

# #BESSER #BEREIT

**RUHR BÖLGESİ KRİZLERE  
VE ACİL DURUMLARA  
#DAHAAZIR OLUYOR.  
SİZ DE KATILIN!**

Bir fırtına, ev karantinası, ani enerji kıtlığı... Acil durumlar her zaman kaçınılır değildir. Ancak kendinizi ve ailenizi bu gibi durumlara hazırlayabilirsiniz. Sizlere nasıl #dahahazır olabileceğinizi göstereceğiz.

## Gaz ve elektrik kesildiğinde neler yapmalı?

Enerji kalmadığında evde kritik aşama örneğin şu şekilde atlatılabilir.

### İşte elektrik olmadan ışık elde etmenin yolu

- Klasik el fenerlerini ve yedek pilleri hazırda bulundurun
- Manivelalı veya solar lamba satın alın. Bu lambalar için pil gerekli değildir
- Mum stoklayın. Çakmak ve/veya kibrit de aklınızda olsun.
- Mumlar için ateşe dayanıklı mahfazaları el altında bulundurun

### İşte sıcak kalmanın yolu

- Kalın kıyafetler (birkaç katman) ve battaniyeler sıcaklığı tutarlar
- Mümkün mertebe şömine veya fırın gibi kalorifer alternatiflerini kullanın ve kömür, odun veya briketi aklınızda bulundurun
- Sıvı gaz veya kokusuz petrol ile çalışan mobil ısıtıcılar kullanın

### İşte elektrik veya gaz olmadan yemek pişirme yöntemi

- Kamp ocağı ve gaz kartuşunu sadece açık havada kullanın
- Pişirme yakıtıyla çalışan fondü seti
- Az sıcaklık gerektiren yemekler için portatif ocak
- Mangal - önemli: Sadece dış mekanda kullanın! Ve kömür, odun veya briket stoğunu aklınızda bulundurun
- Pişirme veya ısıtma gerekmeyen yiyecekleri stoklayın

**Önemli:** Mangalla veya açık ateşle ısınmayı denemeyin. Aksi takdirde yangın veya karbonmonoksit zehirlenmesi tehlikesi vardır!

## İyi bir gıda stoğunu nasıl oluşturabilirim?

Çoğu acil durumda yemek ve içecek stoklamak mantıklıdır ve stok kolayca oluşturulabilir.

### 1. Adım adım

Her şeyi bir anda satın almayın, bir sonraki alışverişte bir paket fazladan sepete koyun ve böylece stoğu azar azar oluşturun.

**Önemli:** Herkese yetecek kadar yiyecek bulunması için aşırı miktarda stokçuluk yapmak yerine, uygun miktar gıda stoğu oluşturmak önemlidir. Ayrıca stoğu adım adım oluşturmanız bütçeniz için de daha iyidir.

### 2. Stok tozlanmamalı

Stoğun bozulmaması için et ve sebze gibi uzun süre dayanıklı olmayan gıdaları normal kullanın, tüketin ve daha sonra tekrar satın alın.

### 3. Tekrar satın alınanlar arkaya

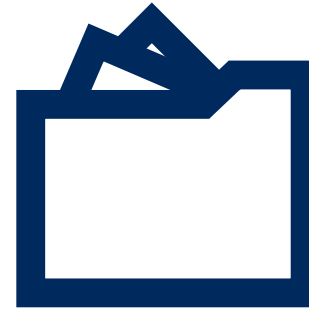
Tekrar satın alınanı arkaya yerleştirin ve daha eski gıdaları daha önce tüketin.

### 4. Doğru depolayın









Dayanıklı gıdalar genellikle serini, kuruyu ve karanlığı severler.

### 5. Soğutmadan ve pişirmeden

Acil bir durumda su ve elektrik kesilebilir. Gıda maddeleri bu yüzden soğutmadan uzun süre dayanıklı olmalı ve pişirmeden yenebilmelidir.



### Yiyecek stoğu özet\*

-  **20 l** içecek
-  **3,5 kg** patates, pirinç ile ekmek ve makarna gibi tahıllı ürünler
-  **4 kg** sebze, mantar, baklagiller
-  **2,5 kg** meyve, fındık fıstık
-  **2,6 kg** süt, süt ürünleri
-  **1,5 kg** balık, et, yumurta veya yumurta tozu
-  **357 g** yağ, sıvı yağ
-  **Diğer her şey** ihtiyaca göre

\* Bir kişi için on günlük örnek stok.



## Hangi dokümanları her zaman güvende tutmalıyım?

### 1. Önce güvenlik

Doküman dosyasını güvenli, kolay erişilebilir bir yerde saklayın.

### 2. Çift bulundurmak daha iyidir

Önemli belgelerin kopyalarını dijital olarak da saklayın ve/veya başka yerde muhafaza edin (örneğin arkadaşlarınız, aile ya da banka kasası) gibi başka bir yerde de muhafaza edin.

### 3. Gözden kaçırmayın

Dokümanlara yenilerinin eklenip eklenmemesi veya güncelleme yapılıp yapılmaması gerektiğini düzenli olarak kontrol edin.

### Doküman dosyasında neler bulunmalı?

#### Orijinal:

- Aile belgeleri ve ilmuhaberler (doğum belgesi, evlilik cüzdanı, ölüm ilmuhaberi veya nüfus kütükleri)

#### Orijinal veya tasdikli kopya olarak:

- Mal varlığı (hesap cüzdanları, hesap sözleşmeleri, hisse senetleri, değerli kağıtlar ve sigorta poliçeleri)
- Emekli ve gelir belgeleri, ayrıca gelir vergisi tahakkuk belgesi gibi belgeler
- Diplomalar gibi kalifikasyon belgeleri
- Kira ve leasing sözleşmeleri gibi sözleşmeler
- Vasiyetnameler, tıbbi vasiyetler ve vekaletnameler gibi diğer belgeler

### Acil durumda nasıl sürekli bilgi edinebilirim?

Acil durumlarda güncel bildirimleri ve böylece gelişmeleri takip etmek önemlidir. Örneğin kapsamlı bir elektrik kesintisinde internet ve televizyon çalışmıyorsa, pille çalışan bir radyoyu kullanabilirsiniz. Diğer acil durumlarda da sürekli bilgi edinmeyi ve bağlantıda kalmayı sağlayabilmelisiniz:

- Akıllı telefonlar için şarj edilmiş taşınabilir şarj cihazları
- Ailenin ve arkadaşların telefon numaralarını kaydedin
- Şu acil durum telefonlarını not edin: Bulduğunuz şehrin acil durum telefonları **116 117** (nöbetçi sağlık hizmetleri) **112** (itfaiye/ambulans – sadece acil durumlarda)
- NINA, federal devletin afet koruma uygulamasını, telefona yükleyin

**besserbereit.ruhr sayfasında kontrol listeleri gibi detaylı kılavuzlarla sizin, yakınlarınızın ve böylece tüm Ruhr Bölgesi'nin nasıl #dahahazır olabileceğini sizlere gösteriyoruz.**



**#BESSER  
#BEREIT**