

Broschyr att spara

Lokal samhällsinformation till alla hushåll i Älvsbyns kommun.



ÄLVSBYNS
KOMMUN



Är du beredd?

– i händelse av kris eller krig





Tillsammans skapar vi trygghet

Trygghet skapas genom kunskap, förberedelser och samarbete. När vi alla tar ansvar för vår egen beredskap står vi också starkare tillsammans, oavsett om det handlar om långvariga strömavbrott, extremväder eller andra samhällsstörningar.

Älvsbyns kommun har tagit fram den här broschyren som ett komplement till broschyren "Om krisen eller kriget kommer", som ges ut av Myndigheten för civilt försvar. Här hittar du information som är särskilt anpassad för dig som bor i eller besöker Älvsbyns kommun.

Du får även möjlighet att göra egna anteckningar, skriva ner viktiga kontaktuppgifter och planera din hembere­dskap. Små förberedelser i vardagen kan göra stor skillnad när något oväntat inträffar.

Genom att vara förberedd kan du bättre hantera oväntade händelser och skapa trygghet för både dig själv och din omgivning. Har du funderat på hur du skulle klara dig om mataffären inte öppnar, om vattnet blir förorenat, om vägen blir oframkomlig eller om värmen försvinner en kall vinter dag? Att i förväg tänka igenom och förbereda sig för sådana, och andra, situationer stärker inte bara din egen beredskap utan bidrar också till ett tryggare samhälle för alla.

Tillsammans stärker vi vår beredskap och vår förmåga att hantera en kris.



Så arbetar kommunen vid en kris

När en allvarlig störning inträffar arbetar Älvsbyns kommun för att så långt som möjligt upprätthålla viktiga samhällsfunktioner och ge invånare, besökare och verksamheter tydlig och tillförlitlig information. Kommunens krisberedskap bygger på planering, samverkan och förmågan att snabbt

anpassa verksamheten efter det som har hänt.

Tre principer vägleder kommunens arbete

Ansvarsprincipen innebär att den som ansvarar för en verksamhet i vardagen också har ansvar för den vid en kris. Det

betyder att kommunens verksamheter i första hand hanterar störningar inom sina egna ansvarsområden. Alla som kan bidra till att hantera en samhällsstörning har också ett ansvar att agera och samverka när det behövs.

Närhetsprincipen innebär att en kris i första hand ska hanteras så nära den plats där den inträffar som möjligt och av dem som är närmast berörda och ansvariga. Om en händelse kan hanteras lokalt ska den också göra det. Vid behov kan resurser och stöd samordnas på en högre nivå.

Likhetsprincipen innebär att kommunens verksamheter så långt det är möjligt ska fungera på samma sätt under en kris som i vardagen. Organisationen förändras inte mer än vad situationen kräver. Det gör att medarbetare kan fortsätta arbeta utifrån sina vanliga roller och ansvarsområden, samtidigt som verksamheten kan anpassas när läget kräver det.

När en händelse påverkar flera verksamheter

De flesta störningar kan hanteras inom kommunens ordinarie organisation. Om en allvarig händelse påverkar flera verksamheter eller kräver omfattande samordning kan kommunen förstärka sin ledning och samordning.

Vid en extraordinär händelse kan kommunens krisledningsnämnd träda i funktion. Nämnden kan då fatta de beslut som behövs för att hantera den extraordinära händelsen och prioritera kommunens resurser utifrån situationens behov. Kommunen arbetar också tillsammans med andra aktörer. Det kan exempelvis handla om räddningstjänst,

regionen, länsstyrelsen, andra kommuner, myndigheter, företag och frivilliga organisationer. Genom samverkan kan resurser användas där de gör störst nytta. Information är en viktig del av krishanteringen.

Vid en kris är det viktigt att du kan få korrekt information och veta var du ska vända dig. Älvsbyns kommun använder kommunens webbplats och officiella informationskanaler för att informera om aktuella händelser, vad som har hänt och vad du som invånare eller besökare behöver göra.

Kommunens mål är att informationen ska vara tydlig, aktuell och tillgänglig även när samhällets vanliga kommunikationsvägar påverkas. En väl förberedd kommun och väl förberedda invånare stärker varandra. Om du kan klara dina grundläggande behov under en tid kan kommunens resurser i större utsträckning användas till dem som behöver mest hjälp.

Beredskap är därför något vi skapar tillsammans – kommunen, företag, organisationer och du som bor eller vistas i Älvsbyns kommun.





Information vid kris

Vid en kris är det viktigt att kunna få saklig, tillförlitlig och begriplig information. Informationen hjälper dig att förstå vad som har hänt, vad du behöver göra och var du kan få hjälp. Använd i första hand information från

kommunen, myndigheter och andra etablerade informationskällor. Vid en kris kan rykten och felaktig information spridas snabbt. Dela inte information vidare om du inte vet att den stämmer.

Var hittar jag information?

Sveriges Radio P4 Norrbotten – 102,9 MHz

Sveriges Radio P4 har en viktig roll vid kriser och samhällsstörningar. Här kan du få information och instruktioner från myndigheter.

