

Hemberedskap – Ditt personliga ansvar vid kris

Att ha hemberedskap innebär att kunna klara sig utan samhällets hjälp i en vecka. Med rätt förberedelse kan du klara en besvärlig situation bättre, oavsett vad som har hänt. På Sundsvalls kommuns hemsida finns information om ditt personliga ansvar vid kris som till exempel avbrott i elsystem, i vattenförsörjning, IT- och betalsystem.

<https://sundsvall.se/kommun-och-politik/kris-och-samhallsstornning/ditt-personliga-ansvar-vid-kris>

Förbered dig, något litet kan betyda allt

Nedanstående checklista innehåller tips på saker som är bra att ha hemma vid en kris i samhället. Använd det du och dina anhöriga behöver. Tänk också på vad vi kan dela på och vad ni kan låna av varandra.

- Radio som går på batterier eller med vev/solceller.
- Ficklampa och pannlampa med extra batterier.
- Flaskor och dunkar med rent vatten.
- Mat som inte behöver kyl eller frys. Mat som kan ätas direkt eller tillagas utan vatten.
- Stormkök och bränsle. Används helst utomhus.
- Tändstickor, stearinljus, blockljus, värmeljus
- Sovsäckar, filter och varma kläder
- Fotogenlampa och bränsle (till exempel lampolja eller fotogen). Tänk på att ha bra ventilation.
- Alternativ värmekälla som drivs av fotogen, gasol, diesel eller ved.
- Husapotek, till exempel första hjälpen-kit, sårvård, eventuella viktiga mediciner.
- Hygienartiklar, till exempel våtservetter, handsprit, blöjor och mensskydd.
- Extra batterier, laddade powerbanks.
- Kontanter (om betalkort slutar fungera).
- Lista på papper med telefonnummer till familj, anhöriga, grannar, sjukhus, kommun, räddningstjänst, elleverantör.

Förbered för en vecka

Gör en plan för hur du i hemmet ska ordna med vatten, mat, radio och värme under en vecka. Många har sakerna från checklisten i en krislåda, då hittar man dem lätt när det behövs. Du kan behöva anpassa krislådan efter ditt hushålls situation och förutsättningar. Finns det något annat du eller dina närstående behöver en vanlig vecka?

När du är förberedd kan samhället fokusera på att hjälpa dem som har svårast att klara sig själva. Du som vanligtvis behöver stöd i vardagen har rätt att få den hjälpen även i en kris, men det kan se annorlunda ut, eller dröja.

Förbered dig tillsammans med andra

Om krisen eller kriget kommer behöver vi alla hjälpas åt. Ifall du känner dina grannar blir det lättare att samarbeta och hjälpa varandra. Som en del av en förening eller frivillig försvarsorganisation kan du göra viktiga insatser.

Glöm inte kontanterna!

Du kan behöva ha kontanter hemma för att kunna handla. Vid strömavbrott fungerar varken uttagsautomater eller kortbetalning. Ta i förväg ut kontanter om kan, och förvara på ett säkert ställe. Räkna på vad du behöver för en vecka.

Tillgång till mat i kris

Här får du några tips på vilken mat som är bra att ha hemma, hur den kan tillagas och hur du bäst förvarar den.

Checklista – mat att ha hemma inför kriser

- Potatis, kål, morötter, ägg
 - Bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor.
 - Mjukost, messmör och andra pålägg på tub.
 - Hårdost
 - Havredryck, sojadryck, tormjölkspulver.
 - Matolja, ättika, vinäger
 - Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver.
 - Färdigkokta linjer, bönor, grönsaker, hummus på burk.
 - Krossade tomater – att t ex koka pasta i.
 - Joderat salt, buljongtärningar, tomatpuré
 - Konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
 - Fruktkräm, sylt, marmelad.
 - Färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur.
 - Kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön.
 - Eventuell specialkost och mat till spädbarn/småbarn och mat till dina husdjur
- Fler tips finns på livesedelsverket.se-Matförråd

Frukt, rotfrukter, grönsaker och ägg kan förvaras i rumstemperatur men de håller längre vid kylskåpsförvaring. Detsamma gäller öppnade konserver. När förpackningen har öppnats så håller maten inte så länge i rumstemperatur. Det kan därför vara bra att köpa mindre förpackningar.

