Det frivillige beredskab i Snogebæk

Handlekort, tips og gode råd

Til brug af borgere, turister o.a. i Snogebæk

UDARBEJDET AF ARBEJDSGRUPPEN HJEMLY

3. UDGAVE – OKTOBER 2026

Indhold

Indledning 2
HANDLEKORT 1 – **STRØMSVIGT** 3
HANDLEKORT 2 - **SVIGT AF VANDFORSYNING/LAV VANDFORSYNING** 4
HANDLEKORT 3 – **SNESTORM** 6
HANDLEKORT 4 - **MOBIL- OG NETNEDBRUD** 7
HANDLEKORT 5 - **FORURENING OG MILJØHÆNDELSER** 8
HANDLEKORT 6 – **PANDEMI** 10
HANDLEKORT 7 - **BRAND** 11
HANDLEKORT 8 - **MISSILNEDSLAG UNDER KRIG** 12
Tips og gode råd 14
Oversættelse til eget sprog **– Übersetzung/ Translation** 17

Indledning

De senere år har vi oplevet et ændret og mere usikkert trussels- og risikobillede – både i Danmark og internationalt. Pandemier, voldsomt vejr og cyberangreb er eksempler på hændelser, der har udfordret vores hverdag, presset kritiske systemer og vist, hvor sårbart samfundet kan være, når forsyninger, infrastruktur eller kommunikation svigter.

Myndighederne gør, hvad de kan for at håndtere kriser, men jo mere borgere og fællesskaber er i stand til at tage sig af sig selv og hinanden, jo mere kan myndighederne fokusere deres kræfter dér, hvor behovet er størst – og jo stærkere er vi som samfund.

Myndighederne anbefaler, at alle borgere har **eget hjemmebredskab**, så de kan klare sig selv i **op til tre døgn.** Beboer-, andelsbolig- og grundejerforeninger kan man med fordel støtte hinanden og styrke det lokale fællesskab i krisesituationer – især hvis der også er udarbejdet en fælles beredskabsplan.

Disse handlekort er et frivilligt supplement til myndighedernes arbejde og kan hjælpe, hvis en krise skulle opstå.

Snogebæk er opdelt i beredskabszoner med tilhørende beredskabsgrupper. Kontakt Borgerforeningen i Snogebæk for yderligere oplysning om de enkelte zoner.

Med dette hæfte og handlekort sikres at:

- risici og sårbarheder i området og i boligmassen er kendte.
- alle ved, hvad de skal gøre i en nødsituation.
- man kan handle hurtigt – og forebygge større skader.
- liv, helbred og værdier beskyttes bedst muligt.

VÆGT EGEN SIKKERHED HØJT

HANDLEKORT 1 – **STRØMSVIGT**

Bevar roen

- Kontrollér, om strømmen kun er væk i din bolig eller i hele området før evt. kontakt til elselskab
- Tjek sikringer og HFI-/HPFI-afbryder
- Tap vand for det tilfælde, at vandforsyningen svigter

Sørg for lys

- Brug lommelygte eller batterilamper
- Undgå levende lys, hvor det kan skabe brandfare
-

Hold på varmen

- Luk døre og vinduer
- Saml familien i ét rum
- Tag varmt tøj og tæpper frem

Spar på mobiltelefonen

- Brug telefonen kun til nødvendige opkald
- Sæt telefonen på strømbesparende tilstand
- Sæt unødvendige Apps på pause eller slet dem. De bruger unødig strøm.
- De fleste mobilsendere/master kan fungere ca. 4 timer uden elnet (Fra ”Hvis nu” af Per Bjerre)

Beskyt madvarer

- Hold køleskab og fryser lukket så meget som muligt
- En lukket fryser kan normalt holde sig kold i op til 24–48 timer

Følg informationer

- Lyt til batteridrevet radio eller følg myndighedernes meldinger via mobilnettet
- Hold øje med beskeder fra boligforeningen eller kommunen

Hjælp naboer

- Tjek især ældre, syge og personer med særlige behov
- Del information og hjælp efter behov

Ved længerevarende strømsvigt

- Hav drikkevand, mad, medicin og batterier klar
- Følg eventuelle anvisninger fra beredskabsmyndighederne

Hjælp hinanden – et godt naboskab gør en stor forskel under et strømsvigt.

