AUÐLESIN ÚTGÁFA

Verum viðbúin

Öryggi er verkefni fyrir okkur öll



Verum upplýst



Undirbúum okkur



Gerum áætlun

Öryggi er verkefni fyrir okkur öll

Þessi bæklingur hjálpar þér að vera viðbúinn.

Stundum gerast alvarlegir hlutir.
Stundum virkar mikilvæg þjónusta ekki.
Þetta getur breytt daglegu lífi þínu.

Ísland er öruggt land.
Við erum með góðar almanna·varnir.

Almanna·varnir hjálpa fólki í neyð.
Undanfarin ár urðu náttúru·hamfarir.
Það urðu til dæmis eldgos.

Það var líka heimsfaraldur.

Staðan í heiminum breyttist.
Sum lönd eru ósátt hvert við annað.
Það eru stríð í Evrópu og annars staðar.
Þetta getur haft áhrif á Íslandi.

Margt í samfélaginu getur hætt að virka.
Við notum mikið:
- rafmagn
- síma og internet
- vörur frá útlöndum.

Viðbúin:
Það þýðir:
Tilbúin fyrir eitthvað slæmt.

Almanna·varnir:
Það þýðir:
Ríkið og sveitarfélögin vinna saman að öryggi fólks.

Hamfarir:
Það þýðir:
Mjög hættulegir atburðir.
Til dæmis:
- eldgos
- flóð
- stormur

Heimsfaraldur:
Það þýðir:
Veikindi dreifast um allan heim.

Virkar rafmagnið **ekki**?
Virka sími og internet **ekki**?
Þá virkar mikilvæg þjónusta kannski **ekki**.
Þá getur verið erfitt að kaupa nauðsynjar.

Þá verður mikið að gera hjá hjálparaðilum.

Þú getur undirbúið þig.
Þá getur þú séð um þig og fjölskylduna þína í smá tíma.
Þú getur líka hjálpað öðrum.
Það er mikilvægt að gera áætlun.
Þú átt að eiga vatn og mat fyrir minnst 3 daga.
Þessi bæklingur hjálpar þér að undirbúa þig.

Eru margir viðbúnir?
Þá geta hjálparaðilar hjálpað fólkinu sem þarf mesta hjálp.
Erum við viðbúin?
Þá erum við öruggari.
Þá þolir samfélagið meira.
Þetta heitir áfalla·þol.

Nauðsynjar:
Það þýðir:
Hlutir sem allir þurfa.
Til dæmis:
- matur
- vatn
- föt

Hjálparaðilar:
Það þýðir:
Fólk sem hjálpar í neyð.
Til dæmis:
- lögreglan
- slökkviliðið

Áfalla·þol:
Það þýðir:
Samfélagið getur haldið áfram að virka í hættu



Áfalla·þol samfélagsins

Öryggi er verkefni fyrir okkur öll



Gerist eitthvað hættulegt?
Þá verja almanna·varnir samfélagið.
Stjórnvöld sjá um almanna·varnir.

Allir þurfa að taka þátt:
- fólk
- fjölskyldur
- fyrirtæki
- félaga·samtök
- stofnanir.

Við undirbúum okkur.
Við bregðumst rétt við.
Þá verður áfalla·þolið meira.

Undirbúningur er mjög mikilvægur

Áfalla·þol hjálpar samfélaginu að virka í hamförum.
Þá getur samfélagið:
brugðist hratt og rétt við
veitt mikilvæga þjónustu
lagað skemmdirnar.

Við þurfum öll að vera tilbúin að hjálpa.
Þá verður áfalla·þolið meira.

Stjórnvöld:
Það þýðir:
- ríkið
- sveitarfélögin



Teikning af þéttbýli

Áætlanir hjálpa

Það er **ekki** hægt að koma í veg fyrir allt slæmt.
Þess vegna er mikilvægt að gera áætlanir.
Áætlanir hjálpa okkur að bregðast hraðar við.
Með áætlun vitum við betur hvað við eigum að gera.
Áætlanir hjálpa hjálparaðilum.
Hjálparaðilar geta þá:

- verndað mikilvæga þjónustu
- hjálpað fólki í neyð
- hjálpað fólkinu sem þarf mesta hjálp fyrst.

Þessi bæklingur hjálpar þér að gera áætlun fyrir heimilið.
Áætlunin þarf að henta þér og þínum þörfum.

