

# Beredskab

## i Ikast-Brande Kommune

I denne folder finder du vigtig information og konkrete råd om, hvordan du kan forberede dig, og hvad du skal gøre i en krisesituation. **Gem folderen, så du har rådene ved hånden, hvis en krise rammer.**



# Vi skal være forberedt sammen

De fleste dage fungerer vores samfund, som vi forventer. Der er strøm i kontakten, vand i hanen, varer i butikkerne og adgang til telefon og internet.

Men vi kan blive ramt af hændelser, hvor noget af det, vi normalt tager for givet, pludselig ikke fungerer. Det kan være strømsvigt, ekstremt vejr, problemer med vandforsyningen eller andre alvorlige hændelser.

**Derfor er det vigtigt, at vi alle er forberedt.**

Myndighederne anbefaler, at vi som udgangspunkt kan klare os selv i tre døgn. Når flest muligt er forberedt, kan kommunen og andre myndigheder koncentrere hjælpen om de borgere, der har størst behov.

Det handler ikke om at være bekymret. Det handler om at være godt forberedt og vide, hvad man skal gøre, hvis hverdagen pludselig ser anderledes ud.

I denne folder har vi samlet en række konkrete råd om blandt andet hjemmeberedskab, vand, information og om, hvordan kommunen forbereder sig.

Jeg håber, du vil bruge lidt tid på at læse dem igennem og overveje, om der er noget, du selv kan gøre allerede nu.

Vi har også et ansvar for hinanden. Måske har du en nabo, en ven eller et familiemedlem, som har brug for en hånd med at blive klar.

Jo bedre vi hver især er forberedt, jo bedre står vi som fællesskab, hvis en krise rammer.

**Gem gerne folderen et sted, hvor du nemt kan finde den igen, hvis du får brug for rådene.**

Ib Lauritsen  
Borgmester



# Kan du klare dig selv i 3 døgn?



## Hvilke kriser kan ramme samfundet?

Samfundet kan blive ramt af mange forskellige hændelser – også her i Ikast-Brande Kommune. Det kan for eksempel være: Strømafbrydelser og forsyningssvigt. Hedebløder og tørke. Snestorme, storme og orkaner. Ekstrem regn og oversvømmelser. Nedbrud i betalingssystemer og telefonsystemer. Cyberangreb, sabotage og terrorangreb. Smitsomme sygdomme og pandemier.



## Hvad skal du selv gøre?

Sørg for at have et hjemmeberedskab, så du kan klare dig i tre døgn. Det skal indeholde basale forsyninger som vand, mad, medicin, hygiejneartikler, tæpper og batterier til radio og lommelygte. Du bør også have 250 kroner i kontanter pr. person. Hvis en krise rammer, skal du følge anvisningerne fra politiet og andre myndigheder. Hold dig opdateret via DR P4, officielle myndighedskanaler og Ikast-Brande Kommunes Facebookside og hjemmeside.



## Hvordan hjælper du dine pårørende og naboer?

Mange ældre og sårbare borgere klarer sig uden offentlig hjælp i hverdagen. Har du en ældre pårørende eller en nabo, som har brug for hjælp til at opbygge et hjemmeberedskab til tre døgn, så vær opmærksom på, om du kan hjælpe. Under en krise kan de også få brug for din hjælp – eksempelvis til indkøb eller til at tilkalde en læge.



## Kan du få hjælp til at etablere et hjemmeberedskab?

Hvis du ikke selv kan overskue at etablere et hjemmeberedskab og ikke har et netværk, der kan hjælpe dig, står frivillige og civilsamfundsorganisationer klar til at tilbyde hjælp.

Frivillige fra Røde Kors hjælper gerne med praktiske opgaver som at hente varer til dit hjemmeberedskab, afhente medicin eller løse andre mindre opgaver i hverdagen. Hjælpen er gratis. Du betaler selv udgifterne til dit hjemmeberedskab. Kontakt hjælpelinjen hos Røde Kors Parat på telefon 38 202 202 eller se [www.roedekors.dk/parat](http://www.roedekors.dk/parat)

Beredskabsforbundet tilbyder gratis hjælp og kurser om at blive kriseparat. Se [www.beredskab.dk](http://www.beredskab.dk) under gratis kurser.



