



Kinda
kommun

Så här klarar du dig i 72 timmar

- Förbered dig

www.kinda.se/72timmar

Innehåll:

Klara dig själv i tre dygn	3
Larma 112	4
Vad händer när du ringer 112	4
Viktigt Meddelande till Allmänheten, VMA	4
Checklista	5
Förbered dig för storm	6
Skydda dig mot översvämning	6
Minimera riskerna när det åskar	7
El och strömbortfall	7
Viktiga telefonnummer	8



Klara dig själv i tre dygn,

72 timmar

Sverige är ett modernt land där de flesta av oss lever ett säkert och tryggt liv med alla tänkbara bekvämligheter. Men ett modernt samhälle är också ett sårbart samhälle. 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 dyggen underlättar det för de mest nödställda. Då kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga och utsatta människor, till exempel äldre, sjuka och barn.

Trygghet

De mentala förberedelser är lika viktiga som de fysiska. Oro, osäkerhet och handlingsförlamning är effekter av att man känner att man inte har kontroll över sin egen situation.

Samhällsstörningar i form av större elavbrott, störningar i vattenförsörjningen, stora bränder och stormar kan inträffa. Sverige har även gjort omstart i sin planering för höjd beredskap och krig. Då är det viktigt att vi kan informera oss om läget. Lokalradion kommer att sända viktig information på Sveriges Radio P4.

Behov

Under normala förhållande när våra andra grundbehov är mättade ger våra rutiner oss en viss trygghet. Under en kris rubbas dock dessa rutiner och vi känner oss mer sårbara.

Förberedelser

Du kanske inte vet vad som hänt eller hur länge det kommer hålla på men information kan du få genom radio eller kommunens hemsida.

Genom att trygga försörjningen av till exempel vatten, mat och värme redan innan en krissituation inträffar, så kommer du känna dig mindre sårbar och kan fokusera på annat. Den största förberedelsen här är att öka din egen kunskap och bli mer medveten om vilka risker som finns till vardags och vilka kriser som kan inträffa i samhället. Det finns kurser att gå, bland annat hos Civilförsvarsförbundet.

Staffan Waldau
Säkerhetssamordnare

112 är lätt att slå!

Nödnumret 112 ska användas vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö. En nödsituation är när du snabbt behöver hjälp från ambulans, räddningstjänst, polis, flyg-, sjö-, fjällräddning, jourhavande präst eller giftinformation.

Vad händer när du ringer 112?

Oavsett vilken telefon du ringer ifrån, slår du alltid 112 utan riktnummer. Det gäller även mobiltelefoner. Om du inte får svar omedelbart så vänta kvar, lägger du på och ringer igen så hamnar du sist i kön.

I samtalet med SOS-operatören kommer du att få svara på flera frågor. SOS-operatören ställer dem för att kunna larma rätt hjälpresurser till rätt plats. Under tiden som hjälpen är på väg kan SOS-operatören behöva ställa fler frågor för att förbereda och förmedla mer information till

de hjälpresurser som är på väg.

Det är därför viktigt att svara larmoperatören på följande frågor:

- Vad har hänt?
- Var har olyckan inträffat?
- Vem är du och var ringer du ifrån?

När du upptäcker en olycka och ringer 112 upplevs väntetiden ofta lång innan hjälpen anländer. Larmoperatörens frågor försenar inte den hjälp du behöver. Medan du talar med en operatör kan en annan påbörja alarmeringen genom att medlyssna samtalet.

När larmet går ska den hjälp du behöver vara på väg inom 90 sekunder. För våra deltidsbrandmän gäller inom 5 minuter då de larmas från sitt hem eller ordinarie arbete. Om du har möjlighet, möt gärna räddningspersonalen på olyckplatsen.

Viktigt Meddelande till Allmänheten, VMA

(även kallad Hesa Fredrik) är en varningssignal för allmänheten. 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.

Checklista

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

Krislåda

Vatten och mat



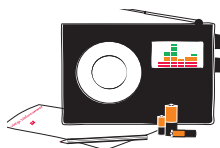
- Vattendunkar
- Mat som klarar rumstemperatur
- Campingkök med bränsle
- Utomhus kan du använda en grill

Värme och ljus



- Alternativ värmekälla, om möjligt
- Ficklampa med extra batterier
- Stearinljus, värmeljus och tändstickor
- Varma kläder och filtar

Information



- Radio med batteri
- Telefonlista på papper med viktiga nummer

Övrigt



- Husapotek med det viktigaste för dig
- Hygienartiklar
- Kontanter

Vatten

En vuxen bör normalt få i sig ungefär tre liter vätska om dagen genom dryck och mat.

Matförråd

Det mesta i matförrådet ska kunna lagras utan kyl eller frys och vara lätt att tillaga.

Förbered dig för storm

Stormar kan leda till att du måste klara dig en kortare eller längre period utan vare sig el eller vatten. Stormar kan också förstöra ditt hus eller annan egendom.

