Soběstačnost domácnosti za krizové situace po 72 hodin



Svět se stává stále nepředvídatelnějším místem. Války, pandemie, kybernetické útoky, terorismus či extrémní klimatické podmínky jsou hrozby, které mohou narušit běžný chod našich životů. V takových situacích bychom se neměli v první chvíli vždy spoléhat na rychlou pomoc od státu. První dny krize mohou být klíčové, a právě tehdy je zásadní být soběstačný. Mít doma připravené zásoby a alternativní zdroje energie znamená mít kontrolu nad svou bezpečností a komfortem.

Je doporučeno mít zásoby jídla, vody a základních potřeb minimálně na tři dny. Tento časový rámec je kritický pro přežití a umožňuje lépe zvládnout první fázi krizové situace, kdy mohou být dodávky energií, vody nebo potravin narušeny. Je proto důležité mít doma potraviny, které mají dlouhou trvanlivost a nevyžadují složitou přípravu. Konzervované maso, paštiky, sušené maso, trvanlivé mléko, cereálie, sušenky, čokoláda, oříšky, sušené ovoce či energetické tyčinky mohou poskytnout dostatečný přísun energie. Pokud je k dispozici možnost vaření, například na plynovém vařiči, mohou být součástí zásob také rýže, těstoviny či luštěniny, stejně jako základní koření, olej nebo káva.

V krizové situaci může být pitná voda nedostupná nebo kontaminovaná, proto je nezbytné mít dostatečné zásoby balené vody. Pro první dva dny by měla být připravena rezerva alespoň pěti litrů na osobu a den, přičemž od třetího dne se doporučuje mít k dispozici deset až patnáct litrů denně, a to nejen pro pití, ale i pro osobní hygienu. Pokud není možné skladovat velké množství vody, je vhodné pořídit filtry nebo dezinfekční tablety, které umožní upravit vodu z alternativních zdrojů, například ze studny či dešťové vody.

Výpadky elektřiny mohou nastat z různých důvodů, ať už kvůli přírodní katastrofě nebo technologické havárii. V těchto situacích je nezbytné mít připravené náhradní zdroje osvětlení, například bateriové svítilny, petrolejové lampy či obyčejné svíčky. K vaření lze využít plynový nebo lihový campingový vařič, případně domácí gril. Pro delší výpadky elektřiny může být užitečná elektrocentrála nebo přenosné powerbanky, které zajistí nabití mobilních telefonů a dalších důležitých zařízení. V chladných obdobích je důležité mít alternativní zdroje vytápění, jako jsou krbová nebo kachlová kamna, zásoba dřeva, případně plynové nebo naftové topidlo.

Zdraví je klíčové, a proto bychom neměli zapomenout na základní lékařskou výbavu. Mezi nezbytné zásoby patří léky na běžné zdravotní potíže, jako jsou bolesti, horečka či zažívací problémy. Pro osoby s chronickým onemocněním je nezbytné zajistit dostatečnou zásobu předepsaných léků. Neměla by chybět ani dezinfekce, obvazy, náplasti, které mohou být užitečné při drobných poraněních nebo v případě nutnosti poskytnutí první pomoci.

Být připraven na krizové situace není otázkou paniky, ale rozumného a zodpovědného přístupu. Připravenost na výpadky základních služeb nebo mimořádné události nám umožňuje zvládnout nečekané situace s menším stresem a větší jistotou. Nečekejme, až krize udeří – připravme se již dnes.

Nezapomeňte! Štěstí přeje připraveným!

autor: kpt. Ing. Alena Sládková, HZS Libereckého kraje