

Viktiga telefonnummer

Nödnummer, SOS	112
Polis	114 14
Nationellt informationsnummer vid kris	113 13
Sjukvårdsrådgivningen	1177



Så klarar du dig i tre dygn

Var förberedd

Viktigt Meddelande till Allmänheten, VMA

Vid en allvarlig händelse informeras allmänheten via VMA varningsmeddelande. Detta sker genom varningssignal (Hesa Fredrik) och varningsmeddelande i radions FM-kanaler, i reklamradion och skylt/text i TV-kanaler. Man kan även få ett meddelande i telefonen vid en allvarlig händelse.

Varningssignalen (Hesa Fredrik) hörs i 7 sekunder. Sedan följer 14 sekunders tystnad. Detta upprepas under minst 2 minuter. 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)



BOLLEBYGD
KOMMUN



BORÅS STAD



Mark



SVENLJUNGA
KOMMUN



TRANEMO
KOMMUN



ULRICEHAMNS
KOMMUN



Södra Älvsborgs
Räddningstjänstförbund



Klara dig själv i tre dygn

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 eget 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, vatten, värme och om det inte finns mat i butikerna.

Tänk efter före

Att kunna klara några dygn utan el, vatten och mat är ingen lätt situation. Men de flesta av oss kan klara det om vi tänkt efter före. Om de flesta av oss klarar de första akuta dygnen underlättar det för de mesta nödställda. Då kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga och utsatt 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

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

Värme och ljus

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



Information

- Radio och batterier
- Telefonlista på papper med viktiga nummer

Övrigt

- Husapotek med det viktigaste för dig
- Hygienartiklar
- Kontanter

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

