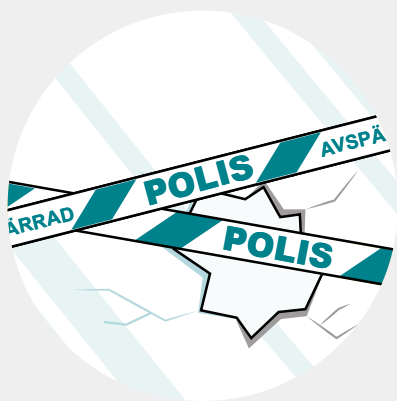


Förbered dig för det oväntade!



Nationellt kunskapscenter
för dövblindfrågor



FÖRBUNDET
SVERIGES DÖVBLINDA

Innehåll

Inledning	3
Förbered dig!	4
Olycka och sjukdom	6
Brand och annan fara i hemmet	8
Naturkatastrofer.....	10
Skyddsrum och trygghetspunkter	12
Brist på mediciner, mat och vatten	14
IT-störningar, telestörningar och digital säkerhet.....	16
Elavbrott	18
Alltid beredd på det oväntade.....	20

Inledning

När man lever med dövblindhet kan även små förändringar i omgivningen få stora konsekvenser. Det går inte att vara förberedd på allt, men att förbereda sig på att oväntade saker sker ibland är viktigt.

Vi tar här upp frågor som är viktiga att ställa till sig själv, och förslag på åtgärder som kan göra livet tryggare.

Detta material är framtaget gemensamt av Förbundet Sveriges Dövblinda (FSDB) och Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor (Nkcdb). Förhoppningen är att det ska användas på olika sätt, både i grupp och individuellt.

Förbered dig!

Detta material är ett tillägg till den information som har skickats ut till alla i Sverige. Det är viktigt att du liksom alla andra har satt dig in i det som står i broschyren "Om krisen eller kriget kommer". Den finns på teckenspråk, inläst, i punktskrift och som lättläst.



Tänk efter

- Vet du vad som förväntas av dig och andra i krig eller kris?
- Har du funderat på vad du skulle kunna hjälpa andra med om det behövs?
- Vet du vem du kan kontakta om du behöver hjälp i en kris?
- Vet du var du hittar uppdaterad och säker information i en kris?

Tips

- Gå till www.mcf.se Råd till privatpersoner, så hittar du länkar till de olika versionerna av broschyren "Om krisen eller kriget kommer".
- Ladda ner appen "Krisinformation.se" till din mobil, så får du en notis om det skickas ett "Viktigt meddelande till allmänheten" (VMA). Du hittar även information om pågående kriser med mera i appen.
- Lita bara på information från myndigheterna vid kriser eller krig. Sprid inte obekräftad information, det gäller även information på teckenspråk i sociala medier. I kriser och krig förekommer mycket desinformation för att vilseleda oss.
- Kan du eller någon anhörig lyssna på radio så se till att ha en radio som fungerar även vid ett strömavbrott. Vid kris, lyssna på den lokala P4-kanalen.

Olycka och sjukdom

Tänk efter

- Hur larmar du om något skulle hända dig när du är ensam?
- Om du är ensam med en person som drabbas av akut olycka/sjukdom, kan du larma och kommunicera med både personen och 112?
- Om något händer så att ambulans, brandkår eller polis behöver ta sig in hemma hos dig, skulle det fungera att kommunicera med dem? Har du något sätt att informera dem om att du har dövblindhet även om du är skadad eller allvarligt sjuk? Vad är viktigt att de får veta?

Tips

- Ha appen 112 installerad och enkel att komma åt på mobilen. Larmar du från denna så ser SOS Alarm din exakta position.
- Registrera dig för att få tillgång till att larma 112 via sms på denna länk:
[Registrering och anmälan till SMS112 för privatperson – SOS Alarm](#)
- Ha ett skriftligt meddelande på insidan av ytterdörren med kortfattad information om att du har dövblindhet och ditt kommunikationssätt.
- Använd mobilens funktion "Medicinskt ID" och skriv under anteckningar in information om din syn- och hörselnedsättning samt tolkbehov. Välj även din nödkontakt ICE (In Case of Emergency) med mera.



