

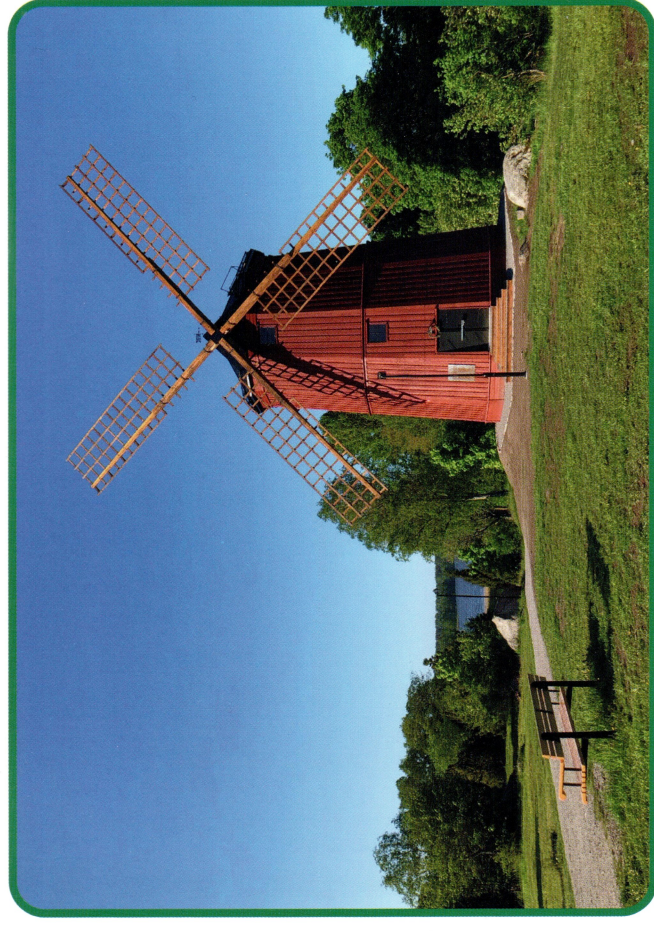
Viktiga telefonnummer

Sveriges nödnummer vid akut hjälp	112
Informationsnummer vid olyckor och kriser	113 13
Polisen för information och anmälان	114 14
Sjukvårdsrådgivning	1177
Giftinformationscentralen	010-456 67 00
Storstockholms brandförsvär	08-454 87 00
MSB samhällsskydd och beredskap	0771-240 240
Kontaktcenter, Vallentuna kommun	08-587 850 00
Socialjouren, Vallentuna kommun	08-410 200 40

Bra appar

112	SOS Alarm 112	Krisinformation		Vårdguiden 1177		Färliga ämnen
	Sveriges Radio	SVT Nyheter		Röda Korset Första hjälpen		Rädda Hjärtat
	SMHI	Brandrisk ute		Trafiken.nu Stockholm		

VALLENTUNA KOMMUN
 BESÖK: GYMNASIEVÄGEN 4C
 POST: 186 86 VALLENTUNA
 TFN: 08-587 850 00
 E-POST: KOMMUN@VALLENTUNA.SE
 WWW.VALLENTUNA.SE



Hembereðskap i Vallentuna

för dig som bor,
 arbetar eller driver
 verksamhet i Vallentuna.

Ett lokalt komplement
 till MSB:s broschyr

"Om krisen eller kriget kommer".



Innehåll

Förberedd och trygg i Vallentuna

Varför ska jag kunna klara mig själv i en vecka?
Kan jag göra något mer för att hjälpa till?
Kommunen har ständig beredskap
Mer information

3

Informations- och kommunikationsvägar

Desinformation

4

Trygghetspunkter

5

Skyddsrum och skyddande utrymmen

Skyddsrum i Vallentuna
Vem ansvarar för skyddsrummet?

6

Beredskapsodling

7

Vattenförsörjning

Vatten och avlopp

7

Klimatanpassning

Översvämnung
Stark bläst
Värmebölja
Torka och vattenbrist
Skogs- och gräsbränder
Jordskred

8

Kärnkraftsolycka

Jodtabletter

10

Företagare och lantbrukare

Vattenkiosker
Grundvattennivåer

11

Viktiga telefonnummer

12

Bra appar

12

Spara broschyren.

Tryckår: 2025

Förberedd och trygg i Vallentuna

Läs först MSB:s * broschyr
"Om krisen eller kriget kommer".
Där hittar du viktig information
om vad som gäller för dig och
alla andra i Sverige.

I den här broschyren lyfter vi
fram lokal information för dig
som bor, arbetar eller driver
verksamhet i Vallentuna.

Varför ska jag kunna klara mig själv i en vecka?

I kris- eller krigssituationer kommer samhällets stöd och hjälp i första hand
att gå till de som behöver det mest.

Därför behöver alla som kan, förbereda sig för att kunna klara sig själva
med vatten, mat, värme och kommunikation under en vecka. Ju bättre
förberedda vi är, desto bättre kan vi klara en svår prövning. De förberedelser
vi gör nu stärker Vallentunas, och i förlängningen hela Sveriges, beredskap.

Kan jag göra något mer för att hjälpa till?

Ja. Du kan engagera dig i en frivilligorganisation. I Vallentuna finns till exempel
Frivilliga resursgruppen och Röda korset. Prata även med dina grannar, släkt,
vänner och bekanta om hur ni kan hjälpas åt.

Kommunen har ständig beredskap

Kommunen ska se till att de viktigaste verksamheterna fungerar så långt det är
möjligt, även under kris och krig. Det kan till exempel gälla vatten- och elförsörj-
ning, äldreomsorg, räddningstjänst, förskola och skola. Kommunen har ständig
beredskap för att snabbt kunna vidta åtgärder och ska informera om vad som
har hänt, vad som görs och om det är något du behöver göra.

Mer information

Mer information om kris och beredskap hittar du på kommunens
webbplats: vallentuna.se/krisochberedskap, se även QR-kod till höger.

* MSB = Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.



Informations- och kommunikationsvägar

Vid kris informerar kommunen om vad som händer, vad du kan göra samt hänvisar till andra aktörer som kan ha mer information.

Kommunens kommunikationskanaler i vardag och kris:

- Webbplats: vallentuna.se
- Facebook-konto: facebook.com/vallentunakommun
- Instagram-konto: instagram.com/vallentunakommun
- LinkedIn-konto: linkedin.com/company/vallentuna-kommun
- Kontaktcenter: tfn: 08-587 850 00
- e-post: kommun@vallentuna.se
- besök: Gymnasievägen 4C, 186 36 Vallentuna
- Biblioteken i Vallentuna Kulturhus, Karby och Kårsta
- Annonsering i lokalpress
- Anslagstavlor, digitala och analoga, runt om i kommunen
- Aktuell skolplattform för vårdnadshavare och elever
- Socialjouren: tfn 08-410 200 40

Alternativa kanaler:

- Trygghetspunkter som kan öppnas vid krissituationer, se sidan 5
- Sveriges Radio P4
- VMA – Viktigt meddelande till allmänheten
- Nationellt informationsnummer: tfn 113 13

Du hittar flera viktiga telefonnummer och appar på broschyrens baksida.

Desinformation

I kris- eller krigssituationer är vi alla extra sårbara för desinformation och informationspåverkan. Genom att sprida lögnen och propaganda kan konflikter som finns i samhället förstärkas eller på andra sätt bryta ned samhällets funktionalitet. Som individ har du själv ett ansvar för att inte sprida obekräftad information vidare. Detta för att inte bli lurad och också för att inte lura andra.

Titta på det du läser och fråga dig varifrån informationen kommer. Jämför informationen från flera källor och kolla särskilt upp vad trovärdiga källor säger om saken. **Var alltid källkritisk!**

Var alltid
källkritisk!

Trygghetspunkter

Vid behov kan kommunen öppna en eller flera trygghetspunkter.

Beroende på vad som har hänt kan där finnas aktuell information, kommunal personal, enklare strömförsörjning (för laddning av mobiltelefon, värme och möjlighet till matberedning), vilo- och sovplatser, toaletter, lättare sjukvård, kristöd och hjälp att larma polis, ambulans och räddningstjänst.

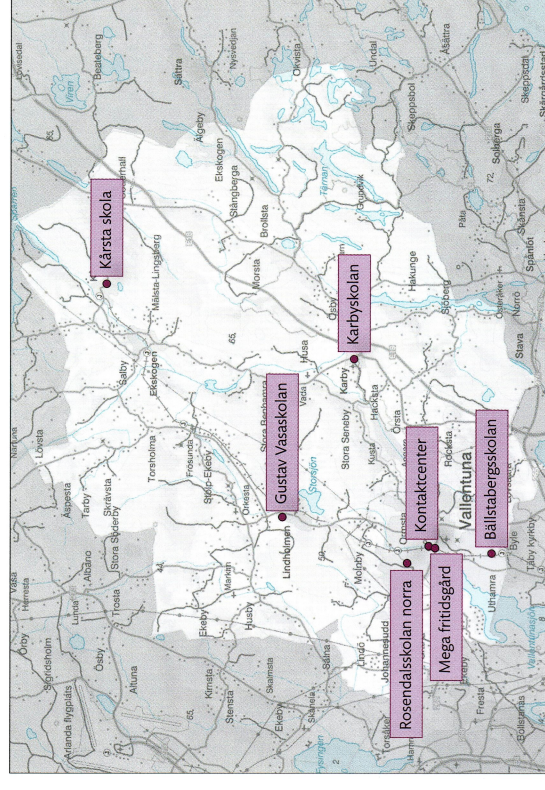
Den egna bostaden kan ofta vara den säkraste och tryggaste platsen att vistas på. När det är möjligt är det därför bäst att stanna hemma och klara den första tiden med egen förberedd hembereidskap.

I Vallentuna kommun finns sex trygghetspunkter:

- Bällstabergsskolan, Svampskogsvägen 28
- Mega fritidsgård, Gymnasievägen 5
- Rosendalskolan norra, Ekebyvägen 2
- Gustav Vasaskolan, Lindholmsvägen 211
- Karbyskolan, Vadavägen 1
- Kårsta skola, Bergsjövägen 1

I skolorna är det gymnastikhallarna som är samlingsplats.

Vid behov kan även kommunens Kontaktcenter, Gymnasievägen 4C, ha extra öppet och vara en plats för aktuell information. Du hittar mer information på kommunens webbplats: vallentuna.se/trygghetspunkt, se även QR-kod ovan.



Skyddsrum och skyddande utrymmen

I krig är alla skyddsrum allmän plats. Du tillhör inget särskilt skyddsrum, utan kan söka skydd i vilket skyddsrum som helst. Du hittar mer information på MSB:s webbplats: msb.se/skyddsrum, se även QR-kod till höger.



Skyddsrum i Vallentuna

I Vallentuna kommun finns 93 skyddsrum och de ligger i Vallentuna tätort.

Ta reda på var skyddsrummen finns i närheten av de platser där du brukar vara.

Du hittar alla skyddsrum genom att söka på internet på MSB skyddsrumskarta eller via MSB:s webbplats: msb.se/skyddsrum, se även QR-kod ovan.

MSB beslutar om behovet av skyddsrum och var de ska finnas. Vid flyglarm eller annan varning om nära förestående anfall ska du uppsöka närmaste skyddsrum eller ett skyddande utrymme. **Ett skyddande utrymme kan vara en källare, ett parkeringsgarage under jord, en tunnel eller inomhus, helst i ett rum utan fönster.**

Att ta med till skyddsrummet:

- Vatten i flaska och mat som tål rumstemperatur.
- Hygienartiklar och toalettpapper.
- Eventuella mediciner och hjälpmedel.
- Varma kläder.
- Liggunderlag.
- Id-handlingar, bankkort och kontanter.
- Mobiltelefon, laddare, powerbank och ficklampan.
- Första hjälpen-utrustning och öronproppar.



Vem ansvarar för skyddsrummet?

Fastighetsägaren har ansvar för att skyddsrummet uppfyller de krav som finns.

Du hittar kraven på MSB:s webbplats: msb.se. I fredstid får skyddsrummet användas till annat, under förutsättning att det kan göras klart för användning inom 48 timmar om regeringen fattar beslut om höjd beredskap. Fastighetsägaren ansvarar för att skyddsrummet blir iordningställt.

Var kan du
ta skydd?

Beredskapsodling

Du kan öka din självförsörjningsgrad genom att odla ätbart i din trädgård, på innergården, balkongen eller fönsterbrädan. Prioritera det som är lättodlat, ger mycket energi och god skörd, till exempel potatis, jordärtskocka, bönor och ärtor. Frukträd och bärbuskar ger skörd som kan syltas, saftas eller torkas.

Vattenförsörjning

Räkna med tre till fem liter dricksvatten per person/dygn för mat och dryck. Om vi drabbas av ett vattenavbrott kommer kommunen att meddela var du kan hämta vatten.

Vatten och avlopp

Vatten som ska användas till disk, tvätt, personlig hygien och toalettspolning kan du hämta från sjöar, andra vattendrag, regntunnor eller snö. Om det blir ett avbrott som gör att avloppsreningsverket inte fungerar kan du inte använda toaletten på samma sätt som vanligt.

Tips för hemmet:

- För avföring: skaffa hink eller latrintunna med tätslutande lock, alternativt kraftiga plastpåsar som inte läcker. Avföringen får inte kastas i ditt vanliga sopkärl. Kommunen kommer att meddela var du ska lämna avfallet.
- Ha påfyllda vattenflaskor eller vattendunkar hemma.
- Skaffa vattenreningsfilter.
- Ha mat hemma som inte kräver så mycket vatten för att tillagas.
- Följ de regler som förmedlas, så att alla får sin tilldelning av vatten samt för att undvika att smittor sprids.

Du hittar mer information om matförråd, dricksvatten med mera på Livsmedelsverkets webbplats: livsmedelsverket.se/beredskap, se även QR-kod nedan.



SMS om driftstörningar från Roslagsvatten

Du som har kommunalt vatten kan få sms om driftstörningar och planerade vattenavbrott. Registrera ditt mobilnummer på roslagsvatten.se för att få dessa sms-aviseringar.

Klimatanpassning

Som fastighetsägare ansvarar du för att skydda din egendom. Du behöver också ha försäkring för att kunna få hjälp med eventuella kostnader för skador som har orsakats av till exempel översvämning eller storm.

Översvämning

Klimatförändringarna medför att extremväder blir vanligare. Vid kraftiga regn-oväder och vid snösmältning kan vissa områden i kommunen drabbas av översvämning. Om din fastighet ligger nära ett vattendrag, i en svacka eller om det ofta blir vattenansamlingar i närheten, kanske det är större risk att du drabbas av översvämning.

Att fixa hemma:

- Rensa takrännor från is, löv, grenar och skräp.
- Plantera gröna ytor och växter och träd som suger upp vatten.
- Ett vuxet träd kan ta upp flera hundra liter på en dag.
- Se till att vattnet rinner bort från huset och led även bort vattnet.
- Kontrollera att avloppsbrunnar är snö- och isfria.
- Om du har golvbrunn kan du trycka ner en filt i golvbrunnen och lägga en rejäl tyngd ovanpå. Då förhindrar du vattnet från att komma in i din källare.
- Stäng av elen i de översvämmade lokalerna.
- Se till att eventuell dräneringspump inte stannar.
- Pumpa eller ös ut vatten så fort som möjligt samt vädra.
- Ring räddningstjänsten 112 om läget är akut.

Stark blåst

SMHI gör väderprognoser och går ut med varningar när ett oväder är på väg, upp till tre dygn innan det beräknas inträffa.

Väntas stark blåst ska du:

- Förankra utemöbler och studsmattor.
- Se till att inga lösa föremål ligger ute på tomten.
- Se till att inga takpannor är lösa. De kan blåsa av eller orsaka läckor.
- Om du har träd på tomten, kontrollera trädens status, eftersom träd i dåligt skick kan bli farliga vid stark blåst.
- Förbered dig för elavbrott.



Värmebölja

Höga temperaturer kan vara farligt för alla. Var uppmärksam på kroppstemperatur, puls, andningsfrekvens, nyttillkommen yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskad urinmängd kan vara tecken på vätskebrist. Se till att dricka, men undvik stora mängder söta drycker och alkohol, eftersom de är uttorkande.

Sök svalka. En sval dusch, en blöt handduk runt nacken, en kylfläkt, en kylväst eller kylkeps kan hjälpa. Se till att dina husdjur får vatten och svalka. Det finns kyldynor anpassade för husdjur att köpa. Lämna aldrig barn eller djur i bilen när det är varmt ute.

Torka och vattenbrist

Under längre perioder med varma och torra sommar dagar finns det risk för torka och vattenbrist. Vid risk för torka är det extra viktigt att hushålla med vattenanvändningen. Undvik till exempel att vattna gräsmattan, fylla pooler och duscha länge.

Vi behöver hjälpas åt för att inte skapa vattenbrist.

För dig som har en verksamhet som behöver mycket vatten, till exempel djurhållning, finns det vattenkiosker där du kan hämta vatten. Läs mer under Företagare och lantbrukare på sidan 11.

Skogs- och gräsbränder

Stora delar av Vallentuna kommun består av skog och åkermark. Vi behöver vara mycket försiktiga vid all eldning och grillning. Även andra värmekällor kan starta en brand, till exempel skogsmaskiner, bilens katalysator, motorsågar eller kastade cigarettfimpar. **Respektera alltid eldningsförbud.**

Du hittar mer information och håller dig uppdaterad via

Storstockholms brandförsvars webbplats: storstockholm.brand.se,

se även QR-kod till höger.



Jordskred

Jordskred kan ske utan förvarning, men händer oftare efter att det har regnat extra mycket eller att något i eller på marken har förändrats. Var uppmärksam på sprickor och andra förändringar i marken. Har ett träd eller en stolpe plötsligt börjat luta? Ska du gräva, bygga, förvara något tungt på marken eller styra om markvattnet på något sätt? Kontrollera först med en geoteknisk konsult att det är säkert, särskilt om du har en slänt i närheten.

Väderprognoser från SMHI

Du hittar mer information och håller dig uppdaterad via SMHI:s webbplats: smhi.se.

Kärnkraftsolycka

Om en kärnkraftsolycka sker beslutar och informerar Länsstyrelsen om vilka åtgärder som ger bäst skydd. Du blir varnad genom Viktigt meddelande till allmänheten (VMA).

Runt svenska kärnkraftverk finns tre zoner:

- den inre beredskapszonen (0–5 km från kärnkraftverket),
- den yttre beredskapszonen (5–25 km) och
- planeringszonen (25–100 km).

Vallentuna kommun ingår i planeringszonen för Forsmarks kärnkraftverk.

I planeringszonen kan det, beroende på vad som har hänt, bli aktuellt att:

- stanna inomhus,
- duscha, byta kläder och regelbundet tvätta händerna,
- avstå från vissa livsmedel, du kommer att få information om vilka,
- utrymma till annan plats, du kommer att få information om vart,
- ta jodtabletter.

Du hittar mer information om kärnenergiberedskap på Länsstyrelsen Stockholms webbplats: lansstyrelsen.se/stockholm.

Jodtabletter

I beredskapszonerna finns det förhandsutdelade jodtabletter. Om det skulle bli aktuellt att ta jodtabletter hos oss i planeringszonen kommer tabletterna att delas ut till de som berörs.

Jodtabletter ska endast tas på uppmaning från Länsstyrelsen. Tar du jodtabletter för tidigt eller för sent minskar effekten. Jodtabletterna ska endast tas av barn, gravida och vuxna under 40 år. Tabletterna hindrar sköldkörteln från att ta upp radioaktiv jod. Är du över 40 år löper du ingen risk att utveckla sköldkörtelcancer av radioaktiv jod och har därför ingen nytta av tabletterna. Djur ska inte äta jodtabletter.

Vet du vad
VMA är?

Företagare och lantbrukare

Företagare och lantbrukare inom kommunen behöver ha beredskap för att kunna fortsätta bedriva sin verksamhet. Om ditt företag har möjlighet att ställa om och bidra med något som behövs i en kris, ta gärna kontakt med kommunen.

Vattenkiosker

Vattenbrist medför problem för verksamheter med behov av mycket vatten. Det kan till exempel vara lantbruk som behöver vatten för djurhållning och bevattning av grödor. I kommunen finns två vattenkiosker, som kan användas av företag och verksamheter:

- Lindholms station vid vändplanen.
- Vargmötesvägen 15 vid vändplanen.

För att få tillgång till vattnet behöver du registrera dig hos Roslagsvatten och hämta ut en nyckel. Det tar minst två veckor att hantera ansökan om registrering. Registrera dig i tid för att kunna hämta vatten när det behövs.

För att hämta vatten behöver du en tankbil eller en tank och slang. För tankbil behöver du brandkoppling 63. Om du har en 1 kubikmeterstank och vill fylla lite saktare behövs en klokoppling 32x63 SMS 1181.

Observera att vattnet i vattenkioskerna inte uppfyller kraven för dricksvatten för människor.

Du hittar mer information om vattenkiosker på Roslagsvattnens webbplats: roslagsvatten.se/vattenkiosker, se även QR-kod till höger.



Grundvattennivåer

Du hittar information om grundvattennivåer på följande webbplatser:

- Sveriges geologiska undersökning (SGU): sgu.se
Kartor över aktuella grundvattennivåer.
- SMHI: smhi.se
Nulägesbild för grundvatten, vattendrag och sjöar.
- Lantbrukarnas Riksförbund (LRF): lrf.se
Fakta om vattenbrist, checklista, frågor och svar.

