



Civilförsvarsförbundet  
[www.civil.se](http://www.civil.se)



72 timmar som gör skillnad

# 72 timmar

Målen med informationen är  
att ge dig...

- ökad kunskap om främst kommunens krisberedskap.
- stärkt förmåga att själv hantera konsekvenserna av en kris och tillgodose grundläggande behov som mat, vatten, värme, sömn och information.



# Händelser

## Storm - Översvämning - Terrorattentat

Vilka kan konsekvenserna bli av beskrivna händelser?

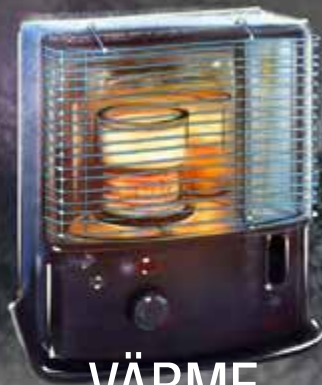
Hur drabbar konsekvenserna oss?

Vad är det som hotas?

Vilka är våra grundbehov som måste tillfredsställas för att vi ska klara oss så bra som möjligt?

# Grundbehov

VATTEN



VÄRME

För att klara de första 72 timmarna utan hjälp vid en krissituation är det viktigt att du själv kan tillgodose de fem grundbehoven: mat, vatten, sömn, värme, och information.



INFO

SÖMN



MAT

# Krisberedskapssystemet

För att vi alla ska klara oss så bra som möjligt under en kris behövs det ett system för hur krisberedskapen ska ordnas.

KOMMUN

LÄNSSTYRELSE

REGERING

Geografiskt områdesansvar har kommunerna, länsstyrelserna och regeringen. Det innebär att de ansvarar för att det sker en samverkan mellan alla de som är inblandade i krisberedskapen inom respektive område. De områdesansvariga ska också samordna informationen till allmänheten.

# Det offentligas ansvar

- Det offentliga har ett omfattande ansvar för att bland annat el- och telekommunikationer, vattenförsörjning, transporter och sjukvård fungerar.
- Enligt lag är kommuner och landsting skyldiga att förbereda sig och ha en plan för hur extraordinära händelser ska hanteras.
- Men ett säkert samhälle förutsätter också att du som enskild tar ett ansvar. Ansvaret omfattar både vardagens olyckor och större händelser som kan påverka vårt samhälle.



# Ditt eget ansvar

## Var förberedd

- Var medveten om och förbered dig för att olyckor och kriser kan inträffa som påverkar din vardag.

## Klarar du dig själv – så gör det

- Var medveten om att samhällets stöd vid svåra händelser först måste riktas till människor som behöver ett extra stöd.

## Håll dig informerad

- Var aktiv och håll dig informerad om vad myndigheter och andra ansvariga aktörer gör för att hantera en händelse samt följa instruktioner och råd från myndigheterna.

## Tillgodose grundbehoven

- Ha en beredskap för att möta grundläggande behov som tillgång på information, mat, vatten, värme och möjlighet att sova, framförallt i inledningen av en kris.



# Information

I ditt ansvar som enskild individ ligger att aktivt inhämta information.

## 113 13

Sveriges nationella informationsnummer som du kan ringa om du vill få information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället.

## Radio

Under ett längre elavbrott försvinner möjligheten att använda sig av informationskällor på internet eller ta del av nyheterna i etermedia. En batteridriven radio kan vara räddningen.

## Tänk på att...

- Vid en allvarlig händelse är det lätt att rykten och desinformation sprids.
- Medverka aldrig till att osanna uppgifter sprids.
- Ring bara larmnumret 112 om du befinner dig i ett nödläge.

## Viktigt meddelande (VMA)

Signalen hörs i sju sekunder i taget med 14 sekunders tystnad. Gå inomhus och lyssna på radio eller TV.





# Vatten

Vatten är ett livsnödvändigt grundbehov som vi människor måste ha tillgång till för att må bra och överleva.

Dagsbehovet för en vuxen person är cirka 2-3 liter vatten per dag.

Rent vatten kan sparas i rena kärl minst en vecka om det förvaras mörkt och svalt.

Det är viktigt att kunna rena vatten från bakterier om det behövs. Enklast sker detta genom kokning. Bakterierna dör när vattnet kokar med stora bubblor.

## Nödvattenhantering

Kommunen meddelar allmänheten om det finns några problem med dricksvattnet. Vid vattenavbrott lämnar kommunen anvisningar om var det finns dricksvatten att hämta.



