Подготовката не е страх.
Тя е отговорност.

112 При опасност за живота, здравето или имуществото.

Наръчниците и инструментите на ФЛАНГ в случай на криза
flank.bg/preparedness

ФЛАНГ.bg

Указанията на властите винаги са с предимство пред общите съвети в тази книжка.

ФЛАНГ.bg

ГОТОВНОСТ ПРИ КРИЗИ

ГОТОВНОСТ ЗА ПЪРВИТЕ 72 ЧАСА ПРИ КРИЗА

Практическо ръководство за гражданска защита при бедствия, аварии, кризи и военни заплахи

112 Единен европейски номер за спешни повиквания. Безплатен, денонощен, без код.

Отпечатайте, попълнете и пазете при документите.

Издание 1 · ноември 2026 г.

Как да ползвате книжката

Книжката събира на едно място основното от наръчниците на ФЛАНГ за готовност при кризи. Тя е направена да се чете без ток и без интернет: отпечатайте я, попълнете празните полета и я дръжте там, където ще я намерите и в тъмното.

> **УКАЗАНИЯТА НА ВЛАСТИТЕ СА С ПРЕДИМСТВО**
>
> Указанията на гражданската защита, общината и другите компетентни органи винаги са с предимство пред общите съвети тук. Ако властите разпоредят евакуация, тръгнете. Ако кажат да останете вътре, останете.

Как е подредено

☐ **Основно.** Минимумът, с който да започнете (удебелено).

☐ **Допълнително.** Според семейството, сезона и възможностите.

ОФИЦИАЛНО Указание на гражданската защита или друга институция.

ПРАКТИЧЕН СЪВЕТ Собствен съвет на ФЛАНГ: умерен и безопасен.

Указанията са по официални източници; основните са изброени на стр. 23.

Съдържание

01	При тревога: първите минути	3
02	Първите 72 часа	4
03	Вода	5
04	Храна	6
05	Лекарства и първа помощ	7
06	Хигиена без течаща вода	8
07	Спрял ток	9
08	Връзка без ток и интернет	10
09	Евакуационна раница	11
10	Документи, пари, облекло	12
11	Ежедневна екипировка и автомобил	13
12	Семеен план	14
13	Земетресение	16
14	Наводнение	17
15	Промишлена (химическа) авария	18
16	Радиационна авария	19
17	Евакуация или оставане вътре	20
18	Чеклисти	21
19	Лични данни и спешни контакти	22
20	Източници и данни за изданието	23

Попълнете на ръка: семейния план (стр. 14 и 15) и личните данни и картата за портфейла (стр. 22).

Източници и данни за изданието

Книжката обобщава наръчниците на ФЛАНГ за готовност при кризи и инструментите към тях. Всеки наръчник на flank.bg назовава източниците си поотделно, с датата на проверка; тук са основните.

Български институции и организации

ГДПБЗН, МВР: При земетресение mvr.bg/gdpbzn/info-center/pravila-povedenie/pri-zemetresenie
ГДПБЗН, МВР: При наводнения mvr.bg/gdpbzn/info-center/pravila-povedenie/pri-navodnenia
ГДПБЗН, МВР: При промишлени аварии mvr.bg/gdpbzn/info-center/pravila-povedenie/pri-prom-avarii
ГДПБЗН, МВР: При радиационни аварии mvr.bg/gdpbzn/info-center/pravila-povedenie/pri-radiac-avarii
ГДПБЗН, МВР: При усложнена зимна обстановка mvr.bg/gdpbzn/info-center/pravila-povedenie/zimna-obstanovka
ГДПБЗН, МВР: Сигнали за ранно предупреждение и оповестяване на населението на територията на Република България mvr.bg/gdpbzn/footer/info-center/pravila-signali/signali
МВР: Раница за бедствия mvr.bg/upload/15982/a92a8d03-ranitzapdf.pdf
ГДПБЗН, МВР (брошура на АЕЦ „Козлодуй“ ЕАД): Инструкция за аварийна готовност. При радиационна опасност трябва да знаем това mvr.bg/upload/15984/avariinagotovnost.pdf
ГДПБЗН, МВР (брошура на АЕЦ „Козлодуй“ ЕАД): Мерки за защита и правила за поведение на населението при повишена радиоактивност mvr.bg/upload/15985/merki-zashtita.pdf
Агенция за ядрено регулиране (АЯР): Защитни мерки при аварии с възможни радиационни последствия за населението bnra.bg/bg/avarien-tsentar/zashhitni-merki-pri-avarii-s-vazmoz...
НИГГГ-БАН: Земетресения | НИГГГ-БАН Информация в реално време ndc.niggg.bas.bg
Български Червен кръст: Готовност за бедствия: храна и вода redcross.bg/files/9992-food-water-2023.pdf
Български Червен кръст: Курсове по първа помощ redcross.bg/activities/activities4

