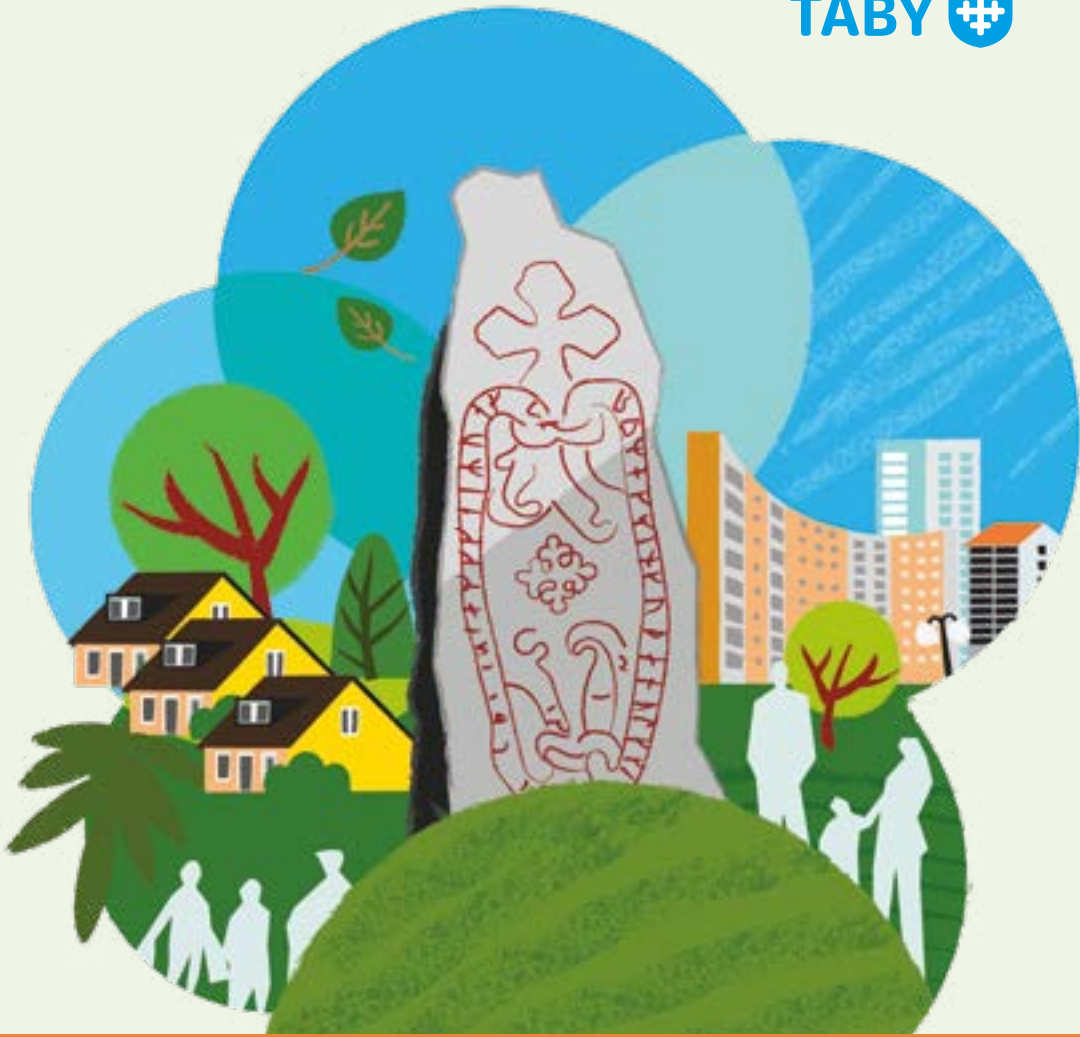




Om krisen eller kriget kommer till Täby

Viktig information till Täbyborna

Hej Täbybo!

Den här foldern finns för att du är en viktig del av Tábys beredskap.

Du kan också ladda ner den på **taby.se/beredskap**.

