

Hellre **beredd** än rädd!

– var förberedd om
krisen eller kriget kommer

Spara
denna
broschyr!

TILL DIG

för vår gemensamma beredskap

Den här broschyren skickas till alla hushåll i Örnsköldsvik. Den innehåller information om sådant som kan hända i vår kommun och du får tips på hur du själv kan förbereda dig för att klara en krisartad händelse. Du kan också läsa om hur kommunen arbetar för att förebygga och hantera störningar i samhället.

Den här broschyren är ett komplement till broschyren "Om krisen eller kriget kommer" som du tidigare fått från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.

När det händer något i samhället som påverkar vår vardag är det viktigt att vara förberedd. Större händelser kan leda till att kommunens resurser inte räcker till. Hjälpen kan då behöva prioriteras till de som har störst behov. Se till att du är förberedd, så kan vi tillsammans stärka vår gemensamma beredskap.

Örnsköldsviks kommun



Via QR-koden hittar du broschyren från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB).



I den här broschyren

FÅR DU VETA MER OM:

Information vid en kris.....	4
Källkritik	5
Vad kan hända?	6
Strömavbrott	7
Om dricksvattnet tar slut	8
Utsläpp av farliga ämnen.....	10
IT/kommunikation.....	11
Översvämning	12
Höjd beredskap.....	13
För dig som behöver extra stöd.....	14
Vad gör kommunen?.....	15
Viktiga telefonnummer	16

Information vid **EN KRIS**

Om det inträffar en kris eller en större olycka i samhället kan det finnas många frågor som du inte kan få svar på direkt. Samtidigt kan det uppstå rykten och osäkra uppgifter under en kris. Därför är det viktigt att vara källkritisk och att använda pålitliga källor.

Vid en kris i Örnsköldsvik kan du få information i de här kanalerna:

- **Kommunens kontaktcenter**, telefon 0660-88 000, e-post: kontaktcenter@ornskoldsvik.se
- **Facebook**, Örnsköldsviks kommun – krisinformation facebook.com/ornskoldsvikskommun.krisinformation
- **Örnsköldsviks kommuns webbplats** ornskoldsvik.se
- **Radio P4 Västernorrland**, kanal 100,1 Mhz. SRP4 är Sveriges beredskapskanal.
- **Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)**
Viktigt meddelande till allmänheten är både en hög ljudsignal utomhus och ett textmeddelande i TV eller SMS. Ett viktigt meddelande till allmänheten varnar om något allvarligt som hänt som hotar människors liv, hälsa, egendom eller miljö. Varningssystemet kan också användas om Sverige skulle drabbas av krig.
- **112-appen**. Med 112-appen kan du larma och få information direkt i mobilen.
- **Telefon 113 13**
Sveriges nationella informationsnummer vid allvarliga olyckor och kriser ger bekräftad information från myndigheter.
- **Krisinformation.se och lillakrisinformation.se** ger säkerställd information från myndigheter vid kriser och allvarliga händelser som påverkar större delar av Sverige. Lillakrisinformation.se är speciellt riktad till barn och unga.





KÄLLKRITIK – några saker att tänka på

Var försiktig när det gäller information som inte kommer från pålitliga källor. Det kan vara rykten eller osäker information som sprids i sociala medier. Innan du tar till dig eller delar information, **tänk efter:**

- **Varför** finns informationen? Fundera på hur budskapet vill förändra ditt tänkande och agerande.
- **Vem** ligger bakom informationen? Kan du hitta den ursprungliga källan? Är källan trovärdig?
- **Vad** är det för information du använder och tjänar någon på att du sprider den?
- **Hur** gammal är informationen? Är den fortfarande aktuell?
- **Sök fakta** från flera trovärdiga källor för att se om informationen stämmer.



VAD KAN HÄNDA?

Flera olika händelser kan göra att vardagen påverkas. Det kan till exempel bli snöstormar, höga temperaturer eller skyfall. Det kan också ske stora olyckor eller sabotage.

Det är viktigt att du är förberedd när det sker en kris eller en allvarlig störning i samhället. För att kunna ta hand om dig själv och dina nära, bör du ha mat och utrustning för att klara dig i en vecka.

Du behöver kunna ordna:

- mat och matlagning.
- dricksvatten
- värme
- kommunikation och informationsinhämtning.
- läkemedel och första hjälpen.
- toalettbesök och hygien.
- belysning, till exempel ficklampor och ljus.
- betalningar med kontanter och andra betalmedel.
- med dina identitetshandlingar som legitimation och pass.

Läs mer om
hemberedskap!



