

# BROSCHYR ATT SPARA

Viktig information till Västerås invånare  
i händelse av kris eller krig



VÄSTERÅS STAD



vasteras.se

Samhällsinformation till alla  
hushåll i Västerås kommun

# Om krisen eller kriget kommer

Den här broschyren riktar sig till dig som bor i Västerås kommun. Den innehåller information om vad som gäller i händelse av kris eller krig, så att vi tillsammans ska klara oss så bra det är möjligt.

Här kan du hitta information om värme, vatten, mat, el, 112, skyddsrum, VMA, trygghetspunkter om det blir kris eller i värsta fall krig i Västerås.

År 2018 skickade Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, ut broschyren "Om krisen eller kriget kommer" till alla hushåll i Sverige.

Västerås stad skickade då ut kompletterande information till dig som västeråsare.

Eftersom läget i världen förändrats sedan dess och det säkerhetspolitiska läget är ett annat, så har vi valt att skicka ut en reviderad och ytterligare kompletterad broschyr till dig igen.

Uppdaterad information finns också på [www.vasteras.se/krisberedskap](http://www.vasteras.se/krisberedskap) och på [www.msb.se](http://www.msb.se).

## 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 en 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 myndigheter som exempelvis Västerås stad fokusera på att hjälpa de som är i störst nöd och därmed i störst behov av hjälp.



## Spara den här broschyren!

Om någonting allvarligt händer, kommer du att ha stor nytta av att ha läst den här informationen.

Spara broschyren på ett bra ställe, så att du lätt kan hitta den vid eventuellt behov.

## I den här broschyren får du veta mer om:

Om krisen eller kriget kommer	Sid 2
Hur får jag reda på att det är kris eller krig via det varningssystem som finns?	Sid 4
Varningssystem vid kris och krig	Sid 5
Så får du information under en kris	Sid 6
Trygghetspunkter där du kan få stöd av Västerås stad vid kris	Sid 7
Skyddsrum	Sid 8
Så kan du förbereda dig	Sid 9
Vattenförsörjning	Sid 10
Matförsörjning	Sid 11
För dig med funktionsnedsättning	Sid 12
Totalförsvaret och höjd beredskap	Sid 14
Checklista för storskalig utrymning	Sid 15
Viktiga telefonnummer och länkar	Baksida

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 hemsida. Där hittar du också fler tips kring hemberedskap.

**msb.se**



# Hur får jag reda på att det är kris eller krig via det varnings-signalsystem som finns?

## Viktigt meddelande till allmänheten VMA

Om det sker olyckor och allvarliga händelser där allmänheten kan vara i fara använder myndigheterna viktigt meddelande till allmänheten, VMA, som är ett varningssystem. Vanligtvis förmedlas VMA via radio och tv. Men vid riktigt allvarliga händelser används även utomhusvarningssystemet för viktigt meddelande, även kallad Hesa Fredrik. Utomhusvarningssystemet kan användas för beredskapslarm och flyglarm om Sverige skulle råka i krig.

Varningssignalen är ett starkt ljudande utomhuslarm som består av en 7 sekunders lång ihållande signal följt av 14 sekunders tystnad. Det ljuder under minst två minuter. Vi sänder larmet omedelbart om det finns allvarliga risker. I oktober 2022 finns det signalhorn i tätorterna Västerås, Tillberga, Irsta, Kvicksund, Skultuna och Hökåsen. Dessa fungerar även om strömmen går.

När faran är över sänds en 30 sekunder lång signal.

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

Varningssignalen kan även kompletteras med ett talat meddelande.

## Allmänheten kan uppmärksammas om VMA på flera sätt.

Om du laddar ner appen Krisinformation från MSB till din telefon kan du ta emot VMA-meddelande som push-notiser. Även via 112-appen från SOS Alarm får du push-notiser vid VMA, samt via krisinformation.se. Varning kan också ske genom ett sms till mobiler som är i det drabbade området. Det är den aktör som begär VMA som utifrån varje enskild händelse avgör om tjänsten ska nyttjas.

