

Nødpakken til hjemmet på 15 minutter

En kort vej til en grundpakke til dit hjem, ét lille skridt ad gangen.



FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

START OG FYLD DIN PAKKE

Hurtig vej: Start med Nødpakke App	3
Vigtig note om din nødpakke	5
Hvorfor en pakke begynder i det små	8
Hvad der er i en grundpakke: Ready.gov-listen	11
Hvad der er i en grundpakke: Vand, mad, lys og værktøj	14
Nødvand og nødmad: Hvad kilden angiver	16
Nødlis, strøm og information	20
Førstehjælp, værktøj og papirer til din pakke	26
Ekstra ting til pakken at tænke over	30

BYG, OPBEVAR OG PLANLÆG DIN PAKKE

Hvor du opbevarer pakken	38
Den ugentlige pakkebygning på 15 minutter	43
Det årlige tjek af nødpakken	49
Nødpakke App	57
Slutcheckliste: Din nødpakke	59

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Nødpakke App



Hvis du vil tage ét lille skridt hen imod en grundpakke i dag, kan Nødpakke App hjælpe dig i gang nu.

FORTSAT

Du svarer på 5 spørgsmål om dit hjem, og appen giver dig en plan med 5 trin. Trinene følger samme liste, som denne guide følger, én ting ad gangen.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis.

Læs først den vigtige note om din nødpakke. Brug derefter appen, hvis du vil have en plan for denne uge, eller læs videre og lær metoden i dit eget tempo.

Åbn appen

<https://guides.gladedage.dk/noedpakke/>

EN ENKEL BEMÆRKNING

Vigtig note om din nødpakke



Denne guide giver hverdagsråd om at bygge en grundpakke til dit hjem. Det er generel information, ikke nød- eller sikkerhedsrådgivning, og den erstatter ikke den officielle kilde, der er nævnt til sidst.

FORTSAT

Den siger ikke, hvad du skal gøre i en nødsituation. Den fortæller dig ikke, om det står godt til med dit hjem eller din familie, og den lover ikke noget bestemt resultat.

Rammen på 15 minutter er guidens egen idé. Det er en måde at komme i gang i det små, og den kommer ikke fra en officiel kilde.

Hver liste over ting i denne guide kommer fra én kilde: Ready.gov-siden «Build a Kit». Hver gang guiden nævner en liste, siger den «Ready.gov angiver».

FORTSAT

Guiden tilføjer ikke ting af sig selv. Den angiver ikke mængder, bortset fra den ene mængde, som Ready.gov selv skriver, og hvor den gør det, siger den det i samme sætning.

Denne guide og følge-appen beder dig aldrig skrive personlige oplysninger, en adresse eller medicinske oplysninger ind i dem. Behold dem for dig selv.

Du skal aldrig gøre et trin, der føles forvirrende eller for meget. Hvis et trin ikke passer til dit hjem, så spring det over og gå videre til et andet. Guiden nævner ikke noget produkt eller mærke. Du vælger, hvad der virker for dig.

KOM I GANG

Hvorfor en pakke begynder i det små



De fleste af os har på et tidspunkt haft i sinde at stille en pakke sammen. Vi åbner en side, ser en lang liste og lukker den igen. Listen er lang, ugen er fuld, og en pakke føles ikke hastende i dag. Så den venter.

FORTSAT

En pakke kan vente af helt almindelige grunde. Måske ved du ikke, hvor du skal begynde. Listen kan se ud som for meget på én gang.

Måske tror du, at det kræver en åben weekend og en stor indkøbstur. Måske er du begyndt en enkelt gang, har lagt et par ting i en taske og så mistet overblikket over, hvor tasken blev af.

FORTSAT

Metoden i denne guide går uden om de grunde. Den kræver ikke en weekend. Den kræver omkring 15 minutter i én uge, én ting fra én liste og ét sted i dit hjem. Én ting skaffet denne uge er bedre end en lang liste, du aldrig går i gang med.

Det er hele metoden. Alt andet i denne guide er en måde at gøre det lettere at blive ved.

Udtrykket grundpakke betyder i denne guide den første liste på Ready.gov-siden «Build a Kit». Siden har også en anden liste, der kaldes yderligere ting. Du finder begge i de følgende afsnit.

GRUNDPAKKENS READY.GOV-LISTE

Hvad der er i en grundpakke: Ready.gov-listen



Her er, hvad Ready.gov angiver til grundpakken.
Det er den liste, resten af guiden følger.

Ready.gov angiver disse ting:

- vand

FORTSAT

- mad

- en batteridrevet radio eller en radio med håndsving

- en NOAA Weather Radio med alarmtone

- en lommelygte

- en førstehjælpskasse

- ekstra batterier

- en fløjte

- en støvmaske

FORTSAT

- plastikfolie

- en saks

- gaffatape

- våde servietter

- affaldsposer

- plastikstrips

- en skruenøgle eller en tang

- en manuel dåseåbner

- lokale kort

- en mobiltelefon med opladere og et ekstra batteri

VAND, MAD, LYS OG VÆRKTØJ

Hvad der er i en grundpakke: Vand, mad, lys og værktøj



Det er en lang liste, og det er meningen. Du behøver ikke skaffe det hele denne uge, denne måned eller i en bestemt rækkefølge. Guiden deler den i 4 dele, så du kan se på én del ad gangen.

Vand. Ready.gov angiver vand.

FORTSAT

Mad. Ready.gov angiver mad.

Lys og information. Ready.gov angiver en batteridrevet radio eller en radio med håndsving, en NOAA Weather Radio med alarmtone, en lommelygte, ekstra batterier, lokale kort og en mobiltelefon med opladere og et ekstra batteri.

Værktøj og papirer. Ready.gov angiver en førstehjælpskasse, en fløjte, en støvmaske, plastikfolie, en saks, gaffatape, våde servietter, affaldsposer, plastikstrips, en skruenøgle eller en tang og en manuel dåseåbner.

De 4 dele er guidens egen måde at gruppere listen på. Selve listen er Ready.govs.

METODEN

Nødvand og nødmad: Hvad kilden angiver



Vand og mad er de første 2 ting på Ready.gov-listen, og de er de 2 steder, mange begynder. Dette afsnit holder sig til det, kilden siger. Det tilføjer ikke noget.

FORTSAT

Om vand siger Ready.gov-siden: «én gallon pr. person pr. dag i flere dage, til at drikke og til hygiejne.» Det er linjen, som den står på siden.

Denne guide tilføjer ikke et antal dage, og den ændrer ikke linjen. Hvis du vil vide, hvor meget vand det er for dit hjem, så læs linjen og tæl de personer, der bor i dit hjem. Resten overlader guiden til dig.

Om mad angiver Ready.gov mad. Det uddrag af siden, som denne guide har set, angiver hverken mængder eller slags mad. Det gør denne guide heller ikke. Den nævner ikke en madvare, et mærke eller et antal dage. Hvis du vil have flere detaljer, så åbn Ready.gov-siden og læs den dér.

FORTSAT

Her er en lille måde at bruge dette afsnit på. Det tager omkring 15 minutter.

1. Åbn en note på din telefon, eller tag et stykke papir.

2. Skriv «vand» øverst.

3. Skriv under det Ready.gov-linjen, som den står: «én gallon pr. person pr. dag i flere dage, til at drikke og til hygiejne.»

FORTSAT

4. Skriv, hvor mange der bor i dit hjem.

5. Hold op. Næste uge vælger du den næste ting.

Du lægger måske mærke til, at disse 5 trin ikke beder dig om at købe noget. Det er med vilje. Det første trin er at læse linjen og skrive den ned. En note er en lille ting, og det er den, der gør næste uge lettere.

Hvis du vil gå et skridt videre, så se i dit hjem efter vand, du allerede har, og skriv ned, hvor det er. Det er guidens eget forslag, ikke Ready.govs.

METODEN

Nødlys, strøm og information



Dette afsnit handler om de ting, som Ready.gov angiver i lys- og informationsdelen af grundpakken:

FORTSAT

en batteridrevet radio eller en radio med håndsving, en NOAA Weather Radio med alarmtone, en lommelygte, ekstra batterier, lokale kort og en mobiltelefon med opladere og et ekstra batteri.

Guiden forklarer ikke, hvordan disse ting virker, og den fortæller dig ikke, hvilken du skal vælge. Den siger ikke, hvor mange du har brug for. Den hjælper dig kun med at se på listen én linje ad gangen.

Her er en måde at gå den igennem på omkring 15 minutter.

FORTSAT

Vælg 1 linje fra listen. For eksempel: lommelygte. Se dig omkring i dit hjem og stil dig selv ét spørgsmål: har jeg den? Hvis du har den, så skriv ned, hvor den er. Hvis du ikke har den, så skriv «lommelygte» øverst på en note, og det er den ting, du skaffer denne uge.