Din kropp behöver mat

Är du frisk kan kroppen klara sig längre utan mat, men den mentala förmågan försämras snabbt om du inte äter. Se därför till att du har något att äta.

Utan leveranser blir det brist på mat

Vid till exempel ett stort strömavbrott blir det problem med transporter och då blir det snabbt tomt på hyllorna i affärerna. Därför är det bra att ha mat hemma så att du klarar dig en vecka utan att behöva handla.

Laga mat utan el

Den mesta av utrustningen i ett modernt kök slutar fungera vid ett strömavbrott. Vid ett strömavbrott kan du använda sprit- eller campingkök (stormkök) att laga mat på. Stormköket måste stå plant på ett underlag som inte kan börja brinna. Det ska också vara god ventilation och du måste kunna släcka om det skulle börja brinna. Det allra bästa är att använda utrustningen utomhus. En utegrill kan också användas till matlagning och den ska självklart endast användas utomhus. Det är också bra att ha tillgång till mat som inte kräver uppvärmning eller avancerad tillagning.

Bra krismat

Krossade tomater i burk är smart krismat med många variationsmöjligheter. Exempelvis kan tomaterna användas istället för vatten för att koka pasta eller couscous.

Förvara maten rätt

Det är viktigt att förvara mat och livsmedel rätt, annars kan du bli sjuk även om du kokar eller steker maten. Börja med att äta upp det som finns i kylskåpet, medan det fortfarande är kallt där och maten är färsk. Även om strömmen försvinner håller frysen sig tillräckligt kall i ett par dygn. Öppna frysdörren så få gånger som möjligt, och stäng den snabbt igen så att kylan håller sig inne. Har du balkong eller altan, förvara maten där när det är kallt ute.

Krisrecept

Het svamppasta (4 portioner) Ger mycket energi och är lagad på mat med lång hållbarhet

En näve torkad svamp
1 gul lök
6 deciliter snabbmakaroner
Salt och peppar
Chiliflakes
Matolja till stekning
Cirka 1 liter vatten

Blötlägg svampen i cirka en timme. Häll lite olja i en kastrull och fräs löken. Använd spritkök vid elavbrott. Tillsätt svampen och stek. Häll i makaroner och fyll på med vatten och salta. Om du har ont om vatten kan du återanvända det som svampen blötlades i. Häll av, krydda med salt, peppar och chiliflakes och ät.

Korvrulle med paprikamajjo (4 portioner) Lagas utan vatten och el och kan ätas direkt

1 burk konserverad korv
1,5 deciliter majonnäs tub/burk
1 burk ajvar
1 paket tortillabröd
1 burk syrade grönsaker
Några nypor rostad lök

Skär upp korven i slantar. Blanda majonnäs och ajvar i en skål och stryk ett lager på ett tortillabröd. Lägg på korv, grönsaker och rostad lök. Rulla ihop och ät.

Pasta med tomat- och linssås (4 portioner)

6-8 deciliter okokt snabbpasta
2 burkar krossade tomater
1 tetra röda linser (färdigkokta)
2- 3 matskedar olja
2-3 matskedar tomatpuré
2 grovt rivna morötter
1 pressad vitlöksklyfta, alternativt vitlökspulver
1 buljongtärning
1-2 teskedar torkade örtekryddor
salt och svartpeppar

Koka upp vatten till pastan. Koka pastan i 3 minuter, eller det som står på pastaförpackningen. Häll olja i en kastrull eller stekpanna. Stek morötterna och vitlök någon minut under omrörning. Lägg sedan i tomaterna, buljong, tomatpuré och låt koka någon minut. Avsluta med att lägga i linserna. Smaka av såsen med salt och svartpeppar och andra torkade kryddor efter smak.

Receptet kan också lagas i en och samma kastrull. Minska då mängden pasta något och tillsätt cirka 2 deciliter vatten.

Råkostsallad (rawfood)

Dressing - Hampaolja eller rapsolja, persiljesalt (lätt att göra själv, eller färsk persilja och salt), rosenkvittenmust (nordisk citrusfrukt) eller äppelcidervinäger.

Protein och fett:

Hasselnötter eller valnötter (båda växer i Sverige).

Sallad

Rädisor, löktrav, tusensköna (liten blomma som är vanlig i gräsmattor), kirskaål (kers), maskrosblad, ramslök, makesallad.

Blanda dressingen väl. Lägg ingredienserna till salladen i en skål, klipp eller skär om det behövs. Häll dressingen på salladen och toppa med nöterna.

Smulpaj (6 portioner)

Smulpaj är en efterrättsklassiker som sätter guldkant på vardagen. Går att äta både tillagad och rå.

1,5 deciliter havregryn

1,5 deciliter mjöl

100 gram margarin (eller smör)

0,5 deciliter socker eller honung

Rabarber, jordgubbar, blåbär, lingon på sommarhalvåret. Äpplen på vinterhalvåret.

Dela frukten och lägg i en form. Blanda ihop ingredienserna till smuldegen och lägg ovanpå. Grädda över öppen eld eller i din vedspis.

Även gott rätt om det inte finns tillgång till uppvärmning. Till pajen är det gott med exempelvis havremjolk, havregrädde och vaniljsås (finns som pulver).

Frukost och mellanmål

Te

Te görs på blad som du plockat och torkat, t.ex. vinbärsblad, brännässla eller hallonblad. Koka upp vatten, lägg i några blad och låt de dra en stund innan du dricker.

Havregrynsgröt (1 portion)

2 deciliter vatten

1 deciliter havregryn

1 kryddmått salt

Blanda alla ingredienser. Koka upp, sänk värmen och låt det småputtra tills gröten är lagom tjock. Rör om då och då. Servera med mjölk eller vegetabiliskt alternativ, sylt, färska bär, frukt eller överbliven kräm.

Overnight oats (2 portioner)

Kall gröt som funkar utmärkt att göra i ordning dagen innan.

2 deciliter havregryn

2 deciliter havredryck (havredryck kan stå varmt i månader innan den öppnas)

0,5 tesked salt

Blanda ingredienserna. Häll upp i var sitt glas eller små skålar. Låt stå kallt i två timmar eller över natten i rumstemperatur. Förslag på topping: Kanel, torkade aprikoser, torkade eller färska bär.

Tips på andra mellanmål:

- Knäckebröd med hasselnötskräm/valnötssmör
- Ägg är ett bra alternativ om du har tillgång till eld så att du kan koka dem. Står sig ett tag i rumstemperatur.

Tillgång till vatten i kris

Brist på vatten är mycket allvarligare än brist på mat. Därför är det viktigt att ha en plan för att kunna ordna vatten i alla lägen. Med några dunkar, en vanlig frys och möjlighet att koka ditt vatten kommer du långt.

Du behöver minst 3 liter per dag

Minst tre till fem liter vatten per person behövs varje dag. Det räcker till dryck och det allra nödvändigaste de första dagarna, sedan behövs det mer. Har du hund, katt eller smådjur går det åt vatten även för dem.

Tappa upp dricksvatten

Om strömmen försvinner kan vattenpumparna sluta fungera efter ett tag. Då behöver du ha extra vatten upptappat, både till familjen och husdjuren. Ett smart sätt att förbereda sig är att frysa in vatten i PET-flaskor. Flaskorna fungerar då både som reservdricksvatten och som kylklampar i frysen under längre strömavbrott. Kom ihåg att inte fylla flaskorna ända upp, då spricker de när vattnet fryser. Om strömmen går kan du direkt börja tappa upp vatten i dunkar och hinkar.

Förvara vattnet mörkt och svalt

Det är svårt att säga exakt hur länge man kan förvara dricksvatten i dunkar, flaskor eller behållare, eftersom hållbarhetstiden beror på hur rent vattnet är från början. Förvara vattnet mörkt och kallare än rumstemperatur så håller det sig fräscht längre. Gränsen för hur länge det går att förvara dricksvatten har mer med lukten och smaken att göra än med risk för sjukdom.

