

Tjekliste til Prepper Liste 2024 (Altomprepping.dk)

Drikkevand

- 3 liter pr. person pr. døgn
- Evt. vand til husdyr

Mad

- Mad til tre døgn, der er langtidsholdbar og let at tilberede

Medicin og førstehjælp

- Nødvendig medicin for husstanden
- Førstehjælpskasse
- Evt. jodtabletter for personer under 40 år samt gravide og ammende

Hygiejneartikler

- Toilet papir
- Hånddesinfektion
- Bleer, bind/tamponer eller andet relevant for din husstand

Varme

- Tæpper, dyner, varmt tøj

Andre fornødenheder

- Powerbank eller batteripakke til fx din mobiltelefon
- Lommelygte
- Batterier
- Fysiske betalingskort (husk pinkode) og evt. kontanter i mønter og små sedler
- Evt. stearinlys og tændstikker

Særlige behov

- Er der børn eller ældre i husstanden?
- Bor du udsat ift. fx oversvømmelser?
- Har du alternative transportmuligheder i tilfælde af fx oversvømmelser?
- Kan du hjælpe eller få hjælp af familie, naboer og venner?

Kommunikation

- FM-radio, der kører på batterier/håndsving/solceller (eller evt. din bilradio)

[Du kan læse vores ultimative prepper liste 2024 her.](#)

Drikkevand	Kryds af
3 liter pr. person pr. døgn	<input type="checkbox"/>
Evt. vand til husdyr	<input type="checkbox"/>
Mad	Kryds af
Mad til tre døgn, der er langtidsholdbar og let at tilberede	<input type="checkbox"/>
Medicin og Førstehjælp	Kryds af
Nødvendig medicin for husstanden	<input type="checkbox"/>
Førstehjælpskasse	<input type="checkbox"/>
Evt. jodtabletter for personer under 40 år samt gravide og ammende	<input type="checkbox"/>
Hygiejneartikler	Kryds af
Toiletpapir	<input type="checkbox"/>
Hånddesinfektion	<input type="checkbox"/>
Bleer, bind/tamponer eller andet relevant for din husstand	<input type="checkbox"/>
Varme	Kryds af
Tæpper, dyner, varmt tøj	<input type="checkbox"/>
Andre fornødenheder	Kryds af
Powerbank eller batteripakke til fx din mobiltelefon	<input type="checkbox"/>
Lommelygte	<input type="checkbox"/>
Batterier	<input type="checkbox"/>
Fysiske betalingskort (husk pinkode) og evt. kontanter i mønter og små sedler	<input type="checkbox"/>
Evt. stearinlys og tændstikker	<input type="checkbox"/>
Særlige behov	Kryds af
Er der børn eller ældre i husstanden?	<input type="checkbox"/>
Bor du udsat ift. fx oversvømmelser?	<input type="checkbox"/>
Har du alternative transportmuligheder i tilfælde af fx oversvømmelser?	<input type="checkbox"/>
Kan du hjælpe eller få hjælp af familie, naboer og venner?	<input type="checkbox"/>
Kommunikation	Kryds af
FM-radio, der kører på batterier/håndsving/solceller (eller evt. din bilradio)	<input type="checkbox"/>