

Beredskapsperm – utvidet

DEL 2 • FOR DEG SOM VIL GÅ LENGER

*«Noen kriser varer lengre enn en uke.
Da er du fortsatt forberedt.»*

DEL 2 • UTVIDET

Del 2 er et frivillig tillegg til kjernepermen (Del 1). Her går vi dypere – vann og varme over tid, mengdelister for 1 og 6 måneder, selvberging og mer. Rolig og frivillig: du velger selv hvor langt du vil forberede deg. Bygger på offisielle råd; gjelder per 2026.



UTVIDET · U1

Når strøm, nett eller vei er borte

Det som ofte svikter først i en større hendelse

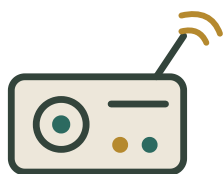
Strøm borte: lys og varme (U3), spar batteri, hold fryseren lukket – den holder seg kald et døgn og vel så det.

Mobil/internett borte: DAB-radio for beskjeder; bruk avtalt møteplass og kontaktperson utenbys (Del 1, K5).

Nødnett/nødnumre nede: oppsøk kjente samlingspunkt – kommunen oppretter ofte infopunkt ved rådhus, skole eller brannstasjon.

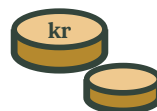
Vei stengt / isolert: derfor har du litt ekstra av det viktigste (U14).

Betaling: kort virker ikke uten strøm/nett – ha litt kontanter i små valører.



DAB-radio

beskjed når nettet er nede



Litt kontanter

i små valører

GODT Å VITE

Det som svikter først, henger ofte sammen: mister du strøm, mister du gjerne nett og betaling samtidig. Derfor er radio, kontanter og litt ekstra mat de tre tingene som gjør en stor forskjell tidlig.



SLIK GJØR DU DET

Strømbrudd – hva gjør du

En rolig sjekkliste når strømmen blir borte

1

Meld fra til ditt lokale nettselskap (nummer i permen).

2

Lys og varme trygt – lommelykt/stearinlys, samle dere i ett rom (se «Varme uten strøm»).

3

Hold fryser og kjøleskap lukket – full fryser holder seg kald et døgn eller mer.

4

Spar batteri på telefonen, skru på DAB-radio for beskjeder.

5

Sjekk naboen – særlig eldre og de som bor alene.



Mens det står på

Skru av komfyr, ovner og strykejern du hadde på, så de ikke starter uventet når strømmen er tilbake. La én lampe stå på – da ser du når den kommer.



Når strømmen er tilbake

Skru på apparater ett og ett. Sjekk mat i kjøl/fryser: har den vært varmere enn kjøleskapstemperatur i lengre tid, kast den heller enn å ta sjansen.



GODT Å VITE

Frys noen vannflasker på forhånd. De holder maten kald mye lenger ved strømbrudd – og gir deg rent drikkevann når de tiner.



UTVIDET · U2

Vann over tid

Det aller viktigste – lagre, hente og rense

7 døgn: ca. 20 liter drikkevann per person, rent vann på rene, tette beholdere, mørkt og kjølig.

Lenger: vit hvor du henter vann – kilde, bekk, brønn, regnvann, smeltet snø. Kok vannet (fosskok minst 1 minutt) ved usikker kilde eller kokevarsel. Ha rensetabletter eller filter i reserve. Hold drikkevann og bruksvann (vask/toalett) adskilt, så det rene varer lenger.

Full oppskrift på rensing: se plakaten «Trygt drikkevann».

Min nærmeste vannkilde:



Lagre vann

rene, tette beholdere



Kok ved usikker kilde

fosskok minst 1 minutt



GODT Å VITE

Et menneske klarer seg lenge uten mat, men bare noen få dager uten vann. Har du styr på vannet, har du løst den viktigste delen av beredskapen din.



SLIK GJØR DU DET

Trygt drikkevann

Slik gjør du vann trygt når kranvannet svikter

Kok vannet

Fosskok i minst 1 minutt – dreper bakterier og virus. Den sikreste metoden.

Andre måter og gode råd:

1

Rensetabletter eller vannfilter. Ha i reserve, følg bruksanvisningen når du ikke kan koke.

2

La grumset synke. Hell forsiktig av, eller sil gjennom rent tøy før du koker.

3

Del opp bruken. Hold drikkevann og bruksvann (vask/toalett) adskilt, så det rene varer lenger.



Kok i minst 1 minutt

fosskok dreper bakterier og virus



Sil bort grumset

gjennom rent tøy – så koker du

Kilder når lageret tar slutt: bekk og elv (kok!), regnvann, smeltet snø og is (kok!), brønn. Ca. 20 liter drikkevann per person for en uke.



GODT Å VITE

Rent vann på rene, tette beholdere kan lagres i årevis, mørkt og kjølig. Bytt det ut når du sjekker lageret to ganger i året – da har du alltid ferskt vann klart.



Varme, lys og matlaging uten strøm

Hold varmen – trygt

7 døgn: varme klær, ull, pledd og soveposer, stearinlys og fyrstikker, lommelykt eller hodelykt med ekstra batterier.

Lenger: en alternativ varmekilde (vedovn, gass- eller parafinovn beregnet for innendørs bruk) og en måte å lage mat på (stormkjøkken eller gassbluss).

⚠ **Livsviktig:** bruk aldri grill, kullgrill, engangsgrill eller motor innendørs – livsfarlig kullos (CO) uten lukt. Gass og parafin krever god lufting og apparat beregnet for inne. Ha røykvarsler og gjerne CO-varsler. Varm opp ett rom, ikke hele huset.



Alternativ varmekilde
vedovn med god trekk



Lag mat trygt
stormkjøkken – godt luftet

💡 GODT Å VITE

Å varme opp bare ett rom er både tryggere og smartere. Samle husstanden der, steng dører til resten, og heng gjerne et pledd foran kalde vinduer. Se også plakaten «Varme og matlaging uten strøm».



SLIK GJØR DU DET

Varme og matlaging uten strøm

Hold varmen trygt – og unngå den usynlige faren

1

Samle husstanden i ett rom og varm opp det – ikke hele huset. Tett trekk, kle dere lagvis (ull).

2

Varmekilde: vedovn, eller gass-/parafinovn beregnet for innendørs bruk – med god lufting.

3

Matlaging: stormkjøkken/gassbluss – helst ute eller i godt luftet rom.



Varm ett rom
ikke hele huset



Aldri grill/kull inne
kullos ser du ikke – den dreper

⚠ **Livsviktig – kullos (CO):** bruk ALDRI grill, kullgrill, engangsgrill eller motor innendørs. Kullos er en gass du verken ser eller lukter, og den dreper. Ha røykvarsler og gjerne CO-varsler.

💡 GODT Å VITE

Bygg en «hule» av tepper og laken rundt sofaen eller senga. Et lite rom holder mye bedre på kroppsvarmen enn et stort – og barna synes det er spennende.



Mat – lager, frysetørket og holdbarhet

Så maten ikke blir dårlig før krisen kommer

Prinsipp: ha mat du liker og som holder lenge – «spis lageret og fyll på» (rullering). Da er lageret alltid ferskt.

Frysetørket kjernelager: holder i årevis, ofte mange tiår. Litt dyrere og trenger vann (U2) – bruk det som en stabil bunn, med vanlig mat oppå. Variasjon er godt for humøret.

Oppbevaring uten kjøll: tørrvarer, hermetikk og rotfrukter kjølig og mørkt. Husk en manuell boksåpner.

Konkrete mengder: se U14. Ta vare på egen avling: se plakaten «Konservering».



Hermetikk og tørrvarer
«spis lageret og fyll på»



Frysetørket kjernelager
holder i årevis

GODT Å VITE

Bygg lageret på mat familien allerede spiser. Da rullerer det seg selv gjennom vanlig middag, ingenting går ut på dato, og i en krise spiser dere noe kjent og godt – ikke fremmed «krisemat».



UTVIDET · U5

Dyrke litt selv – og en beredskapshage sammen

Selvberging og fellesskap

Et lite frølager lar deg dyrke egen mat over tid. Helt ærlig: dyrking tar en sesong – det er et supplement, ikke en redning her og nå. Enkel «slik gjør du det» finnes i plakaten «Dyrk selv» og «Frølager».

Beredskapshage – slik man hadde det før: dyrk sammen med beredskapsvennen, en nabo eller flere. Delt hage = mer å høste, mindre arbeid på hver, og ingen står alene. Lokale produsenter og REKO-ringer hjelper deg i gang (se Sagaia).

Vi vil dyrke (og sammen med hvem):



Så og dyrk

start med det lettstelte



Ta vare på frø

gratis planter neste år

GODT Å VITE

Begynn i det små – noen poteter, litt salat, urter i vinduskarmen. Det viktigste er å komme i gang og lære, mens det er godvær og du har tid. Kunnskapen sitter når du en gang trenger den.



SLIK GJØR DU DET

Dyrk mat – mye med lite

Selv en liten flekk gir mat. Start med det lettstelte.



Fra frø til avling – gjennom én sesong

frø · spire · plante · høst



Poteter

Mye energi, lette å dyrke og lagre.



Rotgrønnsaker

Gulrot, kålrot, rødbete – lagringssterke.



Kål og grønnkål

Hardføre, mye næring, tåler kulde.



Erter og bønner

Protein – og de gjør jorda bedre.



Urter

Persille, gressløk – smak og vitaminer.



Ta vare på frø

Årets frø gir gratis planter neste år.

Slik: sol, god jord/kompost, jevn vanning, litt lusing. Så etter frostfare (mai–juni i Hallingdal). Høst og lagre kjølig og mørkt. Dyrking tar en sesong – et fint supplement, ikke en redning her og nå.



GODT Å VITE

Start smått – én potet i en bøtte gir avling. Mestring er den beste motivasjonen, og neste år tør du litt mer.



SLIK GJØR DU DET

Frølager – ta vare på frø

Gratis planter neste år – og trygghet i skuffen

1

La det modne. La noen planter stå til frøene er helt modne (erter/bønner tørker i belgen; tomat: ta frø fra moden frukt).

2

Rens og tørk godt. Frø må være helt tørre før lagring, ellers mugner de.

3

Oppbevar tørt, mørkt og kjølig i konvolutt eller glass. Merk med sort og år.



Merk konvolutten
sort og år



Tørt, mørkt og kjølig
i glass eller konvolutt

GODT Å VITE

Bytt frø med naboer og beredskapsvennen. Da får dere flere sorter – og sorter som allerede trives akkurat der dere bor.



SLIK GJØR DU DET

Konservering – ta vare på maten

Slik lagrer du mat lenge, uten fryser



Tørking



Salting



Glass og lake



Kjølig lager

Tørking

Frukt, urter, sopp, kjøtt. Tørk helt tørt, oppbevar mørkt og lufttett.

Salting

Fisk og kjøtt saltes eller legges i saltlake. Gammel, trygg metode.

Sylting og hermetisering

Grønnsaker og bær på glass med eddik/sukkerlake. Rene, tette glass.

Kjølig lagring

Rotfrukter i sand/kasser på kjølig, mørkt lager. Poteter frostfritt.

Gammel kunnskap, ny nytte: før hadde alle et matbod-lager for vinteren. Å ta vare på egen avling er både beredskap og glede – og gjør deg mindre avhengig av at butikken har åpent.

GODT Å VITE

Merk alt du konserverer med innhold og dato. Da vet du alltid hva som skal spises først – og ingenting blir glemt bakerst i skapet.



UTVIDET · U6

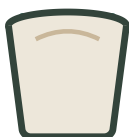
Hygiene og toalett uten vann

God hygiene hindrer sykdom i en lang krise

7 døgn: våtservietter, håndsprit, engangshansker, toalettpapir og avfallsposer.

Lenger: toalett uten vann og avløp – avfallsposer med lokk eller bøtte med pose, kattesand eller sagflis mot lukt, trygg oppbevaring av avfall. Ekstra såpe og bind/bleier.

Full oppskrift: se plakaten «Toalett og hygiene uten vann».



Nødtoalett

bøtte med pose og lokk



Håndhygiene

såpe, håndsprit, servietter

GODT Å VITE

I en lang krise er det ofte dårlig hygiene – ikke selve hendelsen – som gjør folk syke. Rene hender før mat og etter toalett er den enkleste og billigste beredskapen du har.



SLIK GJØR DU DET

Toalett og hygiene uten vann

God hygiene hindrer sykdom i en lang krise

Toalett uten vann/avløp:

1

Pose i toalettskålen (eller en bøtte med pose). Bruk kraftig avfallspose.

2

Kattesand, sagflis eller tørr jord etter bruk – binder væske og lukt.

3

Knyt igjen, oppbevar trygt i tett beholder med lokk til det kan hentes eller graves ned.

Hånd- og kroppshygiene: håndsprit og våtservietter når vann er knapt. Litt ekstra såpe. Hold mat- og toalettområder adskilt, og vask hendene før mat og etter toalett.

