

2024

ÄR DU BEREDD?

Viktig
information
till dig som bor i
Ljusdals kommun.



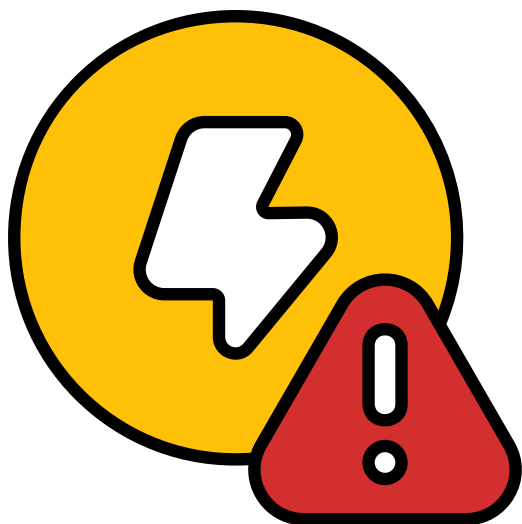
-i händelse av kris eller krig

INNEHÅLLS- FÖRTECKNING



- 3 Om krisen eller kriget kommer
- 4 Så får du information under en kris
- 5 Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)
- 6 Trygghetsnav
- 7 Skyddsrum
- 8 Utrymning - Checklista vid utrymning
- 9 Din uppgift under höjd beredskap
- 10 Desinformation - vad är det?
- 11 Checklista för en person för sju dagar
- 12 Karta över Ljusdals kommun
- 13 Vad kan Ljusdals kommun drabbas av?
- 14 Så kan du engagera dig
- 15 Viktiga kontaktuppgifter
- 16 Mer information

OM KRISEN ELLER KRIGET KOMMER



I maj 2018 skickade Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) ut broschyren Om krisen eller kriget kommer till alla hushåll i Sverige, och en ny version är på väg.

I broschyren kan du bland annat läsa om hur du förbereder dig själv inför en kris, hur du bemöter falsk information och var du ska vända dig för att få information vid en kris.

Broschyren finns också i en version med lättläst svenska, inläst på svenska och engelska, i punktskrift, på teckenspråk och översatt till 14 språk. Har du funderingar kring innehållet eller behöva beställa fler finns mer information på dinsakerhet.se.

Så arbetar Ljusdals kommun

Den här broschyren är till dig som bor i Ljusdals kommun och berättar om de lokala förutsättningarna i vår kommun.

I händelse av kris eller krig är det viktigt att du som invånare är förberedd. Då har du också möjlighet att hjälpa andra och stötta det civila försvaret.

I en händelse där våra resurser inte räcker åt alla, kommer vi att tvingas prioritera de med störst behov av hjälp.



Krisinformation.se

Krisinformation.se drivs av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB). All information som finns på sajten är bekräftad information från myndigheter och övriga ansvariga aktörer.

113 13

Det nationella informationsnumret. Hit kan du ringa för att lämna eller få information om allvarliga olyckor och kriser. Tjänsten är tillgänglig dygnet runt, årets alla dagar.

SÅ FÅR DU INFORMATION UNDER EN KRIS

Vi samarbetar med länsstyrelsen, polis, räddningstjänst, Region Gävleborg och kommunala bolag för att samordna information.



**Ljusdals
kommuns
kontaktcenter
Telefon
0651-180 00**



**Ljusdals kommuns
Facebooksida.**



**Ljusdals kommuns
webbsida ljusdal.se**



**Sveriges radio P4.
En viktig kanal när
internet inte fungerar.
Lyssna på radion för löpande
information.**

civis

**En app till mobilen
som används av
Ljusdals kommun
för att skicka ut
aktuell information.**



**VMA -
VIKTIGT
MEDDELANDE
TILL ALLMÄNHETEN**



**Varnings- och
informationssystemet VMA
(viktigt meddelande till
allmänheten)**

används vid krissituationer – till exempel vid utsläpp av farliga ämnen, bränder med explosionsrisk, vid otjänligt dricksvatten och vid skogsbränder.

