

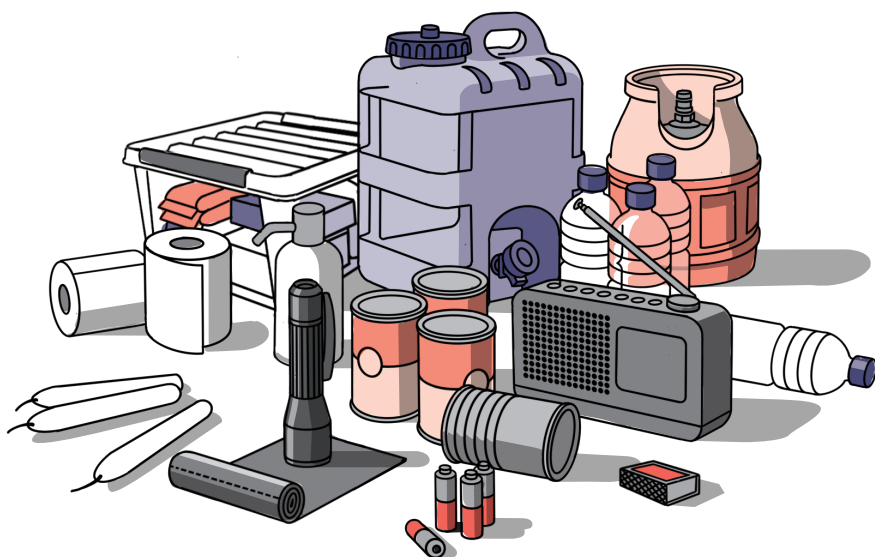
# Hvad nu hvis?

Oversvømmelser, en ny pandemi, cyberangreb, krise, terror eller nedbrud på vores forsyningsnet – der er flere ting, som kan sætte vores samfund ud af spil i en kortere eller længere periode. Med en lille indsats er du heldigvis godt forberedt.



**Folk &  
Sikkerhed**

- 3** Hvorfor denne folder?
- 3** Kort om os
- 4** Forestil dig en hverdag uden vand, el og varme
- 6** Sådan hjælper du bedst andre
- 8** 10 gode råd
- 12** Din tjekliste
- 14** Sådan bør du reagere
- 15** Vær opmærksom på falske nyheder
- 16** Danmarks advarselssignaler
- 18** Lav en huskeliste



---

Denne folder er udgivet i 2024 med støtte fra:



[www.GrejFreak.dk/SOS](http://www.GrejFreak.dk/SOS)

# Hvorfor denne folder?

I de seneste par år har vi alle oplevet, at vores dagligdag kan forstyrres pludseligt. Covid-19 kom bag på mange af os, ligesom vi i Norden har set flere eksempler på voldsomt vejr med oversvømmelser og omfattende ødelæggelser til følge. Samtidig har situationen i Ukraine og Israel bragt krig og konflikt meget tættere på.

I Danmark har vi et beredskab, der både vurderer potentielle risici og beskytter os i tilfælde af større ulykker og katastrofer. Men som borgere har vi også et medansvar.

Vi skal kunne tage vare på os selv og vores nærmeste, så beredskabet og de offentlige myndigheder kan koncentrere sig om at løfte større og akutte opgaver, som fx at genetablere vores forsyningsnet og hjælpe medborgere i nød.

Derfor har vi med inspiration fra bl.a. de svenske og norske myndigheder valgt at udgive denne folder med nyttig information og håndgribelige tips, som du kan læne dig op ad, hvis en uventet og kritisk situation opstår.

Brug et par minutter på at læse den. Så er du godt forberedt.

## Kort om os

*Folk & Sikkerhed er Danmarks største forsvars-, beredskabs- og sikkerhedspolitiske organisation. Vi er upartipolitiske og har eksisteret siden 1975. Vi arbejder bl.a. for at dele folkeoplysende materiale og bidrage med viden, der kan styrke vores fælles sikkerhed. Gør som mange andre danskere, og bliv medlem af Folk & Sikkerhed.*

Du kan læse mere om os på **folkogsikkerhed.dk**



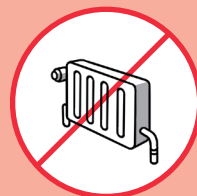
# Forestil dig en hverdag uden vand, el og varme

Selv en mindre krise kan betyde, at vores samfund ikke fungerer, som vi er vant til. Tænk over, hvordan du og dine nærmeste kan klare jer, hvis Danmark bliver ramt af voldsomme oversvømmelser eller nedbrud på vores forsyningsnet.

