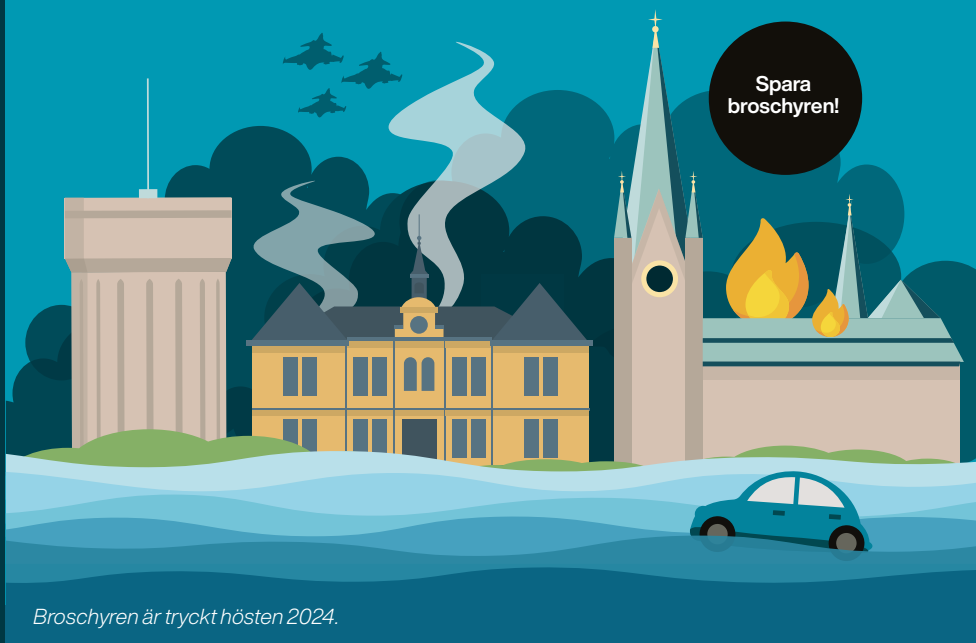


Viktig information till alla hushåll i Linköpings kommun

Om krisen eller kriget kommer



Spara
broschyren!

Broschyren är tryckt hösten 2024.

Hej!

Det här informationsbladet får alla som bor Linköping. Det handlar om hur du förbereder dig inför en stor kris eller ett krig.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap kallas för MSB.

De jobbar för att förhindra olyckor, kriser och krig i Sverige.

Du kan beställa deras informationsblad om du går in på msb.se.

Det här informationsbladet är till för dig som bor i Linköping.

Här får du tips och råd om det skulle bli krig eller en allvarlig kris.

Det bästa är att förbereda sig innan en kris eller ett krig händer.

Då är du mer förberedd och vet vad du ska göra.

Spara informationsbladet så att du enkelt kan hitta det.

Prata gärna om innehållet med andra i din närhet.



Är du beredd om en kris skulle hända?

Linköping är en modern stad med många bekvämligheter. Men tänk om elen försvinner och att det inte kommer vatten ur kranen. Det blir kallt hemma och all mat i frys och kyl blir dålig. Det går inte att köpa mat i matbutiken eller ringa med telefonen. Internet har inte fungerat på flera dagar.

Att klara en vecka utan el, vatten eller mat är inte lätt. Men det går om man förbereder sig.

Sveriges förberedelser bygger på att vi hjälps åt. Det betyder att du ska vara förberedd att klara dig i 7 dagar. Det kan ta tid innan samhället fungerar som vanligt igen. Kommunen kommer behöva hjälpa dom som inte klarar sig själv först. Till exempel sjuka och äldre. Därför är din förberedelse en viktig insats!



Skaffa en krislåda

**Dom flesta kan bygga upp ett lager hemma.
Hur mycket mat behöver du på 1 vecka?**

Ha mat så det räcker för minst 1 vecka.

Allt du behöver under en kris behöver inte finnas i krislådan.

Fyll vattenflaskor med vatten och lägg i frysen.

Men fyll inte flaskorna helt fulla, då kan de explodera när de fryser.

Har du möjlighet att grilla vid ett strömavbrott?

Se till att ha grillkol eller liknande hemma.

**Var inte rädd
– var förberedd**

Börja redan idag!



