

# Lokala broschyrer om kris och krig

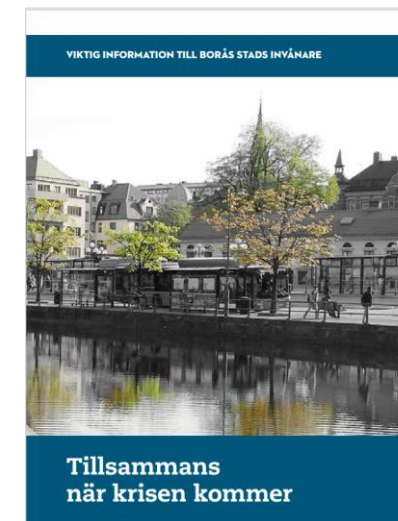
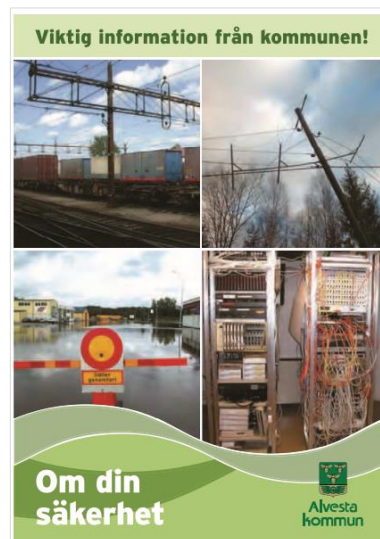
Råd och inspiration till kommuner



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

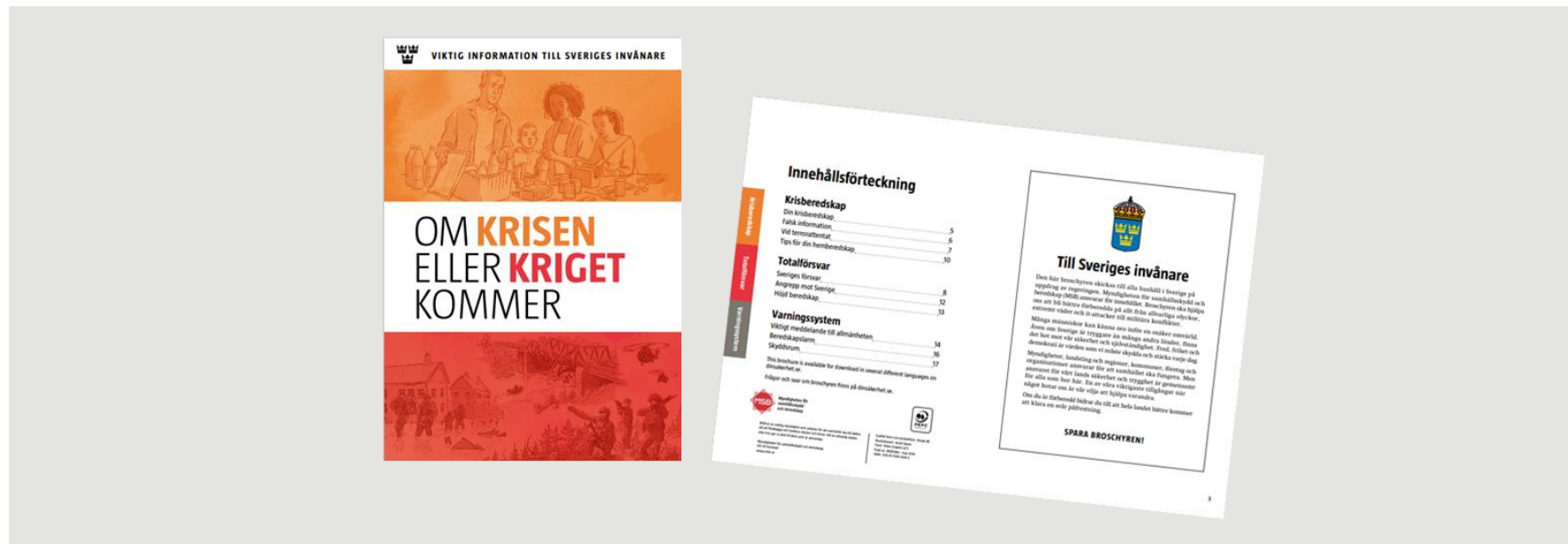
# Lokala broschyrer om kris och krig

Det finns ett stort intresse för att ta fram broschyrer om hur kommuninvånarna kan förbereda sig för kris och krig. Flera kommuner har redan gjort det. MSB vill ta tillvara på det som redan är gjort och ge inspiration till andra som vill ta fram liknande broschyrer.



# Därför behövs lokal information

MSB:s broschyr *Om krisen eller kriget kommer* är fortfarande aktuell. Men det finns lokala skillnader när det gäller beredskapen. Det är därför motiverat att ta fram lokalt anpassad information till kommuninvånarna.



# Exempel på lokal information

Exempel på information som behöver anpassas är var trygghetspunkter och skyddsrum finns. Hur invånarna får information vid en kris. Hur de kan engagera sig lokalt och hur de gör när toaletten inte fungerar.

Det finns även risker som är mer troliga att uppstå i vissa delar av landet, beroende på bland annat omgivning och klimat. Översvämningar, ras, stormar, skogsbränder, dammolyckor och torka är exempel på sådana risker och kan därför ingå i den lokala broschyren.

# Så här kan ni börja

- Utgå från er risk- och sårbarhetsanalys (RSA), [SMHI:s klimatscenariotjänst](#) och andra källor som ni bedömer relevanta.
- Undersök hur invånarnas beredskap ser ut i nuläget. Var finns de största och allvarligaste bristerna? (Se bild 7.)
- Bedöm vad invånarna behöver veta och göra för att klara av en allvarlig händelse i er kommun eller län.
- Besluta om vilken information som ska finnas i er broschyr och vad som kan finnas på er webbplats eller i andra kanaler. Tänk samtidigt på att i ett krisläge kanske det inte går att komma åt era digitala kanaler.

# Så här kan ni börja, forts

- Undersök om ni kan ta fram en gemensam broschyr med angränsande kommuner eller inom länet.
- Samarbeta med lokala aktörer, exempelvis [frivilligorganisationer](#) och [trossamfund](#). Vad tycker de är viktigt att få med och hur kan de stötta vid en kris?
- Läs MSB:s broschyr [Om krisen eller kriget kommer](#). Vad av innehållet bör ni ta med i er broschyr och vad räcker det att hänvisa till?
- Använd råden i [Vägledning tillgänglig samhällsinformation](#) från Myndigheten för tillgängliga medier och MSB.
- Hämta inspiration från andras [lokala broschyrer](#).

# Undersök beredskapen och följ upp

- Gör en "nollmätning" för att ta reda på hur beredskapen ser ut i nuläget. Var finns de största och allvarligaste bristerna? Hur vill invånarna få mer information om egenberedskap?
- Sätt mål för er kommunikationsinsats.
- Följ upp genom en ny mätning när broschyren delats ut. Hur många tog del av informationen? Har deras egenberedskap ökat? Behövs fler insatser för att nå era mål?
- Informera lokal press om broschyren och resultatet av mätningen. Det kan ge bra mediegenomslag och ni når fler.
- Ha en beredskap för att personer kan bli oroliga av informationen och säkerställ att ni kan svara på frågor.

# Övergripande mål, förslag

- Fler får ökad kunskap om konsekvenserna av kris och krig.
- Fler förbereder sig för att minimera konsekvenserna av kris och krig.
- Fler engagerar sig i civil beredskap (exempelvis genom att gå med i en frivilligorganisation, se bild 35).
- Fler övar på krishantering.



