Dit hjemmeberedskab

Kan du klare dig i tre døgn? Sæt flueben ved det, du allerede har styr på.

☐ Vand - 3 liter pr. person pr. døgn	☐ Mad til tre døgn
☐ Nødvendig medicin	☐ Førstehjælpskasse
☐ Lommelygte og ekstra batterier	☐ Opladet powerbank
☐ FM-radio, der virker uden strøm	☐ Tæpper, dyner og varmt tøj
☐ Fysisk betalingskort og eventuelt kontanter	☐ Toiletpapir, håndsprit og solide affaldsposer
☐ Nødvendigt til høreapparat og andre hjælpemidler	☐ Vigtige telefonnumre på papir
☐ Mad, vand og eventuel medicin til kæledyr	☐ En aftale med familie, ven eller nabo
☐ En plan, hvis du hurtigt skal væk hjemmefra	☐ En plan for særlige behov og nødvendig hjælp

Her får du hjælp og information

112 - akut hjælp
Ring ved akut behov for ambulance, politi eller brandvæsen.

114 - politiet, når det ikke er akut
Politiets landsdækkende servicenummer.

Lægevagt og akuttelefon

Region Hovedstaden: 1813
Region Sjælland: 70 15 07 08
Region Syddanmark: 70 11 07 07
Region Midtjylland: 70 11 31 31
Region Nordjylland: 70 15 03 00
Ved livstruende sygdom: 112.

Vigtige hjemmesider

politi.dk/kriseinformation - varsling og information om større hændelser.
samsik.dk - myndighedernes råd om hjemmeberedskab og kriser.
dmi.dk/varsler - aktuelle varsler om farligt vejr.
sundhed.dk - sundhedsinformation og oplysninger om akut hjælp.
dr.dk og tv2.dk - søg information her, hvis varslingssirenerne lyder.

Tænd for radioen

I tilfælde af krise får du information på DR P4.

Skriv dine egne numre her

Egen læge: _____

Hjemmepleje/hjemmesygepleje: _____

Kommune: _____

Nærmeste pårørende: _____

Nabo/beredskabsven: _____

Apotek: _____

Faglige Seniorer