

WODA I ŻYWNOSĆ

- ☐ Woda: min. 3 l na osobę na dobę (9 l/os. na 72 h)
- ☐ Żywność niewymagająca gotowania i lodówki
- ☐ Otwieracz do konserw, sztucze, kubki
- ☐ Zapasy dla niemowląt / diety specjalne
- ☐ Karma i woda dla zwierząt

APTECZKA I LEKI

- ☐ Leki przyjmowane na stałe (zapas na 7 dni)
- ☐ Apteczka: opatrunki, środki przeciwbólowe
- ☐ Lista leków i dawek zapisana na kartce
- ☐ Środki do dezynfekcji

ŚWIATŁO I ENERGIA

- ☐ Latarka dla każdego domownika
- ☐ Zapasowe baterie i akumulatory
- ☐ Naładowane powerbanki
- ☐ Świece i zapałki (ostrożnie z otwartym ogniem)

CIEPŁO I HIGIENA

- ☐ Koce lub śpiwory, ciepła odzież
- ☐ Papier toaletowy, worki na śmieci
- ☐ Środki higieny osobistej
- ☐ Wilgotne chusteczki (mycie bez wody)

EWAKUACJA — GDY TRZEBA WYJŚĆ

- ☐ Plecak awaryjny dla każdego domownika
- ☐ Dokumenty i leki na wierzchu plecaka
- ☐ Ustalona trasa i miejsce docelowe
- ☐ Wychodzimy raz — bez wracania po rzeczy

ŁĄCZNOŚĆ I INFORMACJA

- ☐ Radio na baterie (lokalne komunikaty)
- ☐ Numery telefonów zapisane na papierze
- ☐ Ustalony rodzinny punkt kontaktowy
- ☐ Zasada: SMS zamiast dzwonienia (sieć przeciążona)
- ☐ Ładowarka samochodowa do telefonu

DOKUMENTY I GOTÓWKA

- ☐ Dokumenty w wodoszczelnej teczce
- ☐ Kopie: dowody, polisy, akty własności
- ☐ Gotówka w małych nominałach
- ☐ Zapasowe klucze (dom, samochód)

DOM I BEZPIECZEŃSTWO

- ☐ Wiem, gdzie są zawory wody i gazu
- ☐ Wiem, gdzie są bezpieczniki
- ☐ Gaśnica lub koc gaśniczy w domu
- ☐ Czujnik dymu i czadu ze sprawnymi bateriami

PIERWSZE MINUTY ZDARZENIA

- ☐ Sprawdzamy, czy wszyscy domownicy są cali
- ☐ Słuchamy komunikatów (radio, alert RCB)
- ☐ Włączamy w telefonach tryb oszczędzania baterii
- ☐ Sprawdzamy, czy sąsiedzi nie potrzebują pomocy

ROLE DOMOWNIKÓW

Dokumenty i gotówkę zabiera: _____

Dzieci prowadzi: _____

Zwierzęta zabiera: _____

Zawory i bezpieczniki wyłącza: _____

KONTAKTY

112 — numer alarmowy

Kontakt „poza miastem”: _____

Sąsiad / rodzina w pobliżu: _____

Punkt zbiórki rodziny: _____

Przychodnia / lekarz: _____