

# Prepping Tjekliste – Dit hjemmeberedskab

## ■ Mad og drikke

- |                                                                |
|----------------------------------------------------------------|
| ■ Langtidsholdbare fødevarer (konserves, ris, pasta, knækbrød) |
| ■ Frysetørret mad og energibarar                               |
| ■ Salt, sukker og krydderier                                   |
| ■ Kogegrej (fx trangia)                                        |
| ■ Vand: Minimum 3 liter pr. person pr. døgn                    |

## ■ Medicin og sundhed

- |                                                              |
|--------------------------------------------------------------|
| ■ Førstehjælpskasse                                          |
| ■ Personlig medicin (mindst en uges forbrug)                 |
| ■ Smertestillende og febernedsættende midler                 |
| ■ Desinfektionsmiddel og plaster                             |
| ■ Hygiejneartikler (sæbe, tandbørste, håndsprit, bind/bleer) |

## ■ Lys og energi

- |                              |
|------------------------------|
| ■ Lommelygter og pandelamper |
| ■ Ekstra batterier           |
| ■ Powerbank                  |
| ■ Stearinlys og tændstikker  |
| ■ Eventuelt en nødgenerator  |

## ■ Udstyr og sikkerhed

- |                                          |
|------------------------------------------|
| ■ Multiværktøj og lommelygte             |
| ■ Gasblus eller stormkøkken              |
| ■ Tæpper og soveposer                    |
| ■ Regntøj og varmt tøj                   |
| ■ Radio (helst med batteri eller dynamo) |

## ■ Vigtige dokumenter

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| ■ Kopier af pas, forsikringspapirer og kontakter |
| ■ Kontanter i mindre sedler og mønter            |
| ■ Telefonnummerliste på papir                    |