



## EINING 2: VIÐBRAGÐS- OG VIÐBÚNAÐARÁÆTLANIR FYRIR ALMENNING- OG STÓRSTÆÐA VIÐBURÐARSVÆÐI

**ÞJÁLFUNAREINING 8: Að takast á við  
rangfærslur og upplýsingaóreiðu í  
náttúruváum og stórum viðburðum**

Höfundur: [Von Hope / VETREADY Project Partnership]

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



Co-funded by  
the European Union

Styrkt af Evrópusambandinu. Skoðanir og álit sem koma fram eru eingöngu höfundar og endurspegla ekki endilega afstöðu Evrópusambandsins eða Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Hvorki Evrópusambandið né veitingaraðili styrkja eru ábyrg fyrir þeim.



# Markmið þjálfunareiningarinnar

**Almennt markmið:** Að veita þátttakendum færni til að greina, bregðast við og koma í veg fyrir útbreiðslu rangfærslna og upplýsingaóreiðu í neyðarástandi og stórum almenning sviðburðum. Þátttakendur munu geta þekkt rangar upplýsingar, skilið áhættuna og beitt árangursríkum samskiptaleiðum í kreppuaðstæðum.

**Lengd þjálfunareiningarinnar:** 2,6 fræðistundir

**Matsaðferð:** Fjölvalspróf eftir lok þjálfunareiningarinnar

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

**Viðurkenning fyrir nemendur:**

Vottorð um þátttöku (óformlegt þjálfunarprógramm)

**Viðurkenning fyrir kennara:**

Vottorð um faglegrar hæfnipróunar

**Markviss þverfærni samkvæmt ESCO í flokki T3.2: Að vera framsýn og virkur**

# Námsmarkmið þjálfunareiningarinnar

## Þekking

- **Þekkja** algengar birtingarmyndir rangfærslna og upplýsingaóreiðu í opinberum hamförum.
- **Skilja** hvernig rangar upplýsingar breiðast út í troðfullu eða hástreituumhverfi eins og tónleikum, hátíðum eða mótmælum.
- **Útskýra** hugsanleg líkamleg og sálræn áhrif rangfærslna í stórum neyðartilvikum.

## Færni

- **Þekkja** algengar birtingarmyndir rangfærslna og upplýsingaóreiðu í opinberum hamförum.
- **Skilja** hvernig rangar upplýsingar breiðast út í troðfullu eða hástreituumhverfi eins og tónleikum, hátíðum eða mótmælum.
- **Útskýra** hugsanleg líkamleg og sálræn áhrif rangfærslna í stórum neyðartilvikum.

Þessar færni tengjast beint þverfærni ESCO í flokki T3.2: **Að vera framsýn og virkur**

- taka ábyrgð
- taka ákvarðanir
- sýna þrautseigju

# Inngangur: Hvað felst í því að takast á við rangfærslur og upplýsingaóreiðu í opinberum hamförum og stórum viðburðum

- Þessi þjálfunareining fjallar um hvernig **rangfærslur** (óviljandi rangar upplýsingar) og **upplýsingaóreiða** (viljandi rangt eða villandi efni) geta breiðst hratt út í opinberum neyðartilvikum og stórum viðburðum eins og tónleikum, mótmælum, íþróttaviðburðum eða hátíðum.
- Þessar aðstæður eru oft ringulreiðarkenndar, háværar og ruglingslegar sem gerir fólk viðkvæmara fyrir röngum upplýsingum sem geta valdið ofsahræðslu, tafið rýmingu eða jafnvel sett líf í hættu.
- **Af hverju skiptir þetta máli?**
- Í kreppu **bjarga réttar upplýsingar lífum** en rangar skilaboðir geta borist hraðar en staðreyndir.
- Mannfjöldi treystir oft á samfélagsmiðla eða orðróm í stað sannreyntra heimilda, sem leiðir til hættulegra ákvarðana.
- Að kunna að **þekkja, bregðast við og stöðva** rangfærslur er mikilvæg lífsbjargandi færni, sérstaklega í hástreituumhverfi á opinberum stöðum.
- „Í hamförum getur það sem þú trúir og deilir skilið á milli öryggis og hættu.“

# Lykilhugtök og hugtakanotkun

- **Rangfærslur:** Rangar eða ónákvæmar upplýsingar sem eru deilt **án þess að ætlunin sé að blekkja**.  
Að deila útrunninni neyðarviðvörðun og halda að hún sé enn í gildi.
- **Upplýsingaóreiða:** Rangar upplýsingar sem er dreift **með vilja til að villa um fyrir öðrum**.  
Falsviðvörðun sem er send til að skapa ofsahræðslu á fjölmönnum viðburði.
- **Orðrómur:** Óstaðfestar upplýsingar sem breiðast hratt út, sérstaklega í neyðartilvikum.  
Geta verið sannar, rangar eða hálsannar — en eru ekki staðfestar af áreiðanlegum heimildum.
- **Opinber heimild:** Treyst stofnun eða yfirvald sem veitir **staðfestar og nákvæmar** upplýsingar.  
Heimastarfsemi neyðarþjónusta, ríkisstofnanir, Rauði krossinn, EU Civil Protection.
- **Ofsahræðsla í mannfjölda:** Skyndileg og yfirpyrmandi hræðsla sem breiðist út í stórum hópi, oft kveikt af röngum eða misskildum upplýsingum.  
Getur valdið meiðslum eða ringulreið við rýmingar.
- **Staðreyndaprófun:** Ferlið við að sannreyna hvort upplýsingar séu réttar með því að bera þær saman við **áreiðanlegar og opinberar heimildir**.  
Lykilfærni til að stöðva útbreiðslu rangfærslna.

