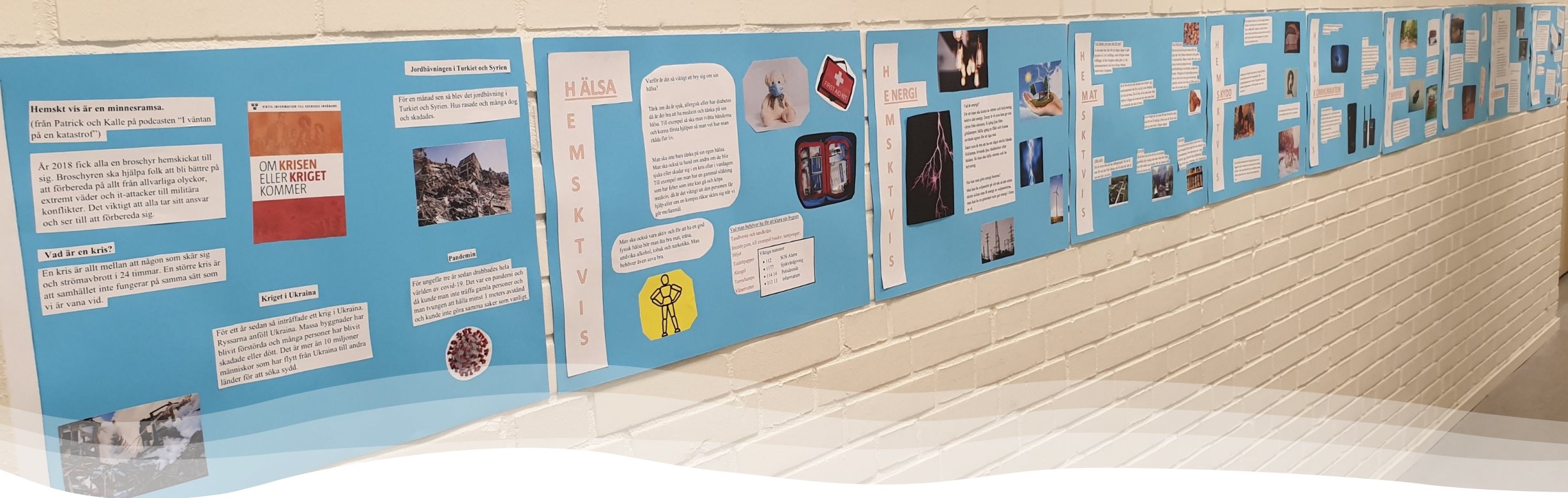




Krisberedskap genom minnesramsan Hemskt vis

HEMSKICKT VIS

Hemskt vis är en minnesramsa.

(från Patrick och Kalle på podcasten "I väntan på en katastrof")

År 2018 fick alla en broschyr hemskickat till sig. Broschyren ska hjälpa folk att bli bättre på att förbereda på allt från allvarliga olyckor, extremt väder och it-attacker till militära konflikter. Det viktigt att alla tar sitt ansvar och ser till att förbereda sig.

Vad är en kris?

En kris är allt mellan att någon som skär sig och strömavbrott i 24 timmar. En större kris är att samhället inte fungerar på samma sätt som vi är vana vid.



Kriget i Ukraina

För ett år sedan så inträffade ett krig i Ukraina. Ryssarna anföll Ukraina. Massa byggnader har blivit förstörda och många personer har blivit skadade eller dött. Det är mer än 10 miljoner människor som har flytt från Ukraina till andra länder för att söka sydd.



För en månad sen så blev det jordbävning i Turkiet och Syrien. Hus rasade och många död och skadades.



Pandemin

För ungefär tre år sedan drabbades hela världen av covid-19. Det var en pandemi och då kunde man inte träffa gamla personer och man tvungen att hålla minst 1 meters avstånd och kunde inte göra samma saker som vanligt.



HÄLSA

EMSKT VIKTIGT

Varför är det så viktigt att bry sig om sin hälsa?

Tänk om du är sjuk, allergisk eller har diabetes då är det bra att ha medicin och tänka på sin hälsa. Till exempel så ska man tvätta händerna och kunna första hjälpen så man vet hur man rädda fler liv.

Man ska inte bara tänka på sin egen hälsa. Man ska också ta hand om andra om de blir sjuka eller skadar sig i en kris eller i vardagen. Till exempel om man har en gammal släkting som har feber som inte kan gå och köpa medicin, då är det viktigt att den personen får hjälp eller om en kompis råkar skära sig när vi gör mellanmål.

