



Bilaga 3. Tips Krislåda Brukare – Gruppbostad (avser ej Servicebostad)

Som en del i samhällets beredskap förväntas privatpersoner klara sin egen försörjning av värme, vatten och el under en vecka i det inledande skedet av en samhällsstörning eller kris.

Tips Krislåda Brukare – Gruppbostad (avser ej Servicebostad) utgör förslag för inköp till brukares egna krislådor. Förslaget ses som vägledning och tips och inte krav/förväntan då ansvaret och kostnaden ligger på brukaren. I denna lista har inte förutsättningar för matlagning såsom stormkök inkluderats då matlagning sker gemensamt. Inte heller vevradio har inkluderats då verksamhetens har sådan utrustning i krislådan för medarbetare.

Krislåda innehåll	Antal	Kompletterande information
Vevficklampa, om hanterbart	1	Laddas via handvev, solcell och USB. Kan även ladda mobiltelefon.
Ficklampa batteridrivnen	1	För enkel hantering
Pannlampa	1	Uppladdningsbar
Nattlampa	1	Som går på batteri, gärna laddningsbar
Power bank	1	Power bank med solceller för att kunna ladda pannlampor m.m.
Extra batterier	X	Inventera apparater som drivs med hjälp av batterier, vilken typ av batterier, hur många? Köp in extra batterier, förvara dem i kylskåp för längre hållbarhet.
Vattendunk med tappkran, fylld med vatten	X	10 liters dunk för enkel hantering. Riktmarke, räkna med minst 3 liter/vuxen samt dygn.
Vattendunk hopfällbar	1	10 liters dunk för hämtning av vatten vid vattenpost/vattentank på annan plats.
Petflaskor, större modell	2-3	Att ha i frysen för att kyla kylskåpet med
Hink med lock	1	För hämtning av vatten ur exempelvis vattendrag eller sjö.
Sopsäckar, ca 125 liter	1	Extra sortering av sopor kommer sannolikt att bli nödvändigt omgående.
Avfallspåsar	1-2 rullar	För användning när toaletterna inte fungerar. Placeras i toalettstolen.
Våtservetter	X	Våtservetter för eget bruk, tvätta händer och liknande.
Våtservetter, städ dukar	X	Våtservetter för städ.
Tvål, flytande handtvål	X	Att ha vid handfat.

Diskmedel	1	För handdisk
Handsprit	1	Se rutin för förvaring av handsprit
Värmeljus, aktuellt?	1 pkt	1 paket á 100st.
Tändstickor, aktuellt?	1 pkt	Paket om ca 8 askar á 45 tändstickor.
Första hjälpen-låda	1	
Enklare husapotek		<ul style="list-style-type: none"> • Exempelvis Huvudvärkstabletter, utgå från paracetamol. • Vätskeersättningstabletter, exempelvis Resorb.
Yllefilt	1	Filt för att hålla värme genom att hänga för fönster, bygga kojor eller vira runt sig.
Varma kläder		Viktigt att tänka på att klä sig varmt. Vantar, mössor och halsdukar kan vara bra att ha tillgång till
Viktig information		<ul style="list-style-type: none"> • Utskriven kartbild över närområdet • Anhöriglista • Viktiga telefonnummer och webbplatser, se nedan.
Fordon, aktuellt?		Håll dem så fulltankade som möjligt, undvik bränslenivå under halv tank.
Mat		Se stycke <i>Tips på innehåll i Krislåda - Mat</i>

Viktiga telefonnummer och webbplatser

112

Vid en nödsituation som kräver omedelbar hjälp av ambulans, brandkår eller polis.

113 13

För att lämna eller få information vid allvarliga olyckor eller krissituationer.

114 14

Alla polisärenden som inte handlar om pågående brott eller händelser.

1177

Sjukvårdsrådgivning.

Dinsäkerhet.se

Fördjupad information från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.

Krisinformation.se

Samlad information från Sveriges myndigheter vid kriser.

Tips på innehåll i Krislåda – Mat

Det är viktigt att ha mat i krislådan som ger tillräckligt med energi. Använd hållbar mat som kan tillagas snabbt, kräver liten mängd vatten eller som kan ätas utan tillagning.

Tänk också på att uppdatera/se över krislådans innehåll kontinuerligt för att inte produkterna ska passera bäst före-datum.

Exempel på livsmedel:

- Bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- Mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- Havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- Matolja, hårdost
- Snabbpasta, ris, gryn och potatismospulver
- Färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- Krossade tomater att till exempel koka pasta i
- Konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- Fruktkräm, sylt, marmelad
- Färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- Kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar