Fristående kommersiellt planeringsstöd från BusinessCraft Nordic AB. Inte en myndighet eller officiell myndighetspublikation.

SvenskBeredskap

Hemberedskap – förstå, förbered och hjälps åt

Ladda ned gratisguiden som PDF

AI har använts för att ta fram text och illustrationer. BusinessCraft Nordic AB ansvarar för publiceringen. Guiden ersätter inte aktuella myndighetsbesked, individuella vårdråd eller praktisk första hjälpen-utbildning.

2026-11-08

Svensk Beredskap · drivs av BusinessCraft Nordic AB.

- Börja med att förstå din vardag
- Vatten – ett förråd och rätt besked
- Mat som går att ordna säkert
- Värme, ljus och laddning
- P4, VMA och kontakt
- Fler sätt att betala
- Hälsa, läkemedel och första hjälpen
- Hygien, toalett och avfall
- Skydd och att lämna hemmet
- Barn, stödbehov och husdjur
- Hjälp nära och frivilligt
- Spara de sju kortlistorna
- Källor och avsändare

Börja med att förstå din vardag



AI-genererad, fiktiv illustration. Bilden visar inte en verklig händelse eller person och är inte en instruktion om säker hantering eller förvaring.

Guiden kopplar förståelse av samhällets samband till praktisk hemberedskap.

Sverige har organiserad beredskap och tjänster vi använder varje dag. Samtidigt finns beroenden mellan el, försörjning och digitala system. Utbildningen visar både förmåga och sårbarhet; den förutsäger inte när eller hur en kris ska inträffa. [19, 20, 21, 22]

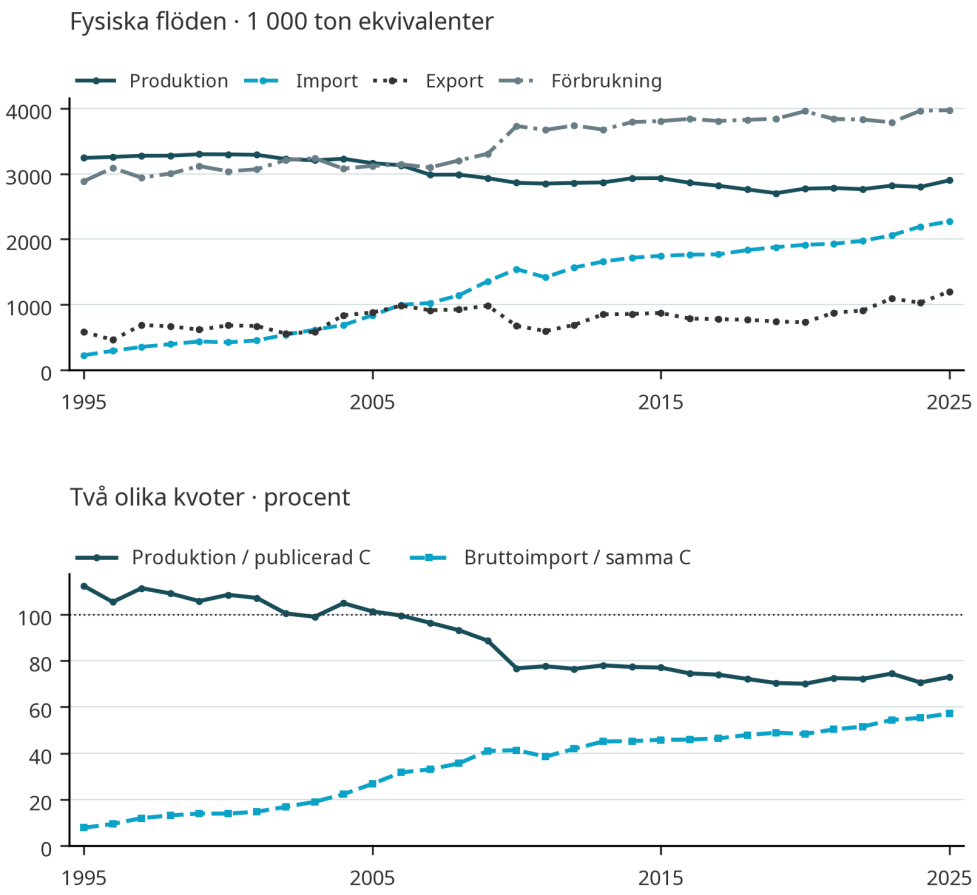
Mejerikorgen: en större bruttoimportkvot

Daterat faktaunderlag, inte en prognos.

För hela mejerikorgen steg bruttoimporten i förhållande till publicerad totalförbrukning från 7,8 procent 1995 till 57,2 procent 2025. Korgen är omräknad till mjölkekvivalenter, så att flera mejeriprodukter kan ingå i samma balans. Det är inte en importandel för ost, smör, grädde eller någon annan enskild produkt. [592]

Mejerikorgen: mer bruttoimport i balansen

Sverige 1995–2025 · tusen ton mjölkekvivalenter och procent



Mjölkekvivalenter är en omräknad mejerikorg, inte ostens/smörets/gräddens andel.

I/C är bruttoimportkvot, inte ursprung i konsumerad mat. Export sker samtidigt.

Källa: Jordbruksverket, detaljerad uppföljning, Mjölk. Kontrollerat 8 nov 2026.

Schabloner och importerade insatser förutsätts. Ingen blockadförmåga kan utläsas.

SVENSK BEREDSKAP ·

Avgränsning: Mjölkekvivalenter bygger på schablonomräkning av hela korgen. Export sker samtidigt. Kvoten visar inte det faktiska importursprunget i det som konsumeras, och de två kvoterna ska inte summeras till 100 procent. Klassificeringshistoria och omräkningsmetod måste följa materialet. Ingen förmåga vid importstopp kan utläsas.
Källa: Jordbruksverket, Detaljerad uppföljning av mål för svensk livsmedelsproduktion, mjölkbalansen 1995–2025. [592]
Grafik: Svensk Beredskap, egen presentation av källuppgifter. Källpaket kontrollerat 2026-11-08. Egen figur: Svensk Beredskap. Inte ett officiellt diagram eller samarbete med dataleverantören.

Lager: avveckling, ny etablering och framtida krav är olika saker

Daterat faktaunderlag, inte en prognos.

De äldre beredskapslagren av insatsvaror avvecklades 1997 och de äldre mat- och råvarulagren 2001. Det är två historiska nedslag, inte ett besked om att alla lager i Sverige försvann. Figuren visar också senare etablering, ett förslag och framtida krav: ett beslut är inte samma sak som redan fylld kapacitet. [593], [594], [595], [596], [597]

Lager: beslut är inte fylld beredskap

Daterade offentliga nedslag · olika varor, aktörer och statusar

1997	Genomförd avveckling	Äldre beredskapslager av insatsvaror avvecklade enligt myndighetens återblick.
2001	Genomförd avveckling	Äldre mat-/råvarulager avvecklade. Inte alla kommersiella eller statliga lager.
11 juni 2026	Första etablering verifierad	Första nya spannmålslager etablerade i fyra nordliga län. Ingen mängd verifierad.
2 nov 2026	Förslag överlämnat	TLV/Socialstyrelsen föreslår viss läkemedelslagerhållning. Inte fylld kapacitet.
1 jan 2027	Framtida krav: regioner	Krav enligt beslutad förordning börjar gälla. Det visar inte redan fyllda lager.
1 juli 2027	Framtida krav: kommuner	Separat ikraftträdande för kommuner; avgränsade produkter och undantag gäller.

Sakläge kontrollerat 8 nov 2026. Framtida regler är inte ett aktuellt lagersaldo.
Källor: Jordbruksverket (inkl. pressmeddelande 11 juni 2026), TLV 2 nov 2026, regeringens förordningsmotiv 2026:3 och 2026:4. Fullständiga URL:er i index.
Ingen lageradress, nationell täckning eller generell mängd ”lagerdagar” visas.

SVENSK BEREDSKAP ·

Avgränsning: Daterat sakläge 8 november 2026. Genomförd avveckling hålls isär från första nya spannmålslager den 11 juni 2026, läkemedelsförslag den 2 november och framtida krav för regioner respektive kommuner 2027. Ingen fullständig lagerinventering, mängd, nationell täckning eller operativ uthållighet visas; produktgrupper och undantag måste läsas i respektive regel.
Källa: Jordbruksverket, regeringens förordningsmotiv 2026:3 och 2026:4 samt TLV. [593], [594], [595], [596], [597]
Grafik: Svensk Beredskap, egen presentation av källuppgifter. Källpaket kontrollerat 2026-11-08. Egen figur: Svensk Beredskap. Inte ett officiellt diagram eller samarbete med dataleverantören.

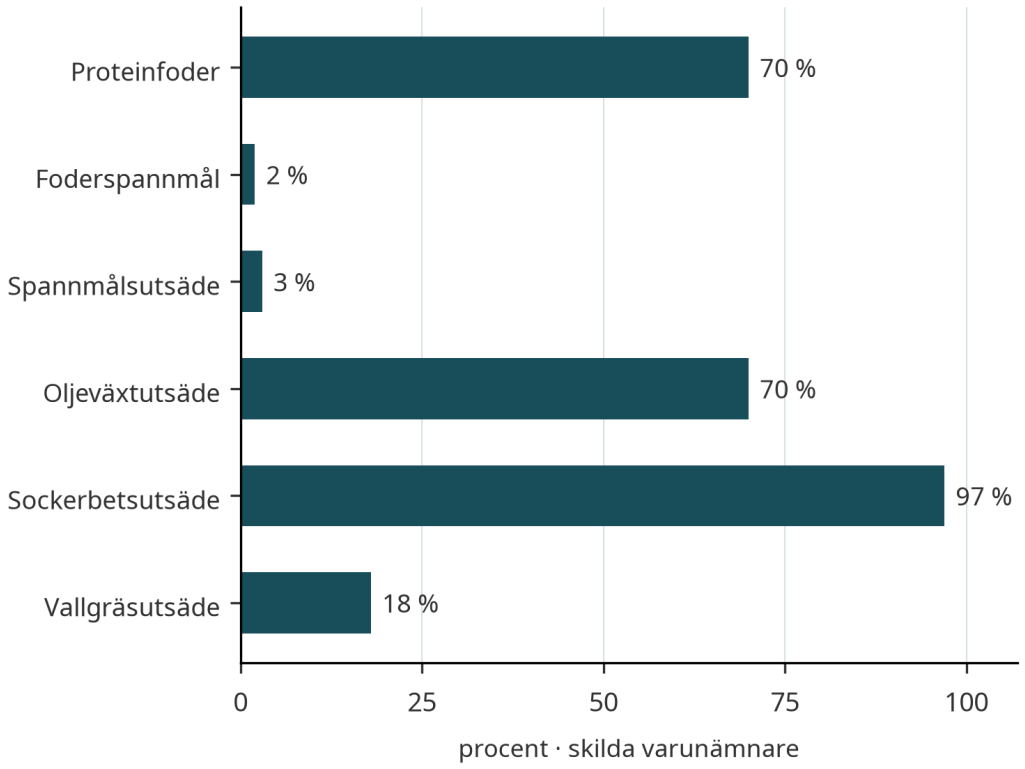
Insatsvaror: sex skilda importkvoter 2021

Daterat faktaunderlag, inte en prognos.

