

Tips for å klare deg heime under ei krise

Vi bur i eit trygt land, men kriser kan kome raskt. Enkle grep gjer deg betre førebudd.

Notata mine

Her kan du til dømes skrive ned dei viktigaste avtalane du har gjort, og kven som er beredskapsvennen din.



Slik klarer du deg sjølv i ei krise

Du har kanskje
mykje av det du
treng allereie.

Vatn



Blir vatnet i springen borte i éi veke, treng du
rundt 20 liter drikkevatt per person. Fyller du kaldt
vatt på reine flasker, kan det lagrast i mange år.

Informasjon



Ein DAB-radio på batteri gir deg viktige nyheiter i ei krise. Ein lada batteribank kan gi ekstra straum til telefonen din.

Varme og lys



Tjukke klede, teppe og soveposar varmar deg viss straumen går. Lommelykt og stearinlys lyser opp rommet. Avtal at du kan overnatte hos andre viss heimen din blir kald utan straum.

Mat



I ei krise er det ikkje sikkert du får handla mat på butikken. Difor bør du ha litt ekstra mat som kan stå lenge og etast utan å bli varma opp. Det kan vere knekkebrød, syltetøy, nøtter eller noko anna du liker.

Hygiene



Reine hender er viktig, også når vatnet er borte.
Reingjer hendene godt etter dobesøk og før mat.
Kast søppel for å unngå bakteriar og skadedyr.

Medisinar og førstehjelp



Ha viktige medisinar for minst ei veke, og utstyr for å stelle sår og småskadar. Lær deg enkel førstehjelp viss du har moglegheit.

Her står to beredskapsvennar.
Dei hjelper kvarandre i krise.



Det er viktig å støtte kvarandre ved kriser. Avtal med familie, venner eller naboar korleis de hjelper kvarandre. Då blir de beredskapsvennar.

Beredskapsvennar kan hjelpe kvarandre med å:

- forstå kva som skjer
- handle
- lage mat saman
- dele på oppgåver
- tilby overnatting om ein ikkje kan bu heime
- snakke saman om det ein er redd for
- gi førstehjelp viss nokon skadar seg
- følgje daglege rutinar

Finn ut kven du kan hjelpe – og kven du kan få hjelp av.



Lurt å ha heime

☒ Kryss av



Vatn

- ☐ 20 liter vatn per person



Informasjon

- ☐ DAB-radio og batteri
- ☐ Opplada batteribank
- ☐ Liste med viktige telefonnummer



Varme

- ☐ Varme klede
- ☐ Teppe eller sovepose
- ☐ Ved (viss du har vedomn)
- ☐ Avtale om overnatting
- ☐ Omn som kan brukast inne (gass eller parafin)



Lys

- ☐ Lommelykt og batteri
- ☐ Stearinlys
- ☐ Lighter eller fyrstikker



Mat

- ☐ Mat som ikkje treng å bli varma opp, til dømes knekkebrød, nøtter og syltetøy
- ☐ Ekstra spesialmat ved behov

Dette er ein kortversjon av råda om eigenberedskap.
Les meir om råda på dsb.no/egenberedskap.



Hygiene

- ☐ Handsprit
- ☐ Våtserviettar
- ☐ Ekstra dopapir
- ☐ Posar
- ☐ Bind/tamponggar
- ☐ Bleier



Medisinar

- ☐ Medisinar for éi veke
- ☐ Jodtablettar (for personar under 40 år, gravide og ammande)



Førstehjelpsutstyr

- ☐ Grunnleggjande førstehjelpsutstyr til småskadar



Viss du har barn så treng du

- ☐ Barnemat
- ☐ Bleier



Viss du har dyr så treng du

- ☐ Dyremat
- ☐ Vatn

Namnet mitt

Viktig informasjon om meg

Medisinane og hjelpemidla mine

Mine viktigaste omsorgspersonar

Her står medisinane mine

Her står hjelpemidla mine

Namn

Telefon

Her kan eg få hjelp med behova mine

Ressursar

Behov

Telefon