Næste uge vælger du den næste linje.

Nogle kan lide at gå listen igennem i den rækkefølge, Ready.gov giver den. Andre vil begynde med den ting, der er lettest at skaffe. Begge dele er fint. Guiden beder kun om, at du vælger én og holder op.

NØDLYS OG STRØM: 3 SMÅ TIPS

Nødlys, strøm og information: 3 små tips



Nogle få små ting kan gøre denne del lettere.

FORTSAT

Hold tingene samlet. Hvis du allerede har en lommelygte, en radio eller batterier, så læg dem ét sted. Det er lettere at se på listen, når tingene er på ét sted. Det er guidens eget forslag, og det kommer ikke fra kilden.

Skriv datoen. Ready.gov siger: «Udskift udløbne ting efter behov.» Hvis en ting har en dato på sig, så skriv datoen på din note. Hvis en ting ikke har en dato, så skriv den dag, du fik den. Det er guidens egen måde at følge den linje på.

Se på telefonen. Ready.gov-listen har en mobiltelefon med opladere og et ekstra batteri.

FORTSAT

Hvis du har en telefon, en oplader og et ekstra batteri, så skriv ned, hvor hver af dem er. Hvis du mangler en af dem, så skriv navnet på den, du vil skaffe.

Lys, strøm og information er 3 ord, og du opdager måske, at du allerede har mere af denne del, end du troede. Skriv det ned. Noten er det første skridt.

METODEN

Førstehjælp, værktøj og papirer til din pakke



Dette afsnit handler om de ting, Ready.gov angiver i værktøjs- og papirdelen af grundpakken: en førstehjælpskasse, en fløjte, en støvmaske, plastikfolie, en saks, gaffatape, våde servietter, affaldsposer, plastikstrips, en skruenøgle eller en tang og en manuel dåseåbner.

FORTSAT

Ready.gov-siden angiver også vigtige familiedokumenter, men den sætter dem i den anden liste, de yderligere ting. Du finder dem i næste afsnit.

Guiden fortæller dig ikke, hvordan du bruger nogen af disse ting. Den giver ikke medicinsk rådgivning eller førstehjælpsråd, og den siger ikke, hvad der er i en førstehjælpskasse. Den angiver kun, hvad kilden angiver.

Metoden er den samme som før. Vælg 1 linje. Spørg dig selv: har jeg den? Hvis ja, så skriv ned, hvor den er. Hvis nej, så skriv navnet på tingen på din note, og det er den ting, du skaffer denne uge.

FORTSAT

Her er en lille måde at gøre det på.

1. Læs listen én gang, langsomt.

2. Vælg den ting, der ser ud til at være lettest. Det kan være en saks, affaldsposer eller gaffatape.

3. Se efter den i dit hjem. Skriv ned, hvor den er, eller skriv, at du mangler den.

4. Hold op.

FORTSAT

Nogle af disse ting har mange hjem allerede i en skuffe eller en værktøjskasse. Andre har de måske ikke. Guiden ved ikke, hvilke der er hvilke i dit hjem, og den siger ikke, hvilke der betyder mest. Den beder kun om én ad gangen.

Hvis en ting er mere, end du vil skaffe lige nu, så lad den vente til en senere uge. Listen har ingen tidsfrist. Guidens egen regel er, at én ting om ugen er et godt tempo, og at det er fint at springe en uge over.

Hvis du ikke er sikker på, hvordan du bruger en ting, kan denne guide ikke fortælle dig det. Den giver ikke instruktioner om værktøj eller førstehjælp. Se på den officielle kilde, der er nævnt til sidst, eller spørg en, du stoler på.

METODEN

Ekstra ting til pakken at tænke over



Efter grundpakken angiver Ready.gov yderligere ting. Det er den anden liste på siden.

FORTSAT

Her er, hvad Ready.gov angiver som yderligere ting:

- sæbe

- håndsprit

- desinfektionsservietter

- receptpligtig og receptfri medicin

FORTSAT

- briller på recept

- kontaktlinsevæske

- modermælkserstatning

- sutteflasker

- bleer

FORTSAT

- kæledyrsmad og vand
- kontanter
- vigtige familiedokumenter
- en sovepose eller et tæppe
- skiftetøj
- kraftige sko
- en brandslukker
- vandtætte tændstikker
- personlige hygiejneartikler
- spisesæt

FORTSAT

- papkrus
- tallerkener og håndklæder
- plastikbestik
- papir
- en blyant
- bøger
- spil og puslespil

Denne liste er længere end den første, og den er ikke ment til at blive gjort færdig på én gang. Det er en liste, du kan læse og tænke over. Guiden siger ikke, hvilke ting du har brug for, og den siger ikke, hvilke der er vigtigere.

