

Tips til dit hjemmestyr

Forhold og behov ser anderledes ud, for eksempel hvis du bor på landet eller i et byområde, i et hus eller en lejlighed. Her får du generelle tip til dit hjemmestyr. Brug det, der passer dig og dine kære. Du er velkommen til at mødes om bestemte ting og låne fra hinanden.

Mad



Det er vigtigt at have ekstra mad derhjemme, der giver nok energi. Brug bæredygtig mad, der kan koges hurtigt, kræver en lille mængde vand, eller som kan spises uden madlavning.

- ☐ kartofler, kål, gulerødder, æg
- ☐ brød med f.eks. lang holdbarhed
- ☐ tortilla, hårdt brød, kiks, beskidt
- ☐ blød ost, smør og andre påfyldninger
- på rør
- ☐ havregryn, sojadrik, tør mælkepulver
- ☐ madolie, hård ost
- ☐ instant pasta, ris, gryn, kartoffelmos
- ☐ kogte linser, bønner, grøntsager, dåse hummus
- ☐ knuste tomater til kogning, for eksempel
- pasta i
- ☐ konserver med hakket kødsauce, makrel, sardiner, ravioli, laksebolle, kogt kød, supper
- ☐ frugtcreme, marmelade, marmelade
- ☐ færdig blåbær- og hyben suppe, juice eller anden drik, der opretholder stuetemperatur
- ☐ kaffe, te, chokolade, energibarer, honning, mandler, nødder, jordnøddesmør,

Vand



Rent drikkevand er vital. Forvent mindst tre liter pr. Voksen pr. Dag. Hvis du er usikker på kvaliteten, skal du være i stand til at koge vandet.

Hvis toilettet ikke fungerer, kan du tage tunge plastposer eller plastposer og placere i toiletsædet. God håndhygiejne er vigtig for at undgå infektioner.

- ☐ flasker
- ☐ spande med låg
- ☐ PET-flasker til frysning af vand (udfyld ikke helt op, så brister flasken)
- ☐ mineralvand
- ☐ dåser, helst med et tryk, det hent vand ind. Du kan også have et par rene dåser fyldt med vand i reserve. De skal være mørke og kølige.

På Facebook er der grupper med prepping og andre ting, der kan hjælpe dig yderligere.

Varme



Hvis elen går tabt i en kold sæson, køler hjemmet hurtigt ned. Saml i et rum, hæng tæpper til vinduerne, dæk gulvet med tæpper og bygg en hytte under et bord for at holde varmen. tænke brandfare. Sluk for alle lys og alternative varmelegemer, inden du går i dvale. Ventilér regelmæssigt for at få ilt.

- ☐ uldbeklædning
- ☐ varme og bløde overtøj n hatte, handsker, tørklæder
- ☐ filtre
- ☐ sovepuder n soveposer
- ☐ stearinlys n fyrfadslys
- ☐ tændstikker eller ildtændere
- ☐ alternativ varmekilde f.eks gasvarmere, petroleumdrevne elementer.

Kommunikation



I tilfælde af en alvorlig hændelse skal du være i stand til at modtage vigtige oplysninger fra myndighederne, især via svensk Radio P4. Du skal også være i stand til at følge mediets rapportering, have kontakt med pårørende og venner og i hastetilfælde være i stand til at nå redningstjenesten, lægebehandlingen eller politiet.

- ☐ radio drevet af batteri, solceller eller væv
- ☐ bilradio
- ☐ papirliste med vigtige telefonnumre
- ☐ et ekstra batteri / powerbank at blande en anden mobiltelefon
- ☐ oplader til mobiltelefon der brug i bilen.

Andet



- ☐ spirituskøkken og brændstof
- ☐ lommelygte, forlygte
- ☐ batterier
- ☐ kontanter i mindre valører
- ☐ hjemmeapotek og ekstra medicin n vådservietter
- ☐ håndsprit
- ☐ bleer og menstruationspuder
- ☐ udskriver f.eks. på papir
- forsikringspolice, bankoplysninger, registreringsattest
- ☐ brændstof i tanken.
- ☐ Præsing og breder og skraber og værktøj til at blænde et par vindue.