

Bezplatný kontrolní seznam

Voda a hygiena při výpadku proudu

Zajistit pitnou vodu, využít užitkovou vodu, udržet hygienu a předejít problémům s WC.

Důležité

Tento kontrolní seznam ti pomůže jasně oddělit vodu: pitná voda je určena k pití, vaření a užívání léků. Užitková voda je určena pro WC, úklid a hrubé čištění.

Tento kontrolní seznam je záměrně praktický. Nenahrazuje úřední varování, lékařské poradenství ani odborné posouzení zvláštních nebezpečných situací. Při akutním nebezpečí platí: tísňové volání, informace místních úřadů a oficiální varovné kanály mají přednost.

1. Ihned zajistit pitnou vodu

- Čisté lahve, kanystry, hrnce nebo uzavíratelné nádoby naplnit pitnou vodou.
- Na pitnou vodu používat pouze čisté nádoby vhodné pro potraviny.
- Nádoby označit: pitná voda / datum.
- Pitnou vodu skladovat v chladu, temnu a odděleně od chemikálií.
- Vodu pro léky, kojenecké lahve a péči rezervovat jako první.

Nezaměňovat

Vana, kbelík nebo nádoba na úklid jsou vhodné pro užitkovou vodu, ale nejsou automaticky vhodné pro pitnou vodu.

2. Připravit užitkovou vodu

- Vanu, vaničky nebo kbelíky naplnit vodou, dokud je vodovodní voda dostupná.
- Užitkovou vodu jasně označit nebo skladovat prostorově odděleně.
- Užitkovou vodu používat na splachování WC, úklid a hrubé mytí.
- Nepít z otevřených, znečištěných nebo nevhodných nádob.

3. Denní plán: dávkovat vodu

Použití	Priorita	Poznámka
Pití	velmi vysoká	pravidelně malé množství, zvláště při horku
Léky/dítě/péče	velmi vysoká	rezervovat samostatně
Vaření	vysoká	jednoduché potraviny s malým množstvím vody
Mytí rukou	vysoká	ochrana před infekcemi
WC/úklid	střední	používat užitkovou vodu
Sprchování/praní	nízká	jen pokud je dostatečná rezerva

4. Hygiena s malým množstvím vody

- Před jídlem, léky a péčí vždy očistit ruce.
- Používat mýdlo, pokud je k dispozici voda.
- Mít připravenou dezinfekci rukou jako rezervu.
- Vlhčené ubrousky používat jen doplňkově, ne jako trvalé řešení.
- Povrchy v kuchyni a koupelně udržovat co nejčistší.

- Syrové a hotové potraviny přísně oddělovat.

5. WC bez běžného splachování

- Předem zkontrolovat, zda je kanalizace normálně použitelná. Při zpětném vzduší nebo zaplavení dále nespachovat.
- Pokud je voda k dispozici: WC ručně spláchnout užitkovou vodou.
- Pokud splachování není možné: připravit nouzové WC.
- Kbelík vyložit pevným pytlíkem na odpad.
- Po použití zakrýt kočkolitem, pilinami nebo podobným materiálem.
- Pytlík dobře uzavřít a skladovat mimo dosah dětí a chráněný před zvířaty.
- Poté důsledně očistit ruce.

Důležité

Nouzové WC je nepříjemné, ale lepší než nehygienická improvizace. Rozhodující je oddělení, zakrytí, uzavření a hygiena rukou.

6. Připravovat jídlo s malým množstvím vody

- Nejdříve používat potraviny, které potřebují málo vody.
- U vhodných potravin využít i tekutinu z konzervy.
- Snížit spotřebu nádobí: jeden hrnek, jeden talíř, jeden příbor na osobu.
- Hrnce hned vytřít, než zbytky zaschnou.
- Při nejisté kvalitě vody s ní nemýt potraviny.

7. Zvláštní situace

- Děti: napláňovat navíc čistou vodu, hygienu lahví a vhodnou výživu.
- Senioři/péče: napláňovat více vody na tělesnou hygienu a léky.
- Domácí zvířata: nezapomenout na pitnou vodu a potřeby pro čištění.
- Horko/tropické klima: potřebu vody výrazně zvýšit.
- Nemoc/průjem/horečka: napláňovat více pitné vody a hygieny.

8. Osobní vodní plán

Osoba/zvíře	Pitná voda na den	Rezerva na 3 dny
Dospělá osoba 1		
Dospělá osoba 2		
Dítě/kojenec		
Domácí zvíře		
Péče/léky		

- Zásoba pitné vody zkontrolována dne: _____
- Nádobí na užitkovou vodu k dispozici: _____
- Materiál pro nouzové WC k dispozici: _____
- Dezinfekce rukou/mýdlo k dispozici: _____

Odborné východisko

Obsah je samostatně formulovaný a strukturovaný pro Blackout-Tip.com. Odborně vychází z veřejně dostupných doporučení oficiálních institucí:

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): příručky a kontrolní seznamy k nouzové připravenosti.
- Ready.gov / FEMA: doporučení k nouzové sadě, vodě, potravinám a chování při výpadcích proudu.
- CDC / FoodSafety.gov: informace k bezpečnosti potravin při výpadku proudu.

Poznámka pro web: Toto PDF je určeno jako bezplatný download. Smí být zveřejněno na blackout-tip.com a interně dále používáno. U externích zdrojů v textu článku by měly být oficiální zdroje navíc přímo odkázány.