



VÉSZHELYZETI TERV

ALAPVETŐ TEENDŐK
RENDKÍVÜLI HELYZETEBEN

Biztonságban vagy?

A katasztrófák és vészhelyzetek ritkán jelezhetők előre – ezekben a helyzetekben olyan kérdésekkel találkozod szembe magad, amelyekkel korábban még sohasem.

Hogyan éred el a hozzátartozóidat? Hova mész?

Mit viszel magaddal?

Egy naprakész vészhelyzeti terv segít abban, hogy gyorsan és helyesen cselekedj.

Néhány perc előkészület életeket menthet!

Készítsd el a saját vészhelyzeti tervedet – ez segít abban, hogy krízishelyzetek esetén higgadtan és hatékonyan tudj reagálni. Gondoskodj előre a legfontosabb dolgokról, hogy védettebb legyél baj esetén. Tudj meg többet a lehetséges veszélyekről, az óvintézkedésekről és a megfelelő viselkedésről vészhelyzetek idején.



VÉSZHELYZETI TERV 1. LÉPÉS

ELÉRHETŐSÉGEK

Tudod fejből a hozzátartozóid telefonszámát?

Írd le ide minden
fontos hozzátartozód
elérhetőségét:

CSALÁDTAGOK

Név:
Mobil:
Otthoni szám:
Munkahelyi szám:
Email cím:

CSALÁDTAGOK

Név:
Mobil:
Otthoni szám:
Munkahelyi szám:
Email cím:

CSALÁDTAGOK

Név:
Mobil:
Otthoni szám:
Munkahelyi szám:
Email cím:

CSALÁDTAGOK

Név:
Mobil:
Otthoni szám:
Munkahelyi szám:
Email cím:

CSALÁDTAGOK

Név:
Mobil:
Otthoni szám:
Munkahelyi szám:
Email cím:

TIPP

Ne csak a közvetlen
családtagokat add meg,
hanem a következőket is:

- gyermekek iskolája
- munkahelyeitek
- szomszédaitok



VÉSZHELYZETI TERV 2. LÉPÉS

HAZAJUTÁS

Képzeld el, hogy éppen dolgozol, a gyerekeid pedig máshol vannak. A rádióban hallod, hogy a hatóságok azt tanácsolják, mindenki maradjon otthon.

Írd le magadnak és hozzátartozóidnak, hogyan tudnátok a leggyorsabban hazajutni.

CSALÁDTAG 1.

Név:

Hazaút leírása:

CSALÁDTAG 2.

Név:

Hazaút leírása:

CSALÁDTAG 3.

Név:

Hazaút leírása:

TIPP

- Kerüld a forgalmas útvonalakat
- Egyeztess autómegosztásról kollégákkal, barátokkal – magadnak és a gyerekeidnek is

TE

Név:

Hazaút leírása:



VÉSZHELYZETI TERV 3. LÉPÉS

KÉSZLETEK

Van elegendő tartalékod otthon, hogy néhány napig külső segítség nélkül boldogulj?

Pipáld ki a listán azokat a tételeket, amelyekre szükséged van, és egészítsd ki személyes igényeid szerint további élelmiszerekkel és fontos eszközökkel.

Gondoskodj róla, hogy ezek a készletek mindig rendelkezésedre álljanak!

ITALOK

Legalább 9 liter víz
személyenként (3–4 napra)
További italok

ÉLELMISZEREK

Rizs, tészta
Olaj, zsír
Konzerv (pl. zöldség, gyümölcs, gomba)
Liszt, száraz élesztő
Száraskolbász, szárított hús
Készételek (pl. instant rösztli)
Instant levesek
Kemény sajt, ömlesztett sajt
Leveskocka, só, bors
Kávésző, kakaó, tea
Müzsli, aszalt gyümölcs, diófélék
Hüvelyesek
Kétszersült, keksz
Csokoládé
Tartós tej, sűrített tej
Cukor, lekvár, méz
Speciális étrendhez szükséges élelmiszerek
Állateledel

TOVÁBBÁ HASZNOS LEHET

Elemes rádió, amely képes URH, DAB+ és VHF adások vételére
Zseblámpa, tartalék elemek
Gyertyák, gyufa, öngyújtó
Kemping- vagy gázfőző
Készpénz

TIPP

- A vésztartalékod legyen összhangban az étkezési szokásaiddal
- A készleteket tartsd napi használatban (elfogyasztod, majd pótolod)
- Legyenek benne azonnal fogyasztható termékek is
- Hűvös, száraz, fénytől védett helyen tárold azokat
- Figyelj a lejáratidőkre



VÉSZHELYZETI TERV 4. LÉPÉS

ELSŐSEGÉLY-FELSZERELÉS

Van olyan elsősegély-készleted otthon, amely megfelel a saját szükségleteidnek?

Pipáld ki az alábbi listán a szükséges gyógyszereket és egészítsd ki személyre szabottan.

Rendszeresen ellenőrizd és frissítsd a készletet!

ELSŐSEGÉLY-FELSZERELÉS

Szappan, WC-papír
Fertőtlenítőszer
50 db higiéniai maszk személyenként
Hasmenés elleni gyógyszer
Fájdalomcsillapító
Lázmérő
Csipesz
Kenőcs
Sebellátáshoz szükséges eszközök (ragasztó, gézlap, rugalmas pólya, sebtapasz, kötszerrögzítő, olló)
Személyes gyógyszerek

TIPP

- A rendszeresen szedett gyógyszerekből mindig tarts otthon plusztartalékot, vagy hordd magadnál
- Beszélj meg orvosoddal, hogy milyen elővigyázatossági intézkedésekre lehet szükség



VÉSZHELYZETI TERV 5. LÉPÉS

KITELEPÍTÉS

Tudod, hova mennétek, ha el kellene hagynotok az otthonotokat?

Határozzatok meg egy vagy több olyan helyet, ahol néhány napot eltölthetnétek – például rokonoknál, barátoknál vagy egy nyaralóban.

VÉSZHELYZETI SZÁLLÁS

Név:

Cím:

VÉSZHELYZETI SZÁLLÁS

Név:

Cím:

MEGJEGYZÉSEK:

TIPP

- A vészhelyzeti szállás ne legyen se túl közel, se túl távol az otthonodtól
- Jegyezd fel, hogyan tudsz legkönnyebben odajutni (közlekedési mód, útvonal)
- Készülj arra, hogy a hatóságok külön utasításokat adhatnak
- Ellenőrizd, hogy vihetsz-e magaddal háziállatot
- Ne hagyd a kedvenceidet egyedül bezárva otthon



VÉSZHELYZETI TERV 6. LÉPÉS

TALÁLKOZÁSI PONTOK

Végig gondoltátok már, hogy hol találkoznátok a szeretteiddel, ha nem tudnátok hazajutni?

Beszélgétek meg legalább **két lehetséges találkozóhelyet:**

- Az egyik legyen az **otthonotok közelében,**
- A másik **távolabb,** arra az esetre, ha a lakóhelyetek nem megközelíthető.

TALÁLKOZÁSI PONT AZ OTTHON KÖZELÉBEN

Név:

Cím:

TALÁLKOZÁSI PONT (AZ IDEIGLENES SZÁLLÁSHELY FELÉ VEZETŐ ÚTON)

Név:

Cím:

TALÁLKOZÁSI PONT (AZ IDEIGLENES SZÁLLÁSHELY FELÉ VEZETŐ ÚTON)

Név:

Cím:

TALÁLKOZÁSI PONT (AZ IDEIGLENES SZÁLLÁSHELY FELÉ VEZETŐ ÚTON)

Név:

Cím:

TIPP

Olyan találkozási pontokat válasszatok,

- amelyeket a család minden tagja könnyen el tud érni,
- és amelyek az előre kijelölt vészhelyzeti szállás irányában találhatók.

MEGJEGYZÉSEK:



VÉSZHELYZETI TERV 7. LÉPÉS

VÉSZHELYZETI CSOMAG

Össze tudod készíteni fél órán belül azt, amit vészhelyzetben magaddal kell vinned?

Pipáld ki az alábbi listán, mit kell feltétlenül elcsomagolnod. Egészítsd ki saját igényeid szerint.

HA CSAK RÖVID IDŐ ÁLL RENDELKEZÉSRE

Mobiltelefon, töltő
Személyi igazolvány, útlevél
Szükséges gyógyszerek
Pénztárca (készpénz, bankkártya)
Élelem és ital legalább 1 napra

HA TÖBB IDŐD VAN FELKÉSZÜLNI

Elemes rádió
Tartalék ruha
Elsősegély-felszerelés
Időjárásnak megfelelő, strapabíró ruházat és cipő
Zseblámpa
Piperecikkek, törölközők
Családi iratok
Szerződések
Végrendeletek
Nyugdíj- és bérigazolások
Takarékbetétkönyv, értékpapírok
Biztosítási kötvények, értéktárgyak és gyűjtemények jegyzéke
Gyerekeknek játékok

TIPP

- Gyűjtsd egy mappába a legfontosabb személyes dokumentumaidat
- Találd ki, milyen csomagolási forma a legpraktikusabb: hátizsák, bőrönd stb.



VÉSZHELYZETI TERV 8. LÉPÉS

SEGÍTSÉGRE SZORULÓ SZEMÉLYEK

Van olyan a környezetedben, aki vészhelyzetben másokra van utalva?

Ha lehetséges, még
előre beszéljétek
át velük, mire van
szükségük ilyen
helyzetben (pl. idősek,
betegek, fogyatékkal
élők stb.)

MEGJEGYZÉSEK:

TIPP

- Amennyiben megoldható, szállásold el őket magadnál vagy segíts kitelepíteni őket
- Ha távol élő hozzátartozóidról van szó, akiket nem tudsz elérni, szervezz nekik segítséget



VÉSZHELYZETI TERV 9. LÉPÉS

OSZD MEG A VÉSZHELYZETI TERVET

A családotod tudja, mit kell tenni vészhelyzet esetén?

Beszéld át velük a tervet és oszd meg minden érintettel. Csak akkor tudják alkalmazni, ha ismerik.

MEGJEGYZÉSEK:

Frissítsd évente a vészhelyzeti tervedet!

Ha elköltözől vagy munkahelyet váltasz, mindig igazítsd hozzá a tervet az új helyzethez.

TIPP

- Amennyiben megoldható, szállásold el őket magadnál vagy segíts kitelepíteni őket
- Ha távol élő hozzátartozóidról van szó, akiket nem tudsz elérni, szervezz nekik segítséget

VÉSZHELYZETI
TELEFON-
SZÁMOK

- 104** – Mentők
- 105** – Katasztrófavédelem
- 107** – Rendőrség
- 112** – Egységes európai
segélyhívó szám



IMPRESSZUM

VÉSZHELYZETI TERV

ALAPVETŐ TEENDŐK RENDKÍVÜLI HELYZETEKBE

Forrás: <https://alert.swiss/>

Fordítás: Stumpf-Biró Balázs

Korrektúra: Simonovits Erika

Grafikai előkészítés: tintahal design

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 élhető élet fenntartásának érdekében a legjobb tudásunk és szándékaink szerint alkalmazkodnunk kell az új feltételekhez.

<https://cassandraprogram.info/>