## Hvad gør du, hvis du eller din pårørende får hjemmehjælp?

Borgere, der modtager hjælp i eget hjem, forventes – på lige fod med andre borgere, der bor i eget hjem - at have et nødberedskab til tre dage. Pårørende, naboer og venner opfordres til at hjælpe. Ikast-Brande Kommune har særlig opmærksomhed på borgere, som ikke har et netværk, der kan hjælpe dem. Disse borgere får hjælp af hjemmeplejen til indkøb til tre dages nødberedskab. Borgere, der bor på plejehjem eller i et af kommunens botilbud, er dækket af kommunens tre døgn beredskab.

# Sådan opbygger du dit hjemmeberedskab

Kan du klare dig selv, hjælper du dem, der ikke kan. I en krise skal vi passe på hinanden. Derfor er det vigtigt, at du har et hjemmeberedskab, så du kan klare dig selv i tre døgn. Så kan myndighederne koncentrere sig om at hjælpe de borgere, der har størst behov for hjælp. Her kan du se, hvad du bør have derhjemme for at kunne klare dig i tre døgn.



## Drikkevand til tre døgn

Beregn 3 liter vand pr. person pr. døgn til at drikke og til at tilberede mad. Sørg for at have vand til alle i husstanden – også til dine husdyr.



## Mad til tre døgn

Vælg mad, der kan holde sig i længere tid uden for køleskab og fryser. Vælg gerne madvarer, der ikke kræver tilberedning i ovn eller på komfur, eksempelvis konserves og knækbrød. Vælg madvarer, som du bruger i det daglige og kan lide. Brug aldrig grill eller stormkøkken indendørs.



## Betaling i tre døgn

Nationalbanken anbefaler, at husstanden har 250 kroner i kontanter pr. person og mindst to forskellige fysiske betalingskort, eksempelvis Dankort, Mastercard eller Visa, i tilfælde af nedbrud i betalings-systemerne. Kortene må gerne være udstedt af samme bank.



## Hold dig opdateret

Anskaf en FM-radio, der kører på batterier, håndsving eller solceller. Via radioen kan du holde dig opdateret, hvis andre informationskanaler svigter. Mange har også en FM-radio i bilen.



## Hygiejne

Sørg for hygiejneartikler som eksempelvis toiletpapir, hånddesinfektion, vådservietter, bind og tamponer. Hvis der ikke er vand til toiletskyl, anbefaler Miljøstyrelsen, at du bruger poser, der håndteres som restaffald.



## Medicin og førstehjælp

Sørg for nødvendig medicin til mindst tre døgn og en førstehjælpskasse.



## Varme

Hvis varmen forsvinder, og det er koldt udenfor, kan du bruge tæpper, dyner, varmt tøj med videre. Er det koldt i en længere periode, kan du holde på varmen ved primært at opholde dig i ét rum. Bruger du stearinlys eller andre varmekilder, så stil dem på et fast underlag langt fra brændbart materiale som gardiner og tæpper.



## Andre fornødenheder

Ud over drikkevand, mad, medicin og hygiejneartikler er der andre ting, som er gode at have ved hånden i en krisesituation. Det kan eksempelvis være stearinlys, lommelygter, batterier, powerbanks, tykke trøjer og tæpper.



## Hjælp dine pårørende

Vær opmærksom, hvis du har ældre pårørende eller en nabo, som normalt klarer sig uden offentlig hjælp. Måske har de brug for hjælp til at opbygge et hjemmeberedskab. Måske får de også brug for hjælp under en krise, eksempelvis til indkøb eller til at tilkalde en læge.

