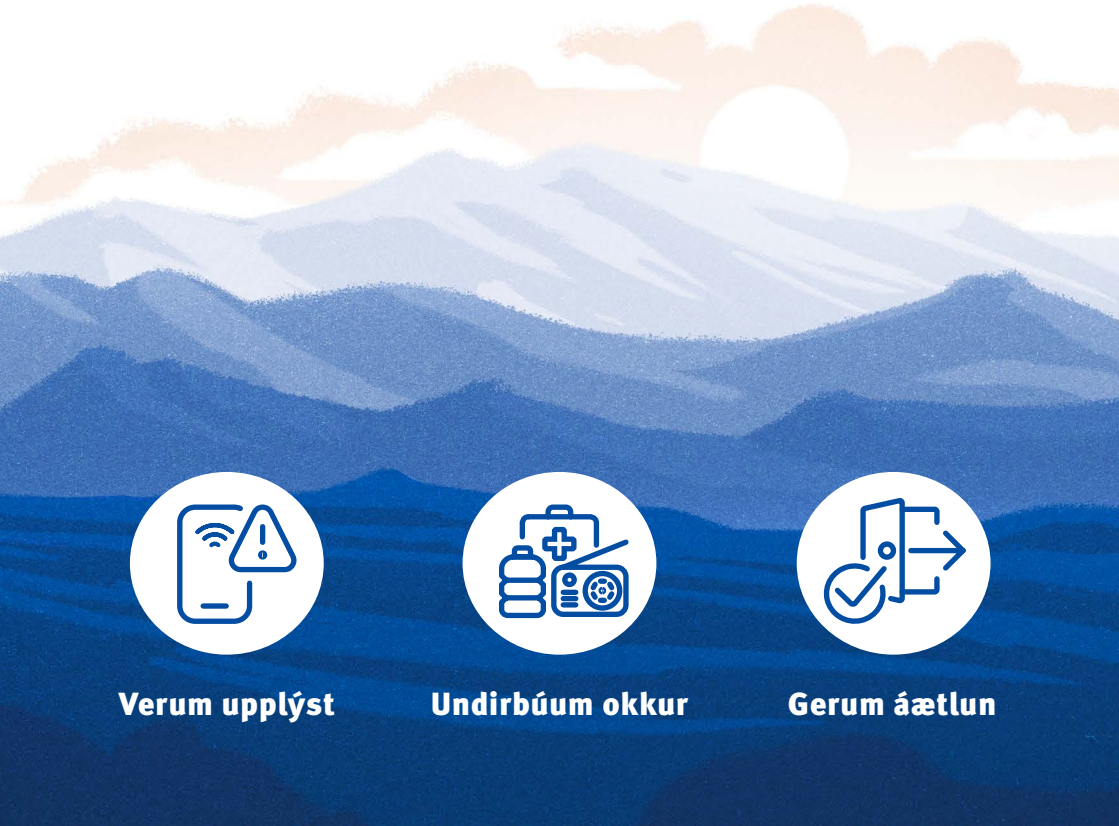
Verum viðbúin

Öryggi og velferð samfélagsins er sameiginlegt verkefni okkar allra



Verum upplýst

Undirbúum okkur

Gerum áætlun

Öryggi og velferð samfélagsins er sameiginlegt verkefni okkar allra

Tilgangur þessa bæklings er að leiðbeina þér um hvernig þú undirbýrð þig fyrir alvarlega atburði eða rof á grunnþjónustu sem getur haft áhrif á daglegt líf.

Ísland er öruggt ríki með traust almannavarnakerfi. Á undanförnum árum höfum við tekist á við náttúruhamfarir og heimsfaraldur. Á sama tíma hefur öryggisumhverfið breyst og því fylgja nýjar áskoranir. Spenna í alþjóðasamskiptum og vopnuð átök í Evrópu og víðar geta haft áhrif hérlendis.

Nútímasamfélög eru viðkvæmari en áður. Við reiðum okkur í ríkum mæli á raforku, fjarskipti og innflutning á nauðsynjum. Ef rafmagn fer af eða fjarskipti rofna getur grunnþjónusta raskast. Þá getur aðgengi að nauðsynjum orðið takmarkað og álag á viðbragðsaðila aukist.

