

Om krisen eller kriget kommer

Den här broschyren skickas ut till alla hushåll i Norrköpings kommun och innehåller information om olika risker och hur du kan förbereda dig för dem. Att tänka på kriser kan väcka frågor och till och med oro. Du behöver inte känna oro, meningen med broschyren är att skapa trygghet genom att ge information och råd om vad som gäller om någonting oförutsett händer. Efter att du har läst broschyren kommer du kunna göra en egen krisplan.

Om någonting allvarligt händer, kommer du att ha stor nytta av att ha läst den här informationen. Det är viktigt att du sparar broschyren på ett bra ställe, så att du lätt kan hitta den.

Vad gör du när elen försvinner och du inte kan ladda din mobiltelefon?

Vad ska du göra om vattnet i kranen luktar konstigt?

Vad ska du göra om du hör på radion att det brinner på en fabrik i närheten?

Vet du hur du förbereder dig inför olika händelser?

När allvarliga händelser sker påverkar det samhället vi lever i. En kraftig brand kan innebära att bostadsområden behöver utrymmas, en översvämning kan förstöra vägar och broar eller tvinga en skola att hålla stängt. En torr och het sommar kan hota vissa människors hälsa. Ett snöfall med blåst kan sätta stopp för både elförsörjning och kollektivtrafik. Även sådant som händer utanför Sverige kan påverka din vardag. Det är viktigt att följa myndigheters och medias rapportering och ta del av viktig information till allmänheten.

Förbered dig

Det kan ta tid innan samhället fungerar normalt igen efter en kris och du kan återgå till dina rutiner. Du behöver därför vara förberedd på att klara dig utan normal samhällsservice i minst några dygn, men gärna i en hel vecka eller längre tid än så. Prata med grannar, vänner och familj och fråga om de behöver hjälp med något.

Om alla är förberedda på att klara sig själva, kan samhället fokusera på att hjälpa de som är i störst nöd och därmed i störst behov av hjälp.



I den här broschyren får du veta mer om:

| | |
|---|-----------|
| Viktigt meddelande till allmänheten (VMA), smart kommunikation via radio och tv | sid 4–5 |
| Kriser som har störst sannolikhet att drabba Norrköpings kommun | sid 6–11 |
| Vad gör kommunen vid en samhällsstörning? | sid 12–13 |
| Totalförsvar, höjd beredskap, frivilliga försvarsorganisationer, granska information och akut hjälp | sid 14–17 |
| Skapa din egen krisplan och krisväska | sid 18–21 |
| Viktiga telefonnummer, kontaktlistor och informationskanaler | sid 22–23 |

Risker som analyserats av Norrköpings kommun

Under varje mandatperiod genomförs en risk- och sårbarhetsanalys av kommunen. Analysen ger förslag på åtgärder som behöver göras för att stärka kommunens förmåga att hantera oönskade händelser. Några av de analyserade riskerna är extrema väder, kraftiga regn, IT-störningar och internetattacker, elavbrott som påverkar värmen i bostäder och störningar i tillgången på

dricksvatten. På vissa platser i kommunen kan det finnas risk för jordskred, och på andra platser finns risker kopplat till företag som hanterar farliga ämnen.

Spara den här broschyren så att alla i ditt hushåll vet vart den finns. På sista sidan finns en lista med kontaktuppgifter. Där kan du dessutom själv skriva upp viktiga telefonnummer eller annat som är bra att komma ihåg.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap skickade 2018 ut broschyren "Om krisen eller kriget kommer" till alla svenska hushåll. Om du inte längre har kvar din broschyr, kan du beställa en ny på MSB:s webbsida.

msb.se



Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) är både en hög ljudsignal utomhus och ett textmeddelande i TV eller SMS. Ljudsignalen Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) varnar om att något allvarligt har hänt. Det kan vara något som hotar människors liv, hälsa, egendom eller miljön.

Ljudsignalen låter i sju sekunder, följt av fjorton sekunder tystnad. Därefter låter det igen i sju sekunder – följt av fjorton sekunder tystnad. Ljudsignalen pågår i minst två minuter.

När du hör ljudsignalen för Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) ska du:

- hålla dig inomhus,
- stänga dörrar, fönster, ventiler och fläktar,
- lyssna på Sveriges Radio P4 Östergötland, på frekvens 94,8 eller 103,9, och titta på SVT eller TV4 för att få mer information.

Du kan även lyssna på radiosändningarna via din mobiltelefon eller exempelvis bilradion, om du inte är hemma när signalen hörs. Du kan ringa 113 13 eller besöka krisinformation.se för mer information.

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) sänds ut som textmeddelande i följande kanaler:

- Sveriges Radios FM-kanaler
- Sveriges Television (SVT)
- Sveriges Utbildningsradio (UR)
- TV4
- Kanal 5
- Kanal 9

På SVT:s text-TV sidan 100 finns information om pågående Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)-situationer. På sidan 599 finns hela textmeddelandet som sänds i radio och TV.

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) kan också skickas som SMS till människor i ett visst område. Via 112-appen kan du få Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) direkt i din mobiltelefon.

När faran är över låter ljudsignalen som kallas Faran över i 30 sekunder, i en enda lång ton.

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)



Faran över



Ljudsignalerna för Viktigt meddelande till allmänheten och Faran över testas återkommande den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december klockan 15.00.

