**Information vid olyckor och kris**

Vid en större olycka eller en kris ökar vårt behov av information. Vi vill veta
vad som händer, hur jag själv ska agera och vad ansvariga myndigheter gör. Du har också ett ansvar att hålla dig informerad.
Det är viktigt att den information som ansvariga myndigheter förmedlar är korrekt, saklig och begriplig. Och att den inte innehåller dubbla eller motstridiga budskap som kan skapa förvirring och misstro hos allmänheten.
Vikten av snabb och tillförlitlig information vid olyckor och kriser uppmärksammas allt mer och i dag arbetar ansvariga myndigheter aktivt för att bli bra på att informera allmänheten vid svåra händelser.
**Myndigheternas information**
I ditt ansvar som enskild individ ligger att aktivt inhämta information från betrodda källor när något händer.
Media är den snabbaste informationskällan, men för att underlätta för allmänheten att få tillförlitlig och uppdaterad information dygnet runt vid en allvarlig händelse finns det en särskild webbplats vars innehåll är granskat av ansvariga myndigheter som arbetar med krisen: [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se/)**.**
Det är en webbplats som är gemensam för en lång rad myndigheter före, under och efter en kris. Här finns all myndighetsinformation samlad vilket innebär att du själv slipper hålla reda på vilken myndighet som ansvarar för vad och hur du kommer i kontakt med rätt myndighet. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, ansvarar för webbplatsen.
**113 13**
113 13 är Sveriges nationella informationsnummer som du kan ringa om du vill få information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället.
All information som lämnas på 113 13 är verifierad information, det vill säga den är avstämd med till exempel kommunen där händelsen har ägt rum. Det kan till exempel handla om en större storm, en influensaepidemi eller en översvämning.
**Informationsnumret 113 13 ringer du när**
- du vill få eller lämna information vid olyckor och kriser i samhället. Det kan till exempel vara vid större stormar, influensaepidemier, större trafikolyckor, jordskalv och andra större händelser i samhället. Du kan både få information och lämna information om en pågående händelse.
**Kommunikation utan el**
Vid ett elavbrott försvinner möjligheten att använda sig av informationskällor på internet eller ta del av nyheterna i etermedia. En batteridriven radio kan vara räddningen liksom en radio som drivs med solceller.
Att lyssna på bilradion kan vara ytterligare ett sätt att få information vid ett elavbrott. Kommunen där du bor kan använda sig av allt från flygblad till torgmöten och personliga informatörer för att nå ut med viktig information till medborgarna.
Alla kommuner har en skyldighet att kunna informera alla som bor eller vistas i kommunen vid en allvarlig händelse och ska snabbt kunna lägga ut information på kommunens webbplats eller på annat sätt tillmötesgå informationsbehovet.
**Elavbrott**
Att vistas i en bostad utan ljus, värme och vatten innebär en stor påfrestning. Men det finns mycket du kan göra för att situationen ska bli lättare. Var kreativ! Med en enkel krislåda klarar du dig längre.
**Ta vara på värmen**
Kyla påverkar vår förmåga att tänka och fungera. Därför gäller det att försöka hålla värmen. Kakelugn eller öppen spis är till stor hjälp. En annan bra värmekälla är fotogen- eller gasolkamin. Det som först blir kallt är golven. Lägg på extra mattor eller filtar. Ifall elavbrottet varar länge, kan du täta fönster- och dörrspringor med tejp, filtar eller plast för att spara på värmen.
**Bygg en koja**
Är ni flera som fryser kan ni sitta tillsammans i ett enda rum. Fyra personer alstrar lika mycket värme som ett mindre värmeelement. Ni kan också bygga en koja att sova i. med hjälp av ett matbord eller andra möbler, några filtar och madrasser.
**Laga och förvara mat**
Det är inte mycket av utrusningen i ett modernt kök som klarar ett strömavbrott. Använd sprit- eller campingkök istället. Köken drivs antingen med T-sprit Röd eller med gas. Livsmedel som inte kräver uppvärmning eller avancerad tillagning är också bra att ha tillgång till.
Hygienen är viktig när du har med mat att göra. Det är viktigt att förvara mat och livsmedel rätt, annars kan du bli sjuk även om maten kokas eller steks. Om elen försvinner håller en frys tillräcklig kyla i ett par dygn, förutsatt att du inte öppnar dörren. Kylskåpet bör inte vara varmare än +5 grader.
[Checklista: Matförråd som räcker för en person i en vecka](https://www.dinsakerhet.se/checklistor/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/matforrad/)
**Vatten**
Vid ett elavbrott försvinner oftast vattnet. Bor du i villa med egen brunn slutar vattnet att rinna ur kranen nästan direkt eftersom pumpen drivs av el. Stora vattenverk drivs också av el. Ett bra sätt att förbereda sig är att alltid ha vatten upptappat i dunkar eller PET-flaskor, eller att ordna det direkt när strömmen försvinner. Vid långa elavbrott kan kommunen köra ut tankbilar med vatten, eller ordna provisoriska tappställen där du själv får hämta vatten i egna dunkar. Efter ett längre avbrott i vattenförsörjningen ska du låta vattnet rinna ett tag innan du använder det.
Läs mer på vår vattensida

