**Don berret nákcet birget ieš unnimusat golbma jándora**  
**Lea go dus buot maid dárbbašat vai birgehat iežat unnimusat golbma jándora jus čáhci ja elrávdnji fáhkka jávká? Golggotmánu 31. beaivve álggahuvvo riikaviidosaš kampánjavahkku iežasgearggusvuođa birra.**

– Ulbmil Iežasgearggusvuođavahkkuin 2022, mii čađahuvvo golggotmánu 31. beaivvis – skábmamánu 6. beaivái, lea válbmet min buorebut dustet heahtediliid. Dus leat várra juo olu dat maid don dárbbašat vai birget golbma beaivvi, ja dávjá ii leat nu olu maid don dárbbašat vai don ieš ja du lagamusat lehpet vel veháš buorebut gergosat, dadjá [čále nama ja virggi/rolla dása].

Servodatsihkarvuođa ja gearggusvuođa direktoráhtta (SGD) ávžžuha buot báikedoaluid Norggas buoridit iežaset iežasgearggusvođa. Neahttasiiddus sikkerhverdag.no gávnnat konkrehta ráđiid maid DSB lea ráhkadan buot ássiid várás. Doppe gávnnat ee. biergasiid ja diŋggaid mat dus berrejit leat ruovttu gearggusvuođavuorkkás vai birget unnimusat golbma jándora.

**Dán bargat mii Iežasgearggusvuođavahkku 2022 vuolde**  
[Dákko sáhtát čállit doaimmaid birra maid suohkan lágida ja fállá).

**Manne addit iežasgearggusvuođaráđiid dál?**   
Pandemiija ja soahti Eurohpás leat dagahan iežasgearggusvuohta eanet áigeguovdilin go guhkit áigái lea leamašan. Dat leat boahtán lassin eará dihto hástalusaide nu go cyberáitagiidda ja ekstrema garradálkkiide. Dat sáhttet dagahit dan ahte dakkár áibbas dárbbašlaš vuođđovuogádagat nu go elrávdnji, čáhci ja mobiilaneahtta jávká.

Mii geat orrut Norggas – ovtta máilmmi oadjebasamus ja eanemus stabiila riikkain – leat hárjánan dasa ahte eanas doaibmá nu go dat galgá. Mii leat sorjavaččat máŋggaid bálvalusain ja doaimmain vai buot doaibmá beaivválaččat stuorit váttisvuođaid haga. Juste dat sorjavašvuohta dagaha min raššin.

**Don leat oassin Norgga gearggusvuođas**Vaikko mii eallit ovtta oadjebas riikkas, sáhttet sávakeahtes dáhpáhusat čuožžilit maiddái min guovlluin. Jus fáhkkestaga dáhpáhuvvá juoga dehe heahtedilli, de leat máŋggas geat dárbbašit veahki.   
– Go leat gearggus, de nákcet veahkehit sin geat dárbbašit dan eanemusat, nu ahte sii ožžot veahki vuosttamužžan heahtedilis. Dainnalágiin leat don oassi Norgga gearggusvuođas, deattuha [čális goarggu dása].  
  
*Iežasgearggusvuođavahkku lágida SGD ovttasráđiid buot riikka suohkaniiguin.*

**Du bør kunne klare deg sjølv i minst tre døgn**  
  
**Har du alt du treng for å klare deg sjølv i minst tre døgn dersom vatn og straum plutseleg blir borte? 31. oktober startar ei landsdekkjande kampanjeveke om eigenberedskap.**  
  
– Målet med Eigenberedskapsveka 2022, som blir gjennomført 31. oktober – 6. november, er å gjere oss betre rusta til å stå imot kriser. Du har truleg allereie mykje av det du treng for å klare deg sjølv i tre dagar, så ofte er det ikkje så mykje som skal til for at du og dine nærmaste blir litt betre førebudde, seier [set namn og tittel her].  
  
Direktoratet for samfunnstryggleik og beredskap (DSB) anbefaler alle husstandar i Noreg å ta nokre enkle grep for å betre eigenberedskapen sin. På [sikkerhverdag.no](https://www.sikkerhverdag.no/din-beredskap/hendelser-og-kriser/beredskap-i-hjemmet/) finn du konkrete råd som DSB har utarbeidd for alle innbyggjarar. Her finn du mellom anna døme på ting du bør ha i beredskapslageret heime for å klare deg i minst tre døgn.

**Dette gjer vi under Eigenberedskapsveka 2022**  
[Her kan de setje inn tekst om tiltak og aktivitetar de tilbyr i kommunen]  
  
**Kvifor kjem eigenberedskapsråda no?**  
Pandemien og krigen i Europa gjer at eigenberedskap er meir aktuelt enn på lenge. Det kjem på toppen av allereie kjende utfordringar som cybertruslar og meir ekstremvêr. Dette kan føre til bortfall av kritisk infrastruktur som til dømes straum, vatn og mobilnett.

Vi som bur i Noreg – eit av verdas tryggaste og mest stabile land – er vande med at det meste stort sett fungerer som det skal. Det er veldig mange tenester og funksjonar vi er avhengige av for at det skal gå rundt i det daglege utan større problem. Nettopp denne avhengigheita gjer oss sårbare.   
  
**Du er ein del av beredskapen i Noreg**Sjølv om vi lever i eit trygt land, kan uønskte hendingar oppstå også hos oss. Og dersom vi blir ramma av ei stor hending eller krise, er det mange som treng hjelp.   
  
– Ved å vere førebudd bidrar du til at dei som treng det mest, får hjelp først i ein eventuell krisesituasjon. På den måten er du ein del av beredskapen i Noreg, poengterer [set inn etternamn her].  
  
*Eigenberedskapsveka blir arrangert av DSB i samarbeid med kommunar over heile landet.*