



# Är du beredd?

## – i händelse av kris eller krig

Lokal samhällsinformation till alla hushåll i Åre kommun/Ååren tjelte

# Tillsammans skapar vi trygghet

Den här broschyren kompletterar den gula "Om krisen eller kriget kommer" från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB. Här fokuserar vi på vad som gäller för dig som bor i eller besöker Åre kommun.



Genom att vara förberedd kan du bättre hantera oväntade händelser och skapa trygghet för både dig själv och din omgivning. Har du funderat på hur du skulle klara dig om mataffären inte öppnar, om vattnet blir förorenat, om vägen blir oframkomlig eller om värmen försvinner en kall vinterdag? Att i förväg tänka igenom och förbereda sig för sådana, och andra, situationer stärker inte bara din egen beredskap utan bidrar också till ett tryggare samhälle för alla.

Åre kommun prioriterar god beredskap och har alltid en Tjänsteman i beredskap (TiB) redo att hantera akuta situationer och samordna insatser dygnet runt, året om. Kommunen arbetar med kontinuitetshantering och krigsorganisationsplanering för att öka förmågan att hantera allt från fredstida kriser till ytterst krig. Samverkan och övning sker med olika aktörer lokalt, regionalt, nationellt och med Norge. Åre kommun har en POSOM-grupp (Psykosocialt omhändertagande) som kan ge stöd till de som behöver det i svåra situationer.

Förberedelser och samarbete är en grundläggande del av vår gemensamma beredskap. Genom att kombinera dina egna förberedelser med kommunens samlade resurser och samverkan kan vi möta utmaningar på ett bra sätt.

Tillsammans är vi starka!

# Information

Vid en kris är det viktigt att ha tillgång till saklig, tillgänglig, tillförlitlig och begriplig information för att förstå situationen och veta hur du bör agera.



**P4 Jämtland 100,4 MHz**

**112**

## Appen SOS Alarm 112

Ger dig information om händelser i ditt område. SOS Alarm rekommenderar att den alltid används om du behöver ringa 112. Då får SOS Alarm automatiskt din position så att du kan få hjälp snabbare.



## Appen Krisinformation.se

Ger dig aktuell information om kriser och samhällsstörningar. Du kan också få nyheter samt hitta checklistor för hur du kan förbereda dig för och hantera olika typer av händelser.

Apparna finns att ladda ner på Appstore eller Google Play.

## Information

Sveriges Radio P4 är den främsta kanalen för information till samhället vid kriser, större olyckor eller krig. Ett tips är att skaffa en nödradio med powerbank som går att ladda via solceller och vev.

## Varningsystem

*Viktigt meddelande till allmänheten*, så kallat VMA, används för att informera om allvarliga olyckor och kriser, som utsläpp av farliga ämnen och bränder med exempelvis risk för giftig rök eller explosion.

Du får VMA bland annat genom:

- Sveriges Radio, SVT, SVT Text och kommersiella radio- och tv-kanaler
- Appar från bland annat krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio och SVT.

Vid allvarliga händelser kan även sms skickas till mobiltelefoner i det drabbade området. Om du har en fast telefon kopplad till en adress i det drabbade området kan du bli uppringd av SOS Alarm, som då ringer från numret 010-474 55 00.

Utomhusvarningssystemet ”Hesa Fredrik” finns idag i Järpen, men MSB ska bygga ut systemet i Duved, Åre, Undersåker och Mörsil. Det testas den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december klockan 15.00.

## Åre kommuns informationskanaler

Åre kommuns huvudsakliga kanaler för kommunikation i händelse av kris eller krig är [www.are.se](http://www.are.se) samt Facebooksidan Åre kommun. Beroende på händelse kan även fysiska informationspunkter användas för att sprida aktuell information.

Här finns de fysiska informationspunkterna:

- Järpens bibliotek, Norra vägen 14
- Åre bibliotek, Sankt Olafs väg 33
- Duveds skolbibliotek, Karolinervägen 3
- Mörsils bibliotek, Skolvägen 9
- Kalls bibliotek, Kall Kyrkmon 6
- Hallens bibliotek, Hallenvägen 30

Vid behov kan även andra fysiska informationspunkter utses.