Man ska också vara aktiv och för att ha en god fysisk hälsa bör man äta bra mat, träna, undvika alkohol, tobak och narkotika. Man behöver även sova bra.



Vad man behöver ha för att klara sin hygien

Tandborste och tandkräm.

Intimhygien, till exempel bindor, tamponger, blöjor.

Toalettpapper

Alcogel

Torrshampoo

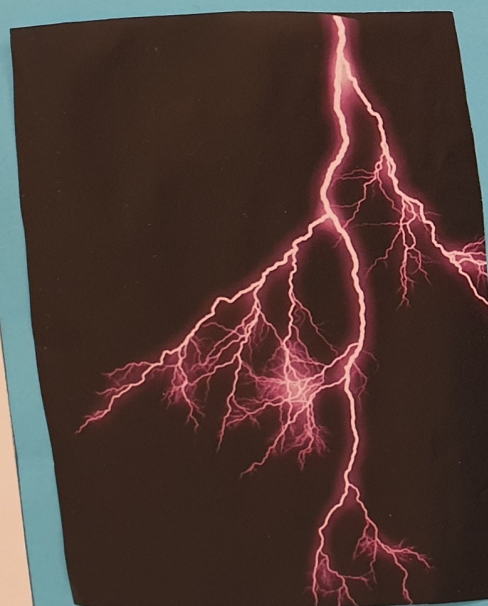
Våtservetter

Viktiga nummer

- 112 SOS Alarm
- 1177 Sjukvårdgivning
- 114 14 Polisärende
- 113 13 Information

H ENERGI

M S K T V I S



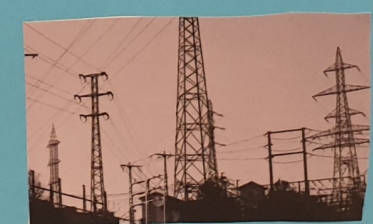
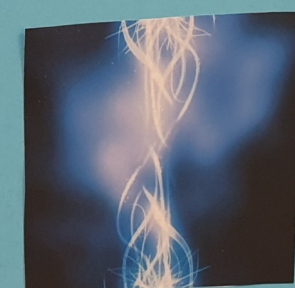
Vad är energi?

För att man ska kunna ha värme och belysning behövs det energi. Energi är el som kan ge oss värme från element, få igång ljus från glödlampor, hålla igång en fläkt och kunna använda ugnen för att laga mat.

Saker som är bra att ha om något skulle hända ficklampa, levande ljus, tändstickor eller tändare. Så man ska hålla värmen och ha belysning.

Hur kan man göra energi hemma?

Man kan ha solpaneler på sitt tak så när solen skiner så kan man få energi av solpanelerna, man kan ha en generator som ger energi i form av el.



H E M M A T S K T V I S

Vad händer om man inte får mat?

Jo om man inte har ätit på några dagar så går kroppen in i ett svältläge, men troligen innan svältläget så har kroppen redan gått in i ett kaloriunderskott och även börjat bränna reserverna i kroppen.

Det är bra att ha mat hemma som klarar sig i rumstemperatur när fryns och kyl inte funkar när elen är borta. Det är bra att ha mat som inte behöver tillagas så avancerat när man bara har ett stormkök när elen är borta.

Det är viktigt att ha mat för att överleva men också för att få energi, även om de flesta kan klara sig utan mat i några dagar.

Odlasjäl

Det är även bra att ha odlingsmark för att få mat för att det blir lättare att få mat när det är ont om det i en kris.



Extra kök

Det är även bra att ha ett tex stormkök, gasolkök eller vedspis när man inte har ugn, spis eller mikro som funkar för att kunna laga mat och inte äta rått.



Ingen tråkig mat!

Man ska även ha lite godis hemma för att pigga upp i den jobbiga situationen och godis är också kaloririkt. Maten i en kris får inte vara tråkig så man kan preppa det med smakförstärkningar som ketchup, senap och kryddor. Möjligheten till högvärdigt protein i form av kött så kan man jaga om man har jaktmark, man kan även fiska och föda upp tex hönor för att sedan slakta det.



Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC BY

Vilken mat?

När man ska ha mat i en kris så ska man ha torra livsmedel, lätt att laga och som klarar sig i rumstemperatur. Den maten kan tex vara rotfrukter, ägg, bröd med lång hållbarhet, pålägg på tub, pasta, fruktkräm, sylt, marmelad och konserver.



Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC BY-SA-NC

H E M S KYDD

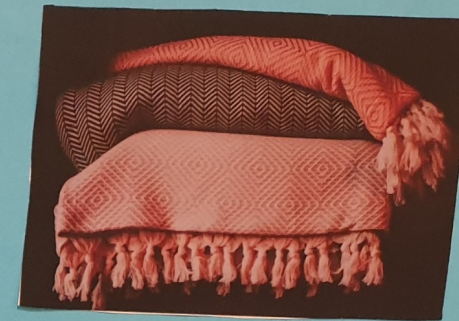
K T V I S

Utan skydd så klarar vi oss i bara några timmar. Särskilt i vintertid och vid extremt väder som storm, väldigt kallt, ösregn, snö eller extrem värme. Man ska försöka att inte bli blöt när det är kallt. Bli man blöt så kyla kroppen ner mycket fortare och då fryser man.

Nedkylning är farligt för att efter ett tag så börjar man hallucinera och blir medvetslös. När kroppstemperaturen är under 35 grader påverkas kroppens organsystem. Vid 33 grader kan man inte huttra.



Om det blir strömavbrott en lång tid så kan man bygga en koja av saker du har hemma för att hålla värmen. Gör kojans liten för att ni ska hålla värmen bättre. Desto fler ni är i kojans desto varmare blir det.



Det är väldigt viktigt att hålla sig varm. Det är bra att ha varma kläder, täcken, filtar och sovsäckar.



H E M S K O M M U N I K A T I O N

En av de viktiga sakerna som man måste ha eller göra i en kris är att vi måste ha kommunikation!



Internet ligger nere!

Men nu undrar du säkert om vad som händer om internet ligger nere och man inte kan ringa. Då kan man göra som man gjorde förr när man inte hade några mobiler, då fick man gå och berätta all viktig information som man hade att berätta. Eller så kan man använda Walkie Talkie för att till en sådan behövs inget internet.

Man kan använda en GPS utan internet. Man kan ladda en mobil, dator eller en Ipad med en powerbank om det inte funkar att ladda sin mobil i ett vanligt uttag.

Vad är kommunikation?

Kommunikation är att vi måste kunna ladda och hålla mobilen igång. Att ha mobilen igång är viktigt för att kunna ringa och prata med någon om vad som hänt eller ringa och få hjälp om någon har skadat sig.

Då kan man ringa 112 som leder till SOS Alarm som kan hjälpa så att du får den hjälp du behöver.



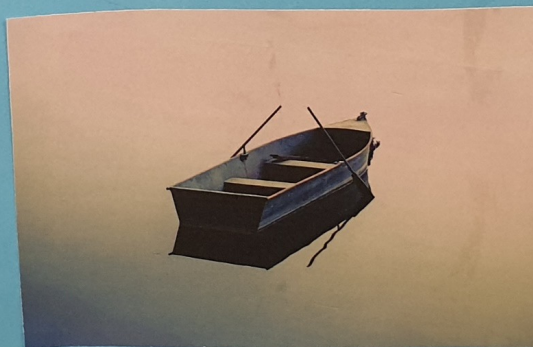
H
E
M
S
K

T R A N S P O R T

V
I
S



Transport är något man kan åka i eller på t.ex en cykel. Vi använder transporten för att åka till ställen och transportera saker. Vi behöver det för att transportera tex mat eller vatten för det blir lite svårt och tungt att gå hem med all mat.



Man kan transportera med olika grejer till och med en båt. I en kris är det bra att ha åror istället för motor. Du tänker säkert "varför inte en motorbåt, det går ju snabbare?" Det är för att tänk om oljan tar slut till motorn ute i ingenstans?



Vad händer om cykeln får punktering? Då måste du veta hur du kan laga det. Du får använda en punkteringslagningssats och en cykelpump för att laga din cykel.



Om du ska tex åka på en cykel eller åka i en skottkärra så är det bra att man en hjälm på sig. Det är inte bra om man inte kör för snabbt och sladdar när man inte har hjälm på sig.

H

E

M

S

K

T

VATTEN

I

S



Över 3,6 miljarder människor har inte tillgång till sanitet och drygt 2 miljarder människor dricker bara förorenat vatten. Om du är osäker på om vattnet är rent eller inte så kan du koka vattnet eller så kan du använda vattenfilter eller vattenreningstabletter. Det är viktigt att hålla hygien. En vuxen människa bör dricka ca 3 liter per dygn. En unge ska dricka 2 liter istället.

Varför är vatten så viktigt för oss?

Vatten är bra för att föra kolhydrater och proteiner till rätt ställe. Eftersom hjärnan består av mer än 85 % vatten påverkas du av att du inte har rätt vätskebalans i kroppen. Uttorkning resulterar nämligen en försämring av hjärnans energiproduktion. Detta yttrar sig genom till exempel huvudvärk, dålig koncentrationsförmåga.

