



Bräcke kommun informerar om:

# KRISBEREDSKAP

I den här broschyren får du information om hur kommunen arbetar och hur vi kan hjälpa till vid en kris. Du får även tips på hur du bygger upp din egen krisberedskap och hittar avslutningsvis en lista med viktiga telefonnummer.

Efter att ha läst den här broschyren ska du vara bättre förberedd om du blir drabbad av en kris.

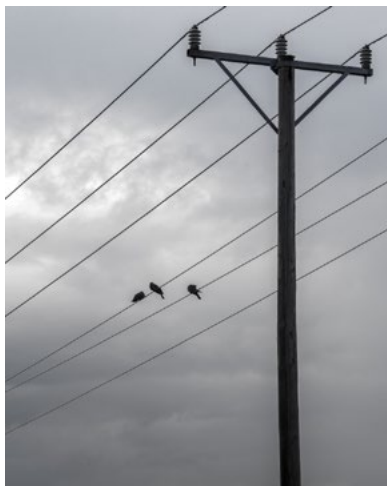


Bräcke  
kommun



# VAD ÄR EN KRIS?

En kris är något oväntat som avviker från det normala. En kris kräver skyndsamma åtgärder och kännetecknas av osäkerhet. Det finns olika typer av kriser, till exempel individuella kriser och organisationers kriser samt större kriser som berör världssamfundet. En organisatorisk kris kan exempelvis vara en storm, vilket stormen Ivar var 2013, som drabbade vårt län. Effekterna av stormen påverkade flera samhällsfunktioner, bland annat telefonin, elförsörjning samt framkomligheten på vägarna.



En extraordinär händelse är också en kris, men oftast av det större slaget. Denna typ av händelse innebär en allvarlig störning eller en överhängande risk för en allvarlig störning i viktiga samhällsfunktioner. Det kräver också skyndsamma insatser av kommunen/regionen. I Bräcke kommun klassades sommarens skogsbränder 2018 som en extraordinär händelse där konsekvenserna av bränderna krävde evakuering av medborgare.

En kris kan förutom det som redan nämnts ovan exempelvis vara en större trafikolycka, kraftiga översvämningar, el- och telefonavbrott, pandemiska sjukdomar eller sabotage.

## Krisberedskapen idag

Sverige är idag bättre på att hantera kriser, men vi kan alltid bli bättre. Ett steg i den riktningen är att du blir bättre informerad och förberedd på hur du hanterar en kris. Ett tips är att spara denna broschyr för att kunna ta fram och läsa den igen!

## HAR DU FÖRBERETT DIG FÖR EN KRIS HEMMA?

En kris kan göra att samhället inte fungerar som vi är vana vid. Det finns mycket som kan hända och som drabbar oss snabbt. Efter en kort tid kan vardagen bli besvärlig. Värmen hemma kan försvinna och det kan bli både svårt att laga och förvara mat. Affärerna kan få svårt med varuleveranser. Vattnet hemma kan försvinna, vilket gör att varken dricksvatten eller toaletten fungerar som det ska. Om elförsörjningen försvinner går det inte att betala med bankomatkort eller att tanka. Mobilnät och internet kan också försvinna.

## Så här kan du öka din krisberedskap hemma:

- Var beredd på det oväntade så ökar du din förmåga att hantera kriser.
- Håll dig informerad. Införskaffa en vevradio, alternativt en batteriradio med extrabatterier.
- Gör upp egna handlingsplaner. Utgå från situationer som skulle kunna inträffa där du bor.
- Ha alternativa ljuskällor hemma, exempelvis batteridrivna lampor.
- Ha kläder, filtar, liggunderlag etc. lättillgängligt för att kunna hålla värmen.
- Skapa en krislåda med mat och vatten för att klara en vecka hemma.

## GÖR DIN EGNA KRISLÅDA



Foto: Thomas Henriksson, MSB

En krislåda bör du alltid ha välfylld hemma som förberedelse för en eventuell kris.

Den ska förutom vevradio, batterier, tändstickor, värmeljus, kontanter och andra nödvändiga saker innehålla konserverer (exempelvis bönor, makrill, konserverad frukt) och torrvaror (exempelvis hårdbröd, pasta, havregryn, pulvermos).

