

# Túlélési tippek, tanácsok természeti katasztrófa, gazdasági összeomlás, járvány és háború esetére (v1.1)

Az alábbiakban olvasható túlélési tanácsok rugalmasan értelmezendők, ugyanis nincsenek különböző élethelyzetekre szűkítve. Gyakorlati alkalmazásukért a dokumentum szerkesztője (Makay József) nem vállal felelősséget – amennyiben valamelyik pont valamelyik aktuális törvénybe ütközik, annak alkalmazása tilos. A lista alapjául az ukrán művelődési minisztérium stratégiai kommunikációs és információbiztonsági központja által kidolgozott (egy esetleges orosz megszállás esetén követendő) brosúra szolgált, amit a szerkesztő néhány pontban kiegészített, vagy pontosított.

Jelen dokumentumot ajánlott kinyomtatva, spirálózva tárolni több példányban.

## Tartalomjegyzék

Túlélési tippek, tanácsok természeti katasztrófa, gazdasági összeomlás, járvány és háború esetére.....	1
Túlélési környezet kialakítása, biztosítása.....	2
Önvédelem és a biztonság megőrzése.....	3
Fegyveres összecsapások esetén.....	4
Túléléshez ajánlott eszközök.....	5
Elsősegély doboz, készlet tartalma.....	6

## Túlélési környezet kialakítása, biztosítása

- Ha lehetséges, derítse ki a legközelebbi menedékhelyeket, és ellenőrizze az alagsor állapotát!
- Ellenőrizze, van-e vészkijárat!
- Készítsen elő ivóvizet és technikai vizet, hosszú távon tárolható termékeket!
- Ellenőrizze az elsősegély-készletek állapotát, és gondolja át, milyen gyógyszerekre lehet szüksége hosszútávon!
- Szerezzen be tűzoltó készülékeket, ha már nincs lehetőség a vásárlásra, készítsen elő vizes flakonokból!
- Gondoskodjon az óvóhelyiség megvilágításának alternatív módjairól áramkimaradás esetén! (elemlámpák, gyertyák)
- Készítse elő a főzéshez szükséges eszközöket gáz és áram hiányában! (szerk. pl.: kemping gáz, csajka, kemping edénykészlet)
- Gyűjtse össze a legszükségesebb dolgokat és dokumentumokat sürgős kiürítés vagy raktárba evakuálás esetén!
- Gondoskodjon folyamatosan a járműve jó állapotáról és a tartalékoljon üzemanyagot a veszélyes területről történő időben történő evakuáláshoz!
- Hideg időben vegye fontolóra az otthoni fűtés alternatívájának kialakítását (szerk. pl.: aggregátor+hősugárzó, fatüzeléses kályha, kandalló stb.), ha a központi fűtés nem elérhető!
- Szervezzon állandó felügyeletet, tartsa szemmel az épületeket és épületeket, amelyek a közelben vannak, és amelyeket menedékként lehet használni. A megfigyelő jelzése után néhány másodperc van rejtőzni.

## Önvédelem és a biztonság megőrzése

- Ne adjon át információkat készleteiről és jövőbeni cselekedeteiről, terveiről idegeneknek és távolabbi ismerősöknek!
- Mindig tartson magánál személyazonosító okmányt, valamint tartsa a pénzt és a dokumentumokat különböző helyeken!
- Vezessen nyilvántartást a saját és a közeli hozzátartozói vércsoportjáról, valamint az esetleges egészségügyi problémáiról! (például gyógyszerallergia, krónikus betegségek)
- Tudja meg, hol vannak a közelben menedékhelyek!
- Próbáljon minél kevesebbet távol tartózkodni az otthonától, csökkentse az ok nélküli utazások számát, valamint kerülje a zsúfolt helyeket!
- A helység elhagyásakor is tartsa be a KRESZ-t és engedje előre azokat, akiknek segítségre van szüksége – ez segít elkerülni a tömeget!
- Ne szálljon vitába idegenekkel – ez segít elkerülni az esetleges provokációkat!
- Abban az esetben, ha a hatóságok hivatalos csatornáiról információt kap a lehetséges veszélyről, továbbítsa azokat másoknak: rokonoknak, szomszédoknak, kollégáknak!
- Fegyveres férfiak felbukkanása, katonai csapatok megjelenése, zavargások esetén azonnal hagyja el a veszélyes területet, ha lehetősége van rá!
- Ne álljon katonai létesítmények és mozgó katonai járművek közelében!
- Tájékoztassa a bűnüldöző szerveket, a helyi hatóságokat, a katonaságot az illegális és provokatív cselekedeteket elkövető emberekről!
- Ha fegyveres összecsapás területére kerül, rejtőzzön el a legközelebbi fedezékben, és ne hagyja el egy ideig az utolsó lövés után sem!
- Ha a közelben nincs ilyen fedezék, használja terep nyújtotta lehetőségeket! (pl. árkok, kráterek, betonépítmények)
- Fegyveres összecsapás esetén, menedékhelyek hiányában feküdjön le a földre fejjel a robbanásokkal ellentétes irányba, és takarja le a fejét a kezével vagy egyéb tárgyaival!
- Ha egy személy megsérül a közelében, nyújtson elsősegélyt és hívjon mentőt! Addig ne próbáljon segíteni a sebesülteken, amíg a fegyveres összecsapás véget nem ért!
- Ha személyi sérülés vagy halál, valamint jogsértés (pl.: jogtalan letartóztatás, emberrablás, verés) szemtanúja volt, próbáljon minél több információt megjegyezni az események körülményeiről!

