Dom gotowy na kryzys

7 dni bez prądu i wody

Plan dla całej rodziny



Twój plan na siedem dni



3–7 • Domownicy, woda i zapasy



8–15 • Posiłki, światło, ciepło i higiena



16–18 • Dzieci, seniorzy, leki i zwierzęta



19–24 • Od pierwszej godziny do przeglądu planu

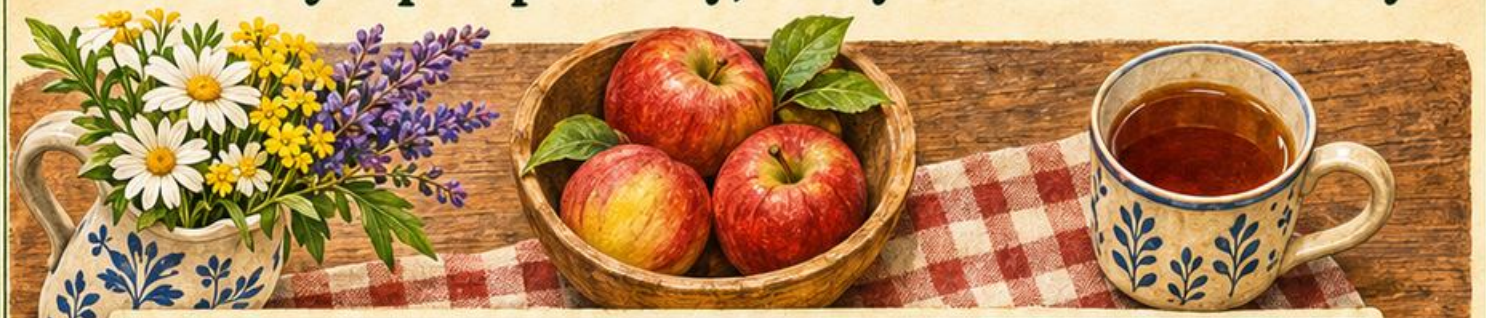
Zacznij od potrzeb domowników. Uzupełnij brakujące zapasy i zapisz kontakty na papierze.

Wydrukuj strony 19 i 23. Trzymaj je razem z latarką.

Przykłady rodzin są fikcyjne. Podczas awarii stosuj się do komunikatów właściwych służb.

Kto potrzebuje pomocy?

Policz osoby, które będą z tobą przez siedem dni. Dla każdej zapisz potrzeby, których nie można odłożyć.



Ile osób? _____

Dieta i alergie _____

Leki lub urządzenia _____

Wsparcie przy poruszaniu się _____

Kto pomaga i w czym? _____





Przykład • Marta z Łomży

Mieszkają we troje. Marta odpowiada za leki mamy, a jej partner organizuje transport, gdy winda nie działa.

Policz wodę pitną

Przyjmij co najmniej 3 litry na osobę na dobę. Na siedem dni to 21 litrów na osobę. [1]



1 osoba	21 litrów
2 osoby	42 litry
3 osoby	63 litry
4 osoby	84 litry

Osoby ____ × 21 litrów = ____ litrów

Mam ____ litrów. Brakuje ____ litrów.



Policz dodatkowo wodę dla zwierząt i do higieny. Dostosuj rezerwę do upału i szczególnych potrzeb zdrowotnych.

Wydziel wodę do higieny

Wodę zdatną do picia zachowaj także do mycia zębów, przygotowania posiłków i mycia rąk, gdy nie ma innego bezpiecznego źródła. [2]

Na spłukiwanie toalety przeznacz osobny pojemnik, o ile kanalizacja działa i lokalne zalecenia na to pozwalają.

Oznacz zbiorniki tak, by domownicy rozróżniali wodę pitną od technicznej.





Próba · Zmierz, ile zużywasz przy oszczędnym korzystaniu przez dobę. Pomnóż zapas na higienę przez siedem.

Dostęp do zapasów po ciemku



1. Ustaw wodę w chłodnym, zacienionym miejscu, z dala od paliw i środków czystości. [2]

2. Ciężkie pojemniki postaw na stabilnej niskiej półce. Rozdziel ciężar tak, by można go było samodzielnie przenieść.

3. Przy wyjściu odłóż latarkę, klucze i listę kontaktów. Zostaw wolne przejście.

Test • Czy każdy domownik wie, gdzie szukać zapasów, gdy nie działa światło?

Kupuj to, co zużywasz

Zaplanuj siedem dni na podstawie zwykłych porcji domowników. Wybierz produkty gotowe do spożycia, które lubicie i tolerujecie.

