DSB

Informasjon

Bokmål

Slik bidrar du til Norges beredskap

Råd om egenberedskap

Viktig informasjon fra Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB)

Egenberedskap for én uke

Hvordan vil du og dine nærmeste klare dere hvis strømmen blir borte en lengre periode? Hva gjør du hvis vannet forsvinner? Hva hvis du ikke får handlet på en uke? Egenberedskap innebærer å være forberedt på slike situasjoner.

Norske myndigheter anbefaler at flest mulig er forberedt på å klare seg selv i én uke. Det er fordi kommuner og nødetater må prioritere dem som ikke klarer seg uten hjelp i en krise. Hvis flere av oss er i stand til å ta vare på oss selv og dem rundt oss, vil Norges totalforsvar styrkes – altså summen av samfunnets ressurser for å forebygge og håndtere krise og krig.

Hva kan skje?

Vi lever i en stadig mer urolig verden – blant annet som følge av klimaendringer, krig og digitale trusler. Selv om det meste fungerer som det skal i Norge, må vi være forberedt på at ekstremvær, pandemier, ulykker, sabotasjer og i verste fall krigshandlinger kan ramme oss.

Slike kriser kan gi store konsekvenser. Strømbrudd kan for eksempel føre til at vannet i springen, kloakksystemet, betalingsløsninger, internett, mobiltelefon og mulighet for matlaging ikke fungerer som normalt.

Styrk din egenberedskap!

God egenberedskap er en investering i trygghet for deg og dine nærmeste. Hvis du følger rådene i denne brosjyren, blir du bedre i stand til å håndtere alt fra små forstyrrelser i hverdagen til større kriser. I tillegg bidrar du til at myndighetene kan prioritere dem som trenger mest hjelp.

Husk at noen forberedelser er mye bedre enn ingen!

Ta vare på brosjyren

Foto: Helitrans

Les mer om vann på
sikkerhverdag.no

Vann

Du trenger vann til drikke, matlaging og hygiene. Hvis du lagrer rundt 20 liter drikkevann per person, dekker du minimumsbehovet for en uke hvis noe skulle skje med vannet i springen. Noe av væskebehovet kan dekkes med jus, brus og andre alkoholfrie drikker.

En mulighet er å kjøpe kanner eller flasker med vann i butikken.
En annen mulighet er at du selv fyller vann fra springen. Slik går du fram:

1. Rengjøring

- Vask flasker eller kanner med såpe og vann, og skyll godt.
- Fyll på vann, og tilsett to korker klorin per 10 liter vann. La det stå i minst 30 minutter. Tøm ut og skyll godt.

2. Fylling

Fyll kanner eller flasker helt fulle med kaldt, rennende vann fra springen.

3. Lagring

- Lagre vannet på et mørkt og kjølig sted der det ikke er direkte sollys.
- Rent vann på rene beholdere kan lagres i årevis uten at det blir farlig å drikke.

Vanskelig å finne plass til vannet?

- Det kan være lettere å finne plass til å lagre flere små kanner enn noen store.
- Du kan lagre vann i skap, under kjøkkenbenken eller andre steder i hjemmet hvor du har litt ekstra plass.
- Bor du i bygg med fellesarealer? Undersøk med styret i sameiet eller borettslaget om mulighet for et felles lager med vann.

Varme og lys

De fleste boliger har elektrisitet som den viktigste kilden til oppvarming. I mange boliger er strøm den eneste varmekilden. Skjer det et strømbrudd om vinteren, kan det fort bli kaldt og mørkt innendørs. Du bør derfor ha en plan for å holde varmen.

Dette bør du ha i boligen din:

- Varme klær og pledd, dyner eller soveposer.
- Et lager med stearinlys og fyrstikker eller lighter.
- Lommelykter eller hodelykter for å se i mørket (husk ekstra batterier).

Alternativ oppvarming

- Sørg for at ildsted og pipe er godkjent og i god stand, og at du har nok ved.
- Gass- eller parafinovn som er beregnet for innendørs bruk, er et alternativ ved strømbrudd.
- Nødstrøm, som aggregat eller batteri med 230-volts uttak, kan også vurderes. Da må du sette deg godt inn i regler og råd for sikker bruk.

Hjelp hverandre

- Hvis strømbruddet blir langvarig og du ikke har alternativ oppvarming: Avtal med naboer familie eller venner om du kan være hos dem.
- Har du selv alternativ oppvarming til strøm, og kjenner noen som ikke har det? Vurder om du kan tilby dem å være hos deg ved en krise.

Slik minsker du varmetapet hvis strømmen skulle gå

- Lukk dører eller heng opp tepper mellom rom.
- Heng tepper eller gardiner foran vinduene.

