

FÖRBEREDD,

olika checklistor som kan bidra till att vara bättre förberedd i händelse av kris.

Checklista VÄRME:

- Ullplagg
- Varma och oömma ytterkläder
- Mössor, vantar, halsdukar
- Filtar
- Liggunderlag
- Sovsäckar
- Stearinljus
- Värmeljus
- Tändstickor
- Braständare
- Alternativ värmekälla, ex gasolvärmare, fotogendrivna element

Checklista VATTEN:

- Dunkar, gärna med tappkran
- Flaskor
- Hinkar med lock
- Pet-flaskor, fyll inte hela flaskan, frys in
- Mineralvatten
- Kokmöjlighet

Checklista KOMMUNIKATION / INFORMATION:

- Radio som drivs med batteri, vev eller solceller
- Bilradio
- Papperslista med viktiga telefonnummer, ex anhöriga, myndigheter, sjukvård
- Extrabatterier/powerbank till bl.a mobiltelefon
- Billaddare till mobiltelefon
- Kommunikationsradio/walkie talkie

Checklista MAT:

- Potatis, kål, morötter, ägg
- Bröd med lång hållbarhet, ex kex, tortilla, skorpor
- Pålägg på tub
- Havre-, sojadryck, torrmjölkspulver
- Matolja, hårdost
- Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- Linser, grönsaker, bönor, hummus på burk

- Krossade tomater
- Konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli etc
- Fruktkräm, sylt, marmelad
- Juice och annan dryck som håller i rumstemperatur
- Kaffe, te, choklad, honung, energibars, nötter, nötsmör, frön