**Min beredskapsplan**

Viktige personer, steder, og ting du trenger i en krisesituasjon.

**Kontaktpersoner**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Navn | Telefon | Adresse | Notater |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Varslingsliste**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Navn | Telefon | Adresse | Notater |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Viktige nummer**

|  |  |
| --- | --- |
| Navn | Telefon |
| Brann | 110 |
| Politi | 112 |
| Medisinsk nødtelefon | 113 |
| Legevakt | 116117 |

**Møtesteder**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Navn | Sted | Notater |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Dette bør alle ha hjemme**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drikkevann**  Oppretthold væskebalansen ved å ha tre liter vann per person til drikke og matlaging, per døgn.  **Lommelykt/hodelykt og ekstra batteri**  Du trenger en god lykt for å kunne ta deg frem på en trygg og effektiv måte når strømmen er borte.  **Boksåpner**  Sett fantasien i sving og server gode og varme måltider med hermetikkmat.  **Stormkjøkken og ekstra gass**  Hvis strømmen går og komfyren ikke virker, trenger du en alternativ varmekilde til mat og varm drikke.  **Varme tepper/sovepose**  Å holde varmen er essensielt. Ha noen ekstra tepper i skapet for kalde dager.  **Verktøy**  Du bør ha tilgang til hammer, spiker, multikniv og gaffateip til små reparasjoner i huset, om noe skulle bli ødelagt i ekstremvær.  **Medisiner**  Er du eller noen i familien avhengig av medisiner? Oppbevar et minimumslager av medisinene for 72 timers bruk.  **Brannslukker**  Sørg for at du kan slukke mindre branner/branntilløp på egen hånd.  **Personlig hygiene og sanitært utstyr**  Toalettsaker, håndsprit, munnbind og søppelsekker (til nødtoalett) til nødvendig hygiene. | **Førstehjelpsskrin**  Ha utstyr nok til å kunne håndtere lettere og eventuelt større skader til du får hjelp.  **Fyrstikker og stearinlys**  Skap en hyggelig stemning i stua med levende lys når huset er mørkt.  **Langtidsholdbar mat**  Vi anbefaler et lager som tilsvarer tre dagers forbruk for husholdningen.  **Varme klær**  Huset blir fort kaldt om strømmen går. Da er det godt med tykke gensere og sokker. Det er også viktig å ta med om du forlater hjemmet.  **Kontanter**  I en krise er det ikke sikkert bank- og betalingsterminaler virker. Ha noen kontanter liggende hjemme.  **Alternative varmekilder**  Hold varmen med alternative varmekilder (ved- eller gass). En god huskeregel for vedovn er 30 liter ved per døgn.  **Mobillader (powerbank)**  Hold mobilen oppladet med batteridrevet mobillader (nødlader) og/eller USB-lader til sigarettenneruttak i bil.  **Radio med batteri**  For å føle seg trygg er det viktig å holde seg orientert. Ha en DAB-radio i huset – og still inn på NRK P1 for å få viktig informasjon. |

**Vurder også om du bør ha**

|  |  |
| --- | --- |
| **Utstyr til baby**  Har du små barn, må du vurdere behov for babymat, morsmelk-erstatning, bleier, våtservietter etc. for å klare dere i 72 timer.  **Utstyr til kjæledyr**  Ikke glem å ha ekstra mat og vann til familiens kjæledyr. | **Personlige dokumenter**  Kopier av pass, førerkort og kontaktlister – digitalt og på papir.  **JOD**  For barn og voksne under 40 år, gravide og ammende. Kjøpes på apotek og tas etter råd fra myndighetene. |

**Hyggelig å ha tilgjengelig under en krise**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kort- og brettspill**  Spill kan fungere som et sosialt samlingspunkt som får ventetiden til å gå litt fortere.  **Favorittleker og kosedyr**  Hva kan bidra til å gjøre livet under en krise litt lettere for familiens yngste, hvis du må forlate hjemmet ditt? | **Søtt eller salt**  Litt sjokolade eller salte nøtter gir energi og kan kanskje få deg i litt bedre humør når strømmen er borte og du går glipp av favorittserien på Netflix. |