Fáum réttar upplýsingar

Réttar upplýsingar eru mikilvægar

Það er mjög mikilvægt að fá réttar upplýsingar í neyð.
Í neyð þarf fólk að vita:

- Hvað er að gerast?
- Hver er hættan?
- Hvernig verður fólk öruggt?

Við hlustum á stjórnvöld.
Við gerum eins og stjórnvöld segja.
Þá getum við valið rétt.
Þá getum við brugðist hraðar við.
Þá minnkum við hættuna.

Í neyð geta upplýsingar verið rangar.
Upplýsingar geta dreifst hratt.
Upplýsingar dreifast sérstaklega hratt á netinu.
Þá geta rangar upplýsingar dreifst mikið.

Fylgir fólk röngum upplýsingum?
Þá getur hættan orðið meiri.
Til dæmis:

- Fólk verður hrætt.
- Fólk gerir ekki rétt.

Hugsaðu vel um allar upplýsingar.
Spyrðu þig: Eru upplýsingarnar réttar?



Teikning af útvarpi, batteríi og USB drifi

Mundu eftir þessu

Virka símar ekki?
Virkar internetið ekki?
Virkar rafmagnið ekki?
Þá er mikilvægt að eiga útvarp sem notar rafhlöður.

Spyrðu þig:

- **Hvernig fæ ég upplýsingar án rafmagns eða internets?**
- **Hvaðan koma upplýsingarnar?**

Skoðaðu dagsetninguna á upplýsingunum. Stundum eru gamlar upplýsingar eins og nýjar.

Gera upplýsingarnar þig hræddan? Eru upplýsingarnar skrítnar? Þá skaltu ekki trúa upplýsingunum strax. Skoðaðu málið betur.

Eru upplýsingarnar kannski rangar? Þá skaltu ekki deila upplýsingunum.



Teikning af fjölskyldu sem situr saman í sófa að lesa bók í rafmangsleysi.

Undirbúum okkur

Undirbúningur styrkir samfélagið

Í hamförum þurfa hjálparaðilar að hjálpa fólkinu sem
þarf mesta hjálp.
Eru fleiri viðbúnir?
Þá geta hjálparaðilar hjálpað betur.
Þá verður áfalla·þol samfélagsins meira.

Við eigum að geta séð um okkur sjálf í minnst 3 daga.
Þá geta hjálparaðilar hjálpað fólkinu sem þarf mesta
hjálp.

Það er gott að gera áætlun fyrir heimilið.
Áætlunin hjálpar okkur að bregðast rétt við.
Rafmagnið virkar kannski **ekki** í langan tíma.
Síminn virkar kannski **ekki** í langan tíma.
Hvað gerist þá?

Við undirbúum okkur.
Kannski gerist **ekki** neitt slæmt.
Samt viljum við vera viðbúin.

Verum viðbúin rafmagns·leysi.
Kannski fáum við litlar upplýsingar.
Virkar rafmagnið **ekki**?
Þá er undirbúningur mjög mikilvægur fyrir heimilið.



Teikning af vasaljósi og batteríum

Rafmagn

Langt rafmagns·leysi getur haft mikil áhrif.
Rafmagns·leysi getur verið vegna:

- náttúru·hamfara
- óveðurs
- slysa
- bilana.

Stundum skemmir fólk líka rafmagnið viljandi.

Við þurfum að vera viðbúin rafmagns·leysi.
Virkar rafmagnið **ekki**?
Þá fáum við lítið af upplýsingum.
Þá er erfitt að tala við aðra.
Þá er erfitt að elda mat.
Þá er kannski **ekki** heitt vatn.

Undirbúðu heimilið.
Þá getur þú gert venjulega hluti.

Það er mikilvægt að hugsa um:

- ljós
- hvernig maður eldar mat
- hvernig maður hleður tæki
- hita í húsinu.

Talaðu við fólk nálægt þér.
Þið getið undirbúið ykkur saman fyrir langt rafmagns·leysi.

- Hafðu vasaljós og nóg af rafhlöðum.
- Athugaðu: Getur þú eldað án rafmagns?
- Hafðu hleðslubanka fyrir síma og önnur tæki.

Hleðslubanki:
Það þýðir:
Lítil rafhlaða
til að hlaða
símann.

Gerist eitthvað hættulegt?
Þá skaltu hlaða:
- síma
- tölvur
- hleðslubanka.

Geymdu útvarp og auka rafhlöður á góðum stað.

Hiti í húsinu

Virkar hitinn **ekki**?
Þá getur orðið kalt inni.
Það verður sérstaklega fljótt kalt á veturna.
Flest heimili nota heitt vatn til að hita húsin.
Kemur **ekki** heitt vatn?
Þá getur það haft mikil áhrif á heimilin.

Þú þarft að reyna að halda hitanum inni.
Þú þarft að hugsa um heilsu fólksins á heimilinu.
Það er mikilvægt að kunna að halda 1 herbergi heitu.
Er kalt inni í langan tíma?
Þá þarft þú að vita: Hvað á ég að gera?

Sumt fólk getur **ekki** haldið heimilinu sínu heitu.
Það er líka mikilvægt að hjálpa þessu fólki.


Teikning af teppi

Hafðu hlý föt og teppi tilbúin.
- Lokaðu herbergjum til að halda hita.
- Virkar hitinn **ekki** lengi?
- Ákveddu fyrir fram: Hvert fer ég þá?



Teikning af niðursuðumat

Matur og vatn

Það er mikilvægt að eiga mat og vatn heima.
Það er mikilvægt að geta eldað án rafmagns.
Þú átt að eiga nóg fyrir alla á heimilinu í minnst 3 daga.

Maturinn á að geymast lengi.
Maturinn á að gefa mikla orku.
Það er best að eiga mat sem þarf lítið að elda.
Til dæmis:

- niðursuðu·matur
- þurrmatur.

Geymdu matinn á köldum og þurrum stað.
Staðurinn á líka að vera dimmur.
Skiptu um matinn reglulega.

Hugsaðu um þarfir allra.
Ungbörn þurfa til dæmis annan mat en fullorðnir.
Sumt fólk þarf líka sérstakan mat.

Átt þú meira en þú þarft?
Þá skaltu deila matnum með:

- nágrönnum
- fjölskyldu
- vinum.

Þarft þú að elda án rafmagns?
Þá er mikilvægt að kunna það.
Virka ísskápur og frystir **ekki**?
Þá skaltu fyrst nota matinn úr ísskápnum.
Notaðu svo kalda matinn úr frystinum.
Þvoðu þér um hendurnar.
Er maturinn kannski skemmdur?

Þá skaltu **ekki** borða matinn.

Vatn til að drekka og elda

Það er gott að eiga vatn til að drekka og elda.
Vatnið á að duga í minnst 3 daga
fyrir alla á heimilinu.
Geymdu vatnið í lokuðum ílátum
á köldum og þurrum stað.
Skiptu um vatnið reglulega.



Teikning af vatnsdunki

Peningar og greiðslur

Greiðslukerfi á Íslandi eru yfirleitt örugg.
Samt virka greiðslur stundum **ekki**.
Það getur verið vegna:

- tölvuárása
- mistaka
- bilana
- rafmagns·leysis.

Þá getur verið erfitt að borga með korti
og nota heimabanka.

Stundum getur þú **ekki** borgað með korti eða síma.
Samt þarft þú að geta keypt nauðsynjar.
Þú þarft líka að geta borgað reikninga.
Það er mikilvægt að eiga seðla og mynt heima.
Heimilin þurfa mismikla peninga.
Það fer eftir fjölda fólks á heimilinu.

- Þú átt að geta borgað bæði með korti og með seðlum og mynt.
- Hafðu seðla og mynt tilbúna til að kaupa mat.
- Hafðu kortið þitt og PIN-númerið tilbúið.

- Kannski getur þú ekki borgað
  með því að leggja kortið eða símann á posann.

Kannski getur þú ekki borgað með korti eða síma í einhvern tíma.
Vertu viðbúinn því.

Samskipti og samgöngur

Virka sími og samgöngur **ekki**?

Þá getur það haft mikil áhrif.
Það getur verið erfitt að tala við aðra.
Það getur verið erfitt að fá upplýsingar.
Það getur verið erfitt að biðja um hjálp.
Það getur gerst vegna:

- náttúru·hamfara
- slysa
- tölvuárása
- rafmagns·leysis.

Þú þarft að geta fengið upplýsingar.
Þú þarft að geta talað við fólk.
Þú þarft að vita leiðina á milli staða.
Það er gott að prenta út:

- símanúmer
- landakort.

