



EINING 1: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ VIÐ HEIMA- HAMFÖRUM

ÞJÁLFUNAREINING 2: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ VIÐ HEIMA-HAMFÖRUM

Höfundur: [Von Hope / VETREADY Project Partnership]

Verkefnisnúmer: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Fjármagnað af Evrópusambandinu. Skoðanir og viðhorf sem koma fram eru einungis höfundarins/höfunda og endurspeгла ekki endilega viðhorf Evrópusambandsins eða Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Hvorki Evrópusambandið né styrkveitandi aðili bera ábyrgð á þeim.



Markmið þjálfunareiningarinnar

Almennt markmið: Þessi þjálfunareining er hönnuð til að hjálpa þátttakendum að öðlast nauðsynlega færni til að greina réttar upplýsingar frá rangfærslum í vatnstengdum hamförum. Aðalmarkmiðið er að tryggja að þeir beiti réttum neyðarviðbrögðum og viðhaldi öryggi sínu á meðan á þessum atburðum stendur.

Tímalengd þjálfunareiningarinnar: 2,6 fræðslustundir

Matsaðferð: Fjölvalapróf eftir að þjálfunareiningu lýkur

Markhópar: VET nemendur, CVET nemendur, diaspora nemendur, VET og CVET kennarar

Viðurkenning fyrir þátttakendur:

Skírteini um þátttöku (óformlegt þjálfunarnámskeið)

Viðurkenning fyrir kennara:

Skírteini um faglega hæfnipróun

Þverfagleg ESCO-hæfni innan flokksins T3.2: Að taka virka forvarna-nálgun



Co-funded by
the European Union

Námsmarkmið þjálfunareiningarinnar

Þekking

1. **Greina** algengar mýtur og ranghugmyndir sem tengjast undirbúningi heimilis fyrir hamfarir.
2. **Skilja** hvernig rangfærslur breiðast út og hafa áhrif á ákvarðanatöku í neyðartilvikum.
3. Útskýra gagnreyttar öryggisleiðbeiningar sem draga úr áhættu á heimilinu í hamförum.

Færni

1. Að lokinni þessari einingu munu þátttakendur geta:
2. **Greint** óáreiðanlegar upplýsingar og **aðgreint** þær frá staðfestum heimildum í neyðartilvikum.
3. **Beitt** réttum öryggisferlum og samskiptastrategíum í heimilis-hamfaratilfellum.
4. **Unnið saman** á árangursríkan hátt með fjölskyldumeðlimum að einfaldri viðbúnaðaráætlun fyrir heimilið.

Þessi færni tengist beint þverfaglegum ESCO-hæfnikröfum T3.2: **Að taka virka forvarna-nálgun**

- axla ábyrgð
- taka ákvarðanir
- sýna seiglu og staðfestu

Inngangur: Hvað Felst í því að Afhjúpa Mýtur og Rangfærslur Um Hamfarir á Heimilum

- „Að afhjúpa hamfaramýtur á heimilum“ fjallar um að skilja hvernig rangfærslur og mýtur um hamfarir geta leitt til óöruggrar hegðunar og aukinnar áhættu í neyðartilvikum. Einingin hvetur þátttakendur til að hugsa gagnrýnið um það sem þeir heyra, lesa eða deila — sérstaklega á tímum krísu.
- Í hamförum breiðast **rangar hugmyndir** og **óstaðfestar upplýsingar** hratt út og valda ótta og ruglingi.
- Margir bregðast við út frá mýtum — til dæmis þeirri að „öruggast sé að standa í dyragætt“ — sem getur í raun **aukið hættuna**.
- Með því að læra að **þekkja og hafna rangfærslum** geta einstaklingar og fjölskyldur tekið betri og öruggari ákvarðanir.
- Að stuðla að **réttum, gagnreyndum upplýsingum** styrkir samfélagslega seiglu og getur á endanum **bjargað mannlífum**.

Lykilhugtök og Hugtakanotkun

- **Hamfarir:** Skyndilegur atburður eins og jarðskjálfti, flóð eða eldur sem veldur alvarlegum skaða á fólki, eignum og umhverfi.
- **Viðbúnaður:** Að grípa til aðgerða áður en hamfarir eiga sér stað til að draga úr áhættu og vernda sjálfan sig og fjölskylduna (t.d. að gera neyðaráætlun, festa húsgögn).
- **Rangfærslur:** Rangar eða villandi upplýsingar sem eru dreift án ásetnings um skaða, en geta valdið ruglingi og óöruggri hegðun í neyðartilvikum.
- **Mýta:** Algeng en röng trú eða hugmynd — til dæmis að „öruggast sé að standa í dyragætt í jarðskjálfta“.
- **Gagnrýnin hugsun:** Getan til að greina upplýsingar vandlega, spyrja um uppruna þeirra og taka upplýstar ákvarðanir byggðar á gögnum.
- **Neyðarsamskipti:** Að miðla nákvæmum og skýrum upplýsingum fyrir, á meðan og eftir hamfarir til að hjálpa fólki að vera öruggt.
- **Seigla:** Geta einstaklinga, fjölskyldna eða samfélaga til að ná sér hratt aftur og aðlagast eftir hamfarir eða erfiðar aðstæður.

Að Skilja Mikilvægið

- Um allan heim verða hamfarir tíðari og alvarlegri vegna loftslagsbreytinga og þéttbýlismyndunar. Á árinu 2023 tilkynnti Umhverfisstofnun Evrópu yfir **30 stórar náttúruhamfarir** í Evrópu, þar á meðal flóð, skógarelda og hitabylgjur, sem ollu **meira en 13 milljörðum evra** í tjóni. Á heimsvísu hefur fjöldi loftslagstengdra hamfara **fjórfaldast síðan á áttunda áratugnum** (UNDRR, 2023).
- Þrátt fyrir tækniframfarir er **viðbúnaður almennings enn lítill**: samkvæmt Eurobarometer telja aðeins **37% borgara í ESB** sig tilbúna til að bregðast við neyð á heimilinu. Í mörgum tilvikum byggir lífsbjörg og bataferli á undirbúningi heimilanna — aðgangi að neyðarbúnaði, þekkingu á skyndihjálp og skilvirkum viðbragðsáætlunum.
- Evrópusambandið leggur áherslu á að efla seiglu gagnvart hamförum með stefnumótun eins og **EU Civil Protection Mechanism, European Climate Adaptation Strategy** og **European Green Deal**. Þessar stefnur miða að því að styrkja viðbúnað, bæta samhæfingu milli aðildarríkja og styðja við sjálfbæra aðlögun að náttúruvá.

