

Bezpłatna lista kontrolna

Woda i higiena podczas przerwy w dostawie prądu

Zabezpieczyć wodę pitną, używać wody użytkowej, utrzymać higienę i unikać problemów z WC.

Ważne

Ta lista kontrolna pomaga jasno rozdzielić wodę: woda pitna służy do picia, gotowania i leków. Woda użytkowa służy do WC, sprzątania i podstawowego mycia.

Ta lista kontrolna jest celowo praktyczna. Nie zastępuje ostrzeżeń urzędowych, porady medycznej ani fachowej oceny szczególnych sytuacji zagrożenia. W razie bezpośredniego zagrożenia pierwszeństwo mają: numer alarmowy, informacje lokalnych władz i oficjalne kanały ostrzegania.

1. Natychmiast zabezpiecz wodę pitną

- ☐ Napełnij czyste butelki, kanistry, garnki albo zamykane pojemniki wodą pitną.
- ☐ Do wody pitnej używaj tylko czystych pojemników przeznaczonych do kontaktu z żywnością.
- ☐ Oznacz pojemniki: woda pitna / data.
- ☐ Wodę pitną przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu i z dala od chemikaliów.
- ☐ Najpierw zarezerwuj wodę na leki, butelki dla niemowląt i opiekę.

Nie pomył

Wanna, wiadro albo wiadro do sprzątania nadają się na wodę użytkową, ale nie automatycznie na wodę pitną.

2. Przygotuj wodę użytkową

- ☐ Napełnij wannę, miski albo wiadra wodą, dopóki woda z kranu jest dostępna.
- ☐ Wodę użytkową wyraźnie oznacz albo przechowuj przestrzennie oddzielnie.
- ☐ Wodę użytkową wykorzystuj do spłukiwania WC, sprzątania i podstawowego mycia.
- ☐ Nie pij z otwartych, zabrudzonych albo nieodpowiednich pojemników.

3. Plan dnia: racjonowanie wody

Użycie	Priorytet	Wskazówka
Picie	bardzo wysoki	regularnie małe ilości, szczególnie przy upale
Leki/niemowlę/opieka	bardzo wysoki	zarezerwować osobno
Gotowanie	wysoki	proste produkty z małą ilością wody
Mycie rąk	wysoki	ochrona przed infekcjami
WC/sprzątanie	średni	używać wody użytkowej
Prysznic/pranie	niski	tylko jeśli jest wystarczająca rezerwa

4. Higiena przy małej ilości wody

- ☐ Przed jedzeniem, lekami i opieką zawsze czyścić ręce.
- ☐ Używać mydła, jeśli woda jest dostępna.
- ☐ Przygotować środek do dezynfekcji rąk jako rezerwę.
- ☐ Mokrych chusteczek używać tylko uzupełniająco, nie jako stałego rozwiązania.
- ☐ Powierzchnie w kuchni i łazience utrzymywać możliwie czyste.
- ☐ Surowe i gotowe do spożycia jedzenie trzymać ściśle oddzielnie.

5. WC bez normalnego spłukiwania

- ☐ Najpierw sprawdzić, czy kanalizacja może być normalnie używana. Przy cofaniu ścieków albo zalaniu nie spłukiwać dalej.
- ☐ Jeśli jest woda: ręcznie spłukiwać WC wodą użytkową.
- ☐ Jeśli spłukiwanie nie jest możliwe: przygotować awaryjne WC.
- ☐ Wyłożyć wiadro mocnym workiem na śmieci.
- ☐ Po użyciu przykryć żwirkiem dla kota, trocinami albo podobnym materiałem.
- ☐ Worek dobrze zamknąć i przechowywać w miejscu bezpiecznym dla dzieci oraz zabezpieczonym przed zwierzętami.
- ☐ Po wszystkim konsekwentnie czyścić ręce.

Ważne

Awaryjne WC jest nieprzyjemne, ale lepsze niż niehigieniczna improwizacja. Decydujące są oddzielenie, przykrycie, zamknięcie i higiena rąk.

6. Przygotowywanie jedzenia z małą ilością wody

- ☐ Najpierw używać produktów, które potrzebują mało wody.
- ☐ Płyn z konserw wykorzystać przy odpowiednich produktach.
- ☐ Ograniczyć zużycie naczyń: jedna filiżanka, jeden talerz, jeden komplet sztućców na osobę.
- ☐ Garnki od razu wycierać, zanim resztki zaschną.
- ☐ Nie myć żywności wodą, jeśli jej jakość jest niepewna.

7. Szczególne sytuacje

- ☐ Niemowlęta: zaplanować dodatkowo czystą wodę, higienę butelek i odpowiednią żywność.
- ☐ Seniorzy/opieka: zaplanować więcej wody na pielęgnację ciała i leki.
- ☐ Zwierzęta domowe: nie zapomnieć o wodzie pitnej i potrzebach czyszczenia.
- ☐ Upał/klimat tropikalny: znacznie zwiększyć zapotrzebowanie na wodę.
- ☐ Choroba/biegunka/gorączka: zaplanować więcej wody pitnej i higieny.

8. Osobisty plan wodny

Osoba/zwierzę	Woda pitna dziennie	Rezerwa na 3 dni
Dorośła osoba 1		
Dorośła osoba 2		
Dziecko/niemowlę		
Zwierzę domowe		
Opieka/leki		

- ☐ Stan wody pitnej sprawdzony dnia: _____
- ☐ Pojemniki na wodę użytkową dostępne: _____
- ☐ Materiały do awaryjnego WC dostępne: _____
- ☐ Dezynfekcja rąk/mydło dostępne: _____

Podstawa merytoryczna

Treści zostały sformułowane samodzielnie i uporządkowane dla Blackout-Tip.com.
Merytorycznie opierają się na publicznie dostępnych zaleceniach oficjalnych instytucji:

- ☐ Federalny Urząd Ochrony Ludności i Pomocy w Katastrofach (BBK): poradniki i listy kontrolne dotyczące przygotowania na sytuacje awaryjne.
- ☐ Ready.gov / FEMA: zalecenia dotyczące zestawu awaryjnego, wody, żywności i zachowania podczas przerw w dostawie prądu.
- ☐ CDC / FoodSafety.gov: wskazówki dotyczące bezpieczeństwa żywności podczas przerwy w dostawie prądu.

Wskazówka dla strony internetowej: Ten PDF jest przeznaczony jako bezpłatny download. Może być udostępniany na blackout-tip.com i wykorzystywany wewnętrznie. W przypadku zewnętrznych odwołań w tekście artykułu należy dodatkowo linkować oficjalne źródła.