

KRISLÅDA

MAT & VATTEN

- Vatten, vattendunkar & vattenreningstabletter
- Mat som klarar rumstemperatur (se nästa sida)
- Campingkök och bränsle

VÄRME & LJUS

- Extra element eller värmare
- 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

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 pulverpotatis
- 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 höger visar vad som är bra att ha hemma för att vid en kris klara sig själv några dagar.

NYTTIGA TELEFONNUMMER

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

Alvesta kommun..... 0472-150 00
Lessebo kommun.....0478-125 00
Ljungby kommun.....0372-78 90 00
Markaryds kommun 0433-720 00
Tingsryds kommun 0477-441 00
Uppvidinge kommun... 0474-470 00
Växjö kommun 0470-410 00
Älmhults kommun 0476-550 00

Din familjs telefonnummer

-
-
-
-
-
-
-

VMA, VIKTIGT MEDDELANDE TILL ALLMÄNHETEN

VMA (även kallad Hesa Fredrik) är en varningssignal som finns på många orter. Varningssignalen hörs i 7 sekunder. Sedan följer 14 sekunders tystnad. Sedan låter den igen. När faran är över hörs en längre signal i 30 sekunder.

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



LÄR DIG AGERA VID SMÅ & STORA KRISER

www.hesafredrik.nu