

Krisberedskap för Pajala kommuns invånare

En guide till dig som bor eller befinner dig i Pajala kommun



Broschyrens innehåll

Kommunikation och informationsinhämtning	2
Checklista kommunikation	4
Pajala kommuns kommunikationskanaler	5
Skyddsrum	6
Checklista för skyddsrum	6
Till dig som äger fastighet med skyddsrum	6
Förbered dig för kris	7
Mat	8
Strömavbrott	9
Checklista strömavbrott	9
Vattenavbrott	10
Checklista för vattenavbrott	10
Översvämning	11
Trygghetspunkter	13
Krisplaneringsmall	14

Denna broschyr innehåller information om vad du kan göra när en kris sker, och den ska ses som en guide för att börja planera inför en kris.

Målet med broschyren är att du, som bor eller befinner dig i Pajala kommun ska kunna ha bra förutsättningar för att klara en extraordinär händelse eller höjd beredskap.

Större extraordinära händelser kan leda till att kommunens resurser inte räcker till, och att återställa allting kan ta tid, från några dagar och ända upp till veckor. Därför är det viktigt att du har bra grundförutsättningar att klara dig under en kris eller höjd beredskap.

Denna broschyr ska hjälpa med att förbereda dig. Det är viktigt att tänka igenom dina egna behov och planera enligt dem. En god personlig beredskap stärker dina förmågor att stå emot en kris, dessutom bidrar den till kommunens förmåga att hantera krisen eftersom resurserna blir mindre belastade.



Om du vill få ytterligare information angående beredskapshanteringen kan du läsa "*Om krisen eller kriget kommer*" av MSB



Kommunikation och informationsinhämtning

Om en samhällskris uppstår kan det leda till att resurser överbelastas, eller att kommunen inte kan ge information angående krisen. Det är viktigt att inte spekulera, och se till att informationen som du tar del av är pålitlig.



Du kan alltid kolla på webbsidor som:

- **Pajala kommuns hemsida och Pajala kommuns sociala medier**
- **Pajala värmeverk**
- **Vattenfalls strömavbrottskarta**
- **Krisinformation.se**
- **SMHI**
- **Myndigheten för civilt försvar**

Dessa sidor är pålitliga och informationen som publiceras går allmänt att lita på.

Du kan även ta del av informationen genom **radio**, eller via **telefon**.

Lyssna på Sveriges radio P4 – radiokanalen har uppdraget att meddela allmänheten om pågående extraordinära händelser.

Ring:

112 – om situationen är akut.

113 13 – denna linje är för dig som vill lämna eller få tag på information. Linjen kan ringas 24/7.

1177 – om du vill få sjukvårdsrådgivning

114 14 – om du vill prata med polisen men situationen inte är akut

Frekvenser P4:

Pajala - 100,2

**Övriga delar av
Norrbotten: 96,9 - 103,7**



Om du vill informeras via alternativa kanaler, såsom nyhetssidor eller sociala medier bör du ställa följande frågor:

- ? Vem ligger bakom informationen? Kan du hitta den ursprungliga källan?
- ? Varför finns informationen? Fundera på hur budskapet vill förändra ditt tänkande och agerande.
- ? Vad är det för information du använder och vem tjänar på att du sprider den?
- ? Hur gammal är informationen? Är den fortfarande relevant?
- ? Hur fick du tag på informationen? Kommer den från en källa som är pålitlig och som har tidigare levererat bekräftat information?
- ? Bekräftas informationen av andra källor?
- ? Har informationen en författare och går det att leta upp författaren?
- ? Fungerar källor och andra länkar i texten?

Viktigt meddelande för allmänheten är en varning till allmänheten vid en krissituation eller höjd beredskap. Den kan användas även vid flyglarm eller beredskapslarm och vid krig. Om du hör signalerna ska du gå inomhus, stänga dörrar och fönster, och lyssna på **Sveriges radio P4!**

Tips!

Lyssna på hur olika larm låter

[Beredskapslarm](#)

[Flyglarm](#)

[Faran över signalen](#)

OBS!