**Belysning**Ficklampor med extra batterier är bra. Lägg alltid lamporna på samma ställe så att du hittar dem snabbt i mörker. Stearinljus ger både värme och ljus men en fotogenlykta är en effektivare ljuskälla. En gasollampa kan ha samma lyskraft som en vanlig glödlampa. **Toaletter**Att gå på toaletten utan vatten är en utmaning för de flesta av oss. Tänk gärna igenom ett sådant scenario redan i dag för att vara förberedd. En kraftig plastpåse i toalettstolen kan användas som ”torrdass”. Knyt igen påsen efter toalettbesöket. Du kan också bygga en toalett med till exempel en hink och kattsand. Det finns också påsliknande engångs-/papperstoaletter. Leta i butiker som har båt- och campingtillbehör. Kommunen kan efterhand placera ut nödtoaletter av typen BajaMaja. **Sopor**Försök att hålla soporna i skyddat förvar, gärna i speciella utrymmen. Överfyll inte soprum och säckar. Sopor drar till sig djur som kan sprida sjukdomar. Kommunen kommer att berätta ifall det sker förändringar i sophanteringsrutinerna till följd av vattenavbrottet. **Säkerhet**Så fort som vardagen inte fungerar som vanligt, faller man ur sina vanor som har med säkerhet att göra. Här är några säkerhetstips vid elavbrott:

* Öppna fönstren och vädra ibland. Eldar man, går det åt mycket syre
* Var försiktig när du hanterar bränsle och öppna lågor inomhus
* Placera levande ljus långt bort från brännbara material, som gardiner
* Värmeljus ska stå glest, i en ljusstake som inte är brännbar
* Campingkök ska **aldrig** placeras under köksfläkten.
* Misstänker du att en ispropp skapats i dina rör ska du absolut **inte** försöka tina den med öppen låga, det är mycket brandfarligt.

# Undvik frysta vattenledningarVid strömavbrott finns det risk för att vattnet fryser i rör och ledningar fryser. Det kan bli stora vattenskador på grund av kyla. För att förebygga att vattnet fryser bör du se till att rören är ordentligt isolerade och vindskyddade. Stäng av vattnet och kontakta en VVS-firma och ditt försäkringsbolag.Det viktiga vattnet Brist på vatten är mycket allvarligare än brist på mat. Efter en enda dag utan 2-3 liter vatten orkar du hälften av vad du brukar. Redan efter tre dagar utan vatten kan du vara svårt utmattad.Om det blir brist på vatten så kan kommunen ställa ut tankbilar på bestämda platser, dit du själv får ta dig för att hämta vatten i egna kärl. Det finns också mycket du kan göra själv. Tappa upp dricksvattenDet är en stor fördel om du kan ha vatten upptappat i förväg, både till familjen och husdjuren. Att sätta en gräns för hur länge dricksvatten kan förvaras, har mer med lukt och smak att göra än med hälsomässiga risker. Rent vatten som förvaras i rena dunkar i mörka och svala utrymmen kan sparas många dagar. Om vattnet förvaras varmare blir förvaringstiden kortare. Ett smart sätt är att frysa in vatten i PET-flaskor. Flaskorna fungerar då både som reservdricksvatten och kylklampar i frysen under längre strömavbrott. Fyll inte flaskorna ända upp bara, då spricker de när vattnet fryser.Hämta vatten självI nödläge kan du hämta vatten från vattendrag, sjöar och dammar. Ta vattnet på ställen där vattnet rinner, eller som ligger långt ut från stranden. En del vatten ska du undvika helt - det som finns i pölar eller stillastående diken liksom salt eller bräckt vatten. Undvik också vatten som är väldigt grumligt eller som innehåller algblomningar. Du bör heller inte ta vatten från vattendrag i tätorter. Det kan finnas föroreningar som inte går att koka bort, till exempel från industrier. Lika noga behöver du inte vara med vatten för tvätt, disk och toalettspolning.VattenreningI krissituationer är förorenat vatten en av de vanligaste smittspridarna av mag- och tarmsjukdomar. En viktig grundregel är att aldrig dricka vatten som smakar eller luktar illa, är grumligt eller missfärgat. Behöver du rena vatten, till exempel från naturliga vattenkällor, finns olika sätt.

