

# DU ER EN DEL AV SIGDALS BEREDSKAP

## RÅD OM EGENBEREDSKAP



# HVERDAGEN VÅR

- **Hverdag**

*Dag hvor alt går som normalt, vanligvis brukt til arbeid eller skole; motsetning til helligdager og fridager.  
(Eller en uønska hendelse)*

- **Hverdagen er gjerne preget av rutiner. Hvordan ser din hverdag ut fra du våkner til du legger deg?**

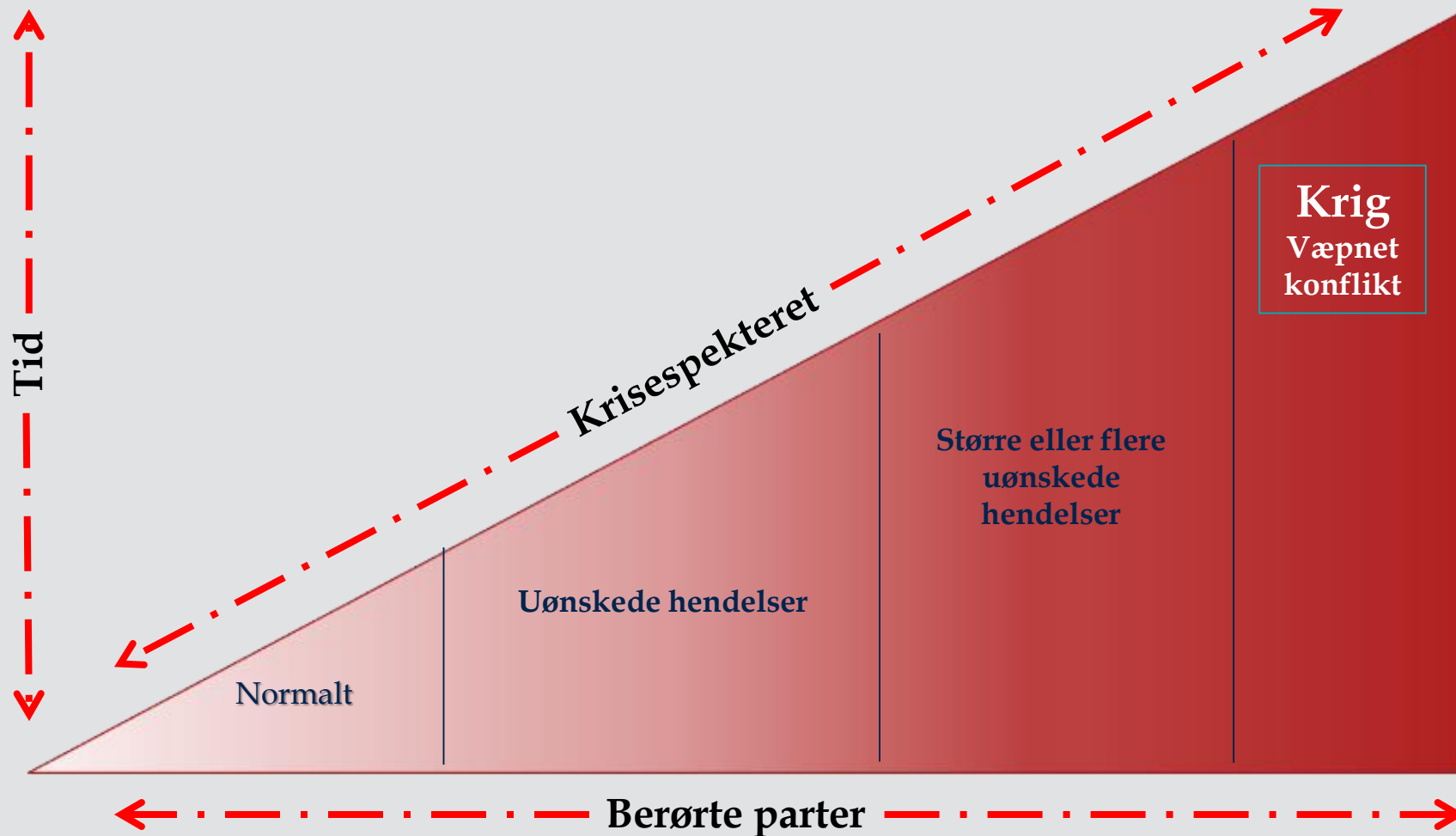
# MINDRE KRISER MØTER VI OFTERE

## Bortfall av selvfølgeligheter i hverdagen

- Det er bare å skru på noen brytere så får du varme, du får tilberedt mat, vasket skitten oppvask og klær, du får dusjet i varmt vann og du kan enkelt drikke så mye deilig vann du vil.
