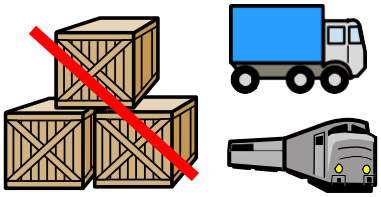
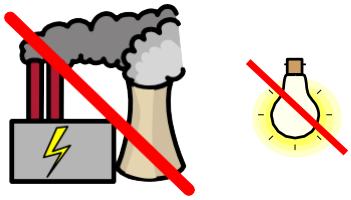
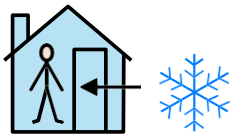
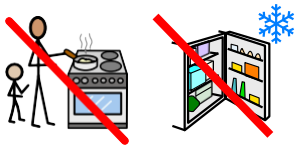
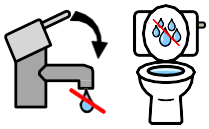
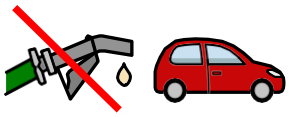
Värme, el och vatten kan sluta fungera

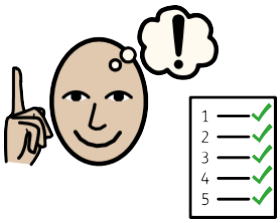
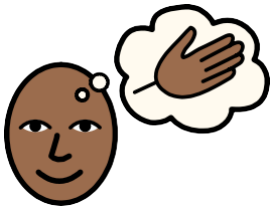
	En kris kan påverka vår vardag och samhälle.
	Krig i andra länder kan bland annat göra att mat och andra varor inte kommer till Sverige.
	Störningar i IT-system kan påverka elektriciteten.

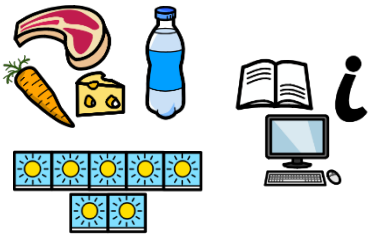
Detta kan hända i Sverige:

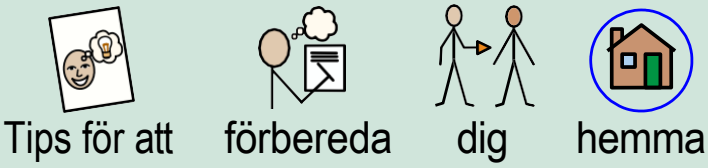
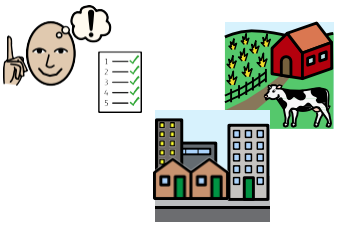
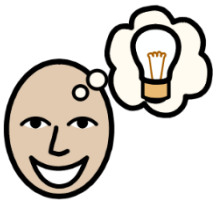
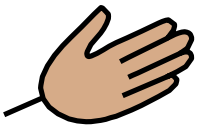
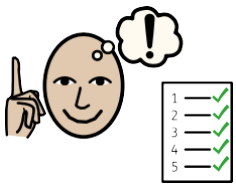
 Värmen inomhus försvinner	 Det blir svårt att laga mat & hålla maten kall	Mat och andra varor tar slut i affären
 Vattnet slutar fungera i kranar eller toaletten	 Bilen går inte att tanka	Bankkort och betalkort fungerar inte

Telefoner och internet fungerar inte	Inga bussar, tåg eller tunnelbanor går	Svårt att få tag i medicin, sprutor mm

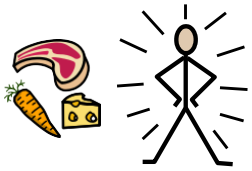
Hur förbereder du dig på en kris?

	Din kommun har 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.

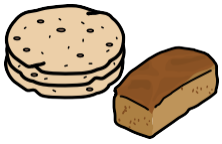
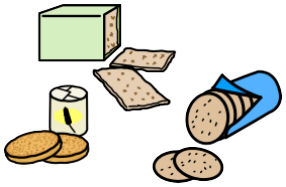
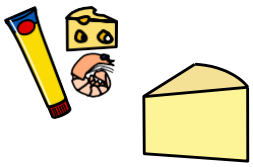
	Det viktigaste är att ha mat och vatten så att du klarar dig i en vecka. Det är också viktigt att ha tillgång till viktig information.

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

Ha mat hemma för en vecka.

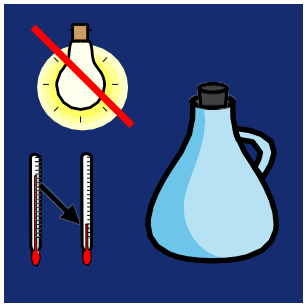
	Det är viktigt att ha mat hemma som ger energi. Använd mat som håller länge och som du snabbt kan tillaga.
	Det är bra om du har mat som du kan laga med bara lite vatten eller som du kan äta utan att tillaga.

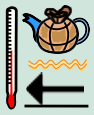
Exempel på bra mat att ha hemma:

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.

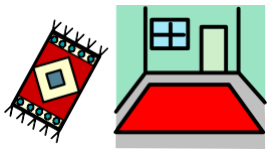
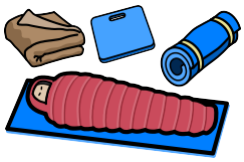
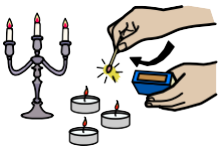
Tips hur du kan förvara vatten:			
			
Frys vatten i PET-flaskor (ej fullt så de spricker i frysen)	Frys vatten i hinkar med lock	Använd dunkar för att hämta vatten, gärna med kran	Ställ vattendunkarna mörkt och svalt



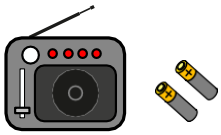
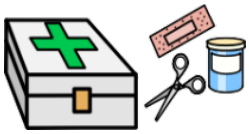
Värme

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

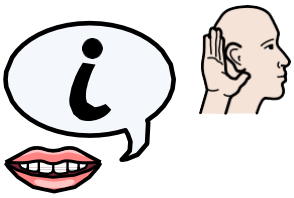
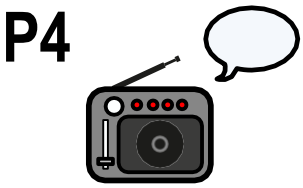
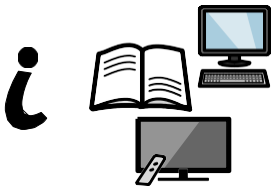
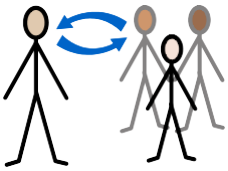
Gör såhär för att hålla värmen:

Samla alla i ett rum	Häng filtar för fönstren	 Lägg mattor på golvet	Bygg en koja under ett bord
Använd varma ytterkläder	 Använd filtar & 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 och första hjälpen kit
Ficklampa som drivs med batterier	Konservöppnare	Bensin/diesel i tanken på bilen	Utskrivna viktiga dokument

Extra batterier	Våtservetter & handsprit	Extra mediciner	Blöjor & mensskydd

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

© Specialpedagogiska skolmyndigheten
© Symbolbruket