

# ПАМЯТКА: ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

При травмах или заболеваниях (несчастном случае в домашних условиях, падении с велосипеда или ОРВИ) правильный выбор медикаментов в аптечке позволит оказать быструю помощь. Это важно не только в обычном быту, но и в случае чрезвычайной ситуации (например, при стихийном бедствии), когда вам необходимо самостоятельно оказать себе помощь, потому что службы спасения не могут добраться до вас.

## ЧТО НУЖНО ИМЕТЬ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ:

- личные медикаменты, назначенные врачом;
- средства против боли и температуры;
- средства против простудных заболеваний;
- средства против поноса, тошноты и рвоты;
- электролиты для компенсации потери минеральных веществ организмом при диарейных заболеваниях;
- мази для лечения укусов насекомых и солнечных ожогов;
- градусник для измерения температуры;
- пинцет для удаления заноз и других инородных тел;
- средство для дезинфекции кожи;
- антисептик для обработки ран;
- одноразовые перчатки;
- фильтрующая защитная маска;
- перевязочный материал в соответствии со стандартом DIN 13164 (автомобильная аптечка).



# ПАМЯТКА: ВОДА И ГИГИЕНА

Если, например, в ходе строительных работ будет повреждена водопроводная сеть или после аварии в электросети будет отключена вода, то самые простые бытовые вещи могут превратиться в сложно решаемую задачу. Мы покажем вам, кто будет #всегдаготов к таким случаям.

## ОТКЛЮЧЕНИЕ ВОДЫ:

### Подготовьте запас воды:

- ❑ Слейте воду, еще находящуюся в водопроводной линии, в большие емкости, например, ванную, умывальник, ведра, кастрюли и т. д.

### Увеличьте срок годности воды:

- ❑ Используйте обеззараживающие средства для воды, предназначенной для гигиенических целей

### Экономьте воду:

- ❑ Используйте одноразовую посуду.
- ❑ Пользуйтесь чистящими средствами, которые не требуют воды (например, сухим шампунем или пастой для чистки рук).
- ❑ Вместо мытья рук пользуйтесь влажными или дезинфицирующими салфетками.
- ❑ Для просушки используйте кухонные бумажные полотенца, а для очистки – влажные салфетки.
- ❑ Пользуйтесь перчатками для уборки, чтобы не загрязнять руки.
- ❑ Пользуйтесь туалетом для кемпинга, который не требует воды.

## ГИГИЕНА БЕЗ ВОДЫ:

Для соблюдения гигиены в случае отключения воды нужно всегда иметь запас следующих товаров:

- ❑ мыло;
- ❑ моющее средство;
- ❑ зубная паста;
- ❑ зубная щетка;
- ❑ влажные салфетки;
- ❑ дезинфицирующие салфетки;
- ❑ гигиенические средства (например, подгузники или средства для женской гигиены);
- ❑ туалетная бумага;
- ❑ кухонные рулонные салфетки;
- ❑ мусорные мешки;
- ❑ перчатки для уборки;
- ❑ дезинфекционные средства;
- ❑ обеззараживающие средства;
- ❑ туалет для кемпинга с запасными мешками-сборниками и/или средством для обработки.

# ПАМЯТКА: ПАПКА С ВАЖНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ

Со временем у всех нас накапливается масса важных документов. Если они будут утеряны или уничтожены, то получить дубликаты некоторых из них будет очень сложно или вообще невозможно. Поэтому целесообразно хранить все важные документы в одной папке, которая у вас должна быть всегда под рукой.

## ЭТИ ДОКУМЕНТЫ ДОЛЖНЫ ХРАНИТЬСЯ В ОДНОЙ ПАПКЕ:

### Храните оригиналы:

- ❑ Справки из органа ЗАГС (свидетельства о рождении, браке и смерти) и/или семейная книга

### Храните оригиналы или заверенные копии:

- ❑ Имущество: сберегательные книжки, договоры открытия банковских счетов, акции, ценные бумаги и страховые полисы;
- ❑ Справки: справки о размере пенсии и дохода, а также извещения об установлении размера подоходного налога;
- ❑ Документы о полученном образовании: аттестаты (школьные аттестаты, дипломы ВУЗов, а также удостоверения о получения дополнительной квалификации);
- ❑ Договоры: важные договоры или соглашения об изменении их условий, например, договоры аренды или лизинга;
- ❑ Прочее: завещания, распорядительные письма пациента на случай утери дееспособности и доверенности.

