

OM KRISEN ELLER KRIGET KOMMER TILL FLEN

VIKTIG INFORMATION TILL FLENS KOMMUNS INVÅNARE



Innehåll i broschyren

| | |
|---|-----------|
| Kommunikation | 4 |
| Regionala kanaler | 5 |
| Nationella kriskommunikationskanaler | 5 |
| Viktigt Meddelande till Allmänheten (VMA) | 6 |
| Checklista kommunikation | 7 |
| Flens kommuns kriskommunikation | 8 |
| Civilförsvarsförbundets frivilliga resursgrupp (FRG) | 9 |
| Skyddsrum | 10 |
| Trygghetspunkt | 11 |
| Aktivering av trygghetspunkt..... | 11 |
| Förbered dig för kris | 12 |
| Mat..... | 13 |
| Strömavbrott..... | 14 |
| Checklista strömavbrott | 15 |
| Vattenavbrott | 16 |
| Översvämning..... | 17 |
| Din krisplanering | 18 |
| Mall för krisplan..... | 18 |
| Mall för matsedel | 18 |

Broschyren "Om krisen eller kriget kommer till Flen" ges ut av Flens kommun
Utgiven september 2022
Sveavägen 1, 642 81 Flen
flenskommun@flen.se



Till Flens kommuns invånare

Den här broschyren innehåller information om lokala förutsättningar vid samhällsstörningar.

Vid händelser som rubbar vår vardag är det viktigt att vara förberedd. Större händelser kan leda till att kommunens resurser inte räcker till och hjälpen kan tvingas prioriteras till den med störst behov. Du ska ha en hemberedskap för minst en vecka och kunna ordna med vatten, mat och värme.

Se till att du är förberedd, så kan vi tillsammans stärka vår gemensamma beredskap.

*Broschyren är inspirerad av Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps rikstäckande broschyr **Om krisen eller kriget kommer**.
Beställ broschyren på msb.se.*



Kommunikation

Om det uppstår en samhällskris eller en omfattande olycka kan det finnas många frågor som du inte har svar på direkt. Samtidigt kan det i kriser uppkomma rykten och osäkra uppgifter, därför är det viktigt att vara källkritisk och använda pålitliga källor.

Var försiktig när det gäller information som inte kommer från de som är ansvariga. Det kan vara rykten du hör eller osäker information som sprids i sociala medier.



Källkritik – några saker att tänka på

- Vem ligger bakom informationen? Kan du hitta den ursprungliga källan?
- Varför finns informationen? Fundera på hur budskapet vill förändra ditt tänkande och agerande.
- Vad är det för information du använder och vem tjänar på att du sprider den?
- Hur gammal är informationen? Är den fortfarande relevant?
- Hur fick du tag på informationen? Kommer den från en källa som är pålitlig och som tidigare har levererat bekräftad information?
- Kontrollera om du kan hitta informationen i andra källor. Information från endast en källa måste behandlas med stor försiktighet.
- Sök efter information som inte bekräftar din nuvarande ståndpunkt för att undvika att du endast letar efter information som förstärker din nuvarande åsikt.

Regionala kanaler

Sveriges Radio P4 Sörmland

Sveriges Radio P4 har uppdraget att vara beredskapskanal, vilket innebär att radiokanalen ska förse privatpersoner med information vid större samhällsstörningar.

Frekvenser P4:

| | |
|--------------|-------|
| Södermanland | 102,3 |
| Eskilstuna | 100,1 |
| Gnesta | 98,3 |
| Strängnäs | 96,9 |
| Trosa | 88,7 |

Nationella kriskommunikationskanaler

krisinformation.se

På krisinformation.se sammanställs och delas information från myndigheter, kommuner och andra aktörer om kriser i Sverige, men också i utlandet.

Telefon: 113 13

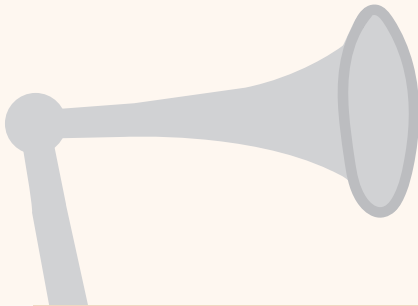
113 13 är ett nationellt informationsnummer. Du kan ringa till informationsnumret för att lämna eller få information om pågående allvarliga olyckor och kriser. Tjänsten är tillgänglig dygnet runt, årets alla dagar.

Viktigt Meddelande till Allmänheten (VMA)

VMA är en varning till allmänheten vid till exempel gasutsläpp, en stor brand eller annan krissituation. Varnings- och informationssystemet kan också användas för att ge beredskapslarm och flyglarm om landet skulle drabbas av krig.

Läs mer om VMA på nästa sida.





Viktigt meddelande till allmänheten

Signal i 7 sekunder - uppehåll i 14 sekunder

Faran över

Oavbruten signal i 30 sekunder

Viktigt Meddelande till Allmänheten (VMA)

Allmänheten kan uppmärksammas om VMA på flera sätt:

- Genom varningssignalen som ljuder utomhus. Det är signalen som vardagligt också kallas Hesa Fredrik och finns inom tätorter. På msb.se hittar du en karta över alla ljudsändare.
- Varning genom ett textmeddelande (sms) till mobiler som är adressregistrerade i det drabbade området eller befinner sig i området.
- Meddelande i radio och tv.

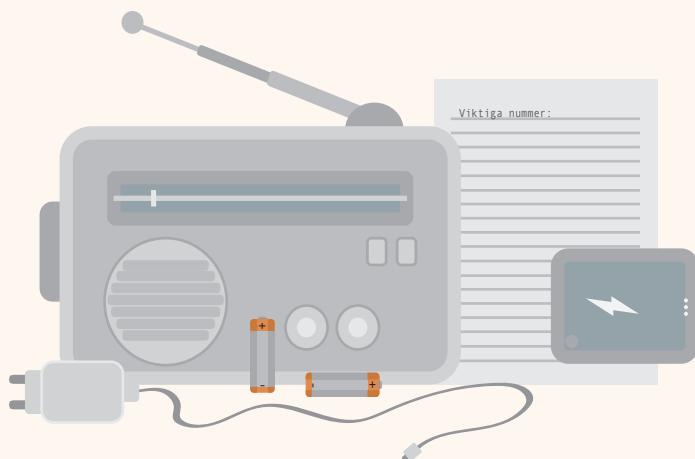
Om du hör signalen ska du gå inomhus, stäng fönster, dörrar och ventilation och lyssna på Sveriges Radio P4.

Systemet för utomhusvarningen testas klockan 15.00 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

Checklista kommunikation

Vid en pågående kris behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheterna. Du behöver också kunna följa mediernas rapportering, ha kontakt med anhöriga och vänner och i akuta fall kunna nå räddningstjänst, sjukvård eller polis.

- Extrabatteri/powerbank till bland annat mobiltelefon
- Radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- Papperslista med viktiga telefonnummer
- Laddare till mobiltelefon
- Bilradio



Flens kommuns kriskommunikation

Digitala kanaler

På flen.se lägger Flens kommun ut information om vad kommunen gör, vad du själv kan göra och länkar till andra aktörer som berörs av händelsen. Om flen.se inte är nåbar aktiveras en kriswebb som informerar om den aktuella händelsen och eventuella kontaktvägar.

Flens kommun kan även använda sig av sociala medier som kommunikationskanal vid händelse av kris. Kommunen finns på Facebook och Instagram, men använder sig i huvudsak av Facebook vid samhällsstörningar eller kriser.



Hemsida
flen.se



Facebook
Flens kommun



Instagram
tillsammansarviflen

Telefon eller fysisk kontakt

Via kommunens Kontaktcenter kan du under veckodagar få kontakt med en samhällsvägledare som besvarar frågor om aktuella händelser eller vägleder dig till rätt instans. Kontakta oss om du har frågor om broschyren.

Kontaktcenter

Sveavägen 1
Flens kommun, 642 81 Flen

0157 – 43 00 00
flenskommun@flen.se

Civilförsvarsförbundets frivilliga resursgrupp (FRG)

Flens kommun har skrivit en överenskommelse med Civilförsvarsföreningen i Flen om FRG. Överenskommelsen innebär att kommunen kan kalla in FRG vid extraordinära händelser, när kommunens ordinarie resurser inte räcker till.

Exempel på arbetsuppgifter för FRG

- Bemanna trygghetspunkter
- Samordning med övriga frivilligorganisationer
- Upprätta informationsplatser med informatörer
- Assistera vid uppsamling, registrering, ledsagning, inkvartering
- Biträda med tillsyn av äldre och bistå med transporter och värmestugor

Skyddsrum

Skyddsrum används bara i händelse av krig. I fredstid behöver du inte gå till ett skyddsrum. Om flyglarm ljuder ska du omedelbart ta skydd i närmaste skyddsrum. Flyglarm är en varningssignal som ljuder utomhus med korta stötar under en minut.



Flyglarm

Signal med korta stötar under 1 minut

I Flens kommun finns det skyddsrum i orterna Flen, Malmköping, Hälleforsnäs och Sparreholm.

Ansvar för underhåll av skyddsrummen ligger hos fastighetsägaren och tillsyn genomförs av Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap (MSB).



