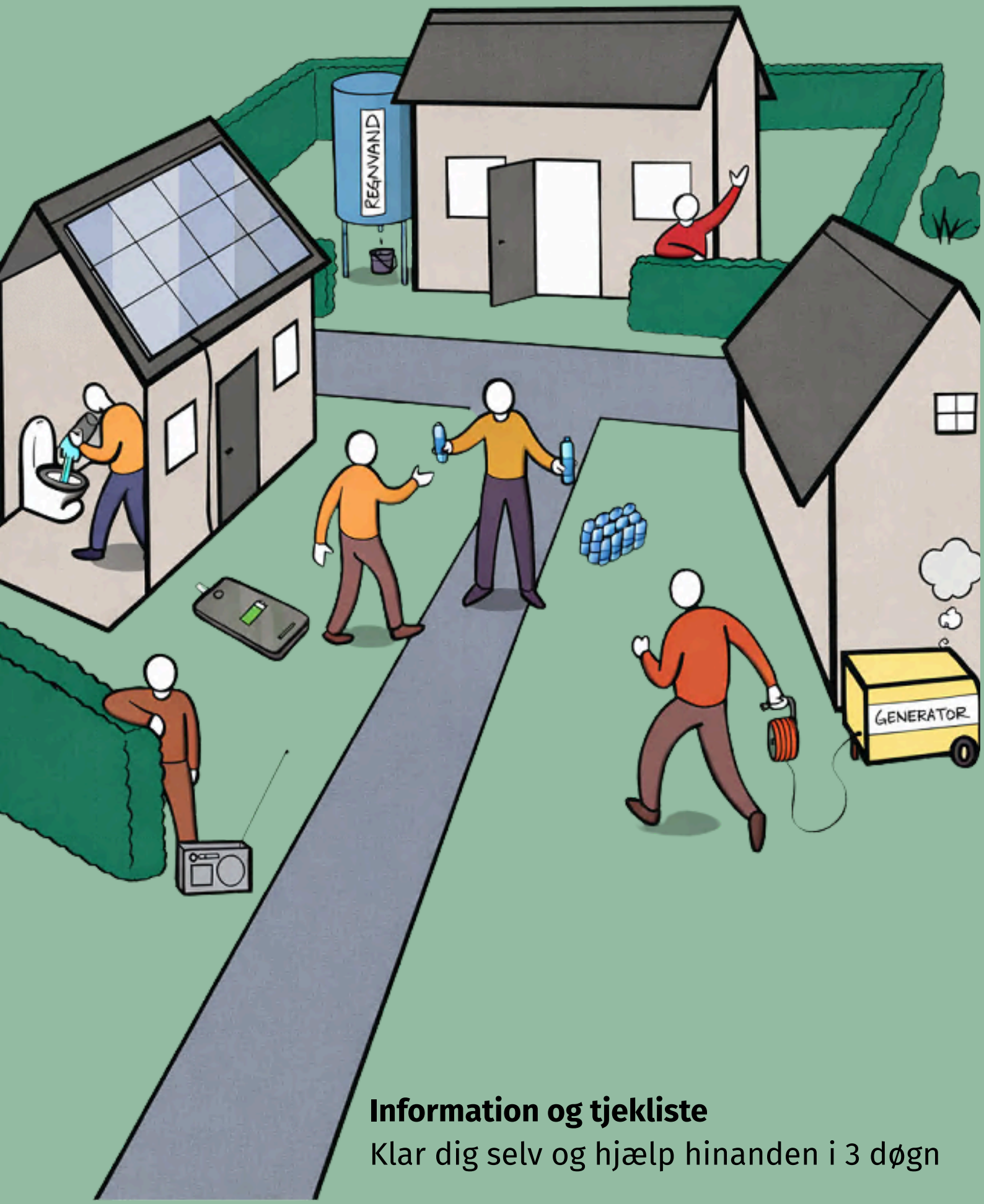


Det Gode Naboskab



Information og tjekliste

Klar dig selv og hjælp hinanden i 3 døgn

Vær forberedt – Klar i Krise

I Danmark har vi normalt stabil adgang til strøm, vand, varme, kommunikation og fødevarer, men det moderne samfund er også sårbart.

Et nedbrud på ét område kan hurtigt få konsekvenser for hverdagen.

