



Lekaposten



Nr.21/22 28.oktober 2022

Utgiver Leka kommune

Fotpleieren kommer til Leka og Gutvik.

28.november i Gutvik og 1.-2.desember på Leka.

Bestilling av time i Gutvik helst innen fredag 25/11.

Leka Sanitetsforening - Storsymøte onsdag 9.november 2022 kl 19 på Cafe Flora.

Kaffe og noe å bite i får en kjøpt der. Utlodning – ta med gevinst.

Alle er velkommen. PS. – Nå er det tilbud på medlemskap

Julemarked på Fjellvang - Solsemveien 76

19. november klokken 1100-1500.

Det blir salg av risengrynsgrøt m/saft og kaffe m/nåkkå attåt.

Loddsalg på bok. Gevinst: Gavekort på Cafe Flora, verdi 1500,-

Kom innom for en kaffe og en hyggelig førjulshandel.

Hilsen julemarkedskomiteen

(For utstillere: Marit Østby mottar påmelding. Pris: 100,- for et bord og 50,- pr ekstra bord. Skolebarn får et bord gratis og 50 ,- pr ekstra bord. Marit mobil: 902 27 408
Påmeldingsfrist 10. november.)

Kontroll av brannslukkingsapparat –2022

- Tid: onsdag 9. november
- Sted: utføres på brannstasjon/teknisk onsdag 9. november fra kl. 12:00

Det er mange både private, offentlig og næring som trengte å få kontrollert handslukkerapparatene mht brannsikkerhet.

Moen Slip er sertifisert som godkjennere av brannslukkingsapparater.

Kontroll koster kr. 90 pr. apparat.

I tillegg kommer reisekostnad for kontrollørene som fordeles pr. apparat.

Ny beskjed gis på kommunens facebook/nettside dersom det blir endring på tidspunkt for kontroll.

Basar i Haug Forsamlingshus søndag 30.oktober kl 1500





Tilskudd til inkludering av barn og unge



Illustrasjonsfoto: Tine Poppe

Tidligere Nasjonal tilskuddsordning for inkludering av barn og unge, Barne- og ungdomstiltak i større bysamfunn og Støtte til oppfølgings- og løsfunksjoner for ungdom
Søke om tilskudd

Søknadsfrist for 2023: 18. november 2022.

Søknader som kommer inn etter fristen kan avvises.

Beløp: Tilgjengelige midler 2023: 225 mill. kroner.

Bevilgning i forslag til statsbudsjett 2023: 664,43 mill. kroner. 439 mill. kroner av bevilgningen er tildelt til flerårige tilskudd i 2022. Dette betyr at mange tilskuddsmottakere allerede har fått vedtak om tilskudd i 2023 og har pågående prosjekter.

I forslag til statsbudsjett for 2023 er 17,5 mill. kroner av bevilgningen satt av til etablering, drift eller videreutvikling av utstyrssentraler, og 2,5 mill. kroner til organisasjonen BUA.

Buudir tar forbehold om Stortingets endelige budsjettvedtak for 2023.

Det er viktig at dere leser informasjonen i nedtrekksmenyen nøye, og setter dere inn i både forskrift og veileder til forskrift (se «Regelverk og dokumenter».) Vi anbefaler spesielt at dere leser kapittel 4 og 5 i veileder. I kapittel 4 i veilederen er det informasjon om de ulike aktivitetstypene dere kan søke om tilskudd til, og i kapittel 5 er det informasjon om de ulike søknadsskjemaene.

[Søk i søknadsportalen](#)

Utlysning av midler for 2023

Buudir lyser ut tilskuddsmidler med forbehold om Stortingets endelige budsjettvedtak.

Under følger viktig informasjon for 2023:

- Tilskuddsåret går fra 1. januar til 31. desember.
- Det kan søkes om tilskudd for en periode på inntil tre år.
- Laveste søknadsbeløp er kr 50 000 per aktivitetstype per tilskuddsår. For enkelte aktivitetstyper kan det være et høyere minstebeløp og/eller en øvre grense for hvor mye tilskudd dere kan søke om.
- Kommuner, herunder alle bydelene i Oslo, skal kun sende inn én søknad om tilskudd, der dere kan legge til flere aktivitetstyper. Vi anbefaler at dere så raskt som mulig starter arbeidet internt i kommunen med å informere ulike avdelinger/tjenestesteder om dette, og at dere avklarer hvem det er som skal ha ansvaret for å sende inn søknaden på vegne av hele kommunen. Dersom dere søker om tilskudd til aktivitetstypene *koordinering av lokal*

arbeid for inkludering av målgruppen eller utprøving av arbeidsmodeller, skal det imidlertid benyttes egne søknadsskjemaer som ikke er en del av hovedsøknaden.

- Frivillige organisasjoner og private aktører skal sende inn én søknad per aktivitetstype som man søker om tilskudd til.
- Dere søker om tilskudd til ulike aktivitetstyper etter kriterier som er fastsatt i forskriften. For eksempel er kultur-, fritids- og ferieaktivitet én aktivitetstype, mens utstyrssentral er en annen aktivitetstype. Hver aktivitetstype har et eget søknadsskjema i søknadsportalen. Hver aktivitetstype er lik et prosjekt. Det vil si at hvis en frivillig organisasjon for eksempel ønsker å søke om tilskudd til en utstyrssentral, og samtidig tilbyr ungdom deltids- eller sommerjobb på utstyrssentralen, så må dere søke om støtte til to prosjekter: Én søknad som omhandler tilskudd til aktivitetstype 4.3 Utstyrssentral, og én søknad som omhandler tilskudd til aktivitetstype 4.2 Jobbtilbud og veiledning.

For hele annonsen se Leka kommune sin hjemmeside. Ved spørsmål kontakt Folkehelsekoordinator Beate Johansen

Flyktninger fra Ukraina

Leka kommune har nå fått tildelt 5 nye flyktninger fra Ukraina. Dette er tre familier. Tre skal bo på Husby og to skal bo i Gutvik.

Allerede tirsdag 1. november skal to av de hentes. De er i familie med den ene familien som allerede er ankommet, så her er det mange som gleder seg.

De som allerede er kommet, og har bodd i kommunen en stund, har gitt uttrykk for at de trives godt. De føler seg velkomne og liker seg på Husby og i kommunen.

Det er to gutter som går i 2 klasse på skolen, og en gutt som går i barnehagen. Skoleguttene deltar i fritidsaktiviteter og liker svømming veldig godt. De voksne deltar på introduksjonsprogram og er også ute i språkpraksis.

Vi setter stor pris på givergleden som har vært, spesielt til dere som har bidratt til de 6 som første kom. Nå har alle dere andre også en mulighet til å bidra, på deres eget vis.

Flyktningetjenesten ved Annette T. Pettersen

Dette skjer for barn og unge i Leka menighet:

LYS VÅKEN

med overnatting i Leka kirke for årets 5.-7. klassinger blir lørdag 26.11. til søndag 27.11. Invitasjoner kommer i posten noen uker før, og de som melder seg på inviteres også til Før-LysVåken-treff i Leka kirke TORSDAG 17.11. KL. 14.45.- 16.15. Håper med dette at foreldre kan merke seg disse datoene.

Hilsen Eldrid Ramstad, trosopplæringsleder

Leka Sogn - gudstjenester

Allehelgensgudstjeneste i Leka kirke 06.11.2022, kl.12.00
Gudstjeneste i Leka kirke 27.11.2022, kl.12.00

LIVET PÅ STORBARN

Denne høsten er det i alt 19 barn som har plass på storbarnsavd. i Leka barnehage.

I dette barnehageåret har vi valgt «Livet i havet» som tema, i tillegg til tema i forhold til årstid og tradisjoner.

I august, september og oktober har det vært måneder med tilvenning, friluftslivets uke, brannvernuka og høstens forandringer.

