

72 stundu soma



Radio



Ūdens



Baterijas



Guļammaiss



Lukturītis



Skaidra nauda



Gāzes plītiņa



Dzīvnieku barība



Personu apliecināši
dokumenti



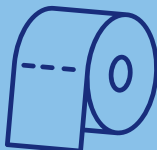
Lādētājakumulators
(Power bank)



Pārtika (kas
glabāties ilgi)



Pirmās palīdzības
aptieciņa un citi
medikamenti



Personīgās higiēnas preces
(tualetes papīrs, ziepes,
zobu suka un pasta)



Daudzfunkcionālais
kabatas nazis un
silts apģērbs



Rīgas civilās aizsardzības plāns – pārzini un līdzdarbojies!

Tava gatavība – Tavs spēks!

Dzīvē gadās negaidītas situācijas – dabas katastrofas, avārijas, evakuācijas nepieciešamība. Labi sagatavota 72 stundas soma palīdz izdzīvot pirmajās trīs diennaktīs, kamēr tiek sniegta palīdzība.

Kā lietot?

Novieto somu mājās viegli pieejamā vietā.

Pārbaudi somas saturu un derīguma termiņus reizi sešos mēnešos.

Pielāgo somu savām vajadzībām (bērnī, mājdzīvnieki, medikamenti).

Atceries!

Pievieno svarīgu dokumentu kopijas.

Ieliec skaidru naudu mazās nominālvērtībās.

Nepārslogo somu – jāspēj to pašam nest!

Pašpietiekamība:

Pēc dabas katastrofas vai citas krīzes pirmās 72 stundas ir īpaši nozīmīgas, jo palīdzība var nebūt pieejama uzreiz. 72 stundu soma satur būtiskākās lietas, kas ļauj parūpēties par sevi un saviem tuviniekiem, līdz ierodas atbalsts.

Gatavība neparedzētam:

Ārkārtas situācijas var notikt negaidīti. Sagatavota soma ļauj ātri reaģēt un nodrošina, ka svarīgākās lietas ir pa rokai, kad nepieciešama steidzama evakuācija.

Stresa mazināšana:

Apziņa, ka ir sagatavota soma ar nepieciešamajām lietām, var ievērojami samazināt stresu un paniku ārkārtas situācijā. Tas ļauj koncentrēties uz drošību un citiem būtiskiem uzdevumiem.

Pamatvajadzību nodrošināšana:

Somā jābūt ūdenim, pārtikai, apģērbam un citiem svarīgiem priekšmetiem, kas palīdzēs nodrošināt pamatvajadzības, kamēr situācija stabilizējas.

Pielāgojamība:

Somu var pielāgot individuālajām vai ģimenes vajadzībām, ņemot vērā īpašus apstākļus, piemēram, zāles, bērnu vai mājdzīvnieku vajadzības.