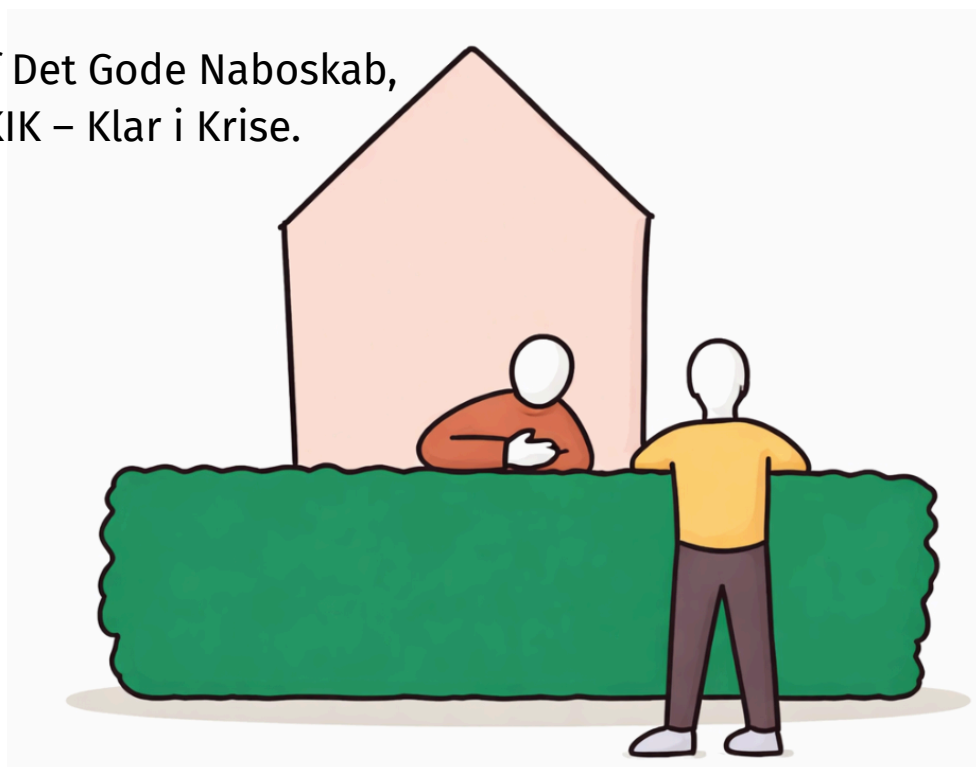
I en krisesituation kan du spille en vigtig rolle. Myndighederne anbefaler, at du og din husstand kan klare jer selv i mindst tre døgn. Når du er forberedt, kan myndighederne fokusere deres indsats dér, hvor behovet er størst, og sammen står vi stærkere som samfund.

En krisesituation kan for eksempel opstå som følge af ekstremt vejr så som stormflod, orkan eller oversvømmelse eller ved længerevarende forsyningssvigt, hvor strøm, vand, varme eller telekommunikation er afbrudt.

Denne folder giver kort information og en praktisk tjekliste, der kan hjælpe dig og din husstand med at være forberedt, hvis der opstår en krise.

Målet er, at du kan klare dig selv i op til tre døgn – og samtidig være klar til at hjælpe andre, hvis der er behov.

Folderen er udarbejdet af Det Gode Naboskab, som en del af indsatsen KIK – Klar i Krise.



Tjekliste

Tjeklisten består af forslag, der dækker de mest basale behov og tager udgangspunkt i Beredskabsstyrelsens anbefalinger.

- 3 liter drikkevand pr. døgn pr. person
- Eventuelt ekstra vand til husdyr
- Mad til 3 døgn (langtidsholdbar og let at tilberede)
- Alternativt udstyr til madlavning (fx grill eller gasblus)
- Nødvendig medicin til husstanden
- Jodtabletter til alle under 40 år samt gravide og ammende
- Førstehjælpskasse
- Bleer, bind/tamponer eller andre relevante hygiejneprodukter
- Hånddesinfektion og vådservietter
- Toilettepapir
- Tæpper og dyner
- Varmt tøj
- FM-radio på batteri, håndsving eller solceller (indstilles til DR P4)
- Powerbank
- Batterier
- Lommelygte eller anden lyskilde med batteri



Langtidsholdbar mad

Det kan fx være dåsemad, knækbrød, kiks, havregryn, ris og pasta, kartoffelmos i pulverform samt nødder, tørret frugt og energibarer. Husk eventuelt babymad.

Nyttige telefonnumre

1-1-2 Alarmcentralen

Hvis du har akut brug for hjælp.

1-1-4 Politi

Ved spørgsmål, anmeldelser og tips til politiet.

11-60-06 Offerrådgivningen

Støtte, vejledning og hjælp til alle efter en kritisk hændelse.

82-12-12-12 Giftlinjen

Rådgivning og vejledning i forbindelse med mulig forgiftning.



Nyttige apps



Hjerteløber

Som hjerteløber kan du redde liv. Du melder dig frivilligt til at løbe ud med en hjertestarter og yde livreddende førstehjælp, hvis der sker et hjertestop i nærheden af dig.



Min Sundhed

Et overblik over muligheder for professionel hjælp.



Førstehjælp – Røde Kors

Den officielle IFRC Førstehjælpsapp giver øjeblikkelig adgang til den information, du skal kende for at håndtere de mest almindelige førstehjælpsituationer og sikkerhedstips til krisesituationer.



