



# FORBEREDT PÅ KRISER

**FORBERED DIG – FOR DIN EGEN OG FÆLLESSKABETS SKYLD**

Du er en del af beredskabet

21. JANUAR 2026

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



## FEM DØGN

Det er Naalakkersuisuts anbefaling, at du og din husstand kan klare jer selv i fem døgn, hvis en krise opstår.

Hvis du er forberedt og kan tage dig af dig selv og dine nærmeste, kan myndighederne fokusere indsatsen dér, hvor behovene er størst, og arbejde på at normalisere situationen. Jo flere der kan klare sig selv og hjælpe andre, jo stærkere står vi som samfund.

Enkle råd og forberedelser kan gøre en stor forskel. Disse råd er udarbejdet af Naalakkersuisut og bygger på en fælles vurdering af, hvordan du og din husstand bedst forbereder sig på krisesituationer.

Du får måske aldrig brug for at følge alle rådene i praksis - men det er godt at være forberedt. Gør, hvad du kan, og hjælp dem omkring dig. Det er vi heldigvis gode til.

## KOM GODT IGennem KRISER

Kriser kan opstå af mange forskellige årsager. Ekstreme vejrhændelser bliver mere hyppige og intense i takt med at temperaturen stiger. Dette kan føre til øget nedbør og uforudsigelige vejrforhold. Ligeledes kan vores kyster rammes af tsunamier både som følge af store jordskælv mange tusinde kilometer fra Grønland eller fjeldskred lige her i landet. Teknologiske og menneskeskabte hændelser som cyberkriminalitet kan true samfundsvigtige funktioner og tekniske fejl eller ulykker kan have vidtrækkende konsekvenser. Derudover kan internationale konflikter og geopolitiske spændinger påvirke forsyningssikkerheden og infrastrukturen, hvilket kan få konsekvenser for dagligdagen.

Som privatperson er forsyningssvigt ofte den mest direkte konsekvens af en krise. Som oplevet under Covid-19 pandemien og strømnedbruddet i Nuuk i 2021 kan kriser pludseligt påvirke vores hverdag og besværliggøre almene rutiner samt adgang til basale goder.

Ved at følge nogle enkle råd kan du og din husstand klare jer på egen hånd i en krisesituation. Naalakkersuisut anbefaler, at du og din husstand er forberedt på at kunne klare jer i fem døgn. Det giver beredskabet tid til at normalisere situationen og hjælpe der, hvor behovet er størst.



## OM RÅDENE

### Hvorfor skal man kunne klare sig selv i krisesituationer?

Hvis du og din husstand kan klare jer selv i fem døgn, kan myndighederne fokusere på at hjælpe de mest udsatte og på at normalisere situationen. Forberedelse giver tryghed og gør dig bedre rustet uforudsete hændelser.

Har du mulighed for det, kan det være en fordel at opbygge et mindre forråd til en længere periode – særligt hvis du bor i et geografisk udsat område eller har særlige behov, f.eks. livsvigtig medicin.

### Hvorfor fem døgn?

Anbefalingen om at kunne klare sig i fem døgn i krisesituationer er udarbejdet af Naalakkersuisut. Den bygger på vurderinger af trusler, sikkerhed og sårbarhed samt en faglig analyse af realistiske krisescenarier, deres varighed og mulige konsekvenser.

### Tilpas dine forberedelser til din situation

Ikke alle har samme forudsætninger for at forberede sig. Det kan være en fordel at forberede sig sammen med familie, venner eller naboer, hvis du f.eks.:

- Har begrænset plads
- Har en snæver økonomi
- Har nedsat mobilitet eller andre særlige behov

Det kan være en god ide at forberede sig i fællesskab. F.eks. i en vennegruppe, en bygd, et boligområde eller lign. og deles om opgaver og apparater.

Gør, hvad du kan - noget forberedelse er bedre end ingen forberedelse, og husk at vi står stærkere sammen end alene!

### Rådene er vejledende

Rådene skal anses som vejledende og bør tilpasses din husstands specifikke behov og forhold.





