

[www.echilibru.eu](http://www.echilibru.eu)

# SUPRAVIETUIRE URBANA

TO DO LIST



Realitatea este că trăim vremuri extrem de complicate. După o pandemie care ne-a epuizat resursele materiale și mentale iată că suntem în pragul unei recesiuni economice anunțată ca fiind „Mama tuturor recesiunilor”, cu un război imprezvizibil la granițe și cu teama că de mai bine de 45 de ani în Vrancea pământul nu s-a mai „mișcat”. Kit-ul de supraviețuire la dezastre îți poate salva viața, ție și familiei tale, când nu te aștepți. **Începe acum** cu constituirea kit-ului și verificarea lui cu ajutorul acestei liste de control.

## A. ARTICOLE ESENȚIALE

<input type="checkbox"/> <b>APĂ</b>	Includeți cel puțin 2 litri de apă pe zi pentru fiecare membru al gospodăriei. Calculați și constituiți o rezervă de apă pentru cel puțin trei zile. Fără apă nu se poate supraviețui mai mult de trei zile.
<input type="checkbox"/> <b>ALIMENTE</b>	Selectați alimente care nu sunt perisabile și care necesită puțină sau deloc pregătire. Adăugați un <u>deschizător de conserve</u> la trusa dvs. dacă includeți alimente conservate.
<input type="checkbox"/> <b>LANTERNE ȘI BATERII</b>	Includeți cel puțin o lanternă pentru fiecare membru al gospodăriei. Pentru a economisi includerea bateriilor și consumarea lor achiziționați lanterne care se încarcă cu dinam.
<input type="checkbox"/> <b>RADIO PORTABIL</b>	Includeți și baterii suplimentare pentru radio. Mai puteți încerca și achiziția unui radio portabil cu manivelă.
<input type="checkbox"/> <b>TRUSĂ DE PRIM AJUTOR</b>	Este recomandat să aveți două truse de prim ajutor. Se găsesc în comerț la prețuri foarte mici. Atașați și un <b>manual de acordare a primului ajutor</b> în caz de urgențe.
<input type="checkbox"/> <b>MEDICAMENTE+OCHELARI</b>	Includeți atât medicamentele eliberate pe bază de rețetă, cât și analgezicele și medicamentele pentru alergii.
<input type="checkbox"/> <b>FOLII ȘI BANDĂ ADEZIVĂ</b>	Aceste consumabile vă permit să vă adăpostiți pe loc, să reparați ferestrele sparte și să construiți adăposturi improvizate. Adăugați la consumabile și un pachet de măști.
<input type="checkbox"/> <b>HÂRTIE IGIENICĂ</b>	Ar putea fi benefic să includeți hârtie igienică cu dizolvare rapidă, dar și cea obișnuită va funcționa bine.
<input type="checkbox"/> <b>ȘERVEȚELE DE MÂINI</b>	Includeți șervețelele anti-bacteriale. Acestea sunt utile pentru primul ajutor, igienă și curățare.
<input type="checkbox"/> <b>DEZINFECTANT</b>	Alegeți și includeți dezinfectant care conține cel puțin 60% alcool pe care să-l puteți utiliza și pentru dezinfectarea mâinilor.

<input type="checkbox"/> <b>KIT IGIENĂ FEMININĂ</b>	Produsele de igiena feminină sunt utile pentru scopul lor evident, precum și pentru primul ajutor. <u>Adăugați</u> și alte articole de igienă personală necesare celorlalți.
<input type="checkbox"/> <b>O GĂLEATĂ ȘI PUNGI</b>	O găleată mică cu pungi de plastic poate servi ca o toaletă improvizată în caz de nevoie.
<input type="checkbox"/> <b>HAINE IMPERMEABILE</b>	Un schimb complet, inclusiv o cămașă cu mâneci lungi, pantaloni lungi și pantofi rezistenți. Luați în considerare îmbrăcăminte suplimentară dacă locuiți într-un climat cu vreme rece.
<input type="checkbox"/> <b>SACI DE DORMIT / PĂTURI</b>	Sac de dormit sau pătură caldă (termo-izolantă) pentru fiecare persoană. Luați în considerare lenjerie de pat suplimentară dacă locuiți într-un climat cu vreme rece.
<input type="checkbox"/> <b>FLUIERE</b>	Luați în calcul câte un fluier pentru fiecare persoană. Acestea sunt esențiale pentru a transmite semnale acustice de ajutor.
<input type="checkbox"/> <b>MĂNUȘI LATEX ȘI MĂȘTI</b>	Acestea sunt utile pentru primul ajutor și igiena. Măștile vor ajuta la filtrarea prafului și a aerului contaminat.
<input type="checkbox"/> <b>SĂPUN</b>	Luați în considerare includerea unui recipient de săpun lichid. Este mai ușor de depozitat decât cele solide.
<input type="checkbox"/> <b>ARTICOLE BEBELUȘI</b>	Includeți în kit scutece și șervețele. Includeți formula și biberoanele dacă un sugar este hrănit cu o anumită formulă.
<input type="checkbox"/> <b>TELEFON + ÎNCĂRCĂTOR</b>	Probabil că veți avea telefonul cu dvs. atunci când va avea loc un dezastru, dar este înțelept să păstrați un telefon + încărcător în kit în orice moment, astfel încât să nu fie nevoie să găsiți unul.
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## B. ARTICOLE AUXILIARE

<input type="checkbox"/> <b>BANI ÎN NUMERAR</b>	<p>Aveți grijă să folosiți bancnote de valoare mică când constituiți rezerva de cash pentru supraviețuire în caz de dezastru.</p>
<input type="checkbox"/> <b>SCULE DE LUCRU</b>	<p>Includeți cel puțin o pereche de mănuși de lucru, ciocan, clește, cheie universală, șurubelniță cu mai multe capete și un mic topor sau ferăstrău.</p>
<input type="checkbox"/> <b>DOCUMENTE ESENȚIALE</b>	<p>Informații de contact în caz de urgență și documente importante de identificare. Păstrați aceste documente într-un recipient etanș și rezistent.</p>
<input type="checkbox"/> <b>HĂRȚI</b>	<p>Includeți în kit-ul de supraviețuire harta orașului și a zonelor învecinate localității dumneavoastră.</p>
<input type="checkbox"/> <b>VASE UNICĂ FOLOSINȚĂ</b>	<p>Vasele de unică folosință elimină nevoia de apă suplimentară pentru a spăla vasele și în felul acesta economisiți apă.</p>
<input type="checkbox"/> <b>ARTICOLE DIVERTISMENT</b>	<p>Articolele de divertisment sunt importante dacă sunt și copii cu dumneavoastră. Includeți obiecte mici care nu necesită baterii (de exemplu, cărți, joc de puzzle, creioane și hârtie, etc).</p>
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