METODEN

Vælg dine ekstra ting til pakken på 15 minutter



Her er en måde at bruge den på. Det tager omkring 15 minutter.

1. Læs listen over yderligere ting én gang.

FORTSAT

2. Sæt ring om de linjer, der passer til dit hjem. Hvis du bor alene, vil nogle linjer ikke passe. Hvis du har børn eller kæledyr, kan andre linjer passe.

3. Skriv de linjer, du har sat ring om, på en note under overskriften «ekstra ting.»

4. Hold op. Tilføj dem efter de grundlæggende ting, én ad gangen.

At sætte ring om er guidens egen måde at arbejde med listen på. Listen er Ready.govs.

FORTSAT

Nogle linjer på denne liste handler om mennesker og dyr i dit hjem, for eksempel modermælkserstatning, sutteflasker, bleer og kæledyrsmad og vand.

Nogle handler om ting, du måske allerede ejer, for eksempel en sovepose eller et tæppe, skiftetøj, kraftige sko, bøger, spil og puslespil. Nogle handler om papirer og penge, for eksempel kontanter og vigtige familiedokumenter.

Guiden giver ikke råd om medicin, medicinske ting, mad til spædbørn eller noget andet på denne liste. Den siger ikke, hvor meget af noget du bør have.

Den angiver, hvad Ready.gov angiver, og intet mere. Hvis du har spørgsmål om nogen af disse ting, så se på den officielle kilde, der er nævnt til sidst, eller spørg en, du stoler på.

HVOR DU OPBEVARER PAKKEN

Hvor du opbevarer pakken



Ready.gov-siden angiver, hvad der er i en pakke. Det uddrag af siden, som denne guide har set, siger ikke, hvor den skal opbevares. Så dette afsnit er guidens eget forslag, og det kommer ikke fra en kilde.

FORTSAT

Du behøver ikke et særligt sted. Du har brug for et sted, du kan finde. Den enkleste regel er den fra begyndelsen af denne guide: vælg 1 sted i hjemmet, som du allerede bruger.

Her er en måde at vælge på.

Vælg et sted, du allerede åbner. En hylde i et skab, et hjørne af et køkkenskab, en plads under en seng eller en kasse på gangen. Hvis du allerede åbner det hver uge, vil du se pakken og huske den.

FORTSAT

Begynd med en kasse eller en taske. Én beholder er nok. Læg den første ting i den. Tilføj den næste ting ugen efter. Når beholderen er fuld, kan du beslutte, om du vil have en til.

Skriv stedet på din note. Noten er det, der hjælper dig med at finde pakken om en måned eller et år. Skriv, hvor den er. Hvis du flytter den, så ret noten.

Fortæl det til dem, der bor i dit hjem. Hvis du bor sammen med andre, så fortæl dem, hvor pakken er. Det er en lille ting at sige, og det hjælper alle med at vide, hvor de skal kigge.

FÅ PAKKEN TIL AT PASSE IND

Få din nødpakke til at passe ind i den plads, du har



Behold det, du har, sammen med det, du tilføjer. Hvis du allerede har en lommelygte, batterier eller en førstehjælpskasse på forskellige steder, kan du lade dem blive, hvor de er, og skrive stederne på din note, eller du kan flytte dem til dit sted. Begge dele er fint.

FORTSAT

Hvis der ikke er plads til en pakke, er det et almindeligt problem. Begynd med noten. Noten fylder ikke noget. Vælg først stedet, læg den første ting der, og tilføj 1 ting ad gangen. En pakke med 1 ting er en begyndelse.

Guiden siger ikke, hvor stor pakken skal være, hvor tung den skal være, eller hvilken slags beholder du skal bruge. Den nævner ikke et mærke eller et produkt. Du vælger, hvad der virker for dit hjem.

TRIN FOR TRIN

Den ugentlige pakkebygning på 15 minutter



Dette er guidens kerne. Det er metoden på én side. Du kan vende tilbage til dette afsnit, hver gang du mister tråden.

FORTSAT

Den ugentlige bygning har 4 trin og tager omkring 15 minutter. De 15 minutter er guidens egen idé. De er en ramme, ikke en regel fra en kilde.

