



ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND



PRESSMEDDELANDE

Stockholm den 8 november 2017

Nyhet! ”Boken om hemberedskap – överlevnadshandbok för kriser i vardagen”

Hur länge klarar du dig ifall det blir strömavbrott?



Bli bättre förberedd! Med korta avsnitt och enkla tips bidrar *Boken om hemberedskap* att göra det enkelt för dig att själv eller tillsammans i grupp hitta sätt att klara dig vid olika typer av kriser. Kunskap som ger trygghet om vad du och din familj själv kan göra när allt vänds upp och ned.

Boken tar upp olika situationer och praktiska tips som till exempel: Har du tänkt igenom vad just du och din familj behöver vid ett strömavbrott? Hur ofta gör du en risk- och sårbarhetsanalys hemma för att ta reda på hur förberedd just du och din familj är? Hur länge kan ni klara er? Vilken mat behöver ni? Hur får jag information? Vad behöver ni tänka på där ni bor? Vem kan ni ta hjälp av?

Hur kan vi bli bättre förberedda i händelse av en kris?

- Det är naturligt för de flesta att ha en förbandslåda hemma för att hjälpa sig själv eller andra vid olycksfall. Det borde vara lika naturligt att ha utrustning hemma men också kunskap för att hjälpa sig själv och andra att klara minst 72 timmar utan el, säger Jan Alsander Civilförsvarsförbundet.
- Att arbeta tillsammans i studiecirkelform med grannar i beredskapsfrågor är i sig en viktig del av beredskapen. Studier visar att en viktig katastrofförberedelse är att känna sina grannar, säger Herman Geijer från ABFs förbundsexpedition.

Boken är framtagen av Civilförsvarsförbundet i samarbete med ABF.

Bokpresentation och samtal den 27e november om kris och krisberedskap

Civilförsvarsförbundet och ABFs förbundsexpedition bjuder in till presentation av ”Boken om hemberedskap – överlevnadshandbok för kriser i vardagen” och ett samtal om kris och krisberedskap i hemmet.

Datum och tid: 27 november 2017, kl. 18:00–19:30

Plats: Allaktivitetshuset, Sturegatan 10

Anmälan: info@civil.se Observera att antalet platser är begränsade

FAKTA OM BOKEN

SIDANTAL: 81 sidor, **FORMAT:** 21 x 23 cm

TEXT: Civilförsvarsförbundet och ABF. **BILD OCH LAYOUT:** LAJ Illustration AB

FÖRLAG: Säljs genom Civilförsvarsförbundet www.civil.se/butiken

Till boken finns en studiehandedning i ABFs webbutik: webbutik.abf.se

För mer information om boken och intervjufrågningar, kontakta:

Åsa Helldén Ruocco, Generalsekreterare, Civilförsvarsförbundet

Mobil: +46 70 277 22 97, e-post: asa.helldenruocco@civil.se, www.civil.se

Herman Geijer, nationell samordnare, ABFs förbundsexpedition

Telefon: +46 8 613 50 15, e-post: herman.geijer@abf.se