HANDLEKORT 2 - **SVIGT AF VANDFORSYNING/LAV VANDFORSYNING**

Hvad bør du have på forhånd? (forberedelse)

- Vandlager: 9 liter pr. person (3 dage)
- Rene beholdere med låg, spande, hældekander, vanddunke
- Vandrensningstabletter eller mulighed for at koge vand
- Håndsprit, vådservietter, engangsservise, affaldsposer

Bekræft problemet

- Tjek om naboer har vand. Tjek vandværkets/kommunens driftsoplysninger

Information og hjælp

- Følg driftsmeldinger fra vandværk/kommune og lokale beredskabsmeddelelser. Snogebæk Vandværk har nødgenerator og kan levere vand til ca. 2 dage (skal verificeres)
- Del pålidelige oplysninger med naboer – især ældre og personer uden internet.
- Ved akut sundhedsproblem: Kontakt læge/akutnummer efter lokale retningslinjer

Sikkerhed og hygiejne

- Brug flaskevand eller kogt vand til drikke, madlavning, tandbørstning og sårpleje
- Brug af eksisterende vandbeholdning: Bring vand til kraftig kog i mindst 1 minut. Opbevar afkølet kogt vand i rene, lukkede beholdere
- Brug håndsprit (min. 60% alkohol), hvis håndvask ikke er mulig

Drift i hjemmet

- Toilettet: Hæld en spand vand – f-eks. fra regnvandstønde - (8–10 liter) hurtigt i kummen for at skylle. Se også under Tips og gode råd
- Udskyd opvask/tøjvask
- Varme-/vandinstallationer: Sluk midlertidigt for vandbaserede apparater (opvasker, vaskemaskine) for at undgå skader
- Akvarier/medicinudstyr: Brug reservevand; følg producentens nødvejledninger

Vand til nødforsyning

- 3 liter pr. person pr. dag til drikke og let madlavning
- Har du regnvandstønde? Brug kun til toiletskyl/rengøring – ikke til drikke/mad

Særligt for sårbare

- Spædbørn, gravide, immunsvækkede: Brug kun flaskevand eller kogt/afkølet vand til drikke og mad
- Husdyr: Giv flaskevand eller kogt/afkølet vand
- Se Tips og gode råd mht. kogning af vand

Kort opsummering

Brug flaske- eller kogt vand til alt, der skal indtages
Skyl toilet med spand, udsæt vandkrævende apparater

Når vandet er tilbage: skyl rør, rens perlatorer (dysen forrest i vandhanen), følg kogeanbefalinger.

HANDLEKORT 3 – **SNESTORM**

Når snestormen rammer

- Følg myndighedernes information via radio, mobil eller andre tilgængelige medier
- Begræns unødvendig kørsel og færdsel
- Spar på strøm, vand og varme, hvis forsyningerne er ustabile
- Hold fortove og egen indkørsel ryddet, hvis det kan gøres forsvarligt
- Vær opmærksom på ældre, syge eller andre naboer, som kan have brug for hjælp
- Tilbyd praktisk hjælp, hvis man har mulighed for det, eksempelvis snerydning, indkøb eller opladning af telefoner
- Aftale med nærmeste nabo, hvordan I kan komme i kontakt med hinanden, hvis telefon- eller internetforbindelsen svigter

Ved længerevarende afbrydelser – se Handlekort 1 - strømsvigt

- Hvis strøm, varme eller kommunikation er væk i længere tid, bør den enkelte beboer:
- Bruge forsyningerne med omtanke
- Samle husstanden i de varmeste rum
- Undgå at bruge udstyr, der kan medføre brand- eller kuliltefare indendørs
- Holde sig orienteret om udviklingen gennem de informationskanaler, der fortsat virker
- Hjælpe naboer, hvis det kan ske uden at bringe sig selv eller andre i fare

Efter krisen

- Kontroller boligen for eventuelle skader
- Genopfyld lager af mad, vand, medicin og batterier
- Gennemgå erfaringerne med husstanden og juster egen beredskabsplan
- Tak de naboer, som har hjulpet, og fortsæt det gode naboskab

Et godt naboskab styrker områdets samlede robusthed. Små handlinger som at holde øje med hinanden, dele information og tilbyde praktisk hjælp kan gøre en stor forskel under en længerevarende krise.

