

Trygghetspunkter – lokaler för värme och information

En trygghetspunkt är en tillfällig lokal som kommunen öppnar när det behövs, till exempel i en skolmatsal eller en gymnastiksal. Trygghetspunkter kan öppnas vid större räddningsinsatser, kriser eller störningar i samhället.

På trygghetspunkterna finns utbildad personal som kan hjälpa till vid en kris. Vid en trygghetspunkt erbjuds aktuell information, värme, enklare sjukvård och krisstöd. Från trygghetspunkten kan du också larma polis, ambulans och räddningstjänst.

Det är alltid bra att prata med människor, särskilt när samhällsservicen inte fungerar som vanligt. Kanske kan ni hjälpa varandra? Vid en samhällskris, ta gärna kontakt med dina grannar, vänner och familj. Kanske behöver någon lite extra hjälp av dig?

När en trygghetspunkt öppnar, skriver Norrköpings kommun ut information om var den finns på kommunens webbsida, norrkoping.se. Information om trygghetspunkter sänds också ut som meddelande i Sveriges Radio P4 Östergötland.



Totalförsvaret – civil och militär beredskap

Är du mellan 16 och 70 år? Då är du totalförsvarspliktig. Sveriges försvarsberedskap består av ett militärt och ett civilt försvar som tillsammans bildar vårt totalförsvaret.

Om du är mellan 16 och 70 ingår du automatiskt i totalförsvaret och ska när det behövs inställa dig för allmän tjänsteplikt. Det betyder att om det blir krig i Sverige, eller om Sverige hamnar i en konflikt, kan du bli inkallad för att hjälpa till. Vilken uppgift du får beror på vilken utbildning du har, vad du jobbar med och vad du är bra på.

Ingen kan göra allt – men alla kan göra något. Om kriget kommer behöver alla hjälpas åt.

Alla kan bidra

Om du är över 18 år och har genomfört värnplikten får du med stor sannolikhet en uppgift inom det militära försvaret. Har du inte genomfört värnplikten så väntar i stället en uppgift inom det civila försvaret. Om du är utbildad inom sjukvård eller omsorg, kan din allmänna tjänstepliktsuppgift bli att få hjälpa till på ett sjukhus. Du skulle också kunna få en uppgift som innebär att dela ut vatten och mat, eller visa människor till närmaste skyddsrum.

Den allmänna tjänsteplikten innebär oftast att man stannar kvar på sin ordinarie arbetsplats.

Läs mer om totalförsvaret och allmän tjänsteplikt på [msb.se](https://www.msb.se)



Höjd beredskap

Om det skulle bli krig i Sverige eller i vårt närområde, kan regeringen införa höjd beredskap i hela eller delar av Sverige. Detta kan också införas om läget i omvärlden bedöms påverka Sveriges säkerhet och självständighet.

De vanliga lagarna gäller vid höjd beredskap men vid högsta beredskap börjar ett antal nya lagar att gälla. Samhället behöver snabbt kunna ställa om till den nya situationen. Dessa ska stärka Sveriges samlade försvarsförmåga. Myndigheter, regioner och kommuner får vid höjd beredskap större möjligheter att agera och fatta olika beslut.

Om regeringen beslutar om höjd beredskap informeras det genom ett meddelande i Sveriges Radio P4 och TV.

Det finns två typer av larmsignaler vid höjd beredskap som är viktiga att känna till: Beredskapslarmet som betyder fara för krig och Flyglarmet som varnar för flyganfall.

Beredskapslarmet

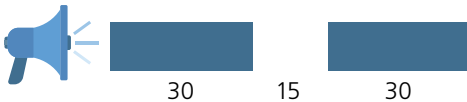
Beredskapslarmet låter i 30 sekunder följt av 15 sekunder tystnad. När du hör den här signalen ska du:

- lyssna på Sveriges Radio P4 och följa nyheterna på TV.
- förbereda dig på att följa instruktioner från kommun, myndigheter eller regering.
- ta dig till din bestämda plats, om du har fått krigsplacering.
- ta reda på var närmaste skyddsrum finns med hjälp av skyddsrumskartan på msb.se.

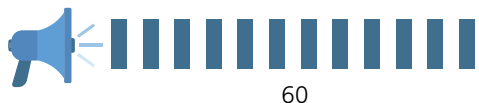
Flyglarmet

Flyglarmet låter i korta signaler under en minuts tid. När du hör den här signalen ska du genast skynda till närmaste skyddsrum eller någon annan skyddad plats.

