

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.

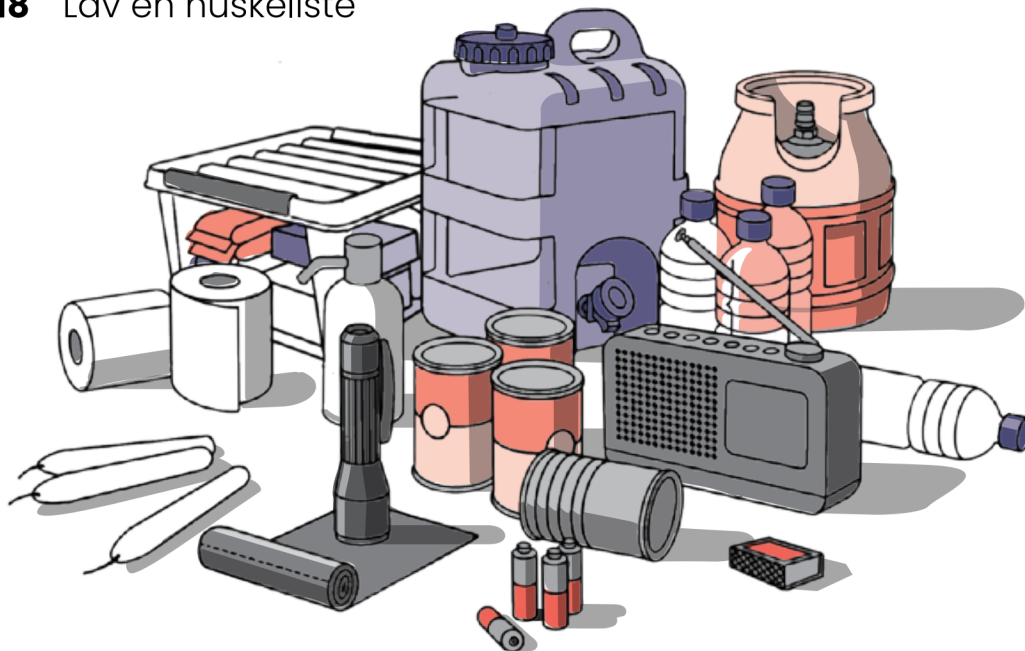
unicef 
meeqqanut tamanut



**Folk &
Sikkerhed**

Indhold

- 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 2025
i samarbejde med Unicef Grønland.

Hvorfor denne folder?

I de seneste par år har vi alle oplevet, at vores dagligdag kan forstyrres pludseligt. Covid-19 kom bag på mange os, ligesom vi har set eksempler på nedbrud på forsyningsnet. Samtidig har situationen i Ukraine og Israel bragt krig og konflikt meget tættere på.

Vi har 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. Hvis du har lyst, kan du blive 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 dit bosted bliver ramt af voldsomme vejrforhold 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
- Betalingssystemer 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
- Forsyningssikkerheden (vand, el og varme)

EGET ANSVAR

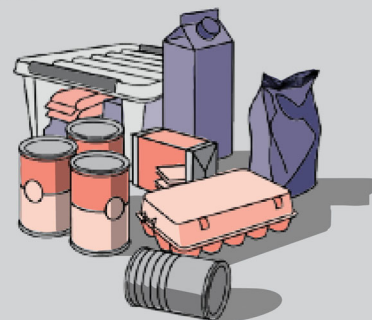
Som privatperson har du bl.a. ansvar for:

- 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. Hvis vandtilslutning er lukket eller ej mulig – brug vand fra lokal vandløb – kog evt for husholdningsbrug.



3

Etablér et nødtoilet

Virker toilettet ikke, fx pga. manglende vandforsyning, kan du placere kraftige skraldeposer i toiletkummen. Husk, at god håndhygiejne er vigtig for at undgå infektioner. Brug derfor håndsprit, når du ikke har adgang til vand. Hvis det er vandet der er afbrudt kan man skylle toilettet med en spand vand fra elv eller vandløb.

**4**

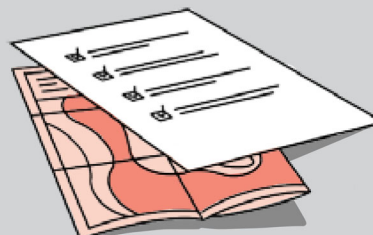
Løse penge i reserve

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 voldsomme vejrforhold 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

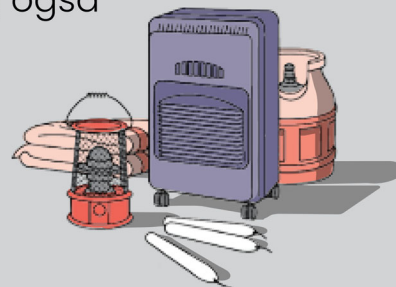
Har du større børn, er det en god idé at tale om, hvad I gør som familie, hvis noget uventet skulle ske. Du kan evt. overveje at give dem mindre opgaver, som fx løbende at holde øje med, om nogle af de madvarer, I har i reserve, bør udskiftes.