Hesa Fredrik testas klockan 15:00 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december

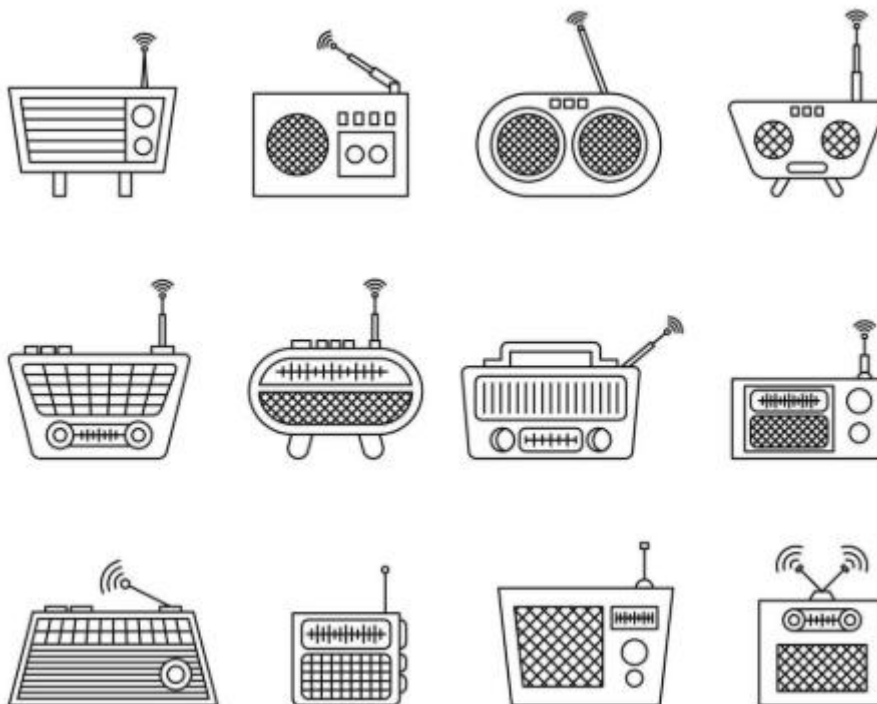
Ett annat system som börjar bli aktuellt är SE-Alert. Detta är ett system, som skickar Viktigt meddelande till allmänheten direkt till din mobil, om du befinner dig i ett område där en extraordinär händelse pågår.

Checklista kommunikation

Om krisen kommer måste du kunna ta emot pålitliga information från myndigheterna eller andra relevanta aktörer. Därför är det viktigt att du kan följa mediernas rapportering och att du kan ha kontakt med anhöriga, polisen, sjukvården och räddningstjänsten.

Följ listan nedan när du förbereder din krislåda:

- ✓ Extrabatteri/powerbank till telefon eller andra elektroniska enheter
- ✓ Radio som drivs med batteri, vev eller solcell
- ✓ Papperslista med viktiga telefonnummer (du kan skriva ut eller anteckna numren i mallen som finns i denna broschyr på sista sidan)
- ✓ Laddare till mobiltelefon



Pajala kommuns kommunikationskanaler

Kommunen jobbar ständigt med att kunna ge relevanta och pålitliga information till invånare som befinner sig i kommunen.

På [Pajala.se](https://pajala.se) hittar du information om vad kommunen gör bland annat för att minska sårbarheten och krishanteringsåtgärder. Du kan även hitta information om vad du kan göra för att se till att du är förberedd och vart du kan vända om en kris skulle inträffa.

Pajala kommuns kanaler:

Webbsidan: 

Hitta oss på Facebook: 

Hitta oss På Insatgarm: 

Utöver det kan du ta kontakt med oss via mobilen eller fysiskt besök.

Vi finns på [Medborgarvägen 4, 984 91 Pajala](#)

Du kan nå oss under ordinarie öppettider på [0978-120 00](tel:0978-12000)

Eller mejla till kommun@pajala.se

Skyddsrum

Skyddsrum används endast i händelse av ett krig. Under fredstid kan skyddsrum användas för annat (se nedan).

Om du hör flyglarmet ska du omedelbart gå till ditt närmsta skyddsrum. Om du inte har något skyddsrum i närheten, kan du gå till ett garage, källare eller ett rum utan fönster. Dessa utrymmen kallas även för skyddande miljöer.

I Pajala kommun finns det totalt 14 stycken skyddsrum, alla i Pajalas centralort. Skyddsrumskartan hittar du, på [MCF.se](https://mcf.se) under fliken "verktyg och tjänster".