Það er mikilvægt að hafa útvarp sem notar rafhlöður.
Ríkisútvarpið (RÚV) er með neyðarrás.
Neyðarrásin er Rás 2.
Stjórnvöld senda skilaboð á Rás 2 í neyð.

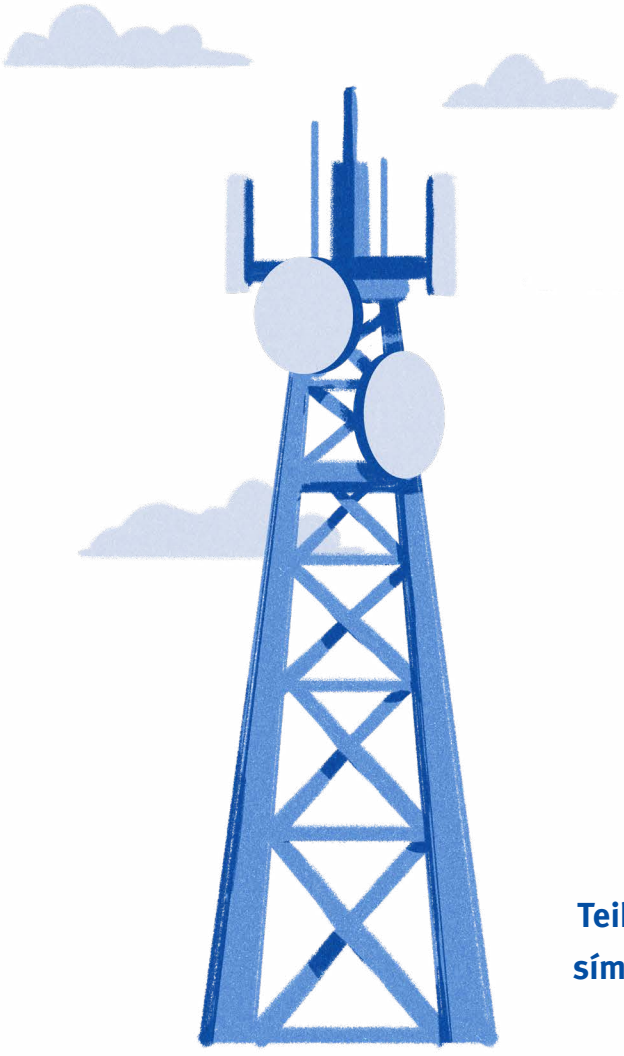
Samgöngur:
Það þýðir:
Ferðir fólks á milli staða.
Til dæmis:

- bíll
- strætó

Ákveðinn staður til að hittast

Virkar síminn **ekki**?
Þá er gott að hafa ákveðinn stað til að hittast á.
Það er gott að ákveða hver gerir hvað.
Hver á til dæmis að sækja börnin?
Það er líka mikilvægt að hugsa um ferðir á milli staða.
Býrð þú langt frá öðrum?
Þarft þú hjálp við ferðir?
Þá er þetta sérstaklega mikilvægt.

Þú átt að geta fengið upplýsingar án rafmagns og internets.
Ákveddu stað til að hittast.
Ákveddu: Hver gerir hvað?
Hugsaðu um hvernig þú kemst á milli staða.



Teikning af símamastri



Teikning af manneskju sem er að gera lista

Gerum áætlun

Það er mikilvægt að gera áætlun.
Áætlunin hjálpar okkur að sjá hvað þarf að gera.
Allir hafa sína áætlun.
Þín áætlun fer til dæmis eftir:

- heilsunni þinni
- húsinu þínu
- fólkinu á heimilinu.

Með áætlun erum við betur viðbúin neyð.
Þá vitum við betur hvað við eigum að gera.
Undirbúningur getur verið alls konar.
Við getum öll gert eitthvað.
Það er mikilvægast að byrja.
Þú þarft **ekki** að gera allt á sama tíma.

Finnst þér þetta mikið?
Þá getur þú gert 1 hlut í einu.

Birgðir:
Það þýðir:
- matur
- vatn
- aðrir hlutir sem þú átt heima.

Áætlun fyrir heimilið

Áætlun fyrir heimilið getur verið um birgðir og búnað.

Birgðirnar eiga að duga í minnst 3 daga.
Hugsaðu um: Hvað þurfa fólkið og dýrin á heimilinu?
Til dæmis:
- lyf
- hjálpartæki
- barnamat
- dýramat.

Það er gott að prenta áætlunina út.
Allir á heimilinu eiga að vita: Hvar er áætlunin?
Áætlunin getur svarað þessum spurningum:
- Hvað getur gerst?
- Hvernig minnkum við líkur á slysum?
- Hvernig minnkum við líkur á skemmdum?
- Hvernig undirbúum við okkur?
- Hvað gerum við?

Búnaður og birgðir þurfa **ekki** að vera á sama stað.
Það er mikilvægast að ná auðveldlega í allt.
Allir á heimilinu eiga að vita: Hvar eru hlutirnir?
Það er mikilvægt að segja börnum frá áætluninni.
Þið getið talað saman um áætlunina.
Þið getið líka æft ykkur.

Þarft þú kannski að fara að heiman?
Þá er gott að hafa lista yfir hluti til að taka með.
Það geta verið verðmætir hlutir.
Það geta líka verið hlutir sem eru mikilvægir fyrir þig.

Listi yfir nauðsynjar

Hér er listi yfir nauðsynjar fyrir heimilið.
Nauðsynjarnar eiga að duga í minnst 3 daga.
Til dæmis þegar:

- rafmagnið virkar **ekki**
- það kemur **ekki** vatn
- þú kemst **ekki** í búð.

Hvað þarft þú mikið?
Það fer eftir fjölda fólks á heimilinu.
Það fer líka eftir þörfum fólksins.
Hafðu hlutina á góðum stað.
Skoðaðu hlutina reglulega.

Birgðir og nauðsynjar

- ☐ **Vatn**
- ☐ **Dósamatur**
- ☐ **Þurrmatur**
- ☐ **Dósaopnari**
- ☐ **Teppi**
- ☐ **Seðlar og mynt**
- ☐ **Greiðslukort**
- ☐ **Vegabréf**
- ☐ **Lyf**

Hreinlætis·vörur

- ☐ **Tannbursti**
- ☐ **Tannkrem**
- ☐ **Sápa**
- ☐ **Dömubindi**
- ☐ **Túrtappar**
- ☐ **Bleyjur**
- ☐ **Blautklútar**
- ☐ **Klósettpappír**

Öryggi og orka

- ☐ **Sjúkrakassi**
- ☐ **Verkfæri**
- ☐ **Límband**
- ☐ **Lítil gaseldavél eða gasgrill**
- ☐ **Gaskútur**
- ☐ **Kerti**
- ☐ **Eldspýtur eða kveikjari**
- ☐ **Vasaljós**
- ☐ **Rafhlöður**
- ☐ **Útvarp sem notar rafhlöður**
- ☐ **Hleðslubanki**
- ☐ **Hleðslutæki**
- ☐ **Prentaður listi yfir mikilvæg símanúmer**

Rauði krossinn er með vefsíðuna 3dagar.is.
Þar finnur þú meiri upplýsingar.

Teikning af viðbragðsaðilum



Gerum eins og stjórnvöld segja

Hvar er öruggast?
Stundum er öruggast að vera inni.
Það getur til dæmis verið mikið óveður.
Það getur líka verið mengun úti.
Þá er mikilvægt að vera viðbúinn að vera heima í nokkra daga.
Þá þarft þú að nota birgðirnar heima.

Átt þú nóg fyrir nokkra daga?
Til dæmis:

- mat
- vatn
- lyf
- aðrar nauðsynjar.

Fylgstu með fréttum.
Hlustaðu á stjórnvöld.
Farðu **ekki** út.
Bíddu eftir skilaboðum frá stjórnvöldum.
Skilaboðin segja:

Nú er öruggt að fara út.

Áður en þú ferð að heiman



Lokaðu öllum gluggum og læstu hurðum.



Hafðu kveikt á hitanum.



Það er gott að skilja eftir ljós í forstofunni. Það er líka gott að skilja eftir ljós við útidyrnar.



Settu að lokum rýmingarskilti á hurðina eða í gluggann.

Rýmingarskilti:
Það þýðir:
Skilti sem segir:
Fólkið er farið.

Rýmingar

Stundum segja stjórnvöld:
Fólk þarf að fara frá svæðinu.

Þetta heitir rýming.
Stjórnvöld vilja vernda fólk.
Við gerum eins og stjórnvöld segja.
Þá erum við örugg.
Þá eru aðrir líka öruggir.