Om krisen eller kriget kommer är det bra om du kan hjälpas åt med andra omkring dig. Vänner, familj och grannar - alla har olika styrkor som kan behövas.

STRÖMAVBROTT

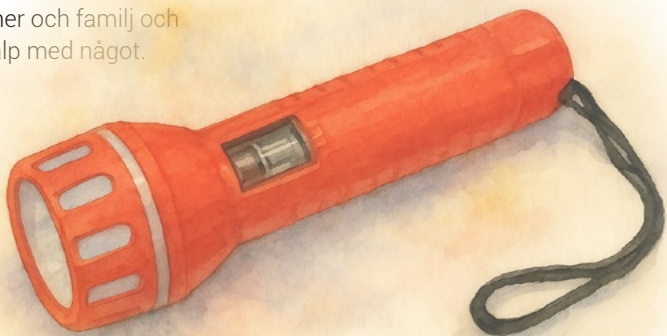
Strömavbrott kan ske av många anledningar och pågå olika länge. Hur förberedd är du för att klara ett avbrott som sträcker sig över flera dagar? Hur lagar du mat och håller värmen när du inte har ström?

Fundera över dina alternativ och förbered dig för ett strömavbrott:

- Skaffa ficklampa, radio och batterier.
- Ha tändstickor och stearin- eller värmeljus hemma.
- Ha gärna en fulladdad powerbank i reserv för att kunna ladda din mobiltelefon.
- Skaffa ett stormkök för matlagning, glöm inte bränsle.
- Några säckar grillkol, briketter och tändvätska är bra att ha hemma, om du har en grill.
- Ha alltid några extra elsäkringar hemma.

Gör så här om strömmen försvinner:

- Stäng av elektronisk utrustning, dra ut sladdar.
- Vrid av alla vattenkranar.
- Håll kylskåp och frys stängda så mycket som möjligt.
- Isolera fönster, dörrar och springor med tyg. Bygg gärna en värmande koja med filter och kuddar.
- Håll värmen genom att samlas i ett rum.
- Vädra korta stunder för att få in syre.
- Tänd ljus men tänk på brandfaran.
- Lyssna på Sveriges Radio P4 om du har en radio som inte kräver ström.
- Prata med grannar, vänner och familj och fråga om de behöver hjälp med något.





Om **DRICKSVATTNET** tar slut

Vid vattenläckor eller om vattnet blivit förorenat och vid större strömavbrott kan det ta slut på vatten i kranen. Ha därför alltid dricksvatten sparat hemma. Vid längre vattenavbrott ställer Miva ut dricksvattentankar där du kan hämta vatten. När det är brist på dricksvatten är det viktigt att vi hjälps åt att spara på det vi har.

Håll dig uppdaterad om vattenavbrottet via **miva.se**, **ornskoldsvik.se** samt **Sveriges Radio P4 Västernorrland**.

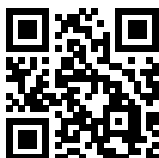
Du som har eget vatten och avlopp behöver tänka på vad du själv behöver förbereda.

Bra att ha hemma:

- Dunkar fyllda med vatten, gärna dunkar med tappkran. Dunkarna ska stå mörkt och svalt. Byt ut vattnet regelbundet.
- Dunkar eller hinkar med lock för att hämta och förvara vatten i.
- Frys in pet-flaskor med vatten. Fyll inte flaskorna helt, då kan de spricka när vattnet fryser.

Tänk på!

- Räkna med att det går cirka 3 liter vatten per vuxen person och dag.
- Är du osäker på vattenkvaliteten? Koka vattnet innan du använder det till dryck eller matlagning.
- Du kan använda regnvatten, smält snö och vatten från naturen för att spola i toaletten.
- Förbered också vatten till dina djur. Nödvattnet från vatten-tankarna är inte till för djur.
- Ha mat hemma som du kan tillaga med liten mängd vatten.



Vid en störning kan du få mer information på Mivas webbplats!

Toalett

Om det inte kommer något vatten i kranen, fungerar inte toaletten. Då får du i stället placera en kraftig plastpåse i toaletten eller i en hink och bajsa i påsen. Lägg sedan påsen i en latrintunna eller hink med lock. Miva kommer att informera om hur du sedan ska göra för att bli av med bajspåsarna.

Hygien

God handhygien är viktig för att undvika smittor. Finns inget vatten kan du använda våtservetter och handsprit.