### Храните простые копии:

- ❑ Паспорт и заграничный паспорт;
- ❑ Водительское удостоверение и документы на транспортное средство;
- ❑ Прививочный паспорт;
- ❑ Выписки из поземельных книг;
- ❑ Все извещения с изменением порядка или суммы выплачиваемых пособий;
- ❑ Квитанции об уплате страховых платежей, в особенности в отношении пенсионного страхования;
- ❑ Свидетельства о регистрации на бирже труда и уведомления агентства по трудоустройству;
- ❑ Написанные вами расписки с указанием ваших должников;
- ❑ Списки членов обществ, союзов и прочих организаций с журналами учета членских взносов.

## СОВЕТЫ ПО ХРАНЕНИЮ ДОКУМЕНТОВ:

- ❑ Хранится ли папка с документами в надежном и легкодоступном месте?
- ❑ Знают ли все члены семьи или совместно проживающие лица о месте хранения этой папки?
- ❑ Сделали ли вы цифровые копии важных документов и/или храните их на всякий случай в каком-то другом месте (у друзей, членов семьи или в банковской ячейке)?
- ❑ Сделали ли вы на своем смартфоне или в календаре регулярное напоминание о том, когда вам нужно проконтролировать пакет документов или обновить документы?

# ПАМЯТКА: ПРОДУКТОВЫЙ ЗАПАС

Карантин или перелом ноги – иногда возникают ситуации, в которых вы не можете покинуть свою квартиру. В этом случае целесообразно создать продуктовый запас.

## МЫ РАССКАЖЕМ, КАК:

### 1. Шаг за шагом

Не следует покупать всё за один раз: лучше всего приобретайте дополнительную упаковку какого-либо продукта в рамках обычной закупки – так вы сможете постепенно создать нужный запас.

### 2. Следите за сроком годности

Запас продуктов не должен портиться: скоропортящиеся продукты (мясо и овощи) следует потреблять, а запас – пополнять.

### 3. Новые продукты – в конец очереди

Новые продукты следует потреблять в самую последнюю очередь – сначала следует использовать продукты, купленные первыми.


### 4. Правильное хранение

Продукты следует хранить в прохладном, сухом и темном месте.

### 5. Без необходимости охлаждения и варки

При чрезвычайной ситуации может не быть как электричества, так и воды. Поэтому продукты питания должны быть готовы к употреблению без охлаждения или варки.

## СПИСОК для ПОКУПКИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ\* НА 10 ДНЕЙ:

-  **20 л**  
напитки
-  **3,5 кг**  
картофель, рис, злаковые продукты (хлеб и макаронные изделия)
-  **4 кг**  
овощи, грибы, бобовые
-  **2,5 кг**  
фрукты, орехи
-  **2,6 кг**  
молоко, молочные продукты\*\*
-  **1,5 кг**  
рыба, мясо, яйца\*\*\* или яичный порошок\*
-  **357 г**  
жиры, масло
-  **В случае необходимости**  
прочее

\* Примерный запас на одного человека; \*\* При веганском питании: заменители молока

\*\*\* При вегетарианском питании: заменители мяса; для мусульман: халяльные продукты



# ПАМЯТКА: ОТКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕКТРОЭ- НЕРГИИ ИЛИ ГАЗА

Обрыв провода электросети после урагана или повреждение газопровода в ходе строительных работ? В квартире отключены свет и газ и ни один прибор не работает? Эта памятка для тех, кто будет #всегдаготов к такой ситуации.

## ТАК ДОМА БУДЕТ СВЕТЛО:

- Подготовьте фонарик и батарейки на видном месте;
- Купите динамо-фонарики или фонарики на солнечных батареях – для их работы не требуются обычные батарейки;
- Запаситесь свечами и зажигалками/спичками;
- Подготовьте огнестойкие емкости для свечей.

## ЧТОБЫ БЫЛО ТЕПЛО:

- Плотная одежда (даже в несколько слоев) и одеяла помогут сохранить тепло;
- Альтернативные источники тепла – камин или печь (если имеется);
- Создайте запас угля, дров или брикетов;
- Мобильные отопительные приборы, которые работают на сжиженном газе или не имеющем запаха керосине.

## ТАК МОЖНО ГОТОВИТЬ ПИЩУ БЕЗ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ И ГАЗА:

- Туристические газовые горелки с баллонным газом – используйте только вне помещений;
- Наборы для приготовления фондю с горючей пастой;
- Подставка со свечой для приготовления пищи, не требующей интенсивного тепла;
- Гриль – использовать только вне помещений!
- Создайте запас угля, дров или брикетов;
- Создайте запас продуктов, которые не требуют приготовления или подогревания.



### ВАЖНО!

Ни в коем случае не отапливайте помещения с помощью гриля или открытого огня – риск пожара или отравления угарным газом!