Bra att ha i krislådan

- Konserver och mat med lång hållbarhet
- Vattendunkar, vattenflaskor
- Dina mediciner för en månad
- Ficklampa, pannlampa
- Värmeljus, stearinljus
- Radio
- Batterier
- Powerbank
- Kontanter
- Stormkök, tändstickor, braständare
- Första-hjälpen-väska
- Toalettpapper, våtservetter
- Kraftiga plastpåsar (om toaletten inte går att spola i)
- Infomrationsbladet
Om krisen eller kriget kommer
- Papper, pennor



Bra mat att ha hemma

- Potatis, kål, morötter, ägg
- Bröd med lång hållbarhet
- Mjukost eller annat pålägg på tub
- Matolja, hårdost
- Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- Grönsaker på burk
- Krossade tomater att koka pasta i
- Konserver med kött, fisk, soppor
- Nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- Kaffe, te, choklad, energibars, nötter

Det är bra att välja mat som kan lagas snabbt.

Välj sådant som inte kräver vatten att laga.

Välj istället något som kan ätas utan tillagning.

Och sådant som håller i rumstemperatur.

**Mer information
om matförråd i kris:**

[livsmedelsverket.se/
matförråd](https://livsmedelsverket.se/matforraad)



Mat och värme under kris

Man har olika behov om man bor i hus eller lägenhet.

Eller om man bor i stan eller ute på landet.

Dom här tipsen gäller för de flesta.

Dom kan användas när vardagen inte fungerar som vanligt.

Håll värmen

Värmen kan försvinna snabbt i ditt hem om det är kallt ute. Välj ut ett rum där du försöker hålla värmen.

- Täta fönster och dörrar. Häng filter framför fönstren för att skydda mot kall luft.
Ta bort filtarna under dagen så att solen kan hjälpa till att värma upp ditt hem.
- Vädra snabbt då och då för att få in frisk luft.
Men släpp inte ut för mycket värme.
- Om ni är flera i hemmet, sov i samma rum.
- För extra värme under natten använd tält inomhus och sov i sovsäck.
- Mattor på golven ger extra värme.
- Klä dig varmt med flera olika lager.

Laga mat

Om elen inte funkar ska du börja äta den mat som riskerar att bli dålig först.

Har du vattenflaskor med is? Använd dom för att kyla ned kylan. Men öppna bara frysen i nödfall dom första dagarna. Om det är kallt ute kan du ha mat utomhus. Men se till att den är förpackad väl.

Du kan laga mat utomhus på en grill. Eller göra upp en eld och laga maten där. Men se upp för brandrisken!



Skapa en krislåda även för ditt husdjur!
svenskablastjarnan.se/klara-krisen



Trygghetspunkter

Vid en kris kan Linköpings kommun öppna trygghetspunkter. Det är en samlingslokal som kan man vända sig till vid kriser. Där får man hjälp om till exempel vattnet, elen eller värmen inte fungerar.



På trygghetspunkterna kan man värma sig och få information. Det kan även finnas vatten och möjlighet att ladda mobiltelefonen.

Den bästa och mest trygga platsen för friska människor är i hemmet. Även om det är mer besvärligt än vad man är van vid under en kris.

Ungefär 30 skolor i Linköping kan fungera som trygghetspunkter. Även andra lokaler kan bli aktuella. Vad du kan få på trygghetspunkterna är olika. I vissa fall kan det finnas möjlighet att laga mat, duscha och sova över.

Om kommunen behöver öppna någon av trygghetspunkterna informerar vi om det på linkoping.se. Vi sänder även via Sveriges Radio P4 Östergötland 99,8 MHz och Linköpings närradio 95,5 MHz.

Vid en kris går det också bra att besöka Kontakt Linköping för att få mer information:

- Huvudbiblioteket, Östgötagatan 5
- Skäggetorps centrum
- Berga slott, Herrgårdsgatan 3a

Eller kommunens bibliotek:

- Ekholmens centrum
- Johannelunds centrum
- Lambohovs centrum
- Himnaskolan, Lingham
- Centralplan 1, Ljungsbro
- Kärna centrum, Malmslätt
- Ryds centrum
- Näckrosvägen 4a, Sturefors
- Agora, Skäggetorp centrum 18

Skanna QR-koden för att se aktuell lista på trygghetspunkter.



Eller besök: linkoping.se/trygghetspunkter

Ta ansvar och hjälp varandra vid kris

Under en kris behöver vi hjälpas åt och samarbeta. Då kan dom som behöver mest stöd också få hjälp. Lär känna dina grannar. Då kan du hjälpa till eller få hjälp av andra när du behöver det.



