DSB

Informasjon

Nynorsk

Slik bidrar du til beredskapen i Noreg

Råd om eigenberedskap

Viktig informasjon frå Direktoratet for samfunnstryggleik og beredskap (DSB)

Eigenberedskap for ei veke

Korleis vil du og dine nærmaste klare dykk dersom straumen blir vekke i ein lengre periode? Kva gjer du dersom vatnet forsvinn? Kva om du ikkje får handla på ei veke? Eigenberedskap inneber å vere førebudd på slike situasjonar.

Norske styresmakter anbefaler at flest mogleg er førebudde på å klare seg sjølve i éi veke. Dette fordi kommunane og naudetatane må prioritere dei som ikkje klarer seg utan hjelp i ei krise. Dersom fleire av oss er i stand til å ta vare på oss sjølve og dei vi har rundt oss, vil det styrkje det norske totalforsvaret – altså summen av samfunnsressursane for å førebyggje og handtere krise og krig.

Kva kan skje?

Verda vi lever i, blir stadig meir uroleg, mellom anna som følgje av klimaendringar, krig og digitale truslar. Sjølv om det meste fungerer som det skal i Noreg, må vi vere førebudde på at vi kan bli ramma av ekstremvêr, pandemiar, ulukker, sabotasjar og – i verste fall – krigshandlingar

Slike kriser kan gi store konsekvensar. Straumbrot kan til dømes gjere at du mister vatnet i springen, at du ikkje får laga mat slik du er van med, og at kloakksystemet, betalingsløysingar, Internett og mobiltelefon ikkje fungerer som normalt.

Styrk eigenberedskapen din!

God eigenberedskap er ei investering i tryggleik for deg og dine nærmaste. Ved å følgje råda i denne brosjyren blir du betre i stand til å handtere alt frå små skiplingar i kvardagen til større kriser. I tillegg bidrar du til at styresmaktene kan prioritere dei som treng hjelpa mest.

Hugs: Å vere litt førebudd er mykje betre enn å vere heilt uførebudd!

Foto: Helitrans

Ta vare på denne brosjyren

Les meir om vatn på sikkerhverdag.no.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 4 10.09.2024 10:26

Vatn

Du treng vatn til drikke, matlaging og hygiene. Ved å lagre rundt 20 liter drikkevatn per person dekkjer du minimumsbehovet for éi uke dersom noko skulle skje med vatnet i springen. Delar av væskebehovet kan dekkast med jus, brus og andre alkoholfrie drikker.

Eitt alternativ er å kjøpe dunkar eller flasker med vatn i butikk.
Ei anna løysing er at du sjølv fyller vatn frå springen. Slik går du fram:

1. Reingjering

- Vask flasker eller dunkar med såpe og vatn, og skyl godt.
- Fyll på vatn, og tilsett to korkar med klorin per 10 liter vatn. La stå i minst 30 minutt. Tøm ut og skyl godt.

2. Fylling

Fyll dunkane eller flaskene heilt fulle med kaldt vatn frå springen.

3. Lagring

- Lagre vatnet på ein mørk og kjøleg stad der det ikkje blir utsett for direkte sollys.
- Reint vatn på reine behaldarar kan lagrast i årevis utan at det blir farleg å drikke.

Er det vanskeleg å finne plass til vatnet?

- Det kan vere lettare å finne plass til fleire små dunkar enn til nokre få store.
- Du kan lagre vatn i skap, under kjøkkenbenken eller andre stader i heimen der du har litt ekstra plass.
- Bur du i eit bygg med fellesareal? Undersøk med styret i sameiget eller burettslaget om det kan vere mogleg å få til eit felles lager med vatn.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 5 10.09.2024 10:26

Varme og lys

Dei fleste bustader har elektrisitet som viktigaste kjelde til oppvarming. I mange heimar er straum einaste varmekjelde. Dersom det skulle oppstå straumbrot om vinteren, kan det fort bli kaldt og mørkt innandørs. Du bør difor ha ein reserveplan for å halde varmen.

Vi anbefaler at du har følgjande heime:

- Varme klede og pledd, dyner eller soveposar.
- Eit lager med stearinlys og fyrstikker eller lighter.
- Lommelykter eller hovudlykter for å sjå i mørket (hugs ekstra batteri).