Ha gärna en batteri-, vev- eller solcellsdriven radio hemma. Den kan vara viktig om el, internet eller mobiltelefoni inte fungerar.



Appen SOS Alarm 112 *

112-appen från SOS Alarm kan ge information om allvarliga händelser i ditt område. Appen kan också användas för att ringa 112.

Ring 112 när det är akut och det finns fara för liv, hälsa, egendom eller miljö.

113 13

113 13 är Sveriges nationella informationsnummer vid allvarliga olyckor och kriser. Numret kan användas för att få information vid större samhällsstörningar. Ring inte 112 för att få allmän information om en pågående kris.

Krisinformation.se *

Krisinformation.se både appen och webbsidan samlar information från svenska myndigheter vid kriser och samhällsstörningar. Där finns också råd och checklistor för hur du kan förbereda dig och agera.

Lilla Krisinfo

Lilla Krisinfo är krisinformation.se:s webbplats för barn och unga. Här finns information om kriser och samhällsstörningar på ett enkelt och lättbegripligt sätt.

* Apparna finns att ladda ner på Appstore eller Google Play.

Information från Älvsbyns kommun

Kommunens huvudsakliga informationskanal är webbplatsen www.alvsbyn.se. Vid en kris eller annan allvarlig samhällsstörning publiceras viktig information där löpande. Där publiceras aktuell information om vad som har hänt, hur kommunen arbetar och vad du som invånare eller besökare behöver göra.

Kommunens officiella sociala medier kan användas som komplement till webbplatsen.

Kommunens lägesnivå

Vid en kris finns högst upp på www.alvsbyn.se ett färgat fält som visar kommunens aktuella läge. Färgen grön, gul, orange eller röd visar hur allvarlig situationen är. I fältet finns också en kort beskrivning av vad som har hänt och vad du behöver känna till eller göra.

Kommunen bedömer läget utifrån bland annat information från SMHI,



www.alvsbyn.se

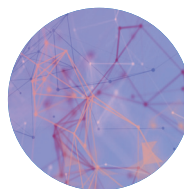


Myndigheten för civilt försvar och andra myndigheter, tillsammans med kommunens egen lägesbild och de konsekvenser en händelse får lokalt. Grönt betyder normalläge, gult att du bör vara uppmärksam, orange att läget är allvarligt och rött att läget är mycket allvarligt. Färgen visar kommunens samlade bedömning och kompletteras med aktuell information och råd om vad du behöver göra.

Lägeslistningen kan påverkas av exempelvis oväder, störningar i el-, vatten- eller

kommunikationsförsörjning, större olyckor eller andra samhällsstörningar. Den kan också höjas när en händelse får större konsekvenser lokalt än vad en nationell varning i sig visar.

*Håll koll på www.alvsbyn.se
– där hittar du kommunens samlade information vid en samhällsstörning.*



Så känner du igen information från kommunen

Falska nyheter kan spridas snabbt, både digitalt och fysiskt. Det kan handla om allt från falska inlägg på sociala medier till vilseledande rykten eller manipulerade affischer. För att säkerställa att du får korrekt information är det viktigt att känna igen när Älvsbyns kommun är avsändare.

Så kommunicerar Älvsbyns kommun:

- Officiella kanaler: I händelse av kris publiceras information via www.alvsbyn.se och kommunens officiella sociala medier används som komplement till webbplatsen. Om de digitala kanalerna inte kan

användas övergår kommunikationen till de fysiska informationspunkterna.

- Visuellt identitet: Kommunens meddelanden har Älvsbyns kommuns logotyp, tydlig avsändare och en konsekvent språklig ton.
- Enhetligt budskap: Informationen är densamma i alla kanaler, webbplats, sociala medier och fysiska informationsplatser.

Var alltid källkritisk och fundera på vem som står bakom budskapet, varför den finns och om källan är pålitlig.

Varningar vid allvarliga händelser

När människor behöver varnas eller informeras om en allvarlig händelse används olika varningssystem.

VMA – Viktigt meddelande till allmänheten

VMA används för att varna och informera allmänheten vid allvarliga händelser som kan innebära fara för liv, hälsa, egendom eller miljö.

Det kan exempelvis handla om en större brand, ett farligt utsläpp eller extremt väder.

VMA kan förmedlas genom flera kanaler:

- utomhusvarningen Hesa Fredrik
- Sveriges Radio P4 och tv
- sms
- internet och appar
- SE-Alert
- andra kompletterande informationskanaler

Vid en allvarlig händelse kan kommunen också använda sina egna informationskanaler för att ge lokal information och hänvisa till myndigheternas instruktioner.

Om du hör Hesa Fredrik

Om utomhusvarningen signalerar viktigt meddelande:

1. Gå inomhus.
2. Stäng dörrar, fönster och ventilation.
3. Lyssna på Sveriges Radio P4.
4. Följ information och instruktioner från myndigheterna.

Aktuell information om VMA finns på krisinformation.se och alvsbyn.se.

När testas Hesa Fredrik?

Utomhusvarningen testas klockan 15.00 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

SE-Alert – varning direkt i mobilen

SE-Alert är ett system för att skicka VMA direkt till mobiltelefoner i ett berört område.

