



# Forberedt på kriser

# Forbered dig – for din egen og fællesskabets skyld

## Du er en del af beredskabet

Danmark er grundlæggende et trygt og sikkert land. Vi lever i et af verdens mest udviklede og digitaliserede samfund med en veludbygget og sammenhængende infrastruktur, som betyder, at vi i hverdagen har en stabil adgang til basale fornødenheder som strøm, vand, varme, kommunikation og fødevarer.

Men det moderne samfund er også sårbart.

Det gælder ikke mindst i krisesituationer. Et kortere eller længere nedbrud på ét område kan få store konsekvenser på tværs af andre områder. Det gælder fx adgangen til strøm, vand og indkøb af basale fornødenheder i kortere eller længere perioder.

Uanset hvad årsagen til en krise måtte være, kan du spille en aktiv rolle i at sikre, at du selv, din husstand og samfundet kommer godt igennem krisen.

## Tre døgn

Det er myndighedernes anbefaling, at du og din husstand kan klare jer i tre døgn, hvis en krise rammer.

Hvis du er forberedt og i stand til at tage dig af dig selv og dine nærmeste, kan myndighederne fokusere kræfterne dér, hvor behovene er størst, og arbejde på at normalisere situationen. Jo flere der er i stand til at klare sig selv og hjælpe andre omkring sig under og umiddelbart efter en krise, jo stærkere står vi som samfund.

Nogle enkle råd hjælper dig til at kunne klare dig selv. Rådene er udarbejdet i samarbejde med en lang række danske myndigheder. De er udtryk for en fælles vurdering af, hvordan man kan forberede sig på kriser.

Du får måske ikke brug for at anvende alle rådene i praksis. Men det er godt at være forberedt. Gør, hvad du kan, og hjælp familie, naboer og venner. Det er vi heldigvis gode til i Danmark. Jeg håber, at rådene bidrager til, at vi står endnu bedre rustet til fremtidige kriser.



**Laila Reenberg**

Direktør, Beredskabsstyrelsen



# Kom godt igennem kriser

Mange faktorer kan udløse en krise. Ekstreme vejrhændelser står til at blive hyppigere og voldsommere, hvilket kan påvirke hele eller dele af landet. Truslen fra menneskeskabte hændelser som cyberangreb og sabotage er alvorlig som følge af den forværrede sikkerhedspolitiske situation i Europa. Endelig kan der opstå ulykker, tekniske problemer eller andre hændelser med bredere indvirkning på samfundet.

Som privatperson kan den mest direkte konsekvens af en krise være forsyningssvigt. Forestil dig, at der ikke er strøm i kontakten eller vand i hanen. Køleskab og komfur virker ikke. Du kan måske ikke købe ind, ringe eller gå på nettet i en periode.

Ved at følge nogle simple råd, kan du klare dig på egen hånd, hvis der opstår krisesituationer. Det er anbefalingen, at du og din husstand skal kunne klare jer i tre døgn. Det giver myndighederne tid til at arbejde på at normalisere situationen og hjælpe der, hvor behovet er størst.

# Drikkevand

## 3 liter pr. person pr. døgn

Beregn 3 liter vand pr. person pr. døgn til at drikke og evt. tilberedning af mad. Skal du have vand til tre døgn, skal du altså have 9 liter vand pr. person. Sørg for at have vand til alle i husstanden – også evt. husdyr.

Find mere information på [Fødevarestyrelsens](#) og [Miljøstyrelsens](#) hjemmeside.

## Sådan opbevarer du vand i længere tid

- Køb drikkevand på flaske, opbevar det køligt og mørkt og kun så længe, som det fremgår af holdbarhedsdatoen på flasken. Udskift det løbende.
- Drikkevand fra vandhanen bør være så frisk som muligt, men kan opbevares i flere måneder i lukket flaske/beholder, hvis vandet opbevares køligt og mørkt.
- Brug kun beholdere til drikkevand, som er godkendt til fødevarer, og rengør dem efter producentens vejledning før brug.
- Du bør jævnligt skifte vandet i beholdere ud. Brug det fx til at vande blomster, vask så beholderne, og fyld dem op igen.



# Mad

## Mad til tre døgn

Sørg for at have mad til tre døgn i husstanden. Det skal være mad, der kan holde sig i længere tid uden for køleskab og fryser. Vælg gerne madvarer, som ikke kræver tilberedning i ovn eller på komfur (fx konserves, knækbrød). Vælg madvarer, som du og din husstand bruger i det daglige og kan lide.

