Viktige telefonnummer:

110 – Brann
112 – Politi
113 – Medisinsk nødhjelp
116 117 – Legevakt
Hamarøy kommune: 75765000

Egenberedskapsrådene i praksis

Myndighetene anbefaler at husholdninger i Norge bør kunne klare seg selv i minst én uke ved en krise, for at nødetater kan hjelpe dem som trenger det mest.

Dette bør du ha hjemme (for mer info se www.dsb.no eller bruk QR-kode):

- Vann: ca. 3 liter per person per dag, totalt ca. 20 liter per person.
- Mat: holdbare varer som som tåler lagring i romtemperatur. Grill, kokeapparat eller stormkjøkken.
- Varme: ved, gass- eller parafinovn som er beregnet for innendørs bruk.
- Lys: lommelykt, hodelykt, stearinlys, ekstra batterier.
- Informasjon: radio på batteri eller sveiv.
- Helse: medisiner du er avhengig av, førstehjelpsutstyr, hygieneartikler som våtservietter, håndsprit, bleier, dopapir.
- Strøm: powerbank til mobil, eventuelt solcellelader.
- Klær og tepper: varme klær, ullundertøy, sovepose/teppe.

Dette handler ikke om å frykte det verste, men om å gi deg trygghet i hverdagen.

Sammen er vi sterke

Når Hamarøy står i en utfordrende situasjon, står vi sammen. Med litt forberedelse, gode naboer, rolig informasjon og omsorg for hverandre bygger vi et trygt og robust lokalsamfunn.

Foto: Hamarøy kommune

Hábmera suohkan
Hamarøy kommune

Når krisen rammer – slik tar vi vare på hverandre i Hábmer-Hamarøy

Kriser kan oppstå når vi minst venter det, og påvirke hverdagen vår på ulike måter. Ofte handler det om at viktige tjenester ikke fungerer som de skal.

Pålitelig informasjon

Ved en hendelse vil kommunen og nasjonale myndigheter bruke trygge informasjonskanaler:

- Hamarøy kommunes nettside: www.hamaroy.kommune.no
- NRK P1 og NRK TV – viktigste nasjonale informasjonskanal.
- Politi og brannvesen – via offentlige meldinger og presse.
- Nødvarsel på mobil – sendes ved alvorlige situasjoner.

Tips: Ha en batteridrevet radio i tilfelle mobilnett faller ut.

Når strøm eller mobil- og nettforbindelse er ute av drift

Situasjoner hvor mobil- og nettforbindelse er ute av drift, kombinert med strømbrudd vil være svært krevende å håndtere. Her er noen enkle råd:

- Skru av elektriske apparater, men la et lys stå på.
- Hold varmen inne: steng dører, trekk for gardiner.
- Bruk alternative varmekilder forsvarlig.
- Hør på NRK P1 for oppdateringer.
- Ved langvarig strøm- eller mobilutfall: oppsøk et informasjonspunkt.

Informasjonspunkter i Hamarøy

Ved store kriser er det viktig at du er hjemme og greier deg mest mulig selv. Ved langvarig bortfall av strøm og/eller ekom, kan kommunens kriseledelse bestemme å ta i bruk informasjonspunktene. Det er ikke evakueringssentre eller overnattingssteder.

På informasjonspunktene kan du:

- få viktig informasjon om situasjonen og hva du som innbygger kan eller bør gjøre,
- be om bistand fra kommunale tjenester og, så langt det er mulig, få praktisk hjelp og veiledning.

Informasjonspunkter i Hamarøy:

- Kommunehuset, Oppeid (68.08380942145537, 15.616736651620563)
- Forsamlingshuset, Drag (68.04496955658549, 16.084345732995644)
- Joker, Storjord (68.1936085863343, 16.02865951044904)
- Musken: satellittelefon

Psykisk støtte i krisesituasjoner

Det er normalt å kjenne uro eller stress i en krise. Du trenger ikke håndtere det alene. Her kan du få hjelp:

- Legevakt: 116 117 – ved sterk uro eller psykisk krise.
- 113 – dersom liv og helse er i fare.
- Kommunale psykiske helsetjenester – lavterskel støtte.
- Mental Helse: 116 123 – døgnåpen.
- Kirkens SOS: 22 40 00 40 – døgnåpen, gratis og anonym.

Å snakke med noen er en styrke – ikke en svakhet.

Beredskapsvenn – en enkel måte å støtte hverandre på

En beredskapsvenn er en person du avtaler å holde kontakt med før og under en krise. Dette gir trygghet for begge og styrker fellesskapet i kommunen. Hva gjør en beredskapsvenn?

- Sjekker at du har det bra (omsorg og støtte).
- Holder kontakt hvis mobil/nett faller ut.
- Bidrar med enkel praktisk hjelp (matlaging, førstehjelp, opphold mm.).

Slik kommer dere i gang:

1. Velg en person du stoler på – nabo, venn, slektning.
2. Avtal hvordan dere skal kontakte hverandre.
3. Snakk gjennom eventuelle behov (medisiner, transport, mat).
4. Avtal faste tidspunkter for å «sjekke inn» i en krise.

Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre noe.