

Egenberedskapsuka – søndag



Råd om
egenberedskap



Sjekkliste for din egenberedskap

Nedenfor finner du eksempler på ting som er lurt å ha hjemme. Du bør gå gjennom dine behov og oppdatere ditt lager med jevne mellomrom. Husk at familie, venner og naboer kan samarbeide om egenberedskap.

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, toalett-papir, bind og tamponger.



Iskanlistu iežat gearggusvuhtii

Dás vuolábealde gávnnat ovdamearkkaid diŋggain maid lea buorre doallat ruovttus. Don galggat dárkkistit iežat dárbbuid ja ođasmahttit iežat gálvoráju jeavddalaččat. Muite ahte bearaš, olbmát ja ránnát sáhttet ovttasbargat iešgearggusvuoda dáfus.

Biebmu ja čáhci

- Ráinnas juhkančáhci vurkejuvvon gátnuide dahje bohttaliidda.
- Biebmu man sáhtta vurket latnjatemperaturras.
- Grilla, vuoššanapparátta dahje olgogássagievkkan.
- Liige gássaboksa dahje boaldámuš.
- Biebmu ja čáhci biebmoelliide.
- Veaháš reaidaruhta ja mángga máksinkoartta.

Liekkas ja čuovga

- Bivvu biktasat ja ránut, gokčasat dahje oadđenseahkat.
- Riššasákkít ja gintalat.
- Boaldinmuorat – jus dus lea muorraomman dahje biise.
- Gássa- dahje parafiidnaomman man sáhtta viesus geavahit.
- Idjadansoahpamuš.
- Lummalámpát dahje gállolámpát mat doibmet batteriijaiguin, veaivvain dahje beaivvášseallaiguin.

Diehtojuohkin

- DAB-rádio mii doaibma batteriijaiguin, veaivvain dahje beaivvášseallaiguin.
- Batteriijat ja láddejuvvon batteriijabánku.
- Báberlistu mas leat dehálaš telefodnanummarat nugo ovdamearkka dihte heahtenummarat, doavttervácta, šibitdoavttir, bearaš, olbmát ja ránnját.

Dálkasat ja ráinnasvuolta

- Dálkasat ja álgoveahkkebergasat.
- Juddatableahtat (guoská mánáide ja ollesolbmuide vuollel 40 jagi, áhpehis ja njamaheaddji nissoniidda).
- Ráinnasvuodaávdnasat nugo njuoskaservieahtat, giehtaspriita, lihparat, hivssetbábir, binna ja tamponggat.

Denne uka har vi markert egenberedskapsuka 2024 gjennom å dele tips til egenberedskap hver dag. Håper dette har inspirert deg til å styrke din egenberedskap! I dag kommer et forslag til liste over ting det kan være lurt å ha i boligen dersom en krise skulle oppstå.

Husk at en krise ikke trenger å være stor for at det kan være kjekt med et beredskapslager! Strømbrydd eller brydd i vannforsyningen som varer utover noen få timer kan være nok til at det er fint med vann, batteribanker, stearinlys og et ekstra teppe.

Du kan selv lage en liste over ting du mener du kommer til å trenge i en krise. Husk at mat kan gå ut på dato, så det er lurt å lage seg en rutine der man årlig sjekker holdbarhet på, og eventuelt bytter ut, matvarer i beredskapslageret. Samtidig kan man sjekke at utstyr som lommelykt, stormkjøkken og DAB-radio fungerer. Du kan også bytte ut vannet som du har lagret, om du ønsker det, for å slippe plastsmak dersom du har lagret vann i kanner eller flasker laget av plast.

Mer informasjon om egenberedskap finnes i brosjyren *Slik bidrar du til Norges beredskap: Råd om egenberedskap* eller på [Sikker hverdag | Sikkerhverdag](#).