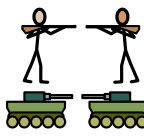


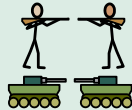


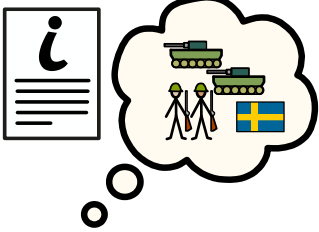
? ~~X~~!               
Om krisen eller kriget kommer till Sverige

---

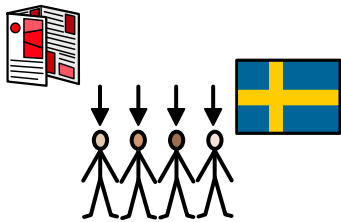




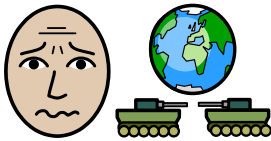
Om krisen eller kriget kommer till Sverige



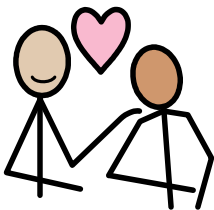
I den här informationen kan du läsa hur du kan förbereda dig om det blir kris eller krig i Sverige.



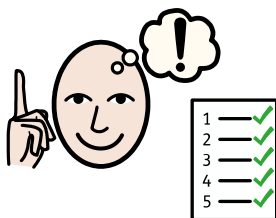
Alla i Sverige får den här informationen i form av en broschyr.



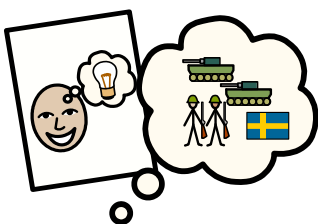
Många i Sverige är oroliga för kriget.



Vi som bor i Sverige måste hjälpa varandra om något hotar vårt land.



Det är bra att vara förberedd om något allvarligt händer.



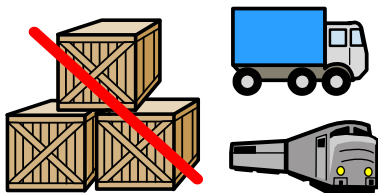
I den här informationen får du tips på hur du kan förbereda dig ifall kriget kommer närmare Sverige.



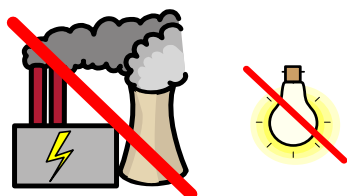
Värme, el och vatten kan sluta fungera



En kris kan påverka vår vardag och samhälle.

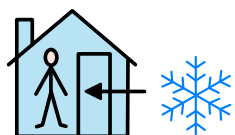


Krig i andra länder kan bland annat göra att mat och andra varor inte kommer till Sverige.



Störningar i IT-system kan påverka elektriciteten.

Detta kan hända i Sverige:



Värmen inomhus försvinner



Det blir svårt att laga mat & hålla maten kall



Mat och andra varor tar slut i affären



Vattnet slutar fungera i kranar eller toaletten



Bilen går inte att tanka



Bankkort och betalkort fungerar inte



Telefoner och internet fungerar inte



Inga bussar, tåg eller tunnelbanor går



Svårt att få tag i medicin, sprutor mm



Hur



förbereder



du dig



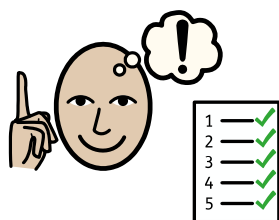
på en kris?



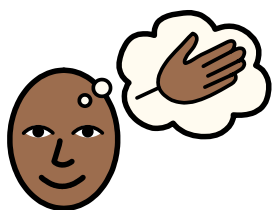
Din kommun ansvar för äldreomsorgen, skolan och räddningstjänsten (polis, brandkår och ambulans).



Kommunen hjälper så alla får vatten.



Är man förberedd för en kris är det enklare att klara en svår situation.



När man är förberedd kan man hjälpa andra som kanske inte klarar sig lika bra.



Det viktigaste är att ha vatten, mat och värme. Det är också viktigt att ha tillgång till viktig information.

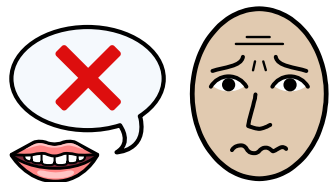


Det finns listor på sådant som kan vara bra att ha hemma vid en kris.

