



Sjekkliste for din egenberedskap

Nedenfor finner du eksempler på ting som er lurt å ha hjemme. Du bør gå gjennom dine behov og oppdatere ditt lager med jevne mellomrom. Husk at familie, venner og naboer kan samarbeide om egenberedskap.

Mat og vann

- ☐ Rent drikkevann lagret på kanner eller flasker.
- ☐ Mat som tåler lagring i romtemperatur.
- ☐ Grill, kokeapparat eller stormkjøkken.
- ☐ Ekstra gassbeholder eller brennstoff.
- ☐ Mat og vann til kjæledyr.
- ☐ Litt kontanter og flere betalingskort.

Informasjon

- ☐ DAB-radio som går på batterier, sveiv eller solceller.
- ☐ Batterier og ladet batteribank.
- ☐ Liste på papir med viktige telefonnummer som for eksempel nødnummer, legevakt, veterinær, familie, venner og naboer.

Varme og lys

- ☐ Varme klær og pledd, dyner eller soveposer.
- ☐ Fyrstikker og stearinlys.
- ☐ Ved – hvis du har vedovn eller peis.
- ☐ Gass- eller parafinovn som er beregnet for innendørs bruk.
- ☐ Avtale om overnatting.
- ☐ Lommelykter eller hodelykter som går på batterier, sveiv eller solceller.

Legemidler og hygiene

- ☐ Legemidler og førstehjelpsutstyr.
- ☐ Jodtabletter (gjelder barn og voksne under 40 år, gravide og ammende).
- ☐ Hygieneartikler som våtservietter, håndsprit, bleier, toalettpapir, bind og tamponger.

TRYGGERE SAMMEN

Egenberedskap i Kragerø

En enkel guide til hvordan du kan være forberedt – hjemme og i lokalsamfunnet.

Ta vare på deg selv, dine nærmeste og lokalsamfunnet vårt



VANN OG MAT



VARME OG LYS



INFORMASJON



LEGEMIDLER OG HYGIENE



KRAGERØ
KOMMUNE

FORBEREDT I DAG
- TRYGGERE I MORGEN

<https://www.dsb.no/sikkerhverdag/egenberedskap/>

Hvis mobilnett og internett ikke virker

- 1 Finn ut hvordan kommunen informerer**
Sjekk om kommunen oppretter informasjonspunkter eller har andre måter å dele viktig informasjon på ved større problemer med mobilnett eller internett.
- 2 Vær en beredskapsvenn**
Finn ut hvem du kan hjelpe, hvem du kan få hjelp av, og hvor dere kan møtes dersom dere ikke får kontakt.
- 3 Skaff en DAB-radio**
En batteri-, solcelle- eller sveiveradio kan gi viktig informasjon fra myndighetene selv om internett og strøm er borte.
- 4 Lad opp batteribank og utstyr**
Ha en oppladet batteribank og ekstra batterier tilgjengelig. Ved fare for problemer bør du lade mobiltelefon, nettbrett og annet viktig utstyr.
- 5 Vurder abonnement med ulike mobilnett**
Avtal med en beredskapsvenn som bruker et annet mobilnett. Da mister dere ikke nødvendigvis dekningen samtidig dersom ett nett svikter.
- 6 Finn ut hvordan du kan ringe over wifi**
Sjekk om telefonen støtter wifi-anrop, og hvordan funksjonen slås på.
- 7 Sjekk om kommunen har forsterket mobilnett**
Mange kommuner har basestasjoner med reservestrøm, ofte i nærheten av kommunehus eller rådhus.

Kommunens informasjonspunkter

Ved alvorlige hendelser kan digitale kommunikasjonskanaler bli utilgjengelige. Her kan innbyggerne få oppdatert og kvalitetssikret informasjon.

HELLE
Helle skole –
Hasseldalsveien 1A,
3790 Helle

KRAGERØ
Administrasjonsbygget –
Ytre strandvei 15,
3770 Kragerø

SANNIDAL
Sannidal skole –
Torsdalsveien 2,
3766 Sannidal

STABBESTAD
Kragerø Resort –
Stabbestadveien 1,
3788 Stabbestad

På informasjonspunktene kan du få

- Viktig informasjon fra kommunen
- Oppdateringer om hendelser og kriser
- Informasjon om beredskapstiltak
- Veiledning om alternative kommunikasjonsmåter

Hvis nettet blir borte – vet du hvor du skal gå?