

Viktig information till alla hushåll i Linköpings kommun

# Om krisen eller kriget kommer



Spara  
broschyren!

*Broschyren är uppdaterad våren 2025.*

# Hej!

**Den här broschyren riktar sig till alla hushåll i Linköpings kommun, som ett lokalt komplement till MSB:s broschyr “Om krisen eller kriget kommer”.**

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, arbetar för att stärka samhället i att förebygga och hantera olyckor, kriser och krigssituationer. Om du saknar deras broschyr kan du beställa en på [msb.se](https://msb.se).

Med denna lokala broschyr vill vi ge dig tips och råd om hur du som bor i Linköpings kommun kan förbereda dig för att bättre hantera en allvarlig samhällskris eller i värsta fall ett krig. Det du gör före krisen har inträffat, gör tillvaron mindre svår under krisen.

**Du är en del av Linköpings kommuns beredskap!**

Spara broschyren så att du enkelt kan hitta den och prata gärna om innehållet med andra i din närhet.



**Var en  
vardagshjälte!  
Var beredd  
för kris!**

# Hur beredd är *du* om något skulle hända?

Linköping är en modern stad där de flesta av oss tar bekvämligheter för givet. Tänk dig att elen försvinner, det kommer inget vatten ur kranen och det börjar bli kallt hemma. Maten blir dålig i kyl och frys och det går inte att betala med bankkortet i mataffären, om den ens är öppen. Inga signaler går fram när du försöker ringa och internet har inte fungerat på flera dagar.

**Att klara en vecka utan el, vatten eller mat är inte lätt. Men de flesta av oss kan klara det om vi har förberett oss.**

Den svenska krisberedskapen bygger på att alla tar ett gemensamt ansvar för vårt lands, vår egen och våra anhörigas säkerhet. Det egna ansvaret innebär att du ska vara förberedd att klara dig i

minst sju dagar, helst längre än så. Det kan ta tid innan samhället fungerar som vanligt igen. Ta ansvar för dig och dina närstående!

Den hjälp som kommunen har att erbjuda kommer att gå till de som har det svårast att klara sig själva, till exempel sjuka och äldre. Därför är din insats viktig!



# Skaffa en krislåda

## De flesta kan bygga upp ett beredskapslager hemma i vardagen. Hur mycket mat brukar ditt hushåll behöva på en vecka?

Ha alltid mat i kylen, frysen och skafferiet så det räcker för minst en vecka. Allt du behöver under en kris behöver inte finnas i krislådan. Fyll PET-flaskor till tre fjärdedelar med vatten och lägg i frysen, som kylklampar eller för att dricka. Har du möjlighet att grilla vid ett strömavbrott? Se till att ha grillkol eller motsvarande hemma.

# Var inte rädd var förberedd

**Börja redan idag!**

 Bra att ha i krislådan

- ☐ Konserver och mat med lång hållbarhet
- ☐ Vattendunkar, PET-flaskor
- ☐ Dina mediciner för en månad
- ☐ Ficklampa, pannlampa
- ☐ Värmeljus, stearinljus
- ☐ Radio
- ☐ Batterier
- ☐ Powerbank
- ☐ Kontanter
- ☐ Stormkök, tändstickor, braständare
- ☐ Första-hjälpen-väska
- ☐ Toalettpapper, våtservetter
- ☐ Kraftiga plastpåsar  
(om toaletten inte går att spola i)
- ☐ Broschyren *Om krisen eller kriget kommer*
- ☐ Papper, pennor



 Bra mat att ha hemma

- Potatis, kål, morötter, ägg
- Bröd med lång hållbarhet
- Mjukost eller annat pålägg på tub
- Matolja, hårdost
- Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- Grönsaker på burk
- Krossade tomater att koka pasta i
- Konserver med kött, fisk, soppor
- Nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- Kaffe, te, choklad, energibars, nötter

Det är bra att välja matvaror som kan tillagas snabbt, inte kräver så mycket vatten, kan ätas utan tillagning och kan förvaras i rumstemperatur.

**Mer information  
om matförråd i kris:**  
[livsmedelsverket.se/  
matförråd](https://livsmedelsverket.se/matforråd)



# Mat och värme under kris

**Alla har olika förutsättningar och behov beroende på om du bor på landet eller i stan, i hus eller lägenhet. Här är några allmänna tips för att hantera det mest nödvändiga när vardagen inte fungerar som vanligt.**

## Håll värmen

Värmen kan försvinna snabbt i din bostad om det är kallt ute. Välj ut ett rum där du försöker hålla temperaturen.