SOS Alarm kan även i vissa fall ringa fasta telefonnummer som är adressregistrerade i det drabbade området. De ringer då från 010-474 55 00.

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.



# Varningssystem vid kris och krig

Om Sverige skulle hamna i ett läge av krigsfara eller krig används ett varningssystem för att du snabbt ska kunna söka skydd undan exempelvis ett flyganfall. Varningar kan utfärdas med hjälp av utomhuslarm och information i Sveriges Radio.

## Beredskapslarm vid omedelbar krigsfara eller krig

Signalen för beredskapslarm (signal 30 sekunder - uppehåll 15 sekunder) är ett sätt för regeringen att meddela att det råder omedelbar krigsfara eller att landet är i krig.

Om du hör signalen för beredskapslarm ska du omedelbart gå inomhus och lyssna på Sveriges Radio P4. Förbered dig på att kunna lämna bostaden med det allra viktigaste: varma kläder, något att äta och dricka samt id-handlingar. Om du är krigsplacerad ska du omedelbart bege dig till den plats du har fått besked om.

## Flyglarm vid närstående flyganfall

Om det militära försvaret upptäcker ett hotande luftangrepp kan signalen för flyglarm användas (signal två sekunder - uppehåll två sekunder, under en minut) för att varna befolkningen. Om du hör signalen ska du omedelbart söka skydd, exempelvis i närmaste skyddsrum eller i ett annat skyddande utrymme.

## Faran över

När faran är över ljuder en oavbruten signal i 30 sekunder. Om du befinner dig i ett skyddsrum eller i ett annat skyddande utrymme kan du lämna det.

### 1. VMA

I ett första läge delas viktiga meddelanden till allmänheten (VMA) via radio och tv.



### 2. Tyfon

Vid mer akut läge ljuder utomhuslarmet Tyfon, även känd som *Hesa Fredrik*. Då bör du snabbt söka skydd.



#### VMA - Viktigt meddelande till allmänheten



7 sekunder signal - 14 sekunder tystnad  
- upprepas

#### Beredskapslarm vid omedelbar krigsfara



30 sekunder signal - 15 sekunder tystnad  
- upprepas

#### Flyglarm - Varnar för anfall med flyg och andra vapen



Korta signaler under 1 minut

#### Faran över



30 sekunder sammanhängande signal

# Så får du information under en kris

Kom ihåg att vara källkritisk till icke officiell information som inte kommer från myndighetskanaler. **All information om att vi ger upp och kapitulerar i en väpnad konflikt är falsk!**



## Facebook

Vi använder Västerås stads facebook sida för att informera om det vi vet och om det till exempel är något vi vill att du ska göra för att skydda dig under händelsen.



## Telefon

Västerås stad har ett extra informationsnummer som vi öppnar om vi bedömer att krisen är allvarlig. Numret är **021-39 90 00**.

Dit kan du då ringa för att få svar på frågor om krisen. Vi samarbetar med länsstyrelsen, polis, räddningstjänst, regionen och Mälarenergi, grannkommuner, Trafikverket och Försvarsmakten.



## Internet

På kommunens webb, [www.vasteras.se](http://www.vasteras.se), hittar du information vid en eventuell kris. Symbolen med cirkeln och utropstecknet används för att uppmärksamma dig på att något allvarligt har hänt. Du kan också hitta information på [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)



## Sveriges Radio

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, annars gäller frekvensen **100,5** i Västmanland.



## 112-appen

Med 112 appen får du information snabbt om händelser som inträffar i ditt närområde så att du kan känna dig tryggare och för att kunna undvika direkt eller indirekt fara. Du kan även ringa 112 via appen och automatiskt dela din aktuella position med SOS Alarm.



*Kommunens ikon för att uppmärksamma kris*

Längst bak i denna broschyr hittar du fler viktiga kontaktuppgifter.

