# TILMÆLIR UM HEIMATILBÚGVING

VER TIL REIÐAR AT KLÁRA TEG Í TRÝ SAMDØGUR
-TÚ ERT EIN PARTUR AV FØROYSKU TILBÚGVINGINI

LØGMÁLARÁÐIÐ
Ministry of Justice

Arbeiðs- og brunaeftirlitið
FAROESE SAFETY AUTHORITY

# TILMÆLIR UM HEIMATILBÚGVING

## VER TIL REIÐAR AT KLÁRA TEG Í TRÝ SAMDØGUR - TÚ ERT EIN PARTUR AV FØROYSKU TILBÚGVINGINI

Føroyar eru eitt av heimsins tryggastu og mest framkomnu samfeløgum. Atgongd til streym, vatn, hita, samskifti og matvørur er ein sjálvfylgja.

Broytta heimspolitiska støðan hevur tó við sær, at framkomna og talgilda samfelagið er viðbreknari enn áður.

Føroysku myndugleikarnir arbeiða longu málrættað við at tryggja, at føroyska tilbúgvingin er brynjað til at handfara møguligar kreppu- og tilbúgvingarstøður, ið kunnu ávirka grundleggjandi veitingarnar í samfelagnum.

Í hesum sambandi hevur tað týdning, at allir borgarar hava ein virknan leiklut í at tryggja, at samfelagið kemur væl ígjøgnum eina møguliga kreppu- og tilbúgvingarstøðu.

Myndugleikarnir mæla tískil til, at øll húski eru fyrireikað til at klára seg sjálvi í trý samdøgur, um ein kreppu- og tilbúgvingarstøða skuldi rakt.

At klára seg sjálvan í trý samdøgur er ikki ein slóðbrótandi nýskipan fyri flestu føroyingar, tá hesin førleikin er rótfestur í okkara mentan og søgu. Endamálið við tilmælunum er at tryggja, at øll hava somu fatan av, hvat tað er, sum hevur týdning í einari møguligari kreppu- og tilbúgvingarstøðu.

**Arbeiðs- og brunaeftirlitið – Løgmálaráðið**

# UM TILMÆLINI

## Hví verður mælt til, at mann kann klára seg sjálvan í kreppustøðum?

Um størsti parturin av fólkinum í Føroyum klárar teg sjálvt í trý samdøgur, kunnu myndugleikarnir hugsavna seg um at hjálpa teimum mest viðbreknu og at handfara kreppuna.

Tú og títt húsarhald eru eisini betur fyri í kreppu- og tilbúgvingarstøðum, um tit eru fyrireikað.

## Hví trý samdøgur?

Arbeiðs- og brunaeftirlitið hevur, sum samskipandi myndugleiki fyri tilbúgving, gjørt tilmælini út frá einari heildarmeting av føroysku tilbúgvingarstøðuni. Talan er um eina meting, sum m.a. hevur grundarlag í arbeiðinum at gera eina føroyska váðamynd, metingar hjá øðrum myndugleikum og líknandi tilráðingar í norðurlendsku grannalondunum og ES.

Í hesum sambandi verður mett, at trý samdøgur er mest viðkomandi

## Tilmælini eru vegleiðandi

Tilmælini eru vegleiðandi og kunnu tillagast eftir tørvi og umstøðum hjá tí einstaka húsarhaldinum.

Ikki øll hava somu fortreytir fyri at fyrireika seg – Tað kann eisini verða skilagott at fyrireika seg saman við familju, vinum ella grannum. Ger tað, tú kanst, og tað, sum gevur meining fyri teg í tíni støðu og í tínum húsarhaldi.

At fyrireika seg eitt sindur er betri enn einki at gera.

# UM TILMÆLINI

Føroysku tilmælini líkjast nógv tilmælunum í norðurlendsku grannalondunum. Dentur er serliga lagdur á trý høvuðsevni:

- Matur og vatn
- Heilivágur, fyrstahjálp og reinføri
- Hiti, ljós og samskifti

Jodtablettir eru ikki ein partur av tilmælunum, tá Apoteksverkið innan stutta tíð kann framleiða og býta út jodtablettir.

## Tilmæli 1: Matur og vatn til trý samdøgur

Tryggja tær, at títt húski eigur nokk av mati og vatni til trý samdøgur. Tað skal vera matur, sum kann halda sær í longri tíð uttan køliskáp og frystiskáp (t.d. konserves, knekkbreyð ella turkaður matur).

9 litrar av vatni til hvønn persón í húsarhaldinum.