- Täta fönster och dörrar. Häng filter framför fönstren för att skydda mot drag och hindra värmen från att stråla ut genom fönstret. Ta bort filtarna under dagen så att solen kan hjälpa till att höja inomhustemperaturen.
- Vädra snabbt då och då för att få in frisk luft, men utan att släppa ut för mycket värme.
- Om ni är flera i hemmet, sov i samma rum.
- För extra värme under natten – täta inomhus och använd sovsäck.
- Mattor på golven ger extra isolering.
- Klä dig varmt med flera olika lager.

## Laga mat

Utan fungerande spis, kyl eller frys är det bäst att börja med att äta den mat du har hemma som först riskerar att bli dålig.

Har du PET-flaskor med is? Använd dem som kylklampar i kylan om det behövs. Men öppna bara frysen i nödfall de första dagarna. Om det är kallt ute kan man förvara mat utomhus, i väl förslutna förpackningar.

Laga mat utomhus på en grill eller bygg en enkel eldstad, men tänk på brandrisken!



**Skapa en krislåda även för ditt husdjur!**  
[svenskablastjarnan.se/klara-krisen](https://svenskablastjarnan.se/klara-krisen)



# Trygghetspunkter

**Vid en kris, som vatten-, el- eller värmeavbrott, kan Linköpings kommun öppna trygghetspunkter, en samlingslokal dit man kan vända sig vid samhällsstörningar.**



På trygghetspunkterna kan man värma sig, få information om situationen och det kan även finnas vatten att hämta samt möjlighet att ladda sin mobiltelefon.

Den bästa och mest trygga platsen för friska människor är ofta den egna bostaden, även om det vid en samhällsstörning skulle bli mer besvärligt än vad man är van vid.

Ungefär 30 kommunala skolor i Linköping kan fungera som trygghetspunkter. Även andra lokaler kan bli aktuella. Servicenivån på trygghetspunkterna varierar beroende på lokalens utformning, vad som har inträffat och hur länge samhällsstörningen pågår. I vissa fall kan det finnas möjlighet att laga mat, duscha och övernatta.

Om kommunen öppnar någon av trygghetspunkterna informerar vi om det på vår webbplats [linkoping.se](http://linkoping.se) och via Sveriges Radio P4 Östergötland 99,8 MHz samt Linköpings närradio 95,5 MHz.

**Vid en kris går det också bra att besöka Kontakt Linköping för att få mer information:**

- Huvudbiblioteket, Östgötagatan 5
- Skäggetorps centrum
- Berga slott, Herrgårdsgatan 3a

**Eller kommunens bibliotek:**

- Ekholmens centrum
- Johannelunds centrum
- Lambohovs centrum
- Himnaskolan, Lingham
- Centralplan 1, Ljungsbro
- Kärna centrum, Malmslätt
- Ryds centrum
- Näckrosvägen 4a, Sturefors
- Agora, Skäggetorp centrum 18

Skanna QR-koden för att se aktuell lista på trygghetspunkter.

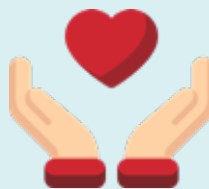
Eller besök: [linkoping.se/trygghetspunkter](http://linkoping.se/trygghetspunkter)



## Ta ansvar och hjälp varandra vid kris

Om vi gemensamt tar ansvar för oss själva och våra närstående under en kris kan samhällets stöd riktas till de som verkligen behöver det.

Lär känna dina grannar så att du kan hjälpa till eller få hjälp vid behov.



# Skyddsrum och utomhuslarm

Om flyglarm ljuder ska du ta dig till ett skyddsrum eller en annan skyddande plats. Du tillhör inget särskilt skyddsrum utan använder det som finns närmast.

Skyddsrummen är i första hand en möjlighet i områden som är svåra att utrymma, till exempel Linköpings tätort. Bor man på landsbygden kanske man själv har en källare eller något liknande som kan vara ett alternativt skydd.

Vid flyglarm ska du omedelbart bege dig till ett skyddsrum eller ett annat skyddande utrymme, som en källare eller tunnel. Flyglarm är en signal som används för att varna allmänheten om det militära försvaret upptäcker ett hotande luftangrepp.



Ta reda på var ditt närmaste skyddsrum finns där du bor och där du befinner dig dagtid.

