

# Klar til alle nødsituationer

RÅD OG VEJLEDNING

 **ReadyBox**

## VIS SAMFUNDSSIND MED DIT EGET BEREDSKAB

Det er mange årtier siden, at vi i Danmark har skulle overveje vores egen civile parathed. Men verden i dag har desværre ændret sig. En barskere natur og risiko for hybridkrig og udfald i vores infrastruktur, har skabt et nyt og mere alvorligt risikobillede herhjemme.

I Danmark er der et stærkt beredskab klar til at handle ved krise, ulykker og katastrofer. Som borgere har vi dog et medansvar for vores egen og vores nærmestes sikkerhed.

Når vi, som borgere, tager vores civile ansvar på os og forbereder os, så gør vi det muligt for myndighederne at fokusere på de mest akutte udfordringer, så som at genoprette forsyningsnet og hjælpe dem i størst nød. Inspireret af svenske og norske tiltag, har vi samlet de vigtigste råd og tips til, hvordan du bedst håndterer uventede kriser.

### DIT BEREDSKAB KAN (OGSÅ) REDDE DIN NABO

I en nødsituation prioriteres hjælpen til de mest sårbare i samfundet – bl.a. de syge, svage, og ældre. Ved at sørge for, at du og dine nærmeste kan klare jer selv i nogle døgn, støtter I effektivt jeres medborgere.

### HVORNÅR ER DER TALE OM KRISE?

Selv en lille krise kan forstyrre den hverdag, vi tager for givet. Overvej, hvordan du og dine nærmeste vil håndtere en situation, hvor dit hus og lokalområde pludselig bliver udsat for massive oversvømmelser eller, at der sker et pludseligt sammenbrud i forsyningsnettet, der afkobler din husstand fra el, vand og varme i flere døgn.

En krise kan f.eks. indtræffe, når du pludselig ikke har adgang til:

- Vand, varme og elektricitet
- Internet og mobilnetværk
- Mulighed for at trække ud i toilettet
- Benzin eller diesel
- Offentlig transport

#### KRISE

Hvis en krise indtræffer er samfundets evne til at komme tilbage et samspil mellem det offentlige- og civile beredskab, som tilsammen udgør Danmarks robusthed.

#### OFFENTLIGT ANSVAR

- Lov og orden
- Forsvaret
- Det civile beredskab
- Sundhedsvæsenet
- Ældreplejen
- Forsyning af el, vand og varme

#### DIT EGET ANSVAR

- El, vand og varme i dit hjem
- Madforsyning til min. 3 dage
- Hold dig orienteret via centrale myndigheder og medier
- Bevar roen og følg anvisninger fra de offentlig myndigheder

## 8 RÅD TIL AT KOMME GODT IGENNEM EN 3-DAGES PERIODE MED AKUT KRISE

1

### Hav rent drikkevand klar

Fyld rene vandbeholdere med rent drikkevand. Beregn ca. 3 liter per dag for hver voksen person. Opbevar vandet så køligt og mørkt som muligt. Skift evt. vandet ca. 6. måned, eller anvend vandrensetabletter inden brug.

2

### Hold på varmen

Hav adgang til en varmekilde f.eks. en gasvarmer – særligt vigtigt i vinterhalvåret. Vælg et rum i en passende størrelse, så det er effektivt at varme op. Husk, regelmæssig udluftning. Sørg også for tykt, varmt tøj og varme tæpper eller dyner.

3

### Fyld langtidsholdbar mad i skabet

Indkøb mad, der har lang holdbarhed og er let at tilberede. Dåsemad, pasta, ris o.lign. Eller frysetørret mad med 25 års holdbarhed. Se mere på [www.readybox.dk](http://www.readybox.dk)

4

### Oprethold god hygiejne

Sørg for god hygiejne. Forsvinder vandet kan du f.eks. ikke gå på toilettet, men du kan oprette et nødtoilet. God hygiejne er vigtig for at undgå infektioner og sygdom. Brug bl.a. håndsprit og vådservietter som erstatning for sæbe og vand.