Með góðum undirbúningi getur þú sinnt grunnþörfum heimilisins um tíma og stutt við fólk í þínu nánasta umhverfi. Mikilvægt er að búa til áætlun og eiga vatn, mat og nauðsynjavörur sem duga í að minnsta kosti þrjá daga. Bæklingurinn kemur að góðum notum í þessum undirbúningi. Þegar fleiri eru vel undirbúnir geta viðbragðsaðilar betur hjálpað þeim sem þurfa mest á aðstoð að halda. Með því að vera viðbúin aukum við öryggi okkar og styrkjum um leið áfallaþol samfélagsins.

Áfallaþol samfélagsins **4**
Verum upplýst **6**
Undirbúum okkur **9**
Rafmagn 10
Húshitun 11
Matur og neysluvatn 11
Peningar og greiðslukerfi 12
Samskipti og samgöngur 13
Gerum áætlun **14**
Heimilisáætlun 15
Gátlisti yfir nauðsynjar 16
Fylgjum fyrirmælum **17**
Rýmingar 18
Dýr 18
Fjöldahjálparstöðvar 19
Hópar í viðkvæmri stöðu **20**
Börn **21**
Líðan **22**
Þjónustumiðstöðvar eftir hamfarir **23**



Áfallaþol samfélagsins

Öryggi og velferð er verkefni alls samfélagsins



Almannavarnakerfið er byggt upp til að verja samfélagið þegar hætta steðjar að. Stjórnvöld bera meginábyrgð á skipulagi og samhæfingu, en öryggi næst aðeins þegar við tökum öll þátt – einstaklingar, fjölskyldur, fyrirtæki, félagasamtök og stofnanir.

Áfallaþol er geta kerfis eða samfélags til að forðast, draga úr eða yfirstíga hættuástand með fyrirbyggjandi aðgerðum og viðbrögðum.

Undirbúningur skiptir sköpum

Áfallaþol samfélagsins felst í hæfni okkar til að halda starfsemi gangandi sem víðast þegar hamfarir dynja yfir; bregðast hratt og rétt við, veita grunnþjónustu eftir fremsta megni og skapa í kjölfarið skilyrði fyrir endurreisn. Öflugt áfallaþol byggist á skýru skipulagi, traustum kerfum og samvinnu, en umfram allt á því að við séum undirbúin og viljug til að leggja okkar af mörkum.



Áætlanir draga úr óvissu

Ekki er hægt að koma í veg fyrir öll áföll. Þess vegna skiptir áætlanagerð sköpum. Áætlanir skýra hlutverk, stytta viðbragðstíma og draga úr óvissu þegar mest á reynir. Þær gera m.a. viðbragðsaðilum kleift að vernda mikilvæga starfsemi, styðja viðkvæma hópa og forgangsraða úrræðum út frá þörfum fólks.

Þessi bæklingur getur nýst við gerð einfaldrar heimilisáætlunar. Mikilvægt er að áætlunin miðist við eigin þarfir.

Verum upplýst

Réttar upplýsingar skipta máli

Tímanlegar og réttar upplýsingar geta skipt sköpum þegar neyðarástand skapast. Þegar hætta steðjar að er mikilvægt að almenningur hafi aðgang að réttum upplýsingum um hvað er að gerast, hvaða áhætta er fyrir hendi og hvaða ráðstafanir er best að gera til að vernda sig og sína nánustu.

Með því að fylgjast með upplýsingum frá stjórnvöldum og fyrirmælum sem þaðan koma getum við tekið upplýstar ákvarðanir, brugðist hraðar við og dregið úr hættu. Upplýsingar á neyðartímum eru í senn lífsnauðsynlegur hluti af viðbrögðum og forvörnum.

Upplýsinga-óreiða er hluti af daglegum veruleika og getur haft bein áhrif á viðhorf, hegðun og ákvarðanir. Þess vegna skiptir gagnrýnin hugsun máli.

Í neyðarástandi eru líkur á því að upplýsingar séu misvísandi, óljósar eða jafnvel rangar. Upplýsingar geta dreifst hratt, sérstaklega á samfélagsmiðlum. Hætta er á mikilli dreifingu óstaðfestra upplýsinga.

Neyðarástand getur orðið enn alvarlegra ef fólk fylgir röngum upplýsingum. Rangar upplýsingar geta valdið óþarfa ótta, misskilningi eða leitt til þess að fólk taki rangar ákvarðanir.



Hafa skal eftirfarandi í huga

Ef net- og/eða símasamband liggur niðri og rafmagnið er farið af er mikilvægt að eiga útvarp sem virkar án rafmagns.

Hvernig nálgumst við upplýsingar með ekkert rafmagn eða netsamband?

Hvaðan koma upplýsingarnar sem við fáum?

