

## Tänk logiskt och med sunt förnuft.

Fundera igenom vad just du har behov av och vad du redan har som går att använda. Vad behöver du för att klara de grundläggande behoven minst en vecka utan vatten och el? Öva gärna och tänk in olika scenarior - gå sedan igenom listan och se vad du saknar och behöver komplettera med. Tänk, om möjligt, fleranvändning när du köper saker.

## Vatten - viktigast!

Vi behöver minst 3-5 liter vatten per person och dag för att täcka det grundläggande behovet. Glöm inte ev. husdjur. Dunkar behövs för att forsla hem vatten och/eller lagra. Kanske någon typ av vattenrening kan behövas. Ofta räcker det med att koka vattnet - minst 5 min. med stora bubblor. Undvik vattenreningstabletter så långt det är möjligt (reservlösning)

- Dunkar att hämta vatten i. Lagra vatten mörkt & svalt
- Möjlighet att koka vatten
- Vattenreningsfilter
- Vattenreningstabletter (Använd i sista hand. Om du har ont om bränsle eller är på resa)

## Mat

Se till att ha ett kök att laga mat på. Inventera ditt matförråd och utöka med konserver och torrvaror. Mat som kan förvaras länge i rumstemperatur. Tänk på att använda ditt matförråd så det inte blir för gammalt. Köp extra av saker du gillar och använder. Exempel:

- Pasta, bulgur, ris
- Nötter  Soppa
- Knäckebröd / Tortillabröd
- Choklad  Torrmjök
- Kök (gasol eller sprit)

## Belysning

När strömmen går och lamporna slocknar är det viktigt att ha reservbelysning. Tänk på att placera ljus och ljuslyktor på ett brandsäkert sätt. Lämna **aldrig** en låga utan uppsikt.

- Ficklampa/pannlampa
- Batterier
- Stearin/värmeljus
- Tändstickor/tändstål
- Fotogenlykta/lampolja
- Lampa som tänds när strömmen går

## Värme / Kyla / Sömn

Kyla är en av de faktorer som påverkar vår arbetsförmåga mest. Sömn är en viktig faktor också. Trötthet gör att man tar dålig beslut. Ha därför tillgång till varma kläder, mössor/vantar, filter, sovsäckar m.m. Även en reservkamin/värmekälla kan vara bra, så som vedkamin, gasolkamin. Hur löser du kyla vid en värmebölja? Luftkonditionering (om du har ström)

- Varma kläder, underställ
- Mössa, vanar
- Sovsäck, liggunderlag
- Filter, gärna ull
- Reservkamin, gasol/fotogen
- Bränsle (tänk på förvaring)
- Luftkonditionering, USB

## fläkt eller annan kylmöjlighet

**Tips:** Om möjligt, försök välja samma bränsleslag till kök, värmare m.m.

## Information

Det är viktigt att hålla sig uppdaterad om läget vid en krissituation. Viktig samhällsinformation sänds via din lokala P4-kanal. Ta reda på var kommunen har sina informationspunkter för att få rätt information. Ha en vevradio, extra batterier och laddade powerbanks.

- Vevradio
- Batterier  Powerbank
- Telefon/adresslista
- Pärm med viktiga handlingar
- Papperskarta

## Hygien

Det är viktigt att hålla god hygien, använd handsprit och/eller våtservetter när det är dålig tillgång till vatten. Sopsäckar med t.ex. en tidning i botten kan du trä ner i toalettstolen om du inte kan spola.

- Handsprit
- Våtservetter
- Soppåsar/sopsäckar
- Toalettpaper

## Säkerhet/Medicin

Det är viktigt att tänka på syretillgången när man använder öppna lågor. Vädra snabbt vid behov. Ha alltid en brandfilt och brandsläckare nära till hands. Lämna **aldrig** öppna lågor utan uppsikt. Tänk på barn och husdjur. Placera kök, kaminer, ljus och ljuslyktor på brandsäkert underlag. **Aldrig** öppen låga under köksfläkten. Det är också bra att ha en välsorterad första hjälpenlåda. Med plåster, sårrengörare, tryckförband m.m. Tänk på myggs-/knottkydd om du vistas ute. Komplettera ditt husapotek med febernedsättande, febertermometer, mediciner du behöver för en månad m.m.

- Brandvarnare  Brandfilt
- Brandsläckare
- Förstaförbandslåda
- Febertermometer
- Mediciner
- Myggmedel, mygg-/knottnät

## Övrigt

Det är viktigt att ha kontanter ute om betalsystem slutar fungera. Tidsfördriv för att få tiden att gå

- Kontanter  Spel, kortlek

## Öva

Tänk in olika scenarior och fundera på hur detta påverkar dig. Exempel:

- \* Det är inte säkert du är hemma vid en kris. Bestäm t.ex. en samlingsplats utanför hemmet.
- \* Hur kontakter ni varandra om telenätet inte fungerar?

- \* **Samarbete** och hjälp varandra.
- \* Ensam är **INTE** stark.
- \* Gå från "Jag borde" till "Jag gjorde"

## Källor:

MSB.se / Råd till privatpersoner  
Läs mer om mat och vatten:  
www.livsmedelsverket.se