**Du bør kunne klare deg selv i minst tre døgn**  
  
**Har du alt du trenger for å klare deg selv i minst tre døgn hvis vann og strøm plutselig blir borte? 31. oktober starter en landsdekkende kampanjeuke om egenberedskap.**  
  
– Målet med Egenberedskapsuka 2022, som gjennomføres 31. oktober – 6. november, er å gjøre oss bedre rustet på å stå imot kriser. Du har nok allerede mye av det du trenger for å klare deg selv i tre dager, så ofte er det ikke så mye som skal til for at du og dine nærmeste blir litt bedre forberedt, sier [sett inn navn og tittel her].  
  
Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) anbefaler at alle husstander i Norge tar noen enkle grep for å bedre sin egenberedskap. DSB har utarbeidet konkrete råd for alle innbyggere som du kan lese på [sikkehverdag.no](https://www.sikkerhverdag.no/din-beredskap/hendelser-og-kriser/beredskap-i-hjemmet/). Her finner du blant annet eksempler på hva et beredskapslager hjemme kan inneholde for å klare deg i minst tre døgn.

**Dette gjør vi under Egenberedskapsuka 2022**  
[Her kan du sette inn tekst om hvilke tiltak og aktiviteter dere tilbyr i deres kommune]  
  
**Hvorfor egenberedskapsråd nå?**  
Pandemien og krigen i Europa gjør at egenberedskap er mer aktuelt enn på lenge. Det kommer på toppen av allerede kjente utfordringer som cybertrusler og mer ekstremvær. Dette kan føre til bortfall av kritisk infrastruktur, for eksempel strøm, vann og mobilnett.

Vi som bor i Norge – et av verdens tryggeste og mest stabile land – er vant til at det meste stort sett fungerer som det skal. Det er veldig mange tjenester og funksjoner vi er avhengig av for at vårt daglige liv skal gå rundt uten store problemer. Nettopp denne avhengigheten gjør oss sårbare.   
  
**Du er en del av Norges beredskap**Selv om vi lever i et trygt land, kan uønskede hendelser oppstå også hos oss. Og hvis vi rammes av en stor hendelse eller krise, er det mange som trenger hjelp.   
  
– Ved å være forberedt bidrar du til at de som trenger det mest, får hjelp først i en eventuell krisesituasjon. På den måten er du en del av Norges beredskap, sier [sett inn etternavn her].  
  
*Egenberedskapsuka arrangeres av DSB i samarbeid med kommuner over hele landet.*