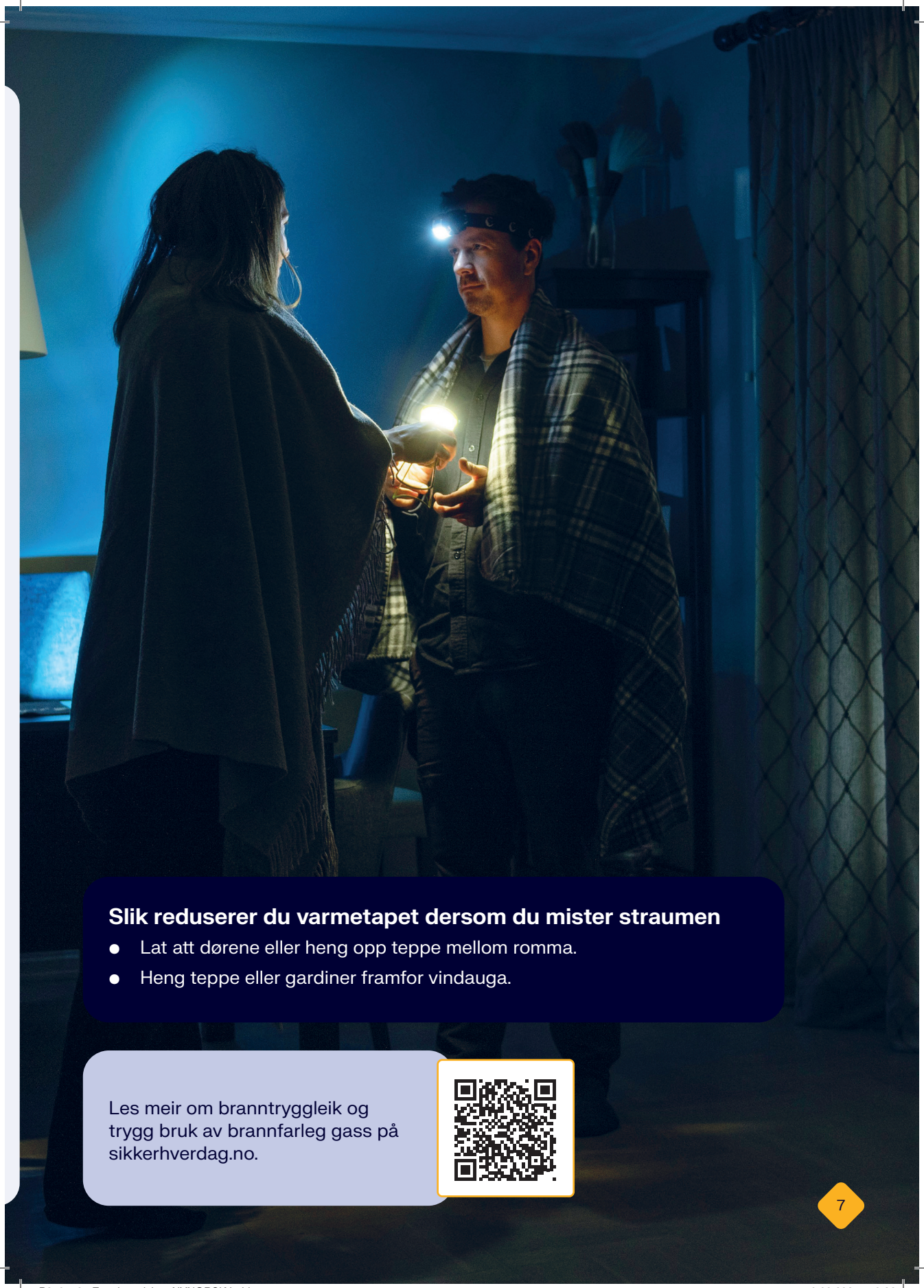
Alternativ oppvarming

- Sørg for at eldstad og pipe er godkjende og i god stand, og sjå til at du har nok ved.
- Gass- eller parafinomn som er berekna på bruk innandørs, er eit alternativ ved straumbrot.
- Naudstraum i form av aggregat eller batteri med 230 volts uttak, kan også vere verdt å vurdere. Pass då berre på å setje deg godt inn i reglane og råda for trygg bruk.