Skoðum dagsetningu og samhengi. Gamlar upplýsingar geta litið út fyrir að vera nýjar.

Tökum öllu sem vekur sterkar tilfinningar eða hljómar undarlega með fyrirvara. Kynnum okkur málið betur.

Deilum ekki upplýsingum nema að við vitum að þær séu réttar.



Undirbúum okkur

Betri viðbúnaður, sterkara samfélag

Þegar alvarlegir atburðir eiga sér stað þurfa viðbragðsaðilar að huga sérstaklega að þeim sem eru í viðkvæmri stöðu í samfélaginu og þurfa mest á aðstoð að halda. Því fleiri sem undirbúa sig, þeim mun betur ráða viðbragðsaðilar við aðstæður og þar með eflist áfallaþol alls samfélagsins.

Við ættum að gera ráðstafanir til að geta séð fyrir grunnþörfum okkar í að minnsta kosti þrjá daga. Með því tryggjum við að aðstoð nýtist þeim sem mest þurfa á að halda þegar hætta steðjar að og léttum álagi af viðbragðsaðilum.

Hvort sem við erum ein eða með fjölskyldu getur einföld heimilisáætlun hjálpað okkur að bregðast rétt við og aukið getu okkar til að takast á við afleiðingar alvarlegra atburða. Mikilvægt er að líta í eigin barm og íhuga hvernig staðan gæti breyst við stórfellt rafmagns- og fjarskiptaleysi eða verulega skerta virkni annarrar grunnþjónustu um einhvern tíma.

Undirbúningur snýst ekki um að búast við hinu versta heldur um að vera viðbúin.

Undirbúum okkur fyrir rafmagnsleysi. Gerum ráð fyrir takmörkuðum upplýsingum. Undirbúningur hefur úrslitaáhrif á heimilishald ef rafmagnið fer af.



Rafmagn

Langvarandi rafmagnsleysi vegna til dæmis náttúruhamfara, óveðurs, skemmdarverka, slysa eða bilana í kerfum getur haft víðtæk áhrif á daglegt líf og grunnþjónustu, sérstaklega ef ekki hafa verið gerðar ráðstafanir til að tryggja varaafl.

Við þurfum að vera undirbúin fyrir rafmagnsleysi. Mikilvægt er að gera ráð fyrir takmörkuðum upplýsingum, minni samskiptamöguleikum, erfiðari aðstæðum við matargerð og möguleikanum á að heitt vatn sé af skornum skammti eða að jafnvel sé heitavatnslaust. Undirbúningur snýst um að geta haldið heimilishaldi í horfinu og fækkað óvissuþáttum þegar á reynir.

Til að draga úr áhrifum rafmagnsleysis skiptir máli að huga að lýsingu, matargerð, hleðslu tækja og húshitun. Eigum frumkvæði að því að ræða við fólk í nærumhverfi okkar og undirbúum okkur fyrir langvarandi rafmagnsleysi.

Hlöðum símtæki, tölvur og hleðslubanka ef hætta steðjar að og geymum útvarp og aukarafhlöður á góðum stað.

- **Höfum vasaljós á heimilinu og nægar rafhlöður til taks eða aðra lýsingu sem virkar án rafmagns.**
- **Athugum hvort við getum komið okkur upp aðstöðu til að elda án rafmagns.**
- **Höfum hleðslubanka til taks til að hlaða raftæki.**

Húshitun



Ef húshitun bregst getur hitastig innandyra fallið hratt, sérstaklega yfir köldustu mánuðina. Flest heimili reiða sig á heitt vatn til upphitunar og því getur truflun á starfsemi hitaveitu haft veruleg áhrif inni á heimilum.

Viðbrögð snúast um að draga úr hitatapi, halda hita sem best og huga að heilsu heimilisfólks. Mikilvægt er að vita hvernig halda megi einum hluta heimilisins hlýjum og hvernig bregðast skuli við ef kalt er inni í langan tíma.

Viðbúnaður snýst einnig um að sýna þeim samstöðu sem ekki geta tryggt öruggar aðstæður og bjóða aðstoð.

- **Höfum tiltæk hlý föt, teppi og nauðsynlegan búnað.**
- **Drögum úr hitatapi og lokum rýmum ef þörf krefur.**
- **Skipuleggjum hvar við getum leitað skjóls ef húshitun bregst til lengri tíma.**

Matur og neysluvatn



Mikilvægt er að birgðir af mat og neysluvatni séu til á hverju heimili og að hægt sé að elda án rafmagns. Ráðlagt er að tryggja að birgðir dugi heimilisfólki í að minnsta kosti þrjá daga.