Smart kommunikation via radio och telefon

När något allvarligt händer är det viktigt att både kunna få och dela med sig av information. Ett bra sätt att hålla dig uppdaterad är att följa nyheterna i radio och TV.

Sveriges Radio P4 är Sveriges beredskapskanal. Det betyder att Sveriges Radio P4 skickar ut information från myndigheter vid kriser, stora olyckor och i värsta fall krig. De allra flesta Viktigt meddelanden till allmänheten sänds ut i Sveriges Radio P4 och kan även tas emot i Sveriges Radios app.

Ring bara om du måste

Vid stora och särskilt allvarliga händelser, när många människors liv kan vara i fara är det extra viktigt att kommunikationen fungerar för alla som jobbar med räddning och hjälp. Varje samtal belastar mobiltelefonnätet och i en krissituation är det viktigast att räddningstjänst, polis och sjukvårdare kan kommunicera med dem som behöver hjälpen.

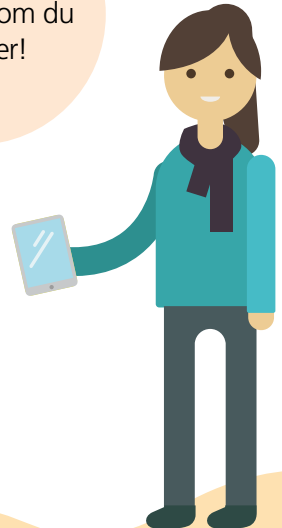
En radio med reservbatterier är det absolut viktigaste verktyget för att kunna få information när något allvarligt har hänt. En radio som laddas med solceller eller med handvev kan vara bra som reservutrustning.



Här kommer några tips på hur du enkelt kan hjälpa till i räddningsarbetet

- Avlasta mobiltelefonnätet. Ring bara om du måste.
- Vänta en stund om du har svårt att komma fram. Om du ringer många gånger på kort tid blir belastningen på mobiltelefonnätet högre.
- Använd gärna meddelanden som skickas över internet, exempelvis e-post eller chatt-meddelanden, i stället för SMS eller samtal. Det belastar inte mobiltelefonnätet lika mycket.

Kom ihåg:
Ring bara om du
behöver!



Strömavbrott

Ett strömavbrott kan ske av många olika anledningar och pågå i allt från några sekunder till flera dagar. Om elnätet skadats av grävarbete eller fallande träd, kan det ibland dröja ganska länge innan strömmen kommer tillbaka. Här är några tips som kan hjälpa dig att känna dig tryggt och klara dig bra utan elektricitet.

Förbered dig för ett strömavbrott

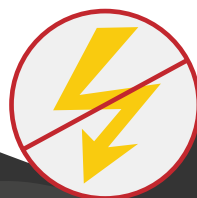
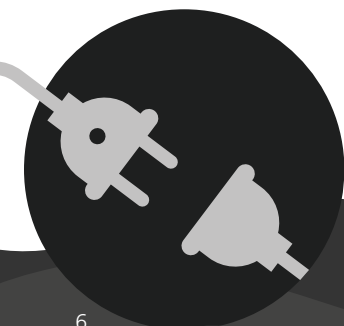
- Skaffa ficklampa, radio och batterier.
- Ha alltid tändstickor och stearin- eller värmeljus hemma. Ett värmeljus brinner i ungefär sex timmar.
- Ha gärna en fulladdad powerbank i reserv för att kunna ladda din mobiltelefon.
- Skaffa ett stormkök med en extra värmekälla i reserv.
- Några säckar grillkol, tändbricketer och tändvätska är bra att ha hemma, om du har tillgång till grill.
- Ha alltid några extra säkringar eller proppar hemma.

Gör så här om strömmen försvinner

- Stäng av all elektrisk utrustning. Dra ut alla sladdar ur vägguttag och kontakter.
- Lämna en lampa påslagen, så du märker när strömmen kommer tillbaka.
- Vrid av alla vattenkranar.
- Håll kylskåp och frys stängt så mycket som möjligt.

- Isolera fönster, dörrar och springor med gardiner och tyg. Bygg gärna en värmende koja med filtar och kuddar.
- Håll värmen genom att samlas flera människor på samma ställe, gärna i ett rum som solen värmer upp.
- Vädra under korta stunder för att få in nytt syre.
- Tänd stearin- eller värmeljus men tänk på brandfaran och lämna inga ljus obevakade.
- Använd en radio för att lyssna på Sveriges Radio P4.
- Prata med grannar, vänner och familj och fråga om de behöver hjälp med något.
- Hjälpt äldre personer och personer med funktionshinder.

När strömmen kommer tillbaka är det bra att ”mjukstarta” elnätet. Vänta med att starta diskmaskin, tvättmaskin och torktumlaren i några timmar. Om du har elvärme kan det vara bra att starta ett eller några element i taget.



Översvämning

På grund av att klimatet förändras kommer översvämningar att bli vanligare. När en översvämning sker kan det leda till allvariga problem för både människor och samhället.

Förbered dig för en översvämning

- Rensa brunnar, lövsilar och hängrännor ofta.
- Försök förstå var det finns risk att vatten kan komma in i ditt hem eller fastighet. Exempelvis källare, lågt liggande brunnar, fönster och ingångar.
- Överväg att skaffa en dränkbar pump för att kunna tömma vatten från källaren.
- Ställ inte elektriska apparater och värdefulla saker på golvet i källaren.
- Ta reda på vad din hemförsäkring täcker vid en översvämning.
- Fotografera ditt hem och dina värdesaker, för att kunna visa för försäkringsbolag.

