

# Rucsac / Trusă de urgență



Fiecare familie trebuie să aibă un plan de urgență, dar și o trusă de supraviețuire care să conțină obiecte care să permită supraviețuirea pentru 3-5 zile

Articolele componente trebuie verificate și înlocuite/schimbate periodic (o dată la 6 luni) pentru că pot expira.

Mai jos sunt principalele categorii de articole care trebuie să existe în trusa de supraviețuire

## **1. APĂ**

Cel puțin 4l de apă/personă/zi.

Dacă aveți animale de companie nu uitați să prevedeați apă și pentru ele (cca. 30 ml. de apă/kg. animal/zi). Depozitați apa într-un loc rece și întunecos, înlocuiți apa odată la 6 luni.

### **ATENȚIE!**

Apa este esențială supraviețuirii.

În caz de maximă urgență, se poate obține apă potabilă prin fierbere timp de 10 minute.

## **2. ALIMENTE**

Compacte și ușoare care nu necesită răcire, fierbere ori coacere, iată câteva exemple de alimente pe care puteți să le pregătiți:

- mâncare în cutii de conserve (nu uitați deschizătorul)
- alimente deshidratate
- batoane energizante
- biscuiți de secară
- dulceață
- sucuri, cafea, ceai.
- după caz, alimente pentru nevoi speciale: mâncare pentru bebeluși, lapte etc.
- dacă aveți animale de companie, nu uitați mâncarea acestora. Dacă trebuie să încălziți anumite alimente prevedeați un aragaz de campanie și combustibil.

## **3. ÎMBRĂCĂMINTE SI ÎNCĂLȚĂMINTE**

Pentru fiecare persoană, în funcție de anotimp. De asemenea, nu uitați lenjeria de corp.

## **4. UN SAC DE DORMIT**

Sau 2 pături călduroase pentru fiecare persoană

## **5. O TRUSĂ DE PRIM AJUTOR**

Să conțină:

- medicamentele personale și rețete
- (Atenție! Nu uitați să scrieți pe un bilet numele doctorului de familie)
- analgezice, antiseptice
  - la nevoie, articole sau accesorii necesare pentru aparatul auditiv, scaunul rulant etc.

## **6. APARATE UTILE**

- aparat radio AM/FM cu baterii de schimb (Nu uitați să înlocuiți bateriile anual!)
- lanternă/personă și baterii de schimb
- un fluier (semnalul convențional în caz de urgență este de fluierături scurte)
- un telefon mobil, o cartelă telefonică, cablu și un acumulator suplimentar

## **7 ARTICOLE PENTRU COPII**

- Jocuri, în funcție de vârsta membrilor familiei
- Cărți de colorat, creioane, jucării pentru copii

## **8. ARTICOLE DE IGIENA**

- hârtie igienică, hârtie umedă de mâini, batiste de hârtie
- articole personale: săpun, șampon, deodorant, pastă de dinți, periuță de dinți, pieptene, etc.
- saci de bucătărie

## **9. ACTE PERSONALE**

- carte de identitate, carnet de asigurări medicale
- bani
- cecuri
- numere de telefon importante