**Slik blir du bedre forberedt på krise**

**Tema for årets utgave av Egenberedskapsuka er ØVE.** **Vi oppfordrer alle innbyggere til å øve og ta nødvendige grep for å styrke egenberedskapen.**

Den landsomfattende Egenberedskapsuka 2023 gjennomføres fra mandag 30. oktober til søndag 5. november. På [sikkerhverdag.no](https://www.sikkerhverdag.no/) finnes fire enkle øvelser alle kan gjennomføre på mobilen, og mange gode tips om hvordan man kan dekke de grunnleggende behovene i en krisesituasjon.

**Dette gjør vi under Egenberedskapsuka 2023** 

[Her kan du sette inn tekst om hvilke tiltak og aktiviteter dere tilbyr i deres kommune] 

**Du er en del av Norges beredskap** 

Ved store hendelser og kriser som rammer mange, kan ikke alle få hjelp med en gang. Da må myndighetene prioritere hjelp til dem som trenger det mest.

Det betyr at mange innbyggere må være forberedt på å klare seg selv noen dager hvis de mister strømmen, telefon-/internettforbindelsen, tilgangen på rent drikkevann – eller det blir vanskelig å komme seg ut for å handle.

– Ved å være forberedt bidrar du til at de som trenger det mest, får hjelp først i en eventuell krisesituasjon. På den måten er du en del av Norges beredskap, sier [sett inn etternavn her]. 

**Hele Norge øver**

Øvelse gjør mester. Det gjelder også for krisehåndtering.

– Ta praten med de rundt deg om hva som kan skje og hvordan dere skal håndtere det. Øvelser gir oss bevissthet, kunnskap og trening. Da står vi bedre rustet til å komme oss gjennom små og store kriser, sier [sett inn navn og tittel her]. 

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) anbefaler at alle landets husstander styrker sin egenberedskap. Egenberedskapsuka arrangeres av DSB i samarbeid med kommuner, statsforvaltere og sivilforsvarsdistrikter over hele landet.