

Sök aktivt information som berör dig och dina närmaste.

Lyssna extra noga på din lokala P4-radiostation.

Var uppmärksam på och följ råd från ansvariga aktörer.

KAN DU SVERIGES VIKTIGASTE NUMMER?

- 112** Nödnummer vid fara för liv, egendom och miljö.
- 1177** Sjukvårdsrådgivning på telefon.
- 114 14** Polisens nummer vid icke-akuta händelser.
- 113 13** Informationsnummer vid olyckor och kriser.



FÖR DIN SÄKERHET!

Kom ihåg att du har ett eget ansvar

- **VATTEN OCH MAT**

Vattendunkar och mat som klarar rumstemperatur.

Friluftskök med bränsle för utomhusbruk, en grill eller ett

- **VÄRME OCH LJUS**

Alternativ värmekälla, varma kläder, filter och sovsäckar.

Ficklampa och pannlampa med extra batterier, stearinljus, värmeljus och tändstickor.

- **INFORMATION**

www.krisinformation.se och appen Krisinfo.

Radio med batteri eller dynamoradio.

Telefonlista på papper med viktiga nummer.

- **ÖVRIGT**

Husapotek med förband, allergi- och smärtstillande medicin.

Om behov av receptbelagda mediciner, tänk igenom tillgången av dem.

Kontanter.

Våtservetter.

MAT ATT HA HEMMA:

- Konserver av kött, fisk och grönsaker.
- Konserv med kondenserad mjölk eller torrmjölk.
- Potatismospulver.
- Torkade bönor och linser, torkad lök.
- Pasta, ris, nudlar.
- Vetemjöl, gryn, müsli och flingor.
- Soppor på burk eller i pulverform.
- Drinkchoklad, te, kaffe.
- Hårt bröd, kex, skorpor.
- Marmelad och fruktkonserver, choklad, nötter, russin.
- Koncentrerad saft eller juice.