

Du er ein del av beredskapen i Noreg

RÅD OM EIGENBEREDSKAP



Verdas tryggaste – og likevel sårbar

Vi lever i eit trygt og stabilt samfunn, der vi er vande til at det meste fungerer som det skal. Men livet i Noreg er heilt avhengig av straum, vatn og internett – og nettopp der er vi mest sårbare.

Uvêr, naturhendingar, sabotasje, tekniske problem, terror og krigshendingar kan føre til at mange mister straum eller vatn, og det kan bli vanskelegare å få tak i nødvendige varer.

Når samfunnet blir ramma av ei omfattande hending eller krise, er det mange som treng hjelp. Om vi er mange som er i stand til å ta vare på oss sjølve og dei rundt oss under ei hending, kan vi sette inn hjelpa der behovet er størst. På den måten er du ein del av beredskapen i Noreg.

Vi ber derfor alle husstandar i Noreg om å ta nokre enkle grep for å betre eigen beredskap. I dette heftet listar vi opp grunnleggjande ting du bør ha tenkt gjennom, og konkrete eksempel på korleis du kan klare deg sjølv i minst tre døgn når ei hending oppstår.

På sikkerhverdag.no/egenberedskap finn du meir informasjon om korleis du kan bli betre førebudd på kriser og hendingar.

Ta vare på brosjyren.

Eksempel på beredskapslager:

- ni liter vatn per person
- to pakkar knekkebrød per person
- ei pakke havregryn per person
- tre boksar middagshermetikk eller tre posar tørrmat per person
- tre boksar pålegg med lang lagringsevne per person
- nokre posar tørka frukt eller nøtter, kjeks og sjokolade
- medisinar du er avhengig av
- ved-, gass- eller parafinovn til oppvarming
- grill- eller kokeapparat som går på gass
- stearinlys, lommelykt med batteri, eller parafinlampe
- fyrstikker eller lighter
- varme klede, pledd og sovepose
- førstehjelpspakke
- batteridreven DAB-radio
- batteri, ladd batteribank og mobilladar til bilen
- våtserviettar og desinfeksjonsmiddel
- tørke-/toalettpapir
- litt kontantar
- ekstra drivstoff og ved/gass/parafin/raudsprit til oppvarming og matlaging
- jodtablettar ved atomhendingar

Kva treng du?

I lista ser du eksempel på ting ein kan ha i hus for å klare seg i minst tre døgn. Tenk gjennom kva som trengst der du bur.

Mat

Du bør ha nok mat i bustaden til å mette alle. Tenk gjennom korleis du skal lage til maten dersom straumen eller vatnet er borte. Dersom du har dyr, eller du har spesielle behov i kosthaldet, må du planlegge for det. Her er nokre tips for å sikre nok mat:

- Pass på at du har nok til forbruk i nokre ekstra dagar av den maten du handlar og et til vanleg. I staden for å handle kvar dag, kan du handle for nokre dagar om gongen.
- Ha litt ekstra av matvarer som toler å bli lagra lenge, som du kan lagre i romtemperatur og eventuelt ete utan varmebehandling.
- Eksempel er knekkebrød, påleggs- og middagshermetikk, energistenger/-sjokolade, tørka frukt og nøtter. Suppe og tørka turmat er gode alternativ som toler lang lagring, men dei treng ofte varmebehandling.

Varme og lys

Mange bustader har straum som den viktigaste eller einaste kjelda til oppvarming. For å vere betre budd på straumbrot, kan du vurdere følgende løysingar:

- vedovn eller peis – pass på at dei fungerer som dei skal, og at du har nok ved
- gass- eller parafinovn – kontroller at omnen er i god stand og laga for innandørs bruk, følg bruksretteleiinga og sørg for god utlufting
- varme klede, pledd og soveposar
- fyrstikker eller lighter
- avtale med naboar, familie eller vener om å gi deg husly
- hovudlykt eller lommelykt – hugs batteri



Drikke

Du treng minst tre liter reint vatn i døgnet per person til drikke og matlaging. Vatnet skal helst lagrast på ein mørk og kjølig stad utan direkte sollys. Dersom du reingjer dunkane grundig, kan vatnet fint lagrast i fleire år og likevel vere trygt å drikke. For å sikre at du har nok væske kan du

- reingjere flasker eller dunkar, fyll dei heilt fulle med kaldt vatn frå springen og feste loket
- kjøpe vatn på flasker eller dunkar frå butikken
- dekke noko av væskebehovet med juice, brus og anna alkoholfri drikke

Slik lagrar du vatn:

- Vask flaskene/dunkane med såpe og vatn og skyl dei.
- Tilsett to korkar hushaldningsklorin per 10 liter vatn. La det stå i minst 30 minutt.
- Tøm ut og skyl godt.
- Fyll flaskene eller dunkane heilt fulle med kaldt, rennande vatn frå springen.
- Lagre vatnet mørkt og kjølig.

