

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

Sprzęt i wyposażenie awaryjne
jest tu:

www.the17bag.com

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.

Kuchenska 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

Sprzęt i wyposażenie awaryjne
jest tu:

www.the17bag.com