## **Du kan fx prøve at forestille dig et par dage, hvor du må klare dig uden:**

- Varme og elektricitet
- Mobilnetværk og internet
- Vand i vandhanen og toilettet
- Benzin, diesel og offentlig transport
- Mad og andre varer i butikkerne
- Medicin og medicinsk udstyr
- Betalingsystemer og hæveautomater

# VAND, EL OG VARME



# **Sådan hjælper du bedst andre!**

**Når en krise opstår, vil hjælpen først gå til dem, der har mest brug for den – bl.a. syge, svage og ældre.**

**Derfor hjælper du bedst dine medborgere ved at sikre, at du kan klare dig selv og hjælpe dine nærmeste.**

## KRISE

Uanset hvad der er årsag til en eventuel krise, har både du og det offentlige nogle helt konkrete ansvarsområder.

### OFFENTLIGT ANSVAR

#### **Det offentlige har bl.a. ansvar for:**

- Lov og orden
- Forsvar
- Det civile beredskab
- Sundhedsvæsenet
- Pleje- og omsorgshjem
- Forsyningsikkerheden (vand, el og varme)

### EGET ANSVAR

#### **Som privatperson har du bl.a. ansvar for:**

- Vand, mad og varme til dig selv og din familie
- At du kan modtage information fra centrale myndigheder og medier
- At du holder hovedet koldt og følger myndighedernes anvisninger

# 10 gode råd, hvis en kritisk situation opstår

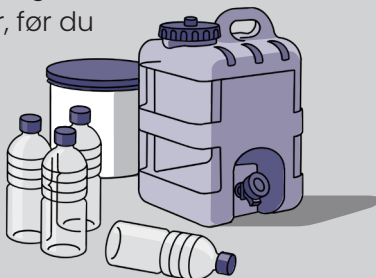
## 1 Hav mad og drikke i reserve

På de følgende sider kan du se en tjekliste med varer, som er gode at have derhjemme. Sørg for at købe langtidsholdbare varer og udskift dem løbende. Prioriter gerne madvarer, som kræver minimal tilberedning.



## 2 Sørg for rigeligt med vand

Regn med mindst 3 liter per dag for hver voksen. Anskaf evt. en eller flere store vanddunke og fyld dem med vand. Står det køligt og i mørke, kan vandet holde i 6 måneder, før du behøver udskifte det.





### 3 Etablér et nødtoilet

Virker toilettet ikke, fx pga. manglende vandforsyning, kan du placere kraftige skraldeposer i toilettekummen. Husk, at god håndhygiejne er vigtig for at undgå infektioner. Brug derfor håndsprit, når du ikke har adgang til vand.

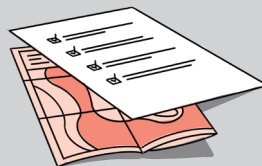


### 4 Løse penge i reserve

Husk at have nogle kontanter liggende derhjemme. Det kan komme dig til gode, hvis der sker nedbrud på det digitale pengesystem, og det fx ikke er muligt at bruge Dankort, MobilePay eller hæveautomater.

### 5 Overvej særlige risici

Bor du i et område, der fx er særligt udsat for oversvømmelser eller farlig industri, bør du undersøge, hvordan du kan beskytte dig selv og din familie, hvis en farlig situation opstår. Lav aftaler med familie og venner om ophold og logi, hvis det bliver nødvendigt.



**6**

## Involvér dine børn

Har du større børn, er det en god idé at tale om, hvad I gør som familie, hvis noget uventet skulle ske.

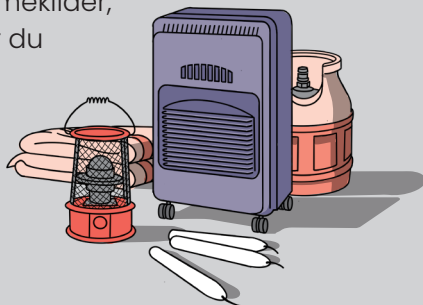
Du kan evt. overveje at give dem mindre opgaver, som fx løbende at holde øje med, om nogle af de madvarer, I har i reserve, bør udskiftes.