Du behöver inte ladda ner någon app eller registrera dig för att ta emot SE-Alert.

Om du får ett SE-Alert:

- Läs meddelandet och följ instruktionerna.



Om de vanliga informationsvägarna inte fungerar

Vid en större eller långvarig samhällsstörning kan el, internet, telefoni eller andra kommunikationsvägar påverkas.

Kommunen använder då flera olika sätt för att nå ut med information. Vilka kanaler som används beror på händelsen och på vilka kommunikationsvägar som fungerar.

Medborgarservice

Medborgarservice är Älvsbyns kommuns centrala servicefunktion och finns på Storgatan 27. Här hanteras kommunens växel och kontakter med invånare, företag, föreningar och besökare. Medborgarservice svarar på frågor, ger information och vägledning, tar emot synpunkter samt hjälper till att lotsa vidare till rätt verksamhet eller handläggare inom kommunen.

*Medborgarservice når du
på telefonnummer
0929-170 00.*

Vid en kris kan många människor behöva kontakta kommunen. Medborgarservice kan därför bli hårt belastad. Medborgarservice ska kunna ge tillförlitlig information och hänvisa till rätt verksamhet eller informationskälla.

Om informationen redan finns på alvsbyn.se, använd i första hand webbplatsen för att minska belastningen på telefonväxeln.



Trygghetspunkter

Vid en större eller långvarig samhällsstörning kan kommunen öppna trygghetspunkter.

En trygghetspunkt kan ge information, stöd och vägledning när samhällets vanliga funktioner inte fungerar som vanligt. Var trygghetspunkter öppnas beror på händelsen och behovet.

Källkritik i kris

När en kris eller samhällsstörning inträffar behöver vi snabbt få veta vad som händer och vad vi ska göra. Samtidigt kan information spridas snabbt – både sådan som stämmer och sådan som är fel, missvisande eller medvetet skapad för att lura.

Att vara källkritisk betyder inte att du ska misstro all information. Det betyder att du stannar upp, tänker efter och kontrollerar uppgifterna innan du tror på dem eller delar dem vidare.

till exempel vara en gammal bild som påstås visa en aktuell händelse.

Oavsett vad som ligger bakom är det viktigt att inte hjälpa till att sprida felaktiga uppgifter.

Stanna upp – tänk efter

Innan du delar en uppgift, fråga dig:

Vem säger det?

Är det en myndighet, kommunen, en nyhetsredaktion eller någon du inte känner till?

Var kommer uppgiften ifrån?

Finns den på en officiell webbplats? Går den att hitta hos fler tillförlitliga källor?

Tre typer av påverkan/manipulation att känna till

Missinformation är felaktig information som sprids utan att den som delar den behöver ha för avsikt att lura någon. Det kan till exempel vara ett rykte eller ett gammalt inlägg som delas igen.

Desinformation är falsk eller manipulerad information som sprids medvetet för att vilseleda eller påverka människor.

Vilseledande information kan innehålla delar som är sanna men presenteras på ett sätt som ger en felaktig bild. Det kan

När publicerades informationen?

En gammal nyhet, bild eller film kan spridas som om den vore aktuell.

Vad är syftet?

Vill avsändaren informera, påverka, sälja något, väcka känslor eller få dig att agera snabbt?

Stämmer det verkligen?

Var extra försiktig med uppgifter som känns väldigt chockerande, skrämmande eller sensationella.

Dela inte bara för att du vill varna andra

I en kris kan det kännas viktigt att



snabbt dela en uppgift för att hjälpa andra. Men om uppgiften är fel kan den i stället skapa oro och göra det svårare att hitta rätt information. Är du osäker så dela inte.

Var beredd på att information kan ändras

I början av en kris kan det finnas många frågor och få säkra svar. Informationen kan därför ändras när nya uppgifter kommer in. Det betyder inte automatiskt att den första informationen var fel.

Följ uppdateringar från tillförlitliga källor och kontrollera när informationen senast uppdaterades.



Din informationsberedskap är en del av vår beredskap

När vi hjälps åt att hitta och sprida korrekt information minskar vi risken för oro, ryktesspridning och vilseledning och stärker vår gemensamma beredskap.

Förbered dig för att kunna få information

Vid en större eller långvarig samhälls-

störning kan el, internet eller mobiltelefoner påverkas. Se därför till att du kan ta emot viktig information även om de vanliga kanalerna inte fungerar.

Det är bra att ha:

- batteri-, vev- eller solcellsdriven radio
- extra batterier
- powerbank
- viktiga telefonnummer nedskrivna på papper
- information om var du kan få hjälp i ditt närområde.

Alla har inte tillgång till internet, smartphone eller sociala medier. Hjälp gärna en granne, anhörig eller annan person att hitta och förstå viktig information om det behövs.

*Stanna upp.
Kontrollera källan.
Tänk efter.
Dela bara information du
litar på.*

Viktiga telefonnummer och kontakter

Spara inte bara viktiga nummer i mobilen. Skriv ner dem på papper. Om internet, el eller mobiltelefoni slutar fungera har du fortfarande tillgång till dina viktigaste kontaktuppgifter.

Viktiga telefonnummer

- 112 – Akut hjälp
- 113 13 – Information vid kris
- 114 14 – Polisen, ej akut.
- 1177 – Sjukvårdsrådgivning
- 010-456 67 00 – Giftinformation, ej akut.
- 0929-170 00 – Älvsbyns kommun
- 0929-165 44 – Älvsbyns hälsocentral



Viktiga webbplatser

- Älvsbyns kommun – alvsbyn.se
- Krisinformation – krisinformation.se
- Lilla Krisinfo – lilla.krisinformation.se
- Myndigheten för civilt försvar – mcf.se
- SMHI – smhi.se
- Länsstyrelsen Norrbotten – lansstyrelsen.se/norrboten
- Polisen – polisen.se
- Information om sjukdomar, vård och hälsa – 1177.se

**Sveriges Radio P4
Norrbotten – 102,9 MHz**

Skriv ner dina egna viktiga kontakter

Arbetsplats: _____

Telefon: _____

Skola/förskola: _____

Telefon: _____

Omsorgsboende: _____

Telefon: _____

Försäkringsbolag: _____

Telefon: _____

Hyresvärd / bostadsrättsförening: _____

Telefon: _____

Elleverantör: _____

Telefon: _____

Vatten / VA / felanmälan: _____

Telefon: _____

Annan viktig kontakt: _____

Telefon: _____

Nära och kära

Namn: _____

Telefon: _____

Namn: _____

Telefon: _____

Namn: _____

Telefon: _____

Namn: _____

Telefon: _____

Namn: _____

Telefon: _____

Namn: _____

Telefon: _____

Namn: _____

Telefon: _____

Förberedelser

Oavsett om det handlar om ett längre elavbrott eller störningar i vatten- eller livsmedelsförsörjningen är det viktigt att kunna klara sig själv i minst en vecka. Genom att ha lämplig utrustning och planer för olika scenarier kan du minska effekterna av en kris och säkerställa att du och dina nära har vad ni behöver. På det sättet kan samhället fokusera sina resurser på att hjälpa de som behöver det allra mest. I detta avsnitt hittar du praktiska råd för att klara av några av de vanligaste utmaningarna vid kriser.

Mat

Vid en kris kan det bli svårt att handla mat som vanligt. Butiker kan vara stängda, varor kan ta slut och transporter kan störas. Ha därför ett lager hemma med mat som ger energi, håller länge och är enkel att tillaga. Välj framför allt mat som du och din familj tycker om och brukar äta. Då blir det enklare att använda maten i vardagen och fylla på förrådet efter hand.

Välj gärna mat som:

- kan förvaras i rumstemperatur
- kräver lite vatten och energi att tillaga
- kan ätas direkt eller snabbt tillagas
- passar hela hushållet

Exempel är konserver, pasta, ris, havregryn, knäckebröd, nötter, torkad frukt och baljväxter. Tänk även på specialkost, barnmat och mat till husdjur om det behövs.

Fundera på hur du kan laga mat om elen försvinner. Ett stormkök kan vara användbart. Grill och annan utrustning för utomhusbruk ska aldrig användas inomhus på grund av risken för brand och kolmonoxidförgiftning.

Odla och ta vara på maten

Egen odling kan bidra till både matberedskap och gemenskap. Även pallkragar, krukor och balkonger kan ge grönsaker och örter. Potatis, bönor, sallad och örter är exempel på grödor som kan passa.

I Norrbotten är odlingssäsongen kort, men växthus och odlingstunnlar kan förlänga säsongen. Att ta vara på skörden genom exempelvis infrysning, torkning eller syring gör att maten kan räcka längre.

Tips!

- Ha mat hemma som håller länge och ger energi.
- Välj livsmedel som du och din familj tycker om och använder.
- Planera för matlagning även vid strömavbrott.
- Tänk på specialkost, barnmat och husdjur.
- Odla gärna själv och ta vara på skörden genom infrysning, torkning eller syring.
- Använd aldrig grill inomhus.



Vatten

Vatten är livsviktigt och en av de viktigaste sakerna att ha beredskap för hemma. Vid en störning i vattenförsörjningen kan det bli svårt att få vatten ur kranen, och därför är det bra att ha ett eget vattenlager.

Ha vatten hemma

Räkna med ungefär 3–5 liter vatten per person och dygn för dryck, matlagning och grundläggande hygien. Tänk även på husdjur och andra i hushållet som behöver vatten.

Förvara vatten i rena flaskor eller dunkar, gärna med tappkran. Förvara dem svalt och mörkt. Rena PET-flaskor fungerar också bra. Du kan frysa vatten i PET-flaskor och använda dem både som reservvatten och kylklampar.

Spara på dricksvattnet. Regnvatten eller smält snö kan användas till exempelvis disk, städning och toalettpolning. På så sätt kan du använda ditt lagrade dricksvatten till dryck och matlagning.

Om det blir störningar i det kommunala vattnet

Älvsbyns Energi ansvarar för den allmänna vattenförsörjningen i kommunen. Vid en större störning får du information om vad som har hänt och vad du ska göra via Älvsbyns Energi och kommunens informationskanaler.

Om vatten inte kan distribueras genom ledningsnätet kan kommunen ordna nödvatten. Då kan vattentankar placeras ut i det berörda området där du kan häm-

ta vatten i egna kärl. Information om var nödvatten finns lämnas via kommunens informationskanaler.

Ha därför egna rena dunkar eller kärl hemma som du kan hämta vatten i.



Om vattnet är missfärgat

Vatten kan ibland bli missfärgat när flödet i ledningsnätet förändras. Det beror ofta på att järn och mangan lossnar från ledningarna. Älvsbyns Energi rekommenderar att du avstår från att dricka missfärgat vatten och undviker att tvätta ljus tvätt.

Spola kallvatten, helst från den första inkommande kranen, i minst 10 minuter. När vattnet är klart och ofärgat är det okej att dricka. Om problemet kvarstår ska du göra en felanmälan.

Följ alltid Älvsbyns Energis aktuella instruktioner. Vid misstanke om att vattnet är förorenat ska du inte själv utgå från att kokning gör vattnet säkert – olika typer av föroreningar kräver olika åtgärder.

Bra att ha hemma

- Vattendunkar med tappkran
- rena PET-flaskor eller flaskvatten
- hinkar eller andra rena kärl för att hämta nödvatten
- vätserverter och handsprit
- möjlighet att koka vatten

Tips!

Ha minst några vattenbehållare hemma som är lätta att bära. Om kommunen öppnar en nödvattenpunkt behöver du kunna hämta och transportera vattnet själv.

El och värme

I Älvsbyn kan ett längre elavbrott under kalla vinterdagar snabbt bli besvärligt. El behövs till mycket i vardagen – bland annat uppvärmning, belysning, matlagning, vatten och kommunikation. Tänk därför igenom hur du klarar dig om elen försvinner under flera dygn.

Har du möjlighet att värma upp ditt hem utan el, till exempel med en kamin eller vedspis, kan det vara en viktig resurs. Använd alltid eldstaden enligt tillverkarens anvisningar och elda säkert. Se till att ha fungerande brandvarnare, brandsläckare och brandfilt.

Många bostäder i Älvsbyn har fjärrvärme från Älvsbyns Energi. Fjärrvärmens beroende av el för bland annat pumpar och reglerutrustning. Vid ett strömavbrott kan därför även värmen påverkas.

Spara på värmen. Stäng dörrar till rum som inte behöver användas och samla familjen i ett rum om bostaden blir kall. Även om vissa utrymmen inte används vid en kris är det viktigt att hålla uppsikt över temperaturen där inkommande vatten och vattenmätare finns. Om rören

fryser kan det leda till kostsamma skador och avbrott i vattenförsörjningen.

Om du har fjärrvärme och får problem med värmen, kontrollera först om problemet finns i den egna fastigheten. Älvsbyns Energi har information och felanmälan för fjärrvärme. Följ alltid Älvsbyns Energis information vid ett större avbrott.

Bra att ha hemma

- ficklampa eller pannlampa och extra batterier
- powerbank för att kunna ladda mobilen
- batteri-, vev- eller solcellsdriven radio
- extra filter, varma kläder, mössor och sovsäckar
- torr ved eller annat lämpligt bränsle om du har en alternativ värmekälla
- brandvarnare, brandsläckare och brandfilt



Vård och hälsa

Vid en kris kan vården vara hårt belastad och det kan ta längre tid att få hjälp. Därför är det bra att redan i vardagen fundera på hur du och ditt hushåll kan klara enklare vårdbehov själva.

Vård och första hjälpen

Vid akut fara för liv eller allvarlig sjukdom eller skada – ring 112. För sjukvårdsrådgivning och hjälp att bedöma vårdbehov, ring 1177. Älvsbyns hälso-central nås på 0929-165 44 och har verksamhet måndag–fredag.

Ha gärna ett första hjälpen-kit hemma och lär dig grunderna i första hjälpen och hjärt-lungräddning (HLR). Om någon drabbas av hjärtstopp – ring 112, påbörja HLR och använd en hjärtstartare om det finns en i närheten.

Läkemedel och hjälpmedel

Om du eller någon i hushållet använder läkemedel, medicinsk utrustning eller hjälpmedel är det viktigt att ha en plan för ett längre avbrott.

- Ha de läkemedel du behöver hemma och kontrollera hållbarheten.
- Förvara läkemedel enligt anvisningarna.
- Fundera på hur du kan använda medicinsk utrustning om elen försvinner.
- Ha viktiga uppgifter om mediciner och vårdkontakter tillgängliga även på papper.

En kris kan också påverka den psykiska hälsan. Oro och stress är vanliga reaktioner. Försök att behålla vardagliga rutiner och ha kontakt med människor du känner och litar på. Sök hjälp om du behöver.

Tänk även på barn, äldre och personer som behöver extra stöd.

Planera för vad de behöver om den vanliga vården, om-sorgen eller hemtjänsten påverkas.



Tips!

- Skriv upp viktiga telefonnummer och vårdkontakter och ha dem även på papper.
- Lär dig HLR och första hjälpen.
- Ta reda på var närmaste hjärtstartare finns.
- Se till att mobilen är laddad och ha en powerbank hemma.
- Tänk igenom hur du får vård om vägar eller transporter påverkas.

