



# EINING 1: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ HEIMILA VIÐ HAMFÖRUM

**ÞJÁLFUNARLOTA 4: Nauðsynleg  
færni til að bregðast við  
neyðarástandi á heimilum**

**Höfundur:** [Denizli İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü (AFAD)/ VETREADY  
Project Partnership]

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



**Co-funded by  
the European Union**

Þetta verkefni er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og þau viðhorf sem koma hér fram eru þó eingöngu á ábyrgð höfunda og endurspegla ekki endilega sjónarmið Evrópusambandsins eða Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Hvorki Evrópusambandið né styrkveitendur bera ábyrgð á innihaldi verkefnisins.



# Markmið þjálfunarlotunnar

Meginmarkmið lotunnar er að efla þekkingu fjölskyldna á hamförum og miðla færni sem nýtist þegar hugsanlegar hamfarir verða í heimilisumhverfi. Jafnframt miðar lotan að því að leggja mat á núverandi stöðu vitundar um hamfarir, stuðla að auknum viðbúnaði og efla skilning á þessu sviði með því að veita nauðsynlega fræðilega þekkingu og hagnýta færni. Að auki er fjallað um algengar mýtur og ranghugmyndir sem tengjast fræðslu um hamfarir.

**Lengd þjálfunarlotunnar:** 2,6 kennslustundir

**Matsaðferð:** Fjölvalspróf við lok lotunnar

**Markhópar:** Nemendur í starfs- og verknámi, nemendur í endurmenntun, nemendur af erlendum uppruna og kennarar endurmenntunar og starfs- og verknáms

**Viðurkenning fyrir nemendur:**

Skírteini sem staðfestir þátttöku (óformlegt þjálfunarnámskeið)

**Viðurkenning fyrir kennara:**

Skírteini sem staðfestir aukna faglega hæfni

**Markviss ESCO-þverfagleg hæfni í flokknum T2-3: að takast á við vandamál;** Þróa og innleiða lausnir á hagnýtum, rekstrarlegum eða huglægum vandamálum sem koma upp við framkvæmd vinnu, í fjölbreyttu samhengi



Co-funded by  
the European Union

# Markmið þjálfunarlotunnar

## Þekking

1. Læra hvaða tegundir hamfara við gætum orðið fyrir á heimilum okkar.
2. Geta gert grein fyrir því sem þarf að gera fyrir, á meðan og eftir að á hamförum stendur.
3. Geta greint grunnþarfir einstaklinga sem kunna að verða fyrir hamförum á heimilum sínum, bæði líkamlegar og tilfinningalegar, á meðan og eftir að á hamförum stendur.

## Færni

1. Vera meðvitaður um áhættur í íbúðarhverfum.
2. Tryggja samheldni meðal fjölskyldumeðlima fyrir, á meðan og eftir að á hamförum stendur.
3. Tryggja að allir fjölskyldumeðlimir haldi ró sinni, taki skjótar ákvarðanir og beiti yfirvegaðri stjórnun í öllum aðstæðum.

Þessi færni tengist beint þverfaglegri ESCO-hæfni T2.3 – að takast á við vandamál:

- Bera kennsl á vandamál
- Leysa vandamál

# Inngangur: Hvað felst í nauðsynlegri færni til að bregðast við neyðarástandi á heimilum?

Þótt heimili okkar séu griðastaðir geta hamfarir á borð við jarðskjálfta, eldsvoða og flóð átt sér stað í okkar nærumhverfi og valdið alvarlegu tjóni ef engin viðbúnaður er til staðar.

Tilgangur þessarar þjálfunarlotu er að læra rétta hegðun og rétt viðbrögð í hamförum sem við gætum mætt í daglegu lífi, ásamt því að auka vitund okkar á hamförum og veita okkur aukna færni til að takast á við þær.

## Hamfaravitund

- Gerir okkur kleift að taka réttar ákvarðanir í stað þess að fyllast skelfingu,
- Gerir okkur kleift að vernda okkur og ástvini okkar,
- Eflir félagslega samstöðu.

Þess vegna er viðbúnaður við hamförum mikilvægur - ekki einungis fyrir persónulegt öryggi, heldur einnig fyrir getu okkar til að lifa af og hjálpa öðrum.



# Lykilhugtök

**1. Hætta:** Náttúrulegur atburður eða atvik af mannavöldum sem getur leitt til hamfara.

Dæmi: Sprungubelti, árfarvegur, gasleki frá eldavél.

**2. Áhætta:** Líkurnar á manntjóni, eignatjóni og umhverfisspjöllum ef raunveruleg hættu á sér stað.

Dæmi: Að búa í byggingu nálægt sprungubelti eða í byggingu þar sem burðarþol er ófullnægjandi, þar sem það eykur áhættu á tjóni vegna jarðskjálfta.

**3. Rýming:** Skipulagður flutningur fólks á öruggt svæði á meðan eða á eftir að hamförum stendur.

Dæmi: Rýming fjölbýlishúss þegar eldur brýst út.

**4. Samkomusvæði:** Opin og örugg svæði þar sem fólk getur safnast saman á öruggan hátt eftir hamfarir.

Dæmi: Almenningsgarðar, skólalóðir, torg.

**5. Viðbótarhætta eftir hamfarir:** Hamfarir sem eiga sér stað í kjölfar annarra hamfara og eru bein afleiðing þeirra.

Dæmi: Þegar eldsvoði brýst út í kjölfar jarðskjálfa, farsótt sem brýst út í kjölfar flóðs.

# Að skilja mikilvægi lotunnar

- Meira en 830.000 börn deyja árlega vegna slysa. Langflest þessara dauðsfalla eiga sér stað á heimilum fólks og í nánasta umhverfi þeirra (WHO, 2018). Í jarðskjálftunum í Kahramanmaraş árið 2023 eyðilögðust eða skemmdust um 650.000 heimili í Tyrklandi (AFAD, 2023).
- Í Bandaríkjunum stafa 57% dauðsfalla á heimilum og í nærsamfélaginu af eitrun (NSC, 2023).
- Samkvæmt gögnum frá EM-DAT neyðast að meðaltali 10–15 milljónir manna á hverju ári til að flýja heimili sín vegna þess að þau eyðileggjast í flóðum.
- Um það bil fjórðungur (24%) þeirra eldsvoða sem tilkynndir voru á árunum 2019 til 2023 átti sér stað í íbúðarhúsnæði. Að auki stöfuðu 70% dauðsfalla óbreyttra borgara af eldsvoðum og nærri þrír fjórðu (74%) þeirra óbreyttra borgara sem slösuðust vegna eldsvoða á þessu tímabili slösuðust í íbúðar- og byggingarbrunum. **(Heimild: National Fire Protection Association)**
- Evrópa (ES-27): Á árunum 1980 til 2022 ollu náttúruhamfarir um 145.000 dauðsföllum og efnahagslegu tjóni upp á 650 milljarða evra. **(Heimild: [EEA, Eurostat])**
- Áhætta á flóði: Um það bil 12% íbúa ESB búa á svæðum sem teljast til hættusvæða vegna áhættu á flóði. **(Heimild : [Copernicus EFAS])**
- Eldar: Árið 2023 brunnu yfir 500.000 hektarar af skógi í ESB; töluverður hluti þessara eldsvoða átti sér stað á svæðum nálægt íbúðarbyggð. **(Heimild : [ECDC, Copernicus])**
- **Tyrkland:** Samkvæmt gögnum frá AFAD var algengasta tegund hamfara á árunum 2000 til 2023 jarðskjálftar (33%), rétt á eftir flóðum (30%) og eldsvoðum (18%).
- Viðbúnaður almennings: Samkvæmt Eurobarometer-könnun eiga aðeins 24% Evrópubúa til staðar neyðarbúnað á heimili sínu.

„Vert er að hafa í huga að náttúruhamfarir minna okkur á mátt náttúrunnar og varnarleysi mannsins.“

# Hvers vegna þessi þjálfunareining skiptir máli

Hún

**Bjargar lífum:** Með réttum viðbrögðum og varúð má draga úr lífshættu þegar hamfarir eiga sér stað

**Dregur úr eignatjóni:** Með því að vernda eigur og heimili má draga úr tjóni.

**Eykur vitund í samfélaginu:** Þegar hver einstaklingur er meðvitaður um mögulegar hættur eykst samfélagsleg samstaða og viðbragðsgeta.