Kup najpierw wodę, posiłki niewymagające chłodzenia i ręczny otwieracz.



Starsze opakowania ustaw z przodu. Przy uzupełnianiu zapasów sprawdź stan opakowań i daty. [1]

Przykład · Zapas: 6 puszek fasoli. Cel: 10. Dokup 4 i wstaw je za najstarsze.

Następny przegląd _____

Siedem dni bez gotowania

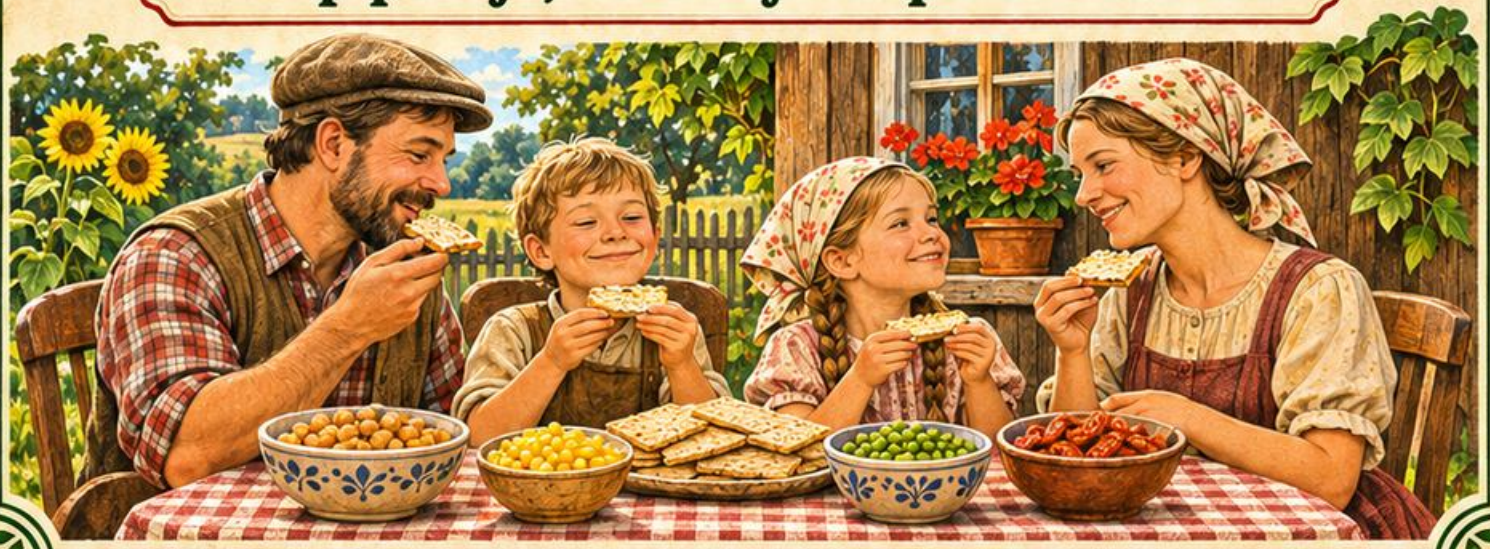
Śniadania · Zamieniaj suchary z masłem orzechowym i musli z małym mlekiem UHT. Uwzględnij alergie.

Dzień 1 ·	Fasola z kukurydzą
Dzień 2 ·	Tuńczyk z pieczywem chrupkim
Dzień 3 ·	Ciecierzyca z suszonymi pomidorami
Dzień 4 ·	Sardynki z sucharami
Dzień 5 ·	Biała fasola z pieczywem chrupkim
Dzień 6 ·	Zielony groszek z tuńczykiem
Dzień 7 ·	Ciecierzyca z kukurydzą

Przekąski · Suszone owoce, orzechy lub mus owocowy.

Kolacje · W dni nieparzyste podaj chleb chrupki z gotową pastą z fasoli, w parzyste suchary z hummusem w porcji niewymagającej chłodzenia przed otwarciem.

Kup porcje, które zjecie po otwarciu.



Posiłek prosto z zapasów



1. Wybierz produkty opisane jako gotowe do spożycia. Sprawdź datę i stan opakowań.



2. Umyj ręce i użyj czystego otwieracza. Połącz odsączoną fasolę i kukurydzę, dodaj olej, podaj z sucharami.



3. Otwórz tyle, ile domownicy zjedzą od razu. Nie trzymaj łatwo psujących się resztek w temperaturze pokojowej. [3]

Wybrzuszonej, nieszczelnej lub mocno uszkodzonej puszki nie otwieraj.