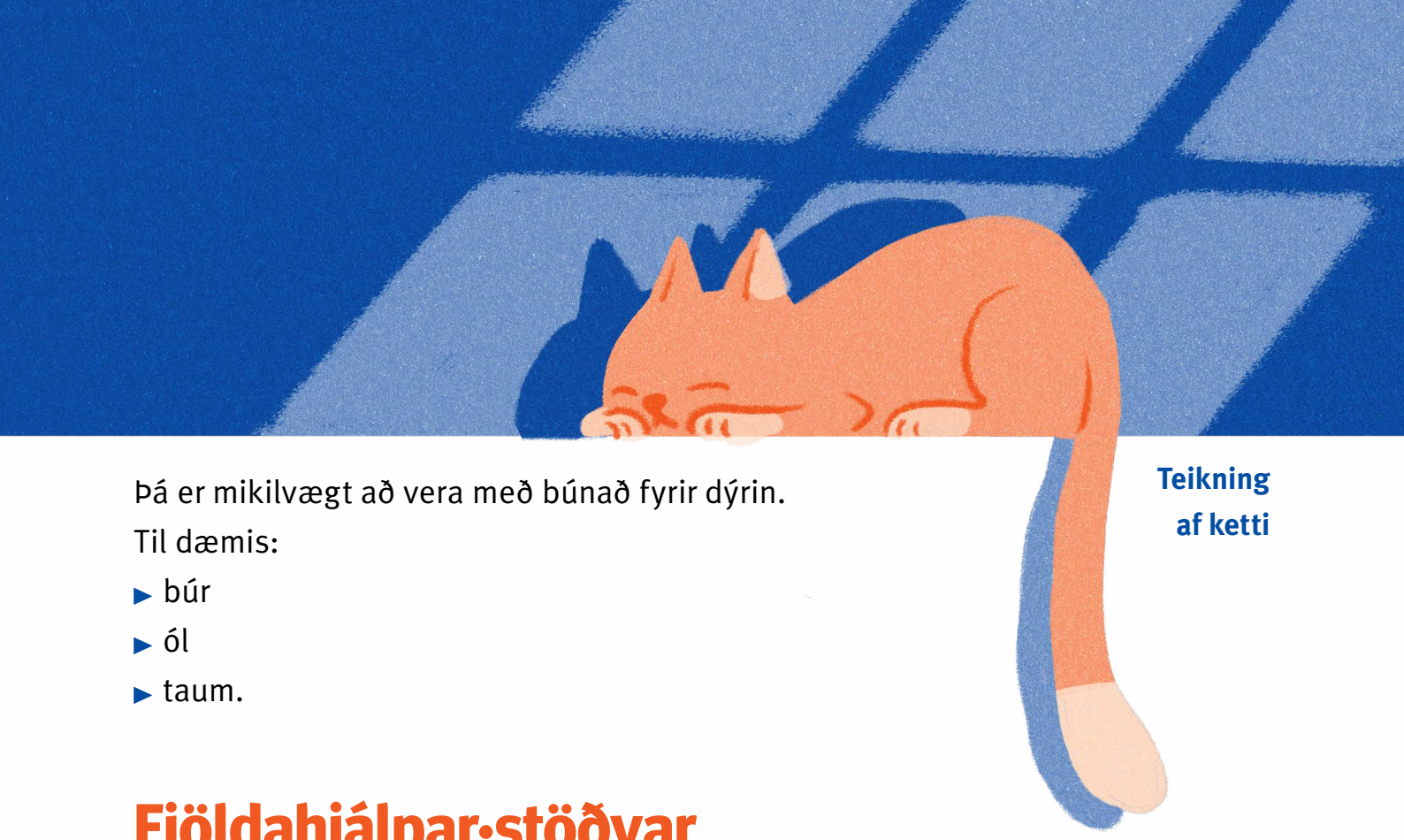
Þarft þú að fara að heiman?
Þá er undirbúningur mikilvægur.
Það er gott að hafa lista yfir nauðsynjar og áætlunina prentaða.
Í neyð getur fólk gleymt mikilvægum hlutum.
Hafðu hlutina fyrir rýminguna tilbúna.

Það getur verið mjög erfitt að vera **ekki** með fjölskyldunni í neyð.
Fjölskyldan ákveður fyrir fram stað til að hittast.
Verður rýming?
Þá er mikilvægt að vita: Hvert á ég að fara?
Það er líka mikilvægt að vita:
Hvernig get ég talað við fjölskylduna mína?