Farlige stoffer

Hvis du har uheld med et eller flere farlige kemiske stoffer, kan du med denne app hurtigt få relevant information om stoffet og anvisning om, hvilken indsats der skal til.



DMI Vejr

Følg vejrets udvikling og få en advarsel, når der er farligt vejr på vej.

Tips og inspiration

Særlige behov

Er der småbørn, ældre eller syge i husstanden med særlige behov for fx modermælkserstatning, bleer eller plejeartikler? Så kan det være en god idé at have ekstra forsyninger i hjemmet. Det kan også være, du har kæledyr, der har brug for bl.a. mad, vand eller medicin.

Holdbarhed og tilberedning

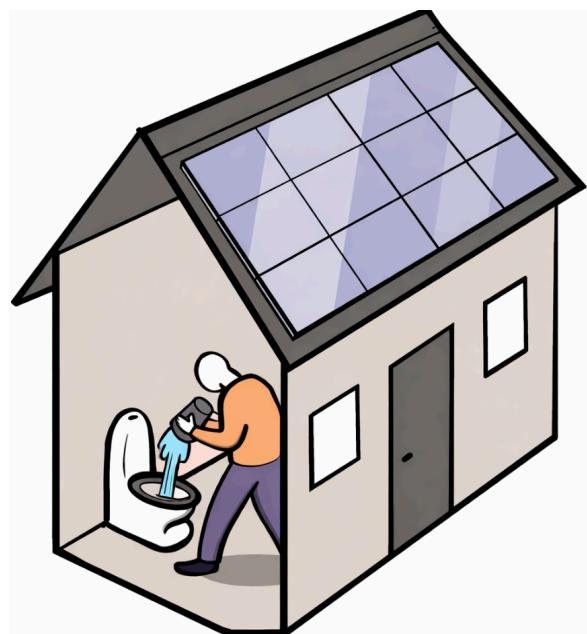
Køb lidt ekstra langtidsholdbare varer, når du alligevel handler. Brug løbende af dit lager og fyld op igen, så maden ikke bliver for gammel. Husk at gøre dig nogle overvejelser om, hvordan du vil tilberede din mad, hvis strøm eller bygas ikke er tilgængelig - det kan fx være på grill, et stormkøkken, en primus eller et gasblus på flaske. Brug altid udstyret udendørs og aldrig indendørs eller i lukkede rum.

Opbevaring af drikkevand

Opbevar drikkevand et køligt og mørkt sted. Følg holdbarhedsdatoen på flaskevand og udskift det løbende, så det ikke bliver for gammelt. Vand fra hanen kan holde i flere måneder i rene, fødevarerogodkendte beholdere eller flasker, hvis det opbevares køligt og mørkt. Rengør beholderne grundigt før brug.

Alternative løsninger

Hvis vandforsyningen svigter, kan du ikke bruge toilettet som normalt. Overvej derfor alternative løsninger til toiletbesøg og affald, så god hygiejne bevares og smitte undgås. Undgå at bruge rent drikkevand til toiletskyl, men anvend i stedet regnvand, optøet sne eller let snavset vand fra fx rengøring. Alternativt kan du anvende kraftige poser i toilettet eller i en spand, som lukkes tæt efter brug.



Et stærkt lokalt beredskab

Et godt beredskab bygger på kendskab til jeres lokalområde og de ressourcer, der findes omkring jer. Når I på forhånd har tænkt over, hvad I vil gøre i forskellige situationer, kan I reagere hurtigere og mere målrettet, hvilket mindsker risikoen for forvirring og misforståelser. Det gør det lettere at handle, og det skaber tryghed for dig selv og dine naboer.

At skabe et lokalt beredskab behøver ikke være kompliceret. Det vigtigste er at starte samtalen og få en fælles forståelse af, hvad I vil forberede jer på. Et godt første skridt er at tage emnet op i jeres beboerforening, grundejerforening eller nabolag og tale om, hvad beredskab betyder for jer.

Overvej følgende sammen:

- Hvilke situationer er mest relevante i jeres område?
- Hvad kan I hjælpe hinanden med?
- Hvordan kan I gøre planlægningen enkel og overskuelig?

Tre konkrete skridt

1. Saml naboerne – invitér til et uformelt møde og find ud af, hvem der har lyst til at være med.
2. Tal om fælles behov – drøft, hvordan I kan støtte hinanden i en krisesituation.
3. Tag udgangspunkt i en mulig hændelse – for eksempel et længerevarende strømnedbrud eller oversvømmelse. Tal om konsekvenserne og hvilke forberedelser, der vil gøre en forskel.

Når I har haft dialogen, kan I lægge en enkel plan for, hvad I vil gøre, og hvordan I arbejder videre. Små skridt kan gøre en stor forskel.

NORDJYLLANDS **POLITI**



Hjørring Kommune



detgodenaboskab.hjoerring.dk