

ZESTAW NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA

Zestaw na wypadek nagłego zdarzenia

Plan ucieczki, obejmujący, co najmniej dwa miejsca spotkania w czasie niebezpieczeństwa. Wybierz jedno miejsce poza domem na wypadek nagłego niebezpieczeństwa, takiego jak np. pożar. Wybierz, co najmniej jedno miejsce poza najbliższym sąsiedztwem na wypadek gdybyś się mógł wrócić do domu

Plan kontaktowania się podczas niebezpieczeństwa. Wybierz jedną osobę spoza swojej miejscowości, by była punktem kontaktowym dla członków rodziny i siebie na wypadek gdybyście byli rozdzieleni. Upewnij się czy wszyscy posiadają informacje ułatwiające kontakt, takie jak: numery telefonów i adresy e-mailowe

Informację na temat planów działań podejmowanych przez szkoły i zakłady pracy w czasie wspomnianych zdarzeń.

Twój zestaw na wypadek nagłego zdarzenia

Podstawowymi artykułami, które powinny cały czas być przechowywane w Twoim domu są : woda, artykuły pierwszej pomocy, gaśnica ABC, ubrania i pościel, narzędzia, sprzęt do zasilania awaryjnego. 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 kempingowy lub też worek marynarski. Przechowuj je w dogodnym miejscu, a swoim samochodzie trzymaj ich pomniejszoną wersję. Zawartość przechowuj w nieprzepuszczających powietrza torebkach. Pamiętaj o wymianie, co sześć miesięcy przechowywanej wody i artykułów żywnościowych (daty umieszczaj na pojemnikach). Sprawdzaj zgromadzone środki i ponownie za rok przeanalizuj swoje potrzeby. Konsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub aptekarzem odnośnie przechowywanych lekarstw i aktualizuj listę potrzebnych medykamentów.

Woda

Dokonaj zakupu wody butelkowanej. Unikaj pojemników, które mogą ulec uszkodzeniu lub stłuczeniu, jak np. butelki szklane. Zaplanuj dla każdej osoby około 3 litrów wody na dzień. Wodę należy przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu z naklejoną etykietką z datą. Miej pod ręką pewną ilość tabletek do odkażania wody, które znajdą zastosowanie, gdy nastąpi przerwa w dostawie wody z zewnątrz.

Jedzenie

Przechowuj trzy – pięciodniowy 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 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 orzechowe, galaretki niskosłodzone, krakersy, niskokaloryczne batony i inne produkty zawierające duże ilości słodu, 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.

Zestaw na wypadek nagłego zdarzenia

Skompletuj zestaw na wypadek nagłego zdarzenia. Powinny się w nim znaleźć plastry

z opatrunkiem w różnych rozmiarach, jałowe gaziki, plaster hipoalergiczny, trójkątne chusty, sterylne opatrunki gazowe w zwoju, opaska dziana podtrzymująca o różnej szerokości, nożyczki, pinceta, igły, nasączone chusteczki higieniczne, środek antyseptyczny, termometr, szpatułka, tubka wazeliny lub innego środka nawilżającego, agrałki, mydło antybakteryjne, rękawiczki gumowe i krem z filtrem ochronnym UVA/UVB. Ponadto należy tam umieścić: aspirynę lub inne środki przeciwbólowe, leki przeciwbiegunkowe, węgiel lekarski (w przypadku biegunek i zatruc pokarmowych), syrop przeciwkaszlowy, leki przeczyszczające oraz leki na nadkwaśność.

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, zapalki 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 z taśmą, plastikowe wiadro z pokrywą, środek dezynfekujący i wybielacz chlorowy.

Ubranie i pościel

Dla każdej z osób przygotuj jeden lub dwa 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 mleko zastępcze, pieluszki, butelki, mleko w proszku i 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.