# Uppföljningsbara mål, exempel

- x procent av kommunens invånare har tagit del av informationen.
- x procent anser att de lärt sig mer om konsekvenserna av kris och krig.
- x procent har ökat sin egen beredskap för att minimera konsekvenserna.
- x procent har engagerat sig i civil beredskap (exempelvis genom att gå med i en frivilligorganisation).
- x procent har övat på krishantering.
- x stycken lokala medieinslag.
- x i räckvidd.

# Utgå från lokala behov

När förarbetet är gjort är det dags att ta fram innehållet till broschyren. Utgå ifrån era egna lokala behov och vad som är mest centralt för just era invånare att känna till. Vad av detta bör ingå i er broschyr och vad kan finnas på er webbplats?

På kommande sidor finns utdrag från lokala broschyrer från kommuner och länsstyrelser. Ni hittar dessa broschyrer och många fler på [msb.se](https://www.msb.se).

# Exempel på innehåll som kan ingå i broschyren

- Inledning
- Kommunens ansvar
- Ditt ansvar
- Du är en del av totalförsvaret
- Lokala risker
- Information vid en kris
- Desinformation
- Varningssystem vid kris och krig
- Trygghetspunkter
- Skyddsrum och skyddande utrymmen
- Utrymning (evakuering)
- Terrorhot
- För dig med funktionsnedsättning
- Mat
- Vatten
- Värme
- Toalett och hygien
- Djur
- Första hjälpen
- Öva!
- Engagera dig
- Checklistor
- Viktiga telefonnummer

Viktig  
information  
till dig som  
bor i Borlänge.

## Omslag

Redan på omslaget bör det tydligt framgå att det är extra viktig information om beredskap för kris och krig.

Visa gärna på den lokala anknytningen, exempelvis genom rubrik- och bildval.

# Är du beredd?

- i händelse av kris eller krig

*Bild: Är du beredd? - i händelse av kris och krig, från Borlänge kommun.*

## Om krisen eller kriget kommer

I maj 2018 skickade Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) ut broschyren Om krisen eller kriget kommer till alla hushåll i Sverige. I broschyren kan du bland annat läsa om hur du förbereder dig själv inför en kris, hur du bemöter falsk information och var du ska vända dig för att få information vid en kris. Broschyren finns också i en version med lättläst svenska, inläst på svenska och engelska, i punktskrift, på teckenspråk och översatt till 14 språk. Har du funderingar kring innehållet eller behöva beställa fler finns mer information på [dinsakerhet.se](https://dinsakerhet.se).

### Så arbetar Borlänge kommun

Den här broschyren är till dig som Borlängebo och berättar om de lokala förutsättningarna i Borlänge kommun. I händelse av kris är det viktigt att du som invånare är förberedd. Då har du också möjlighet att hjälpa andra och stötta det civila försvaret. I en händelse där våra resurser inte räcker åt alla, kommer vi att tvingas prioritera de med störst behov av hjälp.



Foto: Thomas Henriksson, MSB.

## Inledning

I inledningen kan ni förklara syftet med den lokala broschyren om kris och krig.

För att hålla nere antalet sidor kan ni hänvisa till MSB:s broschyr *Om krisen eller kriget kommer*. Den finns på [msb.se](https://msb.se), där den även kan beställas i tryckt version. Broschyren finns på svenska, lättläst svenska, inläst på svenska och engelska, på teckenspråk, i punktskrift och översatt till ett flertal språk.

*Bild: Är du beredd? - i händelse av kris och krig, från Borlänge kommun.*

## Kommunens krisberedskap

»Om kommunens krisberedskap och krisledning«

### Krisberedskap

Kommunen har ett särskilt ansvar för att Alvesta ska vara en säker kommun för alla som bor och vistas här.

En allvarlig krisituation kan inträffa helt oväntat och medföra allt eller stora delar av kommunens invånare samt de som vistas i kommunen för en kortare eller längre tid drabbas.

För att kunna hantera detta har Alvesta kommun byggt upp en fungerande beredskap och en organisation som snabbt kan ta över ansvar, samordning och information.

Lag (2006:544) om kommuners och landstings åtgärder inför och vid extraordinära händelser i fredstid och höjd beredskap reglerar kommunens organisation, befogenheter och åtgärder i fredstid och även under höjd beredskap.

#### En extraordinär händelse kännetecknas av att den:

- »avviker från det normala
- »innebär en allvarlig störning i viktiga samhällsfunktioner eller överhängande risk för sådana störningar
- »kräver skyndsamma insatser av kommunen

### snabba fakta»

- **Krisorganisationen** ansvarar för att underhålla nätverket, informera allmänheten samt att samordna inför, under och efter en kris eller extraordinär händelse.

### Krisledning

Om Alvesta kommun skulle drabbas av en extraordinär händelse sammankallas en krisledningsgrupp bestående av en krisledningsnämnd och tjänstemän i ledande ställning.

Krisledningens uppgift är att leda verksamheten samt inrikta, samordna och göra prioriteringar av insatser och resurser. Inte minst viktigt är information till allmänheten och massmedia samt samverkan med andra berörda myndigheter och organisationer. En upplysningscentral upprättas vid behov.

Inom kommunen fördelas ansvaret för olika verksamheter på olika förvaltningar och bolag. Det ansvaret finns kvar även vid en extraordinär händelse och alla verksamheter i Alvesta har därför en egen planering för sin beredskap. Det är händelsens omfattning som avgör om ansvaret stannar hos den enskilda förvaltningen eller om kommunens centrala krisledning tar över.



### läs mer»

- [www.alvesta.se](http://www.alvesta.se)
- [www.krisberedskapsmyndigheten.se](http://www.krisberedskapsmyndigheten.se)
- [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)
- [www.sou.gov.se/msb](http://www.sou.gov.se/msb)

# Kommunens ansvar

Om ni informerar om det ansvar som kommunen och övriga samhället har blir det lättare för invånarna att se sin egen roll.

Det kan också ge ökad trygghet och acceptans för att alla behöver ha en egen beredskap.



## VAR INTE RÄDD – VAR FÖRBEREDD

Som enskild bär du alltid ansvaret för din egen säkerhet. Det gäller också vid ett långvarigt strömavbrott eller annan form av störning eller kris i samhället. Det innebär att du själv behöver ordna vatten, värme och något att äta. Det är också viktigt att du kan kommunicera med andra och ta del av viktig information från myndigheter och media.

Om de flesta av oss kan klara den första akuta veckan på egen hand kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga eller utsatta människor, till exempel äldre, sjuka och barn. Förbered dig på att du och din familj ska klara er på egen hand åtminstone i krisens inledningskede. Fundera på vad du kan behöva ha hemma om samhällets funktioner slutar att fungera. Ha gärna en krislåda redo för att klara minst en vecka, men gärna lite längre. Vad den kan innehålla hittar du på nästa uppslag.

### HÅLL DIG INFORMERAD

Vid en kris är det viktigt att ta del av den information som ges. Håll dig till de offentliga kanalerna och lita inte på ryktesspridning. Bra källor till information vid en kris finns angivna på sidan 11 i denna folder.

### ATT LARMA

Du ska alltid ringa larmnumret 112 om du eller någon i din närhet råkar ut för en nödsituation som kräver omedelbar hjälp av ambulans, räddningstjänst eller polis. När du larmar är det viktigt att berätta var du befinner dig, vad som hänt och om någon är skadad.

Tänk på att endast ringa 112 om det är en nödsituation. Om ditt samtal inte är brådskande kan du i stället ringa polisen på 114 14, Vårdguiden på 1177 eller informationsnumret vid större olyckor eller kriser 113 13.

### HÖR AV DIG

Hör av dig till anhöriga. Använd exempelvis sociala medier för att inte belasta telefonnätet för att meddela anhöriga och vänner att du är säker. Lägg inte ut eller dela bilder på drabbade.



## Ditt ansvar

Det är naturligt att känna oro när vi tänker på kriser och krig. Det kan därför vara bra att betona vikten av att förbereda sig och därmed få ökad trygghet.

Ni kan även utgå från det som står i

[Totalförsvarspropositionen 2021-2025](#)

(sid 134) om att den enskilda individen bör ta ansvar för den egna försörjningen under en vecka, om hen har förutsättningar och resurser till det.

Uppllys även om var de kan få stöd om de känner oro.

*Bild: Om krisen kommer till Lidingö, från Lidingö stad.*

# Totalförsvaret – civil och militär beredskap

Är du mellan 16 och 70 år? Då är du totalförsvarspliktig. Sveriges försvarsberedskap består av ett militärt och ett civilt försvar som tillsammans bildar vårt totalförsvaret.

Om du är mellan 16 och 70 ingår du automatiskt i totalförsvaret och ska när det behövs inställa dig för allmän tjänsteplikt. Det betyder att om det blir krig i Sverige, eller om Sverige hamnar i en konflikt, kan du bli inkallad för att hjälpa till. Vilken uppgift du får beror på vilken utbildning du har, vad du jobbar med och vad du är bra på.

## Alla kan bidra

Om du är över 18 år och har genomfört värnplikten får du med stor sannolikhet en uppgift inom det militära försvaret. Har du inte genomfört värnplikten så väntar i stället en uppgift inom det civila försvaret. Om du är utbildad inom sjukvård eller omsorg, kan din allmänna tjänstepliktsuppgift bli att få hjälpa till på ett sjukhus. Du skulle också kunna få en uppgift som innebär att dela ut vatten och mat, eller visa människor till närmaste skyddsrum.

Den allmänna tjänsteplikten innebär oftast att man stannar kvar på sin ordinarie arbetsplats.

Läs mer om totalförsvaret och allmän tjänsteplikt på [msb.se](http://msb.se)

Ingen kan göra allt – men alla kan göra något. Om kriget kommer behöver alla hjälpas åt.



# Du är en del av totalförsvaret

Även om ni hänvisar till MSB:s broschyr *Om krisen eller kriget kommer* kan det vara bra att upprepa viss information från den.

Exempelvis att alla mellan 16 och 70 år ingår i totalförsvaret. Det gäller alla som bor i Sverige, oavsett om de är medborgare eller inte.

*Bild: Var förberedd om krisen eller kriget kommer, från Norrköpings kommun.*



## VAD KAN HÄNDA I VÅR KOMMUN?

Utvecklingen i vårt samhälle ger möjligheter till en ökad trygghet och säkerhet, samtidigt som vi ser trender med nya risker och sårbarheter. I vårt komplexa samhälle kan det vara svårt att få en bild av de hot, risker och sårbarheter som finns runt omkring oss.

Så vad kan hända i Borås? Och vad blir konsekvenserna? Vad händer vid brist på livsmedel eller dricksvatten? Vid översvämningar eller skogsbränder? Störningar i IT systemen eller stora elavbrott?

Sveriges kommuner ska enligt lag genomföra en risk- och sårbarhetsanalys. Det gör man för att minska risker och sårbarheter i samhället och för att bli bättre på att hantera samhällskriser.

Borås Stad analyserar flera typer av händelser i kommunens risk- och sårbarhetsanalys. Det är risker inom olika områden som:

- Natur- och väderrelaterade händelser
- Andra stora olyckor
- Teknisk infrastruktur och försörjningssystem
- Antagonistiska hot och social oro
- Sjukdomar

I Borås behöver särskilt fokus dessutom riktas mot bland annat klimatrelaterade risker såsom översvämningrisker. Vi behöver också förbereda samhället för höjd beredskap genom att bygga upp det civila försvaret.

Nya risker måste alltid bevakas. Borås Stad arbetar med omvärldsanalyser och samverkar med andra viktiga aktörer i samhället för att kunna förebygga samhällskriser, och ha en god förmåga att hantera dem när de inträffar.

LÄS MER  
PÅ [BORAS.SE](https://boras.se)/  
SÄKERHET-  
OCHKRIS

## Lokala risker

Det finns risker som är mer troliga att uppstå i vissa delar av landet, beroende på bland annat omgivning och klimat.

Översvämningar, ras, stormar, skogsbränder, dammolyckor och torka är exempel på sådana risker och kan därför ingå i den lokala beredskapen.

*Bild: Tillsammans om krisen kommer, från Borås stad*

# Så får du information under en kris

Kom ihåg att vara källkritisk till icke officiell information som inte kommer från myndighetskanaler.  
**All information om att vi ger upp och kapitulerar i en väpnad konflikt är falsk!**



## Facebook

Vi använder Västerås stads facebook sida för att informera om det vi vet och om det till exempel är något vi vill att du ska göra för att skydda dig under händelsen.



## Telefon

Västerås stad har ett extra informationsnummer som vi öppnar om vi bedömer att krisen är allvarlig. Numret är **021-39 90 00**.

Dit kan du då ringa för att få svar på frågor om krisen. Vi samarbetar med länsstyrelsen, polis, räddningstjänst, regionen och Mälarenergi, grannkommuner, Trafikverket och Försvarsmakten.



## Internet

På kommunens webb, [www.vasteras.se](http://www.vasteras.se), hittar du information vid en eventuell kris. Symbolen med cirkeln och utropstecknet används för att uppmärksamma dig på att något allvarligt har hänt. Du kan också hitta information på [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)



## Sveriges Radio

Sveriges Radio P4 är Sveriges beredskapskanal. Det betyder att Sveriges Radio P4 skickar ut information från myndigheter vid kriser, stora olyckor och i värsta fall krig. De allra flesta *Viktigt meddelanden till allmänheten* sänds ut i Sveriges Radio P4 och kan även tas emot i Sveriges Radios app, annars gäller frekvensen **100,5** i Västmanland.



## 112-appen

Med 112 appen får du information snabbt om händelser som inträffar i ditt närområde så att du kan känna dig tryggare och för att kunna undvika direkt eller indirekt fara. Du kan även ringa 112 via appen och automatiskt dela din aktuella position med SOS Alarm.



*Kommunens ikon för att uppmärksamma kris*

Längst bak i denna broschyr hittar du fler viktiga kontaktpuppgifter.

Det nationella informationsnumret **113 13** lämnar och tar emot information dygnet runt.

# Information vid en kris

Tillgång till information är helt central vid en krissituation. Informera om nationella och lokala kanaler, inklusive den lokala frekvensen till [Sveriges Radio P4](http://www.sverigesradio.se).

[Krisinformation.se](http://www.krisinformation.se) är en viktig källa till aktuell information. Och på [Lilla Krisinfo](http://www.lillakrisinfo.se) finns information som är anpassad för barn och unga.

Eftersom de digitala kanalerna kan vara svåra att nå vid en krissituation bör ni även informera om var de kan ta del av analog information. Det kan exempelvis vara på fysiska anslagstavlor och vid trygghetspunkter.

*Bild: Viktig information till Västerås invånare i händelse av kris eller krig, från Västerås stad.*

## 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.

## Desinformation

Stater och organisationer använder redan idag vilseledande information för att försöka påverka våra värderingar och hur vi agerar. Syftet kan vara att minska vår motståndskraft och försvarsvilja.