I en krissituation kan också Åre kommuns kundtjänst svara på frågor kring sådant som kommunen ansvarar för, alternativt hänvisa till rätt aktör. Du når kundtjänst på telefonnummer 0647-161 00. Vid behov kan även ytterligare nummer öppnas. Åre kommun kommer då att informera om vilka nummer det handlar om.

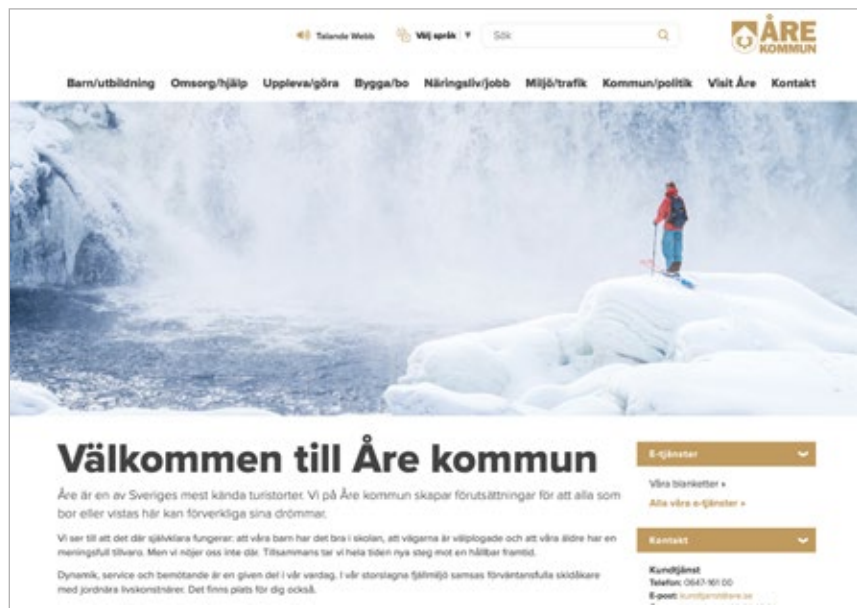
## Så känner du igen information från Åre kommun

Falsa nyheter kan spridas snabbt, både digitalt och fysiskt. Det kan handla om allt från falska inlägg på sociala medier till vilseledande rykten eller manipulerade affischer. För att säkerställa att du får korrekt information är det viktigt att känna igen när Åre kommun är avsändare.

Så här kommunicerar Åre kommun:

- **Officiella kanaler:** I händelse av kris publiceras information via [www.are.se](http://www.are.se) och Åre kommuns Facebookkonto. Om de digitala kanalerna inte kan användas övergår kommunikationen till de fysiska informationspunkterna.
- **Visuell identitet:** Kommunens meddelanden har alltid Åre kommuns logotyp, tydlig avsändare och en konsekvent språklig ton.
- **Enhetligt budskap:** Informationen är densamma i alla kanaler – webbplats, Facebook och fysiska informationsplatser.

Var alltid källkritisk och fundera på vem som står bakom informationen, varför den finns och om källan är pålitlig.



## Service- och trygghetspunkter

Sveriges första Service- och trygghetspunkt, SOT-punkt, etablerades i Kall i januari 2020. En SOT-punkt är en container med ett reservkraftverk som kan säkerställa eltillförseln till både dagligvarubutik och drivmedelsstation. I Kall har containern även kapacitet att värma den närliggande skolan vid behov. Dessutom är den flyttbar och kan snabbt användas på en annan plats om situationen kräver det.

Under hösten 2024 invigdes en SOT-punkt i Hallen. Även denna är en container med ett reservkraftverk som säkerställer eltillförseln till dagligvarubutiken där.

### Här hittar du din närmaste SOT-punkt

SOT-punkterna i Åre kommun finns på två platser:

- **Kall:** Kall Västgård 10 (ICA Kall)
- **Hallen:** Hallenvägen 22 (ICA Nära Karl Ors Bua)

## Skyddsrum och skyddade utrymmen

I Sverige är skyddsrum markerade med en orange fyrkant och en blå triangel. Du kan hitta ditt närmaste skyddsrum via MSB:s skyddsrumskarta, [www.msb.se/skyddsrum](http://www.msb.se/skyddsrum).