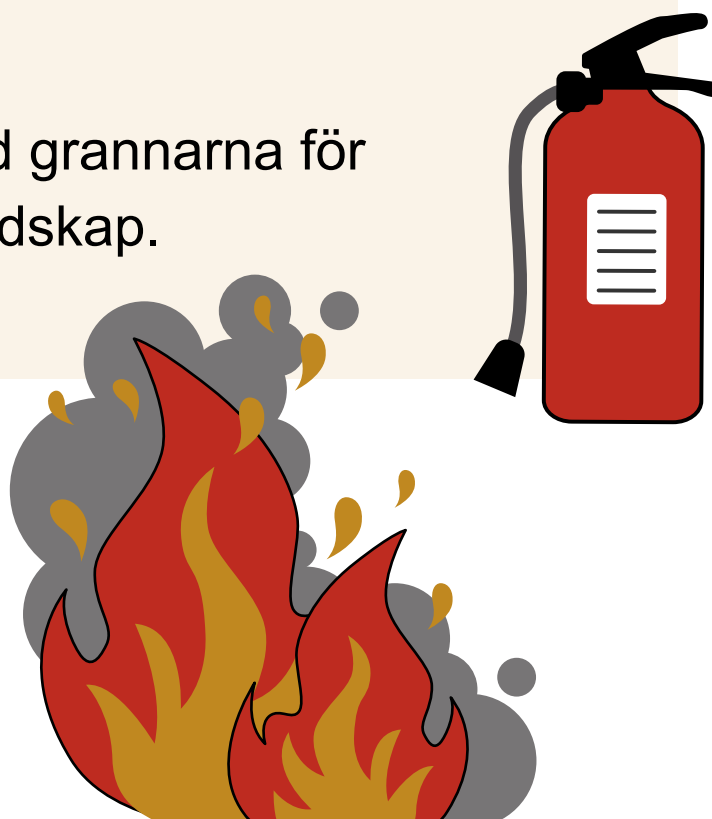
Brand och annan fara i hemmet

Tänk efter

- Är du säker på att du kommer att uppfatta en varning från brandvarnaren?
- Har du tillgång till akut information som Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) från SOS Alarm och/eller Myndigheten för civilt försvar?
- Kan du ta dig ut vid brand eller utrymning på grund av fara om den vanliga vägen är blockerad?
- Om du behöver lämna bostaden bakvägen, vet du var du hamnar då och kan du ta dig därifrån?
- Om du inte kommer ut genom dörren, finns balkong eller fönster? Vad finns på marken under om du måste hoppa?
- Vid en snabb och akut evakuering, skulle du kunna kommunicera med dem som hjälper till?
- Vilka grannar skulle du kunna hjälpa, och vilka grannar skulle kunna hjälpa dig?

Tips

- Ha brandlarm med taktil varseblivning. Det finns även mobila att ha med på resa.
- Ha en brandsläckare som är lätt att hitta. Lär dig hur den ska underhållas och användas.
- Installera, ställ in och träna på att läsa information i apparna Krisinformation.se och SOS Alarm 112.
- Lär dig alla vägar ut från bostaden. Håll dig uppdaterad genom att använda dem alla ibland.
- Ha alltid information om din dövblindhet och hur du kan kommunicera lätt tillgänglig. Det kan vara i mobilen eller utskrivet på ett papper i plånboken.
- Bjud in till en träff med grannarna för att prata om hemberedskap.



Naturkatastrofer

Översvämning, storm, snö, skogsbrand, ras och skred kan vara livsfarligt om det händer i närheten.

Tänk efter

- Hur får du information om vad som är bäst att göra just nu – stanna inne eller ge sig av?
- Kan du ta dig kortare eller längre sträckor om inte färdtjänst eller andra förflyttningsmedel fungerar?
- Vet du när du ska ringa 112, 113 13, 114 14 respektive 1177?