**Eykur sálrænan viðbúnað:** Dregur úr óreiðu í hamförum og stuðlar að öruggri og yfirvegaðri hegðun.

**Auðveldar stjórnun á tímum hamfara:** Við tökum meðvitað skref í forvörnum, viðbúnaði, viðbrögðum og endurheimt.

*„Jafnvel minnstu varúðarráðstafanir á heimili geta bjargað lífi ástvina þinna — þeirra sem þú myndir fúslega leggja líf þitt í sölurnar fyrir.«* H. ELBEYI

# Náttúruhamfarir sem þú gætir orðið fyrir á heimili þínu

1. **Jarðskjálfti:** Skjálfti sem orsakast af hreyfingu fleka í jarðskorpunni. Hann veldur oft byggingarskemmdum á heimilum, tilfærslu húsgagna og alvarlegum meiðslum.
2. **Eldsvoði:** Eldur sem kviknar vegna t.d. rafmagnsbilana, ofna, eldavéla, kerta eða sígaretta. Eldsvoðar eru ein algengasta dánarorsökin þegar kemur að dauðsföllum á heimilum.
3. **Flóð / Vatnskemmdir:** Þegar heimili flæðir vegna mikillar rigningar, yfirfalls úr ám eða stíflu í fráveitu. Flóð eru sérstaklega áhættusöm fyrir kjallara og neðstu hæðir bygginga.
4. **Stormur og sterkir vindar:** Þeir geta rifið þök af húsum, brotið rúður og skemmt vegg. Þeir ógna öryggi heimilisins og geta valdið rafmagnsleysi.
5. **Skriða:** Skemmdir á heimilum sem verða þegar jarðvegur færir til á hallandi landi eftir mikla rigningu. Þetta er sérstaklega áhættusamt í dreifbýli og fjallendi.
6. Auk þessara hamfara eru **hamfarir af völdum iðnaðar, tækni eða líffræðilegra þátta** einnig algengar.



# JARÐSKJÁLFTI

Að vera vel undirbúin/n fyrir jarðskjálfta er lífsnauðsynlegt fyrir öryggi allra.

Jarðskjálftar eiga sér skyndilega stað. Í jarðskjálfta geta fjölskyldumeðlimir orðið fyrir áfalli, orðið ringlaðir og upplifað mikinn ótta og/eða ofsahræðslu.

Eftir að jarðskjálfti hefur átt sér stað gæti verið erfitt að fá strax utankomandi aðstoð. Vegir kunna að lokast, fjarskipaleiðslur falla niður, orkugjafar eyðileggjast og byggingar geta hrunið, sem neyðir fólk til að bjarga sér sjálft í slíkum aðstæðum.



Mynd-1: 6. Febrúar - Kahramanmaraş/Türkiye

## Algengar rangfærslur

Dyrageðttir eru öruggar í jarðskjálfta. Nota má lyftur þegar jarðskjálfti á sér stað. Þú ættir að rýma strax. Opin svæði eru alltaf örugg. Eftirskjálftar eru ekki áhyggjuefni.

# Jarðskjálftar

## Geta til að bjarga sér sjálf/ur á meðan jarðskjálfti stendur yfir

- Beittu Drop-Cover-Hold on aðferðinni án þess að fyllast skelfingu
- Ef þú ert föst/fastur undir rústum skaltu halda ró þinni og reyna að stjórna önduninni.
- Reyndu að ná til fjölskyldunnar á meðan skjálftanum stendur.
- Hjálpaðu þeim að halda ró sinni og að hugsa skýrt svo hægt sé að bregðast við hratt.
- Haltu þig frá stöðum á heimilinu þar sem þú gætir slasast (gluggar, speglar, skápar o.s.frv.).

## Geta til að bjarga sér sjálf/ur eftir jarðskjálfta

- Eftir að hafa tryggt að allir fjölskyldumeðlimir séu heilir á húfi skal rýma bygginguna samkvæmt rýmingaráætlun.
- Gerðu varúðarráðstafanir vegna viðbótarhættu í kjölfar skjálftans.
- Slökktu á gasi, rafmagni og vatnslögnum.
- Veittu stuðning til þeirra sem þurfa á skyndihjálp að halda (stöðvaðu blæðingar, reyndu að taka eftir beinbroti, beittu skyndihjálparaðferðum).
- Notaðu símann aðeins í neyðartilvikum.
- Fylgdu leiðbeiningum björgunarsveita.

***Eftir jarðskjálfta er sálrænn stuðningur nauðsynlegur fyrir hvern fjölskyldumeðlim.***

# Hvernig á að útbúa neyðarbúnað?



- Á fyrstu 72 klukkustundunum eftir jarðskjálfta getur neyðarbúnaður bjargað lífi þínu og ástvina þinna áður en björgunarteymi mæta á staðinn ef hann inniheldur nauðsynjar og mikilvæg skjöl.
- Mikilvægt er að hafa hamfara- og neyðarbúnað tiltækan og aðgengilegan, með þeim hlutum sem þú gætir þurft að nota strax eftir hamfarir.
- Neyðarbúnaður ætti einnig að innihalda nauðsynlegar birgðir fyrir þá sem þú berð ábyrgð á (ungabörn, aldraða, fatlaða) og öll gæludýr sem þú átt.



# FLÓÐ

Flóð eru náttúruhamfarir sem ógna heimilum vegna skyndilegs vatnsflæðis.

Nauðsynlegt er að vera undirbúin/n fyrirfram til að koma í veg fyrir mann- og eignatjón.

## Helstu orsakir flóða

- Mikil rigning og/eða stormar
- Flóð í ám eða lækjum
- Gallar í fráveitukerfum og innviðum
- Halli lands og ófullnægjandi framkvæmdir

## Algengar rangfærslur um flóð:

- **Rangfærsla:** Talið er að flóðvatn inni á heimili verði hægt og skaðlaust.
- **Staðreynd:** Jafnvel rennandi vatn sem er aðeins 15–30 cm djúpt getur felld gangandi mann.
- **Rangfærsla:** Öruggt er að halda til í kjallara þegar flóð eiga sér stað.
- **Staðreynd:** Kjallarar eða neðri hæðir húsa fyllast hratt af vatni og geta orðið að gildrum.
- **Rangfærsla:** Það er öruggt að ausa litlu magni af flóðvatni frá heimili þínu sjálf/ur.
- **Staðreynd:** Vatn sem er óhreint eða sem hefur komist í snertingu við rafmagnstæki er mjög hættulegt.



Mynd-2: Ankara/ Tyrkland (2023)



# Flóð

## Það sem gerist inni í húsinu þegar flóð gengur yfir:

- Fjölskyldumeðlimir vilja ekki yfirgefa heimili sitt fyrr en á allra síðustu stundu.
- Þegar flóðvatn byrjar að fylla húsið fyllast fjölskyldumeðlimir skelfingu og reyna að bjarga verðmætum sínum, sem leiðir til þess að þeir víkja frá þeim aðgerðum sem þarf raunverulega að taka.
- Börn eru hrædd og foreldrar glíma ein við ábyrgðina sem fylgir því að vernda þau.

## Forvarnir gegn flóðum:

- Hafðu eftirlit með heimili þínu og nærliggjandi frárennsliskerfum.
- Haltu regnvatni og þakrennum hreinum.
- Færðu mikilvæga hluti upp á hærri hæðir húsnæðisins.
- Verndaðu rafmagns- og gasinnviði gegn snertingu við vatn.

- Hafðu neyðarbúnað og áætlun tilbúna.



## Áhrif á fjölskyldumeðlimi eftir að flóð á sér stað:

- Fjölskylda getur orðið fyrir fjárhagslegu tjóni vegna þess að hún getur ekki endurbyggt heimili sitt og getur hún því staðið frammi fyrir efnahagsörðugleikum.
- Eftir að vatnið hörfar frá heimilinu geta þau upplifað tilfinningalega örmögnun vegna minninga og eyðileggingar eigna.
- Að missa fjölskyldumeðlimi og gæludýr getur auðveldlega valdið þunglyndi.

## • Nauðsynleg færni í flóðum:

- Mikilvægt er að halda ró sinni í stað þess að fyllast skelfingu.
- Ef vatnsyfirborðið hækkar skaltu strax færa þig á öruggt svæði.
- Ekki snerta rafmagnsinnstungur eða rafmagnstæki.
- Ekki aka inn í flóðvatn.
- Tryggðu að börn, aldraðir og fólk með fötlun njóti forgangs.
- Fylgdu leiðbeiningum yfirvalda.



Co-funded by  
the European Union

# ELDUR

Eldur er sú tegund hamfara sem breiðist einna hraðast út á heimilum og getur hann valdið alvarlegu tjóni á lífi og eignum.

Því eru varúðarráðstafanir fyrir eldsvoða, rétt viðbrögð á meðan hann stendur yfir og neyðaráætlanir afar mikilvægar.

Við munum fara ítarlega yfir orsakir elda á heimilum, varúðarráðstafanir til að verjast eldsvoðum og hvernig við eigum að bregðast við ef eldur kemur upp.

Markmið okkar er að vernda bæði okkur sjálf og ástvini okkar með því að bregðast við á meðvitaðan og öruggan hátt ef eldur kemur upp.

## Mögulegar orsakir elda í íbúðarbyggingum

- Orsakir af völdum raftækja
- Eldavélar, ofnar og arinnar
- Sígarettur, kerti og opnir logar
- Eldfim efni
- Aðrir mannlegir þættir



Mynd-3: Bolu Tyrkland (2025)

### Algengar rangfærslur

- Smærri elda er oft hægt að slökkva með einföldum hætti.
- Hægt er að slökkva alla elda með vatni.
- Reykur skiptir litlu máli; aðeins logarnir skipta máli.
- Eldvarnarteppi eru óþörf við litla elda.
- Hættan er liðin hjá þegar eldurinn hefur verið slökktur.
- Hurðar ættu að vera opnar; þá mun eldurinn slökkna hratt.



# Eldar

## Færni í eldvörnum

### ☐ Haltu ró án þess að fyllast skelfingu

- Ofsahræðsla eykur líkur á rangri ákvarðanatöku og slysum.
- Færðu þig hratt og varlega á næsta örugga stað.

### ☑ Notkun á eldvarnarteppum og slökkvitækjum

- Notaðu slökkvitæki eða eldvarnarteppi þegar logarnir eru litlir
- Ef logarnir stækka skaltu ekki grípa inn í; farðu á öruggt svæði.

### ☑ Örugg svæði og rýming

- Notaðu fyrirfram ákveðnar útgönguleiðir
- Lokaðu hurðum til að hindra útbreiðslu reyks og elds.
- Ekki nota lyftur, notaðu stiga.

### ☑ Vörn gegn reyk og eitruðum efnum

- Verndaðu öndunarferin með hreinum klút eða fatnaði.

Ef þú verður var við eld, notaðu **STOP-DROP-ROLL** aðferðina

## Hvað á að gera eftir að eldsvoði hefur átt sér stað

### 1 Kannaðu svæðið

- Bíddu eftir samþykki frá yfirvöldum áður en þú ferð aftur inn í bygginguna.
- Láttu athuga rafmagn, gas og vatnsleiðslur.

### 2 Skyndihjálp og meiðsli

- Gefðu skyndihjálp ef brunasár eða meiðsli eru til staðar.
- Leitaðu læknisaðstoðar ef þörf er á

### 3 Mat á eyðileggingu og tryggingar

- Skráðu niður og taktu mynd af eignartjónum
- Tilkynntu tjón til tryggingarfélagsins

### 4 Að þrífa og gera við

- Fjarlægðu muni sem hafa orðið fyrir hita-, reyk- eða vatnstjóni.
- Fáðu fagfólk til að gera við bygginguna og innviði hennar.

## Áhrif á fjölskyldumeðlimi eftir eldsvoða:

- Fjölskylda getur orðið fyrir fjárhagslegu tjóni vegna þess að hún getur ekki endurnýjað heimili sitt og getur hún því staðið frammi fyrir efnahagsörðugleikum
- Að missa fjölskyldumeðlimi og gæludýr getur valdið þunglyndi.



Co-funded by  
the European Union



# STORMUR/FELLIBYLUR

Við vitum að sterkir vindar og fljúgandi hlutir geta skemmt heimili okkar og áhætta tengd rafmagni og gasi getur aukist. Því er mikilvægt að gera varúðarráðstafanir fyrirfram, bæði fyrir persónulegt öryggi og öryggi heimilisins.

Nauðsynlegt er að kunna helstu öryggisráðstafanir á heimilum fyrir og á meðan á stormi stendur. Auk þess er mikilvægt að vita hvernig bregðast á við hættu og hvernig á að undirbúa sig fyrir neyðartilvik.

- Alvarlegir stormar og fellibylir geta eyðilaggt húspök og glugga, sem getur valdið alvarlegu tjóni á rafkerfum.
- Fellibylir geta brotið rúður, sem getur valdið alvarlegum meiðslum á fólki.
- Þeir geta valdið alvarlegum skemmdum á rafmagns-, vatns- og jarðgaskerfum og leitt til viðbóttarhættu og/eða meiðsla.
- Fjölskyldumeðlimir geta fyllst skelfingu og átt erfitt með að stjórna ástandinu af yfirvegum, af ótta um að börnin verði fyrir skaða.

**Markmið okkar er að vera meðvituð um náttúrulega atburði og að geta brugðist við örugglega án þess að örvænta.**



Mynd-4: Ístanbul/Tyrkland (2020)



# Stormar & Fellibylir

## Varúðarráðstafanir fyrir storm/fellibyl

### 1. Athugaðu ástand hússins að utan

- Taktu inn alla hluti á svölum, á veröndum og í görðum sem gætu fokið.
- Snyrtu trjágreinar og festu lausa eða hættulega hluti.

### 2. Gluggar og hurðir

- Þéttu glugga, notaðu gluggahlera eða hlífðarfilmu á rúður.
- Gakktu úr skugga um að hurðir og gluggar séu tryggilega lokaðir.

### 3. Öryggi rafmangs og gass

- Taktu tæki úr sambandi sem verða ekki notuð á meðan stormurinn stendur yfir.
- Haltu gashólkum lokuðum og á öruggum stað.

### 4. Neyðarbúnaður

- Undirbúðu tösku sem inniheldur vasaljós, rafhlöður, vatn, mat og skyndihjálparbúnað.
- Hafðu síma, útvarp og neyðarnúmer við höndina.



## Nauðsynleg færni á meðan að sterkir vindar ganga yfir

Hvað á að gera í stormi

### 1. Færa sig á örugg svæði

- Haltu þig frá gluggum, stórum glerflötum og hurðum.
- Farðu á örugg svæði, t.d. innri herbergi, gangar eða kjallarar.

### 2. Ekki fara út

- Farðu aðeins út ef um neyð er að ræða.
- Haltu þig frá fallandi trjám, skiltum eða fljúgandi hlutum.

### 3. Beygja sig niður

- Beygðu þig til að forðast reyk eða brotið gler.

### 4. Halda sig frá rafmagni og gasi

- Haltu þig frá rafmagnsinnstungum og tækjum vegna hættu á eldingum og snertingu við vatn.

### 5. Fylgjast með leiðbeiningum yfirvalda

- Fylgstu með veðurviðvörðunum og tilkynningum yfirvalda í útvarpi, sjónvarpi eða í síma.



Co-funded by  
the European Union

# Staldraðu og veltu fyrir þér

## Jarðskjálfti á heimili

Jarðskjálftinn hófst um kvöldið. Mamma var að undirbúa kvöldmat í eldhúsinu og litla barnið svaf í vöggum sinni. Barnið fór að gráta þegar jarðskjálftinn hófst og á meðan pabbi var að horfa á sjónvarpið magnaðist skjálftinn og rafmagnið fór af.

### Spurningar til íhugunar:

- Ef þú værir í slíkri stöðu, hvað myndir þú gera fyrst?
- Hvað myndir þú gera áður en þú yfirgefur húsið (samkvæmt rýmingaráætlun)?



Mynd-5: Renaissance Site Hatay/Tyrkland 6. Febrúar 2023

# Staldræðu og veltu fyrir þér

## Það sem þú þarft að gera:

- Framkvæmdu DROP-COVER-HOLD ON aðgerðina við hliðina á hlut sem þú treystir að sé stöðugur.
- Hlutir í eldhúsinu geta verið hættulegir. Halda skal sig frá þessum hlutum.
- Ekki láta tilfinningar ráða för á meðan jarðskjálfta stendur. Ef hristingurinn er mikill skaltu ekki hlaupa í önnur herbergi.
- Halda skal sig frá gluggum og hlutum sem gætu fallið og meitt þig.
- Vertu róleg/ur og yfirveguð/aður. Ef þú fyllist skelfingu gætirðu átt erfitt með að hugsa skýrt.

## Það sem þú þarft að gera

- Rýmdu bygginguna í samræmi við rýmingaráætlanir
- Gakktu úr skugga um að fjölskyldumeðlimir séu með meðvitund og ómeiddir.
- Slökkva skal á rafmagni og loka fyrir vatn, jarðgasventla og rofa sem gætu valdið viðbótarhættu..
- Taktu neyðarbúnaðinn sem þú hefur undirbúið með þér.
- Þegar þú yfirgefur húsið skaltu ganga úr skugga um að hurðin sé læst til að koma í veg fyrir þjófnað.
- Yfirgefðu bygginguna og haltu á fyrirfram ákveðin samkomustað.



