

Tänk logiskt och med sunt förnuft.
Fundera igenom vad just du har behov av och vad du redan har som går att använda.
Vad behöver du för att klara de grundläggande behoven med en vecka utan vatten och el? Gå igenom listan och se vad du behöver komplettera med.

Mat

Se till att ha ett kök att laga mat på och ett lager med konserver och torrvaror, mat som kan förvaras länge i rumstemperatur. Tänk på att använda ditt matförråd så det inte blir för gammalt.

- Pasta, bulgur, ris
- Nötter Soppa
- Knäckebröd Choklad
- Torrmjök
- Kök (gasol eller sprit)

Vatten

Vi behöver minst 3-5 liter vatten per person och dag för att täcka det största behovet. Hinkar och dunkar behövs för att lagra och forsla hem vatten. Kanske någon typ av vattenrening kan behövas. Ofta räcker det med att koka vattnet - minst 5 min. med stora bubblor.

- Dunkar och hinkar
- Vattenreningstabletter
- Vattenreningsfilter

Belysning

När strömmen går och lamporna slocknar är det viktigt att ha en reservbelysning. Tänk på att placera ljus och ljuslyktor på brandsäkert sätt. Lämna aldrig en låga utan uppsikt.

- Ficklampa/pannlampa
- Batterier
- Stearin/värmeljus
- Tändstickor
- Fotogenlykta/lampolja
- Lampa som tänds när strömmen går

Värme

Kyla är en av de faktorer som påverkar vår arbetsförmåga mest. Därför är det viktigt att hålla sig varm. Ha därför tillgång till varma kläder, mössor/vantar, filtar, sovsäckar m.m. Även en reservkamin kan vara bra, så som gasolkamin.

- Varma kläder, underställ
- Mössa, vantar
- Sovesäck, liggunderlag
- Filtar, gärna ull
- Reservkamin, gasol/fotogen
- Bränsle

Tips: Om möjligt, försök välja samma bränsleslag till kök, värmare m.m.

Information

Det är viktigt att hålla sig uppdaterad om läget vid en krissituation. Viktig samhällsinformation sänds via radion på din lokala P4-kanal. Se till att ha en batteridrivna radio, så kallad vevradio, extra batterier och laddade powerbanks.

- Vevradio
- Batterier
- Powerbank
- Telefon/adresslista

Hygien

Det är viktigt att hålla god hygien, använd handsprit, våtservetter eller tvättlappar när det är dålig tillgång till vatten. Ha även soppåsar och toalettpapper.

- Handsprit
- Våtservetter
- Soppåsar/sopsäckar
- Toalettpapper

Annat viktigt

Det är viktigt att tänka på brandsäkerheten och syretillgången när man använder öppna lågor, t.ex för matlagning, värme eller belysning. Ha alltid en brandfilt och brandsläckare nära till hands. Och lämna aldrig öppna lågor utan uppsikt. Tänk på barn och husdjur. Placera kök, kaminer, ljus och ljuslyktor på brandsäkert underlag och aldrig under köksfläkten.

- Brandfilt
- Brandsläckare
- Brandvarnare

Det är också bra att ha en välsorterad Första hjälpen låda. Med plåster, sårrengörare, förband m.m. Komplettera med husapotek så som febernedsättande, febertermometer, mediciner m.m.

- Förstaförbandslåda
- Husapotek
- Febertermometer
- Mediciner
- Kontanter

Källor: MSB.se

Läs mer om mat och vatten www.livsmedelsverket.se