När en översvämning närmar sig

- I din egen fastighet så kan du till exempel täppa igen golvbrunnar och toaletter med ett örngott eller liknande, fyllt med sand och jord.
- Lågt liggande fönster och ingångar kan skyddas genom skyddsvallar av sand och jord.
- Flytta din bil till en högre plats där vatten inte kan samlas.

Gör så här om det blir översvämning

- Stäng av strömmen på huvudströmbrytaren.
- Kör inte bil genom ett översvämmat område.
- Gå eller spring inte genom ett översvämmat område.
- Om översvämningen gör att du inte kan lämna ditt hem, försök att ta dig till en plats högt upp där du kan bli hämtad av räddningspersonal.

På Norrköping kommuns webbsida finns kartor som visar var det finns risk att det blir översvämningar vid extrema regn och höga nivåer i sjöar, vattendrag och hav.



Skanna qr-koden med din mobilkamera eller gå till:
norrkoping.se

Fler tips och råd om översvämningar hittar du på Räddningstjänsten Östra Götalands webbsida.



Skanna qr-koden med din mobilkamera eller gå till:
rtog.se



Värmebölja

När termometern visat över 25 grader i fem dagar i rad, räknas det som en värmebölja.

Ihållande perioder av värme under sommaren kan orsaka hälsoproblem. Höga temperaturer och extrem värme kan vara jobbigt för både människor och djur. Se till att ta hand om dig extra mycket under en värmebölja.

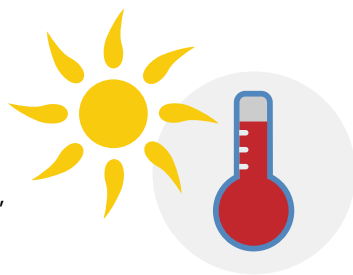
Var extra uppmärksam när det är varmt. Huvudvärk och illamående kan vara tecken på början till värmeslag.

Förbered dig för en värmebölja

- Skaffa en kylfläkt eller flyttbar luftkonditionering.
- Förvara läkemedel rätt. Mediciner ska förvaras svalare än 25 grader, eller i kylskåp.
- Husdjur behöver också svalka. Om du har djur som vistas i bur tänk på att även de behöver mer att dricka. Placera gärna buren på bostadens svalaste plats. Det finns kylmattor anpassade för exempelvis hundar att skaffa i djuraffären.



Lämna aldrig djur i bilen när det är varmt ute.



Så klarar du en värmebölja

- **Drink mer!** Vänta inte på att du blir törstig. Tänk på att personer i din närhet kan behöva hjälp med att dricka. Barn kan till exempel ha svårare att känna törst. Isglass kan vara en bra lösning.
- Ät vätskerik mat som till exempel grönsaker, frukt och saltgurka. Undvik stora mängder söta drycker och alkohol, eftersom de är uttorkande.
- Försök att vara i skugga så mycket du kan.
- Försök hålla det svalt i hemmet, skärma av solljus med gardiner, persienner eller markiser.
- Vädra tidigt på morgonen eller nattetid och stäng dörrar till svala rum.
- Svalka dig genom att duscha, ett fotbad eller med våta handdukar.
- Ta det lugnt! Undvik fysisk ansträngning under dygnets varmaste timmar.
- Vid en värmebölja kan äldre och andra personer i riskgrupper (små barn, gravida och personer med funktionsnedsättning) behöva mer uppsikt än vanligt. De kan också behöva hjälp med sådant de normalt klarar av.

Kontakta din vårdcentral eller ring 1177 om du känner att du inte mår bra.

Problem med dricksvattnet

Väder, olyckor, strömavbrott och andra störningar kan påverka vårt dricksvatten. Ha därför alltid dricksvatten sparat hemma, gärna i frysen.

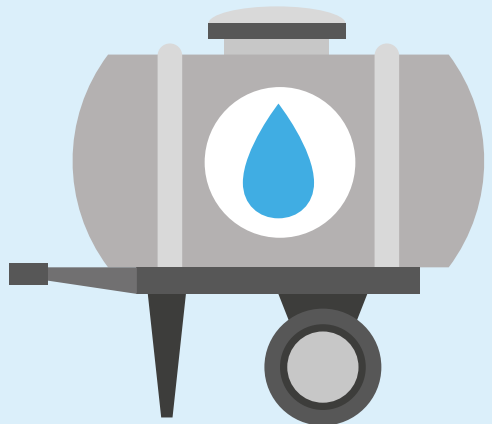
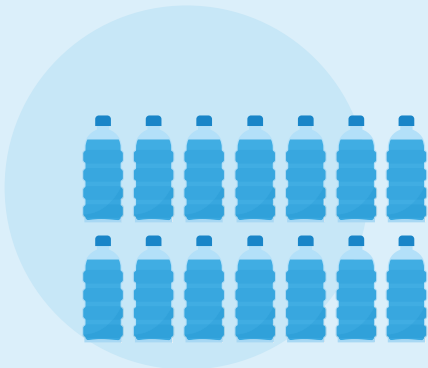
Vid avbrott eller störningar i vårt dricksvatten ska du följa råden från Nodra och Norrköpings kommun. Vid större vattenavbrott ställs nödvattentankar ut. Var och när dessa ställs ut beror på störningens omfattning.

