

EKSTREMALIOS SITUACIJOS ATMINTINĖ

Pasiruošk ekstremalioms situacijoms šiandien, kad tu ir tavo artimieji būtų saugūs rytoj.

Visą būtiniausių informaciją rasi šioje atmintinėje.



DOKUMENTAI

Pasiruošk ir pasitikrink dokumentus, sudėk juos visus į vieną vietą. Rekomenduojama turėti skaitmeninę ir popierinę dokumentų versijas.

Būtiniausių dokumentų sąrašas:

- Asmens tapatybę patvirtinantys dokumentai.
- Gimimo ir santuokos liudijimai.
- Vairuotojo pažymėjimas.
- Turto nuosavybės dokumentai.



MAISTAS

Pasirūpink maisto atsargomis jau dabar ir laikyk jas namie, vienoje, sausoje ir tamsioje vietoje:

Mėsos konservai.



Daržovių konservai
(ankštinės daržovės – itin vertingas pasirinkimas).

Birios kruopos.
(rekomenduojama greitai paruošiamos).



Aliejus.

Cukrus, druska prieskoniai
(žolelių mišiniai, ryškių skoninių savybių prieskoniai).



Druska.

Medus.



Arbata.

Vanduo. Vienam asmeniui 72 val. – 12 l vandens. Išpilstyk vandenį į mažos talpos buteliukus – taip vanduo ilgiau išliks švarus.



Nepamiršk ir mėgstamų maisto produktų (šokolado, saldainių), jų vartojimas padės jaustis geriau.



IŠVYKIMO KREPŠYS

Būtiniausių daiktų kuprinė turėtų būti užpildyta šiais daiktais:

- Svarbūs dokumentai.
- Artimųjų nuotraukos.
- Žibintuvėlis su papildomais elementais.
- Mobilusis telefonas.
- Radijo imtuvas su papildomais elementais.
- Nešiojami telefonų įkrovikliai (*PowerBank*).
- Maisto davinys 72 val. ir vandens atsargos, supilstytos į mažas talpyklas.
- Papildomas maistas, esant specialiesiems poreikiams.
- Pirmosios pagalbos rinkinys.
- Jodo tirpalas – juo galima dezinfekuoti ne tik žaizdas, bet ir vandenį.
- Jums būtini vaistai, pvz., insulinas.
- Tvarsčiai ir pleistrai.
- Akiniai ar kiti regai bei klausai reikalingi daiktai.
- Kaukė ar respiratorius.
- Maistas kūdikiams, sauskelnės, drėgnos servetėlės.
- Žaislai ir (ar) knygos vaikams.
- Pieštukas ir popierius.
- Drabužiai persirengti** (patogūs batai storu padu, neperšlampama ir nuo vėjo apsauganti striukė, megztiniai, šiltos kelnės, apatiniai).
- Šilta antklodė ir (ar) kompaktiškas miegmaišis.
- Tualetiniai reikmenys – rankšluostis, muilas, dantų šepetėlis, tualetinis popierius ir kt.
- Drėgnos servetėlės.
- Degtukai, sudėti į vandeniui atsparią dėžutę.
- Grynieji pinigai ir juvelyriniai dirbiniai (išskirstyk ir saugiai juos paslėpk tarp kitų daiktų).
- Cigaretės (kritiniu atveju jos naudojamos kaip mainų objektas).
- Virvutė.
- Multifunkcinis peilis.
- Šaukštas.



EVAKUACIJA IŠ NAMŲ

Evakuodamasis iš namų nepamiršk:

- Išjungti elektros.
- Užsukti vandens ir dujų sklendžių.
- Uždaryti visus langus.
- Jei turi, kartu su savimi pasiimti naminius gyvūnus!
- Apie evakuaciją pranešti artimiesiems.