Æskilegt er að velja geymsluþolinn og orkumikinn mat sem þarf lítið eða ekkert að elda, svo sem niðursuðuvörur og þurrmat. Slíkan mat skal geyma á köldum, þurrum og dimmum stað og endurnýja birgðir reglulega.

Höfum þarfir allra hópa í huga, svo sem ungbarna og þeirra sem þurfa sérstakt fæði.

Deilum birgðum með nágrönnum, fjölskyldu og vinum ef við erum aflögufær.



Ef elda þarf án rafmagns er mikilvægt að kunna til verka. Ef kæli- og frystitæki virka ekki skal fyrst nota mat úr kæli og síðan úr frysti á meðan hann er enn kaldur. Gætum hreinlætis og neytum ekki matar sem gæti verið skemmdur.

Vatn til neyslu og matargerðar

Gott er að gera ráð fyrir að eiga vatn bæði til neyslu og matargerðar, sem dugar í það minnsta í þrjá daga fyrir allt heimilisfólk. Geyma skal vatnið í lokuðum ílátum á köldum og þurrum stað. Skynsamlegt er að endurnýja vatnsbirgðir reglulega.

Peningar og greiðslukerfi

Greiðslukerfi á Íslandi eru almennt örugg og skilvirk. Hins vegar geta netárásir, mannleg mistök, kerfisbilanir eða rafmagnsleysi valdið tímabundnum truflunum. Slíkar truflanir geta haft áhrif á kortagreiðslur, snertilausar greiðslur og netbankaþjónustu.

Fjárhagslegur undirbúningur snýst um að geta keypt nauðsynjar og staðið skil á greiðslum þótt stafrænar lausnir liggi niðri. Mikilvægt er að eiga reiðufé heima. Upphæðin ræðst af fjölda á heimilinu og hvaða vörur þarf að vera hægt að kaupa fyrir heimilið eða heimilisfólk.

Gott er að gera ráð fyrir að ekki verði hægt að borga rafrænt í einhvern tíma.

- **Tryggjum að við getum greitt á fleiri en einn hátt.**
- **Höfum reiðufé tiltækt til innkaupa.**
- **Höfum greiðslukort og auðkennisnúmer tiltæk ef snertilausar greiðslur virka ekki í rafmagnsleysi.**

Samskipti og samgöngur

Röskun á fjarskipta- og samgöngukerfum getur haft veruleg áhrif á samskiptamöguleika, upplýsingamiðlun og tækifæri til að sækja eða kalla eftir aðstoð. Truflanir geta orðið vegna náttúruhamfara, slysa, netárása eða rafmagnsleysis.

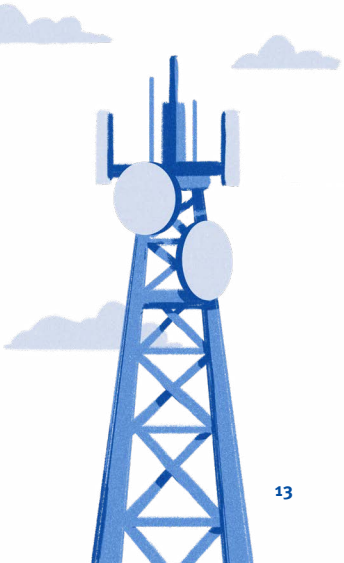
Rof á samskiptakerfum og skertar samgöngur

Undirbúningur snýst um að tryggja aðgang að upplýsingum, geta haft samband við sína nánustu og vita hvernig komast megi leiðar sinnar við breyttar aðstæður. Gott er að hafa útprentaðar upplýsingar tiltækar, svo sem mikilvæg símanúmer og leiðarlýsingar. Einnig skiptir máli að hafa aðgang að útvarpi sem gengur fyrir rafhlöðum. Neyðarrás RÚV er Rás 2 og munu skilaboð stjórnvalda til almennings berast þaðan á neyðarstundu.

Ákveða samkomustað

Ef fjarskipti raskast getur verið gagnlegt að hafa ákveðið fyrir fram samkomustað og hver sinni hvaða hlutverki, til dæmis í tengslum við börn eða aðra sem þurfa aðstoð. Þá er einnig mikilvægt að skoða hvaða samgöngumáta og leiðum við treystum, sérstaklega ef við búum afskekkt eða þurfum að reiða okkur á aðstoð annarra.

- **Tryggjum að við höfum aðgang að upplýsingum án rafmagns og nets, meðal annars með útvarpi og útprentuðum upplýsingum.**
- **Skipuleggjum samkomustað og verkaskiptingu innan fjölskyldu og nærumhverfis.**
- **Förum yfir samgöngumöguleika og aðra valkosti ef hefðbundnar leiðir lokast.**





Gerum áætlun

Grundvöllur góðs undirbúnings er áætlun. Hún gerir okkur kleift að sjá hvaða hindranir þarf að yfirstíga, ákveða mikilvæg skref í sameiningu og bregðast við ef til neyðarástands kemur. Persónulegar aðstæður, heilsufar og búseta móta síðan hvaða undirbúningur hentar hverju okkar.

Með því að gera áætlun verðum við betur í stakk búin til að takast á við neyðarástand, drögum úr óvissuþáttum og þraukum lengur í erfiðum aðstæðum. Undirbúningur getur verið margs konar. Við getum öll gert eitthvað. Mikilvægast er að byrja, en það þarf ekki að gera allt í einu. Ef undirbúningur vex okkur í augum er hægt að taka hann í skrefum.

Heimilisáætlun

Heimilisáætlun gæti fjallað meðal annars um birgðir og búnað sem myndi duga í að minnsta kosti þrjá daga. Áætlunin gæti einnig tekið mið af sérstökum þörfum heimilisfólks og gæludýra, svo sem lyfjum, hjálpartækjum, barnamat og dýrafóðri, eða öðrum atriðum sem krefjast undirbúnings.

Gott er að eiga útprentaða útgáfu af áætluninni sem heimilisfólk veit hvar er. Til einföldunar gæti heimilisáætlunin svarað nokkrum lykilspurningum:

- **Hvað gæti gerst?**
- **Hvernig getum við dregið úr líkum á slysum og tjóni?**
- **Hvernig undirbúum við okkur og bregðumst við ef hamfarir verða?**

Búnaður og neyðarbirgðir þurfa ekki að vera á einum stað. Aðalatriðið er að allt sé aðgengilegt og heimilisfólk viti hvar það er. Mikilvægt er að upplýsa heimilisfólk, þá sérstaklega börn, um áætlunina, ræða hana reglulega og æfa helstu atriði.

Skynsamlegt er að útbúa lista yfir hluti sem eru óbætanlegir, annaðhvort verðmæta hluti eða hluti sem hafa tilfinningagildi, svo að við vitum hvað við viljum taka með okkur ef rýma þarf heimilið.



Gátlisti yfir nauðsynjar

Hér er listi yfir þær nauðsynjar sem heimilið þarf til að geta komist af í að minnsta kosti þrjá daga, til dæmis í rafmagnsleysi, vatnsleysi eða þegar ekki er hægt að komast í verslun. Hvað þarf af hverri nauðsyn fer eftir fjölda heimilismanna og sérstökum þörfum þeirra. Mikilvægt er að nauðsynjarnar séu auðfundnar, aðgengilegar og yfirfarnar reglulega.

Nánari upplýsingar má finna á vef Rauða krossins, 3dagar.is

Birgðir og nauðsynjar

- [ ] Vatn
- [ ] Dósamatur
- [ ] Þurrmatur
- [ ] Dósaopnari
- [ ] Teppi
- [ ] Reiðufé, greiðslukort og vegabréf
- [ ] Lyf

Hreinlætisvörur

- [ ] Tannbursti
- [ ] Tannkrem
- [ ] Sápa
- [ ] Tíðavörur
- [ ] Bleyjur
- [ ] Blautklútar
- [ ] Salernispappír

Öryggi, ljós og orka

- [ ] Skyndihjálpartaska
- [ ] Fjölnota verkfæri
- [ ] Viðgerðarlímband
- [ ] Prímus eða gasgrill
- [ ] Gaskútur
- [ ] Kerti
- [ ] Eldfæri
- [ ] Vasaljós
- [ ] Rafhlöður
- [ ] Útvarp sem gengur fyrir rafhlöðum
- [ ] Hleðslu- og/eða orkubanki
- [ ] Hleðslutæki
- [ ] Útprentaður listi yfir mikilvæg símanúmer



Fylgjum fyrirmælum

Réttur og öruggur staður er háður aðstæðum hverju sinni

Við ákveðnar aðstæður, til dæmis vegna veðurofsa, mengunar eða annarra hættulegra atburða, getur verið öruggast að halda sig innandyra. Þá er mikilvægt að vera undir það búin að dvelja heima í nokkurn tíma og treysta á birgðir heimilisins.

