

Bądź przygotowany

Czego będziesz potrzebował – zrób listę kontrolną

Podstawowymi artykułami, które powinny cały czas być przechowywane w Twoim domu są: **woda, apteczka, gaśnica, ubrania i pościel, narzędzia, źródła prądu (baterie)**. Trzymaj je w domu tam, gdzie będą Ci najbardziej potrzebne, w jednym łatwym do niesienia pojemniku takim jak: kosz na śmieci, plastikowy pojemnik magazynowy, plecak turystyczny lub worek. Przechowuj je w dogodnym miejscu, a w swoim samochodzie trzymaj ich pomniejszoną wersję. Zawartość przechowuj w nieprzepuszczających powietrza torebkach. Pamiętaj o wymianie, przechowywanej wody i artykułów żywnościowych (daty umieszczaj na pojemnikach). Sprawdź zgromadzone środki i ponownie przeanalizuj swoje potrzeby. **Skonsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu** lub aptekarzem odnośnie przechowywanych leków i zaktualizuj listę potrzebnych medykamentów.

LISTA KONTROLNA

- o WODA
- o NIE PSUJĄCA SIĘ ŁATWO ŻYWNOŚĆ
- o ARTYKUŁY PIERWSZEJ POMOCY
- o LEKARSTWA
- o RADIOODBIORNIK NA BATERIE
- o LATARKA
- o TAŚMA KLEJĄCA
- o TELEFON KOMÓRKOWY
- o PIENIĄDZE
- o UBRANIA
- o POŚCIEL
- o NARZĘDZIA
- o PRZYPORY I ARTYKUŁY DO HIGIENY
- o DODATKOWE ŚRODKI
- o WAŻNE DOKUMENTY

Woda

Dokonaj zakupu wody butelkowanej. Zaplanuj dla każdej osoby około 3 litrów wody na dzień. Wodę należy przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu z naklejoną etykietką z datą.



Żywność

Przechowuj 3-5 dniowy zapas nie psującej się łatwo żywności dla każdej z osób. Jedzenie nie powinno wymagać przechowywania w lodówce, przyrządzania lub gotowania, nie powinno też wymagać w ogóle – lub jedynie małą ilość -

Narzędzia i zapasy

Trzymaj następujące przydatne przedmioty: radioodbiornik na baterie, latarkę, zapasowe baterie różnych typów, taśmę, folię aluminiową, linę, piłę, naczynia do jednorazowego użytku lub kubki papierowe, plastikowe talerze i sztućce, gotówkę, otwieracz do konserw i nóż podręczny, małą gaśnicę ABC, namiot składany, kombinerki, klucz francuski, kompas, zapałki lub zapalniczkę, plastikowe pudła, papier i ołówek lub długopis, igły i nici, zakraplacz, gwizdek. Spośród środków sanitarnych: paczkowany papier toaletowy, mydło i detergent w płynie, podpaski i wkładki higieniczne dla kobiet, plastikowe torby na śmieci, plastikowe wiadro z pokrywą, środek dezynfekujący i wybielacz chlorowy.

Ubranie i pościel

Dla każdej z osób przygotuj jeden lub dwa

wody.

Oto przykłady: łatwe do spożycia konserwy mięsne, puszkowane owoce i warzywa; soki, mleko i zupy w puszkach lub kartonach; przyprawy, takie jak: cukier, sól i pieprz; wysokoenergetyczne pożywienie jak masło, galaretki, niskosolone krakersy, wysokokaloryczne batony i inne produkty zawierające duże ilości słoju, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu; witaminy; jedzenie dla dzieci i osób na specjalnej diecie; herbatniki; twarde cukierki; kawa rozpuszczalna i słodzone płatki zbożowe. Produkty takie, jak: kasza, ryż i makaron, mleko w proszku, kukurydza, ziarna soi, zgromadzone w większych ilościach, mogą być przechowywane dłużej.

Apteczka

Skompletuj zestaw na wypadek nagłego zdarzenia. Powinny się w nim znaleźć plastry z opatrunkiem w różnych rozmiarach, jałowe gaziki, plaster hypoalergiczny, trójkątne chusty, sterylne opatrunki gazowe w zwoju, podtrzymujące opaski z dzianiny o różnej szerokości, nożyczki, pinceta, igły, nasączone chusteczki higieniczne, woda utleniona, środek antyseptyczny, termometr, szpatuły, tubka wazeliny lub innego środka nawilżającego, agrałki, mydło antybakteryjne, rękawiczki gumowe i krem z filtrem ochronnym UVA/UVB. Ponadto należy tam umieścić: aspirynę, środki przeciwbólowe, leki przeciwbiegunkowe, węgiel lekarski (w przypadku biegunk i zatrucia pokarmowych), syrop przeciwkaszlowy, leki przeczyszczające oraz leki na nadkwaśność.

komplety ubrań na zmianę, mocne buty, ewentualnie obuwie robocze, odzież przeciwdeszczową, koce lub śpiwory, czapkę i rękawiczki, ocieplaną bieliznę i okulary przeciwsłoneczne.

Dodatkowe środki

Dzieci – preparaty mlekozastępcze, pieluszki, butelki, mleko w proszku, lekarstwa, zabawki.

Dorośli – lekarstwa bez recepty i na receptę, protezy zębowe, okulary i / lub soczewki kontaktowe oraz preparaty do ich pielęgnacji, środki higieny osobistej.

Ważne dokumenty rodzinne – polisy ubezpieczeniowe, numery rachunków bankowych, adresy i telefony kontaktowe, akty notarialne, dokumenty potwierdzające tożsamość, papiery wartościowe – akcje i obligacje, książeczki szczepień, ważne numery telefonów, numery kart kredytowych, legitymacje ubezpieczeniowe oraz dokumenty rodzinne, testamenty; wszystko w opakowaniu zabezpieczającym przed wilgocią.