Vel matvørur, sum húskinum dámar, og eru vanligar í tykkara matvanum.

Vel helst matvørur, sum ikki skulu hitaviðgerðast í ovni ella á komfýri.

Um tú hevur mat, sum krevur hitaviðgerð (t.d. rís, pasta ella eplir), skalt tú syrgja fyri at hava møguleika fyri at kóka vatn – eisini uttan atgongd til streym. Hetta kann t.d. gerast á eini grill ella stormkøki.

## Tilmæli 2: Heilivágur, fyrstahjálp og reinføri

Tryggja tær, at títt húski eigur neyðugan heilivág, útgerð til fyrstahjálp og reinførisvøru til trý samdøgur

Legg dent á at eiga allan heilivág, ið skal takast vegna sjúku.

Legg dent á at eiga ein vanligan fyrstahjálparkassa. Í kassanum skal verða: plástur, bind (kompress, elastikkbind og gasubind o.s.fr.) og vørur til at reinsa sár og at sóttreinsa við.

Legg dent á at eiga reinførisvørur sum t.d. vesipappír, hondreins, vátserviettar, blæður og bind.

## Tilmæli 3: Hiti, ljós og samskifti

Tryggja tær, at títt húski hevur møguleika fyri at taka ímóti boðum, at halda hitanum og at tendra ljós.

Um hitin hvørvur, og tað er kalt úti, kanst tú brúka teppir, dýnur, heit klæðir o.s.fr. til at halda hitanum. Halt eisini hitanum við at vera sum mest í einum og sama rúmi.

Um streymurin hvørvur er tað hent at eiga lummalykt, battarí, stearinljós og svávulpinnar.

Við einum FM-radio, sum koyrir við battaríum/hondsvingi/sólsellum ella FM-radio í bilinum, kanst tú taka ímóti tilbúgvingarboðum umvegis FM rásina hjá KVF.

# ONNUR TILMÆLIR

Mælt verður eisini til, at títt húski:

Hugsar um, hvussu eitthvørt skal gjaldast, skuldi fartelefonin ikki riggað. Havið eitt ella fleiri gjaldskort, og umhugsið at hava eina minni upphædd í reiðum peningi liggjandi.

Eigur ein uppløddan orkubanka (powerbank), soleiðis at streymur kann verða hildin á eitt nú fartelefonini í longri tíð.

Ger sær greitt, um tað hevur tørv á serligari vøru, t.d. móðurmjólkaískoyti, røktarvøru ella mati til húsdjór.

## Fylg við í kunning frá myndugleikunum

Í kreppu- ella tilbúgvingarstøðum kunna myndugleikarnir um støðuna umvegis sjónvarp, útvarp, heimasíðu og sosialu miðlarnar hjá Kringvarpi Føroya (KVF). Tað er ein stór hjálp, um tú deilir váttaðar upplýsingar frá myndugleikum undir eini kreppu- ella tilbúgvingarstøðu. Kanna tó altíð eina ferð aftrat, um keldan er álítandi, áðrenn tú deilir.

## Send boð eftir hjálp

Hevur tú tørv á sjúkrabili, løgreglu ella sløkkiliði skalt tú ringja 1-1-2.

Tú skalt bara ringja 1-1-2 um talan er um bráðfeingis neyðstøðu, annars kanst tú forða fyri øðrum lívsneyðugum uppringingum. Um trupulleikar eru við 1-1-2 geva myndugleikarnir boð um aðrar hættir at senda boð eftir hjálp.

# MINNISLISTI TIL HEIMATILBÚGVING

## Matur og vatn

- [ ] 9 litrar av vatni til hvønn persón í húsarhaldinum
- [ ] Matur til trý døgn, sum er haldførur og lættur at gera til á grill ella í einum stormkøki

## Heilivágur, fyrstahjálp og reinføri

- [ ] Neyðugur heilivágur til húsarhaldið
- [ ] Fyrstahjálparkassi
- [ ] Vesipappír
- [ ] Reins til hendur
- [ ] Vátserviettar
- [ ] Blæður og bind

## Hiti, ljós og samskifti

- [ ] Teppir, dýnur, heit klæðir
- [ ] Lummalykt
- [ ] Battaríir
- [ ] Stearinljós og svávulpinnar
- [ ] FM-radio, sum virkar við battaríum/hondsvingi/sólsellum (ella møguliga bilradio).

## Onnur tilmælir

- [ ] Gjaldskort og reiðan pening
- [ ] Orkubanki (powerbank)
- [ ] Annað, sum títt húsarhald hevur tørv á