



SLIK GJØR DU DET

Beredskapslager på 7 døgn

Myndighetenes anbefaling – handlelista

Dette bør du ha (per person, 7 døgn):

- | | |
|--|---|
| ☐ ~20 liter vann | ☐ mat for 7 dager |
| ☐ varme klær og pledd | ☐ stearinlys + fyrstikker |
| ☐ lommelykt + batterier | ☐ DAB-radio |
| ☐ batteribank | ☐ 7 dagers ekstra medisiner |
| ☐ førstehjelpsutstyr | ☐ jodtabletter |
| ☐ våtservietter + håndsprit | ☐ toalettpapir + avfallposer |
| ☐ litt kontanter | ☐ boksåpner |
| ☐ papirliste med numre | ☐ litt kos |

 **Koseberedskap:** godteri, kaffe/kakao, litt sukker på grøten, noe godt til den voksne, spill/kort/bok. Behold lørdagskosen – det holder humøret oppe og koster lite.

GODT Å VITE

Kjøp litt ekstra av det du bruker uansett – en boks eller to hver handletur. Da bygger lageret seg selv, uten en stor kostnad på én gang.