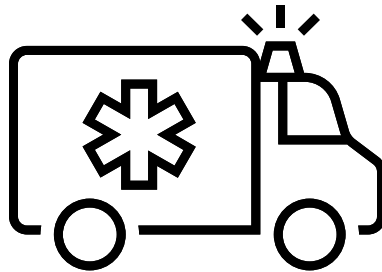




FJÖLMENNINGARSETUR
MULTICULTURAL AND INFORMATION CENTRE

2021



Heilsa og öryggi

Upplýsingar fyrir þá sem eru nýkomnir með stöðu
flóttamanna á Íslandi

1. Neyðarlínan 112

- Í neyðartilfellum skal hringja í 112. Eitt samræmt neyðarnúmer fyrir lögreglu, slökkvilið, sjúkraflutninga, björgunarsveitir, almannavarnir, barnaverndarnefndir og landhelgisgæsluna.
- Neyðarlínan reynir að útvega þjónustu túlks þegar það er metið bráðnauðsynlegt. Lærðu að útskýra hvaða tungumál þú talar á ensku eða íslensku (t.d. „ég tala arabísku“) svo hægt sé að útvega túlk sem talar rétt tungumál.
- Ef þú hringir úr farsíma með íslensku símakorti fær neyðarlínan staðsetningu þína en þó ekki hæð, íbúð eða herbergi. Æfðu þig því í að bera fram heimilisfang þitt og útskýra hvar þú ert.
- Allir þurfa að kunna að hringja í 112, líka börn.
- Lögreglan á Íslandi nýtur trausts almennings, en rannsóknir síðastliðin ár sýna fram á að 80-85% þjóðarinnar treystir lögreglunni. Það ætti því enginn að vera hræddur við að óska eftir aðstoð lögreglu þegar þörf er á.
- Nánari upplýsingar á www.112.is

2. Eldvarnir

- Reykskynjarar eru ódýr öryggistæki sem geta auðveldlega bjargað mannlífum og eiga því að vera á hverju heimili.
- Ef lítið ljós á reykskynjaranum blikkar með reglulegu millibili þýðir það að hann virkar.
- Þegar reykskynjari byrjar að gefa frá sér stutt píp hljóð þýðir það að rafhlaðan er búin og þarf þá að skipta um og setja upp aftur.
- Hægt er að fá reykskynjara með rafhlöðum sem endast í allt að 10 ár.
- Reykskynjarar fást m.a. í raftækjaverslunum, Öryggismiðstöðinni, Securitas og í vefverslunum.
- Ekki má nota vatn til að slökkva eld á eldavél. Mælt er með eldvarnarteppi sem lagt er yfir eldinn. Best er að hengja eldvarnarteppi á vegg í eldhúsi, þó ekki of nálægt eldavél.

3. Umferðaröryggi

- Samkvæmt lögum skulu allir farþegar bíls vera í öryggisbeltum eða öðrum öryggisbúnaði.
- Börn undir 36 kg (eða lægri en 135 cm á hæð) eiga að vera í sérstökum öryggisbúnaði, í bílstól eða á bílpúða með baki og með spennt belt. Passa þarf að nota öryggisbúnað sem hentar stærð og þyngd barnsins, festa öryggisbúnaðinn rétt og passa að bílstólar fyrir ungabörn snúi rétt.
- Barn lægra en 150 cm á hæð má ekki sitja í framsæti gengt virkum öryggispúða.

- Barn yngra en 16 ára skal nota hlífðarhjálms við hjólreiðar. Hjálmurinn þarf að vera í réttri stærð og rétt stilltur.
- Mælt er með að fullorðnir noti einnig hjálm enda mikilvægur öryggisbúnaður og eins mikilvægt að fullorðnir séu góðar fyrirmyndir fyrir börnin.
- Hjólreiðamenn þurfa að nota ljós og nagladekk yfir vetrartímann.
- Bifreiðaeigendur þurfa annað hvort að nota heilsársdekk eða skipta yfir í vetrardekk á veturna.

4. Íslenskir vetur

- Ísland er staðsett norðarlega á hnettinum. Þess vegna eru íslenskar sumarnætur bjartar og dimmt á veturna. Í kring um vetrarsólstöður, þann 21. desember, er sólin aðeins á lofti örfáar klukkustundir á sólarhring.
- Mikilvægt er að gangandi vegfarendur, sérstaklega börn, noti endurskinsmerki í skammdeginu. Hægt er að kaupa lítil ljós til að festa á skólatöskur til að börnin sjáist vel á leiðinni í og úr skóla.
- Veður á Íslandi er síbreytilegt og veturnir kaldir. Það er mikilvægt að klæða sig eftir veðri fyrir útivist.
- Húfur, vettlingar, hlýjar peysur, úlpur, vetrarskór með grófum botni, og jafnvel mannbroddar, eru staðalbúnaður til að takast á við íslenskan vetrarkulda, snjó og hálfku.
- Á kyrrum vetrardögum virðist veðrið oft gott þegar litið er út um gluggann en er ískalt þegar komið er út. Þetta varasama fyrirbæri er stundum kallað „gluggaveður“ og mikilvægt að láta það ekki plata sig heldur klæða sig og börnin sín vel áður en haldið er út.

5. D-vítamín

- Vegna fárra sólardaga á Íslandi hvetur Embætti landlæknis alla íbúa landsins til að taka D-vítamín sérstaklega í formi bætiefna, annað hvort þorskalýsi eða D-vítamín pillur. Athugið að í omega og hákarlalýsi er ekki D-vítamín nema annað sé sérstaklega tekið fram.
- Ráðlagður dagskammtur af lýsi er:

Frá 6 mánaða aldri: 1 teskeið

6 ára og eldri: 1 matskeið

- Ráðlagður dagskammtur á Íslandi fyrir D-vítamín fer eftir aldri:

0 til 9 ára: 10 µg (400 AE) á dag

10 til 70 ára: 15 µg (600 AE) á dag

71 árs og eldri: 20 µg (800 AE) dag

	µg	AE
Ungbörn* og börn 1–9 ára	10	400
10 ára–70 ára	15	600
71 árs og eldri	20	800

6. Veðurviðvaranir

- Á veðurstofu Íslands <https://www.vedur.is/> eru birtar spár og viðvaranir meðal annars vegna veðurs, jarðskjálfta, eldgosa og sjóflóða. Þar má einnig finna norðurljósaspá.
- Vegagerðin heldur utan um upplýsingar um færðir á vegum um land allt. Hægt er að hlaða niður appi Vegagerðarinnar, fara inn á <http://www.vegagerdin.is/> eða hringja í 1777 til að fá upplýsingar áður en lagt er í ferðalag á milli landshluta.
- Foreldrar barna í leik- og grunnskólum þurfa að fylgjast með veðurviðvörðunum og skilaboðum frá skóla. Þegar gul veðurviðvörðun hefur verið gefin út þurfa foreldrar að meta sjálfir hvort fylgja þurfi börnum í eða úr skóla eða frístundastarfi. Hafa þarf í huga að röskun getur orðið á frístundastarfi og skipulögðum æfingum í lok skóladags. Rauð veðurviðvörðun þýðir að fólk á ekki að vera á ferðinni nema brýna nauðsyn beri til og er þá reglulegt skólahald lagt niður en leikskólar og grunnskólar eru opnir með lágmarksmönnun fyrir það fólk sem sinnir neyðarþjónustu, löggæslu, slökkvilið og björgunarsveitarfólk og aðra sem þurfa nauðsynlega á vistun fyrir börn sín að halda.

7. Jarðskjálftar og eldgos

- Ísland er jarðfræðilega staðsett á flekaskilum og ofan á svokölluðum „heitum reit“ sem gerir það að verkum að jarðskjálftar og eldgos eru nokkuð algeng.
- Fjöldi jarðskjálfta mælast á hverjum degi á Íslandi en fæstir eru það kröftugir að fólk verði vart við þá. Á Íslandi eru húsin mjög sterkbyggð og jarðskjálftar eiga flestir upptök sín langt frá mannabyggðum. Sly á fólki vegna jarðskjálfta eða eignatjón er því ekki algengt.
- Fjörtíu og fjögur eldgos hafa verið mæld á Íslandi síðan árið 1902. Þekktustu eldgos síðustu ára eru gosið í Eyjafjallajökli árið 2010 og Heimaeyjagosið í Vestmannaeyjum árið 1973.
- [Viðvörðunarkort með núverandi ástandi eldstöðvakerfa á landinu](#) er unnið á Veðurstofu Íslands daglega. Hættan frá eldgosum getur verið hraunrennsli, gjóskufall/öskufall, eiturefni í öskunni, eldingar, eiturgufur, jökulhlaup og flóðbylgjur. Sly á fólki eða eignatjón vegna eldgosa er ekki algengt.
- Oft getur verið erfitt að stjórna umferð ferðamanna þegar eldgos eru annars vegar og getur það kallað á verulegt skipulag af hálfu almannavarna. Fólk er því hvatt til að sýna varkárni og fara eftir fyrirmælum almannavarna.