# Að skilja mikilvægið

- Evrópska almannavarnakerfið (EU Civil Protection Mechanism) var virkjað 58 sinnum árið 2024 vegna neyðarástands, þar á meðal sjúkdómaútbrot, flóða, skógarelda og rýminga. ([civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu](https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu))
- Á árunum 2020 til 2022 var kerfið virkjað yfir 320 sinnum, mun oft en á fyrri árum, sem sýnir aukna flækjustig yfirliggjandi vaa í Evrópu. ([civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu](https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu))
- Árið 2021 birti ECDC skýrslu um aðgerðir gegn rangfærslum um bóluefni í ESB/EES og skilgreindi rangfærslur um bóluefni sem alvarlega ógn við lýðheilsu og bólusetningarlutfall. ([ecdc.europa.eu](https://ecdc.europa.eu))
- Evrópsku hamfarapólmarmíðin leggja áherslu á forgangsverkefni fyrir ESB og aðildarríki: að spá fyrir um vá, undirbúa íbúa, efla snemmviðvaranir, bæta viðbrögð og tryggja öflug almannavarnakerfi. ([civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu](https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu))
- Varnaáætlun ESB (rescEU) eykur þverlandasamstarf og getu til að bregðast við CBRN-ógn, lækisfræðilegum atvikum og öðrum neyðartilvikum, og undirstrikar þörfina fyrir samræmd, áreiðanleg samskipti í kreppum. ([civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu](https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu))
- Í opinberum hamförum (t.d. á íþróttavöllum, í neyðarviðburðum, fjöldasamkomum) geta rangar upplýsingar borist hraðar en opinberar viðvaranir, aukið ofsahræðslu í mannfjölda, hindrað rýmingar og tafið lífsnauðsynleg viðbrögð.
- Á landsvísu standa heilbrigðisráðuneyti, neyðarþjónusta og fyrstu viðbragðsaðilar frammi fyrir áskorunum vegna aðalvaa og einnig vegna orðróma, falsviðvarana og upplýsingaóreiðuherferða.

# Af hverju þessi þjálfunareining skiptir máli

- Í samtengdum heimi nútímans geta rangar upplýsingar borist hraðar en neyðarboð sjálft.
- Hvort sem þú ert á tónleikum, fótboldaleik eða friðsömum mótmælum getur eitt villandi innlegg, falsviðvörðun eða orðrómur skapað ringulreið, tafið hjálp eða jafnvel kostað mannlíf.
- Þú eða einhver sem þú elskar gætu lent í opinberu neyðartilviki þar sem hegðun mannfjölda mótast af því sem fólk trúir – ekki því sem er satt.
- Að kunna að halda ró sinni, sannreyna upplýsingar og hjálpa öðrum gerir þig ekki aðeins öruggari heldur verður þú sú manneskja sem aðrir leita til eftir leiðbeiningum.
- Í kreppu getur það að deila réttum upplýsingum bjargað tugum mannlífa. Það sem þú segir eða segir ekki skiptir raunverulega máli.

# Náttúruvá í samhengi við að takast á við rangfærslur og upplýsingaóreiðu í opinberum hamförum og stórum viðburðum

- Náttúruvá eins og **jarðskjálftar, flóð og skógareldar** kveikja oft rugling og ótta — fullkomnar aðstæður fyrir útbreiðslu rangfærslna.
- Rangar upplýsingar um **rýmingarleiðir, neyðarskýli eða neyðarbirgðir** geta gert ástandið verra.
- Í stórum opinberum aðstæðum (t.d. leikvöngum, útihátíðum) getur **ofsahræðsla af völdum óstaðfesta orðróma** tafið björgun eða sett líf í hættu.
- Að skilja hvernig **rangfærslur tengjast náttúruvá** hjálpar samfélögum að bregðast við **hraðar, öruggar og af meiri skynsemi**.



# Flóð

## Af hverju það skiptir máli

- **Flóð** eru meðal algengustu og hraðfyllstu hamfara í Evrópu.
- **Rangar rýmingartilkynningar** eða óopinberar flóðaviðvaranir á samfélagsmiðlum geta valdið óþarfa ofsahræðslu eða tafið raunveruleg viðbragð.
- Villandi fullyrðingar (t.d. „stíflan brast“ eða „brúin hrundi“) fara oft á flug og gera opinber björgunarviðleitni erfiðari.
- Rangfærslur breiðast hratt út, sérstaklega **í þéttbýli eða á íþróttavöllum** þegar mikil rigning eða skyndiflóð eiga sér stað.

