

Egenberedskapsuka 2025 – Klar for det uventede?

Egenberedskapsuka er en nasjonal kampanje som handler om hvordan vi alle kan være bedre forberedt hvis noe uventet skjer – som strømbrudd, ekstremvær eller digitale problemer.



I uke 44 (27. oktober – 2. november) settes det ekstra fokus på egenberedskap. Målet er at alle skal kunne klare seg selv i minst 3 dager, helst 1 uke, hvis samfunnet rundt oss ikke fungerer som normalt.

Hva skjer i kommunen?

- Vi deler ut brosjyrer med råd og tips – på ulike språk!
- Du kan hente brosjyrer på servicekontoret eller biblioteket.
- Vi oppfordrer alle til å være en beredskapsvenn: Ta med en brosjyre til noen som kanskje ikke kan hente selv.

Årets tema:

I år handler kampanjen om fellesskap og samarbeid. Hvordan kan vi hjelpe hverandre hvis krisen rammer? Spesielt unge under 30 år oppfordres til å tenke gjennom egen beredskap.

Temaet for Egenberedskapsuka 2025 er 'Felles egenberedskap – Beredskapsvenn'. Kampanjen handler om hvordan vi kan hjelpe hverandre ved kriser og uventede hendelser.



Hva betyr temaet?

Felles egenberedskap betyr at vi ikke bare tenker på oss selv, men også på dem rundt oss. En beredskapsvenn er en som bryr seg og hjelper andre – for eksempel naboer, familie eller venner – som kanskje trenger ekstra støtte hvis noe skjer.

Hvorfor er det viktig?

Ved kriser som strømbrytning, ekstremvær eller digitale angrep, kan det ta tid før hjelpen kommer. Da er det viktig at vi støtter hverandre. Samarbeid og fellesskap gjør oss tryggere og bedre forberedt.

Hvordan kan du bidra?

- Snakk med familie og naboer om beredskap
- Del brosjyrer og informasjon med dem som ikke kan hente selv
- Tilby hjelp til eldre eller personer med funksjonsnedsettelse
- Lag en plan sammen med andre for hva dere gjør hvis noe skjer

Hva bør du ha hjemme?

Hvor lenge bør man ha mat og vann?

DSB anbefaler at man har mat og vann nok til å klare seg i 7 dager. Det betyr minimum 21 liter vann per person (3 liter per dag), samt matvarer som tåler lagring og ikke krever kjøling.

Materiell husholdningen bør ha for egenberedskap

- Minst 21 liter vann per person (3 liter per dag)
- Hermetikk (kjøtt, fisk, bønner og grønnsaker)
- Tørrvarer (ris, pasta og havregryn)
- Knekkebrød, kjeks og energibarar
- Pulverkaffe eller te
- Stormkjøkken eller gassbrenner
- Fyrstikker/lighter
- Engangsservise og bestikk
- Lommelykt eller hodelykt
- Ekstra batterier
- Stearinlys eller parafinlampe
- Førstehjelpspakke
- Hygieneartikler (toalettpapir, våtservietter og såpe)
- Ekstra klær og ullundertøy
- Radio med batteri eller sveiv
- Litt kontanter og flere betalingskort
- Mat og vann til kjæledyr
- Liste med viktige telefonnummer
- Jodtabletter (ved atomhendelser, for barn og voksne under 40 år)

Vil du vite mer?

Besøk <https://www.dsb.no/egenberedskap> for mer informasjon og sjekklister.