



KRISPLAN

Datum:

MAT

Planera så att du klarar dig minst en vecka på egen hand.

UTRUSTNING

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Friluftskök | <input type="checkbox"/> Brandfilt |
| <input type="checkbox"/> Bränsle till friluftskök | <input type="checkbox"/> Brandsläckare |
| <input type="checkbox"/> Tändare, tändstickor, tändstål | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

MATEN

Maten ska kunna förvaras i rumstemperatur, vara energieffektiv att tillaga samt kunna tillagas snabbt och kräva lite vatten för att bli ätbar, eller ätas utan tillagning.

Tänk på att använda den mat som snabbt blir dålig först. Vid en krissituation börjar du med att äta det som finns i din kyl och frys och sedan fortsätter du med torrvaror och konserver. Tänk på att varje gång du öppnar din kyl och frys släpper du ut kylan. Var därför snabb och öppna aldrig din kyl och frys i onödan.

ATT TILLAGA MATEN INOMHUS

Om du tillagar din mat på ett friluftskök inomhus är det viktigt att tänka på din och andras säkerhet.

- Tänk på brandrisken.
- Tänk på ventilationen.

Tänd inte ditt friluftskök under din köksfläkt pga. brandrisk.

MAT

Genom att göra en förteckning av den mat du har i ditt skafferi och en veckomeny kommer du att vara väl förberedd om något händer.

Tänk på att planera för alla i hushållet. Finns det allergier eller andra matpreferenser att ta hänsyn till?

Planera även för eventuella husdjur.

KRISMAT I SKAFFERIET

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 dagars meny

	Frukost	Lunch	Middag	Mellanmål & snacks
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				

MAT

Egna kommentarer och tankar.

VATTEN

Rent dricksvatten är livsavgörande!

Vattnet i kranen kan snabbt ta slut. Det är därför viktigt att ha en vattenreserv. En människa behöver dricka två till tre liter vatten om dagen. Räkna därför med att vi behöver tre till fem liter vatten om dagen för att täcka in dricksvatten, matlagning och bashygien. Vid till exempel amning och fysiskt ansträngande aktivitet kan den dubbla mängden vatten behövas.

Planera så att ditt hushåll klarar sig minst en vecka utan rinnande vatten i kranen.

UTRUSTNING

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lagrat vatten | <input type="checkbox"/> Rena vattendunkar |
| <input type="checkbox"/> Vattenrening | <input type="checkbox"/> Rena vattenflaskor |
| <input type="checkbox"/> Friluftskök | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ATT KOKA VATTEN

Koka upp vattnet i en kastrull tills det bubblar kraftigt. För att bakterier, virus och parasiter ska dö och vattnet bli drickbart måste vattnet kokas riktigt ordentligt.

VATTEN

LAGRA VATTEN

Att ha lagrat vatten kan vara avgörande för hur du klarar en krissituation.

- Använd väl rengjorda flaskor eller dunkar.
- Fyll på med dricksvatten av bra kvalitet, till exempel kommunalt dricksvatten.
- Förvara vattnet mörkt och så svalt som möjligt.

Du kan också lagra vatten i din frys. Ett enkelt sätt är att återanvända PET-flaskor och frysa in. Dessa kommer fungera som frysklampor och hålla frysen kall lite längre om strömmen går.

Det är svårt att säga exakt hur länge man kan förvara dricksvatten eftersom hållbarhetstiden bland annat beror på hur rent vattnet och förvaringskärlet är från början.

Att sätta en gräns för hur länge dricksvatten kan förvaras har mer med lukt och smak att göra än med hälsomässiga risker. Dricksvattnet i dunken kan komma att lukta eller smaka illa, speciellt om det förvaras länge och varmt, till exempel i solen. Det kan också bli färgat och det kan bildas en slemmig hinna på insidan av behållaren.

Du ska naturligtvis inte dricka vatten som smakar eller luktar illa, är grumligt eller kraftigt färgat.

(Källa: Livsmedelsverkets webb)

LAGRAT VATTEN

Hur mycket vatten behöver
ditt hushåll per dag:

.....

Hur mycket vatten har du
lagrat?

.....

VATTEN

Egna kommentarer och tankar.

SJUKVÅRD & HYGIEN

Vad ditt hushåll behöver planera för sjukvård och hygien är högst individuellt. Börja med att inventera eventuella sjukdomar och individuella behov.

Behovsinventering

Vem / vad / åtgärd:

.....

.....

Vem / vad / åtgärd:

.....

.....

Vem / vad / åtgärd:

.....

.....

Vem / vad / åtgärd:

.....

.....

SJUKVÅRD & HYGIEN

Nedan finns förslag. Fyll på med det som behövs för att ditt hushåll ska klara minst en vecka på egen hand. Kom ihåg att anpassa efter ditt hushålls storlek.

Sjukvårds- och hygienartiklar

Första hjälpen-väska

Värktabletter

Vätskeersättning

Alcogel

Personliga mediciner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Toalettpapper

Tandborste & tandkräm

Intimhygien (bindor,
tamponger, blöjor)

Våtservetter

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SJUKVÅRD & HYGIEN

Egna kommentarer och tankar.

