



Tänk efter före!

Information om hur du förbereder dig inför en eventuell krissituation



www.karlshamn.se



Räddningstjänsten
Västra Blekinge
www.raddning.com

Utgivare:

**Räddningstjänsten Västra Blekinge, Karlshamns kommun,
Sölvesborgs kommun, Olofströms kommun 2009 ©**

Namn på folder

Tänk efter före - information om hur du förbereder dig inför en eventuell krissituation

Foto

Eijer Andersson	framsida - bild på eltrådar, bild på barn sidan 16, 21 och 23 (Karlshamn och Sölvesborg)
Emelie Larsson	framsida - bild på kyla
Maskot bildbyrå AB	framsida - bild på brandbil
Jonte Göransson	sidan 4 och 14
JS Gruppen	sidan 11
Roger Karlsson	sidan 16
Åke Bondesson	sidan 23 (Olofström)

Tryck

Mixi Print AB, Olofström

Innehåll

Inledning	4
Du kan förbereda dig	5
Så hittar du information och goda råd	6
Lär dig larma	8
Viktigt Meddelande till Allmänheten (VMA)	9
Skapa din egen beredskapsplan	10
Bra utrustning att ha hemma	12
Om strömmen försvinner	13
Om värmen försvinner	14
Om vattnet inte är drickbart	16
Undvik brand i hemmet	18
Akut omhändertagande	20
Vad är en krissituation eller en ”extraordinär händelse”?	22
Kommunens krisgrupper	23
Viktiga telefonnummer	(baksida) 24

Inledning

I din hand har du en broschyr som handlar om vad du kan göra för att förbereda dig för eventuella krissituationer. Du har fått den för att du ska bli lite mer beredd på det ”oväntade” och därmed öka din förmåga att hantera sådana situationer.

I broschyren finner du konkreta tips på vad du kan göra för att förbereda dig för olika typer av krissituationer. Den innehåller också information om vad kommunen har för möjligheter att hjälpa till. På sista sidan hittar du en lista med viktiga telefonnummer och hemsidadresser som kan vara bra att ha vid en krissituation.

Tveka inte att kontakta din kommun eller Räddningstjänsten om du har frågor. Vi är till för dig.

Förvara denna broschyr på ett ställe som du kommer ihåg och så att du lätt kan komma åt den.



Foto: Jonte Göransson

Du kan förbereda dig

Vi har alla ett gemensamt ansvar för att minska antalet olyckor i samhället och för att vara förberedda för att klara av krissituationer.

Ditt eget ansvar är bland annat att vara mentalt förberedd på att det faktiskt kan hända dig. Fundera på hur du tror att du skulle agera i olika krissituationer - och hur du bör agera - så att du blir mer mentalt förberedd.

För att förbereda dig praktiskt, kan du läsa denna broschyr, se över riskerna i din egen närmiljö och införskaffa utrustning som är bra att ha i hemmet. En förteckning över viktig utrustning att ha hemma finner du på sidan 12.

Gör gärna en noggrann genomgång av din bostad - kolla brandskydd, utrymningsmöjligheter, maskiner, elinstallationer med mera.

Att utbilda sig är alltid en god investering. En kurs i första hjälpen, till exempel, kan vara ovärderlig.

Gör barn delaktiga och medvetna om vad de ska göra vid till exempel en brand. En väldigt bra idé är att göra en "beredskapsplan" för hela familjen - se tips för hur du kan gå till väga på sidan 10.

Så hittar du information och goda råd



VIKTIGA INFORMATIONSKÄLLOR

- Sveriges Radio P4
- Text-TV
- Kommunens hemsida
- www.raddning.com
- www.krisinformation.se
- Lokala tidningar
- Släkt grannar och vänner

Den viktigaste informationskällan vid en krissituation är **Sveriges Radios kanal P4**. Alla lokalradiostationer har en beredskap att dygnet runt kunna informera i ett krisläge. Även Sveriges Radio centralt har en dygnet-runt-bemannad trafikredaktion, som direkt kan gå ut i eteren med viktig information i alla radiokanaler.

