

OM KRISEN ELLER KRIGET KOMMER



**Checklista för
din hemberedskap**

År 2018 gavs broschyren "Om krisen eller kriget" ut av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Informationen är nu mer aktuell än någonsin med det spända säkerhetsläget i Europa. Den ryska invasionen av Ukraina påverkar Sveriges säkerhet och sedan den fullskaliga invasionen i februari 2022 har händelseutvecklingen blivit svårare att förutse.

Det säkerhetspolitiska läget i Europa och i Sveriges närområde är det allvarligaste sedan 1980-talets början. Riskerna för svensk säkerhet har ökat och hotbilden mot Sverige har blivit bredare och mer komplex.

Det är oerhört viktigt att varje hushåll ser över sin hemberedskap. Du bör ha krisprodukter, mat och vatten hemma för att kunna klara dig i minst en vecka vid en samhällskris då samhällets resurser slås ut.

Följ checklistan nedan och skapa din egna krislåda!

MAT:

- ☐ potatis, kål, morötter, ägg
- ☐ bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- ☐ mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- ☐ havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- ☐ matolja, hårdost
- ☐ snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- ☐ färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- ☐ krossade tomater att till exempel koka pasta i
- ☐ konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- ☐ fruktkräm, sylt, marmelad
- ☐ färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- ☐ kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön.

KOMMUNIKATION:

- ☐ radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- ☐ bilradio
- ☐ papperslista med viktiga telefonnummer
- ☐ extrabatteri/power bank till bland annat mobiltelefon
- ☐ laddare till mobiltelefon att använda i bilen.

GLÖM INTE:

- ☐ spritkök och bränsle
- ☐ ficklampa, pannlampa
- ☐ batterier
- ☐ kontanter i mindre valörer
- ☐ husapotek och extra mediciner
- ☐ våtservetter
- ☐ handsprit
- ☐ blöjor och mensskydd
- ☐ utskrifter på papper av exempelvis försäkringsbrev, bankuppgifter, registreringsbevis.

VÄRME:

- ☐ ullplagg
- ☐ varma och oömma ytterkläder
- ☐ mössor, vantar, halsdukar
- ☐ filter
- ☐ liggunderlag
- ☐ sovsäckar
- ☐ stearinljus
- ☐ värmeljus
- ☐ tändstickor eller braständare
- ☐ alternativ värmekälla, till exempel gasolvärmare, fotogendrivna element.

VATTEN:

- ☐ flaskor
- ☐ hinkar med lock
- ☐ mineralvatten
- ☐ PET-flaskor att frysa vatten i (fyll inte ända upp, då spricker flaskan)
- ☐ 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.



KRISSKYDD

BESTÄLL DITT KRISPAKET IDAG!

1.



Nödradio
med vev

Vattenreningsfilter



Startkit för preppers
~~995 kr~~ 895 kr

2.



Krispaket Large
~~3995 kr~~ 1995 kr

**BESTÄLL PÅ KRISSKYDD.NU
ELLER RING OSS PÅ 08-490 090 77**