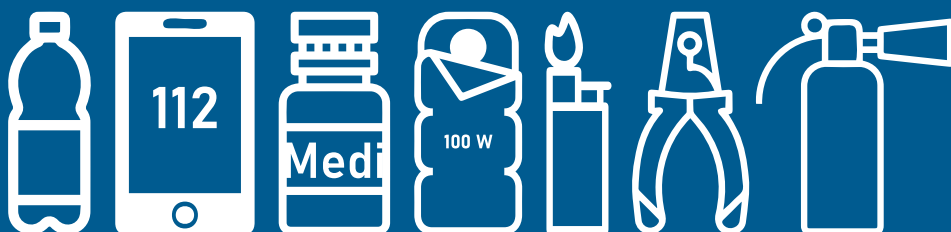


Ingen el. Ingen mat. Inget vatten. Ingen värme.
Ingen läkare. Inga pengar. Ingen mobil.

DEN SVENSKA KRIS BOKEN

Allt du behöver veta innan, under och efter



Hundratals praktiska
listor för att klara en
kris eller katastrof

DEN SVENSKA KRISBOKEN

Allt du behöver veta innan, under och efter

Hundratals praktiska listor för
att överleva en kris eller katastrof

Johan Anderson

Copyright © 2025 Johan Anderson

Utgiven av Yonato HB
www.yonato.com
info@yonato.com

Första upplagan, första utgåvan 2025

Alternativa titlar: Krishandboken. Den Svenska Krishandboken.
Den Officiella Svenska Krisboken. Krisboken. Den Stora Krisboken.

Text, omslag, layout och illustrationer: Johan Anderson. Övriga illustrationer baseras på bilder från Shutterstock av Alexander P, Black Akaliko, Bodor Tivadar, Christoph Schmid, Darko M, Dominique Isoird, Evgeny Turaev, Evgeny Bykov, Golden Shrimp, Jason Winter, Mahsumov Suleyman, Mamita, Mashikomo, Melok, Net Vector och Olga Malchikova.

Typsnitt: Garamond, Bahnschrift

Källor är angivna med noter (upphöjd siffra) som hänvisar till fotnoter och angivna källor längst ned på samma uppslag. Referenser till webbsidor anges med webbadress och åtkomstdatum inom hakparantes.

Tryckt av ScandinavianBook.se

ISBN 978-91-984523-1-0

Informationen i denna bok är generella råd och rekommendationer. De ersätter inte råd från sjukvården eller myndigheter. All information är inhämtad från experter och myndigheter, men vi kan inte garantera att informationen är den senaste, fullständig eller felfri. Författaren och förlaget fransäger sig ansvar för alla eventuella skador eller legala konsekvenser som kan uppstå i samband med användningen av informationen i boken.

INNEHÅLL

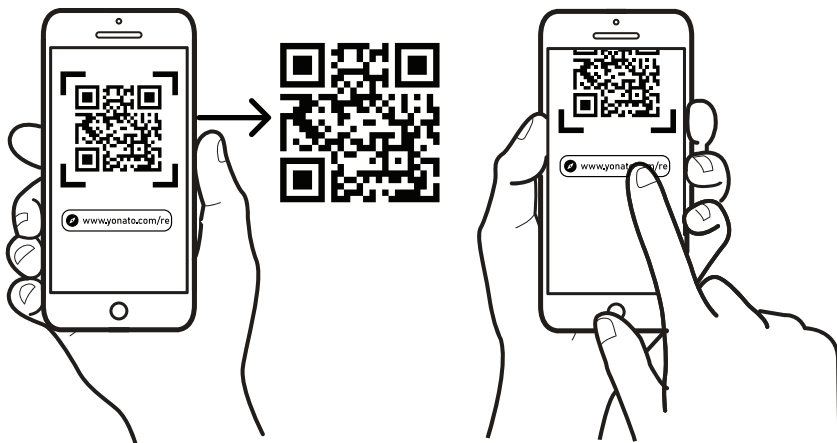
Inledning	9
Om krisen	11
Innan krisen	17
Information (falsk information, appar...)	18
Förberedelser (ekonomi, fysik, nätverk, öva, tester...)	27
Vatten och mat (torrvaror, konserver, dryck...)	43
Utrustning och väskor (medicin, radio, överlevnadsväska...)	49
Under krisen	57
Information (ljudsignaler, webb, radio, beredskap...)	59
Utan vatten (hitta, koka, rena...)	75
Utan värme (inomhus, utomhus, kall och blöt...)	81
Utan mat (hitta, laga, växter, djur...)	89
De fem kriserna	157
Hälsokriser (sjukdomar, skador, hjärtstopp, blödningar...)	159
Ekonomikriser (tecken, betalningar, inkomster, handel...)	187
Naturkriser (vilse, djurattacker, oväder, bränder, ...)	203
Teknikkriser (trafikolyckor, utan el, utan mobil...)	251
Våldskriser (överfall, terror, utsläpp, vapen, krig...)	279
Register	303

