

# BEREDSKAPSVETTREGLENE

- 1) **Aksept** at uønskede beredskapshendelser kan ramme deg og dine.
- 2) **Forstå** at krevende konsekvenser kan forebygges og begrenses.
- 3) Du må kunne holde deg varm. Varme klær/sko er viktig. Alternativ varmekilde bør vurderes.
- 4) Du bør ha nok trygg drikke til deg selv og dine for minimum 4-6 døgn. Beregn minst 2-3liter per person per døgn.
- 5) Du bør ha nok mat til deg og dine for minimum 4-6 døgn. Tørrmat, hermetikk og annen mat med lang holdbarhet utenfor kjøleskap/frys er smart. Husk boksåpner.
- 6) Bruker du medisiner og medisinsk forbruksmateriell daglig/jevnlige bør du ha ekstra lager av dette for en periode på minimum 1-2 uker.
- 7) Du bør ha tilgang til et minimum av kontante penger.
- 8) Du bør kunne motta viktig informasjon fra myndighetene, også ved langvarig strømbrytning. Ha tilgang til å lytte på radio, f.eks. batteriradio med ekstra batterier, oppladbar radio, etc.
- 9) Du bør ha gjennomført førstehjelpskurs i løpet av siste 3 år.
- 10) Eier du dyr må du ta ekstra ansvar for disse.
- 11) Unngå hamstring, da er det noe til alle.
- 12) Vær forberedt på å måtte evakuere fra stedet du er, til et tryggere sted.
- 13) Har du anledning og kapasitet, tilby hjelp til andre.
- 14) Planlegg og diskuter på forhånd alternative møtesteder for familien, om det blir umulig å møtes hjemme.
- 15) Alle må vite hvor hovedstoppekran for vann og hovedinntak for strøm er, og kunne bruke disse.
- 16) Ha i tillegg lett tilgang til:

- Varme og tørre klær, vann- og vindtette ytterklær / sko
- Førstehjelpsutstyr
- Lykt m/ekstra batteri
- Lys og tørre fyrstikker
- Kniv & saks
- Viktig verktøy /multi-verktøy
- Papirkopier av alle viktige personlige papirer (pass, førerkort, osv.)
- Toalettpapir
- Våtservietter
- Såpe
- Sanitær og hygieneartikler for kvinner og småbarn
- Klor
- Kart over nærområde/region
- Kontaktinformasjon til alle som er viktig for deg, på papir
- Spill/leker for de minste, skolebøker/bøker for de unge
- Tørr ved



Røde Kors