

# Styrking av befolkninga sin eigenberedskap



Direktoratet for samfunnstrygghet og beredskap lanserer ein informasjonskampanje om eigenberedskap 19. oktober.

Publisert 19.10.2018

Sjølv om samfunnet vårt er trygt og stabilt, er trusselbiletet i Noreg samansett og i endring. Klimaendringar, ekstremvêr, tryggleikspolitisk situasjon, terror og teknologi er nokre eksempel. Vi gjer oss meir sårbare grunna vår aukande avhengigheit av kritiske samfunnsfunksjonar som straum, mobilnett, internett, transport, vatn og avlaup.

## **Fleire må vera i stand til å ta vare på seg sjølv**

«Du er ein del av Noregs beredskap». Ved ei krise vil samfunnet sine tilgjengelege ressursar settast inn der behovet for hjelp er størst. Jo fleire av oss som er i stand til å ta vare på seg sjølv og dei rundt seg, jo betre rusta er vi som storsamfunn i ei krise.

**Ditt eget beredskapslager** bør inneholde: det man kan ha i hus for å klare seg selv i tre døgn.

- 9 liter vann per person
- To pakker knekkebrød per person
- En pakke havregryn per person
- Tre bokser middagshermetikk eller tre poser tørrmat per person
- Tre bokser pålegg med lang holdbarhet per person
- Noen poser tørket frukt eller nøtter, kjeks og sjokolade
- Medisiner du er avhengig av
- Ved-, gass- eller parafinovn til oppvarming
- Grill eller kokeapparat som går på gass
- Stearinlys, lommelykt med batterier, parafinlampe
- Fyrstikker eller lighter
- Varme klær, pledd og sovepose
- Førstehjelpspakke
- Batteridrevet DAB-radio
- Batterier, batteribank og mobillader til bilen
- Våtservietter og desinfeksjonsmiddel
- Tørke-/toalettpapir
- Litt kontanter
- Ekstra drivstoff og ved/gass/parafin/
- Rødsprit til oppvarming og matlaging
- Jodtabletter (til bruk ved atomhendelser)