BG-ALERT: устройства и настройки, bg-alert.bg
Закон за движението по пътищата, чл. 139: задължително оборудване на автомобила

Европейски и чуждестранни

Европейска комисия: Стратегия за Съюз за готовност (2025); насоки за самостоятелност поне 72 часа, SWD(2026) 826
Световна здравна организация: преваряване на вода, хигиена при бедствия, калиев йодид
MCF (Швеция), **BBK** (Германия), **DSB** (Норвегия): домашна готовност, вода, храна, хигиена, документи, пари
FEMA, Ready.gov, **CDC** и **Американски Червен кръст** (САЩ): запаси, аптечка, ток, земетресение, наводнение, химически и радиационни аварии
Национална метеорологична служба (САЩ): вода за кучета; **здравното министерство на щата Вашингтон**: аварийна тоалетна

ГДПБЗН: правила за поведение
www.mvr.bg/gdpbzn/info-center/pravila-povedenie

Наръчниците с всички източници
flank.bg/preparedness

Готовност за първите 72 часа при криза. Издание 1 · ноември 2026 г. (2026.1). Издател: ФЛАНГ, flank.bg. Съдържанието е проверено към 25 ноември 2026 г.

Книжката обобщава наръчниците на ФЛАНГ за готовност при кризи. Тя не е официален документ на държавна институция и не замества указанията на ГДПБЗН, общината и другите компетентни органи. Количествата са ориентири за планиране, а не медицински норми; за лекарствата се доверявайте на лекаря и фармацевта. Цитираните указания са на съответните институции.

© 2026 ФЛАНГ. Всички права запазени. Книжката се разпространява безплатно. Разрешено е да я изтегляте, отпечатвате и споделяте цялата и без промени, като ФЛАНГ остава ясно посочен като издател. Търговското разпространение, промените в съдържанието и премахването на указанието за авторство не са разрешени без предварително писмено съгласие на ФЛАНГ.

Книжката не съдържа снимки или илюстрации на трети страни. Шрифтът Sofia Sans (Lettersoup) се използва по лиценза SIL Open Font License 1.1. Разрешението по-горе се отнася само за съдържанието на ФЛАНГ.

Лични данни и спешни контакти

Медицинските особености помагат на спасителите и на близките, ако не можете да говорите. Попълнете на ръка и пазете при документите.

Име

Година на раждане

Адрес

Телефон

Личен лекар и телефон

Заболявания и алергии

Лекарства и дозировка

Особени нужди (придвижване, помощни средства, слух, зрение)

Спешни контакти

Кой	Телефон
Спешни случаи	**112**
Контакт при спешност (ICE)	
Лице за връзка извън района	
Аварийна служба: електроразпределение	
Аварийна служба: ВиК	
Община или кметство	
Училище, детска градина или работа	

ПРИ СПЕШНОСТ **112**

Име

Контакт при спешност (ICE)

Място за среща

Заболявания и алергии

Лекарства

КАРТА ЗА ПОРТФЕЙЛА

Изрежете по пунктира (85 × 54 мм, колкото банкова карта; отпечатайте в мащаб 100%) и я носете в портфейла. Запишете телефоните на най-близките и на хартия: телефонът може да се изтощи.

Ежедневната екипировка: стр. 13.

При тревога: първите минути

1. **Запазете спокойствие.** Проверете себе си и хората около вас за наранявания.
2. **Чуете ли сирена, влезте в сграда** и пуснете радио или телевизия за указанията.
3. **Следвайте указанията** на БНТ, БНР, общината и съобщенията BG-ALERT на телефона.
4. **112 е за спешни случаи:** опасност за живота, здравето или имуществото. Не звънете, за да питате какво става: линията трябва да остане свободна.
5. **Никога** генератор, скара, туристически котлон или уред на газ, въглища или дървени въглища в затворено помещение или гараж: угарният газ убива.

АКО КАЖАТ: ОСТАНЕТЕ ВЪТРЕ

Затворете прозорците и вратите, спрете вентилацията и климатиците, уплътнете процепите с мокри кърпи и не излизайте.

АКО КАЖАТ: ЕВАКУАЦИЯ

Спрете газа и тока, вземете раницата и тръгнете бързо, както е в семейния план, по указания маршрут.

Сигналите на сирените

Сигнал	Как звучи	Кога се излъчва
Национален сигнал за тревога	3 минути вой, тонът се сменя на скокове	При бедствие
Край на тревогата	2 минути равен тон	При бедствие
Въздушна опасност	3 минути вой, тонът плавно се повишава и понижава	При необходимост
Отбой от въздушна опасност	2 минути равен тон	След като опасността премине

Сигналите се излъчват чрез сирените, програмите на БНТ и БНР и другите радио и телевизии, радиоточките и локалните системи в потенциално опасните обекти. Сирените се изпробват периодично, а проверките се обявяват. Актуалния график и записите на сигналите вижте на страницата на гражданската защита (QR кодът по-долу) или следете съобщенията по БНТ и БНР.

