

Du er en del av beredskapen i Østre Toten kommune

RÅD OM EGENBEREDSKAP



Foto: DSB, gjelder alle bilder i heftet



Østre Toten
kommune

Verdens tryggeste – og likevel sårbar

I Norge lever vi et trygt og stabilt samfunn. Vi er vant til at alt fungerer som det skal. Samtidig er vi helt avhengig av strøm, vann, transport, mobilnett og internett, og det gjør oss sårbare.

Her fokuserer vi særlig på vann og avløp, og hvordan du må forberede deg til å kunne takle situasjonen hvis disse tjenestene faller bort. Klarer du deg i en kort periode på opp til tre døgn, dersom vannet blir borte?

Risiko- og trusselbildet i Norge er sammensatt og endrer seg. Klimaendringer, ekstremvær, politisk situasjon, terror og teknologi er eksempler på det. Myndighetene ber derfor alle i Norge om å ta noen enkle grep for å bedre egen beredskap.

Uvær, naturhendelser, tekniske problemer med mer, fører til at mange kan miste strøm og vann.



Når lokalsamfunnet rammes, er det mange som trenger hjelp. Hvis de fleste av oss er i stand til å ta vare på oss selv, og de rundt oss, kan ressursene settes inn der behovet er størst. Det gir rom for at kommunen kan konsentrere seg om å finne løsninger, slik at vannet kommer tilbake.

På den måten er du en del av beredskapen.

Egenberedskap vann og avløp

- ☐ Bøtter for å hente vann til hygieniske formål fra bekk/innsjø
- ☐ Kanner for fylling av drikkevann på vannposter
- ☐ Husholdningsklor til desinfeksjon av kanner
- ☐ Ved til fyring hvis du har vedovn, eller gass til gassgrill slik at du kan koke vann
- ☐ Kontanter for å kjøpe drikkevann i butikken
- ☐ Drivstoff til kjøretøy for å hente vann

Anbefalt fra DSB

- ☐ Tørke-/toalettpapir
- ☐ Litt kontanter
- ☐ Varme klær, pledd og sovepose
- ☐ Førstehjelpspakke
- ☐ 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 med pålegg med lang holdbarhet per person
- ☐ Noen poser tørket frukt eller nøtter, kjeks og sjokolade
- ☐ Ved-, gass eller parafinovn til oppvarming
- ☐ Grill eller kokeapparat som går på gass
- ☐ Stearinlys, lommelykt med batterier, parafinlampe
- ☐ Batterier, batteribank og mobillader til bilen
- ☐ Våtservietter og desinfeksjonsmiddel
- ☐ Medisiner du er avhengig av
- ☐ Fyrstikker eller lighter
- ☐ Batteridrevet DAB-radio
- ☐ Ekstra drivstoff og ved/gass/parafin
- ☐ Rødsprit til oppvarming og matlaging
- ☐ Jodtabletter (til bruk ved atomhendelser)

Ditt eget beredskapslager

Her er et eksempel på hva man kan og bør ha i hus for å klare seg selv i tre døgn



Vann og avløp

Ved en hendelse eller krise, etableres det vannposter strategiske steder. Hjemmeside og servicetorget i kommunen vil ha oversikt over vannposter.

Noen ganger vil vannverket ikke levere drikkevann i krana, men vil levere vann til hygieniske formål. Vannet kan brukes til å dusje og trekke ned i toalettet.



Kommunen gir melding til sine innbyggere om hvordan det er mulig å skaffe seg vann til drikke. Følg med på internett, sosiale medier og vær sikker på at du vil motta SMS-varslings om hendelser.

Du ikke forvente at vannverket kan forsyne alle med vann i en krisesituasjon. Du må derfor ta forhåndsregler slik at du på annen måte kan skaffe deg drikkevann.

I en krise vil kommunen ha fokus på å løse situasjonen for alle og ikke for enkeltpersoner.

Drikke

Du trenger minst tre liter rent vann per person til drikke og matlaging i døgnet. Vannet bør lagres på et kaldt, mørkt og frostfritt sted som bod, garasje eller uthus. Vannet bør byttes ut en gang i året, gjerne på en fast dato. For å sikre at du har nok vann kan du:

- Rengjøre flasker eller dunker med såpe og rent vann, og til slutt klor
- Skyll dunkene med rent vann og fyll dem helt fulle med kaldt vann fra springen, og sett på lokket
- Eventuelt kan du kjøpe vann fra butikken
- Dekk noe av væskebehovet med juice, brus og andre alkoholfrie drikker