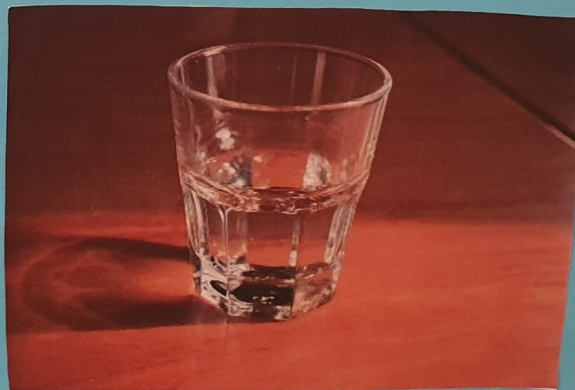
Vatten

Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Om du är osäker på kvaliteten behöver du kunna koka vattnet.

Om toaletten inte fungerar kan du ta kraftiga plastpåsar eller plastpåsar och placera i toalettstolen. En god handhygien är viktig för att undvika smittor.

- ☐ flaskor
- ☐ hinkar med lock
- ☐ PET-flaskor att frysa vatten i (fyll inte ända upp, då spricker flaskan)
- ☐ mineralvatten
- ☐ dunkar, gärna med tappkran, att hämta vatten i. Du kan också ha ett par rena dunkar fyllda med vatten i reserv. De ska stå mörkt och svalt.

Lär dig mer om
hembereäskap på
dinsakerhet.se



H

E

M

S

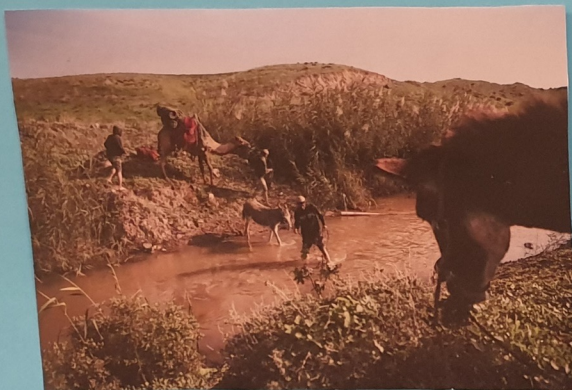
K

T

VATTEN

I

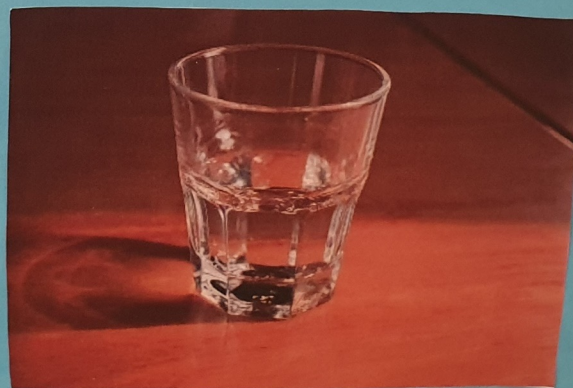
S



Över 3,6 miljarder människor har inte tillgång till sanitet och drygt 2 miljarder människor dricker bara förorenat vatten. Om du är osäker på om vattnet är rent eller inte så kan du koka vattnet eller så kan du använda vattenfilter eller vattenreningstabletter. Det är viktigt att hålla hygien. En vuxen människa bör dricka ca 3 liter per dygn. En unge ska dricka 2 liter istället.

Varför är vatten så viktigt för oss?

Vatten är bra för att föra kolhydrater och proteiner till rätt ställe. Eftersom hjärnan består av mer än 85 % vatten påverkas du av att du inte har rätt vätskebalans i kroppen. Uttorkning resulterar nämligen en försämring av hjärnans energiproduktion. Detta yttrar sig genom till exempel huvudvärk, dålig koncentrationsförmåga.



Vatten

Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Om du är osäker på kvaliteten behöver du kunna koka vattnet.

Om toaletten inte fungerar kan du ta kraftiga plastpåsar eller plastsäcker och placera i toalettstolen. En god handhygien är viktig för att undvika smittor.

- ☐ flaskor
- ☐ hinkar med lock
- ☐ PET-flaskor att fylla vatten i (fyll inte ända upp, då spricker flaskan)
- ☐ mineralvatten
- ☐ dunkar, glänsa med tappkran, att hämta vatten i. Du kan också ha ett par rena dunkar fyllda med vatten i reserv. De ska stå mörkt och svalt.