Godt å ha klart:

- | | |
|--|---|
| ☐ kraftige avfallsposer med lokk/strips | ☐ bøtte som kan bli nødtoalett |
| ☐ kattesand, sagflis eller tørr jord | ☐ rikelig toalettpapir |
| ☐ håndsprit og våtservietter | ☐ ekstra såpe |
| ☐ engangshansker | ☐ bind, bleier og annet du trenger |



GODT Å VITE

I lange kriser er dårlig hygiene ofte en større fare enn selve hendelsen – smitte sprer seg raskt. En bøtte med tett lokk er det enkleste, tryggeste nødtoalettet.



UTVIDET · U7

Helse og førstehjelp

Vær forberedt på å klare deg litt selv

7 døgn: minst sju dagers ekstra av faste medisiner, førstehjelpsutstyr og jodtabletter (kun etter beskjed fra myndighetene – se plakaten «Jod»).

Lenger: be fastlege eller apotek om litt større reserve, og ta et førstehjelpskurs (se plakatene «Livredning», «Kvelning» og «Sår, brannskade og brudd»).

Våre faste medisiner + dosering:



Førstehjelp hjemme
og et førstehjelpskurs



Ekstra medisiner
minst 7 dager – gjerne mer

GODT Å VITE

Ta bilde av alle reseptene og medisinlisten, og skriv dem inn her. Er apoteket stengt eller nettet nede, er en oppdatert liste med navn og dosering gull verdt – både for deg og for den som skal hjelpe.



SLIK GJØR DU DET

Jodtabletter og atomberedskap

Hva de er, hvem de er for, og når du tar dem

Hva er det?

Jodtabletter metter skjoldbruskkjertelen så den ikke tar opp radioaktivt jod ved en atomhendelse.

Hvem skal ta dem?

Barn og unge under 18, gravide og ammende.
Voksne 18–40 kun ved spesiell beskjed. Over 40 år: normalt ikke.

Ta dem KUN når myndighetene sier fra

Følg alltid doseringen på pakningen og beskjed på radio / kriseinfo.no

Ved en atomhendelse – gjør dette:

1

Gå inn og bli inne. Lukk vinduer, dører og lufteventiler, og skru av vifter og ventilasjon.

2

Hold DAB-radio på og følg beskjed fra myndighetene (kriseinfo.no). Jodtabletter er ett av flere tiltak.

3

Ta jod kun når det blir sagt – i riktig dose etter pakningen. For tidlig eller for sent har liten effekt.



GODT Å VITE

Kjøp jodtabletter reseptfritt på apoteket nå, mens de er å få – i en reell hendelse kan de bli utsolgt. Men ta dem aldri før myndighetene sier fra.



UTVIDET · U8

Energi og lading

Hold radio og telefon i live

7 døgn: en ladet batteribank og ekstra batterier til lykt og radio.

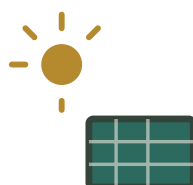
Lenger: solcelle- eller sveivlader, lading fra bil, og – med aggregat – trygg drivstofflagring (kjølig, ventilert, borte fra bolig; aggregat brukes kun ute).

⚠ **Aggregat kun ute:** aldri i garasje, kjeller eller innendørs. Eksosen inneholder livsfarlig kulløs. Lagre drivstoff i godkjent kanne, kjølig og godt ventilert, langt fra bolig og åpen ild.



Batteribank

ladet og klar



Solcelle / sveiv

lad uten strømnett

💡 GODT Å VITE

En liten batteribank som du lader opp igjen etter hver bruk, dekker det viktigste: å holde telefonen levende noen ekstra dager, og å høre på DAB-radioen. Lad den opp fast, for eksempel hver gang du sjekker lageret.



UTVIDET · U9

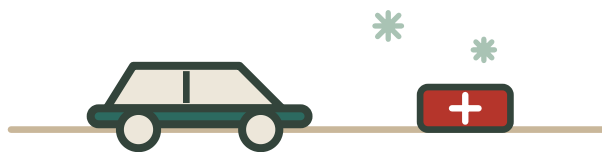
Bilberedskap / vinterbil

Særlig i fjell- og vinterland kan du bli stående

Ha i bilen:

- | | |
|--|--|
| ☐ pledd / ullteppe | ☐ varme klær, lue, votter |
| ☐ spade (vinter) | ☐ isskrape og kost |
| ☐ startkabler | ☐ lykt + batterier |
| ☐ litt mat og vann | ☐ lader |
| ☐ førstehjelp | ☐ varseltrekant / refleksvest |
| ☐ fyrstikker / lys i boks | ☐ fullt reservehjul |

Hold tanken minst halvfull om vinteren. Da har du varme og strøm i reserve om du blir stående, og slipper å stresse med tom tank i kø eller uvær.