Matproduktionen behöver också insatsvaror. För 2021 redovisas exempelvis kvoten 70 procent för proteinfoder och 97 procent för sockerbetsutsäde, räknat som mängd via utrikeshandel i förhållande till använd mängd i respektive grupp. Det visar att en färdig livsmedelsvara inte är hela försörjningskedjan. [598]

Insatsvaror: sex olika importkvoter

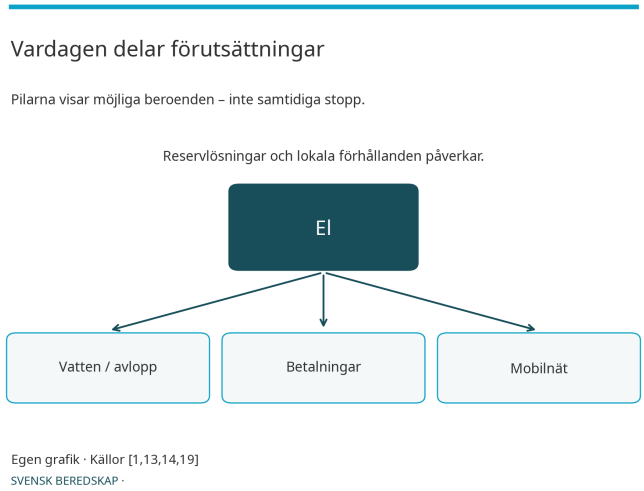
Sverige 2021 · via utrikeshandel / använd mängd i respektive grupp



En tvärsektion 2021, inte ett tidsförlopp eller aktuellt utfall för 2026.
70 % gäller proteinfoder, inte allt foder. Oljeväxtutsäde är en varugrupp.
Källa: Livsmedelsförsörjningen i siffror 2025, s43–44. Kontrollerat 8 nov 2026.
Inga gödsel-, jordbruksdiesel-, läkemedels- eller metallkvoter har fyllts i.

SVENSK BEREDSKAP ·

Avgränsning: En tvärsektion för 2021, redovisad 2025, inte en trend eller ett aktuellt utfall för 2026. Varje stapel har sin egen gruppnämnare. 70 procent avser proteinfoder, inte allt foder. Ingen nationell totalimportandel eller jämförbar serie för jordbruksdiesel, gödsel, läkemedel eller metaller har fyllts i.
Källa: Livsmedelsverket, Livsmedelsförsörjningen i siffror 2025, sidorna 43–44. [598]
Grafik: Svensk Beredskap, egen presentation av källuppgifter. Källpaket kontrollerat 2026-11-08. Egen figur: Svensk Beredskap. Inte ett officiellt diagram eller samarbete med dataleverantören.



Vardagen delar förutsättningar. Egen schematisk illustration; möjliga beroenden, inte ett givet förlopp. Källor: [1, 13, 14, 19]. Grafik: Svensk Beredskap, 2026-11-07.

Börja gärna med att se vad som redan finns hemma. Myndigheternas utgångspunkt är att den som har möjlighet ska planera för minst en vecka utan den vanliga tillgången till affärer och service. Det är en riktning att arbeta mot efter egna förutsättningar, inte ett krav att köpa allt på en gång. [5, 6]

Den officiella broschyren Om krisen eller kriget kommer ger en översikt över bland annat skydd och utrymning. Läs den före en händelse och spara den i en form som går att använda. Vår guide är ett kompletterande planeringsstöd och ersätter varken broschyren eller aktuella myndighetsinstruktioner. [8]

Höjd beredskap och totalförsvarsplikt – vad betyder orden?

Regeringen kan besluta om **höjd beredskap** för att stärka försvarsförmågan. Begreppet omfattar nivåerna **skärpt beredskap** och **högsta beredskap**; om Sverige är i krig gäller den högsta nivån. Ett vanligt elavbrott innebär inte i sig ett sådant beslut. Ta besked om beredskapsnivå och vad du ska göra från myndigheterna, bland annat genom P4. [310]

Totalförsvarsplikten omfattar svenska medborgare och andra som bor i Sverige från början av kalenderåret de fyller 16 till slutet av kalenderåret de fyller 70. Den rymmer värnplikt, civilplikt och allmän tjänsteplikt. Det betyder inte att alla ska ge sig av till en militär förläggning vid en varning. En egen hushållslista är inte en inkallelse eller en krigsplaceringsorder. [309]

Har du en order eller en krigsplacering via arbetet ska du känna till vad den innebär och följa de anvisningar som gäller dig. Fråga ansvarig arbetsgivare eller Plikt- och prövningsverket om något är oklart; skriv inte krigsplaceringsuppgifter på ett kontaktkort som delas öppet. Vid beredskapslarm: läs avsnittet P4, VMA och kontakt och följ myndighetens aktuella anvisningar. [309, 305] Källstöd: [492], [599].

Läs myndighetens broschyr **Om krisen eller kriget kommer**. Det är den offentliga broschyren från 2024, utgiven av dåvarande MSB och nu tillgänglig via Myndigheten för civilt försvar. Vår guide är separat; vi återger inte broschyrens text eller illustrationer. [308]

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg

Gör inte staten, kommunen eller någon annan till din enda reservplan. Bygg den motståndskraft som ligger inom dina faktiska möjligheter; offentliga ansvar och rätten till stöd försvinner inte.

Ditt nästa steg: Välj en sårbar funktion hemma och skriv ner ett första eget steg som du kan genomföra utan nya inköp.

Vatten – ett förråd och rätt besked

Myndigheten för civilt försvar (tidigare MSB) och Livsmedelsverket anger **3–5 liter vatten per vuxen och dygn** för dryck, matlagning och grundläggande hygien. Tänk på detta som en planeringsgrund, inte som en individuell ordination eller en exakt mängd som alla måste dricka. Husdjur behöver vatten utöver hushållets egen planering. [1, 2, 7] Källstöd: [600], [601], [602].

Välj flaskor eller dunkar som är gjorda för dricksvatten. De ska vara rena, kunna stängas ordentligt och fyllas med vatten av god dricksvattenkvalitet. Placera dem mörkt och så svalt som möjligt. Det är viktigare än att förrådet ser likadant ut hos alla. Köpt vatten på flaska är också ett alternativ. [1, 2] Källstöd: [601], [603].

Frysen kan rymma en del av reservvattnet. Använd PET-flaskor avsedda för dryck och lämna plats i flaskan när du fyller den, eftersom vattnet utvidgas när det fryser. De frysta flaskorna kan även hjälpa till att hålla frysen kall under ett elavbrott. [1, 6] Källstöd: [602], [604].

Vårt förslag är att märka varje behållare med fyllningsdatum och skriva upp en kontrollpunkt i hushållets vanliga planering. Kontrollera behållaren och det lagrade vattnets utseende och lukt. Smakbedömning hör bara hemma vid kontroll av korrekt lagrat, från början säkert dricksvatten – **smaka inte på misstänkt förorenat vatten** för att avgöra om det är säkert. Följ eventuella besked från kommunen. [2, 3] Källstöd: [601], [490], [603].

Rengör gärna dunken när vattnet byts. Skölj och skaka med rent vatten. Beläggningar kan tas bort försiktigt med en luddfri trasa eller diskborste; om diskmedel används ska det sköljas bort noga. Undvik att repa plasten. Normal rengöring kräver vanligtvis inte desinfektion. Här ges därför inget recept för kemisk behandling. [2] Källstöd: [601], [603].

Personer med normalt fungerande immunförsvar behöver enligt Livsmedelsverket inte koka vatten som har lagrats korrekt i ren dunk. Vid kraftigt nedsatt immunförsvar är rådet däremot att koka lagrat vatten eller välja köpt flaskvatten. Stäm av individuella frågor med vården. [2] Källstöd: [601].

Vid vattenbrist kan kommunen ordna tankar eller andra hämtställen. Du kan behöva ta med egna rena kärl, och mängden kan vara begränsad för att räcka till fler. Var och när vatten finns meddelas lokalt; räkna inte med att en viss plats alltid är öppen. Följ kommunens aktuella information och lyssna på lokala P4. [1, 3, 5] Källstöd: [490], [602].

Har du egen brunn ansvarar du själv för att vattnet räcker och är säkert. Ta reda på vad som händer när pumpen saknar el och vilken reservlösning som är möjlig i just din anläggning. Livsmedelsverket rekommenderar en plan för både reservvatten och åtkomst till brunnen vid elavbrott. En egen brunn betyder alltså inte att vattenfrågan är färdiglöst. [4] Källstöd: [602], [604].

En kokningsrekommendation kan ges när kranvattnet misstänks innehålla bakterier, virus eller parasiter. Läs kommunens eller VA-organisationens aktuella besked. Vid en kokningsrekommendation ska vatten för dryck och matlagning kokas så att det bubblar kraftigt. Livsmedelsverket anger att ett uppkok räcker. Häll sedan vattnet i ett väl rengjort kärl och låt det svalna. [3, 6] Källstöd: [490], [602], [603], [491].

Använd kokt vatten också när du blandar drycker, gör is, sköljer grönsaker som inte ska kokas eller borstar tänderna. Räkna inte med att kaffebryggning ersätter föreskrivet uppkok; följ kokningsbeskedet. Lokala instruktioner gäller för den aktuella händelsen. [3] Källstöd: [490], [603], [491].

Kokning tar inte bort kemiska föroreningar. Om beskedet gäller att vattnet inte får användas, eller en kemisk förorening, ska du inte försöka göra det drickbart genom kokning. Följ beskedet och använd den alternativa dricksvattenkälla som anvisas. Anta inte heller att ett vanligt hushållsfilter gör vilket vatten som helst säkert. [1, 4] Källstöd: [604], [603].

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

> ### Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg
>
> Vatten behöver en egen reservplan innan kranen slutar fungera.
>
> **Ditt nästa steg:** Inventera rena dricksvattenkärl och skriv ner var kommunen lämnar aktuella vattenbesked.

Mat som går att ordna säkert



AI-genererad, fiktiv illustration. Bilden visar inte en verklig händelse eller person och är inte en instruktion om säker hantering eller förvaring.

Ett matförråd behöver passa både dem som ska äta och sättet maten kan ordnas på. Utgå från sådant ni brukar använda. Mat som håller i rumstemperatur och kan ätas direkt, eller kräver lite vatten och kort tillagning, ger alternativ om spisen och kylningen inte fungerar som vanligt. Tänk även på matallergier och små barns behov. [5, 6, 111] Källstöd: [605], [606].

Små förpackningar kan vara lättare att använda när rester inte kan kylas som vanligt. Det som håller länge oöppnat behöver inte hålla lika länge efter öppning. Läs förvaringsanvisningen för just produkten. Vår föreslagna arbetsfråga är: kan hela förpackningen användas till den måltid vi planerar? [111] Källstöd: [605], [606].

Bäst före gäller kvalitet och kan passeras om maten har förvarats rätt; det är inte samma sak som sista förbrukningsdag. Mat märkt med sista förbrukningsdag ska inte ätas efter den dagen. Följ alltid förvaringsanvisningen och särskilda råd för riskgrupper. Låt inte en generell kontroll av lukt eller smak ersätta sådana säkerhetsråd. [115] Källstöd: [606].

Undvik att öppna dörrarna i onödan. Anteckna när avbrottet började och följ temperaturen med en termometer som fungerar utan nätel. Livsmedelsverket rekommenderar normalt 4 grader i kylskåpet; en kallare utgångspunkt ger större marginal än ett varmare kylskåp. Använd kylmaten först medan den fortfarande har förvarats säkert. [111, 112] Källstöd: [607], [605], [608], [606], [609].

Bedömningen efter ett avbrott beror på livsmedel, temperatur, tid och vem som ska äta. Den här guiden ger därför ingen generell gräns för hur länge all mat är säker. Läs Livsmedelsverkets aktuella råd om kylvaror, särskilt om någon har nedsatt immunförsvar. Försök inte rädda osäkert förvarad mat enbart genom att värma den. [23, 112] Källstöd: [608], [606], [609].

Använd aldrig kolgrill eller annan utomhus-/förbränningsgrill inomhus, vare sig för mat eller värme. Även en nyligen använd kolgrill kan avge kolmonoxid. Storm- och campingkök behöver hanteras enligt tillverkarens anvisningar och myndigheternas säkerhetsråd; MCF avråder från spritkök inomhus. Välj i första hand mat som inte kräver att du improviserar en värmekälla. [102, 103] Källstöd: [610], [611], [488], [489].

Vid användning av bränslekök ska underlaget vara stabilt, brännbart material hållas undan och utrustningen vara under uppsikt. Fyll inte på en varm spritbrännare: den ska först slockna och svalna. Gör ingen första provning under press eller nära barn. Brandsäkerhet och ventilation är inte sådant som kan hoppas över för att maten snabbt ska bli klar. [101, 102] Källstöd: [612], [493], [610], [607], [611], [613], [614].



Egen matöversikt: kan ätas direkt, behöver vatten eller behöver värmas. Rutorna kan överlappa. Följ förvaring och tillagning på förpackningen. Källor: [6, 23]. Grafik: Svensk Beredskap, 2026-11-07.

