



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.