A 7-72 módszer

Családi túlélési útmutató

Hogyan védd meg a családodat 72 órán át, ha elfogy a legszükségesebb, vagy természeti katasztrófa történik

Ne ess pánikba. Készülj fel időben.



Tartalom

Itt kezdd 3

1. rész. A családi tervetek 8

2. rész. A csomagotok 19

3. rész. Elsősegélydoboz és elsősegély 51

4. rész. Mit tegyél, ha... 60

5. rész. Ha menni kell: az autó 82

6. rész. Kinek kell több segítség 91

7. rész. A vészhelyzet után 101

8. rész. Tartsd naprakészen 110

Hasznos információk 118

Itt kezdd



Ez az útmutató nem azért készült, hogy megijesszen. Azért készült, hogy ha egy nap elmegy az áram, elzárják a vizet, vagy el kell hagynotok az otthonotokat, a családod pontosan tudja, mit kell tennie.

Tudni, mit kell tenni a megfelelő pillanatban, felbecsülhetetlen. És felkészülni nem olyan nehéz, mint amilyennek látszik: nem kell hozzá bunker, sok pénz vagy tapasztalat. Egy terv kell, néhány dolog otthon, és egy kis idő ezen a héten.

Aki ma tájékozódik, holnap a szeretteire vigyáz.

Mi lesz a kezedben a végén

- Egy teljes családi terv, mindenki adataival.
- Találkozási pontok, és egy módszer arra, hogyan érjétek el egymást, ha nem működik a telefon.
- Egy otthoni csomag a maradáshoz és egy menekülőtáska az induláshoz.
- Egy mappa a fontos irataitokkal.
- Kártyák, amelyek megmondják, mit tegyetek az egyes vészhelyzetekben, nyomtatásra készen.

Miért éppen 72 óra

Sok kormány és katasztrófavédelmi szervezet azt javasolja, hogy minden háztartás legalább 72 órán át el tudja látni magát. Az Európai Unió felkészültségi stratégiája is ezt kéri.

Az ok gyakorlati. Egy nagy vészhelyzetben a mentőszolgálatok először azoknak segítenek, akik a legnagyobb veszélyben vannak. Ha a családod három napig boldogul egyedül, segítesz abban, hogy a segítség oda jusson, ahol a legnagyobb szükség van rá, és ti is nyugodtabban vártok.

Hogyan használd ezt az útmutatót

1. **Kövesd a 7-72 módszert.** Ez a legegyszerűbb út: lépésről lépésre, a saját tempódban.
2. **Töltsd ki az adatlapokat.** Megteheted a számítógépen vagy kézzel.
3. **Nyomtasd ki.** Vészhelyzetben lehet, hogy nincs áram, nincs töltöttség és nincs térerő. A papír mindig működik.
4. **Tartsd jól látható helyen.** Győződj meg róla, hogy az egész család tudja, hol van.

Mielőtt elkezded, nézd meg az utolsó oldalt: „Hasznos információk”. Ott találod a telefonszámokat, a riasztási rendszert és az országodra vonatkozó ajánlott mennyiségeket.

Ha ma csak 10 perced van

Végezd el ezt a három dolgot, és máris jobban fel leszel készülve, mint tegnap:

- [ ] Mentsd el a segélyhívó számot, és írj fel papírra három fontos telefonszámot.
- [ ] Nézd meg, hol van a vízelzáró csap, a gázelzáró és a biztosítéktábla.
- [ ] Tegyél egy elemlámpát elemmel olyan helyre, amelyet az egész család ismer.

Az első döntés: maradni vagy menni?

A legtöbb vészhelyzetben az a szokásos tanács, hogy **maradj otthon**. Ok nélkül elindulni veszélyesebb lehet: zsúfolt utak, zavaros információk és kevesebb kéznél lévő készlet.

Maradj	Menj
Ha a hatóságok azt mondják, maradj bent	Ha a hatóságok kitelepítést rendelnek el
Ha az otthonod biztonságos	Ha az otthonod már nem biztonságos, és közvetlen veszélyben vagy
Ha még nincs utasítás	Mindig a menekülőtáskáddal, és a kijelölt útvonalakon

A szabály egyszerű: kövesd a hatóságokat. A hivatalos üzenetekre figyelj, ne a pletykákra.

A 7-72 módszer: készíts elő mindent 7 lépésben

7 lépés, hogy a családod 72 órán át egyedül is boldoguljon. Csinálhatsz naponta egyet, vagy haladhatsz a saját tempódban: ha egy időre abbahagyod, egyszerűen folytasd ott, ahol tartottál.

Lépés	Mit csinálsz	Körülbelüli idő	Hol
1	Összehívod a családot, és kitöltitek mindenki adatait	30 perc	9. o.
2	Kiválasztjátok a találkozási pontokat és azt, hogyan érjétek el egymást	30 perc	12. o.
3	Kiszámolod és elteszed a vízkészletet	30 perc	23. o.
4	Összeállítod a 3 napos élelmiszer-készletet	45 perc, plusz a bevásárlás	27. o.
5	Előkészíted a világítást, a rádiót és a telefontöltést	20 perc	33. o.
6	Átnézed az elsősegélydobozt, a gyógyszereket, a meleg ruhát és a tisztálkodást	40 perc	35. o.
7	Összeállítod az iratmappát és a menekülőtáskát, és tartotok egy gyakorlást	45 perc	20. o.

Minden lépésnek saját jelölése van abban a részben, ahol elvégzed, így sosem tévedsz el.

Amikor befejezed a 7. lépést, a családodnak megvan a terve.

A 2. részben megtalálod a teljes listát arról, mit ne felejts el, amikor bevásárolni mész.

Egy fontos megjegyzés

Ez az útmutató csak tájékoztató jellegű, és nem helyettesíti a hatóságok utasításait, sem az orvosod, gyógyszerészed vagy állatorvosod tanácsát. Vészhelyzetben mindig a hivatalos utasításokat kövesd.

1. rész. A családi tervetek



Vészhelyzetben senki sem gondolkodik tisztán. Ezért érdemes most, nyugodtan eldönteni azokat a dolgokat, amelyeket később nem akarsz rögtönözni.

Ezeket az adatlapokat családként érdemes kitölteni. Összesen körülbelül 60 percet vesz igénybe.

Tipp: csináljátok a gyerekekkel együtt. Ha tudják, mit kell tenni, az magabiztosságot ad nekik, és elveszi a félelmüket.

1. adatlap. Kik vagyunk

1. lépés

Mire jó: hogy bárki segíthessen a családodnak, akkor is, ha te nem vagy ott.

Teljes név	Életkor	Mobil	Munkahely vagy iskola	Ottani telefonszám

Lakcím: _____

Az adatlap dátuma: _____ . ____ . ____

2. adatlap. Az egészségünk

1. lépés

Mire jó: hogy másodpercek alatt át tudd adni a fontos információt, akkor is, ha az érintett nem tud beszélni.

Név	Betegségek	Gyógyszerek	Allergiák	Háziorvos és telefon

Függ valaki elektromos orvosi eszköztől? ☐ Nem ☐ Igen: _____

Szüksége van valakinek segítségre a mozgáshoz? ☐ Nem ☐ Igen: _____

Használ valaki szemüveget, hallókészüléket vagy más segédeszközt? ☐ Nem ☐ Igen: _____

Ha bármelyikre igennel válaszoltál, nézd meg a 6. részt.

3. adatlap. A háziállataink

Név	Faj és fajta	Szín	Mikrochip száma	Állatorvos

A háziállatok is a terv részei: gondolj rájuk a menekülőtáskában és a találkozási pontoknál is.

4. adatlap. Kit hívjunk

Az általános segélyhívó számok az utolsó oldalon vannak. Ide a sajátjaidat írd.

Ki	Név	Telefon
Segélyhívó		
Háziorvos vagy kórház		
Helyi rendőrkapitányság		
Tűzoltóság		
Áramszolgáltató		
Vízszolgáltató		
Gázszolgáltató		
Lakásbiztosítás		
Megbízható szomszéd		

5. adatlap. A kapcsolattartónk egy másik városban

Miért fontos: vészhelyzetben az érintett területen belüli hívások gyakran nem mennek át, és néha könnyebb valakit elérni, aki messze van.

Válassz egy megbízható személyt, aki másik településen él. Ha szétszakadtok, mindenki neki jelzi, hogy van és hol van. Így a család megtalálja egymást anélkül, hogy túlterhelnétek a vonalakat.

Név: _____

Telefon: _____

Település: _____

☐ Megmondtuk neki, hogy ő a kapcsolattartónk.

6. adatlap. Hogyan érjük el egymást, ha nem működik a telefon

2. lépés

Ezt előre döntsétek el:

- **Rövid üzenetek.** Egy SMS gyakran könnyebben átmegy, mint egy hívás: „Jól vagyok. Itt vagyok: ___. Ide megyek: ___”.
- **Akkumulátor.** Vedd lejjebb a fényerőt, kapcsold be az energiatakarékos módot, és csak időnként kapcsold be a telefont.
- **Megbeszélt időpont.** Ha kevés az akku, beszéljétek meg, hogy fix időpontokban kapcsoljátok be: _____ és _____.
- **Papírcetli.** Ha el kell menned, hagyj egy cetlit ott, ahol a családod látja: az időponttal, azzal, hogy hová mész és hogy vagy. Biztonsági okból a lakáson belül hagyd.
- **Semmilyen telefon.** Ha semmiképp sem tudtok kommunikálni, menjetek a találkozási pontra.

7. adatlap. A találkozási pontjaink

2. lépés

Miért fontos: ha akkor történik vészhelyzet, amikor nem vagytok együtt, mindenki tudni fogja, hová menjen, beszélni sem kell hozzá.

	Hely	Cím
1. pont: az otthon közelében		
2. pont: a környéken kívül		

Ha nem jutunk el oda, itt várunk: _____ **eddig:** _____.

Tippek:

- Olyan helyeket válassz, amelyek könnyen felismerhetők, és gyalog is elérhetők.
- Kerüld a mélyen fekvő területeket, a folyók és patakok melletti helyeket.
- Győződj meg róla, hogy a gyerekek is tudják, hogyan jutnak el oda.

8. adatlap. Hogyan jutunk ki

Fő kijárat a lakásból: _____

Másik kijárat: _____

Útvonal ki a környékről: _____

Második útvonal: _____

Hová mennénk, ha el kellene hagynunk a települést:

_____

Járjátok be egyszer az útvonalakat gyalog vagy autóval. Amit már ismersz, azt idegesen is könnyebb megcsinálni.

9. adatlap. Az otthonunk alaprajza

Rajzold le az otthonod egyszerű alaprajzát felülnézetből, és jelöld be:

- ☐ Kijáratok
- ☐ A lakás legbiztonságosabb helye
- ☐ Vízelzáró csap
- ☐ Gázelzáró
- ☐ Biztosítéktábla
- ☐ Elemlámpa
- ☐ Rádió
- ☐ Töltők
- ☐ Vészhelyzeti csomag
- ☐ Menekülőtáska
- ☐ Iratmappa

Győződj meg róla, hogy minden felnőtt és kamasz tudja, hogyan kell elzárni a vizet és a gázt, és lekapcsolni az áramot a biztosítéktáblánál.

10. adatlap. Milyen veszélyek fenyegetnek minket

Nem minden otthonra ugyanazok a veszélyek leselkednek. Jelöld be a tieiteket, és írd fel, mit tehetnétek a csökkentésükért.

Veszély	Érint minket?	Mit tehetünk
Áramszünet	☐	
Vízhiány	☐	
Földrengés	☐	
Árvíz, belvíz	☐	
Erdő- vagy bozóttűz	☐	
Hőség	☐	
Erős hideg vagy hó	☐	
Viharos szél	☐	

A lakáson belül: falhoz nem rögzített magas bútorok, nehéz tárgyak a magas polcokon, túlterhelt konnektorok.

A lakáson kívül: közeli folyók vagy patakok, erdő vagy bozótos, mélygarázs, nagy fák.

Panelházban vagy társasházban laksz? Áram nélkül leállhat a lift, az elektromos kapu, és egyes esetekben a felső emeletek vízellátása is. Nézz utána, nálatok hogyan működik.

11. adatlap. Ki mit csinál

A feladatok elosztásával elkerülhető, hogy mindenki ugyanazt csinálja, a többit pedig senki. A gyerekeknek adj a korukhoz illő feladatot.

Feladat	Ki	Helyettes
Megnézi, hogy mindenki jól van-e		
Elzárja a vizet, a gázt és az áramot, ha kell		
Felkapja a táskát és a mappát		
Segít az időseknek vagy a gyerekeknek		
Gondoskodik a háziállatról		
Figyeli a rádiót és a riasztásokat		
Értesíti a másik városban élő kapcsolattartót		

12. adatlap. Ha bármikor megtörténik

A vészhelyzetek nem választják meg a pillanatot. Döntsétek el, mit tesztek az egyes esetekben.

Helyzet	Ki mit csinál
Mindannyian otthon vagyunk	
A felnőttek a munkahelyükön vannak	
A gyerekek az iskolában vannak	
Éjszaka történik	
Úton vagy autóban vagyunk	

Kérdezd meg az iskolát: mi a tervük? Hová vinnék a gyerekeket? Ki viheti el őket?

Akik elvihetik a gyerekeket: _____

13. adatlap. Zsebkártya

Mindenkinek egy. Vágd ki, és tartsd a pénztárcádban vagy az iskolatáskában.

NÉV: _____

1. KAPCSOLATTARTÓ: _____

KAPCSOLATTARTÓ MÁS VÁROSBAN:

_____

1. TALÁLKOZÁSI PONT: _____

2. TALÁLKOZÁSI PONT: _____

ALLERGIÁK ÉS GYÓGYSZEREK: _____

14. adatlap. Hűtőre kitehető lap

Nyomtasd ki, és tedd ki oda, ahol az egész család látja.

Ha valami történik, ebben a sorrendben

1. **Maradj nyugodt,** és nézd meg, hogy mindenki jól van-e.
2. **Ha közvetlen veszély van,** hívd a segélyhívó számot.
3. **Tájékozódj** a rádióból és a hivatalos csatornákon.
4. **Kövesd az utasításokat:** maradni vagy menni.
5. **Értesítsd a kapcsolattartódat** egy rövid üzenettel.
6. **Kíméld az akkumulátort,** és csak akkor használd a telefont, ha szükséges.

Segélyhívó: _____

Kapcsolattartó másik városban: _____

1. találkozási pont: _____

2. találkozási pont: _____

A csomag itt van: _____

A menekülőtáska itt van: _____

Ne ess pánikba. Készülj fel időben.



Kész

- [ ] Kitöltöttük az adatlapokat.
- [ ] Kinyomtattuk a tervet.
- [ ] Az egész család tudja, hol van.
- [ ] Átbeszéltük a találkozási pontokat.
- [ ] Felírtuk, mikor nézzük át újra: _____ . ____ . ____

A családodnak most már van terve. Ezzel máris a legtöbb ember előtt jársz.

2. rész. A csomagotok



A csomag az, ami lehetővé teszi, hogy a családod 72 órán át gondoskodjon magáról, anélkül hogy boltba kellene mennie, és anélkül hogy az áramtól függne.

Itt pontosan megtalálod, mit gyűjts össze, mennyit, mire jó, és hogyan tárold.



Két csomag, két helyzet

7. lépés

	Otthoni csomag a maradáshoz	Menekülőtáska az induláshoz
Mire jó	Áram- vagy vízkimaradás, ha bent kell maradni, viharok	Kitelepítés vagy sietős indulás
Hol	Magasan, könnyen elérhető, hűvös és száraz helyen. Soha ne garázsban vagy pincében, mert azokat elöntheti a víz	Az ajtó közelében, hogy rögtön felkaphasd
Meddig elég	3 napig vagy tovább	Annyi ideig, hogy kijuss és odaérj, ahová mész
Méret	Több helyet is elfoglalhat	Akinek vinnie kell, annak bírnia kell

Mi kerül az egyes menekülőtáskákba

Válassz strapabíró hátizsákokat, amelyek vízállók vagy van esővédő huzatuk.