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg

Ditt förråd måste fungera för just hushållet, även utan vanlig tillagning.

Ditt nästa steg: Välj en måltid av mat ni redan har som kan ätas utan uppvärmning och kontrollera förvaringsråden.

Värme, ljus och laddning

Vid ett längre värmeavbrott behöver du tänka på både bostaden och människorna i den. Börja med varma kläder, filtar och sovsäckar. Om flera är hemma kan ni samlas i ett rum i stället för att försöka hålla hela bostaden varm. Ett mindre utrymme är lättare att behålla värmen i än en stor yta. [5, 15] Källstöd: [499], [615].

Använd bara värmeutrustning på det sätt och den plats den är avsedd för. Följ krav på placering, avstånd och ventilation. En apparat som är avsedd för utomhusbruk ska inte flyttas in för att det blivit kallt. Kolgrill eller annan utomhus-/förbränningsgrill ska aldrig användas inomhus, inte ens efter att maten är klar eller lågorna har slocknat. [101, 103] Källstöd: [616], [493], [488], [489].

Kolmonoxid är en giftig gas utan färg eller lukt. Huvudvärk, illamående, yrsel eller förvirring kan vara tecken på förgiftning. Ta dig genast till frisk luft om du misstänker kolmonoxid. Kontakta Giftinformationscentralen för råd. Vid akuta fall eller allvarliga symtom, ring **112** och begär giftinformation. Gå inte tillbaka in i en farlig miljö. En kolmonoxidvarnare ersätter inte rätt utrustning, säker användning och föreskriven ventilation. [103, 101] Källstöd: [493], [488], [617], [489], [618], [619], [620].

Ha fungerande brandvarnare och lämplig släckutrustning och lär dig använda dem. Lämna inte reservvärme eller öppna lågor utan uppsikt. Tänk igenom brandsäkerheten innan avbrottet, inte först när det är mörkt och kallt. MCF:s brandsäkerhetsråd gäller även när vardagen är störd. [101] Källstöd: [493], [607], [621], [488].

Batterier och laddare ska användas och laddas enligt anvisningarna. Bygg inte egna elkopplingar eller mata bostadens elsystem med en improviserad reservlösning. Den här lektionen är ingen installationsanvisning för reservkraft. Behöver du en sådan lösning ska den bedömas och ordnas av personer med rätt kompetens. [101] Källstöd: [622], [612], [616], [493].

Hur länge en bostad behåller värmen varierar. Planera därför inte utifrån att alla kan stanna hemma lika länge eller att alla kan använda samma reservvärme. Följ kommunens information om stöd och eventuella samlingsplatser, och ta tidigt kontakt med vård eller ansvarig omsorg om någon har behov som inte kan tillgodoses hemma. [15, 108] Källstöd: [499], [615].

Giftinformation är en särskild kontaktväg

Vid akut förgiftning: **112**, be om Giftinformation. I mindre akuta fall nås Giftinformationscentralen på **010-456 67 00**. Detta tillägg ger kontaktvägen, inte en behandlingsinstruktion eller ett alternativ till akut hjälp. [303] Källstöd: [488], [617], [623], [618], [620].

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg

En egen avbrottsplan ska vara säker, inte bygga på improviserad förbränning eller el.

Ditt nästa steg: Samla varma kläder och belysning, och skriv upp individuella elberoenden som måste stämmas av med ansvarig verksamhet. Källstöd: [614], [624].

P4, VMA och kontakt



AI-genererad, fiktiv illustration. Bilden visar inte en verklig händelse eller person och är inte en instruktion om säker hantering eller förvaring.

Sveriges Radio P4 har ett särskilt beredskapsuppdrag och förmedlar viktig information från myndigheter vid samhällsstörningar. Ta reda på vilken lokal P4-kanal du ska lyssna på och hur du ställer in den på er radio. En batteri-, vev- eller solcellsdriven mottagare kan vara ett alternativ när vanlig nätel saknas. [11, 12] Källstöd: [499], [625], [626].

Viktigt meddelande till allmänheten, VMA, används för att varna och informera vid allvarliga händelser. Följ uppmaningarna i det aktuella meddelandet och fortsätt lyssna på lokal P4. Om du hör utomhussignalen för VMA ska du gå in, stänga dörrar och fönster samt ventilationen om det är möjligt och lyssna på P4. Andra larm kan innebära andra åtgärder; VMA är inte samma sak som flyglarm. [9, 11] Källstöd: [492], [599], [627], [493], [488], [490].

> VMA-rådet är inte ett allmänt råd att täta ett utrymme där förbränningsutrustning används. Använd inte sådan utrustning när dess säkerhets- och ventilationskrav inte kan uppfyllas; följ det aktuella myndighetsbeskedet. Källstöd: [492], [493], [488].

Rakel är ett kommunikationssystem för behöriga samhällsaktörer. Det är inte ett radiosystem som ett hushåll ska skaffa som ersättning för en vanlig mottagare eller telefon. Lägg planeringen på de informationsvägar som faktiskt är tillgängliga för dig. [10]

Mobilnät behöver el och kan påverkas av både avbrott och hög belastning. PTS råder till att begränsa användningen till det nödvändigaste vid störningar. Begränsa onödiga samtal när nätet är belastat. Vid akut nödsituation ska du ringa 112. Om ett verkligt nödsamtal inte går fram, följ råden nedan om nödroaming och andra vägar till hjälp. Meddelandetjänster över internet kan vara ett alternativ när uppkopplingen fungerar. Det finns ingen reservtid som du säkert kan räkna med för just ditt nät och din plats. [14] Källstöd: [619], [620], [625], [626].

Ha en laddad powerbank och passande kabel. Olika operatörer inom ett hushåll kan ge ytterligare alternativ, men är ingen garanti för oberoende eller ständig täckning. Kontrollera tjänsternas förutsättningar och gör inte planen beroende av att en viss mobilfunktion alltid ska fungera. [14] Källstöd: [499], [625], [626].

Ring **112** vid en akut nödsituation när omedelbar hjälp behövs, till exempel vid allvarlig sjukdom eller skada, brand eller pågående brott. Följ larmoperatörens instruktioner. För sjukvårdsrådgivning när det inte är akut kan du ringa **1177**. Ett avbrott är inte ett skäl att vänta med nödvändig hjälp. [117, 114] Källstöd: [494], [496], [628], [497], [619], [620].

Om samtalet inte går fram beskriver PTS att du kan prova att starta om telefonen eller ta ut SIM-kortet. Ett nödsamtal kräver att något tillgängligt nät kan bära samtalet; det kan inte fungera om alla nät saknas. Vid fullständigt telefoniavbrott ska du följa kommunens information om platser där hjälp kan nås. Det finns ingen garanti att en viss brandstation eller samlingsplats alltid är öppen. [14] Källstöd: [625], [626].

Känn igen varningen – och läs själva beskedet

Viktigt meddelande till allmänheten, **VMA**, är myndigheternas varning vid allvarlig fara. Det förmedlas på flera sätt, bland annat genom radio, tv och mobil. Utomhusvarningen är en av kanalerna, inte hela systemet. Ett myndighetsmeddelande i P4 kan i stället gälla annan viktig lokal information, exempelvis ett kokningsbesked. Fortsätt följa avsändarens instruktioner, även om du först fick informationen på ett annat sätt. [307, 305]

Utomhussignal	Ljudmönster	Nästa steg
Viktigt meddelande	7 sekunder ljud, därefter 14 sekunder tystnad, upprepat under ungefär 2 minuter.	Sök dig in; stäng dörrar och fönster och om möjligt ventilationen. Hämta besked via P4 och följ det som gäller platsen. Källstöd: [492], [599].
Beredskapslarm	30 sekunder ljud följt av 15 sekunder tystnad, under 5 minuter.	Högsta beredskap gäller i hela landet. Gå in och följ P4. Den som har krigsplaceringsorder som värnpliktig eller civilpliktig ska genast följa orderns inställelseanvisning; krigsplacering via arbetet följer arbetsgivarens besked. Källstöd: [492], [599].
Flyglarm	Korta upprepade ljud under 1 minut.	Sök omedelbart närmaste skyddsrum, källare eller annan skyddad plats. Vänta inte på att bli klar med packning. Källstöd: [498], [492], [599], [499].
Faran över	Ett sammanhängande ljud i 30 sekunder.	Detta är signalen som meddelar att faran är över. Ta fortsatt del av aktuella besked. Källstöd: [492], [599].

Samtliga signaluppgifter och åtgärder i tabellen: [305]. Signalerna kan avlyssnas på myndighetens sida; här finns inga kopierade ljudfiler. Provet av utomhusvarningen görs normalt kl. 15.00 (Europe/Stockholm) den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december. Planera inte någon farlig förflyttning eller egen larmsändning för att öva. [305] Källstöd: [492], [599].

SE-Alert kompletterar de andra kanalerna

SE-Alert är en mobil kanal för VMA med tekniken cell broadcast. Den behöver ingen särskild app eller förhandsregistrering, men telefonen behöver vara kompatibel, uppdaterad och ansluten till mobilnätet i det berörda området. Den fungerar alltså inte som en oberoende reserv när telefonen eller nätet saknas. Kontrollera aktuell modell- och programvaruinformation hos MCF i stället för att utgå från att varje mobil kan ta emot larmet. [306] Källstöd: [627].

Läs meddelandet och följ anvisningen. Samma grundidé gäller som när varningen kom via P4: den aktuella händelsen avgör åtgärden. Behåll radio som reservväg. Svensk Beredskaps guide och webbsida är inte en larmtjänst och ersätter inte officiella varningskanaler. Vid källkontrollen hade MCF aviserat ett nationellt SE-Alert-test till **7**

december 2026 kl. 15.00 (CET); kontrollera myndighetens aktuella besked inför ett test eller en publicering. [306] Källstöd: [492], [627], [490].

Rätt kontakt för rätt fråga

Numren nedan är kontrollerade mot ansvariga källor 2026-11-08. De är kontaktvägar, inte ett löfte om framkomlighet. Spara dem på papper. [301–304]

Följ aktuella myndighetsbesked inom respektive ämne. Källstöd: [492], [627], [490].

Väg	När den används	Källa
112	Akut nödsituation; exempelvis allvarlig sjukdom, brand eller pågående brott. Inte en allmän informationslinje.	[301, 302] Källstöd: [619], [620].
113 13	Information om större olyckor och kriser.	[301, 302] Källstöd: [492], [620].
114 14	Polisärenden som inte är akuta.	[301, 302] Källstöd: [492], [620].
1177 · 1177.se	Sjukvårdsrådgivning när det inte är akut.	[301] Källstöd: [619], [620].
010-456 67 00	Giftinformationscentralen, mindre akuta fall. Vid akut förgiftning: **112**, be att få tala med Giftinformation.	[303] Källstöd: [488], [617], [623], [618], [620].
116 000	Jour för anmälan om försvunna barn. Vid en akut nödsituation används **112**.	[302] Källstöd: [492], [620].

För den som behöver text eller teckenspråk finns Texttelefoni.se, Bildtelefoni.net och Teletal. **SMS112** är en särskild väg för personer med tal- eller hörselnedsättning som registrerat sig i förväg hos SOS Alarm; det är inte en allmän ersättning för att ringa 112. Läs tjänsternas aktuella förutsättningar före en händelse. [301, 302] Källstöd: [624], [620].

Om ett verkligt nödsamtal inte går fram

Ett samtal till **112** kan förmedlas genom ett annat mobilnät när ditt eget inte fungerar. Den möjligheten kallas nödroaming, men förutsätter att något nät kan ta emot samtalet. Om försöket misslyckas: pröva att starta om telefonen. Ett uttagbart SIM-kort kan tas ur innan du provar **112** igen. Det är ingen garanti och hjälper inte om samtliga tillgängliga nät är utslagna. [304] Källstöd: [625], [626].

Krisinformation hänvisar också till närmaste brandstation och till platser som kommunen pekar ut för larmsamtal vid större teleavbrott. Sök kommunens uppgifter i förväg och skriv ner en plats och en reservväg. En egen utskrift är inte ett besked att varje brandstation eller trygghetspunkt alltid är öppen eller kan ringa åt dig. Ta dig inte genom ett farligt område för att nå en antecknad plats. **Ring aldrig ett nödnummer som övning.** [304] Källstöd: [620], [625], [626].

