## Bilaga 2. Tips Krislåda Brukare – Eget boende (inklusive 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 – Eget boende (inklusive 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Krislåda innehåll**  | **Antal**  | **Kompletterande information**   |
| Vevradio/batteriradio  | 1  | Vevradio med dynamo, solcell och batteridrift. Inbyggd Powerbank för att kunna ladda en mobiltelefon  |
| Vevficklampa   | 1  | Laddas via handvev, solcell och USB. Kan även ladda mobiltelefon.  |
| Ficklampa batteridriven  | 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. Riktmärke, räkna med minst 3 liter/vuxen samt dygn.  |
| Vattendunk hopfällbar  | 1-2  | 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.   |
| Stormkök  | 1  | För enklare matlagning, uppvärmning.   |
| Bränsle för stormkök, Sprit eller gasol  | 2  | Sprit:  Förvara bränsle för stormkök, exempelvis T-röd i originalförpackningen, på lämplig plats och oåtkomligt för barn. Förvara så liten mängd brandfarlig vara som möjligt i din bostad. Gasol:  Inomhus får gasolbehållare om max 5 liter förvaras, vanligtvis max 2st. Ytterligare info finns på [Förvara gasol hemma (msb.se)](https://www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/grilla-med-gasol/forvara-gasol-hemma/)    |
| 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, städdukar  | 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  | 1 pkt  | 1 paket á 100st.  |
| Tändstickor  | 1 pkt  | Paket om ca 8 askar á 45 tändstickor.   |
| Första hjälpen-låda  | 1  |   |
| Enklare husapotek  |   | * 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  |   | * Utskriven kartbild över närområdet
* Anhöriglista
* Viktiga telefonnummer och webbplatser, se nedan.

  |
| Fordon  |   | Håll dem så fulltankade som möjligt, undvik bränslenivå under halv tank.   |
| Mat  |   | Se stycke *Tips på innehåll i Krislåda - Mat*  |

### 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