VMA sänds framför allt i Sveriges Radios kanaler, Sveriges Televisions kanaler och på SVT Text.

VMA kan också skickas som SMS till mobiltelefoner och talmeddelande till fast telefoni inom ett visst område.

Utomhusvarning

Vid sällsynta tillfällen används utomhusvarning ("Hesa Fredrik"). I Ljusdals kommun hörs denna signal endast i Ljusdals tätort.

Varningssignalen är ett högt utomhuslarm som består av 7 sekunder lång ihållande signal följt av 14 sekunders tystnad. Det ljuder under minst två minuter.

Larmet sänds omedelbart om det finns allvarliga risker. Utomhuslarmet används också om Sverige skulle hamna i krig.

Varningssystemet testkörs fyra gånger om året klockan 15.00 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

TRYGGHETSNAV



Ett trygghetsnav är en tillfällig mötesplats som sätts upp vid händelse av kris. I Ljusdals kommun finns det förberedda trygghetsnav vid äldreboendena i Los (Furugården) och i Ramsjö (Nyhem).

Vid trygghetsnaven kan du få information, till exempel vid långvariga störningar i värme-försörjningen, ström- och vattenavbrott eller telefoni-avbrott.

Vid svåra förhållanden kan du få något att äta och sovplats någon enstaka natt.
Hjärtstartare som alla kan använda finns alltid på kommunens boenden.

Som ytterligare komplement kan kommunen öppna tillfälliga trygghetspunkter vid platser där behov uppstår.

Blir det aktuellt att öppna trygghetsnaven informeras det via Ljusdals kommuns webbsida ljusdal.se eller via Sveriges Radio P4 Gävleborg.

Trygghetspunkterna bemannas av kommunens medarbetare dygnet runt.

Ta gärna med dig detta

- Eventuella mediciner
- Kudde, täcke, liggunderlag
- Hygienartiklar

SKYDDSRUM



Hitta ditt
närmaste
skyddsrum



Skyddsrum är till för att ge befolkningen ett fysiskt skydd i krig. Det är Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) som har det övergripande ansvaret för skyddsrum.

I Ljusdals kommun finns cirka 100 skyddsrum med 11 000 platser. I Sverige finns cirka 65 000 skyddsrum och ungefär sju miljoner skyddsplatser.

Skyddsrummen finns spridda i vanlig bebyggelse och används i fredstid som helt vanliga lokaler. Det är respektive fastighetsägare som ansvarar för sitt skyddsrum och har underhållsansvar.

HITTA DITT NÄRMSTA SKYDDSRUM

Kom ihåg att du inte tillhör något särskilt skyddsrum utan använder det som finns närmast. Ta reda på var ditt närmaste skyddsrum är. Alla byggnader som har skyddsrum är märkta med symbolen orange fyrkant med blå triangel.

Skyddsrum i Ljusdals kommun

Se var ditt närmaste skyddsrum finns på "Hitta ditt närmaste skyddsrum på kartan", som finns på MSB:s webbsida msb.se/skyddsrum eller följ QR koden.

Är du djurägare?

Du kan läsa mer om krisberedskap för dig som djurägare på webbsidan hardukoll.nu

UTRYMNING

Om händelser hotar liv eller hälsa kan svenska myndigheter utrymma ett område eller en fastighet. Det är bara om det är mindre farligt att lämna området, än att stanna kvar som en utrymning genomförs. Under höjd beredskap är det regeringen eller den myndighet som regeringen bestämmer som får besluta om utrymning av ett område. Det kan göras om det är nödvändigt för att skydda befolkningen eller att området behövs för viktiga militära åtgärder.

I händelse av beslut om utrymning i Ljusdals kommun meddelas stationer för utrymning via kommunens webbplats och radio.

Var tydlig med att berätta för barn och äldre vad som händer. Personliga favoritsaker för barnen kan vara bra för att skapa trygghet. Glöm inte att hjälpa den som inte kan packa själv och packa bara så mycket som du klarar av att bära själv.