Utöver skyddsrum kan källare och liknande lokaler fungera som skyddade utrymmen vid behov.



# Förberedelser

Oavsett om det handlar om ett längre elavbrott eller störningar i vatten- eller livsmedelsförsörjningen är det viktigt att kunna klara sig själv i minst en vecka. Genom att ha lämplig utrustning och planer för olika scenarier kan du minska effekterna av en kris och säkerställa att du och dina nära har vad ni behöver. På det sättet kan samhället fokusera sina resurser på att hjälpa de som behöver det allra mest.

I detta avsnitt hittar du praktiska råd för att klara av några av de vanligaste utmaningarna vid kriser.



## SMHI:s vädervarningssystem

Att känna till och förstå SMHI:s vädervarningssystem är viktigt för att kunna förbereda sig och agera vid olika vädersituationer. Systemet hjälper till att varna för möjliga risker och delas in i tre nivåer: gult, orange och rött. Varje nivå signalerar hur allvarliga konsekvenser vädret kan få. En del områden drabbas hårdare. Håll koll på hur vädret förändras där du är. Personer eller grupper som är känsliga kan också påverkas mer än andra. Gör vad du kan för att skydda dig själv, din omgivning och dina egendomar. I vissa fall kan det vara säkrast att stanna hemma.

Mer information: [www.smhi.se](http://www.smhi.se) appen SMHI Väder



**Gul varning:** Vädret kan få stora konsekvenser, vara farligt och orsaka skador. Det kan skapa problem för olika samhällstjänster, till exempel kollektivtrafiken.



**Orange varning:** Vädrets konsekvenser kan få allvarliga följder för samhället. Det kan vara farligt för människor och kan orsaka stora skador på både egendom och miljö. Undvik aktiviteter som kan utsätta dig för risker.



**Röd varning.** Vädrets konsekvenser kan ge mycket allvarliga följder för både människor och samhället. Det kan innebära en stor fara för allmänheten och orsaka allvarliga skador. Det finns hög risk för stora problem med viktiga samhällsfunktioner, som exempelvis kollektivtrafik. Undvik helt aktiviteter som kan utsätta dig för risker.

## Regn och skyfall

Med klimatförändringarna förväntas nederbörden öka med 40–60 procent i Jämtlands län, både i intensitet och mängd. Detta innebär en ökad risk för översvämningar samt för ras, skred och slamströmmar, särskilt i områden med brant terräng. I Åredalen är risken för slamströmmar den högsta i Sverige, vilket gör det extra viktigt att vara förberedd. Vid kraftiga regn och skyfall kan stora mängder vatten snabbt orsaka problem som översvämningar, erosion och skador på vägar, byggnader och infrastruktur.

Flöden i sjöar och vattendrag förväntas också förändras, vilket kan orsaka översvämningar, särskilt i samband med stora mängder regn, snösmältning eller om en damm brister. Därför är det viktigt att vara uppmärksam på regnvarningar och veta vad du kan göra för att minska riskerna vid en översvämning.

### Tips!

- Kontrollera din dränering och se till att regnvatten kan rinna bort från din fastighet genom att hålla brunnar och rännor fria från skräp.
- Om du misstänker att det kan läcka in vatten i din fastighet kan du installera sandpåsar, dörrtrösklar eller andra skydd för att förhindra att vattnet kommer in.
- Efter översvämning, kontrollera elektriska faror och stäng av huvudströmmen om du är osäker. Desinficera alltid köksutrustning och liknande som varit i kontakt med översvämningsvatten.

## Hård vind

Hård vind kan orsaka stora påfrestningar i vardagen, från kraftiga vindar som faller träd till längre strömavbrott och skador på byggnader. I öppna eller högt belägna områden, som fjällmiljö och särskilt på kalvfjället, kan vindförhållandena ändras snabbt. Vid hård vind eller storm försämras sikten kraftigt, och det kan vara svårt att röra sig säkert utomhus.

I fjällmiljö är risken extra stor eftersom vädret kan slå om utan förvarning. Därför är det viktigt att planera aktiviteter noggrant, följa väderprognoser och göra säkra bedömningar utifrån eventuella vädervarningar.