112 Akut nödsituation – ambulans, räddningstjänst och polis

114 14 Om du vill kontakta polisen och det inte är bråttom

113 13 Få eller lämna information om allvarliga olyckor och kriser

1177 Rådgivning om du är sjuk eller har skadat dig.

Tips

- Installera, ställ in och träna på att läsa information i apparna Krisinformation.se och SOS Alarm 112.
- Hitta ett sätt att läsa text-tv.
- Skaffa en radio som går på batteri, gärna laddningsbar med vev eller solceller.
- Lägg in telefonnumren 112, 113 13, 114 14 och 1177 med information om när de ska användas i din mobil. Du kan ringa direkt eller via förmedlingstjänsterna bildtelefoni.net eller texttelefoni.se.
- Evakuera tidigare än myndigheterna föreslår om du är osäker på hur du ska kunna ge dig iväg om det blir akut.



Skyddsrum och trygghetspunkter

Vid kriser öppnar kommunerna ofta informationspunkter där man kan få information och trygghetspunkter där man utöver information också kan få värme och ladda sin mobil med mera.

På brandstationerna ska personalen alltid kunna larma vidare även om telefon och el slutar fungera. Om det blir krig kan man få skydd i ett skyddsrum.

Tänk efter

- Vet du var närmaste informations-/trygghetspunkt finns?
- Hur långt är det till närmaste brandstation?
- Var finns ditt närmaste skyddsrum?
- Om du inte har skyddsrum i närheten, var finns det bästa alternativet i omgivningen?

Tips

- Fråga din kommun om vad de har för informations-/trygghetspunkter i din närhet.
- Informera din kommun om din dövblindhet och fråga om du kan få extra stöd vid en kris.
- Lär dig vägen till platser du kan ha nytta av. Ta för vana att gå förbi där ibland så att du upptäcker om något ändras.



Brist på mediciner, mat och vatten

Flera olika händelser kan göra att det inte går att köpa mediciner eller mat, eller att det inte längre finns vatten i kranen.

Tänk efter

- Om du inte kan få tag på mat och mediciner, hur lång period räcker det du har hemma?
- Om det dessutom inte finns ström, har du mat hemma som går att äta utan att värma?
- Du behöver minst tre liter vatten per dygn för att dricka och laga mat.
För hur många dygn har du vatten hemma?
- Har du möjlighet att tappa upp och spara vatten i kärl/badkar om du får en förvarning?
- Har du kärl så att du skulle kunna hämta vatten vid en vattentank som kommunen ställer ut?
- Vad finns det mer som du skulle ha svårt att klara dig utan? Batterier till hörapparater och andra hjälpmedel, vätskor till kontaktlinser?

Tips

- Generellt: Vänta inte tills det är slut utan handla i god tid innan så att du alltid har en buffert hemma.
- Handla mat, framför allt varor som håller lite längre, så att du alltid har ett överskott som räcker minst en vecka.
- Ha mediciner hemma så att du klarar dig minst en månad.
- Ha batterier hemma till hjälpmedel som hörapparater eller förstöringsglas, så du klarar dig minst en månad.
- Ha vatten på flaska eller dunk så att ditt behov av dryck är fyllt för minst en vecka. Förvara den på en så sval och mörk plats som möjligt. Byt ut vid jul och midsommar.
- Skaffa en bra dunk, som du kan gå och hämta vatten i om det behövs.



IT-störningar, telestörningar och digital säkerhet

Många funktioner kräver idag ett fungerande internet för att fungera.

Tänk efter

- Kan du få kontakt med omvärlden även om internet eller mobilnätet inte fungerar?
- Det kan vara endast vissa leverantörer eller ledningar som drabbas. Har du mer än ett sätt att nå internet, till exempel via din mobil och via fiber?
- Kan du betala i butikerna om det inte går att betala med kort eller Swish?
- Om din mobil eller dator slutar fungera, kan du fortfarande få information, kommunicera på distans och ha koll på din kalender?

Tips

- Prata med din omgivning om hur de når internet. Om ditt internet stängs ner kan du fråga de som har andra sätt eller leverantörer om de fortfarande kommer ut, så att du kan låna internet hos dem.
- Ha kontanter i lite mindre valörer hemma så att du klarar inköp av mat och liknande under en vecka. Minst 1000 kronor per person rekommenderas.
- Ha de viktigaste telefonnumren tillgängliga på papper om du skulle behöva använda någon annans mobil.
- Om du eller någon annan i hemmet kan lyssna på radio: ha en radio hemma som går på batteri och gärna kan laddas via vev och solceller.
- Om du eller någon annan i hemmet kan läsa text-tv, kontrollera om ni kommer åt det på er tv även om inte internet fungerar.