## 5 BRA SAKER ATT HA HEMMA!



Campingkök



Ficklampa



Radio



Tändstickor/  
tändare



Fotogenlampa

## KOMMUNENS ARBETE MED KRISBEREDSKAP

Alla medborgare i vår kommun, Bräcke, förväntar sig en god kommunal service. Det ska finnas el, vatten och värme. Oavsett om det är kris eller normalläge är kommunens målsättning att tillhandahålla samma service.

Lag (2006:544) om kommuner och regioners åtgärder inför och vid extraordinära händelser i fredstid och höjd beredskap är den lag som reglerar vad kommunen måste arbeta med, både under fredstid samt under höjd beredskap. Utöver lagen har kommunen också ett geografiskt områdesansvar, vilket innebär att kommunen har ansvar inom det geografiska området när det gäller samverkan med andra myndigheter, aktörer eller frivilliga. Detta både före, under och efter en kris. Det är fördelat så att kommunen har det lokala ansvaret, regionen det regionala ansvaret och regeringen det nationella ansvaret.

### Krisledningsgruppen och krisledningsnämnden

Inom Bräcke kommun finns det en krisledningsgrupp som har ansvaret att agera vid händelse av kris. Krisledningsgruppen består av kommundirektör, avdelningschefer, säkerhetssamordnare samt kommunikatör. Det finns också en krisledningsnämnd. Krisledningsnämnden får vid en extraordinär händelse fatta beslut och överta hela eller delar av verksamhetsområden från övriga nämnder i kommunen i den utsträckning som är nödvändig med hänsyn till den extraordinära händelsens art och omfattning. Krisledningsnämnden består av de invalda politiker som sitter i kommunstyrelsen, 11 ledamöter och 11 ersättare.

### Säkerhetssamordnarens uppdrag

Bräcke kommun har en säkerhetssamordnare. Hennes uppdrag är att arbeta förebyggande med säkerhetsfrågor inom kommunens geografiska område. Det är ett uppdrag som staten har gett till alla kommuner.

Arbetsuppgifter för säkerhetssamordnaren är:

- Genomföra en risk och sårbarhetsanalys för hela Bräcke kommun.
- Samordna kommunens krisberedskap samt civilberedskap.
- Delta i kommunens interna säkerhetsarbete, exempelvis hot- och våldsplaner.
- Öka förmågan att hantera kriser och extraordinära händelser i Bräcke kommun.
- Öva och utbilda berörd personal inom kommunen samt krisledningsnämnden.
- Stödja kommunernas verksamheter i krisberedskapsarbetet
- Vara kommunens kontaktperson till Länsstyrelsen och övriga myndigheter.
- Arbeta mot våldsbejakande extremism.
- Arbeta med informationssäkerhet.

*>>Inom Bräcke kommun finns det en krisledningsgrupp som har ansvaret att agera vid händelse av kris.<<*

### POSOM- vad är det?

POSOM står för Psykiskt Och Socialt Omhändertagande och är en kommunbaserad resurs som utgör en extra resurs vid en kris eller större händelse.

**Varför en POSOM-grupp?** Det är en resurs med snabb hjälp till indirekt eller direkt till drabbade vid olyckor eller kriser. Syftet är att ge praktisk hjälp och om möjligt lindra de psykiska påfrestningarna.

**Vad kan POSOM-gruppen göra?** De kan vara ett stöd till enskilda personer eller till större grupper. POSOM-gruppen kan också upprätta stödcentrum samt hjälpa drabbade människor vidare till andra resurser.

**Vem larmar POSOM-gruppen?** Det är räddningstjänsten, polisen eller kommunens krisledningsgrupp som larmar POSOM-gruppen.

## VMA - VIKTIGT MEDDELANDE TILL ALLMÄNHETEN

Vid allvarliga olyckor där det finns fara för allmänheten finns det ett varningssystem som larmar – VMA, Viktigt Meddelade till Allmänheten. Det kan exempelvis handla om varning vid gasutsläpp, stor brand eller någon annan typ av allvarlig olycka. Varningen sker med höga signaler som sänds via tyfoner. Signalen är 7 sekunder långa tonstötter med 14 sekunders mellanrum.