Inledning

Det här är en bok för dig som vill klara en kris.

- ☐ Den innehåller inga onödiga ord.
- ☐ Meningarna är korta.
- ☐ Mycket information.
- ☐ Många listor.
- ☐ Enkla lösningar.

Boken innehåller mer än 140 QR-koder. De länkar till ytterligare innehåll på Internet, till exempel hemsidor, pdf-filer, bilder och videor. Länkarna uppdateras löpande.



För att se innehållet behöver du en mobiltelefon.

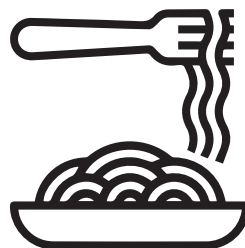
- ☐ Öppna appen Kamera.
- ☐ Välj den bakre kameran.
- ☐ Rikta mobilen så att QR-koden syns på skärmen.
- ☐ Under QR-koden på skärmen visas en notis om länken.
- ☐ Tryck på notisen för att öppna länken.

Om länken slutat att fungera, skicka ett mejl till krisboken@yonato.com så rättar vi till det.



Använd gärna checklistorna för att dokumentera vad du har kontroll över och förberett. Kanske ser din lista på sidan 40 om torrvaror ut så här snart:

- ☒ Havregryn, rågflingor, vällingpulver eller frukostflingor.
- ☒ Snabbtillagad pasta, nudlar, matgryn eller ris.
- ☒ Pulvermixer som pulversoppa, potatismos, rotmos, pannkaksmix, falafelmix.
- ☒ Torkade linser, exempelvis röda linser eller andra linser med kort koktid.
- ☒ Hårt bröd, kex eller skorpor.
- ☒ Mjukt bröd med lång hållbarhet, t.ex. tortilla.
- ☒ Mandel, nötter eller frön.
- ☒ Torkad frukt.
- ☒ Choklad, energibars.



Boken är baserad på kunskapsläget 2025. Skicka gärna ett mejl om du har tips på förbättringar eller nya listor till nästa upplaga!

Johan Anderson

A stylized, handwritten signature of Johan Anderson in black ink. The signature is fluid and cursive, with the first letter 'J' being particularly large and looping.

Kris- och beredskapsexpert
johan.anderson@yonato.com

INNAN KRISEN

Information	19	Vatten och mat	43
Falsk information	20	Vatten	44
Om krisen eller kriget kommer	22	Mat	45
Appar i mobilen	23	Torrvaror	46
		Konserver	46
		Komplement	47
Förberedelser	27	Dryck	47
Ekonomisk buffert	28		
Kontanter	29	Utrustning och väskor	49
Bygg din fysik	30	Egen medicin	50
Skaffa en hobby	32	Radio	51
Bygg nätverk med grannar	33	Vardagsväskan	52
Upprätta en krisplan	34	Överlevnadsväskan	53
Krisplatsen	35	Bilväskan	54
Öva kris	36	Förbandslådan	55
Gör en-veckas-testet	37	Nödasken	56
För dig med funktionsnedsättning	38	Eldpåsen	56
För företag	39		
Trygghetspunkter	40		
Fixa förnödenheter och utrustning	41		

Om krisen eller kriget kommer

Skaffa den senaste versionen av broschyren Om krisen eller kriget kommer. 2024 års version skickades ut till alla hushåll i Sverige under november 2024 av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB). I broschyren får du reda på hur du kan förbereda dig på allt från extremt väder och it-attacker till militära konflikter.

