



# Checklista för din hemberedskap

Alla som kan bör ha en hemberedskap för att klara sig i en vecka. Checklistan ger tips på sådant som är bra att ha hemma vid en samhällskris. Använd det som passar dig och dina nära. Gå ihop om vissa saker och låna av varandra.

## Mat

Det är viktigt att ha extra mat hemma som ger tillräckligt med energi. Använd hållbar mat som kan tillagas snabbt, kräver liten mängd vatten eller som kan ätas utan tillagning.

- ✓ potatis, kål, morötter, ägg
- ✓ bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- ✓ mjukost, messmör och andra pålägg på tub

- ✓ havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- ✓ matolja, hårdost
- ✓ snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- ✓ färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- ✓ krossade tomater att till exempel koka pasta i
- ✓ konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- ✓ fruktkräm, sylt, marmelad
- ✓ färdig blåbärs- eller nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- ✓ kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön.

## Vatten

Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Om du är osäker på kvaliteten behöver du kunna koka vattnet.

Om toaletten inte fungerar kan du ta kraftiga plastpåsar eller plastsäckar och placera i toalettstolen. En god handhygien är viktig för att undvika smittor.

- ✓ flaskor
- ✓ hinkar med lock
- ✓ PET-flaskor att frysa vatten i (fyll inte ända upp, då spricker flaskan)
- ✓ mineralvatten
- ✓ dunkar, gärna med tappkran, att hämta vatten i. Du kan också ha ett par rena dunkar fyllda med vatten i reserv. De ska stå mörkt och svalt.

## Värme

Om elen försvinner under en kall årstid kommer bostaden snabbt att bli utkyld. Samlas i ett rum, häng filter för fönstren, täck golvet med mattor och bygg en koja under ett bord för att hålla värmen. Tänk på brandfaran. Släck alla ljus och alternativa värmare innan ni somnar. Vädra regelbundet för att få in syre.

- ✓ ullplagg
- ✓ varma och oömma ytterkläder
- ✓ mössor, vantar, halsdukar

- ✓ filter
- ✓ liggunderlag
- ✓ sovsäckar
- ✓ stearinljus
- ✓ värmeljus
- ✓ tändstickor eller braständare
- ✓ alternativ värmekälla, till exempel gasolvärmare, fotogendrivna element.

## Kommunikation

Vid en allvarlig händelse behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheterna, framför allt via Sveriges Radio P4. Du behöver också kunna följa mediernas rapportering, ha kontakt med anhöriga och vänner och i akuta fall kunna nå räddningstjänst, sjukvård eller polis.

- ✓ radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- ✓ bilradio
- ✓ papperslista med viktiga telefonnummer

- ✓ extrabatteri/power bank till bland annat mobiltelefon
- ✓ laddare till mobiltelefon att använda i bilen.

## Övrigt

- ✓ spritkök och bränsle
- ✓ ficklampa, pannlampa
- ✓ batterier
- ✓ kontanter i mindre valörer
- ✓ husapotek och extra mediciner
- ✓ våtservetter
- ✓ handsprit
- ✓ blöjor och mensskydd
- ✓ utskrifter på papper av exempelvis försäkringsbrev, bankuppgifter, registreringsbevis
- ✓ drivmedel i tanken.



Läs mer på  
[msb.se/  
hemberedskap.](https://msb.se/hemberedskap)