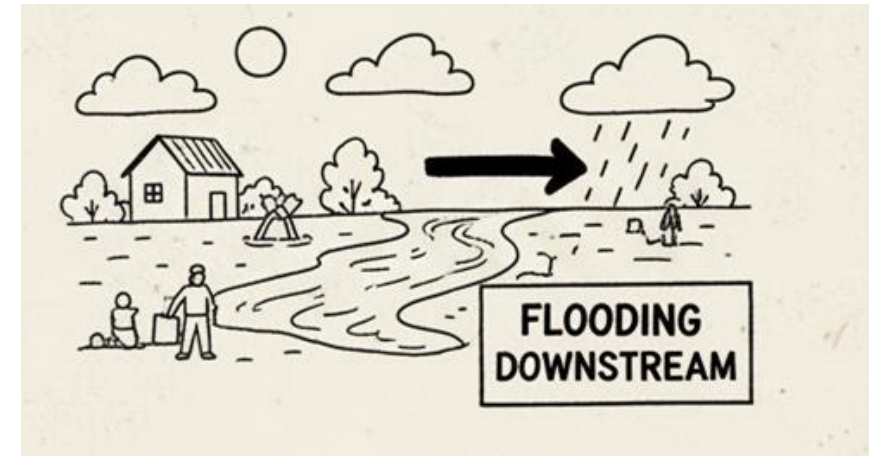


Mynd 1. Myndskreyting af því hvers vegna flóð skipta máli  
(gervigreindarframlétt af gemini.google.com)

# Flóð

## Mýtar og rangfærslur

- **Mýta:** „Ef það rignir ekki núna er engin flóðahætta.“  
**Staðreynd:** Skyndiflóð geta orðið neðar í ánni jafnvel þegar það rignir ekki á staðnum.
- **Mýta:** „Viðvaranir á samfélagsmiðlum eru hraðari og nákvæmari en opinberar heimildir.“  
**Staðreynd:** Aðeins **staðfestar viðvaranir** frá almannavörnum eða veðurstofum ætti að treysta.
- Í flóðaaðstæðum geta **óstaðfest skilaboð** leitt fólk inn á hættusvæði eða valdið umferðarteppu við fjöldarýmingar.



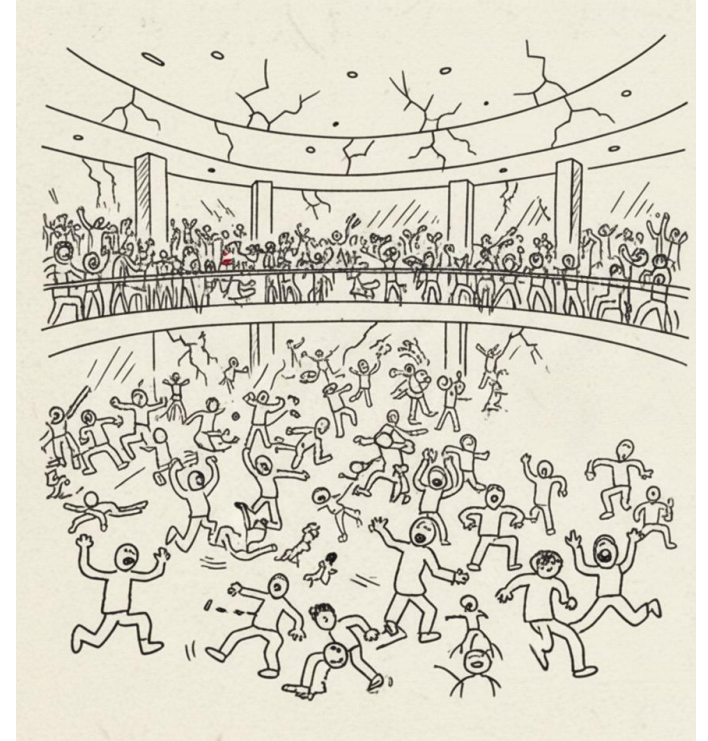
Mynd 3. Skyndiflóð geta komið fyrir neðar í ánni jafnvel þótt ekki rigni á staðnum.

(Gervigreindarframleitt frá gemini.google.com)

# Jarðskjálftar

## Af hverju það skiptir máli

- Jarðskjálftar verða án fyrirvara og valda oft skyndilegri ofsahræðslu, sérstaklega á fjölmönnum innanhússtöðum.
- Í ringulreiðinni geta orðrómar um eftirskjálfta eða byggingar sem muni hrynja borist hratt.
- Fölsk raddskilaboð eða myndскеið (t.d. „XX verslunarmiðstöðin er að hrynja!“) geta valdið troðningi eða villt um fyrir björgunaraðilum.
- Rangfærslur breiðast enn hraðar þegar fjarskipti liggja niðri eða opinberar heimildir tefjast.