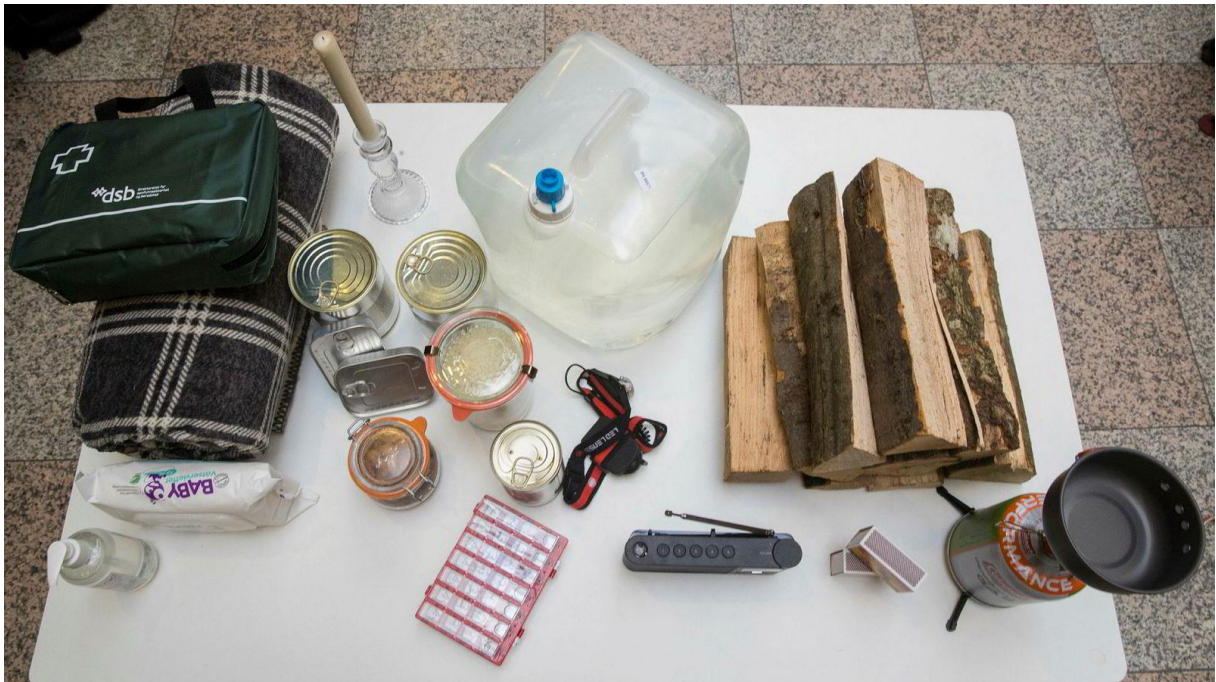
Hygiene

Uten varmt vann, er det viktig å tenke på personlig hygiene og renslighet. Særlig ved håndtering av mat, fordi dårlig hygiene kan føre til smitte og sykdommer.

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



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.

Finn ut hvordan du holder deg informert.

Sørg for at utstyret du planlegger å bruke virker, og at du vet hvordan det brukes.

Beredskapslageret ditt bør være et lager du bruker av, og som du fyller opp igjen, slik at det du har ikke blir gammelt og ubrukelig.

Ofte stilte spørsmål (FAQ)

Hva er planen for å sikre innbyggere vann hvis vannverket svikter?

Det finnes beredskapsrutiner og planer for å levere drikkevann på tappepunkter der du kan hente vann til eget forbruk. Du må selv ha kanner for henting og oppbevaring av drikkevann. Kommunen er avhengig av velvilje og samarbeid fra publikum når det er behov for restriksjoner i vannforbruket.

Hvor lenge vil vannet være borte?

Dette er avhengig av situasjonen/hendelsen som har ført til at vannet er blitt borte. Alle hendelser vil bli håndtert for å sikre at vannet kommer tilbake i krana raskest mulig. Er det snakk om avvik ved drift av vannverket, vil alle ressurser bli satt inn på å utbedre feilen så raskt som mulig. Ved andre hendelser vil det ofte være andre forhold som vi ikke rår over.

Hvor lenge kan man lagre vann?

Har du kjøpt vann i butikk er det rent (se holdbarhetsdato). Har du tappet det på egne dunker, bør du rengjøre dunkene og skifte ut vannet én gang i året.

Hva er godkjente beholdere?

Plastbeholdere skal være merket med glass- og gaffelsymbolet. Glassbeholdere med tett kork er også OK.



Hvordan rengjør man beholdere best mulig?

Rengjør dunken grundig med såpevann og skyll. Vask deretter med klorvann. Skyll til slutt med rent vann før du fyller dem med drikkevann. Pass på å ha rene hender og unngå å berøre åpningen på beholderen eller innsiden av korken.

Kan jeg bruke vann som er hentet i bekker/elver, om jeg koker dette?

Kan jeg drikke vann fra innsjøer?

Vi anbefaler ikke å bruke vann fra bekker/elver, fordi vannet kan inneholde forurensninger som ikke blir borte ved å koke vannet. Vannet i innsjøer er ofte rent nok og kan drikkes etter koking.

Hvor lenge må vannet koke for at det skal være trygt å drikke?

Vannet skal fosskoke i ett minutt. Da drepes bakterier, sopp, virus og parasitter.

Hva gjør jeg når det ikke er vann i toalettet?

Da må du lage deg et nød-toalett, fordi du ikke kan bruke vannklosettet.

- Du kan bruke ditt vanlige toalett til urin/tiss, men må kaste toalettpapiret i en søppelpose.
- Til avføring må du bruke en egen pose, for eksempel kan du tre en bærepose rundt toalettsetet eller en bøtte.
- Knytt bæreposen igjen når du er ferdig.
- Samle bæreposene i en søppelsekk.
- Søppelsekken leveres som restavfall

Jeg har ikke fått SMS om hendelser, hvordan kan jeg være sikker på at jeg får informasjon om noe hender?

Hvis du har jobbtelefon registrert på annen adresse enn din hjemmeadresse eller har hemmelig nummer, får du ikke melding. På hjemmesiden til kommunen kan du selv registrere hvilket telefonnummer du vil ha melding til. Hvis telefonen er slått av når varselet sendes ut, eller den befinner seg utenfor dekningsområdet, får du ikke melding. Følg med i sosiale medier og hjemmesiden til kommunen.

Hvorfor er det viktig å klare seg i tre dager?

Tre dager er valgt fordi det skal gi mulighet til å lage gode planer for å håndtere krisen, og til å kunne prioritere de som trenger hjelp mest. De aller fleste kriser er over innen det er gått tre dager. Ved å være forberedt, kan du håndtere de fleste kriser som måtte oppstå på egenhånd.



www.sikkerhverdag.no/egenberedskap