Friluftslivets uke er en årlig tradisjon som markeres av Norsk Friluftsliv og friluftslivsorganisasjonene. Målet med denne uka er å inspirere enda flere til å komme seg ut, ha det gøy og skape gode opplevelser!

Leka barnehage har i mange år vært med på denne markeringen. Storbarnsavd. vil her beskrive hvordan vi markerte denne uka:

UKE 36:



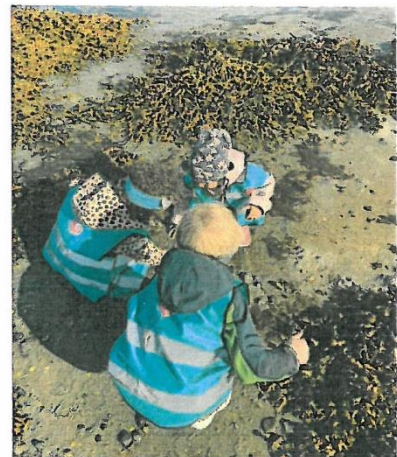
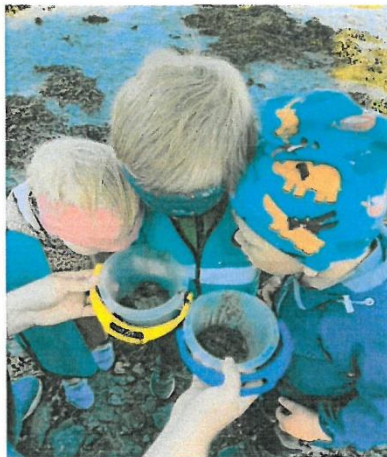
Mandag: Sansesti med sansekort. På ulike stasjoner har de fått gjettet på smaker, lukter og lyder, de har forklart hva de ser bilde av og gjettet på hva som gjemte seg inne i posen



Tirsdag: Tur til Olberget. Martin hadde fagprøve og i den anledning hadde han planlagt tur til Olberget med naturbingo. Her skulle barna se om de fant blad, pinner, steiner, mose, gress og fjær. Barna var kjempeflinke og fant alt sammen.



Onsdag: Tur til stranda og småbåthavna. Vi begynte dagen inne med krabbefiske på avdelingen før vi tok turen til stranda og småbåthavna. Her fisket vi krabbe og lekte oss på stranden. Krabbefiske ga lite fangst, men dette stoppet ikke barna fra å lete etter krabber og fant til slutt nærmere 20 småkrabber på stranden.



Leka barnehage



Torsdag: Heldagstur i Nesset. Etter en morsom busstur gikk vi opp til Ivarhallaren. Her spiste og lekte barna før vi gikk videre til Steinhytta og steinstranda. Her fant barna maneter, tang, 2 småkrabber og mange fine steiner.



Fredag: Uteleik i barnehagen. Etter en uke med mange fine turer var det gøy med en utedag i barnehagen. Her lekte barna i sandkassen og lete etter insekter.

Natur, miljø og teknologi er et av barnehagens fagområder.

Opplevelser og erfaringer i naturen kan fremme forståelsen for naturens egenart og barnas vilje til å verne om naturressursene, bevare biologisk mangfold og bidra til bærekraftig utvikling.

Barnehagen skal legge til rette for at barna kan få et mangfold av naturopplevelser og få oppleve naturen som arena for lek og læring. Likedan at barna får gode naturopplevelser året rundt, og kunnskap om dyr og dyreliv.

Torsdag 20.oktober ble aktivitetsparken ved Leka skole offisielt åpnet.



Over 20 personer, alt fra barn fra barnehagen til eldrerådets representant klippet snora samtidig. Dette som et visuelt bevis på spennet av brukere av aktivitetsparken, nemlig alle mellom 0-100 år.

Etter snorklipping og dans ble det en omvisning i parken og de ulike apparatene.



Hele barnehagen, alle elevene på skolen, og mange innbyggere møtte opp til åpningen i et strålende høstvær, selv regnbuen kastet glans over arrangementet.