8. Heimilisofbeldi

Ofbeldi er ólöglegt á Íslandi hvort sem það á sér stað innan eða utan veggja heimilisins. **Allt ofbeldi á heimili þar sem börn eru, er jafnframt ofbeldi gagnvart börnum.**

Hægt er að leita sér ráða vegna heimilisofbeldis hjá:

- Félagsráðgjafa/málstjóra á þjónustumiðstöð félagsþjónustunnar
- Bjarkarhlíð. <https://www.bjarkarhlid.is/>
- Kvennaathvarfinu <https://www.kvennaathvarf.is/>

Einstaklingar sem hafa fengið vernd í gegn um fjölskyldusameiningu og þurfa að skilja við maka sinn vegna ofbeldis geta fengið aðstoð hjá Útlendingastofnun til að sækja um dvalarleyfi á nýjum forsendum.

9. Ofbeldi gegn börnum

Á Ísandi bera allir lagalega skyldu til þess að tilkynna til barnaverndar ef þeir hafa ástæðu til að ætla að barn:

- búi við óviðunandi uppeldisaðstæður
- verði fyrir ofbeldi eða annarri vanvirðandi háttsemi
- heilsu þess eða þroskað er stofnað í alvarlega hættu.

Það er einnig skylda að tilkynna til barnaverndar ef grunur leikur á að lífi ófæddis barn sé stefnt í hættu, t.d. með ofneyslu áfengis eða fíkniefnaneyslu þungaðrar konu eða með því að þunguð kona sé beitt ofbeldi.

Á heimasíðu Barnaverndarstofnu er listi yfir barnaverndarnefndir á Íslandi:
<http://www.bvs.is/almeningur/barnaverndarnefndir/>.

Einnig er hægt að leita ráða hjá félagsráðgjafa á viðkomandi þjónustumiðstöð eða félagsþjónustu.

Í neyðartilfellum skal hringt í neyðarsímanúmerið **112**.

10. Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

- [Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis](#) stendur öllum til boða sem þangað leita, án tilvísunar.
- Best er að hringja fyrst í afgreiðslu bráðamóttöku Landspítala í Fossvogi í síma 543-2000 og biðja um þjónustu hjá neyðarmóttökunni
- Læknisskoðun og meðferð, þar með talin kvenskoðun
- Réttarlæknisfræðileg skoðun og taka og varðveisla gagna
- Þjónustan er að kostnaðarlausu
- Nafnleynd og trúnaður gildir alla meðferðina
- Mikilvægt að koma á bráðamóttöku eins fljótt og hægt er eftir brot, þvo sér ekki eða fara í bað áður en skoðun og sýnataka fer fram og hreinsa ekki eða farga fötum eða sakargögnum á sakarvettvangi

11. Kvennaathvarfið

Kvennaathvarfið er athvarf fyrir konur, staðsett í Reykjavík og á Akureyri.

- Fyrir konur og börn þeirra, sem geta ekki verið heima vegna ofbeldis, hvort sem það er af hálfu maka eða fjölskyldumeðlims.

- Kvennaathvarfið er einnig fyrir konur sem hafa orðið fyrir nauðgun eða mansali.
- <https://www.kvennaathvarf.is/>

Vaktsími

Polendur og aðstandendur geta haft samband til að fá stuðning og/eða ráðgjöf í síma 561 1205 (athvarfið í Reykjavík) eða 561 1206 (athvarfið á Akureyri). Síminn er opinn allan sólahringinn.

Dvöl

Þegar dvöl í heimahúsum er óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis. Konur og börn þeirra geta komið í dvöl þeim að kostnaðarlausu.

Viðtal og ráðgjöf

Konur og aðstandendur þeirra geta komið og fengið ókeypis stuðning, ráðgjöf og upplýsingar án þess að til dvalar komi. Tímamantanir í síma 561 1205.

12. Bjarkarhlíð

Bjarkarhlíð er miðstöð fyrir polendur ofbeldis, staðsett við Bústaðarveg í Reykjavík.

- Ráðgjöf, stuðning og upplýsingar fyrir þolendur ofbeldis
- Samræmd þjónusta á einum stað
- Einstaklingsviðtöl
- Lögfræðiráðgjöf
- Félagsráðgjöf
- Aðstoð við þolendur mansals
- Öll þjónusta í Bjarkarhlíð er gjaldfrjál

Símanúmer Bjarkarhlíðar er **553-3000**

Opnunartími er **9-17** alla virka daga

Hægt er að bóka tíma á <http://bjarkarhlid.is>

Einnig má senda tölvupóst á bjarkarhlid@bjarkarhlid.is