Beredskapslarmet



Flyglarmet



Vill du vara med och göra skillnad?

Sammanlagt finns det 18 frivilliga försvarsorganisationer, som alla gör en viktig insats för samhället. När en kris eller något allvarligt händer är det mycket som kan sluta fungera i samhället. Frivilliga försvarsorganisationer kan då hjälpa till med att få samhället att fungera.

Du kan göra skillnad

Vad kan du bidra med? Som medlem i en frivillig försvarsorganisation kan du bidra, både till att samhället fortsätter att fungera under kriser och krig och till att dina medmänniskor får stöd och hjälp. Ta kontakt med någon av de frivilliga försvarsorganisationerna.

Frivilliga försvarsorganisationer

- Bilkåren, Sveriges Bilkärers Riksförbund
- Frivilliga automobilkåren
- Frivilliga flygkåren
- Frivilliga motorcykelkåren
- Försvarets personaltjänstförbund
- Frivilliga radioorganisationen
- Flygvapenfrivilliga
- Insatsingenjörerna
- Svenska brukshundsklubben
- Svenska Blå Stjärnan
- Civilförsvarsförbundet
- Svenska Fallskärmsförbundet
- Riksförbundet Sveriges Lottakårer
- Svenska Pistolskytteförbundet
- Svenska röda korset
- Försvarsutbildarna, Svenska försvarsutbildningsförbundet
- Sjövärnskårens riksförbund
- Svenska Skyttesportsförbundet



Läs mer om organisationerna MSB:s webbsida



Skanna qr-koden med din mobilkamera eller gå till: msb.se

Viktigt att du granskar information

Det är viktigt att tänka på vem som ger informationen och om den har utformats för att få människor att agera på ett visst sätt? De krafter som vill motverka ett öppet och fritt samhälle kan försöka göra det genom att sprida lögn, desinformation och propaganda. Det kan handla om att förstärka konfliktytor som finns i samhället eller på andra sätt bryta ned samhällets funktionalitet.

Goda råd

- Vem ligger bakom informationen?
- Hur fick du informationen? Kommer den från en källa som är pålitlig och som tidigare har levererat bekräftad information?
- Varför finns informationen? Fundera på hur budskapet vill förändra ditt tänkande och agerande.
- Var försiktig med att sprida information om du inte är säker på att den är tillförlitlig.
- Sprid inte information som handlar om Sveriges försvar vilket kan leda till skada.
- Vad är det för information du använder och vem tjänar på att du sprider den?
- Hur gammal är informationen? Är den fortfarande aktuell?
- Kontrollera om du kan hitta informationen i andra källor. Information från endast en källa måste behandlas med stor försiktighet.
- Är informationen ”för bra för att vara sann” så är den oftast det.

112 – när du behöver hjälp akut

Ring till SOS Alarm på telefonnummer 112 om du eller någon annan befinner sig i en nödsituation och behöver hjälp omedelbart.

112 är det viktigaste telefonnumret att kunna och komma ihåg. Om något allvarligt händer eller har hänt, men utan att det är en nödsituation, kan du ringa till något av de andra numren på sidorna 22–23. Då kan du till exempel få prata med polis och sjukvård utan att ta upp plats från någon som behöver akut hjälp.

Med 112-appen kan du:

- automatiskt skicka din position till SOS Alarm,
- få information om allvarliga händelser nära dig,
- ta emot och läsa Viktigt meddelanden till allmänheten (VMA) och annan krisinformation,
- få tips och råd om trygghet och säkerhet genom filmklipp och text,
- ta reda på telefonnummer till viktiga samhällsfunktioner.

112-appen



Skanna qr-koden med din mobilkamera eller ladda ner 112-appen på App Store eller Google Play.

112 är bara till för nödsituationer. Du ska inte ringa till nödnumret 112 för att till exempel fråga om taxi, vad klockan är eller något annat som du kan ta reda på själv.

Skapa din egen krisplan och krisväska

En krisplan och en krisväska är två enkla sätt att säkra bra beredskap i hemmet. Krisplanen kan du själv skapa och hålla aktuell genom kontroll och övning. Packlistan för innehållet i krisväskan bestämmer du själv, men som hjälp har vi samlat tips och idéer på sådant som brukar vara bra att packa ner.

Alla har ett eget ansvar att förbereda sig för om en kris skulle inträffa. Här får du lära dig att skapa din egen krisplan och hur du övar med hjälp av planen och kontrollerar att den fungerar. Du får också tips på vad din krisväska bör innehålla, för att du och din familj, och era husdjur, ska vara förberedda när det verkligen behövs.