Af hverju þessi þjálfunareining skiptir máli

- Þessi þjálfun snýst **ekki** fyrst og fremst um að miðla gögnum eða fræðilegri þekkingu. Hún snýst um að **vernda fólkið sem þú elskar**, tryggja öryggi heimilisins og **styrkja þig sjálfa** gegn því óhugsandi.
- Eldur, flóð eða jarðskjálfti geta umturnað lífi þínu á einni sekúndu. Að vera undirbúin gefur þér mikilvæga tilfinningu fyrir **stjórn** þegar óttinn tekur yfir. Þessi eining mun útbúa þig með **réttum upplýsingum** til að greina staðreyndir frá tilbúningi og **færninni til að bregðast rétt við** þegar hver sekúnda skiptir máli.
- Mundu þetta: Ákvarðanirnar sem þú tekur í ringulreiðinni **móta framtíð þína**. Þessi þjálfun snýst um að auka öryggi heimilis þíns með einföldum og réttum aðgerðum. **Þetta er ekki bara námskeið; þetta er fjárfesting í hugarró fjölskyldunnar.**



Mynd 1. Nákvæmar upplýsingar vernda heimili þitt gegn hamförum

(Gervigreindarframleitt úr ChatGPT)

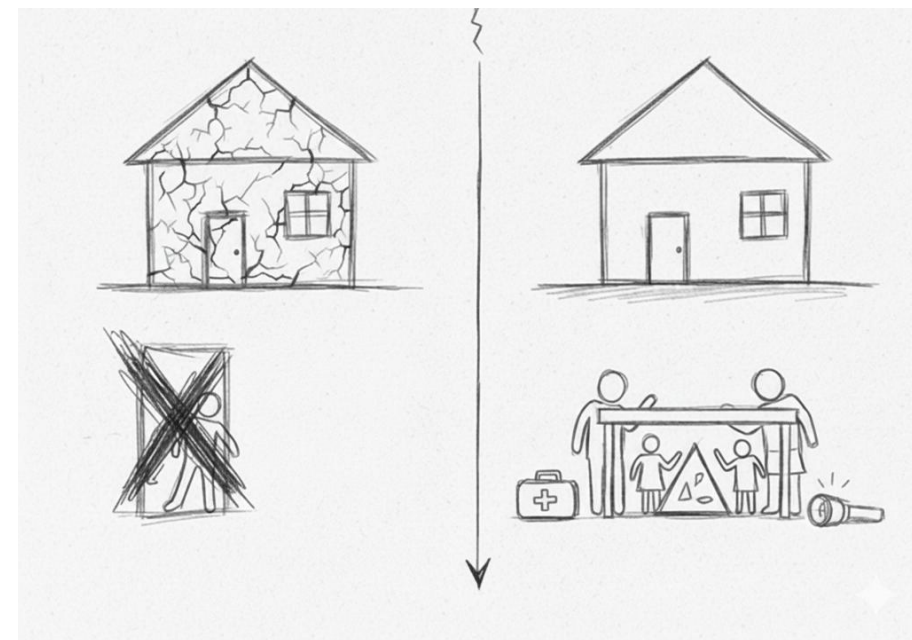
Náttúruhamfarir í samhengi við hamfaramýtur og rangfærslur á heimilum

- Náttúruhamfarir (jarðskjálftar, flóð, stormar) kveikja oft umfangsmiklar rangfærslur.
- Mýtur um öryggisráðstafanir geta aukið áhættu í stað þess að draga úr henni.
- Rangar hugmyndir tefja viðbragðstíma og veikja seiglu samfélaga.
- Þessi eining hjálpar til við að aðgreina staðreyndir frá tilbúningi í viðbúnaði heimila fyrir hamfarir.

Jarðskjálftar

Af hverju það skiptir máli

- Skyndilegir og ófyrirsjáanlegir og geta valdið miklum skemmdum á heimilum.
- Rangfærslur breiðast hratt út (t.d. mýtan um að „öruggast sé að standa í dyragætt“).
- Réttur viðbúnaður getur bjargað mannlífum, en mýtur geta leitt til óöruggrar hegðunar.
- Að skilja staðreyndir hjálpar heimilum að bregðast hratt og örugglega við.



Mynd 2. Réttur undirbúningur getur bjargað mannlífum en goðsagnir leiða til óöruggra aðgerða.

(Gervigreindarmyndað af gemini.google.com)

Jarðskjálftar

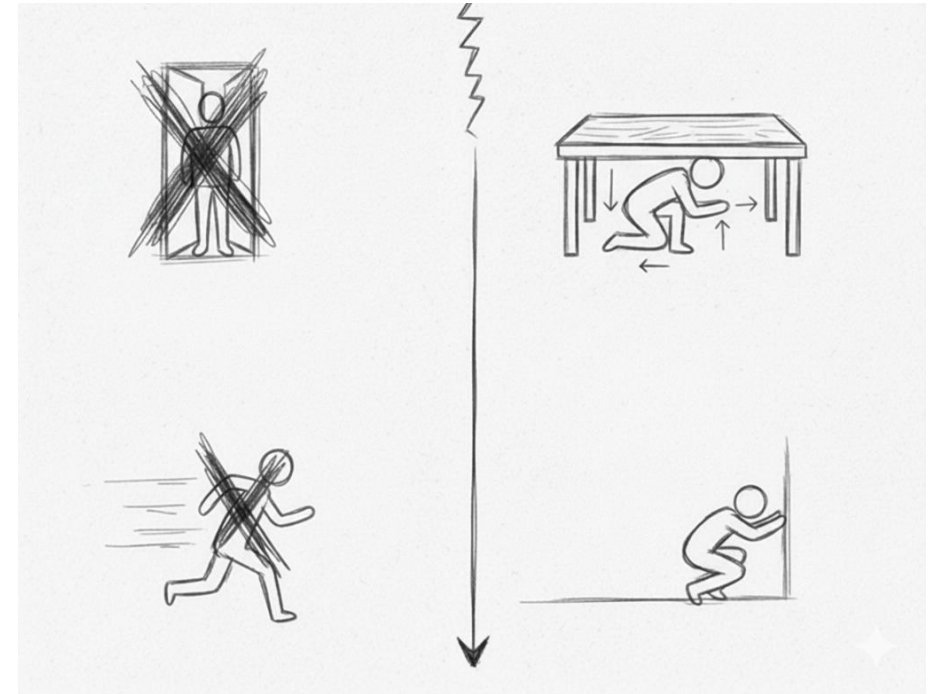
Jarðskjálftamýtur – Afsannaðar

Mýta: „Það er öruggast að standa í dyragætt.“

Staðreynd: Dyragættir í nútímaheimilum eru **ekki** öruggari en aðrir staðir. Miklu öruggara er að leggjast niður, hylja sig og halda sér niðri undir sterkum húsgögnum.