CHECKLISTA

ID och dokument

- Pass
- ID-kort/körkort
- Kontokort
- Kontanter
- EU-sjukförsäkringskort
- Bilens registreringsbevis och försäkringspapper
- Bankdosa/bank-ID

Teknik och information

- Batteri- eller vevradio, extra batterier
- Dator + nätadapter
- Mobiltelefon + laddare
- Nätadapter till mobilen att använda i bilens 12v-uttag
- Kontantkort till mobil
- Lista (på papper) med viktiga telefonnummer
- Nycklar

Mediciner och hjälpmedel

- Mediciner + recept
- Första hjälpen-låda
- Glasögon/Kontaktlinser
- Hörapparat, rollator etc.

Övrigt

- Oersättliga minnessaker, värdesaker
- Kläder
- Hygienartiklar
- Mat och dryck

DIN UPPGIFT UNDER HÖJD BEREDSKAP



I Sverige har vi totalförsvarsplikt. Det betyder att alla som bor i landet och är mellan 16 och 70 år ska hjälpa till om det är krig eller fara för krig.

Alla måste hjälpa till och alla behövs!

Exempel på arbetsuppgifter:

- Köra transport
- Arbeta inom vården
- Arbeta på förskola

Totalförsvarsplikten omfattar alla svenska medborgare och stadigvarande boende i Sverige mellan 16 och till och med det år man fyller 70 år.

Totalförsvarsplikten består av tre delar; värnplikt, civilplikt och allmän tjänsteplikt.

Med den allmänna tjänsteplikten skulle du till exempel kunna vara skyldig att "kvarstå i din anställning", det vill säga att gå till jobbet som vanligt och eventuellt ha andra uppgifter än de du har i fredstid på ditt arbete. Det finns också en möjlighet för Arbetsförmedlingen att "anvisa arbete", så att man får hjälpa till med sådant som behövs i samhället.

Källa: Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

DESINFORMATION - VAD ÄR DET?



Du är en del av Sveriges psykologiska försvar. Om du kan känna igen och hantera desinformation, vilseledning och propaganda blir det svårare för främmande makter att skapa splittring. Det skyddar Sverige och svenska intressen. Ju svårare du är att lura, desto starkare blir vårt öppna demokratiska samhälle.

Kännetecken på desinformation, vilseledande information och propaganda att se upp för:

- den är missvisande och har ofta en dold avsikt,
- den riktar in sig på våra sårbarheter och
- har som syfte att störa och styra den öppna debatten och försvaga tilliten till vårt samhälle.

Ställ de här frågorna till dig själv när du tar del av information:

- Stämmer informationen? Är detta rimligt? Går det att dubbelkolla genom andra källor?
- Var kommer informationen ifrån? Är det en normalt trovärdig källa?
- Hur gammal är informationen? Är den ny eller återanvänder man en gammal uppgift?
- Varför sprids informationen? Vem tjänar på att du uppfattar detta på ett visst sätt?

CHECKLISTA FÖR EN PERSON I SJU DAGAR



Planera för att kunna klara dig utan samhällets hjälp i minst några dygn. Rekommendationen är att ha en så kallad krislåda hemma, för att kunna ordna mat och vatten, följa nyheterna och kommunicera med andra om krisen är framme.

Hygien

Plastpåsar till WC
Våtservetter
Tvål
Tandborstar
Tandkräm
Stora sopsäckar

Kommunikation

Batteri-, vev- eller solcellsradio.
Batterier/laddare
Powerbank/laddare

Övrigt

Första förbandsväska
Husapotek
Kontanter
Snöskyffel
Engångstallrikar,
bestick och glas

Värme och ljus

1 sovsäck
1 liggunderlag
1 filt
1 varm jacka
1 mössa
1 par vantar
Fotogen- eller gasolkamin
Tändstickor
Tändare
Gasol
Brännbar vätska
1 pannlampa
1 ficklampa
Gravljus för inomhusbruk
Värmeljus
Stormlykta

