

#BESSER #BEREIT

**РУРСКАЯ ОБЛАСТЬ
СЛЕДУЕТ ПРИЗЫВУ
#ВСЕГДАГОТОВ К КРИЗИСАМ
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ
СИТУАЦИЯМ –
ТЕПЕРЬ ДЕЛО ЗА ВАМИ!**

Сильный ураган, домашний карантин, острая нехватка энергоносителей – чрезвычайные ситуации возникают внезапно. Но вы можете подготовить себя и свою семью к такому развитию событий. Что такое #всегдаготов – и что вам нужно для этого сделать?

Что делать, если будут отключены газ и электроэнергия?

Даже при отключении подачи энергоносителей вы сможете справиться с кризисом в домашних условиях – мы расскажем, как.

Свет без электроэнергии

- Подготовьте фонарики и запасные батарейки;
- Купите динамо-фонари или фонари на солнечных батареях – они не требуют обычных батареек;
- Запаситесь свечами и зажигалками/спичками;
- Найдите огнестойкие емкости для размещения свечей.

Чтобы было тепло

- Плотная одежда (даже в несколько слоев) и одеяла помогут сохранить тепло;
- Пользуйтесь альтернативными источниками тепла (камин или печь, если имеется) и создайте запас угля, дров или брикетов;
- Используйте 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 – использовать только вне помещений;
- Наборы для приготовления фондю с горючей пастой;
- Подставка со свечой для приготовления пищи, не требующей интенсивного тепла;
- Гриль (важно: использовать только вне помещений!) – не забудьте создать запас угля, дров или брикетов;
- Создайте запас продуктов, которые не требуют приготовления или подогревания.

Важно: не пытайтесь отапливать помещения с помощью гриля или открытого огня, иначе возникнет риск пожара или отравления угарным газом!

Что значит хороший запас продуктов?

Запас продуктов на случай чрезвычайной ситуации – важно и просто.

1. Шаг за шагом

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

Важно: чтобы всего хватило на всех, не следует проявлять излишнего усердия и скупать всё подряд – приобретайте продукты лишь в том количестве, которое на самом деле необходимо. Кроме того, постепенное создание запаса продуктов не ударит по вашему кошельку.

2. Следите за сроком годности

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

3. Новые продукты – в самую последнюю очередь

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.



Какие документы у меня всегда должны быть под рукой?

1. Безопасность прежде всего

Храните папку с документами в надежном и легкодоступном месте.

2. Сделайте копии документов

Сделайте цифровые копии документов и/или храните их в другом месте (у друзей, членов семьи или в банковской ячейке).

3. Не упускайте ничего из виду

Регулярно проверяйте комплект документов (нужны ли обновления или дополнения).

Какие документы следует хранить в папке?

Храните оригиналы:

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

Храните оригиналы или заверенные копии:

- документы на имущество (сберегательные книжки, договоры открытия банковских счетов, акции, ценные бумаги и страховые полисы);
- справки (например, о размере пенсии и дохода), а также извещения об установлении размера подоходного налога;
- документы о полученном образовании (например, аттестаты);
- договоры (например, договоры аренды или лизинга);
- прочие документы, например завещания, распорядительные письма пациента на случай утери дееспособности и доверенности.



Пример продуктового запаса*



напитки **20 л**



картофель, рис и злаковые продукты (хлеб и макаронные изделия) **3,5 кг**



овощи, грибы, бобовые **4 кг**



фрукты, орехи **2,5 кг**



молоко, молочные продукты **2,6 кг**



рыба, мясо, яйца или яичный порошок **1,5 кг**



жиры, масло **357 г**



все остальное – **по потребности**

* Примерный запас продуктов для одного человека на 10 дней.

Где получить информацию в случае кризисной ситуации?

В условиях кризисной ситуации важно быть в курсе последних новостей. При масштабной аварии в электросети, например, не работает ни Интернет, ни телевидение, но вы можете слушать новости через радиоприемник на батарейках. В любых чрезвычайных ситуациях у вас должна быть возможность получать информацию и связываться с другими людьми.

- Зарядите пауэрбанки для зарядки смартфонов;
- Запишите номера телефонов членов семьи и друзей;
- Запишите следующие номера телефонов экстренных служб: телефон экстренной службы администрации города **116 117** (служба дежурных врачей); **112** (пожарная охрана/служба спасения – только в экстренных случаях);
- Загрузите на смартфон приложение по оповещению населения на случай стихийного бедствия NINA Федерального ведомства по защите населения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

На сайте [besserbereit.ruhr](https://www.besserbereit.ruhr) вы найдете подробные руководства на случай кризисной ситуации, а также памятки с информацией о том, как вы можете подготовить себя, своих близких и тем самым Рурскую область к чрезвычайным ситуациям – #всегдаготов.



**#BESSER
#BEREIT**