Hämta vatten

Om det blir brist på vatten kan kommunen ställa ut vattentankar på bestämda platser dit du får gå för att hämta vatten i egna kärl. Räkna med att du får hämta begränsade mängder, eftersom vattnet ska räcka till så många som möjligt. I nödläge kan du hämta vatten från vattendrag, sjöar och dammar. Ta i så fall vatten från ställen där vattnet rinner, eller som ligger långt ut från stranden. Koka alltid vatten som du hämtat ute.

Koka förorenat vatten

I krissituationer är förorenat vatten en av de vanligaste smittspridarna av mag- och tarmsjukdomar. Om det finns misstanke om att kranvattnet innehåller bakterier, virus eller parasiter behöver du rena det. Detsamma gäller för vatten du hämtat ute, eller om du använder snö och is. Det ska kokas innan du kan dricka det eller använda det i matlagning.

- Koka upp vattnet tills det bubblar kraftigt med stora bubblor. Bakterier, virus och parasiter dör när vattnet kokas.
- Håll det kokta dricksvattnet i en ren kanna eller flaska och låt det svalna.

Det finns också andra vattenreningsmetoder som till exempel tabletter. De metoderna kan rena vattnet från skadliga mikroorganismer, men hjälper inte mot kemiska föroreningar.

Checklista för tillgång till vatten vid kris

Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst 3 liter per vuxen/dygn. Om du är osäker på kvaliteten behöver du kunna koka vattnet.

- Dunkar, gärna med tappkran, flaskor, hinkar med lock
- PET-flaskor att frysa vatten (fyll inte ända upp, då spricker flaskan)
- Mineralvatten
- Kokmöjlighet

Tillgång till kommunikation i kris

Vid en större olycka eller kris behöver du få veta vad som händer, hur du själv ska agera och vad ansvariga myndigheter gör. Du kan också behöva komma i kontakt med dina anhöriga.

Lyssna på radio

I en kris ska du lyssna på din lokala P4-kanal. Där får du veta viktiga detaljer om hur läget är i samhället, lokala väderprognoser, var du kan hämta vatten, vart du kan bege dig om du behöver hjälp eller om det är evakuering på gång. För att kunna höra radion även om det är ett strömavbrott, kan du använda något av det här;

- En gammal transistorradio som går på batteri
- En radio som kan laddas med solceller
- En radio som går att veva igång
- Bilradio

Om du inte kan ringa 112

Om du akut behöver ringa 112 och telefonen inte fungerar, kan du bege dig till närmaste brandstation och där låna en nödtelefon.

Krisinformation.se samlar viktig information

För att det ska vara enkelt att hitta tillförlitlig och uppdaterad information dygnet runt vid en allvarlig händelse, finns det en särskild webbplats för de myndigheter som arbetar med det som har hänt – Krisinformation.se. Här finns all myndighetsinformation samlad på ett ställe, så att du själv slipper hålla reda på vilken myndighet som ansvarar för vad och hur du kommer i kontakt med rätt myndighet. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) ansvarar för webbplatsen. Viktig lokal information kan finnas på kommunens webbplats och Facebooksida. Ditt elbolag kan som regel också informera om hur lång tid det beräknas ta innan strömmen är tillbaka.

Saklig information

Det är viktigt att människor litar på den information som vi myndigheter förmedlar. Det betyder att informationen måste vara korrekt och begriplig så att den inte skapar förvirring och misstro hos människor. Vikten av snabb och pålitlig information vid olyckor och kriser uppmärksammas allt mer. Idag arbetar ansvariga myndigheter aktivt för att bli bra på att informera allmänheten vid svåra händelser.

Ring informationsnumret 113 13

113 13 är Sveriges nationella informationsnummer. Dit kan du ringa om du vill få information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället. Det kan till exempel handla om en större storm, en influensaepidemi, en stor trafikolycka eller en översvämning. All information som lämnas på 113 13 är verifierad, det vill säga avstämd med till exempel kommunen där händelsen har ägt rum.

Ring 113 13 när:

- du vill få information om en pågående kris i samhället
- du själv vill lämna information om sådana större händelser i samhället.

Kommunikation utan el

Alla kommuner har en skyldighet att kunna informera alla som bor, verkar eller vistas i kommunen vid en allvarlig händelse, och ska snabbt kunna lägga ut information på kommunens webbplats. Men vid ett elavbrott blir arbetet svårare. Kommunen kan då använda sig av allt från flygblad till torgmöten och personliga informatörer för att nå ut med viktig information.

