

Vaš Paket prve pomoći za slučaj prirodne ili druge nesreće

Možda ćete morati da ostanete u vlastitom domu nakon nesreće. To znači da morate imati svoju vlastitu hranu, vodu i druge potrepštine u dovoljnoj količini za najmanje tri dana. Lokalni dužnosnici i spasioci će biti na sceni nakon katastrofe, ali oni ne mogu doći odmah svima. Mogli biste dobiti pomoć za nekoliko sati ili to može potrajati i danima. Osim toga, osnovne usluge kao što su struja, plin, voda, kanalizacija, liječenje i telefon mogu biti u prekidu dan ili čak tjedan dana ili duže.

Preporučene stavke uključiti u Vaš osnovni paket prve pomoći:

- [Voda](#) , jedan galon vode (3,8 litara) po osobi po danu za najmanje tri dana, za piće i higijenu (djeca, dojilje i bolesni ljudi moraju imati više vode, u ljetnom periodu potrebno je također više vode)
- [Hrana](#) , najmanje za tri dana i to ne-pokvarljiva, odaberite namirnice koje ne zahjevaju hlađenje, kuhanje i malo ili nimalo vode, izbjegavajte hranu koja će vas činiti žednim (konzervisano meso, voće i povrće, maslac od kikirikija, sušeno voće, dvopek, proteini ili voćni đusovi, suhe žitarice ili granule, orašasto voće, pakovani sokovi, pakovano pasterizirano mlijeko, visoka energetska hrana, vitamini, pereci/krekeri, mlijeko u prahu, hrana za dojenčad i udobnost/stres hrana)
- Baterija alkalna i bežični radio (tranzistor) s tonom upozorenja i dodatne baterije
- Svjetiljka i dodatne baterije /može i petrolejska lampa ili svijeće/
- Komplet prve medicinske pomoći ([Odluka o vrsti i minimalnim količinama sredstava potrebnih za sprovođenje lične i kolektivne zaštite građana i zaposlenika u poslovnim objektima i stambenim zgradama od prirodnih i drugih nesreća "Sl. novine Federacije BiH", br.23/4 i 58/06](#)) (sastavni dio kompleta: individualni prvi zavoj /12cm x 5m/ sa jednim jastučetom /12cm x 10cm/, kaliko zavoj /8cm x 5m/, sterilna gaza po 1/4m-pojedinačno pakovanje /80cm x 25cm/, sterilna kompresna od gaze po pakovanju /20cm x 20cm/, hansaplast, tosamaplast /10cm x 8cm/, ljepljivi flaster /1cm x 1m/, trougla marama veličine /100cm x 100cm x 140cm/ i gustoće 20x19, igla sigurnica, nožić za brijanje sa jahačem za paranje odijela i polivinilski rukavac-kesa /70cm x 40cm/, vazelinske gaze, gumena poveska /1,25 x 60cm/, jod /povidon/, jednokratne rukavice, 2dcl alkohola 70% i soda bikarbona 1 kutija, škare, pinceta, sapun za ruke,
- Zviždaljka za signal za pomoć
- [Masku protiv prašine](#), (filter onečišćenog zraka-respirator) i plastične folije i ljepljive trake za izolaciju prostorije-sklonišnog mjesta
- Vlažne toaletne maramice, vrećice za smeće i plastične veze za osobnu sanaciju
- Ključ ili kliješta za isključivanje komunalnih instalacija
- Otvarač za konzerve za hranu (ako je komplet sadrži konzervirana hrana)
- Mobilni telefon sa punjačima, inverter ili solarni punjač

Da razmislite, dodatne stavke koje možete uključiti u Vaš osnovni paket prve pomoći:

- Lijekovi na recept /kao što su inzulin, lijekovi za srce i inhalatori za astmu/, naočale, termometar,
- Lijekovi bez recepta /aspirin, lineks- za zaustaviti proljev, antacid-tablete za želudac, laksativ-za pražnjenje crijeva
- Infant formula /pribor za bebu/ i pelene
- Hrana za kućne ljubimce i extra vode za vašeg ljubimca
- Važna obiteljska dokumenta kao što su kopije polica osiguranja, zdravstvene knjižice, identifikacijski dokumenti, bankovne kartice i drugi zapisi u vodonepropusnim vrećicama ili prijenosnim kontejner
- Novac ili putni čekovi
- Hitna referentni materijal, kao što su knjiga prve pomoći
- Vreća za spavanje ili topla deka za svaku osobu.
- Potpuna promjena odjeće, uključujući s dugim rukavima košulje, duge hlače i čvrste cipele.
- Kućanski klor bjelilo i kapaljka - /Kada je razrijeđena devet dijelova vode na jedan dio bijeljila/ bjelilo se može koristiti kao sredstvo za dezinfekciju. Ili u hitnim slučajevima, možete ga koristiti za dezinfekciju vode pomoću 16 kapi klornog bjelila po galonu vode.
- Aparat za gašenje požara S-6
- Materijal i predmete za osobnu higijenu
- Set, plastičnih-papirnatih čaša, tanjura i plastični pribor, papirnati ručnici i maramice
- Papir i olovku
- Knjige, igrice, slagalice ili druge aktivnosti za djecu