Mýta: „Þú ættir að hlaupa út þegar skjálftinn byrjar.“

Staðreynd: Flestir slasast **þegar þeir eru að reyna að hreyfa sig** — haltu kyrr og verndaðu þig þar sem þú ert.



Mynd 3. Flest meiðsli verða þegar reynt er að hreyfa sig. Vertu kyrr og verndaðu þig.

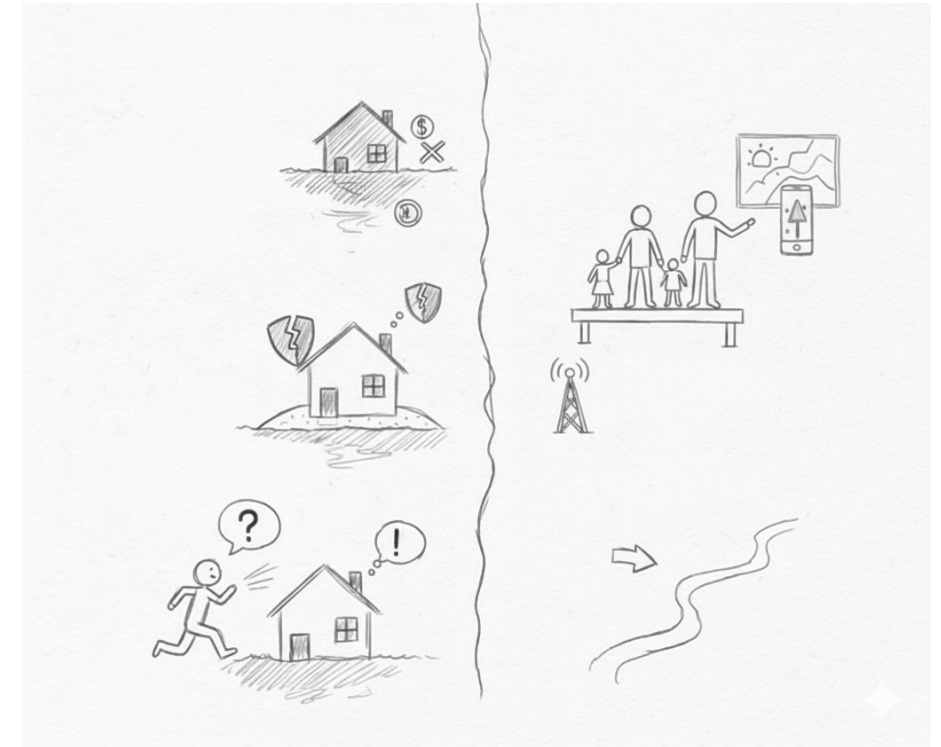
(Gervigreindarframleitt frá gemini.google.com)

Most injuries happen while trying to move-- stay put and protect yourself.

Flóð

Af hverju þau skipta máli

- Tíðir og kostnaðarsamir atburðir, sérstaklega á láglendum svæðum.
- Fölsk tiltrú á tryggingar eða hæð heimilis getur sett heimili í hættu.
- Misskilningur á flóðaviðvörðunum getur tafið brottflutning.
- Réttar og nákvæmar upplýsingar hjálpa til við að koma í veg fyrir eignatjón og slysför.



Mynd 4. Nákvæmar upplýsingar hjálpa til við að koma í veg fyrir eignatjón og meiðsl

(Gervigreind búin til af gemini.google.com)

Flóð

Flóðamýtur – Afsannaðar

Mýta: „Nokkrir sentímetrar af vatni geta ekki skaðað þig eða bílinn þinn.“

Staðreynd: Aðeins 15 cm af vatni geta slegið þig út af jafnvægi; 30 cm geta sópað bíl burt.

Mýta: „Ég bý ekki nálægt vatni, svo ég er örugg/öruggur.“

Staðreynd: Bæjarflóð og léleg fráveita geta valdið skyndiflóðum hvar sem er.



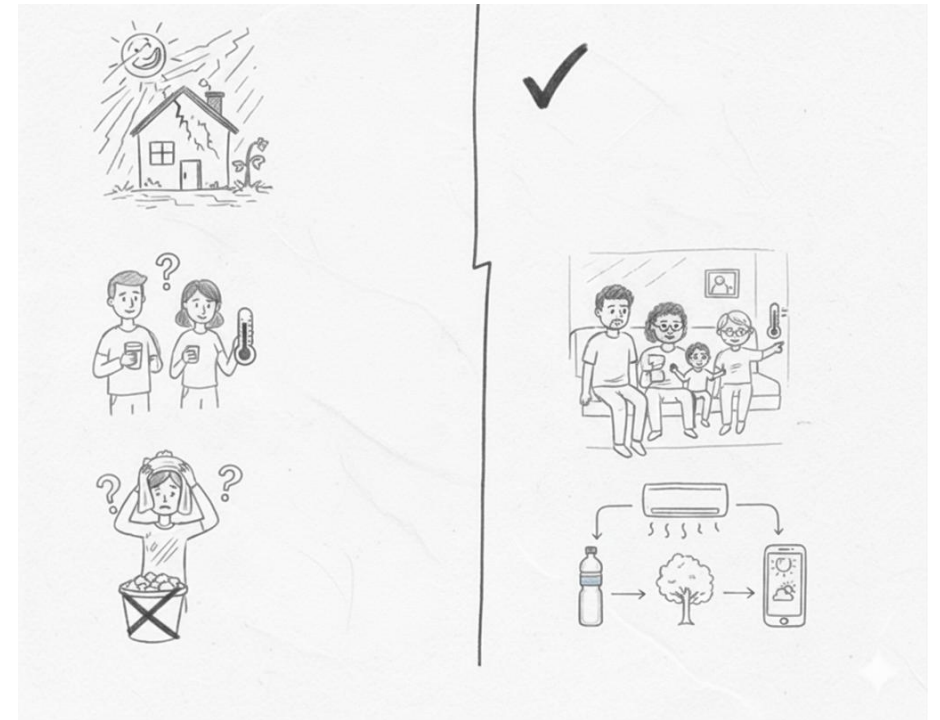
Mynd 5. Flóðgoðsagnir - afsannaðar

(Gervigreindarmyndað af gemini.google.com)

Hitabylgjur

Af hverju þær skipta máli

- Hljóðlausar og vanmetnar ógnir við heilsu og heimili.
- Rangfærslur um vökvun, kælingu og viðkvæma hópa eru algengar.
- Fólk treystir oft á röng úrræði eða vanmetur hættuna.
- Vitund hjálpar til við að koma í veg fyrir hitatengd veikindi eða dauða.



