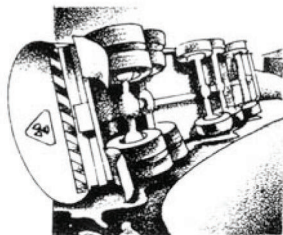


# Вашият Семеен комплект за бедствия

**Б**едствия се случват навсякъде и по всяко време. В случай на бедствие е възможно да нямате достатъчно време да реагирате.

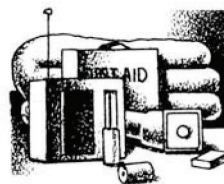


Разливна опасни материали може да изисква незабавна евакуация.

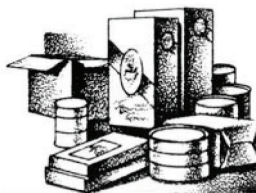


Буря през зимата може да принуди цялото семейство да остане вкъщи. Земетресение, наводнение или каквото и да било друго бедствие би могло да прекъсне основните услуги, като снабдяване с газ, водоснабдяване, електро-снабдяване и телефон, в продължение на дни.

След бедствие местните власти и оказващите помощ ще пристигнат на мястото, но има възможност да не успеят да достигнат до всички незабавно. Възможно е помощта да пристигне след няколко часа, но понякога може да отнеме и дни. Семейството Ви подготвено ли е да се справи с бедствена ситуация до пристигането на помощта?



Най-добрият начин да се справите е да се подготвите за бедствие, преди то да се е случило. Един от начините за подготовка е да пригответе комплект за бедствия. В случай на бедствие няма да имате време да пазарувате или да търсите продукти. Но ако се сдобие с тези продукти предварително, семейството Ви ще може да се справи при евентуална евакуация или изолация в къщи.



## За да подготвите комплекта

- Прегледайте списъка, предложен в настоящата брошура;
- Набавете материалите и продуктите, които са изброени. Може да са ви нужни, ако се наложи семейството да остане вкъщи;
- Поставете продуктите и материалите, които ще са Ви необходими при евакуация, в леснопреносим съд. Тези материали са обозначени със звездичка (\*).

## ЗАПАСИ



БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ

**Шестте неща, които трябва да съхранявате вкъщи, са: вода, храна, материали за първа помощ, грехи и постелъчно бельо, инструменти, материали за спешни случаи и специфични предмети. Съхранявайте нещата, които най-вероятно ще са Ви необходими при евакуация, в леснопреносим съд - тук се отнасят материалите, които са отбелязани със звездичка (\*).**

Такива съдове например са:



голяма пластмасова кофа



туристическа раница



голям сак

## Вода

Препоръчително е да съхранявате бутилирана минерална вода. Обикновено човек с нормална активност се нуждае поне от 2 литра вода на ден. Високите температури и физическото натоварване биха могли да доведат до удвояване на необходимото количество. Децата, кърмачките и болните хора се нуждаят от по-голямо количество вода за пиене.

- Съхранявайте 4 литра вода за човек на ден (2 литра за пиене и 2 за готвене и хигиенни нужди)\*
- Съхранявайте вода за поне три дни за всеки член от семейството.

## Храна

Съхранявайте храна поне за три дни, предимно трайни продукти. Подберете продукти, които не изискват съхранение в хладилник, не изискват готварска обработка и малко или никаква вода. Ако храната трябва да се притопля вкъщи и нямате възможност да използвате камина, печка на въглища или туристически котлон, пригответе достатъчно количество сух спирт. Подберете хранителни продукти, които са компактни и леки.

\*Включете следните хранителни продукти в комплекта за бедствия:

- Месо, плодове и зеленчуци, готови за консумация, в консерви;
- Консервирани сокове, мляко, супа (ако тези продукти са на прах, се налага да ги подложите на обработка);
- Висококалорични храни - конфитюр, тестени изделия, нишесте, фъстъчено масло, бисквити;
- Витамини;
- Храни за деца, възрастни хора или лица, спазващи специална диета;
- Храна, която се консумира при стресови състояния - бисквити, бонбони за смучене, подсладени зърнени храни, захарчета, кафе, чай в торбички.

## Набор за първа помощ

Набавете набор за първа помощ за вкъщи и по един за всеки автомобил. Наборът за първа помощ \* трябва да включва:

- Стерилен цитопласт;
- Стерилни марли с размер 5/10 см - 5 бр.;
- Стерилни марли с размер 10/10 см - 5 бр.;
- Санпласт (хипоалергичен);
- Триъгълни кърпи - 3 бр.;
- Стерилни бинтове с размер 5/10 см - 3 бр.;
- Стерилни бинтове с размер 10/10 см - 3 бр.;
- Стерилен памук - 50 гр.;
- Есмарх (гумена лента);
- Ножица;
- Пинсети;
- Спирт (лавандулов или медицински), антисептични материали: пудра, крем или унгвент;
- Термометър;
- Различни размери безопасни игли - 10 бр.;
- Сапун - 3 бр.;
- Гумени ръкавици - 2 чифта;
- Марлени маски - 3 бр.

За повече информация относно курсове по първа помощ, се обръщайте към местния клон на Българския Червен кръст във вашата община.

