



Checklista för hemberedskap



Det här bör du ha hemma för att ha god hemberedskap och vara redo för en allvarlig händelse eller kris. Skriv ut, bocka för och skaffa det du inte har. Läs och lär dig mer på umea.se/hemberedskap och mcf.se/hemberedskap.

- ☐ Radio som går på batterier eller med vev/solceller
- ☐ Ficklampa och pannlampa med extra batterier
- ☐ Flaskor och dunkar med rent vatten
- ☐ Mat som inte behöver kyl/frys, kan ätas direkt eller tillagas utan vatten
- ☐ Stormkök och bränsle, använd helst utomhus
- ☐ Sovsäckar, filter och varma kläder
- ☐ Tändstickor, stearinljus, värmeljus
- ☐ Fotogenlampa och bränsle, till exempel lampolja eller fotogen, kräver bra ventilation
- ☐ Alternativ värmekälla som drivs av fotogen, gasol, diesel eller ved
- ☐ Husapotek, till exempel första hjälpen-kit, sårvård, och viktiga mediciner
- ☐ Hygienartiklar, till exempel våtservetter, handsprit, blöjor och mensskydd
- ☐ Extra batterier, laddade powerbanks
- ☐ Kontanter, om betalkort slutar att fungera
- ☐ Lista på papper med telefonnummer till familj, anhöriga, grannar, sjukhus, kommun, räddningstjänst, elleverantör
- ☐ Spel, kortlek, böcker, pussel