# Zapas na trzy dni



Minimum na trzy dni dla każdego domownika. Przeglądaj zapasy raz na kilka miesięcy i sprawdzaj terminy przydatności.

## Jedzenie i picie

- [ ] Woda: 3 litry na osobę na dobę
- [ ] Żywność gotowa do spożycia
- [ ] Otwieracz do puszek

## Apteczka

- [ ] Leki przyjmowane na stałe
- [ ] Leki przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne, przeciwbiegunkowe
- [ ] Gaza, bandaże, opatrunki na oparzenia
- [ ] Rękawiczki jednorazowe, środki antyseptyczne
- [ ] Opaska do tamowania krwotoków
- [ ] Termometr, nożyczki, maseczki FFP3, folia termiczna

## Czystość i higiena

- [ ] Papier toaletowy, chusteczki nawilżane
- [ ] Podpaski, pieluchy
- [ ] Środki dezynfekujące
- [ ] Worki na śmieci, wiadro z pokrywą

## Światło, łączność i ciepło

- [ ] Latarka i radio na baterie lub na korbkę
- [ ] Naładowany powerbank, ładowarka, kable, baterie
- [ ] Świeczki i zapalniczka
- [ ] Koce, śpiwory, ciepła odzież
- [ ] Ogrzewanie, które nie działa na prąd

## Pozostałe

- [ ] Gotówka w różnych nominałach
- [ ] Taśmy, folie, zestaw do uszczelniania

## Przegląd

Data ostatniego przeglądu: .....

Następny przegląd: .....

Bezpieczne Kwakowo · aktualizacja 9.10.2026 · źródła: Poradnik bezpieczeństwa, s. 20–22; wskazówki GIS i EFSA.

**W nagłym zagrożeniu dzwoń 112.**

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.
Publikacja odzwierciedla jedynie opinię jej autora. NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.