VÄRME

När vi blir nedkylda blir vi mindre rörliga och tänker sämre. Därför är det viktigt att kunna hålla sig varm i en kris.

HEMMET

Våra bostäder blir snabbt kalla om uppvärmningen slutar. Att vistas i en bostad utan uppvärmning är en stor påfrestning.

- Samla alla i samma rum så hjälps ni åt att hålla värmen. Håll dörrarna stängda mellan era rum.
- Golven blir kalla först – lägg ut mattor, madrasser och filtar för att minska kylan underifrån.
- Täta fönster- och dörrspringor med filtar, tejp eller plast. Du vill behålla så mycket värme som möjligt.
- Plocka fram alternativa värmekällor.
- Säkra utrymningsvägar och ventilation.
- Bygg en koja att sova i.
- Rör på dig med jämna mellanrum.

Tänk på brandrisken. Lämna inte en öppen spis, tända ljus, gasol- eller fotogenkaminer brinnandes utan uppsikt över natten eller om du lämnar hemmet. Ha alltid brandsläckare och brandfilt i närheten.

UTRUSTNING

Golvisolering (mattor, filtar, madrasser, liggunderlag)

Kraftig tejp

Alternativa värmekällor

.....

.....

.....

.....

Tändstickor / tändare

Värmeljus & blockljus

Braständare

Sovesäck

.....

.....

.....

.....

VÄRME

KLÄDSEL

Tänk vinterkläder. Klä dig i lager på lager, att tänka lager på lager fungerar lika bra inomhus som utomhus.

- **Baslager:** Ett bra ullunderställ närmast kroppen är mångas favorit.
- **Mellanlager:** Som mellanlager används ofta ull eller syntetmaterial, exempelvis fleece. Mellanlager används för att reglera din kroppstemperatur.
- **Ytterlager:** Det tredje lagret kallas ofta för ytterlager, dess funktion är primärt att hålla dig torr och skydda dig från vindens nedkylande effekt.
- **Förstärkningslager:** Hit brukar stora dunplagg och tjockt fodrade jackor och byxor räknas.

Om du rör på dig kommer du att bli varm. Tänk på att hela tiden reglera din klädsel så du inte blir för varm och börjar svettas. Det är viktigt att hålla sig torr.

KLÄDLISTA

Underställ (gärna ull)

Tjockare tröja

Regnkläder

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mössa

Handskar

Varm jacka
(dun- eller syntetfyllning)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VÄRME

Egna kommentarer och tankar.

KOMMUNIKATION

I en kris är det viktigt att du kan hålla dig informerad om vad som händer, vad ansvariga myndigheter gör och vad du förväntas göra.

Rykten kan snabbt spridas vid en kris – medvetet eller omedvetet. Var observant och var ifrågasättande till information från icke officiella källor.

INFORMATIONSKÄLLOR

- Sveriges Radio, P4
Radio är det enklaste sättet att hålla sig uppdaterad under en kris. Sveriges Radio P4 är Sveriges beredskapskanal. Där får du veta viktiga detaljer om hur läget är i samhället, lokala väderprognoser, var du kan hämta vatten, vart du kan bege dig om du behöver hjälp eller om det är evakuering på gång. Sveriges Radio P4 sänder även om det är strömavbrott.

Frekvens för Sveriges Radio P4 i ditt område:

- Kommunens webbplats
Viktig lokal information kan finnas på din kommuns webbplats och Facebooksida.
- www.krisinformation.se
Här finns all myndighetsinformation samlad på ett ställe, så att du själv slipper hålla reda på vilken myndighet som ansvarar för vad och hur du kommer i kontakt med rätt myndighet.
- 112
Larma i akuta fall.
- 113 13
113 13 är Sveriges nationella informationsnummer. Dit kan du ringa om du vill få information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället. All information som lämnas på 113 13 är verifierad, det vill säga avstämd med till exempel kommunen där händelsen har ägt rum.

KOMMUNIKATION

KOMMUNENS TRYGGHETSPUNKTER

Speciella trygghetspunkter kan öppnas av din kommun i händelse av kris. Där kan man få information, värme, dricksvatten och mat. Ta reda på var din/dina närmaste trygghetspunkter finns.

Trygghetspunkt 1:

.....

Trygghetspunkt 2:

.....

Trygghetspunkt 3:

.....

KOMMUNIKATION

Nedan finns förslag på vad du kan behöva i din krislåda. Utgå från din situation och fyll på med vad mer du behöver.

UTRUSTNING

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Radio (vevradio, batteridrivnen) | <input type="checkbox"/> Kontanter |
| <input type="checkbox"/> Powerbank | <input type="checkbox"/> Identitetshandlingar (körkort, id-kort, pass) |
| <input type="checkbox"/> Solcellsladdare | <input type="checkbox"/> Papperskartor |
| <input type="checkbox"/> Batterier | <input type="checkbox"/> Kompass |
| <input type="checkbox"/> Mobiltelefon och laddare | <input type="checkbox"/> Ryggsäck |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

KOMMUNIKATION

Egna kommentarer och tankar.

