

# Du er en del av Norges beredskap

RÅD OM EGENBEREDSKAP





## Verdens tryggeste – 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.**

Uvær, naturhendelser, sabotasje, tekniske problemer, terror eller krigshandlinger kan føre til at mange mister for eksempel strøm eller vann, og at det kan bli vanskeligere å få tak i nødvendige varer.

Når samfunnet rammes av en stor hendelse eller krise, er det mange som trenger hjelp. Hvis flere av oss er i stand til å ta vare på oss selv og dem rundt oss ved en hendelse, kan hjelpen settes inn der behovet er størst. På den måten er du en del av Norges beredskap.

Derfor ber vi alle husstander i Norge om å ta noen enkle grep for å bedre sin egen beredskap. I dette heftet går vi igjennom de grunnleggende tingene du bør ha tenkt gjennom, og konkrete eksempler på hvordan du kan klare deg selv i minst tre døgn ved en hendelse.

På [sikkerhverdag.no/egenberedskap](https://sikkerhverdag.no/egenberedskap) finner du mer informasjon om hvordan du kan bli bedre forberedt på kriser og hendelser.

Ta vare på brosjyren.

## Eksempel på beredskapslager:

- ni liter vann per person
- to pakker knekkebrød per person
- en pakke havregryn per person
- tre bokser middagshermetikk eller tre poser tørrmat per person
- tre bokser pålegg med lang holdbarhet per person
- noen poser tørket frukt eller nøtter, kjeks og sjokolade
- medisiner du er avhengig av
- ved-, gass- eller parafinovn til oppvarming
- grill eller kokeapparat som går på gass
- stearinlys, lommelykt med batterier eller parafinlampe
- fyrstikker eller lighter
- varme klær, pledd og sovepose
- førstehjelpspakke
- batteridrevet DAB-radio
- batterier, ladet batteribank og mobillader til bilen
- våtservietter og desinfeksjonsmiddel
- tørke-/toalettpapir
- litt kontanter
- ekstra drivstoff og ved/gass/parafin/rødsprit til oppvarming og matlaging
- jodtabletter ved atomhendelser

## Hva trenger du?

Lista er et eksempel på hva man kan ha i hus for å klare seg selv i minst tre døgn. Tenk gjennom hva som trengs der du bor.

## SLIK KAN DU DEKKE GRUNNLEGGENDE BEHOV I TRE DØGN

### Mat

Du bør ha nok mat i boligen til å mette alle. Tenk igjennom hvordan du skal tilberede maten dersom strømmen eller vannet er borte. Dersom du har dyr, eller det er spesielle behov i dietten, må du planlegge for dette. Her er noen tips for å sikre nok mat:

- Pass på at du har til noen ekstra dagers forbruk av den maten du handler og spiser til vanlig. I stedet for å handle hver dag, kan du handle for noen dager om gangen.
- Ha litt ekstra av matvarer med lang holdbarhet, som kan lagres i romtemperatur og eventuelt spises uten varmebehandling.
- Gode eksempler er knekkebrød, påleggs- og middagshermetikk, energibarer, tørket frukt og nøtter. Suppe og tørket turmat er gode alternativer med lang holdbarhet, men disse trenger ofte varmebehandling.

### Varme og lys

Mange boliger har strøm som den viktigste eller eneste kilden til oppvarming. For å være bedre forberedt på strømbrudd er dette noen muligheter 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 den er i god stand og beregnet for innendørs bruk, følg bruksanvisningen og sørg for god utluffing
- varme klær, pledd og soveposer
- fyrstikker eller lighter
- avtale med naboer, familie eller venner om å gi deg husly
- hodelykt eller lommelykt – husk batterier



## Drikke

Du trenger minst tre liter rent vann per person til drikke og matlaging i døgnet. Vannet bør helst lagres på et mørkt og kjølig sted uten direkte sollys. Rengjør du dunkene godt kan vannet fint lagres i årevis og likevel være trygt å drikke. For å sikre nok væske kan du

- rengjøre flasker eller dunker, fylle dem helt fulle med kaldt vann fra springen, og sette på lokket
- kjøpe vann på flasker eller dunker fra butikken
- dekke noe av væskebehovet med juice, brus og andre alkoholfrie drikker

## Slik lagrer du vann:

- Vask flaskene/dunkene med såpe og vann og skyll.
- Tilsett deretter to korker husholdningsklorin per 10 liter vann. La det stå i minst 30 minutter.
- Tøm ut og skyll godt.
- Fyll flaskene eller dunkene helt fulle med kaldt, rennende vann fra springen.
- Lagre vannet mørkt og kjølig.

Du finner mer informasjon på [sikkerhverdag.no/egenberedskap](http://sikkerhverdag.no/egenberedskap)



## Legemidler og førstehjelp

Alle bør beherske grunnleggende førstehjelp. Det finnes en rekke slike tilbud om kurs og opplæring, enten du er helt uerfaren eller trenger oppfriskning.

Er du avhengig av legemidler eller medisinske hjelpemidler, må du snakke med din lege eller apotek om muligheten for å ha en ekstra beholdning. Sjekk holdbarheten på medisinene du bruker, og erstatt det som går ut på dato. Dette bør du ha hjemme:

- standard førstehjelpspakke
- smertestillende
- jodtabletter ved atomhendelser



## Hygiene

Uten varmt vann, eller i verste fall helt uten vann, er det viktig å tenke på personlig hygiene og renslighet rundt mat og matlaging. Dårlig hygiene er grobunn for smitte og sykdommer.

- Vask deg hver dag så godt det lar seg gjøre, spesielt etter toalettbesøk og før matlaging.
- Du bør ha våtservietter og antibakteriell hånddesinfeksjon.
- Hold boligen din ryddig og ren.
- Dersom vannklosettet ikke kan benyttes, må du ha planlagt alternativer.

### Tips!

Du finner mer informasjon på [sikkerhverdag.no/egenberedskap](https://sikkerhverdag.no/egenberedskap) – blant annet tips til hvordan du kan lage et nød-toalett hvis vannet forsvinner.

## Informasjon

Ved kriser og ulykker er det viktig at du har tilgang på offisiell informasjon om hva som skjer og hva du bør gjøre. Varslingsanleggene (ofte kalt tyfoner eller flyalarm) brukes når befolkningen skal varsles om akutt fare. Når alarmen uler, betyr det at du må søke informasjon.

NRK P1 er Norges beredskapskanal som skal sikre informasjon til alle innbyggere, også dersom andre nyhetsmedier og offentlige nettsider ikke er tilgjengelige. Her er noen tips for å sikre god tilgang på viktig informasjon:

- Ha en batteridrevet DAB-radio.
- Ha et ekstra sett batterier.
- Hvis du har bil, kan denne brukes til å lytte til radio og til å lade opp mobiltelefon.

## Husk!

Vær ekstra oppmerksom på at du får informasjon fra kjente og pålitelige kilder. Krisesituasjoner er uoversiktlige, og noen kan ha egeninteresse av å spre feilinformasjon.



✓ DET DU HAR, OG DET DU KAN

---

*God beredskap  
handler ikke bare  
om hva du har i  
skapet, men også  
hva du har i hodet.*

Tenk gjennom hva som kan skje der du bor, hvordan du og de rundt deg kan bli rammet, og hvordan dere sammen kan håndtere det. Finn ut om noen kan trenge hjelp, og hvordan du kan bidra.

Sørg for at det utstyret du planlegger å bruke i en nødsituasjon, virker, og at du vet hvordan det brukes. Lær deg grunnleggende førstehjelp, og finn ut hvordan kommunen din informerer deg under en krise.





## Sikkerhverdag.no

---

På sikkerhverdag.no finner du DSBs råd og tips til egenberedskap og forebygging av ulykker i hjemmet.

## Viktige telefonnumre

---

**110**

Brann og redning

**112**

Politi

**113**

Akutt medisinsk hjelp

**116 117**

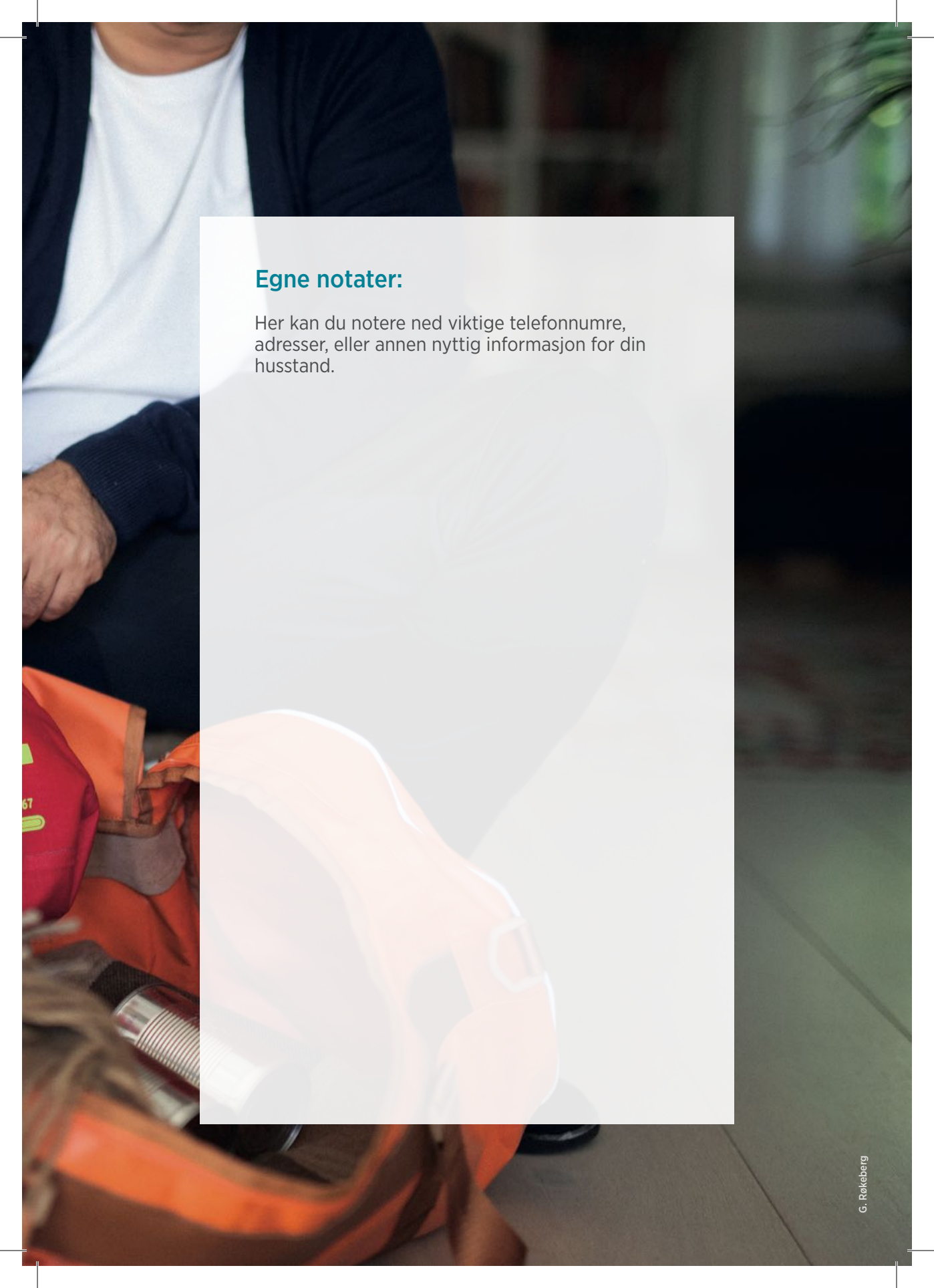
Legevakt

---

Besøk nettsiden til kommunen der du bor, for å lese mer om lokale forhold.

---





## Egne notater:

Her kan du notere ned viktige telefonnumre, adresser, eller annen nyttig informasjon for din husstand.



Produktfoto: Gaute Gjøl Dahle