Det ble taler ved ordfører Elisabeth Heltersen, Lotte Thorsen og Tuva Reppen fra elevrådet, leder av Leka eldreråd Reidun Heltersen og folkehelsekoordinator Beate Johansen.



Ungdomstrinnet sang MOT-sangen, der refrenget sier «*det meste er mulig, så vis at du kan, at du har styrke og mot, det handler om å stå ilag, ta dine egne valg, dag etter dag*».



Barnehagen og skolens elever danset Blime-dansen.



Til slutt ble det servert saft og kaffe og den største kaken som antakelig er laget noen gang i Leka: ei marsipankake på ca 120 x 80 cm.

Kaken ble sponset av MOWI, og laget av Ruth Haldis og Åsmund. Og dersom noen lurte: det ble nok kake til alle – og kaken var kjempegod!

Det som gjenstår nå, er å få på plass to gapahuker, disse vil bli montert i løpet av vinteren.

Så gjør som ho Klara – ta parken i bruk både store og små, ung som gammel.

Bruk nødvendig sikkerhetsutstyr som hjelm, kne- og albuebeskyttere på pumptrack – sykkelbanen.

Ellers gjelder sunn fornuft ved bruk av husker, klatretårn og klatrepåler for å unngå ulykker.

Lykke til – og gratulerer til oss alle!



Turneteateret viser forestillingen
«Bondetinget»
i Herlaughallen
søndag 13. november kl. 19.00

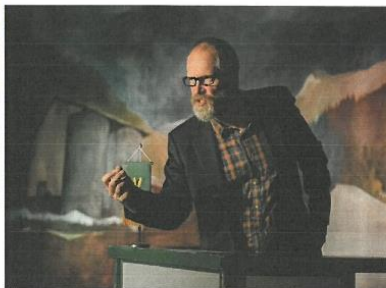


Aldri før har så få produsert så mye for så lite.

I 2021 feiret Norges Bondelag 125 år i tjeneste for den frie, norske bonden. Det norske landbruket har opplevd en rivende utvikling: Nå produserer knapt 36 000 bønder både mer og billigere mat enn det 350 000 bønder gjorde etter krigen. Aldri før har så få produsert så mye for så lite.

Noe er stjålet fra de norske distriktene. Konsekvensene er utarma bygde, nedlagte gårder, utdøende bygdesamfunn og et raseri som feier over landet vårt. Vil bygdene våre overleve?

Bondetinget gjør et dypdykk i historien med fokus på de dramatiske 1970-åra og inviterer til en granskning av paradoksene mellom uttalt landbrukspolitikk og faktiske resultat.



Forestillingen er basert på samtaler med Helge B ergo, samt bøkene hans «Norsk jordbruk – ei økonomisk slagmark» (Samlaget) og «Avviklinga av den norske bonden» (Vestlandsforlaget). Gjennom iscenesatte samtaler, taler og historiske møter tar skuespiller Kyrre Eikås Ottersen oss innom historiske hendelser som Øksnesutvalet, Hiltreopprøret og opptrappingsvedtaket. Han gestalter en rekke kjente personer deriblant Jan E. Mellbye, Einar Gerhardsen og Helge B ergo, som er en gjennomgående karakter i stykket.

Forestillingen varer i ca. 2 timer inkl. pause.

Billetter kan kjøpes her: <https://turneteatret.eventim-billetter.no/webshop/webticket/shop?event=45>

Trimkortes sesongen 2022

Mange har vært på tur, og noen har allerede levert trimkortene. Dere kan levere trimkortene når dere er ferdige.

Frist 1 desember.

Ønsker dere krus, så legg ved 100 kr og skriv tydelig navn på hvem som skal ha. Dette leverer dere i den grønne postkassen (inne) på Joker Husby.

Vi vil gjerne ha inn kortene til alle sammen, fordi om dere ikke ønsker krus.

Krusene blir ikke delt ut før ut i 2023. Det vil bli trekning på kortene!

Hilsen Leka IL Allidrettsgruppa



En liten oppdatering fra Bygdekvinnelaget i Leka.

