

# Warszawa chroni

## Plecak bezpieczeństwa

**Podczas zagrożenia nie zawsze mamy czas na zabranie najpotrzebniejszych rzeczy z naszego domu. Warto przygotować „awaryjny plecak”, pozwalający przetrwać kilka dni w sytuacji kryzysowej.**



**Co należy do niego spakować? Wszystkie najpotrzebniejsze Ci rzeczy, a w szczególności:**

- dokumenty, gotówkę;
- butelkę filtrującą na wodę z nowym filtrem;
- zapas pożywienia na dwa dni;
- nóż, komplet sztućców, otwieracz do puszek;
- zapalniczkę/zapałki;
- latarkę z zapasem baterii;
- radio na baterie z zapasem baterii;
- mapę, kompas/busolę/GPS;
- maski ochronne;
- mydło/żel do dezynfekcji;
- gwizdek;
- apteczkę;
- kombinerki, narzędzia wielofunkcyjne;
- śpiwór, kurtkę przeciwdeszczową, ubrania na zmianę;
- ołówek i notes;
- przygotuj dla dzieci odporną na uszkodzenia mechaniczne zawieszkę na szyję z imieniem, datą urodzenia i adresem.

### Zgromadź zapasy żywności

Nigdy nie wiadomo, z jakimi zagrożeniami przyjdzie nam się zmagać, dlatego warto dla własnego bezpieczeństwa znaleźć miejsce na przygotowanie zapasów żywności na dwa tygodnie przetrwania bez wychodzenia z domu.

### Listy kontrolne

Warto też poświęcić czas na stworzenie kontrolnych list na wypadek zagrożenia. W momencie, kiedy nie mamy przygotowanego plecaka i dopiero go pakujemy, takie listy bardzo ułatwią nam zadanie i usprawnią działanie. **Przykładową listę kontrolną znajdziesz na drugiej stronie ulotki.**



# Lista kontrolna



<b>Plecak awaryjny</b>		<b>Spakowane?</b>
1.	Dokumenty + pendrive z ich skanami	
2.	Gotówka w różnych nominałach, karty płatnicze	
3.	Telefon komórkowy + powerbank	
4.	Odzież, w tym bielizna, kurtka przeciwdeszczowa, skarpety, wytrzymałe obuwie, nakrycie głowy	
5.	Śpiwór lub koc	
6.	Butelka filtrująca na wodę z nowym filtrem	
7.	Zapas pożywienia na dwa dni, termos	
8.	Nóż, komplet sztućców, naczynia, otwieracz do puszek	
9.	Mapa, kompas/busola/GPS	
10.	Maska ochronna	
11.	Rękawice	
12.	Gwizdek alarmowy	
13.	Zapalniczka/zapałki	
14.	Notatnik, długopis lub ołówek	
15.	Latarka z zapasem baterii	
16.	Kombinerki, narzędzie wielofunkcyjne	
17.	Odporna na uszkodzenia mechaniczne zawieszka na szyję dla dziecka z imieniem, datą urodzenia i adresem	

## Przygotuj również

<b>Radio</b>		<b>Spakowane?</b>
18.	Radio UKF z cyfrowym odbiorem	
19.	Zapasowe baterie	
<b>Apteczkę</b>		<b>Spakowane?</b>
20.	Regularnie przyjmowane leki	
21.	Środki przeciwbólowe	
22.	Środki do odkażania i dezynfekcji skóry	
23.	Leki na przeziębienie	
24.	Środki przeciwko biegunce oraz zapobiegające odwodnieniu	
25.	Krem łagodzący po ugryzieniach owadów i poparzeniach słonecznych	
26.	Gumy, sznurki, taśma, opaska zaciskowa	
<b>Produkty higieniczne</b>		<b>Spakowane?</b>
27.	Mydło/żel do dezynfekcji	
28.	Szczoteczka i pasta do zębów	
29.	Papier toaletowy	
30.	Kobiece środki higieniczne	
31.	Worki na śmieci	