Förbered dig på avbrott eller problem med dricksvattnet

- En vuxen person behöver ungefär 3 liter vatten per dygn. Det innebär att en vuxen person behöver ungefär 14 stora PET-flaskor med vatten för att klara sig i en vecka.
- Skaffa dunkar med tappkran och hinkar med lock för att kunna hämta och ha vatten i.
- Fyll dunkar eller PET-flaskor med vatten och förvara dem svalt och mörkt. Kom ihåg att lagrat vatten bör bytas regelbundet.

- Fyll tomma PET-flaskor med vatten och lägg i frysen, då håller sig vattnet färskt och flaskorna fungerar som kylklampar vid strömavbrott. Fyll inte flaskorna ända upp till kanten. Lämna lite utrymme, annars kan de spricka i frysen.
- Se över möjligheten att koka vatten. Lagrat vatten med osäker kvalitet och vissa föroreningar kan kokas bort innan vattnet används för mat och dryck. Koka alltid vattnet först om du är osäker.
- Förbered vatten till husdjuren också.

Håll dig uppdaterad med information om avbrottet eller problemet via nodra.se eller norrkoping.se samt via Sveriges Radio P4 Östergötland.



Risk för utsläpp av farliga ämnen

Vid vissa industrier, fabriker och liknande platser kan en olycka orsaka allvarliga skador på människor och miljö. Dessa företag och de ansvariga som arbetar där har hårda krav på säkerheten.

På platser där man hanterar farliga ämnen är kraven på säkerhet och förberedelser höga. En fabrik kan till exempel behöva köpa in speciell utrustning för att minska risken för utsläpp av farliga ämnen. Det kan också vara så att fabriken behöver bygga vallar som hindrar spill och utsläpp från att förgifta eller förorena naturen. Ett annat exempel på extra hög säkerhet och förberedelser kan vara att en fabrik har en egen räddningsgrupp, som hjälper till med räddning och skyddar personalen vid en brand.

Var förberedd om ett farligt utsläpp skulle ske

- Ta reda på om du bor eller jobbar i närheten av en fabrik eller en plats som är klassad som "farlig verksamhet".

Farliga och giftiga ämnen kan göra att man får ont i huvudet, ont i magen eller svårt att andas. Kontakta din vårdcentral eller ring 1177, om du känner att du inte mår bra.

Gör så här om det sker ett utsläpp av farliga ämnen

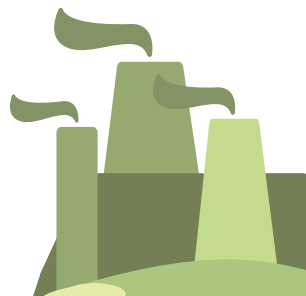
- Ta reda på vad som har hänt och håll dig uppdaterad genom Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) i radio, på TV och via 112-appen.
- Håll dig inomhus med stängda fönster och dörrar, undvik rök och gasmoln.
- Lyssna på Sveriges Radio P4 Östergötland för att få information om vad som sker och vad du behöver göra.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har tagit fram foldern Att informera allmänheten enligt Sevesolagen, som innehåller vägledning i hur kommunen, företag och myndigheter ska kommunicera sina verksamhetens olika risker till kommuninvånarna.

msb.se



Läs informationsfoldern **Är du beredd?** på Räddningstjänsten Östra Götalands webbsida rtog.se.



Jordskred och ras

Ett jordskred betyder att en jordmassa plötsligt börjar röra sig. När det händer finns det risk för att människor, byggnader och naturen skadas. Vägar, järnvägar, vattenverk och elledningar kan också påverkas och skadas av ras eller jordskred. Ett jordskred sker ibland utan förvarning men händer ofta efter att det har regnat extra mycket, eller att något annat i eller på marken har förändrats nyligen.

Var förberedd och hjälp till att undvika jordskred och ras

- Var uppmärksam på sprickor eller andra förändringar i marken där du bor, lever och arbetar. Har ett träd eller en stolpe plötsligt börjat luta?
- Om du ska gräva djupt i marken, bygga eller förvara något tungt på marken eller styra om markvattnet på något sätt, kontrollera först med en geoteknisk konsult att det du planerar att göra är säkert. Särskilt om du har en slänt i närheten!

När ett jordskred eller ras har skett

- Ett jordskred kan vara en väldigt allvarlig händelse.
- Ring 112 om det är en nödsituation och människors liv kan vara i fara!

Om det redan skett ett jordskred eller ras kan du ringa direkt till Räddningstjänsten Östra Götaland på telefonnummer 010 - 480 40 00 för att informera om vad som hänt.

På Norrköpings kommuns webbsida hittar du mer information om tecken på jordskred och förebyggande åtgärder du kan genomföra.



Skanna qr-koden med din mobilkamera eller gå till:
norrkoping.se



Vad gör kommunen vid en samhällsstörning?

Vid en samhällsstörning kommer de ordinarie resurserna inte att räckta till för att hjälpa alla drabbade samtidigt. Kommunen måste därför prioritera de som är mest utsatta. Det innebär att alla som har förmågan att klara sig själva behöver vänta en tid innan kommunens och myndigheternas hjälpinsatser kan nå dem.