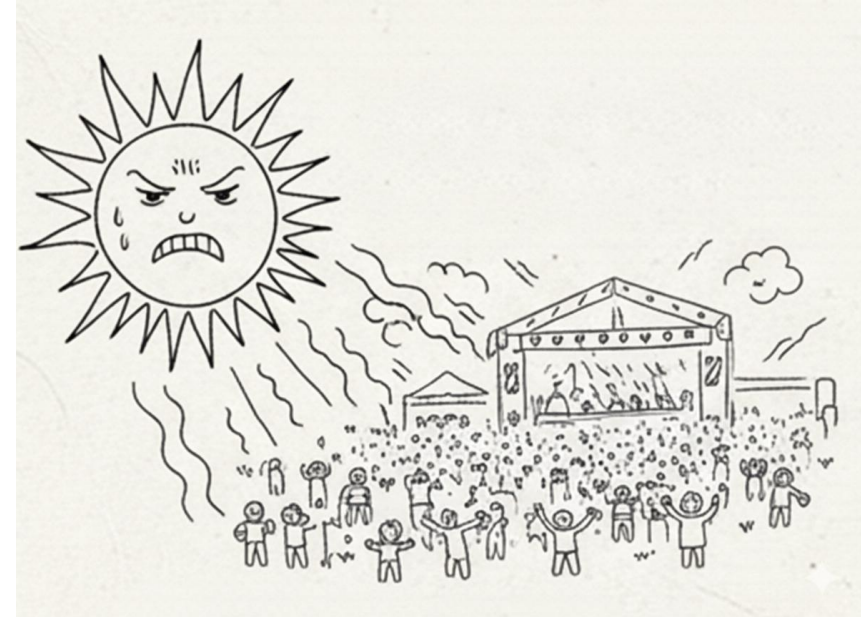


Mynd 4. Mynd af jarðskjálftaótt í almannarými (gervigreindarframleitt frá [gemini.google.com](https://gemini.google.com))

# Hitabylgjur

## Af hverju það skiptir máli

- Hitabylgjur verða tíðari og ákafari vegna loftslagsbreytinga og hafa áhrif á opinbera viðburði, hátíðir og útisamkomur.
- Rangar heilsutengdar upplýsingar geta leitt til ofþornunar, hitaþreytu eða sjúkrahúsinnlagna.
- Algengar mýtur (t.d. „áfengi kælir mann“) eru hættulegar í miklum hita.
- Viðkvæmir hópar (börn, aldraðir, útivinnandi fólk) eru í meiri hættu þegar rangfærslur um hitavarnir breiðast út.



Mynd 5. Skýringarmynd af hitabylgjum á hátíðarsvæðinu.  
(Gervigreindarmyndað frá gemini.google.com)

# Hitabylgjur

## Mýtur og rangfærslur

- **Mýta:** „Þú þarft ekki sólarvörn nema þú sért á ströndinni.“  
**Staðreynd:** Útfjólublá geislun getur verið mjög sterk jafnvel í borgum — sólarvörn er nauðsynleg á öllum opinberum viðburðum.
- **Mýta:** „Viftur duga til að halda manni öruggum í miklum hita.“  
**Staðreynd:** Viftur lækka ekki líkamshita — aðgangur að **skugga, loftræstu og vatnsbættu rými** skiptir höfuðmáli.
- Í hitabylgjum geta villandi ráðleggingar **sett líf í hættu** — sérstaklega í stórum mannfjölda þar sem takmarkaður aðgangur er að vatni og læknisaðstoð.



Mynd 6. Sólarvörn er mjög mikilvæg á öllum opinberum viðburðum  
(Gervigreindarmyndað frá gemini.google.com)



# Staldraðu við og hugleiddu

## Rangfærslur í jarðskjálfta!!!

- Fjölmennt torg eftir jarðskjálfta, fólk að horfa á síma sína, ringulreið og neyðarbílar í bakgrunni.
- Áríðandi: Yfirvöld tilkynna um annan, stærri jarðskjálfta á næstu 30 mínútum!”
- Nokkrum augnablikum eftir að stór jarðskjálfti skekur borgina fer skilaboð að dreifast hratt á samfélagsmiðlum um að „sterkari skjálfti sé væntanlegur innan hálftrar klukkustundar.“  
Fólk í neyðarskýlum fyllist ótta og flýr út.  
Sjúkrahús og neyðarlínur verða yfirfullar þar sem óttinn breiðist hraðar en staðreyndir.
- **Hvað myndir þú gera í þessari aðstöðu?**
- **Hvernig gætu þessi röngu skilaboð haft áhrif á björgunaraðgerðir og öryggi almennings?**



Mynd 7. Mynd af fjölmennu torgi eftir jarðskjálftann  
(Gervigreindarmyndað af gemini.google.com)

# Staldráðu við og hugleiddu

## Viðbrögð við rangfærslum í jarðskjálfta!!!

- **Haltu ró og sannreyndu.** Fylgdu aðeins **opinberum neyðarrásum** (AFAD, Rauði krossinn, EU Civil Protection).  
    **Á meðan hristingnum stendur:** Leggstu niður, verndaðu þig og haltu þér.  
    **Eftir hristing:** Hjálpaðu á öruggan hátt, deildu aðeins staðfestum upplýsingum.
- Að hlaupa eða flýta sér út eykur hættu á meiðslum.  
    Að deila óstaðfestum „viðvörðunum um eftirskjálfta“ veldur ofsahræðslu og tefur björgunarlínur.
- Í hamförum **breiðast rangar upplýsingar hraðar en hjálp** — staldráðu við, sannreyndu og fylgdu treystum leiðbeiningum.

