

Så här packar du en krislåda med grejer för att klara dig i minst **72 timmar?**

# KRISLÅDAN

## ÄR DU FÖRBEREDD OM KRISEN ELLER KRIGET KOMMER?

Så ska du klara dig om kriget eller krisen kommer

Klimathotet, den oroliga omvärlden, pandemier och känsliga elnät. Det finns mycket som skulle kunna orsaka en katastrof i samhället. Här är tipsen om hur du rustar dina besparingar inför en samhällskris

## TÄNK PÅ ATT

- Var försiktig när du hanterar bränsle och öppna lågor inomhus.
- Låt inte kaminer eller levande ljus brinna när du sover.
- Placera levande ljus långt bort från brännbara material som gardiner.
- Ställ värmeljus glest i en ljusstake som inte kan börja brinna.
- Placera inte stormkök eller campingkök på en bänk med överskåp, eller i närheten av köksfläkten.
- Öppna fönster och vädra ibland. Om du eldar går det åt mycket syre.
- Om du bor trångt och har svårt att förvara t ex vattendunkar, stäm av med dina grannar om ni kan ha ett gemensamt lager av bland annat vatten och filter.
- Om du inte har möjlighet alls att ha beredskap i ditt eget hem, se till att du har en plan för att transportera dig till en vän eller släkting som har beredskap hemma.

kontanter mest är användbara för personliga kriser, om tekniken inte fungerar för den enskilda människan.

## Övrigt

- Multiverktyg
- Radio, batteridrivna eller med dynamo/vev så att du inte är beroende av batterier.
- Batterier
- Powerbankladdare till mobilen eller laddare med vev.
- Konservöppnare
- Spel (kortlek, yatzy eller några andra spel).
- Viktiga telefonnummer och adresser nedskrivet på papper.
- Plastpåsar i olika storlekar (för att exempelvis vatten-/fuktisolera viktiga papper och tändstickor med mera. Plastpåsar kan också användas vid toalettbesök när toaletten slutar fungera).

## Mat och vatten



- Fyllda 5–10 liters vattendunkar, beräkna 3–5 liter vatten per person och dag. Ställ vattnet mörkt och svalt.
- Vattenreningstabletter
- Stormkök och T-röd (bränsle).
- Termos
- Tändstickor eller tändare.
- Mat och dryck som klarar förvaring i rumstemperatur, till exempel: konserver, torr mat, som pulversoppor, torkat kött, torkad frukt, energi och proteinbars, choklad, nötter, frystorkat kaffe, te, saftkoncentrat.

## Skydd och värme

- Filter i hushållet, gärna yllefilt alternativt sovsäck.
- Varma kläder.

## Belysning

- Ficklampa, batteridrivna eller med dynamo/vev så att du inte är beroende av batterier.
- Pannlampa
- Värmeljus och/eller blockljus.
- Gravljus för inomhusbruk.

## Sjukvårdsutrustning och hygien

- Röda Korsets första hjälpen-väska.
- Tandborste och tandkräm.
- Intimhygien, till exempel bindor, tamponger, blöjor.
- Toalettpapper
- Alcogel
- Torrschampo
- Våtservetter

## Personligt

- Kontanter – om andra betalningssystem inte fungerar.
- Identitetshandling, körkort eller pass.
- Husapotek, till exempel:
  - värktabletter
  - koltabletter
  - vätskeersättning
  - egen medicin.

