



Myndigheten
för civilt försvar

Lättläst

Sju dagar

Öva så att du klarar dig
utan el, vatten och värme
i minst sju dagar.

Det kan hända om det blir
kris eller krig.



Tänk dig det här

Plötsligt funkar inte elen.
Internet funkar inte heller.
Det finns inget vatten i kranen.

Du försöker ringa
men det är helt tyst i telefonen.

Så här är det i flera dagar.
Det blir kallt inne,
maten i kylan blir dålig
och ditt betalkort funkar inte.

Vad gör du då?

Om det blir en kris eller ett krig i Sverige måste alla människor veta vad de ska göra.

Det hjälper hela landet att klara krisen eller kriget!

Du kan öva redan nu. Då klarar du svåra situationer bättre hemma hos dig.

Läs igenom den här broschyren.

Öva ensam eller tillsammans med vänner, assistenter, grannar eller familj.

Det är bra att hjälpas åt.



Kommunikation

Tänk om det blir helt mörkt.
Det är strömavbrott i hela området.

Du försöker läsa nyheter i
mobilen, men internet funkar inte.
Tv och telefon funkar inte heller.

Hur får du veta vad som har hänt?

Så här kan du förbereda dig

- Ha en radio med batteri inställd på Sveriges Radio P4.
- Bestäm en plats med familj, vänner eller grannar där ni alltid kan träffas om ni inte kan ringa till varandra.
- Ta reda på var din kommun ger information vid en kris eller krig.



Vatten

Tänk om det inte kommer något vatten ur kranen.

Det har inte kommit något vatten sedan igår och du börjar bli törstig.

Hur får du vatten om det inte finns i kranen?

Så här kan du förbereda dig

- Ha plastflaskor med vatten i frysen.
Frost vatten blir inte gammalt.
Flaskorna hjälper också till att hålla frysen kall.
- Fyll stora dunkar med vatten.
Ha dunkarna på en mörk och sval plats.
- Ta reda på var din kommun ställer ut vattentankar, om vattnet hemma försvinner en längre tid.



Värme

Element blir snabbt kalla vid ett strömavbrott. Till slut blir det nästan lika kallt inne som ute. Och extra kallt blir det när solen går ner.

Hur håller du värmen om din bostad blir kall?

Så här kan du förbereda dig

- Testa att sova en natt i sovsäck. Eller med jacka istället för täcke.
- Ha extra täcken och filtar som du kan värma dig med.
- Testa att bara vara i ett rum. Stäng dörrarna till rummet för att spara värme.



Mat

Om kyl och frys slutar funka blir maten snabbt dålig. Men torr mat och konserver behöver inte vara i kylskåpet.

Hur länge räcker maten du har hemma?

Så här kan du förbereda dig

- Kolla vilken mat du kan ha utanför kylskåpet. Vilken av den här maten tycker du och din familj om att äta?
- Köp hem en extra matvara som håller länge varje gång du handlar.
- Ha koll på bäst före-datum på maten i ditt matförråd.



Pengar

Du är i en butik och ska handla mat.

I kassan säger personalen:

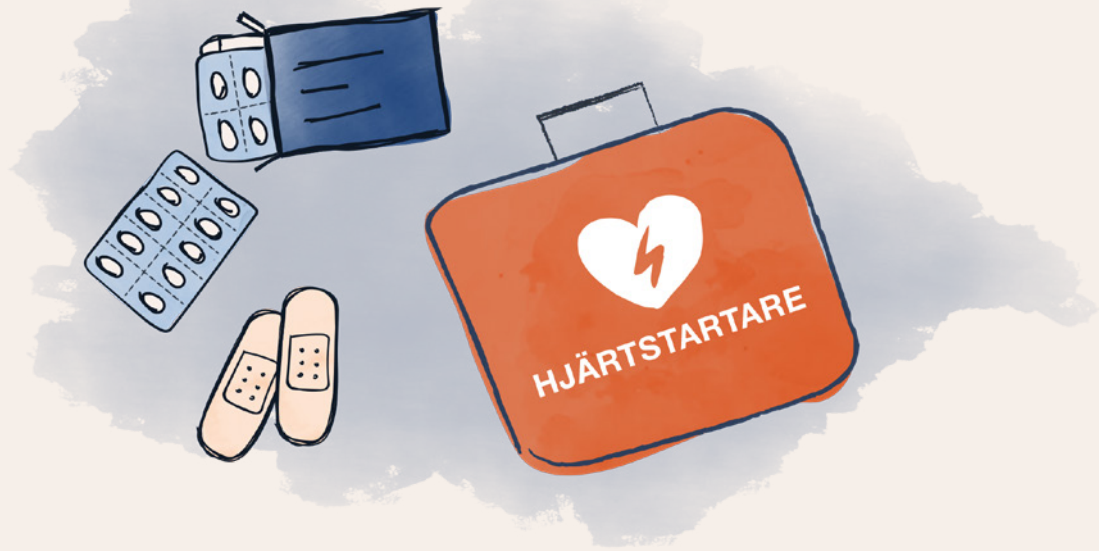
Du kan inte betala med kort.

De frågar: Kan du betala på ett annat sätt?

Hur gör du om du inte kan använda ditt kort?

Så här kan du förbereda dig

- Använd kontanter ibland.
Då vänjer du dig vid mynt och sedlar.
- Ha kontanter hemma.
De ska räcka i en vecka
för dig och dem du bor med.
- Se till att du kan betala på olika sätt.
Ha kort från olika banker.
Se till att du kan betala med mobilen.



Liv och hälsa

Nu är du nästan klar.

Du har förberett dig för en kris.

Du har gjort mycket som hjälper dig.

Vad kan du göra mer för att rädda liv vid en kris eller en allvarlig händelse?

Så här kan du förbereda dig

- Om du har medicin på recept:
Det är bra att ha medicin hemma så att det räcker för en månad.
- Ta reda på om du kan bli blodgivare.
- Gå en kurs i hjärt- och lungräddning (HLR).
- Lär dig hur man stoppar en farlig blödning.



Grannar och vänner

Tillsammans blir vi starkare.

Vid en allvarlig händelse är det viktigt att dela kunskap och hjälpa varandra.

Det kan vara bra att veta att om du har rätt till assistans i din vardag, så har du det även vid kris eller krig.

Så här kan du förbereda dig

- Prata med dina grannar om hur ni kan hjälpa varandra.
- Prata med andra personer du känner om sådant som kan vara viktigt i en kris eller om det skulle bli krig.

Bra saker att ha hemma

Radio som drivs med batteri, solcell eller vev

Vatten i plastflaskor eller dunkar

Sovsäck, extra täcken och filter

Stearinljus och värmeljus

Tändstickor eller tändare

Stormkök eller gasolkök med bränsle

Grill och grillkol

Konserv-öppnare

Viktiga mediciner för en månad

**Första hjälpen – till exempel
plåster, bandage, sårtvätt, blodstoppare**

Kontanter och flera betalkort

Ficklampa eller pannlampa

Batterier i olika storlekar

Laddat extra batteri till mobiltelefon (powerbank)

**Viktiga telefonnummer och annan viktig information
skrivet på papper**

Karta över området nära där du bor

**Toalettpapper, våtservetter, blöjor,
mensskydd och liknande**

Sedlar och mynt

– gärna så det kan räcka en vecka



**Myndigheten
för civilt försvar**

Med den här broschyren kan du öva på att klara dig minst sju dagar utan el, vatten och värme.

Vill du öva på fler svåra situationer?

Rikta din mobilkamera mot QR-koden så hittar du fler övningar och videor.

Webbsidan är inte skriven på lättläst svenska.

Skanna här!



Vill du veta mer om vad du behöver ha hemma?
mcf.se/hemberedskap