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.

Pas på ved brug af åben ild – sørg for godt aftræk i skorsten. Vær opmærksom på risiko for kulilte ved luftmangel.

**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

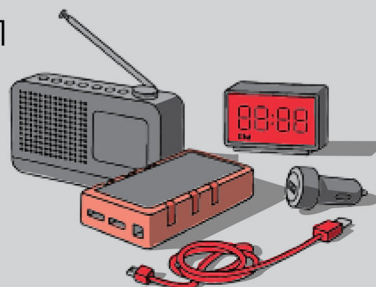
Hvis der sker noget alvorligt, skal du kunne modtage vigtig information fra myndighederne, frem for alt via radio og tv, forudsat at de virker. Du kan også få brug for at kunne tage kontakt til pårørende, venner og fx politi i et nødstilfælde. Anskaf evt. en batteridrevet clockradio og en powerbank.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

En solcelledrevet og med håndsving opladelig nødradio – der eventuelt også kan fungere som powerbank kan være en løsning – den er let at have med i en jolle og på jagtturen.

På alm. radio FM/AM og Nødradio FM AM radio høres KNR radio når til havs og på fjeldet.

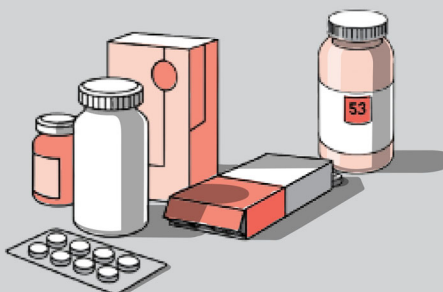
Sydgrønland 720 khz. Nuuk området 570 khz, Qeqertarsuaq og Disko området 650khz.

I Nuuk området kan man høre DR P1 og DR – dog 3 timer forskudt på FM båndet 98.00

**10**

Fyld dit hjemmeapotek

Sørg for at have smertestillende, plaster, sårrens og evt. receptpligtig medicin i reserve. Overvej at tage en uddannelse i Førstehjælp.



Din tjekliste

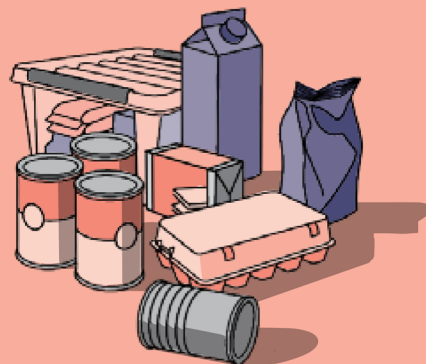
Her er en liste over ting, som kan være gode at have derhjemme i tilfælde af en ulykke eller katastrofe. Anskaf det, du kunne få brug for, og koordiner evt. med venner og familie, så I kan låne af hinanden hvis nødvendigt.

En god tommelfingerregel:

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

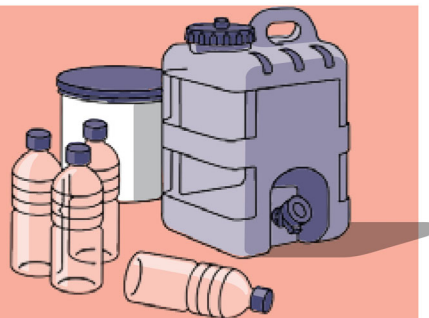
Mad

- ☐ Kartofler, kål, gulerødder
- ☐ Brød, knækbrød, kiks
- ☐ Pålæg på tube eller dåse
- ☐ Havremælk, sojamælk, tørmælkspulver, UTH-mælk
- ☐ Spiseolie
- ☐ Tørgær, mel
- ☐ Ost, smør, æg
- ☐ Pasta, ris, gryn, kartoffelmospulver, frysetørrede færdigretter, tørfisk, syltede bær
- ☐ Linser, bønner, grønsager på dåse
- ☐ Konserves, fx makrel, torskerogn, ravioli, suppe, skinke, forloren skildpadde, bouillon
- ☐ Syltetøj, honning, nøddesmør
- ☐ Juice, kaffe, te
- ☐ Chokolade, nødder, tørret frugt, energi- eller myslibarer