### Tips!

- Se till att lösa föremål som exempelvis utemöbler, studsmattor, cyklar och liknande är placerade inomhus eller fastsurrade ordentligt.
- Om du ska vistas i fjällmiljö, se till att ha med rätt kläder och packning för att hantera plötsliga väderförändringar.

## Snö och laviner

Stora mängder snö på kort tid kan påverka både framkomligheten och elförsörjningen. När snöfall kombineras med kraftiga vindar uppstår ofta drivbildning, vilket snabbt kan göra vägar oframkomliga. I fjällområden som vårt är detta särskilt vanligt och kräver extra försiktighet.

Laviner förekommer varje vinter i varierad omfattning beroende på väder och snöförhållanden. På Naturvårdsverkets webbplats [www.lavinprognoser.se](http://www.lavinprognoser.se) finns under vintersäsongen dagliga lavinprognoser för sex områden i de svenska fjällen, där Västra Jämtlandsfjällen inkluderar delar av Åre kommun. Inom liftanläggningarnas områden görs nulägesbedömningar kring lavinfaran av anläggningarna själva. För aktuell information, besök respektive liftanläggnings webbplats.

Kom ihåg att som skidåkare eller besökare i fjällen har du ett eget ansvar att anpassa dig efter rådande förhållanden. Ta inga onödiga risker och följ alltid aktuella rekommendationer.

### Läs på om laviner!

Vill du veta mer om olika lavintyper, vad som orsakar laviner och hur du kan skydda dig?

[www.smhi.se](http://www.smhi.se)

[www.lavinprognoser.se](http://www.lavinprognoser.se)

[www.slao.se](http://www.slao.se)





## Ishalka och isbeläggning

Plötslig ishalka och isbeläggning kan inträffa vid underkyllt regn eller när kalla vägbanor fryser snabbt. Sådana väderförhållanden kan skapa stora problem i trafiken och öka risken för olyckor, både för fordon och fotgängare. Halt väglag kan uppstå utan förvarning, särskilt på skuggiga vägar, broar och i backar, där temperaturen ofta är lägre än i omgivningen.

SMHI utfärdar varningar för plötslig ishalka när väglaget kan försämrats snabbt. Förutom att påverka trafiken kan ishalka också göra gångvägar och trottoarer farliga för fotgängare. Det är därför viktigt att vara uppmärksam på varningar och anpassa sig efter förhållandena.

### Tips!

- Se till att du har vinterdäck i gott skick och anpassa hastigheten efter väglaget.
- Använd halkskydd om du går på isiga vägar eller stigar.
- Håll dig uppdaterad om väder och väglag via SMHI och Trafikverket.

## Åska

Åskoväder kan inträffa året om och medföra blixtnedslag, elavbrott och skador på elektronisk utrustning. I fjällmiljö kan åska också förstärkas av höga höjder och lokala väderförhållanden.

### Tips!

- Koppla ur elektronisk utrustning och undvik att använda fasta telefoner.
- Undvik att vistas på öppna ytor eller höga punkter.

## Höga temperaturer

Med ett förändrat klimat får vi räkna med både stigande medeltemperaturer och att värmeböljor blir vanligare, både i inland och fjäll.

En värmebölja definieras av SMHI som en period då dygnets högsta temperatur är minst 25°C i minst fem dagar i sträck. SMHI utfärdar meddelanden och varningar om höga temperaturer.

I fjällmiljö kan effekterna av värme förstärkas ytterligare på grund av den tunna luften och den intensiva solen på hög höjd.

Höga temperaturer kan leda till allvarliga hälsoproblem som uttorkning, värmeslag och förvärrade hjärt- och kärlsjukdomar. Detta gäller alla, men särskilt äldre, kroniskt sjuka, personer med funktionsnedsättning, barn, gravida samt personer som tar vissa mediciner.

### Tips!

- Använd solhatt, solglasögon och solskyddskräm med hög faktor om du vistas utomhus.
- Om det blir riktigt varmt kan skog eller fjällens naturliga vattendrag svalka.
- Många fjällstugor har dålig ventilation. Vädra under svalare kvällar och nätter för att minska värmen.
- Tänk på att det kan vara stora temperaturskillnader mellan dal och topp. Klä dig i lager för att anpassa dig till olika temperaturer.

