

HÄR & NU

**VAD SKULLE DU GÖRA OM
DIN VARDAG VÄNDES**

**UPP
OCH
NER**

Vad skulle du göra om din vardag vändes upp och ner?

Under denna vecka, vecka 19, genomförs den nationella Krisberedskapsveckan för första gången. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har startat en årligt återkommande kampanj som landets kommuner är med och genomför. Årets fokus ligger på vad medborgare själva kan göra och bidra med vid allvarliga händelser eller samhällskriser.

Studier visar att många människor i Sverige är dåligt förberedda på att klara sig en tid utan till exempel el, vatten och värme. De allra flesta tror också att sannolikheten att något allvarligt ska hända i vårt moderna samhälle är ytterst liten. Även om det är ovanligt så kan en samhällskris uppstå oväntat och utan förvarning, och det är därför viktigt att vara förberedd på att kunna hantera den.

Attentatet på Drottninggatan i Stockholm den 7 april i år var en påminnelse om att vi lever i en föränderlig omvärld. Konsekvenserna av klimatförändringarna, pågående konflikter i världen och det säkerhetspolitiska läget gör att många känner att vi lever i en orolig tid. Därför är intresset för krisberedskap ovanligt stort.

Alla människor har ett ansvar för att skydda sitt eget liv och sin egendom. Det gäller även vid en samhällskris. Men kommunen kan hjälpa till med råd och tips på hur du kan förbereda dig och agera om något händer. Detta temanummer av Här&Nu om hemberedskap är en del av det arbetet.

Kl. 11.00–14.00 på lördag den 13 maj finns medarbetare från Vännäs kommun utanför Medborgarhuset för att informera om hemberedskap och hur kommunen arbetar före, under och efter samhällskriser. Andra aktörer från Vännäs KrisForum, till exempel Frivilliga ResursGruppen, kommer också att finnas på plats.

Varmt välkommen!



vännäs



KAROLINA JOHANSSON
KOMMUNCHEF



JOHANNA KARLSSON BAZARSCHI
BEREDSKAPSSAMORDNARE

HÄR & NU Krisberedskapsveckan 2017
Tidningen ges ut av Vännäs kommun
och delas ut till samtliga hushåll och
företag inom kommunen.
Ansv. utgivare Karolina Johansson
Text Johanna Karlsson Bazarschi
Layout Sofia Tjärnström

Vännäs kommun
Ö Järnvägsgatan 1
911 81 Vännäs
Tel 0935-140 00
www.vannas.se
vannas.kommun@vannas.se

Upplaga 4 300 ex
Tryck Tryckeri City i Umeå AB



ÄR DU FÖRBEREDD?

Sverige är ett modernt land där de flesta lever tryggt och har många bekvämligheter. Men ett modernt samhälle är också ett sårbart samhälle, inte minst för att vi behöver elektricitet för att mycket i vår vardag ska fungera. Utan el riskerar det till exempel att bli avbrott i telefonin, internet, vatten- och värmeförsörjningen.

Det kan också bli problem med andra vardagliga ting, som att ta ut pengar i uttagsautomater och att tanka på bensinstationen. Många av oss har aldrig varit med om något liknande. Många tror dessutom att det aldrig kommer att hända.

Den svenska krisberedskapen bygger på att alla - myndigheter och medborgare - har ett gemensamt ansvar för vårt lands och vår egen säkerhet. Även om kommunen och andra offentliga aktörer har god beredskap kommer inte resurserna att räcka till alla drabbade samtidigt. Därför kommer vissa speciellt utsatta personer prioriteras.

Ditt ansvar som medborgare

Det egna ansvaret innebär att du som privatperson är förberedd på att kunna hantera en svår situation om den skulle uppstå. Det bästa du kan göra i detta fall är att skaffa en god beredskap hemma. Det gör att ditt hushåll kan vara självförsörjande i några dygn medan till exempel räddningstjänstens resurser går till att hjälpa mer utsatta personer i samhället.

Tänk efter före

Eftersom en allvarlig händelse kan uppstå snabbt och utan förvarning är tiden en kritisk faktor. Om du i förväg skaffar tillräckligt med kunskap om vilket stöd kommunen kan ge, och vilket ansvar du själv har, kan du skapa förutsättningar för att klara dina egna och dina anhörigas behov under en samhällskris. Vad skulle du göra utan ström? Utan värme? Om det inte fanns mat i butikerna?