Mynd 6. Hitabylgjur - Af hverju þær skipta máli

(Gervigreindarframleitt af gemini.google.com)

Hitabylgjur

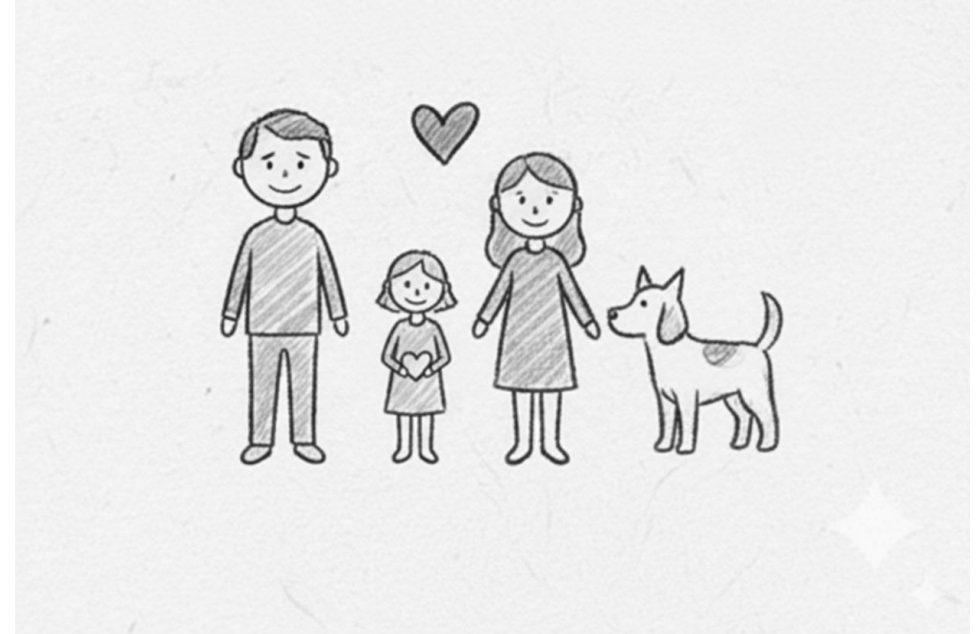
Mýtur um hitabylgjur – Afsannaðar

Mýta: „Viftur nægja til að kæla mann í miklum hita.“

Staðreynd: Viftur geta aðeins blásið heitu lofti í kring og koma **ekki** endilega í veg fyrir ofhitnun eða hitaslag í miklum hita.

Mýta: „Aðeins eldri borgarar eru í hættu.“

Staðreynd: Börn, fólk með langvinna sjúkdóma og jafnvel gæludýr eru einnig **mjög viðkvæm** fyrir hitaskyldum veikindum.



Mynd 7. Börn, fólk með langvinna sjúkdóma og gæludýr eru einnig mjög viðkvæm.

(Gervigreind búin til af gemini.google.com)

Staldraðu við og hugleiddu

Í augnablikinu: Þegar hver sekúnda skiptir máli!

- Færsla á samfélagsmiðlum varar við öðrum, sterkari jarðskjálfta sem á að koma „hvenær sem er“. Ótti breiðist hratt út. Nágrannar þjóta út úr byggingunni, ýta, öskra, sumir berfættir, aðrir með börn í fanginu.
 - Þú ert heima. Hristingnum er lokið. Engar opinberar upplýsingar hafa komið — bara ótti og ringulreið fyrir utan.
-
- Hvað myndir þú gera í þessari aðstöðu?
 - Hvernig veistu hvaða upplýsingum er hægt að treysta á meðan á hamförum stendur?



Mynd 8. Jarðskjálftaótti

(Gervigreindarframleitt frá gemini.google.com)

Staldraðu við og hugleiddu

Hvað ættir þú að gera? Bestu venjur í upplýsingum um hamfarir!!!

Mælt með aðgerð (bestu vinnubrögð):

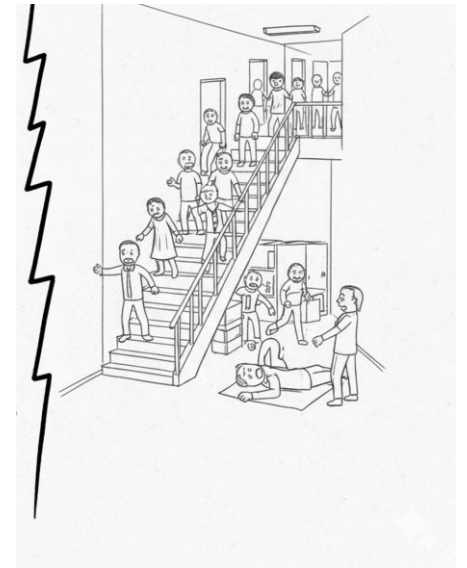
- Vertu inni og verndaðu þig nema byggingin sé augljóslega óörugg.
- Ekki bregðast við óstaðfestum færslum á samfélagsmiðlum. Bíddu eftir opinberum leiðbeiningum. Notaðu rafhlöðuknúið útvarp eða athugaðu opinber öpp/heimasíður fyrir uppfærslur.

Af hverju sumar viðbragðir eru óöruggar:

- **Að hlaupa strax út** eftir jarðskjálfta getur sett þig í hættu vegna fallandi brota.
- **Að treysta veiru-færslum eða sögusögnum** getur valdið óþarfa ótta og skaða.
- **Að flýta sér í brottflutning** án samhæfingar getur ógnað viðkvæmu fólki.

Áreiðanlegar heimildir sem hægt er að fylgja:

- Rauði krossinn, ESB Civil Protection, Þjóðlegar neyðarþjónustur (AFAD, DEMA o.fl.)