## Vatten

Har du kommunalt vatten och avlopp samt är registrerad på en adress som berörs av en störning kan du få ett sms från Åre kommun med information om vad som hänt och vad som görs nu. Om du inte är registrerad för tjänsten kan du enkelt anmäla dig via [www.are.se](http://www.are.se) eller ringa till Åre kommuns kundtjänst, telefon 0647-161 00.

En vuxen person behöver ungefär tre liter vatten per dag. Vid vattenavbrott är det därför viktigt att ha en egen vattenreserv. Förvara gärna vattnet svalt och mörkt i rena dunkar. Då kan det klara sig i ett halvår. En bra minnesregel kan vara att byta vatten vid exempelvis nyår och midsommar. Åre kommun kan vid längre avbrott ställa ut tankar med nödvatten. Var de placeras ut meddelas via kommunens olika informationskanaler.

Om du behöver använda vatten från exempelvis rinnande fjällbäckar, så är det oftast säkert att dricka direkt. Om du är osäker, så är det alltid bäst att koka vatten först. Det gäller även om du hämtar vatten från sjöar eller större vattendrag.

### Tips!

- Frys in vatten i PET-flaskor – det fungerar både som reserv och som kylklampar vid strömavbrott. Tänk på att inte fylla upp flaskan helt med vatten eftersom den kan spricka då.
- Använd våtservetter och handsprit för personlig hygien.
- Ha engångstallrikar och engångsbestick hemma för att spara vatten vid diskning.
- Mindre vattendunkar med stor öppning är enklast att hantera. Det är också bra med en kran till så att barn kan ta vatten på ett enkelt sätt.

## Mat

Vid en krissituation är det viktigt att ha mat som håller dig mätt, ger energi och är enkel att hantera. Du behöver mat som kan förvaras i rumstemperatur, går snabbt att laga, kräver minimalt med vatten eller kan ätas direkt. Bra checklistor och tips finns i MSB:s broschyr.

Att odla egen mat kan vara ett bra sätt att minska beroendet av transporter och bidra till självförsörjning. Även små odlingar, som i pallkragar, krukor eller på balkongen, kan ge färska grönsaker och örter. Potatis, bönor och sallad är exempel på lättodlade grödor. I Jämtland kan odlingssäsongen vara kort, men med exempelvis växthus går det att förlänga säsongen och skörda även under kalla månader. Samarbete i gemensamma odlingar kan också bidra till att stärka både gemenskapen och matförsörjningen i kommunen.

### Tips!

- Planera för ett lager av konserver, torkad mat och livsmedel med lång hållbarhet. Det kan vara bra att även ha sådant som ger snabb energi ex bars, nötter, torkad frukt och choklad i sitt lager.
- Ät upp kylvaror innan de blivit förstörda. Frysen håller kylan i ett par dygn om dörren inte öppnas så ofta.
- Ha ett campingkök eller en grill redo för matlagning
- Lär dig enkla konserveringsmetoder som torkning eller syltning för att bevara skördar.
- Överväg att frysa in färsk mat som kan användas vid behov.

## El/värme

I Åre kommun kan vinterns kyla och hårda vindar snabbt bli en utmaning vid el- och värmefall. Kombinationen av låg temperatur och kraftiga vindar kan ge en stark kyleffekt, vilket gör det ännu viktigare att vara väl förberedd.

Har du en kakelugn, vedspis eller annan eldstad så är det viktigt att använda den säkert. Eldar du för hårt så finns det risk för soteld. Det kan uppstå om du eldar med mycket ved eller med ved som är fuktig. En soteld kan bli mycket varm och skada skorstenen eller orsaka en brand i huset. Rekommendationen är därför att du begränsar dig till max 3 kg ved per timme och att du låter eldstaden svalna lika länge som du eldat. Se också till att ventiler rummet ibland för att undvika syrebrist.