Text-TV är en annan viktig informationskälla, liksom de olika tv-kanalerna. **Lokala tidningar** kan vara viktiga informationskällor om krisen blir långvarig.

Kommunen och Räddningstjänsten har egna **hemsidor** och beredskap för att snabbt kunna sprida information via den. Kan du inte själv hämta information från en hemsida kan du kanske be **släkt, grannar eller vänner** att hjälpa dig få fram informationen?

Vid en krissituation finns särskilda telefonnummer till kommunen dit man kan ringa för att få eller lämna information. Telefonnumren finns på kommunens hemsida och på sista sidan i denna broschyr.

Även andra myndigheters hemsidor kan ge värdefull information och goda råd. Ett exempel är **www.krisinformation.se**

Goda råd

- En batteridrivna radio är bra att ha. Den fungerar även om strömmen går. Ha även batterier i reserv.
- Tänk på att du ofta kan lyssna på radio i din mobiltelefon eller i en mp3-spelare.
- Kanske kan du använda mobilen för att ringa bekanta utanför det drabbade området och be dem ta fram information på aktuella hemsidor?
- Om du har en anpassad laddare kan du ladda mobiltelefonen via bilens cigarettändaruttag.
- Ta kontakt med grannar och vänner - ni kan hjälpa varandra!

Lär dig larma

I en akut krissituation eller vid olycka ringer du telefonnumret

112

Ju snabbare du larmar desto snabbare får du hjälp.

Goda råd

- Ta reda på var du är, gärna en adress.
- Ta reda på vad som hänt.
- Ring 112 och svara på SOS-operatörens frågor. Det kan vara bra att veta att operatörens frågor *inte* försummar hjälpen - den skickas samtidigt.
- Följ operatörens instruktioner.
- Ring igen om nya uppgifter kommer fram.
- Om det är möjligt - möt räddningstjänsten/ambulansen/polisen.

Viktigt Meddelande till Allmänheten (VMA)

Vid allvarliga olyckor eller kriser som medför risk för omedelbar fara, till exempel vid ett gasutsläpp, kan allmänheten varnas av signalen ”Viktigt Meddelande till Allmänheten”.

Signalen sänds ut via tyfoner, är sju sekunder lång och ljuder med 14 sekunders mellanrum.

Signalen innebär att du ska

- Gå inomhus.
- Stänga dörrar och fönster samt om möjligt, stänga ventilationen.
- Lyssna på radio, i första hand Sveriges Radio P4, för vidare information.



Test av signalen

Signalen testas klockan 15:00 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december. För att signalera att faran är över sänds en 30 till 40 sekunders lång ihållande signal (tonstöt) i slutet.

Skapa din egen beredskapsplan

1. Samla familjen och diskutera de eventuella nödsituationer som kan uppstå, till exempel brand, oväder eller farliga utsläpp.
2. Diskutera hur du och de övriga familjemedlemmarna tror att ni skulle reagera vid varje form av eventuellt krisläge. Prata om hur man kan komma i kontakt med de andra i familjen, oavsett tid på dygnet.
3. Prata igenom vad man kan göra om strömmen går eller om någon skadar sig.
4. Gör en planritning över bostaden. Markera nödutgångar från varje rum.
5. Välj två ställen att samlas på: En plats strax utanför bostaden vid en nödsituation som till exempel brand samt ytterligare en plats längre ifrån, om man inte kan återvända till bostaden.
6. Utse en vän eller släkting, som bor på annan ort, till er kontaktperson där ni kan ge och få information om de övriga familjemedlemmarna, om ni skulle komma ifrån varandra. Se till att alla i familjen har det numret. Oftast är det enklare att få telefonkontakt med orter utanför drabbat område.
7. Sätt upp viktiga telefonnummer vid alla telefoner - lokala polisen, brandkår, sjukvård, giftcentralen, barnens skolor, de vuxnas arbetsplatser och så vidare.
8. Försäkra er om att alla vet när och hur man larmar 112 och/eller lokala myndigheter och organisationer.
9. Installera säkerhetsutrustning, som brandvarnare, jordfelsbrytare och spisvakt i hemmet.
10. Sök efter eventuella säkerhetsbrister i bostaden - åtgärda dem.
11. Utbilda hela familjen i grundläggande säkerhetsåtgärder och första hjälpen.

12. Förvara familjens alla värdepapper inlåsta i ett vatten- och brandsäkert skåp.
13. Förvara nödutrustning lättillgängligt.
14. Lär alla vuxna var huvudkranar till vatten, gas och ström är placerade och hur de stängs av.
15. Öva ovanstående punkter regelbundet.
16. Se till att alla i familjen har ett In Case of Emergency (ICE) nummer inlagt i mobiltelefonen. Då kan andra ringa dina anhöriga om du själv är skadad. Döp kontakten till ICE och personens namn eller relation till dig, glöm inte landnumret 0046 före mobilnummer i händelse av utlandsvistelse när olyckan inträffar.



Foto: JS Gruppen

Bra utrustning att ha hemma!

- för att klara olika typer av krissituationer

- Batteridrivna radio
- Ficklampa
- Brandvarnare (ska finnas)
- Reservbatterier
- Stearinljus, värmeljus och tändstickor
- Campingkök och bränsle
- Värmekälla; kamin med bränsle
- Släckutrustning - brandsläckare och/eller brandfilt
- Vattenreningstabletter
- Litet förråd av mat som kan lagras utan kyla såsom konserver, pulvermos med mera
- Första hjälpen-låda, husapotek, hygienartiklar, våtservetter
- Varma filtar, sockor och mössor för att hålla värmen
- Rena dunkar eller petflaskor för att kunna förvara vatten
- Sopsäckar, påsar
- Fickkniv, skruvmejsel och tång
- Spel, kortlek
- Telefonlista till släkt och grannar
- Foldern ”Tänk efter före”
- Fast telefon (mobilnätet är också beroende av el)
- Personlig utrustning:

Kom ihåg att se över utrustningen minst en gång om året.

Om strömmen försvinner

Vårt moderna samhälle är väldigt beroende av el och de flesta av oss ser tillgång till el som en självklarhet. Men plötsligt kan det hända att det blir strömavbrott. Varken datorn, teven eller lamporna fungerar, inte heller spisen. Värmen kanske försvinner. För att klara ett längre strömavbrott måste du och din familj vara förberedd.

Goda råd

- Se till att ha en batteridrivna radio för att kunna få information.
- Se också till att ha någon form av reservbelysning hemma, såsom ficklampa, gasol- eller fotogenlampa.
- Levande ljus lyser också upp i mörkret. Ha alltid någon form av ljus hemma.
- Se till att ha både tändare och tändstickor i hemmet
- När spisen inte fungerar kan det vara skönt att ha ett stormkök som du kan laga mat på.
- Om du inte har något stormkök är det bra att ha mat som inte behöver tillagas i skafferiet, till exempel knäckebröd och andra torrvaror.



Tänk på! Är det kallt ute kan du rädda maten i kylan genom att ställa ut den i kylan.

Stäng av element och större strömförbrukare innan strömmen kommer tillbaka. Slå sedan på en apparat i taget när strömmen återkommer. Påfrestningarna blir för stora om alla hushåll nyttjar maximalt med ström samtidigt.

Om värmen försvinner



Foto: Jonte Göransson

Utan uppvärmning kan temperaturen inomhus sjunka ned mot 10 grader under ett enda dygn. Det känns kanske som en behaglig temperatur utomhus, men du märker snabbt hur kallt det känns när det är inomhus.

Tänk på att även om du har fjärrvärme, är cirkulationspumpen troligen beroende av el för att fungera. Med andra ord kan det vara bra att ha alternativa värmekällor i beredskap.



Visste du att.....

...fyra personer avger samma effekt som ett mindre element?
Värm varandra!