Tips!

Det kan vara bra att kolla upp var det finns skyddsrum eller skyddande miljö i områden där du vistas ofta (exempelvis nära ditt hem, eller din jobbpsats).

Checklista för skyddsrum

Om situationen kräver att du måste till ett skyddsrum bör du ha med dig följande saker:

- | | |
|--|-------------------|
| ✓ Ficklampa | ✓ Toalettpapper |
| ✓ Mat som tål rumstemperaturer | ✓ Nycklar |
| ✓ Första-hjälpen väska | ✓ ID-kort/körkort |
| ✓ Mobiltelefon | ✓ Mobilladdare |
| ✓ Vatten (helst i en flaska) | ✓ Hygienartiklar |
| ✓ Mediciner | ✓ Varma kläder |
| ✓ Kontanter (eller kontokort) | ✓ Powerbank |
| ✓ Saker som är nödvändiga för ditt välmående | |



Byggnader med skyddsrum markeras med denna skylt.

Till dig som äger fastighet med skyddsrum

Fastighetsägare till fastigheter med skyddsrum har ansvaret för underhåll och tillsynen genomförs av Myndigheten för civilt försvar (MCF). Skyddsrummet får du använda till något annat under fredstid (som förråd exempelvis), men du måste se till att den kan tömmas inom 48 timmar. Du får inte borra eller ändra skyddsrummet utan lov, och du ska förvara verktyg och skyddsrumstillbehör i ett separat förråd där endast dessa saker får förvaras. Mer om skyddsrum hittar du på "bra att veta om skyddsrum" på [MCF.se](https://mcf.se).

Förbered dig för kris

Vi lever i ett samhälle som är sårbart, men din förberedelse kan minska på den sårbarheten.

En kris kan ske på grund av flera olika anledningar; oväder, avbrott i el eller telefoni eller en stor olycka.

Kommunens resurser kan snabbt överbelastas vilket kan leda till att dem inte räcker till. I ett sådant fall måste kommunen prioritera och utgå från dem som behöver mest hjälp i första hand.

Du kan alltid bli mer förberedd!

En lista på några saker som du kan göra för att komma i gång med förberedelserna:

- ✓ ha kunskaper om var du kan få pålitliga information i en kris
- ✓ ha en krislåda hemma med den viktigaste utrustningen
- ✓ fundera över hur du skulle kunna hantera olika kriser, och hur länge hade du kunnat hantera det utan hjälp. Du kan även fundera på vad är det för saker som du kan göra för att utöka dina resurser
- ✓ anteckna din krisplan och se till att den uppdateras (mallen till en krisplans finns längst ner i broschyren)
- ✓ spara den här broschyren och broschyren "om krisen eller kriget kommer" av MCF



Mat

Det finns olika extraordinära händelser som kan försvåra inköp av mat och andra förnödenheter eller att tillaga mat.

Till exempel ett strömavbrott kan försvåra tillagningen av mat.

Även livsmedelsbutiker kan drabbas av strömavbrott vilket medför svårigheter att handla då deras kassasystem drivs av el.

Vid ett strömavbrott kan maten i kyl och frys bli dåligt fort, du bör se till att äta upp den först.

Kom ihåg att inte äta mat som har blivit dåligt på grund av strömavbrott:

Grundregler:

Så här långt håller olika slags livsmedel i rumstemperatur:

Kylvaror och tillagade rester: max 2 timmar

- Matlådor, kött, fisk, grytor, ris, pasta och potatismos

Skafferivaror: klarar sig en längre period

- Konserver kan klara flera år om den är oöppnad
- Torrvaror (pasta, ris, mjöl, gryn): håller i månader eller år i oöppnade förpackningar på en torr och mörk plats

Tips: Våga lita på dina känslor. Innan du slänger något, se och lukta på den!

Rekommendationen är att ha tillgång till livsmedel och alternativa tillagningsmetoder för att klara sig i en vecka.

Välj matvaror som är enkla att tillaga, eller som inte behöver tillagning, och som behöver lite vatten. Livsmedel som kan förvaras i rumstemperatur är fördelaktigt.