Djur

Djur behöver också vara förberedda inför en kris. Se till att du har mat, vatten och nödvändig utrustning hemma för dina djur.

Planera också för hur du kan transportera och ta hand om djuret om du behöver lämna bostaden. Ett djur kan bli stressat av exempelvis höga ljud, brand, evakuering eller andra förändringar.

Tänk på att du kan behöva hjälpa ditt djur även om du själv behöver lämna hemmet.

Ha därför gärna:

- mat och vatten för minst en vecka
- mediciner och första hjälpen för djuret
- koppel, sele eller transportbur
- filt och annan utrustning som djuret känner igen
- information om djurets mediciner och veterinär
- ett aktuellt foto på djuret

Planera också för vem som kan hjälpa ditt djur om du själv blir sjuk eller inte kan ta hand om det.

Tips!

- Prata med en granne eller anhörig som kan hjälpa ditt djur om du själv inte kan.
- Ta reda på vilka veterinärer och djursjukhus som finns i din närhet.
- Ha en plan för transport och eventuell evakuering.
- Spara viktiga uppgifter om djuret, till exempel chipnummer, försäkring och veterinär.
- Fundera på vad ditt djur behöver för att känna sig tryggt vid oväntade händelser.



För råd om djurhållning och vad som gäller vid olika typer av kriser kan du följa information från Jordbruksverket och Länsstyrelsen.

Skyddsrum och skyddande utrymmen

Skyddsrum ska ge befolkningen skydd vid krig. De finns i olika typer av byggnader och är märkta med en orange fyrkant med en blå triangel och texten SKYDDSRUM.

Du tillhör inget särskilt skyddsrum. Om du behöver söka skydd använder du det skyddsrum som finns närmast där du befinner dig.

Ta reda på var ditt närmaste skyddsrum finns

Det är bra att redan nu ta reda på var det finns skyddsrum nära din bostad, arbetsplats, skola eller andra platser där du brukar vistas.



Skanna QR-koden för att hitta närmaste skyddsrum och läsa mer om skyddsrum i Älvsbyns kommun.

Har du inte möjlighet att använda internet kan du kontakta Älvsbyns kommuns Medborgarservice på 0929-170 00 för hjälp.

Om du behöver söka skydd

Vid flyglarm ska du omedelbart söka skydd i ett skyddsrum eller annat skyddande utrymme, du kan även behöva söka skydd i ett skyddsrum eller annat skyddat utrymme när myndigheter uppmanar till det.

Om det inte finns ett skyddsrum i närheten kan exempelvis en källare eller annat utrymme under mark ge skydd. Vilket utrymme som är lämpligt beror på vad som har hänt. Skyddsrum kan i fredstid användas till annat. Om de behöver användas ska de kunna ställas i ordning inom 48 timmar för skyddsändamål.

Bra att ta med

Om du behöver söka skydd, ta med det viktigaste:

- vatten
- ficklampa
- batteri- eller vevradio
- mobiltelefon och powerbank
- nödvändiga mediciner
- hygienartiklar
- varma kläder
- första hjälpenutrustning
- glasögon eller andra viktiga hjälpmedel
- något att äta som inte behöver tillagas

Skyddsrum är till för människor. Husdjur får inte tas med in i skyddsrum.

Läs mer

På Älvsbyns kommuns webbplats, www.alvsbyn.se hittar du aktuell information om skyddsrum och skyddande utrymmen.

Skanna QR-koden för aktuell information och skyddsrumskartan.



Trygghetspunkter och informationspunkter

Vid en större eller långvarig kris kan samhällets vanliga funktioner och kommunikationsvägar påverkas. Då kan kommunen använda trygghetspunkter och informationsplatser för att ge invånare tillgång till information, stöd och vägledning.



Trygghetspunkter

En trygghetspunkt är en plats där det finns möjlighet att få information och stöd när samhällets vanliga funktioner inte fungerar som vanligt. Där kan det finnas en trygghetsvärd eller värdinna som hjälper till med information och hänvisningar.

Var trygghetspunkter öppnas beror på händelsen och behovet, håll dig uppdaterad på www.alvsbyn.se.

Informationsplatser

Kommunen kan också använda andra platser för att göra information tillgänglig.

Dessa kan vara:

- Medborgarservice
- kommunens särskilda samlingsplats
- de platser som kommunen utser till trygghetspunkter
- bemannade allmänna bibliotek
- andra platser som bedöms lämpliga utifrån den aktuella händelsen

Informationspunkter

Informationspunkter är platser där du kan ta del av kommunens information utan att det behöver finnas personal på plats.

Det kan exempelvis vara:

- kommunens digitala informations-skyltar
- byaföreningar och byagårdar som tar emot och förmedlar kommunens information
- andra platser som kommunen bedömer lämpliga utifrån händelsen

Håll koll på www.alvsbyn.se för information om vilka platser som är öppna, var de finns och vilken hjälp eller information som erbjuds.