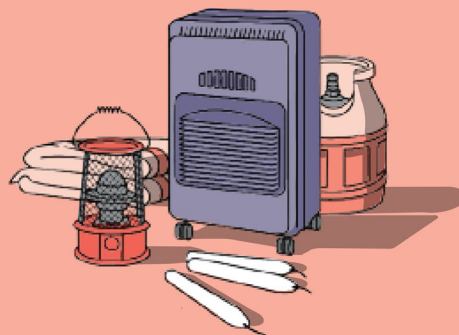
Vand

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



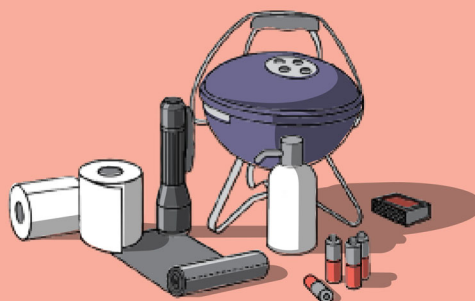
Varme

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



Praktisk

- ☐ Toiletpapir
- ☐ 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
- ☐ Menstruationsartikler
- ☐ Bleer og langtidsholdbar baby mad
- ☐ Udskrifter af vigtige papirer, fx forsikringspolicer, bankoplysninger, registreringsbeviser
- ☐ Benzin, diesel til jollen, snescooteren evt. bilen
- ☐ Gasflaske til madlavning
- ☐ Petroleum til reservelamper og PETROMAX
- ☐ Rygsæk
- ☐ Ammunition og patroner til jagtvåben.
- ☐ Fiskegrej



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 70 14 48, 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?



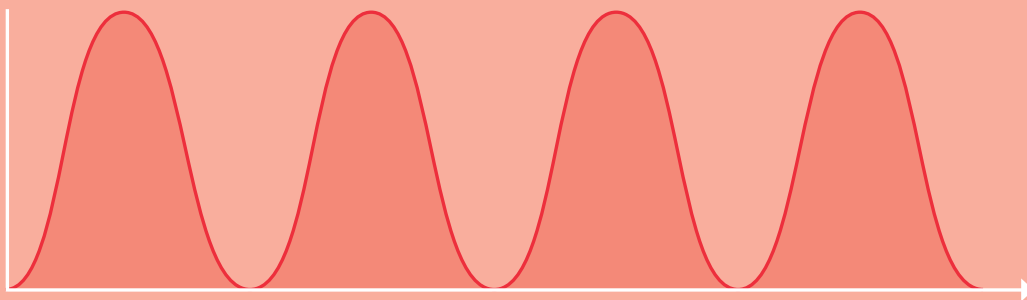
Varslingssignaler

Vi har to sirenesignaler, Varslingssignalet og Afvarslingssignalet. De fleste af os kender dem, fordi de bliver testet en gang om året. Se her, hvordan du genkender dem, og hvad de hver især betyder.

Varslingssignalet

Sådan kan du kende det:

Tonen stiger hurtigt og falder hurtigt igen.
Signalet gentages fire gange og varer 45 sekunder.



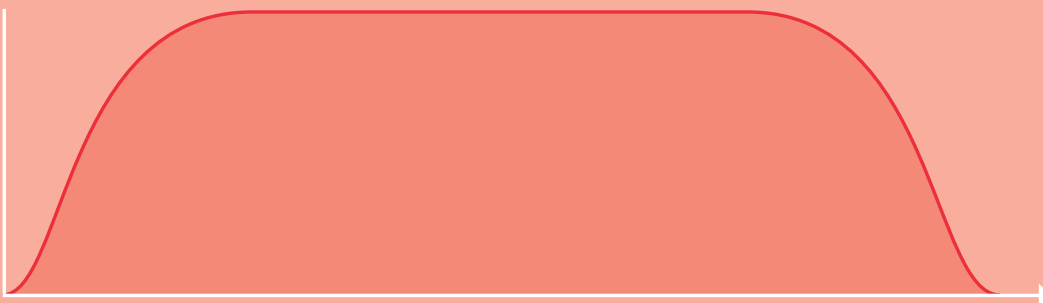
Det skal du gøre:

- Gå indenfor
- Luk vinduerne
- Søg information hos KNR-TV eller KNR-radio

Afvarslingssignalet

Sådan kan du kende det:

Én lang tone, der varer 45 sekunder.



