

# Du er ein del av beredskaperen i Noreg

RÅD OM EIGENBEREDSKAP





## Verdas tryggaste – og likevel sårbar

Vi lever i et trygt og stabilt samfunn der vi er vant til at det meste fungerer som det skal. Livet i Norge er imidlertid helt avhengig av blant annet strøm, vann og internett – og nettopp det er vår største sårbarhet.

Uvêr, naturhendingar, sabotasje, tekniske problem, terror eller krigshandlingar kan føre til at mange mister til dømes straum eller vatn, og at det kan bli vanskelegare å få tak i nødvendige varer.

Når samfunnet blir ramma av ei stor hending eller krise, er det mange som treng hjelp. Dersom fleire av oss er i stand til å ta vare på oss sjølve og dei rundt oss ved ei hending, kan hjelpa setjast inn der behovet er størst. På den måten er du ein del av beredskapen i Noreg.

Derfor ber vi alle husstandar i Noreg om å ta nokre enkle grep for å betre sin eigen beredskap. I dette heftet går vi igjennom dei grunnleggjande tinga du bør ha tenkt gjennom, og konkrete døme på korleis du kan klare deg sjølv i minst tre dagar ved ei hending.

Les meir på [sikkerhverdag.no](http://sikkerhverdag.no) og på nettsida til kommunen din.

## Ditt eige beredskapslager

Nedanfor er eit døme på kva ein kan ha i hus for å klare seg sjølv i tre døgn.

- 9 liter vatn per person
- To pakker knekkebrød per person
- En pakke havregryn per person
- Tre boksar middagshermetikk eller tre posar tørrmat per person
- Tre boksar pålegg med lang haldbarheit per person
- Nokre posar tørka frukt eller nøtter, kjeks og sjokolade
- Medisinar du er avhengig av
- Ved-, gass- eller parafinamn til oppvarming
- Grill eller kokeapparat som går på gass
- Stearinlys, lommelykt med batteri, parafinlampe
- Fyrstikker eller lighter
- Varme klede, pledd og sovepose
- Førstehjelpspakke
- Batteridreven DAB-radio
- Batteri, batteribank og mobilladar til bilen
- Våtserviettar og desinfeksjonsmiddel
- Tørke-/toalettpapir
- Litt kontantar
- Ekstra drivstoff og ved/gass/parafin/raudsprit til oppvarming og matlaging
- Jod-tablettar ved atomhendingar



## SLIK KAN DU DEKKJE GRUNNLEGGJANDE BEHOV I TRE DØGN

### Mat

Du bør ha nok mat i bustaden til å mette alle. Tenk igjennom korleis du skal lage maten dersom straumen eller vatnet er borte. Dersom du har dyr eller har spesielle behov i dietten, må du planleggje ekstra for det. Du kan til dømes:

- Passe på at du har til nokre ekstra dagars forbruk av den maten du handlar og et til vanleg. I staden for å handle kvar dag, kan du handle for nokre dagar om gongen.
- Ha litt ekstra av matvarer med lang haldbarheit, som kan lagrast i romtemperatur og eventuelt etast utan varmebehandling. Døme er knekkebrød, påleggshermetikk, suppe, turmat, middagshermetikk, energibarar, tørka frukt og nøtter.

### Drikke

Du treng minst tre liter reint vann per person til drikke og matlaging i døgnet. Vatnet bør lagrast på ein kald, mørk og frostfri stad som bod, garasje eller uthus. Vatnet bør bytast ut éin gong i året, gjerne på ein fast dato. For å sikre nok væske kan du:

- Reingjere flasker eller dunkar, fyll dei heilt fulle med kaldt vatn frå springen, og setje på lokket.
- Kjøpe vatn på flasker eller dunkar frå butikken.
- Dekkje noko av væskebehovet med juice, brus og andre alkoholfrie drikker.

### Varme

Mange bustader har straum som den viktigaste eller einaste kjelda til oppvarming. For å vere betre førebudd på straumbrot, er dette nokre alternativ du bør vurdere:

- Vedovn eller peis – pass på at det fungerer som det skal og at du har nok ved.
- Gass- eller parafinovn – sjekk at han er i god stand og berekna for innandørs bruk.
- Varme klede, pledd og sovepose.
- Fyrstikker eller lighter.
- Avtale med naboar, familie eller vener om å gje deg husly.





## Legemiddel og førstehjelp

Alle bør meiste grunnleggjande førstehjelp. Er du avhengig av legemiddel eller medisinske hjelpemiddel, må du snakke med legen din eller apoteket om utsiktene til å ha ei ekstra behaldning, men hugs å sjekke haldbarheita. Dette bør du ha heime:

- Standard førstehjelpspakke.
- Smertestillande.
- Jod-tablettar ved atomhendingar.

## Hygiene

Utan varmt vatn, eller i verste fall heilt utan vatn, er det viktig å tenkje på personleg hygiene og korleis vere reinsleg rundt mat og matlaging. Dårleg hygiene er grobotn for smitte og sjukdomar.