HANDLEKORT 4 - **MOBIL- OG NETNEDBRUD**

Før en krise

- Hav en batteridrevet eller håndsvinget radio, så du kan modtage myndighedernes information
- Sørg for ekstra batterier eller en powerbank, der er opladet
- Opbevar lommelygte, stearinlys eller anden sikker nødbelysning
- Hav nødvendige lægemidler og et lille førstehjælpssæt
- Gem vigtige telefonnumre og adresser på papir

Når nedbruddet opstår

- Bevar roen og begræns unødvendig brug af batteridrevne enheder
- Tjek, om strømmen stadig virker, eller om nedbruddet kun omfatter mobil og internet
- Lyt til radio for officielle meldinger og vejledning
- Brug kun telefonen til nødsituationer, hvis mobilnettet fungerer delvist
- Spar på batterier og strøm ved kun at tænde udstyr efter behov

Hjælp hinanden

- Hold øje med naboer, som kan have behov for hjælp, eksempelvis ældre, syge eller personer med handicap
- Del relevante oplysninger med naboer, hvis du modtager ny information via radio eller andre kilde
- Hjælp med praktiske opgaver, hvis det er muligt, eksempelvis at hente vand eller dele nødvendige forsyninger

Daglige rutiner under nedbruddet

- Kig ud eller gå en kort runde i området et par gange dagligt for at se, om nogen har brug for hjælp
- Aftal om muligt faste tidspunkter, hvor naboer kan mødes udendørs og udveksle information
- Begræns rygter og del kun oplysninger fra troværdige kilder

Hvis der opstår en nødsituation

- Tilkald hjælp, hvis det er muligt
- Hvis telefonnettet ikke fungerer, søg hjælp hos naboer eller find den nærmeste bemandede institution, hvor alarm kan viderebringes
- Giv førstehjælp efter evne, indtil professionel hjælp kan overtage

Når forbindelserne er tilbage

- Informér familie og pårørende om, at du har det godt
- Genoplad udstyr og genopfyld dit beredskab med vand, mad, batterier og andre forsyninger
- Tal med dine naboer om erfaringerne, så I er endnu bedre forberedt næste gang

HANDLEKORT 5 - **FORURENING OG MILJØHÆNDELSER**

Hvad kan en miljøhændelse være?
Eksempler kan være:

- Udslip af olie, benzin, diesel
- Kemikalieudslip
- Forurening af regnvandsbrønde eller vandløb
- Kraftig røg eller ukendt lugt
- Udslip fra køretøjer eller beholdere
- Mistanke om jord- eller vandforurening

Hvis du opdager en miljøhændelse

- Bevar afstand til forureningen, og undgå kontakt med væsker, dampe eller ukendte stoffer

Afstandsgrænserne ved kemikalieuheld af ukendte væsker/stoffer er følgende:

- Fast stof 10 meter
- Væske 50 meter
- Gasudslip 100 meter
- Fordråbet gas, f.eks. Ammoniak 300 meter
- Hold børn og kæledyr væk fra området
- Forsøg kun at begrænse forureningen, hvis det kan ske uden risiko for dig selv. Det kan eksempelvis være at:
  - lukke en ventil,
  - rejse en væltet beholder,
  - forhindre, at olie løber ned i en regnvandsrist ved at dække den midlertidigt.
- Ring 1-1-2, hvis der er akut fare for mennesker, dyr eller miljø, eller hvis udslippet er omfattende
- Ved mindre hændelser kontaktes den relevante kommune eller miljømyndighed efter gældende anvisninger
- Tag gerne billeder af hændelsen, hvis det kan ske sikkert. Notér tidspunkt og sted

Hvis myndighederne udsender en advarsel
Følg altid de anvisninger, der gives af myndighederne. Det kan eksempelvis indebære, at du skal:

- Gå indenfor
- Lukke døre, vinduer og ventilationsanlæg
- Undgå ophold udendørs
- Holde dig orienteret via officielle informationskanaler
- Følge eventuelle anvisninger om evakuering

Beskyttelse af egen ejendom
Hvis det kan gøres uden risiko:

- Flyt køretøjer væk fra det berørte område
- Fjern eller beskyt genstande, der kan blive forurenet
- Undgå at feje eller skylle forurenende stoffer ned i kloakker eller regnvandsbrønde

Efter hændelsen

- Følg myndighedernes vejledning om rengøring og bortskaffelse af forurenede materialer
- Brug handsker og egnet beskyttelsesudstyr ved oprydning, hvis det anbefales
- Kassér ikke forurenet materiale sammen med almindeligt husholdningsaffald, medmindre myndighederne har oplyst, at det er forsvarligt
- Kontakt dit forsikringsselskab, hvis din ejendom eller dine ejendele er blevet beskadiget

Vigtige huskeregler

- Sæt aldrig din egen sikkerhed på spil
- Rør ikke ukendte kemikalier eller beholdere
- Hold afstand, hvis du er i tvivl om stoffets farlighed
- Følg altid myndighedernes anvisninger før egne vurderinger

Afstandsgrænserne ved kemikalieuheld af ukendte væsker/stoffer er følgende:

- Fast stof 10 meter
- Væske 50meter
- Gasudslip 100 meter
- Fordråbet gas, f.eks. Ammoniak 300 meter

Sæt egen sikkerhed meget højt

HANDLEKORT 6 – **PANDEMI**

Følg myndighedernes anvisninger

- Hold dig orienteret om de gældende anbefalinger og retningslinjer fra sundhedsmyndighederne
- Følg anbefalinger om hygiejne, test, vaccination, isolation eller andre relevante forhold

Begræns smittespredning

- Bliv hjemme, hvis du er syg eller har symptomer på smitsom sygdom
- Undgå unødig tæt kontakt med andre, hvis der er risiko for smitte
  Vis særligt hensyn til ældre og personer med svækket helbred

Vis hensyn i fællesområder

- Hold passende afstand til andre, hvis myndighederne anbefaler det
- Begræns ophold i fællesområder, hvis der er risiko for smittespredning
- Efterlad fælles faciliteter rene og ryd op efter dig

Hjælp naboer efter behov

Hvis det er muligt og forsvarligt:

- Tilbyd at handle ind eller hente medicin til naboer, der er syge eller isolerede
- Hjælp med mindre praktiske opgaver, som kan løses uden unødig smitterisiko
- Hold kontakt via telefon eller digitale medier med naboer, som kan føle sig isolerede

Kommunikation

- Informér kun naboer om egen sygdom eller smitterisiko, hvis det er relevant for at forebygge smitte
- Respekter andres privatliv og undgå at dele oplysninger om andres helbred

Personligt beredskab

Det anbefales, at hver husstand har:

- Mad og drikke til flere dage
- Nødvendig medicin
- Hygiejneartikler
- Opladte telefoner og adgang til vigtige kontaktoplysninger

Vis respekt og omtanke

- Undgå rygter og misinformation
- Tal respektfuldt med naboerne, også hvis der er forskellige holdninger til situationen
- Bidrag til et trygt og hjælpsomt naboskab

Efter pandemien

- Genoptag almindelige aktiviteter, når myndighederne vurderer, at det er forsvarligt
- Hjælp med at genetablere det sociale fællesskab i nabolaget ved at vise interesse og omsorg for naboerne

HANDLEKORT 7 - **BRAND**

Ring 1-1-2

- Ring straks 1-1-2, hvis du opdager en brand
- Oplys:
    - Hvad der er sket
    - Den præcise adresse eller placering
    - Om mennesker eller dyr er i fare

Beskyt dig selv og din husstand

- Bring alle personer i sikkerhed
- Hjælp børn, ældre og personer med nedsat mobilitet
- Tag kæledyr med, hvis det kan ske uden risiko