Hjelp kvarandre

- Dersom straumbrotet blir langvarig og du ikkje har alternativ oppvarming: Avtal med naboar, familie eller venner om du kan vere hos dei.
- Har du sjølv alternativ oppvarming til straum, og kjenner nokon som ikkje har det? Vurder om du kan tilby dei å vere hos deg ved ei krise.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 6 10.09.2024 10:26



Slik reduserer du varmetapet dersom du mister straumen

- Lat att dørene eller heng opp teppe mellom romma.
- Heng teppe eller gardiner framfor vindauga.

Les meir om branntryggleik og trygg bruk av brannfarleg gass på sikkerhverdag.no.

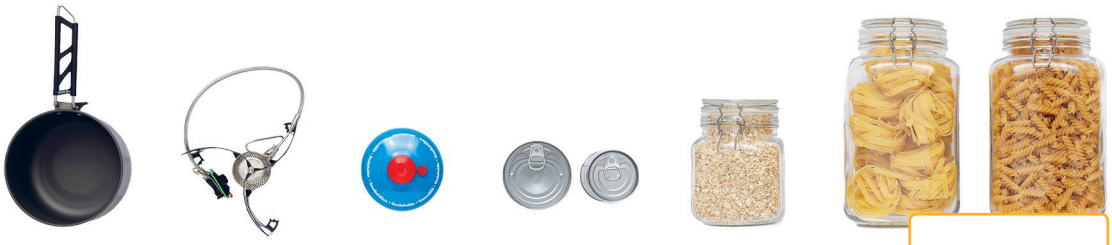
P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 7 10.09.2024 10:26

Mat

I ei krise er det ikkje sikkert at du får handla mat. Du bør difor ha nok mat for ei veke til alle i husstanden.

Tenk gjennom korleis du skal lage mat dersom du ikkje har straum eller vatn. Bruk først maten som har kort haldbarheit (t.d. kjøle- og frysevarer).

- Pass på at du har litt ekstra av den maten du et til vanleg. Ved å handle før du går tom, sørgjer du for at du alltid har ein reserve i bakhand.
- Ha eit ekstra lager med matvarer som har lang haldbarheit og kan lagrast i romtemperatur. Dette kan til dømes vere knekkebrød, havregryn, hermetiske linser og bønner, påleggshermetikk, energibarar, tørka frukt, sjokolade, honning, kjeks og nøtter.
- Døme på langtidshaldbar mat som krev varmebehandling, er pasta, ris, posesuppe, mjøl, middagshermetikk og frysetørka mat.
- Tenk over om det er matvarer som nokon i husstanden er avhengige av eller ikkje toler.
- Viss du har tenkt å lage mat på stormkjøken, gassbluss eller gassgrill, bør du sjekke med jamne mellomrom at utstyret fungerer og er i god stand.



Les meir om eigenberedskap og mat på sikkerhverdag.no

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 8 10.09.2024 10:26

Eigenberedskap for betalingar

Betalingssystema i Noreg er sikre og effektive. Like fullt kan digitale angrep, menneskelege feil, systemfeil eller straumbrot føre til at systema ikkje fungerer slik dei skal.

Dersom du ikkje lenger får betalt på den måten du er van med, er det lurt at du har andre alternativ.

- Ha fleire betalingskort. Det kan vere ulike betalingskort (debet- eller kredittkort), eller bankkort som er utferda av ulike bankar.
- Ha litt kontantar liggjande heime, gjerne i ulike og mindre valørar. Vurder beløpet ut frå kor mange de er i husstanden, og kva de kan ha behov for å kjøpe.
- Ha konto hos fleire bankar i tilfelle det oppstår tekniske problem hos ein av dei.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 9 10.09.2024 10:26

Sjekkliste for eigenberedskap

Under finn du døme på ting det er lurt å ha heime. Du bør med jamne mellomrom gå gjennom behova dine og oppdatere lageret ditt. Hugs at det er fint mogleg å samarbeide med familie, vennar og naboar om eigenberedskap.