Kommunens krisledning aktiveras vid extraordinära händelser. Med det menas en händelse som avviker från det normala och

innebär en överhängande risk för allvarlig störning i viktiga samhällsfunktioner.

Kommunen har utarbetade planer för att kunna hantera olika typer av samhällsstörningar.

Kommunen samverkar med myndigheter och organisationer för att på bästa sätt hantera den uppkomna situationen.



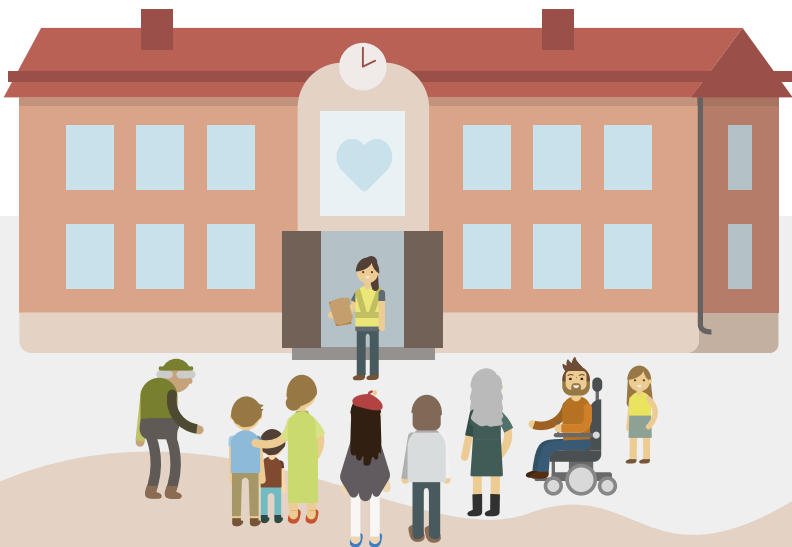
Trygghetspunkter – lokaler för värme och information

En trygghetspunkt är en tillfällig lokal som kommunen öppnar när det behövs, till exempel i en skolmatsal eller en gymnastiksal. Trygghetspunkter kan öppnas vid större räddningsinsatser, kriser eller störningar i samhället.

På trygghetspunkterna finns utbildad personal som kan hjälpa till vid en kris. Vid en trygghetspunkt erbjuds aktuell information, värme, enklare sjukvård och krisstöd. Från trygghetspunkten kan du också larma polis, ambulans och räddningstjänst.

Det är alltid bra att prata med människor, särskilt när samhällsservicen inte fungerar som vanligt. Kanske kan ni hjälpa varandra? Vid en samhällskris, ta gärna kontakt med dina grannar, vänner och familj. Kanske behöver någon lite extra hjälp av dig?

När en trygghetspunkt öppnar, skriver Norrköpings kommun ut information om var den finns på kommunens webbsida, norrkoping.se. Information om trygghetspunkter sänds också ut som meddelande i Sveriges Radio P4 Östergötland.



Totalförsvaret – civil och militär beredskap

Är du mellan 16 och 70 år? Då är du totalförsvarspliktig. Sveriges försvarsberedskap består av ett militärt och ett civilt försvar som tillsammans bildar vårt totalförsvaret.

Om du är mellan 16 och 70 ingår du automatiskt i totalförsvaret och ska när det behövs inställa dig för allmän tjänsteplikt. Det betyder att om det blir krig i Sverige, eller om Sverige hamnar i en konflikt, kan du bli inkallad för att hjälpa till. Vilken uppgift du får beror på vilken utbildning du har, vad du jobbar med och vad du är bra på.

Ingen kan göra allt
– men alla kan göra
något. Om kriget
kommer behöver
alla hjälpas åt.

Alla kan bidra

Om du är över 18 år och har genomfört värnplikten får du med stor sannolikhet en uppgift inom det militära försvaret. Har du inte genomfört värnplikten så väntar i stället en uppgift inom det civila försvaret. Om du är utbildad inom sjukvård eller omsorg, kan din allmänna tjänstepliktsuppgift bli att få hjälpa till på ett sjukhus. Du skulle också kunna få en uppgift som innebär att dela ut vatten och mat, eller visa människor till närmaste skyddsrum.

Den allmänna tjänsteplikten innebär oftast att man stannar kvar på sin ordinarie arbetsplats.

Läs mer om totalförsvaret och allmän tjänsteplikt på [msb.se](https://www.msb.se)



Höjd beredskap

Om det skulle bli krig i Sverige eller i vårt närområde, kan regeringen införa höjd beredskap i hela eller delar av Sverige. Detta kan också införas om läget i omvärlden bedöms påverka Sveriges säkerhet och självständighet.

De vanliga lagarna gäller vid höjd beredskap men vid högsta beredskap börjar ett antal nya lagar att gälla. Samhället behöver snabbt kunna ställa om till den nya situationen. Dessa ska stärka Sveriges samlade försvarsförmåga. Myndigheter, regioner och kommuner får vid höjd beredskap större möjligheter att agera och fatta olika beslut.

Om regeringen beslutar om höjd beredskap informeras det genom ett meddelande i Sveriges Radio P4 och TV.

Det finns två typer av larmsignaler vid höjd beredskap som är viktiga att känna till: Beredskapslarmet som betyder fara för krig och Flyglarmet som varnar för flyganfall.