Att ta med till skyddsrum

- Ficklampa
- Mat som tål rumstemperatur
- Toalettpapper
- Första hjälpen-väska
- Id-kort/körkort
- Nycklar
- Mobiltelefon
- Mobilladdare
- Vatten (i flaska)
- Hygienartiklar
- Mediciner
- Varma kläder
- Kontanter/kontokort
- Powerbank



Trygghetspunkt

En trygghetspunkt är en samlingsplats som allmänheten kan söka sig till vid kris. Det kan vara samhällsstörningar som exempelvis omfattande ström-, vatten- eller telefoniavbrott.

Flens kommun har påbörjat etablering av trygghetspunkter på fem orter: Flen, Malmköping, Bettna, Hälleforsnäs och Sparreholm. Karta över aktuella trygghetspunkter hittar du på flen.se.

Aktivering av trygghetspunkt

Om en trygghetspunkt aktiveras meddelas detta på kommunens hemsida, sociala medier och i vissa fall kan Sveriges Radio P4 sända ut VMA. Du kan även få information via Kontaktcenter om någon trygghetspunkt är aktiverad. Bemanningen på trygghetspunkterna utgörs i huvudsak av personal från frivilliga resursgruppen (FRG), men kan förstärkas upp med personal som omfördelas ur ordinarie kommunal verksamhet.

Funktion trygghetspunkt

- Plats för krisinformation
- Plats för att larma 112
- Tak över huvudet
- Uppsamlingsplats vid utrymning
- Möjlighet att värma medhavd mat
- Möjlighet till personhygien
- Plats för övernattnig
- Vatten, varm dryck
- Mat
- Värme



Förbered dig för kris

Vi lever i ett sårbart samhälle och det finns flera risker som skulle kunna leda till en kris. Hårt väder, avbrott i telefoni, strömavbrott eller en stor olycka är några exempel. I en samhällskris kommer inte resurserna att räcka till alla drabbade samtidigt, utan resurserna behöver prioriteras till de mest utsatta.

Bli mer förberedd genom att

- ha kunskap om var du kan få information i en kris
- ha en krislåda hemma med den viktigaste utrustningen
- fundera på hur du ska hantera olika händelser. Till exempel kan du fylla i din krisplan som du hittar på sidan 18 i denna broschyr
- spara den här broschyren och prata om innehållet med andra i din omgivning

På kommande sidor kommer du kunna läsa mer om hur du förbereder dig för strömavbrott, vattenavbrott och översvämningar.



Mat

Det finns flera situationer som kan ställa till problem vid både inköp och tillagning av livsmedel. Du kan till exempel drabbas av ett strömavbrott som gör att du inte kan tillaga din mat som vanligt eller att livsmedelsbutiker drabbas av haveri. Vid strömavbrott blir maten i kylskåpet dålig fort, se därför till att äta upp dessa råvaror först. Ditt kylskåp bör hålla en temperatur runt 4 grader och frysen runt -18 grader.

Du behöver ha tillgång till livsmedel och alternativa tillagningsmetoder för minst en vecka. Välj matvaror som kan tillagas snabbt, inte kräver så mycket vatten, kan ätas utan tillagning och förvaras i rumstemperatur.

Ta för vana att använda och uppdatera lagret av varorna då och då, till exempel vid den årliga krisberedskapsveckan.

Tips!

- Bunkra inte mat som du annars inte äter.
- Ha tillagade måltider i frysen.
- Förbered en meny för minst en vecka (på sida 18 hittar du en mall för matsedel vid kris).
- Fundera på hur du kan tillaga dina måltider vid strömavbrott, till exempel med hjälp av spritkök.

Strömavbrott

Samhället är beroende av elektricitet, hur är du förberedd för att klara ett längre avbrott? Hur lagar du mat, gör toalettbesök och hur håller du värmen under vintern när du inte har någon ström? För att öka din beredskap inför ett avbrott bör du fundera över dina reservplaner. På sidan 18 finns en mall för krisplan som du kan använda för att skriva ner din reservplan.

Information och tips på hur du förbereder dig inför strömavbrott finns på flen.se. Nedan finner du länkar till broschyrer med information om hur du gör vid ett pågående strömavbrott samt länk till Vattenfalls avbrottsinformation.

Checklista strömavbrott

Om elen försvinner under en kall årstid kommer bostaden snabbt att bli utkyld. Samlas i ett rum, häng filtar för fönstren, täck golvet med mattor och bygg en koja under ett bord för att hålla värmen.

Nedan finner du en checklista över saker som är bra att ha tillgång till vid händelse av strömavbrott.

- ullplagg, varma och oömma ytterkläder
- mössor, vantar, halsdukar
- alternativ värmekälla, till exempel gasolvärmare, eldstad eller fotogendrivna element
- tändstickor eller braständare
- liggunderlag, sovsäckar
- filtar
- stearinljus, värmeljus

Glöm inte att
brandskydds-
kontrollera din skorsten



Vattenavbrott

Vattenavbrott kan uppstå vid exempelvis läckor, torka eller vid kontaminering. Vatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Om du är osäker på kvaliteten behöver du kunna koka vattnet.

