

## **Vatten**

Ha minst 3 liter per person och dag för 3 dygn (helst 7–10 dygn). Förvara i täta, märkta behållare.

## **Mat**

3–7 dagars icke-kylda mat (konserver, torrvaror, frystorkat). Välj lätt att tillaga och äta utan el; byt och rotera varor regelbundet.

## **Värme och kläder**

Extra varma kläder, filtar eller sovsäckar per person; reservvärme som gasolkök eller campingkamin (följ säkerhetsinstruktioner).

## **Belysning & kommunikation**

Ficklampor och extra batterier, fungerande powerbank för mobil, batteriradio eller vevradio. Ladda ner viktiga telefonnummer offline.

## **Första hjälpen & mediciner**

Komplett första hjälpen-kit + 1–2 veckors personliga mediciner och kopia av recept.

## **Dokument & kontanter**

Vattentätt fodral med ID, försäkringspapper, viktiga telefonnummer och lite kontanter i små valörer.

## **Sanitet & hygien**

Toalettpapper, våtservetter, handsprit, soppåsar, grundläggande rengöringsmedel.

## **Verktyg & utrustning**

Multiverktyg, tejp, lina, fickkniv, tändare/tändstickor i vattentätt fodral, karta och kompass.

## **Säkerhet & planering**

Bestäm en mötesplats, kommunikationsplan med familj/vänner och utpekade kontaktpersoner utanför närområdet.

## **Specialbehov**

Extra för barn, äldre, husdjur (mat, mediciner, kopior av vaccinationer), personer med funktionsnedsättning.

## **Förbered hemmet**

Stäng av huvudströmbrytare/gas om det behövs, fixa brandsläckare och brandvarnare, säkra lösa föremål utomhus.

## **Kunskap & träning**

Lär dig släcka mindre bränder, grundläggande första hjälpen och hjärt-lungräddning (HLR). Öva evakueringsvägar.

## **Psykiskt förberedande**

Ha en lista med lugnande strategier, rutiner och kontakt med grannar — socialt stöd är viktigt.

## **Underhålla & uppdatera**

Gå igenom och uppdatera din krislåda och planer minst en gång per år.