

Hemberedskap

– är du beredd?



Är du beredd?

Vid en kris eller samhällsstörning är det viktigt att du har en hemberedskap för att klara dig i själv i minst en vecka. Samhällets hjälp måste nämligen först gå till dem som behöver den bäst. Planera därför så att du kan ordna med vatten, mat och värme för minst sju dagar.

Att du ska kunna klara dig själv i en vecka, utan samhällets hjälp kallas för hemberedskap. Vid en kris kan det ta lång tid innan vardagen fungerar normalt igen.

Om du har det du behöver under de första sju dygnen, och är förberedd bidrar du till att alla runt omkring dig kommer att klara en stor påfrestning bättre. Det ger dig också tid och resurs att tänka över din situation så att du kan fatta viktiga beslut om ditt fortsatta agerande.

Med rätt förberedelser kan du klara en besvärlig situation bättre, oavsett vad som har hänt.

Linköpings kommun har sammanställt denna broschyr med goda råd som en hjälp för din hemberedskap.

Säkerhetsenheten
Linköpings kommun

Klara dig själv i minst en vecka

Sverige är ett modernt land där de flesta av oss lever ett säkert och tryggt liv med alla tänkbara bekvämligheter. Men ett modernt samhälle är sårbart. Hur beredd är du om något skulle hända?

Gör en plan för hur du i hemmet ska ordna med vatten, mat, radio och värme under en vecka.

Den svenska krisberedskapen bygger på att alla tar ett gemensamt ansvar för vårt lands och för vår egen och våra anhörigas säkerhet. Det egna ansvaret innebär att du ska vara förberedd på att kunna hantera en svår situation och klara de omedelbara behov som kan uppstå. När det inträffar en större katastrof eller en mindre kris kan det ta lång tid innan samhällets service fungerar normalt igen. Hur gör du då? Om du är utan ström. Utan värme. Om det inte finns mat i butikerna.

Tänk efter före

Att kunna klara flera dygn utan el, vatten eller mat är inte lätt. Men de flesta av oss kan klara det om vi tänker efter före. Om vi klarar de första sju dygnen underlättar det för de mest nödställda. Då kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga och utsatta människor, till exempel äldre, sjuka och barn.

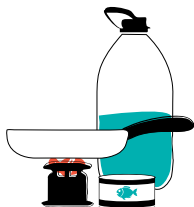
Checklista

Vi har samlat tips på hur du kan förbereda dig och vad som kan vara bra att ha hemma.



Illustrationer:
Göteborgs Stad grafiska gruppen

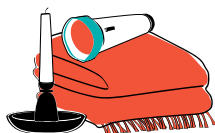
Krislåda



Hemberedskap för en vecka

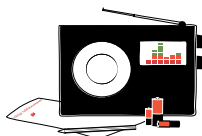
Vatten och mat

- Vattendunkar och flaskor med rent vatten.
- Mat som klarar rumstemperatur.
- Stormkök med bränsle att använda utomhus.



Värme och ljus

- Alternativ till värmekälla som drivs av ved, fotogen, lampolja eller diesel. Tänk på att ha god ventilation.
- Ficklampa med extra batterier.
- Stearinljus, värmeljus och tändstickor.
- Sovsäckar, filter och varma kläder.



Information

- Radio med batterier eller vevradio.
- Telefonlista på papper med viktiga nummer.
- Powerbanks för laddning av mobiltelefoner.



Övrigt

- Husapotek med det viktigaste för dig. Exempelvis första hjälpen-kit, sårvård, mediciner.
- Hygienartiklar till exempel våtservetter, blöjor, handsprit och mensskydd.
- Kontanter om betalkort slutar fungera.
- Extra batterier och laddade powerbanks.

Vatten

En vuxen bör normalt få i sig ungefär tre liter vätska om dagen genom dryck och mat.

Information när krisen är här

- Lyssna på Sveriges Radio P4
- Håll dig uppdaterad på krisinformation.se
- Ring 113 13 som är ett nationellt informationsnummer där du kan få information vid kriser
- VMA, Viktigt Meddelande till Allmänheten
- Läs mer på www.linkoping.se
- Vid ett långvarigt strömavbrott kommer kommunen att upprätta trygghetspunkter där du kan få information.
www.linkoping.se/krisberedskap

Här får du veta mer

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap är en statlig myndighet. På www.msb.se finns tips, råd och stöd kring hur det går att förbereda sig för eller förebygga allvarliga händelser. Här hittar du även broschyren Om krisen eller kriget kommer på svenska och andra språk.

Krisinformation.se ger samlad information om samhällets krishantering. Du får hjälp att hitta vidare till ansvariga myndigheter. Här finns en särskild sida som sammanställer olika driftstörningar i landet. www.krisinformation.se

Hos Energimyndigheten får du tips och råd kring konsekvenserna av ett elavbrott och hur du kan hantera det. www.energimyndigheten.se

Hos Tekniska verken kan du få information om vatten-, el- och fjärrvärmestatus i Linköping. www.tekniskaverken.se/driftinformation

Sveriges viktigaste telefonnummer

112 – Nödnummer vid fara för liv, egendom och miljö

114 14 – Polisens nummer vid icke-akuta händelser

113 13 – Informationsnummer vid olyckor och kriser

1177 – Sjukvårdsrådgivning på telefon

Nödnumret 112 ska du ringa vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö. Genom ett samtal till 112 når du samhällets alla hjälpresurser såsom ambulans, räddningstjänst, polis, giftinformation, jourhavande präst, sjöräddning och fjällräddning.

Via SOS-alarms hemsida kan döva, hörselskadade och talskadade registrera sig för att kunna kommunicera med nödnumret 112 via SMS.

113 13 är Sveriges informationsnummer vid allvarliga olyckor eller kriser. Du kan ringa 113 13 för att både få och lämna information och numret är tillgängligt dygnet runt årets alla dagar. Numret är till för att minska belastningen på nödnumret 112 vid stora händelser.

Kontakt Linköping

Kontakt Linköping är kommunens center för medborgarservice. Hit vänder du dig med alla typer av ärenden och frågor som rör Linköpings kommuns verksamheter.

Telefon: 013-20 60 00

Telefontid: måndag-fredag kl 7.30-17.00
(juni-augusti kl 7.30-16.00)

Chatt: måndag-fredag kl 8.00-16.00

Postadress:

Linköping kommun

Ange gärna den verksamhet/förvaltning det gäller

581 81 Linköping

Besök oss

Kontakt Linköping i Huvudbiblioteket

Besöksadress: Östgötagatan 5

Öppettider: måndag-fredag kl 10.00-17.00
(juni-augusti kl 10.00-16.00)

Kontakt Linköping i Skäggetorp

Besöksadress: Skäggetorps centrum 1a

Öppettider: måndag-fredag kl 10.00-17.00
(juni-augusti kl 10.00-16.00)

Kontakt Linköping i Berga

Besöksadress: Herrgårdsgatan 3a

Öppettider: Måndag-fredag kl 10.00-17.00
(juni-augusti kl 10.00-16.00)