

KRISLÅDA

MAT & VATTEN

- Vatten & vattendunkar
- Mat som klarar rumstemperatur (se Krisskafferi)
- Campingkök och bränsle

VÄRME & LJUS

- Alternativ värmekälla om möjligt
- Ficklampa med extra batterier
- Stearinljus, värmeljus & tändstickor
- Varma kläder och filtar

För dig som bor på landet kan ett elverk vara bra att ha vid längre strömavbrott.

INFORMATION

- Radio på batteri, solceller eller med vev
- Telefonlista på papper med viktiga nummer

ÖVRIGT

- Husapotek med det viktigaste
- Hygienartiklar
- Kontanter

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Nationellt informationsnummer vid kris	113 13
Nödnummer (gäller i hela Europa)	112
Polisen	114 14
Sjukvårdsrådgivningen	1177

Varbergs kommun	0340-880 00
Falkenbergs kommun	0346-88 60 00
Räddningstjänsten Väst	010-219 30 00

Läs mer om krisberedskap och hur du kan förbereda dig på www.72timmar.se



KRISSKAFFERI

VATTEN

En vuxen bör normalt få i sig ungefär tre liter vätska om dagen genom dryck och mat.

Detta räcker för två personer i tre dagar:

- 0,4 kg kaffe eller te
- 0,5 kg torrmjök
- 1,0 kg kött- eller fiskkonserver
- 0,5 kg pulverpotatismos
- 0,5 kg pasta
- 1,0 kg knäckebröd
- 0,5 kg gryn och flingor
- 0,5 kg smör
- 0,7 kg hållbart pålägg
- 0,5 kg frukt- eller bärkonserver
- 0,3 kg pulversoppa
- Några burkar grönsakskonserver
- Torkad frukt
- Färdigblandad juice
- Konservöppnare

Listorna här till vänster visar vad som är bra att ha hemma för att vid en kris klara sig själv några dagar.



Din familjs telefonnummer

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

VMA, VIKTIGT MEDDELANDE TILL ALLMÄNHETEN

VMA är en varningssignal som finns på många orter. Varningssignalen hörs i 7 sekunder, sedan följer 14 sekunders tystnad och sedan låter den igen. När faran är över hörs en längre signal i 30 sekunder.

VMA testas första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

Du kan också få VMA som sms till din mobiltelefon.

VAD DU BÖR GÖRA NÄR LARMET GÅR:

1. Gå inomhus!
2. Stäng dörrar, fönster, ventiler och fläktar.
3. Lyssna på radio eller se på TV. Följande kanaler har information: Sveriges Radios FM-kanaler, Sveriges television, Sveriges utbildningsradio, TV4, Kanal 5 och Kanal 9.
4. Kolla på www.krisinformation.se