Skriv ner viktiga nummer på papper

Om din mobil inte fungerar kommer du inte heller åt dina kontakter där. Kan du numret till anhöriga, skolan, kommunen och elleverantören? Din fasta telefon, eller någon annans telefon kanske fortfarande fungerar. Ha dina viktigaste telefonnummer uppskrivna på en papperslapp och lägg den i krislådan. Lådan ska stå så att alla vet var den är.

Kommunens trygghetspunkter vid kris

På en del ställen öppnas det speciella trygghetspunkter om det blir en kris. Det kan vara i en skola, en gymnastiksal, ett församlingshem eller i en kyrka. Där kan man få information, värme, dricksvatten och mat. Man kan också sova över och låna eluttag. På trygghetspunkterna jobbar frivilliga och kommunens eller kyrkans personal. Du kan i förväg ta reda på om din kommun har trygghetspunkter och var dessa finns.

Ladda elprylarna i förväg

Om du hör talas om att det ska bli oväder – passa på att i förväg ladda allt som går. En powerbank eller annat slags extrabatteri till mobilen kan vara bra att ha.

Hjälp varandra!

Håll kontakt med grannar och anhöriga på de sätt du kan, och hör efter om de behöver hjälp.

Checklistan Tillgång till kommunikation vid en kris

Vid en allvarlig händelse behöver du kunna ta emot viktig information, framför allt via Sveriges Radio P4. Du behöver också kunna följa mediernas rapportering, ha kontakt med anhöriga och vänner och i akuta fall kunna nå räddningstjänst, sjukvård eller polis.

- radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- bilradio
- papperslista med viktiga telefonnummer
- extrabatteri/power bank till bland annat mobiltelefon
- laddare till telefonen att använda i bilen
- kommunikationsradio/walkie talkie

Tillgång till värme i kris

Det behöver inte vara så kallt för att du snabbt ska bli nedkyld. Då blir din rörelse- och tankeförmåga sämre. Se till att ha en plan för alternativ uppvärmning av ditt hem och ha saker hemma som kan underlätta.

Täta golv, dörrar och fönster

Att vistas i en bostad utan värme är en stor påfrestning, men det finns mycket du kan göra för att situationen ska bli lättare. Det som blir kallt först är golven. Lägg på extra mattor eller filter. Täta fönster- och dörrspringor med tejp, filter eller plast för att spara på värmen.

Ta fram vinterkläderna

Tänk som du skulle göra inför en kall vinterdag. Använd liggunderlag, skidkläder, mössa och vantar. Klä dig lager på lager. Då blir det luft mellan plaggen som värms upp av kroppen. Ullplagg ger bra värme och ska vara närmast kroppen.

Alternativ värme

Stearin- och värmeljus ger både värme och ljus. Men se upp med brandfaran. Använd ljusstakar eller ställ ljusen i ett fat med vatten. Ställ alltid värmeljus glest! Glöm inte att ha extra tändstickor eller braständare. Använd **ALDRIG** levande ljus när du sover.

Det är lättare att hålla värmen om man är flera är i samma rum. Bygg en koja att sova i. Ta på varma tröjor, filter, mössa och kryp ner i varsin sovsäck.

Tänk på säkerheten!

Så fort vardagen inte fungerar som vanligt är det lätt att falla ur sina säkerhetsvanor. Här är några säkerhetstips vid strömavbrott:

- Använd inte levande ljus när du sover.
- Var försiktig när du hanterar bränsle inomhus.
- Placera levande ljus långt bort från brännbara material, till exempel gardiner.
- Ställ värmeljus glest i en ljusstake som inte kan börja brinna.
- Placera och använd stormkök eller campingkök långt bort från skåp och köksfläkt.

Checklista för tillgång till värme i kris

Tänk på brandfaran om du tänder ljus och alternativa värmare. Släck allting innan du somnar. Vädra regelbundet för att få in syre.

- ullplagg
- varma och oömma ytterkläder
- mössor, vantar, halsdukar
- filter
- liggunderlag
- sovsäckar
- stearinljus
- värmeljus
- tändstickor
- braständare