Nedan finns tips och information om hur du förbereder inför och hanterar en händelse som påverkar din vattenleverans.

Checklista

- Flaskor för att fylla med vatten
- Hinkar med lock
- Dunkar med tappkran att hämta vatten i
- Rena dunkar fyllda med vatten i reserv. De ska stå mörkt och svalt

Nödvatten beräknas med cirka **3 liter** per person och dygn

Tips!

- Kom ihåg att god handhygien är viktigt för att undvika smittor.
- Du kan spola i toaletten med regnvatten eller smält snö.
- Om toaletten inte fungerar, ta en kraftig plastpåse och placera i toalettstolen. Kasta sedan påsen i ditt kärl för hushållssopor.

 SÖRMLAND VATTEN



Översvämning

Som fastighetsägare ansvarar du för att skydda din egendom. Hur kan du förbereda dig för att minska konsekvenserna som en översvämning kan medföra?

Kommunen arbetar med att identifiera platser som löper större risk för att drabbas av översvämning, de identifierade platserna finns att hitta på kommunens hemsida. Du kan själv fundera på om din fastighet löper risk för att översvämmas, exempelvis om din bostad ligger i en svacka eller om det ofta blir vattenansamlingar i närheten.



Din krisplanering

Alla har ett eget ansvar att förbereda sig för om en kris skulle inträffa. En kris leder ofta till att många inte kan leva som de brukar, därför är det bra att vara förberedd redan innan krisen kommer. Börja fundera på möjliga reservplaner för att kunna klara dig själv under minst en vecka.

Händelser som kan behöva reservplan:

- Strömavbrott
- Vattenavbrott
- Värme + kyla
- Översvämning

Mall för krisplan

På flen.se finns en mall för krisplan att ladda ner. Skriv ut mallen, fyll i och spara den i din krislåda.

[Klicka här för att komma direkt till mallen.](#)

Krisplan vid: Strömavbrott (sommartid)
Datum: 2022

Vid händelser som kan påverka din vardag är det bra att ha en plan på möjliga reservplaner. Vill du ha tillgång till extra verktyg för att förbereda dig kan du exempelvis ladda mallen nedan och utvärdera den. Kontakta oss om du vill ha mer information om reservplaner på våra reservplaner du hittar hos oss på vår hemsida [www.flen.se](#) eller kontakta oss på telefon 08-700 00 00.

| Aktivitet | Reservplan | Kommentar |
|-------------------------------|----------------------------------|--|
| Vatten 3 liter per person/dag | 10 liter dunk, finns i kallaren | Köp en till dunk, för att motsvara familjens behov på minst 25 liter |
| Ladda mobilen | Powerbank, finns i lädan i köket | Se till att powerbanken alltid är laddad |
| | | |

Mall för matsedel

Det är bra att förbereda en matsedel över vad och hur du ska laga mat vid kris.

[Klicka här för att ladda ner matsedeln, fyll i och spara den i din krislåda.](#)

Matsedel
Dag: 1 2 3 4 5 6 7

Förbered en matsedel till din familj, tillgång med råvaror är ett bra tillägg till din krisplan. Vid strömavbrott bör maten i kylskåp kylas fort, så du får tillräckligt tid för att spara maten. För att förbereda din krisplan bör du ha en temperaturerast 4 grader och frysen runt -18 grader.

| Frukost | Lunch | Middag | Mellanmål |
|--|--|--------|---|
| Hämsgrönsgröt med lingon sylt, hallon och mjölk. <small>Spissten gröt 2 liter mjölk 2 liter lingon sylt 2 liter hallon sylt</small> | Koka gröt på smör och ägg i smör. Smör och ägg i smör. | | |
| Till denna dag krävs dessa råvaror: | | | Vid strömavbrott tillagar jag minna maträtter med följande av: |
| Hämsgrön | | | Skermskikt |
| Lingonsylt | | | Gissel |
| Salt | | | Tandfickor |
| Smakbulle | | | |

VIKTIGA TELEFONNUMMER OCH WEBBPLATSER

112

Nödnummer som används vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö och kräver hjälp av ambulans, brandkår eller polis.

113 13

För att få eller lämna information om allvarliga olyckor eller kriser.

114 14

Polisärenden som inte handlar om pågående brott eller händelser.

1177

Sjukvårdsrådgivning.

krisinformation.se

Samlad information från Sveriges myndigheter vid kriser.

0157 - 43 00 00

Växelnummer samt Kontaktcenter på Flens kommun.

flen.se

Uppdaterar om pågående kriser som rör Flens kommun.