Beredskapslarmet

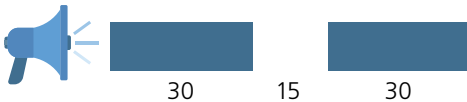
Beredskapslarmet låter i 30 sekunder följt av 15 sekunder tystnad. När du hör den här signalen ska du:

- lyssna på Sveriges Radio P4 och följa nyheterna på TV.
- förbereda dig på att följa instruktioner från kommun, myndigheter eller regering.
- ta dig till din bestämda plats, om du har fått krigsplacering.
- ta reda på var närmaste skyddsrum finns med hjälp av skyddsrumskartan på msb.se.

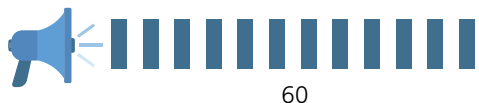
Flyglarmet

Flyglarmet låter i korta signaler under en minuts tid. När du hör den här signalen ska du genast skynda till närmaste skyddsrum eller någon annan skyddad plats.

Beredskapslarmet



Flyglarmet



Vill du vara med och göra skillnad?

Sammanlagt finns det 18 frivilliga försvarsorganisationer, som alla gör en viktig insats för samhället. När en kris eller något allvarligt händer är det mycket som kan sluta fungera i samhället. Frivilliga försvarsorganisationer kan då hjälpa till med att få samhället att fungera.

Du kan göra skillnad

Vad kan du bidra med? Som medlem i en frivillig försvarsorganisation kan du bidra, både till att samhället fortsätter att fungera under kriser och krig och till att dina medmänniskor får stöd och hjälp. Ta kontakt med någon av de frivilliga försvarsorganisationerna.

Frivilliga försvarsorganisationer

- Bilkåren, Sveriges Bilkårens Riksförbund
- Frivilliga automobilkåren
- Frivilliga flygkåren
- Frivilliga motorcykelkåren
- Försvarets personaltjänstförbund
- Frivilliga radioorganisationen
- Flygvapenfrivilliga
- Insatsingenjörerna
- Svenska brukshundsklubben
- Svenska Blå Stjärnan
- Civilförsvarsförbundet
- Svenska Fallskärmsförbundet
- Riksförbundet Sveriges Lottakårer
- Svenska Pistolskytteförbundet
- Svenska röda korset
- Försvarsutbildarna, Svenska försvarsutbildningsförbundet
- Sjövärnskårens riksförbund
- Svenska Skyttesportsförbundet



Läs mer om organisationerna MSB:s webbsida



Skanna qr-koden med din mobilkamera eller gå till:
msb.se

Viktigt att du granskar information

Det är viktigt att tänka på vem som ger informationen och om den har utformats för att få människor att agera på ett visst sätt? De krafter som vill motverka ett öppet och fritt samhälle kan försöka göra det genom att sprida lögnar, desinformation och propaganda. Det kan handla om att förstärka konfliktytor som finns i samhället eller på andra sätt bryta ned samhällets funktionalitet.

Goda råd

- Vem ligger bakom informationen?
- Hur fick du informationen? Kommer den från en källa som är pålitlig och som tidigare har levererat bekräftad information?
- Varför finns informationen? Fundera på hur budskapet vill förändra ditt tänkande och agerande.
- Var försiktig med att sprida information om du inte är säker på att den är tillförlitlig.
- Sprid inte information som handlar om Sveriges försvar vilket kan leda till skada.
- Vad är det för information du använder och vem tjänar på att du sprider den?
- Hur gammal är informationen? Är den fortfarande aktuell?
- Kontrollera om du kan hitta informationen i andra källor. Information från endast en källa måste behandlas med stor försiktighet.
- Är informationen ”för bra för att vara sann” så är den oftast det.

112 – när du behöver hjälp akut

Ring till SOS Alarm på telefonnummer 112 om du eller någon annan befinner sig i en nödsituation och behöver hjälp omedelbart.

112 är det viktigaste telefonnumret att kunna och komma ihåg. Om något allvarligt händer eller har hänt, men utan att det är en nödsituation, kan du ringa till något av de andra numren på sidorna 22–23. Då kan du till exempel få prata med polis och sjukvård utan att ta upp plats från någon som behöver akut hjälp.

Med 112-appen kan du:

- automatiskt skicka din position till SOS Alarm,
- få information om allvarliga händelser nära dig,
- ta emot och läsa Viktigt meddelanden till allmänheten (VMA) och annan krisinformation,
- få tips och råd om trygghet och säkerhet genom filmklipp och text,
- ta reda på telefonnummer till viktiga samhällsfunktioner.

112-appen



Skanna qr-koden med din mobilkamera eller ladda ner 112-appen på App Store eller Google Play.

112 är bara till för nödsituationer. Du ska inte ringa till nödnumret 112 för att till exempel fråga om taxi, vad klockan är eller något annat som du kan ta reda på själv.

Skapa din egen krisplan och krisväska

En krisplan och en krisväska är två enkla sätt att säkra bra beredskap i hemmet. Krisplanen kan du själv skapa och hålla aktuell genom kontroll och övning. Packlistan för innehållet i krisväskan bestämmer du själv, men som hjälp har vi samlat tips och idéer på sådant som brukar vara bra att packa ner.

Alla har ett eget ansvar att förbereda sig för om en kris skulle inträffa. Här får du lära dig att skapa din egen krisplan och hur du övar med hjälp av planen och kontrollerar att den fungerar. Du får också tips på vad din krisväska bör innehålla, för att du och din familj, och era husdjur, ska vara förberedda när det verkligen behövs.