Ge gärna råd om källkritik och hur man upptäcker desinformation. Hos [Myndigheten för psykologiskt försvar](#) finns många tips.

*Bild: Om krisen eller kriget kommer till Flen, från Flens kommun.*

## Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) är både en hög ljudsignal utomhus och ett textmeddelande i TV eller SMS. Ljudsignalen Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) varnar om att något allvarligt har hänt. Det kan vara något som hotar människors liv, hälsa, egendom eller miljö.

Ljudsignalen låter i sju sekunder, följt av fjorton sekunder tystnad. Därefter låter det igen i sju sekunder – följt av fjorton sekunder tystnad. Ljudsignalen pågår i minst två minuter.

### När du hör ljudsignalen för Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) ska du:

- hålla dig inomhus,
- stänga dörrar, fönster, ventiler och fläktar,
- lyssna på Sveriges Radio P4 Östergötland, på frekvens 94,8 eller 103,9, och titta på SVT eller TV4 för att få mer information.

Du kan även lyssna på radiosändningarna via din mobiltelefon eller exempelvis bilradion, om du inte är hemma när signalen hörs. Du kan ringa 113 13 eller besöka [krisinformation.se](http://krisinformation.se) för mer information.

### Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) sänds ut som textmeddelande i följande kanaler:

- Sveriges Radios FM-kanaler
- Sveriges Television (SVT)
- Sveriges Utbildningsradio (UR)
- TV4
- Kanal 5
- Kanal 9

På SVT:s text-TV sidan 100 finns information om pågående Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)-situationer. På sidan 599 finns hela textmeddelandet som sänds i radio och TV.

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) kan också skickas som SMS till människor i ett visst område. Via 112-appen kan du få Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) direkt i din mobiltelefon.

När faran är över låter ljudsignalen som kallas Faran över i 30 sekunder, i en enda lång ton.

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)



Faran över



Ljudsignalerna för Viktigt meddelande till allmänheten och Faran över testas återkommande den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december klockan 15.00.

# Varningsssystem vid kris och krig

Informera om vad signalerna betyder och vad invånarna ska göra om de ljuder.

### Viktigt meddelande till allmänheten

Signal 7 sekunder – uppehåll 14 sekunder



### Beredskapslarm

Signal 30 sekunder – uppehåll 15 sekunder



### Flyglarm

Signal med korta stötar under 1 minut



### Faran över

Oavbruten signal 30 sekunder



*Bild bredvid: Var förberedd om krisen eller kriget kommer, från Norrköpings kommun.*

*Bild ovan: Om krisen eller kriget kommer, från MSB.*

# Trygghetspunkter där du kan få stöd av Västerås stad vid kris

Västerås stad använder skolor i kommunen som trygghetspunkter som vi kan aktivera under kriser. Trygghetspunkterna är platser dit du kan gå för att få värme, vatten, varm mat, information, möjlighet att larma 112, besöka toalett, enklare sjukvård, övernattninng eller stöd. Trygghetspunkter bemannas ofta av frivilliga och kommunens personal.

Det finns 22 skolor i Västerås kommun som fungerar som trygghetspunkter.

I oktober 2022 är trygghetspunkterna dessa:

- **Bäckbyskolan**, Välljämngatan 492
- **Nybyggskolan**, Bygatan 26
- **Fredriksbergsskolan**, Rosenfinksgatan 4
- **Pettersbergsskolan**, Pettersbergsgatan 39
- **Carlforska gymnasiet**, Sångargatan 1
- **Emausskolan**, Långmårtensgatan 6
- **Skiljeboskolan**, Säbygatan 2
- **Viksängsskolan**, Viksängsgatan 23
- **Bjurhovdaskolan**, Boplatsgatan 14
- **Irstaskolan**, Ullvigatan
- **Rönnbyskolan**, Släggkastargatan 13
- **Hökåsenskolan**, Örtegrens väg
- **Tillbergaskolan**, Källbovägen 6
- **Persboskolan**, Karl IX:s väg 3–7
- **Dingtuna kyrkskola**, Kyrkvägen
- **Önstaskolan**, Daggrosogatan 2
- **Tortunaskolan**, Holmstens väg 12
- **Orrestaskolan**, Orrestavägen 14
- **Lövängsskolan**, Lövängsgatan 4
- **Norra Vallbyskolan**, Vallby Skolgata 2-4
- **Tegelviksskolan i Eskilstuna kommun**, för boende i Kvicksund
- **Rudbeckianska gymnasiet**, Skolgatan 5



Vill du se var trygghetspunkterna finns på en karta? Besök <http://kartor.vasteras.se/sam/> välj "Omsorg, stöd och hjälp" och markera "Trygghetspunkterna".

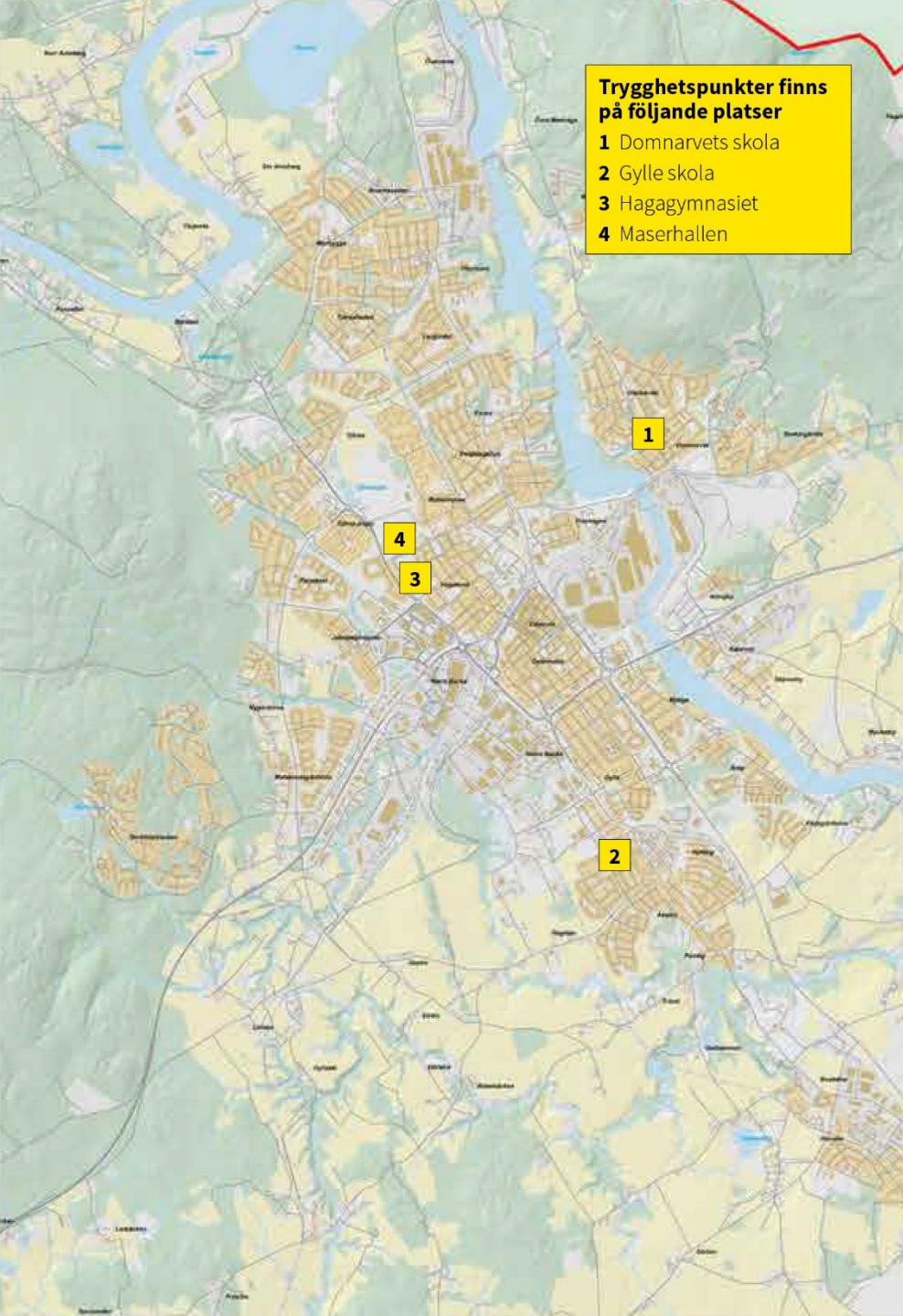
# Trygghetspunkter

Informera om var trygghetspunkter kommer att finnas. Om ni inte har utsett platser ännu, så kan ni berätta var de får information om dem vid en krissituation.