- I tillegg er du koblet opp mot resten av verden og kan skaffe deg all informasjon du måtte ønske deg, via din egen lille datamaskin du til enhver tid har i umiddelbar nærhet.
- Du bruker bankkortet til å handle mat i butikken.
- Du kommer deg fra A til Å.

**Hva hvis?**

# EN STOR KRISE KAN RAMME MANGE AV OSS SAMTIDIG



# DEN OFFENTLIGE OG FRIVILLIGE BEREDSKAPEN SETTES INN

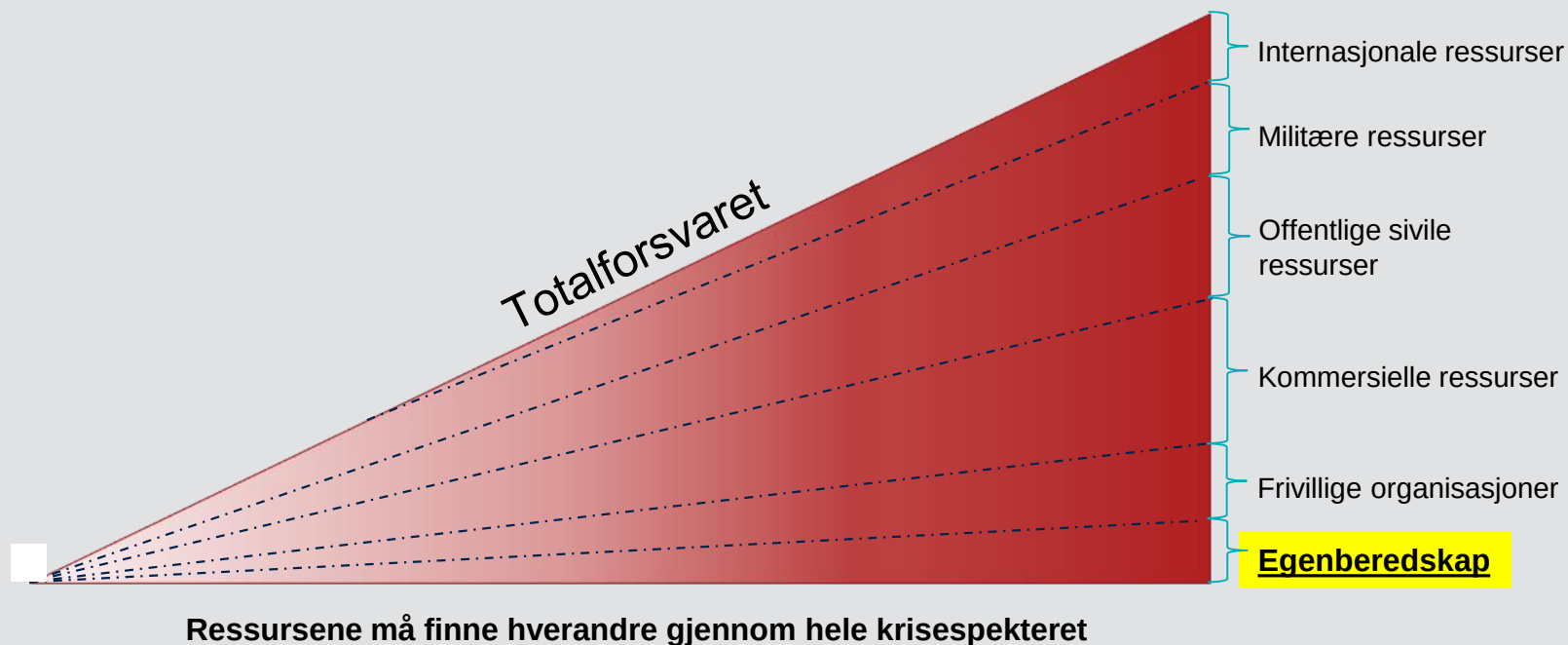
- Brannvesenet, Politiet og ambulansepersonell håndterer skadestedet.
- Kommunens helsetjenester og sykehusene tar vare på de som trenger hjelp.
- Sivilforsvaret bistår med trente mannskaper.
- Frivillige organisasjoner og private firma bistår kommunen og politiet.



