BORGER
BEREDSKABET



Gratis e-læring

Du kan altid genopfriske kurset,
som du finder på

www.borgerberedskabet.dk

Version 1 · Januar 2025



BORGER
BEREDSKABET

Min tjekliste

Hjemmeberedskab til din husstand

Kriseparat - klar dig selv i 3 døgn

Mig - og min familie

Forbered dig på en krisesituation ved at fokusere på madlavning, opvask, varme, toiletbesøg, hygiejne og jeres helbred.

Spørg jer selv, hvordan I vil klare jer i de forskellige situationer, hvis forsyningerne svigter.

- Hvor mange skal vi have forsyninger til i familien?
- Har vi familiemedlemmer med særlige behov? (Det kan være små børn)
- Har vi husdyr, der også skal have mad og vand?
- Er der individer, som er afhængige af medicin eller hjælpemidler?
- Hvordan vil vi holde varmen?
- Hvordan vil vi håndtere toiletbesøg?
- Hvordan vil vi klare opvasken, når vi ikke har vand?
- Hvordan vil vi holde os rene?
- Hvordan vil vi få information fra myndighederne?



Ophold dig i mindre rum, så holder man lettere på varmen

–

Saml jer flere personer, så står I stærkere

–

Hyg jer med spil og andre lege, mens I venter



Inspirationsliste

- ○ 3 liter drikkevand pr. døgn pr. person (ekstra vand til vask, madlavning)
- ○ Madvarer (f.eks. dåsemad, knækbrød, kiks, langtidsholdbart rugbrød)
- ○ Mad og vand til husdyr
- ○ Gasblus/ gasovn - gasflasker
- ○ Medicin
- ○ Kontanter
- ○ Lyskilder f.eks. LED lys
- ○ Lommelygte (pandelampe)
- ○ Batterier og opladede powerbanks
- ○ Batteridreven FM radio
- ○ Varmt tøj, sovepose/tæppe
- ○ Førstehjælps-sæt
- ○ Desinficerende håndsprit
- ○ Vådservietter
- ○ Bleer, bind, tamponer
- ○ Poser som kan bruges til toiletbesøg

Indstil din radio på P4, der vil nyhederne komme

–

Frys vand ned i flasker, så kan de fungere som køleelementer

Noter

Min nabo – mit område

Det er en god idé at holde øje med, hvad der sker i dit område.
At kende sine naboer skaber et stærkere fællesskab, især i kritiske situationer.
Vær opmærksom på naboer, der kunne have brug for ekstra hjælp i en nødsituation, som for eksempel:

- Svækkede og sårbare personer
- Børnefamilier
- Personer, der finder tryghed i at vide, at der er andre til at hjælpe, hvis behovet opstår

Indgå konkrete aftaler med dine naboer for at skabe tryghed og sikkerhed.
Det kan være en god idé at have et fælles samlingssted, hvor I kan mødes, hvis behovet opstår.

Noter

Har I et fælleshus kan I aftale at mødes der
–
Køb evt. en fælles varmeovn til boligforeningen
–
Hav altid lidt ekstra mad og vand, hvis nogen har glemt at købe





Min bolig

Vores hjem er vores trygge base, og det kan være særdeles kritisk, hvis det udsættes for ødelæggelser som følge af storm, vand eller brand.

Du kan selv gøre meget for at forebygge skader ved at vedligeholde din bolig og sikre dig med forebyggende foranstaltninger. Hvad du kan gøre, afhænger af din boligtype. Bor du for eksempel på 4. sal, vil du sandsynligvis ikke blive berørt af oversvømmelser, men din lejlighed kan stadig være udsat for brand.

Inspirationsliste

til at forebygge kritiske hændelser i din bolig:

- Røgalarmer
- Brandslukker/brandtæppe
- Forsikring, indbo og brand
- Hvis din bolig er i risiko for vandindtrængning, kan det være en god idé at have sandsække, afløbslukke, spande og klude klar



Fungerer lukkemekanismer i døre og vinduer
–
Er dine tagrender/afløb renset
–
Har du fastgjort udendørs ting ved storm
–
Er dine værdigenstande i kælderen hævet op, hvis din bolig er i risiko for vandindtrængning

Noter

Nyttige apps

Førstehjælp

Hjælp til selvhjælp ved akutte situationer

Min Sundhed

Overblik over muligheder for professionel hjælp

Hjertestarter

Lokalisering af nærmeste hjertestarter

Vigtige telefonnumre

1-1-2 **Alarmcentralen**

Når du har brug for akut hjælp

1-1-4 **Politiet**

Når der ikke er brug for udrykning

11-6006 **Offerrådgivningen**

Når du har brug for opfølgning ved kritisk hændelse

82-121212 **Giftlinjen**

Hvis du har brug for råd og hjælp om forgiftning



Noter