Trin 1: Læs (omkring 3 minutter). Åbn Ready.gov-siden «Build a Kit», eller se på listerne i denne guide. Læs grundpakkens liste én gang. Du behøver ikke huske den.

Trin 2: Vælg (omkring 2 minutter). Vælg 1 ting fra listen. Det kan være den letteste eller den, du bryder dig mest om. Skriv den på din note.

FORTSAT

Trin 3: Skaf (omkring 8 minutter). Skaf den ene ting i denne uge. Hvis du allerede har den, så find den og læg den på dit sted. Hvis du ikke har den, så skriv ned, hvor du vil få den, og skaf den, når du kan i denne uge. Guiden siger ikke, hvor man skaffer nogen af tingene.

Trin 4: Noter (omkring 2 minutter). Skriv datoen og tingen på din note. Skriv, hvor den er. Hold så op.

Hold op. Det er den vigtigste del. Du behøver ikke gøre en anden ting i denne uge. Kom tilbage næste uge efter den næste.

TRIN FOR TRIN

Sådan kan 4 uger med nødpakkebygningen se ud



Her er, hvordan 4 uger kan se ud.

- Uge 1: vand. Du læser linjen om vand, skriver den på din note og tæller de personer, der bor i dit hjem.

FORTSAT

- Uge 2: en lommelygte. Du kigger i dit hjem og skriver ned, hvor den er, eller du skriver, at du mangler en.

- Uge 3: en saks. Du gør det samme.

- Uge 4: du læser listen igen og vælger den næste ting.

Intet af dette behøver følge listens rækkefølge. Guiden beder kun om én ting om ugen.

FORTSAT

Hvis en uge ikke går som planlagt, så spring den over. Guidens egen regel er, at en overspringet uge ikke er en fiasko. Tag listen op igen næste uge og behold den samme note.

Hvis listen stadig ser for lang ud, så læs kun den første linje: vand, mad, radio, lommelygte. Lav 1 bunke til dem, og lad resten vente til senere uger.

Hvis du har ting, men ikke er sikker på, at de stadig virker, så læs Ready.gov-linjen «Udskift udløbne ting efter behov.» Se på datoen på hver ting og skriv datoen på din note. Det er guidens egen måde at følge den linje på.

METODEN

Det årlige tjek af nødpakken



En pakke forbliver ikke den samme.

Ready.gov-siden siger: «Tænk dine behov igennem hvert år, og opdatér din pakke, efterhånden som din families behov ændrer sig.» Det er linjen, som den står på siden.

FORTSAT

Det er det eneste sted i uddraget, der taler om at vende tilbage til pakken senere.

Denne guide gør den linje til et lille årligt tjek. Tjekket er guidens egen idé. Det kommer ikke fra en kilde.

Vælg 1 dag om året. Det kan være en fødselsdag, første dag i en årstid eller en hvilken som helst dag, der er let at huske. Skriv den på din note.

Læs linjen. På den dag læser du Ready.gov-linjen: «Tænk dine behov igennem hvert år, og opdatér din pakke, efterhånden som din families behov ændrer sig.»

Se på datoerne. Tag de ting frem, der har en dato på sig. Se på hver dato og skriv den på din note.

FORTSAT

Ready.gov siger: «Udskift udløbne ting efter behov.» Hvis en ting skal udskiftes, så skriv det på din note, og det er den ting, du skaffer i de kommende uger.

Tænk over, hvem der bor i dit hjem. Hvis noget har ændret sig, for eksempel en ny person, et nyt kæledyr eller en flytning, så læs listen over yderligere ting igen og sæt ring om de linjer, der nu passer.

Hold op. Gå så tilbage til den ugentlige bygning, én ting ad gangen.

Det årlige tjek tager omkring 15 minutter. Det er ikke en prøve, og der gives ingen karakterer. Det er kun en måde at sikre, at pakken og noten stadig passer sammen.

GØR NÆSTE MÅNED LETTERE

Gør næste måned lettere for din nødpakke



Nogle få små vaner gør den næste måned lettere. Du behøver ikke alle. Vælg 1.

Hold 1 note. Én note, ét sted, med de ting, du har, hvor de er, og datoerne. Når du har 1 note, behøver du ikke huske noget.

FORTSAT

Skriv datoen på den. Hvis en ting ikke har en dato, så skriv den dag, du fik den. Datoen fortæller dig, hvad du skal se på først. Det er guidens egen regel.

Gør bygningen på samme dag hver uge. En fast dag, som en søndag formiddag eller den dag, du handler ind, gør det lettere at finde de 15 minutter.