Ett tips är att planera för att klara dig i minst tre dygn i ett första steg, eller så länge som just dina förutsättningar tillåter. En större samhällskris är inte nödvändigtvis över efter tre dygn, men förberedelserna ger dig lite tid att tänka över situationen för att kunna fatta viktiga beslut.

På nästa uppslag får du tips och råd om vad du och din familj bör göra samt vilken utrustning som kan vara bra att ha i hemmet i händelse av en samhällskris.

Kommunens arbete med krisberedskap

Vid en stor samhällskris aktiveras kommunens krisledningsorganisation. Krisledningsorganisationen består av en krisledningsnämnd på politisk nivå samt en krisledningsgrupp med olika tjänstepersoner. Bland annat ingår kommunens beredskapssamordnare, kommunchef och kommunikatör i krisledningsgruppen.

Vid en större samhällsstöring aktiveras krisledningsorganisationen och arbetar då för att bland annat kartlägga lägesbilder och prioritera åtgärder.

Förvaltningarna kommer att arbeta för att hålla igång samhällsviktiga funktioner, som till exempel vattenförsörjning, äldreomsorg, LSS-omsorg, barnomsorg och vinterväghållning, i den mån det är möjligt. Kommunen kommer även att jobba aktivt med att informera medborgarna om händelsen. När det behövs extra resurser kan kommunen få stöd från POSOM (psykosocialt omhändertagande) och Frivilliga ResursGruppen i Vännäs. Vännäs kommun samverkar även med Länsstyrelsen och de övriga kommunerna i Västerbotten före, under och efter samhällskriser.

Vännäs kommun arbetar ständigt för att kommunen ska vara en trygg och säker plats att bo och verka i. För att uppnå en så hög beredskaps- och säkerhetsnivå som möjligt arbetar kommunen förebyggande med till exempel risk- och sårbarhetsanalyser, beredskapsplaner och rådgivning till medborgare. Kommunens krisledningsorganisation får utbildning och övar regelbundet. Sveriges kommuner får ett årligt stadsbidrag för att arbeta med beredskapsfrågor.

JOHANNA KARLSSON BAZARSKI
141 13



Tips och råd för din hemberedskap

För att klara en krissituation på bästa sätt är ett tips att utgå från våra basbehov: vatten, mat och värme.

Vatten

Vätskebrist är allvarligare än brist på mat och kan snabbt påverka hur vi människor mår och fungerar. Visste du att det behövs minst 3-5 liter vatten per person varje dag? Det räcker till dryck och det allra nödvändigaste de första dagarna, sedan behövs det mer. Även husdjur behöver vatten.

Om strömmen försvinner kan vattenpumparna sluta fungera. Då är det bra att ha extra vatten upptappat. Ett tips är att frysa in vatten i PET-flaskor, eftersom de då både fungerar som reservdricksvatten och kylklampor i frysen (se bara till att inte fylla flaskorna ända upp, då spricker de när vattnet fryser). Om du är hemma när strömmen försvinner så kan du direkt börjar att hälla upp vatten i dunkar, hinkar och badkar.

När det blir stora problem med vattenförsörjningen ställer kommunen ut tankbilar på bestämda platser dit du själv får ta dig för att hämta vatten i egna kärl. Räkna med att du får hämta begränsade mängder för att vattnet ska räcka till så många som möjligt. I nödläge kan också du hämta vatten från vattendrag eller smälta snö och is. Kom ihåg att alltid koka vatten som du hämtat ute. I krissituationer är förorenat vatten en av de vanligaste

smittspridarna av mag- och tarmsjukdomar. Det finns olika vattenreningsmetoder, exempelvis med vattenreningstabletter. De metoderna kan rena vattnet från skadliga mikroorganismer, men hjälper inte mot till exempel kemiska föroreningar. Därför är det oftast bäst att koka vattnet.

Mat

Kroppen klarar sig ganska länge utan mat om du är frisk, men din mentala förmåga kan snabbt försämrans så se till att du har något att äta hemma. Ett tips är att köpa extra av sådant som du brukar köpa annars.

Dagens samhälle är beroende av leveranser till våra butiker varje dag, vilket kan bli problematiskt vid t.ex. ett stort strömavbrott. Eftersom det kan bli tomt på hyllorna i affärerna är det bra att ha mat hemma som räcker i några dygn. Livsmedel som inte kräver uppvärmning eller avancerad tillagning är speciellt bra att ha hemma.

