

Bezplatný kontrolný zoznam

Voda a hygiena pri výpadku prúdu

Zabezpečiť pitnú vodu, využívať úžitkovú vodu, udržať hygienu a vyhnúť sa problémom s WC.

Dôležité

Tento kontrolný zoznam ti pomôže jasne oddeliť vodu: pitná voda je na pitie, varenie a lieky. Úžitková voda je na WC, upratovanie a hrubé čistenie.

Tento kontrolný zoznam je zámerne praktický. Nenahrádza úradné varovania, lekárske poradenstvo ani odborné posúdenie osobitných nebezpečných situácií. Pri akútnom nebezpečenstve platí: tiesňové volanie, informácie miestnych úradov a oficiálne varovné kanály majú prednosť.

1. Ihneď zabezpečiť pitnú vodu

- ☐ Naplniť čisté fľaše, kanistre, hrnce alebo uzatvárateľné nádoby pitnou vodou.
- ☐ Na pitnú vodu používať len čisté nádoby vhodné pre potraviny.
- ☐ Nádoby označiť: pitná voda / dátum.
- ☐ Pitnú vodu skladovať v chlade, tme a oddelene od chemikálií.
- ☐ Vodu pre lieky, detské fľaše a starostlivosť rezervovať ako prvú.

Nepomýliť

Vaňa, vedro alebo upratovacie vedro sú vhodné na úžitkovú vodu, ale nie automaticky na pitnú vodu.

2. Pripraviť úžitkovú vodu

- ☐ Vaňu, vane alebo vedrá naplniť vodou, kým je dostupná voda z vodovodu.
- ☐ Úžitkovú vodu jasne označiť alebo skladovať priestorovo oddelene.
- ☐ Úžitkovú vodu používať na splachovanie WC, upratovanie a hrubé umývanie.
- ☐ Nepiť z otvorených, znečistených alebo nevhodných nádob.

3. Denné plánovanie: šetriť vodou

Použitie	Priorita	Poznámka
Pitie	veľmi vysoká	pravidelne malé množstvá, najmä pri horúčave
Lieky/bábätko/starostlivosť	veľmi vysoká	rezervovať oddelene
Varenie	vysoká	jednoduché potraviny s malým množstvom vody

Použitie	Priorita	Poznámka
Umývanie rúk	vysoká	ochrana pred infekciami
WC/upratovanie	stredná	použiť úžitkovú vodu
Sprchovanie/pranie	nízka	iba ak je k dispozícii dostatočná rezerva

4. Hygiena s malým množstvom vody

- ☐ Pred jedlom, liekmi a starostlivosťou vždy očistiť ruky.
- ☐ Použiť mydlo, ak je voda k dispozícii.
- ☐ Dezinfekciu na ruky pripraviť ako rezervu.
- ☐ Vlhčené obrúsky používať len doplnkovo, nie ako trvalé riešenie.
- ☐ Povrchy v kuchyni a kúpeľni udržiavať čo najčistejšie.
- ☐ Surové a hotové jedlo striktne oddeliť.

5. WC bez bežného splachovania

- ☐ Vopred overiť, či je kanalizácia normálne použiteľná. Pri spätnom vzdutí alebo záplave ďalej nesplachovať.
- ☐ Ak je voda k dispozícii: WC ručne splachovať úžitkovou vodou.
- ☐ Ak splachovanie nie je možné: pripraviť núdzové WC.
- ☐ Vedro vystlať pevným vrecom na odpad.
- ☐ Po použití prekryť mačacou podstielkou, pilinami alebo podobným materiálom.
- ☐ Vrece dobre uzavrieť a skladovať tak, aby bolo chránené pred deťmi a zvieratami.
- ☐ Potom si dôsledne očistiť ruky.

Dôležité

Núdzové WC je nepríjemné, ale lepšie než nehygienická improvizácia. Rozhodujúce sú oddelenie, prekrytie, uzavretie a hygiena rúk.

6. Príprava jedla s malým množstvom vody

- ☐ Najprv použiť potraviny, ktoré potrebujú málo vody.
- ☐ Tekutinu z konzerv pri vhodných potravinách využiť.
- ☐ Znížiť spotrebu riadu: jedna šálka, jeden tanier, jeden príbor na osobu.
- ☐ Hrnce hneď vytrieť, skôr než zvyšky zaschnú.
- ☐ Pri nejstej vode ňou neumývať potraviny.

7. Osobitné situácie

- ☐ Bábätká: napláňovať dodatočne čistú vodu, hygienu fliaš a vhodnú stravu.
- ☐ Seniori/starostlivosť: napláňovať viac vody na telesnú hygienu a lieky.
- ☐ Domáce zvieratá: nezabudnúť na pitnú vodu a potrebu čistenia.

- ☐ Horúčava/tropická klíma: potrebu vody výrazne zvýšiť.
- ☐ Choroba/hnačka/horúčka: naplánovať viac pitnej vody a hygieny.

8. Osobný vodný plán

Osoba/zviera	Pitná voda na deň	Rezerva na 3 dni
Dospelá osoba 1		
Dospelá osoba 2		
Dieťa/bábätko		
Domáce zviera		
Starostlivosť/lieky		

Stav pitnej vody skontrolovaný dňa:

Nádoby na úžitkovú vodu sú k dispozícii:

Materiál na núdzové WC je k dispozícii:

Dezinfekcia na ruky/mydlo je k dispozícii:

Odborná orientácia

Obsah je formulovaný samostatne a štruktúrovaný pre Blackout-Tip.com. Odborne sa orientuje podľa verejne dostupných odporúčaní oficiálnych inštitúcií:

- ☐ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): príručky a kontrolné zoznamy k núdzovej pripravenosti.
- ☐ Ready.gov / FEMA: odporúčania k núdzovej súprave, vode, potravinám a správaniu pri výpadkoch prúdu.
- ☐ CDC / FoodSafety.gov: pokyny k bezpečnosti potravín pri výpadku prúdu.

Poznámka pre webstránku: Tento PDF súbor je určený ako bezplatné stiahnutie na blackout-tip.com a na interné ďalšie použitie. Oficiálne zdroje by mali byť v článkoch navyše prelinkované.