



## Nedsläckt hus - Infoblad

Det som definierar en kris eller katastrof är att den kommer plötsligt och att vi inte har förberett oss så vi kan hantera den på ett bra sätt. Men det finns vissa kunskaper och förmågor som gör oss bättre förberedda.

- Mentala förberedelser: Tänk igenom vad som faktiskt skulle kunna hända. Gör en risk- och sårbarhetsanalys för ditt hushåll. Genom att ha tänkt i förväg minskar stressen när något väl händer.
- Fysiska förberedelser: Följ myndigheternas råd om att kunna klara dig en vecka utan stöd utifrån. Vi som är friska och vuxna ska kunna ta hand om oss själva så de som verkligen behöver hjälp kan få det de behöver.
- Improvisation: Att kunna göra det bästa av situationen kräver att du är van att improvisera. Testa att bryta mönster och försätt dig i situationer du inte planerat i förväg. Våga vara på hal is. Det ger dig bättre möjligheter att känna tilltro till din egen förmåga att lösa problem.
- Öva på situationer som kan hända. Vi har brandövningar på skolor och arbetsplatser för att de är förbaskat effektiva. Men det går även att göra på strömavbrott eller andra händelser. Testa vad som händer; med matlagning etc en kväll.
- Lär dig andas för att lugna ned dig. Rädsla och oro är normala reaktioner på när något oväntat inträffar. Att kunna få ned pulsen och göra rationella bedömningar av situationen är mycket viktigt. Ett sätt är att använda den så kallade STOP regeln: Stanna upp – Tänk efter – Organisera vad som finns omkring dig – Planera framåt.
- Lär känna dina grannar: Räddningstjänsten är aldrig först på plats när något händer. Det är de som bor i området som är de första som hjälper till. Genom att organisera dig tillsammans med andra och prata med dina grannar har ni alla bättre möjligheter att hantera kriser. Det finns en manual för att starta igång lokala preppa tillsammans-grupper på [www.abf.se/prepping](http://www.abf.se/prepping)



## Viktiga telefonnummer

Elavbrott är vanliga och kan inträffa året om. De flesta elavbrotten orsakas av extremt väder, till exempel storm, åska eller kraftigt snöfall. Vid större elavbrott påverkas inte bara belysningen och elektriska apparater i hemmet, utan i vissa fall även värme, vatten, telefoni och datakommunikation.

**112** nödnummer vid fara för liv, egendom och miljön.

**11414** polisens nummer vid icke-akuta händelser.

**1177** sjukvårdsrådgivning.

**11313** informationsnummer vid olyckor och kriser.

**Tips:** Skriv ner dina nära och käras telefonr, sätt er ned och gör upp en "krisplan" tex var skall ni samlas om elen försvinner och ni ej kan få tag på varandra?

Läs mer via: [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)

## Tips vid längre strömavbrott

**Kom ihåg att du har ett stort eget ansvar för din säkerhet och överlevnad!**

Här kommer några tips och övrigt för att hantera situationer utan t.ex. el och vatten.

Förutom mat och vatten behöver du ha följande hemma:

- Kontanter i små valörer
- Husapotek(om du har receptbelagda mediciner, tänk igenom tillgången)
- Radio med batteri eller dynamoradio
- Ficklampa, pannlampa, stearinljus
- Laddade Powerbanks. Här är en kombinerad dynamoradio det bästa den kan du veva för att ladda t.ex. din mobiltelefon och lyssna på viktig information på radion
- Sök information - lyssna på Sveriges radio P4
- Våtservetter, platspåsar, sopsäckar

**”Kom ihåg att planera och förbered när det är lugnt.  
När krisen är här är det för sent.”**

## Mat

Det är viktigt att ha extra mat hemma som innehåller mycket energi samt kräver lite vatten vid tillagning och inte minst har en lång hållbarhet i rums-temperatur. Se till att ha mat för minst 3 dygn.

Exempel på mat (konserver och torrvaror)

Frukost

- Havregryn
- Grötris
- Riskakor, hårt bröd
- Lingonsylt, äppelmos, jordnötsmör

Lunch/Middag

- Risnudlar, ris, quinoa, pasta, linser, bönor
- Makrill och tonfisk
- Krossade tomater, tomatsås, köttsoppa, övriga soppor (man kan koka tex pastan i såsen för att spara vatten)
- Friluftsmat (dyrt men bra)

Tillbehör

- Kokosgrädde, kokosmjölk
- Majs, inlagda grönsaker, pesto, oliver, kapris
- Salt och peppar (gärna de flesta kryddor inkl. Sambal, currypaste (maten smakar godare om den kryddas ordentligt)
- Mjukost och andra produkter på tub

Dryck

- Te, kaffe, chokladpulver
- Havredryck, sojadryck
- Mineralvatten
- Fruktsoppor (blåbär, nypon)
- Misosoppa, varma koppen

Smakförstärkare med extra energi!

- Strösocker, honung, sirap, russin
- Nötter, energibars, torkad frukt
- Mörk choklad, popcorn, kakor, lite godis

Glöm inte mat till husdjuren!

## Vatten

Ett normalt vätskebehov är ca 3 liter/dag för en vuxen människa. Ca 1,5 liter får du i dig genom kosten resten bör du dricka.

- Fyll badkaret så fort strömmen går
- Kom ihåg att du alltid har rent vatten i toalettstolens vattenbehållare
- Koka alltid vattnet om du är osäker på kvalitén
- Använd vattenrenare/vattenreningstabletter
- Frys petflaskor med vatten (går att använda till att kyla mat med)
- Dunkar med tappkran att hämta vatten i

## Värme

Om elen försvinner under den kalla årstiden kyls din bostad ner väldigt snabbt. Det finns också en risk att vattenledningar fryser vid längre strömavbrott. Samlas i ett rum för att inte behöva försöka hålla hela bostaden varm. Häng filter för fönstren täck golven med mattor.

Ta fram exempelvis

- Vinterkläder
- Sovsäck och liggunderlag
- Mössa, vantar, ullstrumpor
- Stearinljus, värmeljus, tändstickor
- Alternativa värmekällor som spritkök, fotogenkamin
- Sov tillsammans (tält inne/koja under bordet)
- Koka upp vatten och ha i termos

---

### Investera i en krislåda!

---



Besök [www.criseq.se](http://www.criseq.se) eller [www.nedslackt.se](http://www.nedslackt.se)

---

### Vad behöver jag ha hemma för att klara en kris?

Svara på två frågor och få svaret direkt via:

[https://www.imagineab.se/utbildningar/forsvarsutbildarna/checklista/story\\_html5.html](https://www.imagineab.se/utbildningar/forsvarsutbildarna/checklista/story_html5.html)