Hänvisa inte enbart till er webbplats, eftersom den kanske inte fungerar vid en kris.

Även fysiska informationsplatser är viktiga att uppge. Det kan exempelvis vara anslagstavlor, kommunhuset och bibliotek.

*Bild: Viktig information till Västerås invånare i händelse av kris eller krig, från Västerås stad.*



# Trygghetspunkter, forts

Det är inte säkert att internet är åtkomligt vid en allvarlig kris eller krig. Utan tillgång till en digital karta eller GPS kan det bli svårt att hitta i en krissituation.

Att i broschyren markera på en karta vara trygghetspunkterna eller informationsplatserna kommer att finnas kan därför vara till hjälp.

*Bild: Är du beredd? - i händelse av kris och krig, från Borlänge kommun.*

# Skyddsrum



Skyddsrum är till för att ge befolkningen ett fysiskt skydd i krig. I Västerås tätort finns det cirka 1200 skyddsrum med fler skyddsrumspplatser än antalet invånare, cirka 140 000 platser. Kom ihåg att du inte tillhör ett särskilt skyddsrum utan du använder det som finns närmast där du befinner dig. Ta gärna reda på var ditt närmaste skyddsrum finns.

## Var finns mitt närmsta skyddsrum?

Se dig om i ditt närområde. Alla byggnader som har skyddsrum är märkta med symbolen orange fyrkant med blå triangel, som du kan se uppe i hörnet på denna sida.



Du kan också hitta ditt närmsta skyddsrum på MSB:s hemsida [www.msb.se/skyddsrum](http://www.msb.se/skyddsrum). Det är också MSB som har det övergripande ansvaret för skyddsrum. Bor du inte nära ett skyddsrum kan du bege dig till ett annat skyddande utrymme som exempelvis en källare eller tunnel.

Skyddsrummen finns spridda i vanlig bebyggelse och används i fredstid som helt vanliga lokaler. Vid behov ska skyddsrummet kunna ställas i ordning inom 48 timmar. Det är respektive fastighetsägare som ansvarar för sitt skyddsrum och har underhållsansvar för dessa.

Tänk på att det på grund av platsbrist och allergier inte är tillåtet med husdjur i skyddsrummen. Skyddsrummet är endast tänkt för tillfälligt skydd.

## Bra att ta med till skyddsrum

- Något att äta och dricka.
- Hygienartiklar.
- Mediciner och hjälpmedel som glasögon, linser, hörapparat, dosett.
- Legitimation, kontanter, kontokort.
- Batteri- eller vevradio.
- Mobiltelefon, laddare och powerbank.
- Ficklampa eller pannlampa.
- Varma kläder.
- Toalettpapper.
- Första hjälpen-väska.
- Mugg eller kåsa för vatten.

Vid många händelser är det bättre att **inrymma**, exempelvis vid utsläpp av farliga ämnen. Inrymning betyder att man går inomhus och stänger fönster, dörrar och ventilation. Myndigheterna kommer att meddela om du ska inrymma eller utrymma vid en händelse. Detta kan ske genom Viktigt meddelande till allmänheten, VMA.

# Skyddsrum och skyddande utrymmen

Informera om hur invånarna hittar närmaste [skyddsrum](#), vad de bör ta med sig och vilka regler som gäller. Exempelvis att husdjur inte får tas med.

Berätta också om hur de kan skydda sig om det inte finns ett skyddsrum att tillgå. Exempel på mer skyddande utrymmen kan vara källare, tunnlar och tunnelbanestationer under mark, men det beror på vilket typ av kris det handlar om.

*Bild: Viktig information till Västerås invånare i händelse av kris eller krig, från Västerås stad.*

# Checklista för storskalig utrymning

En storskalig utrymning omfattar en stad, stadsdel eller ett stort geografiskt område. Den pågår en längre tid och påverkar många människor, djur och samhällsviktiga funktioner som sjukhus, äldreboenden, skolor och förskolor, företag och industrier.

Vid en storskalig utrymning är det bra att ta med sig följande:

- Något att äta och dricka.
- Hygienartiklar.
- Mediciner och hjälpmedel som glasögon, linser, hörapparat, dosett.
- Varma kläder.
- Legitimation, kontanter, kontokort.
- Batteri- eller vevradio.
- Mobiltelefon, laddare och powerbank.
- EU-sjukförsäkringskort.
- Bankdosa/bank-ID.
- Registreringsbevis och försäkringspapper.
- Dator och nätdel.
- Recept på mediciner.
- Laddare till telefonen att använda i bilen.
- Lista, på papper, med viktiga telefonnummer.
- Krigsplaceringsorder för dig som är placerad



## Frivilliga resursgruppen

Frivilliga resursgruppens uppgift är att finnas till hands för kommunen när de ordinarie resurserna behöver förstärkas i utsatta lägen.

### Intresserad att engagera dig i FRG?

Börja med att göra en intresseanmälan till [frg@vasteras.se](mailto:frg@vasteras.se) med namn, ålder och dina kontaktuppgifter så återkopplar FRG vid tillfälle.

# Utrymning (evakuering)

I ett krisläge kan det bli nödvändigt med utrymning. Det är därför bra att informera om vad de bör ta med sig i ett sådant läge.

Påminn gärna om att hjälpa de som inte kan utrymma på egen hand.

Informera även om vad som gäller för djur vid en utrymning.

*Bild: Viktig information till Västerås invånare i händelse av kris eller krig, från Västerås stad.*



## Vid terrorattentat

Terrorattentat kan riktas mot enskilda personer eller grupper, mot allmänheten eller mot samhällsviktiga funktioner som elförsörjning eller transportsystem. Även om ett terrorattentat kan utföras på olika sätt och på olika platser så finns det några råd som kan gälla i de flesta situationer:

- Sätt dig själv i säkerhet och undvik folksamlingar.
- Larma polisen via 112 och meddela om du ser något viktigt.
- Varna dem som befinner sig i fara och hjälp dem som behöver.
- Sätt mobilen på ljudlöst och ring inte till någon som kan befinna sig i riskområdet. Mobilsignalen kan röja en person som gömmer sig.
- Ring inte med mobilen om du inte måste. Blir nätet överbelastat kan det bli svårt för livsviktiga samtal att komma fram.
- Följ polisens, räddningstjänstens och myndigheternas uppmaningar.
- Dela inte obekräftad information på nätet eller på något annat sätt.



## Terrorhot

På *msb.se* finns en webbutbildning och information om hur man bör agera vid ett terrorattentat.