Krisplan – steg 1

Lär känna vilka risker som finns

Fundera och diskutera kring följande punkter. Det är bra om ni är flera personer som diskuterar och funderar tillsammans. Skriv ner svaren du/ni kommer fram till.

- Om det blir strömavbrott i en vecka, hur klarar du det? Vad behöver du skaffa och förbereda?
- Om det bli oväder och översvämning, hur tror du att vattennivåerna ser ut där du bor? Kan du förbereda på något sätt för att skydda ditt hem?
- Om det blir avbrott i värmesystemet och du inte kan värma upp din bostad, hur klarar du då att hålla värmen? Har du stearin- eller värmeljus, filter och stormkök som du kan använda? Vet du vilka rum som värms upp av solen?
- Om det blir väldigt varmt under en längre tid, vad har du för möjligheter att svalka dig och få tillgång till vätska? Hur mycket vatten behöver du och din familj för att klara er en vecka?
- Kan du komma på några andra risker eller något allvarligt som skulle kunna hända? Skriv ner dem i så fall och fundera på hur du kan förbereda dig för att klara av dem.

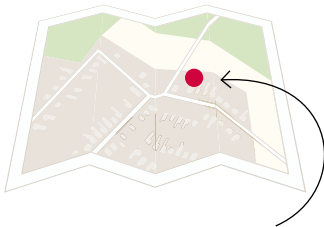
Krisplan – steg 2

Planera och sätt ihop krisplanen

Nu är det dags att skapa själva krisplanen. Även i det här steget är det bra att vara flera personer, för att kunna diskutera och lyfta in olika perspektiv och kunskaper.

Vatten, mat, värme och kommunikation

- Räkna ut hur mycket mat och vatten som behövs för olika typer av situationer. Bestäm var maten och vattnet ska förvaras. Tänk också igenom vilka möjligheter det finns för att skapa värme i olika situationer, och hur du/ni ska kommunicera.
- Skriv ner en lista på mat med lång hållbarhetstid i krisplanen. Det kan till exempel vara konserver, nötter, kex och kakor.
- Gör sedan en liknande notering för dricksvatten räkna med att det går åt tre liter per dygn och person.
- Skriv ner vilka värmekällor som kan användas vid olika kriser, var de förvaras och hur de används samt om de kräver instruktioner eller liknande.
- Skriv ner, detaljerat, hur kommunikationen ska ske vid en kris; exempelvis vilken app med meddelandetjänst ni ska använda.



Mötesplats/samlingsplats

- Fundera ut en bra mötesplats för olika typer av kriser.
- Skriv ner platsens namn i krisplanen, gärna ihop med vägbeskrivning och en enklare karta.

Övriga behov

Fundera kring vilka övriga behov som behöver fungera vid en kris.

- Behövs tillgång till mediciner eller annan vårdhjälp?
- Behövs särskild kost på grund av allergier?
- Skriv ner alla typer av övriga hälsobehov i krisplanen, med information om hur de kan och ska lösas. Lägg också till viktig information för vårdpersonal.
- Gör en telefonlista med viktiga nummer. Du kan använda listan på sidorna 22–23 och fylla på med fler egna nummer.
- Skriv en påminnelse om att kontakta grannar, vänner och familj och kom ihåg att erbjuda hjälp till de som behöver.
- Skriv ner stegen i första hjälpen och kontrollera att telefonlistan innehåller alla larm- och informationsnummer som kan behövas. Använd QR-koden längst ner på sidan eller besök 1177.se för att hitta uppdaterad information om första hjälpen.



Första hjälpen hos 1177



Skanna qr-koden med din mobilkamera eller gå till: 1177.se

Krisplan – steg 3

Öva och kontrollera planen

När krisplanen är färdig är det dags att öva. En övning kan vara ett bra sätt att kontrollera så att allt som finns med i krisplanen stämmer och att inget viktigt saknas. Ett tips är att göra flera kopior på krisplanen, så att alla som behöver den har minst ett eget exemplar.

Öva på att använda krisplanen

- Öva gärna tillsammans med personerna som varit med och skapat den.
- Låtsas att en allvarlig händelse har inträffat. Ta fram era krisplaner och följ det som ni har bestämt och skrivit ner.
- Om något saknas i krisplanen eller behöver ändras, är det bra att skriva ner det under övningen och ändra direkt efter att övningen är avslutad.

Packa din krisväska och krisväskan till djuren

- Fundera på om allt fanns på rätt plats och om du kunde hitta allt.
- Fundera också på om något saknas eller om något på kändes onödigt och kan strykas.
- Kontrollera att du vet vad du ska göra och alla andra personer med samma krisplan också vet vad de ska göra.

Gör en utvärdering och fundera på vad som kan bli bättre

- Genomför förbättringarna och uppdatera krisplanen.
- Om du behöver mer information och kunskap till krisplanen, finns det massor av tips att hitta via telefonnumren och länkarna på sidorna 22–23.

Kontrollera krisplanen minst en gång varje år

- Ett tips kan vara att gå igenom krisplanen samtidigt som du kontrollerar brandvarnarna i ditt hem.

