



SKPF Pensionärerna
Utbildningsmaterial



Trygga Tips

Krisberedskap och samhällsstöd



SKPF 
pensionärerna

Innehållsförteckning

Introduktion	3
Kom ihåg!	3
Krisberedskap och samhällsstöd	4
Hur orolig ska man vara för framtiden som svensk?	5
Skapa en krislåda	6
Håll dig informerad	7
Det här gäller för husdjur	7
Ha en evakueringsplan	7
Råd för planering	7
Användning av teknik vid kris	9
Länkar	10

Introduktion

Välkommen till Trygga Tips – din guide till en tryggare vardag. Dessa tips är skapade för att hjälpa dig att öka din medvetenhet om säkerhetsfrågor och ge praktiska råd för att förebygga risker.

Vårt mål är att du ska känna dig säker i alla aspekter av ditt liv, från hemmets trygga vrå till den digitala världen.

Varje kapitel innehåller praktiska råd, tips och länkar för att du ska kunna använda kunskapen direkt i din vardag.

Kom ihåg!

- Du har ett eget ansvar. Du har kraften att påverka din egen säkerhet genom att vara medveten och vidta förebyggande åtgärder.
- Samverka med samhället omkring dig. Tillsammans med familj, vänner och SKPF Pensionärerna kan vi skapa ett tryggare samhälle.

Krisberedskap och samhällsstöd

I en föränderlig värld är det viktigt att vara förberedd på oväntade händelser. Att vara förberedd fysiskt och psykiskt gör stor skillnad.

Läs noga MSB:s broschyr ”Om krisen eller kriget kommer”. Den har distribuerats till alla hushåll och går att hämta från MSB:s webbplats på en mängd språk.

Där konstateras att vi lever i en orolig tid med krig, terrorism, påverkanskampanjer och vilseledande information. Tanken med broschyren är att du inte ska kunna missa hur du ska förbereda dig och vad du ska göra om krisen eller kriget kommer till vårt land.

Särskilt viktigt är det att fundera vilka nätverk av andra människor du har omkring dig och att du tar hand om dem. Till exempel dina grannar. Du behöver inte bli bästa vänner med dem. Det kan räcka med att du hälsar på dem, lär dig deras namn och frågar hur de mår. Inte bara slentrianmässigt, utan faktiskt tar dig tid att lyssna också, för när ett samhälle utsätts för påfrestningar så söker sig människor till varandra. Det visar både psykologisk forskning och krigsvetenskap.

Vi lever ganska individualistiska liv i vårt land, men om du själv önskar dig ett socialt stöd längre fram i en kris så behöver du investera lite tid och energi i de personliga relationerna redan nu.

Att förbereda sig psykologiskt inför nya situationer är det enda sättet du kan överleva på, oavsett om det är en kris, en naturkatastrof, eller ett fullt utvecklat krig. Du kan inte gå runt och vara rädd för vad som kan hända. Men du kan inte heller ta allt med en klackspark. Det behövs en balans.

Samhällen har generellt en enastående förmåga att klara av stora påfrestningar. De sociala banden mellan människor brukar snarare stärkas i kris. Inom psykologin brukar man tala om resiliens – förmågan att stå emot och återhämta sig efter motgångar.

Människor söker sig till varandra och hjälps åt för kollektivets bästa. Det som sker vid kriser är att man möter svårigheterna tillsammans med andra människor.

Hur orolig ska man vara för framtiden som svensk?

Det är alltid svårt att förutsäga vad som kan hända. Vi har ett krig i Europa. Vi har oro i Mellanöstern, Afrika och Sydostasien. Vi har ett antal länder i vår närhet som går mot ett mer auktoritärt håll med en samhällsutveckling som inte är helt positiv. Det är det allvarligaste säkerhetsläget i Europa sedan andra världskriget.

Vi behöver förhålla oss till detta. Vi får hoppas på det bästa, men förbereda sig för det värsta och försöka finna en balans mellan optimism och realism.

Här följer några grundläggande tips för hur du kan förbereda dig.

Skapa en krislåda

Att ha en krislåda med nödvändiga förnödenheter kan vara avgörande under en kris.