Minden felnőttnek	Minden gyereknek
2 egyliteres palack víz	1 kis palack víz
Egy napra való élelem	Keksz, egy müzliszelet és aszalt gyümölcs
Elemlámpa és elemek	Kis elemlámpa
Powerbank és kábel	A zsebkártyája
Egy váltás ruha, zokni és vízálló kabát	Egy váltás ruha és vízálló kabát
Gyógyszerek, az iratok nyomtatott másolata és a „Hasznos információk” oldal	Egy kis játék vagy egy könyv
Készpénz és kulcsok	Síp

Ha kevés a hely, használd ki az ágy alatti részt, a szekrény tetejét a könnyű dolgoknak, vagy egy tárolóládát. A vizet oszd szét több helyre ahelyett, hogy egy kupacban tartanád.

Ha bevásárolni mész, ne felejtsd el



Ez a lista mindazt tartalmazza, amire **72 órára** szükséged van. Vidd magaddal vásárláskor, előbb nézd meg, mi van már otthon, és jelöld be, ami hiányzik.

Szupermarket

- ☐ Palackozott víz
- ☐ Könnyen nyitható konzervek: hal, hús, bab és hüvelyesek, zöldség és gyümölcs
- ☐ Kétszersült, kréker, gabonapehely és müzliszelet
- ☐ Tartós (UHT) tej vagy tejpor
- ☐ Diófélék, aszalt gyümölcs és csokoládé
- ☐ Szárított gyümölcs és zöldség
- ☐ Instant levesek és instant krumplipüré
- ☐ Kemény vagy érlelt sajt
- ☐ Só, cukor, olaj, kávé vagy tea
- ☐ Újrahasználható vagy eldobható evőeszköz, pohár és tányér
- ☐ WC-papír, szappan, tusfürdő, nedves törlőkendő és szemeteszsák
- ☐ Hypo, mosogatószer, fertőtlenítőszer, szivacsok, törlőkendők és papírtörlő
- ☐ Egészségügyi betét, tampon és pelenka, ha kell
- ☐ Papír zsebkendő, kézfertőtlenítő, dezodor, szárazsampon, ajakbalzsam és kézkrém
- ☐ Körömcsipesz, fésű, borotva és rovarriasztó
- ☐ Zipzáras tasakok
- ☐ Gyertyák, gyufa és öngyújtó
- ☐ Elemek

Gyógyszertár

- [ ] Fiziológiás sóoldat, sebfertőtlenítő és orvosi alkohol
- [ ] Vatta, géz, pólya és ragtapasz
- [ ] Sebtapasz
- [ ] Olló, csipesz és lázmérő
- [ ] Eldobható kesztyű és arcmaszk
- [ ] Fájdalom- és lázcsillapító, amelyet az orvosod vagy gyógyszerészed javasol
- [ ] Rendszeresen szedett gyógyszerek, és egy tartalék, amelyet a háziorvosoddal vagy gyógyszerészeddel egyeztettél
- [ ] Naptej

Barkácsáruház vagy vasbolt

- [ ] Elemlámpák, fejlámpa, tekerős lámpa és elemes kempinglámpa
- [ ] Elemes vagy tekerős rádió, AM és FM sávval
- [ ] Powerbankok és kábelek, és ha szeretnél, egy napelemes töltő
- [ ] Multiszerszám vagy zsebkés
- [ ] Állítható csavarkulcs és csavarhúzó
- [ ] Erős ragasztószalag, például szövetbetétes (duct tape)
- [ ] 10–15 méter kötél
- [ ] Gyorskötöző (kábelkötegelő)
- [ ] Ponyva vagy vastag fólia
- [ ] Munkavédelmi kesztyű
- [ ] Sípok
- [ ] Füst-, gáz- és szén-monoxid-érzékelő
- [ ] Tűzoltó készülék
- [ ] Tűzálló tasak vagy doboz
- [ ] Kézi konzervnyitó
- [ ] Vizeskannák és fedeles vödör
- [ ] Kempingfőző és gázpatronok, csak szabadtéri használatra
- [ ] Termosz a víz melegen tartásához

Ruha és meleg

- [ ] Fóliatakarók (mentőfólia)
- [ ] Takarók és hálózsákok

- [ ] Tartalék ruha, sapka, kesztyű és vastag zokni
- [ ] Vízálló kabátok, zárt cipő és gumicsizma
- [ ] Tartalék fehérnemű és kis törölközők
- [ ] Hátizsákok

Egyéb

- [ ] A környéked papírtérképe
- [ ] Toll és jegyzetfüzet
- [ ] Pótkulcsok
- [ ] Vízálló telefontok
- [ ] Füldugó, varrókészlet és elemes óra
- [ ] Egy pakli kártya és egy könyv
- [ ] Biztosítótűk és befőttesgumik
- [ ] Hűtőhőmérő
- [ ] Autós telefontöltő
- [ ] Élelem, víz és a legszükségesebbek a háziállatodnak



Víz

3. lépés



Ezt kell elsőként megoldani.

Mennyit tárolj

Számolj fejenként napi 3 literrel ivásra és főzésre. Az országodra vonatkozó információ az utolsó oldalon van.

Személyek	72 órára	1,5 literes palackban	5 literes palackban
1	9 liter	6 palack	2 palack
2	18 liter	12 palack	4 palack
3	27 liter	18 palack	6 palack
4	36 liter	24 palack	8 palack
5	45 liter	30 palack	9 palack

Számolj többel, ha meleg van, ha vannak csecsemők, idősek, várandósok vagy betegek, ha van háziállatod, vagy ha leveseket és szárított ételeket készítesz.

Mosakodáshoz és a WC öblítéséhez tarts külön készletet: vödröt vagy kannákat, vagy töltsd meg a kádat, ha vízkorlátozást jelentenek be.

Hogyan tárold

- **A legegyszerűbb:** bontatlan palackozott víz.
- **Hol:** hűvös, sötét helyen, napfénytől és tisztítószerektől távol.
- **Ha saját edényt használsz:** legyen élelmiszer-biztos, tiszta és jól zárható. Soha ne használj olyan edényt, amelyben hypo vagy vegyszer volt.
- **Címke:** írd rá minden edényre, mikor töltötted meg.
- **Forgatás:** a legrégebbit használd el először, és pótold.

Ha vízkorlátozást vagy vihart jeleznek előre

- [ ] Töltsd meg a tiszta palackokat és kannákat.
- [ ] Töltsd meg a kádat. Ez a víz mosakodásra és öblítésre való, nem ivásra.
- [ ] Töltsd fel a telefonokat és a powerbankokat.
- [ ] Fagyassz le néhány palackot: segítenek hidegen tartani a dolgokat.



Ha társasházban laksz: áram nélkül leállhatnak a szivattyúk, és a víz nem biztos, hogy feljut a felső emeletekre. Kérdezd meg a közös képviselőt vagy a tulajdonost, nálatok hogyan működik.

Használhatom ezt a vizet?

Helyzet	Használhatom?	Mit tegyek
Lezárt palackozott víz	**Igen**	Ez az első választás
Csapvíz forralási felhívás idején	**Igen, felforralva**	Forrald fel lobogó forrásig, és hagyd kihűlni
Zavaros víz, ha nincs más	**Csak ha semmi más nincs, és nem elöntött területről való**	Hagyd leülepedni, szűrd át tiszta ruhán, és forrald fel
Vezetékes víz árvíz után	**Ivásra nem**	Várd meg a hivatalos értesítést, hogy újra iható
Folyóból, pocsolyából vagy árvízből származó víz	**Nem**	Felforralva sem, ha szennyezett lehet
Üzemanyag- vagy vegyszerszagú víz	**Nem**	A forralás nem segít. Ne használd
Radiátorból vagy fűtési rendszerből származó víz	**Soha**	Vegyszereket tartalmaz, ami veszélyessé teszi
Kád vagy medence	**Csak mosakodásra és öblítésre**	Ne idd meg

Egyszerű szabály: ha nem vagy biztos benne, ne idd meg, és kövesd, amit a hatóságok mondanak.

Végső megoldás a lakáson belül: amerikai szervezetek szerint a villanybojlerben és a WC-tartályban (soha nem a csészében) lévő víz használható, ha tiszta, és nincs benne semmilyen adalék.

Szűrők és tabletták: ezek kiegészítők, nem helyettesítik a készletet. Nézd meg, mit szűr ki az adott termék: sok hordozható szűrő nem távolítja el a baktériumokat vagy a vírusokat.

Ezt ne hagyd ki

- [ ] 6 havonta nézd meg a víz lejárati idejét.
- [ ] Tarts pluszt a csecsemőknek és a háziállatoknak.
- [ ] Legyen víz a menekülőtáskában és az autóban is.



Élelem

4. lépés



Olyan ételt válassz, amelyhez nem kell hűtő vagy főzés, és amelyet a családod tényleg megeszik.

Mit vegyél

Csoport	Konkrét példák
Halkonzerv	Tonhal, szardínia, makréla, kagyló
Húskonzerv	Csirke, löncshús, májkrém
Fogyasztásra kész hüvelyesek	Csicseriborsó, lencse, bab, paradicsomszószos bab, konzervben vagy üvegben
Fogyasztásra kész zöldség	Csemegekukorica, zöldborsó, zöldbab, sárgarépa, paradicsom, paprika
Gyümölcs	Őszibarack- vagy ananászbefőtt, gyümölcspüré tasakban, aszalt gyümölcs

Csoport	Konkrét példák
Kenyér és gabona	Kétszersült, puffasztott rizs, zabkeksz, kréker és keksz, gabonapehely
Kenhető	Mogyoróvaj, lekvár, méz
Tej és sajt	Tartós tej vagy tejpor, kemény vagy érlelt sajt hűvös helyen tárolva
Nassolnivaló	Diófélék, müzliszelet, mazsola, csokoládé
Forró vízzel	Instant levesek, instant krumplipüré
Italok	Dobozos gyümölcslé, instant kávé vagy tea
Ízesítéshez	Olaj, só, cukor, fűszerek

Minta bevásárlólista 1 főre, 3 napra

Ez csak irányadó. A családodhoz szorozd meg a személyek számával.

- [ ] 6 hal- vagy húskonzerv
- [ ] 3 konzerv vagy üveg bab vagy hüvelyes
- [ ] 3 zöldségkonzerv
- [ ] 3 befőtt vagy 6 tasakos gyümölcspüré
- [ ] 1 csomag kétszersült és 1 csomag keksz
- [ ] 1 kis doboz gabonapehely
- [ ] 2 liter tartós tej
- [ ] 6 müzliszelet
- [ ] 1 zacskó dióféle és 1 zacskó aszalt gyümölcs
- [ ] 1 tábla csokoládé
- [ ] 3 instant leves

Készülj fel előre



- **Könnyen nyitható, füles konzervek.** Nem függsz a konzervnyitótól, amely egy földrengésben elkeveredhet. Azért egyet köss a csomaghoz.
- **Hűtőtől független készlet.** Ha az élelmed a hidegtől függ, akkor az áramtól is.
- **Vegyél kis konzerveket.** Hűtő nélkül, amit kinyitsz, azt rögtön meg kell enni.
- **Forgasd a kamrát.** A legrégebbit tedd előre, és pótold, amit elhasználsz.
- **Ellenőrizd a dátumokat** évente egyszer-kétszer.
- **Hőmérő a hűtőben,** hogy tudd, hány fok van benne.
- **Lefagyasztott palackok,** hogy segítsenek hidegen tartani a dolgokat.
- **Biztonságos ételmelegítés:** a kempingfőző csak szabadtéri használatra való, a gyártó előírásai szerint. Soha ne beltérben: a szén-monoxid halálos lehet.



18 egyszerű étel főzés nélkül

Reggelik

1. Gabonapehely tartós tejjel
2. Kétszersült mogyoróvajjal és banánnal, ha van még friss gyümölcs
3. Kréker érlelt sajttal
4. Puffasztott rizs lekvárral
5. Tasakos gyümölcspüré diófélékkel
6. Müzliszelet aszalt gyümölccsel és tejjel

Ebédek

1. Tonhalas, kukoricás, csicseriborsós saláta
2. Lencsekonzerv tonhallal és olajjal
3. Bab zöldségkonzervvel és szardíniával
4. Csirkekonzerv kétszersülttel és paprikával
5. Csicseriborsó paradicsommal és makrélával
6. Kagyló krékerrel és kukoricával

Vacsorák és nassolnivalók

1. Szardínia kétszersülten paradicsommal
2. Májkrém krékerrel
3. Érlelt sajt befőttel
4. Babsaláta paprikával és olajjal

5. Puffasztott rizs tonhallal
6. Diófélék, csokoládé és aszalt gyümölcs

3 napos étrend

	Reggeli	Ebéd	Vacsora	Uzsonna
1. nap	Gabonapehely tejjel	Tonhalas, kukoricás, csicseriborsós saláta	Szardínia kétszersülten	Müzliszelet és aszalt gyümölcs
2. nap	Kétszersült mogyoróvajjal	Lencsekonzerv tonhallal	Csirkekonzerv paprikával	Tasakos gyümölcspüré
3. nap	Kréker érlelt sajttal	Bab zöldséggel és szardíniával	Májkrém krékerrel	Diófélék és csokoládé

Ha valaki otthon másként étkezik

Ki	Tárolandó példák	Mire figyelj
Csecsemők	Fogyasztásra kész tápszer, ha azt kapja; bébiétel üvegben; gyümölcspüré tasakban	Kérdezd meg a védőnőt vagy a gyermekorvost. Ha szoptatsz, folytasd. Legyenek tiszta cumisüvegek és biztonságos víz
Kisgyerekek	Keksz, gyümölcspüré tasakban, tartós tej, sajt, gabonapehely	Legyen benne olyan, amit már ismernek és szeretnek
Idősek	Gyümölcspüré, levesek, pürék, puha hal, hüvelyesek	Könnyen rágható és könnyen nyitható ételt válassz
Cöliákia	Puffasztott rizs, hüvelyesek, hal, gyümölcs, gluténmentes diófélék	Minden címkét ellenőrizz
Cukorbetegség	Hüvelyesek, hal, diófélék, zöldség, és valami, ami gyorsan emeli a vércukrot	Egyeztesd a háziorvosoddal
Magas vérnyomás	Sószegény hüvelyesek és hal, gyümölcs, sótlan diófélék	Ha van elég víz, öblítsd le a konzerv hüvelyeseket
Vegetáriánusok	Hüvelyesek, diófélék, mogyoróvaj, sajt, gabonapehely	Kombináld őket a teljesebb étrendért
Vegánok	Hüvelyesek, puffasztott rizs, mogyoróvaj, tartós növényi ital	Ellenőrizd a címkéket
Allergiások	Amit már gond nélkül esznek	Kerüld a keverékeket, és ellenőrizd a címkéket

Ezt ne hagyd ki

- [ ] Próbáld ki, ki tudod-e nyitni a konzerveket szerszám nélkül.
- [ ] Újrahasználható vagy eldobható kanál, villa, pohár és tányér.
- [ ] Szemeteszsákok.
- [ ] Valami, ami feldob, például csokoládé vagy kávé.



Világítás

5. lépés



Készítsd elő előre, mert amikor elmegy az áram, semmit sem találsz.

- [ ] **Mindenkinek egy elemlámpa,** tartalék elemekkel.
- [ ] **Fejlámpa:** szabadon hagyja a kezed.
- [ ] **Tekerős lámpa:** elem nélkül is működik.
- [ ] **Elemes kempinglámpa** a szobába.
- [ ] **Gyertya és gyufa vagy öngyújtó** tartaléknak.

Ha gyertyát használsz: tedd tányérra vagy stabil alátétre, függönytől, gyerekektől és háziállatoktól távol, és soha ne hagyd égve, ha senki sincs a szobában. Földrengés után, vagy ha gázszagot érzel, ne gyújts meg semmit: használj elemlámpát, mert szivárgás lehet.