**7**

## Hold på varmen

Hvis strømmen går i vinterhalvåret, kan du holde på varmen ved at hænge tæpper foran vinduerne og dække gulvet med gulvtæpper.

Tænder du levende lys, eller bruger du alternative varmekilder, så husk at slukke dem, før du går i seng. Sørg også for at lufte regelmæssigt ud.

**8**

## Opbevar batterier køligt

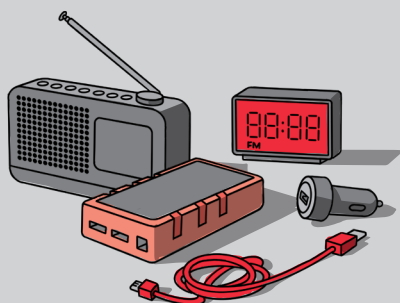
For at forlænge levetiden på dine batterier, er det en god idé at opbevare dem mørkt og køligt – dog ikke i køleskabet. Du kan også sørge for altid at have en fuldt opladet powerbank, så du fx kan lade din mobil og andre elektroniske enheder op, selvom strømmen er gået.



**9**

## Hold dig opdateret

Hvis der sker noget alvorligt, skal du kunne modtage vigtig information fra myndighederne, frem for alt via radio og tv, forudsat at de virker. Du kan også få brug for at kunne tage kontakt til pårørende, venner og fx politi i et nødstilfælde. Anskaf evt. en batteridrevet clockradio og en powerbank. Har du bil, så husk at bilen har både en radio og et batteri.

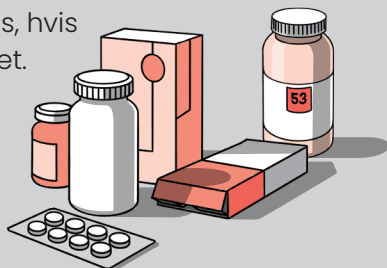
**10**

## Fyld dit hjemmeapotek

Sørg for at have smertestillende, plaster, sårrens og evt. receptpligtig medicin i reserve.

Du kan også overveje at supplere med jodtabletter, der kan købes receptfrit på apoteker og netapoteker.

I Danmark opretholder Sundhedsstyrelsen et jodberedskab, der ved nukleare udslip tilsikrer, at der kan udleveres jodtabletter til risikogruppen af børn og unge under 18 år og gravide eller ammende. Jodtabletter bør kun indtages, hvis myndighederne anbefaler det.



# Din tjekliste

Her er en liste over ting, som kan være gode at have derhjemme i tilfælde af en ulykke eller katastrofe. Anskaf det, du kunne få brug for, og koordiner evt. med venner og familie, så I kan låne af hinanden hvis nødvendigt.

## En god tommelfingerregel:

Sørg for at anskaffe det, du og din familie skal bruge for at kunne klare jer i en uge.

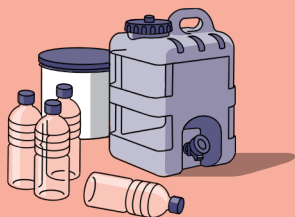
### Mad

- Kartofler, kål, gulerødder
- Brød, knækbrød, kiks
- Pålæg på tube eller dåse
- Havremælk, sojamælk, tørmælkspulver
- Spiseolie
- Gær/tørgær, mel
- Ost, smør, æg
- Pasta, ris, gryn, kartoffelmospulver, tørrede færdigretter
- Linser, bønner, grønsager på dåse
- Konserver, fx makrel, torskerogn, ravioli, suppe, skinke, forloren skildpadde, bouillon
- Syltetøj, honning, nøddesmør
- Juice, kaffe, te
- Chokolade, nødder, tørret frugt, energi- eller myslibarer



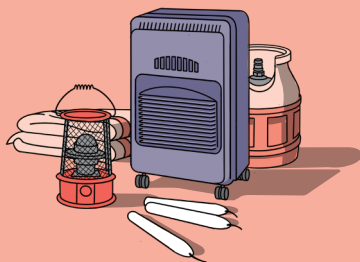
### Vand

- Fyldte flasker i glas eller plastic
- Fyldte spande med låg eller stor vanddunk med hane
- Mineralvand fra supermarkedet



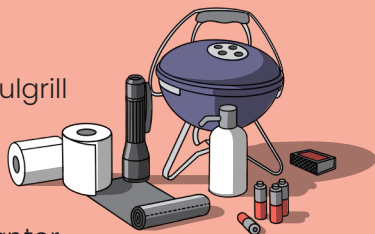
## Varme

- Varmt vintertøj
- Tæpper
- Liggeunderlag
- Soveposer
- Stearinlys
- Varmelys
- Tændstikker, lighter eller ildtænder
- Alternativ varmekilde, fx gas- eller petroleumsovn



## Praktisk

- Toilettepapir
- Kraftige skraldeposer
- Spritkomfur, brænde, gas- eller kulgrill (husk ekstra gas eller kul)
- Lommelygte, pandelygte
- Batterier
- Kontanter – mindre sedler og mønter (er nødvendigt, hvis det digitale betalingssystem ikke fungerer)
- Hjemmeapotek inkl. receptpligtig medicin og lign. (Se side 11)
- Vådservietter, håndsprit
- Bleer
- Menstruationsartikler
- Udskrifter af vigtige papirer, fx forsikringspolicer, bankoplysninger, registreringsbeviser
- Benzin eller diesel til bilen
- Rygsæk



## Kommunikation

- FM-radio med batteri eller solceller, fx en clockradio (husk også, at der er radio i biler)
- Ekstrabatteri eller powerbank til bl.a. din mobiltelefon
- Mobiloplader til bilen
- Fysisk liste med vigtige telefonnumre og adresser

# Sådan bør du reagere

Hvis en alvorlig hændelse indtræffer, er det godt, hvis du er forberedt. Her er 3 råd, der er gode at følge i de fleste situationer:

1

## **Orientér dig, og tænk dig om**

Følg politiets, beredskabets og myndighedernes råd og vejledning, og del ikke ubekræftede oplysninger online eller på anden måde.

2

## **Kom i sikkerhed**

Sørg for at du og din familie kommer på afstand af risikoområdet, hvis det er muligt. Kontakt politiet på 112, hvis du har vigtige informationer eller ser noget mistænkeligt.

3

## **Hjælp andre**

Advar og hjælp andre, som er i fare, men undgå at bidrage til panik. Ring ikke med din mobiltelefon, med mindre det er absolut nødvendigt. Så sikrer du, at kritiske opkald kan komme igennem.

# Vær opmærksom på falske nyheder, og vær kritisk, når du opsøger information

Hvis en krise opstår, er det vigtigt, at du er kritisk overfor nyheder, især på sociale medier. Sørg for at holde dig oplyst, konsultér flere kilder og undgå selv at sprede rygter. Har du børn og unge i husstanden, så tag en snak om nyhedsbilledet og hvilke kilder, der er pålidelige.

## Du kan fx spørge dig selv:

- Er det fakta eller holdninger?
- Hvad er formålet med informationen?
- Er kilden troværdig?
- Findes oplysningerne andre steder?
- Er informationen ny eller gammel?



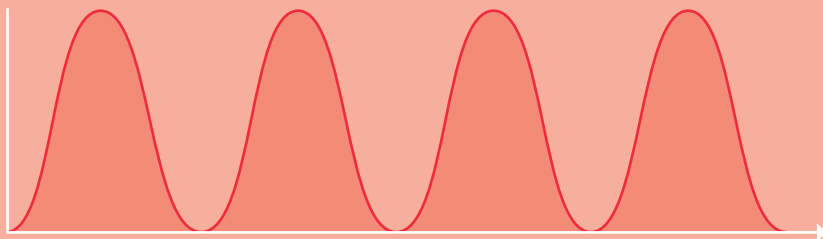
# Varslings signaler i Danmark

I Danmark har vi to sirenesignaler, Varslingssignalet og Afvarslingssignalet. De fleste af os kender dem, fordi de hvert år bliver testet den første onsdag i maj. Se her, hvordan du genkender dem, og hvad de hver især betyder.

## Varslingssignal

Tonen stiger hurtigt og falder hurtigt igen.

Signalet gentages fire gange og varer 45 sekunder.

