

Sjekkliste for én uke hjemme

Skriv ut og kryss av. Tilpass listen til hele husstanden.

Personer i husstanden: _____ Vann: ca. 20 liter per person × _____ = _____ liter

VANN OG MAT

- ☐ Drikkevann: rundt 20 liter per person for én uke
- ☐ Mat som kan lagres i romtemperatur og spises uten strøm
- ☐ Mat til barn, allergier og spesielle behov; manuell boksåpner
- ☐ Mat og vann til kjæledyr

VARME, LYS OG INFORMASJON

- ☐ Varme klær, tepper eller soveposer
- ☐ Lykter og fungerende batterier; trygg alternativ oppvarming
- ☐ DAB-radio som kan ta inn NRK P1, med fungerende strømkilde
- ☐ Ladet batteribank, kabler og viktige telefonnumre på papir

HELSE, HYGIENE OG BETALING

- ☐ Nødvendige medisiner og hjelpemidler etter egne behov
- ☐ Førstehjelpsutstyr og hygieneartikler
- ☐ Litt kontanter og flere betalingskort
- ☐ Jodtabletter hvis DSA anbefaler det for husstanden*

PLAN OG VEDLIKEHOLD

- ☐ Avtal kontakt/møtested og hvem som kan trenge hjelp
- ☐ Merk vann, sjekk datoer og lad utstyr; gå gjennom årlig
- ☐ Det vi mangler: _____

VIKTIG SIKKERHET

Bruk aldri stormkjøkken, grill eller annet utendørsutstyr inne – fare for kullos.

Innendørs gassovner må være godkjent for innebruk, ha god lufting og tilsyn.

* Jodtabletter tas bare etter råd fra myndighetene. Les dsa.no/atomberedskap/jodtabletter.

DSBs offisielle sjekkliste:

dsb.no/siteassets/sikkerhverdag/egenberedskap/sjekkliste-egenberedskap-a4-bokmal.pdf

Utkast til norsk språkvask – ikke publisert. Kilde: DSB / DSA.