

PRILOGA A:

**SEZNAM POTREBNIH KOLIČIN HRANE, VODE IN DRUGIH
POTREBŠČIN ZA OBDOBJE PO MOČNEM POTRESU**

Osnovni seznam živil^{[7],[23]}

Predlagano živilo	Morebitno nadomestno živilo	Rok trajanja*	Količina na osebo	Količina za gospodinjstvo
prepečenec	trdi kekxi, suhi kruhki	1 leto	1000 g	
testenine		1 leto	1000 g	
riž	ješprenj, druge kaše	1 leto	250 g	
moka	zdrob, kosmiči	1 leto	1000 g	
instant krompirjevi izdelki		1 leto	2 zavitka	
suh fižol	leča, soja	1 leto	500 g	
instant juhe		1 leto	5 vrečk	
sladkor		1 leto	500 g	
pločevinke z mesom	šunka, pastete, hrenovke	1 leto	1000 g	
pločevinke z ribami		1 leto	250 g	
pripravljene jedi		1 leto	1000 g	
konzervirana zelenjava		1 leto	1000 g	
konzervirano sadje		1 leto	1000 g	
marmelada	med	1 leto	500 g	
sadni sok		1 leto	1 l	
evaporirano mleko	kondenzirano mleko	1 leto	400 g	
mleko v prahu		1 leto	250 g	
sterilizirano mleko		6 tednov	1 l	
topljeni sir	trdi sir	2 meseca	500 g	
jedilno olje		1 leto	1/4 l	
mast, zaseka		1 leto	250 g	
margarina		6 tednov	250 g	
embalirana namizna voda	mineralna voda	1 leto	10 l	
instant vitaminski napitki		2 leti	200 g	
čokolada	kakav	6 mesecev	po želji	
orehi	mandlji	2 meseca	100 g	
rozine	suhe slive	2 meseca	250 g	
čaj		6 mesecev	po želji	
kava		6 mesecev	po želji	
sol		neomejeno	250 g	
suh kvas		6 mesecev	1 zavitek	

Opomba: : * ... Vrednosti v tabeli so zgolj informativne. Upoštevajmo rok trajanja označen na embalaži živila.

Po potrebi je treba seznam dopolniti z živilmi posebnih diet, živilmi za dojenčke in majhne otroke.

Minimalna potrebna količina pitne vode za gospodinjstvo

Zaloga pitne vode naj pokriva naše potrebe najmanj za tri dni: za pitje, umivanje živil, pomivanje posode in umivanje poleg 10 litrov embalirane vode, navedenih v zgornjem seznamu, potrebujemo še najmanj 14 litrov pitne vode na osebo, pri čemer je treba količino vode dodatno še povečati za otroke, doječe matere in bolnike (za pripravo otroške hrane in čajev je treba zagotoviti dodatno še en do dva litra vode).

Seznam drugih potrebščin za obdobje po potresu:

- komplet za prvo pomoč (povoji za prvo pomoč vrste 1 in 2, krep povoji, povoji iz mula, obliži z blazinico, sanitetna vata, trikotne rute, lepilni trak, sterilne zložence, vpojne sterilne gaze, varnostne sponke, škarje z zaobljeno konico, prvi povoj za opekline (aluplast), komprese, rokavice iz lateksa, dezinfekcijski robčki, termometer, priročnik za nudenje prve pomoči) ☐
- zdravila brez recepta (sredstva za lajšanje bolečin, sredstva za lajšanje simptomov gripe, prehlada oz. kašlja, kapljice za nos in ušesa, kapljice za oči, sredstvo za nevtralizacijo odvečne želodčne kisline, probiotik, ki ga uporabimo ob težavah s spodnjim delom prebavil, peroralne rehidracijske raztopine, krema ali sprej za hitrejše celjenje površinskih ran in odrgnin)..... ☐
- zdravila na recept, ki jih redno jemljemo (vključno s fotokopijo recepta) ☐
- rezervna očala ali kontaktne leče (vključno s tekočino in posodico za razkuževanje in hranjenje) ☐
- izdelki za prosti čas (knjige, igrače za otroke, družabne igre, karte ipd.) ☐

Higiena	✕ / ✓	Higiena	✕ / ✓
čistilni in vlažilni robčki		plenice in ostali izdelki za higieno dojenčka	
sredstvo za dezinfekcijo rok		ogledalo	
papirnati robčki in brisače, milo		krema za zaščito pred soncem	
zobna krtačka in pasta		repelent proti komarjem	
šampon, glavnik in krtača		pralni prašek	
gel za tuširanje in brisače (velike in male)		straniščni papir	
deodorant		kemični WC (s sanitarno tekočino) ali večje trdno vedro s tesno prilagoječim se pokrovom	
brivnik in pena za britje		razkužilo (sanitarna tekočina za kemični WC, natrijev hipoklorit/Varikina ali živo apno)	
izdelki za žensko higieno		močne plastične vrečke za zbiranje fekalij in odpadkov	

Kuhinjski izdelki	✕ / ✓	Kuhinjski izdelki	✕ / ✓
krožniki, kozarci in jedilni pribor za enkratno uporabo		namizni plinski kuhalnik za kampiranje (z jeklenko plina) ali manjši plinski kuhalnik na kartuše (z rezervnimi kartušami), plinski žar oz. žar na oglje	
odpiralč za pločevinke, odpiralč za steklenice		sredstva za razkuževanje vode	
univerzalni nož		filterni papir za vodo	
stekleničke in ostali pribor za hranjenje dojenčka oz. majhnega otroka		oprijemljiva ali alu folija za živila	

Olačila, obutev in posteljnina	x / ✓	x / ✓	x / ✓	x / ✓	x / ✓
komplet olačil za preoblačenje					
pohodni čevlji					
ollačila za dež					
kapa in rokavice					
dodatne nogavice					
dodatno spodnje perilo					
termo spodnje perilo					
sončna očala					
odeje/spalne vreče in vzglavniki					

Dokumenti in ključi	x / ✓	x / ✓	x / ✓	x / ✓	x / ✓
osebna izkaznica					
gotovina (bankovci nižjih vrednosti in kovanci)					
kreditne in debetne kartice					
rezervni ključi hiše oz. stanovanja					
avtomobilski rezervni ključi					
fotokopije dokumentov:					
• rojstni list					
• poročni list					
• potni list					
• vozniško dovoljenje					
• zdravstvena izkaznica					
• knjižica o cepljenju					
• oporoka					
• številke osebnih in varčevalnih računov na banki					
• delnice in obveznice					
• zavarovalna polica življenjskega zavarovanja					
• polica za zavarovanje nepremičnine					
• seznam dragocenosti s fotografijami					
obrazec gospodinjstva za izredne razmere					
mestna/občinska karta (zemljevid)					

Oprema in orodje	✖ / ✓	Oprema in orodje	✖ / ✓
baterijska svetilka z rezervnimi baterijskimi vložki		gasilnik na gasilni prah tipa ABC z vsaj 6 kg prahu	
baterijski radijski sprejemnik z rezervnimi baterijskimi vložki		nepremočljiva ponjava (PVC ali tkanina, 2 kosa po 2,5×3,0 m)	
vžigalice (v nepremočljivi embalaži) ali vžigalnik		vrvi premera 6 mm, 12 mm in 18 mm (koluti dolžine 10 ali 20 m)	
sveče, plinsko svetilko (z rezervnimi mrežicami in zalogo plina)		odporne plastične vrečke za smeti (velikosti vsaj 100 l), majhne in večje plastične vrečke	
kemične svetilne palice		lepilni trak, škarje, igle in sukanci	
ročno orodje (sekira, težko kladivo, lopata, metla, kladivo in žebli, klešče, izvijači, lomilka dolžine vsaj 1 m, kolut žice)		šotor	
delovne rokavice, maska za zaščito dihal		spalne vreče, odeje	
papir, pisala		dvostransko metalizirana folija	