Advar nærmeste naboer

- Giv besked til naboer, hvis de kan være i fare
- Bank på døren eller ring til dem, hvis det kan ske sikkert
- Gå ikke ind i bygninger, hvor der er røg eller brand

Følg myndighedernes anvisninger

- Følg instruktioner fra brandvæsen, politi eller beredskab
- Forlad området straks, hvis du bliver bedt om det
- Kør ikke ind i afspærrede områder

Begræns risikoen ved din egen bolig (kun hvis det kan gøres sikkert)

- Luk døre og vinduer
- Fjern letantændelige genstande tæt på huset, hvis der er tid og ingen fare
- Flyt biler, så de ikke spærrer adgangsveje for redningskøretøjer

Forsøg kun slukning, hvis det er sikkert

- Brug en pulverslukker eller haveslange til meget små brande
- Stop straks slukningsforsøget, hvis branden udvikler sig eller røg gør det usikkert
- Sæt aldrig dit eget eller andres liv på spil

Hold adgangsveje fri

- Parker ikke, så brand- og redningskøretøjer hindres
- Undgå unødig færdsel i området

Hold dig orienteret

- Følg information fra myndighederne via radio, tv eller officielle digitale kanaler
- Del kun oplysninger, du ved er korrekte

Efter hændelsen

- Gå først tilbage til boligen, når myndighederne vurderer, at det er sikkert
- Kontakt dit forsikringsselskab ved skader
- Hjælp naboer, hvis de har behov, og det kan ske uden risiko

Den vigtigste opgave er at redde mennesker – ikke bygninger eller ejendele. Udsæt aldrig dig selv for fare for at redde materielle værdier.

HANDLEKORT 8 - MISSILNEDSLAG UNDER KRIG

Før et missilnedslag
Hver husstand bør:

- Have en beredskabspakke klar med vand, mad, medicin, lommelygte, batterier, powerbank, førstehjælpsudstyr og vigtige dokumenter
- Aftale et sikkert opholdssted i boligen (f.eks. kælder eller et indvendigt rum uden vinduer)
- Sørge for, at alle i husstanden ved, hvor de skal søge dækning
- Holde mobiltelefon opladet og have adgang til information fra myndighederne
- Lære den grundlæggende førstehjælp

Ved varsling om angreb
Hvis der udsendes varsel:

- Søg straks indendøre
- Gå til det aftalte sikre rum
- Hold afstand til vinduer og glaspartier
- Medbring mobiltelefon, lommelygte og nødvendige lægemidler
- Følg myndighedernes information via radio, telefon eller officielle kanaler

Under et missilnedslag

- Bliv i beskyttelse
- Beskyt hoved og nakke
- Hold dig væk fra vinduer og ydervægge
- Forlad ikke bygningen, mens der fortsat er fare

Efter missilnedslaget
Når det er sikkert:

- Kontroller, om personer i husstanden er kommet til skade
- Giv førstehjælp, hvis du kan
- Ring 1-1-2 ved livstruende skader, hvis telefonnettet fungerer
- Undersøg boligen for brand, gaslugt eller alvorlige bygningsskader
- Forlad bygningen, hvis der er risiko for sammenstyrtning, brand eller gasudslip
- Hjælp naboer, hvis du kan gøre det uden at udsætte dig selv for fare
- Hold veje og adgangsforhold fri for redningskøretøjer
- Undgå beskadigede bygninger, nedfaldne elkabler og andre farer
- Følg myndighedernes anvisninger om ophold, evakuering eller andre forhold.

Hvis kommunikation er vanskelig

- Brug SMS frem for opkald, hvis mobilnettet er belastet
- Aftal med nærmeste naboer at orientere hinanden, når det kan ske sikkert
- Del kun oplysninger, som du ved er korrekte

Hvis boligen ikke kan benyttes

- Tag beredskabspakken med
- Følg myndighedernes anvisninger om evakuering
- Giv besked til pårørende, når det er muligt

Vigtige principper

Den enkelte beboer bør:

- Sætte egen og husstandens sikkerhed først
- Ikke udsætte sig selv for unødig risiko for at redde materielle værdier
- Hjælpe andre, når det kan ske uden væsentlig fare
- Følge myndighedernes anvisninger og afvente besked, hvis situationen er uklar

