

<h1>MAT</h1>	<p>Det är viktigt att ha extra mat hemma som ger tillräckligt med energi. Använd hållbar mat som kan tillagas snabbt, kräver liten mängd vatten eller som kan ätas utan tillagning.</p>	<h2>KOMMUNIKATION</h2> <p>Vid en allvarlig händelse behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheterna, framför allt via Sveriges Radio P4. Du behöver också kunna följa mediernas rapportering, ha kontakt med anhöriga och vänner och i akuta fall kunna nå räddningstjänst, sjukvård eller polis.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> potatis, kål, morötter, ägg</li> <li><input type="checkbox"/> bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor</li> <li><input type="checkbox"/> mjukost, messmör och andra pålägg på tub</li> <li><input type="checkbox"/> havredryck, sojadyck, tormjölkspulver</li> <li><input type="checkbox"/> matolja, hårdost</li> <li><input type="checkbox"/> snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver</li> <li><input type="checkbox"/> färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk</li> <li><input type="checkbox"/> krossade tomater att till exempel koka pasta i</li> <li><input type="checkbox"/> konserver med köttfärsås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor</li> <li><input type="checkbox"/> fruktkräm, sylt, marmelad</li> <li><input type="checkbox"/> färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur</li> <li><input type="checkbox"/> kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> radio som drivs med batteri, solceller eller vev</li> <li><input type="checkbox"/> bilradio</li> <li><input type="checkbox"/> papperslista med viktiga telefonnummer</li> <li><input type="checkbox"/> extrabatteri/power bank till bland annat mobiltelefon</li> <li><input type="checkbox"/> laddare till mobiltelefon att använda i bilen.</li> </ul>	
<h1>VÄRME</h1> <p>Om elen försvinner under en kall årstid kommer bostaden snabbt att bli utkyld. Samlas i ett rum, häng filter för fönstren, täck golvet med mattor och bygg en koja under ett bord för att hålla värmen. Tänk på brandfaran. Släck alla ljus och alternativa värmare innan ni somnar. Vädra regelbundet för att få in syre.</p>	<h2>ÖVRIGT</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> spritkök och bränsle</li> <li><input type="checkbox"/> ficklampa, pannlampa</li> <li><input type="checkbox"/> batterier</li> <li><input type="checkbox"/> kontanter i mindre valörer</li> <li><input type="checkbox"/> husapotek och extra mediciner</li> <li><input type="checkbox"/> våtservetter</li> <li><input type="checkbox"/> handsprit</li> <li><input type="checkbox"/> blöjor och mensskydd</li> <li><input type="checkbox"/> utskrifter på papper av exempelvis försäkringsbrev, bankkuppgifter, registreringsbevis.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ullplagg</li> <li><input type="checkbox"/> varma och oömma ytterkläder</li> <li><input type="checkbox"/> mössor, vantar, halsdukar</li> <li><input type="checkbox"/> filter</li> <li><input type="checkbox"/> liggunderlag</li> <li><input type="checkbox"/> sovsäckar</li> <li><input type="checkbox"/> stearinljus</li> <li><input type="checkbox"/> värmeljus</li> <li><input type="checkbox"/> tändstickor eller braständare</li> <li><input type="checkbox"/> alternativ värmekälla, till exempel gasolvärmare, fotogendrivna element.</li> </ul>	<h1>VATTEN</h1> <p>Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Om du är osäker på kvaliteten behöver du kunna koka vattnet.</p> <p>Om toaletten inte fungerar kan du ta kraftiga plastpåsar eller plastsäckar och placera i toalettstolen. En god handhygien är viktig för att undvika smittor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> flaskor</li> <li><input type="checkbox"/> hinkar med lock</li> <li><input type="checkbox"/> mineralvatten</li> <li><input type="checkbox"/> PET-flaskor att frysa vatten i (fyll inte ända upp, då spricker flaskan)</li> <li><input type="checkbox"/> 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.</li> </ul>	
<p>Lär dig mer om hemberedskap på <a href="http://dinsakerhet.se">dinsakerhet.se</a> och i broschyren "Om krisen eller kriget kommer".</p>	 <p><b>Myndigheten för samhällsskydd och beredskap</b></p>	