



En vecka har gått och vardagen har förändrats. Du sätter dig ner och funderar på om du kunde ha förberett dig på något annat sätt.

Skriv ner vad din största utmaning i en kris skulle vara:

CHECKLISTA

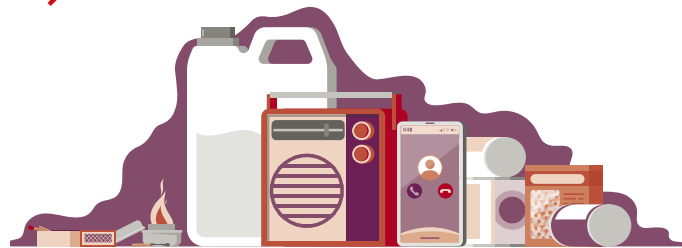
Bra saker att ha hemma

- Batteridrivna radio
- Vatten i plastflaskor eller dunk
- Sovesäck
- Värmeljus
- Tändstickor eller tändare
- Spritkök
- Mat för en vecka
- Husapotek och medicin
- Kontanter
- Swish eller annan betalningslösning
- Ficklampa
- Batterier
- Laddad powerbank
- Viktiga telefonnummer på papper
- Karta över närområdet

Läs mer och öva din beredskap på:
msb.se/hemberedskap



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



Tänk dig att det blir kris eller krig

Tänk dig att det här händer:

- Elen försvinner.
- Internet fungerar inte.
- Det finns inget vatten i kranen.
- Det går inte att ringa.

Tänk dig att det går några dagar.

Det blir kallt inne.

Maten i kylan blir dålig.

Ditt betalkort fungerar inte.

Vad gör du?

Öva på hur det skulle vara att leva en vecka i kris eller krig.

Den här texten beskriver hur en vecka skulle kunna se ut om det blir kris eller krig. För varje dag beskrivs en situation som skulle kunna uppstå. Det står också vad du kan öva på för att vara redo om det faktiskt skulle hända. Olika kriser kan se olika ut. Det här är bara ett exempel på hur det kan bli.

Öva och diskutera tillsammans med andra eller fundera ensam.

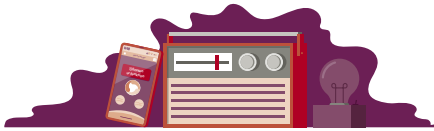
Om det blir kris eller krig är det viktigt att du vet vad du ska göra. Det är också viktigt att hjälpa andra. Du är en del av hela Sveriges beredskap, alltså de förberedelser som Sveriges invånare gör för att klara en kris eller ett krig.

Vem har skrivit den här texten?

Den här texten kommer från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, som förkortas MSB. MSB skyddar samhället genom att förbereda landet på vad som händer

- om det sker olyckor
- om det blir kris eller krig.

DAG 1



Lamporna slocknar. Lyset i kylskåpet är släckt när du öppnar dörren. Du försöker läsa nyheter på internet men internet fungerar inte. Du försöker ringa men inga signaler går fram.

Hur tar du reda på vad som hänt om internet och telefon inte fungerar?

Gör så här

- Ställ in en batteriradio på din lokala P4-kanal.
- Bestäm en mötesplats med din familj eller dina vänner. Där kan ni ses om ni inte får tag i varandra ifall det blir kris eller krig.
- Ta er till kommunens anvisade platser för mer information.



DAG 4



Eftersom kylskåpet inte fungerar börjar maten där inne bli dålig. All mat du har kvar är torrvaror, till exempel pasta, ris och mjöl.

Hur länge klarar du dig på maten du har hemma?

Gör så här

- Lär dig vilken mat som kan förvaras utanför kylskåpet. Köp en extra sådan vara varje gång du handlar.
- När det har gått en tid och det inte har blivit kris eller krig, kan du använda varorna som du har i förrådet och byta ut dem mot nya. Då blir inte maten i förrådet för gammal.



DAG 2



Det kommer inget vatten ur kranen. Du har inte tryckt något sedan igår.

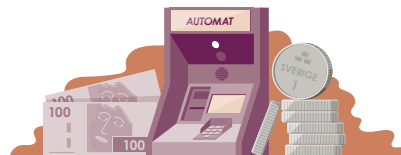
Hur får du tag på vatten?

Gör så här

- Ha plastflaskor med vatten i frysen.
- Förbered en plan för hur dina husdjur ska få vatten, om du har några.
- Öva på att använda stormkök för att koka vatten och laga mat.



DAG 5



Du har gått för att handla mat. I kassan berättar de att du inte kan betala med kort, eftersom systemet inte fungerar. De frågar om du kan betala på något annat sätt.

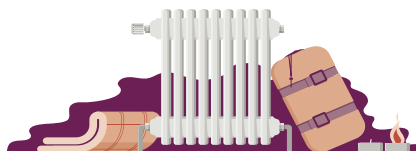
Hur betalar du om du inte kan använda ditt betalkort?

Gör så här

- Ta ut kontanter och spara dem hemma. Det ska helst vara sedlar med mindre värde, alltså med låga siffror. Det kan till exempel vara sedlar som är värda 20, 50, 100 eller 200 kronor.
- Skaffa betalkort hos flera olika banker.
- Om du tar mediciner, se till att du har medicin hemma som kommer att räcka i en månad.



DAG 3



Elementen har kallnat under de senaste dagarna. Det är nu ungefär samma temperatur inomhus som utomhus. Det blir extra kallt när solen går ner.

Hur håller du värmen om ditt hem blir kallt?

Gör så här

- Öva genom att sova en natt i sovsäck eller med jacka istället för täcke.
- Testa att leva på en mindre yta än vanligt för att spara värme.
- Ta kontakt med dina grannar så att ni kan stötta varandra om det känns jobbigt.



DAG 6



Du har klarat dig hittills, men det finns andra som har det svårt. Du bestämmer dig för att hjälpa till.

Vilka kunskaper och erfarenheter har du som kan vara viktiga för andra?

Gör så här

- Lär känna dina grannar.
- Prata med andra om vilka kunskaper ni har som är viktiga i en kris.
- Gå med i en förening.

