



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se



För säkrare och tryggare liv

72 timmar

Målen med informationen är
att ge dig...

- ökad kunskap om främst kommunens krisberedskap
- att stärka din förmåga att själv hantera konsekvenserna av en kris och tillgodose grundläggande behov som mat, vatten, värme, sömn och information



Händelser

Storm - Översvämning - Terrorattentat

Vilka kan konsekvenserna
bli av beskrivna händelser?

Hur drabbar
konsekvenserna oss?

Vad är det
som hotas?

Vilka är våra grundbehov som
måste tillfredsställas för att vi ska
klara oss så bra som möjligt?

Grundbehov

VATTEN



VÄRME

För att klara det första 72 timmarna utan hjälp vid en krisituation är det viktigt att du själv kan tillgodose det fem grundbehoven: mat, vatten, sömn, värme, och information.



INFO



MAT



SÖMN

Krisberedskapssystemet

För att vi alla ska klara oss så bra som möjligt under en kris behövs det ett system för hur krisberedskapen ska ordnas.

KOMMUN

LÄNSSTYRELSE

REGERING



Geografiskt områdesansvar har kommunerna, länsstyrelserna och regeringen. Det innebär att de ansvarar för att det sker en samverkan mellan alla de som är inblandade i krisberedskapen inom respektive område. De områdesansvariga ska också samordna informationen till allmänheten.

Det offentligas ansvar

- Det offentliga har ett omfattande ansvar för att bland annat el- och telekommunikationer, vattenförsörjning, transporter och sjukvård fungerar
- Enligt lag är kommuner och landsting skyldiga att förbereda sig och ha en plan för hur extraordinära händelser ska hanteras
- Men ett säkert samhälle förutsätter också att du som enskild tar ett ansvar. Ansvaret omfattar både vardagens olyckor och större händelser som kan påverka vårt samhälle



Ditt eget ansvar

Var förberedd

- Vara medveten om och förbereda dig för att olyckor och kriser kan inträffa som påverkar din vardag

Klarar du dig själv – så gör det

- Vara medveten om att samhällets vid svåra händelser först måste riktas till människor som behöver ett extra stöd

Håll dig informerad

- Aktivt hålla dig informerad om vad myndigheter och andra ansvariga aktörer gör för att hantera en händelse samt följa instruktioner och råd från myndigheterna

Tillgodose grundbehoven

- Ha en beredskap för att möta grundläggande behov som tillgång på vatten, mat och värme, framförallt i inledningen av en kris



Information

I ditt ansvar som enskild individ ligger att aktivt inhämta information.

113 13

Sveriges nationella informationsnummer som du kan ringa om du vill få information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället.

Radio

Under ett längre elavbrott försvinner möjligheten att använda sig av informationskällor på internet eller ta del av nyheterna i etermedia. En batteridrivna radio kan vara räddningen.

Tänk på att...

- Vid en allvarlig händelse är det lätt att rykten och desinformation sprids
- Medverka aldrig till att osanna uppgifter sprids
- Ring bara larmnumret 112 om du befinner dig i ett nödläge

Viktigt meddelande (VMA)

Signalen hörs i 7 sekunder i taget med 14 sekunders tystnad. Gå inomhus och lyssna på radio eller TV.



Vatten

Vatten är ett livsnödvändigt grundbehov som vi människor måste ha tillgång till för att må bra och överleva.

Dagsbehovet för en vuxen person är cirka 2-3 liter vatten per dag.

Rent vatten kan sparas i rena kärl minst en vecka om det förvaras mörkt och svalt.

Det är viktigt att kunna rena vatten från bakterier om det behövs. Enklast sker detta genom kokning. Bakterierna dör när vattnet kokar med stora bubblor.

Nödsvattenhantering

Kommunen meddelar allmänheten om det finns några problem med dricksvattnet. Vid vattenavbrott lämnar kommunen anvisningar om var det finns dricksvatten att hämta.



Mat

I en bristsituation är det bäst att prioritera energibehovet. De ämnen som ger energi är främst kolhydrater och fett.

Kolhydrater finns bland annat i mjöl och rotfrukter. Fett finns bland annat i margarin- och mjölkprodukter.

I ett reservförråd bör prioriteras energirik mat som kan lagras utan kylskåp och frys. Kolhydratrika produkter som potatis, gryner, ris och pasta är bra basmat i en krissituation.

Om vi får för lite energi kan blodsockerhalten sjunka.

Lågt blodsocker ger bland annat reaktioner som:

- Sämre tankeförmåga och långsamma reaktioner
- Dåligt omdöme och koncentrationssvårigheter
- Irritation
- Huvudvärk

Öppna inte frysen om det inte är nödvändigt.

