



Kinda
kommun



Information om hemberedskap

Till dig som har insats i form av hemtjänst eller
hemsjukvård i Kinda kommun. Informationen och råden
baseras på broschyren "Om krisen eller kriget kommer"
som Myndigheten för civilt försvar ger ut.

I den här broschyren kan du få tips vad du kan behöva tänka på under höjd beredskap, eller om det skulle uppstå en större kris, som påverkar samhället.

TIPS

Ladda ner app Krisinformation och SOS 112 i din mobiltelefon och lär dig använda apparna. Apparna kan avge både ljud och vibrationer om något händer. Ta hjälp av personal, en vän eller en anhörig om du inte vet hur du ska göra.

Totalförsvaret

Det svenska totalförsvaret består av både militärt försvar och civilt försvar.

Militärt försvar ansvarar för att försvara Sverige mot väpnat angrepp. Det består av Försvarsmakten, Hemvärnet och vissa myndigheter som ska hjälpa det militära försvaret.

Civilt försvar: är arbetet som görs av myndigheter, kommuner, företag, föreningar och enskilda medborgare för att förbereda inför krig och för att upprätthålla samhällets funktioner. Det civila försvaret stödjer även det militära försvaret vid krig eller hot om krig.

I en kris får de mest utsatta hjälp först

Vid en kris kan det vanliga stöd du brukar få av personal bli påverkat, då de personer som är mest utsatta måste få hjälp först. Detta innebär att om du kan klara dig själv får du vänta längre tid innan personal kommer till dig.

Hemberedskap – själv och tillsammans

Den svenska beredskapen innebär att behöva hjälpa varandra för sin egen och sina anhörigas säkerhet.

Vatten

Du behöver minst tre liter vatten per dygn, i första hand för att dricka och laga mat. Om det blir brist på dricksvatten kan du behöva ha vatten hemma. Du kan finna information om platser att hämta vatten på, via anslag i Kontaktcenter på kommunkontoret, kommunens anslagstavlor eller på biblioteket.

- Skaffa plastdunkar med lock, och en med tappkran, som du förvarar vatten i.
- Köp vatten på flaska.
- Förvara vattnet i ett mörkt, svalt förråd. Byt ut vattnet var tredje månad efter Livsmedelsverkets rekommendation. Om du är osäker på om vattnet är rent – koka vattnet innan användning.
- Frys in vatten i PET-flaskor. Fyll inte flaskorna ända upp, då kan de spricka.



Värme

Din bostad kan bli kall på vintern om det inte finns tillgång till el.

Bra att ha hemma:

- Varma ytterkläder, tjocka strumpor, mössa, vantar, halsduk.
- Filtar eller extra täcke

Fundera på vad just du behöver ha hemma om olika saker slutar fungera såsom tillgång till el, vatten eller internet.

Om du har husdjur hemma behöver du fundera på vad du behöver ha för beredskap till ditt djur, som exempelvis mat.



Mat

Du behöver ha mat för minst 7 dagar hemma som mättar, ger energi och kan förvaras i rumstemperatur. Välj mat som går snabbt att laga, och som kräver lite vatten eller kan tillagas utan el.

Förslag på mat som kan vara bra att ha hemma:

- Havregryn, flingor, pasta, ris, pulvermos, pulvermjölk, knäckebröd, kex, salt och kryddor.
- Konserver eller tetraförpackningar med tomater, grönsaker, frukter eller färdiga rätter.
- Torkat eller konserverat kött, kikärter, bönor, linser, ost på tub.
- Matolja, pesto, saltorkade tomater i olja, jordnötssmör, nötter och frön.
- Fruktkräm, sylt, choklad, honung, proteinbars, torkad frukt.
- Kaffe, te, chokladpulver, nyponsoppa, fruktdryck.



Information och nyheter

Du behöver kunna ta emot nyheter och viktig information från myndigheter.
Du behöver också kunna kontakta anhöriga, vänner och grannar.

Bra att ha hemma:

- Radio som drivs av batteri, solceller eller vev. Samt extra batterier.
- Powerbank, mobilladdare, samt mobilladdare att använda i bil.
- Viktiga telefonnummer på papper.

Toalett och avlopp

Vid ett vattenavbrott kan även avlopp vara ur funktion och gör att det inte går att spola i toaletten.

Alternativa möjligheter:

- Använd om möjligt sparat regnvatten eller vatten från närliggande vattendrag för att spola.
- Använd avfallspåsar avsedd för sanitet i toaletten. Se till att påsen är väl tillsluten innan du slänger avfallspåsen i din sopsortering. Håll dig uppdaterad på Kinda kommuns hemsida eller information på angivna platser om förändring sker för avfallshantering.



Hygien

God hygien är viktig för att undvika smittor. Använd om möjligt våtservetter och handsprit för att sköta din personliga hygien om det skulle vara vattenavbrott.

Läkemedel

Om du har receptbelagd medicin, hjälpmedel eller andra sjukvårdsprodukter för långvarig behandling rekommenderar Socialstyrelsen att du har detta hemma så det räcker en månad. Viktigt att tänka på:

- Det är viktigt att du omsätter ditt eget lager genom att använda de äldsta medicinerna först.
- Rekommendationen gäller för dig som en längre tid behandlas för till exempel:
 - Förhöjt blodtryck
 - Hjärt- och kärlsjukdom
 - Astma, KOL eller annan lungsjukdom
 - Mag- och tarmsjukdom
 - Njursjukdom
 - Diabetes

Digital teknik

Om du har trygghetslarm, digitalt lås, läkemedelsautomat, läkemedelsskåp och tillsynskamera från Kinda kommun finns information och upprättade rutiner för personal. Detta kan exempelvis innebära extra hembesök av personal.

Om du är orolig

Vi lever i en tid med oroligt läge i världen som kan skapa oro, rädsla och osäkerhet.

- Prata med anhöriga, vänner, grannar eller en förening om din oro. Det kan göra att du känner dig mindre ensam och i kris är det bra att hjälpa varandra.
- Ta hand om din hälsa med mat, sömn och motion då detta kan minska stress och kan gör att du mår bättre.
- Begränsa ditt flöde av negativa nyheter om läget i världen. Hitta en nivå som är lagom för dig.
- Ge mer tid åt sådant som får dig att må bra.
- Ta kontakt med sjukvården om du mår mycket dåligt!



Trygghetspunkt och krisstöd

Beroende på vad som inträffat och hur länge krisen pågår, kan du ta dig till en trygghetspunkt. En trygghetspunkt är en plats i din vistelseort som du kan ta dig till vid exempelvis längre el och vatten avbrott. På Kinda kommuns hemsida kan du få information om när och var en trygghetspunkt aktiveras.

Här kan du vid en större kris få möjlighet till, exempelvis:

- Värme
- El för att exempelvis ladda din mobiltelefon
- Möjlighet att larma polis, räddningstjänst och ambulans
- Enklare mat och sjukvård
- Nödwater
- Krisstöd i det akuta skedet i form av någon att samtala med, få hjälp att kontakta anhöriga eller vänner. Målet med krisstöd är att motverka psykisk ohälsa som kan uppstå vid en traumatisk händelse.

Så här får du information vid en kris

Viktiga informationskanaler

Sveriges Radio P4 Östergötland - Sveriges beredskapskanal. 103,6, är frekvensen i Kinda.

www.krisinformation.se – bekräftad information från myndigheter och andra säkra källor vid en kris eller allvarlig händelse

www.mcf.se – samlad information, tips och råd om hur du kan förbereda dig och agera vid en kris

www.forsvarsmakten.se – information och nyheter

www.polisen.se – Polismyndighetens webbplats

www.sos.se hela Sveriges larmcentral med ansvar för bland annat 112

www.SMHI.se – väderprognoser och varningar om förändringar i väder, vatten och klimat



Tips på stöd och hjälp vid kommunikation:

- **Teletal**, 020- 22 11 44, stöd och hjälp vid telefonsamtal
- **Texttelefoni**, 0200- 60 06 50, förmedlar samtal mellan text och tal
- **Bildtelefoni**, 020-28 00 20, samtalsförmedlande tjänst för personer som använder svenskt teckenspråk och personer som använder svenskt tal.
- **Krisinformations app**. Om du har nedsatt hörsel, använd appen från krisinformation.se och tillåt notiser för att få viktiga meddelanden (VMA).
- **Lättläst krisinformation**: krisinformation.se/om-krisinformation/lattlast
- **Tolk**: Om du har svårt med svenska språket, nedsatt hörsel eller syn kan du få hjälp via tolk genom Region Östergötland 010-105 99 59



Egna viktiga kontakter

Kinda kommun

Stora torget 5

590 37 Kisa

Telefon: 0494-190 00

www.kinda.se