

Är du beredd?

Goda råd inför en nödsituation



Härryda Civilförsvärsförening

Goda råd inför en nödsituation

En nödsituation kan komma plötsligt. Det kan bli ett långt elavbrott, snö som vräker ner i mängder och det är väldigt kallt. Det kan också inträffa olyckor i samhället som innebär att du och din familj kommer i en nödsituation. Om du har tänkt igenom vad som skulle kunna hända och gjort förberedelser minskar du din oro.

Här följer några goda råd.

SE TILL ATT DU HAR DETTA HEMMA

- Ficklampa med reservbatterier och reservlampa
- Tändstickor och stearinljus
- Fotogenkamin
- Sövsäckar och filter
- Campingkök med bränsle
- Ett litet matförråd
- Vattendunk
- Läkemedel i reserv för de som är beroende
- Radio med reservbatterier



BELYSNING

Det är viktigt att kunna ordna reservbelysning. Ljuskällor med bränsle ger även värme. Kom ihåg att lågorna kräver syre och att det därför är nödvändigt att vädra.

Stearinljus

Värmeljus är brandsäkrare än ljus i ljusstakar. Stearinljus i ljusstakar kan placeras i en vattenskål, så att de slocknar när de brinner ner.

Ficklampor

Kom ihåg att alltid ha färska batterier och en extra glödlampa till ficklampan hemma, men förvara inte batterierna i kylskåpet.

Fotogenlampor

De vanligaste fotogenlamporna har veke. Det finns även de som har en ”strumpa”, som man pumpar upp ett tryck i.

Gasollampor

De säkraste gasollamporna för hemmabruk ska ha skruvgänga och en tillslutande ventil på behållaren.

VÄRME

Det finns flera möjligheter till reservvärme för en krissituation.

Fotogenkaminer

Fotogenkaminer finns i flera modeller. Värmeeffekten är 1500-2000 watt. En kamin klarar att värma upp ett rum på 30 kvadratmeter. Vissa modeller ger även belysning. Bränsleåtgången är ca 5 liter per dygn.

Gasolkaminer

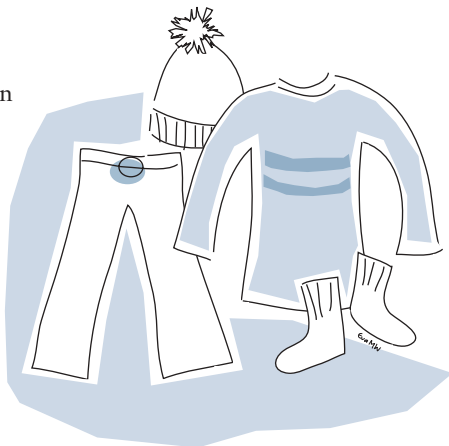
Gasolkaminer är mycket effektiva och har effekter på 2000-2400 watt. De drivs med gasol.

Skulle det bli ett längre elavbrott kan det vara förnuftigt att vistas bara i ett rum. Rummet bör inte vara stort och bör ha få fönster, gärna mot söder. På natten kan man motverka utkylning genom att isolera eller tätta fönstren med tejp eller plast. Vädra då och då för att släppa in syre.

Varje person utvecklar en värmeeffekt på 100 watt. Fyra personer ger samma effekt som ett mindre värmeelement.

Några goda råd för att klara kraftig kyla

- Använd mössa! En stor del av kroppsvärmen kan förloras via huvudet. Mössan minskar nerkylning.
- Klä på dig enligt flerskiktprincipen! Flera lager kläder med luft emellan ger bra isolering.
- Gnid inte på kylskador, exempelvis vita fläckar utan känsel. Värm med handen eller med ljummet vatten, ca 40 grader.
- Tänk på att redan måttlig nedkylning med två grader minskar arbetsförmågan med drygt hälften!



MATLAGNING

Att kunna laga mat om spisen inte fungerar behöver inte vara något problem.

Sprittök

Sprittök finns i olika modeller t ex Optimus eller Trangia. De drivs med rödsprit. Till många sprittök kan man köpa fotogen- eller gasoltillsatser.

Gasolkök

Gasolköken är effektiva och lätta att hantera. Det finns små enlågiga kök och flerlågiga. De drivs med olika sorters gasol.

Fotogenkök

Fotogenköken är mycket effektiva, men kräver noggrann skötsel och försiktighet.

OBS! Det finns bestämmelser för hur man får förvara bränslen i bostäder.

Om du ska klara dig i en vecka

behöver du ca 40 liter fotogen till kamin, lampor och kök. Det är tillåtet att förvara 100 liter fotogen i en lägenhet eller villa om du förvarar den i godkända dunkar. Välj utrustning som drivs av samma bränsle!

MATFÖRRÅD

Lägg upp ett litet matförråd med sådana varor som du brukar handla. De ska vara helkonserv eller torkade. Använd varorna löpande, men se till att hålla ett lager för en veckas förbrukning.

I tabellen här nedan finns ett förslag till livsmedelslager som täcker behovet för en person respektive en familj med två vuxna och två barn under en vecka. De här livsmedlen ger tillräckligt med energi, de flesta vitaminer och mineraler.