# Tæknilegar hamfarir og hamfarir af völdum iðnaðar í tengslum við hamfarir á heimili

## Tæknilegar hamfarir og hamfarir af völdum iðnaðar:

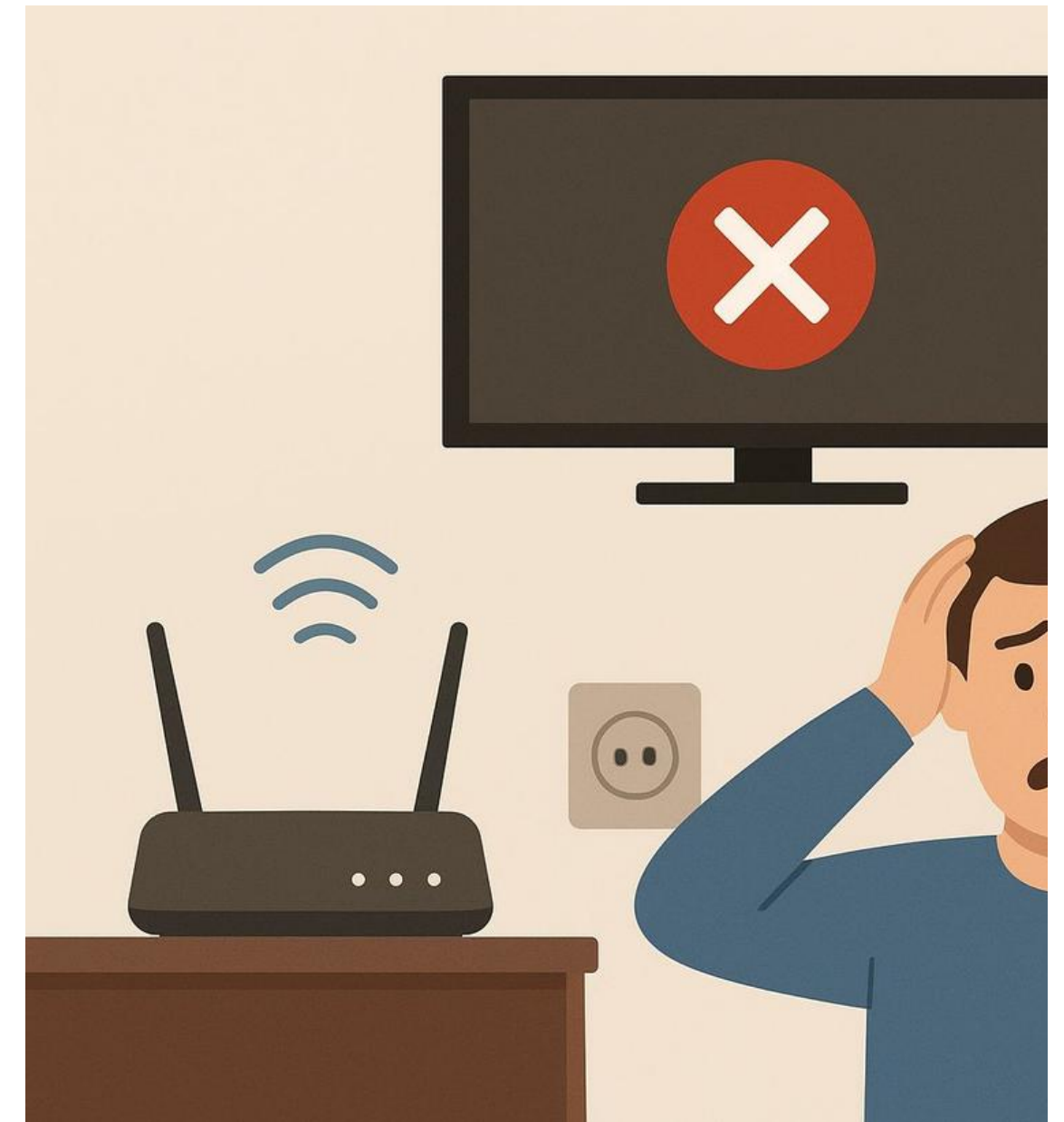
Tæknilegar eða iðnaðarhamfarir sem geta orðið í heimilisumhverfi eru atburðir sem orsakast af manngerðum þáttum eins og rafmagnstækjum, gaskerfum, efnum eða bilunum í innviðum heimilisins og geta leitt til alvarlegs tjóns, svo sem elds, sprengingar, eitrunar, raflosts eða annarra slysa.

Tæknilegar og iðnaðarhamfarir, sem við gætum orðið fyrir án þess að gera okkur grein fyrir því og sem geta ógnað öryggi okkar á heimilum, eru atburðir sem verða beint vegna mannlegra athafna, tækni eða bilana í tækjum.

Rafmagnstæki, gaskerfi, hitunartæki eða efni sem við geymum á heimilum geta skapað alvarlega hættu ef þau eru notuð rangt eða bila.

Lítill neisti eða gasleki getur leitt til afleiðinga eins og elds, sprengingar eða eitrunar.

Markmið dagsins í dag er að greina tæknilega og iðnaðarlega áhættu á heimilum, sjá fyrir mögulegar hættur og læra rétt viðbragð. Þannig tryggjum við öryggi okkar sjálfra sem og öryggi fjölskyldu okkar og nærsamfélags.



Mynd-6 Tæknilegar hamfarir á heimili (búið til af H. ELBEYÍ með hjálp ChatGPT))



# Gaslekar

Gaslekar, sem geta skapað alvarlega hættu á heimilum, valda sterkri lykt og óreiðu. Jarðgas, flöskugas eða aðrar eldfimar lofttegundir sem notaðar eru á heimilum geta orðið hættulegar mjög fljótt ef þær eru notaðar rangt eða ef kerfi eru ekki viðhaldin með fullnægjandi hætti.

Merki um gasleka eru ekki alltaf augljós strax.

Röng notkun og vanræksla geta leitt til alvarlegra slysa. Lekar fela í sér hættu á sprengingu og eitrun.

Gastegundir geta leitt til eldsvoða með því að skapa skammhlaup í rafmagnstengjum.

***Vita hvað á að gera ef gasleki kemur upp.***

***Settu upp gasskynjara eða gasviðvaranir til að greina gasleka.***



Mynd-7: Gasleki Peyton Price, 1. Nóvember 2023

# Gaslekar

## Gasleki – Hvað á að gera

### 1. Halda ró og forðast skelfingu

- Fljótferni getur gert slysið verra.
- Fyrst skaltu átta þig á aðstæðum og meta þær.

### 2. Skrúfa fyrir gasstreymið

- Slökktu á aðalrofa eða lokaðu fyrir gaskút.
- Ef lekinn heldur áfram skaltu yfirgefa svæðið.

### 3. Halda sig frá rafmagns- og íkveikjugjöfum

- Ekki snerta neitt sem gæti valdið neista, svo sem rofa, innstungur, farsíma eða kveikjara.
- Opnir logar eru stranglega bannaðir.

### 4. Opna hurðir og glugga

- Opnaðu glugga til að dreifa gasi og loftræsta svæðið.
- Þetta dregur úr sprengihættu.

### 5. Rýma húsið

- Komdu öllum fjölskyldumeðlimum í örugga fjarlægð
- Að halda hurðum lokuðum kemur í veg fyrir að gas sleppi út og dregur úr sprengihættu.

### 6. Gerðu yfirvöldum viðvart

- Hringdu í 112.
- Ekki fara aftur inn í húsið fyrr en gaslekinn er að fullu undir stjórn.

### 7. Skoðun í kjölfar gaslega

- Athugaðu tæki og ventil eftir að björgunaraðilar hafa komið og svæðið er öruggt.
- Ekki nota gas fyrr en orsök lekans hefur verið ráðin að fullu.

Eftir slík atvik geta einstaklingar upplifað svefntruflanir, ofurárverkni, martraðir eða skammtímaáfallaeinkenni. Því felur gasleki ekki aðeins í sér líkamlega hættu; einnig er mikilvægt að leita faglegrar aðstoðar vegna sálrænnar líðan og krísustjórnunar.

# Efnaslys sem geta orðið á heimili

Slys sem tengjast efnum í hreinsivörum á heimilum eru algeng í daglegu lífi, en fá oft ekki nægilega athygli.

## 1. Rangar efnablöndur

- Dæmi: Bleikiefni + ammóníak → eitrað klóramíngas
- Afleiðingar: Erting í öndunarfærum, hósti, sviði í augum og jafnvel eitrun.

## 2. Snerting við húð og augu

- Bein snerting hreinsiefna við húð eða augu → bruni, erting eða ofnæmisviðbrögð
- Sérstaklega geta saltsýra og sýrubundin hreinsiefni valdið alvarlegum skaða.

## 3. Inntaka eða innöndun

- Smábörn eða gæludýr geta óvart innbyrt efni
- Að anda inn gufum frá hreinsiefnum → svimi, ógleði, höfuðverkur og öndunarerfiðleikar.



Mynd-8: Almanyia (2020)

# Efnaslys sem geta orðið á heimilum

## Nauðsynleg færni vegna efnaslysa sem hægt er að læra heima

### 1. Greindu efnaleka strax

- Taktu skjótar og rólegar ákvarðanir í stað þess að örvænta

### 2. Skyndihjálp og vernd

- Snerting við húð: Skolaðu viðkomandi svæði með miklu magni af vatni
- Snerting við augu: Skolaðu augun með hreinu vatni í að minnsta kosti 15 mínútur
- Hætta á innöndun: Farðu á hreint og vel loftræst svæði; hyljið munn og nef ef þörf krefur (gríma eða rakur klútur)

### 3. Rýming við gas- og efnaleka

- Yfirgefðu svæðið tafarlaust
- Haltu hurðum lokuðum og stýrðu loftflæði

### 4. Tilkynntu yfirvöldum

- Hringdu í 112
- Veittu nákvæmar upplýsingar um tegund slyssins og hvaða efni var notað

### 5. Settu eigið öryggi í forgang

- Haltu þig fjarri rafmagns- eða eldsupptökum
- Reyndu ekki að eiga við efnið eða tækið
- Skiptu um föt og hreinsaðu húð ef þörf krefur

### 6. Stjórnun ótta og sálfræðilegur stuðningur

- Róaðu sjálfan þig og aðra fjölskyldumeðlimi
- Dragðu úr ótta og kvíða, sérstaklega hjá börnum og öldruðum
- Leitaðu sálræns stuðnings eftir atvikið ef þörf krefur



Co-funded by  
the European Union



# Rafmagnsslys á heimilum

- \* Rafmagn er ómissandi hluti af daglegu lífi. Það er notað til lýsingar, hitunar, matargerðar og í fjölbreytta tækni á heimilum. Þrátt fyrir þessi þægindi er hættan sem fylgir notkun rafmagns oft vanmetin.
- \* Talsverður hluti eldsvoða, slysa og jafnvel banaslysa á heimilum má rekja til rafmagnsslysa.
- \* Flest slík atvik er þó hægt að fyrirbyggja með einföldum varúðarráðstöfunum og öruggum notkunarvenjum.