Vinterklar bil

utstyr i bilen + halvfull tank

GODT Å VITE

Blir du stående i snø: bli i bilen, gjør deg synlig, og kjør motoren kun i korte økter for å varme deg. Sørg alltid for at eksosrøret er fritt for snø, så kulløs ikke trekker inn i kupeen.



UTVIDET · U10

Vinter og frost

Kulde er den største faren ved strømbrudd i Norge

Hold på varmen: samle husstanden i ett rom, tett trekk rundt dører og vinduer, og kle dere lagvis med ull innerst.

Ved lengre strømbrudd om vinteren: vurder å tappe eller tømme vannrør så de ikke fryser og sprekker – særlig i hus eller hytte du forlater. Vit hvor stoppekranen er.

Sjekk til dem rundt deg: eldre og de som bor alene blir raskt kalde. Kjenn tegn på nedkjøling (se plakaten «Nedkjøling og frostskafer»).



Hold på varmen

kulde er den største faren



Varm ett rom

samle husstanden

GODT Å VITE

Et menneske avkjøles mest gjennom hodet og fra kaldt gulv. En lue innendørs og noe å sitte/ligge på som isolerer fra gulvet, monner overraskende mye når varmen er borte.



UTVIDET · U11

Nabolagets ressurser

Ingen har alt selv – men sammen har nabolaget mye

Kartlegg frivillig, sammen med dem det gjelder. Dette er husholdningens lille versjon av det Sagaia gjør i stort: å vite hvor ressursene finnes før du trenger dem.

Aggregat / nødstrøm:

Firehjulstrekk / traktor / snøscooter:

Motorsag / verktøy:

Brønn / egen vannkilde:

Helsekompetanse (sykepleier, lege, førstehjelp):



Nabolaget har mye sammen
vit om hverandre før noe skjer

GODT Å VITE

Del gjerne denne oversikten med beredskapsvennen. Det som gjør et nabolag robust er ikke at én har alt, men at dere vet om hverandre – og har snakket sammen før noe skjer.



UTVIDET · U12

Sårbare i husstanden, barn og dyr

Tenk gjennom det på forhånd

Spesielle behov (medisiner, utstyr, allergier):

Barn: ha noe kjent og trygt for hånden – en bok, et kosedyr, spill uten strøm – og gi en enkel, rolig forklaring på forhånd. Barn tåler mye når de voksne er rolige.

Kjæledyr / husdyr – fôr og vann for minst en uke, og plan ved evakuering:



Barn og sårbare

ro og noe kjent for hånden



Kjæledyr og husdyr

fôr og vann for minst en uke

GODT Å VITE

Barn leser de voksnes kroppsspråk mer enn ordene. Klarer du å holde stemmen rolig og hverdagen mest mulig normal – faste måltider, godnattlesing – blir en krise langt mindre skummel for de minste.



UTVIDET · U13

Ro, overskudd og koseberedskap

Beredskap er også hodet

Hold rutiner – måltider og søvn til vanlige tider gir trygghet, særlig for barn. Ta vare på hverandre, og husk: det er lov å be om hjelp. Beredskap handler om trygghet, ikke om å klare alt alene.

 **Koseberedskap:** hvorfor bare overleve når man også kan ha det litt godt? Behold lørdagskosen – godteri, litt sukker på grøten, kaffe eller kakao, noe godt til den voksne og favoritten til barna. Det holder lenge, koster lite, og holder humøret oppe.

I kosekassen:

- | | |
|--|---|
| ☐ sjokolade og godteri | ☐ kaffe / te / kakao |
| ☐ litt sukker og syltetøy | ☐ kjeks og noe salt |
| ☐ noe godt til den voksne | ☐ favoritten til barna |

Ting å gjøre uten strøm:

- | | |
|--|---|
| ☐ kortstokk og terningspill | ☐ brettspill |
| ☐ bøker og høytlesing | ☐ håndarbeid / tegning |
| ☐ fortelle historier | ☐ stelle i hagen |

GODT Å VITE

En liten «kosekasse» – sjokolade, en kortstokk, favorittkaffen, litt godt til helga – veier lite i lageret, men betyr enormt for humøret når dagene blir lange. God stemning er også beredskap.



