

وقوع طوفان، قرنطینه خانگی، شرایط اضطراری ناشی از کمبود مبرم انرژی همیشه قابل اجتناب نیستند. اما شما میتوانید خود و خانواده خود را برای مقابله با این موارد آماده کنید. ما اطلاعاتی در اختیار شما قرار می دهیم تا شما بهتر آماده باشید. #آمادگی_بهرتر

در صورت قطع گاز و برق چه کنیم؟

حتی اگر جریان انرژی قطع شود، در خانه به طور مثال به این نحو می توانید بازه بحرانی را پشت سر بگذارید.

به این نحو بدون جریان برق روشنایی خواهید داشت

- چراغ قوه های معمولی و باتری های یدکی دم دست داشته باشید
- چراغ های همدلی یا چراغ هایی که با سلول خورشیدی کار می کنند خریداری کنید. این نوع چراغ ها نیازی به باتری ندارند
- تعدادی شمع ذخیره داشته باشید و فندک و کبریت را فراموش نکنید
- ظرف نسوز برای قرار دادن شمع در آن دم دست داشته باشید

به این نحو گرم می مانید

- لباس ها ی ضخیم (چند لایه روی هم) و پتوهای کلفت گرما را حفظ می کنند
- سیستم های گرمایشی جایگزین نظیر شومینه یا بخاری در صورت وجود استفاده شوند و زغال، هیزم یا بریکت به اندازه کافی داشته باشید
- از دستگاه های گرم کننده سیاری استفاده کنید که با گاز مایع یا نفت بی بو کار میکنند

به این نحو می توانید بدون برق یا گاز پخت و پز کنید

- اجاق گاز مسافرتی و کپسول گاز را فقط در فضای باز استفاده کنید
- از اجاق فوندو که با خمیر احتراقی کار میکند استفاده کنید
- برای غذاهایی که به حرارت کم نیاز دارند از پایه پخش کننده شعله استفاده کنید
- کباب پز - نکته مهم: فقط در بیرون از خانه استفاده شود! و زغال، هیزم یا بریکت به اندازه کافی داشته باشید
- مواد غذایی که نیاز به پختن یا گرم کردن ندارند ذخیره کنید

نکته مهم: از کباب پز یا آتش برای گرمایش استفاده نکنید - خطر آتشسوزی یا مسمومیت با مونوکسید کربن وجود دارد!

چطور ذخیره آذوقه مناسب تهیه کنیم؟

ذخیره داشتن مواد خوردنی و آشامیدنی در بسیاری شرایط اضطراری کمک کننده و تهیه چنین آذوقه ای کار آسانی است.

1. قدم به قدم

همه چیز را یکجا خریداری نکنید، کافیست در خرید بعدی خود قدری بیشتر از همان قلم جنس بخريد و ذخیره آذوقه خود را به تدریج پر کنید.

نکته مهم: بیش از حد معقول انبار نکنید تا اقلام مورد نیاز برای دیگران نیز باقی بمانند، ذخیره متناسبی مواد غذایی تهیه کنید. علاوه بر این پر کردن کم کم ذخیره مورد نیاز هزینه کمتری به همراه دارد.

2. مواد ذخیره شده نباید خاک بگیرند

جهت جلوگیری از فساد آذوقه، مواد غذایی فاسد شدنی مانند گوشت یا سبزیجات را به طور معمول استفاده نموده و پس از مصرف جایگزین کنید.

3. مواد غذایی تازه خریداری شده به عقب

اقلام تازه خریداری شده را در محل نگهداری آذوقه عقبتر گذاشته و اقلام کهنه تر را ابتدا مصرف کنید.

4. نحوه صحیح انبار کردن

مواد غذایی مدت دار را ترجیحا در جای خنک، خشک و تاریک نگهداری کنید.

5. بدون نیاز به یخچال و پختن

در شرایط اضطراری امکان قطع برق و آب وجود دارد. بنابراین بهتر است مواد غذایی بدون یخچال قابل نگهداری و بدون پختن قابل مصرف باشند.

#BESSER #BEREIT

منطقه رور خود را برای مواجهه با شرایط بحرانی و مواقع اضطراری بهتر آماده می سازد.
#آمادگی_بهرتر
شما هم همراه شوید!

چطور در شرایط اضطراری در جریان وقایع باشیم؟

در شرایط اضطراری اطلاع از اخبار جدید و روند وقایع امری مهم است. به عنوان مثال چنانچه قطعی وسیع برق در مناطق رخ دهد، اینترنت و تلویزیون دیگر قابل استفاده نخواهند بود - به عنوان جایگزین می توانید اخبار سراسری را از طریق رادیوهایی که با باتری کار میکنند دریافت کنید. در شرایط اضطراری دیگر نیز سعی کنید تا حد امکان از اخبار مطلع و با بقیه افراد در ارتباط باشید:

- پاوربانک های شارژ شده برای گوشی همراه
- شماره تلفن بستگان و دوستان را یادداشت کنید
- این شماره تلفن ها را یادداشت کنید: شماره تلفن های اضطراری شهرتان **116 117** (کشیک آماده باش پزشکی)
- **112** (آتش نشانی/اورژانس - فقط برای موارد اضطراری)
- اپلیکیشن مدیریت بحران فدرال **NINA** را دانلود و نصب کنید

در سایت اینترنتی **besserbereit.ruhr**

دستورالعمل هایی با جزئیات و همینطور چک لیست مربوطه جهت آمادگی برای حفاظت از خود و خانواده تان و متعاقباً منطقه رور در اختیار شما قرار داده شده اند. #آمادگی_بتر



**#BESSER
BEREIT**



چه مدارکی بایستی همیشه در جایی امن باشند؟

1. اولویت با ایمنی است

پوشه مدارک بایستی در مکانی امن و در دسترس نگهداری شود.

2. دو نسخه داشتن همیشه بهتر است

کپی ها را به شکل الکترونیکی هم ذخیره کرده و یا در محل دومی داشته باشید. (مثلاً نزد دوستان، بستگان یا در صندوق امانات)

3. کلیات مهم را در نظر داشته باشید

به طور منظم مدارک را جهت تکمیل یا تجدید مورد بازبینی قرار دهید.

اما پوشه مدارک شامل چه مواردی است؟

اصل مدارک:

- مدارک ثبتی خانواده (شناسنامه، سند ازدواج، مدرک فوت) و یا شجره نامه


اصل مدرک یا کپی برابر اصل:


- دارایی ها (حساب پس انداز، قراردادهای حساب های بانکی، سهام، اوراق بهادار و مدارک بیمه)
- احکام مانند فیش و حکم بازنشستگی، فیش حقوقی و همینطور فیش مالیات بر درآمد
- مدارک تحصیلی مانند مدارک فارغ التحصیلی
- قراردادهای مانند اجاره نامه یا قرارداد لیزینگ
- بقیه موارد همچون وصیتنامه یا رضایتنامه اهدای عضو یا وکالتنامه



کلیات آذوقه*


 **20 لیتر** آشامیدنی

 **3.5 کیلوگرم** سیب زمینی، برنج و محصولات غلاتی مانند نان و ماکارونی

 **4 کیلوگرم** سبزیجات، قارچ، حبوبات

 **2.5 کیلوگرم** میوه، دانه های روغنی

 **2.6 کیلوگرم** شیر، لبنیات

 **1.5 کیلوگرم** ماهی، گوشت، تخم مرغ یا پودر تخم مرغ

 **357 گرم** مواد چرب، انواع روغن

 **بقیه موارد** به مقدار نیاز

* نمونه آذوقه یک نفر برای ده روز