Mynd-10 Rafmagnsslys á heimili (Aydem Retail, 24. febrúar 2023)



Mynd-9 Rafmagnsslys á heimili (Aydem Retail, 24. febrúar 2023)

## Algengar ranghugmyndir um rafmagnsslys

1. „Það á að snerta og toga strax í þann sem hefur orðið fyrir raflosti.“
2. „Ef ég er í plastinniskóm eða skóm, þá get ég ekki fengið raflost.“
3. „Þriggja póla innstungur og framlengingarsnúrur má nota án takmarkana.“
4. „Smávægilegt raflost er skaðlaust.“
5. „Gott er að bera tannkrem eða jógúrt á bruna.“
6. „Ef öryggi slær út þarf að setja það strax aftur inn.“
7. „Rafmagn er öruggt á heimilum jafnvel án jarðtengingar.“

# Gasleki

## Rétt viðbrögð við rafmagnsslysi heima

### 1. Vertu róleg/ur og hafðu stjórn á aðstæðunum

- Ekki örvænta; hreyfðu þig hratt en varlega
- Tryggðu öryggi þitt fyrst

### 2. Slökkvið á rafmagninu

- Slökkvið á aðaltenglinum áður en þið snertið fórnarlambið
- Slökkvið á rafmagnstenginu eða takið rafmagnssnúruna úr sambandi (með þurrum höndum)

### 3. Notaðu einangrunarefni

- Ef ekki er hægt að slökkva á rafmagninu, gríptu inn í með viði, plasti eða þurru klæði
- Forðastu málms eða vota hluti

### 4. Hafðu auga með fórnarlambinu

- Athugaðu meðvitund, öndun og púl
- Ef viðkomandi andar ekki, hringið í 112 og veitið skyndihjálp
- Skolið brunasár með köldu vatni og hyljið þau með hreinu klæði

### 5. Hringið eftir aðstoð

- Hringdu í neyðarlínuna 112 og útskýrðu aðstæður
- Fylgdu leiðbeiningum sjúkraflutningateymanna og vertu til staðar fyrir fórnarlambið



## Mögulegar afleiðingar í kjölfar rafmagnsslysa

### 1. Eldur

- Eldur vegna rafmagnsinnstungu, kapals eða tæki vegna skammhlaups
- Lítill neisti sem kveikir í gardinum, teppum eða húsgögnum
- Eldur sem breiðist út um allt húsið

### 2. Sprenging

- Vegna rafmagns, jarðgass eða fljótandi jarðolíugass (LPG)
- Rafmagn getur valdið skyndilegum sprengingum í lokuðum rýmum

### 3. Reykur og eitrun

#### . Innöndun eitraðs reykjar

- Hætta á köfnun vegna kolmónoxíðs eða efnaúða

### 4. Áhættur af snertingu við vatn

- Raflost við tilraun til að slökkva eldinn með vatni
- Viðbótarslys sem stafa af snertingu vatns og rafmagns vegna skemmda á lagnakerfi.



Co-funded by  
the European Union

# Staldraðu við og veltu fyrir þér

Eldur sem getur komið upp heima fyrir

Eftir að hafa straujað föt skildi mamma þín straujárníð í sambandi og fór út á svalir til að drekka kaffi. Á meðan hún er úti á svölum finnur þú brunalykt og ferð inn í herbergið þar sem straujárníð er staðsett, en kemur þó að herberginu stútfullu af reyk.

## Spurningar til íhugunar:

Hvað myndir þú gera í þessari aðstöðu?



Mynd 11: Eldsvoði á heimili (búið til af H.ELBEYÍ í gegnum ChatGPT)

# Staldraðu við og veltu fyrir þér

Vertu róleg/ur og forgangsraðaðu

- Ekki örvænta; hreyfðu þig hratt en varlega.
- Forysta: mannlíf, síðan eignir.

Skerið af rafmagnsgjöfina

- Slökkvið á aðaltenglinum eða takið straujárnið úr sambandi (með þurrum höndum).
- Ekki nota vatn né slökkvitæki áður en rafmagnið er slökkt.

Að slökkva smáelda

- Þú getur notað slökkvitæki (CO<sub>2</sub> eða duft)

Loftræst svæði

- Opnið glugga til að forðast að anda að sér reyk sem kemur frá eldinum
- Ef eldurinn er ekki enn undir stjórn, rýmið svæðið örugglega.

Hringið í neyðarlínu

- Ef þú ert ekki viss hvað skal gera, rýmdu húsið.

- Rafmagnsslys valda eldhættu á heimilum.
- Reykur ertir öndunarvegina og veldur meðvitundartapi.
- Það kemur í veg fyrir að við getum brugðist við af ró og veldur því að við fyllumst skelfingu.
- Rangt inngríp getur leitt til raflosts eða dauða.

***Búðu þig undir hið óvænta, taktu á því versta***



# Heimsfaraldrar eða heilsuógnir

Hættur sem við mætum í lífi okkar takmarkast ekki við náttúruhamfarir. Það eru einnig til staðar líffræðilegar áhættur sem við sjáum ekki en ógna beint heilsu okkar og lífi. Líffræðilegar heilsuhamfarir eru atburðir sem orsakast af örverum, svo sem veirum, bakteríum, sveppum eða eiturefnum, sem ógna bæði einstaklingum og almenningi. Heimsfaraldrar, faraldrar, mat- og vatnsbólæitranir og líffræðilegar hamfarir falla m.a. undir þennan flokk.

**Markmið: Að vernda heilsu einstaklinga og almennings**

- Faraldurssjúkdómar (t.d. inflúensa, kíghósti, COVID-19)
- Eiturefna í fæðu eða vatni
- Slys í rannsóknarstofu eða í iðnaði



Mynd-12 Çin (2020)

# Heimsfaraldrar og heilsufarsógnir

## Í heimsfaröldrum:

- Tilfinningar eins og þunglyndi, kvíði og skelfing aukast.
- Þunglyndi og félagsleg einangrun koma fram.
- Svefnraskanir og einkenni langvinnis þreytu koma fram. Starfsmissir, atvinnuleysi og efnahagsleg erfiðleikar koma fram.
- Fylgni við varúðarráðstafanir, svo sem notkun gríma og félagslegt fjarlægðartak, eykst enn frekar.

## Bjargráð:

- Við verðum að tryggja að við höldum áfram með því að viðhalda daglegri rútínu okkar.
- Þó að við takmörkum félagslíf okkar verðum við að forgangsraða persónulegum þroska okkar.
- Við ættum að koma á vinnurútinu sem byggir á vinnu heima.
- Við ættum að tryggja okkur ferskt loft reglulega, með hliðsjón af hreinlæti og félagslegri fjarlægð.
- Við ættum að borða reglulega og hollt, í samræmi við leiðbeiningar sérfræðinga.

# COVID-19

COVID-19 er smitandi sjúkdómur sem orsakast af kórónuveirunni SARS-CoV-2. Hún kom fyrst fram í Wuhan í Kína árið 2019 og orsakaði fljótt heimsfaraldur.

## Áhrif á fólk

1. Hiti, hósti, þreyta, vöðvaverkir
2. Öndunarerfiðleikar og lungnabólga
3. Langvinn áhrif (Langvarandi COVID: þreyta, einbeitingarserfiðleikar)
4. Streita, kvíði og ótti
5. Þunglyndi og einmanaleiki
6. Svefnraskanir og aukin þreyta
7. Lokun skóla og vinnustaða
8. Einangrun og færri félagsleg samskipti
9. Atvinnuleysi og tekjutap
10. Lokun smáfyrirtækja
11. Aukið álag á heilbrigðiskerfið og ríkisreksturinn



Mynd-13 Covid-19 Þýskaland (2020)

# Matareitrun

## Viðbúnaður vegna COVID-19

### 1. Persónulegt hreinlæti og vernd

- Þvoðu eða sótthreinsaðu hendurnar reglulega
- Notaðu grímu, sérstaklega á fjölmönnum og lokuðum stöðum
- Tryggðu félagslega fjarlægð (að minnsta kosti 1,5–2 metra)

### 2. Bólusetning og ónæmi

- Bólusettu þig fyrir COVID-19
- Borðu hollan og fjölbreyttan mat, fáðu nægan svefn og hreyfðu þig til að styrkja ónæmiskerfið

### 3. Einkenni

- Fylgjstu með einkennum eins og hita, hósta og þreytu
- Ef einkenni koma fram, einangraðu þig heima og hafðu samband við heilbrigðisstofnun

### 4. Varúðarráðstafanir heima og í samfélaginu

- Forðastu mannþröng og lokuð rými
- Gakktu úr skugga um að heimilið sé vel loftræst
- Fylgdu reglum um hreinlæti á sameiginlegum svæðum

### 5. Andleg og félagsleg heilsa

- Leitaðu þér stuðnings til að takast á við streitu og kvíða
- Haltu félagslegum tengslum með stafrænum tólum
- Komdu á rútínu yfir langt einangrunartímabil

## Algengar ranghugmyndir

- Aðeins aldraðir fá COVID-19.
- Ég fékk bólusetningu, svo ég þarf ekki lengur að fara eftir varúðarráðstöfunum.
- Sólskin og hlýtt veður drepa COVID-19.
- Ég tók vítamín, svo ég mun ekki veikjast af þessum sjúkdómi.
- Ég notaði grímu, svo ég veikist ekki.



