



Foto: Thomas Henriksson, MSB

Hjo be prepared

Enkla tips för din hemberedskap



HJO



Foto: Thomas Henriksson, MSB

Mat

- ◆ Vad skulle du ha med dig för mat på en campingutflykt under ett dygn? Multiplicera det med antal dygn du vill att din beredskap ska vara. Multiplicera det sedan med antal personer i ditt hushåll. Blir det mat över? Det skadar inte!
- ◆ Förvara det på en sval och torr plats.
- ◆ Hållbarheten på maten ska gärna vara i några år.
- ◆ Lägg allt i en låda eller kartong och märk den med det datum på maten som går ut först enligt bäst före märkningen.
- ◆ Lägg gärna en lista över vad lådan innehåller och för hur många den är tänkt att räcka – då är det enklare att fylla på.
- ◆ Innan ni äter er krismat – kolla vad som finns i skafferi och kylskåp/frys – det kan mycket väl räcka ett litet tag och därmed förbättra er hemberedskap.



Foto: Thomas Henriksson, MSB

Matlagning

- ◆ Ska du laga mat genom att elda med sprit eller gasolkök, till exempel ett campingkök, ska detta helst ske utomhus. Kom ihåg att möjligheten att få hjälp av räddningstjänst vid en brand kan vara svårare i en kris.
- ◆ Upprätta ditt kök på balkongen eller helst på annan utomhusplats.
- ◆ Ställ campingköket stadigt, på fast, plant och icke-brännbart underlag, helst på marken.
- ◆ Använd aldrig sprit eller gasolkök endast som värmekälla inomhus.
- ◆ Förvara sprit och gasol oåtkomligt från barn – även i krisen.
- ◆ Ett kök som kan hantera både sprit och gasol är att föredra.
- ◆ Ta i när du planerar din bränsleåtgång – det kan behövas oftare än väntat.



Foto: Thomas Henriksson, MSB

Vatten

- ◆ En vuxen person behöver cirka 3-5 liter dricksvatten per dag.
- ◆ Räkna ihop antal personer och dygn som vattnet ska räcka till.
- ◆ Tänk sedan till om du behöver/vill ha vatten till matlagning eller hygien och räkna på det.
- ◆ Köp enkla och gärna små vattendunkar, cirka 5-10 liter, som är avsedda för dricksvatten. Mindre dunkar är enklare att bära till en annan plats för påfyllnad. 1 liter vatten väger cirka 1 kg.
- ◆ Förvara vattnet svalt och mörkt. Byt ut vattnet efter 2 – 3 månader.
- ◆ Låt dunkarna lufta mellan påfyllningarna
- ◆ Drick aldrig vatten direkt ur vattendrag. Koka och rena vattnet med klortabletter alternativt använd sådant vatten endast till hygien.



Foto: Thomas Henriksson, MSB

Ljus

- ◆ Planera i första hand batteridrivet – pannlampor är smidiga att ha i de flesta situationer.
- ◆ För rumsbelysning är det också säkrast att ha någon typ av batteridrivna ljuskälla.
- ◆ Se även till att ha extra batterier hemma.
- ◆ Levande ljus är bra alternativ men ska inte lämnas oövervakade. Undvik levande ljus om du har små barn eller husdjur som rör sig fritt i boendet och utan direkt uppsyn.
- ◆ Kontrollera att du har brandvarnare, brandfilt och brandsläckare lätt tillgängliga om du ska tända ljus.
- ◆ Om levande ljus behöver användas se till att dessa är skyddade från att välta och i övrigt gärna täcks av en glaskupa eller motsvarande.



Foto: Thomas Henriksson, MSB

Värme

- ◆ Hur värms ditt boende upp? Ved, fjärrvärme, el, pellets osv.?
- ◆ Om elen försvinner; kan du få in värme i huset?
 - ◇ Om ja, se till att du har tillräckligt med bränsle för att klara några dygn. Lägg gärna undan det för att inte riskera att ha förbrukat det omedvetet.
 - ◇ Om nej, se över om du kan koppla in ett elaggregat till din villa.
- ◆ Om du inte har möjlighet att få in värme i ditt hus eller bor i lägenhet utan egen eldstad:
 - ◇ Håll värmen genom att hela familjen sover i samma rum.
 - ◇ Stäng dörrar, fönster och andra öppningar där värme kan läcka ut ur boendet.
 - ◇ Använd endast de rum som kan hållas varma.
 - ◇ Dra gärna för gardiner och tejpa igen ventilationsöppningar för att fördröja avkylning.
 - ◇ Klä dig varmt.
 - ◇ Drick varmt hellre än kallt.
 - ◇ Undersök om du kan ta dig till en plats som är uppvärmd, åtminstone några timmar på dygnet.

Kom ihåg!

Brandvarnare och brandfilter samt brandsläckare fungerar utan el. Se till att du har dessa tillhands om du ska elda regelbundet och mycket i din eldstad.



Foto: Thomas Henriksson, MSB

Läkemedel och första hjälpen

- ◆ Har någon i ditt hushåll särskilda läkemedelsbehov? Se till att ha tillräckligt med läkemedel för tre dygn.
- ◆ Kontrollera att du har enklare förbandsutrustning hemma. Till exempel första förband, plåster i olika storlekar och dauerbinda med klämmor eller tejp.

Underhållning

- ◆ Sällskapsspel, kortlekar, böcker, frågesport eller liknande kan vara bra att ha hemma ifall strömmen och all annan underhållning inte är tillgänglig.

Information från myndigheter

Vid en kris eller samhällsstörning där elförsörjningen inte fungerar är det bra om du har en radio tillgänglig:

- ◆ Se till att din radio även går att driva med vev eller batterier och att du har tillräckligt med batterier hemma.
- ◆ Lyssna på lokalradio, P4 Skaraborg 100.3Mhz.



Mer information

- ◆ Fler tips på hur du kan lägga upp din egen hemberedskap på www.dinsakerhet.se
- ◆ Mer information om läget i Hjo kommun hittar du på www.hjo.se.