



**Hemberedskap
vid kris eller krig**



SÖDERKÖPING.SE



Bild: Exempel på mat i en krislåda

Hemberedskap vid kris eller krig

Läget i världen har blivit oroligare. Krig pågår i flera länder. Terrorism, vilseledande information och cyberattacker används för att skada och påverka oss. Alla som bor i Sverige måste ta ansvar för vårt lands säkerhet och frihet, även du och jag. Vi behöver hålla ihop och vara förberedda för att kunna försvara oss ifall det blir krig.

Hemberedskap och egenansvar

Alla som kan ska ha en egen hemberedskap. För att ge mer tid och möjlighet till samhället att samla ihop sina resurser och hantera situationen, behöver så många av oss som möjligt klara vår vardag utan samhällets hjälp i minst en vecka.

På baksidan av den här foldern hittar du kommunens förslag på vad som är bra att ha hemma.

Hur börjar jag?

Du kan börja bygga upp din hemberedskap bit för bit. Det går att göra även om du har begränsat med pengar eller utrymme. När du handlar kan du köpa en extra vara varje gång för att sprida kostnaderna. Du kan också fylla upp flaskor med vatten som du sparar i frysen.

Kom ihåg att byta maten och vattnet så det inte blir gammalt. Det kan vara lagom att göra två gånger per år.

Information

Vid en kris är det viktigt att vara källkritisk. Du kan lita på bekräftad information från Sveriges myndigheter:

- Sveriges Radio P4 är en officiell beredskapskanal, och sänder information vid kris och krig.
- Använd appen ”krisinformation.se”. Se till att sätta på notiser för att få viktiga meddelanden (VMA).
- Läs på kommunens webbplats www.soderkoping.se och vår Facebooksida för att hålla dig uppdaterad.

Du som har behov av extra stöd

Har du stöd i vardagen från kommunen? Då har du rätt att få den hjälpen även i en kris eller krig. Hjälpen kan se annorlunda ut eller dröja. Du behöver därför ha en egen hemberedskap utifrån de behov du har. Det här kan du som behöver extra hjälp göra själv:

- Ordna en krislåda och öka din egen hemberedskap på det sätt du kan.
- Prata med personer i din närhet som till exempel anhöriga, vänner, god man, grannar, assistenter och handläggare vilken hjälp du kan behöva under kris eller krig.
- Gör en krisplan som beskriver vad du behöver hjälp med. Här skriver du exempelvis upp om du behöver mediciner och särskilda hjälpmedel.
- Ha kontaktuppgifter nedskrivna på papper till personer som kan hjälpa dig.
- Planera för hur du tar dig till ditt närmaste skyddsrum eller annan skyddad plats.
- Använd Teletal, Texttelefoni eller Bildtelefon om du är i behov av dessa hjälpmedel för att få viktig information på telefon.
- Använd appen ”krisinformation.se”. Se till att sätta på notiser för att få viktiga meddelanden (VMA).
- Du kan ta med ledarhund eller assistanshund till skyddsrum.

Förslag på innehåll i en krislåda

- Nödradio som drivs av batterier, vev (dynamo) eller solceller
- Pannlampa och batterier
- Värmeljus och tändstickor
- Filtar, nödfilt och varma kläder
- Våtservetter
- Powerbank till mobilen
- Plåster och andra saker för att sköta sår
- Påsar för hushållsavfall och hygienprodukter

Övrigt som är bra att ha hemma

- Mat som kan förvaras i rumstemperatur, utan kylskåp och frys
- Vattendunkar, tillåtna för vatten, med tappkran och vatten i
- Bränsledunk med drivmedel i Liggunderlag och sovsäck
- Grill eller stekhäll
- Stormkök
- Kol, gasol
- Tändvätska och tändare
- Betalkort och kontanter i blandade valörer
- Pass och id-handlingar
- Kontaktlista på papper med uppgifter till dina närmast anhöriga, grannar, kommunen, räddningstjänsten, sjukvården, skolan och elleverantören
- Försäkringsbrev och eventuella vaccinationskort
- Läkemedelslista och recept
- Husapotek med det viktigaste för dig och din familj, som viktiga mediciner

Du kan läsa mer om hemberedskap på kommunens hemsida och Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB).

Informationen är hämtad från MSB.



SÖDERKÖPING.SE

Söderköpings kommun, 614 80 Söderköping,
www.soderkoping.se