



## FÅ HJÆLP AF RØDE KORS PARAT TIL AT LAVET HJEMMEBEREDSKAB

Røde Kors Parat er et hjælpenetværk med +10.000 frivillige parathjælpere fordelt over hele landet. Parathjælpere er helt almindelige danskere, som gerne vil træde til, når de kan gøre en forskel, og det passer ind i deres liv.

Vi ved, at myndighedernes anbefaling om at etablere et hjemmeberedskab, kan være svære for nogen at følge – og at det kan skabe utryghed og bekymring, hvis man ikke har ressourcerne.

Med Røde Kors Parat kan du få hjælp til mindre praktiske opgaver, der fx kan være forbundet med at forberede sig til evt. kriser.

### Hvordan hjælper Parat?

Parat hjælper der, hvor der ikke er andre at spørge. Hvis du ikke har et netværk, du kan trække på, eller ikke har økonomisk mulighed for at betale for hjælp. Det kan fx være, at du er syg eller har et handicap, og du har brug for hjælp til:

- At hente ting til dit hjemmeberedskab i et supermarked eller en specialbutik. Det kan være tungt og svært at hente mange liter vand eller gå i flere forskellige butikker.
- At afhente medicin på apoteket, hvis du er syg
- .. en masse andet, du kan få brug for.

### Sådan spørger du om hjælp hos Parat

Du kan kontakte Parat for hjælp – fx til hjælp med at etablere et hjemmeberedskab – gennem **Parats Hjælpelinje på tlf. 38 202 202**, der har åbent alle hverdage 10-15 samt mandag og onsdag 16-19. Du kan også gøre det via formularen på [rodekors.dk/modtager](https://rodekors.dk/modtager).

Husk, at du også kan spørge Parat om hjælp til hverdagens gøremål, når der ikke er andre: En lille praktisk opgave derhjemme, afhentning af pakker, indkøb og medicin, følgeskab til en vigtig aftale og alt muligt andet.