Det är inte mycket av utrusningen i ett modernt kök som klarar ett strömavbrott. Då kan du behöva ett sprit- eller campingkök att laga mat på i stället. Det måste stå plant på ett underlag som inte är brännbart. Det ska vara bra ventilation (den får dock

inte stå under fläkten!) och du måste kunna släcka om det börjar brinna. Det bästa är att hålla till utomhus. En utegrill går också bra att använda till matlagningen.

Värme

Det behöver inte vara så kallt för att du snabbt ska bli nedkyld, men det finns mycket du kan göra för att förbättra situationen. Använd ett rum att bo tillsammans i om elavbrottet varar längre, helst ett rum med södersol. Det som först blir kallt är golven, och därför är det bra att lägga på extra mattor eller filtar. Täta fönster- och dörrspringor med tejp, filtar eller plast för att spara på värmen.

Har du en fungerande kakelugn eller öppen spis är de till stor hjälp. En annan bra värmekälla är fotogen- eller gasolkamin. Var bara noga med att det inte ryker in och kom ihåg att vädra ibland – när man eldar går det åt syre. Använd *aldrig* kamin eller levande ljus när du sover. Bygg gärna en koja inne i rummet och sov tillsammans i den så värmer ni varandra. Ett bra tips är att tänka som inför en vinterdag. Använd liggunderlag, skidkläder, mössor, vantar. Klä dig lager på lager. Då blir det luft mellan plaggen och luften värms upp av kroppen. Ullplagg ger bra värme och ska vara närmast kroppen. Tänk på att rena kläder värmer bättre än vad smutsiga kläder gör.

Visste du...

... att fyra personer tillsammans avger samma effekt som ett mindre värmeelement?

Kommunikation

Vid en samhällskris eller större olycka behöver du veta vad som händer, hur du själv ska agera och vad ansvariga myndigheter gör. Du kan också behöva kontakta dina anhöriga.

Om något händer lokalt i kommunen kommer Vännäs kommun bland annat använda webbsidan vannas.se för att informera allmänheten om vad som har hänt samt ge råd. Kommunen delar även vidare informationen i sociala medier, till exempel via Vännäs kommuns facebook-sida och twitterkonto, för att nå fler.

I en situation då datakommunikationen inte fungerar kommer kommunen arbeta för att sprida information på andra sätt, till exempel via flygblad eller dörrknackning.

P4 är den lokala radiokanal som du ska lyssna på för att ta del av krisinformation. För att kunna lyssna på radion även om det är strömavbrott är det bra att skaffa en radio som går på batterier

eller som du kan veva igång. Du kan även att lyssna på bilradion.

Telefonnummer 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 att den är bekräftad och avstämmd med till exempel kommunen där händelsen har ägt rum.

På krisinformation.se kan du hitta information om allvarliga händelser. [Krisinformation.se](http://krisinformation.se) har dessutom en mobilapp som

du kan ladda ned. Genom appen får du information om kriser i ditt närområde direkt i mobilen.

Om inte din mobil fungerar kanske du inte kommer åt dina kontakter. Kan du numren till dina anhöriga, skolan och äldreboendet? Din fasta telefon, eller någon annans telefon kanske fortfarande fungerar. Ha dina viktigaste telefonnummer uppskrivna på en vanlig lapp och lägg den i krislådan.

Hjälp varandra!

Håll kontakt med grannar och anhöriga på de sätt som går och se om de behöver hjälp.

Gör rätt saker i en krissituation

- Sätt på radion. Lokalradion (P4 Västerbotten, frekvens 103,6). Det är viktigt att hålla sig uppdaterad.
- Ta det lugnt - alla gör så gott de kan. Undvik att ringa myndigheter om du inte måste. Myndigheter behöver kunna använda telefonerna för att ringa, kunna kartlägga och hantera situationen.
- Ring 112 enbart om du akut måste alarmera ambulans, polis eller räddningstjänst.
- Stanna/bo kvar hemma om inte annan information ges. Ha bered-

skap för att kunna bo kvar även under primitiva och provisoriska former.

- Kontakta grannar och hjälp varandra.
- Undersök om någon i din omgivning behöver hjälp, till exempel äldre eller personer med funktionsnedsättning.
- Dela med dig av utrustning som du kan avvara.
- Om du har barn, förklara situationen för dem på ett lugnt och sansat sätt. Låt dem gärna delta i det som ska göras.