Etter flere år med liten eller nesten ingen aktivitet har vi startet med strikkekafe igjen.

Vi hadde en hyggelig strikkekafe sist torsdag (20.10.) Bitte demonstrerte kort hvordan du kan bruke hagens avklippede materiale til å lage en dørkrans eller annen kransring. Teknikken er den samme om du skal lage en stor eller liten krans.

Vi vil prøve å få til en liten inspirasjon på disse kveldene. Gå ikke glipp av den neste!

Neste strikkekafe blir den 3. November.

Har du lyst til å lære å lage sauerkraut?

Det vil bli demonstrert neste gang. Du kan lære ved å prøve selv, da må du ta med deg et lite syltetøyglass og en "stapper". Det vil si et avrundet trestykke (eller en kryddermorter) til å knuse kålen med, nede i glasset. Altså ikke noe stort. Eva vil vise oss denne teknikken.

Vi åpner døra kl.19.00 men det blir ikke demonstrasjon blir før kl. 20.00. Så du kan komme seinere enn 19.00 hvis det passer bedre.

Kom du og da vel. Kaffe og noe å bite i kr. 20,-

Vi bruker rommet i Everksbygget som vanlig, så lenge annet ikke blir sagt.

Vi får en liten utlodning(kr..10,- pr lodd) om du også tar med en liten gevinst.

Velkommen!

Med hilsen styret for Bygdekvinnelaget i Leka.v/ Bitte.

P.s. Det vil bli enda en samling før jul, men det snakker vi om neste gang.

AKTIVITETSKALENDER			
Oktober			
Søndag 30.	Kl 1500	Basar i Haug Forsamlingshus	Haug
November			
Torsdag 3.	Kl 1900	Strikkekafe – Bygdekvinnelaget i Leka	NTE-bygg
Mandag 7.	Kl 1530-1730	Ettermiddagstreff	Lekatun
Tirsdag 8.	Kl 1500-1730	Rulle – gjenvinningsmottak	NTE-bygg
Onsdag 9.	Kl 1900	Storsymøte – Leka sanitetsforening	Cafe Flora
Søndag 13.	Kl 1900	Turneteateret: «Bondetinget»	Herlaughallen
Lørdag 19.	Kl. 1100-1500	Julemarked	Fjellvang, Solsem
Mandag 21.	Kl 1530-1730	Ettermiddagstreff	

Nyttige telefonnummer

Leka kommune, servicekontoret	74 38 70 00	kl.10.00–14.00	ma.-fr.
Lege/ legesekretær	74 38 70 38	kl.11.00–12.00	ma.-fr.
Legevakt	116117		
Nødnummer legevakt	113		
Politi	02800		
Nødnummer politi	112		
Brann	110		
Tannlege–Ytre Namdal tannklinikk	74 17 60 20		
Veterinærvakt	74 39 91 66		
Namdal Landbrukstjenester SA	40 00 15 09		
Kontakt ved påkjørsel av dyr	95 82 65 28		
Leka sykestue	47 50 86 05		
Hjemmesykepleien	90 11 05 72		
Pasienttelefon, sykestua	47 51 50 10		
Tildelingskoordinator/brukerkontor			
Werna Arntsen	46 91 87 69		
Helsesykepleier Gunnhild J. Gutvik	47 05 11 35		
Fysioterapeut Arnfinn Holand	99 59 39 67		
Kirkekontor	74 39 54 00		
Sokneprest Johannes Kvangarsnes	97 13 32 48		
Kirkeverge Arild Hestø	90 86 08 14	ah585@kirken.no	Kontordag på Leka første torsdag i mnd – kl 11-13
Tilbringertjenesten og handlerute	07 417		
Leka Taxi AS	40 69 27 00		
Ghanam Taxi	46 80 91 15		
Leka vassverk SA, Arve Haug	91 77 85 43		
Anders Larsen	91 59 66 96		
Skatteetaten; ligningskontor	80 08 00 00		
NAV Leka	55 55 33 33	kl.10.30–14.30	onsdager
Politikontakt – Morten S. Halvorsen	40 03 85 35	hverdager kl 08-15	
Lekaferga	95 73 70 53		
Turistinformasjon	74 39 97 70		
Fjord Viking (hurtigbåt)	48 29 45 60		
Midtre Namdal Avfallsselskap	74 28 17 60	firmapost@mna.no	