Mynd 9. Hvað ættir þú að gera?

(Gervigreindarmyndað af gemini.google.com)

Tæknilegar / Iðnaðarhamfarir í samhengi við afhjúpun hamfaramýta og rangfærslna á heimilum

Yfirlit yfir viðeigandi hamfarategundir:

- **Efnalekar og eitruð efni:** Geta krafist tafarlausrar innilokunar eða brottflutnings. Rangfærslur geta tafið lífsnauðsynlegar aðgerðir.
- **Iðnaðarbrunnar og sprengingar:** Valda oft miklum ótta; mýtur um hegðun reyks eða elds geta aukið áhættu.
- **Bilun í rafmagnsveitum og rafmagnsleysi:** Geta takmarkað aðgang að áreiðanlegum upplýsingum og neyðarviðvörðunum — eykur viðkvæmni fyrir rangfærslum.
- **Kjarnorkuatvik:** Mikill ótti kallar oft fram orðróma; almenningur getur misnotað joðtöflur eða hunsað öryggissvæði.
Af hverju þetta skiptir máli fyrir þessa einingu:
- Tæknilegar hamfarir þróast oft hratt — **rangfærslur breiðast hraðar en opinberar uppfærslur.**
- **Viðbúnaður heimila** (t.d. að vita hvernig á að innsigla herbergi eða hafa neyðartösku) er mikilvægur.
- **Réttar upplýsingar** og róleg viðbrögð draga úr ótta og bæta útkomur fyrir fjölskyldur og samfélög.

Efnalekar

Af hverju það skiptir máli

- Eitruð gas- eða vökvamengun getur breiðst hratt út á þéttbýlum svæðum.
- Rangfærslur um „örugga fjarlægð“ eða „heimilisúrræði“ (t.d. ediksgrímur) geta sett líf í hættu.
- Almenn ruglingur á milli „brottflytnings“ og „að halda sig innandyr“ er algengur.
- Að þekkja áreiðanlegar heimildir og fylgja opinberum leiðbeiningum er lífsnauðsynlegt fyrir öryggi.



Mynd 10. Það er mikilvægt fyrir öryggið að þekkja traustar heimildir og opinberar leiðbeiningar.

(Gervigreindarframlétt frá [gemini.google.com](https://www.gemini.google.com))

Efnalekar

Mýtur um efnaleka – Afsannaðar

Mýta: „Blaut tuska eða ediksgríma getur síað eitrað loft.“

Staðreynd: Flest efni á heimilinu veita **eng**a vernd gegn iðnaðarefnum eða eitruðum gastegundum.

Mýta: „Ef ég finn ekki lykt, þá er ég örugg/öruggur.“

Staðreynd: Margar hættulegar gastegundir eru **lyktarlaugar** og samt banvænar.

Fylgdu leiðbeiningum frá **neyðarþjónustu** eða **almannavarnareiningum**.



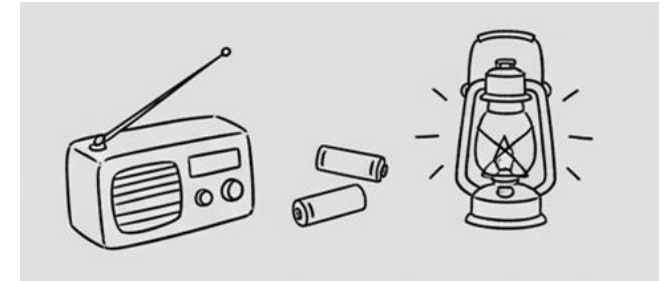
Mynd 11. Goðsagnir um efnaleka – afsannaðar

(Gervigreindarframleitt af gemini.google.com)

Rafmagnsleysi

Af hverju það skiptir máli

- Rafmagnsleysi truflar samskipti, viðvaranir og aðgang að staðfestum upplýsingum.
- Rangfærslur breiðast hratt út þegar stafrænt samband rofnar og fólk treystir á sögusagnir.
- Viðbúnaður á heimili (t.d. útvarp, rafhlöður, varaljós) hjálpar til við að koma í veg fyrir ótta og ringulreið.
- Viðkvæmir einstaklingar (t.d. þeir sem nota lækningatæki) eru í sérstakri hættu.



Mynd 12. Undirbúningur heima (t.d. útvarp, rafhlöður, varalýsing) hjálpar til við að koma í veg fyrir ótta.

(Gervigreindarframleitt frá [gemini.google.com](https://www.gemini.google.com))

Rafmagnsleysi

Mýtur um rafmagnsleysi – Afsannaðar

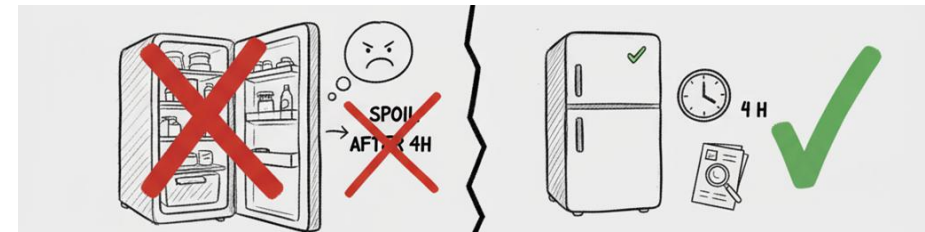
Mýta: „Ísskápurinn heldur matnum köldum allan daginn án rafmagns.“

Staðreynd: Matur getur skemmst eftir aðeins 4 klukkustundir — fylgdu leiðbeiningum um matvælaöryggi.

Mýta: „Farsímar nægja til að halda sér upplýstum.“

Staðreynd: Fjarskiptakerfi geta brugðist — útvarp með rafhlöðum er mun áreiðanlegra varakerfi.

Leitaðu til **Rauða krossins** og þjóðlegra almannavarna fyrir leiðbeiningar.



Mynd 13. Goðsagnir um rafmagnsleysi – afsannaðar

(Gervigreindarmyndað af gemini.google.com)

Iðnaðarbrunar

Af hverju þeir skipta máli

- Eldar í verksmiðjum eða geymslusvæðum geta losað eitraðan reyk og valdið sprengingum.
- Mýtur eins og „reykur stígur upp, svo það er alltaf öruggt að vera niðri“ geta verið villandi.
- Ótti og rangfærslur geta leitt til hættulegs, ótímabærs sjálfra-brottflutnings.
- Fólk vanmetur oft hversu hratt eldar breiðast út, sem seinkar viðbrögðum.



