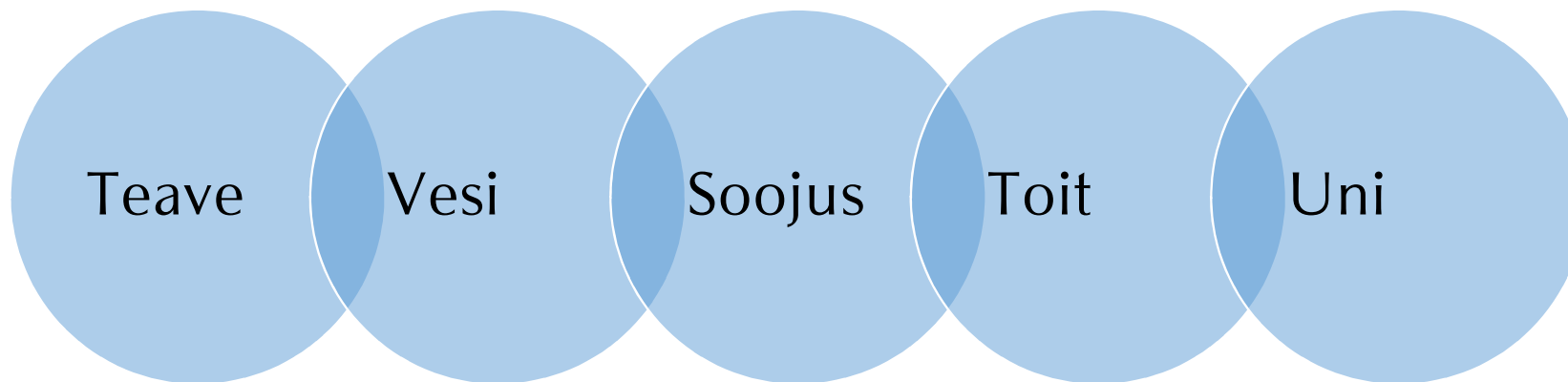


ELLUJÄÄMINE

Kriisiga toimetulemise määravad ära viis vajadust



Inimese teabevajadus

- Kuidas saate kätte uudised, kui elekter on ära ja telefoni aku tühi?
- Olge ettevaatlik spekulatsioonide, kuulujuttude ja valeteabega, ärge aidake kaasa valede levitamisele!

Inimese veevajadus

- Viis liitrit päevas (2 + 3)
- Pange tähele vedelikupuuduse tunnuseid
 - Kurnatus
 - Uriini värvus



Kuidas kriisiolukorras vett saada?

- Varuge joogivett ette
 - Säilib õigesti hoides vähemalt nädala (võib säilida mitu kuud)
- Looduslikke veeallikaid tuleks võimalikult palju vältida

Hoidke end puhtana!

- Saate hakkama mõne liitriga päevas
 - Enda pesemisel pöörake tähelepanu eelkõige näole, kaenlaalustele, kubemepiirkonnale ja jalalabadele.
Ärge unustage hambaid.
- Veekatkestuse ajal ei saa tualetti kasutada nagu tavaliselt
 - Urineerige purki või ämbrisse
 - Väljaheited tualetipotti asetatud kotti



Aeg, mis kulub teie elamul kütmise lõppedes 10 kraadini jahtumiseks

Korterelamu	Välistemperatuur		
	0 °C	−10 °C	−20 °C
Massiivsed, väga hästi soojustatud	96 tundi	72 tundi	48 tundi
Massiivsed, hästi soojustatud	48 tundi	36 tundi	24 tundi
Halvasti soojustatud, ehitatud enne 1960. aastat	28 tundi	21 tundi	14 tundi



Sooja hoidmise vahendid

- Soojad riided
- Magamiskotid
- Kütusega töötavad soojendusseadmed – olge ettevaatlik!



Valgusallikad elektrikatkestuse ajal

- Steariinküünlad ja petrooleumilambid
- LED-laternad ja LED-taskulambid



Inimese toiduvajadus



- Kriisi korral ei saa arvestada sellega, et toidupoed on avatud nagu tavaliselt.
- Kui kaua saate oma perega hakkama toiduga, mis teil täna kodus on?

PIDAGE MEELES

Toit, mis kodus olla võiks

- Liha-, kala- ja köögiviljakonservid
- Kondenspiima või piimapulbriga konservid
- Kartulipudrupulber
- Kuivatatud oad ja läätsed, kuivatatud sibul
- Makaronid, riis, nuudlid
- Nisujahu, tangud, müsli ja helbed

ELLUJÄÄMINE

PIDAGE MEELES

Toit, mis kodus olla võiks

- Purgi- või pulbersupid
- Kakao, tee, kohv
- Näkileivad, küpsised, kuivikud
- Moos ja puuviljakonservid
- Kontsentreeritud mahl või mahlajook
- Šokolaadiküpsised, rosinad



Toidu valmistamine

- Kas teil on söegrill?
- Matkapliit – kasutage seda võimaluse korral õues!
 - Ruumis kasutades ärge asetage seda köögi õhupuhasti alla.
 - Tuulutage tihti
 - Olge kütuse lisamisel ettevaatlik



Inimese unevajadus

- Täiskasvanud: 6–8 tundi
- Lapsed ja noorukid: 8–10 tundi
- Hea une eeldused



PIDAGE MEELES

Kriisilaegas

Vesi ja toit Veekanistrid,
toit, mida võib hoida
toatemperatuuril,
matkapliit kütusega või
õues kasutamiseks grill



PIDAGE MEELES

Kriisilaegas

Soojus ja valgus

Alternatiivne
soojusallikas,
lisapatareidega taskulamp,
steariinküünlad,
teeküünlad ja tikud,
soojad riided ja tekid.



ELLUJÄÄMINE



PIDAGE MEELES

Kriisilaegas

Teave

Patareidega raadio,
tähtsate telefoninumbrate
nimekiri
paberil.



ELLUJÄÄMINE



PIDAGE MEELES

Kriisilaegas

Muu

Koduapteek tähtsamate
vahenditega:

- sidumismaterjal,
- allergiaravimid ja
valuvaigistid,
- hügieenitarvikud ja
sularaha.

ELLUJÄÄMINE