Hälsningar

Täby kommun

Om krisen eller kriget kommer till Täby

Täby kommun, juli 2026

Illustrationer: Hans von Corswant

Innehållsförteckning

Du är en viktig del av Täbys beredskap	4
Vem ansvarar för vad vid kris och krig?	5
Så jobbar Täby med risker och krisberedskap	6
Så klarar du dig – och hjälper Täby att bli starkare	7
Din personliga krislåda – så förbereder du dig hemma	8
Trygghets- och informationspunkter i Täby vid kris	10
Höjd beredskap och krig – vad innebär det?	12
Skyddsrum – för din trygghet vid krig	13
Information från kommunen vid kris och krig	14
POSOM – stöd vid kriser och svåra händelser	15
Engagera dig – hjälp till vid kris	16
Gör något – stort eller litet	17
Kontakt Täby kommun	18
Nationella kontakter	19



Du är en viktig del av Täbys beredskap

Vi lever i en orolig tid. Krig i vårt närområde, cyberattacker och andra samhällsstörningar påverkar Sveriges säkerhet. Genom att ta ansvar och stötta varandra kan vi bättre möta både kriser och konflikter.

Som Täbybo är du en del av Sveriges totalförsvar och har ett eget ansvar för att vara förberedd vid kris. Vi vill att du ska känna dig trygg och veta hur du kan skydda dig själv och hjälpa andra här i Täby.

Om läget i omvärlden allvarligt hotar Sveriges säkerhet kan regeringen besluta om höjd beredskap. Då ställer hela samhället om för att skydda landet och hålla viktiga funktioner i gång.

Tillsammans med familj, vänner, kollegor och grannar bygger vi ett starkare Täby och ett tryggt och motståndskraftigt samhälle.



Vem ansvarar för vad vid kris och krig?

I Sverige gäller ansvarsprincipen. Det betyder att den som har ansvar i vardagen också har det i kris eller krig. Det gäller alla – både individer, kommuner, myndigheter och andra aktörer i samhället.



Ditt ansvar som privatperson

Alla har ett ansvar att klara sig så bra som möjligt vid en kris. Samhället blir starkare om du som klarar dig själv i vanliga fall också är förberedd för kriser och störningar. Det kan till exempel vara att ha extra vatten, mat och kunskap om var du hittar information.



Kommunens ansvar

Kommunen har ansvar för samma saker i kris och krig som i vardagen. Det handlar till exempel om att hålla skolor och äldreboenden i gång, se till att vatten- och avfallshantering fungerar och att räddningstjänsten finns på plats när det behövs.



Andra viktiga aktörer

Fastighetsägare ansvarar för skyddsrum, företag spelar en viktig roll i totalförsvaret och frivilligorganisationer är ofta avgörande när resurserna är ansträngda.

Så jobbar Täby med risker och krisberedskap

Kommuner och regioner har enligt lag ett ansvar för att minska sårbarheten i sin verksamhet och kunna hantera kriser och samhällsstörningar i fredstid samt vid höjd beredskap. Det ger också en bra grund för det civila försvaret.

Vid varje ny mandatperiod gör kommunen en risk- och sårbarhetsanalys. Då tittar vi på vilka risker som är störst just här i Täby och hur vi kan minska risken för att de händer.

Genom att känna till lokala risker och aktivt arbeta för att förebygga dem blir vi mer förberedda om något allvarligt skulle inträffa.

Några exempel på risker vi analyserar:

- Elavbrott eller elbrist
- Störningar i vattenförsörjningen
- Störningar i måltidsförsörjningen i offentlig verksamhet
- Översvämning
- IT-störningar
- Terrorattentat
- Militära angrepp



Så klarar du dig – och hjälper Täby att bli starkare

Vid kris eller krig behöver vi hjälpas åt. Genom att förbereda dig i förväg vet du vad du ska göra om något händer.

Få koll på din beredskap

Lär dig vad som kan hända vid olika typer av kriser. Mycket information finns på kommunens webbplats, men om internet inte fungerar finns andra sätt, som lokalradio eller anslag på fysiska platser.