Det nationella informationsnumret **113 13** lämnar och tar emot information dygnet runt.

# Trygghetspunkter där du kan få stöd av Västerås stad vid kris

Västerås stad använder skolor i kommunen som trygghetspunkter som vi kan aktivera under kriser. Trygghetspunkterna är platser dit du kan gå för att få värme, vatten, varm mat, information, möjlighet att larma 112, besöka toalett, enklare sjukvård, övernattninng eller stöd. Trygghetspunkter bemannas ofta av frivilliga och kommunens personal.

## Det finns 22 skolor i Västerås kommun som fungerar som trygghetspunkter.

I oktober 2022 är trygghetspunkterna dessa:

- **Bäckbyskolan**, Välljärngatan 492
- **Nybyggskolan**, Bygatan 26
- **Fredriksbergsskolan**, Rosenfinksgatan 4
- **Pettersbergsskolan**, Pettersbergsgatan 39
- **Carlforsska gymnasiet**, Sångargatan 1
- **Emausskolan**, Långmårtensgatan 6
- **Skiljeboskolan**, Säbygatan 2
- **Viksängsskolan**, Viksängsgatan 23
- **Bjurhovdaskolan**, Boplatsgatan 14
- **Irstaskolan**, Ullvigatan
- **Rönnbyskolan**, Släggkastargatan 13
- **Hökåsenskolan**, Örtegrens väg
- **Tillbergaskolan**, Källbovägen 6
- **Persboskolan**, Karl IX:s väg 3–7
- **Dingtuna kyrkskola**, Kyrkvägen
- **Önstaskolan**, Daggroskgatan 2
- **Tortunaskolan**, Holmstens väg 12
- **Orrestaskolan**, Orrestavägen 14
- **Lövängsskolan**, Lövängsgatan 4
- **Norra Vallbyskolan**, Vallby Skolgata 2-4
- **Tegelviksskolan i Eskilstuna kommun**, för boende i Kvicksund
- **Rudbeckianska gymnasiet**, Skolgatan 5



Vill du se var trygghetspunkterna finns på en karta? Besök <http://kartor.vasteras.se/sam/> välj "Omsorg, stöd och hjälp" och markera "Trygghetspunkterna".

# Skyddsrum



Skyddsrum är till för att ge befolkningen ett fysiskt skydd i krig. I Västerås tätort finns det cirka 1200 skyddsrum med fler skyddsrumspatser än antalet invånare, cirka 140 000 platser. Kom ihåg att du inte tillhör ett särskilt skyddsrum utan du använder det som finns närmast där du befinner dig. Ta gärna reda på var ditt närmaste skyddsrum finns.

## Var finns mitt närmsta skyddsrum?

Se dig om i ditt närområde. Alla byggnader som har skyddsrum är märkta med symbolen orange fyrkant med blå triangel, som du kan se uppe i hörnet på denna sida.

Du kan också hitta ditt närmsta skyddsrum på MSB:s hemsida [www.msb.se/skyddsrum](http://www.msb.se/skyddsrum)

Det är också MSB som har det övergripande ansvaret för skyddsrum. Bor du inte nära ett skyddsrum kan du bege dig till ett annat skyddande utrymme som exempelvis en källare eller tunnel.

Skyddsrummen finns spridda i vanlig bebyggelse och används i fredstid som helt vanliga lokaler. Vid behov ska skyddsrummet kunna ställas i ordning inom 48 timmar. Det är respektive fastighetsägare som ansvarar för sitt skyddsrum och har underhållsansvar för dessa.

Tänk på att det på grund av platsbrist och allergier inte är tillåtet med husdjur i skyddsrummen. Skyddsrummet är endast tänkt för tillfälligt skydd.



## Bra att ta med till skyddsrum

- Något att äta och dricka.
- Hygienartiklar.
- Mediciner och hjälpmedel som glasögon, linser, hörapparat, dosett.
- Legitimation, kontanter, kontokort.
- Batteri- eller vevradio.
- Mobiltelefon, laddare och powerbank.
- Ficklampa eller pannlampa.
- Varma kläder.
- Toalettpapper.
- Första hjälpen-väska.
- Mugg eller kåsa för vatten.