Goda råd

- Kall luft är tyngre än varm, vilket innebär att det blir kallt på golvet först. Ligg eller sitt inte på golvet i onödan och ha varmt på fötterna.
- Använd mössa! Mycket av kroppsvärmen går ut via huvudet.
- Använd ett enda rum och håll värmen i detta. Bäst är ett rum med få fönster och de fönster som finns ska helst veta åt söder.
- Isolera fönster och dörrar med filter eller tejp.
- Vädra en kort stund emellanåt för att få in syre.
- Har du ett tält? Använd det inomhus eller bygg en koja med hjälp av bord, stolar och filter. Lägg mattor på golvet.
- Fundera på att installera någon form av värmekälla som fungerar även om strömmen går, till exempel, en braskamin eller öppen spis.
- Tänd eller placera aldrig en grill med glödande kol inomhus. Detta kan leda till koloxidförgiftning vilket är livsfarligt.

Om vattnet inte är drickbart

Vattnet i din kran kan bli otjänligt av olika skäl och då måste du själv kunna rena ditt vatten. Ett elavbrott kan också påverka vattenförsörjningen.

Varje dag bör du normalt få i dig cirka 1,5 liter vätska. Den som tränar eller anstränger sig mycket behöver ännu mer. Tecken på att du fått i dig för lite vätska är huvudvärk, illamående och/eller koncentrationssvårigheter.



Foto: Eijer Andersson



Foto: Roger Karlsson

Kommunen har planer för hur vattendistributionen ska ordnas vid eventuell vattenavbrott. Till bostadsområden kan till exempel vatten köras ut i tankbilar och speciella hämtställen ordnas.

Om du har informerats om ett vattenavbrott kan du tappa upp lite vatten. Cirka 10-15 liter per person och dygn är tillräckligt. Tappar man upp för mycket kan snart kommunens vattenreserv ta slut.

Goda råd

- Om du fått rådet att koka ditt vatten före du dricker det, räcker det med ett uppkok men se till att vattnet verkligen kokar. Det behövs alltså ingen särskild koktid för att ta bort bakterier.
- Vattenreningstabletter kan vara bra att ha. De finns att köpa i välsorterade friluftsbutiker och på Internet. Det finns också olika klorpreparat för vattendesinfektion och konservering av vatten.
- Om du behöver förvara vatten, tappa upp det i rena dunkar eller PET-flaskor som inte avger smak. En mörk och sval plats ger bästa förvaringen.
- Du kan hålla vatten friskt längre genom att frysa in det i flaskor. Fyll inte mer än $\frac{3}{4}$ av flaskan, eftersom vattnet sväller när det fryser till.
- Toalettens vattenbehållare är faktiskt en bra vatten-reserv. Den innehåller ca 8 liter vatten som lätt kan renas genom kokning.
- Du kan använda snö och is eller strömmande vatten från vattendrag som du sedan kokar.

Undvik brand i hemmet

Kontrollera brandskyddet i din bostad.

Det är lättare att förebygga en brand än att släcka den.

Din kunskap och dina förberedelser är hemmets bästa brandskydd.

Brandvarnare

- Alla bostäder ska förses med en fast installerad och fungerande brandvarnare
- Brandvarnaren ska monteras i taket och gärna en i varje sovrum
- Om bostaden har flera plan bör det finnas en brandvarnare på varje plan
- Kom ihåg att vid en brand är röken farligast
- Batteriet bör bytas varje år - varför inte 1:a advent

Utrymningsplan

- Gör en utrymningsplan för alla i huset och låt barnen vara med i planeringen
- Försök hitta två vägar ut för alla
- Bestäm en uppsamlingsplats utanför huset

Brandsläckare

- Som släckredskap i lägenhet, villa och fritidshus rekommenderas en godkänd handbrandsläckare med minst 6 kilo pulver
- En brandfilt är ett bra komplement till en handbrandsläckare, den kan dämpa eller släcka en brand i kläder eller grytor
- Ett ofta bortglömt alternativ till handbrandsläckare är en vanlig trädgårdsslang

Vid användning av handbrandsläckare

1. Dra ur säkringen
2. Lossa slangen och rikta den mot brandhärden
3. Gå så nära branden som möjligt
4. Håll låg ställning
5. Spruta pulvret mot elden, rör dig runt så du kommer åt att släcka ordentligt

Hur kan du göra ditt hem säkrare?

