

# Podstawowa lista kontrolna przygotowań w domu

Atak cybernetyczny na wodociągi czy elektrownie, huraganowy wiatr, powódź natychmiastowa czy konflikt zbrojny sprawią, że to co uważamy za oczywiste, może przestać działać. Dlatego **dobrze jest być przygotowanym**. Najważniejsze to mieć jedzenie, wodę pitną, ogrzewanie, leki przyjmowane na stałe i możliwość odbierania ważnych informacji.

**Poniżej znajdziesz ogólne porady na temat tego, co warto mieć w domu w razie zagrożenia.** Listę w szczegółach dopasuj indywidualnie do potrzeb domowników.

Minimalny **zapas wody, czyste baniaki i butelki** do przynoszenia i przechowywania wody, **tabletki do uzdatniania wody**.

**Zapas jedzenia na 14 dni**, najlepiej nie wymagającego przechowywania w lodówce, gotowe do spożycia lub do przygotowania bez wody.

**Kuchenka turystyczna** na kartusze z gazem.

Domowa **apteczka**, zapas leków przyjmowanych na stałe, **artykuły higieniczne**.

**Alternatywne źródło ciepła** na naftę, gaz lub drewno – pamiętaj o dobrej wentylacji.

**Śpiwory, koce i ciepłe ubrania**.

**Lampa naftowa lub olejna** i paliwo do niej. Pamiętaj o dobrej wentylacji.

**Gaśnica, zapalki, świece**

**Radio** na baterie, na baterie słoneczne albo na dynamo.

**Latarka** z zapasowymi bateriami.

Zawsze naładowany **telefon i naładowane powerbanki**.

**Gotówka** w różnych nominałach na około 14 dni, na wypadek awarii systemów płatniczych.

**Kartka z listą numerów telefonów** do rodziny, sąsiadów, gminy, służb ratowniczych, dostawcy prądu, szpitali.

**Plecak awaryjny** umieszczony w samochodzie lub w domu, w pobliżu wyjścia.

## Woda

Czysta woda pitna jest konieczna do życia. Licz co najmniej 4 litry na dobę dla dorosłej osoby. Jeśli nie masz pewności co do jakości, musisz mieć możliwość gotowania wody. Pamiętaj o zwierzętach.

## Jedzenie

Zrób domowe zapasy z produktów o długiej przydatności do spożycia, odpowiedniej kaloryczności, które można szybko przygotować z małą ilością wody albo które jest gotowe do spożycia bez długiego gotowania.

## Ciepło

Jeżeli w zimie zabraknie prądu i ogrzewania, mieszkanie szybko się wychłodzi. Przejdź do jednego pomieszczenia, powieś koce w oknach, przykryj podłogę dywanami i zrób namiot pod stołem dla utrzymania ciepła. Z ceramicznych doniczek i małych świeczek zrób kominek, temperatura w pomieszczeniu podniesie się o kilka stopni.

## Komunikacja

Podczas trwającego zagrożenia potrzebujesz odbierać komunikaty dla ludności cywilnej. Ustaw radio na Program 1 Polskiego Radia.

W nagłych potrzebach dzwoń pod numer 112. Ustal, w jaki sposób będziecie się kontaktować w rodzinie, jeśli telefony komórkowe nie będą działały.

## CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Baza wiedzy o przygotowaniach na zagrożenia jest tu:

[www.gotowi.org](http://www.gotowi.org)

Sprzęt i wyposażenie awaryjne jest tu:

[www.the17bag.com](http://www.the17bag.com)