

FÖRBERED DIG!

Tips för din hemberedskap. En mer utförlig checklista finns på baksidan.

Vatten  <input type="checkbox"/>	Mat  <input type="checkbox"/>	Värme  <input type="checkbox"/>	Kommunikation, radio  <input type="checkbox"/>
Batterier, powerbank  <input type="checkbox"/>	Ficklampa  <input type="checkbox"/>	Stormkök och bränsle  <input type="checkbox"/>	Värmeljus och stearinljus  <input type="checkbox"/>
Tändstickor eller tändare  <input type="checkbox"/>	Brandsläckare  <input type="checkbox"/>	Mediciner och husapotek  <input type="checkbox"/>	Kontanter  <input type="checkbox"/>
Viktiga telefonnummer  <input type="checkbox"/>	Pass och ID-handlingar  <input type="checkbox"/>	Drivmedel  <input type="checkbox"/>	Vätservetter och handsprit  <input type="checkbox"/>
Mensskydd  <input type="checkbox"/>	Soppåsar och sopsäckar  <input type="checkbox"/>	Barnmat och blöjor  <input type="checkbox"/>	Djurfoder  <input type="checkbox"/>

VIKTIGA TELEFONNUMMER OCH WEBBPLATSER

112 - Vid en nödsituation som kräver omedelbar hjälp av ambulans, brandkår eller polis.

113 13 - För att lämna eller få information vid allvarliga olyckor eller krissituationer.

114 14 - Alla polisärenden som inte handlar om pågående brott eller händelser.

1177 - Sjukvårdsrådgivning.

Dinsäkerhet.se - Om risker och säkerhet för dig som privatperson

Krisinformation.se - Samlad information från Sveriges myndigheter vid kriser.



Länsstyrelsen
Västmanlands län

BRA ATT HA HEMMA - CHECKLISTA

Listan gör inte anspråk på att vara komplett utan ska ses som ett stöd för hemberedskap

Mat och vatten

- Reservmat (torra livsmedel och konserver)
- Reservkök (sprit-, fotogen- eller gasolkök)
- Dunkar att förvara/hämta vatten i (vatten i ren dunk håller sig minst sex månader om det förvaras mörkt och svalt)

Mat för en vuxen person under en vecka:

- 0,5 kg torrmjölk
- 1 kg kött-/fiskkonserver
- 0,5 kg pasta eller ris
- 0,5 kg gryn och flingor
- 0,5 kg frukt-/bärkonserver
- 0,3 kg pulversoppor
- Torkad frukt
- 0,1 kg smältost på tub/annat hållbart pålägg
- 0,4 kg te eller kaffe
- 0,5 kg pulverpotatismos
- 1 kg hårt bröd, kex
- 0,5 kg smör
- 0,3 kg strö- och/eller bitsocker
- Några burkar grönsakskonserver
- Färdigblandad juice

Information

- Batteriradio inklusive batterier
- Laddad powerbank till mobiltelefon
- Vevradio/solcellsradio eller annan informationskälla

Värme

- Reservkamin
- Bränsle och tändkälla
- Sovsäck, filtar, liggunderlag, vinterkläder (lager på lager)
- Tätningslistor, isoleringsmaterial (ex. frigolit, wellpapp)

Belysning/värme

- Extra säkringar
- Ficklampa, batterier
- Stearinljus, värmeljus, lyktor, lampolja, tändstickor/tändare, lysstavar

Kontanter

- Några dagars behov

Hygien

- Hygienartiklar (t.ex. tvål, schampo, mensskydd)
- Förbandslåda
- Husapotek/mediciner
- Våtservetter
- Toalettpapper
- Plastpåsar och soppåsar/sopsäckar



Länstyrelsen
Västmanlands län