VMA kan också sändas via radio och tv. Det finns också möjlighet att få sms till mobiler som är adressregistrerade i det drabbade området.

Test av VMA sker varje helgfri måndag i mars, juni, september och december kl 15. Vid provlarmning ges också information i radion.

### Det här ska du göra vid ett VMA

- Gå inomhus.
- Stäng dörrar och fönster.
- Slå av ventilation.
- Lyssna på Sveriges radio P4 eller text-tv sidan 100 för mer information.
- För mer information om VMA, besök [www.krisinfo.se](http://www.krisinfo.se)



## SÄKERHET I HEMMET

Det finns mycket som vi har hemma som kan vara farligt som vi inte tänker på. Det kan vara allt från lösa sladdar till kemikalier. Finns det barn i familjen är det extra noga att barnsäkra bostaden för att förebygga både olyckor och att barnet av någon anledning får i sig något olämpligt. Fallolyckor och halkolyckor är också vanligt i hemmen. Det kan vara en bra idé att se över hur det ser ut hemma och åtgärda de brister som finns.



### Barnsäkra hemma

- Lås in mediciner oåtkomligt för barnen.
- Förvara knivar, tändare, tändstickor etc. säkert.
- Montera klämskydd på dörrar.
- Förvara kemikalier; diskmedel, rengöringsmedel etc. otillgängligt för barn.
- Lämna aldrig barnet själv i badet. Vanligaste dödsorsaken för barn 0-6 år är drunkning.
- Fallskydd på skötbordet.
- Spjålsängsskydd på spjålsängen.
- Petsäkra eluttag.
- Ta bort små saker som barn kan stoppa i munnen.
- Tipp, håll och ugnsskydd på spisen.
- Använd trappgrind uppför och nerför trappor.

### Andra tips

- Dra alltid ur mobiladdare, datorladdare osv när laddaren inte används.
- Se över trasiga kontakter och sladdar.
- Var försiktig med knivar och vassa föremål.
- Ha första förband lättillgängligt om olyckan är framme, gärna ett i köket och ett i garaget.
- Lämna aldrig levande ljus utan uppsikt.
- Stäng av tvättmaskin, torktumlare, diskmaskin, tv m.m. när du inte är hemma.
- Kontrollera brandvarnarna i hemmet en gång i månaden, ha gärna fler än en.
- Utbilda dig! Det finns många utbildningar för privatpersoner, till exempel livräddning och första hjälpen, vilket är en ovärderlig utbildning!



# BRAND I HEMMET

Att det skulle börja brinna i den egna bostaden är kanske inget man tänker på. Men det bör du göra. Avsätt tid för brandskyddet hemma i den egna bostaden. Har du koll på hur det är hemma hos dig? Finns det barn i hemmet är det en bra sak att engagera dem i brandsäkerheten hemma. Gör dem familjen delaktiga och därmed medvetna.

## Bra att ha hemma

- Brandvarnare, gärna en i varje rum, eller åtminstone fler på varje våning om det är ett flervåningshus.
- Handbrandsläckare, bra att ha både hemma, i bilen, i båten och i husvagnen.
- Brandfilt att släcka bränder med.

## Tänk på

- Se över brandskyddet hemma. Gör en genomgång av din bostad där du ser över ditt brandskydd, vad har du redan och vad behöver du införskaffa? Hur ser utrymningsvägarna ut hemma?
- Förvara dina värdesaker på ett tryggt sätt, både för att minska stöldrisken samt ur ett brandsäkert perspektiv.



Anmäl dig till brandvarnarens dag den 1 december och få ett påminnelse-sms när det är dags att kontrollera brandvarnaren. Anmäl på:  
[www.aktivmotbrand.msb.se](http://www.aktivmotbrand.msb.se)

# SKYDDA DIN INFORMATION

Tänk på att skydda din information, det är lätt att värdefull informationen hamnar i fel händer. Någon kan komma över ett lösenord och på så vis använda din identitet, eller så kan kortuppgifterna bli tillgängliga och på så vis kan kontot tömmas. Du kommer långt genom följande, enkla åtgärder:

## Säkra dina lösenord

Skapa långa lösenord som blir starkare, gärna med stor teckenvariation. Tänk också på att lösenordet inte ska kunna kopplas till dig. Lämna aldrig ut dina lösenord till någon annan och tänk på att använda olika lösenord till olika inloggningar.

