



Hvis det blir krise eller krig

Dette må du vite

- om egenberedskap
- hvis internett, strøm og telefon slutter å virke
- hvis du må søke tilflukt

**Les, vær forberedt
og snakk sammen.**

*Informasjon fra Oslo kommune.
Ta vare på denne brosjyren.*



Oslo

Egenberedskap og fellesskap

De fleste må klare seg selv i en krise, derfor må du forberede deg.

Ta ansvar

Beredskap begynner hjemme. Snakk med naboer, venner eller familie om hvordan dere kan hjelpe hverandre om noe skjer. Finn deg en beredskapsvenn.

Beredskapsvenner hjelper hverandre med:

- › deling av utstyr og varer
- › opphold og overnatting
- › praktiske oppgaver
- › omsorg og støtte

Start med det viktigste:

- › drikkevann: Helst 20 liter per person
- › varme: Lag en plan for å holde varmen
- › mat, hygiene, medisiner, førstehjelpsutstyr, lommelykt, DAB-radio og kontanter

Husk at mye av det du trenger, har du hjemme allerede.

Vær kritisk

Forhold deg til bekreftet informasjon fra myndighetene.

Ved en atomulykke

Jodtabletter skal tas av personer under 40 år og gravide etter anbefaling fra myndighetene. Skoler, barnehager og institusjoner har jodtabletter for rask utdeling ved behov.

For mer informasjon, sjekk:

oslo.kommune.no/beredskap
[sikkerhverdag.no](https://oslo.kommune.no/beredskap)

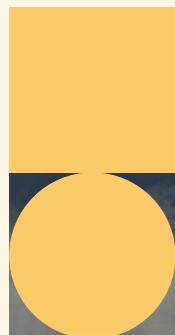
Scan for information in
English and other languages
українська

عربي

Soomaali

Polski

اردو



Hvis internett, strøm og telefon slutter å virke

Det vil være svært vanskelig å komme i kontakt med brannvesen, ambulanse og politi. På informasjonspunktene kan du be om hjelp. Møt kun opp dersom det er høyst nødvendig.

Oslo kommune må prioritere å hjelpe de som trenger det mest. De fleste må klare seg selv. Ved akutt behov for øyeblikkelig helsehjelp, oppsøk legevakt.

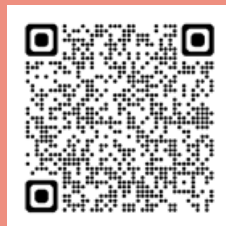
Noter deg hvor ditt nærmeste informasjonspunkt er.

Informasjonspunkt:

1. Oslo Katedralskole, Ullevålsveien 31
2. Fagerborg skole, Pilestredet 109
3. Oslo Handelsgym, Parkveien 65
4. Ullern videregående, Ullernchaussen 66
5. Nydalen videregående skole, Nydalsveien 30C
6. Bentsebrua skole, Treschows gate 16
7. Foss videregående skole, Steenstrups gate 20
8. Bjerke videregående skole, Statsråd Mathiesens vei 25
9. F21 videregående skole, Fyrstikkalléen 21
10. Hellerud videregående skole, Wilhelm Stenersens vei 6
11. Ulsrud videregående skole, Tor Jonssons veg 5
12. Persbråten videregående skole, Gamle Hovsetervei 1
13. Apalløkka skole, Tjernveien 12
14. Stovner videregående skole, Karl Fossums vei 25
15. Lambertseter videregående skole, Cecilie Thoresens vei 6
16. Holmlia skole, Nordåsveien 3



Skann QR-koden med kameraet på telefonen for mer informasjon



Hvis flyalarmen går. Hva gjør jeg?

Ved et luftangrep vil flyalarmen varsle at du må søke dekning. Velg det som er nærmest der du er.

Er du innendørs

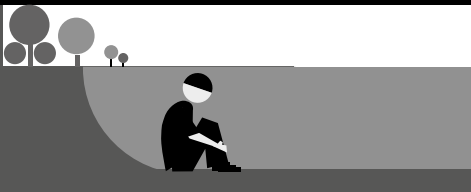
- › søk dekning der du er, for eksempel i kjelleren, i en trappeoppgang eller et rom uten vindu
- › ikke gå ut for å finne et tilfluktsrom



Er du utendørs

- › finn nærmeste sikre sted, det kan for eksempel være

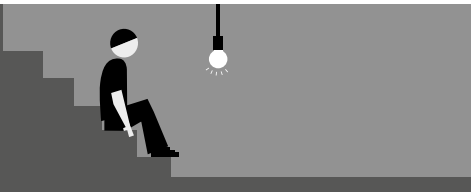
i en grøft



under en bro
eller bak en mur



kjeller, parkerings-
anlegg eller
T-banestasjon
under bakken



eller

TILFLUKTSROM