## DRIKKEVAND

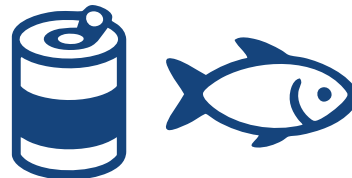
### 3 liter vand per person per døgn i 5 dage

Beregn 3 liter vand pr. person pr. døgn til drikkevand og eventuel madlavning. Skal du have vand til fem døgn, skal du altså sikre dig 15 liter vand pr. person. Har du adgang til naturligt rent vand, f.eks. ved en elv, kan du også tage dette med i dine overvejelser.

## SÅDAN OPBEVARER DU VAND I LÆNGERE TID

- Køb drikkevand på flaske, opbevar det køligt og mørkt og følg holdbarhedsdatoen på flasken. Udskift vandet løbende.
- Postevand bør være så frisk som muligt, men kan opbevares i flere måneder i en lukket beholder, hvis det opbevares køligt og mørkt.
- Brug kun beholdere godkendt til drikkevand og rengør dem efter producentens vejledning før brug.
- Udskift opbevaret vand regelmæssigt - f.eks. ved at bruge det til vanding af planter, hvorefter beholderne rengøres og genopfyldes.

## MAD



### Mad til fem døgn

- Sørg for at have mad til fem døgn i husstanden.
- Maden bør kunne opbevares uden køleskab eller fryser og helst kunne spises uden opvarmning.
- Vælg langtidsholdbare fødevarer som konserves, knækbrød, tørret fisk og kød, samt andre madvarer, som din husstand bruger til dagligt og kan lide.
- Har du spædbørn eller særlige fødevarerbehov i husstanden er det vigtigt at tage det med i sine overvejelser når man opbygger et forråd.

### Holdbarhed

- Du behøver ikke købe stort ind på én gang – byg dit lager op gradvist ved at købe lidt ekstra langtidsholdbare varer, når du handler.
- Brug og udskift varerne løbende så intet bliver for gammelt.
- Opbevar maden tørt, mørkt og køligt for at forlænge holdbarheden.

### Tilberedning

- Hvis du har mad, der kræver tilberedning (f.eks. ris, pasta), skal du sikre dig en alternativ varmekilde til madlavning uden strøm. Det kan f.eks. være en grill eller et stormkøkken, som Primus eller Trangia.
- **ADVARSEL:** Brug aldrig grill eller åben ild indendørs eller i lukkede rum, da det kan føre til røg- og kulilteforgiftning. Ligeledes skal brug af åben ild ske i passende afstand til bygninger.

### Jagt og Fiskeri

Jagt og fiskeri kan være en kilde til fødevarer i en krisesituation. Overvej derfor også adgang til jagtvåben, ammunition og fiskeudstyr.



# MEDICIN, HYGIEJNE OG ANDRE FORNØDENHEDER



## Medicin og førstehjælp

- Sørg for at have nødvendig medicin til mindst fem døgn – både receptpligtig og håndkøbsmedicin.
- Det kan også være en god ide at sørge for at ens recepter på fast medicin er opdaterede, således din medicin er tilgængelig igennem Landsapoteket.
- Hav en førstehjælpskasse med de vigtigste produkter som:
  - Plastre i forskellige størrelser.
  - Forbindinger (kompresser, elastikbind og gazebind m.v.).
  - Sårrens og desinfektionsmidler.
  - Smertestillende medicin og febernedsettende midler (evt. Ibuprofen, Panodil eller andet håndkøbsmedicin).



## Hygiejne

Sørg for at have hygiejneartikler til mindst fem døgn, herunder:

- Toilettepapir, affaldsposer og vådservietter.
- Hånddesinfektion og sæbe.
- Bind eller tamponer.
- Tandbørste, tandpasta og andre plejeprodukter.

Det er også en god ide at have en beholder til opsamling og opbevaring af overfladevand f.eks. til skylning af toiletter. Vandet hertil behøver ikke at være af drikkevandskvalitet.



## Varme

Hvis varmen forsvinder i koldt vejr, kan du holde varmen ved at:

- Bruge tæpper, dyner og varmt tøj for at isolere kroppen.
- Anvende stearinlys, små gasbrændere eller lette, transportable petroleumsovne som alternative varmekilder.
- Overvej indkøb af varmedunke, som kan fyldes med varmt vand. Brug ikke kogende vand da dette kan forårsage forbrændinger.
- Samle husstanden i ét rum for at bevare varmen bedre, mindre rum er bedst.
- Tildække vinduer med tæpper for at reducere varmetab.



Hvis du bruger stearinlys eller andre varmekilder, sørg for:

- At placere dem på et fast ikke brændbart underlag.
- Holde dem væk fra gardiner, tæpper og andre brandbare materialer.

Vær opmærksom på kulilteforgiftning – brug aldrig en petroleumsovn eller andre forbrændingskilder indendørs uden ordentlig ventilation.

Er det stadig svært at holde varmen bør man undersøge om kommunen har opsat varrestuer, eller spørge naboer om hjælp.

Bruger din husstand oliefyr bør man huske, at der skal strøm til at pumpe varmen rundt i husstanden. Derfor vil det være en fordel at have en lille generator eller alternativ strømkilde, for at holde husstanden opvarmet.

## Andre fornødenheder

I de fleste krisesituationer er en mobiltelefon et vigtigt redskab til at holde kontakt med familiemedlemmer og følge myndighedernes informationer om hændelsen. Sørg for at have en opladet powerbank eller batteripakke så du kan oplade mobilen ved strømsvigt. Mange elbiler har også et 230 v stik, som vil kunne bruges som batteribank i tilfælde af en krisesituation.

Ved større eller længerevarende strømafbrydelser kan telefonnetværk og internet blive ustabile eller gå ned. Det kan derfor være en ide at overveje adgang til VHF, InReach eller anden form for satellitkommunikationsudstyr.

Andre nyttige ting at have ved hånden:

- Lommelygte og ekstra batterier.
- Stearinlys og tændstikker/lighter.
- Fysiske betalingskort i tilfælde af at internetbaserede betalingssystemer (Google Pay, Apple Pay mm.) ikke fungerer.
- Et beløb i kontanter (ca. 1000 kr. i mønter og små sedler).



## Overvej din situation og særlige behov

Tænk over, hvilke særlige fornødenheder du eller din husstand har brug for, f.eks. til spædbørn, ældre eller personer med særlige behov. Det kan også være, du har kæledyr, der har brug for bl.a. mad og vand.

## DIT NÆROMRÅDE, TRANSPORT OG FÆLLESSKAB

Din sårbarhed i en krisesituation afhænger af, hvor du bor. Faktorer som havis, lave temperaturer og barske vejrforhold kan gøre nogle områder mere udsatte og påvirke både transport, forsyninger og hjælpen fra myndighederne.



### Transport og adgang til hjælp

- Få overblik over de transportformer, du er afhængig af, og overvej alternative løsninger.
- Overvej ekstra brændstof, hvis du har egen bil, båd eller snescooter. Sørg for at bruge en godkendt beholder og opbevar ikke mere end 25 liter brandfarlige væsker i alt. Bor du i lejlighed bør du også være opmærksom på om din boligforening har regler for opbevaring af brandfarlige væsker.
- Følg vejrudsigter, istjenesten og beredskabsmeddelelser for at vurdere fremkommeligheden.
- Hvis du bor afsides og/eller har særlige behov, så lav aftaler med naboer, familie eller venner, som kan hjælpe med transport om nødvendigt.



### Naboer, venner og familie

I en krisesituation kan fællesskab være afgørende.

- Vær opmærksom på naboer og personer i din omgangskreds, som kan have behov for hjælp. Tænk på dem omkring dig og hjælp hinanden så meget som muligt.
- Er du ung og har brug for råd, trøst eller bare en at snakke med kan du kontakte Tusaannga.
- Er du forælder og bekymret for dine børns trivsel under en krise kan du også få råd ved Tusaannga.
- Er du bekymret for et barns trivsel under en krise kan du også rette henvendelse til Socialvagten.
- Overvej at skrive vigtige telefonnumre ned og opbevare dem et synligt sted, f.eks. på køleskabet, i tilfælde af at din mobil ikke virker, og du har behov for at benytte en andens telefon.





# VARSLING OG ALARMERING

## Varsling

I akutte situationer kan myndighederne advare via fysiske varslings sirener og beredskabsmeddelelser.