Mynd 14. Iðnaðareldar

(Gervigreindarframleitt af gemini.google.com)

Iðnaðarbrunar

Mýtur um iðnaðarbruna – Afsannaðar

Mýta: „Ég get hlaupið eldinn af mér ef ég sé hann nógu snemma.“

Staðreynd: Eldar breiðast út **ótrúlega hratt** — tafir auka hættuna.

Mýta: „Blaut tuska veitir næga vernd gegn efnareyki.“

Staðreynd: Iðnaðarreykur inniheldur agnir og gastegundir sem venjuleg efni geta **ekki** síað.

Bíddu **alltaf** eftir opinberum leiðbeiningum um brottflutning eða að halda þig innandyra.



Mynd 15. Goðsagnir um iðnaðarelda – afsannaðar

(Gervigreindarframleitt af gemini.google.com)

Pása og íhuga

Eiturefnaóvissa: Ský á sjóndeildarhringnum!!!

- Það er rólegur virkur dagur. Skyndilega heyrir þú sírenur og sérð undarlegt ský rísa frá nærliggjandi iðnaðarverksmiðju. Samfélagsmiðlar segja:
„Rýmdu strax — efnið getur brætt húðina!“
- Nágrannar byrja að pakka í bíla, sumir flýja gangandi. Aðrir líma glugga með plastfilmu.
- Opinberar rásir eru þöglar enn. Engin SMS-viðvörðun hefur borist.
- **Hvað myndir þú gera í þessari stöðu?**
- **Hvern eða hvað myndir þú treysta fyrir áreiðanlegum upplýsingum?**



Mynd 16. Eitrað rugl

(Gervigreindarmyndað af gemini.google.com)

Pása og íhuga

Á að fara eða vera? – Bestu verklag í efnaójafnaðartilvikum!!!

Af hverju sumar viðbragðir eru óöruggar eða gagnslaugar:

- Að rýma án leiðbeininga getur orðið til þess að þú verðir fyrir eiturgufum úti í opnu rými.
- Að fylgja óstaðfestum samfélagsmiðlapóstum ýtir undir ótta og rangfærslur.
- Að líma glugga með tilviljanakenndum heimilisefnum getur skapað falskt öryggi.

Hvað áreiðanlegir aðilar myndu segja:

- Fylgdu leiðbeiningum frá neyðarþjónustu ríkisins, borgaravörnum ESB eða staðfestum staðbundnum yfirvöldum.
- Notaðu opinber SMS-viðvaranir, neyðaráðstöfunarforrit eða rafhlaupsdrifna útvarpa fyrir uppfærslur.
- mörgum efnaatvikum er öruggasta leiðin að halda sig innandyra („shelter-in-place“) fremur en að rýma.

Hvað telst besta verklag:

- Haltu þig inni, lokaðu öllum gluggum og hurðum, slökktu á loftræstingu.
- Bíddu eftir opinberum leiðbeiningum áður en þú bregst við.
- Hafðu neyðarbúnað tilbúinn: útvarp, vatn, grímur, vasaljós.



Mynd 17. Besta starfshættir

(Gervigreindarframleitt af gemini.google.com)



Co-funded by
the European Union

Líffræðilegar / Heilsutengdar hamfarir í samhenginu um goðsagnir og rangfærslur um heimilishamfarir

Algengar tegundir hamfara:

- **Heimsfaraldrar** (t.d. COVID-19, influensa): Oft knúnir áfram af rangfærslum um einkenni, meðferð og forvarnir.
- **Vatnsborin sjúkdómafaraldrar** (t.d. kólera): Léleg hreinlæti eða fölsuð úrræði geta gert faraldra verri.
- **Faraldrar sem berast með skordýrum** (t.d. Zika, dengue): Orðrómar um orsakir eða smitleiðir geta seinkað verndandi aðgerðum.
- **Matvælamengun**: Óstaðfestar viðvaranir um matvælaöryggi geta valdið ótta, skorti eða óþarfa forðagæslu.

Af hverju þetta skiptir máli í þessu námskeiði:

- **Rangfærslur um heilsu breiðast hratt út**, sérstaklega á netinu.
- **Heimaviðbúnaður** (hreinlætisvörur, einangrunarrými, rétt notkun lyfja) er mikilvægur.
- **Snemmviðvörðun og opinber heilbrigðisleiðbeining** þarf að vera trúuð og skýr.
- **Sálræna fyrstu hjálp** getur þurft þegar heilsufarsáföll vara lengi – vegna ótta, einangrunar eða fordóma.

Faraldrar

Af hverju þetta skiptir máli

- **Útbreiðsla rangfærslna:** Fölsk eða villandi upplýsing dreifast hratt á meðan faraldri stendur — t.d. „Bóluefni breyta DNA-inu þínu.“
- **Áhrif á lýðheilsu:** Fólk heima fyrir er í meiri hættu þegar skortur er á réttum og áreiðanlegum upplýsingum.
- **Samskiptaörðugleikar:** Sérstaklega vandasamt fyrir einstaklinga með takmarkaða stafræna hæfni eða heilsufarslæsi.
- **Líkamlegur viðbúnaður:** Skortur á nauðsynlegum birgðum (grímur, sótthreinsir, lyf) getur aukið smitlíkur.



Mynd 18. Faraldrar

(Gervigreindarframleitt af gemini.google.com)

Faraldrar

Mýtur um pandemíur – Afhjúpaðar

Mýta: „Ef þú ert heilbrigð/ur þarftu ekki að nota grímu.“

Staðreynd: Einkennalaust fólk getur samt smitað aðra. Grímur hjálpa til við að draga úr smiti í samfélaginu.

Mýta: „Náttúruleg fæðubótarefni geta verndað þig gegn veirunni.“

Staðreynd: Vítamín geta stutt ónæmi en koma ekki í veg fyrir sýkingu. Vísindalega staðfest meðferð er nauðsynleg.

Upplýsingar frá áreiðanlegum aðilum (t.d. heilbrigðisráðuneyti, WHO) vernda bæði einstaklinga og samfélög á meðan á heimsfaraldri stendur.



Mynd 19. Goðsagnir um faraldurinn – afsannaðar

(Gervigreindarframleitt af gemini.google.com)

Matarbornir sjúkdómar – Faraldrar

Af hverju þetta skiptir máli

- **Vanmetin áhætta:** Matvælaöryggi á heimilum er oft hunsað, en getur samt valdið alvarlegum faröldrum.
- **Áhrif rangfærslna:** Trú eins og „ef það lyktar ekki illa, þá er það öruggt“ eykur líkur á matareitrun.
- **Undirbúningsbrestur:** Margir skortir þekkingu um rétta geymslu matvæla, rétta eldun og viðvaranir um innköllun matvæla.