Mengdeliste – 1 måned og 6 måneder

Frivillige nivåer · veiledende mengder per person

Nivå 2 · 1 måned

- ☐ vann: sikker kilde + rensing + ~30–50 l lagret
- ☐ pasta / ris ~3–4 kg
- ☐ middagshermetikk / frysetørket ~30 porsjoner
- ☐ 30 dagers medisiner
- ☐ gass / stormkjøkken
- ☐ toalettløsning uten vann
- ☐ korn / mel / havre ~4–5 kg
- ☐ hermetiske bønner / linser ~15–20 bokser
- ☐ olje, salt, sukker
- ☐ alternativ varmekilde + brensel
- ☐ utstyr til vannrensing
- ☐ solcelle- / sveivlader

Nivå 3 · 6 måneder (selvberging)

- ☐ korn / mel ~70–90 kg
- ☐ ris / pasta ~15 kg
- ☐ frysetørket kjernelager
- ☐ beredskapshage (dyrk sammen)
- ☐ vedlager / robust varmekilde
- ☐ trygg drivstofflagring
- ☐ tørkede bønner / erter ~15–20 kg
- ☐ olje / fett ~5 l, salt ~2 kg
- ☐ frølager til dyrking
- ☐ utstyr til å konservere avling
- ☐ sikker vannkilde + rensing
- ☐ verktøy og reservedeler

Veiledende: juster etter husstand, kosthold og hva dere dyrker eller får lokalt. Det finnes ingen offisiell fasit for alt.



UTVIDET · U15

Vedlikehold – hold permen levende

Et utgått lager hjelper ingen

Sjekk to ganger i året – gjerne til påske og under Egenberedskapsuka (uke 44):

☐ bytt / sjekk batterier

☐ test DAB-radio og lommelykter

☐ fyll på det du har brukt

☐ sjekk datoer på mat, vann og medisiner – og rullér

☐ oppdater telefonnumre og planer

☐ lad batteribanken

Sist sjekket:

Neste sjekk:



To faste sjekker i året
påske og uke 44



Rullér og fyll på
så alt alltid er ferskt

GODT Å VITE

Knytt sjekken til noe du husker – påske og uke 44. To faste helger i året er nok. Da er lageret alltid ferskt, batteriene fulle, og du slipper å lure på om permen fortsatt stemmer.



UTVIDET · U16

Viktige dokumenter

Oppbevar kopi trygt

Ha en samlet kopi av det viktigste: legitimasjon, forsikring og viktige avtaler; medisinliste med dosering og resepter; kontonummer og bankkontakt; kontaktliste (familie, beredskapsvenn, fastlege); og bilder av verdisaker for forsikringen.

Våre dokumenter (kopi) ligger:

Digital kopi (kryptert / minnepinne / sky) ligger:



Papirkopi

ID, forsikring, medisinliste



Digital kopi

minnepinne eller sky

GODT Å VITE

Ha kopiene på to steder – ett papirsett i ta-med-vesken og en digital kopi. Da mister du dem ikke om huset må forlates i en fart, og du slipper å lete etter viktige papirer midt i en krise.



UTVIDET · U17

Offisielle kilder / les mer

Gå til kilden for mer – det viktigste står allerede skrevet inn

Beredskap

DSB / sikkerhverdag.no · kriseinfo.no · Røde Kors

Natur og vær

Varsom.no (NVE) · Yr / MET

Vann og mat

Mattilsynet · REKOnett

Vei og lokalt

Statens vegvesen · din kommune

Sagaia samler og lenker til disse på nett. I permen står svaret allerede – så den virker når du ikke kan google.

GODT Å VITE

Skriv ned de lokale kildene dine også – kommunens beredskapsside, ditt lokale kraftlag og din REKO-ring. Det er ofte de nære som gir raskest og mest presis beskjed når noe skjer der du bor.



UTVIDET · U18

Mine notater

Plass til dine egne planer og tanker

HUSK

Sagaia samler og viser fram – vi erstatter ikke nødnummer eller offisielle beredskapssystemer. Ved akutt fare, ring nødnummer direkte. Innholdet gjelder per 2026.