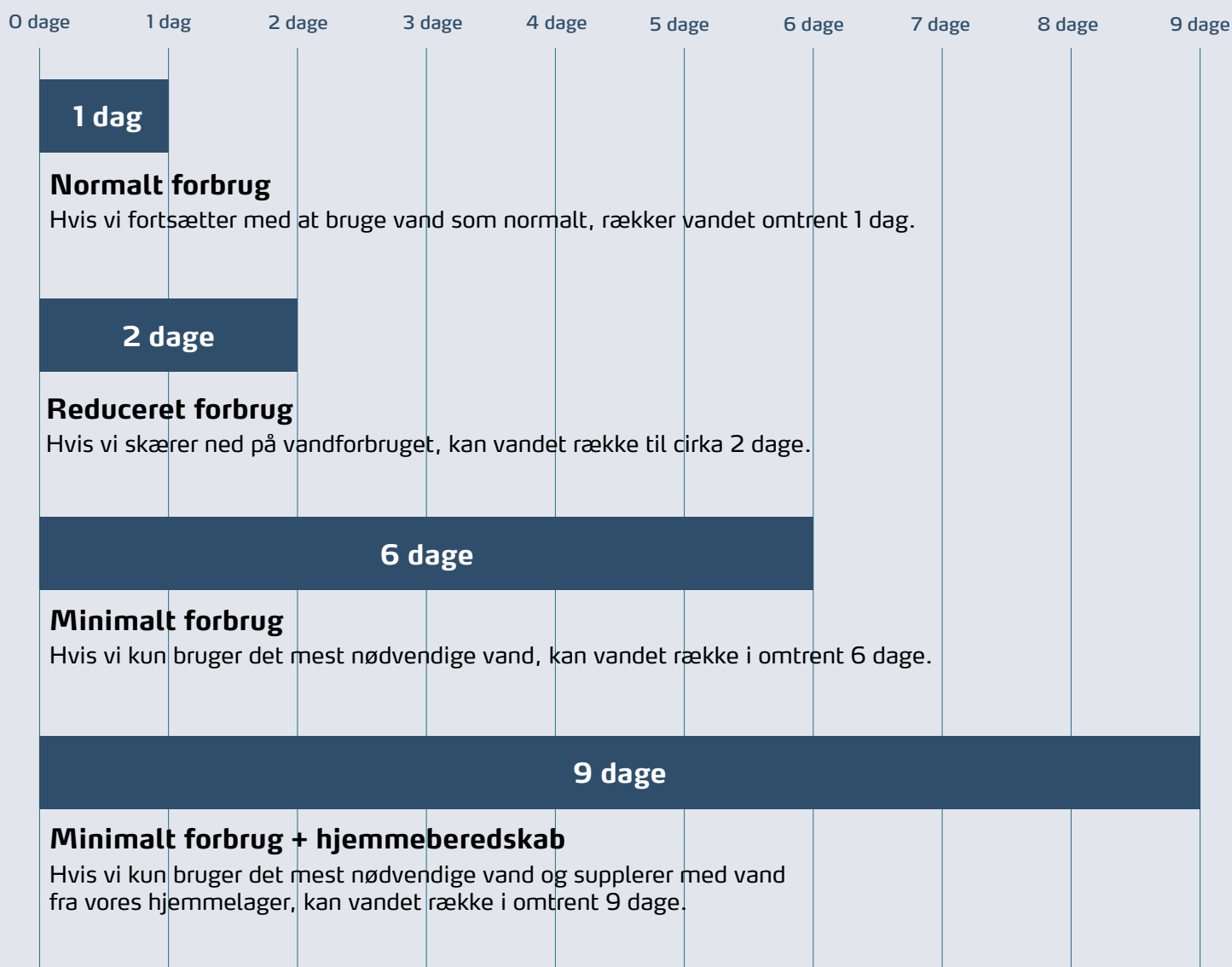


## Få mere at vide

Download folderen "Forberedt på kriser" på Styrelsen for Samfundssikkerheds hjemmeside: [www.samsik.dk/forberedt](http://www.samsik.dk/forberedt). Her kan du også finde svar på en række hyppige spørgsmål om anbefalinger og råd til hjemmeberedskabet.

# Hvor længe rækker vandet?

Hvis en krise betyder, at vandværket ikke længere kan pumpe nyt vand op, skal det vand, som allerede er i værkets vandtanke, række så længe som muligt. Det gør en forskel, hvad du gør.



# Sammen sikrer vi vand til alle

Brug vand med omtanke, så der er vand nok til alle under en krise.  
Det kan du gøre.



**Opbevar 9 liter vand  
pr. person til tre døgn**  
– i godkendte vandbeholdere



**Hold øje med dit  
vandforbrug**



**Opsaml regnvand**



**Brug sprit eller klude  
frem for håndvask**



**Drop brusebadet**



**Stop lækager**



**Undgå rengøring**



**Minimér toiletskyl**



**Brug ikke vaskemaskine  
og opvaskemaskine**

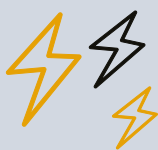
# Hvordan hjælper kommunen?

Borgere, der bor på kommunens plejecentre, på midlertidige pladser og i botilbud inden for ældreområdet, socialområdet og børne- og familieområdet, er omfattet af kommunens tre-døgns beredskab. Her kan du se, hvad beredskabet blandt andet omfatter.



## Hvad kan borgere og pårørende selv gøre?

Når borgere i eget hjem har et hjemmeberedskab, så de kan klare sig selv i tre døgn, kan myndighederne koncentrere sig om at hjælpe sårbare og udsatte borgere og få genoprettet dagligdagen. Hjælp også dine ældre pårørende og naboer med at være forberedt.



## Nødstrøm til borgere med særlige behov

Kommunen udarbejder en strategisk plan for nødstrøm til livsvigtige strømkrævende hjælpemidler til de allersvageste borgere.



## Kommunens interne kommunikation

Hvis kommunens ansatte ikke kan kommunikere internt via telefon eller computer, vil medarbejdere i stedet fysisk bringe information rundt. Disse medarbejdere kaldes 'runnere'.



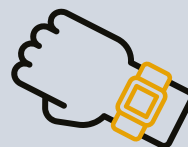
## Dagtilbud og skoler

Ved forsyningssvigt vil dagtilbud og skoler følge de eksisterende beredskabsplaner. Forældre vil blive informeret direkte fra de enkelte dagtilbud og skoler om for eksempel midlertidig lukning og muligheder for nødpassning. Informationen vil blive givet via Aula, ved fysiske opslag på dagtilbuddet/skolen eller direkte fra dagtilbuddets/skolens leder og medarbejdere.



## Vand, mad og hygiejneartikler

Plejecentre, midlertidige pladser og botilbud har etableret lagre af mad, hygiejneartikler og væske til tre døgns forbrug.



## Nødkald

På plejecentrene og i borgernes eget hjem vil nødkald virke under et kortvarigt strømsvigt. Ved et længerevarende strømsvigt vil medarbejderne i hjemmeplejen og på plejecentrene løbende tilse de borgere, der har nødkald.



## Transport

Under en krise vil alle kommunens biler blive overtaget og omfordelt af kommunens øverste krisestab. Her vil der være fokus på at hjælpe sårbare borgere først.

# Vær kritisk

Fremmede magter spreder falske og vildledende historier for at påvirke dit verdensbillede og skabe splittelse i vores samfund.

Beskyt dig selv og vores demokrati ved at være kritisk over for, hvad du læser og hører. Jo sværere du er at manipulere, jo stærkere står vi.

Her er tre gode råd fra Styrelsen for Samfundssikkerhed.



## Stop op

Falske og vildledende historier blander sig med pålidelige nyheder og opslag på sociale medier, og det kan være svært at skelne.

Samtidig spiller fremmede magter ofte på vores følelser for at manipulere os. Derfor er det vigtigt, at du stopper op og giver dig tid til at forholde dig kritisk til, hvad du læser og hører.



## Tænk efter

Fremmede magter fabrikere falske og vildledende historier for at få dig til at dele dem. Historierne får især effekt, når de i god tro deles af almindelige mennesker.

Når en historie deles af en, du kender, bliver det sværere at gennemskue historiens troværdighed.

Tænk efter, inden du deler historier med venner eller gennem sociale medier.



## Tjek kilde

Indhold på sociale medier bliver ikke faktatjekket, som det gør i traditionelle nyhedsmedier. Derfor kan det være svært at gennemskue, hvem der er afsender på en historie.

På sociale medier er det relativt let at sprede falske og vildledende historier, som ligner troværdigt indhold.

Derfor er det vigtigt, at du tjekker afsenderen, og hvor historien kommer fra, inden du deler.

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