



Sjekkliste for din egenberedskap

Nedenfor finner du eksempler på ting som er lurt å ha hjemme. Du bør gå gjennom dine behov og oppdatere ditt lager med jevne mellomrom. Husk at familie, venner og naboer kan samarbeide om egenberedskap.

Mat og vann

- Rent drikkevann lagret på kanner eller flasker.
- Mat som tåler lagring i romtemperatur.
- Grill, kokeapparat eller stormkjøkken.
- Ekstra gassbeholder eller brennstoff.
- Mat og vann til kjæledyr.
- Litt kontanter og flere betalingskort.

Varme og lys

- Varme klær og pledd, dyner eller soveposer.
- Fyrstikker og stearinlys.
- Ved – hvis du har vedovn eller peis.
- Gass- eller parafinovn som er beregnet for innendørs bruk.
- Avtale om overnatting.
- Lommelykter eller hodelykter som går på batterier, sveiv eller solceller.

Informasjon

- DAB-radio som går på batterier, sveiv eller solceller.
- Batterier og ladet batteribank.
- Liste på papir med viktige telefonnummer som for eksempel nødnummer, legevakt, veterinær, familie, venner og naboer.

Legemidler og hygiene

- Legemidler og førstehjelpsutstyr.
- Jodtabletter (gjelder barn og voksne under 40 år, gravide og ammende).
- Hygieneartikler som våtservietter, håndsprit, bleier, toalett-papir, bind og tamponger.