



STRÄNGNÄS KOMMUN



Var beredd på en kris eller samhällsstörning

Öka din hemberedskap

Här kan du skriva ner dina viktiga anteckningar,
telefonnummer, adresser och annat:



Broschyren ”Om krisen eller kriget kommer” skickades ut till alla svenska hushåll år 2018. Du kan beställa en ny på Myndigheten för samhällskydd och beredskaps webbplats: [msb.se](https://www.msb.se). Broschyren innehåller information om hur vi ska bli bättre förberedda på till exempel allvarliga olyckor, extremt väder, it-attacker eller militära konflikter.

Öka din hemberedskap

Det är viktigt att ha en egen hemberedskap vid en samhällsstörning eller kris. Den här broschyren innehåller enkla tips om hur du kan skapa en bra beredskap hemma. Den innehåller också information om kriser som kan inträffa och hur du kan öka tryggheten i ditt hem. Broschyren skickas ut till alla som bor i Strängnäs kommun.

Vid en samhällskris måste alla hjälpas åt att ta ansvar och samarbeta. Samhällets ordinarie resurser räcker inte till för att hjälpa alla drabbade samtidigt. Kommunen måste prioritera de som är mest utsatta. Det innebär att alla som har förmågan att klara sig själva behöver ta ansvar för sin hemberedskap.

Vad är en kris?

En samhällsstörning eller en kris är en händelse som drabbar många människor och stora delar av samhället. Några exempel på en allvarlig störning eller kris:

- Omfattande väderstörningar som storm eller snöoväder.
- Brand eller annan olycka som berör ett stort antal kommuninvånare.
- Avbrott och störningar som gäller el, vatten och avlopp.

Strängnäs kommun har beredskap och planer för kriser och allvarliga situationer. Krishantering är ofta ett samarbete mellan olika aktörer i samhället. Kommunen kan samverka med myndigheter, andra kommuner och blåljusverksamheter som polis, räddningstjänst och sjukvård.

Strömavbrott

Ett strömavbrott kan komma plötsligt, pågå en kort stund eller i flera dagar. Du kan förbereda dig på att vara utan el en period genom att följa dessa tips.

Kontrollera om det är något fel på din el

Se över säkringar och proppar. Har grannarna inte heller el kan du kontakta ditt elbolag för mer information.

Lyssna på radion

Sveriges Radio P4 Sörmland är vår beredskapskanal vid ett större elavbrott.

Stäng ner elektrisk utrustning

Låt en lampa vara påslagen så att du ser när elen är tillbaka.

Tappa upp vatten

Vattnet kan sluta rinna i kranen så tappa upp i flaskor, kastruller och andra behållare.

Undvik att öppna kyl och frys

De håller kylan längre om de är stängda.

Samla familjen i ett rum om det är kallt

Isolera dörrar och fönster med filtare eller annat tyg. Tillsammans värmer er kroppsvärme upp rummet. Är du ensam kan du göra en koja, exempelvis under ett bord med filtare över för att hålla värmen. Klä dig varmt. Tänk på att vädra en kort stund för att släppa in nytt syre.

Att larma 112 när telenätet inte fungerar

Räddningstjänsten kan ställa ut fordon i drabbat område, ofta på brandstationen, där man kan larma.

Bra att ha hemma

- Radio med solceller, vev eller batteri
- Värmeljus, stearinljus och tändstickor
- Ficklampa
- Batterier
- Laddad powerbank för att kunna ladda mobiltelefonen



TÄNK PÅ ATT

Starta inte all el och värme på en gång efter ett elavbrott. Om alla gör det kan elnätet bli överbelastat och leda till nya strömavbrott.

Problem med dricksvatten

Vatten är vårt viktigaste livsmedel. Vid en vattenläcka, olycka eller misstänkt smitta i vattnet måste du ha en beredskap för ditt dricksvatten. Vattnet i Strängnäs kommun kommer från Norsborgs vattenverk i Stockholms län.

Förbered dig på problem med vatten

Räkna med att en vuxen person använder cirka tre till fem liter vatten per dygn.

Frys in vatten i PET-flaskor

Fyll inte flaskorna helt, då spricker de när vattnet fryser. De frysta flaskorna fungerar även som kylklampar vid strömbrott.



