



Управління з питань надзвичайних
ситуацій та цивільного захисту населення
Житомирської міської ради

Пам'ятка-рекомендація:

Тривожна валіза: що необхідно взяти з собою?



Тривожна валіза – це попередньо зібраний набір найважливіших речей, які забезпечать безпеку та базові потреби у разі надзвичайної ситуації, евакуації чи тривалого перебування в укритті.

Що необхідно взяти з собою?

Документи

- Копії важливих документів у водонепроникній упаковці: паспорт, військовий квиток, водійське посвідчення, документи на нерухомість, автомобіль та інші, що підтверджують право власності.

Гроші

- Невеликий запас готівки.

Освітлення та сигнали

- Ліхтарик + запасні батарейки.
- Сигнальний засіб (свисток тощо).

Інструменти та допоміжні речі

- Ніж.
- Пакети для сміття (5 шт. по 120 л, можуть замінити намет).
- Нитки та голки.
- Сірники, запальничка.
- Блокнот + олівець/ручка.
- Фляга, ложка, кружка (металева).

Одяг

- Нижня білизна – 2 комплекти.
- Шкарпетки бавовняні – 2 пари.
- Запасні штани, сорочка, кофта.
- Теплі речі: шапка, рукавиці тощо.

Засоби гігієни

- Зубна щітка і паста.
- Невеликий шматок мила.
- Рушник.
- Туалетний папір.
- Вологі серветки.
- Жінкам – засоби особистої гігієни.

Аптечка першої необхідності

- Бинт, лейкопластир, йод, вата.
- Активоване вугілля (при інтоксикації).
- Парацетамол (від температури).
- Супрастин (від алергії).
- Імодіум (при діареї).
- Фтазол, левоміцетин (кишкові інфекції).
- Валідол (серцеві засоби).
- Медичний спирт.
- Ліки, які Ви приймаєте постійно (з запасом на кілька днів).

Запас їжі (на 2–3 дні)

- Продукти, що не потребують приготування, довго зберігаються, без різкого запаху та займають мало місця.
- Питна вода – мінімум 2 л.
- Висококалорійні продукти: шоколад, родзинки, горіхи, цукерки.
- Тушковане м'ясо – 2 банки.
- Галети (сухе печиво).
- Супові концентрати.
- Консерви з рибою.
- Інші продукти тривалого зберігання.

Товари для дітей

- Улюблена іграшка чи книжка (для зниження стресу).

Дітям дошкільного віку вкладається у кишеню або пришивається до одягу записка, де вказано прізвище, ім'я та по-батькові, вік, домашня адреса та контактні номери телефону батьків, або осіб, що їх замінюють.