Tryggjum að við höfum nægan mat, vatn, lyf og aðrar nauðsynjar sem endast í nokkra daga. Fylgjumst reglulega með opinberum tilkynningum í fjölmiðlum og förum ekki út nema skýr skilaboð hafi komið um að það sé öruggt.

Áður en farið er að heiman



Loka öllum gluggum og læsa hurðum.



Ganga úr skugga um að hiti sé á húsinu og slökkva á rafmagns-tækjum ef tími gefst.



Gott er að skilja eftir ljós í forstofu og við útidyr.



Setja rýmingarskilti á hurð eða í glugga þegar heimili hefur verið rýmt.

Rýmingar

Rýmingar fara fram til að vernda almenning þegar aðstæður krefjast. Með því að fylgja fyrirmælum stjórnvalda tryggjum við öryggi okkar og annarra.

Ef rýma þarf heimilið er undirbúningur mikilvægur. Gott er að hafa gátlista yfir nauðsynjar og heimilis-áætlunina útprentaða. Í neyðarástandi ríkir óreiða og þá geta mikilvægir hlutir gleymst. Gott er að hafa nauðsynlega hluti sem á að taka með við rýmingu tilbúna á sínum stað.

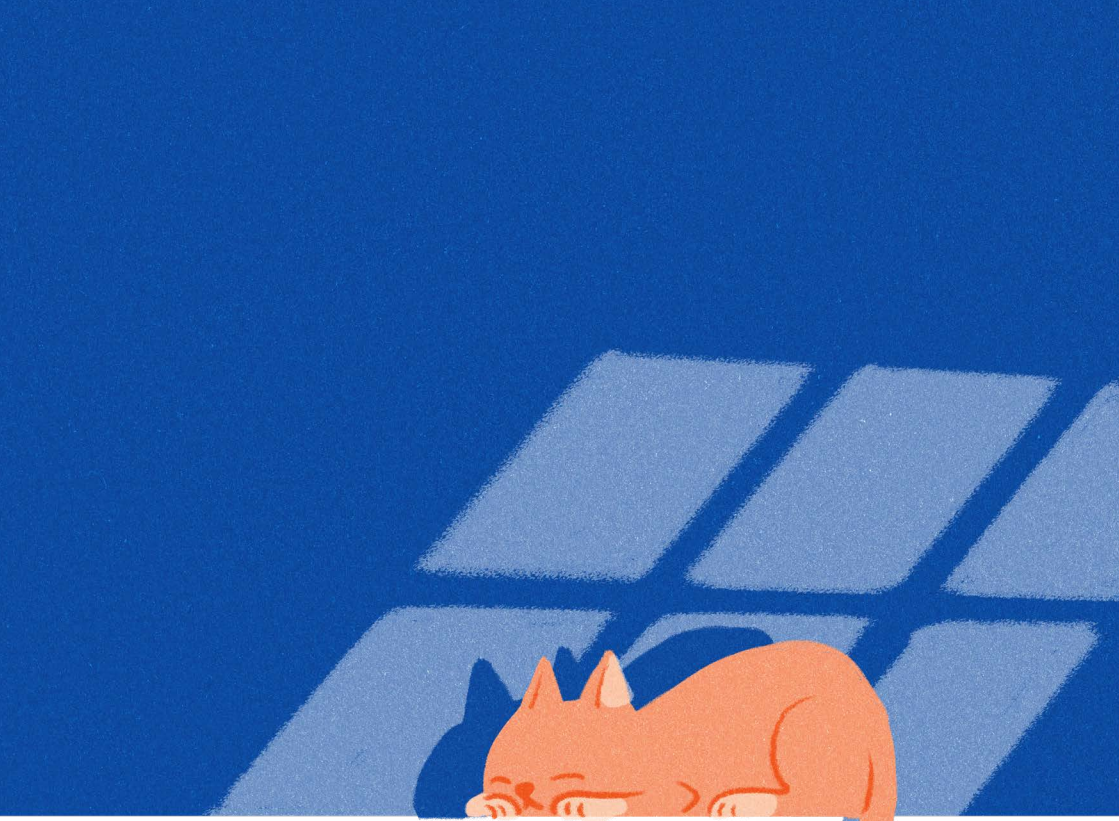
Einn mesti streituvaldur í neyðarástandi er aðskilnaður við okkar nánustu. Fjölskyldan ætti því að ákveða samkomustað áður en eitthvað kemur upp á. Ef til rýmingar kemur skiptir miklu máli að við vitum hvert eigi að fara og hvernig hægt sé að komast í samband við okkar nánustu.

