



ДОМАШНИЙ КОМПЛЕКТ НА СЛУЧАЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Этот комплект может состоять из множества вещей, но главное, чтобы его содержимого хватило минимум на три дня. Помните, что в чрезвычайной ситуации делать покупки или искать припасы может стать невозможным.

Самое основное, что надо иметь в комплекте — это пища, вода, средства первой помощи, одежда и постель, инструмент и предметы особых нужд. Убедитесь, что у вас запасены непортящиеся продукты и по галлону воды на человека в день.

Хорошо укомплектуйте аптечку первой помощи. Имейте под рукой огнетушители, карманные фонарики и батарейное радио. Позаботьтесь о том, чтобы ваш комплект хранился в герметическом, водонепроницаемом контейнере. Обновляйте запасы еды каждые шесть месяцев, меняйте батарейки и пересматривайте ваши потребности по меньшей мере раз в год.

ВОДА

Храните воду в пластиковых бутылках, вроде тех, что используют для прохладительных напитков. Избегайте контейнеров, подверженных порче или бьющихся, таких как молочные пакеты или стеклянные бутылки. Нормально функционирующему человеку нужно по меньшей мере 2 кварты (около 2-х литров) воды в день. Повышенная температура воздуха и усиленные физические нагрузки могут удвоить эту потребность. Детям, кормящим матерям и больным понадобится больше.

☐ По меньшей мере трехдневный запас воды на каждого члена вашей семьи.

☐ Один галлон воды (две кварты для питья, две кварты для приготовления пищи и гигиенических нужд)

ПИЩА

Храните минимум трехдневный запас непортящихся продуктов. Подберите продукты, не требующие холодильника, приготовления, кипячения, а если растворения водой, то в малом ее количестве. Если необходимо разогревать, запаситесь банкой «стерно». Выберите компактные продукты, легкие по весу.

Включите следующие продукты в ваш комплект на случай бедствия.

☐ Готовые к употреблению мясные консервы, фрукты и овощи
☐ Консервированные соки, молоко, суп (если порошковые, запасите побольше воды)
☐ Сахар, соль и перец
☐ Высококалорийные продукты — арахисовое масло, фруктовые желе, крекеры, плитки гранолы, ассорти из орехов и сухофруктов.

☐ Витамины
☐ Детское питание, продукты для пожилых и соблюдающих свою диету
☐ Успокоительная (стрессовая) еда: печенье, карамель, сладкие хлопья, растворимый кофе, чай в пакетиках.

АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Соберите аптечки отдельно для дома и для каждого автомобиля. В аптечке первой помощи должны быть:

☐ Стерильные пластыри разных размеров
☐ 2- дюймовая стерильная марля (4-6 шт.)
☐ 4- дюймовая стерильная марля (4-6 шт.)
☐ Неаллергенная клейкая лента
☐ Треугольные пластыри (3 шт.)
☐ 2- дюймовые стерильные бинты (3 ролика)
☐ 3- дюймовые стерильные бинты (3 ролика)
☐ Ножницы
☐ Пинцет
☐ Иголка
☐ Влажные салфетки
☐ Антисептик
☐ Градусник
☐ Шпатели для языка (2)

☐ Тюбик вазелина или другого смягчителя Assorted
☐ Булавки разных размеров
☐ Чистящие средства /мыло
☐ Латексовые перчатки (2 пары)
☐ Солнцезащитный крем

Нерецептурные лекарства

☐ Аспирин или болеутоляющее на другой основе
☐ Лекарство от поноса
☐ Антикислотное средство (от расстройства желудка)
☐ Сироп «Ипекак» (чтобы вызвать рвоту, если это рекомендовано Центром по контролю отравлений)
☐ Слабительное
☐ Активированный уголь (пользоваться только в случае рекомендации Центра по контролю отравлений)

