



Sjekkliste for eigenberedskap

Under finn du døme på ting det er lurt å ha heime. Du bør med jamne mellomrom gå gjennom behova dine og oppdatere lageret ditt. Hugs at det er fint mogleg å samarbeide med familie, vennar og naboar om eigenberedskap.

Mat og vatn

- Reint drikkevatn lagra på dunkar eller flasker.
- Mat som toler å bli lagra i romtemperatur.
- Grill, kokeapparat eller stormkjøken.
- Ekstra gassbeholdar eller brennstoff.
- Mat og vatn til kjæledyr.
- Litt kontantar og fleire betalingskort.

Varme og lys

- Varme klede og pledd, dyner eller soveposar.
- Fyrstikker og stearinlys.
- Ved – dersom du har vedovn eller peis.
- Gass- eller parafinovn som er berekna på bruk innandørs.
- Avtale om overnatting.
- Lommelykter eller hovudlykter som går på batteri, sveiv eller solceller.

Informasjon

- DAB-radio som går på batteri, sveiv eller solceller.
- Batteri og opplada batteribank.
- Liste på papir med viktige telefonnummer som til dømes naudnummer og nummera til legevakt, veterinær, familie, vennar og naboar.

Legemiddel og hygiene

- Legemiddel og førstehjelpsutstyr.
- Jodtabletter (gjeld barn og vaksne under 40 år, gravide og ammande).
- Hygieneartiklar i form av våtserviettar, handsprit, bleier, toalettpapir, bind og tampongar.