# HJELP TIL DE SOM TRENGER DET MEST FØRST

Dersom flere kan ta vare på seg selv i en periode så vil det bidra til at:

- de som trenger det mest får hjelp først og raskere
- flere kommer seg trygt gjennom krisen
- både kommunen og den enkelte innbygger får tid til å planlegge og sette i verk tiltak i den aktuelle krisen



## HVORDAN KAN JEG FORBEREDE MEG?





# TRE DAGER SOM KAN GJØRE EN FORSKJELL

Prat med de rundt deg hva som kan skje, hvordan dere kan bli rammet, og hvordan dere kan håndtere det.

Vær forberedt på at du og din familie kan klare dere selv i minst tre dager.

Finn ut hvem som kan trenge din hjelp og hvordan du kan bidra.



Eva  
Vige (71)

BOR ALENE I REKKEHUS

Jeg er ikke bekymret for terror eller katastrofer og om noe skulle skjedd har jeg nok av mat og klær. Det som er viktig for meg er å ha muligheter for en ekstra varmekilde for å lage mat og kunne fyre. Jeg er veldig glad i å høre på radio og har kjøpt meg DAB, så må jeg bare passe på at jeg har batterier til den.



# HVORDAN VIL EN KRISE PÅVIRKE MEG?

Du vil være bedre forberedt om du på forhånd har tenkt gjennom hvordan en slik hendelse vil påvirke deg, familien din og de som er rundt deg.



Jannecke  
Nordskog (43)

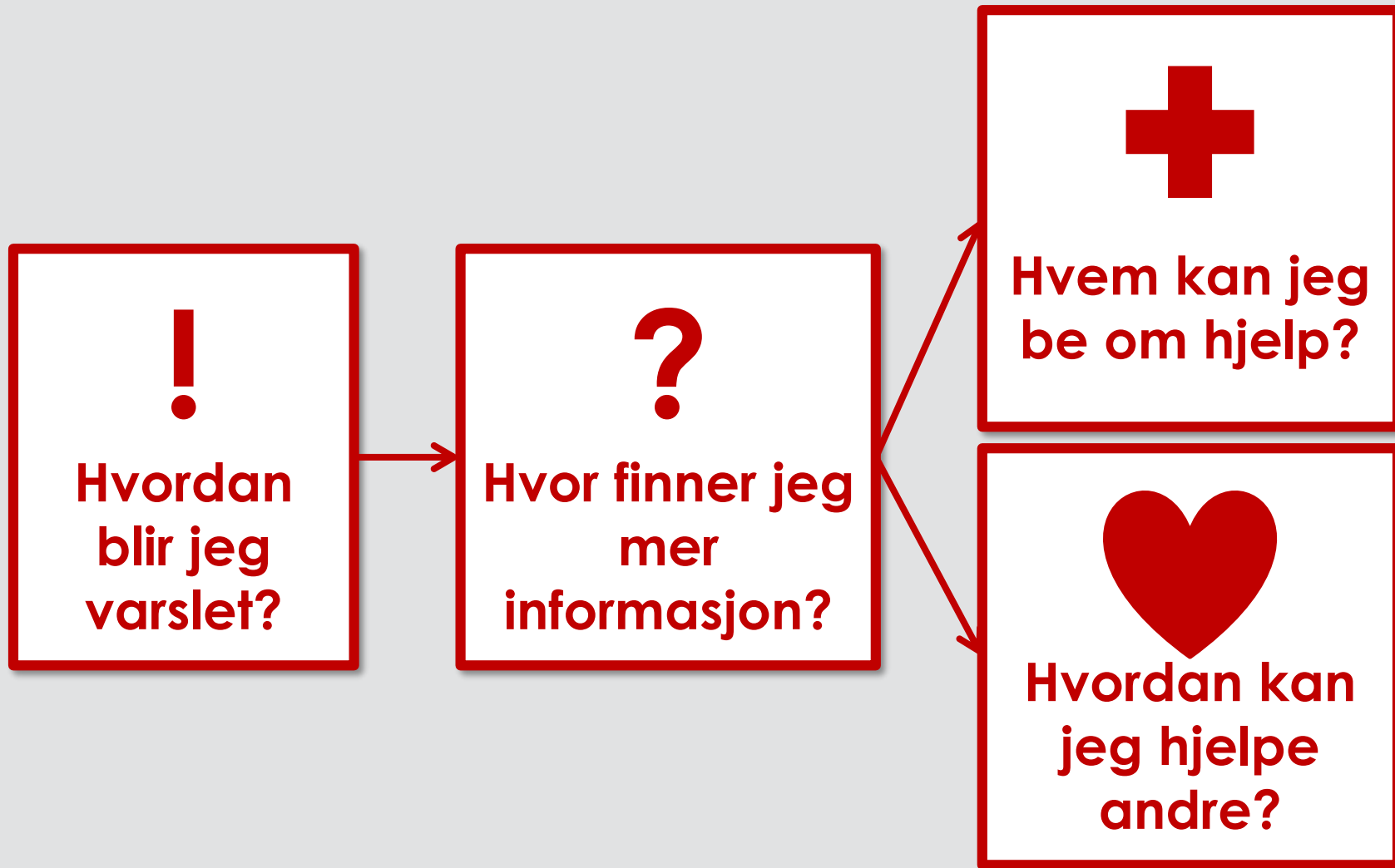
TOBARNSMOR, BOR I LEILIGHET

Jeg har ikke tenkt en eneste tanke rundt dette. Vi har mye tørrvarer i huset, men jeg har ikke tenkt at jeg må vurdere dette som en reell problemstilling. Så jeg vet ikke. Vi burde ha noe vann og ved lagret i boden.

# HVEM HAR JEG ANSVAR FOR?



# HVA MÅ DU VITE OM PÅ FORHÅND?



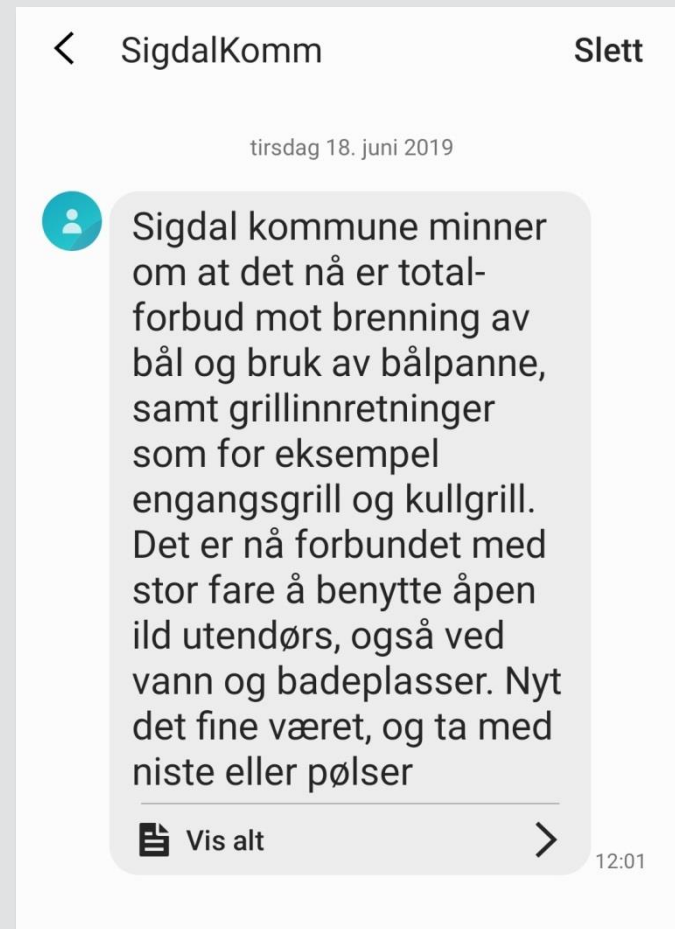
# HVORDAN BLIR JEG VARSLET?

I en krise som truer liv og helse vil kommunen eller politiet kunne sende ut tekstmelding til mobiltelefoner til alle som oppholder seg i, eller kommer inn i det relevante området.

Følg eventuelle instruksjoner som blir gitt i tekstmeldingen.

Søk mer informasjon aktivt dersom den ikke er tilgjengelig der du er!