Du bör se till att mat som är i krislådan inte har gått ut och ersätta

mat som håller på eller har gått ut. Du kan göra det på flera sätt. Exempelvis kan du kontrollera maten under krisberedskapsveckan, lägga in utgångsdatumerna i din kalender etc. Ta till vana att kolla lite då och då och äta upp maten innan den går ut, så minskar du på matsvinnet.

Tips!

- Bunkra inte mat som du inte äter annars
- Ha tillagade måltider i frysen
- Förbered en meny för minst en vecka och se till att du har ingredienser hemma
- Skaffa in alternativa lösningar för matlagningen – exempelvis stormkök eller gasolkök

Strömavbrott

Dagens samhälle är extraberoende av elektricitet, och ett längre strömavbrott kan försvåra vardagen väldigt fort om du inte är förberedd. Maten i kylan kan bli dålig, toalettanvändningen försvåras, laddning av elektroniska utrustningar kan bli svår. Därför är det viktigt att tänka igenom alla saker som du använder elen till och komma på alternativa lösningar för dessa. Du kan även anteckna dem och spara den i din krislåda, så att du har tillgång till det när det verkligen behövs.

Nedan hittar du några användbara länkar för sidor som du kan kolla på innan, och under ett strömavbrott:

Mer om strömavbrott hittar du på [Krisinformation.se](https://www.krisinformation.se), under fliken ”förbered dig”

Under den fliken, [Så förbereder du dig för strömavbrott](#) kan du även hitta information om hur du kan förbereda dig inför ett strömavbrott.

Information om pågående strömavbrott hittar du på [Vattenfall.se](https://www.vattenfall.se), under fliken ”Pågående strömavbrott”.

Om du vill få råd om hur du kan bo kvar i din villa/lägenhet vid ett längre värmeavbrott, kan du besöka [Energimyndigheten.se](https://www.energimyndigheten.se).

Checklista strömavbrott

Om elen försvinner under vinterhalvåret kan lägenheten eller villan snabbt bli nedkyld. Därför bör ni som bor flera tillsammans samlas i ett rum. Lägg filtar framför fönstren, och täck golvet med mattor. Du kan även tälta inomhus eller bygga en koja under ett bord för att hålla värmen.

Tips på hur du kan hålla värmen:

- ✓ ullplagg, varma och oömma kläder
- ✓ mössor, vantar och halsdukar
- ✓ alternativa värmekällor (till exempel gasolvärme, eldstad eller fotogendrivna element)
- ✓ tändstickor och braständare
- ✓ liggunderlag och sovsäckar
- ✓ filtar
- ✓ stearinljus och värmeljus

OBS!

Glöm inte bort
brandskyddsåtgärderna!

Se även till att inte ha
ljus för nära material
som kan enkelt fatta eld

Vattenavbrott

Vattenavbrott kan uppstå på grund av flera anledningar, exempelvis strömavbrott, läckor, torka eller vid kontaminering. Vatten är en basal nödvändighet för människor, och du bör därför se till att du har reserver för att kunna klara dig.

En person använder ungefär 140 liter vatten per dag. Detta minskas drastiskt i följd av ett vattenavbrott.

Man räknar på ungefär 3–5 liter vatten per person dagligen vid vattenavbrott.

Tips!

Tänk igenom vad du använder vatten till dagligen, och vad du stryka från listan ifall ett vattenavbrott uppstår.

Du kan även tänka på att använda annat vatten än dricksvatten (exempelvis vatten från en sjö eller älv, regnvatten eller smält snö) för toaspolning.

Kom ihåg att en god handhygien är viktigt för att undvika smittor.

Du kan även ersätta toaletten med en kraftig plastpåse, som du kan placera i toalettstolen. Kasta sedan påsen i avfallet.

Checklista för vattenavbrott

- ✓ ha flaskor hemma som du kan fylla med vatten. Du kan även ha olika flaskor för dricksvatten och ej dricksvatten, men märk dem tydligt och placera dem på olika ställen om möjligt
- ✓ Ha hinkar hemma med lock
- ✓ Ha dunkar hemma med tappkran för att hämta vatten i
- ✓ Ha rena dunkar med fyllda vatten i reserv. De ska stå mörkt och svalt

Tips!

Du kan fylla plastburkar ex. petflaskor med vatten och frysa dem.

Dem kan du sedan ha som dricksvatten, men de funkar även som ljuskälla om du lägger en ficklampa under dem medan vattnet är fryst. Se bara till då och då att vattnet fortfarande är bra och att plasten inte spruckit och byt ut flaskorna ibland.