## Holdbarhed og tilberedning

### Holdbarhed

Du behøver ikke købe stort ind på én gang. Du kan købe lidt ekstra langtidsholdbare varer, når du alligevel køber dagligvarer. Sørg for løbende at bruge af dit forråd og fylde op igen, så varerne ikke bliver for gamle. Opbevar maden tørt, mørkt og køligt.

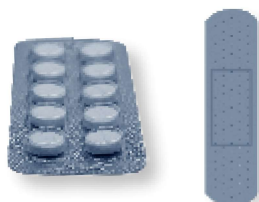
### Tilberedning

Hvis du har mad, der kræver tilberedning (fx ris, pasta), skal du sørge for at have mulighed for at koge vand – også uden adgang til strøm eller bygas. Det kan fx ske på en grill eller stormkøkken. Brug aldrig grill o.l. indendørs eller i helt eller delvist lukkede rum. Der er risiko for røg- og/eller kulilteforgiftning.

Du kan læse mere om råd til opbevaring, hygiejne m.v. på [Fødevarestyrelsens hjemmeside](#).



# Medicin, hygiejne og andre fornødenheder



## Medicin og førstehjælp

Sørg for at have nødvendig medicin til mindst tre døgn og en førstehjælpskasse. En førstehjælpskasse kan fx indeholde plastre, forbindinger (kompresser, elastikbind og gazebind m.v.) og produkter til sårrens og desinfektion. I tilfælde af nukleare ulykker er det vigtigste råd at opholde sig indendørs. Det anbefales, at jodtabletter er til rådighed for personer under 40 år samt gravide og ammende. Læs mere på Sundhedsstyrelsens hjemmeside. I tilfælde af en nuklear ulykke skal du følge myndighedernes anbefalinger.



## Hygiejne

Sørg for at have hygiejneartikler som fx toiletpapir, hånddesinfektion, vådservietter, bind og tamponer.



## Varme

Hvis varmen forsvinder, og det er koldt udenfor, kan du bruge husstandens tæpper, dyner, varmt tøj m.v. Er der koldt i en længere periode, kan I i husstanden holde på varmen ved primært at opholde jer i ét rum. Hvis du bruger stearinlys eller andre varmekilder, så stil dem på et fast underlag langt fra brændbart materiale som gardiner og tæpper.



## Andre fornødenheder

I de fleste krisesituationer er en mobiltelefon et vigtigt værktøj. Du kan komme i kontakt med fx familiemedlemmer, og du kan finde information om hændelsen. Med en powerbank/batteripakke kan du holde strøm på bl.a. mobilen i tilfælde af lokale strømafbrydelser. Ved større eller længerevarende strømafbrydelser kan telefonnetværk og internet blive påvirket eller gå ned.

Andre nyttige ting at have ved hånden er en lommelygte, stearinlys, tændstikker og batterier. Hav et eller flere fysiske betalingskort til brug, hvis internettet er nede, eller du ikke kan betale med din telefon. Sørg for, at du kan huske pinkoderne. Overvej derudover at have et mindre beløb i mønter og små sedler.

## Overvej din situation og særlige behov

- **Særlige behov**

Er der småbørn, ældre eller syge i husstanden med særlige behov for fx modermælkserstatning, bleer eller plejeartikler? Så kan det være en god idé at have ekstra forsyninger i hjemmet. Det kan også være, du har kæledyr, der har brug for bl.a. mad og vand.

- **Dit nærområde**

Du kan være mere eller mindre udsat, alt efter hvor du bor. Bor du for eksempel tæt på kysten eller i et lavtliggende område, kan du blive ramt af oversvømmelse. Det vil være en god idé at undersøge, hvor du kan få fat i fx sandsække.

- **Transport**

Dan dig et overblik over de transportformer, du er afhængig af, og overvej alternativer. Vær opmærksom på kommunikation via fx Rejseplanen og Vejdirektoratets trafikinformation. Hvis du bor afsides og/eller har brug for hjælp til transport, så lav aftaler med naboer, familiemedlemmer og venner, som kan hjælpe, hvis der skulle være brug for det.

- **Naboer, venner og familie**

Vær opmærksom på, om mennesker i dit nabolag eller omgangskreds har behov for hjælp. Overvej at skrive vigtige telefonnumre ned på en seddel, som du fx kan hænge på køleskabet.