(Se sid. 8, 9 & 10)





  
 Se upp för falsk information!

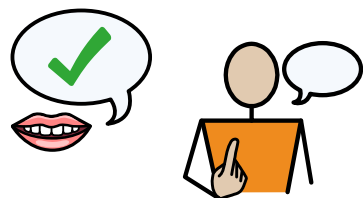


Vissa länder och grupper försöker sprida falsk information för att göra oss i Sverige rädda.

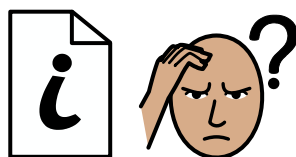


Det är viktigt att veta varifrån informationen man läser kommer ifrån och att man är källkritisk.

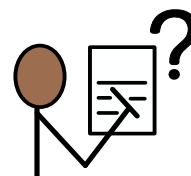

 Fråga dig själv detta:



Är det fakta eller åsikter?



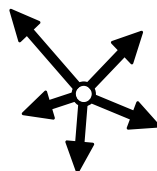
Varför finns informationen?



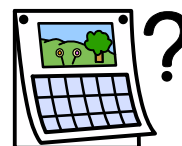
Vem kommer informationen ifrån?






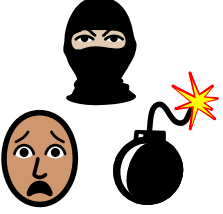
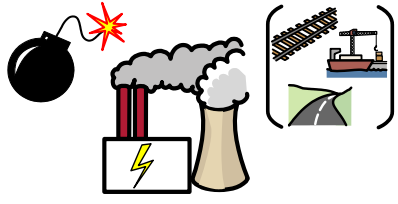
Kan du lita på den som sprider informationen?







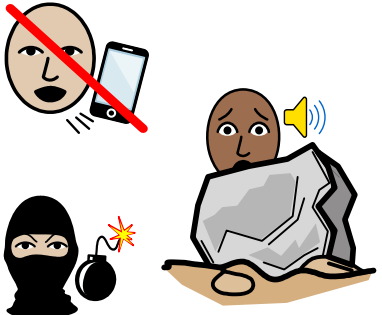




Kan du hitta samma info på andra ställen?



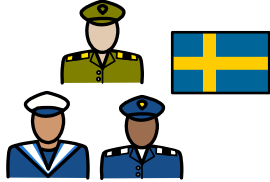
Är det ny eller gammal information?

   <p>Viktigt att veta vid ett terrorattentat</p>	
	<p>Ett terrorattentat kan ske mot enskilda personer, grupper eller mot alla människor.</p>
	<p>Ett attentat kan också riktas mot viktiga delar av samhället, exempel mot el eller transport.</p>

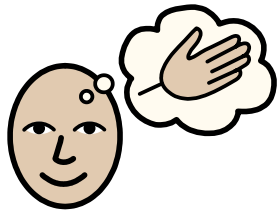
 <p>Det finns råd som du kan följa vid ett terrorattentat:</p>		
 <p>Se till att du är i säkerhet</p>	 <p>Undvik platser med mycket människor</p>	 <p>Ring 112 och berätta om du ser något viktigt</p>
 <p>Varna dem som är i fara &amp; hjälp dem som behöver</p>	 <p>Sätt din mobil på ljudlöst</p>	 <p>Ring inte till någon som kan vara i farligt område. Ringsignalen kan avslöja någon som gömmer sig</p>
 <p>Gör som polis &amp; myndigheter säger</p>	 <p>Sprid bara information som du kan lita på</p>	



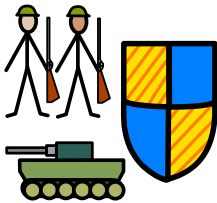
## Sveriges försvar



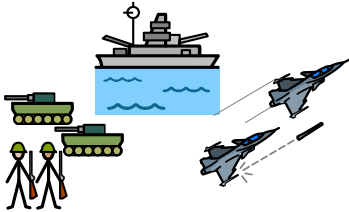
Sveriges försvar kan skydda och försvara landet, vår frihet och vår rätt att leva som vi själva väljer.



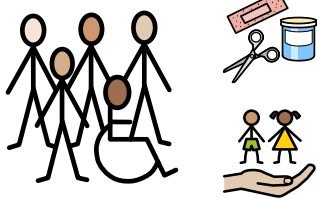
Alla i Sverige behöver hjälpas åt om Sverige hotas.