- Vask deg kvar dag så godt det lèt seg gjere, spesielt etter toalettbesøk og før matlaging.
- Du bør ha våtserviettar og antibakteriell handdesinfeksjon.
- Hald bustaden din ryddig og rein.
- Dersom vassklosettet ikkje kan nyttast, må du ha planlagt alternativ.

## Informasjon

Ved kriser og ulukker er det viktig at du har tilgang på offisiell informasjon om kva som skjer og kva du bør gjere. Varslingsanlegga (ofte kalla tyfonar eller flyalarmen) kan brukast når befolkninga skal varslast om akutt fare. Når alarmen ular, tyder det at du må søkje informasjon.

NRK P1 er beredskapskanalen som skal sikre informasjon til publikum, også dersom andre nyhendemedium og offentlege nettsider ikkje er tilgjengelege. Nokre tips for å sikre god tilgang på viktig informasjon:

- Ha ein DAB-radio som går på batteri.
- Ha ekstra sett batteri.
- Dersom du har bil, kan denne brukast til å lytte til radio og til å lade opp mobiltelefon.

### Hugs!

Krisesituasjonar er uoversynlege, og somme kan ha eigeninteresser av å spreie feilinformasjon. Ver derfor ekstra merksam på at du får informasjon frå pålitelege kjelder.



*God beredskap  
handlar ikkje berre  
om kva du har i  
skapet, men også kva  
du har i hovudet.*

Tenk gjennom kva som kan skje der du bur, korleis du og dei rundt deg kan bli ramma, og korleis de saman kan handtere det. Finn ut om nokon kan trenge hjelp og korleis du kan bidra.

Syt for at det utstyret du planlegg å bruke i ein naudsituasjon verkar, og at du veit korleis det skal brukast. Lær deg grunnleggjande førstehjelp og finn ut korleis kommunen din held deg informert i ei krise.





# Er du førebudd?



## Jannecke Nordskog (43)

TOBARNSMOR, BUR I LEILIGHET

Eg har ikkje tenkt ein einaste tanke rundt dette. Vi har mykje tørrvarer i huset, men eg har ikkje tenkt at eg må vurdere dette som ei reell problemstilling. Så eg veit ikkje. Vi burde ha noko vatn og ved lagra i bua.



## Eva Vige (71)

BUR ÅLEINE I REKKJEHUS

Eg er ikkje uroa for terror eller katastrofar, og om noko skulle skjedd, har eg nok av mat og klede. Det som er viktig for meg, er å ha opning for ei ekstra varmekjelde for å lage mat og kunne fyre. Eg er veldig glad i å høyre på radio og har kjøpt meg DAB, så må eg berre passe på at eg har batteri til han.





## Olav Evang (20)

BUR I KOLLEKTIV MED FIRE ANDRE

Eg er nok ganske dårleg førebudd. I vår leilegheit er det lite med skaplass, så vi slit med å oppbevare ting. Elles har eg jo vore i forsvaret, så eg trur eg hadde klart meg ganske bra. Har budd mykje i telt og laga mat ute i skogen. Romkameraten min har leddgikt, så det hadde vore kjipt for han om han ikkje fekk medisiner sine.



## Mohammedi Saaliti (41)

TREBARNSEFAR, BUR I EINEBUSTAD

Ein tenkjer at ingenting kan skje her i Noreg, men ein veit aldri med naturkatastrofar og slikt. Som småbarnsforeldre vil du at barna skal halde seg friske, så det er viktig å ha medisinar i hus og å kunne førstehjelp. Og så må eg passe på mora mi. Ho er ikkje så god i norsk, så i ein krisesituasjon hadde ho nok hatt utfordringar med å få riktig informasjon.

# VIKTIG MELDING: LYTT TIL PODKAST



Norske styresmakter rår til at alle skal kunne klare seg i tre døgn i eigen heim i ein krisesituasjon. I podkasten «72 timer» møter programleiarane Marte Stokstad og Knut Folkestad ei rekkje kjende nordmenn og spør; kor godt førebudd er du, eigentleg?

«72 timer» finn du i NRK Radio på nett og mobil, eller der du høyrer podkastar.



A person wearing a colorful, patterned sweater is seen from the back, looking out a window. The window view shows a scenic fjord with blue water and steep, green mountains under a cloudy sky. On the wall above the window, there is a white electrical outlet and a large white speaker.

**Eigne notat:**

Her kan du notere ned viktige telefonnummer, adresser, eller annan nyttig informasjon for din husstand.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Viktige telefonnummer og nettstader

- 110** Brann og redning
- 112** Politi
- 113** Akutt medisinsk hjelp
- 116 117** Legevakt

Besøk nettsida til kommunen der du bur, for å lese meir om lokale forhold.

[sikkerhverdag.no](http://sikkerhverdag.no)

