

Denk vooruit

Je denkt er misschien liever niet over na, maar een noodsituatie kan iedereen overkomen.

Ben jij beter voorbereid dan je denkt?

Check het eens!

Ben jij beter vorbereid dan je denkt?



In Nederland zijn de hulpdiensten goed voorbereid op rampen en ongelukken. Daarom kunnen ze snel hulp bieden als het nodig is. Toch kan er altijd iets onverwachts

gebeuren en dan kun jij zelf ook iets doen. Een langdurige stroomuitval, overstroming, extreme hitte of storm kan gevolgen hebben voor jou en de mensen om je heen.

Wees je hiervan bewust en bereid je voor. Hoe zou jij reageren in een noodsituatie? Wat heb jij in huis om jezelf, en je huisgenoten, een tijdje te redden?

De meeste spullen heb je waarschijnlijk al in huis

Denk bijvoorbeeld aan flessen water, lang houdbaar eten, dekens om warm te blijven en een zaklamp. Scan de QR-code en check het eens!

Maak een pakket

Je kunt van alle spullen samen eenvoudig een pakket maken. Bewaar deze vervolgens op een handige en goed bereikbare plek in huis. Gebruik een waterdichte verpakking zoals een rugzak of tas. Deze kun je makkelijk meenemen als je plotseling je huis moet verlaten.

Controleer elk half jaar of de producten uit je pakket nog houdbaar zijn. Kijk ook naar je persoonlijke situatie, denk bijvoorbeeld aan babyvoeding, medicijnen en eten en drinken voor je huisdieren. Verandert je persoonlijke situatie? Vul dan je noodpakket hierop aan.

Maak je je zorgen?

Het is normaal dat je je soms zorgen maakt over wat er allemaal in de wereld gebeurt. Het volgen van nieuws over dreigingen en rampen kan ervoor zorgen dat je je machteloos voelt. Als je merkt dat je je langere tijd zorgen blijft maken of wanneer het je beperkt in je dagelijks leven, kun je daar zelf wat aan doen. Op de website van Denk vooruit vind je praktische tips:

www.denkvooruit.nl



Scan de QR-code
en check het eens!

Check welke spullen
jij al in huis hebt.

Denk vooruit

You might prefer not to think about it, but an emergency can happen to anyone.

Are you better prepared than you think?

Check it out!

Are you better prepared than you think?



In the Netherlands, we are well prepared for disasters and incidents, which is why the right help arrives quickly when needed. Yet, something unexpected can always

happen, and then you can also take action yourself. A major power failure, flooding, extreme heat, or storms can have consequences for you and the people around

you. Be aware of this and prepare yourself. How would you react in an emergency? What do you have at home to sustain yourself and your household for a while?

You probably already have most items at home

For example, think of bottles of water, long-lasting food, blankets to keep warm, and a flashlight. Scan the QR code and check it out!

Create a kit

You can easily put all items into a kit. Store the kit in a convenient, easily accessible place at home. Use waterproof packaging such as a backpack, which you can also easily carry if you suddenly have to leave your home.

Check the emergency stock every six months. Is the stock still complete? Do the products still have a shelf life? Also look at your personal situation, think about baby food, medicines and food and drink for your pets/animals. Does your personal situation change? Then update your kit accordingly.

Are you worried?

It is normal to sometimes worry about everything that's going on in the world. Following the news about threats and disasters can make you feel powerless, possibly causing you to experience stress or anxiety. It is good to know that most people find a way of dealing with their worries. If you notice that you remain worried over a longer period of time or find that this hinders you in your daily life, you can do something about this. On the Think Ahead (Denk vooruit) website, you'll find practical tips:

www.english.denkvooruit.nl



Scan the QR code
and check it out!

Check which items you
already have at home.