Co-funded by  
the European Union



# Vatnsmengun

Vatnsmengun í líffræðilegum hamförum vísar til mengunar á drykkjar- og heimilisvatni með örverum eins og bakteríum, veirum og sníkjudýrum, sem ógna heilsu manna.

Auk þess getur vatn orðið skítugt og orðið skaðlegt heilsu manna vegna skemmda sem verða á uppsprettu þess (brunnum, tönkum) eða í lagnakerfi heimila.

## Helstu gerðir:

1. **Bakteríumengun:** Kólera (*Vibrio cholerae*), Tyfus (*Salmonella typhi*), Dysenteri (*Shigella*), Leptospírósus (berast með rottapvagi)
2. **Veirusýking:** Lifrarbólga A og E, noróveira (útbrot sem líkjast matareitrun), rótaraveira (alvarlegur niðurgangur, sérstaklega hjá börnum)
3. Sníkjudýra **mengun:** Amébubili (*Entamoeba histolytica*), Giardíasýking (*Giardia lamblia*), kím- og bandormasýkingar (þarmormar)
4. **Sveppasýking:** Sumir sveppir og þörungar sem vaxa í menguðu vatni geta ógnað heilsu manna með húðsýkingum, ofnæmum og eitrefnaframleiðslu.



Mynd 14 Vatnsmengun Íş Bankası (02.12.2021)

# Vatnsmengun

## Aðalástæður:

### 1. Orsakir tengdar hamförum

- Flóð og skriðflóð: Skólp blandast við drykkjarvatn
- Jarðskjálftar: Skemmdir á vatnsveitu- og fráveitukerfum
- Vindar og fellibylir: Mengun vatnsuppsprettna með yfirborðsúrgangi

### 2. Innlendar og umhverfislegar orsakir

- Vanræksla á reglulegri hreinsun vatnsgeyma
- Gamlar og ryðgaðar pípur sem rækta örverur
- Dýraúrgangur (rottur, fuglar, skordýr) blandast vatni
  - Óstýrð förgun rusls og úrgangs í umhverfið

### 3. Mannlegar orsakir

- Ófullnægjandi innviðir og fráveitukerfi
- Vanræksla á hreinlætisreglum (að þvo sér ekki um hendur, að hreinsa ekki mat)
- Heimilis- og iðnaðarúrgangur blandast vatnsuppsprettum án meðferðar

### 4. Náttúrulegar orsakir

- Mengun neðanjarðar vatnsbóla með yfirborðsmíkroörverum
- Breytingar á vatnshitastigi sem flýta fyrir vöxt baktería

## Aðferðir til að takast á við vatnsmengun á heimilinu

- Vatnstankar skulu hreinsaðir reglulega og haldnir lokaðir. Drykkjarvatnskerfi og fráveitukerfi ættu að vera aðskilin og örugg.
- Á heimilum ætti að vera til nægar birgðir af hreinu vatni fyrir neyðartilvik.
- Vatnsrör, brunnar og geymslusvæði skulu vera varin gegn skaðlegum örverum.
- Við flóð, jarðskjálfta eða svipuð atvik skal ekki nota grunsamlegar vatnsuppsprettur.
- Ef þörf krefur skal sjóða vatnið eða hreinsa það með vatnshreinsitöflum eða síum.
- Aðeins áreiðanlegt vatn skal nota til hreinsunar og matreiðslu.
- Kranavatn má ekki drekka fyrr en yfirvöld hafa tilkynnt að það sé öruggt.
- Tankar, brunnar og pípur skulu sótthreinsaðar.
- Ekki skal neyta matvæla sem kunna að vera menguð. Hreinlætisreglum (að þvo sér um hendur með sápu, þvo matvæli) skal vera fylgt.

# Kláðamaur

Kláðamaur er sníkjudýrasjúkdómur í húðinni sem getur borist hratt milli margra einstaklinga í samfélagi. Kláðamaurinn grefur sig inn í efri lag húðarinnar, fjölgar sér og veldur miklum kláða og rauðum blöðrum sem líkjast útbrotum.

Kláðamaur, sníkjudýrssjúkdómur sem getur haft bein áhrif á heilsu og berst hratt á milli manna, er smitsjúkdómur sem orsakast af flærinni *Sarcoptes scabiei* og einkennist af miklum kláða og húðútbrotum. Kláðamaur er ekki einungis vandamál eins einstakling heldur getur hann einnig valdið i faröldrum í samfélögum. Hann getur borist auðveldlega á milli fólks með beinni húðsnertingu eða með snertingu á sameiginlegum munum og rúmfötum. Þess vegna getur kláðamaur fjölgað sér hratt, sérstaklega við þröngar aðstæður þar sem hreinlæti er ekki nægilegt.



Mynd 15 – Sníkjudýrasjúkdómur, einkahospitali í Denizli/Tyrklandi (03.05.2023)

- Mikill kláði, sérstaklega á nóttunni.
- Algengt er að sjá einkenni á milli fingranna, á úlnliðunum, olnbogum, mitti, kynsvæði og fótum.
- Sýkingarhætta: berst auðveldlega með beinni snertingu á húð eða með því að deila persónulegum munum.
- Ef ekki er hugað að meðferð getur sjúkdómurinn borist í samfélögum í formi faraldurs.



# Kláðamaur

## Helstu einkenni:

### 1. Mikill kláði

- Versnar sérstaklega á nóttunni
- Kláði truflar stundum svefn og dregur úr lífsgæðum

### 2. Útbrot og blöðrur á húð

- Rauðir blettir, blöðrur eða skánir á húð
- Algengast má sjá útbrot á milli fingranna, á innri hluta úlnliðsins, olnbogum, mitti, kynsvæði og fótleggjum

### 3. Göng

- Sníkjudýrið grefur göng í efsta lag húðarinnar, sem virðast sjást sem fínar eða óreglulegar línur

### 4. Aukasykingar

- Bakteríusýking getur þróast vegna kláða
- Bólga, roði og skán á húðinni geta aukist

### 5. Önnur einkenni

- Þreyta og óróleiki
- Hiti í sumum tilfellum (ef aukasyking er til staðar)

## Aðferðir til að takast á við kláðamaur:

### 1. Persónulegt hreinlæti

- Þvoðu hendur reglulega með sápu og vatni
- Neglur skulu vera stuttar og hendur hreinsaðar eftir klórun
- Ekki deila persónulegum handklæðum, rúmfötum eða fötum með öðrum

### 2. Forðastu sameiginlega hluti og svæði

- Ekki deila hlutum eins og rúmum, rúmfötum, handklæðum og fötum
- Sameiginleg húsgögn og rúm skulu hreinsuð og sótthreinsuð

### 3. Varúð í þröngum og óhollum umhverfum

- Regluleg hreinsun og skoðun skal tryggð á stöðum eins og háskólum, hjúkrunarheimilum og herdeildum
- Takmarkaðu nána húðsnertingu við grunsamlega einstaklinga

### 4. Stjórnun gæludýra og umhverfis

- Gæludýr skulu reglulega fara til dýralæknis
- Vot og óholl svæði heimilisins skuli hreinsuð og myglu- og mítilvexti komið í veg fyrir.

### 5. Snemmbúin greining og meðferð

- Ef kláði og útbrot koma fram skal tafarlaust leita til heilbrigðisstofnunar.
- Veiki einstaklingurinn ætti ekki að snúa aftur á sameiginleg svæði fyrr en hann hefur verið meðhöndlaður.



# Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir

## Flóðaharmleikur

Sameinuðu þjóðirnar tilkynntu nýlega að minnsta kosti 11.300 manns hafi látið lífið og að 10.100 séu saknaðir í borginni Derna, þeirri borg sem varð hvað verst úti í flóðahamförunum í Líbýu.

Skrifstofa Sameinuðu þjóðanna um samhæfingu mannúðarmála (OCHA) sagði að leit og björgunarstarf væri í gangi og lýsti áhyggjum af því að tala látinna gæti hækkað.

Prófessor Stephens segir að upphaflega hafi stífla, sem hélt vatninu aftur, brotnað og þá hafi uppsafnað vatn losnað og breyst í gríðarlegt flóð.



Mynd 16 Líbía/Derne (9. september 2023)

Prófessor Dragan Savic, sérfræðingur í vatnsaflsverkfræði við Háskólann í Exeter í Bretlandi, segir: "Þessar tegundir stífla verða viðkvæmar þegar vatnið fer fram úr burðargetu þeirra. Þó að steypustíflur geti staðið þó vatnið flæði yfir brún þeirra, geta stíflur gerðar úr steini almennt ekki staðist þetta álag."