Les mer om brannsikkerhet og trygg bruk av brannfarlig gass på sikkerhverdag.no.

Mat

I en krise er det ikke sikkert du får handlet mat. Derfor bør du ha nok mat for en uke til alle i hjemmet.

Tenk gjennom hvordan du skal tilberede maten dersom strømmen eller vannet er borte. Bruk maten som har kort holdbarhet først, som kjøle- og frysevarer.

- Pass på at du har litt ekstra av den maten du spiser til vanlig. Handler du før det er tomt, vil du alltid ha et ekstra lager.
- Ha ekstra matvarer med lang holdbarhet, som kan lagres i romtemperatur. Gode eksempler: knekkebrød, havregryn, hermetiske linser og bønner, påleggshermetikk, energibarer, tørket frukt, sjokolade, honning, kjeks og nøtter.
- Eksempler på langtidsholdbar mat som krever varmebehandling: pasta, ris, posesuppe, mel, middagshermetikk og frysetørket mat.
- Hvis det er matvarer som noen i hjemmet ikke tåler eller er avhengig av, må du planlegge for dette.
- Har du tenkt å tilberede mat på stormkjøkken, gassbluss eller gassgrill, bør du jevnlig sjekke at utstyret virker og er i god stand.

Les mer om egenberedskap og mat på sikkerhverdag.no

Egenberedskap for betalinger

Betalingssystemene i Norge er sikre og effektive. Likevel kan digitale angrep, menneskelige feil, systemfeil eller strømbrudd føre til at systemene ikke virker som de skal.

Hvis du ikke lenger får betalt slik du pleier, er det lurt om du har andre måter å betale på.

- Ha flere betalingskort. Det kan være ulike betalingskort (debet- eller kredittkort), eller bankkort utstedt av ulike banker.
- Ha noen kontanter hjemme, gjerne i ulike og mindre verdier. Vurder beløpet utfra hvor mange dere er i hjemmet, og hva dere kan trenge å kjøpe.
- Ha konto i flere banker i tilfelle det oppstår tekniske problemer hos en av bankene.

Sjekkliste for din egenberedskap

Nedenfor finner du eksempler på ting som er lurt å ha hjemme. Du bør gå gjennom dine behov og oppdatere ditt lager med jevne mellomrom. Husk at familie, venner og naboer kan samarbeide om egenberedskap.

Mat og vann

- [ ] Rent drikkevann lagret på kanner eller flasker.
- [ ] Mat som tåler lagring i romtemperatur.
- [ ] Grill, kokeapparat eller stormkjøkken.
- [ ] Ekstra gassbeholder eller brennstoff.
- [ ] Mat og vann til kjæledyr.
- [ ] Litt kontanter og flere betalingskort.

Varme og lys

- [ ] Varme klær og pledd, dyner eller soveposer.
- [ ] Fyrstikker og stearinlys.
- [ ] Ved – hvis du har vedovn eller peis.
- [ ] Gass- eller parafinovn som er beregnet for innendørs bruk.
- [ ] Avtale om overnatting.
- [ ] Lommelykter eller hodelykter som går på batterier, sveiv eller solceller.

Informasjon

- [ ] DAB-radio som går på batterier, sveiv eller solceller.
- [ ] Batterier og ladet batteribank.
- [ ] Liste på papir med viktige telefonnummer som for eksempel nødnummer, legevakt, veterinær, familie, venner og naboer.

Legemidler og hygiene

- [ ] Legemidler og førstehjelpsutstyr.
- [ ] Jodtabletter (gjelder barn og voksne under 40 år, gravide og ammende).
- [ ] Hygieneartikler som våtservietter, håndsprit, bleier, toalettpapir, bind og tamponger.

Trenger du inspirasjon?
Se ulike beredskapslager og skriv ut sjekkliste på sikkerhverdag.no.

Legemidler og førstehjelp

I en krise kan det være vanskelig å komme gjennom på medisinsk nødnummer eller hos legevakten. Derfor er det viktig å kunne grunnleggende førstehjelp og ha førstehjelpsutstyr i boligen din.

- Lær deg grunnleggende førstehjelp hvis du har mulighet.
- Ha førstehjelpsutstyr i boligen din. Har du bil, bør du ha førstehjelpsutstyr i bilen også.
- Ha minst sju dagers ekstra forsyning av legemidler og medisinsk utstyr du bruker regelmessig. Lag deg en rutine der du henter ny forsyning senest en uke før du går tom.
- Ha jodtabletter hjemme (gjelder barn og voksne under 40 år, gravide og ammende). Tablettene kan gi beskyttelse mot radioaktivt jod ved atomulykker og skal bare tas etter beskjed fra myndighetene.

Grunnleggende førstehjelp

- Sikre frie luftveier.
- Stanse ytre blødninger og holde den skadde varm.
- Vurdere pust.
- Vurdere om den skadde er bevisst.
- Utføre hjerte- og lungeredning.
- Bruke hjertestarter.

Se anbefalt førstehjelpsutstyr på sikkerhverdag.no

Hygiene

Dårlig hygiene kan føre til smitte og sykdommer. Hvis du ikke har vann i springen, blir personlig hygiene og renhold mer utfordrende.

- Ha våtservietter, håndsprit og engangshansker i boligen din.
- Ha ekstra toalettpapir og avfallsposer.
- Bruker noen bleier, menstruasjons- eller sanitetsprodukter, bør du ha et ekstra lager.

Hvis vannet blir borte en lengre periode

- Vær spesielt nøye med personlig hygiene etter toalettbesøk og før matlaging.
- Hold boligen din ryddig og ren. Kast søppel og matrester for å unngå bakterier og skadedyr.
- Dersom toalett ikke kan benyttes, kan du lage et nødtoalett ved å tre en dobbel bærepose rundt toalettsetet eller en bøtte. Bæreposene knyttes igjen med dobbel knute og kastes i vanlig restavfall.
- Vann fra varmvannsberederen i boligen kan benyttes i en krise. Trekk ut støpselet før du tapper vann fra dreneringskranen i bunnen av berederen. Vannet bør ikke drikkes.
- Du kan vurdere å samle vann fra tak, elv eller ferskvann til hygieneformål. Vær imidlertid klar over at dette vannet kan være sterkt forurenset og uegnet for bruk hvis det har vært atomnedfall eller kjemiske utslipp i området ditt. Søk derfor informasjon fra myndighetene før du bruker slikt vann.

Informasjon og kommunikasjon

Ved kriser er det viktig at du får informasjon fra myndighetene om hva som skjer, og hva du bør gjøre. Forbered deg derfor på hvordan du skal få informasjon hvis strømnett, mobilnett eller internett slutter å fungere.

Søk informasjon fra myndighetenes kanaler og fra redaktørstyrte journalistiske medier som er underlagt Vær Varsom-plakaten og redaktørplakaten. NRK P1 er beredskapskanalen som skal sikre informasjon til publikum, også dersom andre nyhetsmedier og offentlige nettsteder ikke er tilgjengelige.

- Ha en DAB-radio som fungerer selv om strømmen blir borte. Det finnes ulike varianter som går på batterier, eller som lades med solceller eller sveiv. Husk at du kan høre på radio eller lade mobilen i bilen.
- Ha en batteribank som lades opp jevnlig.
- Skriv viktige telefonnumre på papir i tilfelle du må låne en telefon.
- Sjekk med din kommune om de har møteplasser eller andre ordninger hvor du kan få informasjon dersom strømnettet og telenettet er nede.
- Hvis du har tilgang til internett, men mobilnett ikke fungerer: sjekk om du kan aktivere tale over wifi på din telefon, og om du har apper på telefonen som kommuniserer over internett.
- Sjekk om familie eller nabo har abonnement knyttet til et annet mobilnett enn deg.

Vær kildekritisk

Krisesituasjoner er uoversiktlige, og feilinformasjon kan lett spre seg. Det kan skje ved at selve krisesituasjonen skaper forvirring og misforståelser. Eller ved at noen sprer feilinformasjon med vilje, for eksempel for å destabilisere samfunnet. Siden informasjonen du får, påvirker valgene du tar, er det viktig at du sjekker kildene du får informasjon fra, og tenker over hva slags informasjon du deler videre.

- Skaff deg informasjon fra myndighetene og redaktørstyrte journalistiske medier.
- Vær ekstra på vakt når du får informasjon som virker overraskende, skremmende eller gjør deg sint.
- Sjekk hvem som står bak informasjonen du får. Noen kan spre feilinformasjon med vilje.
- Vær oppmerksom på at alt av tekst, lyd, bilde og video kan manipuleres.
- Tenk over hvilken informasjon du deler videre.

Varsling

Nødvarsel er en tjeneste fra norske myndigheter. Ved en alvorlig situasjon med akutt fare for liv og helse kan du få et nødvarsel til din mobiltelefon. Det forutsetter at du har 4G- eller 5G-dekning.

Varslingsanlegg er plassert i større byer og tettsteder. Når sirenene tuter i tre serier med ett minutts opphold mellom seriene, betyr det «viktig melding – søk informasjon». Hør for eksempel på NRK P1. Hvis sirenene varsler med korte tut i cirka ett minutt, betyr det «fare for angrep – søk dekning». Når sirenene tuter sammenhengende i et halvt minutt, betyr det at faren er over.

Felles egenberedskap

Samarbeid og fellesskap er en stor ressurs i kriser. Snakk med dem rundt deg om hva som kan skje og hvordan dere skal klare dere sammen.

Finn din beredskapsvenn

Finn ut hvem som kan trenge din hjelp, og hvem du kan få hjelp av. Med ulike egenskaper og kunnskaper kan familiemedlemmer, venner og naboer utfylle hverandre.

Her er noen eksempler på ting dere kan hjelpe hverandre med:

- Førstehjelp ved skader.
- Omsorg og støtte.
- Opphold og overnatting hvis noen må evakuere fra egen bolig.
- Oversettelse og forklaring av informasjon fra myndighetene.
- Praktisk hjelp til bruk av utstyr og verktøy.
- Innkjøp, bæring og transport.
- Bytte eller byttelån av utstyr og varer.
- Lån av mobiltelefon som er koblet til et annet nett enn din telefon.
- Felles matlaging.

Frivillige organisasjoner

Innsats fra frivillige organisasjoner og tros- og livssynssamfunn løser mange viktige oppgaver i kriser. Skaff deg en oversikt over frivillige organisasjoner og lag i ditt nærmiljø. Engasjer deg gjerne i den frivillige beredskapen.

Egenberedskap i boligselskap

Styret i borettslag eller sameier kan vurdere om det kan etableres et felles egenberedskapslager. For eksempel kan man gå sammen om å lagre drikkevann i kjeller eller andre fellesarealer.

Psykisk helse i kriser

I kriser og i møte med usikkerhet er det normalt å oppleve bekymring, negative tanker, dårlig søvn, uro og andre sterke følelser. Noen blir mer påvirket enn andre.

- Bruk tiden på det du kan gjøre noe med, gjerne noe konkret som kan hjelpe deg med å samle tankene dine og å være til stede.
- Fortsett i størst mulig grad med de rutinene du er vant med, for eksempel faste måltider og personlig hygiene.
- Oppsøk andre mennesker. Ta kontakt med venner, familie og andre hvis det lar seg gjøre. Sosial kontakt gir oss mulighet til å dele våre tanker og måter å håndtere ting på.

På sikkerhverdag.no finner du flere tips som kan være nyttige for å håndtere egne følelser i en krise, og for å kunne støtte andre.

Oppholdssteder i kriser

Hvor det er trygt å oppholde seg, er helt avhengig av hva som har skjedd. Det aller viktigste er å søke informasjon og følge myndighetenes råd og føringer.

I mange tilfeller er det tryggeste å holde seg hjemme. Andre ganger kan det være nødvendig å forlate hjemmet på kort varsel.

Ved krigshandlinger kan du bli varslet om å søke dekning. Dersom det ikke finnes tilfluktsrom i umiddelbar nærhet, bør du søke dekning i kjeller eller rom i midten av bygg. Ved eksplosjoner kan vinduer knuse og glassbiter skade personer i nærheten. Hold deg derfor borte fra vinduer.

Hvis du må forlate hjemmet

- Legg en plan for hvor du kan dra, og hvordan du skal komme deg dit. Kanskje kan du reise til slektninger, venner eller ei hytte. Ved større ulykker og katastrofer etableres ofte evakuerings- og pårørendesenter.
- Det viktigste å huske hvis du må forlate hjemmet på kort varsel er varme klær/tepper, mobiltelefon, bankkort og kontanter, litt mat og drikke, identifikasjonspapirer, medisiner og hjelpemidler (for eksempel briller, linser, rullator og hørselsteknisk utstyr).
- Sørg for at du har nok drivstoff eller strøm hvis du bruker bil. Vær forberedt på at transport i krisesituasjoner kan være kaotisk og ta tid.

Tilfluktsrom

- Tilfluktsrom skal beskytte befolkningen mot skader ved krigshandlinger.
- Myndighetene vil varsle når det er behov for å gå i dekning i tilfluktsrom.
- Oversikt over offentlige tilfluktsrom finner du på **https://kart.dsb.no**
- I tillegg er mange private bygg utstyrt med et tilfluktsrom. Disse rommene er ment for de som oppholder seg i bygget. Eksempler: kontorbygninger, skoler, barnehager, borettslag og hoteller.

Nødnummer

110 Brann

112 Politi (når det er behov for øyeblikkelig hjelp)

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

14 12 Nødtelefon for døve og hørselhemmede

Nød-SMS er en tjeneste som gjør det mulig for deg som er døv, hørselshemmet eller talehemmet å kontakte nødnumrene via SMS (tekstmelding). For å bruke tjenesten, må du først registrere nummeret ditt på www.nodsms.no

Egne notater (viktige telefonnumre og annen nyttig informasjon)

Brochure in different languages: **sikkerhverdag.no**