Vid elbortfall är det också viktigt att ha alternativ för belysning. Batteridrivna ficklampor eller pannlampor är bra att ha, En powerbank eller annan reservkälla för att ladda mobilen kan vara ovärderlig vid längre avbrott. Om elavbrottet blir långvarigt, tänk på att planera och ransonera batterianvändning för att klara dig så länge som möjligt.

## Kyleffekt

Termometerns temperatur °C

	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
2 m/s	9	3	-2	-8	-14	-20	-26	-32	-37	-43	-49
5 m/s	8	1	-5	-11	-17	-24	-30	-36	-42	-49	-55
10 m/s	6	0	-7	-14	-20	-27	-34	-40	-47	-53	-60
15 m/s	5	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-56	-63

## Tips!

- Kontrollera att brandvarnare fungerar och ha brandsläckare och brandfilt tillgängliga.
- Använd inte levande ljus eller kamin när du sover, och placera värmeljus glest och i brandsäkra behållare.
- Förvara brännbart material, som ved och fotogen, på ett säkert avstånd från bostaden.
- Skydda känsliga apparater genom att dra ur sladdarna för att undvika skador när elen återkommer.
- Tänk på att alltid ha ett lager av torr ved eller annat bränsle hemma för att säkerställa din uppvärmning.
- Håll bilens bränsletank fylld, särskilt under vintermånaderna, eftersom bilen kan ge både värme och möjlighet att exempelvis lyssna på P4.

## Sjukvård

Åre kommun är en av Sveriges till ytan största kommuner och ibland kan avstånden till hälsocentraler och andra vårdinrättningar vara långa. Därför är det viktigt att i förväg tänka till kring hur du kan agera om du behöver sjukvård.

Vid akuta ärenden, ring alltid 112. Vid mindre brådskande sjukvårdsbehov, ring 1177 eller logga in på 1177.se för att få råd kring sjukdom eller vårdbehov.

Grundläggande första hjälpen-kunskaper är ovärderliga i en krissituation. Att kunna hjärt-lungräddning (HLR), stoppa en allvarlig blödning och hantera chock kan rädda liv innan professionell hjälp hinner fram. Utbilda dig så att du får en ökad trygghet i hur du kan agera vid en nödsituation.

Om du eller någon i ditt hushåll har läkemedel, medicinsk utrustning eller förbrukningsartiklar utskrivna på recept, se till att:

- Ha ett lager av mediciner för minst en månad. Kontrollera hållbarheten regelbundet.
- Förvara mediciner enligt anvisning på förpackning.
- Ta kontakt med din vårdgivare i förväg för att planera alternativa lösningar för medicinsk utrustning eller hjälpmedel som kräver el.

En krissituation kan vara påfrestande för den mentala hälsan. Oro, osäkerhet och stress är naturliga reaktioner. Därför är det viktigt att försöka prata med andra så att du känner ett stöd. Det kan också vara bra att i mesta möjliga mån försöka att hålla en så regelbunden vardag som möjligt eftersom det skapar en känsla av kontroll.

Lokala hälsocentraler i Åre kommun kan ha anpassade öppettider vid kris. För aktuell information, se Region Jämtland-Härjedalens webbplats: [www.regionjh.se](http://www.regionjh.se).



### Använd alltid appen SOS Alarm 112 när du behöver ringa larmnumret 112.

Då får SOS Alarm automatiskt din position och du kan få hjälp snabbare.



### Tips!

Se till att ha en välfylld första hjälpen-låda!



### Din närmaste hjärtstartare

Vid plötsligt hjärtstopp är varje sekund avgörande. För att öka chanserna att rädda liv har Åre kommun placerat ut hjärtstartare i utomhusskåp i närhet av våra större arbetsplatser, förskolor, skolor och äldreboenden.

Hjärtstartarna är tillgängliga för alla, enkla att använda och kan göra stor skillnad till dess att ambulans och sjukvårdspersonal är på plats.

Utöver de hjärtstartare som kommunen ansvarar för finns även ett flertal ytterligare. Se samtliga på [www.hjartstartarregistret.se](http://www.hjartstartarregistret.se). Om du är över 18 år och har kunskaper i hjärt- och lungräddning kan du ladda ner appen **SMSlivräddare** och hjälpa till i ett nödläge.