# Tæknilegar / iðnaðarhamfarir í samhengi við að takast á við rangfærslur og upplýsingaóreiðu í opinberum hamförum og stórum viðburðum

- Sprengingar í efnaverksmiðjum
- Kjarnorku- eða geislunarleki
- Iðnaðarbruni eða losun eittraðra gasa
- Bilun í raforkukerfi eða fjarskiptakerfum
- Slík atvik skapa mikla óvissu og ótta meðal almennings, sem ýtir undir rangfærslur og orðróma.
- Fölsk færslur (t.d. „eitruð ský nálgast borgina“) geta valdið fjöldaofsahræðslu og hindrað rýmingarleiðir.
- Tæknilegt orðfæri og seinkaðar opinberar uppfærslur gera almenningi erfiðara að greina á milli staðreynda og orðróma.
- Fjölskyldur ættu að vita hvernig eigi að sannreyna opinber viðvörunarskilaboð og forðast að bregðast við orðrómi.
- Viðvörunarkerfi: Þörf fyrir skýr, fjöltyngd og stöðug skilaboð frá staðfestum rásum.



# Efnaleki / losun eitraðra efna

## Af hverju það skiptir máli

- Stórir viðburðastaðir (t.d. leikvangar eða iðnaðarsvæði nálægt borgum) geta orðið fyrir **eiturgasleka eða efnaleka** sem valda ofsahræðslu.
- **Orðrómar á samfélagsmiðlum** (t.d. „loftið er eitrað alls staðar“) geta valdið fjöldaofsahræðslu og umferðarruglingi.
- Neyðarteymi þurfa að miðla upplýsingum **skýrlega, hratt og samræmt** til að leiðbeina fólki um að halda sig inni eða rýma svæðið.
- **Sálræna fyrstu hjálp** þarf að beita til að vinna gegn ótta og ruglingi í stórum mannfjölda.

# Efnaleki / losun eittraðra efna

## Mýtur og rangfærslur

- **Mýta:** „Ef fólk er að hlaupa þýðir það að banvænt gas sé á leiðinni — hlauptu líka!“  
**Staðreynd:** Ekki eru allir efnaleka lífshættulegir; óþarfa hreyfing getur aukið hættu á útsetningu.
- **Mýta:** „Grímur og blaut klæði vernda þig gegn öllum eitrum.“  
**Staðreynd:** Aðeins ákveðnar öndunarvélar vernda gegn efnaögnum.

Í stórum mannfjölda eru **stjórn á orðrómi og samhæfð samskipti** lífsnauðsynleg. Staðfestu skilaboð áður en þú deilir þeim og fylgdu **opinberum öryggisleiðbeiningum**.

# Geislunarslys / leki úr kjarnorkuveri

## Af hverju það skiptir máli

- Geislunarslys (t.d. leki nálægt þéttbýli eða stórum samkomum) valda **miklum ótta og langvarandi rangfærslum**.
- Upplýsingaóreiða breiðist hratt — „geislunarský nálgast borgina“, „yfirvöld leynd gögnum“ o.s.frv.
- Þetta getur kveikt **rýmingarofsahræðslu** eða valdið andlegu álagi.
- Undirbúningur krefst þess að **afslæva mýtur fyrirfram** og **þjálfa talsmenn** til að miðla skýrum og trúverðugum uppfærslum.

# Geislunarslys / leki úr kjarnorkuveri

## Mýtur og rangfærslur

- **Mýta:** „Öll útsetning fyrir geislun er banvæn.“  
**Staðreynd:** Heilbrigðisáhrif eru mjög mismunandi; flestar útsetningar eru litlar og hægt að stjórna þeim með réttri skjólun.
- **Mýta:** „Að drekka joð eða áfengi fjarlægir geislun.“  
**Staðreynd:** Bæði er gagnslaust og hættulegt. Aðeins opinbert kalíumjoðið, þegar því er ávísað, veitir takmarkaða vernd.

Berjast þarf gegn ótta með **gagnsæjum og vísindalega studdum skilaboðum**. Þögn skapar rými fyrir upplýsingaóreiðu til að ná yfirhöndinni.

# Iðnaðarsprenging / eldur á opinberum stöðum

## Af hverju það skiptir máli

- Iðnaðarbrunar eða sprengingar nálægt fjölmönnum stöðum geta valdið **skyndilegum net-rangfærslum sem fara á flug**.
- Falskar fullyrðingar eins og „eitruð reykjarmökkur breiðist yfir miðbæinn“ geta yfirbugað neyðarlínur.
- Samhæfð samskipti milli **staðarstjórnenda, neyðarþjónustu og fjölmiðla** eru lykilatriði.
- Áhersla: **tímanlegar uppfærslur, samræmd skilaboð og sýnileg viðvera yfirvalda** byggja upp traust.

