



Evakuere deg selv og familien



Planlegg å evakuere

En rekke nødssituasjoner kan føre til evakuering. I noen tilfeller kan du ha en dag eller to på deg til å forberede deg, mens andre situasjoner kan kreve umiddelbar evakuering. Det er viktig å planlegge på forhånd for å sikre at du kan evakuere raskt og trygt, uavhengig av omstendighetene.



Før en evakuering

- Finn ut hvilke typer kriser som kan oppstå i samfunnet ditt og hvilke lokale nød-, evakuerings- og krisesenterplaner som er på plass for hver spesifikke krise.
- Planlegg hvordan du skal dra og hvor du skal dra hvis du får beskjed om å evakuere.
 - Angi flere steder dere kan dra i en nødssituasjon, slik som hjem til en venn i en annen by eller til et hotell. Velg destinasjoner i forskjellige retninger slik at du har alternativer i en nødssituasjon.
 - Om nødvendig må du finne overnatting som tar imot kjæledyr. De fleste offentlige krisesentre tillater kun tjenestedyr.
 - Gjør deg kjent med alternative ruter og andre transportmidler utenfor ditt område.
 - Følg alltid instruksjonene fra lokale myndigheter, og husk at evakueringsruten din kan være til fots avhengig av krisens natur.
- Utvikle en plan for kommunikasjon og gjenforening med familien eller husholdningen slik at dere kan holde kontakten og legge tilrettelegge best mulig for hver enkelt av dere og gjenforenes hvis dere blir separert.
- Samle forsyninger klar for evakuering, både en «reiseveske» som du kan ha med deg når du evakuerer til fots eller med offentlig transport, og forsyninger for å reise lengre avstander hvis du har eget kjøretøy.
- Hvis du har en bil:
 - Ha alltid full tank i tilfelle evakuering synes sannsynlig. Ha alltid en halv tank til enhver tid i tilfelle uventet behov for evakuering. Bensinstasjoner kan være stengt under nødstilfeller og ute av stand til å pumpe bensin under strømbrytning. Planlegg å bruke én bil per familie for å redusere trafikk og forsinkelser.
 - Sørg for at du har et bærbart sett med nødforsyninger i bilen.
- Hvis du ikke har bil, må du planlegge hvordan du kan komme deg unna hvis du blir nødt til det. Gjør avtaler med familie, venner eller lokale myndigheter.



Under en evakuering

- Du kan finne en liste over åpne krisesentre under en aktiv krise i ditt nærområde ved å laste ned FEMA-appen.
- Lytt til en batteridrevet radio og følg lokale evakueringsanvisninger.
- Ta med deg settet med nødforsyninger.
- Dra tidlig nok til å unngå å bli sittende fast i uvær.
- Ta kjæledyret med deg, men forstå at bare tjenestedyr kan tillates på offentlige tilfluktssteder. Planlegg hvordan du tar vare på kjæledyr i et nødstilfelle.
- Hvis du har tid til det:
 - Ring eller send e-post til kontaktpersoner utenfor landsdelen i familiens kommunikasjonsplan. Fortell dem hvor du drar.
 - Sikre hjemmet ditt ved å lukke og låse dørene og vinduene.
 - Koble fra elektrisk utstyr som radioer, TV og små apparater. La frysere og kjøleskap forbli koblet til med mindre det er fare for oversvømmelse. Hvis det er skade på boligen og du er instruert om å gjøre det, stenger du av vannet, gassen og strømmen før du drar.
 - Legg igjen et ark som forteller andre når du dro og hvor du skulle.
 - Ha på stødig fottøy og klær som gir noe beskyttelse som langbukser, langermede trøyer og skyggelue.
 - Sjekk med naboer om de trenger å sitte på.
- Følg anbefalte evakueringsruter. Ta ikke snarveier siden de kan være blokkerte.
- Vær oppmerksom på farer i veien som utvasket veibane eller broer og nedfalne kraftledninger. Du må ikke kjøre inn i oversvømte områder.



Etter en evakuering

Hvis du har blitt evakuert på grunn av uværet, bør du sjekke med lokale myndigheter både der du bor og hjemme før du reiser.

- Beboere som returnerer til katastroferammede områder etter betydelige hendelser, bør forvente og forberede seg på forstyrrelser i daglige aktiviteter og huske at det er farlig å reise hjem før skrot etter stormen er fjernet.
- Gi beskjed til venner og familie før du reiser og når du ankommer.
- Lad enheter og vurder å skaffe reservebatterier hvis strømburddet blir langvarig.
- Fyll bensintanken og vurder å laste ned en drivstoffapp for å se etter forsyningsproblemer på ruten din.
- Ta med forsyninger som vann og holdbar mat til kjøreturen.
- Unngå kraftledninger som har falt ned, de kan være strømførende og ha dødelig spenning.
- Hold deg unna dem, og rapporter dem umiddelbart til ditt strømselskap.
- Bruk kun generatorer utenom fra hjemmet og kjør ALDRI en generator inne i et hus eller garasje, eller koble den til hjemmets elektriske system.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.



Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC