



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

VAD SKULLE DU GÖRA OM  
DIN VARDAG VÄNDES

UPP  
OCH  
NER

## Någon gång händer det. Frågan är bara när.

Elen försvinner. Ingen vet hur länge.

Samhällets resurser måste först gå till de mest utsatta. Därför kommer de allra flesta att behöva klara sig själva en tid.

Se till att du och dina nära klarar vardagen om samhället inte fungerar som vi är vana vid. Det viktigaste är att ha dricksvatten, mat och värme, och att kunna ta emot viktig information.

## Är du beredd?

Visste du att en vuxens dagsbehov av vatten är cirka 2-3 liter? Har du funderat på vilken mat som är energirik samtidigt som den kan förvaras i rumstemperatur under lång tid? Eller hur du laddar upp din mobiltelefon om du varken har el eller extrabatterier?

På baksidan av det här faktabladet finns en enkel men viktig checklista över vad som är bra att ha hemma. Har du allt på checklisten?

## Klarar du dig vid en kris?

Om en kris inträffar är det bra att ha tänkt på vissa saker i förväg. MSB har frågat invånarna i Sverige vad de tycker är viktigast. Ungefär tre av tio tycker att mat och vatten hör till det viktigaste. Sex av tio tycker att privatpersoner har ett stort ansvar för att klara sig själva vid en samhällskris.

Vad tycker du?

Läs mer på [www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se).

# BRA ATT HA HEMMA FÖR ATT KLARA EN KRIS

Checklista från [www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se).

- Fotogenlampa och bränsle, till exempel lampolja eller fotogen. Tänk på att ha god ventilation för att ej orsaka kolmonoxidförgiftning eller skapa irritation i luftvägar
- Alternativ värmekälla som ej drivs av el, till exempel fotogen, gasol eller diesel. Tänk på att ha god ventilation för att ej orsaka kolmonoxidförgiftning eller skapa irritation i luftvägar
- Sövsäck, filtar och varma kläder
- Tändstickor
- Stearin- och värmeljus
- Ficklampa med extra batterier
- Dunkar att förvara vatten i. Använd kärl avsedda för förvaring av livsmedel
- Husapotek med det viktigaste för dig och din familj
- Radio som drivs av batterier, vev (dynamo), solceller eller tillgång till bilradio
- Extra batteripack (powerbank) eller vevladdare (dynamo) till mobiltelefon
- Hygienartiklar som fungerar utan vatten, till exempel tvättlappar
- Campingkök och bränsle, exempelvis T-röd för spritkök. Tänk på ökad brandrisk i samband med öppen låga. Använd ej spritkök under köksfläkten
- Mat som klarar förvaring i rumstemperatur utan kylskåp och frys. (Ris, pasta, bulgur, nötter, choklad)
- Kontanter
- Papperslista med nummer till anhöriga, grannar, kommunen, räddningstjänsten, elleverantören och sjukvården