Utsläpp av **FARLIGA ÄMNEN**

I vår kommun finns det flera företag som hanterar farliga ämnen i sin produktion. Dessa företag följer strikta säkerhetsbestämmelser och lagar för att förhindra olyckor. Men om en olycka ändå skulle inträffa, kan dessa ämnen vara skadliga för dig och vår natur. Olyckor kan även ske på väg eller järnväg under transport av farliga ämnen. Ta reda på om du bor eller jobbar i närheten av en fabrik eller plats som är klassad som farlig verksamhet. På kommunens webbplats kan du se vilka anläggningar som hanterar farliga kemikalier.



Läs mer på kommunens webbplats

Gör så här om det sker ett utsläpp av farliga ämnen:

- Håll dig uppdaterad genom Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) i radio, på TV eller via 112-appen.
- Håll dig inomhus och stäng fönster, dörrar och ventilation. Undvik rök- och gasmoln.
- Lyssna på Sveriges Radio P4 Väster-norrland 100,1 Mhz eller läs på Text-TV 599 för att få mer information.
- Farliga och giftiga ämnen kan göra att du får ont i huvudet, ont i magen eller svårt att andas. Kontakta din hälsocentral eller 1177 om du känner att du inte mår bra.



INTERNET- OCH TELESTÖRNINGAR

Störningar i internet och telefoni kan ske av flera anledningar och pågå olika länge. Om du skulle behöva larma 112 under en störning kan du prova ta ut sim-kortet ur telefonen och slå 112. Vid långa och stora störningar kan exempelvis deltidbrandstationer bemannas för stöd att **larma 112**. Om det blir aktuellt får du veta det via **Sveriges Radio P4**.

Förbered dig:

- Skriv upp viktiga telefonnummer och uppgifter någon annanstans än i mobilen.
- Se till att du har en radio som fungerar utan ström, till exempel en radio som går på batterier eller en vevradio, för att kunna få information.

Gör så här vid störningar:

- Håll dig uppdaterad genom Sveriges Radio P4.
- Om telefonen fungerar kan du ringa 113 13 för information.
- Samarbeta med personer i din närhet – kanske har någon en annan mobiloperatör. Dela viktig samhällsinformation till de som har svårt att nås av den.

Vid en allvarlig händelse eller kris kan **mobilnäten bli hårt belastade**. Det kan försvåra räddningstjänstens och polisens möjligheter att kommunicera.

Du kan hjälpa till genom att:

- bara ringa med mobilen om du måste.
- avvakta om du har svårt att komma fram.
- skicka SMS, det belastar nätet mindre än om du ringer.



ÖVERSVÄMNING

Som fastighetsägare ansvarar du för att skydda din egendom vid översvämning. Om ditt hus ligger i en svacka eller om det ofta blir vattenansamlingar i närheten kan du behöva förbereda dig.

- Rensa brunnar, lövsilar och hängrännor ofta.
- Försök förstå var det finns risk att vatten kan komma in i din bostad, exempelvis källare, lågt liggande brunnar, fönster och ingångar.
- Överväg att skaffa en dränkbar pump för att kunna tömma vatten från källaren.
- Ställ inte elektriska apparater och värdefulla saker på golvet i källaren.
- Ta reda på vad din hemförsäkring täcker vid en översvämning.
- Fotografera ditt hem och värdesaker för att kunna visa för försäkringsbolag.

När en översvämning närmar sig:

- Täpp igen golvbrunnar och toaletter. Du kan göra tunga sandpåsar genom att hålla sand och jord i örngott. Lägg sedan sandpåsarna över golvbrunnen och i toaletten.
- Skydda lågt liggande fönster och ingångar genom skyddsvallar med sand och jord.
- Flytta din bil till en plats dit vatten inte kan samlas.

Gör så här om det blir översvämning:

- Stäng av strömmen med huvudströmbrytaren.
- Gå, spring eller kör inte bil genom översvämmade områden.
- Om översvämningen gör att du inte kan lämna ditt hem, försök ta dig högt upp där du kan bli hämtad av räddningstjänsten.



HÖJD BEREDSKAP

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

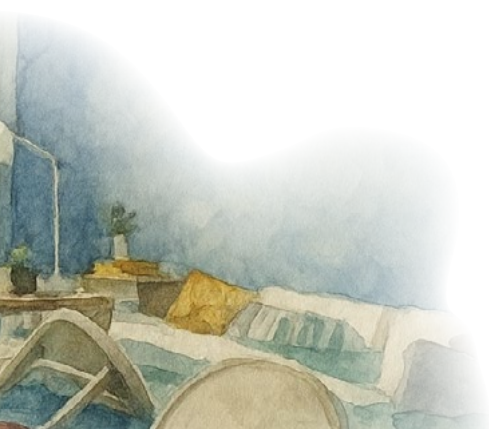
Information om höjd beredskap får du genom radio och TV. Sveriges Radio P4 är beredskapskanal och ska snabbt nå ut med viktig information till allmänheten vid kriser och höjd beredskap.

