UPP OCH NER

VAD SKULLE DU GÖRA OM DIN VARDAG VÄNDES

SÅ FÖRBEREDER DU DIG

7. Vatten och mat – vad har du hemma?

- ☐ dunkar
- ☐ tomma flaskor
- ☐ hinkar med lock
- ☐ mineralvatten
- ☐ PET-flaskor att frysa in med vatten (fyll inte ända upp)
- ☐ hårt bröd, kex, skorpor
- ☐ mjukost på tub eller annat hållbart pålägg
- ☐ havredryck, sojadryck
- ☐ pasta, gryn, mjöl
- ☐ färdigkokta linser, bönor och grönsaker
- ☐ konserver
- ☐ juice, blåbärs- och nyponsoppa
- ☐ sylt, marmelad
- ☐ choklad, honung, mandel, nötter, frön
- ☐ matolja

8. Värme och belysning – vad har du hemma?

- ☐ Varma ytterkläder
- ☐ Mössor, vantar, halsdukar
- ☐ Ullplagg
- ☐ Filtar
- ☐ Liggunderlag
- ☐ Sovsäckar
- ☐ Stearinljus / Värmeljus
- ☐ Tändstickor eller braständare.
- ☐ Annan värmekälla t. ex. gasolvärmare
- ☐ Ficklampa
- ☐ Batterier
- ☐ Pannlampa

9. Kommunikation – vad har du hemma?

- ☐ Radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- ☐ Papperslista med viktiga telefonnummer
- ☐ Extrabatteri/power bank till mobiltelefon
- ☐ Bilradio