Andrew Barr segir að vatnið sem flæddi frá fyrstu stíflunni hafi líklega safnað grjóti af veginum og eyðilagt aðra stífluna með krafti, sem olli þess að borgin, sem er mitt á milli fjalla og sjávar, stóð frammi fyrir skyndilegu flóði.

# Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir

Bestu viðbrögð við flóðahamförum í Líbíu::

**a. Undirbúningur og snemmtæk viðvörðun.**

- Deiling veðurfræðilegra viðvarananna og flóðaspáa.
- Að efla meðvitund almennings um flóðahættu.
- Þróun snemmtækrar rýmingaráætlana fyrir svæði með mikla áhættu.

**B. Rýming og leiðsögn fólks á örugga staði.**

- Flutningur fólks á örugg svæði fyrir flóðið.
- Fyrirfram ákveða og merkja rýmingarleiðir.
- Forgangsraða leiðsögn eldri borgara, fatlaðra og barna á örugga staði.

**C. Neyðarhjálp og heilbrigðisþjónusta.**

- Hraðskjót afhending matvæla, drykkjarvatns, skjóls og grunnheilbrigðisþjónustu.
- Sótthreinsun og hreinlætisaðgerðir til að koma í veg fyrir vatnsberna sjúkdóma.
- Samhæfð vinna leitar- og björgunarsveita.

**D. Samskipti og upplýsingar.**

- Hraðskipting á nákvæmum og áreiðanlegum upplýsingum í gegnum fjölmiðla og samfélagsmiðla

**Hvað þú ættir að gera sem einstaklingur:**

Hægt er að veita stuðning til starfsfólks sem ber ábyrgð á rýmingu.

- Bakteríu- og veirusýkingar (t.d. dysenteri, kóleru) geta borist, svo vatnsstuðningur er veittur þeim sem þar eru fyrir áhrifum.
- Til að forðast að taka ákvarðanir byggðar á samfélagsmiðlum eða rangfærslum er hægt að veita íbúum öryggiskennd
- Ef óvarin rafmagnstæki finnast skal tilkynna yfirvöldum um þau
- Hættan af flóðvatni er oft vanmetin. Þess vegna er hægt að vísa borgurum á flóttasvæði. Hægt er að veita stuðning við matvælaframboðsteymi þar sem aðgangur að hreinum mat getur verið erfiður.
- Hægt er að veita stuðning við uppsetningu tjalda á öruggum svæðum til að mæta þörfum almennings fyrir skjól. Sálrænu stuðningsteymi má senda til aðstoðar fólki sem er undir sálrænu álagi og hefur misst ástvini.



**VET READY**



Co-funded by  
the European Union

# Til frekari skoðunar

**IFRC (Alþjóðasamband Rauða krossins og Rauða hálfmánans) — "Tæknilegar og líffræðilegar hættur"** Fjallar um tæknilega og líffræðilega áhættu, viðbúnað og áhættulækkunaraðgerðir. <https://www.ifrc.org/our-work/disasters-climate-and-crises/what-disaster/technological-and-biological-hazards>

**IFRC — "Bakgrunnsupplýsingar um viðbúnað gegn tæknilegum og líffræðilegum hættum"** Leiðbeiningar um iðnaðaróhöpp, efnaúthellingar, flutningsóhöpp og aðrar tæknilegar hættur. <https://unece.org/environment-policy/publications/words-action-guidelines-implementation-guide-man-made-and>

**UNDRR (Skrifstofa Sameinuðu þjóðanna um minnkun hamfarahættu) — "Orð í aðgerðir: Leiðbeiningar"** Leiðbeiningar um iðnaðaróhöpp, efnaúthellingar, flutningsslys og aðrar tæknilegar hættur. <https://unece.org/environment-policy/publications/words-action-guidelines-implementation-guide-man-made-and>

**WHO — Neyðartilvik: Umhverfi, loftslagsbreytingar og heilsa.** Einbeitir sér að náttúruhamförum, tæknilegum hættum, faröldrum og heilsuáhrifum þeirra og viðbragðsaðgerðum. <https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/emergencies>

**WHO — "Heilbrigðisógnir – ekki smitandi"** Tekur til ekki smitandi heilbrigðisógna, bæði náttúrulegra og manngerðra. <https://www.who.int/europe/emergencies/our-work-in-emergencies/health-hazards-non-infectious>

**EM-DAT (CRED, Belgía) — gagnagrunnur um neyðartilvik** Alþjóðlegur gagnagrunnur um stórslysum (náttúru- og tæknifarslysum), áhrif þeirra og dreifingu. <https://www.emdat.be/>



# Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

Flóðhamfarir í Líbíu (bbc) <https://www.bbc.com/turkce/articles/cd1mp4d8xmmo>

21. aldar upphafsins aukning hreppasóttar: skýrslur frá Evrópu og heiminum; <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9604680/>

AA. (2020a). Kóvid-19 leiðarvísir frá A til Z. <https://www.aa.com.tr/tr/kategori-sayfasi-manset/adan-zye-kovid-19-rehberi/1777116>

Viðbrögð fjölmiðla við heimilis slysum barna á faraldursárunum <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2211609>

Mynd-1: 6. febrúar Kahramanmaraş/Tyrkland <https://www.dw.com/tr/6-%C5%9Fubat%C4%B1-unutmak-kahramanl%C4%B1k-ve-s%C4%B1radanla%C5%9Fma/a-66444254>

Mynd-2: Ankara/ Tyrkland (2023) <https://www.trthaber.com/videolar/ankarada-sel-binanin-icinden-geci-67951.html>

Mynd-3: Bolu Tyrkland (2025) <https://tr.euronews.com/2025/01/21/boludaki-kartalkaya-kayak-merkezinde-bir-otelde-cikan-yanginda-en-az-10-kisi-hayatini-kayb>

Mynd-4: Ístanbúl/Tyrkland (2028) <https://www.kocaelihaber.com.tr/gundem/kocaeli-icin-firtina-uyarisi-yapildi/21558693>

Mynd-5: Rönesans Sitesi Hatay/Tyrkland 6. febrúar 2023 <https://www.birgun.net/haber/depremde-yerle-bir-olan-ronesans-in-cokme-nedeni-ortaya-cikti-424754>

Mynd-6 Tæknilegar hörmungar heima (Gerð af H.ELBEYÍ með ChatGPT))

Mynd-7: Gasleka Peyton Price, blaðamaður 1. nóvember 2023

<https://rockyroarnewspaper.com/2959/news/alert-on-middleton/> Mynd-8: Þýskaland (2020)

[https://dam.gesund.bund.de/assets/chemikalien\\_im\\_haushalt-medium.webp](https://dam.gesund.bund.de/assets/chemikalien_im_haushalt-medium.webp)

Mynd-9 Rafslys heima Aydem Retail 24. febrúar 2023 <https://www.aydemperakende.com.tr/blog/evlerde-en-cok-meydana-gelen-elektrik-sorunlari-ve-nedenleri>

Mynd-10 Rafslys heima Aydem Retail 24. febrúar 2023 <https://www.aydemperakende.com.tr/blog/evlerde-en-cok-meydana-gelen-elektrik-sorunlari-ve-nedenleri>

Mynd-11: Húsbruni (búið til af H.ELBEYÍ með ChatGPT)



# Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

Mynd-12 Kína (2020) <https://www.setav.org/odak-koronavirus-sonrasi-cin>

Mynd-13 Covid-19 Þýskaland (2020) <https://www.deutschland.de/tr/topic/bilim/koronavirus-almanya-asiya-cok-yakin>

Mynd-14 Vatnsmengün İş Bankası (02.12.2021) <https://www.isbank.com.tr/blog/su-kirliligi>

Mynd-15 Sníkjudýrasýking (Scabies) einkarekinn sjúkrahús Denizli/Tyrkland (03.05.2023) <https://www.cerrahi.com.tr/uyuz-hastaligi-nedir-uyuz-belirtileri-ve-tedavisi>

Mynd-16 Líbía/Derne (9 eylül 2023) <https://www.ekoiq.com/libyada-sel-felaketi-can-kaybi-artiyor-binlerce-kisi-kayip/>

## A-C

AA. (2020). *A to Z Guide to COVID-19*. Anadolu Agency. <https://www.aa.com.tr/tr/kategori-sayfasi-manset/adan-zye-kovid-19-rehberi/1777116>

Aydem Retail. (24. febrúar 2023). *Algengustu rafmagnsvandamál og orsakir í heimilum*. Aydem Retail. <https://www.aydemperakende.com.tr/blog/evlerde-en-cok-meydana-gelen-elektrik-sorunlari-ve-nedenleri>

BBC Turkish. (á.d. a). *Flóðaharmleikurinn í Líbíu*. <https://www.bbc.com/turkce/articles/cd1mp4d8xmno>

BBC Turkish. (d.u. b). *Uppgangur hreistursóttar snemma á 21. öld: skýrslur frá Evrópu og víðs vegar um heiminn*. <https://www.bbc.com/turkce/articles/cn0gpq4d347o>

