

**Każda rodzina powinna mieć przygotowane podstawowe rzeczy potrzebne do przetrwania w razie ekstremalnych zjawisk pogodowych, skażeń okolicy czy innych zagrożeń. Ostatnie wydarzenia pokazują, że możemy się ich spodziewać coraz częściej. Wtedy może zabraknąć wody, żywności, gazu, elektryczności, być może nie będziemy mogli opuścić domu. Pomyślmy o tym przed katastrofą i zgromadźmy niezbędne zapasy żywności i przedmiotów, które pozwolą nam przetrwać kilka najtrudniejszych dni – do przybycia służb ratowniczych. Większość wymienionych niżej rzeczy mamy w domu, porzucane po kątach. Chodzi o to, by zgromadzić je w jednym miejscu, by był to zestaw gotowy do użycia od zaraz, złożony w szczelnym pojemniku. Oto nasza propozycja. Mamy nadzieję, że posłuży Państwu jako inspiracja.**

# Przygotuj się na najgorsze



**WODA** Pięć litrów dla osoby na jeden dzień wystarczy do picia i zachowania podstawowych zasad higieny.

**ŻYWNOSĆ** Najlepsza jest ta niepsująca się, którą można zjeść bez podgrzewania: mięso, warzywa i owoce w puszkach, krakersy, suchary,



herbatniki, bakalie, czekolada, batoniki. Nie wymaga gotowania i ma długi termin przydatności do spożycia. Musimy jednak pamiętać o wymianie produktów przed upływem daty ich ważności.



**RADIO** Zasilane bateriami zapewni łączność ze światem. Gdy nie ma telewizji ani Internetu, z radia dowiemy się o zagrożeniach i sposobach ochrony przed nimi.



**TELEFON KOMÓRKOWY** Warto mieć go po ręką. Dzięki komórce wezwiesz pomoc i skontaktujesz się z bliskimi. Miej jednak świadomość, że podczas kataklizmu komórki mogą przestać działać. Pamiętaj też o oszczędzaniu baterii, bo nie będziesz miał możliwości naładowania jej, gdy wyłączą prąd.

**UBRANIA** Koc, śpiwór i karimata uchronią nas przed zimnem podczas snu. Zestaw ubrań na zmianę przyda się, bo następnego dnia zamierzmy o czystej odzieży i bieliźnie. W zanadru



miejmy płaszcz przeciwdeszczowy – uchroni nas przed przemoknięciem i wiatrem.

**APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY** Musi zawierać gazę, sterylne bandaże, rękawiczki, środki przeciwbólowe i na zatrucia pokarmowe,



środki dezynfekujące, termometr, nożyczki oraz zapas lekarstw stale przyjmowanych przez członków rodziny.

**ARTYKUŁY SANITARNE** Mydło, ręczniki papierowe i frotte, pasty i szczotki do zębów; pampersy dla dzieci i osób starszych, środki higie-



niczne dla kobiet, papier toaletowy, rękawice gumowe, torby plastikowe na śmieci itp. pomogą nam zachować w miarę komfortowe warunki higieniczne.

**PRZYBORY I NARZĘDZIA** Świecek, latarka, lampa naftowa, zapalniczki – cokolwiek do oświe-



tlenia, gdy nie będzie prądu. Przyda się nóż wieloczynnościowy, zapasowe baterie do latarki i radia, lokalne mapy i kompas, a także przybory do pisania i gwizdek do wzywania pomocy. Grube rękawice osłonią ręce przy usuwaniu gruzu czy innych ostrych przedmiotów, a maseczka ochroni przed wdechaniem pyłu. Pamiętajmy o gaśnicy – dzięki niej nie spłonimy we własnym domu.

## Warto pomyśleć też o:

- zabezpieczeniu przed zniszczeniem ważnych dokumentów rodzinnych: polis ubezpieczeniowych, aktów własności, umów z bankami itp.;
- zapewnieniu pożywienia i wody zwierzętom domowym: psu, kotu czy innym pupilom;
- przygotowaniu pewnej kwoty w gotówce – może się przydać np. na podróż lub nieprzewidziane wydatki;
- wybielaczu chlorowym – jest niezastąpiony, gdy skończy się czysta woda: można odkazić nim deszczówkę czy wodę ze strumienia;
- maskotkach, książkach i grach dla dzieci – w trudnych sytuacjach maluchy też potrafią się nudzić. Ciekawa gra czy książka pomoże nam i im złagodzić stres.