Mat og vatn

- ☐ Reint drikkevatn lagra på dunkar eller flasker.
- ☐ Mat som toler å bli lagra i romtemperatur.
- ☐ Grill, kokeapparat eller stormkjøken.
- ☐ Ekstra gassbehaldar eller brennstoff.
- ☐ Mat og vatn til kjæledyr.
- ☐ Litt kontantar og fleire betalingskort.

Varme og lys

- ☐ Varme klede og pledd, dyner eller soveposar.
- ☐ Fyrstikker og stearinlys.
- ☐ Ved – dersom du har vedomn eller peis.
- ☐ Gass- eller parafinomn som er berekna på bruk innandørs.
- ☐ Avtale om overnatting.
- ☐ Lommelykter eller hovudlykter som går på batteri, sveiv eller solceller.

Informasjon

- ☐ DAB-radio som går på batteri, sveiv eller solceller.
- ☐ Batteri og opplada batteribank.
- ☐ Liste på papir med viktige telefonnummer som til dømes naudnummer og nummera til legevakt, veterinær, familie, vennar og naboar.

Legemiddel og hygiene

- ☐ Legemiddel og førstehjelpsutstyr.
- ☐ Jodtablettar (gjeld barn og vaksne under 40 år, gravide og ammande).
- ☐ Hygieneartiklar i form av våtserviettar, handsprit, bleier, toalettpapir, bind og tampongar.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 10 10.09.2024 10:26

Ønskjer du tips og forslag?
Sjå ulike beredskapslager og skriv ut sjekkliste på sikkerhverdag.no.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 11 10.09.2024 10:26

Legemiddel og førstehjelp

I ei krise kan det vere vanskeleg å kome gjennom på medisinsk naudnummer eller hos legevakta. Dette betyr at det er viktig å kunne grunnleggjande førstehjelp og ha førstehjelpsutstyr heime.

- Lær deg grunnleggjande førstehjelp dersom du har høve til det.
- Ha førstehjelpsutstyr liggjande heime. Viss du har bil, bør du ha førstehjelpsutstyr også i bilen.
- Ha eit reservelager av legemiddel og medisinsk utstyr du bruker regelmessig. Lageret bør rekkje til minst sju dagar. Gjer det til ein vane at du hentar ny forsyning seinast éi veke før du går tom.
- Ha jodtablettar liggjande (gjeld barn og vaksne under 40 år, gravide og ammande). Tablettane kan beskytte mot radioaktivt jod ved atomulukker, men skal berre takast etter beskjed frå styresmaktene.

Grunnleggjande førstehjelp

- Sikre frie luftvegar.
- Stans ytre blødingar og hald den skadde varm.
- Sjekk pusten.
- Finn ut om den skadde er ved medvit.
- Utfør hjarte- og lungeredning.
- Bruk hjartestartar.

Sjå anbefalt førstehjelpsutstyr på sikkerhverdag.no

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 12 10.09.2024 10:26

Hygiene

Dårleg hygiene kan føre til smitte og sjukdomar. Dersom du ikkje har vatn i springen, blir personleg hygiene og reinhald meir utfordrande.

- Ha våtserviettar, handsprit og eingongshanskar liggjande.
- Ha ekstra toalettpapir og avfallsposar.
- Dersom du nokon i husstanden bruker bleier, menstruasjons- eller sanitetsprodukt, bør du ha eit ekstra lager med dette.

Dersom vatnet blir vekke i lengre tid

- Ver ekstra nøye med personleg hygiene etter toalettbesøk og før matlaging.
- Ha det ryddig og reint heime. Kast søppel og matrestar for å unngå bakteriar og skadedyr.
- Dersom det ikkje er mogleg å nytte toalettet som normalt, kan du lage eit nødtoalett ved å træ ein dobbel berepose rundt toalettsetet eller ei bøtte. Knyt att bereposane med dobbel knute og kast dei som vanleg restavfall.
- I ei krise kan du bruke vatn frå varmtvassbehaldaren i bustaden. Trekk ut støpselet før du tappar vatn frå dreneringskrana i botnen av behaldaren. Vatnet bør ikkje drikkast.
- Du kan vurdere å samle vatn frå tak, elv eller ferskvatn til hygieneformål, men ver klar over at dette vatnet kan vere sterkt forureina og ueigna for bruk dersom det har vore atomnedfall eller kjemiske utslepp i området. Innhent difor informasjon frå styresmaktene før du eventuelt bruker slikt vatn.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 13 10.09.2024 10:26

Informasjon og kommunikasjon

Ved ei krise er det viktig at du får informasjon frå styresmaktene om kva som skjer, og kva du bør gjere. Førebu deg difor på korleis du skal få informasjon dersom straumnett, mobilnett eller Internett sluttar å fungere.

