

Hemmets krisberedskap

Denna information riktar sig i första hand till oss som bor på landsbygden i en villa eller i ett mindre flerfamiljshus. Syftet med informationen är att vi ska bli medvetna om de problem som kan uppstå när elen försvinner och hur vi kan förbereda oss för att möta en sådan situation.

Vi har fokuserat på personsäkerhet i denna presentation.

Vissa delar gäller året om medan andra är specifika för den kalla årstiden.

Presentationen är sammanställd av Länsbygderådet Örebro län/Hela Sverige ska leva och får fritt användas i sådant syfte för vilken den är framtagen. Underlag är hämtat bl.a. från MSB Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, Civilförsvarsförbundet samt Energimyndigheten.

2016-08-17

*Hela Sverige
ska leva!*

Elavbrott

I vårt moderna samhälle är många funktioner beroende av fungerande elförsörjning. För det mesta fungerar allt men ibland händer saker som inte får hända.

Det räcker med ett datorfel någonstans i systemet för att stora delar av städer och landsbygd blir strömlösa. Skyfall kan leda till översvämning och att t.ex. transformatorer kommer under vatten och slutar att fungera.

På delar av landsbygden finns elledningar på stolpar. Vid stormar kan träd falla över ledningarna. Vid växling mellan töväder och minusgrader växer snö- och islagret på trådarna och tyngden blir så stor att trådarna går av.

*Hela Sverige
ska leva!*

Vi måste tänka och agera på nytt sätt

Vi måste hålla ett beredskapsförråd av förnödenheter i hemmet och för att det ska fungera så måste vi tänka och agera på ett nytt sätt.

En god början är att veta vad man behöver och därför upprätta en lista över de varor som ska finnas i beredskapsförrådet.

Matvaror i beredskapsförrådet måste vid varje tidpunkt gå att använda. Det innebär att man måste hålla kontroll över bäst-före-datum men också agera så att ingenting slängs.

Ett sätt att få omsättning i beredskapsförrådet är att varorna ingår i hemmets vanliga bestånd av mat och dryck. Men här är disciplin viktigt. Innan varor tas ur beredskapsförrådet ska man ha skaffat hem motsvarande kvantitet som man då tillför beredskapsförrådet.

*Hela Sverige
ska leva!*

Aktörer



Kommun, landsting, region, länsstyrelse och centrala myndigheter, m.fl.



Har resurser som kan bidra till att förebygga och/eller hantera olika händelser.



Frivilligorganisationer och andra ideella föreningar.



Vad den enskilde utifrån sina förutsättningar kan göra för att förebygga och hantera en krissituation.

*Hela Sverige
ska leva!*

Den enskildes ansvar - 1

Det tar en viss tid innan den offentliga krisorganisationen kommer igång. Du som enskild person måste därför i möjligaste mån själv klara de första 72 timmarna.

Det offentliga måste prioritera samhällsfunktioner och svagare grupper i samhället.

Dessutom, kanske insatser först koncentreras till större befolkningscentra innan de senare når glesare befolkade områden?

*Hela Sverige
ska leva!*

Den enskildes ansvar - 2

Du ska vara aktiv och själv inhämta, eller lämna, information på **113 13**, Sveriges nationella nödnummer.

Larmnumret **112** ska du använda enbart om du eller annan person är i ett nödläge.

Vid en krissituation uppkommer lätt rykten som far runt. Sprid inte rykten vidare.

*Hela Sverige
ska leva!*

Grundläggande behov

- Vatten
- Mat
- Värme
- Sömn
- Information

*Hela Sverige
ska leva!*

Vatten

En vuxen person behöver 2-3 liter vatten per dag.

Rent vatten i rena kärl klarar sig minst en vecka om det förvaras mörkt och svalt. Annat vatten kan användas efter kokning.

Om man har egen källa och elektrisk vattenpump kan man tappa upp vatten så länge det finns tryck i systemet.

Kanske man också kan hämta upp vatten direkt ur källan?

*Hela Sverige
ska leva!*

Mat

Prioritera mat som ger mycket energi och som kan lagras utan kylskåp och frys. Kolhydratrika varor är potatis, gryner, ris och pasta.

Öppna inte frysar om det inte är nödvändigt.

Använd kyl- och frysvaror så att de med kort hållbarhet tas först.

Välj gärna mat med kort koktid, t.ex. snabbmakaroner.

*Hela Sverige
ska leva!*

Mat och dryck som kan lagras länge

Konserver:

- kött
- fisk
- fiskbullar
- frukt
- bär
- grönsaker

Matfett:

- smör/margarin
- smältost i tub

Drycker:

- torrmjök
- drickfärdig juice
- från fabrik drycker
på flaska eller burk
- i frysen petflaska med vatten.
Det blir dubbel funktion: kyl-
klamp i frysen och reserv-
vatten

Torrvaror:

- pulversoppa
- pulvermos
- torrmjök
- te/kaffe
- pasta
- ris
- knäckebröd
- kex
- gryn
- flingor
- socker

*Hela Sverige
ska leva!*

Värme

Vid långvarigt strömavbrott, tejpa runt fönster och dörrar. Sätt för fönster med byggplast, en filt e.d.

Vistas i bara ett rum. Bygg en koja inne i rummet. Sov tätt tillsammans!

För uppvärmning, använd:

-stearinljus
-campingkök

-värmeljus
-gasolkamin

-fotogenlampa med veke

*Hela Sverige
ska leva!*

Hälsorisker vid låga temperaturer

Nedkylning som sker smygande är allvarligast. Den tränger in i hela kroppen innan man märker symtom i armar och ben.