Mina viktigaste förberedelser

Att vara förberedd gör stor skillnad om en kris skulle inträffa. Genom att fylla i din checklista får du en enkel överblick över vad du redan har hemma och vad du kan behöva komplettera med. Se särskilt över tillgången till vatten, mat, värme, mediciner, belysning och möjlighet att ta emot viktig information. Små förberedelser i vardagen kan göra det lättare att klara en kris och bidra till att samhällets resurser.

Min krisberedskapschecklista

- ☐ Jag vet var mitt närmaste skyddsrum finns.
- ☐ Jag har vatten hemma för minst en vecka.
- ☐ Jag har mat som klarar sig utan kyl eller frys.
- ☐ Jag har viktiga mediciner hemma.
- ☐ Jag har en ficklampa och extra batterier.
- ☐ Jag har möjlighet att ta emot viktig information vid strömavbrott.
- ☐ Jag har kontanter hemma.
- ☐ Jag har viktiga telefonnummer och kontaktuppgifter samlade.
- ☐ Jag har pratat med familj, grannar eller närstående om hur vi kan hjälpa varandra vid en kris.

Skriv ner dina egna viktiga förberedelser

Närmaste skyddsrum: _____

Hur mycket vatten går det åt i familjen varje dag? Räkna med minst tre liter per person och dag plus vatten till hygien och disk. Glöm ej husdjuren.

Reservmat. Det här tycker jag eller vi om: _____

Våra mediciner och första hjälpen: _____

Hur håller du och ditt hushåll värmen om elen försvinner i ett dygn eller längre?

Mat till våra husdjur: _____

Vem kan ta hand om våra husdjur om vi inte längre kan det? _____

Övrigt: _____

Väder

Vädret kan snabbt förändras och påverka både människor och viktiga samhällsfunktioner. Följ SMHI:s prognoser och varningar och anpassa dina planer efter vädret. Vid en varning kan det vara säkrast att stanna hemma eller undvika vissa aktiviteter.

Kraftigt regn och översvämning

Kraftiga regn och skyfall kan på kort tid orsaka översvämningar och påverka vägar, fastigheter och annan infrastruktur. Även snösmältning och höga flöden i sjöar och vattendrag kan orsaka översvämningar.

Tips!

- Håll brunnar, rännor och dagvattenvägar fria från löv och skräp.
- Se över hur regnvatten leds bort från din fastighet.
- Flytta känsliga saker från källare och lågt belägna utrymmen.
- Följ kommunens och SMHI:s information vid höga flöden och skyfall.
- Gå eller kör aldrig genom översvämmade områden om du inte vet att det är säkert.



Hård vind och storm

Kraftiga vindar kan fälla träd, orsaka skador på byggnader och leda till el- och kommunikationsavbrott. Vägar kan också bli blockerade.

Tips!

- Ta in eller säkra lösa föremål som utemöbler och studs-mattor.
- Undvik att vistas exempelvis nära träd som kan falla.
- Undvik onödiga resor när det är storm eller mycket hård vind.
- Ha ficklampa, radio och powerbank tillgängliga om elen försvinner.

Snö, kyla och halka

Kraftigt snöfall och hårda vindar kan göra vägar svårframkomliga och orsaka störningar i elförsörjningen. Under kalla perioder kan även ett längre elavbrott bli särskilt besvärligt.

Tips!

- Anpassa resor och hastighet efter väglaget.
- Ha varma kläder, filter och ficklampa lättillgängliga.
- Följ information om väglag och eventuella trafikstörningar.
- Ha beredskap för att el eller värme kan försvinna.

Vid plötslig halka, var extra försiktig som gående och trafikant. Använd halkskydd och anpassa hastigheten efter väglaget.

Extrem kyla

Älvsbyn kan drabbas av mycket låga temperaturer. Kyla kan påverka både människor, fordon och samhällsviktig infrastruktur. Vid ett längre elavbrott kan bostäder dessutom snabbt bli kalla.

Tips!

- Ha varma kläder, filtar och sovsäckar hemma.
- Kontrollera att alternativa värmekällor fungerar och används säkert.
- Begränsa tiden utomhus vid mycket kallt väder.
- Var extra uppmärksam på barn, äldre och personer som är känsliga för kyla.
- Se till att bilen är utrustad för vinterförhållanden.

Höga temperaturer

Värme kan vara påfrestande och i vissa fall farligt, särskilt för äldre, små barn, personer med vissa sjukdomar och personer som tar vissa läkemedel.



Tips!

- Drink regelbundet, även om du inte känner dig törstig.
- Försök hålla bostaden sval och undvik fysisk ansträngning under de varmaste timmarna.
- Håll kontakt med äldre och andra som kan behöva extra stöd.
- Följ information och råd från 1177 och andra myndigheter vid värmebölja.

Åska

Åska kan orsaka bränder, strömavbrott och skador på elektronisk utrustning.

Tips!

- Koppla ur känslig elektronisk utrustning om åskovädret närmar sig.
- Undvik öppna platser och att stå nära ensamma träd.
- Sök skydd inomhus om åskan är nära.
- Följ väderutvecklingen om du planerar aktiviteter utomhus.





