

**PRIPRI
BOXY**

KATASTROFLÄDAN

OM ATT VARA HEMSKT VIS.

Grattis till, och tack för, att du börjat ta ansvar för din hemberedskap!

Preppbox är ett initiativ för att göra det enklare för varje hushåll att ta ett eget ansvar för sin beredskap i krislägen. För om alla hushåll klarar sig på egen hand i minst en vecka stärker vi hela samhällets beredskap. Då kan kommuner och landsting fokusera på de mest utsatta istället. Genom att köpa denna låda har du alltså redan dragit ett strå till stacken.

Tack för det!

Men det är inte riktigt allt som behövs göras. Och vi vet (tyvärr) att alla inte tycker hemberedskap är så kul. Men något som är *ännu* tråkigare än att tänka på det nu – är att inte ha tänkt på det när krisen kommer.

Kanske har du dock redan tänkt på det mer än du tror, om du t ex var en av dem som under pandemin handlade åt en granne eller köpte upp ett lager torrvaror för att slippa vistas i butik så mycket – det var ett perfekt exempel på att hjälpas åt i kris.

För att hjälpa dig förstå vad mer du behöver göra för att vara riktigt väl rustad har vi* tagit fram en minnesramsa: **HEMSKT VIS**. Hälsa, Energi, Mat, Skydd, Kommunikation, Transporter, Vatten, Information, Säkerhet. I tur och ordning:

HÄLSA

Att kunna första hjälpen för att rädda liv vid akuta tillstånd är en given fördel. Kurser finns gratis, sök på internet. Tänk på att hjärtlungräddning är annorlunda på spädbarn så informera dig om hur, BVC erbjuder gratiskurser för det.

Se till att du har möjlighet att rengöra och plåstra om sår och att du har receptfri medicin som smärtstillande och febernedsättande. Tabletter som hjälper vid diarré t ex aktivt kol. Finns allergier i familjen kan det vara bra att ha antihistaminer i lagret. Salvor som lugnar klåda eller irritation är också bra att ha, liksom brännskadegel och brännskadeförband.

Tänk även igenom vad du eller din familj behöver för hygien i bostaden, även i ett scenario utan el och vatten. Både för den personliga hygien och bostadens. Att lagra toalettpapper har vi kanske lärt oss, men lika viktigt är tvål och städprodukter. Våtservetter som man ofta har till småbarn är bra för tvätt

och skaffa gärna även sådana av den typen som desinficerar. Bästa toaletten när det inte finns vatten är utomhus. Men om du bor i lägenhet eller inte kan gå ut så kan du sätta en kraftig byggsopsäck i ordinarie toastol (fäll ner sitsen över så kan du låtsas allt är som vanligt). Du behöver lämpligt strö till en torrtoalett och buntband för att stänga igen den.

ENERGI

För att ha värme, belysning och möjlighet till kommunikation i en krissituation behövs energi. En powerbank har många redan till mobiltelefonen, se till att den alltid är laddad. Vanliga småbatterier är bra. Så fort strömmen går blir man tack-sam för en bra ficklampa.

Matlagning kan du sköta på ett gasolkök. Preppbox går att köpa med extravärmare som startas av en kemisk reaktion. Ett värmeljus kan värma mer än du tror, men en fotogenvärmare kan vara bra att ha om du inte har kamin.

OBS!!! Se upp med kolmonoxidförgiftning vid användning av bränslen i trånga utrymmen. Gäller även värmeljus.

MAT

De flesta kan klara sig några dagar på mat som redan finns hemma. För att förlänga den tiden kan du veckohandla så du har dubbelt av omtyckta torrvaror som pasta, havregryn, bönor, linser, ris, mjöl mm. I hemberedskapssyfte är mjukkonserv, som Preppbox måltider, att föredra då de redan innehåller vatten (och i nödfall även kan ätas kalla).

Ha gärna lite godis på lager. Ja! Det är viktigt att kunna pigga upp i en besvärlig situation, dessutom är det kaloririkt.

Om du vill räkna kalorier är en bra utgångspunkt 2000 kcal per person och dygn. Glöm inte husdjur och eventuella spädbarn. Grattis till dig med eget grönsaksland, förresten.

SKYDD

Att kunna hålla kroppen varm är viktigt. Sovsäckar till hela familjen är en stor fördel, men duntäcken och filter funkar också. Bygg en koja! Då kan du öka temperaturen i det mindre utrymmet bara genom att vistas där.

Se till att hela hushållet har ordentliga kläder enligt treskiktprincipen, och ha ull närmast kroppen som i sig är smuts-

avvisande och inte luktar. Regnskydd i form av poncho är toppen då det även kan skydda en ryggsäck eller ett litet barn som bärs.

KOMMUNIKATION

Att kunna ladda och hålla igång en smart mobil är värdefullt. Även utan nät kan gps-systemet fungera och mobilen har väldigt många andra bra funktioner.

TRANSPORTER

Om man inte kan lita på kommunaltrafik kan det vara bra att ha viss beredskap för transport. Se till att ha en bra reservdunk om du har bil, och tanka vid halv tank. Har du cykel bör du ha ett kit för att laga en punktering. Glöm inte bra kängor.

VATTEN

Att vara utan vatten är fruktansvärt och därför det vi rekommenderar att du tar itu med först (men ramsan **VEMSK THIS** blev tyvärr nedröstad internt). Se till att ha minst tre (helst fem) liter till varje medlem av hushållet per dygn. Byt vattnet vid jul och midsommar. Kommunalt vatten har ibland längre hållbarhet, så kolla med din kommun. Är du minsta tveksam så koka alltid vattnet innan för-täring, eller använd vattenfilter / vattenreningstabletter.

