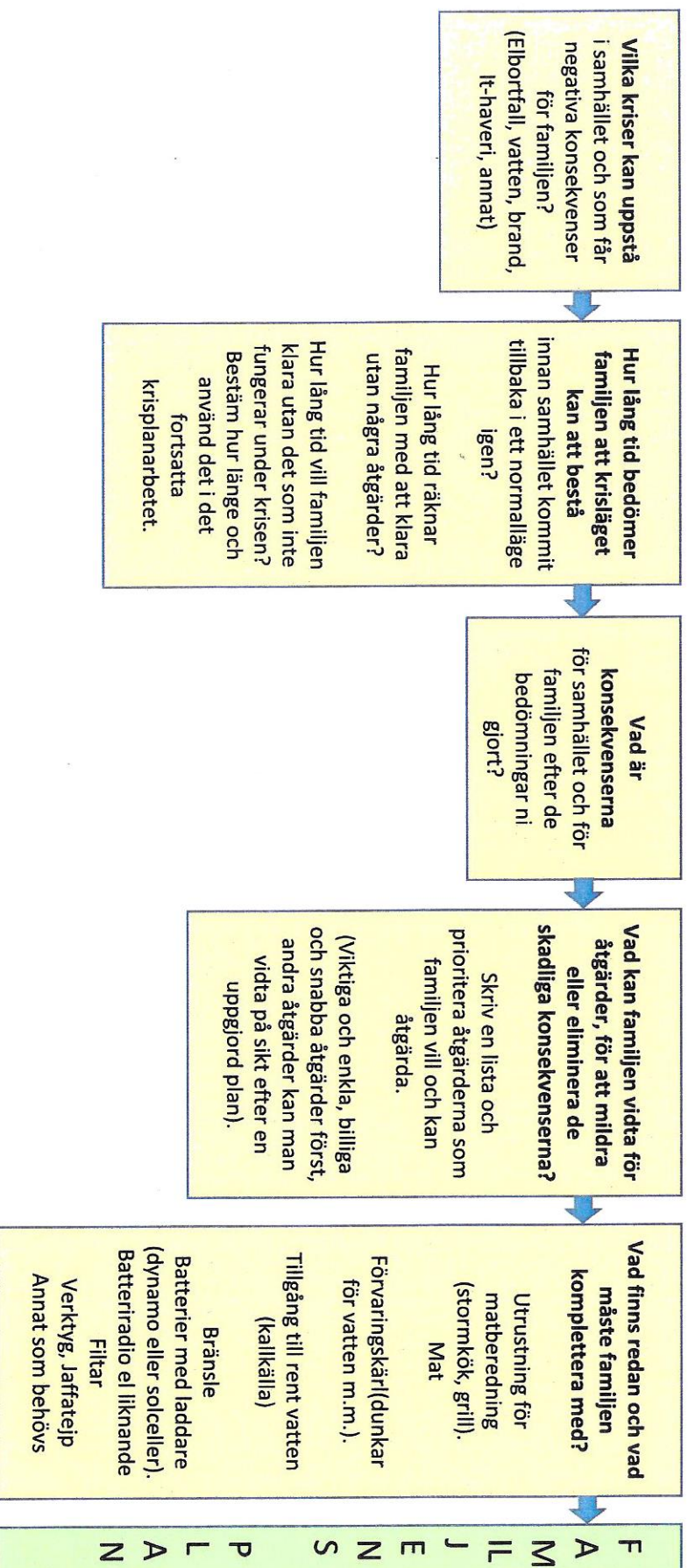


Krisplanering för den enskilde

Risk- och sårbarhetsanalys
Från försvarsutbildarna

Samla familjen och diskutera vilka möjliga risker och kriser som kan uppkomma i samhället idag, vilka konsekvenser får detta för familjen, samt hur familjen kan lindra dessa konsekvenser genom att i förväg förbereda sig?



Tips för din hemberedskap

Lär dig mer om hemberedskap på dinsakerhet.se

Förutsättningar och behov ser olika ut, exempelvis om du bor på landsbygd eller i tätort, i hus eller lägenhet. Här får du allmänna tips för din hemberedskap. Använd det som passar just dig och dina nära. Gå gärna ihop om vissa saker och låna av varandra.

Mat

Det är viktigt att ha extra mat hemma som ger tillräckligt med energi. Använd hållbar mat som kan tillagas snabbt, kräver liten mängd vatten eller som kan ätas utan tillagning.

- ☐ potatis, kål, morötter, ägg
- ☐ bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- ☐ mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- ☐ havredryck, sojadryck, torr-mjölkspulver
- ☐ matolja, hårdost
- ☐ snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- ☐ färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- ☐ krossade tomater att till exempel koka pasta i
- ☐ konserver med köttfärsås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- ☐ fruktkräm, sylt, marmelad
- ☐ färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- ☐ kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön.

Vatten

Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Om du är osäker på kvaliteten behöver du kunna koka vattnet.

Om toaletten inte fungerar kan du ta kraftiga plastpåsar eller plastsäckar och placera i toalettstolen. En god handhygien är viktig för att undvika smittor.

- ☐ flaskor
- ☐ hinkar med lock
- ☐ PET-flaskor att frysa vatten i (fyll inte ända upp, då spricker flaskan)
- ☐ mineralvatten
- ☐ dunkar, gärna med tappkran, att hämta vatten i. Du kan också ha ett par rena dunkar fyllda med vatten i.

Värme

Om elen försvinner under en kall årstid kommer bostaden snabbt att bli utkyld. Samlas i ett rum, häng filtar för fönstren, täck golvet med mattor och bygg en koja under ett bord för att hålla värmen. Tänk på brandfaran. Släck alla ljus och alternativa värmare innan ni somnar. Vädra regelbundet för att få in syre.

- ☐ ullplagg
- ☐ varma och oömma ytterkläder
- ☐ mössor, vantar, halsdukar
- ☐ filtar
- ☐ liggunderlag
- ☐ sovsäckar
- ☐ stearinljus
- ☐ värmeljus
- ☐ tändstickor eller braständare
- ☐ alternativ värmekälla, till exempel gasolvärmare, fotogendrivna element.

Kommunikation

Vid en allvarlig händelse behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheterna, framför allt via Sveriges Radio P4 och Sveriges Television. Du behöver också kunna följa mediernas rapportering, ha kontakt med anhöriga och vänner och i akuta fall kunna nå räddningstjänst, sjukvård eller polis.

- ☐ radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- ☐ bilradio
- ☐ papperslista med viktiga telefonnummer
- ☐ extrabatteri/power bank till bland annat mobiltelefon
- ☐ laddare till mobiltelefonen att använda i bilen.

Övrigt

- ☐ spritkök och bränsle
- ☐ ficklampa, pannlampa
- ☐ batterier
- ☐ kontanter i mindre valörer
- ☐ husapotek och extra mediciner
- ☐ våtservetter
- ☐ handsprit
- ☐ blöjor och mensskydd
- ☐ utskrifter på papper av exempelvis försäkringsbrev, bankuppgifter, registreringsbevis
- ☐ drivmedel i tanken.

Menyförslag utifrån Livsmedelsverkets matförrådslista vid händelse av kris

Exempel på lättlagad mat. Fundera över hur omväxlande du vill kunna äta och anpassa menyn så att den passar dig och din familj.

Checklista

- mat för ca en vecka som kan förvaras i rumstemperatur, inte kräver så mycket energi att laga och som räcker till alla i hushållet
- extra dricksvatten, fryst eller i flaskor, vattendunk
- campingkök med bränsle och tändstickor.

Tips!

Att köpa små förpackningar och konserverburkar kan vara bra för att minska matsvinn. När förpackningen öppnats blir hållbarheten kort om maten förvaras i rumstemperatur.

Mål	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freddag	Lördag	Söndag
Frukost	Rågflingegröt, mjölk*, sylt Hårt bröd med mjukost Nötter, mandel, torkad frukt Te/kaffe	Mjölk*, flingor, mandel nötter, frön Hårt bröd med makrill i tomatås Te/kaffe	Havregrynsgröt, mjölk*, sylt Hårt bröd med mjukost, marmelad Te/kaffe	Mjölk*, flingor, mandel Hårt bröd med makrill i tomatås Te/kaffe	Havregrynsgröt, mjölk*, sylt Hårt bröd med mjukost, marmelad Te/kaffe	Hårt bröd med makrill i tomatås Torkad frukt nötter/mandel Te/kaffe	Havregrynsgröt, mjölk*, sylt Hårt bröd med mjukost, marmelad Te/kaffe
Mellanmål	Te/kaffe Kex/skorpa	Te/kaffe Pinnebröd/stekpannebröd Valfritt pålägg	Te/kaffe Hårt bröd, valfritt pålägg	Te/kaffe Kex/skorpa	Pulversoppa litet mellanmål (minimål) Hårt bröd, valfritt pålägg	Te/kaffe Kex/skorpa	Te/kaffe Kex/skorpa
Lunch	Kycklingsoppa Hårt bröd hummus Konserverad frukt	Lapskojs: mos (pulver) med köttbitar från konserv Morötter, oljedressing Konserverad frukt	Köttfärsås och snabbmakaroner Majs, oliver Hårt bröd, mjukost Konserverad frukt	Köttbullen i sås med mos (pulver) och lingonsylt Gröna bönor, oljedressing Hårt bröd Konserverad frukt	Nudlar med sotorkade tomater, grillad paprika och laxbollar	Tomatsoppa med pasta eller krutonger och pesto Hårt bröd, valfritt pålägg	Pasta med vita bönor i tomatås Konserverad frukt
Mellanmål	Choklad/energibar Mandel, nötter, frön	Krämm och mjölk*, skorpar	Mandel, torkad frukt	Te/kaffe Hårt bröd	Te/kaffe Skorpar	Havregrynsgröt, frön, mandel, sylt, mjölk*	Pulversoppa litet mellanmål (minimål)
Middag	Couscous med grillad paprika, sotorkade tomater, tonfisk Hårt bröd, kikärtröra (hummus)	Ravioli gröna bönor med oljedressing Hårt bröd, valfritt pålägg Konserverad frukt	Wrap med tonfisk (tortilla alternativt eget stekpannebröd, tonfisk, majs, oliver, ost)	Couscous med lufttorkad korv och kryddig paprikaröra (ajvar relish) Marinerade bönor	Gulaschoppa spetsad med lite olja Hårt bröd, valfritt pålägg Konserverad frukt	Spaghetti med enkel pastasås (tomat och röda linser) Nyponsoppa	Pannkakor* gjorda av mix alt. egna pannkakor med sylt Hårt bröd, valfritt pålägg Konserverad frukt Mandel
Mellanmål	Te/kaffe Hårt bröd, valfritt pålägg	Te/kaffe Kex, nötter/mandel	Te/kaffe Hårt bröd, valfritt pålägg	Nyponsoppa Skorpar	Choklad Nötter/mandel	Nötter/mandel	Mjölk* och flingor

* = se hållbara alternativ på baksidan.

På www.livsmedelsverket.se kan du läsa mer om livsmedel vid kris.