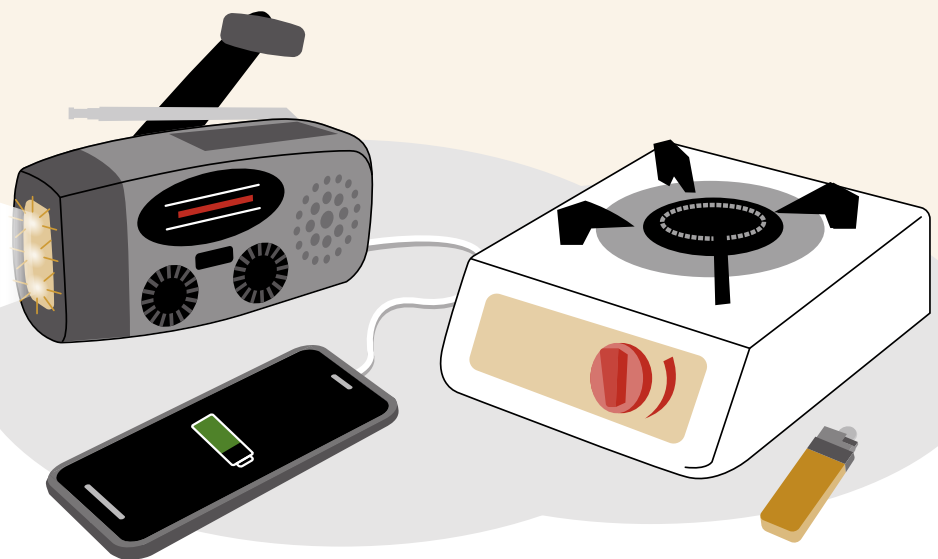
Elavbrott

Tänk efter

- Hur länge klarar du dig utan el?
- Är värmen i din bostad beroende av el?
- Kan du laga mat utan el?
- Har du mat som klarar sig i rumstemperatur om kyl och frys inte fungerar?
- Får du vatten utan el?
- Har du belysning som fungerar utan el?
- Har du ett larm, och fungerar det utan el?
- Har du ett extra batteri till mobilen?
- Kan du eller någon i din närhet lyssna på radio utan el?
- Fungerar ditt internet utan el?
- Har du fler saker du är beroende av som inte fungerar utan el?

Tips

- Tänk igenom vad du skulle behöva för att klara en vecka utan el och se till att alltid ha det hemma.
- Se till att ha något sätt att värma mat och dryck även utan el, och att ha mat som går att äta utan att värma upp.
- Ha laddningsbara lampor och stearinljus för att få ljus.
- Se till att ha en eller flera powerbanks som går att ladda med vev eller solceller, och att du har kontakter till dem så att du kan ladda det du behöver, som mobil, hörapparater och CI.



Alltid beredd på det oväntade

Tänk efter

- Vad skulle vara bra att ha i väskan om dagen inte flyter på som du har planerat?
- Om du behöver lämna ditt hem akut i en kris, vad hinner du ta med dig då?

Tips

- Var beredd på att alla planer inte håller. Ta för vana att alltid ta med dig en extra vattenflaska, en chokladkaka, en powerbank och den allra viktigaste informationen tillgänglig även utan mobil och internet. Har du mediciner som ska tas vissa tider så ta med dem även om du tror att du är hemma innan de ska tas.
- För att snabbt få med saker om du behöver lämna hemmet kan du ha en ryggsäck med det viktigaste i hallen. Den bör innehålla det du inte klarar dig utan, som ett ombyte kläder, en vattenflaska, en chokladkaka, viktiga mediciner, en extra vit käpp, en powerbank, batterier till hörapparaterna, kontanter, viktiga telefonnummer utskrivna samt papper och en bra penna med mera.

