

Beredskapslager, egen sikkerhet

Ny anbefaling pr. 25. mai 2024: Myndighetene anbefaler at du har et beredskapslager av nødvendige artikler som mat, vann, og andre nødvendighetsartikler, for å kunne **klare deg i minimum 7 dager**. Her følger en oversikt som DSB anbefaler at hver enkelt husstand bør ha i beredskap:

- 9 liter vann per person
 - 2 pakker knekkebrød per person
 - 1 pakke havregryn per person
 - 3 bokser middagshermetikk eller tre poser tørrmat per person
 - 3 bokser med pålegg med lang holdbarhet per person
 - Noen poser tørket frukt eller nøtter, kjeks og sjokolade
 - Medisiner du er avhengig av
 - Ved-, gass eller parafinovn til oppvarming
 - Grill eller kokeapparat som går på gass
 - Stearinlys, lommelykt med batterier eller parafinlampe
 - Fyrstikker eller lighter
 - Varme klær, pledd og sovepose
 - Førstehjelpspakke
- Batteridrevet DAB-radio
 - Batterier, ladet batteribank og mobillader til bilen
 - Våtservietter og desinfeksjonsmiddel
 - Tørke-/toalettpapir
 - Sanitetsprodukter
 - Litt kontanter
 - Ekstra drivstoff og ved/gass/parafin/rødsprit til oppvarming og matlaging
 - Jodtabletter ved atomhendelser dersom du er under 40 år, gravid, ammende eller har barn som bor hjemme (Les mer på dsb.no)

Alt må kunne tåle og oppbevares i romtemperatur.