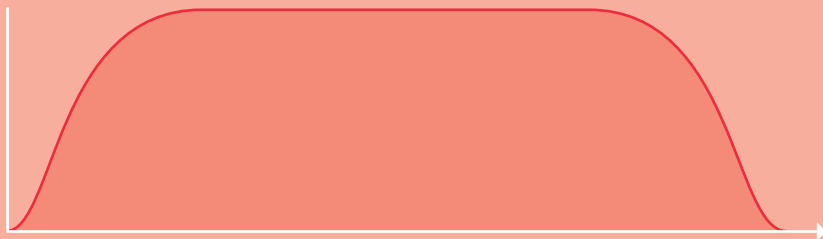


### Det skal du gøre:

- Gå indenfor
- Luk vinduerne
- Søg informationer hos DRI eller TV 2

## Afvarslingssignal

En lang tone, der varer 45 sekunder.



### Det skal du gøre:

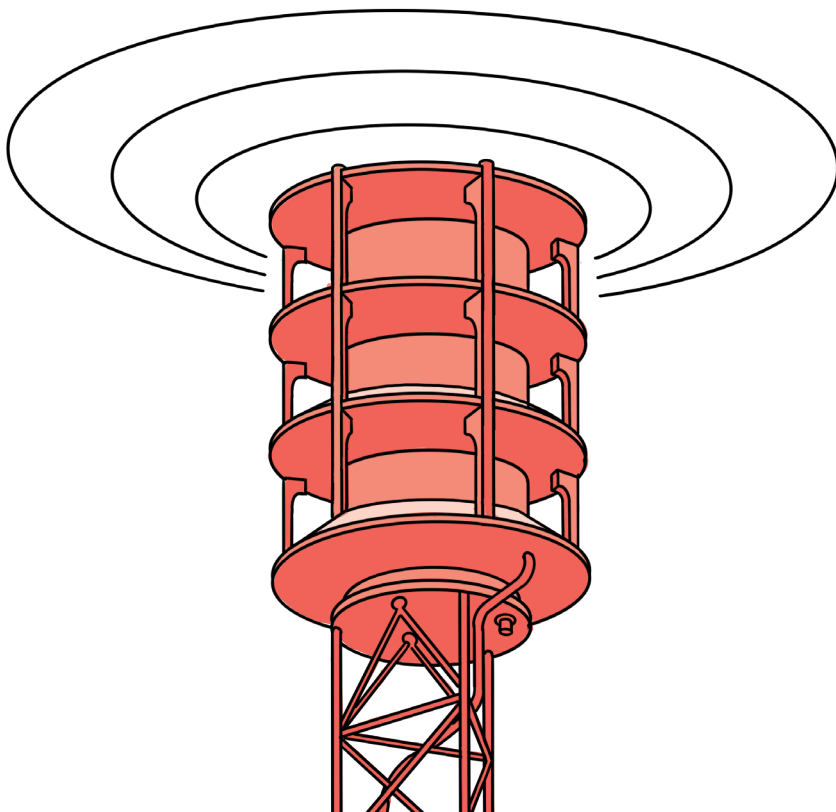
- Du kan igen gå ud og fortsætte din dag.



## Med S!RENEN få du også en varsling på mobilen

Har du en nyere mobiltelefon, kan du modtage advarsler fra S!RENEN, hvis der er fare, hvor du er. Du behøver ikke at downloade en app først.

Læs mere på [sirenen.dk](http://sirenen.dk)



# Lav en huskeliste til dig selv

Her kan du notere vigtige telefonnumre og adresser. Du kan også spørge din kommune, hvor dit nærmeste beskyttelsesrum er og notere adressen her.


Lined writing area consisting of 20 horizontal lines within a rectangular border.



[www.GrejFreak.dk/SOS](http://www.GrejFreak.dk/SOS)

## Vigtige telefonnumre

### Ring 112

Hvis du har akut brug for ambulance, politi, brandvæsen eller miljøberedskabet.

### Ring 114

Hvis du har en henvendelse til politiet, som ikke er akut.

### Ring 82 12 12 12

Hvis du er blevet udsat for eller har mistanke om forgiftning.

### Ring til lægevagten

Hvis du har brug for akut hjælp ved sygdom eller skader uden for din egen læges åbningstid.

Region Syddanmark:	<b>70 11 07 07</b>
Region Midtjylland:	<b>70 11 31 31</b>
Region Nordjylland:	<b>70 15 03 00</b>
Region Sjælland:	<b>1818</b>
Region Hovedstaden:	<b>1813</b>
Bornholm:	<b>1813</b>



**Folk &  
Sikkerhed**