Tips og gode råd

Kommunikation
Søg information om varigheden af krisen (strømsvigtet m.m.)
Hvis internettet er nede, kan en nødradio anvendes. Har du ingen, kan en bilradio også bruges.
Sendefrekvens: Nødradio DR P4 (Se nødfrekvenser (DR P4) på dr.dk) hhv. 99,3 (hovedsender) og 93,7 (hjælpesender)

Mesh Bornholm er et frivilligt etableret, decentralt off-grid-kommunikationsnetværk på Bornholm baseret på Meshtastic- og Meshcore-teknologi. Netværket gør det muligt at sende korte tekstbeskeder via radiobølger uden brug af det almindelige mobilnet eller internettet. Netværket er bygget op af små billige radiomoduler, kalde noder, som typisk placeres højt oppe i master, hustage eller tårne. Alle kan tilslutte sig netværket. Når du sender en tekstbesked, hopper den automatisk fra node til node, indtil den når modtageren. For at bruge netværket skal man købe en lille radioenhed, der understøtter EU-868 MHz. De koster typisk mellem 200-500 kr. Læs mere på Mesh Bornholm på Facebook, eller meshbrugere.dk.

Drikkevand
3 liter pr. person pr. dag. Køb flaskevand eller fyld vand i rene dunke. Hvis du selv har fyldt på dunke, bør vandet skiftes efter ca. 6-12 måneder. Skriv dato på dunkene og skriv det i din kalender. Er krisen langvarig kan urent vand bruges. Det skal koges mindst 1 minut og køles af. Et LifeStraw kan også bruges. Hav gerne vandrensningstabletter på lager.

Vand til andre formål
Regnvandstønder. Har du ingen regnvandstønde, kan en spand fra affaldssorteringen bruges. Brug den reneste – evt. den med karton – forbind den til nedløbsrøret.

Opbevaring af madvarer:
Lav et udendørs køleskab (hvordan gør man?)
Eks. Mælkejunge (rottesikret) graves ned i jorden, eller plastbeholder med tætsluttende låg. (Brug ikke flamingokasse). Placer køleskabet i skygge. Beholderen skal stikke 5-10 cm over jorden. Isoler toppen og læg evt. en pressing øverst med jord på. Så kan presenningen let trækkes til side, når der er brug for det. Måske kan målerbrønden anvendes?

Gasblus til madlavning
Grill med gasblus.
Det koster ca. 400 kr. for et stormkøkken til 2-4 personer. Det anvender husholdningssprit og kan tilsluttes gasbrænder.
OBS: Man må have 3 store gasflasker stående. En stor gasflaske skal altid stå op! Opbevar den ikke i kælder eller andre rum i huset, men gerne i et udhus. Små engangsflasker til campingsæt må gerne opbevares indendørs i nødkassen.

Advarsel: Brug aldrig grill eller andre lignende udendørs kogeredskaber indendørs. Det kan medføre kulilteforgiftning.

Varmekilder
Brændeovn
Gasovn. Pas på iltniveauet i rummet. Hvis et stearinlys går ud, så luft straks ud.
Petroleumsovn.
Ryk sammen i mindre rum. Flere personer sammen varmer.

Sæt flere stearinlys sammen, hvis det kan gøres sikkert. Stil dem ikke helt tæt.
Tag flere lag tyndt tøj på. Det varmer mere end få stykker tykt tøj.
OBS: Man må kun opbevare 25 liter samlet flydende brændstof i privat hjem.

Lyskilder
Lommelygter
Pandelampe
LED lampe med batteri
Solcellelamper – kan også fås med indbygget batteri til opladning af mobil.
Stearinlys eller olielamper (håndteres med forsigtighed).

Das eller poselokum
Hvis du ikke har vand til at skylle ud i toilettet med, eller vandet ikke kan skylles ud af andre grunde, så lad være med at bruge toilettet. Det er ikke sjovt at være i et hus, der lugter af afføring.

Et poselokum er en metode, hvor man sætter en plastikpose i klemme over toiletkummen og besørger heri. Derefter kan posen bortskaffes.

