

Information från Gällivare kommun vid kris

Vid en allvarlig händelse kommer Gällivare kommuns webbplats att användas för att informera om vad som har hänt, ge lägesbeskrivningar och råd till allmänheten. Du kommer att hitta informationen där eller på något av ett eller fler följande sätt:

- Genom att ett Viktigt Meddelande till Allmänheten (VMA) sänds via radio och/eller TV. Det kan också kompletteras med tyfonsignalen VMA och röstmeddelande via telefon.
- Via det nationella informationsnumret 113 13, dit du kan ringa för att få information, men även lämna information.
- På webbplatsen www.krisinformation.se
- Via Sveriges Radio, P4 Norrbotten.
- Genom att kommunen upprättar en upplysningscentral. Du kan endast få information på det här numret när upplysningscentralen är bemannad.
- Genom annonser i dagspress.
- I en situation då datakommunikation inte fungerar kommer information att spridas på andra sätt, till exempel via flygblad.



**Gällivare
kommun**



Information från Gällivare kommun

Hemberedskap - Du är en del av Sveriges beredskap



**Gällivare
kommun**

Du bidrar till hela samhällets beredskap om du har hemberedskap för minst en vecka. I broschyren Om krisen eller kriget kommer får du råd om hur du kan förbereda dig, och vad du kan göra om krisen eller kriget kommer.

I broschyren har Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) tagit fram checklistor på hur du kan förbereda dig kring vatten, värme, kommunikation, mat och pengar.

Vi på Gällivare kommun vill särskilt lyfta dessa punkter för dig som har hjälp och stöd av oss i ditt ordinära boende:

- Om du använder receptbelagd medicin eller förbrukningsartiklar för exempelvis diabetes, är det bra att ha hemma så det räcker för en månad.
- Sveriges Radio P4 är beredskapskanal och fortsätter att sända vid kris och krig. Frekvensen för P4 Norrbotten i Gällivare är 100,9 MHz.

Anpassa råden i checklistorna efter dina behov och förutsättningar.

Vissa saker kanske du kan dela med andra, exempelvis dina grannar. I kris och krig måste vi alla hjälpa varandra.

Att känna oro

Alla reagerar olika i oroliga tider. Om du känner dig orolig, nedstämd eller har svårt att sova har krisinformation.se lyft några saker du kan göra för att självhantera din oro eller stress:

- Fortsätt med dina vanliga rutiner så gott det går.
- Försök att hålla dig sysselsatt med saker som du mår bra av.
- Testa att begränsa din nyhetskonsumtion om du känner att nyheterna gör dig mer orolig eller får dig att må dåligt.



Prata om din oro och hur du känner dig

Det är bra att sätta ord på sin oro. Prata med någon som du litar på och berätta hur du känner. Om du hellre vill prata med någon utomstående finns det flera organisationer som erbjuder stöd via bland annat telefon.

Svenska kyrkan

Om du är ledsen, rädd, orolig eller känner dig ensam erbjuder Jourhavande präst akut samtals- och krisstöd som en del av Svenska kyrkans själavård. Jourhavande präst har öppet alla kvällar klockan 21–06. Ring 112 och fråga efter Jourhavande präst. Den som svarar är präst inom Svenska kyrkan.

Hjälplinjen

Du som befinner dig i en kris, svår livssituation, har självmordstankar och upplever psykiska besvär kan få stöd anonymt och kostnadsfritt på Hjälplinjen. Telefonnummer 90 390.

Jourhavande medmänniska

Du kan ringa Jourhavande medmänniska på telefonnummer 08-702 16 80 varje natt mellan klockan 21–06. Du som ringer får vara anonym och inget du pratar om förs vidare.

Föreningen Mind

Hos Mind, en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa, finns flera telefonlinjer och chattar om du behöver prata med någon.

- Äldrelinjen. Du som är över 65 och behöver någon att prata med kan ringa Äldrelinjen på telefonnummer: 020-22 22 33, vardagar klockan 08–19 och på helger klockan 10–16, och prata med deras volontärer.