Neste utgave av Lekaposten kommer om to uker; fredag 11.november 2022. Frist for innlevering av stoff er mandag 7.november 2022. Redaksjon: Sissel Haug og Kirsti Hoff, tlf. 74387000 post@leka.kommune.no
Du finner også Lekaposten på www.leka.kommune.no

Du er en del av Norges beredskap

RÅD OM EGENBEREDSKAP



 **dsb** Direktoratet for
samfunnssikkerhet
og beredskap

Verdens tryggeste – og likevel sårbar

Vi lever i et trygt og stabilt samfunn, der vi er vant til at det meste fungerer som det skal. Livet i Norge er imidlertid helt avhengig av blant annet strøm, vann og internett – og nettopp det er vår største sårbarhet.

Uvær, naturhendelser, sabotasje, tekniske problemer, terror eller krigshandlinger kan føre til at mange mister for eksempel strøm eller vann, og at det kan bli vanskeligere å få tak i nødvendige varer.

Når samfunnet rammes av en stor hendelse eller krise, er det mange som trenger hjelp. Hvis flere av oss er i stand til å ta vare på oss selv og dem rundt oss ved en hendelse, kan hjelpen settes inn der behovet er størst. På den måten er du en del av Norges beredskap.

Derfor ber vi alle husstander i Norge om å ta noen enkle grep for å bedre sin egen beredskap. I dette heftet går vi igjennom de grunnleggende tingene du bør ha tenkt gjennom, og konkrete eksempler på hvordan du kan klare deg selv i minst tre døgn ved en hendelse.

På **sikkerhverdag.no/egenberedskap** finner du mer informasjon om hvordan du kan bli bedre forberedt på kriser og hendelser.

Ta vare på brosjyren.

Mat

Du bør ha nok mat i boligen til å mette alle. Tenk igjennom hvordan du skal tilberede maten dersom strømmen eller vannet er borte. Dersom du har dyr, eller det er spesielle behov i dietten, må du planlegge for dette. Her er noen tips for å sikre nok mat:

- Pass på at du har til noen ekstra dagers forbruk av den maten du handler og spiser til vanlig. I stedet for å handle hver dag, kan du handle for noen dager om gangen.
- Ha litt ekstra av matvarer med lang holdbarhet, som kan lagres i romtemperatur og eventuelt spises uten varmebehandling.
- Gode eksempler er knekkebrød, påleggs- og middagshermetikk, energibarer, tørket frukt og nøtter. Suppe og tørket turmat er gode alternativer med lang holdbarhet, men disse trenger ofte varmebehandling.

Varme og lys

Mange boliger har strøm som den viktigste eller eneste kilden til oppvarming. For å være bedre forberedt på strømbrudd er dette noen muligheter du bør vurdere:

- vedovn eller peis – pass på at det fungerer som det skal, og at du har nok ved
- gass- eller parafinovn – sjekk at den er i god stand og beregnet for innendørs bruk, følg bruksanvisningen og sørg for god utlufting
- varme klær, pledd og soveposer
- fyrstikker eller lighter
- avtale med naboer, familie eller venner om å gi deg husly
- hodelykt eller lommelykt – husk batterier



Drikke

Du trenger minst tre liter rent vann per person til drikke og matlaging i døgnet. Vannet bør helst lagres på et mørkt og kjølig sted uten direkte sollys. Rengjør du dunkene godt kan vannet fint lagres i årevis og likevel være trygt å drikke. For å sikre nok væske kan du

- rengjøre flasker eller dunker, fylle dem helt fulle med kaldt vann fra springen, og sette på lokket
- kjøpe vann på flasker eller dunker fra butikken
- dekke noe av væskebehovet med juice, brus og andre alkoholfrie drikker

Slik lagrer du vann:

- Vask flaskene/dunkene med såpe og vann og skyll.
- Tilsett deretter to kopper husholdningsklorin per 10 liter vann. La det stå i minst 30 minutter.
- Tøm ut og skyll godt.
- Fyll flaskene eller dunkene helt fulle med kaldt, rennende vann fra springen.
- Lagre vannet mørkt og kjølig.