Vid många händelser är det bättre att **inrymma**, exempelvis vid utsläpp av farliga ämnen. Inrymning betyder att man går inomhus och stänger fönster, dörrar och ventilation. Myndigheterna kommer att meddela om du ska inrymma eller utrymma vid en händelse. Detta kan ske genom Viktigt meddelande till allmänheten, VMA.



# Så kan du förbereda dig

Vid en kris kommer myndigheters hjälp först gå till dem som behöver den bäst. Planera därför att kunna klara dig själv i en vecka, gärna längre om du kan. Utgå ifrån dina egna och dina näras förutsättningar och behov. Det kan ta lång tid innan vardagen fungerar normalt igen. Att förbereda dig kan också innebära att du slipper köa för varor som just då är mycket attraktiva eller bli utan det du behöver. Om du är förberedd bidrar du till att alla runt omkring dig, ja till och med hela landet, kommer att klara en svår påfrestning bättre.

## Värme- och elavbrott

Vid värme- och elavbrott kan ditt hem snabbt bli nedkyllt. Förbered dig för alternativ uppvärmning av ditt hem och ha saker hemma som kan underlätta.

Har du en fungerande kakelugn eller öppen spis är de till stor hjälp. En annan bra värmekälla är fotogen- eller gaskamin. Stearinljus och värmeljus ger både värme och ljus.

Vid avbrott är det bra att fokusera på uppvärmning av ett rum i hemmet. Välj ett rum med få fönster och så få ytterväggar som möjligt. Gärna i söderläge. Försök att isolera golv, dörrar och fönster med tejp, filter eller mattor. Tänk som du skulle göra inför en kall vinterdag – ta fram dina varma kläder, mössor och vantar och klä dig i lager på lager. Då blir det luft mellan plaggen som värms upp av kroppen.

## Tänk på säkerheten

1. Öppna fönstren och vädra ibland. Om du eldar går det åt mycket syre.
2. Använd inte kamin eller levande ljus när du sover.
3. Var försiktig när du hanterar bränsle och öppna lågor inomhus.
4. Placera levande ljus långt bort från brännbara material, till exempel gardiner.
5. Ställ värmeljus glest, i en ljusstake som inte kan börja brinna.
6. Placera och använd campingkök långt bort från skåp och köksfläkt.
7. Elda sparsamt. Tänk på att den ved eller drivmedel du har kanske behöver räcka länge. Dessutom kan du utsätta dig för onödiga risker om du eldar för hårt i en kamin eller spis. Risk finns att kaminen går sönder eller att en skorstensbrand uppstår.



Har du husdjur finns bra information och checklistor på [svenskablattjarnan.se](https://svenskablattjarnan.se)

Ha gärna en fick- eller pannlampa med extra batterier hemma.



# Vattenförsörjning

Vatten är vårt viktigaste livsmedel för att vi ska kunna leva. Det kan hända att området där du bor blir utan dricksvatten och orsaken inte går att lösa snabbt. Därför har Västerås stad arbetat fram en nödvattenplan för att skapa goda förutsättningar för att förse dig och kommunens invånare med vatten.

Vid ett längre vattenavbrott kommer kommunen att ställa ut tankar med nödvatten i de drabbade områdena. Nödvattnet är i första hand till för matlagning och dryck. Detta kan vid stor belastning dröja, därför är det viktigt att du förbereder din egen vattenförsörjning. Vid kokrekommendation ställer vi inte ut några nödvattentankar eftersom vattnet kan användas om det kokas. Vi informerar om var nödvattentankarna finns på [www.vasteras.se](http://www.vasteras.se) och [www.malarenergi.se](http://www.malarenergi.se)