Del riktig informasjon med andre.



# SØK INFORMASJON

Du vil finne mer informasjon på offentlige nettsider, nettaviser, radio, TV og sosiale medier. NRK har et særskilt ansvar for å videreformidle offisielle meldinger fra myndighetene. Søk informasjon fra pålitelige kilder!



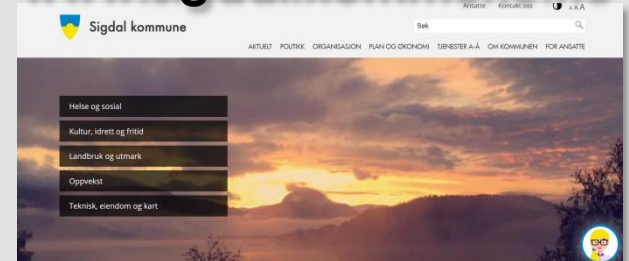
Mediene er raskt ute.



Beredskapskanalen  
på radio.



[www.sigdal.kommune.no](http://www.sigdal.kommune.no)



Informasjon fra kommunen  
og politiet.



# ENKLE FORBEREDELSE HJEMME

Det skal ikke mye til for at du og din familie skal kunne klare dere selv i minst tre dager. Mye av det du trenger har du kanskje allerede.

## Mat

- Nok mat hjemme til alle i tre døgn.
- Noen ekstra dagers forbruk av den maten du handler og spiser til vanlig.
- Litt ekstra av matvarer med lang holdbarhet, som kan lagres i romtemperatur og eventuelt kan spises uten varmebehandling eller tilberedning.

## Drikke

3 liter rent vann per person til drikke og matlaging i døgnet

## Varme

- Vedovn eller peis
- Gass- eller parafinovn
- Varme klær, pledd og soveposer
- Fyrstikker eller lighter
- Avtale med naboer, familie eller venner om å gi deg husly



# ENKLE FORBEREDELSE HJEMME

## Legemidler og førstehjelp

- En standard førstehjelpspakke og vanlig smertestillende midler.
- Ekstra beholdning av legemidler du er avhengig av
- De under 18 år, gravide eller ammende bør ha jodtabletter hjemme
- Alle bør beherske grunnleggende førstehjelp

## Hygiene

- Våtservietter og antibakteriell hånddesinfeksjon
- Vær nøye med hygien
- Etabler nødtoalett

## Informasjon

- Ha en DAB-radio som går på batteri.
- Ekstra sett batterier.
- Hvis du har bil, kan denne brukes til å lytte til radio og til å lade opp mobiltelefonen.





# ØKT SIKKERHET OG ET MINIMUM AV KOMFORT

## Lys i mørket

- Hødelykt, lommelykt, campinglykt på batteri, stearinlys eller parafinlampe.

## Nødstrøm

- Ekstra batterier, en lader med manuell sveiv eller solceller.
- Er du kritisk avhengig av strømforsyning? Med et nødaggregat er du mindre sårbar.

## Alternativer til matlaging

- Grill eller et kokeapparat som går på gass eller rødsprit.

## Kontanter

- Litt kontanter til å kjøpe nødvendige varer i noen dager.