Du finner mer informasjon på **sikkerhverdag.no/egenberedskap**



Legemidler og førstehjelp

Alle bør beherske grunnleggende førstehjelp. Det finnes en rekke slike tilbud om kurs og opplæring, enten du er helt uerfaren eller trenger oppfriskning.

Er du avhengig av legemidler eller medisinske hjelpemidler, må du snakke med din lege eller apotek om muligheten for å ha en ekstra beholdning. Sjekk holdbarheten på medisinene du bruker, og erstatt det som går ut på dato. Dette bør du ha hjemme:

- standard førstehjelpspakke
- smertestillende
- jodtabletter ved atomhendelser

Hygiene

Uten varmt vann, eller i verste fall helt uten vann, er det viktig å tenke på personlig hygiene og renslighet rundt mat og matlaging. Dårlig hygiene er grobunn for smitte og sykdommer.

- Vask deg hver dag så godt det lar seg gjøre, spesielt etter toalettbesøk og før matlaging.
- Du bør ha våtservietter og antibakteriell hånddesinfeksjon.
- Hold boligen din ryddig og ren.
- Dersom vannklosettet ikke kan benyttes, må du ha planlagt alternativer.

Tips!

Du finner mer informasjon på sikkerhverdag.no/egenberedskap – blant annet tips til hvordan du kan lage et nød-toalett hvis vannet forsvinner.



Informasjon

Ved kriser og ulykker er det viktig at du har tilgang på offisiell informasjon om hva som skjer og hva du bør gjøre. Varslingsanleggene (ofte kalt tyfoner eller flyalarm) brukes når befolkningen skal varsles om akutt fare. Når alarmen uler, betyr det at du må søke informasjon.

NRK P1 er Norges beredskapskanal som skal sikre informasjon til alle innbyggere, også dersom andre nyhetsmedier og offentlige nettsider ikke er tilgjengelige. Her er noen tips for å sikre god tilgang på viktig informasjon:

- Ha en batteridrevet DAB-radio.
- Ha et ekstra sett batterier.
- Hvis du har bil, kan denne brukes til å lytte til radio og til å lade opp mobiltelefon.

Husk!

Vær ekstra oppmerksom på at du får informasjon fra kjente og pålitelige kilder. Krisesituasjoner er uoversiktlige, og noen kan ha egeninteresse av å spre feilinformasjon.



God beredskap handler ikke bare om hva du har i skapet, men også hva du har i hodet.

Tenk gjennom hva som kan skje der du bor, hvordan du og de rundt deg kan bli rammet, og hvordan dere sammen kan håndtere det. Finn ut om noen kan trenge hjelp, og hvordan du kan bidra.

Sørg for at det utstyret du planlegger å bruke i en nødsituasjon, virker, og at du vet hvordan det brukes. Lær deg grunnleggende førstehjelp, og finn ut hvordan kommunen din informerer deg under en krise.

Sikkerhverdag.no

På sikkerhverdag.no finner du DSBs råd og tips til egenberedskap og forebygging av ulykker i hjemmet.

Viktige telefonnumre

110

Brann og redning

112

Politi

113

Akutt medisinsk hjelp

116 117

Legevakt

Besøk nettsiden til kommunen der du bor, for å lese mer om lokale forhold.

Egne notater:

Her kan du notere ned viktige telefonnumre, adresser, eller annen nyttig informasjon for din husstand.

Du kan lese mer om sikker beredskap på <https://www.sikkerhverdag.no/din-beredskap>