- Hvis du hører en varslings sirene, skal du gå indenfor og opsøge information fra myndighederne via KNR. Vær dog opmærksom på at varslings sirenerne afprøves, hver onsdag kl. 12.
- Hvis andre systemer svigter, sender KNR beredskabsmeddelelser fra myndighederne via radio.
- Hav en FM-radio med batterier, håndsving eller solceller, så du kan holde dig opdateret under strømssvigt. Overvej om du bor nord for polarcirklen og polarnatten kan påvirke brugen af solceller i dele af året.
- Mange har også en FM-radio i bilen eller båden, som kan bruges i nødstilfælde.

## Alarmering

Hvis du har brug for ambulance, politi eller brandvæsen, kan du ringe 112, som er bemannet døgnet rundt af Tusass i samarbejde med Aasiaat Radio. De kan viderestille dit opkald til den relevante instans. Derudover har følgende instanser deres egne alarmnumre:

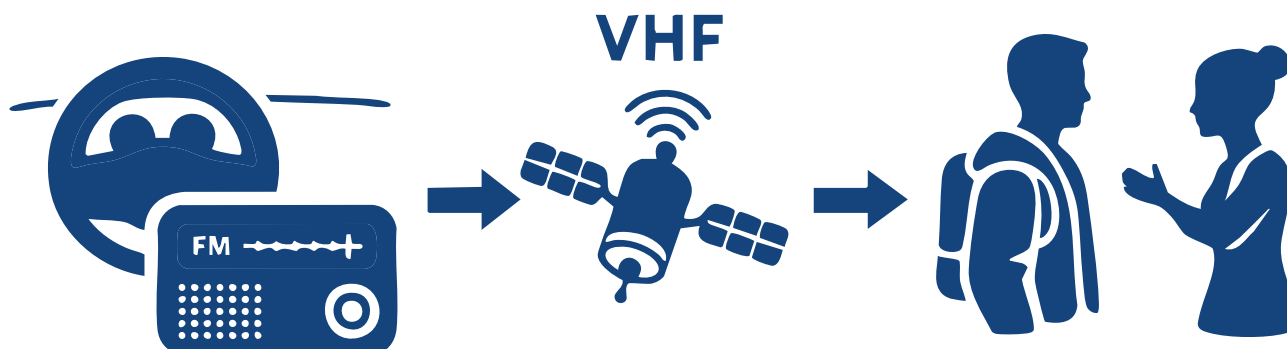
- **Politiets vagtcentral: 70 14 48**
- **Brandvæsenet i byerne: 113**
- **Arktisk Kommandos vagtcentral: 36 40 10**
- **Sundhedsvæsenet: Et af deres 17 akutnumre, afhængig af din placering.**

Det er vigtigt at kende de relevante nødnumre for det område du befinder dig i. For at undgå at blokere telefonlinjen for livsvigtige opkald skal du kun bruge nødnumrene i akutte nødsituationer.

I tilfælde af at mobilnettet ikke virker kan man forsøge at slå alarm via VHF eller personligt fremmøde ved nærmeste politistation, brandstation eller sundhedscenter/hospital alt efter den akutte nødsituation. Har man adgang til en satellittelefon kan man forsøge at bruge denne til at ringe til ovenstående numre da nedbruddet på mobilnettet kan være lokalt.

## Tænk, før du deler

- Følg myndighedernes officielle kanaler (sociale medier og hjemmesider) for opdateret information.
- Del kun bekræftede oplysninger for at undgå rygtespredning og misinformation. Hvis du er i tvivl om en oplysning, tjek kilden, før du deler den i dit netværk.



# TJEKLISTE

Nedenfor finder du en inspiration til en tjekliste.  
Tjeklisten består af forslag, der dækker de mest basale behov.

---

## Drikkevand

- 3 liter pr. person pr. døgn.
- Evt. vand til husdyr.

## Mad

- Mad til fem døgn, der er langtidsholdbar og let at tilberede.
- Jagtvåben, ammunition, fiskeudstyr.

## Medicin og førstehjælp

- Nødvendig medicin for husstanden.
- Førstehjælpskasse.

## Hygiejneartikler

- Toilettepapir.
- Hånddesinfektion.
- Bleer, bind/tamponer eller andet relevant for din husstand.
- Beholder til overfladevand.