Samla regnvatten i din trädgård

Vattnet kan du använda till disk, tvätt och hygien vid vattenavbrott.

Nödvattentankar ställs ut vid längre vattenavbrott

Var de ställs ut beror på vilket område som är drabbat. Ta med PET-flaskor, dunkar och hinkar med lock.

Information vid längre vattenavbrott

Information om vattenavbrott och var nödvattentankar ställs upp hittar du på sevab.com, strangnas.se och via Sveriges Radio P4 Sörmland.

TIPS!

Förvara fyllda dunkar eller flaskor med vatten svalt och mörkt och byt ut vattnet regelbundet.

Är du osäker på vattnets kvalitet? Koka det.

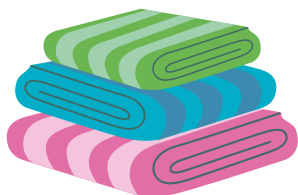
Tips för att öka din hemberedskap

Om el, vatten och internet slutar fungera kan livet fort bli besvärligt. Var förberedd på att klara dig själv i minst sju dagar och ha en beredskap för värme, vatten, mat och kommunikation. Använd gärna våra checklistor för att förbereda dig.

Värme

Din bostad kan snabbt bli kall. Ta fram en plan på hur du kan hålla värmen och vilka saker du behöver ha hemma. Tänk på säkerheten om du tänder ljus och använd ALDRIG levande ljus eller andra alternativa värmekällor när du sover. Vädra regelbundet för att få in syre.

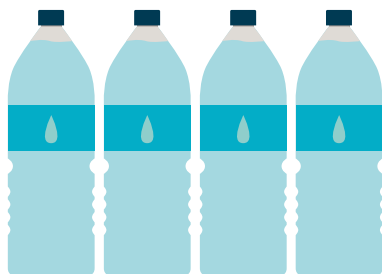
- Sövsäck
- Filtar
- Varma kläder
- Stearin- och värmeljus
- Tändstickor eller braständare
- Alternativ värmekälla, som gasolvärmare, kamin eller fotogendrivna element

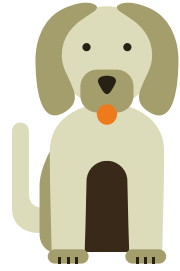
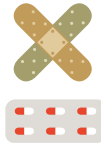
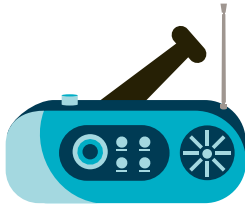


Dricksvatten

Dricksvatten är vårt viktigaste livsmedel. Ha alltid ett förråd med vatten hemma. Räkna med minst tre till fem liter per vuxen och dygn. Rent vatten som förvaras i rena dunkar i mörka och svala utrymmen kan sparas länge. Koka vattnet om du är osäker på kvaliteten.

- Flaskor
- Dunkar med tappkran
- Hinkar
- Fryst vatten i PET-flaskor. Vattnet fungerar både som dricksvatten och kylklampar i frysen. Fyll inte flaskorna ända upp, då spricker de när vattnet fryser





Kommunikation

Det är viktigt att kunna få information från myndigheter och media men också att du kan ha kontakt med anhöriga och vänner.

- Radio med vev eller solceller eller bil- eller batteriradio
- Lista med viktiga telefonnummer, till exempel till anhöriga, grannar, kommunen och vårdkontakter
- Vevladdare till mobilen eller en laddad powerbank

Medicin och hygien

Förbered ett husapotek, ha medicin hemma som räcker i en månad.

- Dina mediciner
- Febernedsättande
- Sårrengöring
- Plåster, tryckförband och bandage
- Hygienartiklar som fungerar utan vatten, som våtservetter och handsprit
- Blöjor och mensskydd

Husdjur

Ha en hemberedskap även för ditt husdjur.

- Mat
- Vatten
- Koppel
- Transportbur
- Husapotek för ditt djur
- Utskrift av viktiga papper som vaccinationsbevis och ägarhandlingar

Övrigt

- Ficklampa med extra batterier
- Kontanter i mindre valörer
- Utskrifter av viktiga papper som försäkringsbrev, bankkort, vaccinationskort
- Pass och ID-handlingar



Mat

Ha ett matförråd hemma så att du klarar dig i en vecka utan att handla. Välj mat som förvaras i rumstemperatur, kräver liten mängd vatten, är enkel att tillaga eller kan ätas direkt som den är.