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg

Du behöver flera informationsvägar och en egen plan för att nå hjälp.

Ditt nästa steg: Ställ in lokal P4, fyll i kontaktkortet och ta reda på kommunens reservväg för larmsamtal. Ring aldrig för att öva. Källstöd: [620], [625].

Fler sätt att betala

Betalberedskap handlar om att kunna hantera ett vardagsköp när ett betalsätt inte fungerar. Riksbanken rekommenderar flera alternativ: fysiska kort, om möjligt kort från olika kortnätverk, tillgång till en mobil betaltjänst och kontanter i blandade valörer. Välj utifrån din ekonomi och dina faktiska möjligheter. [13]

Riksbankens riktmärke är ungefär **1 000 kronor i kontanter per vuxen**, gärna i olika valörer. Det är vägledning, inte en regel om exakt belopp för alla. Även en mindre summa kan stärka beredskapen. Hushållets övriga förråd, behov och ekonomiska utrymme påverkar vad som är rimligt att ordna. [13]

Ha tillgång till dina fysiska kort även om du normalt betalar med telefon eller klocka. Kom ihåg tillhörande PIN-kod och förvara uppgifterna säkert. Skriv inte PIN-koder eller inloggningsuppgifter i den här guidens delade arbetsblad. Riksbankens råd om att ha kort och koder tillgängliga är inte en uppmaning att lägga hemliga uppgifter bredvid kortet. [13]



Egen jämförelse av fysiskt kort, mobilbetalning och kontanter. Fysiskt kort förutsätter fungerande terminal; offlinebetalning kan vara möjlig men är ingen garanti. Mobilbetalning behöver fungerande telefon, uppkoppling och betaltjänst. Kontant överlämning behöver inget nät, men säljaren måste kunna genomföra köpet och ta emot kontanter. Terminaler och telefoner behöver ström eller batteri. Inga kontantbelopp eller garanterade reservtider anges. Källor: [13]. Grafik: Svensk Beredskap, 2026-11-07.

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg

Flera betalalternativ ger handlingsutrymme, inte ett löfte om att varje köp går att genomföra.

Ditt nästa steg: Kontrollera vilka fysiska kort och andra alternativ du redan har; välj ett rimligt nästa steg inom din ekonomi.

Hälsa, läkemedel och första hjälpen

Ring **112** vid en akut nödsituation när omedelbar hjälp behövs, till exempel vid allvarlig sjukdom eller skada, brand eller pågående brott. Följ larmoperatörens instruktioner. För sjukvårdsrådgivning när det inte är akut kan du ringa **1177**. Ett avbrott är inte ett skäl att vänta med nödvändig hjälp. [117, 114] Källstöd: [494], [496], [628], [497], [619], [620].

Socialstyrelsen rekommenderar en månads egenberedskap av receptbelagda läkemedel och förskrivna förbrukningsartiklar för den som har en stabil, långvarig behandling. Rekommendationen gäller inte alla läkemedel eller alla situationer. Bland undantagen finns korta behandlingar, doser som håller på att provas ut och vissa expeditionsintervall. [17] Källstöd: [629], [630].

För den som har dosdispenserade läkemedel gäller rekommendationen inte de dosdispenserade läkemedlen. Andra receptläkemedel som inte dosdispenseras och förskrivna förbrukningsartiklar för stadigvarande bruk kan ändå omfattas. Fråga vård eller apotek vad som gäller för dig. [17] Källstöd: [629].

Rekommendationen ändrar inte receptregler, medicinsk bedömning eller högkostnadsskyddets regler. Försök inte kringgå begränsningar eller hämta ut mer än vad behandlingen och rekommendationen medger. Om en produkt är svår att förvara eller tillfälligt inte kan hämtas ut får planeringen anpassas efter de förutsättningar som finns. [17] Källstöd: [629].

Kontrollera receptens giltighet och hur det egna läkemedlet ska förvaras. Kylkrav eller beroende av annan utrustning behöver en individuell plan; den här guiden kan inte ange hur länge en viss medicin får förvaras utanför sitt rekommenderade intervall. Förvara läkemedel oåtkomligt för barn och låt inte någon annan använda dina receptläkemedel. [16, 17] Källstöd: [623], [629], [631], [613], [632], [630].

1177 beskriver material för vanliga mindre besvär och skador, exempelvis plåster, kompresser, tejp, sax och febertermometer. Välj det som passar hushållet och som ni vet hur ni använder. Kontrollera hållbarhet och komplettera efter användning. Receptfria läkemedel ska väljas efter lämplighet för personen och enligt förpackningens anvisningar eller råd från apotek och vård. [16] Källstöd: [631], [613], [632], [630].

Vid akut nödsituation: ring 112 och följ larmoperatörens instruktioner. Förbered dig i förväg med praktisk första hjälpen-utbildning. Läs 1177:s aktuella råd om HLR på vuxna, HLR på barn och att stoppa en blödning.

- HLR på vuxna – 1177 · 1177.se – originalkälla
- HLR på barn – 1177 · 1177.se – originalkälla
- Stoppa en blödning – 1177 · 1177.se – originalkälla

Aktuella instruktioner: 1177 om HLR på vuxna och 1177 om HLR på barn. [110, 114, 118]

Första hjälpen: läs hos 1177 – inte en ny instruktion här

Listan nedan länkar till 1177:s eget innehåll. Den återger inte artiklar, bilder eller filmer och ersätter inte första hjälpen-utbildning. Använd 1177.se och ämneslänkarna nedan för deras eget innehåll. Ett utskrivet kort behöver

kompletteras med fungerande kontaktvägar; det är ingen första hjälpen-kurs. Vid en akut nödsituation: 112. [301, 302]

- **1177: Hjärt-lungräddning**. [331]
- **1177: Hjärt-lungräddning på barn**. [332]
- **1177: Stoppa en blödning**. [333]
- **1177: Chock**. [334]
- **1177: Förgiftning**. [335]
- **1177: Brännskador**. [336]

För planeringen: har någon gått en praktisk utbildning, och vet ni var en hjärtstartare kan finnas i närheten? HLR-rådet, Svenska Röda Korset och Hjärtstartarregistret är länkar vidare, inte återanvänt kursmaterial eller kartinnehåll. [323–325]

Samtalsstöd och hjälp vid oro

Kontakt	Nummer	Källa
Mind, Självmordslinjen – samtalsstöd	**90 101**	[314]
Hjälplinjen – stöd och vägledning	**90 390**	[314]
Jourhavande medmänniska – samtalsstöd, natt kl. 21–06 (Europe/Stockholm)	**08-702 16 80**	[314]
Bris – barn och unga, samtal eller sms	**116 111**	[315]
Kvinnofridslinjen – stöd vid våld	**116 016**	[314]

Dessa stödvägar ersätter inte akut hjälp. Vid en akut nödsituation eller omedelbar självmordsrisk: **112**. Jourhavande präst nås via **112** kvälls- och nattetid; säg vilken kontakt du söker. Detta är en särskild kontaktväg, inte ett skäl att använda nödnumret för allmänna frågor. [302, 314] Källstöd: [618], [620].

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

> **Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg**
>
> Din vård- och läkemedelsberedskap behöver vara individuell.
>
> **Ditt nästa steg:** Kontrollera receptens giltighet och skriv ner en fråga till vården eller apoteket. Ändra ingen behandling för en övning. Källstöd: [629], [630]. Källstöd: [629] [613]

Hygien, toalett och avfall

Fortsätt inte spola som vanligt när vatten eller avlopp inte fungerar. MCF varnar för att fortsatt användning kan leda till stopp, särskilt i flerbostadshus. Ta reda på hur kommunen vill att toalettbesök och avfall ska hanteras i den

aktuella händelsen. Häll inte en extra hink vatten i toaletten för att försöka kringgå ett besked om avloppsstörning. [104] Källstöd: [633].

MCF beskriver en möjlig reservlösning med påse i toalettstol eller annat lämpligt kärl och absorberande material efter toalettbesök. Påsen stängs och avfallet hanteras enligt kommunens instruktioner. Val av påse, kärl och insamlingsplats behöver passa den lokala lösningen. Lägg inte latrin var som helst eller utgå från att den alltid får gå i de vanliga soporna. [104] Källstöd: [633].

En hink med ett lock som sluter tätt kan ingå i förberedelsen. Förvara materialet så att det går att hitta och skilj det tydligt från kärl som används för mat och dricksvatten. Den sistnämnda uppdelningen är vårt praktiska förslag för ordning i förrådet. Var noga med handhygienen efter toalettbesök och hantering av avfall. [104] Källstöd: [603], [633].

MCF beskriver att personlig tvätt kan begränsas till mindre delar av kroppen i stället för en vanlig dusch. Tvättlapp och lite vatten kan vara användbart; om vatten saknas finns alternativ som våtservetter eller tvättkräm som inte ska sköljas bort. Följ produktens anvisningar och anpassa efter den som ska använda den. [104] Källstöd: [633].

Vid en vanlig kokningsrekommendation anger Livsmedelsverket att okokt vatten kan användas till exempel för att tvätta händer och ansikte, medan vatten för tandborstning ska kokas. Detta gäller inte automatiskt vid andra slags föroreningar eller användningsförbud. Följ alltid det aktuella lokala beskedet om vad vattnet får användas till. [3] Källstöd: [490], [602].

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

> **Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg**
>
> Hygien och avfall behöver en egen plan som följer lokala instruktioner.
>
> **Ditt nästa steg:** Ta reda på var kommunen ger besked om avlopp och avfall och inventera hygienmaterial som redan finns.

Skydd och att lämna hemmet

Att söka skydd nära där du är och att utrymma ett område är två olika saker. Vilket som är rätt beror på händelsen och myndigheternas instruktioner. Ett generellt råd att alltid lämna hemmet eller alltid stanna inne fungerar därför inte som plan för alla situationer. Ta del av aktuellt besked och fortsätt följa informationen. [9, 11, 113]

Du är inte knuten till ett särskilt skyddsrum. Ta reda på vilka skyddsrum som finns där du bor och där du brukar vistas. Vid flyglarm ska du omedelbart söka skyddsrum eller annat skyddande utrymme, till exempel källare eller tunnel. Åk inte genom ett farligt område för att nå ett skyddsrum som du har valt hemma i förväg. [9] Källstöd: [498], [492], [499].

Ett skyddsrum är inte ett förråd med allt du behöver. MCF anger att mat och hygienprodukter inte finns där som en färdig service. Ta med nödvändiga saker om det kan göras utan att fördröja skyddssökandet. Brännbara vätskor och gaser, till exempel till ett spritkök, hör inte hemma i skyddsrummet. [9] Källstöd: [498], [492], [499].

Planera vatten, mat som kan ätas utan tillagning, läkemedel och nödvändiga hjälpmedel. Identitetshandling, nycklar, telefon, laddning, radio, varma kläder och hygienartiklar kan också behövas. Anpassa packningen efter vad som händer och vad du kan bära; en lång lista ska inte försena en nödvändig omedelbar åtgärd. [9, 113] Källstöd: [498], [492], [499].

Husdjur får inte tas med till skyddsrum enligt myndigheternas nuvarande råd. Planera i förväg andra skyddande platser och eventuell hjälp med djuren. En sådan plan är inte ett skäl att fördröja en omedelbar skyddsåtgärd eller utsätta dig för fara. Har du assistans- eller ledarhund bör du stämma av din individuella situation med ansvariga aktörer; guiden gör ingen egen undantagsbedömning. [9, 105] Källstöd: [498], [600], [614], [624].

Följ besked om vilka områden som berörs, vägar, tid och vart du ska ta vägen. Utrymning kan organiseras av olika ansvariga aktörer beroende på händelsen. Välj inte på egen hand en färdväg som strider mot aktuella instruktioner. Om du behöver hjälp, försök klargöra det genom de kontaktvägar som anges i beskedet. [113] Källstöd: [614], [624].

Hitta skyddsrummet före ett avbrott

Använd **MCF:s information om skyddsrum** och länken därifrån till **myndighetens kartportal**. Kartan kräver nät. Leta medan det fungerar och skriv ner adress eller läge för ett närliggande skyddsrum och ett alternativ där du ofta vistas. Vi bäddar inte in kartan och kopierar inga kartbilder eller registerdata. [311, 313] Källstöd: [498].

