

Bezpieczne Kwakowo · poradnik, temat 3 z 8

Zapasy na trzy dni

Co mieć w domu, żeby poradzić sobie przez minimum trzy dni.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW
Moc Małych Społeczności

Najpierw

Policz wodę: 3 litry na osobę na dobę, przez minimum trzy dni.

Możesz zgromadzić zapasy trwałe, z długim terminem ważności, i takie, które częściowo zużywasz i regularnie uzupełniasz. Przeglądaj je raz na kilka miesięcy i sprawdzaj terminy przydatności.

Kolejność działań

1. Woda
2. Żywność
3. Apteczka
4. Światło i łączność
5. Przegląd

W nagłym zagrożeniu dzwoń **112**. Ten poradnik nie wysyła alarmów i nie zastępuje Alertu RCB, Regionalnego Systemu Ostrzegania ani poleceń służb.

Aktualizacja: 9 października 2026. Źródła: ostatnia strona.

Temat 3

Co robić, krok po kroku



1. Woda i jedzenie

Cel: Zapewnić picie i posiłki bez sklepu, prądu i gotowania.

- Minimum 3 litry wody na osobę na dobę. Dla czterech osób na trzy dni to 36 litrów.
- Żywność gotowa do spożycia.
- Wybieraj produkty, które nie wymagają lodówki ani dodawania wody i które można bezpiecznie zjeść bez podgrzewania.
- Miej narzędzia do otwierania i przygotowania tych produktów, na przykład otwieracz do puszek.

Wersja minimalna. Sama woda i kilka produktów gotowych do zjedzenia to już dobry początek.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 21; wskazówki GIS i EFSA.

2. Apteczka

Cel: Mieć leki i opatrunki na miejscu.

- Leki przyjmowane na stałe.
- Leki przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne i przeciwbiegunkowe.
- Gaza, bandaże, opatrunki na oparzenia, rękawiczki jednorazowe, środki antyseptyczne.
- Opaska do tamowania krwotoków, termometr, nożyczki, maseczki FFP3, folia termiczna.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 21.

3. Czystość i higiena

Cel: Utrzymać higienę bez bieżącej wody.

- Papier toaletowy, chusteczki nawilżane, podpaski, pieluchy.
- Środki dezynfekujące, worki na śmieci, wiadro z pokrywą.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 21.

4. Światło, łączność i ciepło

Cel: Widzieć, słyszeć komunikaty i nie marznąć.

- Latarka i radio na baterie lub na korbkę.
- Naładowany telefon, ładowarka, naładowany powerbank, pasujące kable i baterie.
- Świeczki do użytku domowego i zapalniczka.
- Koce, śpiwory i ciepła odzież.
- Alternatywne źródło ogrzewania, które nie działa na prąd.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 22.

5. Gotówka i narzędzia

Cel: Zapłacić i zabezpieczyć dom, gdy nie działają terminale.

- Gotówka w różnych nominałach.
- Taśmy, folie, zestawy do uszczelniania.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 22.

6. Przegląd zapasów

Cel: Nie marnować jedzenia i nie trzymać przeterminowanych produktów.

- Przeglądaj zapasy raz na kilka miesięcy i sprawdzaj terminy przydatności.
- Część zapasów zużywaj na co dzień i regularnie uzupełniaj.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 20.

Tego nie rób

- Nie odkładaj przeglądu: sprawdzaj terminy przydatności raz na kilka miesięcy.
- Nie opieraj zapasu na produktach, które wymagają lodówki albo gotowania.

Przypadki szczególne

Osoby przyjmujące leki na stałe

Miej przy sobie niezbędne leki i urządzenia wspomagające. Dokumentację medyczną trzymaj w jednym miejscu.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 11.

Małe dzieci

W zapasie środków higieny uwzględnij pieluchy.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 21.

Zwierzęta

Dla zwierząt domowych przygotuj zapas karmy, wody pitnej i leków na kilka dni, a dla gospodarskich zapas paszy i wody na 14 dni.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 14–15.

Źródła i finansowanie

1. Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, „Poradnik bezpieczeństwa (Warszawa 2025)”. https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa. Sprawdzono 9.10.2026.
2. Główny Inspektorat Sanitarny z koordynatorami ds. komunikacji z EFSA, „Przerwa w dostawie prądu? Pamiętaj o bezpieczeństwie żywności (strona z broszurą, 19.03.2026)”. https://www.gov.pl/web/gis/przerwa-w-dostawie-pradu-pamietaj-o-bezpieczenstwie-zywnosci. Sprawdzono 10.10.2026.

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków budżetu państwa. Program: Rządowy Program wsparcia organizacji pozarządowych Moc Małych Społeczności na rok 2026. Zadanie: „MY, WY, ONI — Sąsiedzka Odporność Kwakowa”. Wartość finansowania: 50 000,00 zł. Całkowita wartość zadania: 50 000,00 zł. Data podpisania umowy dotacji: 9 października 2026 r.

Publikacja odzwierciedla jedynie opinię jej autora. NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.

Lista kontrolna: Zapasy na trzy dni

- [ ] Woda: 3 litry na osobę na dobę, na minimum trzy dni.
- [ ] Żywność gotowa do spożycia.
- [ ] Otwieracz do puszek.
- [ ] Leki przyjmowane na stałe.
- [ ] Apteczka z opatrunkami.
- [ ] Papier toaletowy, chusteczki nawilżane, środki dezynfekujące.
- [ ] Worki na śmieci i wiadro z pokrywą.
- [ ] Latarka i radio na baterie lub na korbkę.
- [ ] Powerbank, kable i zapasowe baterie.
- [ ] Świeczki i zapalniczka.
- [ ] Koce, śpiwory, ciepła odzież.
- [ ] Gotówka w różnych nominałach.
- [ ] Data ostatniego przeglądu zapasów: .....

Dopisz własne punkty

- [ ]
- [ ]

Sprawdzono dnia: .....