

## СКЛАД ТРИВОЖНОЇ ВАЛІЗИ

1. Оригінали і копії важливих документів – усе, що ідентифікує людину та доводить права на її майно (квартиру, автомобіль тощо). Крім того, краще взяти з собою також фотографії ваших близьких. Усе це скласти у водостійкий пакет.

Сюди можна покласти і дублікати ключів.

2. Гроші. Це стосується і готівки, і кредитних коштів. Доступ до них повинен бути у будь-який час.

3. Аптечка. Кількість ліків розрахувати на кількох людей. В аптечку можна взяти бинти, лейкопластир, йод, вату, ліки від інтоксикації (активоване вугілля, наприклад), жарознижуючі, ліки від алергії, діареї, кишкової інфекції, краплі для очей та порошкові антибіотики. За можливості варто взяти знеболювальне. Біля ліків треба покласти інструкцію щодо їхнього вживання та телефонні номери ваших лікарів.

4. Одяг – спідня білизна, шкарпетки, термобілизна. Запасні штани, кофта та дощовий плащ, шапка (краще в'язану), рукавиці та шарф, надійне та зручне взуття.

5. Запас їжі на кілька днів (супові галети, консерви, висококалорійні солодощі, усе інше, що довго зберігається та займає мало місця. Питна вода – запас на два-три дні. Наприклад, шоколад.

6. Засоби гігієни (зубна паста і щітка, невеликий шматок мила, туалетний папір, сухі та вологі серветки).

7. Засоби зв'язку (радіоприймач і батарейки для нього). Смартфон – за допомогою нього можна перший час бути в курсі подій. Мапа та інструкція для часу і місця зустрічі близьких в екстрених ситуаціях.

8. Посуд (ложка, чашка, тарілка та миска або казанок. Бажано усе залізне, речі, які знадобляться для приготування їжі.

9. Сірники та запальничка, мультитул (багатофункціональний інструмент, де є ніж, шило, викрутка тощо), невеличка сокира, скотч, блокнот, олівець, шнур або мотузку, нитки і голки, свічки.

10. Засоби для привернення уваги. Це можуть бути свисток, фаєр, сигнальна ракета, ліхтарик і батарейки.