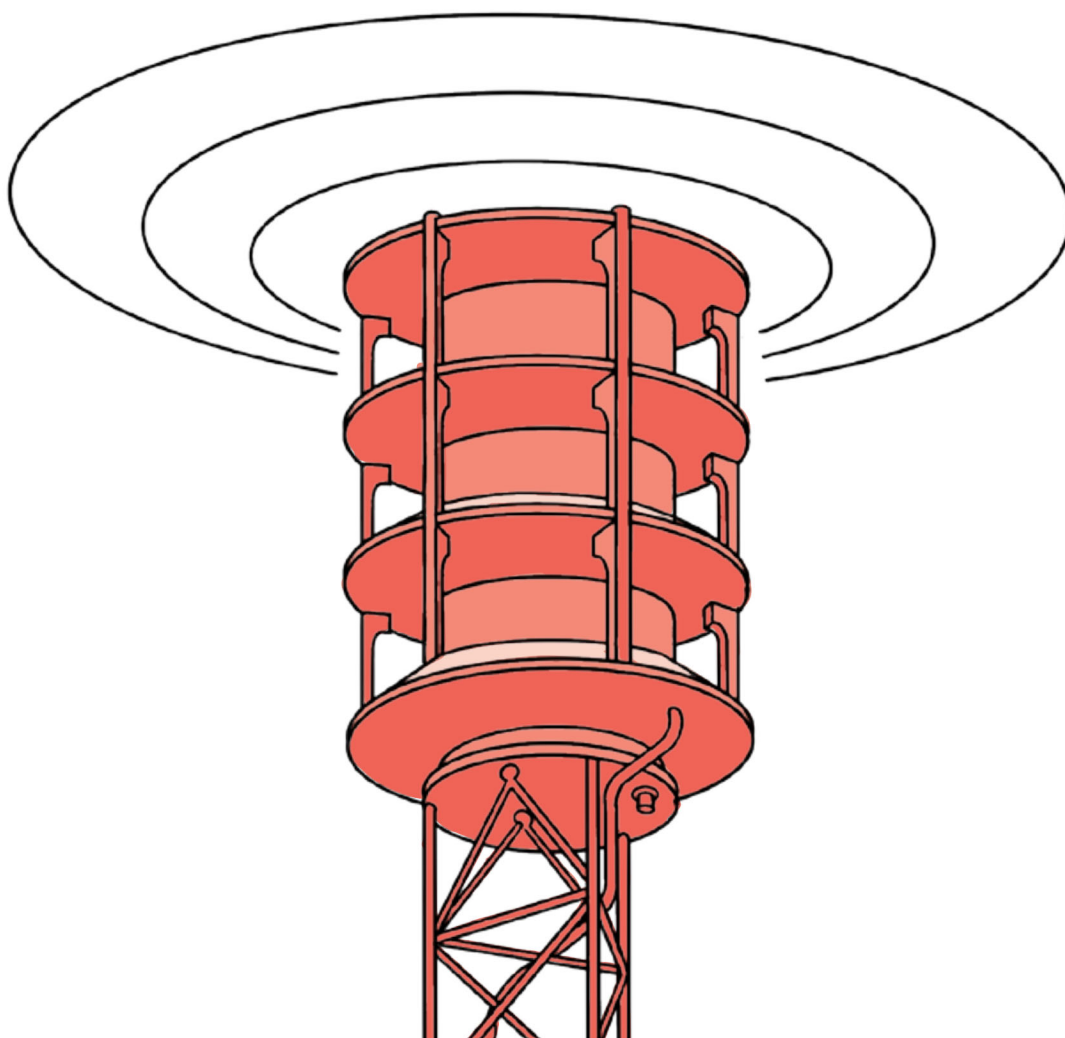
Det skal du gøre:

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



Lav en huskeliste til dig selv

Her kan du notere vigtige telefonnumre og adresser.

Vigtige telefonnumre

Ring 112

Hvis du har akut brug for ambulance, politi eller brandvæsen. Tusass A/S driver nummeret, og viderestiller til relevant myndighed.

Ring 70 14 48

Hvis du har brug for politiet eller hvis du vil melde ind om evt. miljøforurening el. lign.

Ring 113

Hvis du har brug for brandvæsenet.

Ring til sygehuset

Hvis du har brug for akut hjælp ved sygdom eller skader.

Sted	Akutnummer i åbningstiden	Efter Kl.16
Aasiaat	89 22 11	89 22 11
Ilulissat	94 32 11	94 32 11
Ittoqqortoormiit	99 10 11	34 47 08
Kangaatsiaq	89 43 00	89 22 11
Maniitsoq	81 32 11	81 32 11
Nanortalik	61 32 11	61 32 11
Narsaq	66 12 1	66 12 11
Nuuk	344 112	344 112
Paamiut	68 12 11	68 12 11
Qaqortoq	64 22 11	64 22 11
Qasigiannnguit	91 12 11	89 22 11
Qeqertarsuaq	92 12 11	89 22 11
Qaanaaq	97 10 11	94 32 11
Sisimiut	86 42 11	86 42 11
Tasiilaq	98 12 11	98 12 11
Upernavik	96 12 11	96 12 11
Uummannaq	95 12 11	95 12 11