

# 72-Uurs Noodlijst | ReadyBefore.com

Wees voorbereid voordat het nodig is.

## WATER

- 3 liter per persoon per dag (minimaal 3 dagen)
- 2 liter drinken + 1 liter hygiëne per persoon
- Extra voorraad voor huisdieren
- Wateropslagcontainers (hersluitbaar)
- Waterfilter of zuiveringstabletten
- Rietfilter voor noodgevallen

## VOEDSEL

- 3-daagse voorraad houdbaar voedsel
- Kant-en-klare maaltijden (geen koken nodig)
- Energierepen / proteinerepen
- Handmatige blikopener
- Babyvoeding indien van toepassing
- Campingbrander + butaanpatronen

## LICHT & STROOM

- Zaklamp (minimaal 2 stuks)
- Extra batterijen (AA en AAA)
- Hoofdlamp (handen vrij)
- Powerbank (volledig opgeladen)
- Draagbare noodstroomgenerator
- Kaarsen + aansteker of lucifers

## COMMUNICATIE

- Noodradio (batterij of opwindbaar)
- Noodcontacten uitgeprint
- Telefoonopladers
- Afgesproken ontmoetingspunt
- Offline kaarten van de regio
- Fluitje voor noodsignaal

## MEDISCH & HYGIËNE

- EHBO-kit (volledig gevuld)
- Voorgeschreven medicatie (7 dagen)
- Pijnstillers
- Ontsmettingsmiddel / desinfectieoekjes
- Mondmaskers (FFP2)
- Toiletpapier en hygiënezakken

## WARMTE & BESCHERMING

- Nooddeken (thermisch) per persoon
- Warme kleding en regenjack
- Slaapzak of extra dekens
- Stevige wandelschoenen
- Werkhandschoenen
- Zonnebrandcrème en insectenwerend

## DOCUMENTEN & GELD

- Kopieën van identiteitsbewijzen
- Verzekeringsdocumenten
- Contant geld (kleine coupures)
- Reservesleutels
- Medicatieoverzicht
- USB-stick met digitale back-up

## GEREEDSCHAP & OVERIG

- Multitool of zakmes
- Ducttape en touw
- Stevige vuilniszakken
- Noodplan voor het huishouden
- Benodigheden voor huisdier
- Draagbare gaskoker