Om du inte har den, ladda ner broschyren som pdf från MSB:s hemsida. Du kan också beställa en tryckt broschyr på MSB:s hemsida.



Broschyren finns även att ladda ner på arabiska, engelska, farsi, finska, meänkieli, nordsamiska, polska, romani chib, somaliska, sydsamiska och ukrainska. Här finns också versionerna från 1943, 1952, 1961, 1983, 1989 och 2018 att ladda ner som PDF.



QR0004

Beställ
broschyr



QR0003

PDF 2024



QR0142

PDF 2018



QR0141

PDF 1989



QR0153

PDF 1983



QR0140

PDF 1961



QR0139

PDF 1952



QR0138

PDF 1943

Appar i mobilen

Mobilen är vår främsta källa till information. Här är tio bra och gratis mobilappar som hjälper vid en kris.



☐ Krisinformation.se

Information från myndigheter före, under och efter en allvarlig händelse eller kris. Innehåller även vädervarningar och information om trafikolyckor. Du kan ställa in i appen så att du bara får VMA (Viktigt meddelande till allmänheten) och annan information som gäller det län där du bor eller befinner dig. Ansvarig: Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB).



Android



iPhone



☐ Sveriges radio play

VMA (Viktigt meddelande till allmänheten) kommer i appen. Dessutom mer information från din lokala P4-kanal. Ansvarig: Sveriges radio.



Android



iPhone



☐ SOS Alarm 112

Samtal från 112-appen skickar din position direkt till SOS Alarms larmcentral. Även notiser och information om VMA eller olyckor i närheten. Ansvarig: SOS Alarm.



Android



iPhone

Ekonomisk buffert

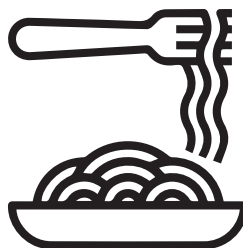
Om ett betalningssätt eller kassasystem drabbas av avbrott så kan det bli svårt att köpa mat, drivmedel och medicin. Se till att kunna betala på flera olika sätt. Det skapar motståndskraft att ha flera alternativ att ta sig ur en krissituation.

Åtta förslag på krissäkrad ekonomi

- ☐ **Buffert:** Skaffa en ekonomisk buffert. Utgå från minsta möjliga driftskostnad och välj ett antal veckor eller månader du vill kunna klara dig utan inkomst. Tre månadslöner brukar ofta nämnas som en bra nivå. Det är inte bara relevant för större samhällskriser, utan även för personliga kriser som separation eller arbetslöshet.
- ☐ **Banker:** Ha konton i olika banker, kort från olika betalkortsleverantörer och tillgång till mobil betalningslösning, exempelvis Swish. Det finns 123 banker i Sverige¹. De fyra stora är Swedbank, Handelsbanken, Nordea och SEB. Därtill kommer mindre banker som Avanza, ICA, Ikanobanken, Klarna, Länsförsäkringar, Nordnet, Resurs, Santander, SBAB, Skandiabanken och en mängd fristående sparbanker². Den statliga insättningsgarantin gäller. Den som sparar på ett svenskt bankkonto får ersättning av staten om banken går i konkurs. Beloppet är för närvarande upp till 1 050 000 kronor per person och bank.
- ☐ **Lån:** Avbetala lån med hög ränta för att minska din ekonomiska sårbarhet.
- ☐ **Internet:** Ha flera alternativ för internetuppkoppling, till exempel via bredband och via mobiltelefonnätet.
- ☐ **E-betalningar:** Installera e-betalningstjänster som Swish, PayPal, me, Square cash, Google pay, Apple pay. Helst på mer än en mobil eller surfplatta.
- ☐ **E-legitimation:** Ha flera alternativa tjänster för att identifiera dig elektroniskt, till exempel BankID, Freja e-ID eller AB Svenska pass. Gärna både på en mobiltelefon och en surfplatta.
- ☐ **Kontanter:** Ha en reserv av kontanter hemma, helst i mindre valörer som 20-, 50- och 100-kronorssedlar. En lagom mängd kan

Torrvaror

- ☐ Havregryn, rågflingor, vällingpulver eller frukostflingor.
- ☐ Snabbtillagad pasta, nudlar, matgryn eller ris.
- ☐ Pulvermixer som pulversoppa, potatismos, rotmos, pannkaksmix, falafelmix.
- ☐ Torkade linser, exempelvis röda linser eller andra linser med kort koktid.
- ☐ Hårt bröd, kex eller skorpor.
- ☐ Mjukt bröd med lång hållbarhet, t.ex. rågbröd, pumpernickel eller tortilla.
- ☐ Mandel, nötter eller frön.
- ☐ Torkad frukt.
- ☐ Choklad, energibars.



