KLARA KRISEN!

SÅ RUSTAR DU DIG FÖR DE FÖRSTA DYGNEN.

RÄDDNINGSTJÄNSTEN
Arvika, Eda och Säffle kommuner

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

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 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. Utan värme. Om det inte finns mat i butikerna.

Tänk efter före

Att kunna klara några dygn utan el, vatten eller mat är ingen lätt situation. Men de flesta av oss kan klara det om vi tänker efter före. Om vi klarar de första akuta dygnen underlättar det för de mest nödställda. Då kan samhällets resurser användas för att hjälpa människor som behöver extra hjälp och stöd.

Checklista

Vid kriser finns en risk att du måste klara dig utan till exempel värme, belysning, vatten och mycket annat. Här bredvid har vi samlat tips på hur du kan förbereda dig och vad som kan vara bra att ha hemma.

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

BRA ATT HA I EN KRISLÅDA

Vatten och mat

Vattendunkar med skruvkork att hämta och förvara vatten i.

Vattenkokare för kokning av förorenat vatten.

Mat med lång hållbarhet som klarar rumstemperatur och är lätt att tillaga.

Campingkök med bränsle.

Grill och grillkol för matlagning utomhus.

Värme och ljus

Alternativ värmekälla som gasol och spritvärmare.

Ficklampa med extra batterier.

Stearinljus, värmeljus och tändstickor.

Varma kläder och filtar.

Information

Radio med batteri.

Telefonlista på papper med viktiga nummer.

Powerbanks för laddning av mobiltelefoner och surfplattor.

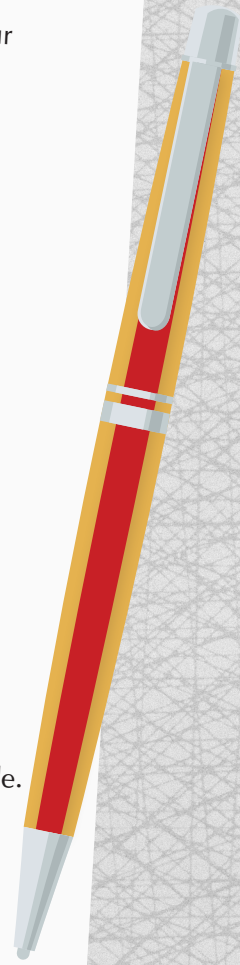
Övrigt

Husapotek med läkemedel som är viktiga för dig.

Hygienartiklar som handsprit, våtservetter och liknande.

Kontanter.

Eventuellt foder till husdjur.



Viktigt meddelande till allmänheten

Varnings- och informationssystemet ”Viktigt meddelande till allmänheten” (VMA) används för att varna och informera allmänheten vid stora olyckor och allvarliga händelser. VMA utgörs dels av utomhuslarm, dels av meddelande i radio och TV. Sedan en tid tillbaka kan VMA också skickas ut per telefon.

Hur låter larmet?

Signalen hörs i 7 sekunder i taget med 14 sekunders tystnad emellan. När faran är över hörs en annan längre signal.

Signalerna provas kl 15.00 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december. När testet är klart ljuder en signal som betyder att faran är över. Vid prov ges även information i radion.

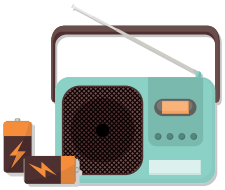
Gör så här när larmet går

Håll dig inomhus. Stäng dörrar och fönster. Stäng även dörrar mellan rum. Om möjligt, stäng av ventilationen. Lyssna på P4 Värmland på 103,5 MHz eller se på SVT:s text-TV sidan 100 och 599. Där kommer information att lämnas till dig om vad som har hänt och vad du ska göra.

När faran är över sänds den signal som kallas ”Faran över”. Den består av 30 sekunders ljud.

Läs mer om hur du rustar dig på

www.arvika.se
www.eda.se
www.saffle.se



NYTTIGA TELEFONNUMMER

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