ПРАКТИЧЕН СЪВЕТ

Чуйте записите на сигналите, за да ги разпознавате. Ако чуете сирена извън обявена проверка, влезте вътре и пуснете радиото.

Гражданската защита: сигналите, записите им и проверките

mvr.bg/gdpbzn/footer/info-center/pravila-signali/signali

Първите 72 часа

При голямо бедствие службите са претоварени и помощта може да дойде след часове, понякога след дни. Затова Европейската комисия насърчава всяко домакинство да може да се справи само поне 72 часа, а в насоките си от октомври 2026 г. описва 72 часа като минимална отправна точка, не като горна граница. Гражданската защита съветва храна и вода за 72 часа в евакуационната раница (известна и като раница за бедствия или Bug Out Bag).

Готовността не е знак, че се очаква конкретна заплаха. Тя помага при наводнение, земетресение, буря, авария или просто при дълго спиране на водата и тока.

Три неща, с които да започнете

План
Кой какво прави, къде се срещате, телефоните на хартия.
стр. 14

Запаси у дома
Вода, храна, лекарства, светлина, радио.
стр. 5 до 10

Евакуационна раница
Събрана предварително, за да тръгнете за минути.
стр. 11

Какво трябва да покриват запасите

Храна, питейна вода, отопление или охлаждане, осветление, лекарства, хигиена и достъп до информация. Добавете пари в брой и семеен план с място за среща.

Стъпка по стъпка: 3, 7, 14, 30 дни

72 часа	7 дни	14 дни	30 дни
Минимумът, препоръчан в ЕС	Една седмица	Вода за две седмици, ако е възможно	Дългосрочна цел, не официална норма
11,4 л и 9 хранения на човек	**26,6 л и 21 хранения на човек**	**53,2 л и 42 хранения на човек**	**114 л и 90 хранения на човек**

Тридесет дни не са официална норма, а най-дългият хоризонт на калкулатора на ФЛАНГ. Швеция съветва гражданите си да се подготвят за поне една седмица и напомня, че и 72 часа са по-добре от нищо.

> **ПРАКТИЧЕН СЪВЕТ**
>
> Събирайте постепенно: при всяко пазаруване по един или два трайни продукта, които и без това ядете. При тревожни новини не изкупувайте: попълнете само липсващото, в обичайни количества.

Хора с допълнителни нужди

Хората с увреждания са изложени на по-голям риск: техните запаси включват допълнителни лекарства, резервно захранване за помощни и медицински уреди и план кой ще помогне, ако обичайната подкрепа спре. Помислете за бебетата (храна, пелени), за възрастните съседи и за домашните любимци.

Чеклисти

Отметнете с молив и повтаряйте проверката два пъти в годината, през април и октомври.

Домът ми е готов за 72 часа

- [ ] **Записах на хартия телефоните на близките**
- [ ] **Семейството знае мястото за среща**
- [ ] Знам къде е най-близкото укритие или безопасно място
- [ ] **Имам вода за 3 дни за всеки член на домакинството**
- [ ] **Имам храна за 3 дни, която не изисква готвене**
- [ ] **Имам фенерче, радио на батерии и резервни батерии**
- [ ] Имам заредена външна батерия за телефона
- [ ] **Уточних с лекаря резерва от редовните лекарства**
- [ ] Имам пари в брой в дребни банкноти и монети
- [ ] **Евакуационната раница е събрана и стои на достъпно място**
- [ ] Копия на документите са в непромокаем плик
- [ ] Помислих за децата, възрастните и домашните любимци
- [ ] Проверявам сроковете на запасите два пъти в годината, през април и октомври

Проверка два пъти в годината

- [ ] **Водата, напълнена у дома, е сменена (на всеки 6 месеца)**
- [ ] **Храната е с валиден срок; използваното е попълнено**
- [ ] **Батериите на фенерчетата и радиото работят; резервните са в срок**
- [ ] **Външната батерия е заредена**
- [ ] **Аптечката: изтеклото и използваното е сменено**
- [ ] **Лекарствата и рецептите са актуални**
- [ ] **Документите, копията и телефоните са актуални**
- [ ] Детските дрехи и обувки в раницата стават
- [ ] Сезонните дрехи са сменени
- [ ] **Семейният план е прегледан заедно**

Последна проверка (дата)

Евакуация или оставане вътре

Кое е правилното, зависи от опасността и от мястото, затова решението се взима от компетентните органи. При изтичане на опасно вещество въздухът навън може да е по-опасен от този в дома ви.

Останете вътре	Тръгнете
Най-често при: изтичане на химически или други опасни вещества, силно замърсен въздух, радиационна авария.	**Най-често при:** наводнение, голям пожар, опасност от срутване или по разпореждане на властите.
☐ **Приберете всички, и животните; заключете**	☐ **Спрете газа и тока**
☐ **Спрете вентилацията и климатиците**	☐ **Вземете раницата, тръгнете по семейния план**
☐ **Затворете и уплътнете прозорците, вратите и отворите**	☐ **Навреме, по препоръчаните маршрути, не по преки пътища**
☐ **Вътрешна стая с най-малко прозорци; вода, храна, лекарства, фенерче, радио**	☐ Бележка кога и накъде сте тръгнали; превоз за съседи без кола
☐ **Не излизайте, докато властите не кажат**	☐ **Никога през бързотечаща вода**

ПРАКТИЧЕН СЪВЕТ

Изберете отсега стаята за оставане вътре и дръжте в нея широко тиксо и найлон. Раницата стои на едно място до входа.

ХОРА, КОИТО НЕ МОГАТ САМИ

Уговорете предварително кой ще вземе близкия или съседа с ограничена подвижност; при нужда съобщете на общината или на 112. Лекарствата и помощните средства се взимат първи.

Връщане у дома

Само когато властите кажат, че е безопасно. Не доближавайте паднали жици и наводнени пътища. Никога не влизайте обратно в засегнатия район, за да вземете вещи или да проверите какво става.

Укрития

Укритията се проверяват два пъти годишно, а броят на годните се променя: не разчитайте на стари списъци и неофициални карти. Попитайте общината или районната администрация кое е определеното укритие за вашия адрес.

Определено укритие за моя адрес

Стая за оставане вътре у дома

Вода

Ориентирът е **3,8 литра на човек на ден** (един американски галон) за пиене, готвене и основна хигиена. Калкулаторът на ФЛАНГ приема, че 2 л от тях са за пиене. Това е отправна точка за планиране, а не точна норма за всеки човек.

Вода общо	3 дни	7 дни	14 дни	30 дни
1 човек	**11,4 л** 3 × 5 л	**26,6 л** 6 × 5 л	**53,2 л** 11 × 5 л	**114 л** 23 × 5 л
2 души	**22,8 л** 5 × 5 л	**53,2 л** 11 × 5 л	**106,4 л** 22 × 5 л	**228 л** 46 × 5 л
3 души	**34,2 л** 7 × 5 л	**79,8 л** 16 × 5 л	**159,6 л** 32 × 5 л	**342 л** 69 × 5 л
4 души	**45,6 л** 10 × 5 л	**106,4 л** 22 × 5 л	**212,8 л** 43 × 5 л	**456 л** 92 × 5 л
5 души	**57 л** 12 × 5 л	**133 л** 27 × 5 л	**266 л** 54 × 5 л	**570 л** 114 × 5 л
6 души	**68,4 л** 14 × 5 л	**159,6 л** 32 × 5 л	**319,2 л** 64 × 5 л	**684 л** 137 × 5 л

По 3,8 л на човек на ден, от които 2 л за пиене; до литрите: бутилки по 5 л, закръглено нагоре. Същите сметки като калкулатора на flank.bg.

Кой има нужда от повече

- При жега нуждата може да се удвои; повече и при физическо натоварване.
- Болни, бременни и кърмещи жени, деца.
- Бебета: готово за употреба адаптирано мляко.
- При ограничение на течностите питайте лекаря си.

КУЧЕТА (ПО �желАНИЕ)

Калкулаторът добавя по 0,065 л на килограм телесно тегло на ден: горната граница на общ ориентир за здраво куче при нормални условия. Пример: 20 кг за 3 дни = 3,9 л. Само за кучета: за котки и други животни попитайте ветеринарния лекар.

Как да я съхранявате

- Най-сигурна е фабрично бутилираната вода в неотворена опаковка, в срок на годност.
- Собствени съдове: за храна, с плътна капачка, нечупливи, никога от химикали; измити и дезинфекцирани.
- Хладно и тъмно, далеч от горивo и препарати (от 10 до 21 °C).
- Напълнената у дома вода се сменя на всеки 6 месеца.
- Водата в бойлера и тръбите става за битови нужди, след като спрете тока и газта към бойлера.

Практичен съвет: закръгляйте нагоре и пазете запаса в няколко по-малки съда, с етикет с датата на пълнене.

Ако водата е със съмнително качество

- Следвайте точно указанията на ВиК оператора и здравната инспекция.
- Силното кипене обезврежда бактериите, вирусите и протозоите. Оставете водата да ври силно 1 минута. Мътната вода първо я утаете или прецедете през чист плат.
- Кипенето **не** премахва химикали. Водата от наводнение не е годна за пиене. При промишлена авария чакайте указанията на властите.
- Без ток кипвайте вода само на открито: горенето на закрито отделя угарен газ.

Храна

Калкулаторът брои **хранения, а не калории**: три на човек на ден. Броят на храненията е по-лесен за планиране на покупките у дома.

Хранения	3 дни	7 дни	14 дни	30 дни
1 човек	9	21	42	90
2 души	18	42	84	180
3 души	27	63	126	270
4 души	36	84	168	360
5 души	45	105	210	450
6 души	54	126	252	540

Каква храна

Храна, която засища, пази се на стайна температура и се яде направо или с малко вода:

- консерви с месо, риба, боб, зеленчуци, плодове;
- сухи закуски, мюсли, барове, ядки, сушени плодове;
- трайно мляко и сокове в кутии;
- паста и ориз, ако можете да ги сготвите безопасно.

Купувайте храни, които и без това ядете. Не забравяйте ръчна отварачка. При малко вода избягвайте много солени храни.

Ротация

Проверявайте сроковете на всеки 3 месеца и отбелязвайте датата върху опаковката. Новите продукти отзад, по-старите отпред; гответе от запаса в обикновените дни.

Специални нужди

Предвидете диети, алергии и храна за бебета. При диабет, целиакия или друг режим обсъдете запаса с лекаря. И трайна храна за домашните любимци.

ГОТВЕНЕ БЕЗ ТОК: САМО НА ОТКРИТО

Скарите на дървени въглища и туристическите котлони са само за открито: никога в жилището, гаража или на остъклен балкон. Котлонът стои на равна, негорима повърхност, а наблизо има с какво да загасите огън. Консервите се ядат и студени.

Хладилникът след спиране на тока

Ако вратата стои затворена	Храната е безопасна около
Хладилник	**4 часа**
Пълен фризер	**48 часа**
Наполовина пълен фризер	**24 часа**

Хладилникът е на 4 °C или по-студено, фризерът на −18 °C или по-студено. След 4 часа без ток изхвърлете месото, рибата, яйцата, млякото и остатъците от готвено. Храна с необичаен мирис или вид, храна, допряла вода от наводнение, и издути консерви се изхвърлят. Никога не опитвайте, за да проверите. **При съмнение изхвърлете**.

Радиационна авария

Мерките за защита на населението са предварително определени в плановете за защита при бедствия и се прилагат по разпореждане на Националния щаб: укриване, йодна профилактика, евакуация. Първото указание е да запазите спокойствие.

Как ще разберете

В цялата страна: сирените, БНТ, БНР и другите радио и телевизии, радиоточките. Следете БНТ и БНР. BG-ALERT е канал за предупреждение, но не разчитайте на съобщение при всяка авария.

САМО В 30-КИЛОМЕТРОВАТА ЗОНА ОКОЛО АЕЦ „КОЗЛОДУЙ“

Отделен сигнал: продължителен вой на сирена и говорно съобщение с едно от четири указания: изчакайте информация, укрийте се, проведете йодна профилактика или се евакуирайте. Следете БНР „Хоризонт“ и БНТ.

Ако сте били навън

Свалянето на горния слой дрехи може да премахне до 90% от радиоактивните вещества; изкъпете се със сапун и вода. Дезинфектантът за ръце не предпазва. В района на АЕЦ „Козлодуй“ се препоръчва още: обувките и връхните дрехи отделно, почистване с влажна кърпа, а не с метене.

Храна и вода

Храната и водата, стояли вътре, са безопасни. Не яжте от градината, докато властите не кажат, че е безопасно. В района на АЕЦ „Козлодуй“: вода само от закрити, разрешени водоизточници.

ВЛЕЗТЕ ВЪТРЕ, ОСТАНЕТЕ ВЪТРЕ, СЛЕДЕТЕ ИНФОРМАЦИЯТА

- Приберете семейството и животните.
- Затворете вратите и прозорците, спуснете щорите.
- Изключете климатиците и вентилацията.
- Уплътнете избраната стая; в нея радио или телевизор.
- Не напускайте укритието без нареждане.

Най-близката сграда, далеч от прозорците, с повече стени между вас и външната среда; обикновено поне 24 часа.

ЙОДНИ ТАБЛЕТКИ: САМО ПО РАЗПОРЕЖДАНЕ

Не приемайте калиев йодид без разпореждане: самоволното приемане може да навреди. Той пази само щитовидната жлеза, не е противоотрова; йодираната сол не го замества.

ЕВАКУАЦИЯ: САМО ПО УКАЗАНИЕ

Не напускайте района без разпореждане. В зоната началото, начинът и посоката се обявяват по радиото и сирените.

112 е за спешна помощ и за съобщаване на спешен случай, не за справки за радиационната обстановка.

Промишлена (химическа) авария

Опасно вещество изтича от завод, склад или превозно средство. Някои токсични вещества нямат миризма: не чакайте да усетите нещо, следете указанията на властите. Предупреждението идва по радиото и телевизията, сирените и BG-ALERT.

У ДОМА: ОСТАНЕТЕ ВЪТРЕ

- Запазете самообладание и предупредете хората около вас.
- Спрете вентилационните и климатичните инсталации.
- Затворете прозорците, вратите и отдушниците и ги уплътнете с мокри кърпи, одеяла или завеси.
- Не излизайте навън.

Изберете стая с малко или без прозорци, по възможност с вода и на горен етаж; найлон и тиксо на прозорците. Може да останете вътре часове, понякога дни.

НАВЪН: НАПРЕКО НА ВЯТЪРА

Незабавно напуснете заразения район, като се движите **перпендикулярно на посоката на вятъра**, и пазете дихателните пътища с маска или кърпа. Колата може да не е достатъчно херметична.

Целта е да излезете от облака, а не да вървите с него. Указанията за конкретната авария (посока, маршрут, място за събиране) са с предимство.

Обеззаразяване след излизане от района

1. Свалете дрехите и обувките, сложете ги в найлонов плик и го запечатайте; бързо, по възможност в първите 10 минути. Дреха през главата по-добре срежете.
2. Промийте устата и очите, измийте тялото с вода и сапун, облечете чисти дрехи: леко топла вода, поне 2 до 3 минути, без търкане.
3. Ако очите парят: промивайте ги 10 до 15 минути, без капки. Пликът в още един плик и не в обикновения боклук, докато властите не кажат какво да се прави.
4. Храната, била навън, измийте обилно и махнете повърхностния ѝ слой. При оплаквания: 112.

Какво да не правите

- Не излизайте от укритието, дори за да помогнете, докато властите не кажат, че е безопасно.
- Не тръгвайте към децата в училище: те може да са укрити там, където са.
- Ако сте погълнали веществото, не предизвиквайте повръщане.

ОТМЕТНЕТЕ

- ☐ **Знам как звучат „Национален сигнал за тревога“ и сигналът за край на тревогата**
- ☐ **Телефонът ми приема предупреждения от BG-ALERT**
- ☐ **Имам радио на батерии и знам коя станция да пусна**
- ☐ **Знам как се спират вентилацията и климатиците у дома**

Лекарства и първа помощ

Подредете две аптечки: домашна, на постоянно място, което всички знаят, и малка за раницата. Най-добре подредената аптечка помага малко, ако никой не знае как да я използва.

Домашната аптечка

Основното за семейство от четирима:

- ☐ **пластири в различни размери (около 25) и лепенка**
- ☐ **стерилни марли (по 5 в два размера) и 2 компресни превръзки**
- ☐ **2 бинта и 2 триъгълни превръзки**
- ☐ **антисептични кърпички (5)**
- ☐ **2 чифта ръкавици без латекс**
- ☐ **спасително одеяло**
- ☐ маска за изкуствено дишане с клапа
- ☐ студен компрес за еднократна употреба
- ☐ термометър без живак и стъкло, пинсета
- ☐ кратки инструкции за първа помощ

Кои лекарства без рецепта да добавите, попитайте фармацевта или личния лекар. За раницата: по-малко от същото (пластири, марли, бинт, кърпички, ръкавици, спасително одеяло).

Личните лекарства

- Личните лекарства са сред основните неща в евакуационната раница.
- Колко резерв да държите, уточнете с лекаря или фармацевта. Не правете запаси на своя глава и не променяйте лечението сами.
- Пазете копие от рецептите и списък на лекарствата, дозите и алергиите, на хартия и в телефона.
- Не забравяйте очилата, батериите за слуховия апарат и консумативите.

ЛЕКАРСТВА ОТ ХЛАДИЛНИКА ПРИ СПРЯЛ ТОК

Ако токът липсва денонощие или повече, тези лекарства трябва да се изхвърлят, освен ако на опаковката не пише друго. Ако животът зависи от такова лекарство, то се ползва, докато се осигури ново, и се подменя възможно най-скоро. Попитайте лекаря отрано колко издържат вашите.

Знанието е по-важно от съдържанието

Българският Червен кръст провежда курсове по първа долекарска помощ (за кандидат-шофьори, на работното място, за грижа за деца). Ако сте минали курса преди години, опреснете знанията си.

ПРИ СЕРИОЗНО НАРАНЯВАНЕ

Първата стъпка винаги е **112**. Операторът ще ви каже какво да правите до пристигането на екипа. Не влизайте в опасна зона, за да стигнете до пострадал.