Använd varorna i kyl- och frys i utifrån hur känsliga de är för förvaring.

Matlagning kan ske på friluftskök eller grillar. Tänk på brand- och koloxidfaran!



Värme

Möjligheterna att skydda sig mot kyla och att hålla sig varm i en bostad är stora.

Det tar minst ett dygn vid ett värmeavbrott innan innetemperaturen i bostaden sjunkit till +5 grader om yttertemperaturen är -10 grader.

- Vistas i ett rum. Gärna i ett rum med fönster mot söder. Lägg mattor på golvet. Isolera fönstren genom att dra ner persienner och dra för gardinerna
- Klä dig med flera olika lager kläder. Ha ordentligt på fötterna. Natten klarar man om man sover på en tjock bädd och med mycket material (täcken, kläder) över sig

För att få extra värme:

- Bränn stearinljus eller fotogenlampa med veke
- Använd sprit-, fotogen- eller gasolkamin. Stäng av för natten när du sover
- Sov tätt tillsammans! Varje människa avger cirka 75W...



Tänk på koloxidfaran

Vädra kört men rejält och ofta om du använder kok- eller värmeapparater, som förbrukar mycket syre. Tänk på att eldriven, mekanisk ventilation inte fungerar vid elavbrott.

Sömn

Det är viktigt att ordna så att det går bra att sova även under en kris. För lite sömn gör att vi fungerar sämre.

De flesta sysslor tar då längre tid och blir allt svårare att utföra. Genom att ordna så att grundbehoven blir tillfredsställda så ökar förutsättningarna för att kunna sova tillräckligt. Att känna sig lugn, varm, torr och mätt samtidigt som man har koll på läget ger bra förutsättningar för att sova gott.

- Vuxen: 6-8 h
- Barn/ungdomar: 8-10 h
- Sömn är viktigt för välbefinnandet

Belysning, bränslehantering och brandsäkerhet

Belysning

- En ficklampa bör finnas i alla bostäder.
Bra att ha är även ljus och oljelampor.

Brandsäkerhet

- Se upp med ljus i fönster!
Ställ aldrig brinnande ljus eller friluftskök under köksfläkten

Brandvarnare

- Sätt brandvarnaren utanför sovrummet

Brandfilt

- En brandfilt kan släcka mindre bränder

Brandsläckare

- Som släckredskap rekommenderas i första hand sexkilos pulversläckare

Förvaring av bränsle

- I enfamiljshus eller fritidshus får högst förvaras 100 liter brandfarlig vätska och högst 60 liter gasol. I lägenheten i ett flerfamiljshus får högst förvaras två 5-liters gasolflaskor och 100 liter brandfarlig vätska i maximalt 25-litersbehållare



Hygien

I en krissituation är det särskilt viktigt att tänka på hygien. Smuts och dålig hygien är grogrund för smitta och sjukdomar.

Tvättning

- Även vid brist på vatten bör du tvätta ansiktet, händerna, underlivet, fötterna och armhålorna varje dag. Tvål och vatten är bäst, men behöver du hushålla med vattnet är tvättlapp och våtservetter ett bra alternativ

Toalett

- Om det är vattenavbrott så kan toaletten ändå användas, om det är tillåtet, genom att avföringen spolas ner med en hink vatten. En kraftig plastpåse i toalettstolen kan användas som ”torrdass”. Knyt igen påsen efter toalettbesöket

Förbandslåda

- En förbandslåda med ett lämpligt innehåll bör finnas i alla hushåll

Husapotek

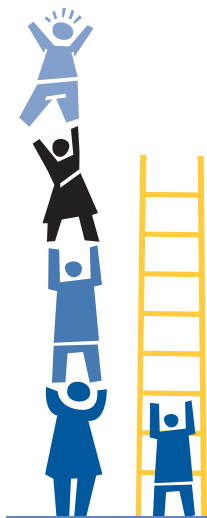
- I ett husapotek kan det vara bra att ha huvudvärkstabletter, nässpray, febertermometer m.m. Om du är beroende av medicin så tänk på att alltid ha ett extra lager av medicinen hemma.



Hemberedskap

Här kan du skriva en egen checklista utifrån dina grundbehov?





Lär dig mer på:

www.civil.se

www.dinsakerhet.se

www.krisinformation.se

www.energimyndigheten.se



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se

Civilförsvarsförbundet är en idéburen, medlemsdriven organisation för säkerhet till vardags och vid kris. Vi finns för att utbilda, informera och hjälpa.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Post: Box 2034, 169 02 Solna | Telefon: 08 629 63 60 | Fax: 08-629 63 83 | E-post: info@civil.se