Byg et simpelt das i haven ved at anvende en stor spand, der fores med en stor plastikpose og foldes godt ud over spanden. Sæt noget over til at sidde på, evt. en gammel stol med hul i. Fyld strøelse i bunden (spåner, jord eller savsmuld) og fyld på hver gang det anvendes. Hvis du hellere vil bruge en spand indendørs, skal du have vand nok til at skylle spanden.

Husk, at din nabo sandsynligvis har samme problem. Det er ikke pinligt at tale om eller at bede om hjælp til.

Powerbank – evt. en der lader op på solceller.
Sørg for at have en eller flere powerbanks og sørg for, at de altid er opladt.

Batterier
Sørg for et lager af batterier til lygter m.m.

Generator
min. 2.000 W. Kan anvendes til det allerhøjst nødvendige. Benzindrevet (billigst) eller dieseldrevet.
Må ikke bruges indendørs pga. af mulig kulilteforgiftning.

Kontanter i blandede sedler og mønter

Ikke større sedler end 100 kr. Det er lettere at have mindre sedler, når der skal købes hos andre, som evt. ikke kan give tilbage.

Et mindre lager af medicin
Tal evt. med lægen om muligheden for at hente mere medicin.

Et mindre lager af fødevarer (til tre dage)
Grydeklar dåsemad er at foretrække, da pulvermad kræver vand. Vælg madvarer, der skal koge kortest for at spare på gassen.

Husk dåseåbner i din nødkasse (af den gammeldags slags)

Radio

Har man ingen nødradio, kan bilradioen anvendes - Nødradio DR P4 (Se nødfrekvenser (DR P4) på dr.dk) hhv. 99,3 (hovedsender) og 93,7 (hjælpesender)

Oversættelse til eget sprog – **Übersetzung/ Translation**

Oversættelse til andet sprog - Übersetzung in Ihre eigene Sprache - Translation into your own language

På mobil (iPhone, iPad og Android)

- **Google Lens (Hurtigst):** Hent Google Foto- eller Google-appen. Åbn appen, vælg dit screenshot fra galleriet, og tryk på knappen **Oversæt** i bunden af skærmen. Teksten ændrer sig direkte på billedet.
- **Google Oversæt appen:** Åbn appen, tryk på **Kamera**, og vælg derefter billedikonet i hjørnet for at uploade dit screenshot.
- **Indbygget funktion på iPhone (iOS 15+):** Åbn dit screenshot i appen Fotos. Hvis der er tekst på billedet, dukker der et lille **Live Tekst-ikon** op i nederste højre hjørne. Tryk på det, marker teksten, og vælg **Oversæt**.

Deutsch:

Auf Mobilgeräten - (iPhone, iPad und Android)

- **Google Lens (am schnellsten):** Laden Sie die Google Fotos- oder Google-App herunter. Öffnen Sie die App, wählen Sie Ihren Screenshot aus der Galerie aus und tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf die Schaltfläche „Übersetzen“. Der Text ändert sich direkt auf dem Bild.
- **Google Übersetzer-App**: Öffnen Sie die App, tippen Sie auf „Kamera“ und wählen Sie dann das Bildsymbol in der Ecke aus, um Ihren Screenshot hochzuladen.
- **Integrierte Funktion auf dem iPhone (iOS 15+):** Öffnen Sie Ihren Screenshot in der Fotos-App. Wenn sich Text auf dem Bild befindet, erscheint unten rechts ein kleines „Live-Text“-Symbol. Tippen Sie darauf, markieren Sie den Text und wählen Sie „Übersetzen“.

English:

On mobile (iPhone, iPad, and Android)

- Google Lens (Fastest): Download the Google Photos or Google app. Open the app, select your screenshot from the gallery, and tap the Translate button at the bottom of the screen. The text changes directly on the image.
- **Google Translate app**: Open the app, tap Camera, and then select the image icon in the corner to upload your screenshot.
- **Built-in feature on iPhone (iOS 15+):** Open your screenshot in the Photos app. If there is text in the image, a small Live Text icon appears in the bottom right corner. Tap it, select the text, and choose Translate.