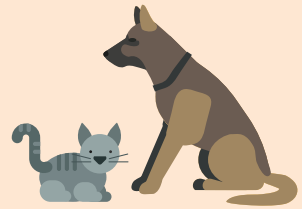


Krisväska – saker som är bra att ha hemma och packa ner

Med rätt förberedelser och innehåll i din krisväska klarar du en allvarlig situation.

Tips på innehåll i din krisväska

- Vatten. Räkna med 3 liter per vuxen person och dygn.
- Mat med högt energivärde och lång hållbarhetstid – nötter, kex och konserver.
- Ficklampa, radio och batterier.
- Stearin- eller värmeljus.
- Flera askar med tändstickor och minst en gäständare.
- Mobiltelefon, laddare och fulladdad powerbank.
- Telefonlista.
- Klädomyten för en vecka.
- Varma filter och handdukar.
- Försäkringsbrev, vaccinationskort och -bevis.
- Pass och ID-handlingar.
- Kontanter och betalkort.
- Mediciner och eventuella utskrivna recept.
- Hygienartiklar
- Nappar, blöjor, leksaker och trygghetsföremål till bebisar och små barn.
- Första hjälpen-utrustning som plåster, sax, sårtvätt, gasbinda, kylbalsam.



Krisväska till djuren

Husdjur kan också behöva en förberedd krisväska, om en allvarlig händelse kräver att man snabbt behöver lämna hemmet.

Tips på innehåll i krisväska till djuren

- Mat och vatten (mängd beroende på djur och ras).
- Halsband, koppel eller sele, gärna med reflexer.
- Husapotek för djuret, bandage för tassar eventuella recept på medicin.
- Pass, bevis för chipmärkning och kopia på försäkrings- och ägarbevis.
- Leksak och eventuellt godis.
- Kattsand och hundpåsar eller liknande beroende på djur.



Kontaktuppgifter och viktiga nummer att spara

Här har vi samlat kontaktuppgifter och annan viktig information som kan vara bra att ha om krisen kommer, eller om något allvarligt händer i Norrköpings kommun. Här kan du också själv skriva dit egna nummer eller annan viktig information.



SOS Alarm

Akut hjälp vid nödsituationer

☎ 112

sosalarm.se



Polisen

Information och anmälan

☎ 114 14

polisen.se



Vid kriser och olyckor

Nationella informationsnumret

☎ 113 13

krisinformation.se



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Råd och information i tider av kris och krig, karta över skyddsrum samt register över frivilligorganisationer

☎ 0771-240 240

msb.se



Giftinformationscentralen

Giftinformation

☎ 010-456 6700

giftinformation.se



Region Östergötland

Information om hälsa och vård inom regionen

☎ 010-103 00 00

regionostergotland.se



Sjukvårdsupplysningen

För rådgivning och hälsoinformation samt första hjälpen

☎ 1177

1177.se



Länsstyrelsen Östergötlands län

Regional krisberedskap

☎ 010-223 50 00

lansstyrelsen.se



Räddningstjänsten Östra Götaland

Tips och råd för skydd mot översvämning, information om farliga utsläpp etcetera

☎ 010-480 40 00

rtog.se



Norrköpings kommuns kontaktcenter

All information som rör kommunens verksamhet

☎ 011-15 00 00

norrkoping.se



Nodra AB

Vatten och avlopp

☎ 011-15 15 50

nodra.se



EON

Elnät och pågående störningar och avbrott

☎ 010-228 33 43

eon.se



Sveriges Television Öst (SVT)

Nyhetsrapportering och
Viktigt meddelande till
allmänheten (VMA)

☎ 011-21 01 00
svt.se



Sveriges Radio P4 Östergötland

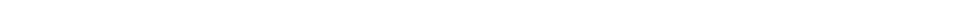
Viktigt meddelande till allmänheten
(VMA) och nyhetsrapportering

☎ 011-495 41 00

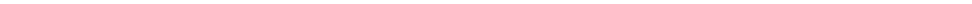
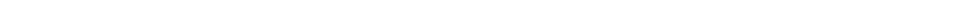
sverigesradio.se/ostergotland

Frekvens Norrköping / Krokek – 94,8 MHz

Frekvens Valdemarsvik – 103,9 MHz

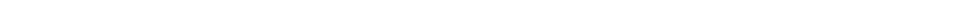
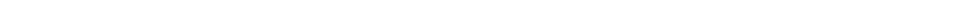
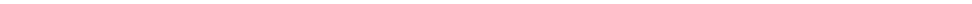
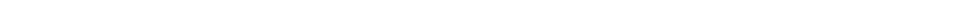
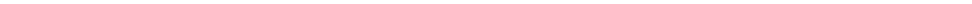
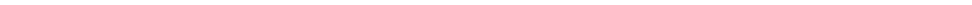
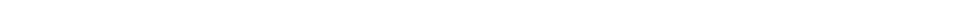


Här finns min krisplan:



Fyll på med egna viktiga telefonnummer, information och kontaktuppgifter

(Exempelvis nummer till anhöriga, grannar, försäkringsbolag, veterinär och djursjukhus)



BROSCHYR ATT SPARA

Information som hjälper
dig att klara kriser.



Läs hela den här
broschyren digitalt:

norrkoping.se/krisberedskap

Norrköpings kommun
Kontaktcenter

Adress: Rådhuset, 601 81 Norrköping

Tel: 011-15 00 00

E-post: norrkoping.kommun@norrkoping.se



NORRKÖPING