

Checklista hemberedskap

MAT

Välj matvaror som kan tillagas snabbt, inte kräver så mycket vatten, kan ätas utan tillagning och förvaras i rumstemperatur.

Ta för vana att använda och uppdatera lagret av varorna då och då, till exempel vid den årliga krisberedskapsveckan.

- Potatis, kål, morötter, ägg
- Bröd med lång hållbarhet, t.ex. tortilla, hårt bröd, kex och skorpor
- Mjukost, messmör eller andra pålägg på tub
- Havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- Matolja
- Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- Färdigkokta linser, bönor, grönsaker
- Krossade tomater
- Konserver med köttfärsås, makrill, sardiner, ravioli, fiskbullar, soppor
- Fruktkräm, sylt, marmelad
- Blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- Kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, torkad frukt

VÄRME

Om elen försvinner under en kall årstid kommer bostaden snabbt att bli utkyld. Samlas i ett rum, häng filter för fönstren, täck golvet med mattor och bygg en koja under ett bord för att hålla värmen.

- Ullplagg, varma och oömma kläder
- Mössor, vantar, halsdukar
- Filter
- Liggunderlag, sovsäckar
- Stearinljus, värmeljus
- Tändstickor eller braständare
- Alternativ värmekälla, t.ex. gasolvärmare, fotogendrivna element

VATTEN

Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Om du är osäker på kvaliteten behöver du kunna koka vattnet.

- Flaskor
- Hinkar med lock
- PET-flaskor att frysa vatten i
- Mineralvatten
- Dunkar, gärna med tappkran, att hämta vatten i. Du kan också ha ett par rena dunkar fyllda med vatten i reserv, de ska stå mörkt och svalt

ÖVRIGT

- Spritkök och bränsle
- Ficklampa eller pannlampa
- Batterier
- Kontanter
- Husapotek och mediciner
- Våtservetter
- Handsprit
- Blöjor och mensskydd
- Drivmedel i tanken
- Utskrifter av försäkringsbrev, bankpapper

KOMMUNIKATION

Vid en allvarlig händelse behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheterna, framför allt via Sveriges Radio P4. Du behöver också kunna följa mediernas rapportering, ha kontakt med anhöriga och vänner och i akuta fall kunna nå räddningstjänst, sjukvård eller polis.

- Radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- Bilradio
- Papperslista med viktiga telefonnummer
- Extrabatteri eller powerbank till mobiltelefon
- Laddare till mobiltelefon att använda i bilen