## Avstängda större vägar

Europaväg 14 (E14) är en viktig transportsträcka som kan påverkas på olika sätt. Om vägen av någon anledning skulle behövas stängas av kan alternativa resvägar bli nödvändiga.

Det är klokt att redan nu fundera på vilka andra vägar som kan användas om E14 eller andra större vägar inte är tillgängliga. Ha gärna en papperskarta till hands och planera för att kunna ta mindre vägar vid behov.

Håll dig uppdaterad genom att följa information från Trafikverket, [www.trafikverket.se](http://www.trafikverket.se). Då får du aktuell information om vägförhållanden, avstängningar och omdirigeringar.

## Djur

I Åre kommun kan kriser ställa särskilda krav på djurägare. Det är viktigt att vara förberedd för att kunna ta hand om dina djur i dessa situationer. Snabba väderförändringar, som kraftiga snöfall eller översvämningar, kan också påverka dina möjligheter att nå dina djur eller få hjälp.

Det är därför bra att i förväg fundera över hur du skyddar dina djur, särskilt om du bor nära vattendrag eller på avlägsna platser där vägar kan bli oframkomliga. Säkerställ tillgång till foder, vatten och nödvändig utrustning, och tänk på att det kan bli aktuellt att flytta djuren till en tryggare plats vid behov.

### Information för djurägare

**Svenska Blå Stjärnans webbplats**, [www.svenskablastjarnan.se](http://www.svenskablastjarnan.se).

Här kan du hitta mycket bra information och checklistor.

**Broschyren "Om krisen eller kriget kommer – till Sveriges lantbruksföretagare" (MSB).**

Här kan du som har djurhållning få ytterligare råd.

*För lokala och nationella riktlinjer om djur i kris, se [www.jordbruksverket.se](http://www.jordbruksverket.se)*

# Vill du bidra till en starkare beredskap?

Genom att engagera dig i lokala initiativ och organisationer bidrar du inte bara till din egen och samhällets beredskap, utan även till ett socialt hållbart samhälle. När vi stärker gemenskapen och skapar förutsättningar för att hjälpa varandra, bygger vi ett mer motståndskraftigt samhälle där alla kan känna sig trygga – både i vardagen och vid kriser.

Du kan till exempel:

- Bli deltidbrandman och göra en viktig insats för lokalsamhället. Kontakta Jämtlands räddningstjänstförbund på telefon 063-14 80 00.
- Engagera dig i Åre kommuns POSOM-grupp, som erbjuder psykosocialt stöd vid kriser. Kontakta Åre kommun på telefon 0647-161 00
- Delta i organisationer som Röda Korset, där du kan bidra med din tid och dina färdigheter för att hjälpa de som behöver det mest. Kontakta lokala Röda Korset på [are@redcross.se](mailto:are@redcross.se).

För kontaktuppgifter till fler organisationer som arbetar med beredskap och trygghet, kontakta Åre kommun på telefon 0647-161 00.

## Viktiga telefonnummer

**SOS Alarm** 112

**Åre kommun** 0647-161 00

**Polisen**, vid brådskande ärenden 112, annars 114 14

**MSB – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap** 0771-240 240

**Sjukvårdsupplysningen** 1177

**Region Jämtland-Härjedalen** 063-14 75 00

**Jämtkraft** 063-14 90 00

**Jämtland räddningstjänstförbund** 063-14 80 00

**Länsstyrelsen Jämtland** 010-225 30 00

**Nationella informationsnumret – vid kriser och olyckor** 113 13

Illustrationer: Ulla Granqvist

Formgivning: Mari Forsell Design

Tryckt i december 2024 på Original Tryckeri, Umeå



## Om den här broschyren

I november 2024 skickade Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, broschyren "Om krisen eller kriget kommer" till alla svenska hushåll. Den broschyr du nu håller i din hand är ett komplement med mer lokal prägel.

Den här broschyren finns i olika versioner och i olika språk. Du hittar de olika varianterna på [www.are.se](http://www.are.se).

Om du tappar bort din broschyr från Åre kommun så kan du enkelt beställa en ny på [www.are.se](http://www.are.se). Ett nytt exemplar av "Om krisen eller kriget kommer" kan beställas på [www.msb.se](http://www.msb.se).