Skyddsrum och utomhuslarm

**I ett allvarligare läge kan du behöva ta dig till ett skyddsrum.
Du ska alltid gå till det skyddsrum som är närmast.**

Skyddsrummen är i första hand till för dom som bor i tätbebyggda områden. Bor man på landsbygden kanske man själv har en källare. Eller något liknande som kan vara ett alternativt skydd.

Vid flyglarm ska du omedelbart bege dig till ett skyddsrum. Eller ett annat skyddande utrymme. Till exempel en källare eller tunnel. Flyglarm är en signal som används för att varna om ett hotande luftangrepp.



Ta reda på var ditt närmaste skyddsrum finns där du bor och där du befinner dig dagtid.

msb.se/sv/verktyg--tjanster/skyddsrumskarta/

Bra att ta med till skyddsrummet:

- Vatten i flaska eller dunk
- Mat som tål rumstemperatur
- Hygienartiklar
- Toalettpapper
- Mediciner
- Första hjälpen-utrustning
- Varma kläder
- Mobiltelefon + laddare eller powerbank
- Värdehandlingar: till exempel id-kort, körkort, kontanter, kontokort

Hur låter flyglarm?

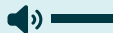
Flyglarm

Korta signaler under 1 minut.



Faran över

Lång signal i 30 sekunder.



Vatten, avlopp och avfall

Tekniska verken ansvarar för vatten, avlopp, fjärrvärme, sophämtning och en stor del av elnätet i Linköping.

Kriser kan påverka oss på olika sätt.

Det är viktigt att följa informationen som Tekniska verken och kommunen ger.

Så att du vet du vad du ska göra i olika situationer.

Informationen finns på deras hemsidor och på informationsblad.

Brist på vatten är mycket allvarligare än brist på mat



Vid ett större strömavbrott slutar vattenpumparna att fungera.

Då kommer det inget vatten i kranen.

Förbered dig genom att fylla dunkar och flaskor med vatten i förväg.

Förvara vattnet svalt och mörkt så räcker det längre.

Räkna med minst 3 liter vatten per person och dag.

Vid kommunens trygghetspunkter kan det finnas vatten att hämta.

Vattnet finns i begränsad mängd och du behöver ta med egna behållare.

Information om vattentankar finns meddelas via Sveriges Radio P4 Östergötland, Linköpings närradio och på linkoping.se.

Du som har eget vatten och avlopp behöver själv tänka igenom vad du behöver förbereda för att klara ett längre strömavbrott.

Hygien

Du kan hålla din kropp ren med våtservetter.

Du kan torka av bestick med hushållspapper eller en trasa om du inte har vatten.

Avfall

Hushållssopor ska slängas i de vanliga sopkärlen tills du får annan information.

Förvara soporna väl förpackade och skydda dom från skadedjur.

Toalett och avlopp

Om det inte kommer vatten ur kranen betyder det att avloppet inte heller funkar. Undvik då att använda toaletten som vanligt. Du ska heller inte hämta annat vatten att spola med.

Ett tips är att sätta en kraftig påse i toalettstolen för att bajsas i. Lägg sedan avfallet i en latrintunna eller hink med lock. Följ sedan instruktioner från Tekniska verken om hur avfallet ska hanteras.



Kommunikation och information

Följ information från Linköpings kommun och myndigheter under en kris. Det kan hjälpa dig och andra att klara av situationen bättre.



Viktiga kanaler vid en kris i Linköping

→ linkoping.se

→ facebook.com/linkopingskommun

→ tekniskaverken.se

→ krisinformation.se

Radio

Du kan också lyssna på Sveriges Radio P4 Östergötland, 99,8 MHz. De har ett särskilt uppdrag att förmedla information vid en samhällskris. Lyssna även på Linköpings närradio, 95,5 MHz där kommunen kommer att informera om den aktuella situationen.

Trygghetspunkter

Linköpings kommun kan upprätta trygghetspunkter på olika platser. Där finns viktig information om krisen och vad invånarna bör göra. *Läs mer på sidan 6.*



FRIVILLIGA RESURSGRUPPEN

Frivilliga resursgruppen (FRG), hanterar bland annat trygghetspunkter på uppdrag av Linköpings kommun.