Nie otwieraj lodówki bez potrzeby



Zapisz godzinę awarii.

Zamknięta lodówka zwykle utrzymuje bezpieczny chłód do **4 godzin.** [3]

Po **4** godzinach wyrzuć łatwo psujące się produkty z lodówki, jeśli nie były utrzymywane w temperaturze do **4°C.**



Zamknięta pełna zamrażarka · około

48 godzin



Zamknięta zamrażarka w połowie pełna · około

24 godzin



Żywność wciąż z kryształkami lodu lub o temperaturze do **4°C** można ponownie zamrozić. Nie oceniaj bezpieczeństwa przez próbowanie.

Rozstaw światło przed zmrokiem



Przy wejściu ·
Latarka i zapas baterii odpowiedniego typu.



Na drogę do łazienki ·
Stabilna lampka LED, poza trasą przejścia.



Do pracy rękami ·
Czołówka do przygotowania posiłku lub opieki nad bliskim.

Włącz każde urządzenie przed awarią.
Zapasowe baterie trzymaj w opakowaniu, z dala od metalu.



Wieczorem przejdź od łóżka do drzwi.
Usuń kable i inne przeszkody.

Ustal, gdzie się spotkacie



Zapisz numery do bliskich, administracji, wodociągów i operatora prądu. Wyznacz osobę kontaktową spoza okolicy. [1]

Ustal dwa miejsca spotkań: blisko domu i poza najbliższą okolicą.





Sprawdź Alert RCB, komunikaty gminy i operatorów. Przy braku internetu słuchaj radia na baterie.

Ustal godzinę krótkiej wiadomości. Ogranicz zużycie baterii w telefonie.



Punkt blisko domu _____

Punkt poza okolicą _____

Zatrzymaj ciepło w jednym pokoju





Przenieś domowników do bezpiecznego pomieszczenia. Załóż suche warstwy, przygotuj koce i osłoń się od zimnej podłogi. [1]



Zamknij drzwi do nieużywanych pomieszczeń. Nie zasłaniaj kratek wentylacyjnych. [4]



Nie ogrzewaj domu piekarnikiem ani kuchenką. Grilla i kuchenki turystycznej używaj wyłącznie na zewnątrz. [4]

Jeśli nie możesz utrzymać bezpiecznych warunków, przenieś domowników do ciepłego miejsca, zanim zrobi się trudno wyjść.

Trzymaj spaliny z dala od domu

Agregat ustaw na zewnątrz, co najmniej **6,1 m** od drzwi, okien i otworów wentylacyjnych. Wylot spalin skieruj od budynków. [4]



Nigdy nie uruchamiaj agregatu w domu ani garażu.



Sprawdzaj czujnik czadu zgodnie z instrukcją producenta. Czad jest niewidoczny i bezwonny.

Alarm czujnika, ból głowy lub nudności przy pracującym urządzeniu? Wyjdź na świeże powietrze i dzwoń pod **112.** [4]

Gdy nie działa spłuczka

Jeśli kanalizacja działa i lokalne zalecenia na to pozwalają, spłukuj toaletę wodą techniczną.



Jeśli kanalizacja nie działa, przygotuj wiadro z pokrywą i mocnym workiem. Zawiązuj zużyte worki i postępuj zgodnie z instrukcjami gminy. [1]



Zorganizuj stanowisko do mycia rąk z bezpieczną wodą i mydłem. Myj ręce po toalecie i przed przygotowaniem jedzenia. [2]

Przechowuj odpady poza zasięgiem dzieci i zwierząt.

Zaplanuj codzienną opiekę



- **Dziecko** · Przygotuj jedzenie odpowiednie do wieku, pieluchy, zapas ubrań i kartkę z kontaktem opiekuna.

- **Niemowlę** · Gdy karmisz mlekiem modyfikowanym, uwzględnij gotową płynną mieszankę odpowiednią dla dziecka. [2]

- **Senior** · Przygotuj okulary, baterie do aparatu słuchowego i zestaw do poruszania się.



- **Bez windy** · Ustal, kto pomoże przy wyjściu i gdzie osoba może bezpiecznie się zatrzymać.

Przećwicz plan z opiekunami. Każdy powinien umieć wskazać osobę zastępującą.

Zaplanuj leczenie podczas awarii

Spisz nazwy i dawki leków według zaleceń oraz kontakty do przychodni i apteki. Ustal z wyprzedzeniem bezpieczny zapas.



Wymagania chłodnicze sprawdź w ulotce. Z farmaceutą ustal plan na przerwę w chłodzeniu.