Konserver

- ☐ Konservöppnare!
- ☐ Mjukost eller annat hållbart pålägg som jordnötssmör.
- ☐ Kött- eller fiskkonserver, till exempel köttfärssås, tonfisk, makrill i tomatås, ravioli, laxbullar, köttbullar, kokt kött, chili con carne.
- ☐ Ätfärdiga bönor och linser.
- ☐ Vegokonserver baserade på till exempel sojaprotein eller vete.
- ☐ Soppkonserver.
- ☐ Tomat- eller grönsakskonserver, grytbaser och pastasåser.
- ☐ Frukt- eller bärkonserver.
- ☐ Sylt, mos eller marmelad.
- ☐ Frukträm, färdigblandad blåbärs- eller nypon-soppa.
- ☐ Välj konserver som kan förvaras oöppnade i rumstemperatur, se förvaringsanvisning på förpackningen.



Hitta vatten utomhus

- ☐ **Koka:** Koka alltid vatten som du har hämtat ute.
- ☐ **Brunnar:** På många äldre gårdar och torp finns det brunnar. Du behöver kanske ett rep med en hink, dunk eller plastpåse med sten i för att få upp vattnet.
- ☐ **Vattendrag, sjöar, och dammar:** Ta helst vatten från ställen där vattnet rinner eller långt ut från stranden. Undvik ytvattnet. Många sjöar är försurade eller övergödda, men det påverkar inte drickbarheten.
- ☐ **Snö, is:** Ta inte det översta eller understa lagret. Det är smutsigast.
- ☐ **Regntunnor, myrar, diken:** I nödläge kan du hämta vatten från regntunnor, diken och andra stillastående vatten. Det innehåller mer bakterier än strömmande vatten.
- ☐ **Östersjön:** Drink inte. Det är för salt. Östersjön varierar från ca 0,8 % vid Skåne, 0,7 % vid Öland, 0,6 % vid Stockholm, 0,5 % vid Sundsvall och ned till 0,2 % vid Haparanda¹. Dricksvattnet ska ha en natriumhalt av max 0,02 % (200 ppm eller 200 mg per liter)². I en kris kan en natriumhalt upp till 0,10 % vara ok (1000 ppm eller 1,0 g per liter)³, men det är lägre halt än vid Haparanda. Kroppens salthalt är 0,9 %, vilket motsvarar Östersjön vid Malmö¹. Om man dricker vatten med 0,9 % salt, kommer kroppen att torka ut på grund av att njurarna inte klarar av att rena saltet³. Östersjöns bräckta vatten går bra att använda till matlagning och tvätt.
- ☐ **Havet:** Drink inte. Det är för salt. Salthalten i södra Kattegatt är ca 1,8 %, för att öka upp till 3,5 % i Skagerack¹. Det torkar ut kroppen i stället för att de dig vätska³. Saltvatten går bra att använda till matlagning och tvätt.

1) C. Jaspers, N. Bezio, H-H. Hinrichsen (2021). Diversity and Physiological Tolerance of Native and Invasive Jellyfish/Ctenophores along the Extreme Salinity Gradient of the Baltic Sea. Diversity 13(2):57. DOI:10.3390/d13020057.

2) Livsmedelsverket (2022). Livsmedelsverkets föreskrifter om dricksvatten. LIVSFS 2022:12.

3) U.S. Geological Survey (2018). Saline Water and Salinity. <https://www.usgs.gov/special-topics/water-science-school/science/saline-water-and-salinity> [2025-01-01]



Årstid



Förekomst

Gässört (silverört)

Argentina anserina. Växer på havsstränder och ängar i hela Sverige.



Video/Foto



Årstid



Förekomst

Hasselnöt

Corylus avellana. Plockas gröna omogna eller bruna torkade.



Video/Foto



Årstid



Förekomst

Hundkäk

Anthriscus sylvestris. Förväxla inte med giftiga sprängört, odört eller vildpersilja.



Video/Foto



Årstid



Förekomst

Islandslav

Cetraria islandica. Växer på marken i barrskog, hållmark, hedmark och mossar.



Video/Foto

Typiska vikter

Tabellen visar typisk levandevikt och slaktvikt. Köttvikten är lägre än slaktvikten, eftersom ben och senor också tas bort (sidan 143)¹⁻⁶.

Vilda djur	Levandevikt (kg)	Slaktvikt (kg)
Dovhjort (hind)	35-55	20-22
Dovhjort (hjort)	50-90	30-50
Fågel (grågås)	ca 3,3	ca 1,5
Fågel (gräsand)	ca 1,1	ca 0,5
Fågel (kanadagås)	ca 4,5	ca 2
Fågel (knölsvan)	9-12	ca 5
Fågel (småfågel)	10-20 g	5-10 g
Grävling	18-22	ca 9
Hare och vildkanin	3,5-4	1,8-2,4
Kronhjort (hind)	100-150	ca 70
Kronhjort (hjort)	200-230	100-150
Myror	5-7 mg	5-7 mg
Rådjur (bock)	20-22	ca 12
Rådjur (get)	16-18	ca 9
Rådjur (kid i oktober)	13-15	ca 8
Säl (gråsäl)	200-300	110-160
Säl (knubbsäl, vikare)	ca 100	ca 55
Vildsvin	100-200	45-55
Älg (ettårig kalv)	120-160	50-80
Älg (vuxna)	250-600	150-200

1) Svenska Jägareförbundet. Våra viltarter. <https://jagareforbundet.se/vilt/viltvetande/art-pres> [2025-02-01]

2) Jaktlivet (2025). Viltarter. <https://jaktlivet.se/viltarter> [2025-02-01]

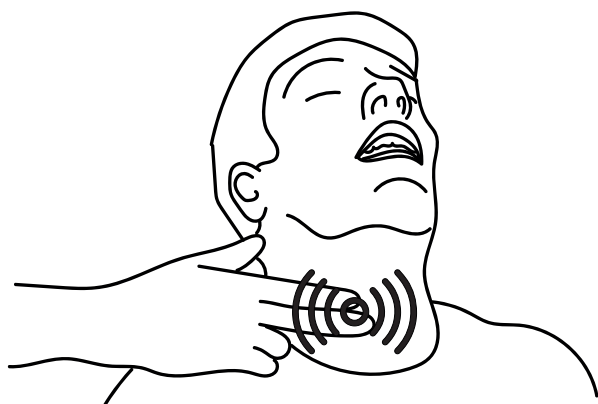
3) National Academy of Sciences PNAS (2022). The abundance, biomass, and distribution of ants on Earth. <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.2201550119> [2025-02-01]

4) Stiftelsen Världsnaturfonden WWF (2025). Arttyp: Däggdjur. <https://www.wwf.se/lar-dig-mer/djur/daggdjur> [2025-02-01]

5) Havs- och vattenmyndigheten (2019). Frågor och svar om säl. <https://www.havochvatten.se/arter-och-livsmiljoer/fakta-om-arter-och-livsmiljoer/marina-daggdjur/fragor-och-svar-om-sal.html> [2025-02-01]

6) Viltdata. <https://www.viltdata.se> [2025-02-01]

C (Circulation) – Puls och blödning: Känn efter om det finns någon puls. Lättast är på halsens sida. Vid stor blödning omfördelar kroppen blodflödet till de viktigaste organen; hjärtat och hjärnan. Hud blir blek, kall och kallsvettig. Andningen blir snabb för att hinna syresätta blodet. Pulsen blir snabb när kroppen försöker cirkulera den minskade blodmängden. Känner du ingen puls, starta hjärt-lungräddning (HLR) (sidan 164–171). Stoppa blödning genom att trycka direkt på det skadade området, med eller utan förband. Gör tryckförband: Lagg personen ner. Tryck direkt på såret. Lagg tryckförband där såret blöder mest. Knyt över det blödande området, det ger extra tryck. Larma 112. Håll personen varm.



D (Disability) – Medvetande, rörelse, känsel: Kontrollera att personen går att väcka. Har personen känsel och rörelseförmåga i armar och ben? Reagerar personen överhuvudtaget? Lagg personen i stabilt sidoläge om den är medvetslös (sidan 172).

E (Exposure) – Helkroppsundersökning och förhindra nedkylning: Håll personen varm. Skydda mot väta och kyla. Skydda personen mot farliga ämnen eller gaser som brandrök. Undersök hela personen för att finna eventuella skador som benbrott eller sårskador.

Hjärträddning med hjärtstartare

Hjärträddning kan ske med hjärtstartare, även kallad defibrillator. Hjärtstartaren avger en elstöt som tar bort det flimmer eller de elektriska störningar som pågår i hjärtat. Vid en lyckad defibrillering hävs dessa och hjärtat kan återgå till sin normala rytm. Moderna hjärtstartare är lättanvända. De kan användas av vem som helst och kräver inga förkunskaper.

Hjärtstartare finns på många platser i Sverige. På Sveriges hjärtstartarregister finns en lista. Platserna finns också i appen Rädda hjärtat (sidan 24).

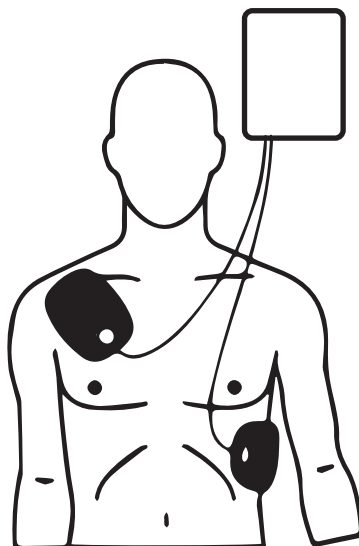


QR0057

Register över
hjärtstartare

Hjärträddning steg-för-steg

- ☐ **Starta hjärtstartaren:** Apparaten ger talade instruktioner. Följ dem.
- ☐ **Sätt på elektrodena:** Ta bort kläderna från personens bröst-korg. Sätt fast elektrodena på bröstet enligt bilderna på hjärtstartaren.
- ☐ **Hjärtstart:** Om hjärtstartaren rekommenderar en hjärtstart: Rör inte personen. Tryck på knappen.
- ☐ **Hjärt-lungräddning:** Fortsätt med hjärt-lungräddning tills ambulanspersonal kommer eller personen visar tydliga livstecken (sidan 164–171).



Extrajobb

Personlig assistans
 Programmera
 Skriva artiklar och innehåll
 till webbplatser
 Skriva biografier eller
 som spökskrivare
 Städhjälp och
 hushållstjänster
 Stödperson inom psykiatri
 Tentavakt
 Testa webbsidor och appar
 Timvikariat inom
 socialpsykiatri eller
 behandlingshem
 Trädgårdsarbete och
 hantverkshjälp
 Träna AI
 Tränare (kondition, styrka,
 yoga eller hälsa)
 Webbdesign
 Vaktare, ordningsvakt,
 skyddsvakt
 Översatt texter
 Övervakare (biträdande)

Uppdragsgivare, förmedlingar

Kommuner, företag, privatpersoner
 Fiverr, Freelancer, PeoplePerHour
 Fiverr, Freelancer, Upwork, Weludo
 Bookea, Freelancer, Fiverr, Upwork
 Hemfixarna, Hemfrid, TaskRunner,
 Veteranpoolen, Yepstr
 Regioner
 Folkhögskolor, Högskolor, Universitet
 PeoplePerHour, Survey Junkie, Tes-
 tingTime, Upwork
 Kommuner, regioner
 Clas Fixare, Hemfixarna, Hemfrid,
 TaskRunner, Veteranpoolen, Yepstr
 DataAnnotation, Fiverr, Freelancer,
 PeoplePerHour, Upwork
 Privatpersoner och gymkedjor
 Fiverr, Freelancer, PeoplePerHour,
 Upwork
 Säkerhetsföretag
 Fiverr, Freelancer, Upwork, Weludo
 Kriminalvården

Före storm

Stormar, orkaner och starka vindar blir allt vanligare på grund av klimatförändringarna. Stormarna är vanligast under höst och vinter, speciellt mellan september och januari. Under denna tid är havet fortfarande varmt i förhållande till luften. Vattenångan från havet kondenseras och ger energi som stärker lågtrycken på väg mot Sverige. Södra Sverige är mer oskyddat än Norrlands inland, eftersom det inte skyddas av fjällkedjan från de västliga ovädren. Det senaste vindrekordet i Sverige är från 2024 då det blåste 51,8 meter per sekund¹. Det motsvarar 186 km per timme. Extremt väder är svårt att skydda sig mot om man inte är förberedd.

