

EEN NOODSITUATIE? DIT KUNT Ú DOEN!

Informatie en tips voor wie een functiebeperking heeft.

www.nietbangmaarvoorbereid.nl

www.denkvooruit.nl

GOED VOORBEREID ZIJN HEB JE ZELF IN DE HAND



In deze folder leest u meer over:

Ook in Nederland kan een noodsituatie ontstaan. Hoe bereidt u zich daarop voor?	4
Zorg voor een noodpakket	5
De inhoud van het noodpakket in beeld	5
Van waarschuwing tot informatie	6
Interviews:	
- Licht verstandelijke beperking	7
- Zintuiglijke beperking: blind	8
- Zintuiglijke beperking: doof	9
- Lichamelijke beperking	10
- Chronische aandoening	11
Wat kunt u zélf doen?	12
Waarom zijn burens, familie en vrienden zo belangrijk?	12
Evacuatie. Wat als u snel weg moet?	13
Samenvatting. Een handige wijzer.	14

Ook in Nederland kan een noodsituatie ontstaan.

Hoe bereidt u zich daarop voor?

Een stroomstoring, brand of dijkbreuk. Een chemische fabriek die ontploft of zelfs een terroristische aanslag. Ook in Nederland kunnen we te maken krijgen met noodsituaties. In deze folder leest u hoe u zich hierop kunt voorbereiden.

Een goede voorbereiding kan van levensbelang zijn. Zeker wanneer u zichzelf in het dagelijks leven minder goed kunt redden. Kunt u zich minder snel verplaatsen, of is het moeilijker om informatie tot u te nemen? Zorg dan dat u extra waakzaam en voorbereid bent, zodat u bij een noodsituatie precies weet wat u moet doen.

Krijgt u het advies om binnen te blijven? Zorg dan dat u zich een aantal dagen thuis kunt redden. Gaat u liever naar familie of vrienden? Tref dan ook vooraf de nodige maatregelen. De keuze voor evacuatie, in de eigen woning blijven of naar een opvangcentrum gaan, maakt u uiteindelijk zelf. Vraag bureaus, familie, vrienden of collega's of zij u kunnen helpen in zo'n situatie.

In deze folder leest u wat de overheid doet. Maar vooral: wat u zélf kunt doen. Geen persoon of situatie is hetzelfde. Bekijk daarom welke tips en informatie in deze folder op uw situatie van toepassing zijn.

Zorg voor een noodpakket

Het kan zijn dat bij een noodsituatie de stroom een tijdlang uitvalt, de verwarming niet meer werkt of geen water uit de kraan komt. Het is handig om u hierop voor te bereiden, want u krijgt niet altijd meteen hulp van hulpdiensten. Het kan dus zijn dat u zichzelf een aantal dagen moet redden. Zorg daarom altijd voor een noodpakket. Een noodpakket kunt u zelf samenstellen of kant-en-klaar kopen.

Wat in ieder noodpakket thuishoort:

- Radio op batterijen, afgestemd op de rampenzender, met extra batterijen.
- Zaklamp met extra batterijen.
- Eerstehulpdoos met eerstehulphandboekje.
- Lucifers in waterdichte verpakking.
- Waxinelichtjes.
- Warmhouddekens.
- Gereedschapset.
- Waarschuwingsfluitje.

Wat verder nog handig is:

- Voorraadjie van de medicijnen die u gebruikt op doktersvoorschrift.
- Contant geld en kopieën van identiteitsbewijzen en verzekeringspapieren.
- Reservesleutels van huis en auto.
- Plattegrond van de omgeving, een autokaart en een lijstje met de telefoonnummers en adressen van mogelijke schuiladressen.
- Drie liter water per dag per persoon, voor minstens drie dagen.
- Voorraad houdbaar eten voor minstens drie dagen (plus blikopener als het eten in blik zit).
- Voorraad verzorgingsartikelen: wc-papier, vochtige doekjes, zeep, wasmiddel, maandverband, tandpasta, tandenborstels.
- Lichte regenponcho per gezinslid.
- Iets om drinkwater mee te vervoeren (fles of jerrycan).
- Speciale hulpmiddelen en verbruiksartikelen (bijvoorbeeld batterijen voor een hoorapparaat).
- Heeft u een elektrische rolstoel? Zorg dan dat u altijd batterijen en een handmatig te bedienen reserverolstoel in huis heeft.

Afhankelijk van uw situatie heeft u misschien andere dingen nodig. Vul de lijst daarom zelf verder aan. En controleer elk halfjaar of uw voorraad nog compleet en houdbaar is. Houd er bij de samenstelling van uw noodpakket rekening mee dat het kan gebeuren dat u uw huis moet verlaten.

Van waarschuwing tot informatie

Zo wordt u gewaarschuwd.

Als er een noodsituatie is, wordt u meestal gewaarschuwd door de sirene. Ga dan naar binnen, sluit deuren en ramen, en luister naar de rampenzender. Soms waarschuwt de overheid u op een andere manier, bijvoorbeeld via geluidswagens. Doe dan precies wat er van u gevraagd wordt. Kunt u de waarschuwing niet horen? Spreek dan tevoren af of uw bureu u op de hoogte brengen en houden van wat er aan de hand is. Vraag op straat omstanders om meer informatie en indien nodig of ze u willen helpen.

Zo wordt u verder geïnformeerd.

Als dat nodig is, kan de rijksoverheid bij een nationale ramp zendtijd van de publieke omroepen eisen. Bij een noodsituatie kan de overheid er ook voor kiezen meer informatie te geven via de rampenzender. Is er een noodsituatie bij u in de buurt, dan is dit de regionale omroep. Vraag aan uw gemeente op welke frequentie u uw radio moet afstemmen, of kijk op www.roosrtv.nl. Houd onder meer ook teletekst, e-mail, mobiele telefoon of lichtkrant in de gaten.

Op internet informeert de overheid u via de website www.crisis.nl. Is er iets gebeurd bij u in de omgeving en wordt dit niet gemeld op [crisis.nl](http://www.crisis.nl)? Kijk dan op de website van uw gemeente. Soms opent de gemeente een apart informatienummer bij een noodsituatie. Informeer bij uw gemeente welke middelen worden gebruikt om u te informeren.

In uw gemeente.

Het kan zijn dat uw gemeente nog andere manieren heeft om u te waarschuwen of op de hoogte te houden bij een noodsituatie. Bijvoorbeeld via een sms op uw mobiele telefoon.

Licht verstandelijke beperking

William Westveer:

“Beelden zijn belangrijker dan woorden”

“Mensen met een verstandelijke beperking hebben meer moeite met lezen en het begrijpen van tekst. Beelden zijn daarom belangrijker dan woorden. Eenvoudige, duidelijke tekens bereiken hen het beste. Net als korte, bondige teksten. Vooral tijdens een noodsituatie.

Ik sta er zelf nooit bij stil. Maar als het gebeurt, gebeurt het. Daar ben ik nuchter in. Wel weet ik thuis de transistorradio, zaklamp en verbanddoos te vinden. Ener liggen batterijen en kaarsen op voorraad. Veiligheid gaat vóór alles. Bij brand ga ik geen spullen redden, maar zorg ik dat mijn gezin het huis uit komt. Lukt dat niet meer, dan gaan we in de douche staan, want daar is water. Ik vraag me alleen af of dat juist is.

Je denkt altijd: “Een ramp overkomt me niet.” Tot er iets dichtbij gebeurt. Wat moet je dan doen? Het is vooral een kwestie van vaak oefenen. Als de sirene gaat deuren en ramen dichtdoen en radio en televisie aanzetten. Dat weet ik nog. Maar ik wist niet dat je bij een overstroming licht en elektriciteit uit moet schakelen. En dat je de regionale zender aan moet zetten, wist ik ook niet. Oefening, heldere informatie en duidelijke vluchtroutes. Zo zijn mensen met een verstandelijke beperking goed voor te bereiden op een eventuele noodsituatie.”

Tips:

- Informeer bekenden over uw beperking en hoe zij u kunnen helpen tijdens een noodsituatie.
- Oefen hoe u het huis snel kunt verlaten.
- Kunt u uw huis niet verlaten? Ga dan voor een raam aan de straatkant staan, zodat de brandweer u kan zien.
- Volg de instructies van de hulpdiensten op.

Zintuiglijke beperking: blind

Jan Poot:

“De wereld is een ziende wereld”

“Thuis weet ik de in- en uitgangen goed te vinden. Er hangt een rookmelder, maar verder is het huis niet extra aangepast. Mij mankeert niets, behalve mijn ogen. Ik ben mobiel en niet afhankelijk van de lift. Als ik met het openbaar vervoer reis, loop ik in geval van nood met de stroom mee. Soms haak ik in bij een medepassagier. Breekt er brand uit, dan wordt het lastiger. Vlammen of blauw zwaailicht zie ik bijvoorbeeld niet. Deze eerste ‘zichtbare’ informatie mis ik dus al.

Familie en vrienden weten dat ik blind ben. Ze kennen mijn beperking. Als dat nodig is, kan ik een beroep op ze doen, ondanks dat ik dat nooit nadrukkelijk heb gevraagd. Ik betwijfel of de gemeente beschikt over een register voor minder zelfredzamen. Dat zou ik eens na moeten vragen. Toch vertrouw ik bij een ramp niet op de hulpdiensten. Ik zoek het dichter bij huis en verwacht hulp uit de nabije omgeving. Hulp van burens of vrienden.

Mensen herkennen doven en blinden in noodsituaties meestal niet als minder zelfredzaam. Ze vallen niet op in de massa. Ik probeer me daarom te onderscheiden. Met mijn geleidestok laat ik zien dat ik blind ben. Bij evacuatie neem ik zeker mijn mobieltje en geleidestok mee. Het mobieltje is mijn fysieke ondersteuning. Het zet tekst om in spraak. Zonder deze hulpmiddelen ga ik sowieso de deur niet uit.”

Tips:

- Vraag omstanders om informatie en/of hulp.
- Neem bij evacuatie uw mobiele telefoon en geleidestok mee.
- Reist u met openbaar vervoer? Loop tijdens een noodsituatie met de stroom mee en vraag een medepassagier of u kunt inhaken.
- Uw geleidehond kan tijdens een noodsituatie in de war of gedesoriënteerd raken. Denk ook aan een voorraad voedsel en water voor uw huisdier.

Zintuiglijke beperking: doof

Stefan Russel:

“Ik heb behoefte aan informatie via beelden en teksten”

“Mijn doofheid zie ik niet als beperking, maar als een manier van leven. Van jongs af aan kan ik niet horen. Gebarentaal is mijn eerste taal. Gebeurt er een noodsituatie op straat, dan herkent de menigte je niet als dove. Vergelijk het met een buitenlander die geen Nederlands spreekt. Het is belangrijk dove mensen vooraf duidelijk te maken wat ze moeten doen bij een noodsituatie.

Bij een noodsituatie probeer ik informatie in te winnen op straat of ga ik mee in de stroom mensen. Sirenes of omroepen hoor ik niet. Via e-mail, sms, lichtkranten, pushmail (telefoon met tekstschermb), televisie of internet zou ik graag willen weten wat er aan de hand is. Er zijn nu zo veel manieren om te communiceren. Ik heb behoefte aan informatie via beelden en teksten. Aan de tekst: ‘Sluit deuren en ramen en zet de radio aan’ heb ik niets. Voeg je daar ‘Zie teletekstpagina ..’ aan toe, dan is het compleet. Zeker als de spotjes op televisie ondertiteling krijgen.

Voor de zekerheid heb ik blikken voedsel en houdbare drank in huis. Bij een evacuatie neem ik alleen het hoognodige mee, zoals een tandenborstel en kleding. Ik draag geen hoortoestel, dus een voorraad batterijen heb ik niet nodig. Als er een noodsituatie ontstaat, dan verwacht ik weinig hulp van de mensen om me heen. Op zo’n moment stellen mensen hun eigen veiligheid en die van hun gezin voorop. Je moet je dus zelf kunnen redden.”

Tips:

- Zorg voor een voorraad batterijen voor uw hoortoestel.
- Informeer bekenden over hoe zij u kunnen helpen in noodsituaties.
- Houd e-mail, sms, lichtkranten, pushmail, televisie (teletekst) of internet in de gaten.
- Maak uw beperking bij een ramp snel kenbaar.
- Probeer informatie in te winnen op straat.
- Ga mee in de stroom mensen.

Lichamelijke beperking

Yolan Koster:

“Met een rolstoel is het lastig uit te wijken naar familie of vrienden”

“Op een noodsituatie ben ik niet voorbereid. Net als de meeste Nederlanders denk ik daar niet over na. Dat gebeurt toch altijd een ander? Thuis is alles wel goed geregeld. Daar hoef ik me niet ongerust over te maken. Op diverse plekken kan ik het huis verlaten. Verder heb ik blusdekens en weinig brandbaar materiaal. De kans dat er iets gebeurt, is klein.

Mijn vriezer is altijd vol en in mijn tas zitten altijd voldoende medicijnen. Als de stroom uitvalt, kan ik toch mijn huis in en uit. Dat is allemaal geregeld. Met een rolstoel is het lastig om uit te wijken naar familie of vrienden in de directe omgeving. Alleen mijn huis is rolstoeltoegankelijk. De sporthal is dan de enige uitwijkmogelijkheid.

Bij een noodsituatie ga ik er niet zonder meer van uit dat naasten je helpen. Denk er daarom vooraf zelf over na. Zo ben ik op mijn werk afhankelijk van de lift. Mocht het nodig zijn, dan wil ik op een goede manier de trap af kunnen. Daar ben ik nu mee bezig. Maar ook: waar ga je zitten in een zaal? Zit ik midden in een zaal met veel mensen om me heen, dan haal ik de uitgang nooit. Wees alert op alle in- en uitgangen. Kijk waar de nooduitgangen zijn. Let vooral op of deze ook rolstoelgeschikt zijn.”

Tips:

- Zorg dat u op diverse plekken het huis kunt verlaten, ook als de stroom uitvalt.
- Leg bekenden uit hoe uw rolstoel werkt.
- Zorg voor een opgeladen accu voor uw elektrische rolstoel.
- Zorg dat u bij een noodsituatie niet afhankelijk bent van de lift.
- Kijk waar de nooduitgangen en andere in- en uitgangen zijn.
- Ga op zoek naar rolstoeltoegankelijke uitwijkmogelijkheden.
- Let erop dat u een zaal makkelijk kunt verlaten.

Chronische aandoening

Hadewych Cliteur:

“Het belangrijkste is genoeg pijnstillers mee te nemen”

“Uiteraard moet iedereen zich voorbereiden op een noodsituatie. Als je afhankelijk bent van medicatie of een hulpmiddel is deze noodzaak nog groter. Er komen dan extra complicaties voor. Zo zijn mensen met een aandoening als reuma afhankelijk van medicijnen. Zij moeten maatregelen treffen die de buurman wellicht niet hoeft te nemen.

Denk bijvoorbeeld aan voldoende medicatie. Zorg in huis voor een voorraad van enkele weken en neem voldoende mee als je weggaat. Weet ook precies wat en hoeveel je slikt, zodat je dat aan de hulpverlener kenbaar kunt maken. Ben je zelf niet meer aanspreekbaar? Zorg dan dat je deze informatie bij je draagt. Maar ook praktische zaken als een eind lopen, kunnen problemen veroorzaken. In welke situatie je ook komt, het is altijd belangrijk genoeg pijnstillers mee te nemen. Medicatie is nu eenmaal van groot belang voor chronisch zieken.

Een registratie van minder zelfredzamen zou zinvol zijn. Hulpdiensten kunnen dan beter op de situatie inspelen. Wel moet men rekening houden met de privacy van mensen. Ga je naar het buitenland, dan is een medicijnpaspoort ook nuttig. Als er iets gebeurt, is direct bekend welke medicijnen je slikt. Zo'n paspoort kun je altijd bij je dragen. Vul je dit aan met informatie over hoe een hulpverlener met jou moet omgaan, dan ben je extra goed voorbereid.”

Tips:

- Zorg voor voldoende medicijnen.
- Ga nooit zonder medicijnen de deur uit.
- Draag altijd uw medicijnpaspoort bij u.
- Maak afspraken met uw omgeving over het verlenen van hulp.

Wat kunt u zélf doen?

Vooraf

- Vraag uw gemeente of u zich kunt aanmelden, zodat bekend is dat u bij een noodsituatie extra hulp nodig heeft.
- Zorg dat u een noodpakket in huis heeft (zie checklist, pagina 4).
- Draag noodmedicijnen en belangrijke (medische) informatie altijd bij u.
- Draag voor hulpdiensten altijd een SOS-penning met informatie over uw handicap.
- Heeft u nierdialyseapparatuur of zuurstoftoediening? Weet dan wat u in geval van nood moet doen en waar u terechtkunt voor deze voorzieningen.
- Houd er rekening mee dat een geleide- of zorghond tijdens een noodsituatie in de war of gedesoriënteerd kan raken.
- Kijk bij het binnengaan van een gebouw eerst waar de nooduitgangen zijn.
- Bedenk bij wie u terechtkunt als u uw huis moet verlaten.
- Vraag of u ook echt bij deze persoon terechtkunt.
- Breng familie, vrienden en bekenden op de hoogte van de reden dat u minder zelfredzaam bent.
- Meld u bij de gemeente aan als vrijwilliger voor rampenoefeningen.

Als u door een noodsituatie gebonden bent aan huis

- Sluit deuren en ramen.
- Luister naar de regionale radiozender.
- Houd televisie (teletekst), sms, e-mail, pushmail, internet of lichtkranten in de gaten.
- Zet uw mechanisch ventilatiesysteem uit of – als het niet anders kan – op de laagste stand.
- Informeer familie, vrienden en bekenden over uw situatie.

Waarom zijn burens, familie en vrienden zo belangrijk?

Een netwerk van burens, familie, vrienden, persoonlijke verzorgers en collega's is bij een noodsituatie heel belangrijk. U kunt uw beperking met hen bespreken en vooraf vragen of ze u willen helpen. Vertel hun welke hulp u van hen verwacht. Maak hier duidelijke afspraken over en neem uw maatregelen met hen door. Ook voor het geval u moet evacueren. Zorg dat een vertrouwd persoon in de buurt een sleutel van uw huis heeft, weet waar u uw noodpakket bewaart en wat uw medicijngebruik is. Vraag uw netwerk of zij u op de hoogte willen stellen en houden als er een noodsituatie is.

Evacuatie. Wat als u snel weg moet?

Het kan zijn dat u bij een noodsituatie onverwacht uw huis moet verlaten. U kunt vooraf aangeven hoe. Bespreek dit met degenen die u willen helpen als er iets gebeurt. Geef korte en duidelijke instructies over de hulp die u nodig heeft en tref vooraf maatregelen. U kunt uw evacuatieplan ook op papier zetten. Wilt u bijvoorbeeld met de rolstoel de trap af of heeft u uw medicijnen liever zelf bij u? In uw plan noteert u al uw persoonlijke wensen. Bespreek deze wensen en oefen uw evacuatieplan eens per jaar met degenen binnen uw netwerk die u dan zullen helpen.

Doe bij evacuatie het volgende:

- Luister naar de adviezen van de lokale hulpverleners en autoriteiten.
- Informeer hen over uw beperking.
- Neem contact op met de persoon bij wie u kunt verblijven.
- Neem alleen hoognodige zaken mee (contant geld, uw medicijnen, zorgverzekeringsspas, identiteitsbewijzen en kopieën van verzekeringspapieren).
- Sluit gas, water en licht af.
- Sluit bij vertrek deuren, ramen en ventilatiesystemen in uw woning goed af.

Heeft u meer tijd om u voor te bereiden op een evacuatie en verwacht u langer dan een paar uur weg te blijven, doe dan het volgende:

- Draag stevige schoenen en dichte kleding.
- Neem toiletpullen, dekens en extra kleding mee.
- Heeft u een geleidehond? Neem voldoende voedsel en water mee voor uw hond.

Gaat u met de auto? Bereid u dan voor op eventuele files.

U kunt langere tijd stil komen te staan op de wegen. Neem de volgende dingen mee:

- Uw noodpakket.
- Toiletpullen, dekens en extra kleding.
- Eten en drinken voor uw huisdier(en).
- Campingkookstel met extra brandstof (gas, benzine), een pannensetje en eetgerei.
- Touw en een plastic bouwzeil om een schuilplaats te kunnen maken.
- Een zaklantaarn met (extra) batterijen.
- Volle tank of extra brandstof voor uw auto.

Samenvatting. Een handige wijzer.

Wat te doen bij een noodsituatie?

Ook in Nederland kunnen we te maken krijgen met een noodsituatie of ramp. Het is verstandig u hierop voor te bereiden. Hieronder leest u wat u kunt doen om u voor te bereiden en wat de belangrijkste acties zijn voor een aantal noodsituaties. Meer tips over voorbereidingen kunt u lezen op www.denkvooruit.nl.

Zorg altijd voor een noodpakket.

U kunt zich voorbereiden op een noodsituatie door bijvoorbeeld een noodpakket samen te stellen of kant-en-klaar aan te schaffen. In een noodpakket zitten spullen die handig zijn in noodsituaties, zodat u zichzelf enige tijd kunt redden. In een noodpakket zit ten minste: een radio op batterijen; een zaklamp; een eerstehulpdoos; lucifers in waterdichte verpakking; waxinelichtjes; warmhoudekens; een gereedschapsset; een waarschuwingsfluitje.