Jeśli używasz sprzętu zasilanego prądem, sprawdź z dostawcą czas pracy baterii i zgodne z urządzeniem zasilanie rezerwowe. [5]



Ustal, gdzie przeniesiesz się **przed wyczerpaniem baterii.**

Numer do opiekuna _____

Zapasowe miejsce _____

Spakuj zestaw dla zwierzęcia

Odłóż wodę, zwykłą karmę na siedem dni, miski, leki według zaleceń, worki i środki do sprzątania. [6]

Przygotuj transporter lub smycz, aktualne zdjęcie zwierzęcia i numer do weterynarza.

Sprawdź, kto przyjmie domowników razem ze zwierzęciem. Uzgodnij opiekę zastępczą, jeśli będzie konieczna.



Próba · Czy transporter da się wyjąć i zamknąć po ciemku?

Miejsce przyjmujące zwierzę

Pierwsza godzina awarii



0–10 min ·

Uruchom latarki. Sprawdź, czy domownicy są bezpieczni. Zapisz godzinę zaniku prądu.



10–30 min ·

Sprawdź komunikaty operatorów. Zanotuj przewidywany czas awarii. Oceń działanie sprzętu medycznego i dostęp do bezpiecznej wody.



30–60 min ·

Zamknij lodówkę, odłóż pierwszy posiłek, przygotuj stanowisko do higieny i powiadom osobę kontaktową.

Nie zbliżaj się do zerwanych przewodów.

Przy bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod 112. [1]

Ustal rytm na pierwsze trzy dni



Rano · Policz wodę i posiłki na kolejną dobę. Sprawdź komunikaty gminy i operatorów.



W południe · Skontaktuj się z osobą, która może potrzebować pomocy. Sprawdź zapas baterii i leków.



Wieczorem · Przygotuj światło, zapas wody do picia i czyste naczynia na rano.

Zapisz godzinę następnego sprawdzenia sytuacji.

Jeśli maleją zapasy wody lub baterii do sprzętu medycznego, uruchom plan zastępczy z wyprzedzeniem.

Sprawdź, czy zapas wystarczy

Podziel ilość wody pitnej przez dzienne zużycie domowników. Porównaj wynik z czasem potrzebnym na uzupełnienie.



1. Jeśli rezerwa kończy się wcześniej, ustal odbiór wody z oficjalnego punktu albo przenieś się w bezpieczne miejsce.



2. Do picia użyj wody dostarczonej jako pitna.



3. Wróć do picia kranówki zgodnie z komunikatem lokalnych służb. [2]

Przykład · 18 litrów przy zużyciu 9 litrów dziennie wystarczy na dwie doby.

Kiedy opuścić dom?



Natychmiast · Gdy występuje bezpośrednie zagrożenie lub służby nakazują ewakuację. Przy zagrożeniu życia dzwoń pod **112.** [6]



Z wyprzedzeniem · Gdy zabraknie bezpiecznej wody, ciepła lub zasilania niezbędnego sprzętu, a uzupełnienie nie jest pewne.



Zabierz, jeśli jest pod ręką · Dokumenty, leki, wodę, ciepłą odzież i telefon. Uwzględnij dzieci, osoby potrzebujące pomocy i zwierzęta.

Podaj bliskim cel wyjazdu. Korzystaj z trasy zgodnej z komunikatami służb. [6]



Próba bez prądu i wody

Wybierz bezpieczne 30 minut. Zostaw działające urządzenia medyczne. Przećwicz wieczorny posiłek, oświetlenie i znalezienie kontaktów.



Data próby _____

Co znaleźliśmy od razu? _____

Czego zabrakło? _____

Kto to poprawi? _____

Do kiedy? _____

Następna próba _____

Przykład · Brak baterii do latarki. Ola kupi zapas w sobotę i sprawdzi go w latarce.



Źródła i zalecenia



[1] Gov.pl • Poradnik bezpieczeństwa. Długotrwały brak prądu. Przygotuj swoje otoczenie. Plan na kryzys. Higiena w kryzysie.



[2] CDC • Bezpieczna woda, przechowywanie zapasów i żywienie niemowląt w sytuacji awaryjnej.



[3] FoodSafety.gov i USDA • Bezpieczeństwo żywności podczas awarii prądu i uszkodzone puszki.



[4] Rządowe Centrum Bezpieczeństwa i CDC • Zapobieganie zatruciu tlenkiem węgla.



[5] CDC • Przygotowanie do przerw w zasilaniu.



[6] Gov.pl • Gotowi na alarm i ewakuację. Ready.gov • Przygotowanie zwierząt domowych.