# HVORDAN KAN JEG HJELPE ANDRE?

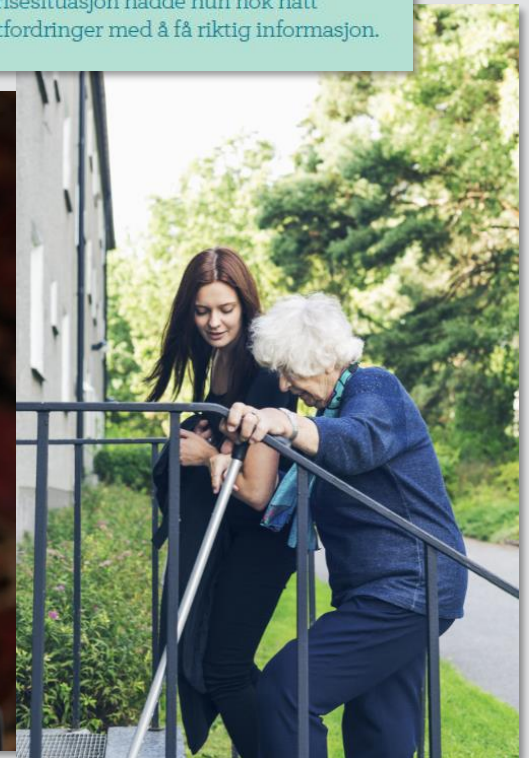
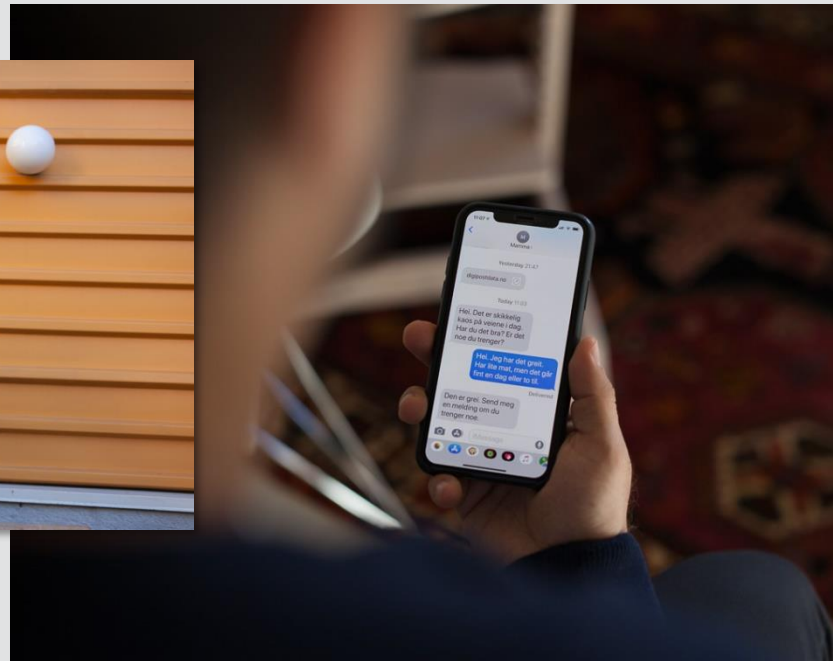
- I en krise vil mange ha behov for ekstra støtte og hjelp.
- Tenk gjennom hvem du kjenner som kan trenge en hjelpende hånd.



Mohammedi  
Saaliti (41)

TREBARNSEFAR, BOR I ENEBOLIG

Man tenker at ingenting kan skje her i Norge, men man vet aldri med naturkatastrofer og slikt. Som småbarnsforeldre vil du at barna skal holde seg friske, så førstehjelpkunnskap og medisiner er viktig å ha i huset. Også må jeg passe på moren min. Hun er ikke så god i norsk, så hvis i en krisesituasjon hadde hun nok hatt utfordringer med å få riktig informasjon.



# HVOR KAN JEG FÅ HJELP?

- Trenger du hjelp er det viktig at du ber om det.
- Tenk gjennom om du har noen i din omgangskrets du kan be om hjelp.
- Kommunen vil fortelle deg hvor du kan ta kontakt for å få hjelp i den aktuelle krisen.
- Ved akutt fare for liv og helse ringer du nødnumrene:  
**110, 112 og 113**

**Vær oppmerksom på at det ved store kriser kan være manglende kapasitet og det kan ta lenger tid enn vanlig å få hjelp.**



## LIVET MITT I EN KRISE





# VIKTIG MELDING: LYTT TIL PODKAST.



I den nye podkasten «72 timer» finner programlederne Marte Stokstad og Knut Folkestad ut hvor forberedte en rekke kjente nordmenn er på at en krise kan inntreffe. Hva tror gjestene de trenger for å ta vare på seg og sine i tre døgn?

«72 timer» finner du på NRK Radio, der du hører podkaster, eller på [sikkerhverdag.no](https://sikkerhverdag.no).

Du finner mer informasjon på nettsidene:

- [sigdal.kommune.no/beredskap](https://sigdal.kommune.no/beredskap)
- [sikkerhverdag.no](https://sikkerhverdag.no)

**Fotokredit:**

Sigdal kommune  
Oslo kommune  
Beredskapsetaten  
Brann- og redningsetaten (Flickr)  
Bymiljøetaten / Eivind Røhne  
Bymiljøetaten / Stian Raa  
NTB scanpix / Oslo kommune  
Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (Flickr)