Dýr

Ef öruggast er að vera innandyra er mikilvægt að eiga nægt fóður, vatn og nauðsynlegan búnað fyrir dýrin sem endist í nokkra daga. Hugum einnig að lyfjum, hreinlæti og öðrum þörfum dýranna.

Ef rýma þarf heimilið er mikilvægt að hafa áætlun fyrir dýrin og gera ráð fyrir þeim í heimilisáætluninni.

Ef dvalið er í fjöldahjálparstöð eða á öðrum stað skiptir máli að vera með viðeigandi búnað, til dæmis búr, ól, taum eða annað sem tryggir öryggi dýranna og annarra.



Fjöldahjálparstöðvar

Fjöldahjálparstöðvar er hægt að opna og starfrækja með skömmum fyrirvara til að bjóða þolendum náttúruhamfara og annarra alvarlegra atburða öruggt skjól. Þar er þeim séð fyrir helstu grunnþörfum svo sem mat, húsaskjóli og fatnaði eftir þörfum. Einnig er gert ráð fyrir að í boði sé ýmis frekari þjónusta svo sem skyndihjálp, sálrænn stuðningur, ráðgjöf og upplýsingar.

Fjöldahjálparstöðvar eru oftast staðsettar í skólum eða öðru hentugu húsnæði eftir aðstæðum.

Upplýsingar um staðsetningu fjöldahjálparstöðva má finna á vef Rauða krossins.

Hópar í viðkvæmri stöðu

Látum okkur náungann varða

Neyðarástand hefur mismunandi áhrif á fólk og sumir samfélagshópar eru í viðkvæmari stöðu en aðrir. Til að mynda eru börn, aldraðir, fatlað fólk, fólk af erlendum uppruna sem er nýflutt til landsins eða fólk með undirliggjandi sjúkdóma í sérstaklega viðkvæmri stöðu í hamförum. Mikilvægt er að einstaklingar sem þiggja aðstoð dagsdaglega fái áfram nauðsynlega aðstoð þó að neyðarástand ríki.

Mikilvægt er að ræða við fjölskyldu, vini, nágranna, aðstoðarfólk eða umsjónaraðila um hvaða aðstoðar er þörf komi til neyðarástands. Hvort sem við þurfum að halda okkur innandyra eða yfirgefa heimilið og fara á öruggari stað.

Börn

Verum til staðar

Verjum tíma með fjölskyldunni og gerum eitthvað ánægjulegt til að dreifa huganum og vinna bug á ótta og kvíða.

Börn geta fyllst ótta og öryggisleysi ef þau upplifa alvarlega atburði í nærumhverfinu. Viðbrögð og viðmót þeirra nánustu geta auðveldað þeim að takast á við erfiðar aðstæður eða gert illt verra ef við vöndum okkur ekki. Börn á mismunandi aldri láta líðan sína í ljós á ólíkan hátt. Mikilvægt er að við séum til staðar fyrir þau og veitum því athygli ef þau sýna merki um streitu eða kvíða.

Útskýrum fyrir börnum

Útskýrum staðreyndir málsins fyrir börnum í samræmi við aldur þeirra og þroska. Mikilvægt er að segja satt og rétt frá. Það eykur skilning og kemur í veg fyrir ástæðulausa hræðslu og vanlíðan. Reynum eftir fremsta megni að láta daglegt líf barna hafa sinn vanagang. Höldum eins og hægt er reglu á máltíðum, svefntíma, skólagöngu og tómstundum.





Líðan

Hugum að eigin líðan

Í erfiðum aðstæðum er eðlilegt að upplifa ótta, kvíða, óöryggi, neikvæðar hugsanir og jafnvel vonleysi. Sum okkar eru viðkvæmari en önnur. Við getum gert margt til að bæta líðan okkar.

Einbeitum okkur að því sem við getum haft áhrif á og veljum verkefni sem hjálpa okkur að halda einbeitingu og ró. Reynum að halda í daglegar venjur eins og kostur er, svo sem reglulegar máltíðir.

Hlúum hvert að öðru

Verum í sambandi við vini, fjölskyldu og nágranna. Samvera styrkir okkur og minnir okkur á að við erum ekki ein.

Álag og óvissa geta haft veruleg áhrif á líðan, hvort sem atburðir eru af náttúrunnar hendi eða af manna völdum. Náungakærleikur og samstaða getur ráðið úrslitum á raunastund.

