

**Läs och
spara!**



Tillsammans är vi beredda

– om krisen eller kriget kommer

Viktig information till alla som
bor och verkar i Sollentuna.



Sollentuna

Den här broschyren innehåller viktig information till dig som bor eller verkar i Sollentuna kommun. Här har vi samlat information du kan behöva vid en kris, höjd beredskap eller i värsta fall krig, så att vi tillsammans ska klara oss så bra som möjligt. Genom att ta ansvar och hjälpas åt i en kris kan vi klara oss bättre igenom den.

Du har tidigare fått broschyren "Om krisen eller kriget kommer" som skickades ut av Myndigheten för civilt försvar (tidigare MSB) 2024. Den innehåller många bra generella råd. Den här broschyren är lokalt anpassad för dig som bor i Sollentuna kommun. Du har fått den för att du är en viktig del av vår beredskap. Den skickas ut till alla hushåll Sollentuna hösten 2026. Den kan även laddas ner från

sollentuna.se/beredskap.

Du är viktig för Sollentunas beredskap

I oroliga tider är vi många som börjar fundera lite extra på hur vi bäst kan hantera en kris. Om Sveriges säkerhet hotas allvarligt kan regeringen besluta om höjd beredskap. Då ställer hela samhället om för att stärka försvaret och samtidigt hålla till exempel vård, skola, vatten och annan viktig service i gång.

Du är en viktig del av Sveriges totalförsvar. Genom att vara förberedd kan du klara dig bättre och hjälpa andra när samhället utsätts för påfrestningar. Då kan kommunen fokusera på att hjälpa dem som behöver det mest. Du som vanligtvis behöver stöd i vardagen har rätt att få den hjälpen även i en kris.

Tillsammans med familj, vänner, kollegor och grannar kan vi hjälpas åt att bygga ett tryggt och motståndskraftigt Sollentuna.



Vem ansvarar för vad vid kris eller krig?

I Sverige gäller ansvarsprincipen. Den innebär att den som normalt ansvarar för en verksamhet har samma ansvar under en kris, höjd beredskap eller krig. Ansvarsprincipen gäller alla: privatpersoner, kommuner, myndigheter, företag och andra aktörer.

→ Ditt ansvar som privatperson

Du har ett personligt ansvar för dig själv och din egendom. Om du vanligtvis klarar dig själv bör du kunna göra det i minst en vecka även viden kris. Då bidrar du till att stärka hela samhället.

→ Kommunens ansvar

Kommunen har ansvar för samma funktioner i samhället som vanligt, även i en kris eller höjd beredskap. Det innebär till exempel att skolor och äldreboenden ska hållas i gång och att vatten och sophantering fungerar.

→ Andra aktörer

Civilsamhället har en avgörande roll i händelse av kris. Företag ska fortsätta leverera sina varor och tjänster, och särskilt samhällsviktig verksamhet ska ha en krisplan för att säkra sin verksamhet. Fastighetsägare är ansvariga för skyddsrum. Frivilligorganisationer och andra grupper som kan samarbeta är också viktiga för att klara av påfrestningar vid en kris.

Så klarar du dig själv – och hjälper hela Sollentuna att bli starkare

Vid en kris behöver vi hjälpas åt. För att det ska gå så bra som möjligt är det viktigt att du är förberedd och vet hur du ska göra om något händer. Om du har en god hemberedskap och kan klara dig själv i en vecka, kan kommunen fokusera på de som har störst behov av hjälp.

Sollentuna är en av de mest befolkningstäta kommunerna i Sverige, utan stora möjligheter till självförsörjning. Det innebär att stora mängder livsmedel och andra resurser måste hämtas från andra kommuner och regioner. Det gör din hemberedskap ännu viktigare.

Gör en plan för hur du kan ordna med mat, vatten, och värme i din bostad i minst en vecka. Fundera över vad du eller dina närstående behöver en vanlig vecka. Ha gärna mediciner hemma för en månad och lite kontanter om kort och Swish slutar att fungera. Tänk även på mat och vatten till husdjur, om det finns sådana i hemmet.



Ha en krislåda – så är du förberedd hemma

Mat för en vecka

Vid elbrist eller längre strömavbrott kan det bli problem med leveranser och tomma hyllor i butikerna. Om kylskåpet slutar fungera, blir maten snabbt dålig. Därför är det bra att ha mat som håller sig länge hemma, gärna sådant som kan ätas kallt eller värmas enkelt.