## Säkra dina kortuppgifter

Lämna inte ut dessa till vilken webbsida som helst. Handla gärna på sidor som har 3D Secure. Du kan också höra med din bank om vilka olika säkerhetslösningar det finns för din typ av bankkort och se till att dessa är aktiverade. Tänk också på att inte spara bankkortet på dator, telefon eller surfplatta eftersom det då kommer upp automatiskt vid köp på internet.



Lämna aldrig ut dina kortuppgifter via telefon, e-post eller på uppmaning av någon annan. Ingen myndighet, bank eller seriöst företag skulle be dig om detta. Detsamma gäller också koder till din internetbank, eller e-legitimation.

Läs mer på [www.dinsakerhet.se/sakrare-hemma](http://www.dinsakerhet.se/sakrare-hemma)

# FÖRSTA HJÄLPEN L-A.B.C

De första minuterna är ofta avgörande vid en allvarlig händelse. I väntan på ambulans kan alla göra nytta och ett snabbt agerande räddar liv. För att snabbt och säkert kunna bedöma vilka åtgärder som skall vidtas när någon skadats eller hastigt insjuknat kan du tillämpa L-ABC metoden.

## L Livsfarligt läge

Livsfarligt läge innebär att du för bort personen från allvarliga faror som exempelvis brand, järnvägsspår, vatten eller liknande. Flytta aldrig en person i onödan, det kan förvärra skadan. Som livsfarligt läge räknas också stora pulsåderblödningar, då det snabbt tömmer personen på blod.

## A Andning

Se till att den drabbade har öppna luftvägar och kontrollera andningen genom att se, lyssna och känna om andning finns. Om ingen andning finns eller vid onormal andning, starta HLR. Finns ingen andning stannar man vid bokstaven A. Andas personen jobbar man vidare med B. Om personen andas och inga tecken på skador finns, lägg den i stabilt sidoläge.

## B Blödning

När fria luftvägar är säkerställda gäller det att snabbt stoppa blödningar. Finns det tecken på blödning utvärtets eller invärtets? Blödningar utvärtets bör åtgärdas med tryckförband/skyddande förband. Tecken på invärtets blödning är blånader, smärta, blekhet, frossa och snabb yttlig andning.

## C Chock-Cirkulationssvikt

Vid tecken på chock och vid alla större skador ska man förebygga cirkulationssvikt. Tecken på chock/cirkulationssvikt är att personen är blek, kallsvettig, yr, fryser, känner sig törstig och har en snabb yttlig andning. Ge aldrig den skadade något att äta eller dricka eftersom det kan försämra tillståndet. Så här förebygger man cirkulationssvikt: 1. Låt personen ligga ner och försök att hålla den skadade lugn. 2. Höj upp benen i högläge om möjligt för att få blodflödet med det livsviktiga syret till de vitala organen så som hjärnan. 3. Se till att den skadade personen behåller sin kroppstemperatur genom att lägga på filtar, tröjor och jackor på och under personen. 4. Lämna inte personen ensam. När man har jobbat sig igenom L-ABC är det bra om man kan göra en helkroppsundersökning och känna igenom kroppen från topp till tå. Man kan då upptäcka fler eller oupptäckta skador.

# VIKTIGA TELEFONNUMMER

Nödsituation 112

Bräcke kommun, växel 0693-161 00

Bräcke kommun, felanmälan 0693-169 20

Sjukvårdsrådgivningen 1177

Polisen nummer vid icke akuta händelser 114 14

Internationellt informationsnummer 113 13

# VIKTIGA HEMSIDOR

[www.bracke.se](http://www.bracke.se)

[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)

[www.lansstyrelsen.se/jamtland](http://www.lansstyrelsen.se/jamtland)

[www.rtjamtland.se](http://www.rtjamtland.se)

[www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se)

[www.msb.se](http://www.msb.se)



Foto: Thomas Henriksson, MSB



**Bräcke  
kommun**

Hantverksgatan 25, Box 190, 843 21 Bräcke  
Tel. 0693-161 00 | [bracke@bracke.se](mailto:bracke@bracke.se) | [www.bracke.se](http://www.bracke.se)