Søk informasjon frå kanalane til styresmaktene og frå redaktørstyrte journalistiske medium som er pålagde å følgje Ver varsam-plakaten og redaktørplakaten. NRK P1 er beredskapskanalen som skal sikre informasjon til publikum også i situasjonar der andre nyheitsmedium og offentlege nettstader er utilgjengelege.

- Ha ein DAB-radio som fungerer også når straumen er borte. Det finst ulike variantar som går på batteri, eller som blir lada med solceller eller sveiv. Hugs at du kan høyre radio eller lade mobilen i bilen.
- Ha ein batteribank som du ladar opp med jamne mellomrom.
- Skriv ned viktige telefonnummer på papir i tilfelle du må låne ein telefon.
- Sjekk om kommunen din har møteplassar eller andre ordningar du kan nytte for å få informasjon dersom straumnettet og telenettet er nede.
- Dersom du har tilgang til Internett, men mobilnettet ikkje fungerer: Sjekk om du kan aktivere tale over Wi-Fi på telefonen, og om du har appar på telefonen som kommuniserer over Internett.
- Finn ut om familie eller naboar har abonnement som er knytte til eit anna mobilnett enn det du bruker.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 14 10.09.2024 10:26

Ver kjeldekritisk

Krisesituasjonar er uoversiktlege, og feilinformasjon kan lett spreie seg. Dette kan skje fordi sjølve krisesituasjonen skaper forvirring og mistydingar. Eller fordi nokon med vilje spreier feilinformasjon, til dømes for å destabilisere samfunnet. Ettersom vala du tek, blir påverka av informasjonen du får, er det viktig at du sjekkar informasjonskjeldene dine og tenkjer over kva slags informasjon du deler vidare.

- Innhent informasjon frå styresmaktene og redaktørstyrte journalistiske medium.
- Ver ekstra på vakt når du får informasjon som overraskar deg eller gjer deg redd eller sint.
- Sjekk kven som står bak informasjonen du får. Det kan vere at nokon med vilje spreier feilinformasjon.
- Ha i bakhovudet at alt av tekst, lyd, bilete og video kan manipulerast.
- Tenk over kva informasjon du deler vidare.

Varsling

Naudvarsel er ei teneste frå norske styresmakter. Ved ein alvorleg situasjon med akutt fare for liv og helse kan du få eit naudvarsel på mobilen, under føresetnad av at du har 4G- eller 5G-dekning.

Varslingsanlegg er plasserte i større byar og tettstader. Når sirenene tutar i tre seriar med eit opphald på eitt minutt mellom seriane, betyr det «viktig melding – søk informasjon». Slå på til dømes NRK P1. Dersom sirenene varslar med korte tut i cirka eitt minutt, betyr det «fare for angrep – søk dekning». Når sirenene tutar samanhengande i eit halvt minutt, betyr det at faren er over.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 15 10.09.2024 10:26

Felles eigenberedskap

Samarbeid og fellesskap er ein stor ressurs ved kriser. Snakk med dei rundt deg om kva som kan skje, og korleis de skal klare dykk saman.

Finn ein beredskapsvenn

Finn ut kven som kan trengje hjelpa di, og kven du sjølv kan få hjelp frå. Familiemedlemmar, vennar og naboar kan utfylle kvarandre ved at dei har ulike eigenskapar og kunnskapar.

Her er nokre døme på ting de kan hjelpe kvarandre med:

- Førstehjelp ved skadar.
- Omsorg og støtte.
- Opphald og overnatting dersom nokon må evakuerast frå heimen sin.
- Omsetjing og forklaring av informasjon frå styresmaktene.
- Praktisk hjelp til bruk av utstyr og verktøy.
- Innkjøp, bering og transport.
- Byte eller bytelån av utstyr og varer.
- Lån av mobiltelefon som er kopla til eit anna nett.
- Felles matlaging.

