



ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗИМИ В УМОВАХ ВІЙНИ



КОРИСНІ ПОРАДИ

ПРОДУКТИ, ВОДА, ЛІКИ



Крупи, мука, сухарі. Щоб крупи (рис, гречка, пшенична або вівсяна мука і т.д.) зберігалися довше — їх слід пересипати у герметичні контейнери та зберігати в прохолодному місці.

Бобові можуть стати смачним та поживним гарніром. Довше зберігаються у сухому та прохолодному місці.

Сухе молоко. В умовах війни може замінити звичайне. Попри те, що його гарантійний термін зберігання всього півтора року, у хороших умовах цей продукт може зберігатися набагато довше. Головне – герметична упаковка та сухе місце в приміщенні.

Сухофрукти та горіхи. Сушені яблука, груші, абрикоси та ягоди хороші тим, що багаті на цукор, антиоксиданти, вітаміни, клітковину та мінерали. Серед горіхів можна обрати будь-які на власний смак. Волоський горіх може довго зберігатися як в очищеному вигляді (3–5 місяців), так і в шкаралупі, причому в останньому варіанті термін зберігання збільшується до чотирьох років за температури від 0 до +3 градусів, а за температури +4 — +15 — до року.

Мед є чудовим замінником цукру. Зберігати у скляних банках з герметичною кришкою.

Овочі (картопля, морква, буряк, капуста, цибуля) не є продуктом тривалого зберігання, але у прохолодному та сухому підвалі вони можуть зберігатися до наступного року.

Продукти тривалого зберігання. Було б добре закупити консерви (рибні, м'ясні, овочеві), варення (якщо немає власних запасів), згущене молоко, чай у пакетиках, каву, бульйонні кубики, вермішель та пюре швидкого приготування, олію, льодяники, печиво. Ці продукти можуть зберігатися тривалий час без холодильника.

Вода завжди необхідна. Вона має стати основою запасу на зиму, на випадок відсутності водопостачання. Також можна зробити запас технічної води, яку можна буде використовувати для побутових потреб.

Медикаменти. Якщо у вас є хронічні захворювання, подбайте про те, щоб потрібних вам ліків було достатньо на тривалий час. Купіть протівірусні, знеболювальні, протиалергійні та заспокійливі препарати, а також льодяники проти болю у горлі та пігулки від шлунково-кишкових розладів.

Подбайте про запас корму для домашніх тварин, якщо вони у вас є.



ОДЯГ ЕЛЕКТРО-МЕРЕЖА ТЕПЛО-ІЗОЛЯЦІЯ

Ковдри та теплий одяг. Перевагу варто віддавати натуральним матеріалам: замість синтетики краще обирати шерсть та бавовну — вони ліпше зберігають тепло. Термобілизна, шарфи, термоси також допоможуть зігрітися. Якщо доведеться спати у холодному та сирому приміщенні, у пригоді стане спальний мішок та каримат.

Ліхтарики, гірлянди і нічники на батарейках та акумуляторах ніколи не завадять. Подбайте про те, щоб у вас було достатньо батарейок до них.

Утеплення вікон і дверей. Утеплені вікна та двері вбережуть від потрапляння холодного повітря у квартиру чи будинок. Прибрати щілини можна за допомогою прозорого герметика, монтажної піни чи поролону або заливши отвори парафіном. Слід також ущільнити й утеплити місця загального користування в будинку, наприклад, двері та вікна в під'їзді.

Електричні конвектори, електрообігрівачі та плитки, електрочайники. Електричний конвектор менше навантажує електромережу. Надавайте перевагу приладам, що використовують вимушену, а не вільну конвекцію. Купуйте недорогі тепловентилятори, навіть із нагрівальним елементом відкритого типу («відкритою спіраллю»). Запасіться свічками, запальничкою, сірниками, сухим спиртом.



Перевірте електричну мережу в квартирі та будинку загалом. У разі використання великої кількості електричних обігрівачів може спалахнути проводка, спричинивши відключення світла та пожежі. Подбати необхідно про власну пожежну безпеку.

Зв'яжіться зі своєю обслуговуючою організацією. Дізнайтеся статус підготовки вашого будинку до опалювального сезону: в якому стані теплові та електричні мережі, хто контролює їхній стан і проводить поточні ремонти. В кожному будинку мають бути люди, котрі знають, де розміщені дренажі, і можуть у разі чого злити систему опалення.

Підтримуйте зв'язок із сусідами. Визначте квартири, в яких нині ніхто не живе, та встановіть, чи є до них доступ на випадок аварійної ситуації. Оберіть відповідальних осіб, які зможуть контактувати з власниками за необхідності.

В приватному будинку або на дачі набагато простіше утеплитися. Існує багато варіантів утеплення: генератор на дизелі або бензині, котел чи дров'яна піч. Також в будинку можна безпечно поставити «буржуйку». Все залежить від фінансових можливостей сім'ї.

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Івано-Франківської області