[msb.se/sv/verktyg--tjanster/skyddsrumskarta/](https://msb.se/sv/verktyg--tjanster/skyddsrumskarta/)

## Bra att ta med till skyddsrummet:

- |                                                     |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vatten i flaska eller dunk | <input type="checkbox"/> Första hjälpen utrustning                                            |
| <input type="checkbox"/> Mat som tål rumstemperatur | <input type="checkbox"/> Varma kläder                                                         |
| <input type="checkbox"/> Hygienartiklar             | <input type="checkbox"/> Mobiltelefon + laddare eller powerbank                               |
| <input type="checkbox"/> Toalettpapper              | <input type="checkbox"/> Värdehandlingar: till exempel id kort, körkort, kontanter, kontokort |
| <input type="checkbox"/> Mediciner                  |                                                                                               |

## Hur låter flyglarm?

### Flyglarm

Signal med korta stötar under 1 minut.



### Faran över

Ihållande signal i 30 sekunder.



# Vatten, avlopp och avfall

**Tekniska verken ansvarar för vatten, avlopp, fjärrvärme, sophämtning och merparten av elnätet i Linköping. Kriser kan påverka oss på olika sätt, så det är viktigt att följa den information som Tekniska verken och kommunen ger på sina hemsidor, på informationsblad vid soprum och andra platser. Då vet du hur du ska agera i den aktuella situationen.**

**Brist på vatten är mycket allvarligare än brist på mat**



Vid ett större strömavbrott slutar vattenpumparna att fungera och det kommer inget vatten i kranen. Förbered dig genom att fylla dunkar och flaskor med vatten i förväg och förvara dem svalt och mörkt. Beräkna minst tre liter vatten per person och dygn.

Vid kommunens trygghetpunkter kan det finnas vatten att hämta i begränsad mängd, men ta med egna kärl. Information om var vattentankar finns meddelas via Sveriges Radio P4 Östergötland, Linköpings närradio, samt på [linkoping.se](http://linkoping.se) och kommunens andra kommunikationskanaler.

Du som har eget vatten och avlopp behöver själv tänka igenom vad du behöver förbereda för att klara ett längre strömavbrott.

## Hygien

Du kan sköta din hygien med våtservetter. Om du inte har vatten för att diska, torka av bestick och köksredskap med hushållspapper eller en trasa.

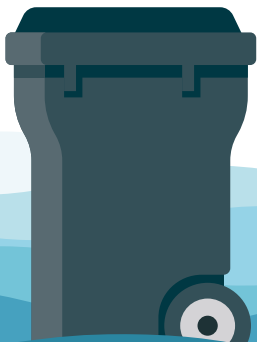
## Avfall

Hushållssopor ska slängas i de vanliga sopkärlen tills du får annan information. Förvara soporna väl förpackade och skydda dem från skadedjur.

## Toalett och avlopp

Om det inte kommer vatten ur kranen kan avloppet också vara ur funktion. Undvik då att använda toaletten som vanligt. Du ska heller inte hämta annat vatten att spola med.

Ett tips är att sätta en kraftig påse i toalettstolen för att bajsas i. Lägg sedan avfallet i en latrintunna eller hink med lock. Följ sedan instruktioner från Tekniska verken om hur avfallet ska hanteras.





# Kommunikation och information

**Följ information från Linköpings kommun och myndigheter under en kris. Det kan hjälpa dig och andra att hantera situationen bättre.**



## Viktiga kanaler vid en kris i Linköping

→ [linkoping.se](https://linkoping.se)

→ [facebook.com/linkopingskommun](https://facebook.com/linkopingskommun)

→ [tekniskaverken.se](https://tekniskaverken.se)

→ [krisinformation.se](https://krisinformation.se)

### Radio

Du kan också lyssna på Sveriges Radio P4 Östergötland, 99,8 MHz. De har ett särskilt uppdrag att förmedla information vid en samhällskris. Lyssna även på Linköpings närradio, 95,5 MHz där kommunen kommer att informera om den aktuella situationen.

### Trygghetspunkter

Linköpings kommun kan upprätta trygghetspunkter på olika platser. Där finns viktig information om krisen och vad invånarna bör göra. *Läs mer på sidan 6.*



FRIVILLIGA RESURSGRUPPEN

Frivilliga resursgruppen (FRG), hanterar bland annat trygghetspunkter på uppdrag av Linköpings kommun.

Vill du bli en vardagshjälte och engagera dig i FRG?



**Skanna QR-koden eller besök:**  
[linkoping.se/sakerhetsarbete](https://linkoping.se/sakerhetsarbete)

## Se upp för desinformation - var källkritisk

När samhället är i kris försöker vissa påverka dig med desinformation. Det handlar om falska eller förvrängda uppgifter med syftet att påverka din bild av verkligheten och försvaga tilliten till samhället.

Var källkritisk och dela inte information om du inte är säker på att den kommer från en pålitlig källa.

Du kan lita på information från Linköpings kommun och myndigheter.