ПОХОДНЫЙ КОМПЛЕКТ НА СЛУЧАЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

ОДЕЖДА И ПОСТЕЛЬ Запаситесь по меньшей мере одной полной сменой одежды и обуви для каждого.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Прочные ботинки или рабочие сапоги | <input type="checkbox"/> Головные уборы и перчатки |
| <input type="checkbox"/> Дождевик | <input type="checkbox"/> Теплое нижнее белье |
| <input type="checkbox"/> Одеяла или спальные мешки | <input type="checkbox"/> Солнечные очки |

ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ЗАПАСЫ И ИНСТРУМЕНТ

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Бумажные стаканы и пластмассовые столовые приборы | <input type="checkbox"/> Нитки и иголки |
| <input type="checkbox"/> Руководство по готовности к ЧП | <input type="checkbox"/> Медицинская пипетка |
| <input type="checkbox"/> Батарейный приемник и запас батареек | <input type="checkbox"/> Гаечный ключ для отключения вентилей газа и воды |
| <input type="checkbox"/> Карманный фонарик, батарейный или с ручным заводом | <input type="checkbox"/> Свисток |
| <input type="checkbox"/> Наличные деньги или дорожные чеки (traveler's checks), мелочь | <input type="checkbox"/> Полиэтиленовые покрытия |
| <input type="checkbox"/> Неэлектрический консервный нож, хозяйственный нож | <input type="checkbox"/> Карта местности (для нахождения убежищ) |
| <input type="checkbox"/> Малогабаритный огнетушитель типа ABC | |
| <input type="checkbox"/> Плоскогубцы, отвертка, молоток | |
| <input type="checkbox"/> Клейкая лента, полиэтиленовая пленка | |
| <input type="checkbox"/> Компас | |
| <input type="checkbox"/> Спички в водонепроницаемом контейнере | |
| <input type="checkbox"/> Алюминиевая фольга | |
| <input type="checkbox"/> Пластиковые контейнеры | |
| <input type="checkbox"/> Сигнальные огни | |
| <input type="checkbox"/> Бумага и карандаш | |

Предметы гигиены

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Туалетная бумага, салфетки |
| <input type="checkbox"/> Мыло, жидкое моющее средство |
| <input type="checkbox"/> Женские принадлежности |
| <input type="checkbox"/> Личные предметы гигиены |
| <input type="checkbox"/> Пластиковые мешки для отбросов, завязки (для личных гигиенических нужд) |
| <input type="checkbox"/> Пластиковое ведро с плотной крышкой |
| <input type="checkbox"/> Дезинфицирующее средство |
| <input type="checkbox"/> Обычный хлорный отбеливатель |

ПРЕДМЕТЫ ОСОБЫХ НУЖД Соберите аптечку первой помощи для дома и для каждого автомобиля. В аптечке должны быть:

Для ребенка

- | |
|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Формула |
| <input type="checkbox"/> Пеленки |
| <input type="checkbox"/> Бутылки |
| <input type="checkbox"/> Сухое молоко |
| <input type="checkbox"/> Лекарства |

Для взрослых

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Сердечные и от давления |
| <input type="checkbox"/> Инсулин/Лекарства, требующие наличие рецепта |
| <input type="checkbox"/> Средства для зубных протезов |
| <input type="checkbox"/> Контактные линзы и сопутствующие средства |
| <input type="checkbox"/> Запасные очки, слуховой аппарат |
| <input type="checkbox"/> Батарейки |

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Важные семейные документы Держите их копии в водонепроницаемых портативных контейнерах. |
|--|

- Удостоверения, водительские права
- Завещания, страховые полисы, контракты, документы на права собственности, акции и облигации
- Паспорта, карточки соц. обеспечения, справки о прививках
- Номера банковских счетов
- Номера кредитных карточек и названия выдавших их компаний
- Опись хранящихся в доме ценностей, необходимые номера телефонов
- Свидетельства (о рождении, браке, смерти)

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Развлечения — игры и книги |
|---|