

#BESSER #BEREIT

**REGIUNEA RUHR SE
PREGĂTEȘTE
#MAIBINESAFIMPREGATITI
PENTRU CRIZE ȘI
SITUAȚII DE URGENȚĂ -
PARTICIPAȚI ȘI
DUMNEAVOĂSTRĂ!**

O furtună, o carantină la domiciliu, o lipsă acută de energie – situațiile de urgență nu se pot evita întotdeauna. Cu toate acestea, vă puteți pregăti pe dumneavoastră și familia dumneavoastră. Vă arătăm cum să vă pregătiți mai bine pentru criză #maibinesafimpregatiti

Ce facem când se întrerupe gazul și curentul electric?

Chiar dacă nu avem curent electric sau gaz – acasă, de exemplu, faza critică se poate depăși în felul următor.

Cum să generați lumină fără curent electric

- Țineți la îndemână lanternele clasice și baterii de rezervă
- Cumpărați așa-numitele lămpi cu manivelă sau cu energie solară – acestea nu au nevoie de baterii
- Faceți provizii de lumânări și nu uitați brichetele și/sau chibriturile
- Țineți la îndemână recipiente rezistente la foc pentru lumânări

Cum să vă încălziți

- Îmbrăcămintea groasă (și în mai multe straturi) și păturile păstrează căldura
- Folosiți alternative de încălzire, cum ar fi șemineul sau soba, dacă dispuneți de acestea, și gândiți-vă la provizii de cărbune, lemne sau brichete
- Utilizați încălzitoare mobile care funcționează cu gaz lichid sau parafină inodoră

Cum să gătiți fără curent electric sau gaz

- Utilizați aragazul de camping și cartușul de gaz numai în aer liber
- Set de fondue care funcționează pe pastă de combustibil
- Încălzitor de ceainic pentru mâncăruri care necesită puțină căldură
- Grătar – important: numai pentru utilizare în aer liber! – și nu uitați să aveți provizii de cărbuni, lemne sau brichete
- Faceți provizii de mâncăruri care nu trebuie gătite sau încălzite

Important: Nu încercați să încălziți cu un grătar sau cu un foc deschis – pericol de incendiu sau de intoxicație cu monoxid de carbon!

Cum îmi fac provizii bune de alimente?

Proviziile de alimente și băuturi sunt utile în multe situații de urgență și ușor de pregătit.

1. Pas cu pas

Nu cumpărați totul deodată, ci puneți tot câte un pachet în plus în coș de fiecare dată când mergeți la cumpărături și astfel umpleți proviziile puțin câte puțin.

Important: Ca să fie suficient pentru toată lumea, este important să nu faceți depozite, ci să vă constituiți un stoc rezonabil de alimente. În plus, achiziționarea de provizii în etape este, de asemenea, benefică pentru portofelul dumneavoastră.

2. Proviziile nu au voie să se umple de praf

Pentru ca proviziile să nu se strice, utilizați alimentele perisabile, cum ar fi carnea sau legumele, normal, consumați-le – și pe urmă cumpărați-le din nou.

3. Alimentele nou cumpărate se plasează în spate

Plasați în spate produsele cumpărate din nou și folosiți mai întâi alimentele mai vechi.

4. Stocarea corectă









Alimentele cu termen de valabilitate mai lung se păstrează de obicei în locuri răcoroase, uscate și întunecate.

5. Produse care nu trebuie ținute la frigider sau fierte

În caz de urgență, se poate întâmpla ca apa și curentul electric să se întrerupă. Așadar, alimentele cumpărate trebuie să fie comestibile fără să fie fierte și valabile fără să fie ținute la frigider.



O privire de ansamblu asupra proviziilor alimentare*

-  **20 l** de băuturi
-  **3,5 kg** de cartofi, orez și produse din cereale, cum ar fi pâine și paste făinoase
-  **4 kg** de legume, ciuperci, leguminoase
-  **2,5 kg** de fructe, nuci
-  **2,6 kg** de lapte, produse lactate
-  **1,5 kg** de pește, carne, ouă sau praf de ouă întregi
-  **357 g** de grăsimi, uleiuri
-  **Orice altceva,** în funcție de necesități

* Exemplu de aprovizionare pentru o persoană timp de zece zile.



Care sunt documentele pe care ar trebui să le păstrez întotdeauna în siguranță?

1. Siguranța înainte de orice

Păstrați dosarul cu documente într-un loc sigur și repede accesibil.

2. Salvare dublă este mai bună

Salvați copiile și în format digital și/sau depozitați-le în altă parte (de exemplu, la prieteni, familie sau într-un seif bancar).

3. Pentru a evita o confuzie

Verificați în mod regulat dacă trebuie să adăugați documente sau să le reînnoiți.

Și ce trebuie să fie în dosarul cu documente?

În original:

- Certificatele de familie (certificate de naștere, căsătorie și deces) respectiv livretul de familie

În original sau în copie legalizată:

- Activele (carnete de economii, contracte de cont, acțiuni, titluri de valoare și polițe de asigurare)
- Avize, cum ar fi decizii de pensie și adeverințe de venit, precum și declarații de impozitul pe venit
- Certificate de calificare, cum ar fi diplome
- Contracte, cum ar fi contractele de închiriere sau de leasing
- Alte documente, cum ar fi testamente sau ordin de neresuscitare a pacienților și împuterniciri legale

Cum mă pot informa în caz de urgență?

În situații de urgență, este important să ascultăm cele mai recente știri și, astfel, care este evoluția. De exemplu, în cazul unor pane de curent de mare amploare, internetul și televizorul nu mai funcționează – în schimb, puteți asculta radio la aparate de radio alimentate cu baterii. Și în alte situații de urgență, ar fi bine să vă asigurați că sunteți informat și conectat:

- powerbanks încărcate pentru smartphone
- notați-vă numerele de telefon ale familiei și prietenilor
- notați-vă următoarele numere de urgență: numărul de urgență al orașului dumneavoastră **116 117** (serviciul medical de gardă) **112** (pompieri/salvare – numai pentru urgențe)
- descărcați pe telefonul dumneavoastră mobil NINA, aplicația federală pentru cazuri de dezastre

La besserbereit.ruhr vă arătăm, prin instrucțiuni detaliate și liste de verificare, cum să vă pregătiți mai bine [#maibinesafimpregatiti] pe dumneavoastră, pe rudele dumneavoastră și, prin urmare, și regiunea Ruhr.



**#BESSER
#BEREIT**