Ditt matförråd ska innehålla mat som du gillar. Köp en extra av det du brukar handla och byt ut maten regelbundet så behöver du inte slänga maten i matförrådet. Välj gärna mat med lång hållbarhet.

Bra mat att ha hemma

- Gryn och flingor
- Pålägg på tub
- Hårt bröd
- Bröd med lång hållbarhet, som tortilla
- Tormjölkpulver eller mjölk med lång hållbarhet
- Pasta, nudlar, matgryn, ris, pulverpotatismos
- Konserver som kött, linser, bönor, grönsaker, soppa
- Frukt, rotfrukter, grönsaker
- Ägg
- Fruktkrämer, fruktsoppor och fruktkonserver
- Matolja, salt, buljong och kryddor
- Nötter, frön och torkad frukt
- Honung, socker, sylt, marmelad
- Choklad, energibars
- Kaffe, te



TIPS!

Det finns böcker om friluftsförberedelse och turmat. Det som funkar på fjället funkar nästan alltid också som krismat hemma.



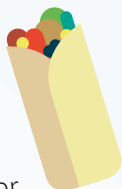
Laga mat utan elektricitet

Med ett campingkök och gasol eller ett stormkök och T-sprit går det utmärkt att laga mat inomhus. Tänk på att vädra och släppa in syre. Ta inte in grillen, du kan bli rökförgiftad.

Kris-taco

Du behöver:

- Tortillabröd
- Valfria kokta bönor på burk eller i tetra
- Tacosalsa eller pizzatomat-sås på burk eller i tetra
- Tillbehör som konserverad majs, oliver eller annat du gillar



Gör så här:

1. Blanda bönor och sås.
2. Lägg i valfritt tillbehör.
3. Rulla ihop till en wrap.
4. Ät!

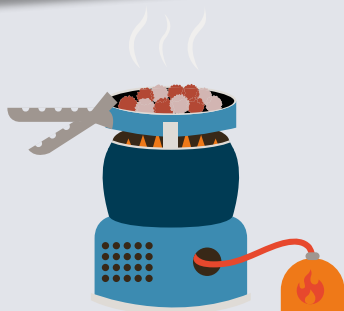
Korv och mos eller lapskojs

Du behöver:

- Stormkök och en gryta
- Korv på burk, eller saltkött om du gillar lapskojs
- Potatismospulver
- Smör eller olja
- Tillbehör som senap, ketchup, inlagda rödbetor

Gör så här:

1. Koka upp vatten enligt förpackningens anvisningar. Gärna med en klick smör eller lite olja.
2. Skär korv i slantar eller dela saltköttet med en gaffel.
3. Vispa ner potatismospulvret. Blanda ner korvslantar eller kött. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera med valfritt tillbehör!



Trygghetspunkt – en plats att samlas

En trygghetspunkt är en lokal som kommunen kan öppna vid en räddningsinsats, kris eller samhällsstörning. Här kan du få information och krisstöd. Från trygghetspunkterna går det att larma polis, ambulans och räddningstjänst.

Om en trygghetspunkt öppnar skriver vi det på kommunens webbplats: strangnas.se.

Information om trygghetspunkter kan också sändas ut som meddelande i Sveriges Radio P4 Sörmland.



Här finns kommunens trygghetspunkter

Strängnäs Domherren, Kyrkans hus, Biskopsgränd 2

Mariefreds församlingshem, Bergsgatan 1

Stallarholmens församlingshem, Ytterselövägen 8

Åkers styckebruks församlingshem, Bruksvägen 7

Fogdö sockenstuga, Fogdö kyrkbacke

Vansö församlingshem, Vansö kyrkbacke 1B

Tillsammans för varandra

När samhället inte fungerar som vanligt är det bra att ta hand om varandra. Ta gärna kontakt med grannar, vänner och familj. Kanske behöver någon lite extra hjälp av dig?

Så kan du hjälpa till

Genom att engagera dig i en frivillig försvarsorganisation kan du hjälpa andra vid en samhällskris.

Exempel på organisationer:

- Civildövsförsörföbundet
- Svenska Röda Korset
- Bilkåren
- Svenska lottakåren
- Svenska skyttesportföbundet
- Frivilliga radioorganisationen
- Frivilliga motorcykelkårens riksforbundet



Läs mer om organisationerna på msb.se/frivilliga.

Skyddsrum

Skyddsrum ska kunna ge skydd åt människor vid krig. Det är Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) som har ansvar för skyddsrummen i Sverige. Alla skyddsrum ska vara märkta med en skylt.

Vill du veta var det finns skyddsrum?

Gå in på Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps webbplats: msb.se/skyddsrum
e-post: skyddsrum@msb.se
telefon: 010-240 55 22

VMA

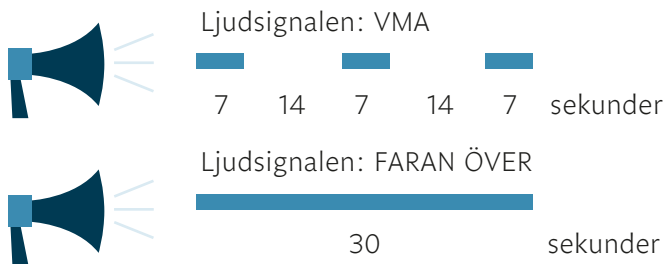
Viktigt Meddelande till Allmänheten (VMA) är en varning om att något allvarligt har hänt som omedelbart hotar liv, hälsa, egendom eller miljö. Varningen sker både utomhus via en hög ljudsignal och som textmeddelande på TV eller SMS.

När du hör ljudsignalen för VMA ska du:

- Hålla dig inomhus.
- Stänga dörrar, fönster och ventiler.
- Lyssna på Sveriges Radio P4 Sörmland eller titta på SVT eller TV4 för att få mer information.

TÄNK PÅ ATT

Ljudsignalen VMA testas klockan 15 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.



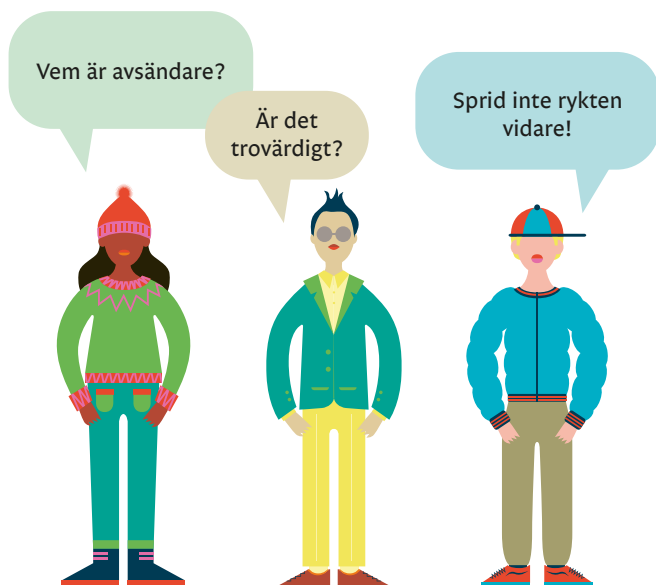
Krisstöd

När det uppstår kriser i Strängnäs kommun erbjuder vi stöd till de som drabbas. Stödet handlar om både psykologiskt stöd och om praktiska saker som kläder, mat och tak över huvudet. Stödet gäller de som är direkt drabbade, deras närstående och även de som är indirekt drabbade.

Vid behov av krisstöd kan du kontakta kommunens kontaktcenter på telefon 0152-291 00. Utanför kontorstid kan du ringa 112, där du meddelar ditt ärende.

Var vaksam mot falsk information

Vid en kris kan många rykten spridas. Kontrollera alltid vem avsändaren av informationen är. Är den trovärdig? Sprid inte rykten och falsk information vidare. Falsa rykten sprider oro. Håll dig lugn, visa extra hänsyn och var extra vaksam när samhället är under press.



Kommunens krisledning

Kommunens krisledning aktiveras vid en större samhällsstörning eller kris. De som har ansvaret för att verksamheter ska fungera i vardagen har även ansvar vid en kris. När verksamheterna inte kan hantera krisen själva kliver krisledningen in som stöd.

Inom kommunen är vi förberedda på att kunna hantera samhällsstörningar och kriser om de inträffar. Vi samverkar med myndigheter, andra kommuner, organisationer och blåljusverksamheter för att tillsammans hantera olika situationer som kan uppstå.

Skydda dig i hemmet

Brott och bedrägerier i hemmet

Du kan bli utsatt för brott och bedrägerier i hemmet genom att någon knackar på eller ringer för att stjäla pengar eller värdesaker.

Bedragare som ringer på din dörr kan låtsas sälja något eller säga att de vill låna din telefon eller lämna något åt en granne. De kan låtsas att de är en fastighetsskötare eller från hemtjänsten eller en myndighet.

Bedragare som ringer på din telefon kan låtsas vara din bank som vill ha ditt kortnummer eller dina koder. Bedragare kan påstå att de är en släkting som behöver pengar. De kan också säga att du har missat en rabatt och behöver dina bankuppgifter och koder för att föra över pengar.

Så skyddar du dig mot stölder och bedrägerier

- Tänk på att aldrig lämna ut dina kortuppgifter, koder eller lösenord via telefon, e-post eller på uppmaning av någon annan.
- Begär att få se legitimation om du får oväntat besök av en okänd.
- Om en okänd ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på.
- Lita inte på någon bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.
- Undvik att förvara plånbok, nycklar, legitimation och kontokort på samma ställe.
- Ha inte mer pengar i plånboken eller i hemmet än vad du behöver.
- Förvara inte pengar och värdesaker synligt, till exempel i hallen.
- Ha för vana att ha ytterdörren låst när du är hemma.
- Fotografera dina värdesaker och se över hur du förvarar dem.

TIPS!

Genom grannsamverkan kan du och dina grannar göra ert bostadsområde mindre attraktivt för tjuvar och öka tryggheten för er som bor där. Kontakta kommunen så hjälper vi och polisen er med utbildning och material.



Brandsäkerhet

Det är viktigt att både snabbt upptäcka att det brinner och att ha utrustning till hands för att kunna släcka mindre bränder.

Brandvarnare

Det är när du sover som du är som mest försvarslös mot rök och brand. Därför ska du ha brandvarnare. Har du en större bostad kan du ha flera brandvarnare, de får gärna vara seriekopplade.

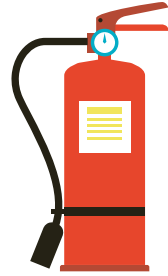
Testa brandvarnaren regelbundet. Vill du få en sms-påminnelse när det är dags att testa brandvarnaren? Anmäl dig på: msb.se/testabrandvarnare

Pulversläckare

För att kunna släcka mindre bränder behöver du ha en pulversläckare med minst 6 kg pulver och brandfilt hemma. Med dessa hjälpmedel kan du släcka de flesta typer av mindre bränder som kan uppstå i ett rum.

Spisvakt

Många bränder startar på spisen. Du ska aldrig lämna något som kokar på spisen och gå iväg. Men det är lätt hänt när någon ringer eller knackar på dörren och att man är lite glömsk. Då är en spisvakt bra. En spisvakt är ett hjälpmedel som larmar om det är för varmt på spisen och den kan också stänga av spisen.



TÄNK PÅ ATT





Om du eldar inomhus eller lagar mat över öppen låga kan syret snabbt ta slut. Tänk på att vädra för att släppa in frisk luft. Lämna aldrig levande ljus obevakade.



Så får du information vid en kris

Vid en större olycka eller samhällskris är det viktigt att du vet hur du kan få information eller kontakta olika myndigheter.

Information från Strängnäs kommun

-  Webbplats: strangnas.se
-  Facebook: facebook.com/strangnas
-  Kontaktcenter telefon: 0152-291 00
-  E-post: kontaktcenter@strangnas.se

Viktiga telefonnummer och information

- 112** SOS alarm, vid en nödsituation som kräver omedelbar hjälp av ambulans, brandkår eller polis
- 113 13** Nationellt informationsnummer där du kan lämna eller få information vid större olyckor och kriser
- 114 14** Polisens nummer för ärenden som inte är akuta
- 1177** Sjukvårdsrådgivning

-  **krisinformation.se**
Samlad information från olika myndigheter

SPARA BROSCHYREN



**STRÄNGNÄS
KOMMUN**