## Инструменти и материали

- Картонени чаши, чинии и пластмасови прибори \*;
- Радио на батерии и резервни батерии \*;
- Фенерче и резервни батерии\*;
- Пари в брой: банкноти и монети\*;
- Отварачка за консерви и джобно ножче \*;
- Воден (или прахов) пожарогасител;
- Палатка;
- Клещи;
- Тиксо;
- Компас;
- Кибрит в непромокаем съд;
- Алюминиево фолио;
- Хартия и молив;
- Игла и конец;
- Капкомер;
- Гаечен ключ за прекъсване на газта и водата в дома;
- Свирка;
- Найлонов постелъчен материал;
- Карта на областта за откриване на местата за подслон;

### Санитарно-хигиенни материали

- Тоалетна хартия и книжни кърпички\*;
- Сапун и течен почистващо средство\* (веро);
- Дамски превръзки\*;
- Специфични хигиенни материали за всеки член от семейството\*;
- Найлонови торбички за отпадъци, връзки (за лични санитарни нужди);
- Пластмасова кофа с плътен капак;
- Белина.

## Дрехи и спално бельо

\*Набавете поне един допълнителен чифт дрехи и чорапи на човек.

- Здрави обувки\*;
- Шапки и ръкавици;
- Дъждобрани\*;
- Топло бельо;
- Одејала или спални чували\*;
- Слънчеви очила.

## Специални предмети, храна и медикаменти

Помнете, че членовете на семейството имат специфични нужди (например малките деца, възрастните хора и инвалидите).

### За бебета

- Изкуствено мляко;
- Памперси;
- Бутилки (биберон);
- Сухо мляко;
- Лекарства.
- Диабет;
- Алергии;
- Стоматологични лекарства;
- Контактни лещи - комплект;
- Допълнителен чифт очила;

За развлечение: игри и книги;

### За възрастни

#### Лекарствени средства, за които не се изисква рецепта

- Парацетамол, аспирин;
- Противодиарийни медикаменти;
- Слабителни медикаменти;
- Активен въглен.

#### Лекарства, предписани от лекар:

- За кръвно налягане;

#### Важни семейни документи:

- Съхранявайте тези документи във водоизолиран съд.
  - Завещания, застрахователни полици, договори, акции;
  - Паспорти, здравни книжки;
  - Номера на банкови сметки;
  - Списък на важните предмети в дома, важни телефонни номера;
  - Семейни документи - свидетелства за раждане, за сключване на брак, смъртни актове.

## ПРЕДЛОЖЕНИЯ И ПОДСЕЩАНЕ



### БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ

- **Съхранявайте комплекта на удобно място, за което знае цялото семейство. Съхранявайте подобен опростен комплект в багажника на колата.**



- **Съхранявайте предметите в запечатващи се пликове.**

- **Погменяйте водата на всеки 6 месеца.**

- **Проверявайте резервната храна на всеки три месеца и обръщайте специално внимание на сроковете на годност.**

- **Преразглеждайте съдържанието на комплекта поне веднъж в годината. Погменяйте батериите и грехите.**

- **Поискайте информация от личния си лекар относно съхранението на медикаменти, за които не се изисква рецепта, както и за предписаните ви лекарства.**



### За начало...

Свържете се с представителите на местните дирекции Гражданска защита или с местната структура на Българския Червен кръст

- Информирайте се за най-често срещаните бедствия във вашия регион.
- Попитайте по какъв начин ще бъдете уведомени, ако се случи бедствие.
- Информирайте се по какъв начин да се подготвите за всяко едно бедствие.

### Съберете семейството

- Обсъдете видовете бедствия, които могат да се случат;
- Разяснете начините за подготовка и реакция;
- Упражнете това, което сте разисквали.

Планирайте по какъв начин семейството ще поддържа връзка, ако бъдете разделени поради бедствена ситуация

- Изберете две места за среща:
  1. Място на безопасно разстояние от дома.
  2. Място извън квартала, ако нямате възможност да се завърнете в дома си.
- Изберете приятел, който живее извън града, като човек, с когото ще се свързвате при бедствие.

### Следвайте следните стъпки:

- Залепете спешни телефонни номера до всеки телефон.
- Определете членовете на семейството, които ще отговарят за спиране на водата, газта и електричеството.
- Инсталирайте противодимна аларма (ако такава се намира) на всеки етаж от дома Ви, особено в близост до спални помещения,

изпробвайте я ежемесечно и сменяйте батериите два пъти годишно.

- Свържете се с местната пожарна служба за повече информация по домашните пожари.
- Преминете обучение по първа помощ. Свържете се с местния клон на БЧК за информация, свързана с подобни курсове.

### Срещнете се със съседите

Планирайте как вашите съседи биха могли да работят заедно в случай на бедствие. Опознайте уменията на съседите си (медицински, технически). Обсъдете как бихте могли да помогнете на ваши съседи със специални нужди - възрастни хора, инвалиди. Направете планове как да се погрижите за децата, в случай че родителите не могат да се върнат вкъщи.

**Помнете, че трябва да упражнявате плана и да го поддържате.**

За повече информация се обърнете към местната дирекция на Гражданска защита и местната структура на БЧК.

Брошурата е издадена с финансовата подкрепа на Американския Червен кръст.

[www.redcross.bg](http://www.redcross.bg)

ЗЕМЕТРЕСЕНИЯ • ПОЖАРИ • НАВОДНЕНИЯ • ЗЕМЕТРЕСЕНИЯ • ПОЖАРИ • НАВОДНЕНИЯ

# Вашият

# Семеен комплект за бедствия



## БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ

СНЕЖНИ БУРИ • СИЛНИ ВЕТРОВЕ • СУША • СНЕЖНИ БУРИ • СИЛНИ ВЕТРОВЕ • СУША