

#BESSER #BEREIT

**РУРСЬКИМ РЕГІОНОМ
ЗАБЕЗПЕЧУЄТЬСЯ
#КРАЩАПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
ДО КРИЗ ТА КРИТИЧНИХ
СИТУАЦІЙ – ДОЛУЧАЙТЕСЯ!**

Ураган, домашній карантин, гостра нестача електроенергії – критичних ситуацій вдається уникнути не завжди. Однак ви можете підготувати до них себе і свою родину. Ми покажемо вам, як вдається #кращапідготовленість.

Що робити, якщо зникне газ та струм?

Навіть якщо відсутня електроенергія, вдома критичний період можна пережити, наприклад, в такий спосіб.

Так ви отримаєте світло без струму

- Тримайте наготові звичайні кишенькові ліхтарики та запасні батарейки
- Купіть ліхтарики з ручною підзарядкою або на сонячних батареях — для них непотрібні батарейки
- Запасіться свічками й не забудьте про запальнички та/або сірники
- Під рукою мають бути вогнестійкі ємкості для свічок

Так ви залишатиметеся в теплі

- Товстий одяг (також у декілька шарів) та товсті ковдри зберігають тепло
- Користуйтеся альтернативними опалювальними приладами, такими як камін або піч, якщо вони у вас є, і потурбуйтеся про запас вугілля, дров або брикетів
- Використовуйте мобільні опалювальні прилади, які працюють на рідкому газі або газі без запаху

Так ви можете приготувати їжу без струму та газу

- Кемпінгова газова плитка з газовим картриджем, користуйтеся тільки на відкритому повітрі
- Набір для фондю, який працює на паливній пасті
- Підігрівач зі свічкою для страв, які потребують невеликої кількості тепла
- Гриль, мангал – важливо: тільки для використання надворі! – і не забудьте про запас вугілля, дров або брикетів
- Запасіться стравами, які не потрібно варити, смажити або розігрівати

Важливо: Не намагайтеся опалювати приміщення за допомогою гриля, мангала або відкритого вогню – так виникає небезпека пожежі або отруєння чадним газом!

Як створити хороший запас продуктів харчування?

Запас продуктів та напоїв має сенс у багатьох критичних ситуаціях, і його легко зібрати.

1. Крок за кроком

Не купуйте все одразу. Коли наступний раз робитимете покупки, просто покладіть у кошик на один пакунок більше – так ви поступово створите запас.

Важливо: Щоб вистачило всім, важливо створити оптимальний запас продуктів, не допускаючи жадібного накопичення надмірної кількості припасів. Крім того, для гаманця також добре, щоб накопичення запасів відбувалося поступово.

2. Припаси не повинні залежуватися

Щоб запаси не пропали, використовуйте швидкопсувні продукти, такі як м'ясо та овочі, як звичайно – з'їдайте куплене і потім докупуйте ще.

3. Нові покупки складайте з тильного боку

Продукти, придбані для поповнення запасів, складайте з тильного боку й спочатку споживайте куплене раніше.

4. Зберігайте правильно

Продукти з тривалим терміном зберігання, як правило, добре зберігаються в прохолодному, сухому й темному місці.

5. Без потреби охолодження, варіння й смаження

У критичній ситуації може бути відсутній струм та вода. Тому необхідно, щоб продукти могли зберігатися без охолодження й не потребували варіння чи смаження.



Які документи мені потрібно завжди тримати в безпечному місці?

1. Перш за все безпека

Тримайте папку з документами в безпечному та швидко доступному місці.

2. У двох екземплярах надійніше

Зробіть копії також у цифровому вигляді та/або зберігайте їх в іншому місці (наприклад, у друзів, родичів або в банківській комірці).

3. Підтримуйте актуальність

Регулярно перевіряйте необхідність доповнення або поновлення документів.

Що має бути в папці з документами?









В оригіналі:

- Офіційні документи родини (свідоцтва про народження, шлюб та смерть) або книга сімейних документів

В оригіналі або у формі засвідченої копії:

- Майно (ощадні книжки, договори про обслуговування банківських рахунків, акції, цінні папери та страхові поліси)
- Довідки, такі як довідки про пенсію та дохід, а також довідки про стан сплати податку на доходи
- Документи, які підтверджують певну кваліфікацію, наприклад, атестати, свідоцтва
- Договори, наприклад, договори оренди або лізингу
- Інші документи, наприклад, заповіти або розпорядження хворих

Огляд запасу продуктів*

-  **20 л** напоїв
-  **3,5 кг** картоплі, рису, зернових продуктів, таких як хліб та макарони
-  **4 кг** овочів, грибів, бобових
-  **2,5 кг** фруктів, горіхів
-  **2,6 кг** молока, молочних продуктів
-  **1,5 кг** риби, м'яса, яєць або цільного яєчного порошку
-  **357 г** жирів, олій
-  **Все інше** за потребою

* Приклад запасу на десять днів для однієї особи.



Як мені підтримувати свою поінформованість у критичній ситуації?

У критичних ситуаціях важливо отримувати актуальні повідомлення і в такий спосіб дізнаватися про поточні події. Наприклад, якщо на великій території відсутній струм і не працює інтернет та телебачення, то замість цього можна слухати радіо за допомогою радіоприймачів, які працюють на батарейках. В інших критичних ситуаціях вам також необхідно забезпечити власну поінформованість та зберігати доступ до мереж поширення інформації.

- Заряджені зовнішні акумулятори для смартфонів
- Занотуйте номери телефонів родичів та друзів
- Запишіть наведені нижче номери телефонів екстрених служб: Телефон екстреної служби власного міста **116 117** (служба чергових лікарів) **112** (пожежна/рятувальна служба – тільки в критичних ситуаціях)
- Завантажте на телефон федеральний додаток NINA, через який надаються повідомлення з метою захисту від стихійних лих

На сайті [besserbereit.ruhr](https://www.besserbereit.ruhr) за допомогою детальних настанов і контрольних списків ми покажемо вам, як вами може бути досягнута **#кращапідготовленість** – вас самих, ваших родичів і, таким чином, також Рурського регіону.



**#BESSER
#BEREIT**