Innan en kris kan du läsa mer på taby.se/beredskap
och på Myndigheten för civilt försvar, (MCF)
mcf.se/hemberedskap

Sök rätt information – sprid inte rykten

Vid allvarliga händelser sprids ofta rykten. Använd bara säkra källor, som kommunens och myndigheternas webbplatser. Sprid inte vidare något du inte vet är sant.

Prata om beredskap

Prata med familj, vänner och grannar. Någon kanske kan ha något som kan hjälpa vid en kris. Det kan till exempel vara en grill, en brunn eller extra mat.

Vill du göra mer? Engagera dig i en frivilligorganisation.



Om alla förbereder sig blir vi starka tillsammans.

Din personliga krislåda – så förbereder du dig hemma

Vid kris är det viktigt att kunna ta hand om sig själv i upp till en vecka. Genom att förbereda dig kan du klara dig bättre, oavsett vad som händer. Här är det viktigaste du behöver tänka på.



Mat för en vecka

Ha extra mat hemma som ger energi och som håller länge. Välj sådant som inte kräver kyl, kan ätas kallt eller tillagas enkelt.

Bra att ha hemma:

- Konserver som till exempel köttfärssås, soppa, bönor, fisk, krossade tomater
- Pasta, ris, potatismospulver
- Hårt bröd, kex, tortilla
- Mjukost och andra pålägg på tub
- Havredryck, torrmjölk
- Fruktkräm, sylt, juice
- Matolja, snabbkaffe, te, choklad
- Kom även ihåg husdjurens mat



Vatten – viktigt att kunna hämta och spara

Vid kris kan kranvattnet sluta fungera. Då kommer kommunen ordna tappställen, så ha egna kärl redo. Tänk på att du får ta en begränsad mängd vatten. Mer om vatten på [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se)

Bra att ha hemma:

- Fyllda PET-flaskor i frysen (fyll bara tre fjärdedelar av flaskan)
- Kärl eller dunkar att hämta vatten i, gärna med tappkran
- Du kan också ha ett par rena dunkar fyllda med vatten i reserv samt några flaskor mineralvatten i reserv. Förvara vattnet svalt och mörkt.



Värme

Vid elavbrott på vintern blir det snabbt kallt inomhus.

Så håller du värmen:

- Samlas i ett rum
- Häng filter för fönster
- Lägg mattor på golvet
- Bygg en koja under ett bord
- Tänd värmeljus (släck alltid innan du somnar)
- Vädra ibland för att få in frisk luft

Bra att ha hemma:

- Ullkläder och varma ytterkläder
- Filter, sovsäckar, liggunderlag
- Värmeljus och tändstickor



Kommunikation – håll dig informerad

Vid kris är det viktigt att veta vad som händer. **Sveriges Radio P4 Stockholm** ger information vid allvarliga händelser.

Bra att ha hemma:

- Batteri-, vev-, eller solcellsradio
- Bilradio
- Papperslista med viktiga nummer
- Powerbank till mobilen



Om du har mat, vatten, värme och möjlighet att ta emot information – då är du bra förberedd! Och ju fler som är förberedda, desto bättre klarar vi oss tillsammans.

På MCF:s webbplats mcf.se/hemberedskap finns mycket information om hur du kan förbereda dig för kris.

Trygghetspunkter i Täby vid kris

Om det händer något allvarligt i samhället, till exempel ett längre elavbrott, vattenbrist eller en stor olycka, kan Täby kommun öppna trygghetspunkter. Dit kan du gå om du behöver hjälp.

Här kan du få:

- Värme
- Ladda mobilen
- Vatten eller något varmt att dricka
- Krisstöd om du mår dåligt
- Korrekt information och kontakt med kommunen

Du går till den trygghetspunkt som är öppen och ligger närmast dig.

Kommunen informerar

Om en trygghetspunkt öppnas får du veta det via kommunens webbplats, sociala medier och andra kanaler.



