



# ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗИМИ В УМОВАХ ВІЙНИ



## КОРИСНІ ПОРАДИ



# ПРОДУКТИ, ВОДА, ЛІКИ



**Крупи, мука, сухарі.** Щоб крупи (рис, гречка, пшенична або вівсяна мука і т.д.) зберігалися довше — їх слід пересипати у герметичні контейнери та зберігати в прохолодному місці.

Бобові можуть стати смачним та поживним гарніром. Довше зберігаються у сухому та прохолодному місці.

**Сухе молоко.** В умовах війни може замінити звичайне. Попри те, що його гарантійний термін зберігання всього півтора року, у хороших умовах цей продукт може зберігатися набагато довше. Головне – герметична упаковка та сухе місце в приміщенні.

**Сухофрукти та горіхи.** Сушені яблука, груші, абрикоси та ягоди хороші тим, що багаті на цукор, антиоксиданти, вітаміни, клітковину та мінерали. Серед горіхів можна обрати будь-які на власний смак. Волоський горіх може довго зберігатися як в очищеному вигляді (3–5 місяців), так і в шкаралупі, причому в останньому варіанті термін зберігання збільшується до чотирьох років за температури від 0 до +3 градусів, а за температури +4 — +15 — до року.

**Мед** є чудовим замінником цукру. Зберігати у скляних банках з герметичною кришкою.

**Овочі** (картопля, морква, буряк, капуста, цибуля) не є продуктом тривалого зберігання, але у прохолодному та сухому підвалі вони можуть зберігатися до наступного року.

**Продукти тривалого зберігання.** Було б добре закупити консерви (рибні, м'ясні, овочеві), варення (якщо немає власних запасів), згущене молоко, чай у пакетиках, каву, бульйонні кубики, вермішель та пюре швидкого приготування, олію, льодяники, печиво. Ці продукти можуть зберігатися тривалий час без холодильника.

**Вода** завжди необхідна. Вона має стати основою запасу на зиму, на випадок відсутності водопостачання. Також можна зробити запас технічної води, яку можна буде використовувати для побутових потреб.

**Медикаменти.** Якщо у вас є хронічні захворювання, подбайте про те, щоб потрібних вам ліків було достатньо на тривалий час. Купіть протівірусні, знеболювальні, протиалергійні та заспокійливі препарати, а також льодяники проти болю у горлі та пігулки від шлунково-кишкових розладів.

Подбайте про запас корму для домашніх тварин, якщо вони у вас є.



# ОДЯГ ЕЛЕКТРО-МЕРЕЖА ТЕПЛО-ІЗОЛЯЦІЯ

**Ковдри та теплий одяг.** Перевагу варто віддавати натуральним матеріалам: замість синтетики краще обирати шерсть та бавовну — вони ліпше зберігають тепло. Термобілизна, шарфи, термоси також допоможуть зігрітися. Якщо доведеться спати у холодному та сирому приміщенні, у пригоді стане спальний мішок та каримат.

Ліхтарики, гірлянди і нічники на батарейках та акумуляторах ніколи не завадять. Подбайте про те, щоб у вас було достатньо батарейок до них.

**Утеплення вікон і дверей.** Утеплені вікна та двері вбережуть від потрапляння холодного повітря у квартиру чи будинок. Прибрати щілини можна за допомогою прозорого герметика, монтажної піни чи поролону або заливши отвори парафіном. Слід також ущільнити й утеплити місця загального користування в будинку, наприклад, двері та вікна в під'їзді.

**Електричні конвектори, електрообігрівачі та плитки, електрочайники.** Електричний конвектор менше навантажує електромережу. Надавайте перевагу приладам, що використовують вимушену, а не вільну конвекцію. Купуйте недорогі тепловентилятори, навіть із нагрівальним елементом відкритого типу («відкритою спіраллю»). Запасіться свічками, запальничкою, сірниками, сухим спиртом.





**Перевірте електричну мережу в квартирі та будинку загалом. У разі використання великої кількості електричних обігрівачів може спалахнути проводка, спричинивши відключення світла та пожежі. Подбати необхідно про власну пожежну безпеку.**

**Зв'яжіться зі своєю обслуговуючою організацією. Дізнайтеся статус підготовки вашого будинку до опалювального сезону: в якому стані теплові та електричні мережі, хто контролює їхній стан і проводить поточні ремонти. В кожному будинку мають бути люди, котрі знають, де розміщені дренажі, і можуть у разі чого злити систему опалення.**

**Підтримуйте зв'язок із сусідами. Визначте квартири, в яких нині ніхто не живе, та встановіть, чи є до них доступ на випадок аварійної ситуації. Оберіть відповідальних осіб, які зможуть контактувати з власниками за необхідності.**

**В приватному будинку або на дачі набагато простіше утеплитися. Існує багато варіантів утеплення: генератор на дизелі або бензині, котел чи дров'яна піч. Також в будинку можна безпечно поставити «буржуйку». Все залежить від фінансових можливостей сім'ї.**

**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Івано-Франківської області**