

det godaste livet...



SVENLJUNGA KOMMUN

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?

Vad menar vi med kris? En kris kan till exempel uppstå vid ett elavbrott som varar i flera dagar eller en stor vattenläcka som gör att många hem blir utan rent vatten. Men det kan också handla om kärnkraftsolyckor eller viktiga IT-system som går ner, till exempel banker och kassasystem.

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 allra flesta klarar sig de första akuta dygna underlättar det för de mesta nödställda. Då kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga och utsatta människor, till exempel äldre, sjuka och barn.

I detta nummer av det godaste livet har vi samlat några tips om vad som kan vara bra att ha hemma för att kunna klara sig i några dygn utan exempelvis el och vatten.



Du hittar broschyren på vår hemsida

Boråsvägen 13, Svenljunga
0325-180 00
kansliet@svenljunga.se
www.svenljunga.se
Gilla oss på Facebook

klaras du dig i tre dygn?

Alla ska vara så pass förberedda att vi klarar tre dygn, det vill säga 72 timmar, utan stöd från myndigheter i händelse av en kris. Vi förväntas ha förråd av vatten och förnödenheter likväl som förmåga att ordna värme och informationsinhämtning.

Våra grundbehov...

Vatten

Förutom luft är vatten det mest grundläggande behov som människan har. Vi klarar oss några dagar helt utan vatten men innan dess kommer dock effekterna av vätskebristen att verka nedsättande på vår arbets- och tankeförmåga och göra oss förvirrade, frusna och såklart törstiga. Om man bortser från mängden vatten till matlagning, disk, tvätt och hygien så behöver en vuxen person normalt sett dricka 2-3 liter vatten per dag. Vid hård ansträngning i varmt väder kan behovet tillfälligt öka till 2 liter per timme.

Mat

Sverige har numera avecklat de beredskapslager av livsmedel som fanns under kalla kriget. Det är nu du själv som är ansvarig för ditt hushålls matförsörjning om en kris skulle uppstå. Ha ett reservförråd med mat som räcker åt alla i hushållet i minst 3 dagar, men helst ännu längre. I en bristsituation är det bäst att prioritera energibehovet. Bäst energi får du främst från kolhydrater och fett. Torrvaror och konserver är lämpligt i hållbarhetsperspektiv om strömmen skulle sluta fungera.



Värme

Om ett elavbrott inträffar på årets kalla månader kommer temperaturen i hemmet att sjunka fort. Eftersom de flesta inte har en egen kamin eller liknande i hemmet behöver man därför hitta andra lösningar för att hålla värmen inomhus. En god idé är att ha extra värmekällor i beredskap. Använd gärna ett specifikt rum att bo i om elavbrottet varar längre. Använd mattor eller filtar för att slippa gå på kalla golv och isolera otäta fönster. Dra ner persienner och gardiner på kvällen för att förhindra värmestrålningen att försvinna ut genom fönstren. Värmeljus är en bra källa till värme men tänk på brandrisken.

Viktiga telefonnummer

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

Trygghet/information

Samhällsstörningar i form av större elavbrott, störningar i vattenförsörjningen, stora bränder och stormar kan inträffa. Då är det viktigt att vi kan informera oss om läget. Lokalradion kommer att sända viktig information på Sveriges Radio P4. Se därför till att ha radio och batterier hemma. Skriv ner viktiga telefonnummer på en lista så att du har de tillgängliga även när mobilen laddat ur.



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

Tips till krislådan

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 och batterier
- Telefonlista med viktiga nummer

Övrigt

- Husapotek med det viktigaste för dig
- Hygienartiklar
- Kontanter

Vill du jobba hos oss?

Du hittar lediga tjänster på vår hemsida.



välkommen!