5

### Sørg for kritisk medicin

Lav et ekstra forråd med f.eks. smertestillende medicin, allergipiller eller anden kritisk medicin, som er vigtig for dit helbred.

6

### Konter og dokumenter

Ved et nedbrud på elnettet vil du ikke kunne betale med betalingskort eller mobiltelefon. Hav gerne nogle kontanter (2-3.000 kr. anbefales) liggende et sikkert sted - for en sikkerheds skyld. Det er også en god idé at have en mappe med udskrift af vigtige dokumenter og telefonnumre, som kan tilgås så snart telefonnettet er op og køre. Har du en ReadyBox, medfølger en mappe til vigtige dokumenter i kassen.

7

### Orienter dig

I tilfælde af en akut krisesituation vil opdateringer fra myndighederne kunne fås via det gamle FM signal. Hav en FM nødradio klar med ekstra batterier, eller solceller, så du kan holde dig orienteret med om situationen. Husk, at opbevare batterier mørkt og køligt for længere holdbarhed.

8

### Inddrag alle i husstanden

Inddrag alle i husstanden i, hvad det kræver at være forberedt på en akut krise. Så står I stærkere og mere roligt, hvis uheldet er ude. Er der større børn i husstanden, så giv dem gerne mindre opgaver, f.eks. kan de gennemgå jeres beredskab med jævne mellemrum og sikre, at holdbarhedsdatoer ikke er overskredne.

# TJEKLISTE TIL ET GODT HJEMMEBEREDSKAB

## Drikke

- Vandbeholdere med rent drikkevand – beregn 3 liter per dag for hver voksen
- Vandrensetabletter og/eller vandfiltersystem  
Vand opbevares helst mørkt og køligt. Bør udskiftes hver 6. måned.

## Varme

- Varmekilde, f.eks. gasvarmer, som også kan anvendes til at koge vand
- Ekstra gas
- Tæpper/termiske tæpper
- Dyner
- Varmt tøj
- Body-warmers
- Stearin- eller fyrfadslys
- Lighter eller tændstikker

## Mad

- Tørret pasta, ris, linser o.lign.
- Frysetørret mad med lang holdbarhed. Se [www.readybox.dk](http://www.readybox.dk)
- Mad på dåse; tun, torskerogn, ravioli, forloren skilpadde mv.
- Kaffe, the, kakaopulver
- Tørret frugt
- Slik, chokolade, nødder

## Hygiejne

- Håndsprit
- Vådservietter
- Skraldeposer
- Poser til nødtoilet
- Toilettepapir el. toilettepapirservietter
- Mundbind
- Evt. bleer og/eller menstruationsbind

## Elektronik og kommunikation

- FM/AM nødradio, gerne med solceller
- Ekstra batterier – f.eks. AA og AAA
- Powerbank
- Pandelygter og/eller lommelygte
- Mobilt solcellepanel

## Førstehjælp

- Førstehjælpssæt med bl.a. plaster, forbindelse, saks og andet redningsudstyr

## Andet udstyr

- Stærk tape el. gaffatape
- Strips
- Multiværktøj med f.eks. dåseåbner, tang, skruetrækker o.lign.
- Mappe til kontanter, vigtige dokumenter, telefonnumre mv.
- Spil; brætspil, kortspil, backgammon el.lign.

## VIGTIGE TELEFONNUMRE

# 112

Ved akut brug for politi, brandvæsen, ambulance eller miljøberedskab

# 114

Ved ikke-akutte henvendelser til politiet

# 82 12 12 12

Ved forgiftning eller mistanke herom

## LÆGEVAGTEN

Ved sygdom, akut hjælp eller skader uden for egen læges åbningstid

# 1813

Region Hovedstaden

# 1818

Region Sjælland

# 70 11 07 07

Region Syddanmark

# 70 11 31 31

Region Midtjylland

# 70 15 03 00

Region Nordjylland

# Tryghed, pakket og klar



For mere information se [www.readybox.dk](http://www.readybox.dk)