Dýr

Er öruggast að vera inni?
Þá er mikilvægt að eiga nóg af mat og vatni fyrir dýrin.
Hugsaðu líka um lyf og aðrar þarfir dýranna.

Þarft þú að fara að heiman?



Teikning af ketti

Þá er mikilvægt að vera með búnað fyrir dýrin.
Til dæmis:

- búr
- ól
- taum.

Fjöldahjálpar·stöðvar

Rauði krossinn opnar fjöldahjálpar·stöðvar í neyð.
Þar fær fólk öruggan stað.
Þar fær fólk:

- mat
- stað til að sofa á
- föt.

Þar er líka hægt að fá aðra þjónustu.
Til dæmis:

- skyndihjálp
- hjálp við vanlíðan
- ráð
- upplýsingar.

Fjöldahjálpar·stöðvar eru oft í skólum eða öðrum stórum húsum.

Hvar eru fjöldahjálpar·stöðvar?
Það stendur á vefsíðu Rauða krossins: raudikrossinn.is.

Fjöldahjálpar·stöð:
Það þýðir:
Öruggur staður fyrir fólk í neyð.

Sumt fólk þarf meiri hjálp

Hjálpum fólkinu nálægt okkur

Mikil hætta hefur mismunandi áhrif á fólk.
Sumt fólk þarf meiri hjálp en annað fólk.
Til dæmis:

- börn
- eldra fólk
- fatlað fólk
- fólk sem er nýflutt til Íslands
- fólk með sjúkdóma.

Sumt fólk fær hjálp á hverjum degi.
Þetta fólk á að fá hjálpina áfram í neyð.

Það er mikilvægt að tala við:

- fjölskyldu
- vini
- nágranna
- aðstoðarfólk
- þjónustuaðila.

Segðu frá: Hvaða hjálp þarft þú í neyð?
Þú þarft kannski hjálp heima.
Þú þarft kannski hjálp við að fara á öruggari stað.

Þjónustuaðili:
Það þýðir:
Fyrirtæki eða stofnun með þjónustu fyrir fatlað fólk.

Börn

Pössum upp á börnin

Gerist eitthvað alvarlegt?
Þá geta börn orðið hrædd.
Það sem fullorðnir segja er mjög mikilvægt.
Það sem fullorðnir gera er líka mjög mikilvægt.
Fullorðnir geta hjálpað börnum að líða betur.
Fullorðnir geta líka látið börnum líða verr.
Börn á mismunandi aldri sýna líðan sína á mismunandi hátt.
Það er mikilvægt að vera hjá börnunum.
Það er líka mikilvægt að hlusta á börnin.
Taktu eftir: Eru börnin stressuð eða kvíðin?