Fæðuborne Smitfarir

Mýtur um fæðusjúkdóma – Afhjúpað

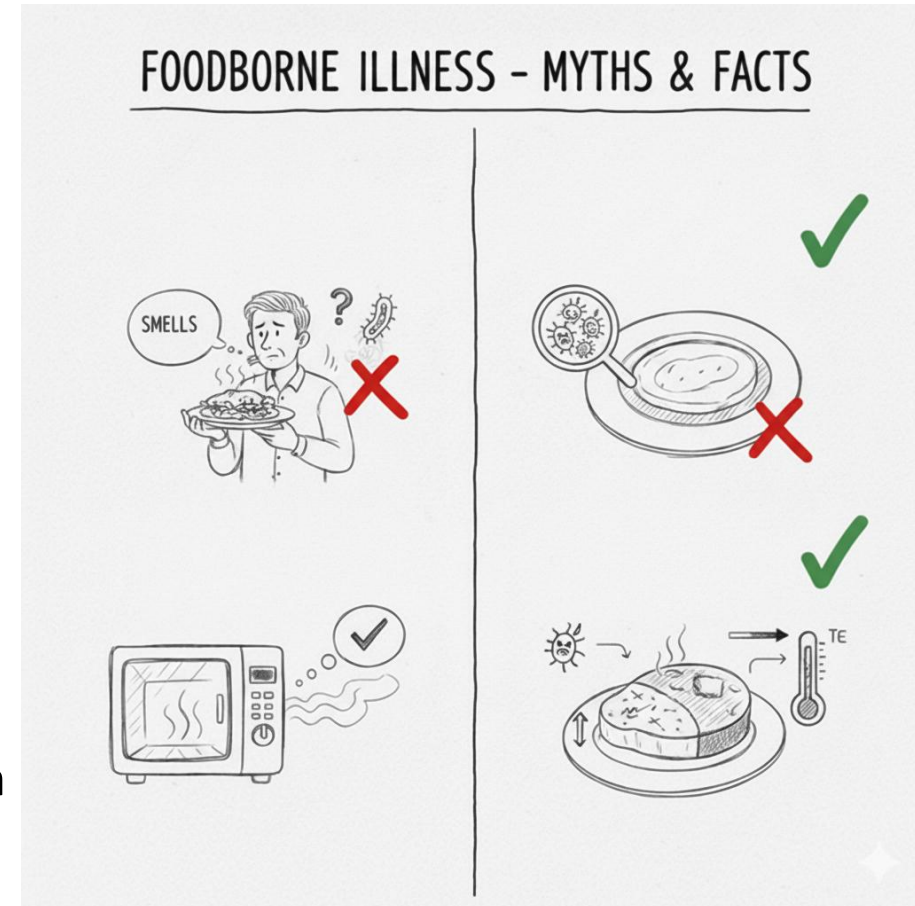
Mýta: „Ef matur lyktar vel, þá er hann öruggur til neyslu.“

Staðreynd: Sumar skaðlegar bakteríur breyta hvorki bragði né lykt.

Mýta: „Örbylgjuofn gerir mat alltaf öruggan.“

Staðreynd: Ójafn hiti getur látið bakteríur lifa af í sumum hlutum matarins.

Flestum fæðusjúkdómum má koma í veg fyrir með grunneldhúshreinlæti og réttum aðferðum við meðhöndlun matvæla.



Mynd 20. Goðsagnir um matarsjúkdóma – afsannaðar

(Gervigreindargerð frá gemini.google.com)

Smit frá skordýrum (t.d. Dengue, West Nile veira)

Af hverju þetta skiptir máli

- **Áhætta á heimilum:** Moskítóflugur verpa oft í kyrru vatni nálægt heimilum.
- **Hætta af rangfærslum:** Órángursríkar forvarnir (t.d. náttúrulegar olíur) geta komið í stað staðfesta lausna.
- **Skortur á forvarnaraðgerðum:** Vantar gluggasíur, ógreind vatnssöfnun eykur smitáhættu.



Mynd 21. Sjúkdómar sem berast með vektorum (gervigreindarmyndun frá gemini.google.com)

Smit frá skordýrum (t.d. Dengue, West Nile veira)

Goðsagnir um smit frá skordýrum – Afsannaðar

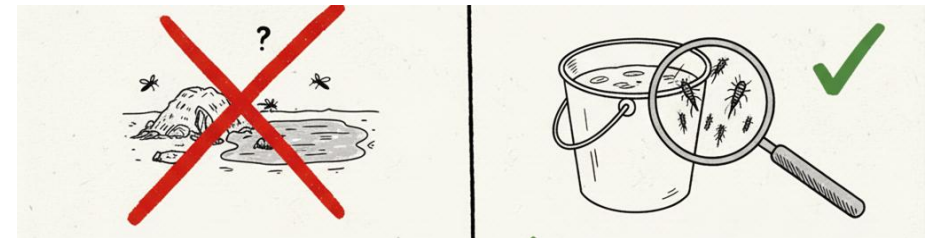
Mýta: „Moskítóflugur verpa aðeins á óhreinum stöðum.“

Staðreynd: Hreint, kyrrstætt vatn er líka kjörinn varpstaður.

Mýta: „Að nota sítrónu- eða lavenderolíu veitir næga vörn.“

Staðreynd: Náttúrulegar olíur geta hjálpað en eru mun síður áhrifaríkar en vottaðar varnarúðar.

Að koma í veg fyrir sjúkdóma sem berast með skordýrum krefst þess að fjarlægja varpstaði og nota vísindalega ráðlagðar varúðarráðstafanir.



Mynd 22. Goðsagnir um sjúkdóma sem berast með vektorum – afsannaðar

(Gervigreindarmyndað af gemini.google.com)

Pása og Íhuga

Hvað myndir þú gera í þessari stöðu?!!!

- Þú færð áframsenda skilaboð í WhatsApp-fjölskylduhópnum þínum þar sem haldið er fram að „náttúrulegt ráð“ úr hvítlauk, sítrónu og heitu vatni geti fullkomlega varið þig fyrir veirusmiti sem gengur yfir svæðið þitt. Nokkrir fjölskyldumeðlimir eru spenntir að deila þessu og ætla að forðast bólusetningu á grundvelli þessa „ráðs“. Sumir eru jafnvel að deila því áfram til annarra.