Se till att din krislåda innehåller:

- Vatten: Räkna med minst 3 liter per person och dag för sju dagar.
- Konserver och torrvaror: Mat som håller länge och inte kräver kylförvaring.
- Batterier: Extra batterier för dina apparater.
- Batteridrivna radio: För att kunna ta del av viktiga meddelanden från myndigheterna.
- Ficklampa: För belysning vid strömavbrott.
- Mediciner: En reserv av dina viktiga mediciner. Se till att ha en månads förbrukning hemma.
- Kontanter: Räkna på kostnaden för ditt hushåll under minst en veckas tid och ha kontanter hemma i små valörer att handla med om digitala betalsätt inte fungerar.

Förvara krislådan lätt tillgänglig. Placera den på en plats där du snabbt kan komma åt den, exempelvis i hallen eller köket. Se till att alla i hushållet vet var den finns.

Håll dig informerad

Information är nyckeln till att fatta rätt beslut i en kris.

- Lyssna på lokalradio eller följ myndigheternas webbplatser. Under en kris kan internet och TV vara otillgängliga. En batteridrivnen radio låter dig ta del av viktiga meddelanden och instruktioner från myndigheterna.
- Samarbeta med grannar. Gemenskap underlättar i en krissituation.
- Organisera en kontaktkedja för att hjälpa varandra. Skapa en lista på papper med kontaktuppgifter till dina närmaste grannar, släktingar och vänner och andra viktiga kontakter. Kom överens om att titta till varandra och dela information vid behov.

Det här gäller för husdjur

Broschyren ”Om krisen eller kriget kommer” innehåller nu även råd om hur du ska ta hand om dina husdjur i nödsituationer.

Vissa hundar, som assistans- och ledarhundar, tillåts i skyddsrum, men andra husdjur bör skyddas på alternativa platser som källare och tunnelbanestationer.

Följande råd är framtagna tillsammans med försvarsorganisationen Svenska Blå Stjärnan, som jobbar med krisberedskap inom djurområdet:

- Foder och vatten i dunkar för minst en vecka.
- Mediciner som djuret behöver.
- Bur eller annat att transportera djuret i.
- Telefonnummer till veterinär, djurförsäkring och ID-nummer på papper.

Ha en evakueringsplan

Att ha en tydlig plan för hur du ska agera vid en evakuering kan spara tid och minska stress.

Råd för planering

- Utrymningsvägar. Känn till de säkraste och snabbaste vägarna ut ur ditt hem, speciellt om du har svårt att röra dig.
- Identifiera säkra vägar ut ur hemmet. Gå igenom ditt hem och notera alla möjliga utgångar. Tänk på alternativa vägar ifall den vanliga vägen är blockerad.
- Öva på att snabbt lämna bostaden. Genom att öva blir du mer förberedd. Simulera en nödsituation och se hur lång tid det tar att komma ut. Om du har begränsad rörlighet är det extra viktigt att planera.
- Ha hjälpmedel nära till hands. Se till att rullator, käpp eller andra hjälpmedel är lättillgängliga, särskilt under natten så att det är lätt att hitta dem.
- Informera grannar om dina behov. Låt dina grannar veta om du kan behöva hjälp vid en evakuering. Detta gör det lättare för dem att hjälpa dig snabbt.
- Informera närstående. Dina nära och kära bör känna till din plan. Berätta för familj och vänner hur du planerar att agera vid en kris. Ge dem information om hur de kan nå dig.

Användning av teknik vid kris

Teknik är en ovärderlig resurs under en kris, men det är viktigt att vara förberedd på både digitala och analoga lösningar.

Förberedelser

- Digitala verktyg kan ge snabb information och vägledning. Ladda ner MSB:s app ”Krisinformation”. Denna ger dig uppdaterad information från myndigheterna om pågående kriser och hur du bör agera.
- Analoga hjälpmedel. Om strömmen går eller mobilnätet ligger nere är det viktigt att ha analoga alternativ.
- Ha en batteridrivna radio. En radio låter dig ta del av viktig information även utan ström eller internet.
- Skriv ner viktiga telefonnummer. Ha en fysisk lista med telefonnummer till familj, vänner och viktiga samhällsfunktioner. Förvara listan på en plats där du lätt hittar den. Kylskåpsdörren brukar vara en bra plats.

Länkar

Din kommun. Kontaktuppgifter finns på din kommuns webbplats eller via kommunens växel.

Krisinformation.se:
www.krisinformation.se

MSB – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap:
www.msb.se

Svenska Blå Stjärnan:
svenskablustjarnan.se

Anteckningar

SKPF

pensionärerna

Sveavägen 68, Box 3619, 103 59 Stockholm
010-222 81 00 • info@skpf.se • www.skpf.se