

Det här behöver jag ha hemma



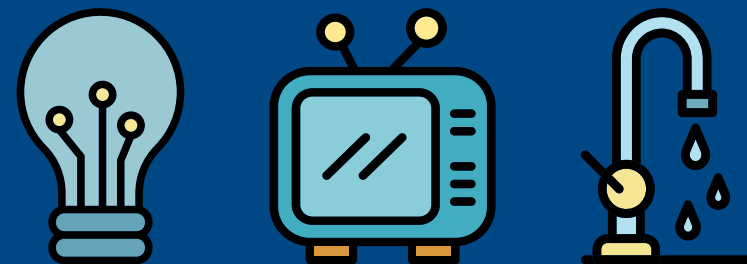
MAT JAG TYCKER OM:

MINA MEDICINER :

MAT OCH MEDICINER
TILL MINA HUSDJUR:

Bra saker att ha hemma

- | | |
|--|---|
| ☐ Radio med batteri, solcell, vev | ☐ Värmeljus, tändstickor |
| ☐ Ficklampa | ☐ Kontanter |
| ☐ Batterier, laddad powerbank | ☐ Tandkräm, tvål, våtservetter, handsprit |
| ☐ Vatten i plastflaska eller dunk | ☐ Sovsäck, varma filtar, varma kläder |
| ☐ Mat för en vecka | ☐ Mediciner (1 månads förbrukning), första hjälpen |
| ☐ Storm- eller spritkök, bränsle | ☐ Trivselsaker som korsord, spel, kortlek |



Vad händer om det blir kris?

Plötsligt slutar elen att fungera. Det kommer inget vatten när du vrider på kranen. Internet och telefoner fungerar inte. Det blir kallt och maten i kylan blir dålig.

I en kris kan det som fungerar i vardagen sluta fungera. Du kan förbereda dig!

Du är en del av Gotlands beredskap!

Planera din beredskap

Spara foldern på en plats du lätt kommer ihåg.
Prata med dina anhöriga, vänner och grannar.
Då kan ni hjälpa varandra om det behövs.



Telefonnummer

Larmnummer	112
Till polis om det inte är akut	114 14
Lämna eller få information vid allvarlig olycka	113 13
Sjukvårdsrådgivningen	1177
Region Gotland	0498-26 90 00

Beredskapsradio

Beredskapskanal P4 Gotland, frekvensen är 100,2

Webbsidor

www.gotland.se
www.lansstyrelsen.se/gotland
www.krisinformation.se
www.geab.se

Skriv ner viktiga telefonnummer för dig

Vatten



Brist på vatten är allvarigare än brist på mat.

- Se till att du alltid har extra vatten hemma.
- Koka vattnet om det behövs.

Räkna med minst 3–5 liter vatten per vuxen och dag. Glöm inte dina djur!

Värme



Om det blir kallt kan du:

- Välja att vara i ett av dina rum och hålla det varmt.
- Sova i varma kläder eller sovsäck.

Hygien



När det är ont om vatten:

- Använd våtservetter och handsprit.
- Ha en hink med vatten för att spola i toaletten.

Mat

Vid strömavbrott slutar kylen att fungera.



- Ha mat hemma som inte behöver stå i kylskåpet.
- Ha mat för en vecka hemma.
- Ha mat hemma som du tycker om.

Betalning



Det är bra att ha kontanter hemma.

Grannar



Om du känner dina grannar kan ni hjälpas åt vid en kris.
Tillsammans blir ni starkare!

Djur



Planera för mat, vatten och medicin till dina djur.

Öva din beredskap

Tänk igenom vad du skulle göra om det blir kris. Ju mer du övar, desto bättre förberedd är du!