

Co si připravit na 72 hodin krizové situace?

Nouzové zásoby na 72 hodin

Jaké zásoby jsou nejdůležitější?

- ☐ Balená voda na pití
Nouzově si dospělý člověk vystačí se dvěma litry vody denně.
- ☐ Nádoby na vodu
Kanystry nebo jiné uzavíratelné nádoby
- ☐ Zásoba trvanlivého jídla
- ☐ Lékárnička a potřebné léky na týden
- ☐ Rádio a svítilna na baterie
- ☐ Hotovost
Mince a bankovky různé hodnoty

Co dalšího mít připravené?

- ☐ Nabitou powerbanku a náhradní baterie
- ☐ Kopie důležitých dokumentů
- ☐ Plynový vaříč a zápalky
- ☐ Dezinfekci na ruce
- ☐ Toaletní papír a hygienické potřeby
- ☐ Krmivo pro zvířata
- ☐ Multifunkční nůž
- ☐ Hasicí přístroj nebo hasicí deku
- ☐ Pevnou lepicí pásku
- ☐ Pytle na odpadky
- ☐ Plnou nádrž v autě (nabitou baterii u elektromobilu)

Do nouzových zásob trvanlivého jídla patří například

- ☐ Balená voda na pití, sirupy, džusy
- ☐ Trvanlivé mléko
- ☐ Trvanlivé pečivo
- ☐ Cereálie, müsli, ovesné vločky, ořechy a semínka
- ☐ Konzervované maso a fazole
- ☐ Konzervované ovoce a zelenina
- ☐ Džemy, med a zavařeniny
- ☐ Sušené ovoce a sušené maso
- ☐ Energetické a proteinové tyčinky, sušenky, čokoláda a hroznový cukr

Co si zabalit do evakuačního zavazadla?

Osobní věci

- ☐ Občanský průkaz, pas, kartička pojišťovny
- ☐ Kopie důležitých dokumentů
Rodný list, oddací list a důležité smlouvy
- ☐ Klíče
- ☐ Hotovost a platební karty
Mince a bankovky různé hodnoty

Zdraví a hygiena

- ☐ Lékárnička a pravidelně užívané léky na týden
- ☐ Brýle, kontaktní čočky
- ☐ Dezinfekce na ruce
- ☐ Toaletní papír a hygienické potřeby
- ☐ Ručník

Jídlo a pití

- ☐ Balená voda na pití
Nouzově si dospělý člověk vystačí se dvěma litry vody denně.
- ☐ Zásoby trvanlivého jídla na den
- ☐ Hrnek, miska, příbor
- ☐ Multifunkční nůž

Oblečení a spaní

- ☐ Pevná obuv, pláštěnka
- ☐ Náhradní oblečení a prádlo
- ☐ Spacák nebo deka, karimatka

Elektronika

- ☐ Telefon s nabíječkou
Telefonní čísla blízkých vypsaná na papíře
- ☐ Rádio a svítilna na baterie
- ☐ Nabitá powerbanka, náhradní baterie a kabely

Domácí mazlíčci

- ☐ Krmivo, léky, misky
- ☐ Převážka, náhubek, vodítko

Zábava

- ☐ Tužka a papír
- ☐ Kniha, časopis, společenská hra
- ☐ Hračky pro děti

Obsah domácí lékárničky

- ☐ Pravidelně užívané léky
Zásoba na týden – včetně popisu, jak je užíváme.
- ☐ Léky proti bolesti, horečce a průjmům
- ☐ Obvazy a náplasti
- ☐ Dezinfekce na rány a ruce
- ☐ Jednorázové rukavice
- ☐ Škrtilo
- ☐ Záchranářská deka (fólie na udržení tepla)
- ☐ Respirátory
- ☐ Teploměr
- ☐ Pinzeta a nůžky
- ☐ Tužka a papír



Scanning the QR code will redirect you to a page with links to download the list in English.



За допомогою QR-коду ви перейдете на сторінку з посиланням для завантаження списку українською мовою.



Informace pro neslyšící uživatele znakového jazyka jsou dostupné na www.72h.gov.cz.



Vytvořeno ve spolupráci odborníků z oblasti krizového řízení a komunikace. Seznam je určen k praktickému použití pro zvládání krizových situací. Více se dozvíte na webu www.72h.gov.cz.