Skyddsrummets märkning har en **blå triangel mot orange bakgrund** och ordet **SKYDDSRUM**. Här beskrivs kännetecknet bara med ord; det återges inte som en egen skylt eller myndighetssymbol. Skyddsrum är inte reserverade för en viss boende: om det närmaste är fullt hänvisar Krisinformation till nästa. Att en plats finns i kartan är inte en garanti om öppet läge eller ledigt utrymme just nu. Följ skyltning och aktuella besked. [311, 312] Källstöd: [498].

Om det varnas för luftangrepp

Vid flyglarm: sök genast närmaste skydd och följ Myndigheten för civilt försvars aktuella råd. Fördröj inte skyddssökandet för att hämta packning. Myndigheten för civilt försvar: aktuella signalråd

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg

En plan ska hjälpa dig att agera snabbt, inte fördröja ett omedelbart skyddssökande.

Ditt nästa steg: Leta upp närliggande skydd och ett alternativ i förväg. Skriv ner stödbehov utan känsliga uppgifter på delade kort.

Barn, stödbehov och husdjur



AI-genererad, fiktiv illustration. Bilden visar inte en verklig händelse eller person och är inte en instruktion om säker hantering eller förvaring.

Två hushåll med lika många personer kan behöva olika förberedelser. Det beror bland annat på hur personerna kommunicerar, förflyttar sig, får vård och hjälp eller använder tekniska hjälpmedel. Börja därför med vardagen som den faktiskt ser ut. Fråga den berörda personen vilket stöd som behövs i stället för att anta att ålder eller en diagnos ger hela svaret. [107, 108, 109]

Ta med barnens vanliga behov av mat, hygien och hjälp i förrådet. Vid en utrymning kan en liten välbekant sak vara bra att ha med. Berätta vad som händer på ett sätt barnet kan förstå och hjälp den som inte kan packa själv. Skapa inte en övning som bygger på att skrämma eller överraska någon; vår föreslagna genomgång är lugn och frivillig. [5, 113] Källstöd: [499], [614].

Den som har nedsatt hörsel behöver kunna få varningar och information på ett sätt som fungerar. MCF rekommenderar att prata med grannar, närstående, bostadsaktörer och kommunen om stöd och informationsvägar. En vanlig batteriradio är inte i sig en fullständig lösning för den som inte kan höra den. [107] Källstöd: [624].

För den som behöver kognitivt stöd kan korta instruktioner, pauser, bildstöd och tydliga besked om vad som ska hända vara användbara. Välj tillsammans med personen hur information ska ges. En lång lista med många nya symboler är inte automatiskt mer begriplig än ett kort, välkänt sätt att kommunicera. [109]

Diskutera behov med närstående, assistenter, ansvarig vård eller biståndshandläggare. Ta reda på hur hjälpmedel kan användas vid avbrott och vilken hjälp som behöver organiseras. Förutsätt inte att en hiss, transport eller ett visst skyddsrum alltid fungerar eller är tillgängligt. Låt en person med rätt kompetens bedöma individuella tekniska och praktiska lösningar. [9, 108] Källstöd: [614], [624].

Jordbruksverket rekommenderar minst en veckas beredskap för sällskapsdjur. Planera foder, vatten, nödvändiga läkemedel enligt veterinärens råd, transport och kontaktuppgifter. Anpassa mängderna efter djuret och utgå inte från människors vattenberäkning. Behoven finns kvar även när vardagen är störd. [1, 105] Källstöd: [600], [601].

Broschyren i en form som går att använda

MCF:s nedladdningssida samlar broschyren på flera språk och i anpassade format. Välj exempelvis lätt svenska, inläst eller teckenspråk efter behov; information om punktskrift finns också hos myndigheten. Vi länkar till originalutgåvorna och återpublicerar dem inte. [326]

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

> **Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg**
>
> Motståndskraft byggs efter verkliga behov, inte en standardlista.
>
> **Ditt nästa steg:** Välj tillsammans med den berörda personen ett stödbehov att planera för. Ta med husdjurens behov separat.

Hjälp nära och frivilligt



AI-genererad, fiktiv illustration. Bilden visar inte en verklig händelse eller person och är inte en instruktion om säker hantering eller förvaring.

Fråga hellre om en avgränsad uppgift än om någon kan ansvara för allt. Det kan handla om att återge ett besked, hjälpa till att hämta vatten eller visa var gemensam information finns. Den som tar emot hjälp ska få vara med och bestämma hur den ges. Individuella vård- och omsorgsbehov behöver fortfarande hanteras med ansvarig verksamhet. [106, 108, 109] Källstöd: [614], [624].

Grannhjälp är inte en ersättning för akut hjälp. Ring **112** vid en akut nödsituation när omedelbar hjälp behövs, till exempel vid allvarlig sjukdom eller skada, brand eller pågående brott. Följ larmoperatörens instruktioner. För sjukvårdsrådgivning när det inte är akut kan du ringa **1177**. Ett avbrott är inte ett skäl att vänta med nödvändig hjälp. [117, 114] Gå inte in i en farlig situation eller påbörja en teknisk eller medicinsk uppgift du saknar förutsättningar för bara för att någon har skrivit ditt namn på en lista. Avgränsa hjälpen till det som är tryggt och rimligt för dig. [101, 108, 114] Källstöd: [494], [496], [628], [497], [619], [620].

Låt den som lämnar kontaktuppgifter veta vad listan ska användas till och vilka som får den. Den här guiden föreslår att gemensamma listor begränsas till sådant som behövs för den frivilliga uppgiften. Skriv inte diagnoser, läkemedelslistor, portkoder eller annan känslig information i en öppen sammanställning. Det är vår praktiska avgränsning, inte ett fullständigt juridiskt besked om personuppgiftsbehandling.

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

> ### Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg
>
> Frivillig hjälp kan komplettera din plan men är ingen garanti om att någon annan tar hela ansvaret.
>
> **Ditt nästa steg:** Fråga en närstående om en liten, trygg och avgränsad uppgift. Dela bara nödvändiga kontaktuppgifter.

Spara de sju kortlistorna

Startlistan: välj ett första steg för vatten, mat, värme och information. Ta med betalalternativ och frivillig hjälp där det behövs. Planera efter minst en vecka som riktning för den som kan, utan att skjuta upp behov av omedelbar vård eller stöd. [5, 6, 13, 108]

Vattenlistan: rena kärl för dricksvatten, mörk och sval förvaring samt en plan för att få mer vatten. Räknegrunden är 3–5 liter per vuxen och dygn för dryck, matlagning och grundläggande hygien. Lägg till djur och individuella behov. Följ lokala besked; kokning tar inte bort kemiska föroreningar. [1, 2, 3, 4] Källstöd: [600], [601], [490], [602], [604], [603].

Matlistan: mat hushållet kan äta, med liten förbrukning av vatten och energi, samt en fungerande förpackningsöppnare. Följ förvarings- och kylråd. Använd aldrig kolgrill eller annan utomhus-/förbränningsgrill inomhus och hantera bränslekök enligt anvisningarna. [5, 101, 102, 103, 111, 112] Källstöd: [488], [489].

Avbrottslistan: varma kläder, filtar, belysning och passande reservbatterier eller laddning. Använd värmeutrustning säkert med föreskriven ventilation och avstånd. Kontrollera brandvarnare och släckutrustning. Individuella elberoenden behöver en egen avstämning. [14, 15, 101, 108] Källstöd: [499], [616], [493], [607], [621], [615].

Radio- och kontaktlistan: lokal P4, användbar radio, viktiga kontaktvägar och laddad powerbank. Följ VMA och andra aktuella besked och skilj mellan olika larm. Förutsätt ingen viss reservtid i mobilnätet. Ring **112** vid en akut nödsituation när omedelbar hjälp behövs, till exempel vid allvarlig sjukdom eller skada, brand eller pågående brott. Följ larmoperatörens instruktioner. För sjukvårdsrådgivning när det inte är akut kan du ringa **1177**. Ett avbrott är inte ett skäl att vänta med nödvändig hjälp. [9, 11, 12, 14, 114] [117, 114] Källstöd: [492], [599], [494], [496], [628], [497], [619], [620], [625], [626].

Hälsolistan, inklusive hygien: grundläggande förbandsmaterial, relevanta vårdkontakter och individuellt avstämd läkemedelsberedskap. Håll läkemedel oåtkomliga för barn. Ordna personliga hygienartiklar och en toalett-/avfallsplan efter kommunens instruktioner. [16, 17, 104, 108] Källstöd: [623], [632], [630], [633].

Packlistan: vatten, mat som kan ätas direkt, nödvändiga läkemedel och hjälpmedel, identitetshandling, nycklar, kontaktmöjlighet och kläder. Anpassa efter aktuellt besked. Bränsle hör inte hemma i skyddsrum; djuren behöver en separat skyddsplan. [9, 105, 113] Källstöd: [498], [600], [499].

Checklistorna ersätter inte manualer, medicinska ordinationer eller lokala regler. Försök inte genomföra ett osäkert alternativ bara för att kunna kryssa en ruta. Om ni saknar en säker lösning ska det stå som en öppen fråga med rätt kontaktväg, inte som en gissning som ser färdig ut. [17, 101, 104]

Prova en liten del lugnt

Låt el, vatten, telefoner och nödvändiga hjälpmedel fungera som vanligt. Den här övningen är en genomgång, inte ett försök att framkalla en verklig brist. Inga nödnummer ska testas, ingen behandling ändras och ingen okänd utrustning tas i bruk. [102, 103, 108, 114] Källstöd: [629] [613]

Säkerhetsråden finns i gratisguiden under **Värme, ljus och laddning**, **P4, VMA och kontakt** samt **Hälsa, läkemedel och första hjälpen**.

Vårt förslag är tre korta frågor: vad hittade vi, vad var oklart och vilken ändring vill vi göra? Håll svaren sakliga. Skriv inte vem som var sämst eller jämför förråd med andra hushåll. Målet är en bättre instruktion eller en tydligare fråga, inte ett betyg på en person.

Kontaktkort att spara och skriva ut

Hämta kontaktkort A4 med säkerhets- och källbilaga. Fickkort ingår inte. Kontrollera utskriften och fyll i era egna lokala kontaktvägar.

Fyll i lokalt – inga lokala nummer är förtryckta

Detta är våra tomma planeringsfält. Fyll i din egen kopia och välj vad du behöver dela. Skriv inte lösenord, personnummer, vårdjournaler eller känsliga krigsplaceringsuppgifter här.

Lokal väg	Egen anteckning
Kommunens växel och webbadress	_____
Kommunens plats för larmsamtal vid teleavbrott	_____
Trygghetspunkt/värmecentral, adress och beskedskälla	_____
Elnätsföretag och felanmälan	_____
Vatten/avlopp och eventuell fjärrvärme	_____
Vårdcentral, apotek och ordinarie omsorg	_____

Lokal väg	Egen anteckning
Förskola/skola och hämtöverenskommelse	_____
Granne/närstående och reservmötesplats	_____
Försäkring och skadeanmälan	_____
Fastighetsägare och viktig jour	_____
Närmaste skyddsrum och alternativ	_____
Lokal P4-frekvens i MHz	_____

Hitta ditt elnätsföretag på elnätsfakturan. Lokala uppgifter om vatten, trygghetspunkter och larmsamtal kontrolleras hos kommunen eller ansvarigt bolag. För radio: använd Krisinformations P4-översikt och Teracoms frekvenskarta för att skriva en faktisk lokal frekvens, inte ett intervall för hela länet. Webbverktygen kräver nät. [304, 318, 319]

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

> ### Vad det betyder för dig / Ditt nästa steg
>
> En lista blir användbar först när den leder till ett möjligt eget steg.
>
> **Ditt nästa steg:** Fyll i kontaktkortet, gör en lugn genomgång utan att stänga av viktiga funktioner och välj en förbättring att följa upp.

Källor och avsändare

Sakuppgifter och myndighetsråd återges här i sammanfattad form med källhänvisningar. Våra exempel, övningar och schematiska översikter är planeringsstöd, inte myndighetsbeslut eller besked om en pågående händelse. Läs originalkällan och följ aktuella besked från ansvarig myndighet, kommun eller vårdgivare.