# Krisberedskap för dig med funktionsnedsättning

**Tänk igenom hur din funktionsnedsättning kan påverka dig vid strömvabrott eller andra oväntade händelser. Det här är några enkla sätt att förbereda sig på så att du kan känna dig tryggare och säkrare om något oväntat händer.**

## Assistenternas roll

Om du får hjälp i din vardag, se till att de personerna förstår hur en samhällsstörning kan påverka ditt liv.

## Informera om nödsaker

Låt andra veta var dina viktiga saker för nödsituationer finns.

## Medicinsk utrustning

Se till att din medicinska utrustning fungerar även vid strömvabrott om det är möjligt.

## Medicinskt ID

Bär alltid ditt medicinska ID, som en bricka, ett armband eller ett ID-kort.

## Planera för utrymning

Tänk igenom hur du kan lämna ditt hem om det behövs. Undersök var utgångarna finns och fråga någon om du är osäker. Om andra vet om din funktionsnedsättning kan de lättare hjälpa till vid en utrymning.

## Ledarhund

Om du har en ledarhund, planera hur du tar hand om den under en kris.



## Viktiga anteckningar!

**Hur många telefonnummer har du koll på om din mobil inte fungerar?  
Här kan du skriva telefonnummer till dina anhöriga och andra viktiga personer, var ni ska träffas om det inte går att nå varandra, dina närmaste skyddsrum och annan viktig information.**



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

## → [linkoping.se/krisberedskap](http://linkoping.se/krisberedskap)



**112**

Sveriges nödnummer ska användas vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö. Ring 112 när du behöver ambulans, räddningstjänst eller polis.



**114 14**

Polisens nummer för ärenden som inte är akuta.



**SMS112**

För dig som är döv eller har en tal- eller hörselskada finns möjlighet att kontakta nödnumret 112 via tjänsten SMS112, analog texttelefon eller PTS förmedlingstjänster. Läs mer på [sosalarm.se](http://sosalarm.se)



**113 13**

Sveriges nationella informationsnummer. Ring 113 13 för att ge och få information om större olyckor och kriser.



**013 - 20 60 00**

**Kontakt Linköping** – din kontaktväg till Linköpings kommun. Du kan också gå till: [linkoping.se/kontakt](http://linkoping.se/kontakt)



**tekniskaverken.se**

Besök [tekniskaverken.se/driftninformation](http://tekniskaverken.se/driftninformation) Där kan du se driftstatus för vatten, el, fjärrvärme och bredband.



**Radio**

**Sveriges Radio P4 Östergötland** – 99,8 MHz

**Linköpings närradio** - 95,5 MHz

### För övriga språk: [linkoping.se/beredskapsbroschyr](http://linkoping.se/beredskapsbroschyr)

Broschyren finns på lättläst svenska samt översatt till arabiska, dari, engelska, persiska, somaliska och tigrinska. De finns på [linkoping.se](http://linkoping.se) och kan hämtas gratis på Kontakt Linköpings besöksytor (se sidan 6).



The brochure is translated into English. You can find it on: [linkoping.se/beredskapsbroschyr](http://linkoping.se/beredskapsbroschyr) and it is also available for free at the visitor areas of Kontakt Linköping.

Buug-yaraha waxaa lagu turjumay af-soomaali. Waxaad ka heli kartaa [linkoping.se/beredskapsbroschyr](http://linkoping.se/beredskapsbroschyr) sidoo kale waxaad si bilaash ah uga soo qaadan kartaa meelaha booqdayaasha ee Kontakt Linköping.

እዚ ብሮችር ብትግርኛ ተተርጉሞ ኣሎ። ኣብ [linkoping.se/beredskapsbroschyr](http://linkoping.se/beredskapsbroschyr) ኣትኻ ከትረኽቦ ትኽእል ኢኻ። ኣብኡ Kontakt Linköping ንብል ናይ ባጻጻቲ ቦታ እዉን ንንዘብ ከይከፈልክ ብነጻ ኣለኻ።

تمت ترجمة الكتيب إلى اللغة الإنجليزية. ويمكنك العثور عليه على موقع [linkoping.se/beredskapsbroschyr](http://linkoping.se/beredskapsbroschyr) في مناطق الزوار في Kontakt Linköping أيضًا مجانًا.

پروچورھا پہ انگلیسی ترجمہ شدہ آست. شما میتونید در [linkoping.se/beredskapsbroschyr](http://linkoping.se/beredskapsbroschyr) جستجو کنید. و همچنین به صورت رایگان در Kontakt Linköping در دسترس هست

[kontakt@linkoping.se](mailto:kontakt@linkoping.se)  
013 20 60 00



**Tekniska  
verken**



**Linköping**