## Varme

- Tæpper, dyner, varmt tøj.
- Varmedunke.
- Alternative varmekilder (stearinlys, gasbrændere, transportable Petroleumsovne).
- Nødgenerator og brændstof.

## Andre fornødenheder

- Opladet powerbank eller batteripakke til f.eks. din mobiltelefon.
- Lommelygte.
- Batterier.
- Fysiske betalingskort (husk pinkode) og evt. kontanter i mønter og små sedler.
- Evt. stearinlys og tændstikker.

## Særlige behov

- Er der børn eller ældre i husstanden?
- Bor du udsat ift. f.eks. barske vejrforhold eller havis?
- Har du alternative transportmuligheder i tilfælde af primære transportmuligheder ikke er tilgængelige?
- Kan du hjælpe eller få hjælp af familie, naboer og venner?

## Kommunikation

- FM-radio, der kører på batterier/håndsving/solceller (evt. bilradio).
- Vigtige telefonnumre (familie, naboer og beredskabsmyndigheder)?
- VHF, InReach eller andet satellitkommunikationsudstyr.

# TELEFONLISTE TIL BEREDSKABSMYNDIGHEDER

Nedenfor finder du en liste over alle alarm- og akutnumre, samt numre til psykosocial hjælp du kan printe ud og hænge op på køleskabet.

## ALARMERING

Hvis du har brug for ambulance, politi eller brandvæsen, kan du ringe 112, som er bemandedt døgnet rundt af Tusass i samarbejde med Aasiaat Radio. De kan viderestille dit opkald den relevante instans. Derudover har følgende instanser deres egne alarmnumre:

**POLITIETS VAGTCENTRAL: 70 14 48**

**BRANDVÆSENET I BYERNE: 113**

**ARKTISK KOMMANDOS VAGTCENTRAL: 36 40 10.**



## AKUTNUMRE TIL SUNDHEDSVÆSENET

**Aasiaat - 89 22 11** Efter kl. 16 – **89 22 11**

**Ilulissat - 94 32 11** Efter kl. 16 – **94 32 11**

**Qaanaaq - 97 10 11** Efter kl. 16 – **94 32 11**

**Maniitsoq - 81 32 11** Efter kl. 16 – **81 32 11**

**Nanortalik - 61 32 11** Efter kl. 16 – **61 32 11**

**Narsaq - 66 12 11** Efter kl. 16 – **66 12 11**

**Nuuk - 34 41 12** Efter kl. 16 – **34 41 12**

**Paamiut - 68 12 11** Efter kl. 16 – **68 12 11**

**Qaqortoq - 64 22 11** Efter kl. 16 – **64 22 11**

**Qasigiannugit - 91 12 11** Efter kl. 16 – **89 22 11**

**Qeqertarsuaq - 92 12 11** Efter kl. 16 – **89 22 11**

**Sisimiut - 86 42 11** Efter kl. 16 – **86 42 11**

**Tasiilaq - 98 12 11** Efter kl. 16 – **98 12 11**

**Upernavik - 96 12 11** Efter kl. 16 – **96 12 11**

**Uummannaq - 95 12 11** Efter kl. 16 – **95 12 11**

**Ittoqqortoormiit - 99 10 11** Efter kl. 16 – **34 47 08**

**Kangaatsiaq - 89 43 00** Efter kl. 16 – **89 22 11**

**Tusaannga: 80 11 80**

## SOCIALVAGTEN

### Kommuneqarfik Sermersooq

- **Nuuk: 55 57 31**
- **Paamiut: 53 22 98**
- **Tasiilaq: 59 82 20**
- **Ittoqqortoormiit: 59 91 01**
- **Qeqertarsuatsiat: 48 28 22**

### Kommune Kujalleq

- **Nanortalik: 53 75 41**
- **Qaqortoq: 49 34 35**
- **Narsaq: 49 72 03**

### Kommune Qeqertalik

- **Hele kommunen: 38 73 00**

### Qeqqata Kommunia

- **Sisimiut: 53 01 97**
- **Maniitsoq: 48 72 00**

### Avannaata Kommunia

- **Qaanaaq: 49 93 59**
- **Upernavik: 59 02 08**
- **Uummannaq: 54 95 22**
- **Ilulissat: 53 09 17**

