**Du bør kunne klare deg sjølv i minst tre døgn**  
  
**Har du alt du treng for å klare deg sjølv i minst tre døgn dersom vatn og straum plutseleg blir borte? 31. oktober startar ei landsdekkjande kampanjeveke om eigenberedskap.**  
  
– Målet med Eigenberedskapsveka 2022, som blir gjennomført 31. oktober – 6. november, er å gjere oss betre rusta til å stå imot kriser. Du har truleg allereie mykje av det du treng for å klare deg sjølv i tre dagar, så ofte er det ikkje så mykje som skal til for at du og dine nærmaste blir litt betre førebudde, seier [set namn og tittel her].  
  
Direktoratet for samfunnstryggleik og beredskap (DSB) anbefaler alle husstandar i Noreg å ta nokre enkle grep for å betre eigenberedskapen sin. På [sikkerhverdag.no](https://www.sikkerhverdag.no/din-beredskap/hendelser-og-kriser/beredskap-i-hjemmet/) finn du konkrete råd som DSB har utarbeidd for alle innbyggjarar. Her finn du mellom anna døme på ting du bør ha i beredskapslageret heime for å klare deg i minst tre døgn.

**Dette gjer vi under Eigenberedskapsveka 2022**  
[Her kan de setje inn tekst om tiltak og aktivitetar de tilbyr i kommunen]  
  
**Kvifor kjem eigenberedskapsråda no?**  
Pandemien og krigen i Europa gjer at eigenberedskap er meir aktuelt enn på lenge. Det kjem på toppen av allereie kjende utfordringar som cybertruslar og meir ekstremvêr. Dette kan føre til bortfall av kritisk infrastruktur som til dømes straum, vatn og mobilnett.

Vi som bur i Noreg – eit av verdas tryggaste og mest stabile land – er vande med at det meste stort sett fungerer som det skal. Det er veldig mange tenester og funksjonar vi er avhengige av for at det skal gå rundt i det daglege utan større problem. Nettopp denne avhengigheita gjer oss sårbare.   
  
**Du er ein del av beredskapen i Noreg**Sjølv om vi lever i eit trygt land, kan uønskte hendingar oppstå også hos oss. Og dersom vi blir ramma av ei stor hending eller krise, er det mange som treng hjelp.   
  
– Ved å vere førebudd bidrar du til at dei som treng det mest, får hjelp først i ein eventuell krisesituasjon. På den måten er du ein del av beredskapen i Noreg, poengterer [set inn etternamn her].  
  
*Eigenberedskapsveka blir arrangert av DSB i samarbeid med kommunar over heile landet.*