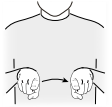
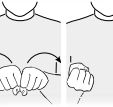
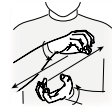
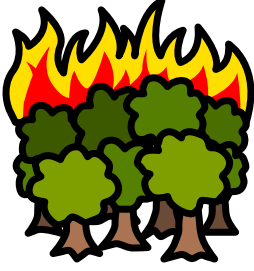
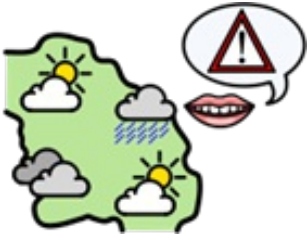
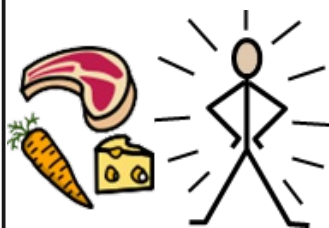


 Vad	 som	 kan	 hända	 vid	 strömavbrott	 eller	 andra	 kriser.
	        Skyfall, översvämningar och värmeböljor händer oftare.							
	        Naturolucky som jordskred och skogsbränder ökar.							
	      Kolla väderprognosen. Ta varningarna på allvar.							
	        Sök information på din kommuns webbsida eller msb.se.							

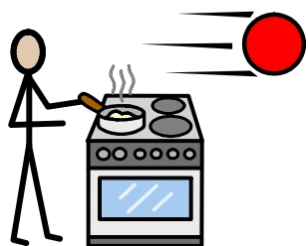
	Tips för att förbereda dig hemma
	Du förbereder dig på olika sätt om du bor på landet eller i stan, i hus eller lägenhet.
	Här kan du läsa och få tips som är bra för alla. Använd de tips som passar dig, din familj och vänner.
	Hjälp gärna varandra, ha till exempel saker tillsammans eller låna av varandra.
	Det är bra att börja förbereda sig redan nu!
	Här finns några listor med tips på saker som kan vara bra att ha hemma och tänka på vid en kris.



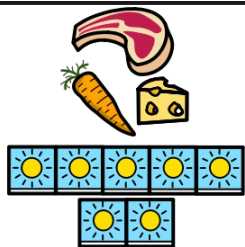
Mat



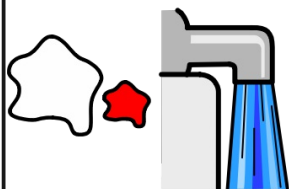
Viktigt att ha mat hemma som ger energi.



Mat som håller länge och som du snabbt kan tillaga.



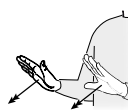
Ha mat hemma för en hel vecka.



Ha mat som du kan laga med lite vatten.



Ha mat hemma som du kan äta utan att den tillaga.



Exempel på bra mat att ha hemma



Potatis,



kål,



morötter

och



ägg.



Bröd

som



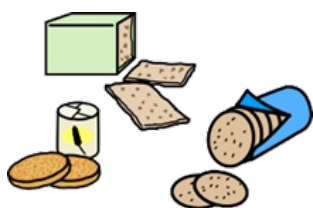
är



bra



länge.



Knäckebröd,

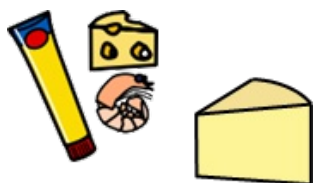


kex

och



skorpor.



Pålägg på



tub



och



hårdost.



Havremjolk

och



sojamjolk.



Matolja,



pasta,



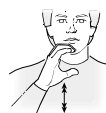
ris

och



gryn.

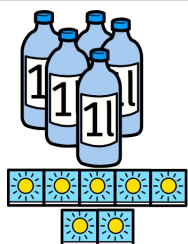
	 Färdigkokta linsers och böners.
	 Konserver med kött och fisk.
	 Konserver med soppor och kräm.
	 Dryck som klarar rumstemperatur.
	 Kaffe, honung, choklad och te.
	 Energibars, frön och nötter.



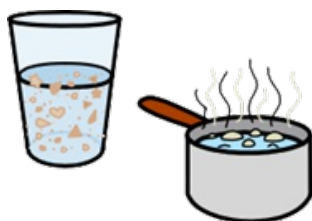
Vatten



 Du  måste  ha  rent  dricks  vatten  för att  leva. En
 vuxen  person  behöver  minst  3  liter  vatten  per  dygn.



 Ha  vatten  hemma  för en  hel  vecka.



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



 När  toaletten  inte  funkar:  Sätt  hållbara  plastpåsar  i
 toaletten.  När  påsen  är  full  slänger  du  påsen.



 Tvätta  händerna  noga  för att  inte  sprida  bakterier  och
 sjukdomar.



Tips



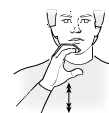
hur



du



förvarar



vatten:



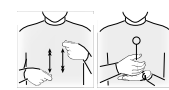
Frys



vatten



i



plastflaskor



(inte



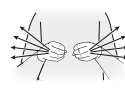
helt



fulla



då



spricker



det



i



frysen).



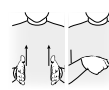
Frys



vatten



i



hinkar



med



lock.



Använd



dunkar



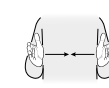
för att hämta vatten,



gärna



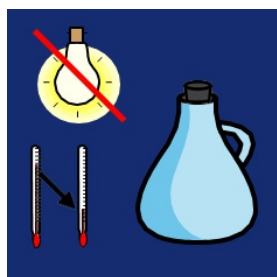
dunkar



med



kran.



Förvara



vattendunkarna



mörkt



och



svalt.



Värme



Om



elen



försvinner



när



det



är



kallt



ute



blir

det



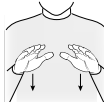
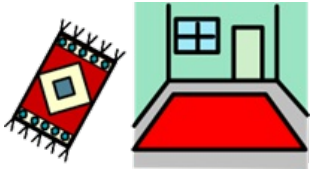
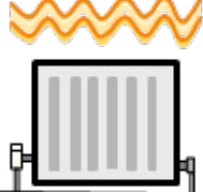
snabbt

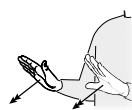


kallt



inhus.

 Gör	 så	 här	 för att	 ha	 kvar	 värmen:
	 Samla	 alla	 i	 ett		 rum.
	 Häng	 filtar	 för	 fönster.		
	 Lägg	 mattor	 på	 golvet.		
	 Bygg	 en	 koja	 under	 ett	 bord.
	 Använd	 varma	 ytterkläder.			
	 Använd	 filtar	 och	 liggunderlag.		
	 Ha	 gärna	 ljus	 och	 tändstickor	 hemma.
	 Ha	 gärna	 en	 extra	 värmare.	



Andra

saker

som

kan

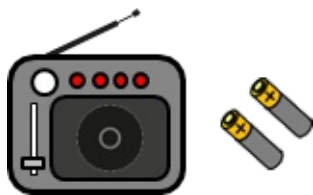
vara

bra

att

ha

hemma:



Radio

som



funkar



med



batteri.



Pengar



i



sedlar



och



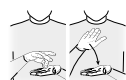
mynt.



Utskrivna



viktiga



dokument.



Bensin

/



diesel



i



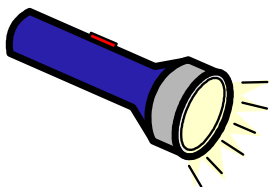
tanken



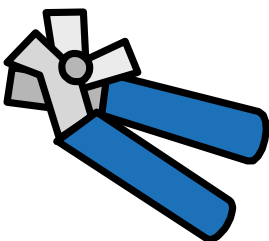
på



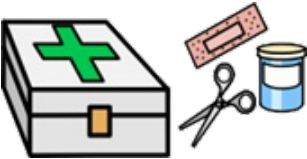
bilen.



Ficklampa.



Konservöppnare.

	  Extra mediciner.
	    Första hjälpen-kit
	 Blöjor och mensskydd.  
	  Husapotek för sårvård.  
	  Våtservetter och handsprit.  

© Specialpedagogiska skolmyndigheten
© Symbolbruket