Fly! Sök skydd! Larma!

Avgör om ni i er lokala broschyr vill ta med informationen eller hänvisa till [msb.se/raad till privatpersoner](https://www.msb.se/raad-till-privatpersoner).

Bild: Om krisen eller kriget kommer, från MSB.

# För dig med funktionsnedsättning

Fundera på vad just ditt funktionshinder innebär om elen slutar fungera eller något annat oväntat händer.

- Har du assistans så är det viktigt att även de personerna är insatta i hur ditt liv påverkas av en kris eller samhällsstörning.
- Informera andra om var dina nödsaker finns.
- Har du behov av medicinsk utrustning så är det viktigt att den fungerar även vid strömavbrott.
- Bär alltid din medicinska bricka, ID eller armband.
- Planera för hur du kan lämna din bostad om det behövs. Testa och ta reda på var du har utrymningsvägar. Om du inte vet om detta, så fråga gärna någon som vet.
- Planera för att ta hand om ledarhund under och efter en kris.
- Anpassa din krislåda efter dina behov.
- Om man redan innan vet om att någon har en funktionsnedsättning så underlättar det att kunna hjälpas åt vid till exempel en utrymning.



Hela denna folder kan du få uppläst via talsyntes på [vasteras.se/krisberedskap](https://vasteras.se/krisberedskap)

# För dig med funktionsnedsättning

De som har behov av extra stöd vid kris eller krig kan behöva förbereda sig lite extra. Liksom alltid är den egna beredskapen central.

Försäkra dem också om att kommunen har en beredskap för att fler än de som vanligtvis får kommunalt stöd kan få hjälp vid en kris eller krig. Informera om hur de anmäler behov.

Uppmuntra även övriga invånare att hjälpa till vid en kris eller krig, så att ingen lämnas ensam.

*Bild: Viktig information till Västerås invånare i händelse av kris eller krig, från Västerås stad.*

### Tips för blinda och personer med synnedsättning

- Lyssna på broschyren *Om krisen eller kriget* kommer.
- Använd din röstassistent i din mobiltelefon till vardags. Då blir det lättare att ta stöd av funktionen även i en stressad situation.
- Markera förnödenheter med punktskriftsetiketter eller stort tryck.
- Ha en lista över din nödutrustning på en bärbar flash-enhet eller gör en ljudfil som du enkelt kommer åt.
- Förvara en anpassad kommunikationsenhet i ett nödpaket.
- Lyssna på Sveriges radio P4 Västmanland.
- Ha gärna extra reflexvästar märkta **synskadad** och **ledsagare**.
- Ha tillgång till Daisyspelare, fickminne, förstöringsglas, läsmaskin och så vidare.

### Tips för döva och hörselskadade

- Använd radio med textdisplay och en blinkande varning.
- Ha extra batterier till hörapparaten hemma.
- Använd TTY/texttelefon när det är möjligt.
- Papper och penna kan behövas för att kommunicera med andra som inte kan teckenspråk.
- En visselpipa kan användas för att signalera att du behöver hjälp.
- Streamer som fångar upp signaler från olika sändare som sitter på tv, radio, dator och telefon kan vara ett bra hjälpmedel.
- Använd varseblivningssystem med armvibratorer.
- SMS 112 – Behöver registreras hos SOS Alarm.

### Tips för dig med rörelsehinder

- Om du använder elrullstol, ha gärna en lätt manuell stol som reserv.
- Om du använder dyna, och du måste evakuera utan rullstol, ta dynan med dig.
- Förvara en extra rörlighetsenhet som käpp eller rullator om du behöver det.
- Ha en pannlampa i din krislåda, för att frigöra händerna.
- Ha en visselpipa till hands, för att signalera efter hjälp.
- Ha verktyg till hands som kan behövas för din utrustning, till exempel skiftnyckel.

# För dig med funktionsnedsättning, forts

MSB:s broschyr [Om krisen eller kriget kommer](#) finns även på lättläst svenska, inläst och i punktskrift.

I [Vägledning tillgänglig samhällsinformation](#) finns allmänna råd om hur ni anpassar informationen till fler.

Och hos [Myndigheten för delaktighet](#) får ni råd om hur ni tillgänglighetsanpassar er kommun.

*Bild: Viktig information till Västerås invånare i händelse av kris eller krig, från Västerås stad.*

## VATTEN

En vuxen människa behöver dricka cirka 2-3 liter/dygn. Vid fysisk aktivitet och värme kan behovet öka till 2-3 liter/timme.

Vid total brist på vatten överlever människokroppen 2-3 dagar.

Men vatten behövs inte bara till dryck. Tänk därför efter hur mycket du behöver till ...

- hygien
- matlagning.

### Dricksvatten

Dricksvatten brukar kallas vårt viktigaste livsmedel. Bra dricksvatten är också en förutsättning för att övrig livsmedelsindustri ska fungera, till exempel bryggerier, mejerier och slakterier.

### Tips:

- Ha vattenfyllda petflaskor i frysen. De fungerar som kylklampor vid elbortfall och vattnet kan sedan användas för att dricka eller för matlagning.
- Tänk på att toaletten kräver mycket vatten om du använder den som vanligt. Men den är också en plats där det finns rent vatten. I tanken finns cirka 7-8 liter färskvatten.
- Vatten kan lagras under lång tid. I rena tätslutna kärl (t.ex. dunkar) håller sig vatten i minst sex månader. Förutsatt att vattnet förvaras mörkt och gärna svalt.



#### Att fundera på:

Hur mycket vatten behöver ditt hushåll för dryck och matlagning varje dygn?

Hur mycket vatten behöver ditt hushåll till hygien varje dygn?

## Vatten

Vatten är livsviktigt och i broschyren bör ni informera om vikten av att ha en beredskap.

I vanliga fall förbrukar vi cirka 160 liter per person och dygn enligt [Livsmedelsverket](#). Vid en krissituation bör varje hushåll ha åtminstone tre liter per person och dygn i minst sju dagar.

Även djurens behov av vatten behöver ingå i beredskapslagret.

Informera om hur ofta de bör byta vattnet och hur de förvarar det.

*Bild: Vad skulle du göra om din vardag vändes upp och ner, från Länsstyrelsen i Västmanlands län.*



## MAT

Det är bra att ha ett litet lager mat som går att lagra länge, som kan förvaras i rumstemperatur och som går enkelt att tillaga. Om det blir långvarigt strömavbrott kan du behöva ett gas- eller spritkök med bränsle, eller en grill om du kan vara utomhus.

- Okokt pasta, ris eller bulgur
- Kött-, fisk- och grönsakskonserver
- Potatispulvermos och pulversoppa
- Ägg
- Havregryn, flingor och mjöl
- Hårt bröd, skorpar eller kex
- Mjukost eller annat hållbart pålägg
- Färdigkokta bönor eller linser i tetrapack
- Nyponsoppa, blåbärssoppa eller fruktkräm
- Nötter och russin
- Socker och honung
- Olja, salt och peppar
- Choklad, energibars och godis

### Tänk på!

En vuxen person behöver ungefär 1800–2300 kcal per dag. Under en kris kan energibehovet öka på grund av den extra ansträngning som krävs.