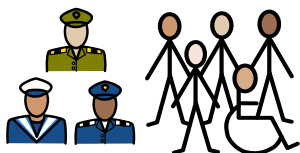
I Sverige har vi olika typer av försvar - Militärt försvar, civilt försvar och totalförsvar.



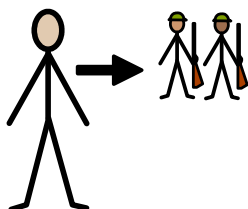
**Militärt försvar:** Är Hemvärnet och Försvarsmaken med trupper på marken, på vattnet och uppe i luften.



**Civilt försvar:** Hela samhället som hjälps åt för att skydda Sveriges befolkning. Det kan vara att se till så att sjukvården, mattransporter och förskola/skola fungerar.



**Totalförsvaret:** Är det militära och civila försvaret tillsammans.



I Sverige har vi totalförsvarsplikt. Alla som är mellan 16-70 år ska hjälpa till om det är krig. Alla behövs! ❤️



Tips för att

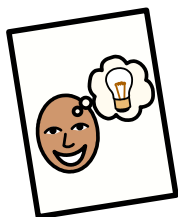
förbereda

dig

hemma



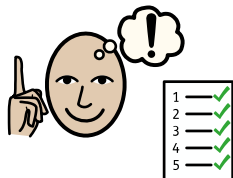
Det kan vara skillnad på hur du förbereder dig beroende på om du bor på landet eller stan, i hus eller lägenhet.



Här kan du läsa och få tips som är bra för alla. Använd de tips som passar dig, din familj och vänner.



Hjälp gärna varandra, ha till exempel saker tillsammans eller låna av varandra.



Det är bra att börja förbereda sig redan nu!

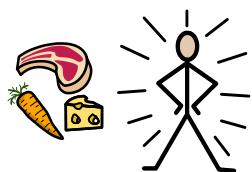


Här kommer några listor med tips på saker som är bra att tänka på.





## Mat



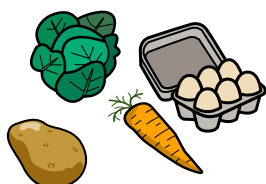
Det är viktigt att ha mat hemma som ger energi.  
Använd mat som håller länge och som du snabbt kan tillaga.



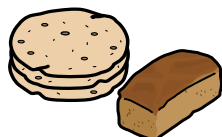
Det är bra om du har mat som du kan laga med bara lite vatten eller som du kan äta utan att tillaga.



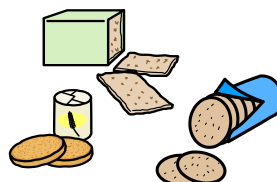
### Exempel på bra mat att ha hemma:



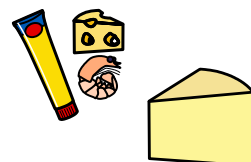
Potatis, kål,  
morötter & ägg



Bröd med lång  
hållbarhet



Knäcke, kex &  
skorpor



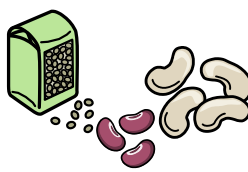
Pålägg på tub &  
hårdost



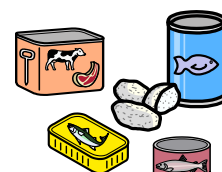
Havredryck &  
sojadryck



Matolja, pasta, ris  
& gryn



Färdigkokta linser  
& bönor



Konserver med  
kött & fisk



Konserver med  
soppor & kräm



Dryck som står sig  
i rumstemperatur



Kaffe, honung  
choklad & te



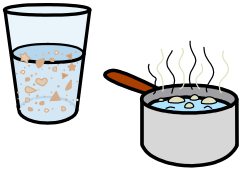
Energibars, frön &  
nötmix



## Vatten



Rent dricksvatten är nödvändigt för att leva.  
En vuxen person behöver minst 3 liter vatten per dygn (24 tim).



Du behöver kunna koka vattnet om du är osäker på om det är rent.



Om toaletten inte skulle funka: Sätt hållbara plastpåsar i toaletten. När de är fulla tar du bort påsarna och slänger dem.



Var noga med att tvätta händerna för att inte sprida bakterier och sjukdomar.