- Ta in eller surra fast lösa föremål på uteplatser och balkonger. Se också över byggnadsställningar och andra tillfälliga konstruktioner. Fortsätt att ta del av SMHI:s prognoser och lyssna på Sveriges Radio P4 för att följa med i vad som händer. Du behöver:
 - Information - skaffa en radio som drivs med batterier eller med andra alternativa system som solceller eller manuell vev. Ha extra batterier hemma.
 - Värme. Stearinljus kan ge både ljus och värme. Extra filter är bra att ha nära till hands. Men glöm inte brandrisken!
 - Vatten. Tappa upp vatten i plastdunkar och hinkar så fort som strömmen försvunnit. Vattnet tar ofta slut i ledningarna vid långa elavbrott då vattenpumparna slutar fungera.
 - Mat. Har du mat som inte behöver tillredas klarar du dig längre.



Skydda ditt hus mot översvämning

Bor du lågt och nära vatten är det bra om du är beredd ifall vattnet börjar stiga. Ta reda på om det har varit översvämningar tidigare i området. Om vattnet börjar stiga så kan du behöva bygga barriärer av sandsäckar.

Kontakta kommunen och fråga ifall ditt område har varit översvämmat tidigare och vilka konsekvenser det blev då. Erfarenheter från den gången kan vara till stor nytta. Kommunen kan också berätta om hur vattenläget ser ut och när en eventuell översvämning beräknas nå ditt område. Ofta lägger kommunen ut sådan information på sin webbplats. Misstänker du att det finns risk för översvämning är det viktigt att du följer väderprognoserna där SMHI utfärdar varningar.

Det är viktigt att du vet hur vattennivåerna är under normala förhållanden - så att du kan se när vattnet börjar stiga.



Minimera riskerna när det åskar

Gå inomhus och dra ur sladdarna när åskan går. Det är inte farligt att prata i mobiltelefonen så länge du inte har laddningssladden ikopplad.

När det åskar:

- Håll dig på marken.
- Gå inomhus. Hus av betong är bäst eftersom de har armeringsjärn som är utmärkta åskledare.
- Dra ur sladdar ur vägguttagen för att skydda dina elektriska apparater.
- Undvik att stå under träd eller andra höga föremål.
- Undvik att bada, åka båt, vattensporta eller fiska. Vatten leder ström.
- Stäng av elektriska verktyg och apparater.

Många myter om åska och blixtar

- Det är fel att bilen är det säkraste stället när åskan närmar sig. Det som förr gjorde bilen till en säkrare plats, var den metalliska karossen som ledde bort ström från bilen. Men eftersom det blir alltmer plast i dagens bilar, är de inte lika bra åskledare längre. Dessutom kan bensinen fatta eld och tryckvågen från blixten kan slå sönder vindrutorna. Det är däremot bättre att vara i bilen än utomhus, men du ska inte röra metalldelar inuti bilen, det vill säga sådana delar som leder ström.
- Det är inte farligt att ringa med mobiltelefon när åskan går så länge inte laddsladden är i, då blir den lika farlig som en vanlig telefon.
- Skor med gummisulor skyddar inte mot blixten.

Fakta

Räkna hur långt bort åskan är

När du ser blixten kan du räkna hur många sekunder det dröjer tills du hör åskan. Dela antalet sekunder med tre så får du fram hur många kilometer bort blixten är. Tar det 12 sekunder är blixten alltså 4 kilometer bort.



El och strömbortfall

Strömavbrott uppstår oftast vid stormar, åsknedslag eller som en konsekvens av andra extrema väderförhållanden exempelvis solstormar. Vårt samhälle är känsligt för strömbortfall och det kan ta lång tid innan elen återställs.

Förbered dig själv genom att lagra batterier och ljus i hemmet för minst 3 dagars användning.

- Ljus med öppen flamma ger värme och ljus men är en brandfara.
- Manuella handvevade radios möjliggör mottagning av information via radio utan elektricitet.
- Använd inte generatorer eller andra strömproducerande maskiner som är bränsle drivna inomhus. Risk för koldioxidförgiftning.
- Koppla aldrig en strömförande generator till något uttag i ditt hus.
- Använd inte ljus med öppen låga där det finns gaser. Risk för explosion.
- Lagra batterier ljummet för att bibehålla den lagrade energin. Kyla påverkar batterier negativt.
- Koppla ur all känslig elektronisk apparatur.
- Lämna någon enstaka lampa påslagen, även om strömmen är borta, för att indikera när elen återställs.

Viktiga telefonnummer

Nationella nummer

Nödläge SOS	112
Nationellt informationsnummer	113 13
Giftinformationscentralen	112 eller 08-33 12 31
Jourhavande präst	112
Läkemedelsrådgivning	0771-450 450
Polisen, ej brådiskande	114 14
Sjukvårdsrådgivningen	1177

Kommunala nummer

Växel	0494-190 00
Säkerhetssamordnare	0494-194 61
Jour vatten/avlopp, kontorstimid	0494-190 00
Jour vatten/avlopp, utanför kontorstimid	011-14 96 40

Egna nummer

.....

.....

.....

.....

.....

www.dinsakerhet.se
www.kinda.se
www.krisinformation.se