INFORMATION

En batteridrivna radio så du kan ta emot information (på lokalradion, P4) om telefonnäten ligger nere tillhör grund-trustningen. Sortera informationen och handla aldrig i panik! Kom ihåg UBBA – Uppfatta, Bedöm, Besluta och Agera.

Att enbart gå på rykten kan vara förödande och en del av en terrorhandling eller krigshandling. Försök få så bred informationsinhämtning som möjligt, det är bra även utan krisläge.

SÄKERHET

Både till vardags och i kris är brandvarnare och möjlighet att släcka eld helt basalt. Brandfilt har oändlig hållbarhet. En kolmonoxidvarnare är bra att ha om man eldar med öppen låga i små utrymmen. Genom samverkan med dina grannar får du en större trygghet, både i den sammanlagda kunskapen men även i form av skydd mot hot som ökad inbrottsrisk i ett samhälle i kris.

* alltså Kalle Zackari Wahlström





och Patrick Sellman



som är två av grundarna av Preppbox

CHECKLISTA FÖR HEMBREDSKAP:

-  **HÄLSA**
- En mindre första hjälpen-väska med inriktning på sårvård. Pincett, sårrengöring, brännskadegel och handdesinfektion i mindre flaskor.
 - Tvål och såpa
 - Smärtstillande och febernedsättande receptfria läkemedel
 - Aktivt kol
 - Babywipes / Desinfektionsservetter
 - Kraftig soppåse
 - Buntband
 - Mensskydd
 - Antihistaminer
-  **ENERGI**
- Extra batterier
 - Powerbank
 - Bränsle till kök, t ex gasol
 - Yxa, såg och kniv för ved
 - Pannlampor och ficklampor
 - Värmeljus
 - Solcellsladdare
-  **MAT**
- Mjukkonserver såsom Preppbox och snacks för minst 3 dygn
 - Mindre campingkök
-  **SKYDD**
- Bra kläder och skor till alla enligt treskiktprincipen.
 - Sovsäckar alt tjockare filter
 - Regnponcho
 - Tändare, tändstickor och eldstål samt torrt material att tända med
-  **KOMMUNIKATION**
- Mobiltelefoner
 - Walkie talkie – finns med FM-radio
 - Samverkan med grannar
-  **TRANSPORTER**
- Reservbränsle till din bil
 - Cykel och punkteringslagningsskit
 - Bra vandringskängor (OBS – ingångna!)
-  **VATTEN**
- Minst tre liter vatten per person och dygn
 - Vattenfilter / Vattenreningstabletter)
-  **INFORMATION**
- Batteridriven radio
 - Pappersversion av viktiga kontaktuppgifter
 - ID-handlingar/Pass
-  **SÄKERHET**
- Brandvarnare
 - Kolmonoxidvarnare

LÄR DIG:
Första hjälpen, inklusive
hjärtlungräddning
Göra upp eld under
besvärligare förhållanden
Navigera med karta
och kompass
Samarbeta med
grannar <3

GLÖM INTE EVAKUERINGS- VÄSKAN!

Det låter kanske dramatiskt, men att du någon gång hastigt kan tvingas lämna bostaden är inte ett helt osannolikt scenario.

Skogsbränder och översvämningar är tyvärr något vi inte längre står främmande inför. En packad väska som står redo gör dig förberedd istället för rädd om ett sådant tillfälle uppenbarar sig.

Packa helst i en väska du kan bära på ryggen. För familjer med mindre barn som inte orkar bära tungt kan hjulförsedda väskor vara bra. Ett packningsförslag med utgångspunkt från **HEMSKT VIS*** ser du på baksidan av det här arket.

* För att läsa mer om **HEMSKT VIS** se övriga infoblad i lådan eller preppbox.se.

BRA SAKER ATT PÅKA I EVAKUERINGSVÄSKAN:



HÄLSA

- En mindre första hjälpen-väska med inriktning på sårvård. Pincett, sårrengöring, brännskadegel och handdesinfektion i mindre flaskor.
- Läkemedel
- Necessär inkl handduk (gärna snabbtorkande microfiber)
- Toarulle
- Hygienartiklar till mindre barn, t ex salva till blöjrumpor
- Mensskydd



ENERGI

- Extra batterier
- Powerbank
- Bränsle till campingkök
- Yxa, såg och kniv för ved och skydd
- Pannlampor och ficklampor
- Solcellsladdare



MAT

- Mjukkonserver såsom Preppbox och snacks för minst 3 dygn
- Mindre campingkök



SKYDD

- Bra kläder och skor till alla enligt treskiktprincipen
- Sovsäckar
- Regnponcho, kraftig som även fungerar som vindskydd
- Tält eller vindskydd
- Tändare, tändstickor och eldstål samt torrt material att tända med



KOMMUNIKATION

- Mobiltelefoner
- Fickradio
- Walkie talkie, finns med FM-radio



TRANSPORTER

- Reservbränsle till din bil (i själva bilen – alltid minst halvfull!)



VATTEN

- Behållare för vatten som fylls vid evakuering tex PET flaskor
- Mindre vattenfilter



INFORMATION

- Anteckningsbok och blyertspenna
- Papperskartor och kompass
- Pappersversion av viktiga kontaktuppgifter till vänner och myndigheter m.m.
- Viktiga dokument i pappersformat – ID-handlingar/Pass, försäkringsbrev, lagfarter etc
- Plan känd av alla i hushållet med huvud och reservalternativ både för bil och till fots. Planen gäller såväl mötesplatser som vart man skall.



SÄKERHET

- Fickbrandvarnare
- Mindre rörelsedetektor

NYA VANOR:
Tanka alltid vid halv tank
(så riskerar du inte soppatorsk
precis när krisen kommer).

Berätta alltid för någon annan
var du befinner dig, särskilt om
du är ensam där eller då.