### Tips hur du kan förvara vatten:



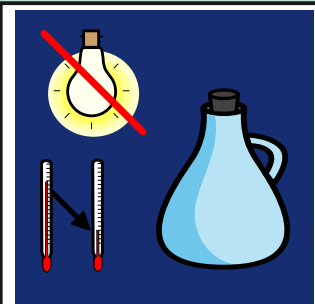
Frys vatten i PET-flaskor (ej fullt så de spricker i frysen)



Frys vatten i hinkar med lock



Använd dunkar för att hämta vatten, gärna med kran



Ställ vattendunkarna mörkt och svalt



## Värme

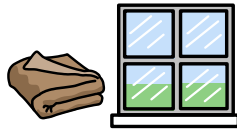


Om elen försvinner när det är kallt blir det snabbt kallt inomhus.

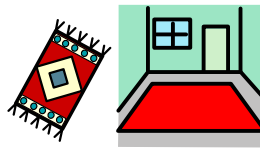
### Gör såhär för att hålla värmen:



Samla alla i ett rum



Häng filter för fönstren



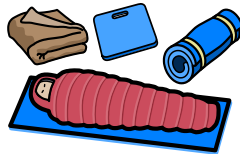
Lägg mattor på golvet



Bygg en koja under ett bord



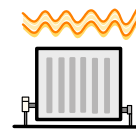
Använd varma ytterkläder



Använd filter & liggunderlag

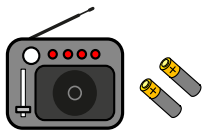


Ha gärna ljus och tändstickor hemma



Ha gärna en extra värmare

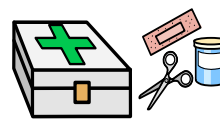
### Andra saker som kan vara bra att ha hemma:



Radio som drivs med batteri



Uttagna pengar i sedlar & mynt



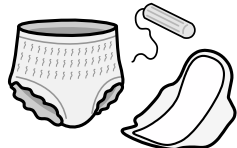
Husapotek för sårvård



Extra mediciner



Vätservetter & handsprit



Blöjor & mensskydd



Bensin/diesel i tanken på bilen



Utskrivna viktiga dokument



	<p>När det händer något allvarligt behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheter.</p>
<p><b>P4</b></p>	<p>Viktig information kommer spelas upp från Sveriges Radios kanal - P4.</p>
	<p>Du behöver också kunna följa information på internet, i tidningar och på tv.</p>
	<p>Du behöver kunna ha kontakt med familj och vänner.</p>
	<p>Om något akut händer behöver du kunna kontakta polis, räddningstjänst eller sjukvård.</p>



Skyddsrum



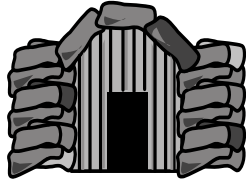
och andra platser



där du kan



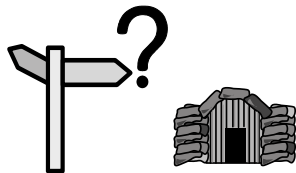
få skydd



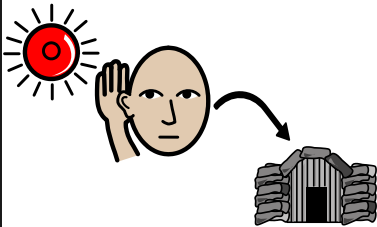
När det är krig ska skyddsrum ge människor skydd.



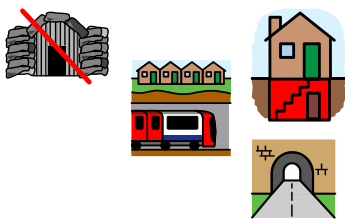
Alla skyddsrum och byggnader med skyddsrum har skyltar som visar att skyddsrummen finns.



Ta reda på var närmaste skyddsrum finns där du bor och där du är på dagarna, till exempel på ditt arbete.



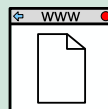
Om du hör flyglarm ska du genast ta dig till ett skyddsrum.



Om du inte kan eller om det inte finns skyddsrum nära dig ska du ta dig till en källare, tunnel eller tunnelbanestation.



01234



## Viktiga telefonnummer och webbsidor

**112**



112

**112** - När något allvarligt har hänt och ambulans, brandkår eller polis behövs direkt.



113 13

**113 13** - Om du behöver lämna eller få information om en allvarlig händelse, till exempel en stor olycka eller ett terrorattentat.



114 14

**114 14** - Telefonnummer till polisen om det inte är lika bråttom.



1177

**1177** - Sjukvårdsrådgivning. Vid frågor om sjukdomar och mående.



[dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se)

**Webbsida** - Fördjupad information om innehållet i den här broschyren.



[krisinformation.se](http://krisinformation.se)

**Webbsida** - Information från Sveriges myndigheter om kriser eller om det blivit akut kris.