## KOMMUNIKATION

För att kunna kommunicera med andra och ta del av viktig information är det bra att ha följande hemma:

- Radio som drivs på batteri, med vev eller solceller
- Extrabatteri till mobiltelefon
- Anteckningsblock och blyertspenna
- Lista med viktiga telefonnummer

## ÖVRIGT

- Husapotek, första hjälpen och mediciner
- Hygienartiklar och våtservetter
- Kastrull eller kokkärl
- Sprit- eller gasolkök
- Utomhusgrill och kol eller gasol
- Engångstallrikar och -bestick
- Plastpåsar för sopor och toalettbesök
- Brandvarnare, brandsläckare och -filt
- Kontanter i olika valörer
- Konservöppnare
- Säkringar till proppskåp

Glöm inte förnödenheter till husdjuren



# Mat

Alla som kan bör ha beredskap för att klara sig själva i minst en vecka.

Här ingår att ha tillräckligt med mat som är lätt att förvara, samt alternativa sätt att tillaga den utan ström.

Tipsa gärna om att först använda det som finns i kylan, därefter frysen och sist från övriga förråd.

Den som har möjlighet kan även odla grönsaker och kryddor hemma.

Bild: Om krisen kommer till Lidingö, från Lidingö stad

# VÄRME

- Har du en alternativ värmekälla i ditt hem (vid strömavbrott)?
- Tänk på att även bergvärme-/jordvärmesystem kräver el.
- Vid strömavbrott är det bra att fokusera på uppvärmning av ett rum i hemmet. Välj ett rum med få fönster och så få ytterväggar som möjligt. Gärna i söderläge.
- Ett annat bra sätt att begränsa volymen som behöver värmas är att tälta inomhus alternativt bygga en koja under ett bord. Då kan kroppsvärmen räcka för att hålla värmen. Använd din eventuella campingutrustning för att klara värmeförsörjningen.
- Vid värmebrist: använd ytterkläder även inomhus. Mössa är viktig, eftersom stor del av kroppsvärmen "läcker ut" från huvudet.
- "Lager på lagerprincipen" gäller vid värmebrist. Många tunna lager kläder är bättre än några få tjocka lager kläder.

## Tips:

- Ha ett förråd av varma kläder, mössor, vantar etc.
- Klä dig enligt flerskiktprincipen. Lager på lager värmer mer.
- Filtar kan användas för att isolera fönster.
- Liggunderlag kan skydda mot kyla.
- Stearinljus kan ge lite värme och fotogenlampan lysa upp.
- Med bygg-/målarplast kan du isolera eller ersätta trasiga fönster.
- Ullplagg ger bra värme, även när de är blöta och fuktiga.
- Byt kläder. Smutsiga kläder är kallare än rena.
- Tvätta ansiktet, händerna, underlivet, fötterna och armhålorna varje dag.



Kroppstemperatur	Symptom
35 °C	frossa, dålig motorik och försämrat omdöme
33 °C	kraftig frossa, händerna är oanvändbara, förvirring
30 °C	avtagande frossa, kan ej gå och kraftigt förvirrad
30-28 °C	långsam puls och andning, risk för hjärtsvikt
27-25 °C	medvetslös, kan verka död

# Värme

Tips på hur man håller sig varm vid ett strömavbrott kan gärna ingå i broschyren.

Påminn också om brandrisken och vikten av att vädra om de använder alternativa värmekällor, som gasol- och fotogenvärmare.

*Bild: Vad skulle du göra om din vardag vändes upp och ner, från Länsstyrelsen i Västmanlands län.*



# Toalett och hygien

Eftersom avtalen kring vatten och avlopp ser olika ut i landet behövs en beskrivning av hur invånarna sköter sin hygien och toalettbestyr vid ett långvarigt strömavbrott.

**OBS! Samråd med den lokala renhållningen och informera invånarna om vad som gäller hos er!**

I vissa fall ska de samla in avfallet i täta plastpåsar som slängs på anvisade platser. I andra är latrintunna eller hink med tätslutande lock att föredra.

*Bild: Illustration på toalett från Vectorpocket/freepik.com.*

# Din krisberedskap

Vilka särskilda risker finns i vårt närområde? Är det över-  
svämning, farliga utsläpp, elavbrott och svårigheter med  
framkomlighet vid extremt väder eller är det något annat?



**VIKTIGA TELEFONNUMMER:**  
(Mobilen kan ha laddat ur så att du inte  
kommer åt telefonnummer)

**112** bara i akuta lägen

**114 14** polisen

**113 13** för att lämna eller få informa-  
tion vid allvariga olyckor och kriser

**1177** sjukvårdsupplysningen

Veterinären.....

Vårdcentralen.....

Kommunen.....

Kollektivtrafiken.....

Närmast anhöriga m. fl.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

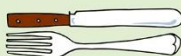
.....

.....

**VÅRA MEDICINER OCH FÖRSTA HJÄLPEN:**  
Skriv här:



**RESERVMAT.  
DET HÄR  
TYCKER VI OM:**  
Skriv här:



**VEM KAN TA HAND OM  
VÅRA HUSDJUR?** Skriv här:



**MAT TILL VÅRA HUSDJUR  
UNDER EN TID:** Skriv här:



**HUR MYCKET VATTEN GÅR ÅT I FAMILJEN  
VARJE DAG?** Räkna med minst tre liter per  
person och dag plus vatten till hygien och disk.  
Glöm inte husdjuren! Skriv här:



**CHECKLISTA:**

- Värme ..... kamin, sovsäck, filtar, varma kläder
- Ljus ..... ficklampa, stearinljus, lyktor, tändstickor
- Mat, till människor och djur ..... reservmat och reservkök
- Vatten ..... dunkar, vattenreningsmöjlighet
- Hygienartiklar..... våtservetter, toalettpapper, plastpåsar, sovsäckar
- Radio som inte är beroende av elnätet.... batterier
- Kontanter

Fler checklistor finns på [dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se)

Svenska Blå Stjärnan är en frivillig försvarsorganisation  
som har fått regeringens uppdrag att informera landets  
medborgare om hur de kan stärka sin hemberedskap vid  
händelse av svåra samhällsstörningar.



Svenska Blå Stjärnan verkar för ett gott djurskydd  
och en god djurhållning i såväl vardag som vid kriser och  
katastrofer. Vi behöver bli fler! Bli medlem du också.  
[www.svenskablustjarnan.se](http://www.svenskablustjarnan.se)

## Djur

Även för djuren behövs en beredskap  
inför kriser och krig. Informera om hur  
invånarna bäst ordnar detta. Kom  
även ihåg boskapsdjuren.

För mer information och checklistor  
kan ni hänvisa till [Svenska Blå  
Stjärnan](#) och [Jordbruksverket](#).

Bild: Information från Svenska Blå Stjärnans webbplats



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap



Start » Utbildningsfilmer

## UTBILDNINGSFILMER

Här hittar du HLR-rådets filmer i Vuxen-HLR, Barn-HLR samt Första hjälpen för 2021, allt samlat på ett ställe.

Du kan enkelt streama eller själv ladda ned filmerna genom att klicka vidare till vår sida på Vimeo.

Välkommen!

### VUXEN-HLR 2021 FÖR SAMHÄLLET



Utbildningsfilm i Vuxen-HLR 2021  
[Se och ladda ner hos Vimeo >>](#)

### BARN-HLR 2021 FÖR SAMHÄLLET



Utbildningsfilm i Barn-HLR 2021  
[Se och ladda ner hos Vimeo >>](#)



# Första hjälpen

I broschyren eller på er webbplats kan ni även ha information om första hjälpen, med länkar till mer information. Exempelvis kan ni tipsa om att ladda ner mobilappen "Första hjälpen" från Svenska Röda Korset. På HLR-rådets [webbplats](#) finns utbildningsfilmer som kan rädda liv.