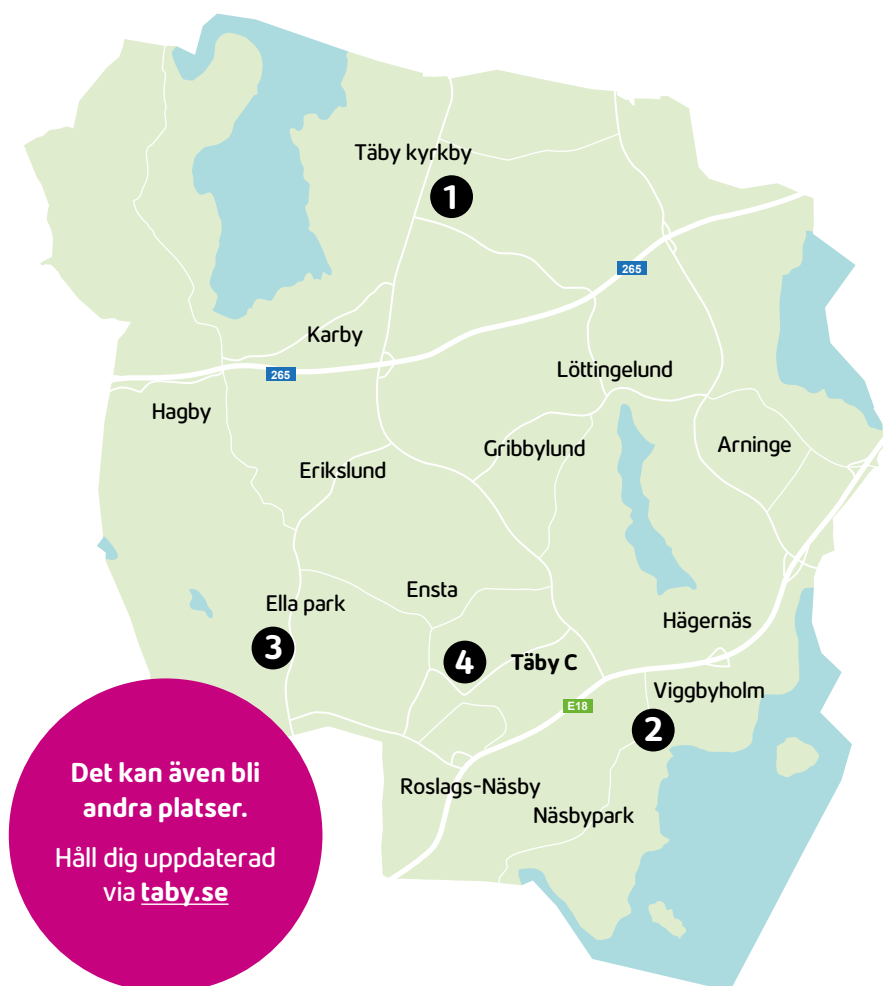
Tänk på!

Du förväntas kunna klara dig själv i upp till en vecka. Därför är det viktigt att ha en beredskap hemma.

Plats för trygghetspunkter i Täby:

För närvarande är dessa platser förberedda som trygghetspunkter.

1. Skolhagens idrottshall – Skolhagsvägen 1, Täby kyrkby
2. Drakskeppets idrottshall – Drakskeppsvägen 65, Viggbyholm
3. Skarpängshallen – Ljungmyrsvägen 20–24, Skarpäng
4. Kommunhuset – Esplanaden 3, Täby centrum



Höjd beredskap och krig – vad innebär det?

Om det finns risk för krig kan regeringen besluta om höjd beredskap i hela eller delar av landet, till exempel i Stockholmsregionen. Det kan också gälla vissa delar av samhället, som elförsörjning eller sjukvård.

Det finns två nivåer, skärpt beredskap och högsta beredskap (gäller automatiskt om Sverige är i krig).

Beredskapen höjs för att skydda Sverige och se till att viktiga samhällsfunktioner fungerar. Du får veta om höjd beredskap via varningssystemet VMA samt radio och TV. VMA står för Viktigt meddelande till allmänheten.

Kommunens ansvar vid kris och krig

Täby kommun har viktiga uppgifter som ska fungera även vid höjd beredskap och krig. Vi prioriterar att hjälpa de som inte klarar sig själva, som äldre och funktionsnedsatta, och att ta hand om barnen så att föräldrar kan arbeta.

Kommunen ansvarar bland annat för:

- Äldreomsorg och stöd till personer med funktionsnedsättning
- Barnomsorg och grundskola
- Vatten, avlopp, avfall
- Räddningstjänst
- Miljö, byggfrågor och bostäder
- Krisberedskap och civilt försvar
- Bibliotek



Från 16 års ålder omfattas man av totalförsvarsplikten.
Det betyder att även ungdomar behöver hjälpa till i samhället om det behövs.

Skyddsrum – för din trygghet vid krig

Skyddsrum finns för att skydda människor vid krig eller annan allvarlig händelse. De ska kunna tåla saker som splitter, tryckvågor och strålning.

Skyddsrummen tas i bruk om regeringen beslutar om höjd beredskap och då ska de vara klara att användas inom 48 timmar.

Vem ansvarar för skyddsrummen?

Fastighetsägaren ansvarar för att skyddsrummet är i ordning och tydligt skyltat. Täby kommun ansvarar för de skyddsrum som finns i kommunens egna byggnader, men många skyddsrum finns i privata fastigheter.

Var finns närmaste skyddsrum?

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har en karta på sin webbplats där du kan se var skyddsrummen finns.

Gå in på mcf.se/skyddsrum och sök på din adress.

Äger du en fastighet med skyddsrum?

Se till att det är rätt utrustat, välkött och tydligt utmärkt med en synlig skylt som visar att allt är i ordning och som skapar trygghet.



Information från kommunen vid kris och krig

Om det blir krig eller krigsfara kan många känna oro. Då är det extra viktigt att få tydlig och pålitlig information.

Kommunens ansvar

Täby kommun ska informera alla som bor eller vistas i kommunen. Informationen finns på taby.se. Om internet och mobilnät inte fungerar kommer trygghetspunkterna fungera som informationsplatser. Det kan också bli aktuellt med fler informationsplatser som till exempel biblioteken.

Så får du viktig information

Sveriges Radio P4 Stockholm är beredskapskanal. Där sänds viktig information vid kriser och krig. Då kommer ett varningsmeddelande (VMA) i radio, tv, sms och andra kanaler.

På krisinformation.se finns alltid bekräftad information från myndigheter.

Försvarsvilja och psykologiskt försvar

Att vilja hjälpa till och skydda Sverige är grunden i vårt försvar. Men hot i dag handlar inte bara om vapen. Fiender kan också sprida falsk information för att förvirra och skapa oro.

Det kallas informationspåverkan och kan minska vår försvarsvilja. Därför finns det psykologiska försvaret. Det skyddar vårt fria samhälle, vår demokrati och våra fria medier.

På bliintelurad.se från Myndigheten för psykologiskt försvar finns tips på hur du känner igen falsk information.

Genom att vara källkritisk och inte låta dig luras av falska uppgifter hjälper du till att skydda Sverige. Ju svårare du är att lura, desto starkare är vårt samhälle.

POSOM – stöd vid kriser och svåra händelser

POSOM är en grupp i kommunen som hjälper till vid kriser och allvarliga händelser. Namnet står för psykiskt och socialt omhändertagande. Gruppen kan kallas in om något allvarligt händer, till exempel en olycka, ett brott eller en stor brand.

Vad gör POSOM?

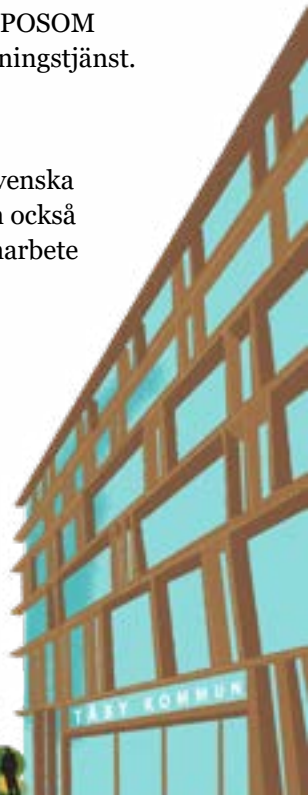
POSOM ger stöd till människor som blivit drabbade eller har sett något svårt. Det kan handla om att lyssna, svara på frågor och vara ett tryggt stöd i en jobbig situation. Syftet är att hjälpa människor att må bättre efter något som varit väldigt påfrestande.

Vem ansvarar?

I Täby kommun är det socialchefen som bestämmer om POSOM ska kallas in. Det sker ofta i samråd med polis eller räddningstjänst.

POSOM samarbetar med andra

POSOM arbetar tillsammans med organisationer som Svenska kyrkan och Röda Korset. Om det behövs kan kommunen också be om hjälp från andra kommuner i regionen via ett samarbete som heter Samverkan Stockholmsregionen (SSR).



Engagera dig – hjälp till vid kris

När något allvarligt händer i samhället är frivilliga en viktig resurs. Genom att engagera dig i olika organisationer i Täby och i närområdet kan du få utbildning och hjälpa till vid kris eller krig.

Frivilliga resursgruppen (FRG)

FRG hjälper kommunen när det behövs extra stöd, till exempel för att sprida information. FRG Täby Österåker utbildar och samordnar frivilliga.

frg-tabyosteraker.se

Frivilliga försvarsorganisationer (FFO)

Det finns 18 frivilliga försvarsorganisationer i Sverige som får uppgifter från Försvarsmakten och MCF. De hjälper till med till exempel radiosamband, transporter eller djurhantering vid kris och krig.

Röda Korset

Röda Korset finns också i Täby. Deras krisberedskapsgrupp har volontärer som kan hjälpa till med första hjälpen, ledning och samordning vid allvarliga händelser.

rodakorset.se

Trossamfund

Kommunen samarbetar bland annat med Svenska kyrkan, men även med andra trossamfund. De har vana att möta människor i kris och kan vara en trygg plats för stöd.

Gör något – stort eller litet

Du behöver inte vara med
i en organisation för att bidra.

Du kan göra mycket bara genom att prata med dina
grannar, planera tillsammans och hjälpas åt.

Tillsammans är vi starkare.

**Du är en del av
Täbys beredskap!**



Kontakt Täby kommun

Täby kommun

Telefon kontaktcenter: 08-555 590 00, dagtid måndag till fredag.

Kontaktuppgifter för akut hjälp finns på taby.se/akuthjalp

Kommunvakten

Telefon: 08-555 590 10

Kommunvakterna samverkar tätt med polis, bevakningsföretag, näringslivet och en rad olika verksamheter inom kommunen.

Du kan ringa dygnet runt och lämna tips om platser eller situationer som upplevs som otrygga.



Nationella kontakter

112 – vid nödsituationer

Ring 112 vid **akuta händelser** som sjukdom, brott eller brand.

Du kan också få hjälp med:

- Flygräddning
- Sjöräddning
- Fjällräddning
- Jourhavande präst
- Giftinformation

113 13 – informationsnummer

Ring 113 13 för **information vid stora olyckor och kriser**.

Du kan också lämna information, till exempel om du har sett en olycka.

114 14 – polisen

Ring 114 14 om du vill kontakta polisen i **ett icke-akut ärende**, som att tipsa eller anmäla ett brott som redan har hänt.

1177 – hälso- och sjukvård

På **1177.se** eller telefon 1177 finns information om **sjukdomar och vårdinrättningar**. Du kan också logga in för att se din journal, boka tid och förnya recept.

Sjukvårdsrådgivningen kan du ringa dygnet runt.

Du är en del av
Täbys beredskap!

taby.se/beredskap