

# Пам'ятка населенню

## Підготуйтеся до екстремальної ситуації

Сьогодення нашої країни вимагає наявності вдома або на роботі «тривожної валізи».

«Тривожна валіза» - базовий набір речей для виживання в екстремальних ситуаціях до прибуття рятувальників або до безпечної евакуації із зони надзвичайної ситуації, коли поблизу немає води, їжі, тепла, даху над головою. Її рекомендується мати вдома, якщо ви проживаєте в зоні можливих землетрусів, повторюваних серйозних повеней, серйозних лісових пожеж, в зоні дії підприємств, що працюють із шкідливими речовинами, а також зоні, де є ймовірність виникнення збройних конфліктів, інших проблемних регіонах.

«Тривожна валіза», як правило, представляє собою укомплектований на випадок надзвичайної ситуації рюкзак, або сумку об'ємом близько 30 літрів. Вміст рюкзака: необхідний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування.

### Можливий базовий набір для «тривожної валізи»:

- Аптечка першої допомоги:

- індивідуальні перев'язувальні пакети,;
- препарати, що знижують больовий синдром;
- ліки, що застосовуються при алергії;
- набір ліків, що приймаються періодично або постійно.
- засоби антисептичні
- інші необхідні медикаменти

- Ліхтарик ручний і налобний (бажано діодний) із запасом батарейок до них (можна інерційний з функцією заряджання мобільного телефону).
- Міні радіоприймач із запасом батарейок (або мобільний телефон з функцією радіо).
- Мисливські сірники, сухий спирт, газові запальнички (2-3 шт).
- Універсальний ніж (з набором інструментів).
- Запас їжі та води (мінімум на 3-и доби).
- Зміна нижньої білизни і шкарпеток.
- Свисток (щоб кликати на допомогу).
- Ремонтний комплект (нитки, голки та ін.)
- Одноразовий посуд.
- Засоби гігієни.
- Обов'язково – кольорові або чорно-білі копії всіх необхідних документів, гроші!
- Одяг: оптимальний варіант: легка куртка з капюшоном, штани-напівкомбінезон, бажано з багатьма кишенями, також не забудьте взяти з собою теплі речі.
- Продукти: тривалого терміну зберігання, на дві-три доби, запас питної води.
- Якщо дозволяє місце - покладіть спальний мішок, намет, газову туристичну горілку з балончиком 200-400 г - для приготування їжі та обігріву.

**Пам'ятайте: всі речі в тривожному рюкзаку повинні бути новими (періодично поновлюваними) та не використовуватися власником у повсякденному житті!**