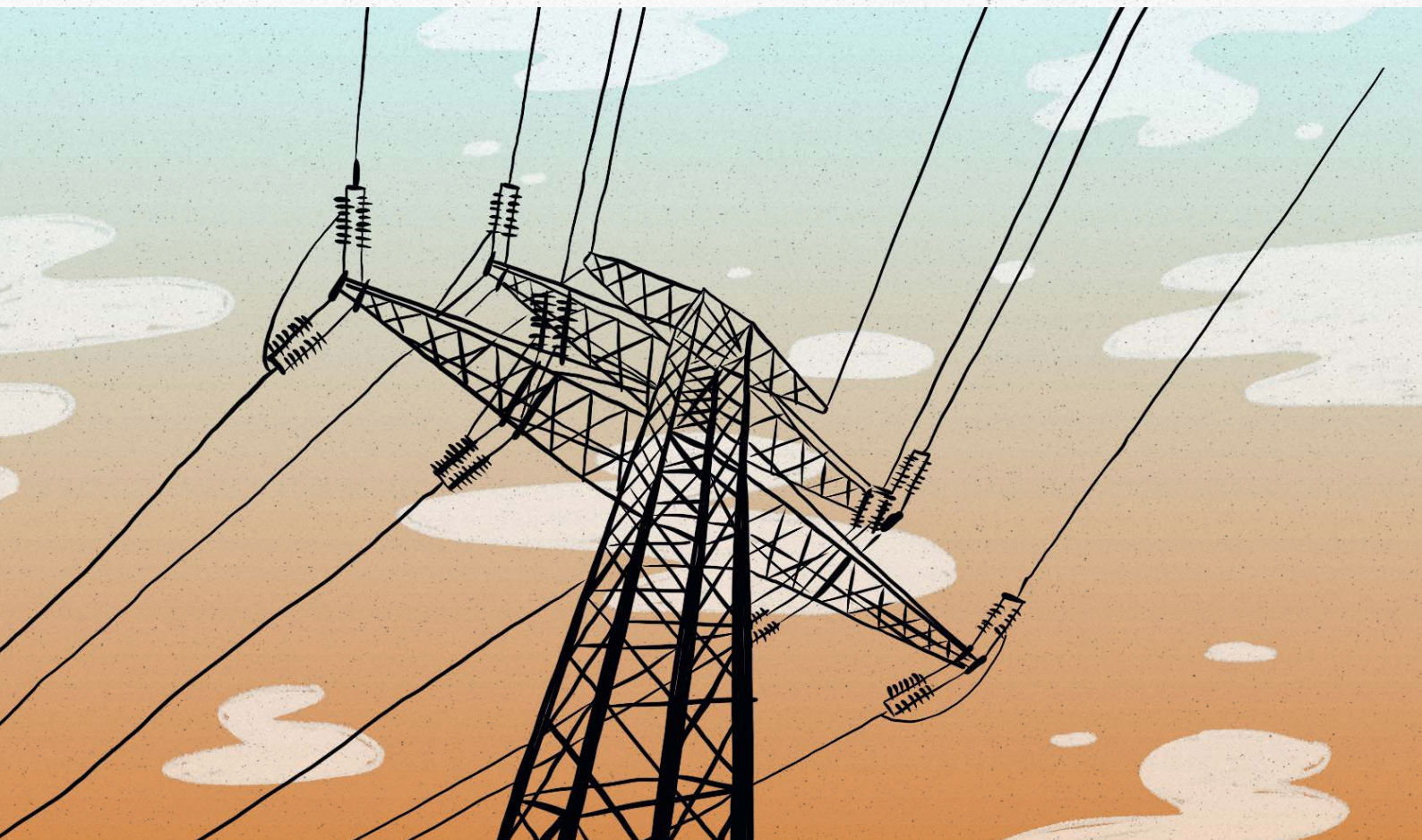




FELKÉSZÜLÉS OTTHON

HASZNOS TANÁCSOK ZAVAROK
ÉS VÉSZHELYZETEK ESETÉRE



A 72 órás felkészültséget támogató koncepció azt a szintet hivatott bemutatni, amelyet a hatóságok és civil szervezetek egyaránt javasolnak az otthoni vészhelyzetre való felkészülésben. Egy elhúzódó áramszünet például olyan helyzetet idézhet elő, amelynek során az alapszolgáltatások részben akadoznak vagy akár teljesen meg is szűnhetnek – ilyenkor az egyéni felkészültség létfontosságúvá válik.