Vill du bli en vardagshjälte och engagera dig i FRG?



Skanna QR-koden eller besök:
linkoping.se/sakerhetsarbete

Se upp för falsk information

När samhället är i kris försöker vissa påverka dig med falsk information. För att påverka din bild av verkligheten.

Dela inte information om du inte är säker på att den kommer från en korrekt källa.

Du kan lita på information från Linköpings kommun och myndigheter.



Krisberedskap för dig med funktionsnedsättning

Tänk igenom hur din funktionsnedsättning kan påverka dig vid en kris. Här är några enkla sätt att förbereda dig på. Så att du kan känna dig tryggare och säkrare om en kris händer.

Assistenternas roll

Om du får hjälp i din vardag, se till att dom förstår hur en kris kan påverka ditt liv.

Informera om nödsaker

Låt andra veta var dina viktiga saker för nödsituationer finns.

Medicinsk utrustning

Se till att din medicinska utrustning fungerar även när elen inte funkar.

Medicinskt ID

Bär alltid ditt medicinska ID. Till exempel en bricka, ett armband eller ett ID-kort.

Planera för att lämna ditt hem

Tänk igenom hur du kan lämna ditt hem om det behövs. Undersök var utgångarna finns och fråga någon om du är osäker. Om andra vet om din funktionsnedsättning kan de lättare hjälpa till.

Ledarhund

Om du har en ledarhund, planera hur du tar hand om den under en kris.



Viktiga anteckningar!

Har du koll på telefonnummer om din mobil inte fungerar?

Här kan du skriva ner telefonnummer till dina vänner och din familj.

Du kan även skriva ner var ni ska träffas och var närmaste skyddsrum finns.



A series of horizontal dotted lines for writing, filling most of the page below the instructions.

→ linkoping.se/krisberedskap



112

Sveriges nödnummer ska användas vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö. Ring 112 när du behöver ambulans, räddningstjänst eller polis.



114 14

Polisens nummer för ärenden som inte är akuta.



SMS112

För dig som är döv eller har en tal- eller hörselskada finns möjlighet att kontakta nödnumret 112 via tjänsten SMS112, analog texttelefon eller PTS förmedlingstjänster. Läs mer på sosalarm.se



113 13

Sveriges nationella informationsnummer. Ring 113 13 för att ge och få information om större olyckor och kriser.



013 - 20 60 00

Kontakt Linköping – din kontaktväg till Linköpings kommun. Du kan också gå till: linkoping.se/kontakt



tekniskaverken.se

Besök tekniskaverken.se/driftinformation Där kan du se driftstatus för vatten, el, fjärrvärme och bredband.



Radio

Sveriges radio P4 Östergötland - 99,8 MHz

Linköpings närradio - 95,5 MHz

För övriga språk: linkoping.se/beredskapsbroschyr

Broschyren finns på lättläst svenska samt översatt till arabiska, dari, engelska, persiska, somaliska och tigrinska. De finns på linkoping.se och kan hämtas gratis på Kontakt Linköpings besöksytor (se sidan 6).



The brochure is translated into English. You can find it on: linkoping.se/beredskapsbroschyr and it is also available for free at the visitor areas of Kontakt Linköping.

Buug-yaraha waxaa lagu turjumay af-soomaali. Waxaad ka heli kartaa linkoping.se/beredskapsbroschyr sidoo kale waxaad si bilaash ah uga soo qaadan kartaa meelaha booqdayaasha ee Kontakt Linköping.

تمت ترجمة الكتيب إلى اللغة الإنجليزية. ويمكنك العثور عليه على موقع linkoping.se/beredskapsbroschyr في مناطق الزوار. وهو متاح أيضًا مجانًا. Kontakt Linköping

እዚ ብሮሹር ብትግርኛ ተተርጉሞ ኣሎ። ኣብ linkoping.se/beredskapsbroschyr ኣትኻ ክትረኽቡ ትኻእሉ ኣኻ። ኣብኡ Kontakt Linköping ንብሉል ናይ በጻጹቲ ቦታ እዉን ንገዛብ ከይከፈልኩ ብነጻ ኣለኩ።

بروشورها به انگلیسی ترجمه شده است. شما میتونید در linkoping.se/beredskapsbroschyr جستجو کنید. و همچنین به صورت رایگان در Kontakt Linköping در دسترس هست

kontakt@linkoping.se
013 - 20 60 00