Översvämning

Översvämning kan drabba en del av samhället hårt. Du bör fundera på om din fastighet har risken att drabbas av en översvämning och se till att du vidtar åtgärder. Som fastighetsägare är det du som ansvarar för det.

Du har större risk att drabbas av en översvämning om ditt hus ligger nära en älv eller sjö, om ditt hus ligger i en svacka eller om det ofta samlas mycket vatten i följd av regn i närheten av ditt hus.

Tips!

Du kan läsa om översvämningar på MCF:s hemsida "[Förbered dig för skyfall och översvämning](#)".

Du kan även hitta en översvämningskarta på [översvämningsportalen](#).

Som fastighetsägare kan du hitta råd och information om vad du kan göra före och efter en [översvämning](#).



Prata med dina barn

Barn och unga behöver också upplysning vid en kris. Därför är det viktigt att du som anhörig pratar med dem, och delar dina planer ifall en extraordinär händelse skulle ske.

Tips!

Du kan även utbilda ditt barn genom olika lekar.

Exempelvis kan ni gå genom vad ni ska göra vid ett strömavbrott, genom att engagera dom i att bygga en koja.

Du kan också fråga om ditt barns åsikter. Fråga vad hen anser är viktigt för dom och involvera barnet i utformningen av en krislåda. Ta även hänsyn till vad dom kan tänka sig att äta och vad dom absolut inte vill. Det kan också vara fördelaktigt att packa leksaker som barnet kan ha tillgång till vid en extraordinär händelse.

Sidor som kan vara bra att besöka innan du pratar med dina barn:

MCF erbjuder olika material för barn som är anpassad för deras behov. Läs mer om kriskoll på [lilla krisinformationen](#).

Du kan även uppmana ditt barn att besöka MCF:s "[lilla krisinfo](#)" sida då och då för att barnen ska få lära sig om olika extraordinära händelser och vad dem kan göra.

Trygghetspunkter

Trygghetspunkter är platser i kommunen dit **kommuninvånarna och alla som besöker kommunen** kan vända sig till i händelse av en kris eller höjd beredskap.

Trygghetspunkter är en nödvändighet i kommunens förmåga att hantera extraordinära händelser och det ska ge en trygghet till dig som medborgare.

Trygghetspunkter är samlingslokaler där det kan erbjudas bland annat:

- Mat och dricka
- Mobilladdning
- Värme
- Sovplatser

Trygghetspunkter kan även fungera som samlingslokaler vid evakuering och transport kan då ordnas från lokalerna, men även för att sprida information om exempelvis internet eller elen är borta en längre tid.

Kommunen arbetar tillsammans med lokala föreningar och fastighetsägare för att kunna starta upp trygghetspunkter runt om i kommunen.

Planen är att det ska finnas 9 trygghetspunkter och allmänheten kommer att informeras om läget när avtal har skrivits.



Krisplaneringsmall

För att vara förberedd kan du skriva mallar för olika kriser.

Använd denna broschyr för inspiration, och tänk genom dina behov när du planerar för olika extraordinära händelser.

Glöm inte att även tänka på vad du har för olika behov på sommaren och på vintern vid olika kriser. Du hittar mallen på nästa sida.

Tips!

Planera för olika extraordinära händelser. Exempelvis kan du ha en plan för strömavbrott och en för vattenavbrott.

Planeringen bör vara enkelt, så se till att du planerar med saker som är tillgängliga och som du kan enkelt ersätta.

Det är bättre att ha någon slags planering än ingen alls, och alltid bra att börja planeringen så tidigt som möjligt eftersom **en kris kan ske när som helst!**

Krisplan vid:

Datum:

aktivitet	Reservplan	Kommentarer	Nödvändiga saker att ha med

Matsedel

Dag: 1 2 3 4 5 6

Frukost	Lunch	Middag	mellanmål

Till denna dag krävs dessa råvaror:

Tillagning vid strömbrott

Tillagad den:

Viktiga telefonnummer:

112 – vid akutsituation

113 13 – om du vill lämna eller få information

1177 – sjukvårdsrådgivning

114 14 – polisen vid icke akuta händelser

I tomma rader kan du skriva nummer som är viktiga för dig:
