

Så förbereder du dig för krissituationer

Att preppa inför eventuella krissituationer är något som alla hushåll uppmanas att göra från myndigheters håll. Här är [Hem & hyras](#) tips på hur du bäst förbereder dig inför samhällskriser.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) rekommenderar svenska hushåll att preppa för att klara sig minst en vecka, utan någon hjälp från övriga samhället. Skulle en samhällskris uppstå är det exempelvis viktigt att du har tillräckligt med mat hemma, och att du på andra sätt är förberedd på att klara dig på egen hand.

Många av de saker som så kallade "preppers" gör i förebyggande syfte är också sådant som kan komma till nytta i vardagen, oavsett om det handlar om inköp eller skaffa sig kunskap och kontakter.

Maten ska hålla länge och vara enkel att tillaga

Ett preppnings-tips är att varje gång man handlar köpa något extra som ska sparas, så bygger du upp ditt förråd lite i taget. Ett annat alternativ är att vid en enstaka storhandling skriva upp sakerna på listan och sedan ha det i säkert förvar.

Det bästa är om du kan lagra sådan mat som du tycker om att äta i vanliga fall. Tänk också på att spara saker som inte kräver någon längre tillagningstid eller stora mängder vatten.

Några klassiska saker att bunkra upp i förrådet är förstas konserver och torrvaror. De har lång hållbarhet och kan också förvaras i rumstemperatur, oberoende av om kyl och frys fungerar eller inte. Även tetrapack, fett och pålägg på tub är bra saker att lagra i skafferiet.

Kontrollera då och då bäst-före-datum på dina matvaror. Är det något som snart går ut är det bara att äta upp det och köpa nytt att fylla på med. Du kan även skydda maten bättre mot exempelvis ohyra genom att förvara dem i platsbackar under lock.

Även kunskap är viktigt i krissituationer

Det finns även andra saker än mat som är viktigt för att klara dig bra utan ström eller värme. Ett trangiakök eller något annat slags campingkök är till exempel ovärderligt i en krissituation. Dessutom kan det ju användas även vid andra utflykter och tillfällen. Se också till att ha värmeljus och tändstickor hemma, eller en oljelampa med bränsle.

Andra förberedande åtgärder är att gå en utbildning i första hjälpen. Hittar du ingen i din närhet finns det kurser på nätet som kan ge dig bra kunskap i frågan. Även praktiska kunskaper i att tända en eld eller använda karta och kompass kan komma väl till användning.

Att lära känna dina grannar är också en värdefull resurs om en krissituation skulle uppstå. Dessutom är ett tips att träna och ta hand om fysiken, om du kommer att behöva förflytta dig utan färdmedel.