**Rapport från föreläsning om krisberedskap kursen ”Må bra och livskvalitet” Furuboda 16–19 augusti 2024**

**(Samverkanskurs mellan Synskadades Riksförbund Skåne och Furuboda Folkhögskola)**

**Helene Jangenfeldt och Reine Gunnarsson, synskadade krisinstruktörer, utbildade av Civilförsvarsförbundet föreläste för oss.**

**Detta rekommenderas att ha i sin krislåda: (Obs- om man har en stor krislåda):**

* **Triangakök (stormkök)**
* **Vattenreningstabletter**
* **Fotogenlykta**
* **Vattendunk/flaska**
* **Sopsäckar**
* **Handsprit**
* **Matlåda**
* **Brandfilt**
* **Silvertejp**
* **Våtservetter**
* **Något att tända eld med**
* **Multiverktyg (skruva, skära, öppna saker med)**
* **Rep**
* **Konservöppnare**
* **Mat**
* **Vevradio**

**Viktiga telefonnummer/e-mejladresser**

* [**www.krisinformation.se**](http://www.krisinformation.se)
* [**www.kriskommunikation.se**](http://www.kriskommunikation.se)
* **113 13**
* **112 Endast akut**
* **114 14 Polisen**
* **1177 Sjukvårdsrådgivning**
* **Ta reda på vad kommunen har för krisberedskap.**

**Viktiga frågor inför och under en kris**

**Vem, vad, när, hur och varför?**

**Viktigt med källkritik**

**De första grundläggande sakerna att göra i en kris**

**Gå in, stäng dörrar och fönster**

**Sätt på radion, P4**

**Minst 7 dagar ska vi kunna klara oss själva-**

**mat, vatten osv.**

**Viktiga saker att tänka på och ordna med**

**Vatten, mat, information, värme och sömn**

**Om strömmen går och det blir kallt inomhus**

* **Varma kläder, filtar, kuddar, täcken**
* **Bygg en koja**
* **Samlas i ett rum och stanna där**
* **Öppna fönstret lite kort och vädra**

**Vi klarar oss 3 dagar utan vatten under optimala förhållanden. Annars 1½- 2 dagar. Till matlagning, hygien och dryck bör man ha cirka 3–5 liter. Det går åt 1½- 2 liter/dag. Är det kris, så är det minsta möjliga, 0,3 liter/dag som gäller. Vi ska helst kunna klara oss i 2 veckor.**

**Nödvändigt att ha**

**Dunkar med vatten, petflaskor med vatten, vattenreningstabletter/filter. Dunk med vatten håller i 3 månader. Klädombyte - viktigt att tvätta - smutsiga kläder håller inte värmen. Gärna våtservetter eller vatten och tvättlapp. Kissa i flaska/burk. Plastpåse i toaletten, papper, knyt ihop, förvara säkert och hållbart i sopsäckar (med tanke på avföring).**

**Mat som är bra att ha**

**Snabbpasta, gryn, knäckebröd, nötter, konserver, chips, jordnötter, snabbkaffe, linser, bönor.**

**Viktigt ha kontanter tillgängliga.**

**4 viktiga saker: Vatten, mat, värme och hygien.**

**Vid datorn Annelie Olsson**

**Sekreterare i LSS och SOL-gruppen**