Grote brand

- Kunt u niet meer door de rook kijken? Blijf dan laag bij de grond.
- Kunt u het gebouw niet meer verlaten? Ga dan voor een raam staan waar de brandweer u kan zien.
- Ga nooit terug een brandend gebouw in.



Terroristische aanslag

- Ga naar een open plek, uit de buurt van grote gebouwen.
- Geef (mobiele-telefoon) foto's die u gemaakt heeft aan de politie.
- Ga niet kijken op de plek van de aanslag.



Groot verkeersongeval

- Loop niet onnodig over de snelweg.
- Houd de vluchtstrook vrij voor brandweer, politie en ambulance.
- Bent u met de auto in een tunnel: verlaat uw auto en ga via de dichtstbijzijnde vluchtweg de tunnel uit.



Ziektegolf

- Gebruik altijd papieren zakdoekjes, die u na gebruik meteen weggooit.
- Was vaak uw handen.
- Blijf thuis als u een besmettelijke ziekte heeft.
- Kijk ook op www.griep пандemie.nl voor meer informatie.



Instortingsgevaar

- Blijf laag bij de grond, schuil onder zwaar meubilair of een deurpost, blijf daar stil zitten en bescherm uw hoofd en nek met uw armen.
- Gebruik geen liften.
- Als u bedekt onder het puin ligt, blijf dan zo stil mogelijk liggen en maak zo mogelijk geluiden op pijpen of buizen. Schreeuw alleen als het niet anders kan.



Ordeverstoring

- Als er tijdens een evenement paniek ontstaat, ga dan niet tegen de mensenstroom in.
- Blijf rustig en volg de aanwijzingen van de autoriteiten op.
- Ga niet naar de plek van de ordeverstoring toe.



Extreem weer

Bij extreem slecht weer:

- Ga niet de weg/het water op als dit wordt afgeraden of als een weeralarm is afgegeven.
- Als u toch de deur uit moet, neem genoeg eten, water, dekens en warme kleding mee.

Bij een hittegolf:

- Drink per dag twee liter water.
- Blijf binnen tussen 12.00 en 16.00 uur.
- Luister naar de rampenzender met uw radio op batterijen.
- Doet de telefoon het nog? Bel dan niet onnodig om overbelasting van het net te voorkomen.
- Doet de stroom het nog? Kijk dan op de website van uw gemeente of op www.crisis.nl.



Uitval stroom, gas, water of telefoon

- Luister naar de rampenzender met uw radio op batterijen.
- Doet de telefoon het nog? Bel dan niet onnodig om overbelasting van het net te voorkomen.
- Doet de stroom het nog? Kijk dan op de website van uw gemeente of op www.crisis.nl.



Overstroming

- Wordt verwacht dat het water tot uw huis komt? Schakel gas en elektriciteit uit.
- Zorg voor een noodpakket (radio op batterijen, zaklamp, batterijen, medicijnen, belangrijke documenten, eten en drinken, kleding en dekens).
- Als u niet weg kunt: luister naar de regionale rampenzender op uw radio uit uw noodpakket.



Kernongeval

- Blijf binnen of ga naar binnen en sluit deuren en ramen en alles wat voor ventilatie dient, zoals afzuigkap, ontluichtingskoker, muur- en toiletrooster.
- Gebruik en drink geen kraanwater, geen regenwater, eet geen bladgroenten of moeilijk schoon te maken etenswaren.
- Houd huisdieren binnen en raak geen mensen en dieren aan die buiten zijn geweest.



Gevaarlijke stoffen

- Blijf binnen of ga naar binnen en sluit deuren en ramen en alles wat voor ventilatie dient, zoals afzuigkap, ontluichtingskoker, muur- en toiletrooster.
- Ga naar een goed af te sluiten kamer waar het niet tocht, liefst midden in het huis of gebouw.
- Luister naar de rampenzender of kijk op www.crisis.nl.
- Bent u buiten? Loop dwars op de wind in met een doek voor uw neus en mond.



Rijksoverheid
Ministerie van Binnenlandse Zaken
en Koninkrijksrelaties

Deze brochure is een co-productie van De Taakgroep Handicap & Lokale Samenleving en het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties – augustus 2009.