- Köp hem extra torrvaror och konserver, som kan förvaras i rumstemperatur.
- Handla mat du vet att du tycker om och skulle kunna äta vid en kris.
- Har du husdjur? Tänk på att de också behöver ett matförråd.
- Lär dig att använda stormkök för att kunna koka vatten och laga mat.
- Håll koll på datummärkningen i ditt matförråd och gör en översyn några gånger per år.
- En utegrill är också bra för matlagning vid strömavbrott. Om du bor i lägenhet kan du gå till en grillplats i en park eller på en innergård, om det finns någon sådan nära dig.

Vatten, toalett och hygien

Brist på vatten är mycket allvarigare än brist på mat. Därför är det viktigt att ha en plan för att kunna ordna vatten i alla lägen, till både dryck och matlagning. Räkna med att du behöver 3–5 liter vatten per dag i en kris. Då har du för att dricka, laga mat och tvätta dig.

- Fyll tomma petflaskor med vatten och förvara i frysen. Vattnet kan tinas och drickas eller användas som kylklampar för att maten ska hålla längre vid ett strömavbrott.
- Fyll dunkar med vatten och förvara i ett förråd eller källarutrymme. Byt ut vattnet en eller ett par gånger per år.
- Kom ihåg att lagra vatten även för dina husdjur om du har några.
- Behöver du gå på toa när det inte kommer något vatten kan du knyta en kraftig soppåse i toalettstolen som du sedan knyter ihop.

Värme

Vid ett elavbrott på vintern blir det snabbt både kallt och mörkt inomhus. Här är några tips på hur du håller värmen om de vanliga värmekällorna slås ut.

- Köp hem stearinljus, värmeljus och tändstickor så har du både ljus och värme om det skulle bli ett långvarigt strömavbrott. Obs! Glöm inte säkerheten när du eldar!
- Täta golv, dörrar och fönster och välj ett rum att vara i.
- Ha extra filter som en del av din hemberedskap, både hemma och i bilen.
- Tänk på att ett strömavbrott medför risk för att vattnet fryser i rör och ledningar, vilket kan leda till vattenskador.

Kommunikation

Det är viktigt att veta vad som händer och hålla sig informerad under en pågående kris. Du behöver också kunna nå nära och kära.

- Lyssna på P4 Stockholm 103,3 och ha en radio som inte kräver el. Ha batterier och powerbank hemma. Skriv ner viktiga nummer. Kolla upp vilken trygghetspunkt i kommunen som är nära dig och bestäm en mötesplats med närstående.



Så jobbar kommunen med krisberedskap

Kommunen har alltid beredskap för att en kris eller extraordinär händelse kan uppstå. Vid en sådan händelse samordnar kommunen olika aktörers arbete och aktiverar kommunens krisledning. Krisledningen samverkar med andra aktörer och myndigheter för att till exempel få hjälp med resurser som vi inte har själva. Krisledningen består av politiker och tjänstepersoner i kommunen och är ansvariga för att du som invånare i Sollentuna alltid kan få aktuell, tydlig och relevant information om en aktuell händelse.

Kommunen har enligt lag ansvar för att minska sårbarheten i verksamheten och kunna hantera kris i fredstid. Därför gör vi regelbundna risk- och sårbarhetsanalyser. Det ger en god kännedom om lokala risker och hur vi kan förebygga och minska risken att något händer med viktiga samhällsfunktioner.

Exempel på sådana funktioner är:

- Tillgång till rent dricksvatten
- Fjärrvärme
- IT- och telekommunikation
- Det lokala elnätet

Nödvatten

Om vattnet stängs av en längre tid kommer vi att publicera information om var du kan hämta vatten på **sollentuna.se/nodvatten**.



Information vid kris eller krig

När en kris eller en extraordinär händelse inträffar är det viktigt att ta del av den information som ges i de offentliga kanalerna. Du kan söka information på krisinformation.se, tv/text-tv eller via det nationella informationsnumret 113 13. Andra viktiga kanaler är sociala medier och P4 Radio Stockholm. Om du har en smart mobiltelefon kan du ladda ner apparna: SOS Alarm, Sveriges Radio Play och krisinformation.se för att få notiser vid allvarliga händelser.

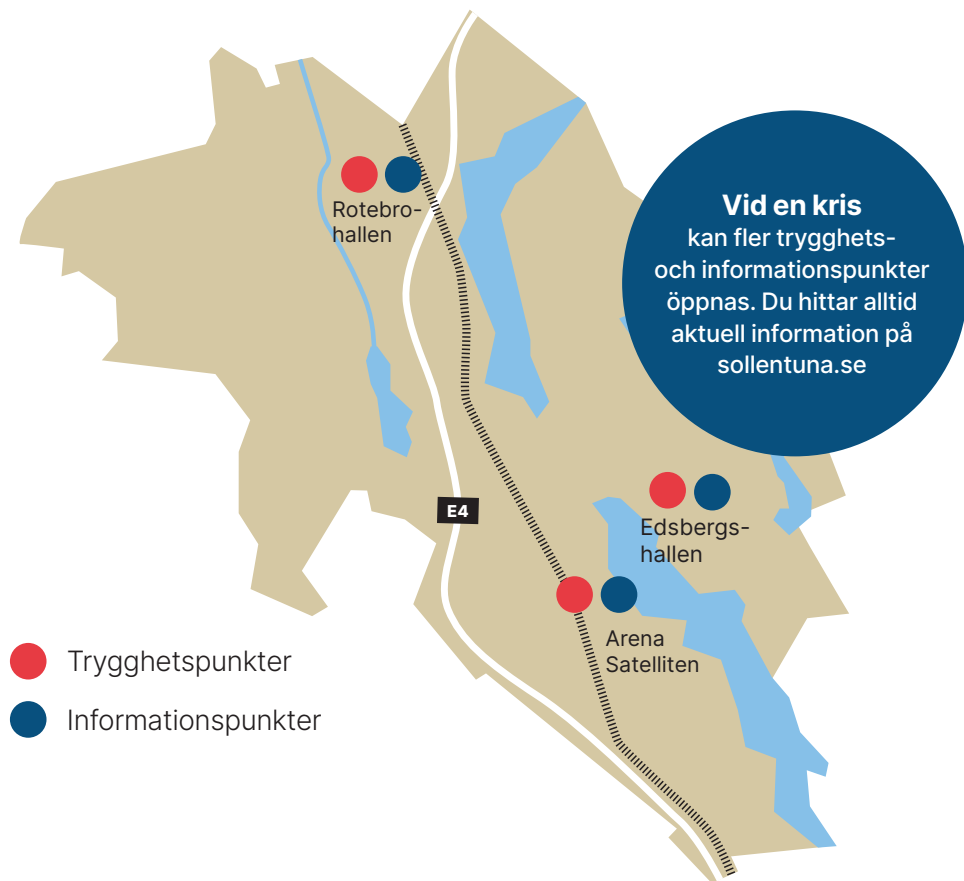
Information från Sollentuna kommun

Kommunens webbplats är navet för vår kommunikation. Vid behov kan kommunen lägga ut en kriswebb, som kompletterar den ordinarie webbplatsen när en kris eller extraordinär händelse inträffat.

Kommunen använder också sociala medier och kan vid behov skicka meddelanden via sms eller Kivra. Om de digitala kanalerna inte fungerar kan du få information vid våra informationspunkter eller på informationstavlor och kommunens anslagstavlor.

Var källkritisk

Vid kriser och allvarliga händelser är det extra viktigt att tänka källkritiskt. Det är också viktigt att prata med barn och unga om källkritik och att det är viktigt att inte sprida obekräftad information, till exempel i sociala medier. Det finns bra information om källkritik på **krisinformation.se**.



Trygghets- och informationspunkter i Sollentuna vid kris

En trygghetspunkt är en särskild samlingsplats dit du kan komma vid en kris eller en störning i någon viktig samhällsfunktion. Du kan då få aktuell information, möjlighet att värma dig eller annat stöd som du behöver.

Trygghetspunkter i Sollentuna är:

- Arena Satelliten, Allfarvägen 4
- Rotebrohallen, Hertig Karls väg 17
- Edsbergshallen, Edsbergs torg 1

Du kan också få information på våra informationspunkter:

- Kommunens kontaktcenter och Sollentuna bibliotek som ligger i Turebergshuset entré på Turebergs torg 1
- Arena Edsberg, Edsbergs torg 3
- Arena Rotebro, Hertig Karls väg 13

Höjd beredskap och krig, vad innebär det?

Om det finns risk för krig kan regeringen besluta om höjd beredskap för att stärka Sveriges förmåga att försvara sig. Det kan ske vid till exempel krig och konflikter i vårt närområde, eller om läget i omvärlden allvarligt hotar vår säkerhet och självständighet.

Vid höjd beredskap ska hela samhället hjälpas åt för att se till att det viktigaste fungerar. Du får veta om det är höjd beredskap genom utomhusvarningssystemet VMA, radio och tv. VMA står för Viktigt Meddelande till Allmänheten. Om du hör larmet ska du omedelbart gå inomhus och lyssna på Sveriges Radio P4 för att få mer information. Du kan även få information direkt till din mobiltelefon.

Totalförsvaret och civil beredskap

Vid höjd beredskap och fara för krig gäller totalförsvarsplikt. Det betyder att alla som bor i Sverige och är mellan 16 och 70 år kan kallas in. Det gäller både svenska medborgare och personer från andra länder som har sin fasta bostad i Sverige. Totalförsvarsplikten kan innebära militär värnplikt, civilplikt eller allmän tjänsteplikt.

Det är regeringen som beslutar om eventuell allmän tjänsteplikt. Du ska gå till jobbet som vanligt, så länge du inte får besked om annan placering inom ramen för allmän tjänsteplikt. Myndigheterna kan beordra dig att utföra ett samhällsviktigt uppdrag, till exempel laga vägar, arbeta på äldreboende eller hjälpa till att laga mat till skolbarn. Du kan också ha ett arbete där du är krigsplacerad, då dina vanliga uppgifter är viktiga att upprätthålla. Mer information hittar du på **pliktverket.se** eller **krisinformation.se**.

Skyddsrum – för din trygghet vid krig

Skyddsrummen finns till för att Sverige ska kunna skydda och flytta människor i tätbebyggda områden. Har du inget skyddsrum i närheten kan du även ta skydd i en källare, en tunnel eller ett parkeringsgarage. Ta reda på var ditt närmsta skyddsrum finns och vilka andra alternativ som finns. Skaffa gärna en fysisk karta över området där du bor och lär dig hitta till ditt skyddande utrymme utan att behöva använda GPS.

Vem ansvarar för skyddsrummen?

Skyddsrum utses av Myndigheten för civilt försvar (MCF) och innebär höga krav på fastighetsägaren, som har ansvar för skyltning, underhåll, inköp av utrustning som krävs för att driva skyddsrummet med mera. Det kan också finnas sk. skyddade utrymmen, som är enklare skyddsrum med lägre krav på utrustning.

Sollentuna kommuns fastighetsbolag SKAB och bostadsbolaget Sollentunahem ansvarar för skyddsrum i kommunens fastigheter, men många skyddsrum finns i privata fastigheter.

Var finns närmaste skyddsrum?

Myndigheten för civilt försvar (MCF) har information om Sveriges alla skyddsrum på **mcf.se/skyddsrum**.

Äger du en fastighet med skyddsrum?

Då är du ansvarig för att skyddsrummet är iordningställt, rätt utrustat och tydligt skyltat.



Här hittar du skyddsrumskartan:
mcf.se/skyddsrumskarta



Mitt närmaste skyddsrum:

.....

.....

.....

.....

.....

Engagera dig – hjälp till vid kris

Många invånare i Sollentuna är engagerade i någon typ av frivillig försvarsorganisation, där de kan göra viktiga insatser under en kris. I Sollentuna finns till exempel Frivilliga resursgruppen (FRG), Sollentuna Lottakår och Röda Korset. Du kan också söka organisationer i ditt närområde på **mcf.se**.

Du kan engagera dig tillsammans med familj, vänner eller en förening du är aktiv i, och prata om hur ni kan hjälpa varandra. Kom ihåg att lära känna dina grannar, det gör det lättare att samarbeta. Många bostadsrättsföreningar och villaföreningar arbetar med gemensam beredskap och kartlägger privata brunnar, utbildad vårdpersonal och annat som kan vara till stor nytta under en kris. Det är lättare att bygga beredskap tillsammans.

Tänk på att:

Om du har mat, vatten, värme och möjlighet att ta emot och hitta korrekt information är du väl förberedd! Ju fler som är förberedda, desto bättre klarar vi en kris tillsammans.

Du hittar mer information och tips för en bra hemberedskap på **sollentuna.se/kris**.



Kontakt Sollentuna kommun

Kontaktcenter

Telefon: 08-579 210 00 måndag–fredag 08:00–17:00

E-post: kontaktcenter@sollentuna.se

Besöksadress: Turebergshuset, Turebergs torg 1

Nationella kontakter

112 – vid nödsituation

Ring alltid 112 SOS Alarm **vid akuta händelser** som sjukdom, pågående brott eller brand. Kommunen har alltid en Tjänsteman i beredskap (TIB) i tjänst. I en akut nödsituation som kräver att kommunen larmas kontaktar SOS Alarm kommunens TIB.

113 13 – informationsnummer

Ring 113 13 för information **vid stora olyckor och kriser**. Du kan också lämna information här, om du bevittnat något fler bör känna till.

114 14 – polisen

För **icke akuta ärenden** eller tips till polisen kan du använda deras e-tjänst eller ringa 114 14.

1177 – sjukvårdsupplysning

Du kan ringa 1177 eller gå till **1177.se** för att få information **om sjukdomar och vårdinrättningar**. Du kan ringa sjukvårdsupplysningen dygnet runt eller logga in på 1177.se för att se din journal, boka tid och förnya recept.

Mina viktigaste kontakter:

.....

.....

.....

Den här broschyren skickas ut till alla hushåll
i Sollentuna hösten 2026. Den kan även laddas
ner från **sollentuna.se/beredskap**.



Sollentuna