



# Långvarigt strömavbrott

*Det behöver inte vara så kallt för att du snabbt ska bli nedkyld. Då blir din rörelse- och tankeförmåga sämre. Se till att ha en plan för alternativ uppvärmning av ditt hem och ha saker hemma som kan underlätta.*

## Cheklista för att hålla värmen

- Varma och oömma ytterkläder
- Mössor, vantar, halsdukar
- Ullplagg. De ger bra värme, även när de är blöta och fuktiga
- Filtar
- Liggunderlag
- Sövsäckar
- Stearinljus
- Värmeljus
- Tändstickor eller braständare
- Någon typ av värmare, t ex gasolvärmare + bränsle
- Ficklampa
- Batterier

## Tips att tänka på

- Täta golv, dörrar och fönster
- Ta fram vinterkläderna
- Det är lättare att hålla värmen tillsammans
- Undvik frysta vattenledningar
- Öppna fönstren och vädra ibland. Om du eldar går det åt mycket syre.
- Använd inte kamin eller levande ljus när du sover.
- Placera levande ljus långt bort från brännbara material, till exempel gardiner.
- Ställ värmeljus glest, i en ljusstake som inte kan börja brinna.
- Placera och använd stormkök eller campingkök långt bort från skåp och köksfläkt.