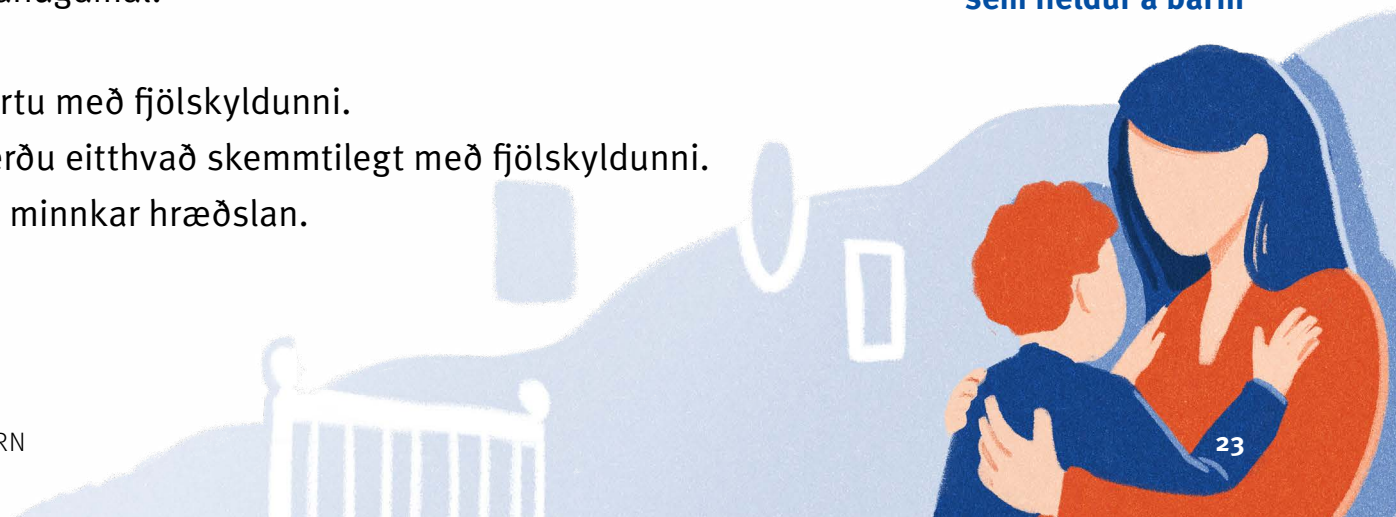
Útskýrum fyrir börnum

Útskýrðu fyrir börnum: Hvað er að gerast?
Notaðu orð sem börn skilja.
Það er mikilvægt að segja satt og rétt frá.
Sannleikurinn hjálpar börnum að skilja.
Sannleikurinn minnkar líka hræðslu.
Reyndu að gera það sama og venjulega.
Passaðu upp á:

- matartíma
- svefntíma
- skóla
- áhugamál.

Vertu með fjölskyldunni.
Gerðu eitthvað skemmtilegt með fjölskyldunni.
Þá minnkar hræðslan.

Teikning af móður sem heldur á barni



Líðan

Hugsum um hvernig okkur líður

Er staðan erfið?
Þá er eðlilegt að vera:

- hræddur
- kvíðinn
- óöruggur
- vonlaus.

Það er líka eðlilegt að hugsa slæmar hugsanir.

Sum okkar eru viðkvæmari en önnur.
Við getum gert margt til að líða betur.
Þú getur haft áhrif á suma hluti.
Hugsaðu um þessa hluti.
Gerðu rólega hluti.
Reyndu að gera það sama og venjulega.
Borðaðu til dæmis á venjulegum tímum.

Hjálpum hvert öðru

Talaðu oft við:

- vini
- fjölskyldu
- nágranna.

Það hjálpar okkur að vera saman.
Samvera minnir okkur líka á: Við erum **ekki** ein.

Stress og áhyggjur geta haft mikil áhrif á hvernig okkur líður.
Það er mikilvægt að hjálpa hvert öðru.

Líður þér eða fjölskyldunni þinni illa?

Þá getur þú hringt í Hjálparsímann 1717.

Hjálparsíminn er opinn allan daginn og alla nóttina.

Þú getur líka hringt í Heilsuveru í síma 1700.

Þú getur líka hringt í Píeta samtökin í síma 1799.

Píeta samtökin hjálpa fólki sem líður mjög illa.

Þjónustu·miðstöðvar eftir hamfarir

Hjálpumst að

Stundum opna almanna·varnir þjónustu·miðstöðvar eftir hamfarir.
Þar fær fólk hjálp.
Þjónustu·miðstöðvar eru fyrir íbúa á hamfara·svæðinu.

Hamfara·svæði:
Það þýðir:
Svæðið þar sem hamfarirnar urðu.

Í þjónustu·miðstöðvum fær fólk á sama stað:
- upplýsingar
- ráð
- aðra aðstoð.

Í þjónustu·miðstöðvum er auðvelt að fá hjálp.
Markmiðið er að hjálpa fólkinu í samfélaginu.
Þjónustu·miðstöðvar hjálpa fólki að lifa venjulegu lífi aftur.

Gerist eitthvað alvarlegt?
Þá er mikilvægt að vinna saman.
Fólk og stofnanir þurfa að vinna saman.
Þá lögum við skemmdirnar.
Fólk þarf líka hjálp.
Þá líður fólkinu betur.

Við hjálpumst að.
Þá lögum við skemmdirnar hraðar.

Teikning af starfsmanni Rauða krossins koma fólki til aðstoðar



Mikilvæg símanúmer

112

Neyðarlínan

Er einhver í hættu?
Þá átt þú að hringja í 112.
Þú getur líka notað netspjallið á 112.is.
Segðu frá:
Hvar ert þú?
Hvað gerðist?

Gerðu eins og Neyðarlínan segir.

1717

Hjálparsími Rauða krossins

Hjálparsíminn er opinn allan daginn og alla nóttina.
Það kostar ekki neitt að hringja.

1700

Heilsuvera

Þú færð ráð um heilsu.
Þú færð líka upplýsingar á vefsíðunni heilsuvera.is.



Geymdu bæklinginn á góðum stað