

Co si připravit na 72 hodin krizové situace?

Nouzové zásoby na 72 hodin

Jaké zásoby jsou nejdůležitější?

- Balená voda na pití
Nouzově si dospělý člověk vystačí se dvěma litry vody denně.
- Nádoby na vodu
Kanystry nebo jiné uzavíratelné nádoby
- Zásoba trvanlivého jídla
- Lékárnička a potřebné léky na týden
- Rádio a svítilna na baterie
- Hotovost
Mince a bankovky různé hodnoty

Co dalšího mít připravené?

- Nabitou powerbanku a náhradní baterie
- Kopie důležitých dokumentů
- Plynový vaříč a zápalky
- Dezinfekci na ruce
- Toaletní papír a hygienické potřeby
- Krmivo pro zvířata
- Multifunkční nůž
- Hasicí přístroj nebo hasicí deku
- Pevnou lepicí pásku
- Pytle na odpadky
- Plnou nádrž v autě (nabitou baterii u elektromobilu)

Do nouzových zásob trvanlivého jídla patří například

- Balená voda na pití, sirupy, džusy
- Trvanlivé mléko
- Trvanlivé pečivo
- Cereálie, müsli, ovesné vločky, ořechy a semínka
- Konzervované maso a fazole
- Konzervované ovoce a zelenina
- Džemy, med a zavařeniny
- Sušené ovoce a sušené maso
- Energetické a proteinové tyčinky, sušenky, čokoláda a hroznový cukr

Co si zabalit do evakuačního zavazadla?

Osobní věci

- Občanský průkaz, pas, kartička pojišťovny
- Kopie důležitých dokumentů
Rodný list, oddací list a důležité smlouvy
- Klíče
- Hotovost a platební karty
Mince a bankovky různé hodnoty

Zdraví a hygiena

- Lékárnička a pravidelně užívané léky na týden
- Brýle, kontaktní čočky
- Dezinfekce na ruce
- Toaletní papír a hygienické potřeby
- Ručník

Jídlo a pití

- Balená voda na pití
Nouzově si dospělý člověk vystačí se dvěma litry vody denně.
- Zásoby trvanlivého jídla na den
- Hrnek, miska, příbor
- Multifunkční nůž

Oblečení a spaní

- Pevná obuv, pláštěnka
- Náhradní oblečení a prádlo
- Spacák nebo deka, karimatka

Elektronika

- Telefon s nabíječkou
Telefonní čísla blízkých vypsaná na papíře
- Rádio a svítilna na baterie
- Nabitá powerbanka, náhradní baterie a kabely

Domácí mazlíčci

- Krmivo, léky, misky
- Převážka, náhubek, vodítko

Zábava

- Tužka a papír
- Kniha, časopis, společenská hra
- Hračky pro děti

Obsah domácí lékárničky

- Pravidelně užívané léky
Zásoba na týden – včetně popisu, jak je užíváme.
- Léky proti bolesti, horečce a průjmům
- Obvazy a náplasti
- Dezinfekce na rány a ruce
- Jednorázové rukavice
- Škrtidlo
- Záchranářská deka (fólie na udržení tepla)
- Respirátory
- Teploměr
- Pinzeta a nůžky
- Tužka a papír



Scanning the QR code will redirect you to a page with links to download the list in English.



За допомогою QR-коду ви перейдете на сторінку з посиланням для завантаження списку українською мовою.



Informace pro neslyšící uživatele znakového jazyka jsou dostupné na www.72h.gov.cz.