Hvað myndir þú gera í þessari stöðu?

- **Myndir þú grípa inn í?**
- **Hvernig myndir þú taka á rangfærslunum án þess að skapa ágreining?**
- **Hversu viss ert þú í að greina milli staðreynda og mýta?**

Pása og Íhuga

Hvað myndir þú gera í þessari stöðu!!!

- Gakktu varlega fram með því að deila staðfestum upplýsingum frá opinberum aðilum (t.d. WHO, heilbrigðisráðuneyti landsins) og útskýrðu að heimilisurraði geti stutt almenna velliðan **en komá ekki í stað bólusetninga eða viðúrkenndra lækni meðferða.**

Af hverju algengar viðbrögð geta verið óörugg eða árangurslaus:

- **Að framsenda án þess að athuga:** Dreifir fölskum vonum og seinkar réttri lækni aðstoð.
- **Að treysta eingöngu á „náttúrulegar lækningar“:** Getur valdið því að fólk forðist bólusetningar eða meðferð og þar með aukið áhættu.
- **Að forðast árekstra:** Leyfir rangfærslum að dreifast óáreitt innan félagsneta.

Hvað áreiðanlegar heimildir segja:

- **WHO & Evrópsk borgaravarnir:** Bólusetningar, hreinlæti og vísindalega staðfestar meðferðir eru einu proven leiðirnar til að koma í veg fyrir smitsjúkdöma.
- **Að glíma við rangfærslur krefst rólegra, upplýstra viðbragða. Að tala af virðingu, studd(ur) af staðreyndum, er ekki aðeins gagnlegt — það getur bjargað mannslífum.**

Innrættar Aðgerðir og Fyrirmyndir

Traust, Gagnsæi og Þrautseigja á Íslandi

Vísindadrifið viðbragð Íslands við COVID-19 rangfærslum
Staðsetning: Ísland, 2020–2021

- Á hápunkti COVID-19 faraldursins varð Ísland alþjóðlegt dæmi um hvernig gagnsæ samskipti og trú á vísindi geta náð að berjast gegn rangfærslum á áhrifaríkan hátt. Í stað þess að bregðast við með ótta eða ritskoðun tók stjórnvöld eftirfarandi skref:
- Héldu **daglega upplýsingafundi** stjórnað af heilbrigðissérfræðingum (ekki stjórnámálamönnum)
- Afsönnuðu opinberlega mýtur um „hjarðónæmi“, kraftaverkalækningar og hættu tengda bóluefnum
- Gerðu allar prófanir og gögn **opinberlega aðgengileg**, sem jók gagnsæi og traust
- Embættisfólk — sóttvarnalæknir, landlæknir og ríkislögreglustjóri — voru kölluð „**Trío traustsins**“ af íslenskum íbúum

Af hverju þetta skiptir máli:

- Ísland hafði eitt **lægsta dánartíðni vegna COVID-19 í Evrópu**
- Íbúar fylgdu leiðbeiningum ekki af ótta, heldur vegna **skýrra, heiðarlegra og áreiðanlegra samskipta**
- Landið sýndi fram á að **rangfærslur má vinna með opnum, heiðarlegum og vísindalegum samskiptum**
- **Traust byggist á sannleikanum.**

Meira til að skoða

- **WHO – Mythbusters (World Health Organization)** A reliable source for debunking common health-related myths with clear and easy-to-understand explanations.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

- **TED-Ed Video: “Why People Fall for Misinformation”** An animated video explaining the psychology behind why misinformation spreads — great for learners of all levels.

<https://www.youtube.com/watch?v=K1xKXOzFQxE>

-

EU Civil Protection – Disaster Preparedness Guidelines Offers practical guidance on how European communities and households can prepare for different types of disasters.

https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/what/civil-protection/disaster-preparedness_en

- **IFRC (Red Cross) – Public Awareness and Public Education for Disaster Risk Reduction** A comprehensive manual that helps educators and community leaders promote safety through behavior change and awareness.

<https://www.ifrc.org/document/public-awareness-and-public-education-disaster-risk-reduction>

-

Blog Post – “Fighting Infodemics: The Other Crisis” by UNDRR Highlights how misinformation can worsen disaster impacts, and what can be done at policy and local levels to stop it

<https://www.undrr.org/news/fighting-infodemics-other-crisis>

Heimildir sem notaðar voru til að skapa þetta þjálfunarefni

- European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations. (n.d.). *Disaster preparedness*. European Commission. https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/what/civil-protection/disaster-preparedness_en
- Eurostat 2024; EEA 2023; UNDRR 2023; EU Civil Protection Mechanism Reports; Copernicus Emergency Management Service
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2013). *Public awareness and public education for disaster risk reduction: Key messages*. <https://www.ifrc.org/document/public-awareness-and-public-education-disaster-risk-reduction>
- RÚV – The Icelandic National Broadcasting Service. (2021, February 20). *Þrýeykið og traustið: How Iceland built trust during the pandemic* [News segment].
- TED-Ed. (2020, June 29). *Why people fall for misinformation* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=K1xKXOzFQxE>
- United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR). (2020, July 10). *Fighting infodemics: The other crisis*. <https://www.undrr.org/news/fighting-infodemics-other-crisis>
- World Health Organization. (2021). *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Mythbusters*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- Eurostat. (2024). Natural disasters and citizen preparedness in Europe. European Commission. <https://ec.europa.eu/eurostat>
- European Commission, DG ECHO. (2024). Disaster risk management and preparedness reports. EU Civil Protection Mechanism. <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu>
- Copernicus Emergency Management Service. (2023). Floods, fires, and climate risk data in Europe. <https://emergency.copernicus.eu>
- Kızılay Academy. (2023). Disaster statistics and preparedness in Türkiye. <https://yillik.kizilayakademi.org.tr>
- AFAD – Disaster and Emergency Management Authority of Turkey. (2023). National disaster response plan and early warning systems. <https://www.afad.gov.tr>

Samstarf



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

Hafðu gaman af VET-READY

Eining 1: VIÐBRAGÐS- OG VIÐBÚNAÐARÁÆTLUN HEIMA

Þjálfunarefni 2: Afhjúpun mýta og rangfærslna um heimilisvá!

FOLLOW US



<https://vetready.eu/>