



TURMAT

Komplett beredskapsliste.

DSB deler anbefalingen inn i noen hovedområder. Listen under er et utgangspunkt for en vanlig husstand. Juster mengdene etter hvor mange dere er.

Vann

- Regn rundt tre liter drikkevann per person per døgn, altså i overkant av 20 liter per person for en uke.
- Sett av noen rene dunker eller flasker du fyller opp og bytter ut jevnlig.

Varme og lys

- Alternativ varmekilde, for eksempel en ovn beregnet for innendørs bruk (gass eller parafin).
- Nødstrøm ved behov, for eksempel et batteri med 230 volts uttak eller et aggregat.
- Stearinlys, lommelykt og hodelykt med ekstra batterier.
- Fyrstikker eller lighter.

Mat

- Mat med lang holdbarhet som krever lite eller ingen tilberedning.
- Frysetørrede måltider, hermetikk, knekkebrød og tørrvarer er gode valg.
- Litt ekstra av det dere liker: tørket frukt, nøtter, kjeks og sjokolade.
- Velg mat som kan tilberedes uten strøm – frysetørket mat trenger bare kokende vann.

Informasjon og kommunikasjon

- DAB-radio med batteri eller sveiv, så dere får informasjon hvis nettet er nede.
- Ladet powerbank til mobil.
- En liste med viktige telefonnumre på papir.

Legemidler og førstehjelp

- Førstehjelpsutstyr.
- Faste medisiner. Et ekstra lager om mulig.
- Jodtabletter etter helsemyndighetenes anbefaling.

Hygiene

- Våtservietter, håndsprit og engangshansker.
- Ekstra toalettpapir og søppelsekker.
- Bleier og andre hygieneprodukter ved behov.

Betalingsmidler

- Litt ekstra kontanter, gjerne i ulike valører.
- Flere betalingskort, og gjerne konto i mer enn én bank.