Frivillige organisasjonar

Mange viktige oppgåver i ei krise blir løyste gjennom innsats frå frivillige organisasjonar og trus- og livssynssamfunn. Skaff deg oversikt over frivillige organisasjonar og lag i nærmiljøet ditt. Engasjer deg gjerne i den frivillige beredskapen.

Eigenberedskap i bustadselskap

Styret i burettslag eller sameige kan vurdere å etablere eit felles eigenberedskapslager. Til dømes kan ein gå saman om å lagre drikkevatn i kjellaren eller andre fellesareal.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 16 10.09.2024 10:26

Psykisk helse i kriser

Ved kriser og situasjonar prega av uvisse er det normalt å oppleve bekymring, negative tankar, dårleg søvn, uro og andre sterke kjensler. Enkelte blir meir påverka enn andre

- Bruk tida på det du kan gjere noko med. Sysselset deg gjerne med noko konkret som kan hjelpe deg å samle tankane og vere til stades.
- Forsøk så langt det går å halde fram med rutinane du er van med, til dømes faste måltid og personleg hygiene.
- Oppsøk andre menneske. Ta kontakt med vennar, familie og andre dersom det let seg gjere. Sosial kontakt gir oss høve til å dele tankane våre og måtane vi handterer ting på.

På sikkerhverdag.no finn du fleire nyttige tips til korleis du kan handtere kjenslene dine i ei krise og vere til støtte for andre.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 17 10.09.2024 10:26

Opphaldsstader ved kriser

Kor det er trygt å opphalde seg, avheng heilt og halde av kva som har skjedd. Det aller viktigaste er å søkje informasjon og følgje råda og føringane frå styresmaktene.

I mange tilfelle er det tryggast å halde seg heime. Andre gongar kan det vere nødvendig å forlate heimen på kort varsel.

Ved krigshandlingar kan du bli varsla om å søkje dekning. Dersom det ikkje finst tilfluktsrom rett i nærleiken, bør du søkje dekning i kjellaren eller eit rom i midten av bygget. Ved eksplosjonar kan vindauge bli knuste, og du kan bli skadd av glasbitar dersom du står for nær. Hald deg difor unna vindauge.

Dersom du må forlate heimen

- Legg ein plan for kor du kan dra, og korleis du skal kome deg dit. Kanskje kan du fare til slekt, vennar eller ei hytte. Ved større ulukker og katastrofar blir det ofte etablert evakuerings- og pårørandesenter.
- Det viktigaste å hugse dersom du må forlate heimen på kort varsel, er: varme klede/teppe, mobiltelefon, bankkort og kontantar, litt mat og drikke, identifikasjonspapir, medisinar og hjelpemiddel (t.d. briller, linser, rullator og høyrselsteknisk utstyr).
- Sørg for at du har nok drivstoff eller straum dersom du bruker bil. Ver førebudd på at transport i krisesituasjonar kan vere kaotisk og ta tid.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 18 10.09.2024 10:26

Tilfluktsrom

- Tilfluktsrom skal verne folkesetnaden mot skadar ved krigshandlingar.
- Styresmaktene vil varsle når det er behov for å gå i dekning i tilfluktsrom.
- Du finn ei oversikt over offentlege tilfluktsrom på https://kart.dsb.no.
- I tillegg er mange private bygg utstyrte med tilfluktsrom. Desse romma er meinte for dei som oppheld seg i bygget. Døme vil vere kontorbygningar, skular, barnehagar, burettslag og hotell.

P2404734 Egenberedskap NYNORSK.indd 19 10.09.2024 10:26

Naudnummer

110 Brann

112 Politi (når det er behov for hjelp med éin gong)

113 Medisinsk naudtelefon (når det er akutt og står om liv)

14 12 Naudtelefon for døve og høyrslehemma

Naud-SMS er ei teneste som gjer det mogleg for deg som er døv, høyrslehemma eller talehemma å kontakte naudnummera via SMS (tekstmelding). For å bruke tenesta må du først registrere nummeret ditt på www.nodsms.no.

Eigne notat (viktige telefonnummer og annan nyttig informasjon)

Brochure in different languages: sikkerhverdag.no