Lär dig mer om
hembreddslag på
dinsakerhet.se



H E M S K T V I N F O R M A T I O N S

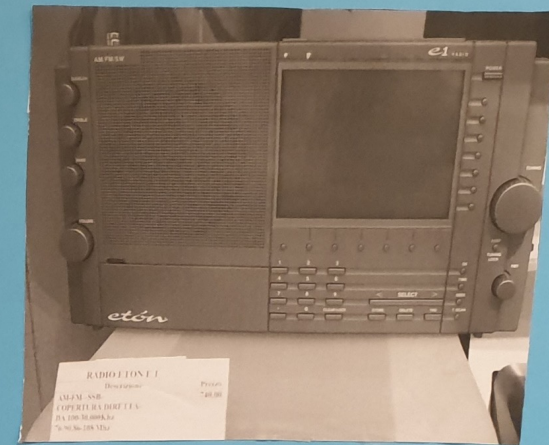
Information

Varför är information viktigt

Information är viktigt att ha. För att man ska kunna känna sig trygg. För att kunna veta vad som händer i världen. Om man inte får information så vet man ingenting. Man ska veta vad som händer i världen på grund över att man kan tro på rykten och få fel information.

Vad kan man använda för att få information

Hur ska man få information när det är strömavbrott och när till exempel din mobil eller tv inte fungerar. Hur ska man då få information. Du kan använda en batteridrivnen radio som drivs med batteri. Och använda lokalradion, P4. För att få veta rätt information. Om man går på rykten så kan man få fel information och tro på fel saker. Eftersom att man tror på något så kan det bli-



-fel och när du tror så vet du inte om det är sant eller falsk

Var vaksam över falsk information

Falsk information är ofta i bilder eller video. Det bästa skyddet mot falsk information är att vara källkritisk och påläst. Tro inte på rykten, använd flera trovärdiga källor för att se om informationen stämmer eller inte. Sprid inte rykten, om information inte verkar trovärdig så sprid den inte vidare, den som sprider rykten är en som kallad avsändaren, avsändaren kan vara vem som helst. Är informationen ny eller gammal och varför finns den just nu?

H E M S K T V I

S ÄKERHET

Säkerhet kan gälla många olika saker. skydd mot inbrott, första hjälpen och en utrymningsplan.

Det finns varningssystem som varnar om en kris kommer. Varningssystem låter på många olika sätt. Det finns fyra olika varningssignaler. En heter viktigt meddelande till allmänheten. Den pågår i 7 sekunder och har uppehåll i 14 sekunder. En annan signal heter faran över och pågår oavbrutet i 30 sekunder. Den nästsista signalen heter flyglarm. Den pågår i en minut med korta stötar. Sista signalen heter beredskapslarm.

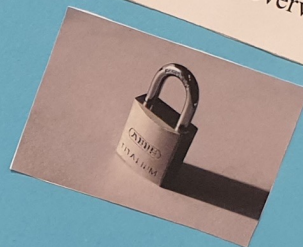
 **Viktigt meddelande till allmänheten**
Signal 7 sekunder – uppehåll 14 sekunder

 **Faran över**
Oavbruten signal 30 sekunder

 **Beredskapslarm**
Signal 30 sekunder – uppehåll 15 sekunder

 **Flyglarm**
Signal med korta stötar under 1 minut

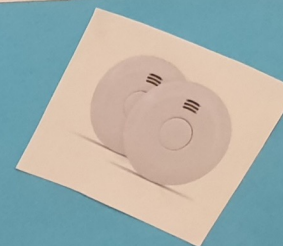
Inbrottslarm och övervakningskameror är viktigt så att man inte förlorar viktiga saker som tjuvar kan sno. Det finns många olika slags inbrottslarm och övervakningskameror.



Första hjälpen är viktigt om man skadar sig. Det är en väska med alla saker som kan behövas om man skadar sig. Plåster, bandage, is paket och mycket mer. Om det kommer en kris eller ett krig kan det vara bra att ha en sådan hemma när man inte kan få tag på sjukvård.



Brandsaker är brandfilt, brandvarnare och en brandsläckare. Väldigt viktigt för säkerheten! Om det kommer en brand så är det viktigt att man har dessa saker så att man klarar sig.



En utrymningsplan måste man ha om det blir en brand eller ett krig. Det kan vara om det blir en brand i huset nedanför dig i ett våningshus och du inte kan ta dig ner. Då kanske du behöver en stege som du kan ta dig ner för. Om du går in i en affär eller skola/dagis så ska det finnas en utrymningsväg. Det brukar vara en gubbe som springer mot en dörr på skylten som visar att det är en utrymningsväg.