- En vuxen person behöver ungefär 3 liter vatten per dygn.
- Vattendunkar med stor öppning är bäst för att hämta vatten.
- Lägg vattenfyllda PET-flaskor i frysen, fyllda till tre fjärdedelar. Fryst vatten håller sig friskt länge. Dessa kan även användas som kylklampor i kylskåpet vid ett strömavbrott.
- Toalettens vattenbehållare är en bra reserv. Den innehåller cirka 8 liter vatten som du enkelt kan rena genom att koka upp det. Koka vattnet tills det bubblar kraftigt
- Rent vatten kan du spara länge i rena dunkar. Ställ dem där det är mörkt och svalt.
- Till tvätt och disk kan du använda vatten från sjöar och större vattendrag.
- I toaletten kan du spola med vilket vatten som helst.
- Lagrat vatten med osäker kvalitet och vissa föroreningar kan kokas, innan vattnet används för mat och dryck. Koka alltid vattnet först om du är osäker.
- Använd gärna våtservetter och handsprit istället för vatten gällande personlig hygien i den utsträckning det är möjligt.
- Om toaletten inte fungerar kan du ta kraftiga plastpåsar eller plastsäckar och placera i toalettstolen. En god handhygien är viktig för att undvika smittor.
- Använd engångstallriker och engångsbestick för att slippa vatten till disk.
- I nödläge kan du använda vatten från sjöar och vattendrag. Det är viktigt att koka detta vatten ordentligt.



# Matförsörjning

Dagens samhälle är beroende av att det kommer leveranser till våra butiker varje dag. Vid till exempel ett stort strömavbrott blir det problem med leveranserna och färskvarorna i butikerna förstörs. Det finns också risk att människor hamstrar, handlar mer än de egentligen behöver och då blir det snabbt tomt på hyllorna i affärerna i Västerås.



Kom ihåg att det mesta av din utrustning i köket slutar att fungera vid ett strömavbrott. Använd därför grill eller campingkök istället, men du måste ha en god ventilation och tänk på brandrisken. Du måste kunna släcka om det skulle börja brinna.

Börja med att äta upp det som finns i kylskåpet när det fortfarande är kallt och maten är färsk. Även om strömmen försvinner håller frysen sig tillräckligt kall i ett par dygn. Öppna frysdörren så få gånger som möjligt, och stäng den snabbt igen så att kylan håller sig kvar.

Försök att välja närproducerad mat med lång hållbarhet. Att handla närproducerat hjälper våra lokala producenter att fortsätta sin verksamhet. Vid en eventuell kris är det bra då det minskar Västerås behov av att importera matvaror.



**Kom ihåg** också att du måste ha kontanter hemma för att kunna handla. Vid strömavbrott fungerar varken uttagsautomater eller kortbetalning. Ta i förväg ut kontanter för minst en vecka och förvara på ett säkert ställe.

## Hur ska jag tänka kring val av mat?

- Tänk på att maten du lagrar ska hålla länge och inte kräver kylförvaring.
- Välj mat som du och din familj tycker om.
- Maten du väljer att lagra ska helst vara enkel att tillaga och inte kräva så mycket energi. Exempelvis är snabbpasta bättre än pasta med längre koktid.
- Välj mat som inte kräver mycket vatten för tillagning och diskning.

A small white notepad with a black border and a list of items written on it.

Kaffe  
Chips  
Choklad  
Nudlar

# För dig med funktionsnedsättning

Fundera på vad just ditt funktionshinder innebär om elen slutar fungera eller något annat oväntat händer.

- Har du assistans så är det viktigt att även de personerna är insatta i hur ditt liv påverkas av en kris eller samhällsstörning.
- Informera andra om var dina nödsaker finns.
- Har du behov av medicinsk utrustning så är det viktigt att den fungerar även vid strömavbrott.
- Bär alltid din medicinska bricka, ID eller armband.
- Planera för hur du kan lämna din bostad om det behövs. Testa och ta reda på var du har utrymningsvägar. Om du inte vet om detta, så fråga gärna någon som vet.
- Planera för att ta hand om ledarhund under och efter en kris.
- Anpassa din krislåda efter dina behov.
- Om man redan innan vet om att någon har en funktionsnedsättning så underlättar det att kunna hjälpas åt vid till exempel en utrymning.



Hela denna folder kan du få uppläst via talsyntes på [vasteras.se/krisberedskap](https://vasteras.se/krisberedskap)

## Tips för blinda och personer med synnedsättning

- Lyssna på broschyren *Om krisen eller kriget* kommer.
- Använd din röstassistent i din mobiltelefon till vardags. Då blir det lättare att ta stöd av funktionen även i en stressad situation.
- Markera förnödenheter med punktskriftsetiketter eller stort tryck.
- Ha en lista över din nödutrustning på en bärbar flash-enhet eller gör en ljudfil som du enkelt kommer åt.
- Förvara en anpassad kommunikationsenhet i ett nödpaket.
- Lyssna på Sveriges radio P4 Västmanland.
- Ha gärna extra reflexvästar märkta **synskadad** och **ledsagare**.
- Ha tillgång till Daisyspelare, fickminne, förstoringsglas, läsmaskin och så vidare.

## Tips för döva och hörselskadade

- Använd radio med textdisplay och en blinkande varning.
- Ha extra batterier till hörapparaten hemma.
- Använd TTY/texttelefon när det är möjligt.
- Papper och penna kan behövas för att kommunicera med andra som inte kan teckenspråk.
- En visselpipa kan användas för att signalera att du behöver hjälp.
- Streamer som fångar upp signaler från olika sändare som sitter på tv, radio, dator och telefon kan vara ett bra hjälpmedel.
- Använd varseblivningssystem med armvibratorer.
- SMS 112 – Behöver registreras hos SOS Alarm.

## Tips för dig med rörelsehinder

- Om du använder elrullstol, ha gärna en lätt manuell stol som reserv.
- Om du använder dyna, och du måste evakuera utan rullstol, ta dynan med dig.
- Förvara en extra rörlighetsenhet som käpp eller rullator om du behöver det.
- Ha en pannlampa i din krislåda, för att frigöra händerna.
- Ha en visselpipa till hands, för att signalera efter hjälp.
- Ha verktyg till hands som kan behövas för din utrustning, till exempel skiftnyckel.

# Totalförsvaret och höjd beredskap

Sveriges samlade försvar ska skydda och försvara landet, vår frihet och rätten att leva som vi själva väljer. Vi har alla en uppgift om Sverige hotas. Totalförsvaret är all verksamhet som behövs för att förbereda Sverige på krig. Totalförsvaret består av civilt försvar och militärt försvar.

## Höjd beredskap

Vid krig eller fara för krig kan regeringen besluta om höjd beredskap i hela eller delar av Sverige. Höjd beredskap kan vara antingen skärpt eller högsta beredskap. Om Sverige är i krig råder automatiskt högsta beredskap. Om höjd beredskap råder tillkännager regeringen det genom ett meddelande ibland annat radio och tv. Vid högsta beredskap i hela Sverige kan beredskapslarm användas.

Vid höjd beredskap kan delar av eller hela totalförsvaret mobiliseras. Högsta beredskap betyder att den som är krigsplacerad ska inställa sig på sin tjänstgöringsort och att myndigheter, kommuner och regioner samt vissa organisationer och företag organiseras om för totalförsvaret. Vid högsta beredskap börjar ett antal lagar tillämpas. Dessa ska stärka Sveriges samlade försvarsförmåga.

Lagarna reglerar bland annat handel, sjöfart, gränsövervakning, skolor, arbetsförmedling, betalningsväsende, vattenkraft, folkbokföring och domstolsväsendet. I och med att de lagarna används får staten till exempel möjlighet att ransonera varor och att använda privat egendom. Det blir också lättare att rekrytera personal till totalförsvaret.

