

Tips for å klare deg hjemme under en krise

Vi bor i et trygt land, men kriser kan komme raskt. Enkle grep gjør deg bedre forberedt.

Mine notater

Her kan du for eksempel skrive ned de viktigste avtalene du har gjort, og hvem som er din beredskapsvenn.



Slik klarer du deg selv i en krise

Du har kanskje mye av det du trenger allerede.

Vann



Blir vannet i springen borte i én uke, trenger du rundt 20 liter drikkevann per person. Fyller du kaldt vann på rene flasker, kan det lagres i mange år.

Informasjon



En DAB-radio på batteri gir deg viktige nyheter i en krise. En ladet batteribank kan gi ekstra strøm til telefonen din.

Varme og lys



Tykke klær, tepper og soveposer varmer deg hvis strømmen går. Lommelykt og stearinlys lyser opp rommet. Avtal at du kan overnatte hos andre hvis hjemmet ditt blir kaldt uten strøm.

Mat



I en krise er det ikke sikkert du får handlet mat på butikken. Derfor bør du ha litt ekstra mat som kan stå lenge og spises uten å varmes opp. Det kan være knekkebrød, syltetøy, nøtter eller noe annet du liker.

Hygiene



Rene hender er viktig, også når vannet er borte.
Rengjør hender godt etter dobesøk og før mat.
Kast søppel for å unngå bakterier og skadedyr.

Medisiner og førstehjelp



Ha viktige medisiner for minst en uke, og utstyr for å stelle sår og småskader. Lær deg enkel førstehjelp hvis du har mulighet.

Her står to beredskapsvenner.
De hjelper hverandre i krise.



Det er viktig å støtte hverandre ved kriser. Avtal med familie, venner eller naboer hvordan dere hjelper hverandre. Da blir dere beredskapsvenner.

Beredskapsvenner kan hjelpe hverandre med å:

- Forstå hva som skjer
- Handle
- Lage mat sammen
- Dele på oppgaver
- Tilby overnatting om man ikke kan bo hjemme
- Snakke sammen om det man er redd for
- Gi førstehjelp hvis noen skader seg
- Følge daglige rutiner

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



Lurt å ha hjemme

☒ Kryss av



Vann

- ☐ 20 liter vann per person



Informasjon

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



Varme

- ☐ Varme klær
- ☐ Teppe eller sovepose
- ☐ Ved (hvis du har vedovn)
- ☐ Avtale om overnatting
- ☐ Ovn som kan brukes inne (gass eller parafin)



Lys

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



Mat

- ☐ Mat som ikke trenger å varmes opp, for eksempel knekkebrød, nøtter og syltetøy
- ☐ Ekstra spesialmat ved behov

Dette er en kortversjon av rådene om egenberedskap.
Les mer om rådene på dsb.no/egenberedskap.



Hygiene

- ☐ Håndsprit
- ☐ Våtservietter
- ☐ Ekstra dopapir
- ☐ Poser
- ☐ Bind/tamponger
- ☐ Bleier



Medisiner

- ☐ Medisiner for én uke
- ☐ Jod-tabletter (for personer under 40 år, gravide og ammende)



Førstehjelpsutstyr

- ☐ Grunnleggende førstehjelpsutstyr til småskader



Hvis du har barn så trenger du

- ☐ Barnemat
- ☐ Bleier



Hvis du har dyr så trenger du

- ☐ Dyremat
- ☐ Vann

Mitt navn

Viktig informasjon om meg

Mine medisiner og hjelpemidler

Mine viktigste omsorgspersoner

Navn

Telefon

Her kan jeg få hjelp med mine behov

Ressurser

Behov

Telefon