A háztartásoknak fel kell készülniük arra, hogy egy komolyabb zavar vagy vészhelyzet esetén legalább három napig képesek legyenek önállóan is ellátni magukat. Ehhez érdemes legalább 72 órára elegendő ivóvizet, élelmiszert és gyógyszert tartalékolni otthonunkban. Emellett fontos a felkészülést segítő alapismeretek elsajátítása is – például, hogy honnan szerezhetünk megbízható információkat ilyen helyzetekben, illetve hogyan gondoskodjunk fizikai szükségleteinkről – például testünk melegen tartásáról –, ha megszűnne az energiaellátás.

Az otthonunk felszereltsége és készültségiszingintje nem csupán a társadalom egészének javát szolgálja, hanem elsősorban az egyén számára jelent valódi előnyt. Éppen ezért mindenkinek érdemes tudatosan felkészülnie a lehetséges zavarokra és rendkívüli helyzetekre.

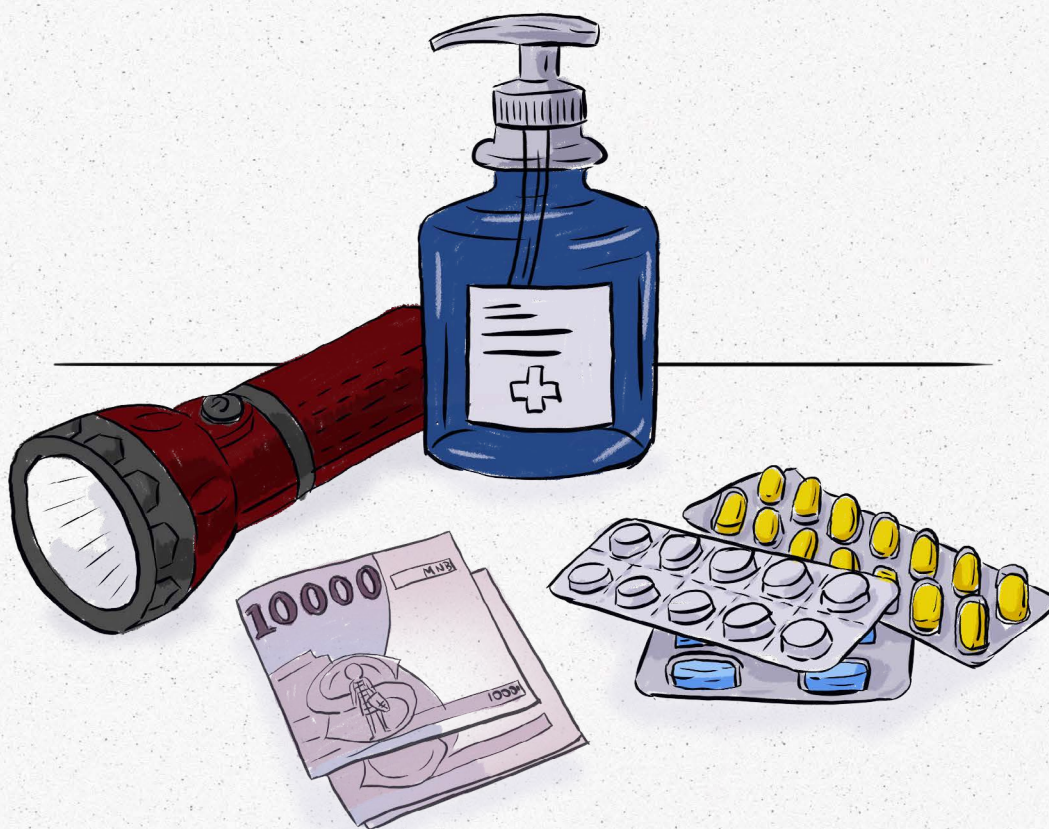
VAJON BOLDOGULNÁL ÖNÁLLÓAN?