Tilføj 1 ting ad gangen. Modstå trangen til at få det hele med på én tur. Én ting om ugen er et godt tempo, og et langsomt tempo er stadig et tempo.

Vælg de lette ting først. Den letteste ting er den, du faktisk får skaffet. Nogle få lette ting får pakken til at ligne en pakke, og det er opmuntrende.

OPBEVAR NOTERNE SYNLIGT

Opbevar noterne til din nødpakke, hvor du kan se dem



Opbevar listen sammen med pakken. Læg din note i kassen, eller skriv navnet på Ready.gov-siden uden på kassen. Når du åbner den, ved du, hvad du skal se på.

FORTSAT

Læg dine egne noter, hvor du kan se dem. En note om, hvad du har, hvad du stadig mangler, og hvad du vil prøve næste gang, er mere nyttig end en regel. Følge-appen lader dig gemme dem.

Nogle uger vil være langsomme. En uge kan gå helt uden en eneste ting, og det er fint. Noten bliver, hvor den er, og listen bliver, hvor den er. Når du kommer tilbage, så læs først din note. Den fortæller dig, hvad du allerede har gjort, så du ikke behøver begynde forfra.

Andre uger vil gå hurtigere end planlagt. Hvis du har tid og vil skaffe en anden ting, må du gerne.

FORTSAT

Guidens regel er kun, at 1 ting er nok. En anden ting er en bonus, og den ændrer ikke, hvad næste uge beder om.

Du er ved at opbygge en vane med at se på listen og skaffe én ting.

Den vane er hele metoden.

VALGFRI APP

Nødpakke App

Denne guide forklarer metoden. Nødpakke App gør den til en plan for ugen.

Du svarer på 5 spørgsmål om dit hjem, og appen giver dig en plan med 5 trin.



FORTSAT

Trinene følger samme liste som denne guide: vand, mad, lys og information, værktøj og papirer og et sted at opbevare pakken. Appen giver ikke mængder, som kilden ikke giver, og den siger ikke, hvad du skal gøre i en nødsituation.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis. Derefter beholder du appen med en engangsbetaling på 60 kr inkl. moms. Der er intet abonnement og ingen fornyelse.

Appen beder aldrig om personlige oplysninger, en adresse eller medicinske oplysninger.

Åbn appen

<https://guides.gladedage.dk/noedpakke/>

TJEKLISTE TIL SIDST

Slutcheckliste: Din nødpakke



☐ Jeg læste grundpakkens liste én gang.

☐ Jeg valgte 1 ting i denne uge.

FORTSAT

- ☐ Jeg skaffede den ting, eller jeg skrev ned, hvor jeg vil få den.
- ☐ Jeg skrev datoen og tingen på min note.
- ☐ Jeg valgte 1 sted i mit hjem til pakken og skrev det på min note.
- ☐ Jeg skrev Ready.gov-linjen om vand på min note, som den står på siden.
- ☐ Jeg så på datoen på hver ting, jeg allerede havde, og skrev den ned.
- ☐ Jeg valgte 1 dag om året til det årlige tjek.
- ☐ Jeg ved, at denne guide ikke siger, hvad jeg skal gøre i en nødsituation.

Udtrykket grundpakke betyder den første liste på Ready.gov-siden «Build a Kit».

KILDER

Kilder brugt til vejledningen om nødpakken

Listerne i denne guide kommer fra én amerikansk offentlig side. Den blev åbnet 5. oktober 2026. Tjek den officielle side for den nyeste ordlyd.

Den ugentlige pakkebygning på 15 minutter, de 4 dele, noten, stedet til pakken, det årlige tjek og vanerne er vores egne anbefalinger.

De er ikke officiel vejledning.

FORTSAT

Hvor denne guide nævner en liste eller en linje, kommer den fra kilden nedenfor.

Denne guide giver ingen mængder, tider eller slags ting ud over det, Ready.gov skriver på siden, fordi det sideuddrag, vi så, ikke giver mere.

- Ready.gov, Build a Kit (Emergency Disaster Supplies Guide)
— grundpakkens liste, listen over yderligere ting, «én gallon pr. person pr. dag i flere dage, til at drikke og til hygiejne», «Udskift udløbne ting efter behov» og «Tænk dine behov igennem hvert år, og opdatér din pakke, efterhånden som din families behov ændrer sig.» <https://www.ready.gov/kit>

TILMELD DIG MAIL-LISTEN

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguider, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

Tilmeld dig her