## 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 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 | 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, 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, 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 |  | * 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, aktuellt? |  | 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