



Norsk  
Folkehjelp

# Sjekkliste for egenberedskap

Er du forberedt?

## 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, toalettpapir, bind og tamponger



Støtt oss



Bli Medlem

folkehjelp.no

### Tips!



Du bør gå gjennom dine behov og oppdatere ditt lager med jevne mellomrom.



Husk at familie, venner og naboer kan samarbeide om egenberedskap.

Denne brosjyren er basert på DSBs sjekklister for egenberedskap.

Postboks 8844 Youngstorget  
N-0028 Oslo



**Norsk  
Folkehjelp**