Källor kontrollerade 2026-11-07. Alla officiella länkar är fria; referensnumren är gemensamma med fullversionen. Allmänna råd ersätter inte ett aktuellt lokalt besked.

- **[1] Myndigheten för civilt försvar (tidigare MSB): Tillgång till vatten i kris** – Myndigheten för civilt försvar (tidigare MSB): Tillgång till vatten i kris. Åtkomst 2026-11-07.
- **[2] Livsmedelsverket: Dricksvatten i dunk** – Livsmedelsverket: Dricksvatten i dunk. Åtkomst 2026-11-07.
- **[3] Livsmedelsverket: När du måste koka dricksvattnet** – Livsmedelsverket: När du måste koka dricksvattnet. Åtkomst 2026-11-07.
- **[4] Livsmedelsverket: Krisberedskap för dig med egen dricksvattenanläggning** – Livsmedelsverket: Krisberedskap för dig med egen dricksvattenanläggning. Åtkomst 2026-11-07.
- **[5] Krisinformation.se: Hemberedskap** – Krisinformation.se: Hemberedskap. Åtkomst 2026-11-07.
- **[6] Livsmedelsverket: Hemberedskap för privatpersoner** – Livsmedelsverket: Hemberedskap för privatpersoner. Åtkomst 2026-11-07.

- **[7] Myndigheten för civilt försvar: MSB är Myndigheten för civilt försvar** – Myndigheten för civilt försvar: MSB är Myndigheten för civilt försvar. Åtkomst 2026-11-07.
- **[8] Myndigheten för civilt försvar: Ladda ner eller beställ broschyren** – Myndigheten för civilt försvar: Ladda ner eller beställ broschyren. Åtkomst 2026-11-07.
- **[9] Myndigheten för civilt försvar: Bra att veta om skyddsrum** – Myndigheten för civilt försvar: Bra att veta om skyddsrum. Åtkomst 2026-11-07.
- **[10] Myndigheten för civilt försvar: Om Rakel** – Myndigheten för civilt försvar: Om Rakel. Åtkomst 2026-11-07.
- **[11] Sveriges Radio: VMA – viktigt meddelande till allmänheten** – Sveriges Radio: VMA – viktigt meddelande till allmänheten. Åtkomst 2026-11-07.
- **[12] Krisinformation.se: Sveriges Radios beredskapsuppdrag** – Krisinformation.se: Sveriges Radios beredskapsuppdrag. Åtkomst 2026-11-07.
- **[13] Riksbanken: Rekommendationer till allmänheten om betalningar** – Riksbanken: Rekommendationer till allmänheten om betalningar. Åtkomst 2026-11-07.
- **[14] PTS: Pågående kris eller större avbrott** – PTS: Pågående kris eller större avbrott. Åtkomst 2026-11-07.
- **[15] Energimyndigheten: Håll värmen i din bostad** – Energimyndigheten: Håll värmen i din bostad. Åtkomst 2026-11-07.
- **[16] 1177: Husapotek – för vanliga besvär och mindre skador** – 1177: Husapotek – för vanliga besvär och mindre skador. Åtkomst 2026-11-07.
- **[17] Socialstyrelsen: Egenberedskap av läkemedel och förbrukningsartiklar** – Socialstyrelsen: Egenberedskap av läkemedel och förbrukningsartiklar. Åtkomst 2026-11-07.
- **[18] 1177: Olyckor och skador** – 1177: Olyckor och skador. Åtkomst 2026-11-07.
- **[19] FOI: Digitaliseringens fallgropar i gråzon och krig** – FOI: Digitaliseringens fallgropar i gråzon och krig. Åtkomst 2026-11-07.
- **[20] Myndigheten för civilt försvar: Om försörjningsberedskap** – Myndigheten för civilt försvar: Om försörjningsberedskap. Åtkomst 2026-11-07.
- **[21] Krisinformation.se: Så är Sveriges totalförsvar uppbyggt** – Krisinformation.se: Så är Sveriges totalförsvar uppbyggt. Åtkomst 2026-11-07.
- **[22] Krisinformation.se: Säkerhetsläget** – Krisinformation.se: Säkerhetsläget. Åtkomst 2026-11-07.
- **[23] Myndigheten för civilt försvar: Tillgång till mat i kris** – Myndigheten för civilt försvar: Tillgång till mat i kris. Åtkomst 2026-11-07.
- **[24] Livsmedelsverket: Robusthöjande åtgärder inom dagligvaruhandeln (2026), avsnitt 3.1.1–3.1.1.2** – Livsmedelsverket: Robusthöjande åtgärder inom dagligvaruhandeln (2026), avsnitt 3.1.1–3.1.1.2. Åtkomst 2026-11-07.
- **[101] Myndigheten för civilt försvar: Brandsäkerhet vid kris och krig** – Myndigheten för civilt försvar: Brandsäkerhet vid kris och krig. Åtkomst 2026-11-07.
- **[102] Myndigheten för civilt försvar: Använda spritkök och tändvätska** – Myndigheten för civilt försvar: Använda spritkök och tändvätska. Åtkomst 2026-11-07.
- **[103] Giftinformationscentralen: Elda säkert – se upp för kolmonoxidförgiftning** – Giftinformationscentralen: Elda säkert – se upp för kolmonoxidförgiftning. Åtkomst 2026-11-07.
- **[104] Myndigheten för civilt försvar: Tvätt och toalett i kris** – Myndigheten för civilt försvar: Tvätt och toalett i kris. Åtkomst 2026-11-07.
- **[105] Jordbruksverket: Krisberedskap för dig som har djur** – Jordbruksverket: Krisberedskap för dig som har djur. Åtkomst 2026-11-07.
- **[106] Myndigheten för civilt försvar: Lär känna dina grannar** – Myndigheten för civilt försvar: Lär känna dina grannar. Åtkomst 2026-11-07.

- **[107] Myndigheten för civilt försvar: Beredskap för dig som är döv eller har nedsatt hörsel** – Myndigheten för civilt försvar: Beredskap för dig som är döv eller har nedsatt hörsel. Åtkomst 2026-11-07.
- **[108] Myndigheten för civilt försvar: Beredskap för dig som är rörelsehindrad** – Myndigheten för civilt försvar: Beredskap för dig som är rörelsehindrad. Åtkomst 2026-11-07.
- **[109] Myndigheten för civilt försvar: Beredskap för dig med IF** – Myndigheten för civilt försvar: Beredskap för dig med IF. Åtkomst 2026-11-07.
- **[110] 1177: Hjärt-lungräddning** – 1177: Hjärt-lungräddning. Åtkomst 2026-11-07.
- **[111] Livsmedelsverket: Laga mat under ett elavbrott** – Livsmedelsverket: Laga mat under ett elavbrott. Åtkomst 2026-11-07.
- **[112] Livsmedelsverket: Så bevarar du kylan om strömmen går** – Livsmedelsverket: Så bevarar du kylan om strömmen går. Åtkomst 2026-11-07.
- **[113] Myndigheten för civilt försvar: Om du behöver utrymma** – Myndigheten för civilt försvar: Om du behöver utrymma. Åtkomst 2026-11-07.
- **[114] 1177: Livräddning vid hjärtstopp eller risk för självmord – HLR och PLR** – 1177: Livräddning vid hjärtstopp eller risk för självmord – HLR och PLR. Åtkomst 2026-11-07.
- **[115] Livsmedelsverket: Datummärkning** – Livsmedelsverket: Datummärkning. Åtkomst 2026-11-07.
- **[201] PTS, Störningar och avbrott; konsumentvägledning, inte exakt reservkraftsgaranti** – PTS, Störningar och avbrott; konsumentvägledning, inte exakt reservkraftsgaranti. Åtkomst 2026-11-07.
- **[202] Energimyndigheten, Fjärrvärme; uppdaterad 2025-08-28** – Energimyndigheten, Fjärrvärme; uppdaterad 2025-08-28. Åtkomst 2026-11-07.
- **[203] Energimyndigheten, Stormen Gudrun. Vad kan vi lära av naturkatastrofen 2005? ET 2006:02; öppnad publikationsbeskrivning** – Energimyndigheten, Stormen Gudrun. Vad kan vi lära av naturkatastrofen 2005? ET 2006:02; öppnad publikationsbeskrivning. Åtkomst 2026-11-07.
- **[204] Jordbruksverket, Priser och marknadsinformation för livsmedel, tabell med utfall 2024/2025** – Jordbruksverket, Priser och marknadsinformation för livsmedel, tabell med utfall 2024/2025. Åtkomst 2026-11-07.
- **[205] Jordbruksverket, Uppföljning och utvärdering av livsmedelsstrategin – Årsrapport 2024, rapport 2025:4, avsnitt 3.3.2 s. 25** – Jordbruksverket, Uppföljning och utvärdering av livsmedelsstrategin – Årsrapport 2024, rapport 2025:4, avsnitt 3.3.2 s. 25. Åtkomst 2026-11-07.
- **[206] Riksbanken, Betalningsrapport 2026, publicerad 2026-03-12, rättelse 2026-03-25; s. 10–13, diagram 3–4** – Riksbanken, Betalningsrapport 2026, publicerad 2026-03-12, rättelse 2026-03-25; s. 10–13, diagram 3–4. Åtkomst 2026-11-07.
- **[207] Riksbanken, Enkätundersökningar om betalningar; metod och datainsamling 2025** – Riksbanken, Enkätundersökningar om betalningar; metod och datainsamling 2025. Åtkomst 2026-11-07.
- **[208] Folkhälsomyndigheten, Cryptosporidium i Östersund november–december 2010; textuppdatering december 2020** – Folkhälsomyndigheten, Cryptosporidium i Östersund november–december 2010; textuppdatering december 2020. Åtkomst 2026-11-07.
- **[209] SMHI, Snöfallet i Gävle 4–7 december 1998** – SMHI, Snöfallet i Gävle 4–7 december 1998. Åtkomst 2026-11-07.
- **[210] MSB, En inblick i Sveriges cybersäkerhet – Årsrapport it-incidentrapportering 2021, s. 11** – MSB, En inblick i Sveriges cybersäkerhet – Årsrapport it-incidentrapportering 2021, s. 11. Åtkomst 2026-11-07.
- **[211]** – MCF, Sverige är bra men kan bättre – Beredskapsåret 2027, publicerad 2026-09-25; mätning 15–21 september 2026. Åtkomst 2026-11-07.
- **[116]** 1177: Stoppa en blödning Åtkomst: 2026-11-07.
- **[117] SOS Alarm: 112 – när det verkligen är akut** SOS Alarm: 112 – när det verkligen är akut Åtkomst: 2026-11-07.

- **[118] 1177: Hjärt-lungräddning på barn** 1177: Hjärt-lungräddning på barn Åtkomst: 2026-11-07.

Publiceringsinformation

Fristående kommersiellt planeringsstöd från BusinessCraft Nordic AB. Inte en myndighet eller officiell myndighetspublikation.

AI har använts för att ta fram text och illustrationer. BusinessCraft Nordic AB ansvarar för publiceringen. Guiden ersätter inte aktuella myndighetsbesked, individuella vårdråd eller praktisk första hjälpen-utbildning.

Guiden ger allmän information och planeringsstöd. Den ersätter inte aktuella myndighetsinstruktioner, individuella vårdråd, produktens säkerhetsanvisningar eller praktisk första hjälpen-utbildning. Begränsningen av guidens syfte inskränker inte dina rättigheter enligt tvingande konsumentlagstiftning.

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

Kategoriserad länklista – öppna originalkällan

Kontrollerad **2026-11-08**. Länkarna leder till andra avsändare; en plats i listan betyder inte att de godkänt vår guide. Myndigheter, bolag och ideella organisationer har olika roller. Förändringar kan ske efter kontrollen. Väder, karta, frekvenssökning och webbtexter behöver nät; skriv därför ner egna lokala uppgifter i förväg. Tekniska dokumentationssidor i listan är för läsning, inte en ny funktion eller automatisk larmtjänst hos Svensk Beredskap.