Akkumulátor és telefon

5. lépés

- [ ] **Mindenkinek egy feltöltött powerbank.**
- [ ] **Egy kábel** minden telefonhoz.
- [ ] **Autós töltő.**
- [ ] **Jó mobilcsomag:** ellenőrizd, hogy otthon és a munkahelyen is jó-e a térerő, és van-e elég adat és lebeszélhető perc.
- [ ] **Elég egyenleg,** ha feltöltőkártyás vagy.

Hasznos ötlet: ha lehet, ne legyen az egész család ugyanannál a szolgáltatónál. Ha az egyik hálózat leáll, a másik még működhet.

Készítsd fel a telefonodat: kapcsold be az energiatakarékos módot, és töltsd le a térképeidet és az irataidat, hogy internet nélkül is használhasd őket.

Ezt ne hagyd ki

- [ ] 3 havonta töltsd fel a powerbankokat.
- [ ] Évszakváltáskor ellenőrizd az elemeket és a lámpákat.



Tájékozódás

5. lépés

- [ ] **Elemes vagy tekerős rádió, AM és FM sávval:** akkor is működik, ha a hálózatok leállnak.
- [ ] **A helyi rádióadók felírva:** _____
- [ ] **A katasztrófavédelmi értesítések bekapcsolva a telefonodon** (lásd az utolsó oldalt).
- [ ] **Névjegyek papíron.**
- [ ] **Síp:** kiabálás nélkül hívhatsz vele segítséget.

Bízz a hivatalos forrásokban, és ne továbbíts semmit, amit nem ellenőriztél.

Meleg

6. lépés



Fűtés nélkül kihűl a lakás. Légkondi vagy ventilátor nélkül nehéz elviselni a hőséget. Készülj fel mindkettőre.

A hideg ellen

- [ ] Mindenkinek egy váltás meleg ruha.
- [ ] Mindenkinek egy takaró és egy mentőfólia.
- [ ] Hálózsák, ha van.
- [ ] Sapka, kesztyű és vastag zokni.
- [ ] Száraz ruha vízálló zsákban.



Fűtés nélkül: gyűljetek össze egy szobában, csukjátok be az ajtókat, és szüntessétek meg a huzatot. Öltözzetek rétegesen. A vizes ruhát minél előbb vegyétek le. Soha ne használj grillt, fa-, szén- vagy gázüzemű hősugárzót zárt térben.

A hőség ellen

- [ ] Könnyű ruha, sapka és naptej.
- [ ] Legyező vagy elemes ventilátor.
- [ ] Plusz víz.



Otthon: napközben húzd le a redőnyt, a függönyt, és csukd be az ablakokat; amikor lehűl a levegő, szellőztess.

A csecsemők és az idősek jobban érzik a hideget és a meleget. Gyakran nézz rájuk.

Ezt ne hagyd ki

- [ ] Zárt cipő az ágy mellett, ha éjjel kell indulni, vagy üvegszilánk van a padlón.
- [ ] Évente nézd meg, jók-e még a gyerekek ruhái a menekülőtáskában.



Elsősegélydoboz és gyógyszerek

6. lépés



Elsősegély-felszerelés

Mi legyen	Mire jó
Fiziológiás sóoldat	Sebek és szemek kiöblítése
Sebfertőtlenítő	Sebek tisztítása
Orvosi alkohol	Kéz, csipesz és olló tisztítása, nem nyílt sebre
Vatta	A bőr tisztítása. Ne tedd közvetlenül nyílt sebre
Steril géz	Sebek fedése és tisztítása
Pólya	A géz rögzítése vagy védelem
Ragtapasz	Géz és pólya rögzítése
Sebtapasz	Kis vágások és horzsolások
Olló és csipesz	Géz vágása és szálkák eltávolítása
Eldobható kesztyű	Önvédelem, ha mást látsz el
Lázmérő	A láz ellenőrzése
Arcmaszk	Füst, por vagy betegség
Mentőfólia	Melegen tartás

Gyógyszerek

- [ ] Mindenki rendszeresen szedett gyógyszere, a dobozában és a betegtájékoztatóval.
- [ ] Fájdalom- és lázcsillapítók, amelyeket a háziorvosod vagy gyógyszerészed javasol.
- [ ] Gyógyszerlista és a receptek másolata.
- [ ] Tartalék szemüveg vagy kontaktlencse, hallókészülék-elem, bot vagy más segédeszköz.

Ha tartósan szedsz gyógyszert, még ma beszélj a háziorvosoddal vagy gyógyszerészeddel egy tartalékról. Jó cél **akár egy hónapnyi,** mindig az ő tanácsuk szerint.

Ha egy gyógyszert hidegen kell tartani, például az inzulint, kérdezd meg előre, mit tegyél áramszünetkor.

Legyen egy kis elsősegélycsomag a menekülőtáskában és egy az autóban. A 3. rész elmondja, mit érdemes megtanulni, és hol.

Ezt ne hagyd ki

- [ ] 6 havonta nézd át az elsősegélydobozt, és vedd ki a lejártakat.
- [ ] A lejárt gyógyszereket vidd vissza a gyógyszertárba.
- [ ] Ne tarts meg maradék antibiotikumot.
- [ ] Hűvös, száraz helyen tárold, gyerekektől elzárva.



Tisztálkodás

6. lépés



Mi legyen	Irányadó mennyiség
WC-papír	Fejenként 2 tekercs
Szappan és folyékony szappan	1-1
Nedves törlőkendő	2 csomag
Egészségügyi betét, tampon	Legalább 5 napra
Pelenka	3 napra, ha kell
Fogkefe és fogkrém	Fejenként 1

Mi legyen	Irányadó mennyiség
Erős szemeteszsák	1 tekercs
Papír zsebkendő	2 csomag
Kézfertőtlenítő	1 kicsi a menekülőtáskába és 1 otthonra
Tartalék fehérnemű és zokni	Fejenként 3 váltás
Kis törölköző	Fejenként 1
Fésű, körömcsipesz és borotva	Családonként 1-1
Dezodor és szárazsampon vagy testtörlő kendő	1-1
Ajakbalzsam és kézkrém	1-1
Rovarriasztó	1, ha nálatok szükség van rá
Felnőtt inkontinenciabetét	3 napra, ha kell
Babatörlő és popsikrém	1-1, ha kell
Műfogsor- vagy kontaktlencse-tisztító	3 napra, ha kell
Fogamzásgátló	Amit általában használsz
Fedeles vödör és erős zsákok	Arra az esetre, ha nem működik a WC

Nincs víz a WC-ben: öblítéshez használd a kádból vagy a vödörből a vizet. Evés előtt és WC-használat után moss kezet szappannal, vagy használj kézfertőtlenítőt.

Tisztítószerek

Mi legyen	Mire jó
Hypo	Felületek fertőtlenítése, mindig hígítva és a címke szerint
Mosogatószer	Tányérok és eszközök elmosása
Felületfertőtlenítő	Tisztítás kevés vízzel
Szivacsok és törlőkendők	Tisztítás és szárítás
Papírtörlő	Szárítás és a kiömlött folyadék felitatása
Gumikesztyű	A kéz védelme
Vödör	Vízhordás és takarítás

Soha ne keverd a hypót ammóniával vagy más tisztítószerrel: veszélyes lehet. Tartsd őket élelmiszertől, víztől és gyerekektől távol.



Szerszámok



Mi legyen	Hány darab	Mire jó
Multiszerszám vagy zsebkés	1	Vágás, nyitás és kisebb javítások

Mi legyen	Hány darab	Mire jó
Állítható csavarkulcs és csavarhúzó	1-1	Amit kell, meghúzni vagy elzárni, a szereléstől függően
Erős ragasztószalag, például szövetbetétes	1 tekercs	Tömítés, javítás, ponyva rögzítése vagy betört ablak letakarása
Erős kötél	1 tekercs, 10–15 méteres	Rakomány rögzítése, ponyva tartása, ruhaszárítás
Gyorskötöző	1 csomag	Gyors rögzítés
Ponyva vagy vastag fólia	1, kb. 3 × 3 méteres	Betört ablak letakarása vagy tárgyak védelme az esőtől
Munkavédelmi kesztyű	Felnőttenként 1 pár	Törmelék vagy üveg mozgatása
Öngyújtó és gyufa	2-2	Gyertya vagy szabadtéri főző meggyújtása
Zipzáras tasakok	1 csomag	Iratok, telefonok és készpénz védelme
Síp	Fejenként 1	Segítséghívás
A környéked papírtérképe	1	Tájékozódás telefon nélkül

A szerszámokat tartsd gyerekektől elzárva.

Apróságok, amelyeket mindenki elfelejt

Mi legyen	Mire jó
Toll és jegyzetfüzet	Számok felírása, üzenethagyás, szervezés
Pótkulcsok	Ha elveszíted a sajátodat, vagy sietve indulsz
Vízálló telefontok	Védelem eső vagy víz ellen
Füldugó	Alvás zajos helyen
Varrókészlet	Ruha vagy táska megvarrása
Elemes óra	Telefon nélkül is tudod, mennyi az idő
Egy pakli kártya és egy könyv	Időtöltés képernyő nélkül
Zsák a piszkos vagy vizes ruhának	Elkülönítés a száraz ruhától
Biztosítótűk és befőttesgumik	Gyors rögzítés



Pénz



Áram vagy internet nélkül a kártyák és a bankautomaták nem biztos, hogy működnek.

Mennyit: számold ki, mennyit költ a családod néhány nap alatt a legszükségesebbekre, és gyűjtsd össze apránként, ahogy tudod.

Milyen címletekben: kis címletű bankjegyekben és némi aprópénzben, mert vészhelyzetben lehet, hogy nem tudnak visszaadni.

Hogyan tartsd

- **Hogy ne ázzon el:** zipzáras tasakban, egy másik zipzáras tasakon belül.
- **Hogy védve legyen a tűztől:** tűzálló irattasakban vagy dobozban.
- **Hogy ne veszítsd el egyszerre az egészet:** oszd szét. Egy része a menekülőtáskában, egy része a mappában, egy része a pénztárcádban.
- **Hogy ne legyen szem előtt:** a csomagon belül, olyan helyen, amelyet csak a felnőttek ismernek.



Iratok

7. lépés

Állítsd össze a mappádat az ellenőrzőlista alapján. A legfontosabbak:

- [ ] Mindenki személyazonosító igazolványának másolata (személyi igazolvány, útlevél vagy jogosítvány) és a lakcímkártya.
- [ ] TAJ-kártyák.
- [ ] Biztosítási kötvények.
- [ ] A lakás és az autó iratai.
- [ ] Friss fénykép minden családtagról és minden háziállatról.
- [ ] A kinyomtatott családi terv.
- [ ] A kinyomtatott „Hasznos információk” oldal.

Hogyan tárold őket

- **Víz ellen:** vízálló tasakban vagy dupla zipzáras tasakban.
- **Tűz ellen:** tűzálló tasakban vagy dobozban.
- **Digitális másolat:** védett pendrive-on vagy a felhőben.
- **Másolat a lakáson kívül:** hagyj egyet egy megbízható rokonnál.

Készítsd fel az otthonodat



Földrengésre



- ☐ Rögzítsd a polcokat, szekrényeket és tévéket a falhoz.
- ☐ A nehéz tárgyakat tedd alulra, a törékenyeket alacsony polcokra.
- ☐ Ne legyen nehéz tárgy az ágy fölött.
- ☐ Keresd meg minden szobában a legbiztonságosabb helyet: egy masszív asztal alatt vagy egy belső fal mellett, ablakoktól távol.
- ☐ Tanítsd meg az egész családnak: le a földre, fedezékbe, kapaszkodj.
- ☐ Győződj meg róla, hogy mindenki tudja, hogyan kell elzárni a vizet, a gázt és az áramot.
- ☐ Tarts egy elemlámpát és zárt cipőt az ágy mellett.

Lakástűzre

- ☐ Szerelj fel füstérzékelőket, és havonta egyszer teszteld őket.
- ☐ Legyen tűzoltó készüléked, és olvasd el a használati utasítását, mielőtt szükség lenne rá.

- [ ] Tarts kéznél egy fedőt vagy tűzoltó takarót a konyhában a kisebb tüzekhez.
- [ ] Ne terheld túl a konnektorokat, és ne hagyd felügyelet nélkül a működő készülékeket.
- [ ] Tartsd kéznél a kulcsokat, és hagyd szabadon a kijáratokat.
- [ ] Beszéljetek meg egy menekülési útvonalat és egy találkozási pontot.
- [ ] Tanítsd meg a családot, hogy lift nélkül menjenek le.



Erdő- és bozóttűzre

- [ ] Ha erdő, bozótos vagy nádas közelében laksz, tartsd tisztán az otthonod környékét.
- [ ] Takarítsd el a száraz levelet, a tűzifát és mindent, ami könnyen ég, a falak mellől.
- [ ] Ismerj legalább két kivezető utat.
- [ ] Meleg, száraz időben tartsd készenlétben a menekülőtáskát.
- [ ] Tarts arcmaszkot a füst ellen.



Árvízre, belvízre

- [ ] Nézz utána, elöntheti-e víz a környékedet.
- [ ] A fontos dolgokat tedd magasra: iratokat, elektronikát és értéktárgyakat.
- [ ] Ha a garázsod beázhat, ne tarts ott semmi fontosat.
- [ ] Keresd meg a legközelebbi magasabban fekvő helyet.
- [ ] Tarts kéznél gumicsizmát és elemlámpát.



Gáz és füst ellen

- [ ] A gázkészülékeidet ellenőriztesd az előírt gyakorisággal.
- [ ] Gondolj egy gázérzékelőre és egy szén-monoxid-érzékelőre.
- [ ] Szellőztess jól, ha hősugárzót, kazánt vagy cirkót használsz.



Hogy mit tegyél az egyes esetekben előtte, közben és utána, azt a 4. részben találod.



Nézd át a biztosításodat



Könnyű elfelejteni, és csak akkor jut eszedbe, amikor már késő.

- [ ] Van lakásbiztosításom? Érvényes?
- [ ] Fedezi a tüzet? És a beázást, csőtörést?
- [ ] Mit mond az esőről, viharról, jégesőről és más elemi kárról?
- [ ] Az ingóságaim is biztosítva vannak, nem csak az épület?
- [ ] Az autóbiztosításom (casco) fedezi a jégesőt vagy az árvizet?
- [ ] Tudom, melyik számot hívjam, és mi kell a kárbejelentéshez?

Vannak más kötvények és fedezetek is. Attól függően, hol laksz, gondold végig, érdemes-e kiegészíteni, például árvízre. Olvasd el a kizárásokat, és kérdezd meg a biztosítódat vagy a tanácsadódat.

Fényképezd le most az otthonodat és a holmidat. Ha egyszer kárt kell bejelentened, sokat segítenek.



Ha van háziállatod

- [ ] Élelem és víz 3 napra.
- [ ] Póráz, nyakörv biléccsel, és szállítóbox.
- [ ] Gyógyszerek és oltási könyv.
- [ ] Egy takaró vagy kabátka, és a kedvenc játéka vagy fekhelye.
- [ ] Kakizacskó és ami a tisztaságához kell.

* **Mi van, ha megsérül vagy megijed?** Az alapok: maradj nyugodt, beszélj hozzá halkan, és hívd az állatorvost. Bővebben: **Biztonságban a kedvencek: vészhelyzeti terv azoknak, akik szintén a család tagjai**.



Igazítsd a csomagot a helyzetedhez

Ha...	Tedd hozzá ezt
Egyedül élsz	Egy szomszéd vagy rokon, aki felhív, ha történik valami, pótkulcs egy megbízható embernél, és könnyen nyitható élelem
Magas emeleten laksz	Több tárolt víz, elemlámpa az ajtó mellett, kényelmes cipő a lépcsőhöz, és terv arra, ha nem működik a lift
Családi házban laksz	Tudd, hol vannak a fő elzárók, ellenőrizd a tetőt, az ereszt és a közeli fákat
Albérletben laksz	Fotók a holmidról, a tulajdonos elérhetősége, és ingóságbiztosítás, ha megéri

Ha…	Tedd hozzá ezt
Vidéken, tanyán laksz	Több víz és élelem, biztonságosan tárolt üzemanyag és egy másik útvonal
Csecsemőd van	Pelenka, tápszer, cumisüvegek, plusz ruha, takaró és hordozó
Gyerekeid vannak	Friss fotó, a zsebkártyájuk, képernyő nélküli játékok és valami, ami megnyugtatja őket
Idős embert gondozol	Gyógyszerek, szemüveg, hallókészülék, elemek, kényelmes ruha és terv a mozgatására
Valaki mozgáskorlátozott	Kijutási terv, a szomszédok segítsége, és amit naponta használ
Messze dolgozol otthonról	Kényelmes cipő, víz, müzliszelet, powerbank és készpénz a munkahelyen
Sokat vezetsz	Autós csomag, legalább félig tele tank és papírtérkép

Gyakori hibák

Hiba	Mit tegyél
Összerakod a csomagot, és elfelejted	Állíts be 6 havonta egy emlékeztetőt
Olyan ételt tárolsz, amit senki sem eszik	Azt vedd, amit a családod tényleg megeszik
Van konzerv, de nincs mivel kinyitni	Füles konzervet válassz, és tarts konzervnyitót
Van lámpa, de nincs elem	Tarts új elemeket, és ellenőrizd őket
Mindent egy helyen tartasz	Oszd szét a vizet, a készpénzt és a másolatokat
A menekülőtáska nehezen elérhető helyen van	Tedd az ajtó közelébe
Olyan táskát pakolsz, amit nem bírsz el	Vedd fel, és sétálj vele egyet
Megfeledkezel valakiről	Nézd meg, mire van szüksége minden családtagnak és háziállatnak
Csak a telefonra hagyatkozol	A névjegyek, a térkép és a terv legyen meg papíron is
Nem beszélsz a családdal a tervről	Gyakoroljatok együtt



Lejárati idők nyilvántartása

Töltsd ki ezt az oldalt, és 6 havonta nézd át.

Tétel	Mennyiség	Lejár	Hol van
Víz			
Konzervek			
Müzliszelet és keksz			
Tej			
Elemek			
Elsősegélydoboz			
Gyógyszerek			
Állateledel			



Kész

- [ ] Van vizem 3 napra.
- [ ] Van élelmem 3 napra.
- [ ] Van világításom, energiám és rádióm.
- [ ] Van meleg ruhám, elsősegélydobozom és gyógyszerem.
- [ ] Az irataim és a készpénzem védve vannak.
- [ ] Felkészítettem az otthonomat.
- [ ] Átnéztem a biztosításomat.
- [ ] Az egész család tudja, hol van a csomag.

Most már megvan a legfontosabb. Ha egy nap elmegy az áram, a családod tudja, mit kell tennie.

3. rész. Elsősegélydoboz és elsősegély

Vészhelyzetben a segítség késhet. Ha van egy teljes elsősegélydobozod, és ismered az alapokat, az nagy különbséget jelenthet.

Ez a rész nem helyettesít egy tanfolyamot vagy egy egészségügyi szakembert. Elmondja, mi legyen nálad, mit érdemes megtanulni, hol tanulhatod meg, és hogyan kérj helyesen segítséget.

A három elsősegélydobozod

6. lépés



Az ideális: egy otthon, egy kicsi a menekülőtáskában és egy az autóban.

Mit tegyél bele	Otthon	Menekülőtáska	Autó
Egyadagos fiziológiás sóoldat	10	3	3
Sebfertőtlenítő	1	1 kicsi	1 kicsi
Orvosi alkohol	1	—	—
Vatta	1 csomag	—	—
Steril géz	2 doboz	5 darab	5 darab
Pólya	3	1	1

Mit tegyél bele	Otthon	Menekülőtáska	Autó
Ragtapasz	1	1 kicsi	1 kicsi
Sebtapasz	1 doboz	10	10
Lekerekített végű olló	1	1 kicsi	1 kicsi
Csipesz	1	1	1
Lázmérő	1	—	—
Eldobható kesztyű	1 doboz	2 pár	2 pár
Arcmaszk	1 doboz	3	3
Mentőfólia	Fejenként 1	1	1
Zipzáras tasakok	1 csomag	2	2
Rendszeresen szedett gyógyszerek	Igen	Néhány napra	Csak ha az autóban hagyható
Javasolt fájdalom- és lázcsillapítók	Igen	Igen	Nézd meg a dobozon a tárolási feltételeket

A mennyiségek irányadók. Igazítsd őket a családod létszámához.

Az autóban vigyázz a hőséggel: sok gyógyszert nem szabad magas hőmérsékleten hagyni. Olvasd el, hogyan kell tárolni, vagy kérdezd meg a gyógyszertárban.

Magyarországon az autós elsősegélycsomag kötelező tartozék: nézd meg a lejárati idejét.

Igazítsd a dobozt a családodhoz

Kérdezd meg a háziorvosodat vagy a gyógyszerészedet, mit érdemes tartani az egyes esetekben.



Ha otthon él…	Kérdezz rá…
Csecsemő vagy gyerek	Gyermeklázmérő, testsúly szerinti gyógyszerek és adagok, és szájon át szedhető rehidráló por
Idős családtag	Gyógyszeradagoló, gyógyszerlista és az ápolásához szükséges eszközök
Cukorbeteg	Vércukormérő, tesztcsíkok, tűk, inzulin, és mit tegyél hűtés nélkül
Asztmás vagy légzési beteg	Tartalék inhalátorok, és mit tegyél füst vagy por esetén
Súlyos allergiás	Adrenalin autoinjektor, ha felírták, és egy kártya, amely elmagyarázza
Szívbeteg	Gyógyszerek, és mit tegyél, ha nem jutsz hozzájuk
Várandós nő	Vizsgálatok, gyógyszerek, és hová menjen
Elektromos orvosi eszközt használó	Tartalék akkumulátorok és vészhelyzeti terv

Mit érdemes megtanulni



Ezek a készségek segítenek a legtöbbet vészhelyzetben. Nem olvasással tanulod meg őket, hanem gyakorlással, oktatóval.

Mit tanulj meg	Miért fontos
Újraélesztés	Megmentheti azt, aki nem lélegzik
Defibrillátor (AED) használata	Sok nyilvános helyen van, és úgy tervezték, hogy az utasításait követve bárki használhassa
Félrenyelés, fulladás	Bárkivel megtörténhet, otthon vagy evés közben
Félrenyelés csecsemőknél és gyerekeknél	A segítségnyújtás módja más, mint felnőtteknél
Vérzés	Ha tudod, hogyan kell elállítani, életet menthetsz
Sebek és kötözés	Megelőzi a fertőzést, amikor nincs közel orvosi ellátás
Égési sérülések	Tudni, mit kell először tenni, és mit nem szabad
Ütések, ficamok és törések	Tudni, mit szabad mozgatni és mit nem
Hőguta és erős hideg	Gyakoriak, és súlyosak lehetnek
Füst- vagy szén-monoxid-mérgezés	Felismerni, és gyorsan cselekedni

Hol tanulhatod meg

- **A Magyar Vöröskereszt** és hasonló szervezetek.
- **Az Országos Mentőszolgálat** és a helyi mentőállomások, amelyek időnként tanfolyamokat tartanak.
- **Az autósiskolák elsősegély-tanfolyamai.**
- **A munkahelyed:** kérdezd meg, szerveznek-e képzést.
- **Akkreditált képzőközpontok.**

Hasznos ötlet: végezzétek el a tanfolyamot párban vagy családként. Egy délután, ami egy életre szól.

Tanfolyam, amit el szeretnék végezni: _____ Dátum: _____ . ____ . ____

Ha valami történik: a 3 lépés



Ezt a sorrendet tanítják az elsősegély-tanfolyamokon. Három szó, amit könnyű megjegyezni.

Lépés	Mit jelent	Mit csinálsz
1	Nézd meg	Győződj meg róla, hogy te és a sérült biztonságban vagytok. Ne sodord magad veszélybe
2	Hívj segítséget	Hívd a segélyhívó számot
3	Segíts	Segíts azzal, amit tudsz, és amit a diszpécser mond

Hogyan hívd a segélyhívót



Az országod segélyhívó száma az utolsó oldalon van: „Hasznos információk”.

Amikor hívod, egy ember vezet végig. Az a fontos, hogy nyugodtan, sorrendben mondd el az adatokat.

1. **Hol vagy:** utca, házszám, emelet, település, vagy egy tájékozódási pont.
2. **Mi történt:** baleset, tűz, valaki összeesett.
3. **Hány ember** érintett.
4. **Milyen állapotban vannak:** reagálnak-e, lélegeznek-e, véreznek-e.
5. **Ki vagy,** és mi a telefonszámod.

Ne tedd le, amíg nem mondják. A diszpécser elmondhatja, mit tegyél, amíg a segítség úton van.

Gyakoroljátok a gyerekekkel: győződj meg róla, hogy el tudják mondani a nevüket, a címüket és azt, hogy mi történik.

Mikor hívj azonnal



Hívd a segélyhívó számot (utolsó oldal, „Hasznos információk”), ha valaki:

- ☐ Nem reagál, vagy elájult.
- ☐ Nem lélegzik, vagy nehezen kap levegőt.
- ☐ Erős mellkasi fájdalma van.
- ☐ Vérzése nem áll el.
- ☐ Fuldoklik.
- ☐ Nagy kiterjedésű vagy súlyos égési sérülése van.
- ☐ Erős ütést kapott, főleg a fejére vagy a hátára.
- ☐ Görcsroham tört rá.
- ☐ Hirtelen zavart lett, vagy nehezen beszél, mozog.
- ☐ Nagyon forró, zavart, és nagy melegben már nem izzad.
- ☐ Füstöt vagy gázt lélegzett be, vagy zárt térben egyszerre többen rosszul lettek.

Ha bizonytalan vagy, hívd. Jobb egyszer feleslegesen hívni, mint későn.

Ha nincs térerő

- Menj magasabbra vagy nyíltabb helyre, és próbálj SMS-t küldeni.
- Kérj meg egy szomszédot, hogy telefonáljon, vagy menjen segítségért.
- Használd a sípot vagy egy elemlámpát, hogy felhívd magadra a figyelmet.
- Írd fel az időpontot, és hogy mi történt a sérülttel.
- Próbálkozz tovább: a térerő visszajöhet.



Készülj fel előre



- [ ] Töltsd ki a 2. adatlapot mindenki egészségügyi adataival.
- [ ] Hordd magadnál a zsebkártyádat az allergiákkal és gyógyszerekkel.
- [ ] Nézd meg, hol a legközelebbi kórház és háziorvosi rendelő.
- [ ] Nézz utána, van-e defibrillátor az otthonod vagy a munkahelyed közelében.
- [ ] Mentsd el a háziorvosod és a gyógyszertárad számát.
- [ ] Tanítsd meg a gyerekeknek, hogyan kérjenek segítséget.
- [ ] Jelentkezz elsősegély-tanfolyamra.

Ezt ne hagyd ki

- [ ] Ellenőriztesd a háziorvosnál, hogy megvannak-e az oltásaid.
- [ ] 6 havonta nézd át az elsősegélydobozt.
- [ ] A lejárt gyógyszereket vidd vissza a gyógyszertárba.
- [ ] Pótold, amit elhasználtál.
- [ ] Kérdezz, mielőtt tartós gyógyszerből tartalékot képzel.



Kész

- [ ] Mindhárom elsősegélydobozom kész.
- [ ] A családomhoz igazítottam őket.
- [ ] Tudom, hogyan kell hívni a segélyhívót.
- [ ] Az egész család ismeri a 3 lépést.
- [ ] Tudom, melyik tanfolyamot szeretném elvégezni.

Tudni, mit kell tenni, felbecsülhetetlen. Egy délutánnyi tanfolyam mindent megváltoztathat.

4. rész. Mit tegyél, ha...

Minden helyzetre egy kártya, amit kinyomtathatsz és kéznél tarthatsz. Mindegyik elmondja, mit tegyél **előtte, közben és utána**.

Ha riasztás vagy hivatalos utasítás érkezik, mindig azt kövesd, amit mondanak. Az országod segélyhívó száma és riasztási rendszere az utolsó oldalon van: „Hasznos információk”.



A 12 kártya



01 Áramszünet



02 Vízhiány



03 Földrengés



04 Lakástűz



05 Erdő- és bozóttűz



06 Árvíz és belvíz



07 Hőség



08 Erős hideg és hó



09 Vihar és viharos szél



10 Gázszag vagy szén-monoxid



11 Bent maradás (elzárkózás)



12 Kitelepítés

KÁRTYA 01

Áramszünet

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
1 délután	Alacsony	Könnyű





Oka lehet: meghibásodás, vihar, hőség vagy hálózati üzemzavar.

ELŐTTE

- [ ] Tarts elemlámpákat, elemeket, rádiót és feltöltött powerbankokat.
- [ ] Tarts vizet, hűtőt nem igénylő élelmet és készpénzt.
- [ ] Fagyassz le néhány palack vizet.
- [ ] Készíts tervet, ha valaki elektromos orvosi eszköztől függ.
- [ ] Nézz utána, hogyan nyitható kézzel az elektromos garázskapu vagy kapu.
- [ ] Legyen az autóban legalább fél tank üzemanyag.

KÖZBEN

1. Nézd meg, csak nálatok van-e: ellenőrizd a biztosítéktáblát, és nézz rá a szomszédokra.
2. Gyertya helyett elemlámpát használj.
3. Húzd ki a készülékeket, és hagyj felkapcsolva egy lámpát, hogy észrevedd, amikor visszajön az áram.
4. Tartsd zárva a hűtőt és a fagyasztót.
5. Hallgasd a rádiót, és kövesd a hivatalos tájékoztatást.
6. Kerüld az utazást: a közlekedési lámpák nem biztos, hogy működnek.
7. Telefonálj röviden, és kíméld az akkumulátort.

Ha valaki otthon orvosi eszközt használ, azonnal hívd a segélyhívó számot.

Ha a liftben rekedsz: maradj nyugodt, nyomd meg a vészjelző gombot, és kérj segítséget. Ne próbálj egyedül kijutni.

UTÁNA

- [ ] A készülékeket fokozatosan, néhányat egyszerre dugd vissza.
- [ ] Ellenőrizd, hogy nem maradt-e bekapcsolva hősugárzó vagy más készülék.
- [ ] **Élelmiszer:** ha 4 óránál rövidebb volt az áramszünet, és a hűtő zárva maradt, általában rendben van. Ha 4 óránál tovább tartott, dobd ki a húst, halat, tojást, friss tejterméket és a maradékokat. Ne kóstold meg, hogy ellenőrizd.
- [ ] **Fagyasztó:** zárva tartva általában 24–48 óráig bírja. Ha egy élelmiszer még kemény, jégkristályos, újra lefagyasztható.
- [ ] **Hidegen tartandó gyógyszerek:** használat előtt kérdezd meg a gyógyszertárban.
- [ ] Pótold az elemeket, gyertyákat és a vizet.

KÁRTYA 02

Vízhiány

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
30 perc	Alacsony	Könnyű





Oka lehet: csőtörés, áramszünet, aszály vagy szennyeződés.

ELŐTTE

- [ ] Legyen kész a vízkészleted (2. rész).
- [ ] Legyen vödröd és tiszta kannáid.
- [ ] Nézz utána, hogyan működik a víz az épületedben.
- [ ] Tudd, hol van a fő vízelzáró csap.

KÖZBEN

1. Nézd meg, van-e értesítés a vízszolgáltatótól vagy a hatóságoktól.
2. A készletedet elsősorban ivásra és főzésre használd.
3. Takarékoskodj a vízzel: csak azt mosd el, amit muszáj, és a mosakodóvízzel öblítsd le a WC-t.
4. Használj kézfertőtlenítőt, nedves törlőkendőt és eldobható tányért.
5. Ha azt mondják, hogy a víz nem iható, ne használd ivásra, főzésre és fogmosásra.

UTÁNA

- [ ] Folyasd a csapot, amíg tiszta nem lesz a víz, és töltsd fel a készletedet.
- [ ] Ha vízminőségi probléma volt, várd meg a hivatalos értesítést.

KÁRTYA 03

Földrengés

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
1 délután	Alacsony	Közepes





Nem lehet előre jelezni. Ezért a felkészülés mindennél fontosabb.

ELŐTTE

- [ ] Rögzítsd a magas bútorokat, és a nehéz tárgyakat tedd alulra.
- [ ] Keresd meg minden szobában a biztonságos helyet.
- [ ] Gyakoroljátok családként: **le a földre, fedezékbe, kapaszkodj.**
- [ ] Tanítsd meg mindenkinek, hogyan kell elzárni a vizet, a gázt és az áramot.
- [ ] Tarts cipőt és elemlámpát az ágy mellett.

KÖZBEN

Épületben

1. **Le a földre, fedezékbe, kapaszkodj:** egy masszív asztal alá vagy egy belső fal mellé.
2. Védd a fejed, és maradj távol az ablakoktól és mindentől, ami leeshet.
3. Ne menj ki, amíg rázkódik, és ne használd a liftet.

Az utcán: távolodj el az épületektől, lámpaoszlopoktól és vezetékektől.

Autóban: állj meg biztonságos helyen, távol mindentől, ami ráeshet, és maradj bent bekapcsolt vészvillogóval.

Zsúfolt helyen: ne rohanj a kijárathoz.

Ha beszorultál: ne kiabálj, hogy kíméld az erődet; takard el az orrod és a szád, és kopogj a csöveken, vagy használd a sípot.

UTÁNA

- [ ] Nézd meg, hogy mindenki jól van-e.
- [ ] Számíts utórengésekre.
- [ ] Vegyél cipőt: üvegszilánkok lehetnek a földön.
- [ ] Zárd el a vizet, a gázt és az áramot, és ne dugj be semmit.
- [ ] Ne gyújts tüzet vagy gyertyát.
- [ ] Ha megsérült az épület, óvatosan hagyd el, lift nélkül.
- [ ] Hallgasd a rádiót, és kövesd a hatóságokat.
- [ ] Csak akkor telefonálj, ha muszáj.
- [ ] Ne igyál csapvizet, amíg nem tudod, hogy biztonságos.
- [ ] Ha kárt látsz az épületen, jelezd az önkormányzatnál, és fényképezd le a biztosítónak.

KÁRTYA 04

Lakástűz

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
1 délután	Közepes	Könnyű





A füst a legveszélyesebb. Ezért fontos gyorsan kijutni és becsukni az ajtókat.

ELŐTTE

- [ ] Szerelj fel füstérzékelőket, és havonta teszteld őket.
- [ ] Legyen tűzoltó készüléked, és tanuld meg használni.
- [ ] Beszéljetek meg egy kijáratot és egy találkozási pontot.
- [ ] Tartsd kéznél a kulcsokat, és hagyd szabadon a kijáratokat.
- [ ] Ellenőrizd a konnektorokat és a készülékeket.

KÖZBEN

Ha kis tűz van a konyhában: kapcsold le a főzőlapot, és takard le fedővel vagy tűzoltó takaróval. **Soha ne vízzel olts.** Ha nem tudod azonnal megfékezni, menj ki.

Ha ki tudsz jutni

1. Figyelmeztess mindenkit a lakásban.
2. Menj ki, és csukd be magad mögött az ajtókat.
3. Mindig lefelé menj. **Ne használd a liftet.**
4. Hívd a segélyhívó számot: ne gondold, hogy valaki más már hívta.
5. Ne menj vissza.

Ha füst van

- Maradj alacsonyan, vagy kússz: a padló közelében kevesebb a füst.

- Mielőtt kinyitsz egy ajtót, érintsd meg a kézfejeddel. Ha forró, ne nyisd ki.

Ha füst van a lépcsőházban

1. Ne menj ki.
2. Menj egy utcára néző ablakos szobába, távol a tűztől.
3. Csukd be az ajtót, és tömd el a réseket ruhával vagy törölközővel.
4. Hívd a segélyhívó számot, és mutasd magad az ablakban.

Ha meggyullad a ruhád: ne fuss. Állj meg, feküdj le, és hempergőzz.

UTÁNA

- [ ] Ne menj vissza, amíg nem engedik.
- [ ] Fényképezz, és értesítsd a biztosítódat.
- [ ] Kérj orvosi segítséget, ha füstöt lélegeztél be.

KÁRTYA 05

Erdő- és bozóttűz

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
1 hétvége	Alacsony	Közepes





Ha erdő, bozótos, nádas vagy száraz mező közelében laksz, a meleg, száraz időszakokban kell a legjobban figyelni. Ilyenkor gyakran országos tűzgyújtási tilalom van érvényben.

ELŐTTE

- [ ] Tartsd tisztán az otthonod környékét.
- [ ] Takarítsd el a levelet, a tűzifát és mindent, ami könnyen ég, a falak mellől.
- [ ] Ismerd a kijáratokat, és legalább két útvonalat.
- [ ] Meleg, száraz időben tartsd készenlétben a menekülőtáskát és az autót.

KÖZBEN

Mindig kövesd a hivatalos utasításokat. A szokásos tanács: maradj bent, ha ezt mondják, és hagyd el a területet, ha kitelepítést rendelnek el.

Ha azt mondják, maradj bent

1. Maradj bent.
2. Csukd be az ajtókat és az ablakokat.
3. Tömd el a réseket nedves ruhával.
4. Legyen kéznél a menekülőtáska és az arcmaszkok.
5. Hallgasd a rádiót.

Ha kitelepítést rendelnek el

1. Csak a legszükségesebbet vidd: kulcsokat, telefont, iratokat, pénzt és gyógyszereket.
2. Kapcsold le az áramot és a gázt, és zárd be a házat.
3. Kövesd a kijelölt útvonalat.
4. Ne állj meg filmezni.

Ha kint vagy a természetben: a tűz oldalai felé távolodj, a kevésbé növényzettel borított területek irányába. A szél fordulása miatt a tűz körbezárhat.

UTÁNA

- [ ] Ne menj vissza, amíg nem engedik.
- [ ] Kesztyűben és erős cipőben nézd át a házat.
- [ ] Vigyázz a forró hamuval.
- [ ] Fényképezz a biztosítónak.

KÁRTYA 06

Árvíz és belvíz

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
1 délután	Alacsony	Könnyű





A víz gyorsan emelkedik. A szabály: menj felfelé, soha ne le a garázsba vagy a pincébe.

ELŐTTE

- [ ] Nézz utána, elöntheti-e víz a környékedet (folyó, patak, belvíz, villámárvíz).
- [ ] Keresd meg a legközelebbi magasabban fekvő helyet.
- [ ] Az iratokat, az elektronikát és az értéktárgyakat tedd magasra.
- [ ] Ha figyelmeztetés van, vidd el az autót az elönthető területről, amíg ez biztonságos.

KÖZBEN

1. **Menj magasra:** felső emeletre vagy magasabban fekvő helyre.
2. **Ne menj le a garázsba** vagy a pincébe.
3. **Ne használd a liftet.**
4. Zárd el az áramot, a gázt és a vizet, ha biztonságosan meg tudod tenni.
5. Csak akkor használd az autót, ha tényleg muszáj.
6. **Soha ne menj gyalog vagy autóval az árvízbe.**
7. Maradj távol a patakoktól, folyóktól és a gátaktól.

8 Ha emelkedik a víz, és lefullad az autód, hagyd ott, és menj magasabb helyre.

UTÁNA

- [ ] Csak akkor menj vissza, ha engedik.
- [ ] Ne használd a csapvizet, amíg nem mondják, hogy iható.
- [ ] Dobd ki az árvízzel vagy iszappal érintkezett élelmet, kivéve a sértetlen, lezárt konzerveket, amelyeket előbb meg kell tisztítani és fertőtleníteni.
- [ ] Moss gyakran kezet, és takard le a sebeket.
- [ ] Kesztyűben és zárt cipőben takaríts.
- [ ] Soha ne keverd a hypót ammóniával.
- [ ] A takarítás előtt fényképezd le a károkat a biztosítónak.

KÁRTYA
07

Hőség

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
30 perc	Alacsony	Könnyű





A csecsemők, gyerekek, várandósok, idősek és krónikus betegek fokozott figyelmet igényelnek.

ELŐTTE

- [ ] Figyeld a hőségriasztásokat.
- [ ] Legyen víz, könnyű ruha és sapka.
- [ ] Készíts elő egy szobát, amely hűvös marad.
- [ ] Nézz utána, van-e a közelben hűvös, légkondicionált hely vagy hűsölő terem.
- [ ] Beszéld meg, hogy felhívjátok az egyedül élő időseket.
- [ ] Kérdezd meg, hogyan tárold a gyógyszereidet melegben.

KÖZBEN

1. Igyál vizet akkor is, ha nem vagy szomjas.
2. Fogyassz kevesebb koffeint, alkoholt és nagyon cukros italt.
3. A nap legmelegebb részében ne menj ki, és ne sportolj.
4. Húzd le a redőnyt és a függönyt, és akkor szellőztess, amikor lehűl a levegő.
5. Keress hűvös helyeket.
6. Viselj könnyű ruhát.
7. **Soha ne hagyj senkit zárt autóban.** A háziállatodat sem.

Hívd a segélyhívó számot, ha valakinek nagyon magas a láza, zavart vagy elájul. Amíg a segítség úton van, vidd hűvös helyre.

Ha a tünetek egy óránál tovább tartanak, kérj orvosi tanácsot (hívd az 1830-at).

UTÁNA

- [ ] Igyál továbbra is vizet.
- [ ] Hívd fel az egyedül élőket.

KÁRTYA
08

Erős hideg és hó

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
1 délután	Közepes	Könnyű





ELŐTTE

- [ ] Legyen meleg ruha, takaró, elemlámpa, rádió és élelem.
- [ ] Győződj meg róla, hogy nem fogysz ki a gyógyszerekből.
- [ ] Szigeteld a szabadon futó csöveket, és védd a kültéri mérőórákat a fagytól.
- [ ] Készítsd fel az autót: teli tank, téli gumi, fagyálló, jégkaparó és jégoldó.
- [ ] Tarts takarót, vizet és élelmet az autóban.

KÖZBEN

Otthon

1. Öltözz rétegesen.
2. Ha elromlik a fűtés, maradjatok egy szobában.
3. Soha ne használj grillt, fa-, szén- vagy gázüzemű hősugárzót zárt térben.
4. Figyelj a csecsemőkre és az idősekre.

Kint

- Csak akkor menj ki, ha muszáj.
- Védd a fejed és az arcod.
- Kerüld az éjszakai vezetést.
- Mondd el valakinek az útvonaladat.

Ha elakadsz az autóval

1. Maradj bent.
2. Szólj valakinek, hol vagy, és várd a segítséget.
3. Időnként járasd a fűtést, és néha engedj be friss levegőt.
4. Győződj meg róla, hogy a kipufogót nem tömte el a hó.

UTÁNA

- [ ] Ellenőrizd a csöveket.
- [ ] Vigyázz a jeges úton.
- [ ] Hívd fel az egyedül élőket.

KÁRTYA 09

Vihar és viharos szél

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
1 óra	Alacsony	Könnyű





ELŐTTE

- [ ] Figyeld az időjárási figyelmeztetéseket.
- [ ] Rögzítsd az ajtókat, ablakokat, és mindent az erkélyen és a kertben.
- [ ] Vigyél be mindent, amit a szél az utcára fújhat.
- [ ] Ellenőrizd a fákat és a tetőt, ha van.

KÖZBEN

1. Maradj bent, távol az ablakoktól.
2. Kint maradj távol a párkányoktól, fáktól, falaktól, építkezésektől és darusoktól.
3. A Balatonon és más tavakon figyeld a viharjelzést, és azonnal gyere ki a vízből.
4. Autóban vigyázz a hidakon, az alagútkijáratoknál és előzéskor.
5. Ha villámlik, menj be egy épületbe vagy autóba, és maradj távol a fáktól.

UTÁNA

- [ ] Maradj távol a leszakadt vezetékektől, és jelentsd be őket az áramszolgáltatónak. Fényképezd le a károkat.

KÁRTYA
10

Gázszag vagy szén-monoxid

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
1 óra	Közepes	Könnyű





ELŐTTE

- [ ] A gázkészülékeidet ellenőriztesd az előírt gyakorisággal.
- [ ] Gondolj egy gázérzékelőre és egy szén-monoxid-érzékelőre.
- [ ] Tanítsd meg mindenkinek, hogyan kell elzárni a gázt a mérőóránál.
- [ ] Szellőztess, ha hősugárzót, kazánt vagy cirkót használsz.

KÖZBEN: HA GÁZSZAGOT ÉRZEL

1. **Ne nyúlj a villanykapcsolókhoz** és az elektromos készülékekhez.
2. **Ne gyújts** lángot, gyertyát, öngyújtót vagy cigarettát.
3. **Nyisd ki az ajtókat és az ablakokat.**
4. **Zárd el** a készülékeket és a gázt a mérőóránál.
5. **Menj ki** a lakásból.
6. **Kintről hívd** a segélyhívó számot vagy a gázszivárgás-bejelentő vonalat.

KÖZBEN: HA SZÉN-MONOXIDRA GYANAKSZOL

Fejfájást, hányingert, szédülést és fáradtságot okozhat, és nem látod, nem érzed a szagát.

1. Nyisd ki az ablakokat és az ajtókat.
2. Menj ki a lakásból.
3. Hívd a segélyhívó számot.

UTÁNA

- [ ] Ne nyisd vissza a gázt, amíg nem ellenőrizték.

KÁRTYA
11

Bent maradás (elzárkózás)

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
30 perc	Alacsony	Könnyű





Maradj otthon, vagy abban az épületben, ahol vagy, amíg a hatóságok mást nem mondanak.

ELŐTTE

- [ ] Legyen kész a csomagod.
- [ ] Tudd, melyik szoba a legbiztonságosabb.
- [ ] Tarts kéznél ragasztószalagot, fóliát és rádiót.

KÖZBEN

1. Menj be, és maradj bent.
2. Csukd be az ajtókat és az ablakokat.
3. Kapcsold ki a ventilátorokat és a szellőzést, amely kinti levegőt hoz be, ha ezt kérik.
4. Hallgasd a rádiót, és kövesd a riasztásokat.
5. Rövid üzenetekkel értesítsd a családodat.
6. Ne menj a gyerekekért az iskolába, ha azt mondják, ne menj ki: az iskolának is megvan a saját terve.

UTÁNA

- [ ] Csak akkor menj ki, ha engedik.
- [ ] Szellőztesd ki a lakást.

KÁRTYA 12

Kitelepítés

FELKÉSZÜLÉS	KÖLTSÉG	NEHÉZSÉG
1 délután	Alacsony	Könnyű





Ha el kell hagynod az otthonodat, tedd gyorsan és nyugodtan.

ELŐTTE

- ☐ Legyen kész a menekülőtáska és a mappa.
- ☐ Ismerd az útvonalaidat és a találkozási pontjaidat.
- ☐ Legyen fél tank üzemanyag az autóban.

KÖZBEN: 5 PERCES LISTA

1. Kapd fel a táskát, a mappát, a gyógyszereket és a kulcsokat.
2. Keresd meg a családot és a háziállatot.
3. Vegyél zárt cipőt és megfelelő ruhát.
4. Zárd el a vizet, a gázt és az áramot, ha ezt kérik, vagy van rá időd.
5. Csukd be az ajtókat és az ablakokat.
6. Hagyj egy cetlit a lakáson belül.
7. Kövesd a hivatalos útvonalat.
8. Értesítsd a kapcsolattartódat.

UTÁNA

- [ ] Regisztrálj a befogadóhelyen, ha kérik.
- [ ] Csak akkor menj vissza, ha engedik.
- [ ] Mielőtt bemész, nézd át a házat.



Kész

- [ ] Kinyomtattam ezeket a kártyákat.
- [ ] Megjelöltem azokat, amelyek nálunk a legfontosabbak.
- [ ] Családként mindegyiket átbeszéltük.
- [ ] Tudom, hol vannak.

Ha tudod, mit kell tenni, kevésbé félsz. Ezt adják neked ezek a kártyák.

5. rész. Ha menni kell: az autó



Otthon maradni a leggyakoribb tanács. De egy árvíz, egy tűz vagy egy kitelepítési utasítás arra kényszeríthet, hogy elmenj, akár egy másik településre is.

Aki terv nélkül indul, gyakran üzemanyag, cél és a legszükségesebbek nélkül marad. Ha most megtervezed, nagyon kevés időbe kerül.

Legyen úti célod, mielőtt szükség lenne rá

Döntsd el most, hová mennél. Különböző irányokban keress helyeket: ha az egyik út le van zárva, marad másik.



	1. úti cél	2. úti cél	3. úti cél
Ki vagy milyen hely			
Cím			
Telefon			
Távolság és idő			
Fő útvonal			
Másik útvonal			
Fogadnak háziállatot?			

Tippek:

- Beszélj most azzal a rokonnal vagy baráttal. Győződj meg róla, hogy odamehetnél.
- Válassz egy távoli úti célt is arra az esetre, ha az egész környéked érintett.
- Írj fel két szállodát vagy szálláshelyet, és hogy fogadnak-e háziállatot.
- Nyomtasd ki a térképeket, vagy mentsd el őket offline használatra.
- Tedd meg egyszer az utat egy átlagos napon.

Készítsd fel az autót

Ellenőrzések

- ☐ Gumik, a pótkerékkel vagy a defektjavító készlettel együtt.

- [ ] Akkumulátor, lámpák, fékek és ablaktörlők.
- [ ] Olaj, ablakmosó folyadék és fagyálló.
- [ ] Forgalmi engedély, érvényes műszaki vizsga és kötelező biztosítás.

Szokások, amelyek segítenek

- **Üzemanyag:** ne engedd fél tank alá. Áram nélkül a benzinkutak nem biztos, hogy működnek.
- **Elektromos autó:** tarts elég töltöttséget, és írd fel a töltőpontokat az útvonalaid mentén. Áram nélkül lehet, hogy nem tudsz tölteni.
- **Kulcsok:** legyen pótkulcs, és egynél több felnőtt tudja, hol van.
- **Hol parkolsz:** ha árvízveszély van, ne hagyd mélygarázsban.



Autós csomag



Tartsd egy dobozban vagy táskában a csomagtartóban. Évente kétszer nézd át.

Csoport	Mit vigyél	Mire jó
Biztonság	Elakadásjelző háromszög és láthatósági mellény (lásd az utolsó oldalt)	Figyelmeztetni másokat, ha megállsz
Műszaki hiba	Bikakábel, defektjavító készlet, emelő és kerékkulcs	Az alapok megoldása

Csoport	Mit vigyél	Mire jó
Szerszámok	Multiszerszám, erős ragasztószalag, kötél és kesztyű	Gyors javítások
Világítás	Elemlámpa elemekkel	Látni éjszaka, és jelezni
Víz	Fejenként legalább 2 liter, gyakran cserélve	Ivás
Élelem	Müzliszelet, diófélék és keksz	Több órán át kitartani
Egészség	Autós elsősegélycsomag, gyógyszerek és nedves törlőkendő	Kis sebek és tisztálkodás
Energia	Autós töltő, powerbank és kábel	A telefon működőképes tartása
Meleg	Takarók, mentőfóliák, vízálló kabát, kényelmes cipő	Hideg, eső vagy gyaloglás
Tájékozódás	Papírtérkép, névjegyek papíron, elemes rádió	Közlekedés internet nélkül
Tél	Lapát, jégkaparó, jégoldó és hókefe	Hó és jég
Nyár	Plusz víz, sapka és naptej	Hőség és várakozás
Gyerekek	Pelenka, tej, keksz és egy játék	Az út és a várakozás
Háziállatok	Víz, eledel, póráz és szállítóbox	Biztonságos utazás

Vigyázz a hőséggel az autóban: a vizet és az élelmet gyakran cserélni kell, és sok gyógyszert nem szabad magas hőmérsékletnek kitenni.

Mindennapi táska



Egy vészhelyzet a munkahelyen, úton vagy otthontól távol is érhet. Mindig legyen nálad egy kézitáska vagy kis táska a legszükségesebbekkel:

- ☐ Powerbank és kábel.
- ☐ Egy palack víz.
- ☐ Müzliszelet vagy diófélék.
- ☐ Készpénz.
- ☐ Zsebkártya.
- ☐ Kis elemlámpa.
- ☐ Az aznapi gyógyszerek.
- ☐ Arcmaszk és kézfertőtlenítő.
- ☐ Toll.
- ☐ Kényelmes cipő, ha a munkához kényelmetlent hordasz.

Mielőtt becsukod az ajtót: 5 perces lista

Ha el kell menned, ebben a sorrendben haladj.

1. **Emberek:** gyűjtsd össze a családot. Vegyetek zárt cipőt és megfelelő ruhát.
2. **Háziállatok:** póráz vagy szállítóbox.
3. **Menekülőtáskák, mappa, gyógyszerek és készpénz.**
4. **Telefonok, töltők és powerbankok.**
5. **Víz és élelem.**
6. **Lakás- és autókulcsok.**

7. **Lakás:** zárd el a vizet, a gázt és az áramot, ha ezt kérik, vagy van rá időd. Csukd be az ajtókat és az ablakokat.
8. **Cetli:** a lakáson belül hagyd meg az időpontot, hogy hová mész, és hogyan érnek el.
9. **Üzenet:** írj SMS-t a másik városban élő kapcsolattartódnak.

Ha nincs 5 perced, ne vesztegesd az időt: indulj a legszükségesebbekkel.

Útközben



- Kövesd a hatóságok által megadott útvonalakat. A rövidítések lezárva lehetnek.
- Hallgasd a rádiót.
- Tankolj, ha biztonságosan megteheted.
- Vezess nyugodtan, és kerüld azokat a helyeket, amelyekről azt mondják, hogy veszélyesek.
- **Soha ne hajts bele az árvízbe.**
- Tarts rövid pihenőket, ha gyerekek, idősek vagy háziállatok vannak veled.
- Soha ne hagyj senkit, a háziállatodat sem, zárt autóban melegben.
- Ha van téreröd, tájékoztasd a többieket, hogy vagy.

Ha ez történik az autóban

Helyzet	Mit tegyél
Földrengés	Állj meg biztonságos helyen, távol mindentől, ami ráeshet. Maradj bent bekapcsolt vészvillogóval
Emelkedő víz	Ha lefullad az autó, hagyd ott, és menj magasabb helyre
Hó	Maradj bent, szólj valakinek, időnként engedj be friss levegőt, és figyelj, hogy a kipufogót ne tömje el a hó
Füst az autóban	Állj meg biztonságos helyen, állítsd le a motort, mindenki azonnal szálljon ki, távolodjatok el, és hívd a segélyhívó számot. Ne maradj bent
Viharos szél	Lassíts, és vigyázz az alagutakban, a hidakon és előzéskor
Műszaki hiba	Húzódj félre, vedd fel a láthatósági mellényt, tedd ki az elakadásjelző háromszöget, ha biztonságos, és hívj autómentőt
Kifogyott az üzemanyag	Szólj valakinek, hol vagy. Maradj biztonságos, jól látható helyen

Ha nincs autód

Akkor is tervezz.



- ☐ Kérdezd meg egy szomszédot, rokont vagy barátot, el tudna-e vinni.
- ☐ Nézz utána, hogyan juthatsz el tömegközlekedéssel és gyalog.
- ☐ Legyen kényelmes cipőd és egy könnyű hátizsákod.
- ☐ Tudd, hol van a gyülekezési pont vagy a befogadóhely.
- ☐ Kérdezd meg az önkormányzatot, hogyan telepítenék ki az autó nélküli embereket. Az elérhetőségük az utolsó oldalon van: „Hasznos információk”.

- [ ] Tarts egy nyomtatott példányt a „Hasznos információk” oldalból a menekülőtáskádban.

Amikor megérkezel

- [ ] Értesítsd a családot és a kapcsolattartódat.
- [ ] Kövesd továbbra is a hivatalos tájékoztatást.
- [ ] Szólj, hogy vagy, és ne menj vissza, amíg nem engedik.
- [ ] Pótold a vizet, az élelmet és a gyógyszereket.
- [ ] Tedd el a számlákat, hátha a biztosításod fedezi őket.



Ezt ne hagyd ki

- [ ] Cseréld le a vizet az autóban.
- [ ] Nézd meg a defektjavító készlet és az elsősegélycsomag lejárati idejét.
- [ ] Tarts nyomtatott másolatot az irataidról az autóban, vízálló tasakban, és legyen digitális másolatod is.
- [ ] Tarts egy nyomtatott „Hasznos információk” oldalt az autóban.
- [ ] Nézd át az utasbiztosításodat vagy az assistance szolgáltatásodat.



Kész

- [ ] Vannak úti céljaim és útvonalaim.
- [ ] Az autót átnéztem.
- [ ] Az autós csomag kész.
- [ ] Mindig legalább fél tankkal járok.
- [ ] Nálam van a mindennapi táskám.
- [ ] Az egész család ismeri az 5 perces listát.

Tudni, hová menj, szintén a felkészültség része.

6. rész. Kinek kell több segítség

Egy terv csak akkor teljes, ha mindenkinek működik, aki veled él. A csecsemőknek, időseknek vagy fogyatékossággal élőknek több idő, több eszköz és több támogatás kellhet.

Keresd meg itt a saját helyzetedet, és tedd hozzá a tervedhez, ami rád vonatkozik. Minden orvosi kérdést egyeztess a háziorvossal vagy a gyógyszerésszel.

Idősek



Készülj fel előre

- [ ] Írd fel a gyógyszereiket, az előírt adagot, az allergiáikat és a háziorvosukat.
- [ ] Tarts receptmásolatokat, tartalék szemüveget és hallókészülék-elemet.
- [ ] Készíts elő kényelmes ruhát, meleg kabátot, biztonságos cipőt és takarót.
- [ ] Puha, könnyen nyitható ételt válassz, amit szeretnek.
- [ ] Hagyj egy elemlámpát az ágy mellett és egyet a fürdőszobában.
- [ ] Tarts vizet könnyen emelhető és nyitható palackokban.
- [ ] Vidd a botjukat, járókeretüket, és amit naponta használnak.

- [ ] Döntsd el, ki segít nekik, ha menni kell.

A menekülőtáskájukba tedd még bele

- [ ] Egy nagy betűs kártyát a nevükkel, kapcsolattartójukkal és gyógyszereikkel.
- [ ] Gyógyszeradagolót az aznapi gyógyszerekkel.
- [ ] Betétet vagy inkontinencia-nadrágot, ha használnak.
- [ ] Műfogsort és a tisztításához szükséges dolgokat.
- [ ] Valamit, ami megnyugtatja őket: egy fotót, egy könyvet vagy egy rádiót.

Közben

- Beszélj velük nyugodtan, és magyarázd el, mi történik.
- Figyelj, hogy igyanak és egyenek, akkor is, ha nincs kedvük.
- Melegben vagy hidegben gyakran nézz rájuk.
- Kitelepítéskor soha ne hagyd őket egyedül.

Ha a szüleid vagy nagyszüleid másik lakásban élnek

Sok család távolról gondoskodik egy idős rokonról. Ne várj vészhelyzetig, hogy beszéljetek róla.

- [ ] **Állítsátok össze együtt a csomagjukat,** egy délután alatt.
- [ ] **Keress egy szomszédot, aki tud segíteni** és benéz hozzájuk, és mentsd el a számát.
- [ ] **Hagyj pótkulcsot** a lakásukhoz egy megbízható embernél.
- [ ] **Döntsd el, ki megy értük,** ha menniük kell, és ki a helyettes.
- [ ] **Nézzétek át együtt** a gyógyszereiket és a telefonszámokat.
- [ ] **Írd fel nagy betűkkel a fontos számokat,** és tedd a telefon mellé.

- [ ] **Kérdezd meg, milyen szolgáltatások vannak a lakóhelyükön:** jelzőrendszeres házi segítségnyújtás (segélyhívó gomb), a helyi szociális szolgálat vagy a háziorvos. Ha életfenntartó eszközt használnak vagy fogyatékossággal élnek, kérdezd meg az áram- és gázszolgáltatót a **védendő fogyasztói nyilvántartásba vételről**.
- [ ] **Beszéljetek meg egy rutint:** figyelmeztetés esetén minden nap ugyanabban az időben egy hívás.

Ha egyedül élnek, és nem akarnak felkészülni, kezdd az egyszerű dolgokkal: víz, elemlámpa, rádió és egy nagy betűkkel felírt telefonszám.

Egyedül élők



- [ ] Szólj egy szomszédnak vagy rokonnak, hogy egyedül élsz.
- [ ] Hagyj pótkulcsot egy megbízható embernél.
- [ ] Vészhelyzetre beszéljetek meg egy napi jelentkezést: egy üzenetet vagy hívást.
- [ ] Az egészségügyi adataid legyenek jól láthatóan a hűtőn.
- [ ] Tartsd a telefonodat és egy sípot az ágy közelében.

Csecsemők



Készülj fel előre

- [ ] Pelenka 3 napra vagy többre.
- [ ] Törlőkendő és popsikrém.
- [ ] Fogyasztásra kész tápszer, ha azt kapja, és tiszta cumisüvegek.
- [ ] Bébiétel üvegben és gyümölcspüré tasakban, a korának megfelelően.
- [ ] Plusz ruha, takaró és sapka.
- [ ] Gyógyszerek és lázmérő, a gyermekorvossal vagy a védőnővel egyeztetve.
- [ ] Az egészségügyi kiskönyv vagy az oltási igazolás másolata.
- [ ] Hordozó, arra az esetre, ha nem tudod használni a babakocsit.
- [ ] Friss fotó a babáról azzal együtt, aki vigyáz rá.
- [ ] Plusz biztonságos víz.

Közben

- Ha szoptatsz, folytasd vészhelyzetben is, és vigyázz magadra: igyál és egyél.
- A tápszert biztonságos vízzel készítsd, és tiszta eszközöket használj.
- Figyelj, hogy ne fázzon, és ne legyen túl melege.
- Amennyire lehet, tartsd meg a napirendjét.

Gyerekek

Készülj fel előre

- [ ] Friss fotó és a zsebkártyájuk.
- [ ] Tanítsd meg nekik a teljes nevüket, a címüket és a telefonszámotokat.
- [ ] Tanítsd meg nekik, hogyan hívják a segélyhívó számot. Az utolsó oldalon van: „Hasznos információk”.
- [ ] Mutasd meg nekik, mi a csomag, és hol van.
- [ ] Kérdezd meg, mi az iskola terve.
- [ ] Tartsatok gyakorlást, mintha játék lenne.
- [ ] Hagyd, hogy ők pakolják be a saját táskájukat.
- [ ] Legyen benne egy játék, egy füzet és ceruzák.

Közben

- Maradj velük, és beszélj hozzájuk nyugodtan.
- Egyszerű szavakkal magyarázd el, mi történik, ijesztő részletek nélkül.
- Adj nekik egy kis feladatot: vigyék a lámpát, vagy vigyázzanak a háziállatra.
- Hagyd, hogy kérdezzenek, és válaszolj őszintén.
- Tartsd meg az étkezések és a lefekvés idejét.

Várandósok



- [ ] Vidd magaddal a várandósgondozási könyvet és az ultrahangleleteket.
- [ ] Legyen felírva a nőgyógyászod vagy a védőnőd száma.
- [ ] Nézz utána, hová menj, ha el kell hagynod az otthonodat.
- [ ] Tegyél be plusz vizet és élelmet.
- [ ] Készíts elő kényelmes ruhát és biztonságos cipőt.
- [ ] Ha a terhességed vége felé jársz, legyen kész a kórházi táskád.
- [ ] Döntsd el, ki kísér el.

Mozgáskorlátozottak



- [ ] **Kijutási terv:** hogyan jutnak le, ha nem működik a lift? Döntsétek el, ki segít nekik, és hogyan.
- [ ] **Támogatás:** kérj segítséget legalább két szomszédtól.
- [ ] **Épület:** beszélj a közös képviselővel vagy a tulajdonossal, hogy tudják, ott él az illető.
- [ ] **Eszközök:** vidd a botját, mankóját vagy kerekesszékét, és a tartalékokat.
- [ ] **Elektromos kerekesszék:** tartsd feltöltve az akkumulátort, és legyen terved, ha lemerül.
- [ ] **Szoba:** a kijárathoz legközelebbit válaszd.
- [ ] **Autó:** gyakoroljátok a be- és kiszállást.

Kérdezd meg az önkormányzatot, vezetnek-e nyilvántartást azokról, akiknek kitelepítéskor segítség kell. Az elérhetőségük az utolsó oldalon van: „Hasznos információk”.

Akik elektromos orvosi eszközt használnak

Áramszünetkor ez a legsürgősebb eset: oxigén, lélegeztetőgép, leszívó, dialízis, pumpa vagy elektromos ágy.

Készülj fel előre

- [ ] **Beszélj az orvosával,** és készítsetek írásos tervet.

- [ ] **Kérdezd meg az eszköz forgalmazóját,** meddig bírja az akkumulátor, és mit kell tenni áram nélkül.
- [ ] **Kérd az áramszolgáltatótól** a védendő fogyasztói nyilvántartásba vételt, hogy áramszünetkor kiemelt figyelmet kapjatok.
- [ ] **Legyenek akkumulátorok és tartalékok,** ahogy a gyártó javasolja.
- [ ] **Írd fel,** hová menjetek, ha lemerül az akkumulátor.
- [ ] **Tanítsd meg** a családnak az eszköz használatát.
- [ ] **Legyen írásban** az eszköz és a beteg minden adata.



Közben

Ha valakinek az életben maradáshoz eszközre van szüksége, és nincs áram, azonnal hívd a segélyhívó számot. Ne várd meg, amíg lemerül az akkumulátor.

Cukorbetegek, asztmások és más krónikus betegek



- [ ] Kérdezd meg a háziorvost, hogyan képezzetek tartalékot.
- [ ] Legyen nála kártya a diagnózisával, gyógyszereivel és a kapcsolattartójával.
- [ ] **Cukorbetegség:** vércukorméró, tesztcsíkok, tűk, és mit tegyél az inzulinnal hűtés nélkül.
- [ ] **Asztma:** tartalék inhalátorok, és mit tegyél füst vagy por esetén.
- [ ] **Súlyos allergia:** adrenalin autoinjektor, ha felírták.
- [ ] **Dialízis vagy rendszeres kezelés:** kérdezd meg, mit tegyél, ha nem jutsz el oda.
- [ ] Több napra elég minimumot tarts a menekülőtáskában.

Halláskárosultak és látássérültek

Ha nem hall jól



- [ ] Fény- vagy rezgésjelzéses riasztás, ha használ ilyet.
- [ ] Hallókészülék-elemek.
- [ ] Papír és toll, vagy előre megírt kártyák.
- [ ] Egy szomszéd, aki szól neki, ha riasztás van.

Ha nem lát jól

- [ ] Tartalék szemüveg.
- [ ] Fehér bot.
- [ ] A csomag mindig ugyanazon a helyen.
- [ ] Tapintható vagy nagy betűs címkék.
- [ ] Gyakoroljátok a kijutást.

Demenciával, autizmussal vagy értelmi fogyatékossággal élők

- ☐ Egy kártya a nevével, a kapcsolattartójával, és azzal, hogyan lehet segíteni neki.
- ☐ Azonosító karkötő vagy medál, ha segít.
- ☐ Ismerős tárgyak, amelyek megnyugtatják.
- ☐ Füldugó vagy fejhallgató, ha zavarja a zaj.
- ☐ Napirend és egyszerű magyarázatok.
- ☐ Ismételt, nyugodt gyakorlások.
- ☐ Valaki, aki soha nem hagyja egyedül.



Ha olyan országban élsz, amelynek nem beszéled jól a nyelvét



- ☐ Tanuld meg a riasztásokban használt kulcsszavakat.
- ☐ Kapcsold be a hivatalos riasztásokat.
- ☐ Ments el néhány mondatot, amellyel segítséget kérhetsz.
- ☐ Legyen meg egy barátod száma, aki segít fordítani.
- ☐ Hordd magadnál lefordítva az egészségügyi adataidat.
- ☐ Nézd meg az utolsó oldalt: ott vannak az országod adatai.

Segítségtérkép

Írd fel, ki tud segíteni az egyes személyeknek.

Személy	Mire van szüksége	Ki segít neki	Helyettes	Telefon

Ezt ne hagyd ki

- ☐ Ismerd meg a szomszédaidat: vészhelyzetben ők vannak hozzád a legközelebb.
- ☐ Kérdezd meg az épületben, ki él egyedül, vagy kinek kell segítség.
- ☐ Frissítsd az adatokat, ha változnak a gyógyszerek.
- ☐ Ahogy nőnek a gyerekek, nézd meg a ruhák és a pelenkák méretét.



Kész

- ☐ Megnéztem, mire van szüksége mindenkinek.
- ☐ Hozzáadtam a csomaghoz, ami kellett.
- ☐ Beszéltem a háziorvossal vagy a gyógyszerésszel.
- ☐ Eldöntöttük, ki kinek segít.
- ☐ A szüleimre vagy rokonaimra is gondoltam.

Szeretteinkről gondoskodni azt is jelenti, hogy azokra gondolunk, akiknek a legnagyobb szükségük van ránk.

7. rész. A vészhelyzet után



Amikor a legrosszabbon túl vagytok, jön egy másik nehéz pillanat: visszatérni, rendet tenni, kárt bejelenteni és visszanyerni a nyugalmat. Ha sorrendben csinálod, megspórolsz kockázatokat, hibákat és pénzt.

Az első órák



1. **Nézd meg, hogy mindenki jól van-e.** Ha valakinek segítség kell, hívd a segélyhívó számot.
2. **Értesítsd a családot és a másik városban élő kapcsolattartódat** egy rövid üzenettel.
3. **Kövesd továbbra is a hivatalos tájékoztatást.** Lehet, hogy a vészhelyzetnek még nincs vége.
4. **Igyál vizet, és egyél valamit,** akkor is, ha nincs kedved.
5. **Pihenjetek felváltva,** ha lehet.
6. **Figyelj a többiekre:** az idősekre, a gyerekekre, a szomszédokra és a háziállatokra.

Hazatérés

Csak akkor menj vissza, ha a hatóságok azt mondják, hogy biztonságos.

Mielőtt bemész

- [ ] Viselj zárt cipőt és kesztyűt, és vigyél elemlámpát és arcmaszkot.
- [ ] Kívülről nézd meg, vannak-e látható károk: repedések, beomlott tető, vezetékek vagy megdőlt falak.
- [ ] Ha kétséges, ne menj be, és kérj meg egy szakembert, hogy nézze meg.
- [ ] Ha gázszagot érzel, ne menj be. Távolodj el, és kintről telefonálj.

Amikor bemész

- [ ] Elemlámpával menj be, ne gyertyával vagy lánggal.
- [ ] Nyisd ki az ajtókat és az ablakokat, hogy beáramoljon a levegő.
- [ ] Nézd meg a mennyezetet, a falakat és a padlót.
- [ ] Ne nyúlj a nedves vezetékekhez vagy konnektorokhoz.
- [ ] Ne kapcsold be a vizes készülékeket.
- [ ] Mielőtt visszakapcsolod az áramot, a gázt vagy a vizet, győződj meg róla, hogy biztonságos. Ha kár volt, ellenőriztesd szakemberrel.
- [ ] Vigyázz az üvegszilánkokra, szögekre és a bejutott állatokra.

Víz és élelem



- [ ] **Víz:** ne használd a csapvizet, ha azt mondták, hogy nem iható.
- [ ] **Élelem:** dobj ki mindent, ami kiolvadt, vagy vízzel, iszappal, füsttel vagy hamuval érintkezett.
- [ ] **Sértetlen, lezárt konzervek:** ha árvízzel érintkeztek, mosd le őket szappanos vízzel, tedd őket 2 percre forrásban lévő vízbe, és hagyd őket 1 órán át száradni, mielőtt kinyitod.
- [ ] **Horpadt, rozsdás vagy felpuffadt konzervek:** dobd ki őket.
- [ ] **Gyógyszerek:** kérdezd meg a gyógyszertárban, ha vizesek lettek, vagy kiolvadtak.
- [ ] **Ha kétséges:** dobd ki. Nem éri meg a kockázatot.

Biztonságos takarítás

- [ ] Takarítás előtt fényképezz le mindent.
- [ ] Viselj kesztyűt, zárt cipőt és arcmaszkot.
- [ ] Moss kezet szappannal és vízzel, főleg evés előtt.
- [ ] Takard le a sebeket, és mosd ki őket, ha vizesek lesznek.
- [ ] Szellőztess jól.
- [ ] Tisztítsd és fertőtlenítsd a felületeket hígított hypóval, a címke szerint.
- [ ] Ne keverd a hypót ammóniával.
- [ ] A ruhákat legalább 60 °C-on mosd, ha a címke engedi.
- [ ] Mindent minél hamarabb szárítsd ki, hogy ne penészedjen.
- [ ] A gyerekeket és a háziállatokat tartsd távol a területtől.



Fotók, biztosítás és kárbejelentés

Cselekedj gyorsan, de sorrendben.

1. **Készíts fotókat és videókat** a károkról, mielőtt bármit elmozdítasz vagy kitakarítasz.
2. **Írd fel,** mi sérült, mikor, és mennyit ért.
3. **Tartsd meg** a sérült tárgyakat, amíg nem mondják, hogy kidobhatod őket.
4. **Hívd a biztosítódat,** és kérj kárszámot.
5. **Tedd el** az összes számlát: javítás, szállás, élelem és közlekedés.
6. **Nézz utána,** van-e hivatalos támogatás ott, ahol élsz.
7. **Írd fel** minden hívásnál a neveket, a dátumokat, és amit mondtak.

Ha biztosított vagy, és a kárt katasztrófa okozta, egyes országokban külön alapok is segíthetnek. Lásd az utolsó oldalt: „Hasznos információk”.

Kárnyilvántartás

Mi sérült	Mikor	Becsült érték	Fotó	Számla
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐

Hívásnapló

Dátum	Kivel beszéltem	Mit mondtak	Kárszám

Vigyázz a csalókkal



Katasztrófa után egyesek megpróbálnak visszaélni a helyzettel.

- **Javítások:** légy óvatos azzal, aki előre kér pénzt, vagy hívás nélkül jelenik meg. Kérj írásos árajánlatot.
- **Álhivatalnokok:** mindig kérd el az igazolványukat.
- **Hamis segélyajánlatok:** soha ne add meg az adataidat vagy kódjaidat telefonon, SMS-ben vagy linken keresztül.
- **Adományok:** csak ismert szervezeteknek adakozz.
- **Pletykák:** ellenőrizd, mielőtt megosztod.

Iratok és ügyintézés

- [ ] Szólj a bankodnak, ha elvesztek a kártyáid.
- [ ] Kérd az elveszett iratok pótlását.
- [ ] Értesítsd a munkahelyedet és az iskolát.
- [ ] Szólj a háziorvosodnak, ha elvesztek a gyógyszereid vagy a receptjeid.
- [ ] Nézd át a csoportos beszedéseidet és az állandó átutalásaidat.

Hogyan beszélj a gyerekekkel



Egy ijedtség után a gyerekeknek tudniuk kell, hogy biztonságban vannak.

- **Hallgasd meg őket:** hagyd, hogy elmondják, mit éreztek, és rajzolják le.
- **Mondd el az igazat egyszerű szavakkal:** „Nagyon ijesztő volt, de már vége, és együtt vagyunk”.
- **Térjetek vissza a megszokott rendhez:** étkezések, alvás és iskola.
- **Korlátozd a híreket:** ha újra meg újra ugyanazokat a képeket látják, az megijeszti őket.
- **Adj nekik kis feladatokat:** ha segíthetnek, jobban érzik magukat.
- **Légy türelmes:** lehet, hogy rosszul alszanak, félnek, vagy másként viselkednek.

Ha a változások hetekig tartanak, vagy aggaszt valami, beszélj a gyermekorvossal vagy egy szakemberrel.

Hogyan vigyázz magadra



Normális, ha félsz, szomorú, dühös vagy fáradt vagy, vagy nehezen alszol.

- Beszélj valakivel, akiben megbízol.
- Pihenj és egyél, ha csak keveset is.
- Kevesebb hírt és közösségi médiát fogyassz.
- Térj vissza a kis napi szokásokhoz.
- Egyszerre egy dolgot csinálj.
- Ne alkohollal nyugtasd magad.
- Kérj segítséget, ha szükséged van rá.

Ha a feszültség nem múlik, vagy úgy érzed, nem bírod, kérj szakmai segítséget.

Gondoskodj a közösségedről



- ☐ Hívd fel az idős vagy egyedül élő szomszédokat.
- ☐ Oszd meg a hivatalos információkat.
- ☐ Ajánld fel, amit tudsz: vizet, telefontöltést vagy társaságot.
- ☐ Kövesd az útmutatást arról, hogyan segíts, hogy ne sodord magad veszélybe.

Háziállatok a vészhelyzet után

- [ ] Nézd meg, nem sérültek-e meg.
- [ ] Tartsd őket pórázon: a szagok megváltoznak, és elveszíthetik a tájékozódásukat.
- [ ] Az üvegszilánkokat és a megromlott ételt tartsd tőlük távol.
- [ ] Adj nekik biztonságos vizet.
- [ ] Légy türelmes, ha félnek.



* Bővebben: **Biztonságban a kedvencek: vészhelyzeti terv azoknak, akik szintén a család tagjai**.

Pótold és fejleszd

Amikor minden lecsendesedik, használd ki, amit tanultál.

- [ ] Pótold a vizet, az élelmet, az elemeket és az elsősegélydobozt.
- [ ] Töltsd fel a powerbankokat.
- [ ] Frissítsd az irataidat.
- [ ] Nézd át a biztosításodat.

Amit megtanultunk

Ami jól működött: _____

Ami hiányzott: _____

Amin változtatni fogunk: _____

Ezt ne hagyd ki

- [ ] Tartsd meg a fotókat, számlákat és a levelezést, amíg a kárügy le nem zárul.
- [ ] Nézd meg a biztosítási határidőket.
- [ ] Köszönd meg azoknak, akik segítettek: ma ők segítenek, holnap te.



Kész

- [ ] Tudom, hogyan térjek haza biztonságosan.
- [ ] Tudom, mit kezdjek a vízzel és az élelemmel.
- [ ] Tudom, hogyan rögzítsem a károkat.
- [ ] Tudom, hogyan kerüljem el a csalásokat.
- [ ] Tudom, hogyan beszéljek a gyerekekkel.
- [ ] Tudom, hogy segítséget kérni is a terv része.

Egy vészhelyzet után is lehet nyugodtan cselekedni.

8. rész. Tartsd naprakészen

Egy elfelejtett terv nem ér semmit. Az elemek lemerülnek, az élelmiszer lejár, a gyerekek nőnek, a telefonszámok változnak.

A jó hír az, hogy ha van egy rutinod, a naprakészen tartás nagyon kevés időt vesz igénybe.

Az ellenőrzési naptárad

Állíts be emlékeztetőket a telefonodon, és írd fel egy papírnaptárba is.



Havonta

- [ ] Teszteld a füstérzékelőket.
- [ ] Nézd meg, a helyükön vannak-e a csomag és a menekülőtáska.

3 havonta

- [ ] Töltsd fel a powerbankokat.
- [ ] Próbáld ki az elemlámpákat és a rádiót.
- [ ] Cseréld le a vizet az autóban.
- [ ] Nézd meg a telefonod egyenlegét és a mobilcsomagodat.

6 havonta

Válassz két könnyen megjegyezhető dátumot, például az óraátállítást, egy születésnapot vagy az iskolai szünet kezdetét.

- [ ] Nézd meg a víz és az élelmiszer lejárati idejét.
- [ ] Nézd át az elsősegélydobozt, és a lejártakat vidd a gyógyszertárba.
- [ ] Ellenőrizd az elemeket, és cseréld, amit kell.
- [ ] Használd el, ami hamarosan lejár, és pótold.
- [ ] Nézd át az autós csomagot.

- [ ] Ellenőrizd a háziállatod eledelét és gyógyszereit.
- [ ] Tartsatok gyakorlást.

Évente

- [ ] Frissítsd az adatlapokat, a telefonszámokat és a fotókat.
- [ ] Nézd át az iratmappádat.
- [ ] Nézd át a biztosításodat, és hogy mit fedez.
- [ ] Cseréld a menekülőtáskában a ruhákat méret és évszak szerint.
- [ ] Nézd át a gyógyszereket a háziorvossal vagy a gyógyszerésszel.
- [ ] Ellenőriztesd a tűzoltó készüléket az utasításai szerint.
- [ ] Nézd meg az érzékelők lejárati idejét.
- [ ] Nézd meg az oltásaidat.
- [ ] Járd be újra az útvonalaidat.
- [ ] Nyomtasd ki újra a tervet és a „Hasznos információk” oldalt.

Ellenőrzőlista

Ellenőrzés	Tervezett dátum	Kész	Ki
Havi		☐	
3 havi		☐	
6 havi, 1.		☐	
6 havi, 2.		☐	
Éves		☐	

Minden évszak előtt

Tél előtt

- [ ] Tegyél meleg ruhát és takarót a menekülőtáskába.
- [ ] Ellenőriztesd a fűtést (kémény, cirkó), és szellőztess jól, ha hősugárzót használsz.
- [ ] Ellenőrizd a téli gumit, a fagyállót, a jégkaparót és a jégoldót.

- [ ] Nézd át és szigeteld a szabadon futó csöveket.



Nyár előtt

- [ ] Válts könnyű ruhára, sapkára és naptejre.
- [ ] Növeld a vízkészletet.
- [ ] Nézd meg, hogyan tárold a gyógyszereket melegben.
- [ ] Ha erdő vagy bozótos közelében laksz, tisztítsd meg az otthonod környékét.
- [ ] Ellenőrizd a ventilátorokat, redőnyöket és függönyöket.

Az esős időszak és a tavaszi áradások előtt

- [ ] Tisztítsd ki az ereszt, a lefolyókat és az erkélyt.
- [ ] Tedd magasra a fontos dolgokat, ha a környékedet elöntheti a víz.
- [ ] Nézd át az útvonaladat a magasabban fekvő helyre.

Nyaralás előtt

- [ ] Szólj egy szomszédnak, és hagyj neki elérhetőséget.
- [ ] Nézz utána, milyen veszélyek vannak ott, ahová mész.
- [ ] Vidd a mindennapi táskádat és az irataidat.
- [ ] Nézd meg az ottani segélyhívó számot.

Ha valami változik az életedben

Frissítsd a tervet, ha:

- [ ] Lakást, települést vagy országot váltasz.
- [ ] Baba születik, vagy valaki új költözik hozzátok.
- [ ] Háziállat érkezik.

- [ ] Munkahelyet váltasz, vagy a gyerekek iskolát váltanak.
- [ ] Változik egy gyógyszer vagy egy betegség.
- [ ] Autót cserélsz.
- [ ] A másik városban élő kapcsolattartód számot vált.
- [ ] Egy idős rokonnak több segítség kell.

Ha költöztél: nézd meg az új környék veszélyeit, a találkozási pontokat, az útvonalakat, a kijáratokat és az utolsó oldalt.

15 perces családi gyakorlás

7. lépés



A gyakorlás biztosítja, hogy senki ne dermedjen le, amikor eljön a pillanat. Tartsátok évente kétszer. Minden alkalommal más helyzetet válassz.

Perc	Mit csináltok
0-2	Bejelented: „Ma áramszünetet gyakorolunk”. Lekapcsolod a villanyt
2-5	Mindenki megkeresi a lámpáját, és elvégzi a feladatát
5-8	Megkeresitek a csomagot, a rádiót és a mappát
8-11	Gyakoroljátok egy rövid üzenet küldését, és megkeresitek a találkozási pontokat
11-13	Megnézitek, elbírható-e a menekülőtáska, és teljes-e
13-15	Megbeszélitek, mi nem ment jól, és min javítsatok

Más gyakorlások:

- **Földrengés:** jelre le a földre, fedezékbe, kapaszkodj.
- **Tűz:** kijutás a megbeszélt útvonalon a találkozási pontra.
- **Árvíz:** fel a magasba, a garázsba lemenés nélkül.
- **Kitelepítés:** mérjétek az időt, amíg végigmentek az 5 perces listán.
- **Éjszaka:** mindent sötétben csináltok, elemlámpával.

Gyerekekkel csináljatok belőle játékot: egy megdöntendő idő, egy jutalom a végén és sok nyugalom. A cél, hogy ügyesnek érezzék magukat, ne féljenek.

Gyakorlásnapló

Dátum	Helyzet	Idő	Min javítsunk

Hírek pánik nélkül

A tájékozottság felkészít. Ha egész nap a híreket nézed, az kimerít.



Hogyan maradj jól tájékozott

- ✓ Kövesd a lakóhelyed hivatalos forrásait.
- ✓ Kapcsold be a hivatalos riasztásokat.
- ✓ Nézd meg, mikori és honnan származik, amit olvasol.
- ✓ Vesd össze egy másik hírforrással.
- ✓ Válassz napi egy-két időpontot a hírek megnézésére.

Az álhír jelei

- ✗ Nem derül ki, honnan származik.
- ✗ Sürget, hogy azonnal oszd meg.
- ✗ Csupa nagybetűt és riasztó mondatokat használ.
- ✗ Azt állítja, hogy „ezt nem akarják, hogy tudd”.
- ✗ Dátum és helyszín nélküli kép.

Mielőtt továbbküldöd, kérdezd meg magadtól: tudom, honnan származik? Segít bárkinek? Mi van, ha hamis?

Tippek, hogy könnyű legyen

- **Használd, amit tárolsz:** ha forgatod a kamrát, nem dobsz ki pénzt.
- **Tedd egyszerűvé:** tarts mindent együtt, felcímkézett dobozokban.
- **Osszátok el a feladatokat:** mindenki felel valamiért.
- **Vond be a gyerekeket:** ők ellenőrizzék a lámpákat.
- **Kösd össze a feladatokat:** a csomagot a szezonális nagytakarításkor nézd át.

Ezt ne hagyd ki

- [ ] Még ma állítsd be az emlékeztetőket a telefonodon.
- [ ] Írd fel a következő gyakorlás dátumát: _____ . ____ . ____
- [ ] Oszd meg ezt az útmutatót azokkal, akikkel együtt élsz, hogy tudják, mit kell tenni.



Kész

- [ ] Beállítottam az emlékeztetőket a csomag ellenőrzésére.
- [ ] Megvan az ellenőrzőlistám.
- [ ] Kitűztük a gyakorlásunk időpontját.
- [ ] Tudom, hogyan maradjak tájékozott anélkül, hogy bedőlnék a pletykáknak.

Megcsináltad



Ha idáig eljutottál, a családod most már tudja, mit kell tennie, hová kell mennie, és kit kell hívnia. Van vizetek, élelmetek, világításotok, irataitok és tervetek.

Nem tudjuk, történik-e bármi. De már nem csak vársz rá, hogy megtörténjen: **fel vagy készülve.**

Tudni, mit kell tenni a megfelelő pillanatban, felbecsülhetetlen.

Aki ma tájékozódik, holnap a szeretteire vigyáz.

Ne ess pánikba. Készülj fel időben.

Hasznos információk: Magyarország

Nyomtasd ki ezt az oldalt. Tarts egy példányt a menekülőtáskában, a mappában és az autóban.

Ellenőrizve: 2026 novemberében. Az adatok változhatnak: évente nézd át őket.

Segélyhívó számok

Mire	Hová
Egységes segélyhívó: mentők, tűzoltók, rendőrség, ha életveszély van	**112** (ingyenes, SIM-kártya nélkül és bármelyik mobilhálózatról hívható)
Mentők · Tűzoltók · Rendőrség közvetlenül	**104 · 105 · 107** (ezek is működnek, és a 112-höz kapcsolnak)
Orvosi ügyelet, ha nem életveszélyes, de nem vár reggelig	**1830** (az Országos Mentőszolgálat központi ügyeleti száma, ingyenes, 0–24)
Mérgezés gyanúja	**Mérgezés SOS: 06 80 20 11 99** (Egészségügyi Toxikológiai Tájékoztató Szolgálat, ingyenes, 0–24). Súlyos esetben 112
Gázszag, gázszivárgás	A területileg illetékes gázelosztó hibabejelentője (lásd lent). Ha veszély van: 112
Áramszünet, leszakadt vezeték	Az áramhálózat hibabejelentője: a számládon szerepel. Írd fel: _____

Gázszivárgás-bejelentés elosztónként

A gázszámládon megtalálod, melyik cég az elosztód. Ezek a számok kizárólag gázszivárgás bejelentésére szolgálnak.

Elosztó	Telefon
MVM Főgáz Földgázhálózati Kft. (Budapest és környéke)	**06 80 477 333**
MVM Égáz-Dégáz Földgázhálózati Zrt.	**06 80 440 141** · 06 80 820 141
OPUS TIGÁZ Zrt.	**06 80 300 300**
E.ON Közép-dunántúli Gázhálózati Zrt.	**06 80 301 301**

Elosztó	Telefon
E.ON Dél-dunántúli Gázhálózati Zrt.	**06 80 424 242**
Az én elosztóm	_____

Riasztások és hivatalos tájékoztatás

Mi	Hol
VÉSZ alkalmazás	A katasztrófavédelem ingyenes telefonos alkalmazása: értesítést küld, ha a lakóhelyeden veszélyhelyzet várható vagy van. Csak akkor kapod meg, ha előre telepíted: tedd meg még ma
HU-ALERT mobilriasztás	A telefonra érkező hivatalos riasztás bevezetése folyamatban van. Ha egyszer hangos, szirénaszerű jelzéssel üzenet érkezik a telefonodra, maradj nyugodt, olvasd el az egészet, és kövesd az utasításokat. Tartsd frissítve a telefonod szoftverét
Szirénák	A lakossági riasztóeszközök hangja után kapcsold be a rádiót vagy a tévét, és kövesd az utasításokat
Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság	katasztrofavedelem.hu: tájékoztatás, tanácsok, aktuális veszélyhelyzetek
Időjárási figyelmeztetések	HungaroMet: met.hu (sárga, narancs és piros fokozat)
Hőségriasztás	Az országos tisztifőorvos rendeli el; a híradásokban és a kormányzati oldalakon jelenik meg
Vízállás, árvíz, belvíz	Országos Vízügyi Főigazgatóság: vizugy.hu · vízállások: hydroinfo.hu
Utak állapota, lezárások	Útinform: utinform.hu · **06 1 336 2400**
Önkormányzatom (polgármesteri hivatal)	_____
Rádió	Kossuth Rádió és a helyi rádióadók. A frekvencia nálad: _____

Számok a tervedhez

Tétel	Viszonyítás
Európai uniós ajánlás	Minden háztartás legyen képes legalább **72 órán át** ellátni magát (EU felkészültségi stratégia, 2025)
Víz: hivatalos magyar literszám	Nincs külön hivatalos magyar mennyiség
Víz: amit mi javaslunk	**Fejenként napi 3 liter** ivásra és főzésre, plusz külön készlet mosakodásra és WC-öblítésre

Autó

- **Kötelező tartozékok Magyarországon:** elakadásjelző háromszög, autós elsősegélycsomag (érvényes lejárati idővel) és láthatósági mellény.
- **Láthatósági mellény:** lakott területen kívül, éjszaka vagy rossz látási viszonyok között kötelező viselni, ha kiszállsz az autóból az úttesten vagy az útpadkán. Tartsd az utastérben, ne a csomagtartóban.
- **Autópályán:** szállj ki a forgalommal ellentétes oldalon, menj a szalagkorlát mögé, és onnan kérj segítséget. A háromszöget csak akkor tedd ki, ha biztonságosan megteheted.
- **Autómentés:** Magyar Autóklub segélyszolgálat: **188**. Ha veszélyben vagy: 112.
- **Indulás előtt:** nézd meg az Útinformon az utak állapotát, és írd fel az assistance szolgáltatód számát.

Biztosítás

Lakásbiztosítás és elemi károk

- Magyarországon a lakásbiztosítások általában fedezik a tüzet, a vihart, a jégesőt és a csőtörést, de **az árvíz, a belvíz és a felhőszakadás** fedezete kötvényenként eltér, és ártéren korlátozott lehet. Nézd meg a feltételeket és a kizárásokat.
- **Ellenőrizd még ma:** az épület és az ingóságok is biztosítva vannak? Mekkora az önrész?
- **Tartsd kéznél:** a biztosítód nevét, a kötvényszámot és a kárbejelentő telefonszámot.
- **Cselekedj gyorsan:** minél előbb jelented a kárt, annál jobb. Figyelj a kötvényben megadott bejelentési határidőre.
- **Az állami vis maior támogatás** elsősorban az önkormányzatoknak szól, nem pótolja a saját biztosítást.
- **Ha vitád van a biztosítóval:** a Magyar Nemzeti Bank mellett működő Pénzügyi Békéltető Testület eljárása ingyenes: mnb.hu/bekeltetes.

Háziállatok

- **Kutyák:** Magyarországon 4 hónapos kortól kötelező a mikrochip és a regisztráció az országos adatbázisban (Petvetdata). Az állatorvos végzi.
- **Macskák:** ma még nem kötelező, de erősen ajánlott. Az új uniós rendelet fokozatosan minden macskára és kutyára kötelezővé teszi.
- Tartsd naprakészen az elérhetőségeidet az adatbázisban: költözéskor vagy telefonszámcserekor szólj az állatorvosodnak.
- A szabályok változhatnak: kérdezd meg az állatorvosodat.

Elsősegély-tanfolyam

Magyar Vöröskereszt: voroskereszt.hu · **Országos Mentőszolgálat:** mentok.hu

Ha beszélned kell valakivel: Lelki Elsősegély Telefonszolgálat, ingyenes, 0–24: **116 123** · Gyerekeknek és fiataloknak: Kék Vonal, **116 111**

Az én helyi számaim

Töltsd ki magad.

Ki	Telefon
Önkormányzat	
Helyi rendőrkapitányság	
Tűzoltóság	
Háziorvos	
Kórház	
Gyógyszertár	
Áramszolgáltató, hibabejelentő	
Vízszolgáltató	
Gázelosztó, hibabejelentő	
Lakásbiztosítás	
Kötelező / casco biztosítás	
Autómentő, assistance	
Állatorvos	

Szavak, amelyeket hallhatsz

Szó	Mit jelent
Elzárkózás, helyben maradás	Maradj otthon vagy egy épületen belül, amíg mást nem mondanak
Kitelepítés	El kell hagynod a területet a hatóság elrendelése alapján
Kimenekítés	Azonnali kijuttatás a veszélyes helyről
Befogadóhely	Hely, ahol a kitelepítetteket elszállásolják és ellátják
Első-, másod-, harmadfokú figyelmeztetés	A HungaroMet időjárási figyelmeztetései: sárga, narancs, piros, a „légy körültekintő”-től a „veszélyes” szintig
Árvízvédelmi készültség (I., II., III. fok)	A folyók áradásakor elrendelt fokozatok: a III. fok a legsúlyosabb
Viharjelzés a Balatonon	Villogó sárga fény: elsőfokú jelzésnél percenként kb. 45-ször (óvatosság), másodfokúnál kb. 90-szer (azonnal ki a vízből)
Védendő fogyasztó	Az áram- és gázszolgáltatónál kérhető nyilvántartás, például ha valaki életfenntartó eszközt használ

Vészhelyzetben mindig a hatóságok utasításait kövesd.



„Ne ess pánikba. Készülj fel időben.”