## Totalförsvarsplikt

I Sverige gäller totalförsvarsplikt. Det innebär att alla som bor här och är mellan 16 och 70 år kan kallas in för att hjälpa till på olika sätt vid krigsfara och krig. Alla har en skyldighet att bidra och alla behövs. Alla behöver hjälpas åt. Det finns tre typer av totalförsvarsplikt:

- Värnplikt i Försvarsmakten.
- Civilplikt inom verksamheter som regeringen beslutar om.
- Allmän tjänsteplikt som innebär att man tjänstgör inom verksamheter som måste fungera även vid krigsfara och krig. Det betyder att du fortsätter på ditt vanliga jobb, arbetar inom en frivilligorganisation eller får i uppgift av Arbetsförmedlingen att utföra arbete som är särskilt viktigt för totalförsvaret.

Totalförsvarspliktiga kan bli krigsplacerade. Är du krigsplacerad har du fått ett krigsplaceringsorder eller annat besked av din arbetsgivare om detta.

# Checklista för storskalig utrymning

En storskalig utrymning omfattar en stad, stadsdel eller ett stort geografiskt område. Den pågår en längre tid och påverkar många människor, djur och samhällsviktiga funktioner som sjukhus, äldreboenden, skolor och förskolor, företag och industrier.

## Vid en storskalig utrymning är det bra att ta med sig följande:

- Något att äta och dricka.
- Hygienartiklar.
- Mediciner och hjälpmedel som glasögon, linser, hörapparat, dosett.
- Varma kläder.
- Legitimation, kontanter, kontokort.
- Batteri- eller vevradio.
- Mobiltelefon, laddare och powerbank.
- EU-sjukförsäkringskort.
- Bankdosa/bank-ID.
- Registreringsbevis och försäkringspapper.
- Dator och nätdel.
- Recept på mediciner.
- Laddare till telefonen att använda i bilen.
- Lista, på papper, med viktiga telefonnummer.
- Krigsplaceringsorder för dig som är placerad



## Frivilliga resursgruppen

Frivilliga resursgruppens uppgift är att finnas till hands för kommunen när de ordinarie resurserna behöver förstärkas i utsatta lägen.

### Intresserad att engagera dig i FRG?

Börja med att göra en intresseanmälan till [frg@vasteras.se](mailto:frg@vasteras.se) med namn, ålder och dina kontaktuppgifter så återkopplar FRG vid tillfälle.

# Kontaktuppgifter

## SOS Alarm

Akut hjälp vid nödsituationer

☎ 112

sosalarm.se

## Polisen

Information och anmälan

☎ 114 14

polisen.se

## MSB - Samhällsskydd och beredskap

Råd och information i tider av kris och krig.

☎ 0771-240 240

msb.se

## Region Västmanland

Information om kollektivtrafik,  
hälsa och vård inom regionen

☎ 021-17 30 00

regionvastmanland.se

## Socialjouren

Vid akut hjälp från socialtjänsten

☎ 021-39 20 66

vasteras.se

## Vattenfall

El i vissa delar av kommunen

☎ 020-82 40 40

vattenfall.se

## Räddningstjänsten Mälardalen

Vid frågor gällande brandsäkerhet

☎ 010-179 82 00

rtmd.se

## Sjukvårdsupplysningen

För rådgivning och hälsoinformation  
samt första hjälpen

☎ 1177

1177.se

## Mälarenergi

El, värme, vatten och avlopp

☎ 021-39 50 50

malarenergi.se

## Länsstyrelsen Västmanland

Regional krisberedskap

☎ 010-224 90 00

lansstyrelsen.se

## Vid kriser och olyckor

Nationella informationsnumret

☎ 113 13

krisinformation.se

## Giftinformationcentralen

Första hjälpen vid förgiftning

☎ 010-456 67 00

giftinformation.se

---

## Västerås stad

Stadshuset, Fiskartorget 1, Västerås

Tel: 021-39 00 00

E-post: kontaktcenter@vasteras.se



VÄSTERÅS STAD