

RUCSACUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

APĂ

Cel puțin 2 litri. Dacă aveți animale de companie nu uitați să prevedeați apă și pentru ele (aproximativ 30 ml. de apă/kg. animal/zi). Depozitați apa într-un loc rece și întunecos, înlocuiți apa o dată la 6 luni.

ATENȚIE!

Apa este esențială supraviețuirii. În caz de maximă urgență, se poate obține apă potabilă prin fierbere timp de 10 minute.

ALIMENTE compacte și ușoare care nu necesită răcire, fierbere ori coacere.

Iată câteva exemple de alimente pe care puteți să le pregătiți:

- Mâncare în cutii de conserve (nu uitați deschizătorul).
- Alimente deshidratate, batoane energizante, biscuiți de secară, dulceață.
- Sucuri, cafea, ceai.
- După caz, alimente pentru nevoi speciale: mâncare pentru bebeluși, lapte etc.
- Dacă aveți animale de companie, nu uitați mâncarea acestora.

ÎMBRĂCĂMINTE ȘI ÎNCĂLȚĂMINTE pentru fiecare

persoană, în funcție de anotimp.

De asemenea, nu uitați lenjeria de corp.





UN SAC DE DORMIT sau două pături călduroase pentru fiecare persoană.



O TRUSĂ DE PRIM AJUTOR care să conțină:
medicamentele personale, rețete, analgezice, antiseptice.
La nevoie, articole sau accesorii necesare pentru aparatul auditiv, scaunul rulant etc.

ATENȚIE!

Nu uitați să scrieți pe un bilet numele și telefonul doctorului de familie.



APARATE UTILE

- aparat radio AM/FM cu baterii de schimb (nu uitați să înlocuiți bateriile anual).
- lanternă/persoană și baterii de schimb.
- un fluier (semnalul convențional în caz de urgență este de 3 fluierături scurte).
- un telefon mobil și o cartelă telefonică.



ARTICOLE DE IGIENĂ

- hârtie igienică, șervețele umede și uscate, batiste de hârtie.
- articole personale: săpun, șampon, deodorant, pastă de dinți, periuță de dinți, pieptene etc.



ARTICOLE SPECIALE PENTRU COPII

- jocuri, în funcție de vârsta membrilor familiei.
- cărți de colorat, creioane, jucării pentru copii.



ACTE PERSONALE

- carte de identitate, carnete de asigurări medicale.
- bani.
- cecuri.
- numere de telefon importante.