SMHI:s vädervarningssystem

Att känna till och förstå SMHI:s vädervarningssystem är viktigt för att kunna förbereda sig och agera vid olika vädersituationer. Systemet hjälper till att varna för möjliga risker och delas in i tre nivåer: gult, orange och rött. Varje nivå signalerar hur allvarliga konsekvenser vädret kan få. En del områden drabbas hårdare. Håll koll på hur vädret förändras där du är. Personer eller

grupper som är känsliga kan också påverkas mer än andra. Gör vad du kan för att skydda dig själv, din omgivning och dina egendomar. I vissa fall kan det vara säkrast att stanna hemma.

Mer information:

- www.smhi.se
- appen SMHI Väder

Gul varning

Vädret kan få stora konsekvenser, vara farligt och orsaka skador. Det kan skapa problem för olika samhällstjänster, till exempel kollektivtrafiken.

Orange varning

Vädrets konsekvenser kan få allvarliga följder för samhället. Det kan vara farligt för människor och kan orsaka stora skador på både egendom och miljö.

Undvik aktiviteter som kan utsätta dig för risker.

Röd varning

Vädrets konsekvenser kan ge mycket allvarliga följder för både människor och samhället. Det kan innebära en stor fara för allmänheten och orsaka allvarliga skador. Det finns hög risk för stora problem med viktiga samhällsfunktioner, som exempelvis kollektivtrafik. Undvik helt aktiviteter som kan utsätta dig för risker.



Min väderberedskap

Vilken väderhändelse kan påverka mig mest och varför?: _____

Vilken plats eller väg i min närhet kan bli särskilt utsatt vid den väderhändelsen?:

Vad kan jag göra för att minska risken eller vara bättre förberedd?: _____

Företag

Det finns många företag i Älvsbyns kommun. Företagen är en viktig del av kommunens utveckling och av samhällets förmåga att fungera vid en kris. Genom att företag kan upprätthålla sin verksamhet bidrar de till att varor, tjänster, arbetstillfällen och viktiga samhällsfunktioner kan fortsätta.

En kris kan påverka el, internet, transporter, vatten, betalningar, leveranser eller personal. Fundera därför på vad som är viktigast för just din verksamhet.

Börja med det viktigaste

- Vad måste fungera? Vilka delar av verksamheten behöver kunna fortsätta?
- Vad är du beroende av? Vilka leverantörer, transporter, IT-system och andra resurser är kritiska?
- Vad gör du om något slutar fungera? Planera för alternativa leverantörer, arbetssätt och kontaktvägar.
- Vem gör vad? Se till att personalen vet vem som ansvarar och hur ni får kontakt med varandra.

Håll dig informerad

Följ Älvsbyns kommun och ansvariga myndigheter. På www.alvsbyn.se finns kommunens aktuella information och lägesnivå vid en samhällsstörning.

Tips!

- Ha viktiga kontaktuppgifter även på papper.
- Säkerhetskopiera viktig information.
- Ha en plan för el- och internetavbrott.
- Fundera på hur verksamheten klarar personalbortfall.
- Se över alternativa leverantörer och transportvägar.
- Testa planen – vad gör ni om något händer imorgon?

Läs Myndigheten för civilt försvars blå broschyr "Om krisen eller kriget kommer", till dig som företagare för mer information och konkreta råd om företagets beredskap.



Öva

Det är lätt att tänka "det löser jag om det händer". Men när något väl inträffar kan det vara svårt att tänka klart. Genom att öva i förväg blir det enklare att veta vad du ska göra, även när situationen är stressig.

Du behöver inte göra en stor övning. Börja med en enkel fråga: Vad skulle vi göra om....?

Öva hemma

Välj en situation och prata igenom den med familjen:

- Vad gör vi om elen försvinner i ett dygn?
- Var finns ficklampor, radio, vatten och mat?



- Hur får vi information om internet och mobilen inte fungerar?
- Hur håller vi värmen?
- Vem behöver vi hjälpa eller kontakta?
- Hur gör vi med barn, äldre och husdjur?

Testa gärna på riktigt. Släck ner en stund och se vad som fungerar och vad ni behöver förbättra.

Öva tillsammans med andra

Prata med grannar, anhöriga och vänner. Kanske kan ni hjälpa varandra om något händer.

Vem har möjlighet att hjälpa till med värme? Vem har bil? Vem kan hjälpa en granne som behöver extra stöd?

Att känna sina grannar och veta vem man kan vända sig till är en viktig del av beredskapen.

Öva på jobbet

Även företag och föreningar behöver öva. Gör övningen enkel.

Fundera tillsammans:

- Vad händer om elen, internet eller en viktig leverans försvinner?

Testa er plan och kontrollera att alla vet:

- vem som fattar beslut
- hur ni kommunicerar
- vilka funktioner som måste fungera
- vilka alternativa lösningar ni har

Efteråt – prata om tre saker:

- Vad fungerade bra?
- Vad fungerade inte?
- Vad behöver vi ändra?

Skriv ner det och gör om övningen senare. Du och ni behöver inte kunna allt. Det viktiga är att ha tänkt igenom vad du gör när något oväntat händer.

Broschyr att spara

Den digitala versionen av foldern finns på www.alvsbyn.se och uppdateras löpande. Observera att den digitala versionen kan uppdateras oftare och tidigare än den tryckta foldern.

