

Livsmedel	Mängd	Ger antal måltider (4 personer)	Kommentarer
Pasta	4 kg	4 måltider, 6 om man snålar	Variera gärna sorterna.
Ris	2 kg	4 - 5 måltider	Välj sorter som ni gillar.
Pulvermos	1,24 kg	6 - 7 måltider	Felix 33 portioner.
Couscous	1 kg	2 - 3 måltider	Valfritt märke. Lägg i buljongtärning för extra smak.
Tomater, krossade	8 förp	4 - 8 måltider	För att laga grytor etc.
Tonfisk, burk	6 burkar	3 måltider	Proteiner, gillar ni inte det, välj t.ex. kycklingkonserver.
Skinka, burk	3 burkar	3 måltider	För att laga grytor etc.
Korv, burk	4 burkar	2 - 4 måltider	Äts uppvärmda som de är eller i grytor
Grönsaker, konserv	6 burkar	6 måltider	Utfyllnad i grytor.
Vatten	10 liter/person/dygn		Lagras i dunkar (5-10 liters). Ska räcka till matlagning och hygien.

Livsmedel	Mängd	Hållbarhet	Kommentarer
Matolja	2 liter	Lång	Stekning, smaksättning. Lagras mörkt och svalt.
Russin	Valfri	Lång	Snacks, godis
Koserverad frukt	Valfri	Mycket lång	Dessert, mellanmål, snacks
Godis	Valfri	Medel	Välj färdiga förpackningar
Choklad	Valfri	Medel	Till dessert eller som det är
Potatischips	Valfri	Medel	Salt, fett, mättar för stunden, bra att äta efter magsjuka
Nötter och mandel	Valfri	Lång	Snacks
Popcornmajs	Valfri	Mycket lång	Snacks
Socker	Minst 4 kg	Mycket lång	Smaksättning, bakning, konservering. Lagras torrt i förslutna kärl.
Torrjäst	Valfri	Mycket lång	Bakning
Mjöl	Minst 8 kg	Mycket lång	Bakning. Lagras torrt i förslutna kärl.
Salt	Minst 2 kg	Mycket lång	Smaksättning, konservering, bakning. Lagras torrt i förslutna kärl.
Ättika	Minst 2 liter	Mycket lång	Konservering
Fond	Valfri	Lång	För smaksättning i maträtter.
Vinäger	Minst 1 liter	Mycket lång	Smaksättning
Soja	Minst 1 liter	Mycket lång	Smaksättning
Kryddor	Valfri	Medel	Smaksättning, lagras lufttätt, tappar smak med ålder
Kaffe/Te	Valfri	Medel	Lagras torrt. Tappar smak över tid, men blir inte "dåligt".
Torkad frukt	Valfri	Mycket lång	Lagras torrt. Tappar smak över tid, men blir inte "dåligt".
Alkohol	Valfri	Mycket lång	Är ingen ersättare för vatten. Brännvin/vodka kan användas för sårrengöring.

Läkemedel

Kommentarer

Paracetamol (Alvedon, Panodil, Pamol, etc)	Smärtlindring, febernedsättande
Naproxen (Naproxen, Pronaxen, etc)	Smärtlindring, febernedsättande, mer långtidsverkande än andra substanser
Ibuprofen (Ibuprofen, Iprex, etc)	Antiinflammatorisk verkan, smärtlindring, febernedsättande
Acetylsalicylsyra (Albyl, Aspirin, etc.)	Antiinflammatorisk verkan, smärtlindring, febernedsättande, antikoagulant (hindrar blodet från att koagulera)
Diklofenak (Diklofenak, Voltaren, etc.)	Antiinflammatorisk verkan, smärtlindring, febernedsättande
Plåster	Många och i olika storlekar. Gärna hudvänliga
Kompresser	Både vanliga och sterila
Tejp	För att fästa kompresser
Gasbinda	För förband
Elastisk binda	Förband och stukningar
Sårtejp/kirurgtejp	Förslutning av sår
Säkerhetsnålar	Förslutning av sår
Xylocain (Xylocainsalva 5%)	Smärtlindring av sår, lokalbedövning
Klorhexidin	Rengöring av sår
Steril koksaltlösning	Rengöring av sår
Färdiga tryckförband	För stoppande av större blödningar.
Pincett	För att plocka bort främmande föremål i sår och t.ex. fästingar.
Kylbalsam	Lindrar solsveda och enklare (första graden) brännskador
Hydrokortisonsalva	Lindrar vid solsveda och enklare brännskador (blåsor som ej spruckigt)
Antihistamin (Loratadin, Cetirizin, etc.)	Mot hösnuva, allergier, klåda
Nässpray	Mot snuva vid t.ex. förkylning eller allergi
Hostmedicin	Mot ret-, torr och slemhosta
Febertermometer	Temperaturmätning
Ögonskölj, inkl extra vätska	Köp Ph-neutral för att kunna använda för rengöring av ögon även vid kemikaliestänk
Kolsuspension	Används vid akuta förgiftningar då man svält t.ex. för mycket läkemedel eller någon farlig kemikalie. Ska ges så snart som möjligt.
Vätskeersättning (Resorb etc.)	Om du saknar detta kan du blanda egen: 1 liter vatten (kokat och avsvalnat), 1 tsk salt (barn 1/2 tsk), 6 tsk socker eller druvsocker
Övriga nödvändiga läkemedel man behöver	Diabetes, högt blodtryck, allergier, etc.

Förklaring

Smärtlindring, febernedsättande,
antiinflammatorisk verkan

Sårvård

Allergi, förkylning, sveda och klåda

Övrigt

Produkt

Gasolvärmare

Gasolflaska

Fotogenlampa

Fotogen samt extra veckor

LED-lampor (campinglampor etc.)

Batterier

Värmeljus

Stearinljus/kronljus

Ved/pellets

Ficklampor (LED)

Pannlampa (LED)

Sovsäckar

Filtar

Tält

Kommentarer

Godkänd för inomhusbruk

P10 eller P11 inkl regulator för användning till värmare

För uppvärmning av mindre utrymmen.

Ska passa för användning ihop med fotogenlampan.

Finns ofta till bra pris på t.ex. ebay eller AliExpress.

Passande till LED-lamporna

För enklare belysning och marginellt värmertilskott.

För enklare belysning och marginellt värmertilskott.

Om du har denna möjlighet.

Finns till bra pris på ebay och AliExpress. Köp gärna flera och placera ut i bostaden.

Bra vid t.ex. matlagning, reparationer, läsning, sårvård, etc.

En per person. Se till att den är av god kvalitet.

I olika storlekar. Fleece värmer bra.

För skapande av extra klimatskal inomhus.

Kupoltält eller annat självbärande är att rekommendera.

Vad

Toalettpapper
Hushållspapper
Sanitetsprodukter
Hygienprodukter
Pappallrikar
Plastbestick
Plastglas
Soppåsar/Sopsäckar
Plastbackar m lock
Knivar
Skruvmejslar
Skruvar
Hammare
Spik
Såg
Rep

Kommentarer

Köp storpack.
Köp storpack.
Bindor, tamponger, menskopp.
Deoderant, tandkräm, tvål, bomull, etc.
Du slipper slösa vatten på att diska.
Du slipper slösa vatten på att diska.
Du slipper slösa vatten på att diska.
För insamling av avfall.
För förvaring av t.ex. livsmedel.
För diverse "knivjobb".
Bits, för diverse reparationer.
Olika varianter, för reparationer.
För diverse reparationer.
För diverse reparationer.
Lövsåg, bågfil, fogsvars.
Olika dimensioner och längder.