

# Co si připravit na 72 hodin krizové situace?

## Nouzové zásoby na 72 hodin

### Jaké zásoby jsou nejdůležitější?

- ☐ Balená voda na pití  
Nouzově si dospělý člověk vystačí se dvěma litry vody denně.
- ☐ Nádoby na vodu  
Kanystry nebo jiné uzavíratelné nádoby
- ☐ Zásoba trvanlivého jídla
- ☐ Lékárnička a potřebné léky na týden
- ☐ Rádio a svítilna na baterie
- ☐ Hotovost  
Mince a bankovky různé hodnoty

### Co dalšího mít připravené?

- ☐ Nabitou powerbanku a náhradní baterie
- ☐ Kopie důležitých dokumentů
- ☐ Plynový vařič a zápalky
- ☐ Dezinfekci na ruce
- ☐ Toaletní papír a hygienické potřeby
- ☐ Krmivo pro zvířata
- ☐ Multifunkční nůž
- ☐ Hasicí přístroj nebo hasicí deku
- ☐ Pevnou lepicí pásku
- ☐ Pytle na odpadky
- ☐ Plnou nádrž v autě (nabitou baterii u elektromobilu)

## Do nouzových zásob trvanlivého jídla patří například

- ☐ Balená voda na pití, sirupy, džusy
- ☐ Trvanlivé mléko
- ☐ Trvanlivé pečivo
- ☐ Cereálie, müsli, ovesné vločky, ořechy a semínka
- ☐ Konzervované maso a fazole
- ☐ Konzervované ovoce a zelenina
- ☐ Džemy, med a zavařeniny
- ☐ Sušené ovoce a sušené maso
- ☐ Energetické a proteinové tyčinky, sušenky, čokoláda a hroznový cukr

## Co si zabalit do evakuačního zavazadla?

### Osobní věci

- ☐ Občanský průkaz, pas, kartička pojišťovny
- ☐ Kopie důležitých dokumentů  
Rodný list, oddací list a důležité smlouvy
- ☐ Klíče
- ☐ Hotovost a platební karty  
Mince a bankovky různé hodnoty

### Zdraví a hygiena

- ☐ Lékárnička a pravidelně užívané léky na týden
- ☐ Brýle, kontaktní čočky
- ☐ Dezinfekce na ruce
- ☐ Toaletní papír a hygienické potřeby
- ☐ Ručník

### Jídlo a pití

- ☐ Balená voda na pití  
Nouzově si dospělý člověk vystačí se dvěma litry vody denně.
- ☐ Zásoby trvanlivého jídla na den
- ☐ Hrnek, miska, příbor
- ☐ Multifunkční nůž

### Oblečení a spaní

- ☐ Pevná obuv, pláštěnka
- ☐ Náhradní oblečení a prádlo
- ☐ Spacák nebo deka, karimatka

### Elektronika

- ☐ Telefon s nabíječkou  
Telefonní čísla blízkých vypsaná na papíře
- ☐ Rádio a svítilna na baterie
- ☐ Nabíatá powerbanka, náhradní baterie a kabely

### Domácí mazlíčci

- ☐ Krmivo, léky, misky
- ☐ Přeprava, náhubek, vodítko

### Zábava

- ☐ Tužka a papír
- ☐ Kniha, časopis, společenská hra
- ☐ Hračky pro děti

## Obsah domácí lékárničky

- ☐ Pravidelně užívané léky  
Zásoba na týden – včetně popisu, jak je užíváme.
- ☐ Léky proti bolesti, horečce a průjmům
- ☐ Obvazy a náplasti
- ☐ Dezinfekce na rány a ruce
- ☐ Jednorázové rukavice
- ☐ Škrtilo
- ☐ Záchranářská deka (fólie na udržení tepla)
- ☐ Respirátory
- ☐ Teploměr
- ☐ Pinzeta a nůžky
- ☐ Tužka a papír



Scanning the QR code will redirect you to a page with links to download the list in English.



За допомогою QR-коду ви перейдете на сторінку з посиланням для завантаження списку українською мовою.



Informace pro neslyšící uživatele znakového jazyka jsou dostupné na [www.72h.gov.cz](http://www.72h.gov.cz).



Vytvořeno ve spolupráci odborníků z oblasti krizového řízení a komunikace. Seznam je určen k praktickému použití pro zvládání krizových situací. Více se dozvíte na webu [www.72h.gov.cz](http://www.72h.gov.cz).