

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.

Konter

I en krise er det ikke sikkert bank- og betalingsterminaler virker. Ha noen konter 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 sigarettenuuttak 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.