

# Så här klarar du dig i tre dygn

– Förbered dig



# 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

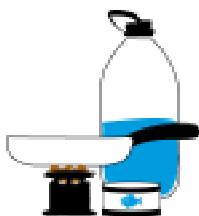
Att kunna klara några dygn utan el, vatten eller mat är ingen lätt situation. Men de flesta av oss kan klara det om vi tänker efter före. Om vi klarar de första akuta dyggen underlättar det för de mest nödställda. Då kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga och utsatta människor, till exempel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

## 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



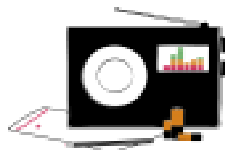
- Vattendunkar
- Mat som klarar rumstemperatur
- Campingkök med bränsle
- Utomhus kan du använda en grill

## Värme och ljus



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

## 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.

## Viktiga telefonnummer

Nödnummer, SOS .....	112
Polis .....	114 14
Nationellt informationsnummer vid kris 113.13.....	
Sjukvårdsrådgivningen .....	1177

### 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).

Läs mer på [www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se)