# Varsling og alarmering

## Varsling

I akutte situationer kan myndighederne advare via de fysiske varslingssirener, S!RENEN og beredskabsmeddelelser. Hvis du hører en varslingssirene, skal du gå indenfor og opsøge information fra myndighederne gennem DR eller TV 2. Skulle andre systemer være nede, bringer DR beredskabsmeddelelser fra myndighederne i radioen. Med en FM-radio, der kører på batterier/håndsving/solceller, kan du holde dig opdateret, hvis andre informationskanaler svigter. Mange har en FM-radio i deres bil.

## Alarmering

Hvis du har brug for ambulance, politi eller brandvæsen, skal du ringe 1-1-2. Du skal kun ringe 1-1-2, hvis det er en akut nødsituation. Ellers kan du blokere telefonlinjen for livsvigtige opkald. Hvis der er problemer med 1-1-2, vil myndighederne melde alternativ kontaktinformation ud.

### Tænk, før du deler

Hold øje med myndigheders sociale medier og hjemmesider. Det er en stor hjælp, hvis du deler bekræftede oplysninger under en krise og er opmærksom på at forhindre rygtespredning og desinformation eller misinformation. Undersøg derfor altid en ekstra gang, om kilden er troværdig, inden du deler oplysninger i dit netværk.





# Om rådene

## Hvorfor skal man kunne klare sig selv i krisesituationer?

Hvis du kan klare dig selv i tre døgn, kan myndighederne fokusere på at hjælpe de mest udsatte og normalisere situationen. Du og din familie er også bedre stillet i krisesituationer, hvis du har forberedt dig. Har du lyst og mulighed – tid, plads, ressourcer – er der ikke noget i vejen for at opbygge et mindre forråd til længere tid – særligt hvis du bor fx i et geografisk udsat område eller har særlige behov for eksempelvis livsvigtig medicin.

## Hvorfor tre døgn?

Anbefalingen om at kunne klare sig i tre døgn i krisesituationer og de konkrete råd er udarbejdet af Beredskabsstyrelsen i samarbejde med en række myndigheder. Der er tale om en vurdering, der bl.a. bygger på Nationalt Risikobillede og øvrige myndighedsvurderinger om trusler, sikkerhed og sårbarhed samt en faglig gennemgang af realistiske og relevante mulige situationer, deres varighed og mulige konsekvenser.

## Din situation

Ikke alle har samme forudsætninger for at forberede sig – og nogle gange giver det bedre mening at forberede sig sammen med familie, venner eller naboer. Det kan være, at du bor på begrænset plads, har en snæver økonomi eller fx er gangbesværet. Gør, hvad du kan, og hvad der giver mening for dig i din situation og i din husstand. Nogen forberedelse er bedre end ingen forberedelse.

## Rådene er vejledende

Rådene er vejledende og kan tilpasses den enkelte husstands behov og forhold.



# Tjekliste

**Nedenfor finder du inspiration til en tjekliste. Tjeklisten består af forslag, der dækker de mest basale behov.**

## Drikkevand

- 3 liter pr. person pr. døgn
- Evt. vand til husdyr

## Mad

- Mad til tre døgn, der er langtidsholdbar og let at tilberede

## Medicin og førstehjælp

- Nødvendig medicin for husstanden
- Førstehjælpskasse
- Evt. jodtabletter for personer under 40 år samt gravide og ammende

## Hygiejneartikler

- Toilettepapir
- Hånddesinfektion
- Bleer, bind/tamponer eller andet relevant for din husstand

## Varme

- Tæpper, dyner, varmt tøj

## Andre fornødenheder

- Powerbank eller batteripakke til fx din mobiltelefon
- Lommelygte
- Batterier
- Fysiske betalingskort (husk pinkode) og evt. kontanter i mønter og små sedler
- Evt. stearinlys og tændstikker

## Særlige behov

- Er der børn eller ældre i husstanden?
- Bor du udsat ift. fx oversvømmelser?
- Har du alternative transportmuligheder i tilfælde af fx oversvømmelser?
- Kan du hjælpe eller få hjælp af familie, naboer og venner?

## Kommunikation

- FM-radio, der kører på batterier/håndsving/solceller (eller evt. din bilradio).

Fotos:  
Colourbox  
(undtagen portræt side 2: Jesper Blæsild)

**Beredskabsstyrelsen 2024**

Datavej 16  
346 Birkerød  
[www.brs.dk](http://www.brs.dk)



**BEREDSKABS  
STYRELSEN**