- Lämna aldrig levande ljus utan tillsyn, släck dem när du lämnar rummet
- Ha aldrig något som kan brinna på TV:n
- Förvara aska från öppna spisen i brandsäkra kärl, tänk på att dessa kan bli varma
- Installera brandvarnare
- Skaffa brandsläckare och jordfelsbrytare

Varna, Rädda, Larma, Släck viktiga ord att komma ihåg vid en brand.

Fler säkerhetstips om brand och annat finner du på www.raddning.com

Goda råd

- Rädda om någon är i fara, varna omgivningen och larma 112.
- Försök släcka om du har släckare eller vatten i hink eller slang, Men tag inga onödiga risker!
- Om rummet fylls med rök - kryp under röken. Vid golvet finns syre och sikten är bättre.
- Stäng dörren till det utrymmet där det brinner.
- Gå inte ut i ett trapphus med rök. Stanna i din lägenhet.

Akut omhändertagande

De första 5 minuterna efter en olycka kan rädda liv. När du kommer fram till en skadad eller sjuk person, börja med att kontrollera medvetandegraden. Tala med personen. Om han/hon inte svarar, ruska försiktigt på honom/henne. Om du inte får någon reaktion, gå vidare enligt ”**LABC-metoden**” nedan.



Livsfarligt läge: Du för bort personen från allvarliga faror som till exempel. brand, vatten, järnvägsspår och så vidare. Flytta aldrig en person i onödan - det kan förvärra skadan.



Andning: Kontrollera andningen genom att hålla örat en bit ifrån personens mun och lyssna efter andningsljud. Titta samtidigt om bröstkorgen höjs och sänks. Om personen andas gäller det att säkerställa fri luftväg. Om personen inte andas, skapa fri luftväg och kontrollera sedan om andningen startar. Om personen inte börjar andas, påbörja mun-mot-mun-andning.



Blödning: Det gäller att snabbt stoppa större blödningar. Begränsa blödningen genom att hålla den skadade kroppsdelen högt och trycka på såret med handen. Lägg sedan ett tryckförband runt såret. Om det blöder igenom förbandet lägg ett nytt förband utanpå det gamla. Lägg aldrig tryckförband runt bröstkorgen eller halsen. Tryck då istället förbandet lätt mot såret.



Chock: Chock eller cirkulationssvikt innebär att mängden blod i kroppen är för liten för att syresätta kroppen. Chock kan vara livshotande och ska inte förväxlas med den psykiska reaktionen chock. Tidiga tecken på cirkulationssvikt är snabb puls, gråaktig och kallsvettig hud, oro och ångest. En person med cirkulationssvikt placeras gärna i sidoläge samt med benen i högläge. Då underlättas blodcirkulationen till de viktigaste organen. Ge aldrig den skadade något att dricka eller äta eftersom det kan försämra tillståndet.



**Om du har kunskapen
ge hjärtkompressioner vid hjärtstillestånd!**



Foto: Eijer Andersson

Goda råd

- Delta i en utbildning för första hjälpen och hjärt- och lungräddning. Det kan vara ovärderligt!
- Ha en första hjälpen-väska hemma, i bilen och i båten.

Läs mer på: www.rodakorset.se
www.skyddsnetet.se

Vad är en **krissituation** eller en **extraordinär händelse**?

Av myndigheter brukar krissituationer ofta kallas för extraordinära händelser. En extraordinär händelse är en situation som markant skiljer sig från det normala och som innebär en allvarlig störning av viktiga samhällsfunktioner.

Det låter krångligt, men rent konkret kan det handla om stormar, elavbrott, kraftiga snöoväder, giftutsläpp, stora olyckor, vattenavbrott, kärnkraftsolycka och liknande. Några exempel på extraordinära händelser i modern tid var stormen Gudrun och Tsunamikatastrofen.

Vem gör vad?

