Viktig information till Sveriges invånare

80% av



Riktiga råd och tips

Om krisen eller kriget kommer

Skydda dig mot luftangrepp

Vad gör man om man inte kan ta sig till skyddet själv eller behöver hjälpmedel?

Vid ett luftangrepp ska du genast ta dig till ett skyddsrum eller en annan skyddad plats. Välj det som är närmast. Du kan också behöva utrymma ett område vid ett hotande militärt angrepp

Du blir varnad för ett angrepp genom bland annat flyglarm och Sveriges Radio P4

Visuella signaler eller digitala varningar då?

Skyddsrum skyddar mot tryckvågor och splitter från bomber. De skyddar även mot tryckvågor och värmevågor från kärnvapen. Skyddsrum ger bättre skydd än andra platser mot radioaktivt nedfall, gaser från kemiska vapen samt biologiska stridsmedel.

Utgår från att alla kan höra ljudsignaler eller radio

Andra skyddade platser

Källare, garage och tunnelbanestationer under mark ger också skydd vid ett luftangrepp. Du får även ett visst skydd i en tunnel eller vid en mur. Det är bättre att vara inomhus än utomhus, helst i ett rum utan fönster.

Om du är utomhus och inte hinner ta dig till ett annat skydd ska du lägga dig ner på marken, helst ihopkrupen i en grop eller ett dike.

När du hör signalen ”Faran över” kan du lämna ditt skydd. Hjälp personer som är skadade eller instängda.

Inte helt enkelt om du varken kan lägga eller resa dig på egen hand

Kärnvapen

Det globala säkerhetsläget ökar risken för att kärnvapen kan användas. Vid anfall med kärnvapen, kemiska eller biologiska vapen, ta skydd på samma sätt som vid ett luftangrepp. Skyddsrum ger bäst skydd. Efter ett par dagar har strålningen minskat kraftigt.

Enklaste skyddet

Utomhus i en grop eller ett dike.

I en tunnel eller vid en mur.

Inomhus i ett rum utan fönster.

Källare, garage eller tunnelbanestation under mark

Skyddsrum.

Effektivaste skyddet



Hemberedskap

Du bidrar till hela samhällets beredskap om du har hemberedskap för minst en vecka.

Anpassa råden i checklistorna efter dina behov och förutsättningar. Vissa saker kanske du kan dela med andra, exempelvis dina grannar. I kris och krig måste vi alla hjälpa varandra

Kan dina grannar teckenspråk?

Förbered dig så du inte måste skaffa allt på en gång om något allvarligt händer.

Vatten

Du behöver minst tre liter vatten per dygn, i första hand för att dricka och laga mat. Om det blir brist på dricksvatten kan kommunen ställa ut vattentankar, men du behöver ändå ha vatten hemma.

Är dessa tillgängliga för personer med funktionsnedsättning?

- ☐ Skaffa dunkar eller hinkar med lock att hämta vatten i.
- ☐ Köp vatten på flaska eller fyll dunkar gjorda för livsmedel.
- ☐ Förvara vattnet mörkt och svalt. Kontrollera om vattnet smakar och luktar bra en eller ett par gånger per år. Byt vid behov.
- ☐ Om du är osäker på om vattnet är rent, koka vattnet tills det bubblar kraftigt.

Ytterligare beredskap

- ☐ Reservbatteri till elrullstol
- ☐ Trygghetslarm
- ☐
- ☐

Utrymning

Du kan snabbt behöva lämna ett område vid exempelvis ett hotande militärt angrepp, naturolyckor eller farliga utsläpp.

Du får veta att du ska utrymma genom bland annat VMA. Lyssna på Sveriges Radio P4 och följ myndigheternas instruktioner.

Utgår igen från att alla kan höra ljudsignaler eller radio

Du som inte klarar dig på egen hand kan få hjälp att utrymma, samt akut boende och mat på platsen du kommer till.

Hur då exakt? Vem kontaktar man?

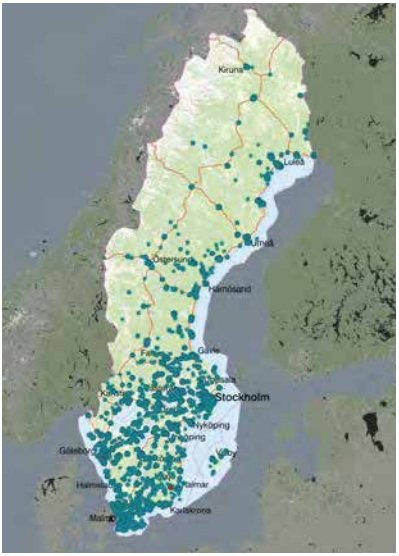
Bra att ta med

Planera vad just du behöver ta med om du snabbt måste lämna din bostad en kortare eller längre tid. Här är några tips:

Förutsatt att du kommer in i ett skyddsrum som inte är tillgängligt

- ☐ Mat och vatten för några dagar.
- ☐ Id-handlingar, bankkort och kontanter.
- ☐ Mediciner och hjälpmedel, exempelvis hörapparat.
- ☐ Radio som drivs med batteri, solceller eller vev.
- ☐ Varma kläder, regnkläder och ombyte.
- ☐ Hygienartiklar.
- ☐ Mobiltelefon och laddare.
- ☐ Karta, kompass.
- ☐ Viktiga uppgifter på papper, exempelvis telefonnummer och försäkringsbevis.

Karta över Sveriges skyddsrum



Karta över tillgänglighets-anpassade skyddsrum



Skyddsrum

Du tillhör inget särskilt skyddsrum utan använder det som är närmast. På msb.se finns en karta över skyddsrum.

Vad händer om närmast inte är tillgängligt?

I skyddsrum ska det finnas vatten och enklare toaletter. Om du hinner bör du ta med dig något att äta, varma kläder och hygienartiklar. Var beredd på att du kan behöva stanna i skyddsrummer några dagar

Tillgängliga för rullstolsanvändare? Finns stödhandtag? Är utrymmena tillräckligt stora?

I fredstid får skyddsrum användas till annat, men de ska kunna ställas i ordning inom 48 timmar. Vid höjd beredskap ansvarar fastighetsägaren för iordningställandet.

Vilka kunskaper har fastighets-ägaren om tillgänglighet? Finns det några regler och krav?

Skyddsrum är märkta med en skylt som har en orange fyrkant med blå triangel. Symbolen betyder att lokalen har ett särskilt skydd enligt krigets lagar.



Gäller dig som inte har rörelsehinder. Personer med funktionsnedsättning riskerar att bli lämnade utanför.

Uppmaning till Sveriges beslutsfattare

Viktig samhällsgrupp exkluderas från den allmänna beredskapen

Inkluderingen av personer med nedsatt rörelseförmåga får underkänt i MCF:s broschyr "Om krisen eller kriget kommer". Myndigheten för civilt försvar (MCF), tidigare kallad MSB, ansvarar för att stödja och samordna arbetet med Sveriges samhällsskydd och beredskap.

Tanken med broschyren är god. Andra länder imponeras över att den skickas ut till samtliga hushåll. Men när medborgarna uppmanas att "vara en del av Sveriges beredskap" kan inte en hel samhällsgrupp lämnas utanför.

Ingenstans finns vägledning för personer med rörelsenedsättning eller annan funktionsnedsättning när krisen är ett faktum. Fysiskt tillgänglig krisberedskap måste tas på allvar – överlevnad kan inte bygga på att hoppas på det bästa.

Vi kräver:

Rättighetsbaserad styrning: MCF ska följa CRPD, FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, och redovisa hur tillgänglighet, jämlikhet och delaktighet säkerställs i svensk krisberedskap.

Trygg evakuering: Skyddsrum, transporter och rutiner ska vara tillgängliga och ta hänsyn till hjälpmedel, assistans och medicinska behov.

Inkludering i planering: Personer med funktionsnedsättning och deras intresseorganisationer ska ses som en expertresurs och aktivt involveras i utveckling av kris- och beredskapsplaner.

DHR
DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET

Har du frågor om din krisberedskap?

Kontakta MSB:

Telefonväxel: 0771-240 240
Faxnummer: 010-240 56 00
E-post: registrator@msb.se

Denna broschyr är publicerad av DHR med avsikt att väcka tankar om vilka förutsättningar personer med rullstol och andra funktionsnedsättningar har vid krisstuation.

DHR arbetar för rättigheter och lika levnadsvillkor för personer med nedsatt rörelseförmåga.

DHR
DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET