



## ПАМ'ЯТКА

«Тривожна валіза» - базовий набір речей для виживання в екстремальних ситуаціях до прибуття рятувальників або до безпечної евакуації із зони надзвичайної ситуації, коли поблизу немає води, їжі, тепла, даху над головою. У кожному конкретному випадку «тривожна валіза» комплектується з урахуванням місця проживання та індивідуальних особливостей людини.

«Тривожна валіза» представляє собою укомплектований на випадок надзвичайної ситуації рюкзак, або сумку (вагою до 20 кг). Вміст рюкзака: необхідний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування.

Вибирайте рюкзак яскравого кольору зі світло відбиваючими смугами – у разі надзвичайної ситуації це повинно привернути увагу рятувальників. Слід відмовитися від камуфляжного кольору, тому що у разі збройного конфлікту людину з таким рюкзаком можуть прийняти за учасника бойових дій.

Щоб захистити вміст «тривожної валізи» від вологи – використовуйте вакуумні пакети із зажимом.



### Можливий базовий набір для «тривожної валізи»:

- аптечка першої допомоги, яка включає: бинти, лейкопластир, йод, вату, активоване вугілля (інтоксикація); «Парацетамол» (жарознижувальний); «Супрастин» (алергія); «Фталазол» (кишкова інфекція); «Альбуцид» (очні краплі); антибіотики в порошках.
- ліхтарик ручний і налобний (бажано діодний) із запасом батарейок до них (можна інерційний з функцією заряджання мобільного телефону);
- міні-радіоприймач із запасом батарейок (або мобільний телефон з функцією радіо);
- універсальний ніж (з набором інструментів);
- запас їжі та води (мінімум на 3 доби);
- гроші й документи (паспорт або його копія);
- свисток (щоб кликати на допомогу);
- мисливські сірники, сухий спирт, газові запальнички (2-3 шт);
- ремонтний комплект (нитки, голки та ін.);
- одноразовий посуд;
- засоби гігієни.