Vatten och mat

Vattendunkar
Vattenreningsvätska
Vattenreningsfilter
Vatten
(färskt eller fryst dunkar/petflaskor)
Kött- och fiskkonserver
Ris eller pasta
Potatismospulver
Soppor (pulver/burk)
Gryn, flingor, vetemjöl
Knäckebröd, kex
Smältost på tub eller annat hållbart pålägg
Smör
Torrmjöl
Socker
Frukt- och bärkonserver
Grönsakskonserver
Torkad frukt
Chokladkakor
Juice
Te och snabbkaffe
Stormkök eller gasolkök och bränsle
Grill för utomhusbruk,
kol eller gasol

KARTA ÖVER LJUSDALS KOMMUN



*Trygghetsnav finns i Ramsjö (Nyhem) samt i Los (Furugården)

VAD KAN LJUSDALS KOMMUN DRABBAS AV?



Ljusdals kommun analyserar regelbundet hur lokala förutsättningar, väder, politik och händelser kan påverka samhället.

En del i kommunens åtgärder för att förebygga kriser och underlätta hanteringen av dessa är att stödja civilsamhället med information och vägledning, samt att värna den kommunala samhällsviktiga verksamheten.

De största riskerna består av händelser som antingen har en hög sannolikhet att inträffa, eller händelser som ger allvarliga konsekvenser - eller en kombination av de båda.

- **Extremism**

Säkerhetspolisen ser just nu ett ökat hot från extremistiska grupper. Det innebär att det i Sverige finns grupper och individer som planerar extremistiska våldsdåd eller terrorhandlingar.

- **Desinformation och informationspåverkan (sidan 10)**

- **Klimatförändringar**

Klimatförändringarnas påverkan med växlande temperaturer, ökad nederbörd och mer extrema väderhändelser som kan påverka oss genom exempelvis bränder, översvämningar, ras och skred.

- **Smittämnen**

Covid-19-pandemin har lärt oss hur snabbt smittsamma sjukdomar kan sprida sig och hur svårt det kan vara att bli av med dessa. Det är möjligt att det i framtiden kommer nya varianter eller andra sjukdomar som sprider sig på liknande sätt.

- **Cyberhot mot samhällsviktig verksamhet**

Olika grupper, personer och till och med länder kan angripa företag, stödfunktioner, IT-system och liknande i syfte att slå ut betalsystem, elförsörjning, internet, mobiltelefoni eller andra viktiga digitala tjänster.

SÅ KAN DU ENGAGERA DIG



Utöver egen beredskap så kan man hjälpa till genom att söka sig till någon FFO (frivillig försvarsorganisation). I Sverige finns 18 frivilliga försvarsorganisationer som bidrar till landets civila och militära försvar. Organisationerna rekryterar och utbildar frivilliga för en mängd olika uppgifter. Läs mer: <https://frivilligforsvaret.se>

Frivilliga resursgruppen (FRG)

Frivilliga resursgruppen är ett sätt för en kommun att organisera frivilliga. Syftet med FRG är att ge tillgång till extra personalresurser om kommunen drabbas av en kris. Man kan till exempel hjälpa till med evakueringar, informationsspridning och andra praktiska saker som att dela ut vatten om kommunen drabbas av problem med vattenförsörjningen.

Trossamfund

Många trossamfund gör viktiga insatser i vid kriser, inte minst när det gäller att hjälpa människor i behov av stöd efter allvarliga händelser. Svenska kyrkan har en lång tradition av att vara en samlingspunkt vid kriser, men i takt med att Sverige blivit allt mer mångkulturellt har andra trossamfund kommit att dela den rollen med Svenska kyrkan, enligt Myndigheten för stöd till trossamfund (SST).

Andra organisationer

Det finns många andra sorters organisationer som kan vara värdefulla i en kris. Till exempel boendeföreningar, patient- och närståendeföreningar, idrottsklubbar, kulturföreningar eller organisationer för barn, äldre och de som lever med en funktionsnedsättning. De och många andra ideella föreningar kan vara en viktig resurs i en kris, beroende på vad som har hänt och hur krisen hanteras.