* **Koka** vattnet tills du ser stora bubblor
* **Rena** vattnet med vattenreningstabletter**.**

# Desinficera vattnet med någon produkt som baseras på klordioxid och är tillverkad just för desinfektion av dricksvatten. De här metoderna kan rena vattnet från skadliga mikroorganismer, men hjälper inte mot kemiska föroreningar.Fakta Tabletter för att rena och desinficera vatten säljs bland annat på apotek och i friluftsbutiker. Följ alltid tillverkarens anvisningar.Ta hand om dig i kris Oavsett om krisen handlar om en överlevnadssituation i skogen eller en utkyld bostad i stan, så är människors grundläggande behov väldigt lika. Att bli orolig om något händer är inget konstigt. Det viktiga är att kunna hantera oron.Se till dina vanliga behovFör att klara en krissituation på bästa sätt är det viktigt att utgå från kroppens behov av värme, vatten, mat, vila, hygien och mentalt lugn. Vid till exempel isolering på grund av smitta eller hårt väder, långt elavbrott eller någon annan katastrof behöver du ta hand om dig och dem runt omkring dig extra väl.

* **Värme.** Det behöver inte vara så kallt för att du snabbt ska bli nedkyld. Då blir din rörelse- och tankeförmåga sämre. Håll alla varma med både mössa och vantar.
* **Vätska.** Det räcker inte att bara släcka törsten för att kroppens vätskebehov ska vara täckt. Ofta behöver du dricka lika mycket till. Arbetar du hårt och svettas måste du dricka ännu mer. Ett enkelt sätt att kontrollera vätskebalansen är att studera urinen. Färglös till ljus gul urin är det bra.
* **Mat.** Energireserven i kroppsfettet gör att du klarar dig utan mat i flera veckor. Däremot leder matbrist till sämre mental förmåga. Det beror på att hjärnan behöver kolhydrater, inte fett, för att fungera.
* **Hygien.** Håll dig så ren det går för att undvika smittor vid t ex ett långt elavbrott. Tvätta dig och byt kläder. Rena kläder är varmare än smutsiga.
* **Mentalt lugn,** se nedan

# Bli lugnare genom att övaFör att kunna hantera oro är det bra med mental förberedelse. Genom att träna olika situationer praktiskt, kan du förbereda både dig och din kropps minne. Om du till exempel provar att gå en utrymningsväg hela vägen när du kommer till en ny plats till exempel ett hotell, är chansen större att du kommer ihåg vägen om det börjar brinna.Psykiskt och socialt stödOm det händer en stor olycka eller katastrof där du bor, kan du få hjälp av en POSOM-grupp. POSOM betyder *psykiskt och socialt omhändertagande* och gruppen består av människor som är vana att möta människor i kris.Det här gör POSOM-gruppenPOSOM-gruppen kan ge allt från emotionellt stöd, till hjälp med praktiska problem. Den består ofta av personer från räddningstjänst, polis, sjukvård, socialförvaltning, skola och trossamfund. Insatserna i akutskedet är gratis för dig som privatperson.Ta kontaktOm du vill ha kontakt med en POSOM-grupp eller ta reda på vad som gäller just där du bor: kontakta din kommun. Grupperna fungerar olika beroende på hur kommunen organiserar sitt arbete. Ofta sker också ett samarbete med PKL-grupper (Psykiatrisk katastrofledning) inom landstinget.Om du vill ha stöd en tid efteråtOfta känner man inte behovet av stöd precis när en katastrof har inträffat, utan det kan dröja en tid. Då kan du vända dig till din vårdcentral (husläkare) eller till sjukhuset. För sjukhusets insatser gäller landstingens priser. I många landsting är det kostnadsfritt att besöka en kurator.Din krisberedskap

Om du ägnar några minuter åt att fundera över hur till exempel ett längre elavbrott skulle påverka dig och din omgivning - då har du skaffat en beredskap för en samhällskris. En mental krisberedskap gör att du bättre klarar av att hjälpa dig själv och andra när stora delar av samhället har stannat.
Vårt samhälle är sårbart, inte minst för att vi måste ha el till väldigt mycket. Utan el fungerar inte leveransen av matvaror till affären, bankomater, internet, mobiltelefoner och fasta telefoner, bensinpumpar, vatten och värme eller kyl- och frys. Efter bara några dagar har vi en samhällskris. Och många människor kommer att bli drabbade.

Det allra flesta av oss har aldrig varit med om något liknande. Och många tänker att det aldrig kommer att hända. Det går knappt att föreställa sig mörka gator och vägar, utkylda bostäder, mat som förstörs, långa köer till den enda öppna affären, stora problem med att få information om vad som händer.

## Extra hjälp och stöd

Långvariga elavbrott, störningar i transportsystemet eller ett internethaveri. Även om samhällskriser är ovanliga så kan följderna bli så allvarliga att det är bra att tänka efter vad just du kan göra för att vara lite mer förberedd. Människor i din omgivning är din viktigaste tillgång vid en samhällskris. Att hjälpa till och hjälpas åt är själva förutsättningen. Många människor kommer att behöva extra hjälp och stöd. Därför är det bra att redan nu fundera på vem som kan behöva just din hjälp.

## Förbered dig

Vid en samhällskris kommer inte resurserna att räcka till alla drabbade samtidigt utan måste prioriteras för de mest utsatta. Andra behöver klara sig själva en tid. Har du reflekterat över hur just du och dina anhöriga skulle klara en vardag som inte fungerar som vi är vana vid? Vilka specifika behov och förutsättningar har ni att ta hänsyn till?

# Planera för att kunna vara självförsörjande med mat och vatten i minst 72 timmar, eller så länge som just dina förutsättningar tillåter. Det betyder inte att samhällskrisen är över efter tre dygn. Det kan ta veckor, ja månader innan vardagen fungerar normalt igen. Det betyder inte heller att hjälpen kommer efter just tre dygn, men det ger dig tid att tänka över din situation för att kunna fatta viktiga beslut. Det kan också innebära att du slipper köa för just då attraktiva varor.

# Checklista Om du inte har någon el blir det besvärligt att ordna mat och vatten och att följa nyheterna. Kanske har du redan en hel del av det här hemma.

* Fotogenlampa och bränsle, till exempel lampolja eller fotogen. Tänk på att ha god ventilation för att ej orsaka kolmonxidförgiftning eller skapa irritation i luftvägar
* Alternativ värmekälla som ej drivs av el, till exempel fotogen, gasol eller diesel. Tänk på att ha god ventilation för att ej orsaka kolmonxidförgiftning eller skapa irritation i luftvägar
* Sovsäck, filtar och varma kläder
* Tändstickor
* Stearin- och värmeljus
* Ficklampa med extra batterier
* Dunkar att förvara vatten i. Använd kärl avsedda för förvaring av livsmedel
* Husapotek med det viktigaste för dig och din familj
* Radio som drivs av batterier, vev (dynamo), solceller eller tillgång till bilradio
* Extra batteripack (powerbank) eller vevladdare (dynamo) till mobiltelefon
* Hygienartiklar som fungerar utan vatten, till exempel tvättlappar
* Campingkök och bränsle, exempelvis T-röd för spritkök. Tänk på ökad brandrisk i samband med öppen låga. Använd ej spritkök under köksfläkten
* Mat som klarar förvaring i rumstemperatur utan kylskåp och frys. (Ris, pasta, bulgur, nötter, choklad)
* Kontanter
* Papperslista med nummer till anhöriga, grannar, kommunen, räddningstjänsten, elleverantören och sjukvården.

[Förbered för olycka och kris](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/information-vid-olyckor-och-kris/#panel60)

* [Elavbrott](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/elavbrott/)
* [Podcast: Om krisen kommer](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/podcast-och-film-om-krisen-kommer/)
* [Viktigt meddelande (VMA)](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/viktigt-meddelande-vma/)
* [Information vid olyckor och kris](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/information-vid-olyckor-och-kris/)
* [Det viktiga vattnet](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/det-viktiga-vattnet/)
* [Ta hand om dig i kris](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/ta-hand-om-dig-i-kris1/)
* [Din krisberedskap](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/din-krisberedskap/)
* [Nya vanor i kris](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/nya-vanor-i-en-kris/)

[Första hjälpen](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/information-vid-olyckor-och-kris/#panel61)

* [Lär dig första hjälpen](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forsta-hjalpen/lar-dig-forsta-hjalpen/)
* [HLR-barn yngre än 1 år](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forsta-hjalpen/hlr-barn-yngre-an-1-ar/)
* [HLR-barn äldre än 1 år](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forsta-hjalpen/hlr-barn-aldre-an-1-ar/)
* [HLR vuxna](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forsta-hjalpen/hlr-vuxna/)
* [Vattenlivräddning](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forsta-hjalpen/vattenlivraddning/)
* [Vattenlivräddning barn](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forsta-hjalpen/vattenlivraddning1/)

[Larma 112](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/information-vid-olyckor-och-kris/#panel62)

* [Larma 112](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/larma-112/larma-112/)
* [Larma utomlands](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/larma-112/larma-utomlands/)
* [ICE i mobilen](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/larma-112/ice---anhorignummer-i-mobilen/)
* [Nödsändare](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/larma-112/nodsandare/)

[Vid olycka](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/forbered-dig-for-olycka-och-kris/information-vid-olyckor-och-kris/#panel1749)

* [På olycksplatsen](https://www.dinsakerhet.se/olycka-och-kris/pa-olycksplatsen/pa-olycksplatsen/)