**Min beredskapsplan**

Viktige personer, steder, og ting du trenger i en krisesituasjon.

**Kontaktpersoner**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Navn | Telefon | Adresse | Notater |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Varslingsliste**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Navn | Telefon | Adresse | Notater |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Viktige nummer**

|  |  |
| --- | --- |
| Navn | Telefon |
| Brann | 110 |
| Politi | 112 |
| Medisinsk nødtelefon | 113 |
| Legevakt | 116117 |

**Møtesteder**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Navn | Sted | Notater |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Dette bør alle ha hjemme**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drikkevann** Oppretthold væskebalansen ved å ha tre liter vann per person til drikke og matlaging, per døgn.**Lommelykt/hodelykt og ekstra batteri**Du trenger en god lykt for å kunne ta deg frem på en trygg og effektiv måte når strømmen er borte.**Boksåpner** Sett fantasien i sving og server gode og varme måltider med hermetikkmat.**Stormkjøkken og ekstra gass**Hvis strømmen går og komfyren ikke virker, trenger du en alternativ varmekilde til mat og varm drikke.**Varme tepper/sovepose**Å holde varmen er essensielt. Ha noen ekstra tepper i skapet for kalde dager.**Verktøy**Du bør ha tilgang til hammer, spiker, multikniv og gaffateip til små reparasjoner i huset, om noe skulle bli ødelagt i ekstremvær.**Medisiner**Er du eller noen i familien avhengig av medisiner? Oppbevar et minimumslager av medisinene for 72 timers bruk.**Brannslukker**Sørg for at du kan slukke mindre branner/branntilløp på egen hånd.**Personlig hygiene og sanitært utstyr**Toalettsaker, håndsprit, munnbind og søppelsekker (til nødtoalett) til nødvendig hygiene. | **Førstehjelpsskrin**Ha utstyr nok til å kunne håndtere lettere og eventuelt større skader til du får hjelp.**Fyrstikker og stearinlys** Skap en hyggelig stemning i stua med levende lys når huset er mørkt.**Langtidsholdbar mat**Vi anbefaler et lager som tilsvarer tre dagers forbruk for husholdningen.**Varme klær**Huset blir fort kaldt om strømmen går. Da er det godt med tykke gensere og sokker. Det er også viktig å ta med om du forlater hjemmet.**Kontanter**I en krise er det ikke sikkert bank- og betalingsterminaler virker. Ha noen kontanter liggende hjemme.**Alternative varmekilder**Hold varmen med alternative varmekilder (ved- eller gass). En god huskeregel for vedovn er 30 liter ved per døgn.**Mobillader (powerbank)** Hold mobilen oppladet med batteridrevet mobillader (nødlader) og/eller USB-lader til sigarettenneruttak i bil.**Radio med batteri**For å føle seg trygg er det viktig å holde seg orientert. Ha en DAB-radio i huset – og still inn på NRK P1 for å få viktig informasjon. |

**Vurder også om du bør ha**

|  |  |
| --- | --- |
| **Utstyr til baby**Har du små barn, må du vurdere behov for babymat, morsmelk-erstatning, bleier, våtservietter etc. for å klare dere i 72 timer.**Utstyr til kjæledyr**Ikke glem å ha ekstra mat og vann til familiens kjæledyr. | **Personlige dokumenter**Kopier av pass, førerkort og kontaktlister – digitalt og på papir.**JOD**For barn og voksne under 40 år, gravide og ammende. Kjøpes på apotek og tas etter råd fra myndighetene. |

**Hyggelig å ha tilgjengelig under en krise**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kort- og brettspill**Spill kan fungere som et sosialt samlingspunkt som får ventetiden til å gå litt fortere.**Favorittleker og kosedyr**Hva kan bidra til å gjøre livet under en krise litt lettere for familiens yngste, hvis du må forlate hjemmet ditt? | **Søtt eller salt**Litt sjokolade eller salte nøtter gir energi og kan kanskje få deg i litt bedre humør når strømmen er borte og du går glipp av favorittserien på Netflix. |