Om kroppstemperaturen sjunker till 32 grader kan följande reaktioner inträffa:

- Sammandragning av yttre blodkärl
- Ökad urinavgång
- Huttring
- Ökad hjärtklappning
- Kortare och snabbare andning
- Tal- och rörelsestörningar och viss förvirring
- Ökad koaguleringsförmåga för blodet

Risk för hjärtattack och stroke ökar.

*Hela Sverige
ska leva!*

Hur fort blir det kallt i huset?

Det beror på yttertemperatur och väder och hur huset är byggt. Men i de flesta fall så går det fort.

Vid utomhustemperatur på -20°C sjunker inomhustemperaturen i många enfamiljshus från $+20^{\circ}\text{C}$ till $+5^{\circ}\text{C}$ på bara ett dygn. Undantag är villor från 1990-talet med annan bättre isolering. För dem dröjer det två dygn.

För flerfamiljshus tar det med samma förutsättningar 1-5 dygn och för hus med träfasad och 150 mm isolering kan det dröja ända till 10 dygn.

*Hela Sverige
ska leva!*

Vattenburen värme?

I hus med vedpanna och vattenburen värme finns normalt en cirkulationspump som går på den ordinarie elen.

Det finns omformare från 12 volt till 230 volt växelström. En bra beredskapsåtgärd är att installera en omformare som ansluts till cirkulationspumpen. Batteriet ansluts till omformaren och man har värme i huset.

För batterier finns laddare som ger underhållsladdning och gör att batteriet alltid är fulladdat.

OBS! Installationen ska göras av behörig elinstallatör!

*Hela Sverige
ska leva!*

Reservelverk

Reservelverk drivs av en bensin- eller dieselmotor. Det finns olika storlekar och kapacitet på dessa elverk och de klarar hela försörjningsbehovet av el eller delar därav.

Om din villa värms med jordvärme eller bergvärme behövs el för att driva värmepumpen och det krävs ganska stor eleffekt för att det ska fungera.

Reservelverk ska ha förberedda inkopplingspunkter, antingen med en s.k. handske inne i huset, eller en sladd med stickpropp som kopplas in i reservelverket.

OBS! Installation av inkopplingshandske ska göras av behörig elinstallatör.

*Hela Sverige
ska leva!*

Sömn

Det är viktigt att få sova tillräckligt, även under ett kristillstånd.

Sömnbrist kan ganska snart leda till att tankeverksamheten fungerar sämre både i vardagliga situationer och den speciella situation som råder när hemmet inte har någon el.

Kombinationen krissituation och sämre tankeförmåga kan leda till både olämpliga och direkt ödesdiga beslut.

*Hela Sverige
ska leva!*

Information

Batteriradio (ha reservbatterier hemma)

Radio med vev eller drift med solceller

Bilradio

Mobiltelefon och dator kan användas om nätet fungerar. Uppladdning kan göras i bilens cigarettuttag.

*Hela Sverige
ska leva!*

Brandfara och koloxidfara

Om möjligt, laga maten utomhus.

Vädra kort men effektivt, och ofta, om du använder apparater vid matlagning eller uppvärmning som förbrukar mycket syre.

**OBS! Ställ aldrig anordning med eldslåga under spisfläkten!
Stor brandfara!**

OBS! Inför natten, stäng av allt som brinner

*Hela Sverige
ska leva!*

Belysning

Ficklampa och extra batterier

Stearinljus och tändstickor

Oljelampa

Gasollampa

OBS! Ställ aldrig brinnande ljus eller annan anordning med eld eller låga under spisfläkten! Stor brandfara!

Lägg alltid ficklampan på samma plats så att du hittar den i mörker.

Det finns uppladdningsbara ficklampor som, om de sitter i vägguttaget, tänds när strömmen bryts.

*Hela Sverige
ska leva!*

Personlig hygien är viktigt

Viktigt att varje dag kunna tvätta ansikte, händer, underliv, armhålor och fötter

Tvättning kan ske med vatten om det finns tillräckligt. Våtservetter kan vara alternativ till vatten.

Tandborstning i varje fall en gång per dag, då helst på kvällen.

*Hela Sverige
ska leva!*

Toalettbesök

1. Om vattentoalett får användas kan ”hinkspolning” ske.

Det förutsätter att avloppet är av typen självfall och inte behöver elektriska pumpar för att fungera.

2. En kraftig plastpåse/plastkasse kan placeras i toalettstolen och arrangemanget blir ett ”torrdass”.

En stabil hink kan ersätta toalettstolen om det skulle bli svårt att få plastpåsen att stanna där den ska vara.

Påsen omhändertas därefter på lämpligt sätt.

*Hela Sverige
ska leva!*

Småbarn och blöjor

Tvättlapp/våtservett är bra vid blöjbyte ifall det är ont om vatten.

Olja, t.ex. olivolja är mild och kan användas för rengörande.

Viktigt att du tvättar dina händer i samband med blöjbyten.

Klipp naglarna kort så att de ska vara lätta att hålla rena.

*Hela Sverige
ska leva!*

Komihåglista övrigt

Dunkar att hämta vatten i

Kontanter

Medicin. Husapotek med vanliga receptfria varor. Om du är beroende av medicin, förnya recept i tid och se till att du alltid har ett litet extralager.

Papperslista med telefonnummer till anhöriga, grannar, kommunen, räddningstjänsten, elleverantören och sjukvården

Brandvarnare

Brandfilt

Brandsläckare

*Hela Sverige
ska leva!*