# Iðnaðarsprenging / eldur á opinberum stöðum

## Mýtur og rangfærslur

- **Mýta:** „Ef reykurinn er svartur er hann alltaf eitraður.“  
**Staðreynd:** Litur reyks er ekki örugg vísbending um eituráhrif — fylgdu loftgæðaviðvörðunum.
- **Mýta:** „Yfirvöld eru að fela raunverulegt tjón.“  
**Staðreynd:** Upplýsingaóreiða birtist oft áður en staðfestar skýrslur liggja fyrir; bíddu eftir **opinberum tilkynningum**.

Koma þarf í veg fyrir útbreiðslu orðróma með **hraðri, skýrri og samúðarfullri upplýsingamiðlun** — rangfærslur breiðast hraðar en eldur sjálfur.

# Staldraðu við og hugleiddu

## Ruglingur á leikvangi – efnaleki eða falsviðvörðun!!!

- Á fjölmönnum fótboltaleik byrja nokkrir við innganginn að hósta og hylja andlitið.  
Innan nokkurra mínútna birtast færslur á samfélagsmiðlum sem segja frá „eitruðu gasleka úr nálægu verksmiðjunni“.  
Fólk í áhorfendastúkunni byrjar að örvænta — sumir hlaupa að útgöngum, aðrir taka upp myndskleið og hrópa misvísandi upplýsingar.  
Öryggisverðir eru óvissir um hvort þeir eigi að **rýma, læsa svæðið eða bíða eftir staðfestingu frá yfirvöldum.**
- Myndir þú deila því sem þú heyrðir á netinu?
- Myndir þú fara í átt að útganginum?



Mynd 8. Mynd af ruglingi á leikvanginum  
(Gervigreindarmynd frá gemini.google.com)

# Staldraðu við og hugleiddu

## Efnaleki eða falsviðvörðun á opinberum viðburði!!!

- Vertu róleg/ur og forðastu að dreifa óstaðfestum upplýsingum á samfélagsmiðlum eða spjallforritum.
- Fylgdu opinberum leiðbeiningum frá öryggisvörðum, neyðarþjónustu á staðnum eða staðfestum viðvörðunarrásam (t.d. Almannavörnum, Evrópsku borgaravörnum, Rauða krossi).
- Ef beðið er um að halda kyrru fyrir, farðu inn, lokaðu hurðum og gluggum og fylgstu með opinberum uppfærslum.
- Aðstoðaðu aðra við að halda ró, sérstaklega viðkvæma einstaklinga (börn, aldraða eða fatlað fólk).
- Að hlaupa að útgöngum án skýrri stefnu getur valdið troðningi og slysum.
- Að taka upp eða deila myndböndum ýtir undir ótta og rangfærslur.
- Að treysta óopinberum færslum getur leitt fólk á hættusvæði í stað öruggra staða.
- „Í almennum hamförum bjargar rósemi og staðfestar upplýsingar fleiri mannslífum en hröð viðbrögð.“



# Líffræðilegar / Heilsutengdar hamfarir í tengslum við upprætingu rangfærslna og misupplýsingaá opinberum stöðum og stórum vettvangi

- Faraldrar og farsóttir (t.d. COVID-19, influensa, Monkeypox)
- Matvæla- eða vatnstengdar sýkingar (t.d. Salmonella, kólera)
- Sýkingar af völdum skordýra (t.d. dengue, zika, malaría)
- Líffræðileg mengun á opinberum stöðum (t.d. mygla, hættuleg efni, eða ásettanleg mengun)

## Tengsl við þetta námskeið

- Áhætta vegna rangfærslna: Rangar heilsufullyrðingar og orðrómar dreifast hratt, sérstaklega á samfélagsmiðlum, og auka ótta og vantraust almennings.
- Heimaviðbúnaður: Traust hreinlæti, örugg geymsla mat- og drykkjarvatns og aðgangur að staðfestum heilsuviðvörðunum eru lykilatriði.
- Þörf fyrir snemmbúnað viðvaranir: Hröð og gagnsæ samskipti frá opinberum heilbrigðisyfirvöldum koma í veg fyrir ótta og læti.
- Sálrænn skyndihjálparstuðningur: Stöðug snerting við ógnandi eða rangar upplýsingar eykur kvíða — skýr og róandi boðskipti draga úr streitu og bæta eftirfylgni við ráðleggingar.

Í líffræðilegum hamförum eru réttar upplýsingar jafn mikilvægar og læknishjálp.“

# Faraldur (COVID-19, Inflúensa)

## Af hverju þetta skiptir máli

- **Opinber örvænting og rangfærslur** breiðast hraðar út en vírusinn sjálfur.
- Falskar lækningar, samsæriskenningar og gerviforvarnir grafa undan trausti á vísindum.
- Stórir staðir (skólar, verslunarmiðstöðvar, viðburðir) auka sýkingarhættu og hraða orðrómadreyfingu.
- **Viðbúnaður:** Áreiðanlegar heimildir og staðfestar heilsufarsleiðbeiningar minnka ringulreið og hættu.

# Faraldur

## Goðsagnir & rangfærslur

- **Mýta:** Að nota marga andlitsgrímur verndi betur gegn smiti.  
**Staðreynd:** WHO og CDC mæla með einni réttri og vel passandi grímu; fleiri lög gera öndun erfiðari.
- **Mýta:** COVID-19 sé ekkert verri en flensa og því þurfi engar varúðarreglur.  
**Staðreynd:** COVID-19 breiðist hraðar út og getur valdið alvarlegum fylgikvillum.

