

## **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ**

**Что укрываемый должен взять с собой при укрытии в заглубленных и других помещениях подземного пространства**

При подготовке к укрытию в заглубленных и других помещениях подземного пространства рекомендовано укрываемым иметь с собой «Тревожный набор».

В «тревожном наборе» должны быть средства индивидуальной защиты, основные документы, продукты питания, вода, аптечка, сменная одежда, телефон и некоторые другие необходимые принадлежности.

По возможности укрываемые могут использовать для размещения имеющиеся у них, спальные мешки складывающиеся стулья.

### **Средства индивидуальной защиты.**

Каждому укрываемому настоятельно рекомендуется иметь с собой респиратор или ватно-марлевую повязку.

### **Аптечка.**

Состав аптечки: бинты, лейкопластырь, йод, а также медицинские препараты (средства), которые члены семьи вынуждены принимать постоянно.

### **Основные документы.**

Паспорт, военный билет, трудовая книжка, пенсионное удостоверение, свидетельство о браке, свидетельство о рождении детей, документы об образовании, свидетельство о государственной регистрации права собственности, страховое свидетельство Государственного пенсионного фонда, свидетельство о постановке на учет физического лица в налоговом органе, банковские пластиковые карты, денежные знаки и особо ценные вещи.

### **Продукты питания и запасы воды.**

Из продуктов питания нужно брать такие, которые могут долго храниться без холодильника. Предпочтительнее продукты без острых запахов и в защитной упаковке (различного вида консервы).

Рекомендуется следующий набор:

для взрослого человека - сухари, печенье, галеты в бумажной или целлофановой упаковке, мясные или рыбные консервы с консервным ножом и готовые к употреблению, высококалорийные продукты (шоколад, печенье), чай, конфеты, сахар-рафинад и т.д.;

для детей, учитывая их возраст и состояние здоровья, - специальное детское питание (по возрасту).

Необходимо взять с собой не менее 4,5 литров воды на сутки на каждого человека. Вода должна храниться в пластиковой таре. Ни в коем случае не используйте стеклотару, которая может разбиться.

**Одежда - по сезону**