Spontanfrivilliga

Eftersom de aktörer som hanterar en kris brukar ha fullt upp är det oftast lättare att kontakta någon av de organisationer som redan är på plats och insatta i arbetet om man vill hjälpa till. Många av frivilligorganisationerna brukar kunna ta emot spontanfrivilliga.

VIKTIGA KONTAKTUPPGIFTER



112 – nödsituationer

Ring larmnumret 112 i nödsituationer som till exempel akuta sjukdomstillstånd och pågående brott eller bränder. Du kan också nå på flyg-, sjö- och fjällräddning, liksom [jourhavande präst](#) och [Giftinformationscentralen](#). Ring endast [112](#) i nödsituationer.

1177 – råd om sjukvård och hälsa

Ring [1177 Vårdguiden](#) om du behöver vård som inte är akut. Du får svar på frågor om sjukdomar och sjukvård samt information om var närmaste vårdcentral finns. Om du använder en telefon som är registrerad i ett annat land än Sverige, ring +46 771 1177 00.

113 13 – information om olyckor och kriser

Ring [113 13](#) för att få information om större olyckor och kriser i Sverige. Från utlandet eller från utländska mobiltelefoner i Sverige, ring +46 77 33 113 13.

114 14 – Polisen vid icke-akuta händelser

Ring 114 14 för alla ärenden till [Polisen](#) som inte är akuta, till exempel för att lämna ett tips eller anmäla ett brott som inte är pågående. Från utlandet eller från utländska mobiltelefoner i Sverige, ring +46 77 114 14 00.

Förmedlingstjänster: Hjälpt att ringa

Den som har en funktionsnedsättning eller särskilda behov kan få hjälp att ringa.

Texttelefoni: Samtal mellan tal och text

Genom [Texttelefoni.se](#) kan den som vill använda text få hjälp med att kommunicera med någon som talar i telefon. Man kan få hjälp på svenska och engelska och genom punktskrift. Här hittar du tjänsten [Texttelefoni.se](#)

Bildtelefoni: Samtal mellan tal och teckenspråk

[Bildtelefoni.net](#) förmedlar samtal mellan talad svenska och svenskt teckenspråk eller punktskrift. Man behöver inte bildtelefon för att använda tjänsten, utan kan använda tjänsten genom en mobilapp eller med tjänstens webb. Här hittar du information hos [Bildtelefoni.net](#)

Teletal: Samtal mellan tal och svårförstått tal

Genom tjänsten [Teletal](#) kan den som har talsvårigheter få tolkstöd i telefonsamtal. Här kommer du till tjänsten [Teletal](#). Läs mer om tjänsterna och hur du når dem hos [Post- och telestyrelsen](#), [PTS](#) och [SOS Alarm](#).



“KRISBEREDSKAP ÄR ALLAS ANSVAR”

LJUSDALS  KOMMUN

FOTO: Linda Mårtensson, Ljusdals kommun

TELEFON - KONTAKTCENTER
0651-180 00

E-POST
kommun@ljusdal.se

BESÖKSADRESS
Kommunhuset
Norra Järnvägsgatan 21
827 31 LJUSDAL

POSTADRESS
Ljusdals kommun
827 80 Ljusdal

GODSMOTTAGNING
Ljusdals kommun
Lilla Vintergatan 2B
827 31 Ljusdal

SÄKERHETSENHETEN
Josefin Jarlheden
Säkerhetschef

John Forslund
Civilförsvarssamordnare

Pontus Svensson
Informationssäkerhetssamordnare

LJUSDAL ENERGI
Björkhamrevägen 2A
827 35 Ljusdal
0651-76 07 50

LJUSDALSHEM
Hogdinsgatan 7
827 33 Ljusdal
0651-686 60

Säkerhetsenheten
Ljusdals kommun



Pontus
Svensson



Josefin
Jarlheden



John
Forslund