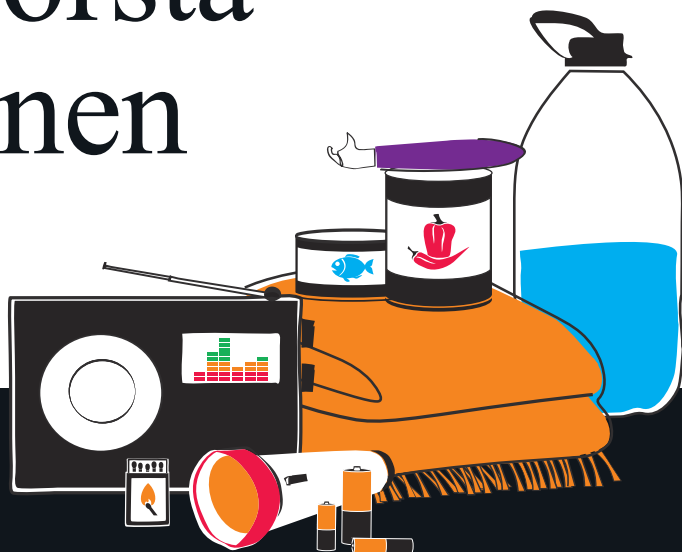


SUNNE

VÄRMLAND

Så här
klarar du dig
de första
dygnet



Klara dig själv de första dygnen

Sverige är ett modernt land där de flesta tänkbara bekvämligheter finns. Men ett modernt samhälle är också ett sårbart samhälle. Hur beredd är du om något skulle hända?

Den svenska krisberedskapen bygger bland annat på ansvarsprincipen. Det egna ansvaret innebär att du ska vara förberedd på att kunna hantera en svår situation och klara de omedelbara behov som kan uppstå.

När det inträffar en större katastrof eller en samhällskris kan det ta dagar innan vi är tillbaka till att samhällets service fungerar normalt igen. Hur gör du då? Om du är utan ström. Utan värme. Om det inte finns mat i butikerna.

Ta eget ansvar

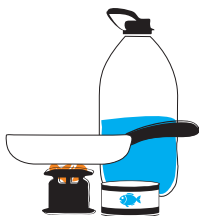
Att kunna klara några dygn utan el, vatten eller mat är ingen lätt situation. Men de flesta av oss kan klara det om vi tänker efter före. Om vi klarar de första akuta dygnen underlättar det för de mest nödställda. Då kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga och utsatta människor, till exempel äldre, sjuka och barn.

Checklista

Här har vi samlat tips på hur du kan förebereda dig och vad som kan vara bra att ha hemma.

Det mesta i matförrådet ska kunna lagras utan kyl och frys och vara lätt att tillaga.

Krislåda



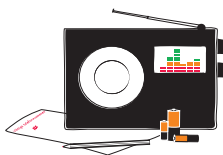
Vatten och mat

- Vattendunkar
- Mat som klarar rumstemperatur
- Campingkök med bränsle
- Utomhus kan du använda en grill



Värme och ljus

- Alternativ värmekälla, om möjligt
- Ficklampa med extra batterier
- Stearinljus, värmeljus och tändstickor
- Varma kläder och filter



Information

- Radio med batteri
- Telefonlista på papper med viktiga nummer

Övrigt



- Husapotek med det viktigaste för dig
- Hygienartiklar
- Kontanter

Nyttiga telefonnummer

Nödnummer, SOS	112
Nationellt informationsnummer vid kris	113 13
Polis	114 14
Sjukvårdsrådgivningen	1177
Räddningstjänsten Sunne	0565-16100

Läs mer om hur du kan förbereda dig på: sunne.se/dinkrisberedskap
Här finns också länkar till fler goda råd för hemberedskap.

SUNNE | **VÄRMLAND**