

Ось рекомендації зі складання "екстреної валізи", яка допоможе забезпечити базові потреби в умовах надзвичайної ситуації. Вона має бути компактною та легкою, щоб її можна було швидко взяти та транспортувати.

## 1. Документи

- **Оригінали або копії** основних документів у водонепроникній упаковці: паспорт, ідентифікаційний код, свідоцтва про народження, водійські права.
- **Документи на нерухомість та транспорт**, страхові поліси.
- Контактна інформація важливих осіб (родичів, медичних установ тощо).
- Записна книжка з номерами телефонів на випадок відсутності мобільного зв'язку.

## 2. Гроші

- **Готівка** в місцевій валюті та невелика сума в доларах чи євро на випадок потреби в обміні.
- Бажано мати дрібні купюри, адже під час НС електронні платежі можуть бути недоступні.

## 3. Медикаменти та медичні засоби

- **Аптечка** з антисептиками, бинтами, лейкопластирами, ватою, ножицями, гумовими рукавичками.
- **Протипростудні засоби**, знеболювальні, жарознижувальні препарати, ліки від шлункових розладів.
- **Особисті ліки**, які необхідні вам на щодень (запас на 7–10 днів).
- **Маски та антисептики** для особистої гігієни.

## 4. Вода та їжа

- **Запас води** – мінімум 1,5-2 літри на людину.
- **Їжа тривалого зберігання**: сухі снеки, енергетичні батончики, консерви, сухі каші, які можна запарювати водою.
- **Прилади для розігріву їжі** або спеціальні пакети для швидкого підігріву продуктів.

## 5. Одяг та особисті речі

- **Комплект теплих і зручних речей** (запасна білизна, шкарпетки, шапка, рукавички).
- **Пончо або дощовик** для захисту від дощу.
- **Термоковдра** (якщо є) та звичайна ковдра або плед.
- **Зручне взуття**, у якому можна довго ходити.

## 6. Засоби особистої гігієни

- **Мінімальний набір засобів гігієни:** зубна паста та щітка, мило, рушник, вологі та сухі серветки.
- **Гігієнічні прокладки** та інші предмети особистої гігієни.
- Туалетний папір у компактній упаковці.

## 7. Знаряддя та засоби виживання

- **Ліхтарик** із запасними батарейками або ліхтарик на сонячній батареї.
- **Запальничка та сірники** в водонепроникному контейнері.
- **Мультишул** (багатофункціональний інструмент) або складний ніж.
- Мотузка, клейка стрічка, свисток для подання сигналів.

## 8. Засоби зв'язку та навігації

- **Мобільний телефон** та портативний зарядний пристрій (**power bank**) з кабелями.
- **Радіо на батарейках** або радіо, що працює від сонячної батареї або ручного динамо.
- **Карта місцевості** та компас.

## 9. Інші корисні речі

- **Блокнот та олівець/ручка.**
- **Поліетиленові пакети** для сміття або для захисту речей від вологи.
- **Маленька книга чи настільна гра** для дітей, щоб відволікти їх у стресових ситуаціях.

## Рекомендації щодо підтримки "екстреної валізи" в актуальному стані:

1. **Перевіряйте аптечку та їжу** кожні півроку, замінюйте речі з простроченим терміном придатності.
2. **Тримайте валізу в доступному місці**, щоб її можна було швидко взяти.
3. Оновлюйте вміст **відповідно до сезону** та особистих потреб.