Livsmedel som i första hand bör ingå i matförrådet

	En vuxen person	Två vuxna och två barn
Törmjolk och/eller drickchokladpulver	420g	2 kg
Helkonserv av kött eller fisk	1050g	4 kg
Potatismospulver	500g	2 kg
Ris eller makaroner	500g	2 kg
Hårt bröd, skorpor och kex	900g	4 kg
Havregryn, rågflingor eller mannagryn	300g	0,5 kg
Smör eller hushållsmargarin	350g	1,5 kg
Smältost	350g	1,4 kg

Bra tillägsvaror

Fruktkonserver	315g	4 burkar
Sylt, mos och/eller marmelad	280g	2 burkar
Torkade soppor i påsar	80g	1 kg
Socker	175g	1 kg
Chokladkakor och russin		
Pulverkaffe		
Tepåsar		

För att öka omväxlingen kan det också vara bra att ha exempelvis burkkonserver med bönor och ärtor, nyponsoppa, tomatpuré, vällingpulver, buljongpulver och torkad frukt i lagret.

Avsikten är att matförrådet ska kunna användas när man är i en krissituation och inte har möjlighet att göra sina inköp på vanligt sätt. Centrala, regionala och lokala myndigheter ger vid särskilt allvarliga situationer instruktioner om hur man ska skydda och hantera livsmedel och vatten. Dessa instruktioner bör man följa noggrant.

Om man måste vistas i skyddsrum eller lämna orten bör man ta med sig livsmedel och toalettartiklar för ett par dagar.

Råd om livsmedelshygien

Livsmedlen bör skyddas mot damm, fukt, insektsangrepp m m genom extra emballage som plastfolie, plastpåsar och glasburkar.

I en krissituation kan det vara svårt att alltid ta hänsyn till ett livsmedels datummärkning. Eftersom hållbarheten i regel är beräknad med marginal kan livsmedlen ofta ätas även några dagar efter utgångsdatum. Om lukt och smak är utan anmärkning kan det ske utan risk. I osäkra fall bör man dock bereda produkten omedelbart. Det bästa är då att grundligt koka den.

Vad gör man med maten i frysen vid strömavbrott?

Om frysen inte öppnas klarar maten sig drygt två dygn. Vid ett långvarigt strömavbrott kan man behöva bereda vissa produkter. För att ta vara på kött kan man göra en speciell saltblandning för att gnida in eller en saltlake som man lägger ner köttet i.

Detta behövs för 5 kg kött

Saltblandning:

3 dl grovsalt
1,5 dl socker
20 gram kalisapeter

Saltlake:

5 liter vatten
6 hg grovt eller fint salt
1 hg socker
15 gram kalisapeter

I äldre kokböcker finns fler metoder beskrivna för att ta hand om och förvara mat.



VATTEN

Plasthinkar med lock eller andra förvaringskärl, som rymmer ca 10 liter vatten till varje person i familjen, bör finnas hemma.

- Vatten ska inte lukta illa, t ex av svavelväte eller metangas
- Vatten ska inte smaka illa, men det kan däremot ha bismak av t ex järn
- Vatten ska tas från rinnande ställen eller större vattensamlingar
- Vatten ska inte tas ur diken eller pölar.

Kan snö, is eller saltvatten användas?

- När snö smälter blir det ungefär 1/10 vatten, men det kan användas. Undvik drivande lössnö som oftast är kraftigt förorenad.
- Is ger vid smältning nästan lika mycket vatten.
- Saltvatten fungerar vattendrivande i kroppen och orsakar törst. Det ska därför inte drickas. Det översta isskiktet på havet innehåller inget salt och kan därför användas för smältning.

Reningsmetoder

- Kokning i minst en minut avlägsnar bakterier, men inte sporer eller grövre föroreningar.
- Vattenreningstabletter är effektiva. De finns att köpa på apotek.
- Jodsprit tar död på colibakterierna. Blanda i 5 droppar per liter vatten och låt stå i 30 minuter. Gravida kvinnor ska dock undvika jodsprit.
- Vattenfilter. Det finns en mängd färdiga vattenfilter på marknaden, som kan användas när vatten är förorenat av tungmetaller och radioaktivitet.

INFORMATION

Behovet av information ökar drastiskt när något onormalt inträffar. Kommunen har huvudansvaret för att medborgarna får rätt information och att den når fram.

Som medborgare måste man se till att man har möjlighet att ta emot information, t ex via en batteridrivna radio om elen slagits ut.

I ett besvärligt läge förstärker kommunen sin informationsverksamhet. Då upprättas en särskild upplysningscentral. Säkraste informationskanalerna är lokalradion och kommunens upplysningscentral. Telefonnummer till upplysningscentralen lämnas via lokalradion.

Finns det el är även kommunens webbplats en bra informationskanal.

Den här broschyren är sammanställd av Härryda Civilförsvarsförening ur informationsmaterial utgivet av Civilförsvarsförbundet.

Mer information om Härryda Civilförsvarsförening lämnas av ordförande Lennart Palm, telefon 031-88 01 20, 070-603 72 49, lennart.s.palm@telia.com

Bli medlem i Härryda Civilförsvarsförening!

Vi erbjuder utbildning och information, så att du är beredd om något händer!

Enskilt medlemskap kostar 75 kronor.

Familjemedlemskap kostar 100 kronor.

Betalas in på postgiro 79 39 78-8

Glöm inte att skriva namn och adress. Vi vill också gärna veta när våra medlemmar är födda. Årtal räcker.

HÄRRYDA CIVILFÖRSVARSFÖRENING

BOX 245

435 25 MÖLNLYCKE

Telefon ordförande 031-88 01 20

www.civil.se

<http://harryda.cvil.se>