

Checklist

www.cyberaanvalnoodpakket.nl



Cyberaanval & Stroomuitval Checklist (NL) – 48–72 uur voor gezinnen

1) Vandaag regelen (basis)

- ☐ 2 liter water p.p.p.d. (start met 1 dag, bouw op naar 3 dagen)
- ☐ Zaklamp + extra batterijen
- ☐ Powerbank(s) + kabels (volgeladen)
- ☐ Radio op batterijen/dynamo
- ☐ EHBO-set + persoonlijke medicijnen (7 dagen buffer indien mogelijk)
- ☐ Contant geld (kleine coupures)
- ☐ Kaarsen lucifers/aansteker (veilig gebruiken)

2) Eten & koken

- ☐ Houdbaar eten dat je gezin ook écht eet (3 dagen)
- ☐ Opener / bestek / bekers
- ☐ Plan voor koken zonder stroom (bij voorkeur buiten, veilig)

3) Warmte & slapen

- ☐ Extra dekens/slaapzakken
- ☐ Extra lagen kleding (wol/fleece)
- ☐ 1 kamer 'warmtekamer'-plan (deuren dicht, isoleren)

4) Communicatie & info

- ☐ Belangrijke telefoonnummers op papier
- ☐ Afspreekpunt met familie/vrienden
- ☐ Noodnummers + huisarts + school info uitgeprint

5) Hygiëne & kinderen

- ☐ Vochtige doekjes / desinfectie
- ☐ Vuilniszakken / toiletpapier
- ☐ Luiers / babydoekjes (indien nodig)

6) Laatste check

- ☐ Alles op 1 vaste plek
- ☐ 1x per maand: powerbanks opladen / houdbaarheid checken

Je hoeft niet 'perfect' voorbereid te zijn. Begin klein, en bouw rustig uit.