



Mpower informatieboek NOODSITUATIE en NOODPLAN



Noodsituaties

<p>Wat is een noodsituatie?</p>	<p>Een noodsituatie is een onverwachte, gevaarlijke gebeurtenis. Bijvoorbeeld een overstroming of een stroomstoring die lang duurt.</p>
	<p>Elk huis in Nederland heeft een informatieboekje gekregen: Bereid je voor op een noodsituatie. Een onverwachte situatie.</p>
	<p>Heb je die niet gehad, dan kun je die bij je gemeente vragen.</p>

Goed voorbereid op onverwachte situaties

	<p>In Nederland hebben we bijna altijd stroom, water en internet.</p>
	<p>In Nederland wonen we veilig, maar het is toch slim om iets te regelen voor een situatie die je niet verwacht.</p>
	<p>Dat kan een grote stroomstoring zijn.</p>



Dan kun je nergens iets kopen en betalen met je pinpas of mobiel.



Of heel veel regen, dan kan er water in huizen lopen.



De kans is klein dat het gebeurt, maar het is goed om erover na te denken en spullen in huis te hebben.



Als er iets gebeurt, is het goed dat je 3 dagen voor jezelf kunt zorgen.



Het kan wel even duren voordat er hulp van de overheid kan komen. Dat kan niet overal meteen.



Je kunt een noodpakket maken. Dan weet je dat je alles in huis hebt.



Denk vooruit, dan sta je sterker. Maak een noodpakket. Zo hoef jij je geen zorgen te maken en kun je ook anderen helpen.

Wat is een noodpakket?

Een nood-pakket zijn handige spullen die je kunt gebruiken in een noodsituatie.

	<p>In een nood-pakket zitten handige spullen die je kunt gebruiken in een noodsituatie. Zo kun je voor jezelf en anderen zorgen.</p>
	<p>Bijvoorbeeld een zaklamp en eten en drinken. De meeste spullen heb je misschien al in huis.</p>
	<p>Bewaar de spullen in een doos of tas op een plek waar je makkelijk bij kunt. Bij de voordeur, in een hoekje van de gang of bijkeuken.</p>
	<p>Kijk elke 6 maanden of alles het nog doet. En kijk naar de houdbaarheid van eten.</p>

Wat zit er in een nood-pakket?

	Water in flessen. 3 liter per persoon per dag. Voor 1 persoon voor 3 dagen is dat 9 liter water.
	Eten dat lang houdbaar is. Noten, groenten en soepen in blik en gedroogd fruit.
	Radio op batterijen of 'opdraaibaar'. Dan kun je luisteren wat er gebeurt en wat je moet doen. Zorg voor extra stroom met een powerbank.
	Kaarsen, lucifers en zaklamp (met batterijen of op zonne-energie).
	Verbanddoos. EHBO-doos
	Warme dekens. Dan blijf je warm als het in de winter koud is en de verwarming het niet doet.
	Fluitje, om je te kunnen laten horen als het nodig is.


	<p>Geld. Contant geld: E 70,- voor een volwassen persoon, E 30,-voor een kind.</p>
	<p>Gereedschap: hamer, zaag en kniptang. Dat kun je zelf een klein klusje doen als er iets kapot is gegaan.</p>
	<p>Toiletspullen: zeep, wc-papier en tandpasta en tandenborstel. En wat je verder gebruikt.</p>
	<p>Kopie van je paspoort of identiteitskaart. Lijstje met belangrijke telefoonnummers.</p>
	<p>Sleutels van je huis, fiets, auto.</p>
	<p>Persoonlijke zaken: bijvoorbeeld je opgeslagen foto's. Of je sieraden die je snel mee kunt nemen.</p>

Wat is een nood-plan?

Daarin schrijf je op wat je gaat doen in een nood-situatie. Duidelijke afspraken zodat je weet wat je moet doen.

	<p>Maak een noodplan.</p> <p>Het is moeilijk te bedenken wat je moet doen in een noodsituatie.</p> <p>Het is goed om erover na te denken.</p>
	<p>In een noodplan staan duidelijke afspraken, die je hebt gemaakt met de mensen om je heen.</p> <p>Hier staat in wat jullie doen in een noodsituatie.</p> <p>Dit hebben jullie samen afgesproken.</p>
	<p>Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waar spreken jullie af om elkaar te zien? - Welke zender van de radio zet je op? <p>Daar kun je informatie horen.</p>
	<p>Het is fijn als je daar van tevoren over hebt nagedacht.</p> <p>Dan blijf je rustig. Je weet wat je moet doen.</p>
	 <p>Er is al een plan gemaakt wat jij kunt invullen.</p> <p>Dat staat onderaan dit Informatieboek Noodplan.</p> <p>Maar je kunt het ook in het boekje invullen dat je thuis hebt gekregen.</p>

	<p>Je kunt het plan ook samen met anderen invullen.</p> <p>Als je het plan klaar hebt, praat dan met anderen erover. Je familie, buren of huisgenoten.</p>
	<p>Maak een kopie van je plan en stop dat bij het noodpakket.</p>
	<p>Geef het plan ook aan de mensen waar je bijvoorbeeld heen gaat.</p>
	<p>Geloof nooit een bericht dat je ergens een gratis pakket kunt krijgen.</p> <p>Let dan goed op. Dat zijn oplichters!</p> <p>De overheid en bedrijven geven nooit gratis noodpakketten weg.</p>

	<p>Onderin het Mpower informatieboek staan vragen die je samen kunt bespreken.</p> <p>Zo kun je samen nadenken over een noodsituatie en noodplan.</p>
---	---

Aan de slag: begin vandaag met jouw noodplan

Vul de losse kaart in en bewaar deze op een handige plek. Bijvoorbeeld in je noodpakket, meterkast, gangkast of op je koelkast. Je kan ook samen met je huishouden een uitgebreider noodplan invullen. Die vind je op www.denkvooruit.nl/noodplan.

Heb je je noodplan gemaakt? Bespreek het dan met anderen. Bijvoorbeeld met je partner, kinderen, ouders of buren. Neem een foto van je noodplan of maak een kopie en geef deze aan de noodcontacten die je hebt ingevuld. Dit zijn personen waar je heen kan als er iets gebeurt.



1 Wie woont hier?

Aantal volwassenen: Aantal kinderen:

1. Naam: Mobielnr.: Geboortejaar:

2. Naam: Mobielnr.: Geboortejaar:

3. Naam: Mobielnr.: Geboortejaar:

4. Naam: Mobielnr.: Geboortejaar:

Aantal huisdieren:

1. Naam: Diersoort: Belangrijke info:

2 Extra hulp

Zijn er personen in huis die extra hulp nodig hebben? Denk bijvoorbeeld aan personen met een handicap, ouderen, kleine kinderen, personen die speciale medicatie nemen. Zo ja, wie en welke hulp?

3 Waar ontmoeten we elkaar in een noodsituatie?

Afgesproken ontmoetingsplek:

Adres ontmoetingsplek:

4 Hoe krijgen we informatie tijdens een noodsituatie?

Rampenzender radiofrequentie: MHz (schrijf ook op je noodradio en stel de radio alvast in)

Kanaal regionale nieuwszender op televisie:

Website veiligheidsregio:

5 Noodnummers

Bij deze persoon kan ik terecht als er een noodsituatie bij mij in de buurt is:

Naam:

Mobiel nr.:

Adres:

Met deze persoon nemen we contact op als we elkaar niet kunnen bereiken:

Naam:

Mobiel nr.:

Adres:

Belangrijke telefoonnummers

Wie

Nummer

Alarmnummer

112

Geen spoed, wel politie

0900-8844

Informatienummer Rijksoverheid

1400

Informatienummer gemeente

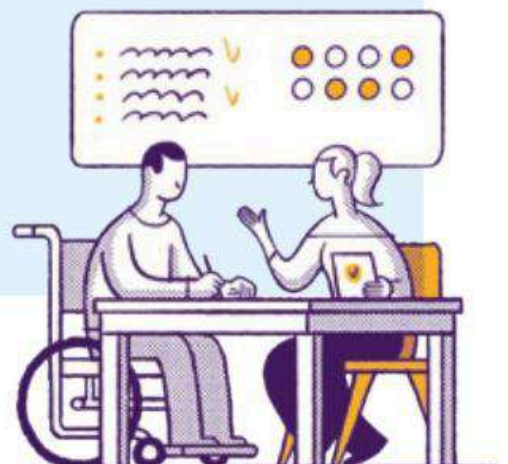
14

(vul hier het netnummer van je gemeente in)

Huisarts

Huisartsenpost

Andere belangrijke telefoonnummers



Vul de rest van het noodplan in op de uitgebreide versie. Scan de QR-code of kijk op www.denkvooruit.nl/noodplan

Wat jij vandaag doet, maakt ons morgen sterker.



Het brandalarm gaat af.

- Wat doe je als eerst?
- Wat doe je ema?



Je ziet dat een brand ontstaat

- Wat doe je als eerst?
- Wat doe je ema?



Het luchtalarm gaat af

- Wat doe je als eerst?
- Wat doe je ema?



De stroom valt plotseling uit

- Wat doe je als eerst?
- Wat doe je ema?



Je wordt wakker en er ligt een laag water in je huis.

- Wat doe je als eerst?
- Wat doe je ema?



Iemand bij je in de buurt krijgt een hartaanval

- Wat doe je als eerst?
- Wat doe je ema?



Het internet valt uit

- Wat doe je als eerst?
- Wat doe je ema?



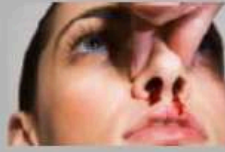
Je bent buiten en ziet dat er iemand op de stoep ligt.

- Wat doe je?



Je krijgt een bloedneus en deze stopt niet.

- Wat doe je?



Je snijd in je vinger en er komt bloed uit

- Wat doe je?



Je staat in de lift en deze blijft hangen en doet niks meer.

- Wat doe je?



Je komt thuis en er zit een muis op je tafel.

- Wat doe je?



Je bent binnen en buiten onweert het heel hard met donder en flitsen.

- Wat doe je?



Je belt iemand bij je aan maar je kent degene niet

- Wat doe je?



Je huisdier wordt niet goed

- Wat doe je als eerst?
- Wat doe je erna?



Je telefoon werkt niet meer

- Wat doe je als eerst?
- Wat doe je erna?

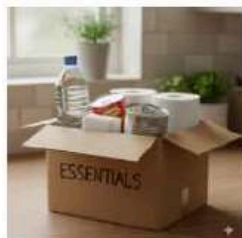




Waarom maak je een noodplan?



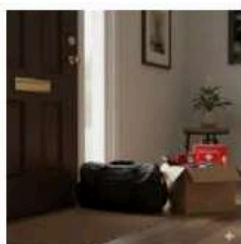
Welke noodsituaties kun jij bedenken?



Noem 3 dingen die je in een noodpakket kunt stoppen?



Welke spullen heb je al in huis?



Waar kun jij je noodpakket neerzetten zodat je er snel bij kunt?



Met wie kun je het beste een noodplan maken?



Waar leg jij je noodplan neer? Waar kun je het snel vinden?



Voor hoeveel dagen moet je voor voorraad in huis hebben?



Heb jij nog ooit contant geld? Of alleen je pinpas en mobiel om mee te betalen?



Met wie kun jij bespreken hoe jij je voelt als je denkt aan een noodsituatie?