Myndighetsroller och grundråd

- **Myndigheten för civilt försvar (MCF)** [340]
  Myndigheten för civilt försvar (MCF)
- **namnbyte 1/1 2026** [341]
  namnbyte 1/1 2026
- **MCF: Hemberedskap – preppa för en vecka** [342]
  MCF: Hemberedskap – preppa för en vecka
- **Krisinformation.se: Så är Sveriges totalförsvar uppbyggt** [343]
  Krisinformation.se: Så är Sveriges totalförsvar uppbyggt
- **Myndigheten för psykologiskt försvar** [321]
  Myndigheten för psykologiskt försvar
- **Strålsäkerhetsmyndigheten** [344]
  Strålsäkerhetsmyndigheten
- **PTS: Pågående kris eller större avbrott** [345]
  PTS: Pågående kris eller större avbrott

Besked, radio och varningar

- **Krisinformation.se** [346]
  Krisinformation.se
- **Krisinformation: Viktiga telefonnummer** [301]
  Krisinformation: Viktiga telefonnummer
- **Krisinformation: Appar som ökar din beredskap** [347]
  Krisinformation: Appar som ökar din beredskap

- **Krisinformation: Om internet och telefoni går ner** [304]
  Krisinformation: Om internet och telefoni går ner
- **Krisinformation: Källkritik** [348]
  Krisinformation: Källkritik
- **Krisinformation: Säkerhetsläget** [349]
  Krisinformation: Säkerhetsläget
- **Krisinformation: Öppen data** [350]
  Krisinformation: Öppen data
- **Sveriges Radio: VMA** [351]
  Sveriges Radio: VMA
- **Krisinformation: Sveriges Radios beredskapsuppdrag** [352]
  Krisinformation: Sveriges Radios beredskapsuppdrag
- **Krisinformation: Alla frekvenser för P4** [318]
  Krisinformation: Alla frekvenser för P4
- **Teracom: Hitta rätt radiofrekvens** [319]
  Teracom: Hitta rätt radiofrekvens
- **MCF: Vad är VMA och hur går en varning till?** [307]
  MCF: Vad är VMA och hur går en varning till?
- **MCF: Ta emot VMA via olika kanaler** [353]
  MCF: Ta emot VMA via olika kanaler
- **MCF: SE-Alert** [306]
  MCF: SE-Alert
- **MCF: Myndighetsmeddelande** [354]
  MCF: Myndighetsmeddelande

Beredskapsnivåer och broschyren

- **MCF: Broschyren Om krisen eller kriget kommer** [308]
  MCF: Broschyren Om krisen eller kriget kommer
- **MCF: Ladda ner eller beställ broschyren** [326]
  MCF: Ladda ner eller beställ broschyren
- **MCF: Utomhusvarning – Hesa Fredrik** [305]
  MCF: Utomhusvarning – Hesa Fredrik
- **MCF: Varning kring Sveriges kärnkraftverk** [355]
  MCF: Varning kring Sveriges kärnkraftverk
- **MCF: Engagera dig i en frivillig försvarsorganisation** [356]
  MCF: Engagera dig i en frivillig försvarsorganisation
- **Försvarsmakten: Hemvärnet** [357]
  Försvarsmakten: Hemvärnet
- **Höjd beredskap – Krisinformation** [310]
  Höjd beredskap – Krisinformation
- **Totalförsvarsplikten – Plikt- och prövningsverket** [309]
  Totalförsvarsplikten – Plikt- och prövningsverket

Skydd och att lämna ett område

- **MCF: Skyddsrum, utrymning och varningssystem** [358]
  MCF: Skyddsrum, utrymning och varningssystem

- **MCF: Bra att veta om skyddsrum** [311]
  MCF: Bra att veta om skyddsrum
- **Skyddsrumskarta (ArcGIS-app, länkas av Krisinformation)** [359]
  Skyddsrumskarta (ArcGIS-app, länkas av Krisinformation)
- **MCF: Skyddsrumskarta (länkad från MCF:s rådsida)** [360]
  MCF: Skyddsrumskarta (länkad från MCF:s rådsida)
- **MCF: Skyddsrum – nedladdningstjänst** [361]
  MCF: Skyddsrum – nedladdningstjänst
- **Krisinformation: Skyddsrum** [312]
  Krisinformation: Skyddsrum
- **MCF: Om du behöver utrymma** [362]
  MCF: Om du behöver utrymma
- **Fortifikationsverket** [363]
  Fortifikationsverket
- **MCF:s kartportal** [313]
  MCF:s kartportal

Väder och vattenvarningar

- **SMHI: Varningar och meddelanden** [364]
  SMHI: Varningar och meddelanden
- **SMHI: Öppna data – varningar** [365]
  SMHI: Öppna data – varningar

Försörjning och elsäkerhet

- **Ei: Elavbrott** [366]
  Ei: Elavbrott
- **Ei: Planerad frånkoppling om elen inte räcker till** [367]
  Ei: Planerad frånkoppling om elen inte räcker till
- **Konsumenternas energimarknadsbyrå** [368]
  Konsumenternas energimarknadsbyrå
- **Elsäkerhetsverket: Vid strömavbrott** [369]
  Elsäkerhetsverket: Vid strömavbrott
- **Svenska kraftnät: Bra att veta för allmänheten** [320]
  Svenska kraftnät: Bra att veta för allmänheten
- **Energimyndigheten: Håll värmen i din bostad** [370]
  Energimyndigheten: Håll värmen i din bostad
- **Livsmedelsverket: Hemberedskap för privatpersoner** [371]
  Livsmedelsverket: Hemberedskap för privatpersoner
- **Livsmedelsverket: När du måste koka dricksvattnet** [372]
  Livsmedelsverket: När du måste koka dricksvattnet
- **Livsmedelsverket: Dricksvatten i dunk** [373]
  Livsmedelsverket: Dricksvatten i dunk
- **PTS: Störningar och avbrott** [374]
  PTS: Störningar och avbrott

Hälsa, förmedling och stöd

- **1177** [375]
  1177 – råd och information
- **1177: Råd och stöd på chatt och telefon** [376]
  1177: Råd och stöd på chatt och telefon
- **1177: Till dig som har självmordstankar** [377]
  1177: Till dig som har självmordstankar
- **Krisinformation: Stödlinjer och hjälp** [314]
  Krisinformation: Stödlinjer och hjälp
- **Krisinformation: Första hjälpen** [378]
  Krisinformation: Första hjälpen
- **Socialstyrelsen: Egenberedskap av läkemedel** [379]
  Socialstyrelsen: Egenberedskap av läkemedel
- **Giftinformationscentralen** [303]
  Giftinformationscentralen
- **Folkhälsomyndigheten** [380]
  Folkhälsomyndigheten
- **Krisinformation: Beredskap för dig med funktionsnedsättning** [381]
  Krisinformation: Beredskap för dig med funktionsnedsättning
- **Texttelefoni.se** [382]
  Texttelefoni.se
- **Bildtelefoni.net** [383]
  Bildtelefoni.net
- **1177: Hjärt-lungräddning – endast länk** [331]
  1177: Hjärt-lungräddning – endast länk
- **1177: Hjärt-lungräddning på barn – endast länk** [332]
  1177: Hjärt-lungräddning på barn – endast länk
- **1177: Stoppa en blödning – endast länk** [333]
  1177: Stoppa en blödning – endast länk
- **1177: Chock – endast länk** [334]
  1177: Chock – endast länk
- **1177: Förgiftning – endast länk** [335]
  1177: Förgiftning – endast länk
- **1177: Brännskador – endast länk** [336]
  1177: Brännskador – endast länk
- **HLR-rådet – utbildning** [323]
  HLR-rådet – utbildning
- **Hjärtstartarregistret – karta** [325]
  Hjärtstartarregistret – karta
- **Teletal – förmedling** [384]
  Teletal – förmedling

Betalningar och konsumentfrågor

- **Riksbanken: Rekommendationer om betalningar** [385]
  Riksbanken: Rekommendationer om betalningar

- **Konsumentverket** [386]
  Konsumentverket

Sök lokal ansvarig

- **SKR: Kommuner, lista** [387]
  SKR: Kommuner, lista
- **Länsstyrelsen** [388]
  Länsstyrelsen

Polis, resor och hjälp utomlands

- **Polisen: Kontakt** [389]
  Polisen: Kontakt
- **UD:s reseinformation** [390]
  UD:s reseinformation
- **UD: Kontakta UD och ambassaderna** [316]
  UD: Kontakta UD och ambassaderna
- **Sweden Abroad** [391]
  Sweden Abroad

Fler hjälpvägar och engagemang

- **Civilförsvarsförbundet** [392]
  Civilförsvarsförbundet
- **Frivilliga resursgruppen (FRG)** [393]
  Frivilliga resursgruppen (FRG)
- **Svenska Röda Korset** [324]
  Svenska Röda Korset
- **Mind: Självmordslinjen** [394]
  Mind: Självmordslinjen
- **Bris** [315]
  bris.se – källunderlag
- **SOS Alarm: Viktiga nummer** [302]
  SOS Alarm: Viktiga nummer
- **Jordbruksverket: Krisberedskap för dig som har djur** [395]
  Jordbruksverket: Krisberedskap för dig som har djur

Nya källor för kontakt- och varningsavsnitten

Kontrollerade 2026-11-08. Nummer301–337 avser tilläggen. Övriga nytillkomna nummer finns direkt vid respektive källa i den kategoriserade listan. 1177-länkar öppnas i nytt fönster; innehållet finns hos 1177, inte återpublicerat här.

[301]
Krisinformation – viktiga telefonnummer
Kontrollerad 2026-11-08.

[302]
SOS Alarm – viktiga nummer och SMS112
Kontrollerad 2026-11-08.

[303]
Giftinformationscentralen – kontakt
Kontrollerad 2026-11-08.

[304]
Krisinformation – när internet och telefoni inte fungerar
Kontrollerad 2026-11-08.

[305]
Myndigheten för civilt försvar – utomhusvarningens signaler
Kontrollerad 2026-11-08.

[306]
Myndigheten för civilt försvar – SE-Alert
Kontrollerad 2026-11-08.

[307]
Myndigheten för civilt försvar – vad VMA är
Kontrollerad 2026-11-08.

[308]
Myndigheten för civilt försvar – broschyren Om krisen eller kriget kommer
Kontrollerad 2026-11-08.

[309]
Plikt- och prövningsverket – totalförsvarsplikten
Kontrollerad 2026-11-08.

[310]
Krisinformation – höjd beredskap och krig
Kontrollerad 2026-11-08.

[311]
Myndigheten för civilt försvar – bra att veta om skyddsrum
Kontrollerad 2026-11-08.

[312]
Krisinformation – skyddsrum
Kontrollerad 2026-11-08.

[313]
Myndigheten för civilt försvar – kartportal
Kontrollerad 2026-11-08.

[314]
Krisinformation – stödlinjer
Kontrollerad 2026-11-08.

[315]
Bris – kontakt för barn och unga
Kontrollerad 2026-11-08.

[316]
Regeringskansliet – UD och ambassaderna
Kontrollerad 2026-11-08.

[318]
Krisinformation – P4-frekvenser
Kontrollerad 2026-11-08.

[319]
Teracom – hitta radiofrekvens
Kontrollerad 2026-11-08.

[320]
Svenska kraftnät – kontakt vid skada på stamnätet
Kontrollerad 2026-11-08.

[321]
Myndigheten för psykologiskt försvar
Kontrollerad 2026-11-08.

[322]
1177 – första hjälpen, ämnesöversikt (endast länk)
Kontrollerad 2026-11-08.

[323]
HLR-rådet – utbildning (endast länk)
Kontrollerad 2026-11-08.

[324]
Svenska Röda Korset – utbildning (endast länk)
Kontrollerad 2026-11-08.

[325]
Hjärtstartarregistret – karta (endast länk)
Kontrollerad 2026-11-08.

[326]
Myndigheten för civilt försvar – broschyren i flera format
Kontrollerad 2026-11-08.

[337]
Dåvarande MSB – Om krisen eller kriget kommer, 2024, s12–13; distribueras av MCF
Kontrollerad 2026-11-08.

[331]
1177 – Hjärt-lungräddning (endast länk)
Kontrollerad 2026-11-08.

[332]
1177 – Hjärt-lungräddning på barn (endast länk)
Kontrollerad 2026-11-08.

[333]
1177 – Stoppa en blödning (endast länk)
Kontrollerad 2026-11-08.

[334]
1177 – Chock (endast länk)
Kontrollerad 2026-11-08.

[335]
1177 – Förgiftning (endast länk)
Kontrollerad 2026-11-08.

[336]
1177 – Brännskador (endast länk)
Kontrollerad 2026-11-08.

> Den här guiden och kontaktkortet är kostnadsfria. Du behöver inte köpa något för att använda dem. Läs om den fullständiga Beredskapsguiden

Svensk Beredskap drivs av BusinessCraft Nordic AB. Fristående kommersiellt planeringsstöd – inte myndighetsinformation om en pågående händelse.

Källor till de tre datadiagrammen

Figurernas sakläge är daterat 8 november 2026. Länkarnas tekniska kontroll är separat från rättighets- och säkerhetsgranskning.

[592]
Jordbruksverket – detaljerad uppföljning, arbetsbok

[593]
Jordbruksverket – beredskapslager av spannmål och insatsvaror

[594]
Jordbruksverket – första nya spannmålslagren, pressmeddelande 11 juni 2026

[595]
Regeringen – förordningsmotiv 2026:3

[596]
Regeringen – förordningsmotiv 2026:4

[597]
TLV – läkemedelsförslag, 2 november 2026

[598]
Livsmedelsverket – Livsmedelsförsörjningen i siffror 2025

Kompletterande källstöd till säkerhetsråden

Källor kontrollerade 8 november 2026. Guiden har inte granskats av legitimerad sakkunnig. Flera länkar kan bygga på samma ursprungskälla. Följ rådens avgränsningar och aktuella lokala besked.

[498] Bra att veta om skyddsrum · Närmaste/tillträde; ansvar/låsning; pets/fullt/lämna; Ta med · granskad 2026-09-24.

[492] Utomhusvarning – Hesa Fredrik · Gör så här vid respektive signal; provschema; ventilation; informationsnummer · granskad 2026-05-18.

[599] Varningssystem – Civilförsvarsförbundet · Varningssignaler/åtgärder, med uttrycklig Källa:MCF · ingen versionsdag fastställd i läst sidtext.

[600] Krisberedskap för dig som har djur - Jordbruksverket.se · Djurägaransvar; Sällskapsdjur; en veckas beredskap; transport/alternativt skydd · granskad 2026-06-25.

[499] Om krisen eller kriget kommer,2024 · tryckta s12–13 Luftangrepp; s16 Värme; s20 Utrymning; s30 Barn; s31–32 kontakt/signaler · MSB2398, november 2024; ISBN978-91-7927-527-3.

[627] SE-Alert – viktigt meddelande direkt i mobilen · Nu testar vi; För att få VMA; FAQ och cell broadcast · sidfält granskad 2026-08-25; aktuell testtext och 2026-kontext läst vid åtkomst.

[622] Kontrollera dina elprodukter | Elsäkerhetsverket · Ansvar för användning/bruksanvisning; kontroll av sladdar/produkter; heta lampor/textilier · senast publicerad 2026-08-31.

[612] Tillverka, laga och ändra elprodukter | Elsäkerhetsverket · Tillverka/ändra; Laga en elprodukt; osäkerhet/fackman · senast publicerad 2026-08-31.

[616] Reservelverk & reservvärme · Tänk på säkerheten vid reservkraft; Reservvärme; reservkaminanvisningar · uppdaterad 2026-01-09.

[493] Brandsäkerhet vid kris och krig · Alternativ uppvärmning/strömkällor/matlagning; Levande ljus; Vad kan du göra redan idag · granskad 2026-09-22.

[610] Använda spritkök och tändvätska · Spritkök/spritbrännare; återfyllning; inne/ute; checklista · granskad 2026-06-17.

[607] Laga mat utan el eller gas – så gör du det säkert · Laga mat enkelt; Förvara mat rätt; Tänk på säkerheten (substans efter sidnavigeringen) · uppdaterad 2026-01-09.

[621] Brandvarnare / Brandskyddsföreningen · Varför brandvarnare; Kontroll och skötsel · ingen versionsdag fastställd i läst sidtext.

[611] Stormkök - Hem och fritid - Räddningstjänsten Storgöteborg - RSGBG · Så hanterar du spritkök: samma säkerhetsråd som MCF; källorna är inte oberoende · uppdaterad 2025-12-02 (CET).

[615] Håll värmen i din bostad · 1.Varma kläder;2.Kroppsvärmen;3.Minska ytan;4.Isolera fönster;5.Vädra/säkerhet · uppdaterad 2026-01-14.

[488] Elda säkert – se upp för kolmonoxidförgiftning! - Giftinformationscentralen · Grilla aldrig inomhus; Utomhusaggregat; Så gör du vid CO; Allvarliga symtom · publicerad 2023-02-02.

[617] Start - Giftinformationscentralen · När det är akut/I mindre akuta fall; Vid inandning · ingen versionsdag fastställd på dynamisk startsida.

[623] Förgiftning - 1177 · Kontakta alltid Giftinformation/112; Viktigt för att undvika förgiftning · uppdaterad 2024-09-30.

[489] Carbon Monoxide (CO) Poisoning Basics | Carbon Monoxide Poisoning | CDC · What it is; Symptoms; Oil/gas appliances; Chimneys,charcoal and portable appliances · publicerad 2024-05-15; uppdaterad/granskad 2026-10-26.

[618] Förgiftning – så kan du hjälpa | Röda Korset · Vid behov ring112; Mindre akut; Förgiftning via inandning · ingen publik uppdaterings-/riktlinjeversion fastställd i läst text; aktuell webbinstruktion läst 2026-11-08.

[494] Hjärt-lungräddning - 1177 · Kontrollera medvetande/Ring112/Kontrollera om personen andas normalt/När ska jag starta HLR/Använd hjärtstartare/När ska jag inte ge HLR · uppdaterad 2026-05-25.

[634] Hjärt-lungräddning på barn - 1177 · Ring112; Så gör du HLR på barn; åldersanpassningar · uppdaterad 2026-05-25.

[496] Stoppa en blödning - 1177 · Så stoppar du en stor blödning; Tryck direkt på såret; Ta inte bort föremål; Behåll trycket · uppdaterad 2026-10-14.

[629] Egenberedskap av läkemedel och förbrukningsartiklar - Socialstyrelsen · Rekommendation; Undantag; medicinsk bedömning/uttag; FAQ dosdispenserade läkemedel · sidfält publicerad 2023-02-15/uppdaterad 2023-02-22; rekommendationen gäller från 2023-03-01; FAQ läst i nu tillgänglig form.

[631] Förvaring av läkemedel - 1177 · Förvara läkemedel på rätt sätt; Vid värme/kyla; Hållbarhet; Undvik förgiftningar hos barn · uppdaterad 2025-06-24.

[613] När du tar läkemedel - 1177 · Läkemedel är personliga; Följ anvisningarna; Avbryt inte behandlingen · uppdaterad 2023-03-10.

[632] Förvara läkemedel säkert | Läkemedelsverket · Minska risker för självskada/förgiftning; Några råd på vägen; Hållbarhet · publicerad/uppdaterad 2025-11-03.

[630] Husapotek – för vanliga besvär och mindre skador - 1177 · Ta hand om sår/skador; feber; Viktigt när det gäller läkemedel; Du som får läkemedel på recept · uppdaterad 2026-08-27.

[605] Laga mat under ett elavbrott · Bra saker vid elavbrott; öppnade förpackningar; matlagning/öppnare · granskad 2026-01-26.

[608] Så bevarar du kylan om strömmen går · Råd innan/under elavbrott;4°C/termometer; riskgruppsavgränsning · datum inte fastställt i läst sidtext; länkar rapport L2025nr12.

[606] Vad betyder datummärkningen? · Hållbarhet/förvaring; värmetåliga bakteriegifter; Bästföre/Sista förbrukningsdag · granskad 2025-12-05.

[609] Tillgång till mat i kris · Förvara maten rätt; kokning/stekning garanterar inte säkerhet; länkar LV · granskad 2026-10-01.

[614] Beredskap för dig som är rörelsehindrad · Kontakt med stödpersoner/kommun; särskilda behov; Öva · granskad 2026-07-17.

[624] Beredskap för dig som är döv eller har nedsatt hörsel · Anpassad varseblivning/kommunikation; SMS112; stödpersoner · granskad 2026-07-17.

[628] HLR – så gör du hjärt- och lungräddning | Röda Korset · Kontrollera livstecken/Ring112/Kontrollera andning/Använd en hjärtstartare; frågor om två hjälpare · ingen publik uppdaterings-/riktlinjeversion fastställd i läst text; aktuell webbinstruktion läst 2026-11-08.

[635] HLR barn – så gör du | Röda Korset · Barninstruktionens livstecken/larm/andning/HLR; utbildningshänvisning · ingen publik uppdaterings-/riktlinjeversion fastställd i läst text; aktuell webbinstruktion läst 2026-11-08.

[497] Stoppa blödning – så kan du hjälpa | Röda Korset · Ring112/Tryck på såret/Fortsätt tills hjälpen kommer; FAQ fastsittande föremål · ingen publik uppdaterings-/riktlinjeversion fastställd i läst text; aktuell webbinstruktion läst 2026-11-08.

[619] SX-ABC – minnesregel vid första hjälpen (ersätter L-ABC) | Röda Korset · S–Säkerhet, X–Extremblödning, A/B och Ring112; FAQ ickeakut1177 · ingen publik uppdaterings-/riktlinjeversion fastställd i läst text; aktuell webbinstruktion läst 2026-11-08.

[495] Medvetslös – så kan du hjälpa | Röda Korset · Lägg personen på sidan; Stanna hos personen · ingen publik uppdaterings-/riktlinjeversion fastställd i läst text; aktuell webbinstruktion läst 2026-11-08.

[620] Viktiga telefonnummer, SOS Alarm · 112 akut; hörsel/tal;11313;11414;1177;116000; Jourhavande präst · uppdaterad 2025-09-02.

[625] Pågående kris eller större avbrott | PTS · Ring bara om du måste; mobilnät/el; Att kunna ringa112; kontakta kommunen · uppdaterad 2024-05-14.

[626] Så får du information om internet och telefoni går ner - Krisinformation.se · Ringa112 vid telestörningar; Källor anger PTS/MCF · uppdaterad 2026-09-24.

[601] Dricksvatten i dunk · Råd; Lukt/smak; Kontroll; Rengöring; kraftigt försvagat immunförsvar · granskad 2026-05-08.

[490] När du måste koka dricksvattnet · Koka allt vatten för dryck/mat; användningar; vad okokt kan användas till; lokal tank · granskad 2025-11-27.

[602] Tillgång till vatten i kris · Dricksvatten inklusive extra för husdjur; Tappa upp; Dunk; Hämta; egen brunn · granskad 2026-10-01.

[604] Krisberedskap för dig med egen dricksvattenanläggning · Eget ansvar; Ha god hemberedskap; Så kan du förbereda dig · granskad 2025-12-01.

[603] WHO/WEDC Technical Note5 · tryckta s5.1 fysisk/mikrobiell ej kemisk behandling; s5.3 Water storage; s5.4 Box5.1 Handwashing · WHO/WEDC Technical Note5, uppdaterad juli2013.

[491] WHO Boil Water, original-PDF · PDFs1 Conclusions; s2 tabell/referenser/version; mikrobiellt endpoint och skydd efter kokning · WHO/FWC/WSH/15.02, uppdaterad januari2015,2sidor.

[633] Tvätt och toalett i kris · Toalettbesök utan vatten; kommunen ansvarar; Personlig hygien · granskad 2026-07-15.

Avsändare och företagsinformation

Fristående kommersiellt planeringsstöd från BusinessCraft Nordic AB. Inte en myndighet eller officiell myndighetspublikation.

BusinessCraft Nordic AB, c/o Giorgi Skhirtladze, Berghemsgatan 8 Lgh 1001, 431 37 Mölndal, org.nr 559102-8732, momsreg.nr SE559102873201, info@svenskberedskap.se

Kontakt

Typsnitt och licensnotiser. Fontlicenserna omfattar inte guidens självständiga text och bilder.

Webbguide: Gratisguide om hemberedskap