

## Vær forberedt

Det fremgår i Danmarks nationale beredskabsplan, at vi skal kunne klare os selv i 72 timer.

Det kan blive aktuelt i krigstid eller hvis Danmark rammes af voldsomt vejr, strømsvigt eller sygdom, kun fantasien sætter grænser.

Eget beredskab er ikke nødvendigvis den store omvæltning. Det kan passes ind i hverdagen og du kan købe ind til flere dage ad gangen og have lidt ekstra stående.

Tænketanken  
Atlantsammenslutningen

[www.atlant.dk](http://www.atlant.dk)

[atlant@atlant.dk](mailto:atlant@atlant.dk)

+45 3059 1944

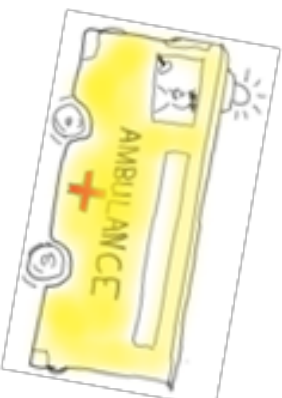
Frederiksberg Slot  
Roskildevej 28 A  
2000 Frederiksberg

## 1-1-2 Alarmcentralen

- Mennesker i fare eller tilskadekomne
- Brand
- Andre ulykker
- Igangværende tyveri og hærværk

## 1-1-4 Politii

- Indbrud/tyveri
- Spørgsmål
- Utryghed



## Akut- og lægevagten

Region Hovedstaden  
**1-8-1-3**

Region Syddanmark  
**7011 0707**

Region Midtjylland  
**7011 3131**

Region Nordjylland  
**7015 0300**

Region Sjælland  
**7015 0700**



## Vær beredt, hvis krisen kommer

I en krisesituation kan det skabe tryghed at være forberedt. Vi er en folkeoplysningsenhed der har udviklet denne guide, så du kan være bedre forberedt.

Det danske beredskab kan ikke hjælpe hele befolkningen med det samme, kræfterne skal bruges fornuftigt. Vi skal kunne klare os selv og der vil sandsynligvis gå nogle dage før den nødvendige hjælp når frem til alle.

Spred information fra myndigheder eller specialister og undlad at sprede misinformation.

## Tænk over hvilken situation du eller din familie vil stå i hvis:

- Det ikke er muligt at købe ind i 3 dage
- Du mangler elektricitet
- Internettet slukkes
- Vandforsyningen svigter
- Betalingsautomater ikke virker
- Der kommer oversvømmelser
- Stormvejr vælter træer og skader boligen
- Snestorm stopper trafikken



Lav aftaler med naboer, familie, venner, bekendte og tænk over de små ting du kan gøre for at være bedre forberedt.

## HUSK

Få opdateret information på DR, DR TV, TV2, Facebook og Twitter

## Køb ekstra

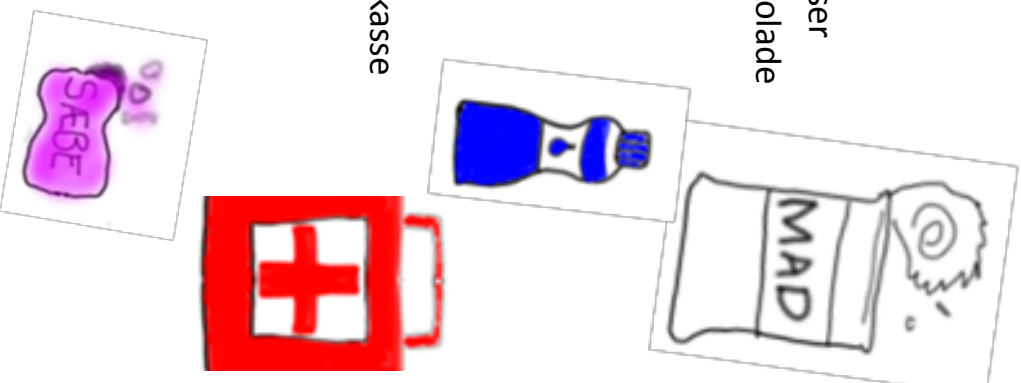
- Pasta, ris
- Havregryn
- Konserverdåser
- Nødder, chokolade
- Flaskevand
- Juice
- Kaffe og te

## Sikkerhed

- Medicin
- Førstehjælpskasse

## Diverse

- Stearinlys
- Tændstikker
- Batterier
- Radio
- Kontanter
- Vådservietter
- Håndsprit
- Tæpper



Download appen:  
MOBILVARSLING

## Sirene varsling

Sirenerne afprøves, hvert år, den første onsdag i maj måned kl. 12.



## I hvilke tilfælde benyttes sirener?

Sirenerne benyttes ved akut fare. Akut fare kan i krigstid være ved angreb. I fredstid kan sirenerne også aktiveres ved luftforurening og brand.

## Signal ved fare

Lyden stiger hurtigt og falder derefter langsomt. Signalet gentages fire gange og varer 45 sekunder.

Gå indendørs og få information fra DR, DR TV eller TV2.

## Signal ved overstået fare

En lang ensartet lyd og varer 45 sekunder.