Du kan förbereda dig genom att ta del av innehållet i broschyren "Om krisen eller kriget kommer". Den broschyren har du fått hemskickad från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB). Där finns samlad information om bland annat totalförsvaret, varningssystem och skyddsrum.

Om du inte har kvar din broschyr finns den att läsa på **Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps** webbplats via QR-koden.



Via QR-koden kan du se ditt **närmaste skyddsrum** och läsa mer om hur det fungerar att använda eller äga ett skyddsrum.



För dig som behöver **EXTRA STÖD**

Fundera på hur just du drabbas, utifrån dina begränsningar och förmågor, om elen slutar fungera eller något annat oväntat händer.

- **Har du assistans** är det viktigt att även dina assistenter är insatta i hur ditt liv påverkas vid en kris eller samhällsstörning.
- **Informera andra** om var de saker som är nödvändiga för dig finns i händelse av en kris.
- **Om du har medicinsk utrustning** som är beroende av el, fundera över vad du kan göra om strömmen inte fungerar
- **Bär alltid** din medicinska bricka, ID eller armband.
- **Planera** för hur du kan lämna din bostad om det behövs.
Ta reda på vilka utrymningsvägar du har och testa dem.
- Planera för att ta hand om din **ledarhund** under eller efter kris.
- **Anpassa din krislåda** efter dina behov.

QR-KODER TILL MSBs RÅD FÖR DIG:

med **nedsett syn**



som är **döv eller hörselskadad**



som är **rörelsehindrad**



Vad gör **KOMMUNEN**?

Vid kris och krig kommer de ordinarie resurserna inte att räcka till för att hjälpa alla drabbade samtidigt. Kommunen måste därför till en början prioritera de mest utsatta. Det innebär att du som har förmågan att klara dig själv behöver vänta en tid innan du kan få hjälp från kommunen och olika myndigheter.

Kommunens krisledning aktiveras vid olika kriser, det vill säga händelser som avviker från det normala. Det kan exempelvis handla om stora olyckor eller något som innebär en överhängande risk för allvarlig störning i viktiga samhällsfunktioner. Vi arbetar också med vår egen beredskap, så att vi ska kunna fortsätta bedriva vår verksamhet trots störningar i exempelvis el och vatten.

Kommunen planerar för att kunna möta olika typer av samhällsstörningar och höjd beredskap. Vi samverkar med andra myndigheter, näringslivet och civilsamhället för att på bästa sätt hantera situationer som uppstår.

KOMMUNENS FRIVILLIGA RESURSGRUPP (FRG)

Som enskild kommun är det svårt att ha egna resurser att hantera alla kriser som kan inträffa. Örnsköldsvik har därför skapat en frivillig resursgrupp (FRG) som kan kallas in som en uthållighets- och förstärkningsresurs när kommunens ordinarie resurser inte räcker till. Den frivilliga resursgruppen kan till exempel hjälpa till med evakuering, sprida information, administration och praktiska uppgifter som att bemanna vattentankar vid vattenavbrott.

Kommunen har en överenskommelse med Örnsköldsviks Civilförsvarsförbund om att samordna kommunens frivilliga resursgrupp. I uppdraget ingår bland annat rekrytering, utbildning, övning och inkallning vid en händelse.

Vill du vara med och göra skillnad?

Läs mer på frivilligaresursgruppen.se

Viktiga telefonnummer och länkar

Sveriges larmnummer

(polis, ambulans, räddningstjänst)

112

Informationsnummer vid stora olyckor/kriser 113 13

Örnsköldsviks kommun 0660 – 880 00

Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps broschyr **"Om krisen eller kriget kommer"**. Broschyren finns på flera språk, lättläst svenska, att lyssna till, på tecken- språk och i punktskrift.



Information om **krisberedskap och samhällsstörning** på kommunens webbplats.



Viktigt meddelande till allmänheten - VMA-signal, "Hesa Fredrik". Signalen består av 7 sekunder långa signaler med 14 sekunder paus emellan. Detta upprepas 6 gånger.



Faran över - En 30 sekunder lång ljudstöt signalerar att faran är över.



**Spara
denna
broschyr!**



**ÖRNSKÖLDSVIKS
KOMMUN**