Checklista – sätt ihop din egen krislåda

Vatten och mat

- Vattendunkar för att hämta vatten från kommunens tappställen
- Matvaror som tål rumstemperatur och har lång hållbarhet, t.ex. konserver och torrvaror
- Campingkök och bränsle, t.ex. Tröd

Värme och ljus

- Ficklampa eller pannlampa med extra batterier
- Stearinljus, värmeljus och tändstickor
- Värmekälla, t.ex. fotogen- eller gasolkamin. Kom bara ihåg att vädra ibland när de används!
- Sövsäck, liggunderlag, filt och tätsäng

Information

- Batteridrivna radio med extra batterier
- Vev- eller solcellsladdare/powerbank för att ladda mobiler och surfplattor
- Telefonlista till släkt och vänner samt andra viktiga nummer

Övrigt

- Husapotek/reservmedicin av olika slag, samt förbandslåda
- Hygienartiklar som fungerar utan vatten t.ex. våtservetter och toalettpapper
- Eventuellt foder till husdjur
- Kontanter

Källor:

www.dinsakerhet.se
www.krisinformation.se
www.72timmar.se



Risker i kommunen

Alla kommuner i Sverige kan drabbas av krissituationer även om det är väldigt ovanligt. En krissituation kan bero på allt från naturolyckor som stormar och översvämningar till stora olyckor som tågolyckor eller kemikalieutsläpp.

Beroende på till exempel var i landet en kommun är belägen är det lite mer sannolikt att vissa krissituationer inträffar än andra. I Vännäs kommun finns ett antal utpekade situationer som med högre sannolikhet skulle kunna inträffa.

Extremt väder

Med extremt väder menas till exempel storm, snöstorm, översvämning eller torka. Beroende på vilka konsekvenser det extrema vädret får så kan det innebära risker för människor.

En storm eller snöstorm kan slå ut elförsörjningen genom träd som faller över el-ledningarna. Viktig infrastruktur som vägar och järnvägar kan påverkas negativt och trafikstörningar skulle begränsa kommunmedborgarnas och pendlarnas framkomlighet.

Översvämning

Översvämningar är vanliga i samband med vårflod eller vid kraftigt regn. Under årens lopp har det inträffat några större översvämningar i Vännäsbyområdet, bland annat 1938, 1995 och 1998. Sannolikheten att en

översvämning sker i området igen bedöms vara ganska hög.

Vägar och broar i översvämmade områden riskerar att bli förstörda och fastigheter skulle skadas. Du som är fastighetsägare har ett eget ansvar att skydda dig själv och din egendom.

I samband med översvämning ökar också risken för förorenat dricksvatten, särskilt när översvänningsvattnet drar sig tillbaka ur området.

Elstörning, strömavbrott

Det svenska elsystemet är driftsäkert, men är ändå sårbart för olyckor, sabotage, tekniska fel och oväder. De flesta elavbrotten orsakas av extremt väder, som storm, åska eller kraftigt snöfall.

Utan el kan vattenförsörjning och avlopp sluta fungera. Även system för tele- och datakommunikation påverkas. Det kan till exempel leda till att du inte kan ta ut pengar i

bankomaten eller använda mobilen.

Problem med dricksvatten och avlopp

Dricksvatten brukar kallas vårt viktigaste livsmedel. Ibland inträffar händelser som gör att vi riskerar att bli sjuka av vattnet. Det kan till exempel orsakas av smitta eller giftiga ämnen i vattnet. Vattenproblem kan också bero på att det finns för lite vatten (torka) eller för mycket vatten (översvämning). Många samhällsviktiga verksamheter är beroende av en fungerande dricksvattenförsörjning, till exempel hälso-centraler, äldreboenden och skolor.

Dammhaveri, dammbrott

Umeälven är en reglerad älv, vilket betyder att det finns kraftverksdammar i älven. Ett dammhaveri innebär att en damm har brutit och att vatten strömmar ut okontrollerat.

Risken för dammhaveri är ytterst liten, men om det osannolika ändå skulle ske så orsakar ett dammhaveri översvämningar och skador på bland annat byggnader, vägar, el- och teleledning. Om ett vattenverk blir översvämmat kan dricksvattnet bli förorenat. Vid ett dammhaveri kan du behöva utrymma platsen. Följ då kommunens, räddningstjänstens och polisens anvisningar.

Smittsamma sjukdomar

Smittsamma sjukdomar kan spridas mellan människor, mellan djur och människor eller via livsmedel eller vatten. I vissa fall kan sjukdomar påverka samhället. Vid en influensapandemi kan det exempelvis bli problem med personalförsörjning inom kommunens samhällsviktiga verksamheter vilket påverkar servicen till allmänheten.