Krisplan – steg 1

Lär känna vilka risker som finns

Fundera och diskutera kring följande punkter. Det är bra om ni är flera personer som diskuterar och funderar tillsammans. Skriv ner svaren du/ni kommer fram till.

- Om det blir strömavbrott i en vecka, hur klarar du det? Vad behöver du skaffa och förbereda?
- Om det bli oväder och översvämning, hur tror du att vattennivåerna ser ut där du bor? Kan du förbereda på något sätt för att skydda ditt hem?
- Om det blir avbrott i värmesystemet och du inte kan värma upp din bostad, hur klarar du då att hålla värmen? Har du stearin- eller värmeljus, filter och stormkök som du kan använda? Vet du vilka rum som värms upp av solen?
- Om det blir väldigt varmt under en längre tid, vad har du för möjligheter att svalka dig och få tillgång till vätska? Hur mycket vatten behöver du och din familj för att klara er en vecka?
- Kan du komma på några andra risker eller något allvarligt som skulle kunna hända? Skriv ner dem i så fall och fundera på hur du kan förbereda dig för att klara av dem.

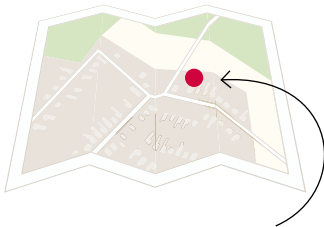
Krisplan – steg 2

Planera och sätt ihop krisplanen

Nu är det dags att skapa själva krisplanen. Även i det här steget är det bra att vara flera personer, för att kunna diskutera och lyfta in olika perspektiv och kunskaper.

Vatten, mat, värme och kommunikation

- Räkna ut hur mycket mat och vatten som behövs för olika typer av situationer. Bestäm var maten och vattnet ska förvaras. Tänk också igenom vilka möjligheter det finns för att skapa värme i olika situationer, och hur du/ni ska kommunicera.
- Skriv ner en lista på mat med lång hållbarhetstid i krisplanen. Det kan till exempel vara konserver, nötter, kex och kakor.
- Gör sedan en liknande notering för dricksvatten räkna med att det går åt tre liter per dygn och person.
- Skriv ner vilka värmekällor som kan användas vid olika kriser, var de förvaras och hur de används samt om de kräver instruktioner eller liknande.
- Skriv ner, detaljerat, hur kommunikationen ska ske vid en kris; exempelvis vilken app med meddelandetjänst ni ska använda.



Mötesplats/samlingsplats

- Fundera ut en bra mötesplats för olika typer av kriser.
- Skriv ner platsens namn i krisplanen, gärna ihop med vägbeskrivning och en enklare karta.

Övriga behov

- Fundera kring vilka övriga behov som behöver fungera vid en kris.
- Behövs tillgång till mediciner eller annan vårdhjälp?
 - Behövs särskild kost på grund av allergier?
 - Skriv ner alla typer av övriga hälsobehov i krisplanen, med information om hur de kan och ska lösas. Lägg också till viktig information för vårdpersonal.
 - Gör en telefonlista med viktiga nummer. Du kan använda listan på sidorna 22–23 och fylla på med fler egna nummer.
 - Skriv en påminnelse om att kontakta grannar, vänner och familj och kom ihåg att erbjuda hjälp till de som behöver.
 - Skriv ner stegen i första hjälpen och kontrollera att telefonlistan innehåller alla larm- och informationsnummer som kan behövas. Använd QR-koden längst ner på sidan eller besök 1177.se för att hitta uppdaterad information om första hjälpen.



Första hjälpen hos 1177



Skanna qr-koden med din mobilkamera eller gå till: 1177.se

Krisplan – steg 3

Öva och kontrollera planen

När krisplanen är färdig är det dags att öva. En övning kan vara ett bra sätt att kontrollera så att allt som finns med i krisplanen stämmer och att inget viktigt saknas. Ett tips är att göra flera kopior på krisplanen, så att alla som behöver den har minst ett eget exemplar.

Öva på att använda krisplanen

- Öva gärna tillsammans med personerna som varit med och skapat den.
- Låtsas att en allvarlig händelse har inträffat. Ta fram era krisplaner och följ det som ni har bestämt och skrivit ner.
- Om något saknas i krisplanen eller behöver ändras, är det bra att skriva ner det under övningen och ändra direkt efter att övningen är avslutad.

Packa din krisväska och krisväskan till djuren

- Fundera på om allt fanns på rätt plats och om du kunde hitta allt.
- Fundera också på om något saknas eller om något på kändes onödigt och kan strykas.
- Kontrollera att du vet vad du ska göra och alla andra personer med samma krisplan också vet vad de ska göra.

Gör en utvärdering och fundera på vad som kan bli bättre

- Genomför förbättringarna och uppdatera krisplanen.
- Om du behöver mer information och kunskap till krisplanen, finns det massor av tips att hitta via telefonnumren och länkarna på sidorna 22–23.

Kontrollera krisplanen minst en gång varje år

- Ett tips kan vara att gå igenom krisplanen samtidigt som du kontrollerar brandvarnarna i ditt hem.

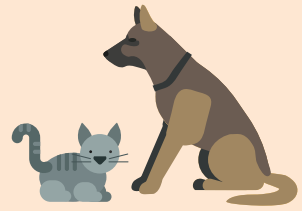


Krisväska – saker som är bra att ha hemma och packa ner

Med rätt förberedelser och innehåll i din krisväska klarar du en allvarlig situation.

Tips på innehåll i din krisväska

- Vatten. Räkna med 3 liter per vuxen person och dygn.
- Mat med högt energivärde och lång hållbarhetstid – nötter, kex och konserver.
- Ficklampa, radio och batterier.
- Stearin- eller värmeljus.
- Flera askar med tändstickor och minst en gäständare.
- Mobiltelefon, laddare och fulladdad powerbank.
- Telefonlista.
- Klädomyten för en vecka.
- Varma filter och handdukar.
- Försäkringsbrev, vaccinationskort och -bevis.
- Pass och ID-handlingar.
- Kontanter och betalkort.
- Mediciner och eventuella utskrivna recept.
- Hygienartiklar
- Nappar, blöjor, leksaker och trygghetsföremål till bebisar och små barn.
- Första hjälpen-utrustning som plåster, sax, sårtvätt, gasbinda, kylbalsam.



Krisväska till djuren

Husdjur kan också behöva en förberedd krisväska, om en allvarlig händelse kräver att man snabbt behöver lämna hemmet.

Tips på innehåll i krisväska till djuren

- Mat och vatten (mängd beroende på djur och ras).
- Halsband, koppel eller sele, gärna med reflexer.
- Husapotek för djuret, bandage för tassar eventuella recept på medicin.
- Pass, bevis för chipmärkning och kopia på försäkrings- och ägarbevis.
- Leksak och eventuellt godis.
- Kattsand och hundpåsar eller liknande beroende på djur.



Kontaktuppgifter och viktiga nummer att spara

Här har vi samlat kontaktuppgifter och annan viktig information som kan vara bra att ha om krisen kommer, eller om något allvarligt händer i Norrköpings kommun. Här kan du också själv skriva dit egna nummer eller annan viktig information.



SOS Alarm

Akut hjälp vid nödsituationer

☎ 112

sosalarm.se



Polisen

Information och anmälan

☎ 114 14

polisen.se



Vid kriser och olyckor

Nationella informationsnumret

☎ 113 13

krisinformation.se



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Råd och information i tider av kris och krig, karta över skyddsrum samt register över frivilligorganisationer

☎ 0771-240 240

msb.se



Giftinformationscentralen

Giftinformation

☎ 010-456 6700

giftinformation.se



Region Östergötland

Information om hälsa och vård inom regionen

☎ 010-103 00 00

regionostergotland.se



Sjukvårdsupplysningen

För rådgivning och hälsoinformation samt första hjälpen

☎ 1177

1177.se



Länsstyrelsen Östergötlands län

Regional krisberedskap

☎ 010-223 50 00

lansstyrelsen.se



Räddningstjänsten Östra Götaland

Tips och råd för skydd mot översvämning, information om farliga utsläpp etcetera

☎ 010-480 40 00

rtog.se



Norrköpings kommuns kontaktcenter

All information som rör kommunens verksamhet

☎ 011-15 00 00

norrkoping.se



Nodra AB

Vatten och avlopp

☎ 011-15 15 50

nodra.se



EON

Elnät och pågående störningar och avbrott

☎ 010-228 33 43

eon.se

BROSCHYR ATT SPARA

Information som hjälper
dig att klara kriser.



Läs hela den här
broschyren digitalt:

norrkoping.se/krisberedskap

Norrköpings kommun
Kontaktcenter

Adress: Rådhuset, 601 81 Norrköping

Tel: 011-15 00 00

E-post: norrkoping.kommun@norrkoping.se



NORRKÖPING