„Treystu leiðbeiningum byggðum á vísindum, ekki veiru-póstum.“

# Matar- og vatnsborin smit (Salmonella, Kólera)

## Af hverju þetta skiptir máli

- Mengaður matur eða vatn getur valdið almenningssóttum og ásökunum gagnvart stofnunum.
- Orðrómar um ákveðnar matvörur eða birgja valda óþarfa ótta.
- Á opinberum stöðum geta rangar hreinlætisupplýsingar breiðst hraðar út en mengunin sjálf.
- **Viðbúnaður:** Fræðsla um hreinlæti og gagnsæjar upplýsingar bjarga mannlífum.

# Matvæla- og vatnsborin smit

## Goðsagnir & Rangfærslur

- **Mýta:** Að drekka mikið magn af áfengi drepur bakteríur eftir að hafa borðað mengaðan mat.  
**Staðreynd:** Áfengi sótthreinsar ekki líkamann og getur aukið hættu á ofþornun.
- **Mýta:** Að sjóða vatn einu sinni útrýmir öllum mengunarefnum.  
**Staðreynd:** Sum efnamengunarefni þarf að sía frá — ekki aðeins hita.  
„Upplýsingar um hreinlæti eiga að koma frá heilbrigðisyfirvöldum, ekki samfélagsmiðlum.”

# júkdómar sem berast með skordýrum (Dengue, Zika)

## Af hverju þetta skiptir máli

- **Villandi forvarnaráð** (t.d. hvítlaukur, vítamín-goðsagnir) geta komið í stað raunprófaðra aðgerða.
- Ótti í samfélaginu getur leitt til fordóma gegn smituðum einstaklingum.
- Snemmbær og rétt upplýsingagjöf kemur í veg fyrir ótta- og hræðslubundin viðbrögð.
- **Viðbúnaður:** Vitund um varnir gegn fjölgun skordýra og staðfestar heilbrigðisviðvaranir.

# Sjúkdómar sem berast með skordýrum

## Goðsagnir & Rangfærslur

- **Mýta:** Aðeins óhrein svæði eða fátæk samfélög verða fyrir skordýrabornum sjúkdómum.  
**Staðreynd:** Moskítóflugur fjölga sér líka í hreinu vatni — allt kyrrstætt vatn getur verið áhætta.
- **Mýta:** Að borða hvítlauk eða taka vítamín kemur í veg fyrir moskítóbit.  
**Staðreynd:** Aðeins skordýrafæla og að fjarlægja varpstöðvar eru raunverulega áhrifaríkar varnir.

# Staldraðu við og hugleiddu

## Rangfærslur á heilbrigðiskrepputíma!!!

- Á stórrí tónlistarhátíð byrja nokkrir gestir skyndilega að kvarta yfir svima og ógleði. Innan nokkurra mínútna fer færslu á samfélagsmiðlum í umferð sem fullyrðir að „hættulegt loftborið veiruefni hafi verið sleppt út í mannfjöldann.“ Ótti breiðist út — fólk hleypur að útgöngum, sumir líða yfir og neyðarviðbragðsaðilar eiga í erfiðleikum með að ná tókum á ástandinu. Klukkustund síðar staðfesta yfirvöld að þetta hafi verið **matareitrun frá einum seljanda**, ekki veirusmit.
- Hvað myndir þú gera ef þú værir hluti af mannfjöldanum og sæir þessa færslu?
- Hvernig geta rangfærslur gert neyðarástand verr?
- Hvaða heimildir eða aðgerðir gætu hjálpað þér að sannreyna sannleikann áður en þú bregst við?



Mynd 9. Rangfærslur í heilbrigðiskreppu (gervigreindarmyndað af [gemini.google.com](https://gemini.google.com))



# Staldraðu við og hugleiddu

## • Haltu ró, sannreyndu fullyrðinguna!!!

- Þegar skyndilegt uppnám eða orðrómur myndast í mannfjölda ætti fyrsta viðbragðið ekki að vera að fylgja óttanum. Stöðvaðu, settu aðstæðurnar og haltu ró þinni. Að hlaupa í átt að útgöngum í örvæntingu eykur verulega hættu á troðningi, falli, yfirliði og alvarlegum meiðslum.
- Óstýrðar hreyfingar, jafnvel ef þær eru kveiktar af röngum orðrómi eins og vírus (sem reyndist í raun vera matareitrun), geta breytt aðstæðum sem eru ekki lífshættulegar í banvænan fjöldaáfallaáttburð vegna troðnings.
- Þegar þú sérð veirupóst á samfélagsmiðlum sem heldur því fram að „hættuleg loftborin veira“ sé útbreidd, verður þú tafarlaust að reyna að sannreyna upplýsingarnar með opinberum rásum.
- Í kreppum og hamförum er meira en 70% upplýsinga sem dreifast á samfélagsmiðlum oft rangt eða ýkt. Óstaðfestir og nafnlausir póstar eru hannaðir til að kveikja ótta – ekki byggðir á staðreyndum.
- Leitaðu að opinberum tilkynningum frá öryggisteymi viðburðarins, heilbrigðisráðuneyti/almannaheilsuyfirvöldum, eða opinberum samfélagsmiðlareikningum neyðarstjórnunaraðila (eins og Rauða krossinum eða landsalmannavarnastofnunum).
- Ef þú ert nálægt öryggisvörðum, fyrstu viðbragðsaðilum eða starfsmönnum viðburðarins, haltu ró og fylgdu leiðbeiningum þeirra.
- Opinberar leiðbeiningar: Alþjóðlegar reglur (t.d. ESB Civil Protection, FEMA) leggja áherslu á að í mannfjöldaáðstæðum sé mikilvægt að fylgja leiðbeiningum frá viðurkenndum aðilum. Á stundum rangfærslna eru einradda, opinberar upplýsingar lykillinn að því að stjórna ótta.