Innan stormen

- ☐ Fyll på ditt lager av vatten och mat.
- ☐ Planera för att stanna inomhus.
- ☐ Om du måste resa, ta med extra kläder, vatten och mat.
- ☐ Ladda mobiltelefoner och powerbank.
- ☐ Ta fram din nödradio (sidan 51), kontrollera att den fungerar och att du har reservbatterier.
- ☐ Kontrollera, fäll ner, ta in eller lås fast alla lösa föremål utomhus: Utemöbler, grillar, parasoller, markiser, växthus, studs mattor. Använd spännband för att binda ihop och sätta fast.
- ☐ Stäng dörrar och fönster.
- ☐ Husdjur ska vara inomhus.
- ☐ Ställ bilar långt ifrån träd och elledningar.



1) Sveriges Radio (2024). Nytt vindrekord – över 50 sekundmeter på Stekenjokk. <https://www.sverigesradio.se/artikel/mojligt-nytt-vindrekord-over-50-sekundmeter-pa-stekenjokk> [2025-02-02]

Blöt och kall	87, 182, 230, 256	Campi Flegrei	247
Bokollon	101, 112, 113, 114, 116	Campingkök	92
Boplat	35, 86	Car emergency kit	54
Borrelia	218	Carapax	150
Botox	290	Cerro Negro	247
Botulinumtoxin (BLT)	290	Chelyabinsk	249
Botulism	290	Chemical weapon	288
Brand i bil	259	Chicxulub	248
Brand i hus	242	Chock vid olycka	176
Brand i lägenhet	242	Cirkulation	162, 181
Brand i skog	244	Civildörsvarsförbundet	37, 66
Brand	242, 244, 259	Clostridium botulinum	290
Brandkår	65, 195, 238, 276	Cockpit	263
Brandrisk ute	24, 244	Corona-viruset	185
Brandstation	65, 195, 238, 276	Covid-19	185
Bredkaveldun	112, 113, 116	Coxiella burnetii	291
Broccoli	108, 110	C-Stridsdräkt 08	289, 291
Brunbjörn	134, 137, 147, 250	C-stridsmedel	288
Brunn	78, 239	CW	288
Bräckt vatten	78, 79	Cyclic stick	265
Brännskada	179, 180	Defibrillator	163
Brännässla	112, 113, 114, 116	Desinformation	20, 61
Bröstkompressioner	165, 167, 170	Dibensoxazepin	288
Budget	190, 194	Dimorphos	248
Bug out bag	53	Din Säkerhet	66
Bug out location	35	Djup brännskada	180
Buktryck	173, 174	Djur	76, 123, 133, 215
Buntband	284	Dovhjort	
Burfälla	139, 140	135, 137, 138, 142, 144, 145, 147	
Buskmus	134	Downshifting	192
BW	290	Dricksvatten	76–80
Byteshandel	29, 198, 300	Dryck	47
Båtolycka	268, 270	Dödlig blödning	160
Bär	106, 110, 113, 117	E-betalningar	28
Bönor	46, 106	Ebola	291
		Ekollon	112, 113, 114, 117

DEN SVENSKA KRIS BOKEN

Den kompletta guiden. Skriven direkt för svenska förhållanden. Rakt på sak. Lättläst. Om vad du bör göra innan, under och efter en kris. Oavsett om det är en liten olycka eller en stor samhällskatastrof. Och naturligtvis hur du klarar dig utan el, internet, mat, vatten, värme, sjukvård, pengar och din mobil.

- ☐ Mer än 280 checklistor
- ☐ Mer än 330 illustrationer
- ☐ Mer än 140 QR-koder till webbinnehåll
- ☐ Mer än 750 sökord
- ☐ Ingen AI. Riktig kunskap från riktiga experter



YONATO BOOKS
www.yonato.com