Vem som gör vad i en krissituation beror givetvis på vilken typ av kris det är. Om det handlar om en kris på nationell nivå, då hela landet berörs, har Sveriges regering det högsta ansvaret. Kriser på regional nivå är sådana som berör vårt eget län. I dessa fall är det landstinget och länsstyrelsen som har huvudansvaret för krisen.

Kommunen har en viktig roll i samband med kriser, speciellt när det gäller lokala sådana. Kommunens ansvar regleras av en lag som kallas ”Lagen om kommuners och landstings åtgärder inför och vid extraordinära händelser i fredstid och höjd beredskap”.

Viktigt är att kommunala verksamheter som berör många människor, så som äldreomsorg, vattenförsörjning och skolor, fungerar även i en krissituation. Kommunen har därför planer för hur dessa verksamheter ska fungera vid en kris. Planerna grundar sig på risk- och sårbarhetsanalyser.

Information till invånarna är något som kommunen jobbar med vid lokala kriser. Om någonting händer är kommunens hemsida en viktig källa till information.

Kommunens krisgrupper

Om vår ort drabbas av en extraordinär händelse kommer kommunledningen att sammankalla sin krisledning. Den består av personer som även i normala fall har ledningsansvar eller specialistkunskaper inom olika områden.

Skulle krisen bli väldigt omfattande kommer krisledningsnämnden att fatta de avgörande besluten. Krisledningsnämnden består av ledande politiker och kan vid stora krissituationer komma att leda kommunens arbete. Nämnden kan då ta över hela eller delar av uppgifter från andra nämnder som är berörda.

Utöver detta har kommunen en grupp som kallas POSOM till förfogande. POSOM är en förkortning för Psykiskt och Socialt Omhändertagande och verkar i kris- och katastrofsituationer. Deltagarna i POSOM kan med kort varsel agera som en extra resurs vid krissituationer. De kan till exempel stötta drabbade personer, öppna upp samlingsplatser för indirekt drabbade och erbjuda en stunds lugn, finnas till hands för att lyssna samt hjälpa till med att hitta anhöriga som kan stödja.



Foto: Eijer Andersson



Foto: Åke Bondesson



Foto: Eijer Andersson

Viktiga telefonnummer & hemsidor

Nödläge/Akut

112

www.112.se

Kommunens växel	0454-810 00	www.karlshamn.se
Kommunens krisnummer	0454-30 79 99	www.karlshamn.se
Felanmälan gator, gatubelysning, trafik, vatten, avlopp	0454-810 00 (dagtid) 0470-299 67 (kvällstid)	www.karlshamn.se/ Kommunen/Samhallsbyggnad/ Felanmalan
Felanmälan kommunala fastigheter och fritidsanläggningar	0454-816 00 (dagtid) 0470-299 67 (kvällstid)	www.karlshamn.se/ Kommunen/Samhallsbyggnad/ Serviceavdelningen/Fastighet
Felanmälan el och fjärrvärme	0454-818 00 (dagtid) 0454-270 26 (kvällstid)	www.karlshamnenergi.se
Giftinformationscentralen	08-33 12 31	www.giftinformationscentralen.se
Jourhavande präst (kl. 21-06)	112	www.sosalarm.se
Polisen (ej brådskande)	114 14	www.polisen.se
Räddningstjänst (ej brådskande)	0454-30 51 00	www.raddning.com
Läkemedelsrådgivning	0771-450 450	www.apoteket.se
Sjukvårdsrådgivning	1177	www.1177.se
Nationella hjälplinjen för personer i psykisk kris	020-22 00 60	www.nationellahjalplinjen.a.se
Röda korsets telefonjour	0771-900 800	www.redcross.se
Bris - Barnens hjälp telefon	0200-230 230	www.bris.se

Andra viktiga hemsidor

Nationella krisportalen	www.krisinformation.se
Myndigheten för samhällsskydd och beredskap	www.msbmyndigheten.se
Civildéforsvarsförbundet	www.civil.se
Energimyndigheten	www.energimyndigheten.se
Socialstyrelsen	www.socialstyrelsen.se