

kit de supravietuire pentru 72 de ore

1. Apa imbuteliata

Pastrati 4 litri de apa pe zi de persoana. Ideal ar fi ca o data la cateva luni sa o schimbati.

2. Medicamente

Neaparat includeti medicamentele necesare membrilor familiei pentru care este necesara reteta. Verificati periodic data de expirare a acestora si inlocuitile la nevoie. Daca puteti, includeti vitamine si minerale pentru a va intari imunitatea.

3. Radio cu lanterna cu dinam/reincarcabil

Un Radio cu lanterna cu dinam este perfect pentru ca nu necesita baterii. Daca nu gasiti decat cu baterii, asigurati-va ca achizitionati si baterii de rezerva.

4. Masca de praf si banda adeziva

5. Articole de igiena personala

Includeti aici servetele umede, saci de gunoi si hartie igienica.

6. Persoane de contact in caz de urgenta

Notati-va pe un carnetel sau o foaie persoanele de contact in caz de urgenta, inclusiv cu adresa si numar de telefon.

7. Provizii pentru copil sau pentru animalul de companie

Daca este necesar, aprovizionati-va cu mancare pentru bebelusi, scutece, hainute si servetele pentru copii. Daca aveti un animal de companie pregatiti apa, mancare si jucarii.

8. Mancare

Pregatiti cateva conserve sau mancare uscata/afumata care nu se strica rapid, mancare pentru bebelusi daca este necesar si batoane energizante. Verificati data de expirare periodic si inlocuiti produsele expirate sau care expira in curand. Dca folositi conserve, includeti un desfacator de conserve. Adaugati si o cutie de chibrituri pentru a aprinde focul si un briceag sau cutit.

9. Kit de prim ajutor

O trusa de prim ajutor ar fi perfecta. In general, acestea contin:

- manusi
- comprese sterile
- bandaje
- antiseptic
- foarfece

- penseta
- ac si ata de cusut
- unghiera
- folie izotermica
- patura termica, daca va permite spatiul

10. Sursa de curent

In caz de urgenta puteti ramane fara curent pentru cateva zile cel putin. Achizitionati un acumulator portabil, sau de preferinta un acumulator solar reincarcabil pentru a va alimenta dispozitivele mobile (telefon, tableta, radio, lanterna).

11. Fluier - pentru a va semnaliza prezenta.

12. Haine si paturi sau saci de dormit

13. Bani in numerar

Pregatiti o suma de bani in numerar pe care sa o tineti in acest kit de supravietuire, pentru ca exista posibilitatea ca bancomatele sa nu functioneze.

<https://stiridinromania.ro>