## Fegyveres összecsapások esetén...

- Ne menjen az ablakokhoz, ha lövéseket hall!
- Ne figyelje ki az ellenséges személyeket és csapatokat!
- Ne vitatkozzon fegyveres emberekkel, ne fotózzon és ne készítsen felvételt jelenlétükben!
- Ne mutogasson fegyvernek látszó tárgyakat!
- Ne vegye fel az elhagyott fegyvereket és lőszert!
- Ne érintse meg a robbanásveszélyes és gyanús tárgyakat!
- Ne viseljen katonai egyenruhát vagy álcázó ruhát! A legjobb, ha sötét ruhát visel, ami nem vonzza a figyelmet, és kerülje a szimbólumok viselését, mert ezek ellenséges reakciót válthatnak ki!
- Fegyveres összecsapáskor a legjobb, ha egy védett helyre rejtőzik. Ha ez nem lehetséges, akkor feküdjön le, olyan tárgyakkal takarva, amelyek megvédhetnek a törmeléktől és a golyóktól.
- Ha nyílt terepen lőnek, akkor a legjobb, ha a földre esik, és kezével eltakarja a fejét. Bármely kiemelkedés, akár egy járda, a föld mélyülése vagy az árok is hatékony védelmet nyújthat. Ne próbáljon autók vagy kioszkok mögé bújni – gyakran célpontokká válnak!
- Bárhol is legyen, testének a lehető legbiztonságosabb helyzetben kell lennie. Megfelelő fedezékben való elhelyezkedés esetén feküdjön le embriópozícióba! Nyílt terep esetén fordítsa a lábát a lövés irányába, fedje le a fejét a kezével, és nyissa ki a száját, hogy a közeli robbanás ne károsítsa a dobhártyát! Várjon legalább 10 percet az utolsó lövés után!
- Ha otthona rendszeres fegyveres konfliktusok területén van, meg kell erősítenie az ablakokat (például ragasztófoliával) – ez segít megelőzni a törött üveg szétszóródását. Ajánlott becsukni az ablakokat és eltorlaszolni homokzsákokkal, vagy tömör, telepakolt bútorokkal.

## Túléléshez ajánlott eszközök

- Útlevél és az összes szükséges okmány (születési anyakönyvi kivonat, személyi igazolvány, oktatási okmány, munkakönyv vagy nyugdíjbizonyítvány, vagyoni dokumentumok)
- Pénz (készpénz és bankkártyák)
- Mobiltelefon-töltők (szerk. kieg.: power bank-ek, napelemes power bank-ek)
- Elemes rádió, elemlámpa, jelzőkészülékek, iránytű, elemes karóra, kompakt szerszámkészlet (többfunkciós szerszám), bicska, kés, szemeteszsákok, jegyzetfüzet, ceruza, cérna, tűk, gyufa, öngyújtók
- Meleg ruhák (szerk. kieg.: ha lehetséges, készítsen elő egy meleg vagy speciális alumínium takarót is), fehérnemű, megbízható kényelmes cipő
- Higiéniai eszközök (szerk. kieg.: szappanok, WC-papír fejenként legalább 3 napra, papírtörölő tekercecsek)
- Elsősegély készlet, beleértve a mindennap bevett gyógyszereket, valamint a gyógyszerek receptjeit
- Edények, amelyekben főzhet, melegíthet és tárolhat ételeket (szerk. pl.: csajka, kemping edénykészlet, kempinggáz, hobó kályha)
- FFP3-as maszk, fejenként legalább 3 darab
- Szerk. kieg.: Gumilövedék kilövésére alkalmas gázpisztoly
- Víz és étel 3 napra, amelyeket hosszú ideig tárolhat és nem igényelnek további főzést (szerk. pl.: konzervek, konzerv készételek, reggeliző kekszek, cukrozatlan kekszfélék, macesz)

## **Elsősegély doboz, készlet tartalma**

- Orvosi alkohol
- 2 pár gumikesztyű
- FFP3-as lélegeztető fólia
- Fásli, vérzéscsillapító kötöző, vérzéscsillapító szerrel
- Különböző méretű gézszalvéták és nem-steril gézkötések
- Szerk. kieg.: Érszorító gumik, rugalmas kötözők
- Különböző méretű sebtapaszkok (szerk. kieg.: sebösszehúzó csík tapasztok)
- Sebészolló ruhák vágására a sérülten
- Egy nagy szövetdarab, amivel rögzítheti a sérült végtagját
- Szerk. kieg.: Antibiotikum, Betadine, széntabletta, fájdalomcsillapító
- Szerk. kieg.: Kézfertőtlenítő, alkoholos törlőkendő