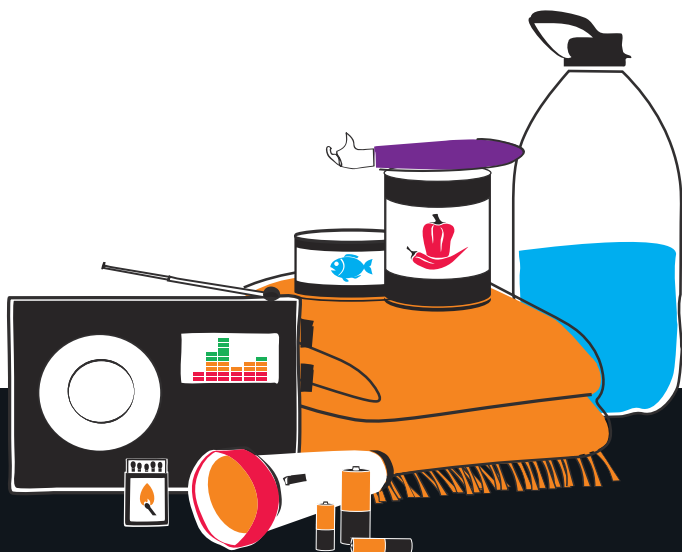


Så här klarar du dig i tre dygn

– Förbered dig!



BORÅS
STAD

72
TIMMAR

Klara dig själv i tre dygn, 72 timmar

Hur beredd är du om något skulle hända?

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 dagar innan vi är tillbaka till att 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

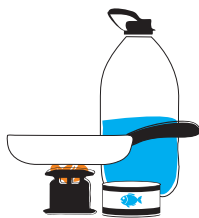
Att kunna klara några dygn utan el, vatten eller mat är ingen lätt situation. Men de flesta av oss kan klara det om vi tänker efter före. Om vi klarar de första akuta dygnet underlättar det för de mest nödställda. Då kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga och utsatta människor, till exempel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

Checklista

Vid kriser finns en risk att du måste klara dig utan till exempel värme, belysning, vatten och mycket annat. Vi har samlat tips på hur du kan förebereda dig och vad som kan vara bra att ha hemma.

Krislåda

Vatten och mat



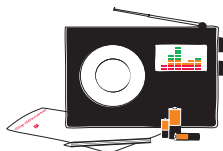
- Vattendunkar
- Mat som klarar rumstemperatur
- Campingkök med bränsle
- Utomhus kan du använda en grill

Värme och ljus



- Alternativ värmekälla, om möjligt
- Ficklampa med extra batterier
- Stearinljus, värmeljus
- Tändstickor, tändare
- Varma kläder och filter

Information



- Radio med batteri
- Telefonlista på papper med viktiga nummer

Övrigt



- Husapotek med det viktigaste för dig
- Hygienartiklar
- Kontanter

Vatten och mat

En vuxen bör normalt få i sig ungefär tre liter vätska om dagen genom dryck och mat. Det mesta i matförrådet ska kunna förvaras utan kyl eller frys och vara lätt att tillaga.

Bra att ha i matförrådet

Ris	Konserver (frukt, kött, grönsaker)	Skorpor
Pasta	Frystorkad mat	Kex
Mjöl	Pulversoppa	Saft/läsk
Havregryn	Godis	Snabbkaffe
Bönor/Linser	Choklad	Te
Matolja	Socket	
Margarin	Hårt bröd	

Nyttiga telefonnummer

Nödnummer, SOS	112
Nationellt informationsnummer vid kris	113 13
Sjukvårdsrådgivningen	1177
Polis	114 14
Räddningstjänsten	033-17 29 00
Borås Stad, växel	033-35 70 00

Viktigt Meddelande till Allmänheten, VMA

(även kallad Hesa Fredrik) är en varningssignal för allmänheten. VMA används för att varna och informera allmänheten vid stora olyckor och allvarliga händelser. Varningssignalen hörs i 7 sekunder. Sedan följer 14 sekunders tystnad. Därefter låter den igen. När faran är över hörs en längre signal på 30 sekunder. Signalen testas den första måndagen i mars, juni, september och december, klockan 15.00.

Vad du bör göra när larmet går:

1. Gå inomhus!
2. Stäng dörrar, fönster, ventiler och fläktar.
3. Lyssna på radio eller se på TV (Sveriges Radio och TV).
4. Kolla på www.krisinformation.se.



Läs mer på www.dinsakerhet.se