# Mat

I en bristsituation är det bäst att prioritera energibehovet. De ämnen som ger energi är främst kolhydrater och fett.

Kolhydrater finns bland annat i mjöl och rotfrukter. Fett finns bland annat i margarin- och mjölkprodukter.

I ett reservförråd bör prioriteras energirik mat som kan lagras utan kylskåp och frys. Kolhydratrika produkter som potatis, gryner, ris och pasta är bra basmat i en krissituation.

Om vi får för lite energi kan blodsockerhalten sjunka.

Lågt blodsocker ger bland annat reaktioner som:

- Sämre tankeförmåga och långsamma reaktioner.
- Dåligt omdöme och koncentrationssvårigheter.
- Irritation
- Huvudvärk

Öppna inte frysen om det inte är nödvändigt.

Använd varorna i kyl- och frys utifrån hur känsliga de är för förvaring.

Matlagning kan ske på friluftskök eller grillar. Tänk på brand- och koloxidfaran!



# Värme

Möjligheterna att skydda sig mot kyla och att hålla sig varm i en bostad är stora.

Det tar minst ett dygn vid ett värmeavbrott innan innetemperaturen i bostaden sjunkit till +5 grader om ytttemperaturen är -10 grader.

- Vistas i ett rum. Gärna i ett rum med fönster mot söder. Läg mattor på golvet. Isolera fönstren genom att dra ner persienner och dra för gardinerna.
- Klä dig med flera olika lager kläder. Ha ordentligt på fötterna. Natten klarar du genom att sova på en tjock bädd och med mycket material (täcken, kläder) över dig.

## För att få extra värme:

- Bränn stearinljus eller fotogenlampa med veke.
- Använd sprit-, fotogen- eller gasolkamin. Stäng av för natten när du sover.
- Sov tätt tillsammans! Varje människa avger cirka 75W.

## Tänk på koloxidfaran

Vädra kort men rejält och ofta om du använder kok- eller värmeapparater, som förbrukar mycket syre. Tänk på att eldriven, mekanisk ventilation inte fungerar vid elavbrott.

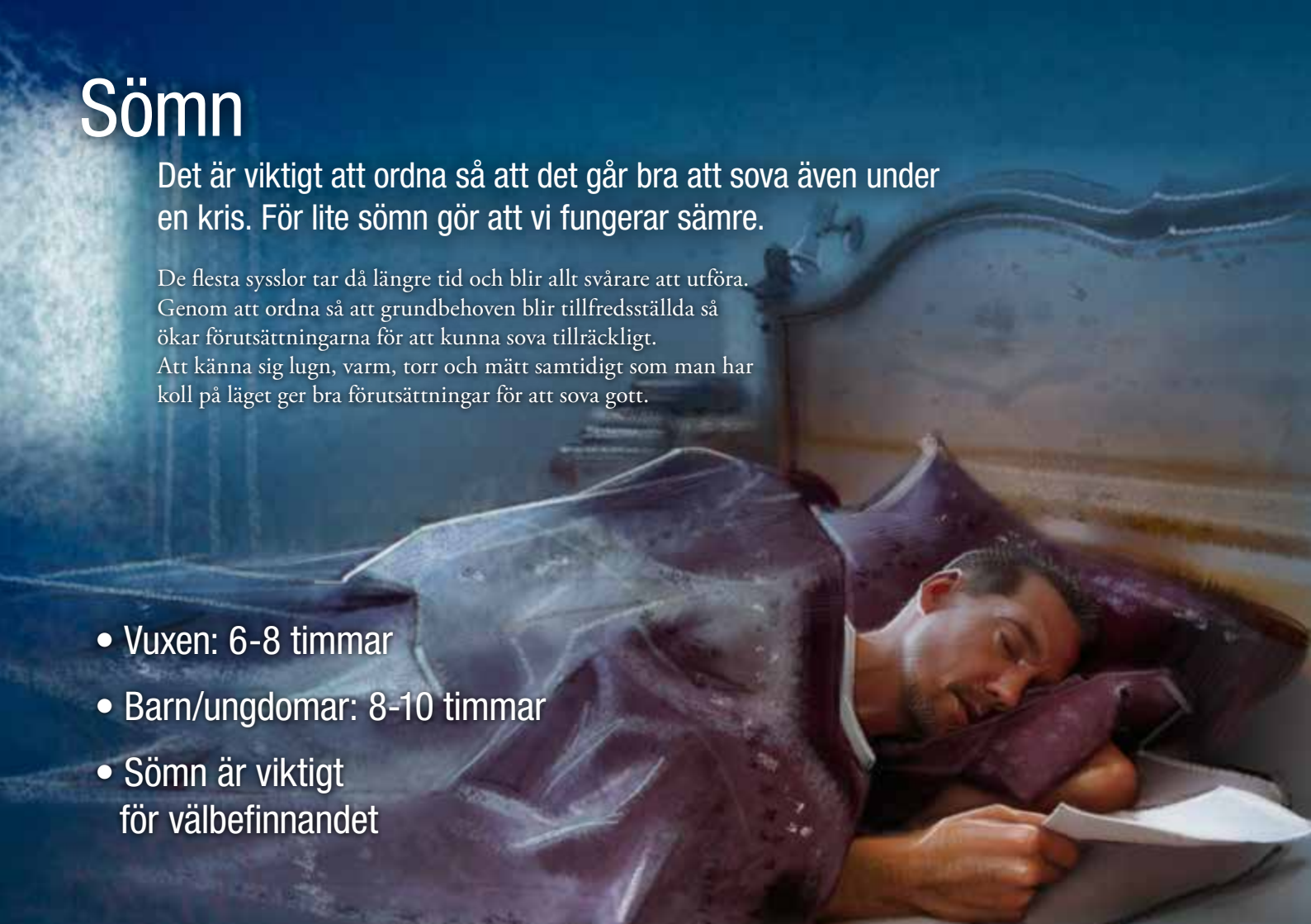


# Sömn

Det är viktigt att ordna så att det går bra att sova även under en kris. För lite sömn gör att vi fungerar sämre.

De flesta sysslor tar då längre tid och blir allt svårare att utföra. Genom att ordna så att grundbehoven blir tillfredsställda så ökar förutsättningarna för att kunna sova tillräckligt. Att känna sig lugn, varm, torr och mätt samtidigt som man har koll på läget ger bra förutsättningar för att sova gott.

- Vuxen: 6-8 timmar
- Barn/ungdomar: 8-10 timmar
- Sömn är viktigt för välbefinnandet



# Belysning, bränslehantering och brandsäkerhet

## Belysning

- En ficklampa bör finnas i alla bostäder.  
Bra att ha är även ljus och oljelampor.

## Brandsäkerhet

- Se upp med ljus i fönster!  
Ställ aldrig brinnande ljus eller friluftskök under köksfläkten.

## Brandvarnare

- Sätt brandvarnaren utanför sovrummet.

## Brandfilt

- En brandfilt kan släcka mindre bränder.

## Brandsläckare

- Som släckredskap rekommenderas i första hand sexkilos pulversläckare.

## Förvaring av bränsle

- Tänk på att förvara bränsle i godkända kärl och följ de bestämmelser som gäller.



# Hygien

I en krissituation är det särskilt viktigt att tänka på hygien. Smuts och dålig hygien är grogrund för smitta och sjukdomar.

## Tvättning

- Även vid brist på vatten bör du tvätta ansiktet, händerna, underlivet, fötterna och armhålorna varje dag. Tvål och vatten är bäst, men behöver du hushålla med vattnet är tvättlapp och våtservetter ett bra alternativ

## Toalett

- Om det är vattenavbrott så kan toaletten ändå användas, om det är tillåtet, genom att avföringen spolas ner med en hink vatten. En kraftig plastpåse i toalettstolen kan användas som ”torrdass”. Knyt igen påsen efter toalettbesöket.

## Förbandslåda

- En förbandslåda med ett lämpligt innehåll bör finnas i alla hushåll.

## Husapotek

- I ett husapotek kan det vara bra att ha huvudvärkstabletter, nässpray, febertermometer med mera. Om du är beroende av medicin så tänk på att alltid ha ett extra lager hemma.



# Hemberedskap

Här kan du skriva en egen checklista utifrån dina grundbehov:

---

---

---

---

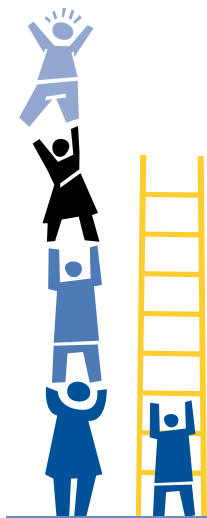
---

---

---

---





Lär dig mer på:

[www.civil.se](http://www.civil.se)

[www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se)

[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)

[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se)



Civilförsvarsförbundet  
[www.civil.se](http://www.civil.se)

*För säkrare och tryggare liv*



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

Post: Box 2034, 169 02 Solna | Telefon: 08-629 63 60 | Fax: 08-629 63 83 | E-post: [info@civil.se](mailto:info@civil.se)