Ha zavarok idején is képes vagy gondoskodni önmagad és családtagjaid alapvető szükségleteinek kielégítéséről, akkor sikeresen felkészítetted az otthonodat a vészhelyzetekre.

Ha jártas vagy az otthoni felkészülésben, akkor bizonyára rendelkezel többek között egy háztartási vészhelyzeti csomaggal, amely tartalmaz palackozott ivóvizet, könnyen elkészíthető élelmiszereket, valamint az állatok számára szükséges eledelt is. Emellett van otthon elemlámpád, készpénzed, és megfelelő mennyiségben a családtagjaid számára fontos gyógyszerek, higiéniai cikkek és egyéb alapvető eszközök.

Ez a tájékoztató további hasznos felkészülési tanácsokat nyújt számodra!





A ZAVAROK HATÁSAI A MINDENNAPI ÉLETRE:

- Az ételkészítés nehezkesse vagy lehetetlenné válik.
- A hűtő kikapcsol, a fagyasztó leolvad, az élelmiszer megromlik.
- Nem működik a WC-öblítés, ami higiéniai gondokhoz vezethet.
- Megszűnik az ivóvíz-szolgáltatás, vagy a víz szennyezetté válik.
- Megszakad a telefon- és internetszolgáltatás, nem lehet kommunikálni.
- Sötétség borul a lakásra, nincs világítás.
- Leáll a fűtés, kihűlnek a helyiségek.
- Nem közlekednek a buszok, villamosok, vonatok.
- Az üzletek bezárhatnak, vagy kiürülhetnek a polcok.
- Megszűnik az üzemanyag-ellátás, nem lehet tankolni.
- A gyógyszertárakban hiány alakulhat ki, az alapvető gyógyszerek elfogyhatnak.
- A bankkártyák, elektronikus fizetési rendszerek nem működnek, csak készpénzért lehet vásárolni – ha lehetséges egyáltalán.

HOGYAN FOGTOK BOLDOGULNI – TE, A CSALÁDOD ÉS A SZERETTEID –, HA A TÁRSADALOM MEGSZOKOTT RENDJE FELBOMLIK?



OTTHONI VÉSZHELYZETI CSOMAG



MIT TARTALMAZZON AZ OTTHONI VÉSZHELYZETI CSOMAG?

- Zárható, tiszta víztároló edények
- Palackozott ivóvíz
- Könnyen elkészíthető, minden családtag számára fogyasztható élelmiszerek
- Állateledel a házi kedvenceknek

MIT ÉRDEMES MÉG OTTHON TARTANI?

- Elemmel működő rádió és tartalék elemek
- Elemlámpa és tartalék elemek
- Külső akkumulátor (powerbank), például a mobiltelefon töltéséhez
- Hordozható főzőberendezés és gyufa, vagy öngyújtó
- Készpénz
- Szükséges gyógyszerek
- Jódtabletta
- Higiéniai eszközök
- Elsősegélycsomag
- Hordozható tűzoltó készülék és tűzálló takaró
- Erős ragasztószalag
- Műanyag zsákok és WC-papír
- Szájmaszkok és kézfertőtlenítő

AZ OTTHONI FELKÉSZÜLTSG HÁROM ALAPPILLÉREN NYUGSZIK: SZÜKSÉGES TUDÁS, JÓZAN ÉSZ ÉS MEGFELELŐ FELSZERELÉS.

MIKOR LEHET SZÜKSÉGÜNK AZ OTTHONI VÉSZHELYZETI KÉSZLETRE?

- Hosszabb áramszünet idején.
- Ha betegség vagy baleset miatt nem tudsz elmenni a boltba bevásárolni.
- Sztrájk vagy súlyosabb baleset esetén.
- Ha leáll a tömegközlekedés.
- Ha zavar támad az élelmiszer-ellátásban.
- Ha egy vihar vagy árvíz megszakítja az áramellátást vagy megbénítja a közlekedést.
- Ha a fizetési rendszerek működésképtelenné válnak.

RÁDIÓ

Elengedhetetlen az információk és vészhelyzeti figyelmeztetések fogadásához.

KÉSZPÉNZ

Áramszünet esetén a bankkártyák és az ATM-ek nem működnek, így csak készpénzzel lehet majd fizetni.

VÍZ

Az ivóvíz-szolgáltatás megszűnését okozhatja például áramszünet vagy szennyeződés is. Ha a szolgáltatás több mint 24 órája szünetel, akkor általában központilag megszervezik a szükséges ivóvízellátást.

AMIKOR NINCS CSAPVÍZ:

- Tarts otthon legalább néhány liter palackozott ivóvizet.
- Legyenek kéznél jól zárható fedeles edények, amelyekkel tudsz vizet szállítani, például a kijelölt ivóvíz elosztó pontokról.
- A WC-tartály ilyen helyzetben kiürül – egy egyszeri lehúzás után – és nem lehet többé használni.
- A WC-kagylót kibélelheted egy szemeteszákkal, és úgy használhatod. Tegyél bele száraz anyagot (pl. WC-papírt, feldarabolt újságot), majd zárd le a zsákot, és tedd két másik műanyag zsákba, végül helyezd a kommunális hulladék közé.

HA VAN IVÓVÍZ, DE NINCS ÁRAM:

- Áramszünet idején a lefolyók használatát kerülni kell, mert a szennyvíz-elvezetés megszűnése esetén a csatornából a szennyezett víz visszaáramolhat és eláraszthatja a helyiséget.
- Lehetőleg ne használd a WC-t mindaddig, amíg szünetel az áramellátás.
- Ha mégis muszáj használnod, addig ne húzd le, amíg vissza nem kapcsolják az áramszolgáltatást.
- Ne dobd bele a használt papírt a WC-csészébe, inkább gyűjtsd egy külön zsákba.
- Ha hosszabb ideig szünetel az áramellátás, alkalmazd a fent említett módszert, a szemeteszákkal kibélelt WC használatot.
- Áramszünet idején a csapvíz továbbra is fogyasztható.
- Ha vizet engedsz a csapból, helyezz alá egy edényt – például vödröt vagy lavórt –, hogy felfogd a kifolyó vizet.
- Csak hideg vizet használj! Távfűtéses épületekben áramszünet idején a meleg víz extrém módon felmelegedhet, és égési sérülést okozhat.

HA AZ IVÓVÍZ SZENNYEZETT:

- Kerüld a szennyezett ivóvíz használatát.
- Kövesd a vízszolgáltató utasításait, amely hasznos tanácsokkal lát el az ivóvíz felhasználásával és szükség esetén annak felforralásával kapcsolatban.
- Ne használj csapvizet, ha a hálózatot fertőtlenítés céljából intenzív klórozásnak vetik alá.
- Ha újra elérhető a tiszta ivóvíz, fertőtlenítsd az összes olyan eszközt és edényt, amely érintkezhetett a szennyezett vízzel – például a kávéfőzőt is.

TÁJÉKOZTATÁS AZ IVÓVÍZELLÁTÁSRÓL:

- Először ellenőrizd a lakóközösséged (pl.: társasház) által kiadott információkat az esetleges vízhiányról.
- Ha a zavar szélesebb körű, kövesd figyelemmel a saját vízszolgáltatód tájékoztatását is, mert a teendők régióként eltérőek lehetnek.
- Ha a vízszolgáltató biztosít a lakosság számára elérhető riasztási vagy értesítési szolgáltatást, iratkozz fel rá.



MINDEN EMBERNEK NAPONTA LEGALÁBB 2 LITER TISZTA IVÓVÍZRE VAN SZÜKSÉGE. EMELLETT VÍZRE VAN SZÜKSÉGÜNK A FŐZÉSHEZ ÉS A TISZTÁLKODÁSHOZ IS. A TELJES NAPI VÍZIGÉNY FEJENKÉNT 1-2 VÖDÖRNYI (10-15 LITER) MENNYISÉGET JELENT.

ÉLELEM

MENNYI ÉLELMISZERRE VAN SZÜKSÉGÜNK?

- Gondoskodj arról, hogy legalább néhány napra elegendő élelmiszer legyen otthon.
- Ne feledkezz meg a háziállataid eledeléről sem.

MILYEN ÉLELMISZERT TÁROLJ OTTHONODBAN?

- Olyan élelmiszereket tárolj a kamrában, amelyeket egyébként is szívesen fogyasztasz.
- Tarts otthon olyan élelmiszert, amit főzés nélkül is meg lehet enni, például olajos magvakat vagy aszalt gyümölcsöt.
- Ezen kívül legyen olyan élelmiszer a készletedben, amit áramszünet esetén is el tudsz készíteni – például kültéri, hordozható főzőberendezés segítségével.

PÉLDA EGY FELNŐTT EMBER SZÁMÁRA, HÁROM NAPRA ELEGENDŐ OTTHONI ÉLELMISZERKÉSZLETRE:



- 6 liter víz és/vagy egyéb ital
 - 600 gramm zöldség és gyökérzöldség
 - 400 gramm gyümölcs és bogyós gyümölcs
 - 200 gramm burgonya
 - 200 gramm tészta, rizs vagy más gabonaféle
 - 550 gramm kenyér és gabonapehely
 - 1 liter tej, joghurt és/vagy növényi alapú alternatíva
 - 60 gramm sajt
 - 400 gramm hal, tojás, hús és/vagy növényi fehérjeforrás
 - 150 gramm olaj/zsiradék
 - 100 gramm aszalt gyümölcs
 - 90 gramm olajos mag vagy magkeverék
 - 100 gramm édesség/csokoládé
 - 100 gramm cukor és/vagy méz
- = kb. 2 300 kcal/nap**

TÁRAZZ BE KÖNNYEN TÁROLHATÓ ÉS AZONNAL FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREKBŐL:

- Palackozott víz és gyümölcslé
- Friss és konzerv zöldségek, gyümölcsök, gyökérzöldségek
- Kenyér, kétszersült, puffasztott rizsszelet, ropogtatni valók
- Gabonapelyhek, müzli, zabpehely, olajos magvak és magkeverékek
- Aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, aszalt szilva, datolya
- Lekvárok és zöldségkrémek (chutney)
- Hosszú lejáratú idejű UHT tej és szobahőmérsékleten tárolható növényi alternatívák
- Konzerv hal, hús és bab
- Energia szeletek, kekszek, csokoládé és sós ropogtatni valók

Ne felejtsd el figyelembe venni az ételallergiákat és speciális étrenddel kapcsolatos egyéb igényeket!



Az otthoni vészhelyzeti csomag nem csak és kizárólag, a „világvégre” bevásárolt élelmiszerfelhalmozással egyenértékű. Inkább olyan kedvelt élelmiszerekből, készételekből álljon, amelyeket egyébként is rendszeresen fogyasztotok. A lényeg, hogy mindig legyen otthon legalább 72 órára elegendő élelmiszer minden családtag számára.



ÁRAMSZÜNET ESETÉN

Az áramkimaradások egyre gyakrabban szélsőséges időjárási jelenségek – például nagy havazás, áradások vagy viharok – következtében fordulnak elő, de technikai meghibásodások is okozhatják ezeket. Az ilyen jellegű károk helyreállítása olykor akár több napot is igénybe vehet, ezért ezek az áramszünetek gyakran hosszabb ideig is elhúzódhatnak.

AMIKOR HELYREÁLL AZ ÁRAMSZOLGÁLTATÁS:

- Ellenőrizd, hogy a tűzhely nincs-e véletlenül bekapcsolva.
- Használd fel mielőbb a kiengedett fagyasztott ételeket. A hűtőszekrény hidegében maradt fagyasztott ételek továbbra is biztonságosan fogyaszthatóak.

ÁRAMSZÜNET ESETÉN

ÉLELEM

HOGYAN TÁROLJUK AZ ÉLELMISZERT, ÉS MEDDIG FOGYASZTHATÓ BIZTONSÁGOSAN:

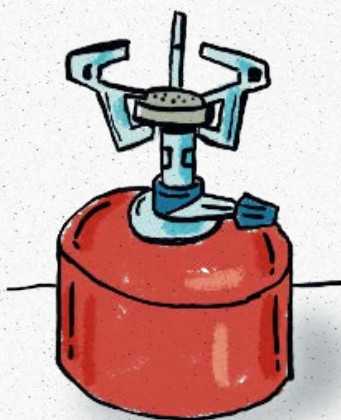
- Először a friss és hűtött élelmiszereket használd fel.
- Hideg időszakban a romlandó termékeket tárold jól lefedve kint, a szabadban.

A MÉLYHŰTŐ KEZELÉSE:

- Lehetőleg ne nyisd ki a mélyhűtő ajtaját, hogy megőrizd a benne lévő hideget.
- Tegyél megfelelő óvintézkedéseket annak érdekében, hogy megvédd a padlót a hűtőből és a fagyasztóból esetlegesen kifolyó olvadékvíztől.
- A fagyasztott termékek esetében akár több napig is eltarthat, míg -18 Celsius-fokról felolvadnak 0 Celsius-fokra.
- A -9 Celsius-fokos hőmérsékletig felengedett ételeket még újra lehet fagyasztani, ha a minőségük nem romlott jelentős mértékben.
- A teljesen kiolvadt (0 Celsius-fokra felengedett) élelmiszereket főzéshez még fel lehet használni, vagy elkészítés után újra le lehet fagyasztani.

ÉTELKÉSZÍTÉS:

- Kint, szabadtéren főzhetsz gázfőző berendezésen vagy grillen, de mindig ügyelj a tűztér biztonságos kezelésére, és legyen kéznél tűzoltóeszköz.
- Tárolj otthon olyan élelmiszereket is, amelyeket melegítés nélkül, azonnal elfogyaszthatsz.



ÁRAMSZÜNET ESETÉN FŰTÉS

HOGYAN VÉDD MEG MAGAD A KIHŰLÉSTŐL?

- Gondoskodj elegendő meleg ruháról és takaróról minden családtag számára.
- Táplálkozz megfelelően, és figyelj arra, hogy eleget pihenj.
- A sütők, kandallók és a száraz tűzifa kiváló hőforrások lehetnek.
- Tartsd zárva az ablakokat, és csukd be a bejárati ajtót – a hő gyorsan kiszökik, ha gyakran nyitogatod.
- Zárd be a közlekedő terekbe, előszobába vezető ajtókat, és takard be, vagy szigeteld le a réseket.
- Ne feledd: az alkohol nem melegít, csak az érzetét kelti, sőt később elvonja a szervezettől az energiát.

A legtöbb lakás fűtése valamilyen formában áramot igényel, mivel még a távfűtés és a földgáz alapú rendszerek működéséhez is szükség van villamos energiára. Télen kifejezetten kritikussá válhat a helyzet, amint egy lakás vagy ház elkezd gyorsan kihűlni.

A fatüzelésű kandallón vagy hasonló fűtési módokon kívül minden más hőforrás elektromos áramot fogyaszt. Hideg időben egy könnyűszerkezetes ház belső hőmérséklete kevesebb mint 24 óra alatt +10 Celsius-fok alá eshet. Egy panelépület nagyjából két nap alatt, míg egy masszív téglaház három nap alatt hűl le érezhetően.

Az áramszolgáltatás helyreállása után pedig időbe telik, mire képesek leszünk újra normál hőmérsékletre felfűteni, átmelegíteni a lakást vagy a házfalakat.

HA A BELSŐ HŐMÉRSÉKLET +15 CELSIUS-FOK ALÁ CSÖKKEN:

- Törekedj arra, hogy csak egyetlen helyiséget tarts melegen. Zárd be a kültéri falakhoz és falsarkokhoz kapcsolódó szobák ajtaját, a réseket pedig szőnyegekkel vagy törölközőkkel szigeteld le.
- Fedd le az ablakokat vastag függönyökkel vagy takarókkal, a padlóra is teríts le több réteg szőnyeget.
- Öltözz melegen, lehetőleg jól szellőző, gyapjúból készült ruhákba. Vegyél fel plusz zoknit vagy meleg cipőt. Szükség esetén viselj sapkát és kesztyűt is.

HA HIDEG LAKÁSBAN KELL ÉJSZAKÁZNOD:

- Alakítsd ki a fekvőhelyeket a lakás legmelegebb pontján. Használj fel minden paplant és takarót, egy jó hálózsák pedig kellően melegen tart.
- A családtagok aludjanak egymás mellett, osszák meg a takarókat – egy ember hőleadása egy 70 wattos izzóénak felel meg.
- Még hatékonyabb, ha takarókból sátrat építesz egy asztal köré, és abban alszotok. Egy kemping sátrat is fel lehet állítani beltérben.



TÁJÉKOZÓDÁS ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

A TÁJÉKOZÓDÁSHOZ SZÜKSÉGED LEHET:

- Egy elemmel működő rádióra és tartalék elemekre.
- Egy feltöltött mobiltelefonra.
- Egy tartalék akkumulátorra vagy feltöltött powerbank-re a telefonhoz.

HONNAN TÁJÉKOZÓDHATSZ?

- Amíg a távközlési hálózatok működnek és van áram a készülékekben, az interneten keresztül is elérhető marad az információ.
- Megbízható források lehetnek például a közszolgálati adók, illetve az önkormányzatok és a közműszolgáltatók hivatalos kommunikációs csatornái.
- Töltsd le a VÉSZ (Veszélyhelyzeti Értesítési Szolgáltatás) mobilalkalmazást – minden lakossági riasztást közzétesznek ezen az alkalmazáson keresztül is.

Az információs társadalom alapja az elektromos áram, az infokommunikációs technológia és az adatátviteli hálózatok. Egy áramszünet rendkívül gyorsan érezteti hatását a mindennapi életünkben. Ilyen helyzetekben különösen fontos a megbízható forrásból való tájékozódás, ugyanakkor számos kommunikációs csatorna működéséhez áramforrásra van szükség. A telefonhálózatok áramszünet esetén legfeljebb néhány órán át képesek akkumulátorról üzemelni.



BELTÉRI MENEDÉKHELY

Általános veszélyhelyzet vagy vészhelyzet esetén a hatóságok riasztással ésszirenajellel figyelmeztetik a lakosságot. Ilyen esetben az első és legfontosabb teendő, hogy az ember azonnal zárt térbe menjen – például az otthonába, az iskolájába, a munkahelyére vagy egy közeli épületbe –, és kövesse a hatóságok utasításait. Az esetek többségében ez önmagában elegendő védelmet nyújt a veszély ellen.

HELYZETEK, AMIKOR INDOKOLT LEHET BELTÉRBE MENEDÉKET KERESNI:

- Ha a környéken tűz keletkezik, és a levegőben mérgező füst terjed.
- Ha veszélyes anyagokat szállító jármű balesetet szenved, és fennáll a szivárgás veszélye.
- Ha radioaktív sugárzásnak való kitettség kockázata merül fel, például atomerőmű-baleset következtében.



A lakossági riasztás egy két percen át tartó tartó, váltakozó (emelkedő és süllyedő) hangjelzés, amely figyelmezteti a szabadban tartózkodó embereket a közelgő veszélyre. A vészhelyzeti tájékoztatást a hatóságok az úgynevezett MoLaRi (Monitoring és Lakossági Riasztó) rendszeren, rádión, televízión vagy a VÉSZ (Veszélyhelyzeti Értesítési Szolgáltatás) mobilalkalmazáson keresztül közlik a lakossággal.

HA MEGHALLOD A LAKOSSÁGI RIASZTÁST JELENTŐ SZIRÉNA HANGJÁT:

- Azonnal menj zárt térbe, és maradj bent.
- Csukj be minden ajtót, ablakot, szellőzőnyílást, tömítsd el a réseket. Kapcsold le a gépi szellőztetést.
- Kapcsold be a rádiót, és várd nyugodtan a hatósági tájékoztatást.
- Kerüld a telefon használatát, hogy ne terheld túl a hálózatot.
- Ne hagyd el a környéket, csak ha a hatóságok utasítást adnak rá – az utazás önmagában is veszélyes lehet.
- Jódtablettát csak a hatóságok utasítására vedd be. A jódtabletta használata 40 év alattiaknak és várandós nőknek ajánlott.
- Ha otthon vagy, tárold az italokat és élelmiszereket légmentesen záródó edényekben.



Nem minden mérgező gáz vagy sugárzás érzékelhető az érzékszerveinkkel. Egyes veszélyes anyagok színtelenek és szagtalanok, így jelenlétükre csak műszeres vizsgálat, vagy hatósági tájékoztatás alapján derülhet fény.

ELLÁTÁSBIZTONSÁG

Az ellátásbiztonság a felkészültség fontos része. Célja, hogy biztosítsa a lakosság számára az alapvető életfeltételeket, valamint a gazdaság és a nemzetbiztonság szempontjából létfontosságú termelés, szolgáltatások és infrastruktúra működésének folytonosságát. Súlyos krízishelyzetekben az állam elsősorban az életkoruk vagy egészségi állapotuk miatt leginkább kiszolgáltatott emberek védelmére összpontosít. Az otthoni vészhelyzeti felkészülés lehetővé teszi azt, hogy a társadalom ellenállóbb legyen a legsúlyosabb válsághelyzetekkel szemben is.

Az otthoni vészhelyzeti készlet összeállításával és az egyéni felkészüléssel kapcsolatos tanácsot és útmutatást nyújthat a lakosság számára a Katasztrófavédelem, a Magyar Vöröskereszt, valamint egyéb, felkészüléssel foglalkozó szervezetek.

A SZOMSZÉDODNAK SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Gondolj bele: van olyan szomszédod, aki segítségre szorulhat? Egy idős ember, egy kisgyermekes szülő, vagy valaki, aki beteg, esetleg fogyatékkal élő. Menj oda bátran, és kérdezd meg, segíthetsz-e valamiben.

ERRE ÉRDEMES ODAFIGYELNED:

- A szomszédod nem biztos, hogy tisztában vele, miért szünetel az ivóvízellátás vagy az áramszolgáltatás.
- Neki nehézséget okozhat, sőt lehet, hogy képtelen eljutni az ivóvíz elosztó ponthoz.
- Előfordulhat, hogy kifogyott az élelmiszerkészlete.
- Lehet, hogy orvosi segítségre szorul.



VÉSZHELYZETI TELEFONSZÁMOK

104 – MENTŐK

105 – KATASZTRÓFAVÉDELEM

107 – RENDŐRSÉG

112 – EGYSÉGES EURÓPAI SEGÉLYHÍVÓ SZÁM

FONTOS SZEMÉLYES KAPCSOLATAIM ELÉRHETŐSÉGEI

NÉV	CÍM	VEZETÉKES TELEFONSZÁM	MOBILTELEFONSZÁM

IMPRESSZUM

72 ÓRA - FELKÉSZÜLÉS OTTHON HASZNOS TANÁCSOK ZAVAROK ÉS VÉSZHELYZETEK ESETÉRE

Forrás: <https://72tuntia.fi/>

Fordítás: Stumpf-Biró Balázs

Korrektúra: Simonovits Erika

Grafika: Bangó Alexandra

A magyar nyelvű kiadás a Cassandra Program gondozásában készült.



A Cassandra Program küldetése, hogy bármely szervezet, közösség vagy magánszemély felkészülhessen arra, hogy számtalan tényező együttes hatásának eredményeként, életkörülményeink lényegesen megváltoznak, és az elérhető élet fenntartásának érdekében a legjobb tudásunk és szándékaink szerint alkalmazkodnunk kell az új feltételekhez.

<https://cassandraprogram.info/>