

Vann

Lagre **20 liter drikkevann** per person for en uke.

Du trenger vann til drikke, matlaging og hygiene.



Hygiene



Ha produkter som **våtservietter, håndsprit, ekstra toalettpapir og sanitetsprodukter** i boligen din.

Dårlig hygiene kan føre til smitte og sykdommer.



Egenberedskapsuka 2024

Uke 44 markerer egenberedskapsuka 2024. I løpet av uka vil alle husstander i Norge motta DSBs (Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap) brosjyre *Slik bidrar du til Norges beredskap: Råd om egenberedskap*. I denne brosjyren får du råd om hvordan du best mulig kan klare deg dersom en krise inntreffer.

Denne uka kommer vi i **X KOMMUNE** til å markere egenberedskapsuka gjennom å poste råd på vår **Facebook-side og/eller hjemmeside**. **Legg til eventuelle andre aktiviteter som holdes i kommunen i forbindelse med egenberedskapsuka**. Vi vil samtidig oppfordre alle innbyggere i kommunen til å lese gjennom brosjyren som sendes ut i disse dager og styrke sin egenberedskap.

Brosjyren er oversatt til mer enn 20 forskjellige språk. Disse kan du lese her: [Informasjon om egenberedskap på ulike språk | Sikkerhverdag](#).

Rent vann og hygiene

Dersom vanntilgangen skulle forsvinne, enten på grunn av brudd i forsyningsnettet eller forurensing av vannkilder, er det lurt å lagre rent vann i hjemmet. DSB anbefaler 20 liter per person. Husk at også kjæledyr trenger drikkevann.

Dersom vannet er borte over en lengre periode, kan hygiene være utfordrende. Det er spesielt viktig med god hygiene etter toalettbesøk, og før matlaging. Ha våtservietter, håndsprit og engangshansker tilgjengelig i boligen din, slik at du kan bruke dette dersom vannet blir borte.

Her får du noen råd angående lagring av rent vann, og hygiene:

- Du kan kjøpe kanner eller flasker med vann i butikken, eller fylle kanner og flasker med vann fra springen.
- Det kan være lettere å finne plass til flere mindre vannbeholdere enn en eller to store. Mindre beholdere er også lettere å håndtere.
- Flasker eller kanner som skal brukes til lagring av vann bør rengjøres grundig. Se tips til rengjøring i brosjyren *Slik bidrar du til Norges beredskap: Råd om egenberedskap* eller på [Slik lagrer du drikkevann | Sikkerhverdag](#).
- Ha ekstra hygieneprodukter som for eksempel toalettpapir, søppelposer, våtservietter, håndsprit, bind, bleier og andre sanitetsprodukter tilgjengelig i boligen din. Se flere tips om hygiene i brosjyren *Slik bidrar du til Norges beredskap: Råd om egenberedskap* eller på [God hygiene hvis vannet forsvinner | Sikkerhverdag](#).