Du finn meir informasjon på sikkerhverdag.no/egenberedskap



Legemiddel og førstehjelp

Alle bør meistre grunnleggande førstehjelp. Det finst ei rekke tilbod om kurs og opplæring, anten du er heilt uerfaren eller treng å friske opp kunnskapane.

Er du avhengig av legemiddel eller medisinske hjelpemiddel, må du snakke med legen din eller apoteket om det er mogleg for deg å ha ei ekstra behaldning. Kontroller bruksfristen på medisinane dine, og erstatt dei medisinane som går ut på dato. Dette er det lurt å ha heime:

- standard førstehjelpspakke
- smertestillande
- jodtablettar ved atomhendingar



Hygiene

Utan varmt vatn, eller i verste fall heilt utan vatn, er det viktig å vurdere korleis du kan ta hand om personleg hygiene, og hygiene rundt mat og ved matlaging. Dårlig hygiene er grobotn for smitte og sjukdomar.

- Vask deg kvar dag så godt det lèt seg gjere, spesielt etter toalettbesøk og før matlaging.
- Du bør ha våtserviettar og antibakteriell handdesinfeksjon.
- Hald bustaden din ryddig og rein.
- Dersom vassklosettet ikkje kan nyttast, må du ha planlagt alternativ.

Tips!

Du finn meir informasjon på sikkerhverdag.no/egenberedskap – blant anna tips om korleis du kan lage eit naudtoalett dersom vatnet blir borte.

Informasjon

Ved kriser og ulukker er det viktig at du har tilgang på offisiell informasjon om kva som skjer og kva du bør gjere. Varslingsanlegga (ofte kalla tyfonar eller flyalarmar) blir brukte når befolkninga skal varslast om akutt fare. Når alarmen ular, betyr det at du må søke informasjon.

NRK P1 er beredskapskanalen som skal sikre informasjon til alle innbyggjarar, også dersom andre nyhendemedium og offentlege nettsider ikkje er tilgjengelege. Nokre tips for å sikre god tilgang på viktig informasjon:

- Ha ein batteridreven DAB-radio.
- Ha eit ekstra sett batteri.
- Dersom du har bil, kan han brukast til å lytte til radio og lade mobiltelefonen.

Hugs!

Ver ekstra merksam på om informasjonen du får, er frå kjende og pålitelege kjelder. Krisesituasjonar er uoversiktlege, og personar kan handle ut frå eigeninteresse og spreie feilinformasjon.



*God beredskap
handlar ikkje
berre om kva du
har i skapet, men
også kva du har i
hovudet.*

Tenk gjennom kva som kan skje der du bur, korleis du og dei rundt deg kan bli ramma, og korleis de saman kan handtere situasjonen. Finn ut om nokon kan trenge hjelp, og korleis du kan bidra.

Kontroller at utstyret du planlegg å bruke i ein naudsituasjon fungerer, og at du veit korleis du skal bruke det. Lær deg grunnleggande førstehjelp, og finn ut korleis kommunen din held deg informert i ei krise.



Sikkerhverdag.no

På sikkerhverdag.no finn du DSBs råd og tips til eigenberedskap og førebygging av ulukker i heimen.

Viktige telefonnummer

110

Brann og redning

112

Politi

113

Akutt medisinsk hjelp

116 117

Legevakt

Besøk nettsida til kommunen der du bur, og les meir om lokale forhold.



A person is sitting on the floor, wearing a white t-shirt and a dark blue cardigan. In front of them is a large white plastic bag and an orange bag containing various supplies, including a red bag and a metal can. The background is a blurred indoor setting.

Eigne notat:

Her kan du skrive ned viktige telefonnummer, adresser, eller anna nyttig informasjon for husstanden din.



Produktfoto: Gaute Gjøl Dahle