*Bild: Från Svenska rådet för hjärt- och lungräddning, HLR-rådets webbplats.*

## Krisplan – steg 3

### Öva och kontrollera planen

När krisplanen är färdig är det dags att öva. En övning kan vara ett bra sätt att kontrollera så att allt som finns med i krisplanen stämmer och att inget viktigt saknas. Ett tips är att göra flera kopior på krisplanen, så att alla som behöver den har minst ett eget exemplar.

#### Öva på att använda krisplanen

- Öva gärna tillsammans med personerna som varit med och skapat den.
- Låtsas att en allvarlig händelse har inträffat. Ta fram era krisplaner och följ det som ni har bestämt och skrivit ner.
- Om något saknas i krisplanen eller behöver ändras, är det bra att skriva ner det under övningen och ändra direkt efter att övningen är avslutad.

#### Packa din krisväska och krisväskan till djuren

- Fundera på om allt fanns på rätt plats och om du kunde hitta allt.
- Fundera också på om något saknas eller om något på kändes onödigt och kan strykas.
- Kontrollera att du vet vad du ska göra och alla andra personer med samma krisplan också vet vad de ska göra.

#### Gör en utvärdering och fundera på vad som kan bli bättre

- Genomför förbättringarna och uppdatera krisplanen.
- Om du behöver mer information och kunskap till krisplanen, finns det massor av tips att hitta via telefonnumren och länkarna på sidorna 22–23.

#### Kontrollera krisplanen minst en gång varje år

- Ett tips kan vara att gå igenom krisplanen samtidigt som du kontrollerar brandvarnarna i ditt hem.

# Öva!

Även om vi läst hur vi ska förbereda oss så behöver vi i förväg testa, träna och öva. Det är bästa sättet att känna sig förberedd och därmed tryggare.

Ni kan ta fram scenarier utifrån era lokala risker eller använda de som finns på [msb.se](https://www.msb.se).

Det viktigaste är att ni uppmuntrar till övning och samarbete.



*Bild: Var förberedd om krisen eller kriget kommer, från Norrköpings kommun.*

## Vill du vara med och göra skillnad?

Sammanlagt finns det 18 frivilliga försvarsorganisationer, som alla gör en viktig insats för samhället. När en kris eller något allvarligt händer är det mycket som kan sluta fungera i samhället. Frivilliga försvarsorganisationer kan då hjälpa till med att få samhället att fungera.

### Du kan göra skillnad

Vad kan du bidra med? Som medlem i en frivillig försvarsorganisation kan du bidra, både till att samhället fortsätter att fungera under kriser och krig och till att dina medmänniskor får stöd och hjälp. Ta kontakt med någon av de frivilliga försvarsorganisationerna.

### Frivilliga försvarsorganisationer

- Bilkåren, Sveriges Bilkärers Riksförbund
- Frivilliga automobilkåren
- Frivilliga flygkåren
- Frivilliga motorcykelkåren
- Försvarets personaltjänstförbund
- Frivilliga radioorganisationen
- Flygvapenfrivilliga
- Insatsingenjörerna
- Svenska brukshundsklubben
- Svenska Blå Stjärnan
- Civildförsvarsförbundet
- Svenska Fallskärmsförbundet
- Riksförbundet Sveriges Lottakårer
- Svenska Pistolskytteförbundet
- Svenska röda korset
- Försvarsutbildarna, Svenska försvarsutbildningsförbundet
- Sjövärnskårens riksforbund
- Svenska Skyttesportsförbundet

Läs mer om organisationerna MSB:s webbsida



Skanna qr-koden med din mobilkamera eller gå till: [msb.se](https://msb.se)



## Engagera dig

Samhället är beroende av att det finns frivilliga krafter för att hantera kriser och krig. Uppmuntra gärna till eget engagemang och tipsa om både lokala och nationella föreningar.

Här kan ni med fördel samarbeta med frivilligorganisationer och trossamfund.

*Bild: Var förberedd om krisen eller kriget kommer, från Norrköpings kommun.*

# 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.

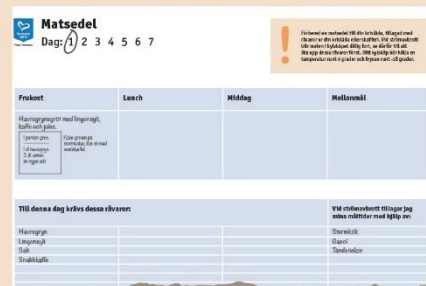
Skanna QR-koden nedan för att komma direkt till mallen.



## Mall för matsedel

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

Skanna QR-koden och ladda ner matsedeln, fyll i och spara den i din krislåda.



# Checklistor

Det finns en mängd checklistor som är bra att ha vid en kris. Ett råd är att begränsa de som finns i er broschyr och lägga övriga på er webbplats.

Uppmuntra invånarna att fylla i och skriva ut checklistor som de lätt kommer åt vid en kris eller krig. En bra plats att förvara dem är i krislådan.

*Bild: Om krisen eller kriget kommer till Flen, från Flens kommun.*

## BRA LÄNKAR OCH TELEFONNUMMER

På [lidingo.se/krisberedskap](http://lidingo.se/krisberedskap) finns all information om stadens krisberedskap samlad. Här finns också angivet de trygghetspunkter och skyddsrum som finns runt om på Lidingö.

På den här sidan kan du samla viktig information som närmaste trygghetspunkt, ditt närmaste skyddsrum eller viktiga telefonnummer. Längst ner finns också en lista med viktiga länkar.

Närmaste skyddsrum .....  
Närmaste trygghetspunkt.....  
Viktiga telefonnummer .....  
Överenskommen mötesplats för familjen .....  
Närmast anhöriga: .....  
Skola/förskola .....  
Omsorgsboende .....  
Försäkringsbolag .....  
Elleverantör .....  
Övriga.....

### TELEFONNUMMER

**Tel: 112** Vid akut fara  
**Tel: 113 13** Informationsnummer vid olyckor och kriser  
**Tel: 114 14** Polisens nummer vid icke-akuta händelser  
**Tel: 1177** Vårdguiden

### LÄNKAR

- [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)
- [www.sverigesradio.se/stockholm](http://www.sverigesradio.se/stockholm)
- [www.SVT text-tv sid 100 och 599](http://www.SVT text-tv sid 100 och 599)
- [www.polisen.se](http://www.polisen.se)
- [www.stockholm.brand.se](http://www.stockholm.brand.se)
- [www.sosalarm.se](http://www.sosalarm.se)
- [www.1177.se](http://www.1177.se)
- [www.giftinformation.se](http://www.giftinformation.se)
- [www.sll.se](http://www.sll.se)
- [www.forsvarsmakten.se](http://www.forsvarsmakten.se)
- [www.72timmar.se](http://www.72timmar.se)
- [www.msb.se](http://www.msb.se)
- [www.smhi.se](http://www.smhi.se)
- [www.civil.se](http://www.civil.se)
- [www.lidingo.se](http://www.lidingo.se)
- [www.facebook.com/lidingostad](http://www.facebook.com/lidingostad)

## Viktiga telefonnummer

Hur många kommer ihåg telefonnumret till alla nära och kära, samt andra viktiga nummer?

Uppmuntra invånarna att skriva ner dessa, samt övrig viktig information som behövs vid en krissituation.

Mötesplatser är exempel på sådant som är bra att bestämma i förväg, utifall att det inte går att få tag i varandra via telefon eller internet.

*Bild: Om krisen kommer till Lidingö, från Lidingö stad*

# Tack!

Tack till alla kommuner, länsstyrelser, räddningstjänster och Myndigheten för delaktighet som bidragit med innehåll och råd till denna information. Materialet gör inte anspråk på att vara heltäckande, utan ska ses som en inspiration.