Ef þér eða þínum líður illa eða ef þið þurfið á hjálp að halda, hafið samband við Hjálparsímann 1717. Einnig er hægt að hafa samband við heilsugæsluna í síma 1700 eða Píeta samtökin í síma 1799.

Þjónustu-miðstöðvar eftir hamfarir

Samtakamáttur þegar samfélagið kemur saman

Hluti af almannavarnakerfinu er að setja á fót þjónustumiðstöðvar í kjölfar hamfara. Þar er veittur stuðningur fyrir fólk sem þarf tímabundna aðstoð. Þjónustumiðstöðvar eru ætlaðar íbúum sem búa á hamfarasvæði, til að hafa aðgang að einni miðlægri miðstöð þar sem hægt er að fá upplýsingar, ráðgjöf og ýmsa aðra aðstoð.

Í þjónustumiðstöðvum er aðgengi að þjónustu einfaldað, aðstoð samræmd og fólk stutt til að koma lífinu aftur í samt horf. Markmið þjónustumiðstöðva er að styðja fólk og samfélög til að ná fótfestu á ný eftir áföll.

Þegar alvarlegir atburðir gerast skiptir samstaða og samvinna höfuðmáli. Til að samfélög nái fótfestu á ný þurfa einstaklingar, stofnanir og nærsamfélag að vinna saman. Við endurreisn, uppbyggingu og endurbætur þarf líka að styðja fólk þannig að því finnist það öruggt á ný.

Með öflugu áfallaþoli, samtakamætti, samstöðu og markvissum stuðningi mun endurreisn samfélagsins eftir stórt áfall ganga hraðar fyrir sig.

112

Neyðarlínan

Hringdu eða notaðu netspjallið á 112.is ef um neyð er að ræða. Segðu hvar þú ert, hvað gerðist og fylgdu fyrirmælum.

1717

Hjálparsími RKÍ

Ókeypis stuðningur allan sólarhringinn í síma eða á vefnum raudikrossinn.is.

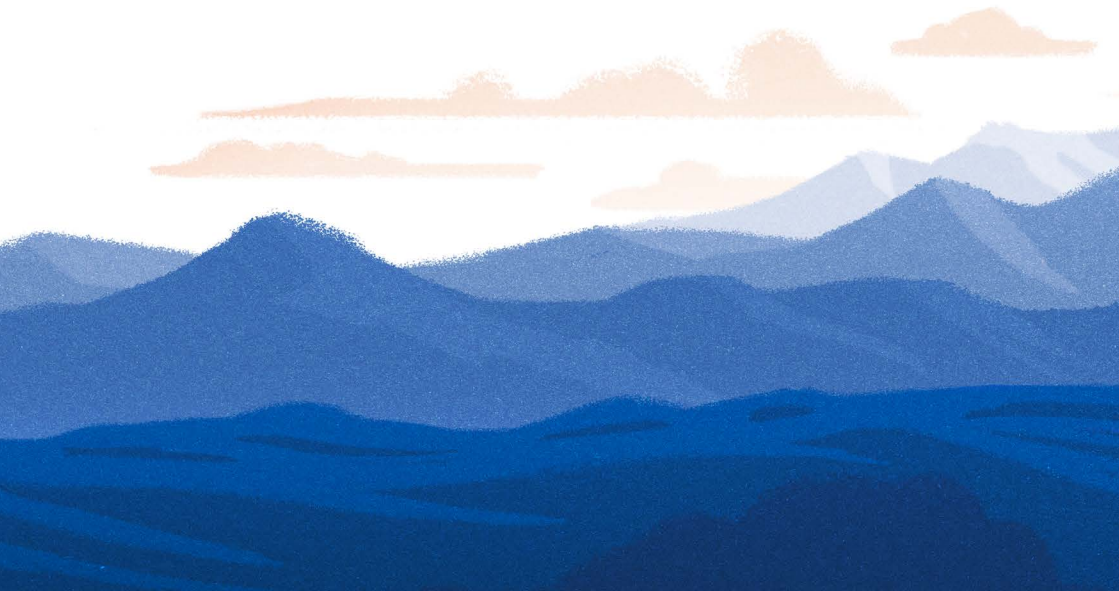
1700

Bráðaþjónusta heilsugæslunnar

Ráðgjöf við bráðum erindum í gegnum síma eða netspjall heilsuveru

QR-kóðinn veitir þér aðgang að bæklingnum á stafrænu formi, ensku, pólsku og táknmáli.

Scan the QR code for a digital version with information in English, Polish or Icelandic Sign Language.



Geymdu bæklinginn á góðum stað