# Innsblásandi aðgerðir og fyrirmyndir

Þessi dæmi frá alþjóðasamfélaginu sýna mikilvægi þess að **sannreyna upplýsingar** og **halda ró** til að koma í veg fyrir ótta í krísu.

## „Hurricane Shark“ – gabb – Bandaríkin

- Í stórum fellibyljum fór svíkómmynd af hákarli sem synti á flóðuðum þjóðvegi á flug og skapaði skelfingu og truflaði björgunaraðgerðir.
- Faglegir **staðreyndaathugendur** og opinberir veðurfréttamenn notuðu strax öfuga myndleit (reverse image search) til að **afhjúpa gabbið** og einbeittu sér að því að miðla **staðfestum, gagnlegum öryggisupplýsingum** um flóð.
- **Sannreyndu áður en þú deilir.** Ef saga virðist of öfgafull eða dramatísk – stöðvaðu. Athugaðu opinbera aðila (t.d. veðurstofu, Rauða krossinn) til að tryggja að viðbrögð þín byggist á **staðreyndum, ekki ótta**.

## Baráttan gegn „Upplýsingafaraldrinum“ – Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO)

- COVID-19 leiddi til „upplýsingafaraldurs“ þar sem falskar heilsufullyrðingar (t.d. „gargla með vatni lækna virusinn“) dreifðust jafn hratt og sjúkdómurinn sjálfur.
- WHO, ásamt ríkjum og tækniaðilum, þróuðu verkfæri og fræðsluefni (t.d. „Go Viral!“ leikinn) til að kenna almenningi **að greina falsfréttir** og efla **stafræn viðnámsþol**.

**Byggðu stafrænt þol.** Þú ert hliðarvörður. Með því að læra að þekkja merki um gabb og leita til **heilbrigðissérfræðinga** verndar þú bæði sjálfan þig og samfélagið gegn skaðlegum rangfærslum.

# Fleira til að skoða

- Official Guidance (**IFRC: Checklist on Law and Disaster Preparedness and Response** (IFRC Disaster Law Programme) [Link to IFRC DPR Checklist])

Provides a high-level framework showing how governments and organizations prepare for and manage disaster response, clarifying roles that prevent confusion and panic.

- NGO Handbook (**UNICEF: Countering Online Misinformation Resource Pack** [Link to UNICEF Resource Pack])

Offers practical, evidence-based tactics, guidance, and research summaries for communicators, educators, and community leaders on actively fighting "Infodemics.«

- Educational Video (**TEDx Talk: "Don't blame bots, fake news is spread by humans"** (Sinan Aral) [Link to YouTube TEDx])

Explains the psychological and social reasons **why false information spreads faster than the truth**, teaching you to recognize your own role in the information flow.

- European Research (**EU DisinfoLab: Resources Hub** (EU DisinfoLab) [Link to EU DisinfoLab Resources])

A central repository for European research, policy analysis, and tools used by experts to monitor and combat disinformation threats across the continent.

# Heimildir sem notaðar voru til að búa til þetta þjálfunarefni

- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2019). *The checklist on law and disaster preparedness and response*. Disaster Law Programme.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). *Countering online misinformation resource pack*. UNICEF Regional Office for Europe and Central Asia (ECARO).
- EU DisinfoLab. (n.d.). *Resources*. Retrieved October 10, 2025, from <https://www.disinfo.eu/resources/>
- UNICEF Ireland. (n.d.). *Digital citizenship and activism*. Retrieved October 10, 2025, from <https://www.unicef.ie/our-work/schools/global-issues/digital-activism/>
- Aral, S. (2018, September 10). *Don't blame bots, fake news is spread by humans* [Video]. TEDx Talks. <https://www.youtube.com/watch?v=Ah9H4-QSBL0>

# 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 með VET-READY**  
**Eining 2: VIÐBRAGÐ OG VIÐBÚNAÐUR VIÐ HAMFÖRUM Í**  
**STÓRUM OG OPINBERUM RÝMUM**  
**ÞJÁLFUNAREINING 8: Að takast á við rangfærslur og**  
**misvísandi upplýsingar í stórum og opinberum rýmum!**

FYLGJU OKKUR



<https://vetready.eu/>