

Tre lager av trygghet!

Vi vill att hemberedskap ska kännas enkelt och greppbart. I grund och botten handlar det om att du och dina närstående ska ha det ni behöver hemma för att klara er i sju dagar i händelse av strömavbrott, extremväder eller andra kriser. Våra behov skiljer sig såklart åt, men det här är en bra grund.

Följ instruktionerna på kartongskivorna och packa din krislåda, ta hjälp av våra tre lager av trygghet.

Känns det överväldigande?

- Gör lite i taget för att förbättra din hemberedskap.
- Samarbeta med grannar och vänner.
- Att förvara lite extra vatten i flaskor eller dunkar är en bra start.
- Se till att ha en lista med viktiga telefonnummer.



RIS

Här passar en påse med 5 kg ris bra.

DET UNDER LAGRET

TORRMAT

Ris, pasta, konserver och torrmat är perfekt som basvaror. Tänk på att komplettera med sådant som ni gillar och som klarar av att förvaras utan kyl och fryser under en längre tid.

Husdjur? Glöm inte mat till dom också.

KONSERVER

PASTA

Cirka 3 kg pasta får plats här.

STEARINLJUS

FICKLAMP

BATTERIER

POWERBANK

FOLIEFILT

VEVRADIO

TÄNDSTICKOR

PANNLAMP

Vilka batterier har du behov av? Se till att dubbelkolla innan du packar lådan!

Är förpackningarna lite skrymmande? Se om du kan paketera om för att skapa mer plats i lådan.

VÄRMELJUS

FÖRSTA HJÄLPEN-LÅDA

Tänk på bränsle till ditt stormkök och läs på hur bränslet ska förvaras. Tumregel är att både sprit och gas förvaras utanför lådan.

SPRITKÖK

Saknar du vevradio eller ett spritkök? Prata ihop dig med grannar, familj eller vänner. Att hjälpas åt med utrustning för hemberedskap är fint och du kanske dessutom inspirerar fler att vara förberedda.

En första hjälpen-låda är toppen, se till att inventera lådan och fundera på om den behöver kompletteras med något ytterligare som kan vara viktigt.

DET MELLERSTA LAGRET

Tänk på vatten

Vatten ryms inte i lådan – men det behöver finnas hemma. Räkna med att en vuxen behöver tre till fem liter vatten per dygn. Det ska räcka till dryck, matlagning och grundläggande hygien.

Skaffa ett par dunkar och förvara dem svalt och mörkt – och fyll gärna upp ledigt utrymme i frysen med vattenflaskor. En full frys håller kylan längre vid strömavbrott och på köpet får du en extra vattenreserv. Byt ut vattnet ungefär en gång om året, om det behövs. Kontrollera genom att titta, lukta och smaka på vattnet.

Glöm inte det lilla extra

Något extra som alla i familjen gillar kan göra stor skillnad för er trygghet. Fyll på med det som passar er och tänk på alla i hushållet. Har du barn hemma? En kortlek, spel, färgpennor, kitor och ritpapper är guld värt vid ett strömavbrott.

Viktiga telefonnummer

Det kan vara bra att ha viktiga telefonnummer uppskrivna. Det kan vara till familj, anhöriga, grannar, sjukhus, kommun, räddningstjänst, elleverantör.

Håll värmen! Fyll på med filter eller andra värmekällor om du har möjlighet.

Är det kris?

- 1. Behåll lugnet: du har din låda packad och är förberedd.
- 2. Hjälp dina närstående och grannar.
- 3. Ta del av viktig information från kommunen eller andra myndigheter.

VÄRKTABLETTER

Finns det medicinska behov i hemmet? Då passar det in i det här lagret. Men tänk på att inte bunkra mediciner i onödan.

HANDSPRIT

TANDKRÄM

TANDBORSTAR

AVFALLSPÅSAR

VÅTSERVETTER

MENSSKYDD

DET ÖVRE LAGRET



Ta hand om dig och läs gärna mer på molndal.se/trelager

