

Ingen panik vid en kris

En avgrävd vattenledning eller ett plötsligt elavbrott - är du redo när vardagen inte är som vanligt? Om du är förberedd blir en kris enklare att hantera.

Förbered en krislåda

Ett smart sätt att förbereda sig är att plocka ihop en krislåda. Lådan ska placeras så att alla i hushållet vet var den är och kommer åt den.

Fundera på vad just ditt hushålls krislåda behöver innehålla - tar någon i familjen medicin dagligen eller finns det något som små barn i hushållet behöver?

Fler råd och tips hittar du på webbplatsen msb.se (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap)

Bra att ha i krislådan

- Tändstickor, stearin- och värmeljus
- Ficklampa eller pannlampa med extra batterier
- Dunkar och hinkar med lock att förvara vatten i
- Mat som klarar förvaring i rumstemperatur om kylskåp och frys inte fungerar
- Husapotek med mediciner och första hjälpen
- Radio som drivs av batterier, vev eller solceller
- Extra batteripack (powerbank) eller vevladdare (dynamo) till mobiltelefon
- Hygienartiklar som fungerar utan vatten, till exempel våtservetter
- Alternativ värmekälla som inte drivs av el
- Sovesäck, filter och varma kläder
- Campingkök och bränsle, till exempel T-röd
- Kontanter
- Lista med telefonnummer till anhöriga, grannar, kommunen, räddningstjänsten, skolan och sjukvården

Hitta i mörkret!

- Förvara ficklampor med tillhörande batterier på ett ställe där du hittar bra även om det är kolsvart i rummet.
- Levande ljus - tänk på placeringen så att det inte börjar brinna.

När elen inte funkar

- Använd solcellsladdare eller powerbank för att ladda mobilen om det blir strömlöst.
- Håll kyl och frys stängda så behåller de kylan längre.
- Mat i krislådan bör vara möjlig att äta kall och utan tillagning. Powerbars är ett bra alternativ eftersom de ofta har lång hållbarhet.
- Sov hela familjen tillsammans i samma rum för att hålla värmen under natten.

Utan internet och telefon?

- Urladdad telefon = ingen tillgång till dina kontakter
Ha telefonnummer till samhällsfunktioner och anhöriga utskrivna i din krislåda.
- Lyssna på din lokala P4-kanal - det är en tillförlitlig källa. En vevradio är bra att ha om det är strömlöst.
- Hitta tillförlitlig och uppdaterad information vid en allvarlig händelse på webbplatsen krisinformation.se

Inget vatten i kranen

- Fyll dunkar, flaskor eller behållare och förvara dem mörkt och svalt - ditt källarförråd är ett bra ställe.
- Frys in vatten i petflaskor så har du reservdricksvatten. Kom ihåg att inte fylla flaskorna ända upp (annars spricker de när vattnet fryser).

Hur blir det med toan då?

- Om du har tappat upp vatten i förväg kan du hålla delar av det i toaletten för att "spola".
- När vatten saknas - sätt en kraftig plastpåse i toalettstolen och använd toan som "torrdass". Knyt igen påsen efter toalettbesöket.





Don't panic in a crisis

A severed water pipe or a sudden loss of power - are you prepared for when everyday life takes an unexpected turn? Being prepared makes it easier to handle a crisis.

Prepare an emergency kit

A smart way to prepare is by assembling an emergency kit. The kit should be placed where everyone in the household knows where it is and can access it.

Think about what your household's emergency kit should contain - does anyone in the family take daily medication, or are there items needed for small children in the household? For more advice and tips, visit [msb.se](https://www.msb.se) (Swedish Civil Contingencies Agency)

Items for the emergency kit

- Matches, candles, and tea lights
- Torch or headlamp with extra batteries
- Containers and buckets with lids for storing water
- Non-perishable food items that can be eaten at room temperature if the refrigerator and freezer are not working
- First aid kit with medications
- Battery-powered, hand-crank, or solar-powered radio
- Extra battery pack (power bank) or hand-crank charger (dynamo) for mobile phones
- Hygiene items that can be used without water, such as wet wipes
- Alternative heat source not reliant on electricity
- Sleeping bags, blankets, and warm clothing
- Camping stove and fuel, such as T-Röd
- Cash
- List of phone numbers for family members, neighbours, the municipality, emergency services, school, and healthcare providers

Find your way in the dark!

- Store flashlights with their batteries in a place where you can easily find them, even in pitch darkness.
- Candles - be mindful of where you put them so as to prevent fires.

In the case of a power cut

- Use solar chargers or power banks to charge your mobile phone if there is a power cut.
- Keep the refrigerator and freezer closed to maintain their cold temperatures for a longer period.
- The food in your emergency kit should be suitable for cold consumption and not require cooking. Power bars are a good option as they often have a long shelf life.
- Sleep together in the same room to conserve warmth during the night.

No internet or phone?

- A dead phone battery means no access to your contacts. Have phone numbers for essential services and family members written down in your emergency kit.
- Listen to your local P4 radio station - it's a reliable source of information. A hand-crank radio is useful if there's a power cut.
- Find reliable and up-to-date information during a serious incident at [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se)

No tap water

- Fill containers, bottles, or vessels and store them in a cool, dark place - your basement storage is a good location.
- Freeze water in plastic bottles for emergency drinking water. Remember not to fill the bottles all the way to the top (or they may burst when the water freezes).

And what about the toilet?

- If you've pre-filled water vessels in advance, you can pour some water into the toilet to "flush."
- When water is unavailable, place a sturdy plastic bag in the toilet bowl and use it as a "dry toilet." Tie up the bag after using the toilet.