BirGün. (d.u.d.). *Ástæðan fyrir hrúni Renaissance-svæðisins, sem var jöfnað við jörðu í jarðskjálftanum, hefur komið í ljós*. <https://www.birgun.net/haber/depremde-yerle-bir-olan-ronesans-in-cokme-nedeni-ortaya-cikti-424754>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (d.d. a). *Neyðarvibúnaður og viðbrögð*. <https://emergency.cdc.gov/>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (d.d. b). *Öryggismenning: Að bæta öryggi heilbrigðisstarfsfólks*. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). <https://www.cdc.gov/niosh/learning/safetyculturehc/module-2/2.html>

Centre for Research on the Epidemiology of Disasters (CRED). (á.d.). *EM-DAT: Alþjóðlegi hamfaragagnagrunnurinn*. <https://www.emdat.be/>

Kirkja Jesú Krists hinna síðari daga heilagra. (á.d.). *Leiðarvísir um persónulega og fjölskyldu neyðarundirbúning*. <https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/shared/english/life-help/Personal-and-Family-Emergency-Preparedness-Planning-Guide.pdf>

Çevik, M. (d.d.). *Endurspeglun heimilisóhappa barna í fjölmiðlaumfjöllun á heimsfaraldri*. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2211609>

## D-I

DW Turkish. (dags. ók.). *Að gleyma 6. febrúar: Hetjuskapur og hversdagsleiki*. <https://www.dw.com/tr/6-%C5%9Fubat%C4%B1-unutmak-kahramanl%C4%B1k-ve-s%C4%B1radanla%C5%9Fma/a-66444254>

EKOIQ. (2023, 9. september). *Flóðaharmleikur í Líbíu: Dauðatalan hækkar, þúsundir saknaðar*. <https://www.ekoiq.com/libyada-sel-felaketi-can-kaybi-artiyor-binlerce-kisi-kayip/>

Euronews. (2025, 21. janúar). *Að minnsta kosti tíu manns misstu lífið í eldsvoða á hóteli í Kartalkaya skíðamiðstöðinni í Bolu, Tyrklandi*. <https://tr.euronews.com/2025/01/21/boludaki-kartalkaya-kayak-merkezinde-bir-otelde-cikan-yanginda-en-az-10-kisi-hayatini-kayb>

# Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

Alþjóðamiðstöðin fyrir hamfaravörn og endurreisn (GFDRR). (á.d.). <https://www.gfdrr.org/en>

Alþjóðasamband Rauða krossins og Rauða hálfmánans (IFRC). (á.d. a). *Tæknilegar og líffræðilegar hættur*. <https://www.ifrc.org/our-work/disasters-climate-and-crises/what-disaster/technological-and-biological-hazards>

Alþjóðasamband Rauða krossins og Rauða hálfmánans (IFRC). (á.d. b). *Tæknileg og líffræðileg áhætta: Bakgrunnspappír*. [https://www.ifrc.org/sites/default/files/IFRC-Background\\_TechBioHazardsweb.pdf](https://www.ifrc.org/sites/default/files/IFRC-Background_TechBioHazardsweb.pdf)

Alþjóðavinnuáráðastofnunin (ILO). (á.d.). *Eiturefnaöryggi: Handbók um vinnuvernd og heilbrigði og starfsskilyrði*. <https://www.ilo.org/media/240346/download>

Alþjóðasamtök náttúruverndar (IUCN). (á.d.). *Náttúrubundnar lausnir gegn hamförum*. <https://www.iucn.org/resources/issues-brief/nature-based-solutions-disasters>

İş Bankası. (2021, 2. desember). *Vatnsmengun*. Blogg İş Bankası. <https://www.isbank.com.tr/blog/su-kirliligi>

Kocaeli Haberdar. (d.a.). *Veðurspá fyrir Kocaeli*. <https://www.kocaelihaberdar.com.tr/gundem/kocaeli-icin-firtina-uyarisi-yapildi/21558693>

Ríkismiðstöð fyrir sjúkdómaeftirlit (NCDC), heilbrigðis- og fjölskylduverndarráðuneytið. (2024, júlí). *Athugunarlisti fyrir neyðarviðbúnað*. <https://ncdc.mohfw.gov.in/wp-content/uploads/2024/07/Emergency-Preparedness-Checklist.pdf>

Sameinuðu dómsskerfi New York-ríkis. (d.d.). *Samstarfsáætlun foreldra í fjölskyldudómi*. <https://www.nyspt.uscourts.gov/forms/familycoopplan.pdf>

OpenAI. (2024). *ChatGPT* (GPT-4 líkan) [Stórt tungumálalíkan]. Sótt þann [dagsetning sóknar]. (Krafið fyrir myndir 6 og 11)

Samtök um öryggi og samvinnu í Evrópu (OSCE). (á.d.). *Að styrkja minnkun og stjórn hamfarahættu á svæði OSCE*.

<https://www.osce.org/files/f/documents/8/1/118655.pdf>

Özel Cerrahi Hastanesi. (2023, 3. maí). *Hvað er hlaupabóla? Einkenni og meðferð hlaupabólu*. <https://www.cerrahi.com.tr/uyuz-hastaligi-nedir-uyuz-belirtileri-ve-tedavisi>

Price, P. (2023, 1. nóvember). *Viðvörðun um Middleton*. Rocky Roar Newspaper. <https://rockyroarnewspaper.com/2959/news/alert-on-middleton/>

# Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

Ready.gov. (d.d.). *Viðbúinleiki heimilis*. <https://www.ready.gov/household>

SBP. (á.d.). *Leiðarvísir fyrir nýja heimiliseigendur*. [https://sbpusa.org/public/uploads/pdfs/New\\_Homeowner\\_Guide\\_Formatted.pdf](https://sbpusa.org/public/uploads/pdfs/New_Homeowner_Guide_Formatted.pdf)

SETAV. (á.d.). *Focus: Kína eftir kórónuveiruna*. <https://www.setav.org/odak-koronavirus-sonrasi-cin>

Stanford Health Care. (á.d.). *Ready: Leiðarvísir um viðbúnað heimilis*. <https://stanfordhealthcare.org/content/dam/SHC/health-care-professionals/allied-healthcare/docs/readyhouseholdpreparednessguide-v1-3.pdf>

Statovci, K., Ajvazi, S., Shabani, I. & Statovci, O. (2022). Uppgangur hnýðis snemma á 21. öld: Skýrslur frá Evrópu og víðs vegar um heiminn. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(A), 1546–1552. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9604680/>

TRT News. (d.a.). *Flóð í Ankara: Flæddi inn í bygginguna*. <https://www.trthaber.com/videolar/ankarada-sel-binanin-icinden-geci-67951.html>

Turkneska heilbrigðisráðuneytið. (2020). *Kórónuveira: Þýskaland mjög nálægt bóluefni*. <https://www.deutschland.de/tr/topic/bilim/koronavirus-almanya-asiya-cok-yakin>

Turkish Ministry of Health. (n.d.). *Efnafræði heima*. Gesund.bund.de. [https://dam.gesund.bund.de/assets/chemikalien\\_im\\_haushalt-medium.webp](https://dam.gesund.bund.de/assets/chemikalien_im_haushalt-medium.webp)

UN Women. (d.d.). *Hættur*. <https://wr.d.unwomen.org/explore/hazards>

Efnahags- og viðskiptaráð Sameinuðu þjóðanna fyrir Evrópu (UNECE). (á.d.). *Iðnaðaróhöpp*. <https://unece.org/environment-policy/industrial-accidents>

Efnahagsnefnd Sameinuðu þjóðanna fyrir Evrópu (UNECE). (á.d. b). *Orð í verki: Leiðbeiningar um framkvæmd leiðbeininga fyrir manngerða og náttúrulega hættu*. <https://unece.org/environment-policy/publications/words-action-guidelines-implementation-guide-man-made-and>

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO). (á.d. a). *Eiturefnalöggæsla*. <https://www.who.int/health-topics/chemical-safety>

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO). (á.d. b). *Heilsuhættur (ósmitandi)*. WHO/Evrópa. <https://www.who.int/europe/emergencies/our-work-in-emergencies/health-hazards-non-infectious>

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO). (á.d. c). *Smitvörn og smitstýring: Upplýsingablað*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infection-prevention-and-control>

Heimsheilbrigðisstofnunin (WHO). (án dags. d). *Umhverfi, loftslagsbreytingar og heilsuáfall*. <https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/emergencies>



Co-funded by  
the European Union

# SAMSTARFSAĐILAR



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

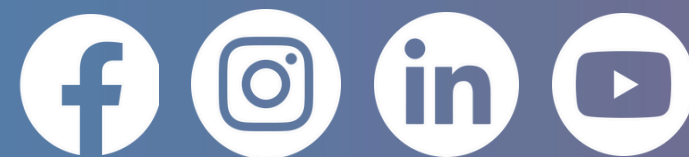


# Skemmtu þér með VET-READY

## Eining 1: Nauðsynleg lífsbjargandi færni við heimilisvæna

ÞJÁLFUNARHLUTI 4: Mikilvægar lífsbjargandi færni fyrir heimilisvæna

Fylgdu okkur



<https://vetready.eu/>