

CHECKLISTA HEMBEREDSKAP

Förutsättningar och behov ser olika ut, exempelvis om du bor på landsbygd eller i tätort, i hus eller lägenhet. Nedan finner du en checklista över råvaror och resurser som är bra att förbereda din krislåda med. Använd det som passar just dig och din närhet och stryke de boxar som inte är relevanta för er.

MAT

Välj matvaror som kan tillagas snabbt, inte kräver så mycket vatten, kan ätas utan tillagning och förvaras i rumstemperatur.

Ta för vana att använda och uppdatera lagret av varorna då och då, till exempel vid den årliga krisberedskapsveckan.

- potatis, kål, morötter, ägg
- bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- havredryck, sojadyck, torrmjölkpulver
- matolja, hårdost
- snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- krossade tomater att till exempel koka pasta i
- konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- fruktkräm, sylt, marmelad
- färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön.

VÄRME

Om elen försvinner under en kall årstid kommer bostaden snabbt att bli utkyld. Samlas i ett rum, häng filter för fönstren, täck golvet med mattor och bygg en koja under ett bord för att hålla värmen.

- ullplagg, varma och oömma ytterkläder
- mössor, vantar, halsdukar
- filter
- liggunderlag, sovsäckar
- stearinljus, värmeljus
- tändstickor eller braständare
- alternativ värmekälla, till exempel gasolvärmare, fotogendrivna element.

VATTEN

Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Om du är osäker på kvaliteten behöver du kunna koka vattnet.

- flaskor
- hinkar med lock
- PET-flaskor att frysa vatten i (fyll inte ända upp, då spricker flaskan)
- mineralvatten
- dunkar, gärna med tappkran, att hämta vatten i. Du kan också ha ett par rena dunkar fyllda med vatten i reserv. De ska stå mörkt och svalt.

KOMMUNIKATION

Vid en allvarlig händelse behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheterna, framför allt via Sveriges Radio P4. Du behöver också kunna följa mediernas rapportering, ha kontakt med anhöriga och vänner och i akuta fall kunna nå räddningstjänst, sjukvård eller polis.

- radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- bilradio
- papperslista med viktiga telefonnummer
- extrabatteri/power bank till bland annat mobiltelefon
- laddare till mobiltelefonen att använda i bilen.

ÖVRIGT

- spritkök och bränsle
- ficklampa, pannlampa
- batterier
- kontanter i mindre valörer
- husapotek och extra mediciner
- våtservetter
- handsprit
- blöjor och mensskydd
- utskrifter på papper av exempelvis försäkringsbrev, bankkuppgifter, registreringsbevis
- drivmedel i tanken.