Utsläpp av farliga ämnen

Stora mängder farligt gods transporteras dagligen på våra vägar och järnvägar. Utsläpp av farliga ämnen kan påverka samhället på många olika sätt, till exempel vid utsläpp av giftig gas eller farliga ämnen i dricksvattnet.

Vid en allvarlig kärnkraftsolycka riskerar människor, djur och miljö att utsättas för höga doser skadlig strålning. Hur vädret är och hur vinden blåser spelar också stor roll för hur radioaktiva ämnen sprids.

VMA - Viktigt Meddelande till Allmänheten

Viktigt Meddelande till Allmänheten eller VMA, är ett varningssystem som består av ljudsignaler och ett varningsmeddelande. VMA används vid allvarliga olyckor eller händelser där det finns en omedelbar fara för liv, egendom eller miljö.

Varningssignalen *Viktigt Meddelande* följs av information i radio och TV inom fem minuter efter signalen. *Viktigt Meddelande* består av 7 sekunder långa ljudstötter med 14 sekunders paus emellan. Signalen pågår under minst två minuter.

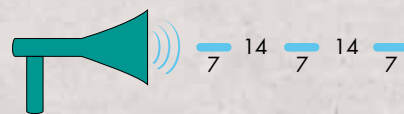
När du hör signalen ska du:

- söka skydd inomhus
- stänga dörrar, fönster och ventiler
- lyssna på radion för information, främst P4 - lokalradion

När faran är över startas den ca 30 sekunder långa signalen *Faran Över*.

VMA-test

Signalen *Viktigt Meddelande* och *Faran Över* provas klockan 15.00 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.



Signalen för Viktigt Meddelande



Signalen för Faran Över

Tävling – vinn en krislåda!

Kryssa i rätt svarsalternativ i rutan och skicka in dina svar tillsammans med ditt namn och telefonnummer eller din e-post till: Vännäs kommun, Östra järnväggsgatan 1, 911 81 Vännäs. Märk kuvertet med Krislåda. Vi lottar ut en krislåda bland de som skickat in rätt svar. Ditt svar ska ha kommit in till oss senast onsdag 24 maj.

Hur många dygn är det rekommenderat att din hemberedskap ska räcka för?

- 3 dygn
- 5 dygn
- 7 dygn

Vilken av följande saker bör ingå i en krislåda?

- Miniräknare
- Batteridriven radio
- Sällskapsspel

Vad står bokstäverna MSB för?

- Myndigheten för skol- och bildningsfrågor
- Myndigheten för stads- och befolkningsutveckling
- Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Vilket är Sveriges nationella krisinformationsnummer?

- 220 20
- 113 13
- 911 91

Vilket av följande ska du inte göra om du hör varnings-signalen VMA?

- Gå inomhus, stänga fönster, dörrar och ventilation
- Lyssna på radion, P4 Västerbotten
- Leta upp olycksplatsen för att ta bilder

Namn

Telefonnummer och/eller e-postadress



vännäs

Viktiga telefonnummer

112

Nödnummer vid fara för liv, egendom och miljö.

Webbsida: www.sosalarm.se

114 14

Polisens nummer vid icke akuta händelser.

113 13

För att få information om en olycka eller kris kan du ringa nationella informationsnumret 113 13.

1177

För att få råd i sjukvårdsärenden vid händelser som inte är akuta ringer du 1177.

Webbsidor för information

På följande webbsidor hittar du information om vad som händer vid olika typer av kriser samt hur du kan förbereda dig:

www.krisinformation.se

www.dinsakerhet.se

www.vannas.se/krisberedskap

Jag vet hur man gör...

- Om någon får hjärtstopp
- Om någon blöder eller hamnar i chock
- Om någon är i kris
- Vad jag ska tänka på innan det blir en samhällsstörning som till exempel vid strömavbrott
- Om det uppstår en mindre brand

Gör du?

Gå med i FRG - Frivilliga ResursGruppen och lär dig du med, samt öka dina chanser att kunna hjälpa någon annan.

Kontakt

Lena Ekvall
Tel: 070-289 34 74



Har du frågor krisberedskap?

Kom och ställ dina frågor till oss nu på lördag 13 maj. Vi finns på Medborgarhuset mellan kl. 11.00 – 14.00.

Kontaktuppgifter, Vännäs kommun

Växel: 0935-140 00

E-post: vannas.kommun@vannas.se

Webb: vannas.se/krisberedskap



Vännäs kommun



@Vannaskommun



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap