

CHECKLISTA

72-timmars beredskap

Vatten

- ☐ 3–5 liter per person och dag (dunkar eller PET-flaskor)

Mat

- ☐ Konserver och färdigmat som tål rumstemperatur
- ☐ Pasta, ris, bönor, linser
- ☐ Havregryn, torkad frukt, nötter

Värme

- ☐ Filtar, sovsäck, varma kläder
- ☐ Värmeljus, stearinljus

Ljus & el

- ☐ Ficklampa (helst vev-/solcellsdriven)
- ☐ Powerbank till mobil
- ☐ Radio med batteri, vev eller solcell

Hygien & sjukvård

- ☐ Våtserverter, handsprit, toalettpapper
- ☐ Personliga läkemedel
- ☐ Första-hjälpen-kit

Kommunikation

- ☐ Lista med viktiga telefonnummer
- ☐ Papperskarta över området

Övrigt

- ☐ Kontanter i små valörer
- ☐ Tändstickor/tändare
- ☐ Anteckningsbok och penna

