

BOTKYRKA
KOMMUN



LÅNGT

IFRÅN LAGOM

HAR DU ÖVAT

PÅ ATT LEVA I KRIS?

**Krisberedskapsveckan i Botkyrka
25 september – 1 oktober 2023**

Krisberedskapsveckan i Botkyrka

Nu är det dags för den årliga krisberedskapsveckan i hela Sverige. I år är temat öva – och det vill vi göra tillsammans med dig.

Alla i Botkyrka har olika erfarenheter av krisberedskap. Vissa har redan en välfylld krislåda hemma, andra har inte förberett sig alls. Vi har också medborgare med erfarenheter från kris och krig i andra länder som redan har god krisberedskap. Så att prata med sina grannar om krisberedskap är också ett sätt att öva. En annan enkel övning är att tillaga en måltid från krislådan, utan el.

Välkommen till ditt medborgarkontor!

Under krisberedskapsveckan kan du besöka våra medborgarkontor och träffa medarbetare från Botkyrka kommun. Vi informerar, ger tips och visar hur du kan öva hemma hos dig. Vi kommer bland annat att visa hur ett stormkök kan se ut och vad en krislåda kan innehålla.



Att känna sina grannar
är viktigt för att klara en kris.



Skanna för info
om krisberedskap
i Botkyrka

VIKTIGA CHECKLISTOR

Här är tips på mat och saker som är bra att ha i beredskap.

Bra saker att ha hemma:

- ➔ Batteridriven radio
- ➔ Vatten i plastflaskor eller dunk
- ➔ Sovsäck
- ➔ Värmeljus
- ➔ Tändstickor eller tändare
- ➔ Stormkök
- ➔ Mat för en vecka
- ➔ Husapotek och medicin
- ➔ Kontanter
- ➔ Ficklampa
- ➔ Batterier
- ➔ Laddad powerbank
- ➔ Viktiga telefonnummer på papper
- ➔ Karta över närområdet



Bra mat att ha hemma:

- ➔ Potatis, kål, morötter, ägg
- ➔ Bröd med lång hållbarhet, som tortilla, hårt bröd, kex och skorpor
- ➔ Mjukost och andra pålägg på tub
- ➔ Havredryck, sojadryck, torr-mjölkspulver
- ➔ Matolja, hårdost
- ➔ Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- ➔ Färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- ➔ Krossade tomater
- ➔ Konserver med köttfärsås, makrill, sardiner, ravioli, kokt kött, soppor
- ➔ Fruktkräm, sylt, marmelad, nyponsoppa
- ➔ Juice eller dryck som håller i rumstemperatur
- ➔ Kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön





ÖVA MED OSS!



Skanna för
information om
träffarna

Välkommen att öva på krisberedskap på våra medborgarkontor

- ➔ **Måndag 25 sept** kl 13.00–18.30, Tumba medborgarkontor
- ➔ **Tisdag 26 sept** kl 10.00–14.00, Alby medborgarkontor
- ➔ **Onsdag 27 sept** kl 12.00–16.00, Fittja medborgarkontor
- ➔ **Torsdag 28 sept** kl 12.00–16.00, Hallunda medborgarkontor
- ➔ **Fredag 29 sept** kl 10.00–14.00, Tullinge medborgarkontor

Varför har Sverige en krisberedskapsvecka?

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) vill öka kunskapen om beredskapen kring mat och livsmedelsförsörjning. Ju fler som kan klara sig själva en tid, desto bättre kan myndigheter och organisationer fokusera på att hjälpa dem som har svårast att klara sig själva, exempelvis äldre och sjuka personer. På så sätt är du en del av Sveriges och Botkyrkas krisberedskap.

**BOTKYRKA
KOMMUN**