Проверявайте аптечката два пъти в годината, през април и октомври, и сменяйте веднага използваното или изтеклото.

Хигиена без течаща вода

Миенето на ръцете със сапун и безопасното изхвърляне на изпражненията са сред практиките, които най-пряко ограничават болестите при бедствия. Без вода тоалетната не може да се пуска, а ако продължите да я ползвате, канализацията бързо се запушва.

Ръцете

- Направете временен умивалник с голяма туба вода и мийте ръцете със сапун поне 20 секунди.
- След тоалетна, след смяна на пелена, преди храна, преди и след грижа за болен.
- Без сапун и вода: дезинфектант с поне 60% алкохол, но той действа по-слабо на видимо мръсни ръце.
- Не потапяйте ръцете в леген с вече използвана вода.

Вода за пиене и за миене

От 3,8 л на ден калкулаторът оставя 2 л за пиене и 1,8 л за готвене и хигиена. Дръжте водата за пиене отделно.

Аварийна тоалетна

1. Спрете крана на тоалетната и изпуснете водата от чинията.
2. Сложете в чинията, под седалката, две торби за боклук една в друга.
3. Във вътрешната торба: котешки пясък, торф, стърготини или друг попиващ материал.
4. Пълната торба се завързва плътно (двоен възел).

Торбите стоят в кош с плътен капак, далеч от деца, животни, вода и храна. Как се изхвърлят, казва общината.

БЕЗОПАСНО ПОЧИСТВАНЕ

Никога не смесвайте белина с амоняк или друг препарат. Проветрявайте, носете ръкавици и защита за очите. Ако ВиК операторът обяви повреда на канализацията, не пускайте вода в тоалетната и мивките, докато не съобщи, че е безопасно.

Кога да потърсите лекар

При диария след бедствие пийте безопасна вода или разтвор за орална рехидратация и отидете в най-близкото здравно заведение; бебето продължава да суче. Потърсете помощ и ако рана се зачерви, подуе или отделя секрет.

- [ ] **Сапун, туба с капачка, дезинфектант и мокри кърпички**
- [ ] **Здрави торби за боклук и връзки за поне седмица, кош с капак**
- [ ] **Домакински ръкавици**
- [ ] Котешки пясък или стърготини; превръзки, пелени, продукти при инконтиненция

Наводнение

Водата може да се покачва бавно или бързо, а поройните наводнения идват и без предупреждение. Разберете какъв е рискът за вашето място в общината или в басейновата дирекция.

НИКОГА ПРЕЗ ТЕЧАЩА ВОДА

Не вървете и не шофирайте през наводнен път или течаща вода: **обърнете и изберете друг маршрут**. Около 15 см течаща вода могат да съборят човек, а около 30 см могат да отнесат кола. Дори вода под осите на колата не е знак, че преминаването е безопасно: под водата пътят може да е подкопан, течението е по-силно, отколкото изглежда, а опасностите не се виждат.

Когато водата наближава

- Спрете газа и тока; ценните вещи нагоре.
- Вземете раницата и тръгнете, както е в семейния план. При нареждане тръгнете веднага и не заобикаляйте барикадите.
- До река или в дере: веднага към възвишение; не под и не на мостове, подлези и надлези.
- Не можете да излезете: най-горният етаж, в краен случай покривът, и сигнал за помощ на 112. Не в затворен таван.
- Кола в бързотечаща вода: останете вътре; ако водата влиза, на покрива.
- Животни, които не можете да вземете: отворете вратите на помещенията им.

След наводнението

- Прибирайте се, когато властите кажат, че е безопасно. Влезте на дневна светлина, с фенер, не със свещ.
- Не газете във водата: замърсена е и може да е под напрежение.
- Главният прекъсвач само от сухо място; инсталацията се проверява от електротехник. Намокрените уреди могат да предизвикат удар или пожар.
- Миризма на газ: затворете крана, отворете прозорците, излезте без искри.
- Изхвърлете храната, допряла водата, и издутите консерви. Вода с необичаен цвят, мирис или вкус не се пие.
- Чистене: ръкавици, ботуши, маска; децата и хората с астма не участват.

ОТМЕТНЕТЕ

- [ ] **Проверих в общината или при басейновата дирекция дали живея в район с риск от наводнение**
- [ ] **Документите и застрахователната полица са в непромокаем плик, а копията им са защитени с парола**
- [ ] **Имаме семеен план с място за среща и маршрути за евакуация**
- [ ] **Евакуационната раница е готова с храна и вода за 72 часа, аптечка, фенерче, радио и зарядно**
- [ ] **Знам как се спират газът и електричеството у дома**

Земетресение

Земетресенията не могат да бъдат прогнозирани, затова защитата е в подготовката. Често следват вторични трусове, понякога дни и месеци по-късно.

Преди

- Преместете или закрепете тежките предмети, които могат да паднат; тежкото и чупливото на ниските рафтове.
- Обсъдете най-безопасните места: под здрава маса или до вътрешна стена, далеч от прозорци.
- Научете къде се спират газът, водата и токът.
- Раница, семеен план, свирка.

По време

Снишете се на ръце и колене

Прикрийте се: главата и врата, под маса

Задръжте се, докато спре

- Не тичайте навън и не заставайте на вратите.
- Навън: далеч от сгради, стълбове, дървета, електропроводи.
- В колата: отбийте, спрете, ръчна спирачка. В обществения транспорт изчакайте вътре.
- С бастун: седнете на стол или легло и покрийте главата; количката и проходилката със заключени колела.

След

- Проверете себе си и хората около вас; пазете се от стъкла и отломки.
- Ако напускате дома: спрете газа, водата и тока, без асансьор.
- Миризма на газ: спрете главния кран, не палете кибрит и не пипайте ключовете за осветление. Газта се пуска отново от специалист.
- Не влизайте в повредени сгради и се връщайте само ако стените и подовете не поддават.
- Стойте далеч от засегнатите зони и от плажа; пазете хигиена, не пийте вода от непроверени източници.
- Затиснати: покрийте носа и устата, чукайте по тръба или стена.

ОТМЕТНЕТЕ

- ☐ **Преместих или закрепих тежките предмети, които могат да паднат**
- ☐ **Знам най-безопасните места във всяка стая: под здрава маса или до вътрешна стена**
- ☐ **Знам къде са и как се спират газът, водата и токът**
- ☐ **Евакуационната раница е готова: аптечка, фенерче, радио, зарядно, храна и вода за 72 часа**
- ☐ **Уговорихме място за среща и записахме телефоните на близките**

Спрял ток

НАЙ-ГОЛЯМАТА ОПАСНОСТ: УГАРНИЯТ ГАЗ

Генератор, бензинов двигател, скара на дървени въглища, туристически котлон или газова лампа **никога** в жилището, мазето, гаража или кемпера. Генераторът работи само навън, на поне 6 м от прозорци, врати и отвори; отворен прозорец не го прави безопасен. Не отоплявайте с газовата фурна. Главоболие, световъртеж, слабост, гадене и обърканост могат да са признаци на отравяне: излезте на чист въздух и звънете на 112.

Светлина

- Фенерче за всеки член на домакинството и резервни батерии.
- Лампи на батерии вместо свещи: по-малък риск от пожар.
- Свещ само на незапалима основа, под надзор, и проветрявайте.

Топло и хладно

- При студ: съберете се в една стая, затворете вратите, проветрявайте редовно; дрехи на пластове, одеяла, спални чували.
- При жега вентилаторът сам не предпазва; пийте вода, стойте в най-хладната стая.
- Ако домът стане твърде студен или горещ, идете при близки или на място, което властите са отворили.

Вода, храна, уреди

- Хладилникът и фризерът стоят затворени (вижте стр. 6).
- В много блокове водата към горните етажи се качва с помпа, която спира с тока. При обявено спиране напълнете съдове предварително.
- Лекарства от хладилника и медицински уреди на ток: план с лекаря отрано.
- Изключете уредите от контактите заради пренапрежението, когато токът се върне.
- Не доближавайте паднали електропроводи; съобщете на 112.
- Малко пари в брой: банкоматите може да не работят.

ПРАКТИЧЕН СЪВЕТ

Челникът оставя ръцете свободни; фенерче до всяко легло. Оставете една лампа включена, за да разберете кога токът се е върнал. Наминете при съседите, които живеят сами, особено ако разчитат на асансьор, медицински уред или отопление на ток.

- ☐ **Фенерче за всеки и резервни батерии**
- ☐ **Детектор за угарен газ на батерии или с резервна батерия**
- ☐ **Радио на батерии или с ръчно навиване, заредена външна батерия**
- ☐ **Одеяла, спални чували, топли дрехи**
- ☐ Термометър за хладилника

Връзка без ток и интернет

Когато спрат токът, интернетът или мобилната мрежа, радиото на батерии често остава единственият начин да чуете официалната информация. Официалните предупреждения се разпространяват по сирените, програмите на БНТ и БНР, другите радио и телевизии и радиоточките.

Радиото

- На батерии, с ръчно навиване, слънчев панел или комбинирано; резервни батерии извън уреда.
- Да приема FM (УКВ). По възможност и средни вълни (MW, AM): БНР излъчва „Хоризонт“ от предавателя „Видин 1“ на 576 kHz. Приемането не е сигурно навсякъде в страната, затова FM е основното.
- Включвайте го веднъж месечно; изваждайте батериите, ако ще стои дълго.

Честоти, които хващам у дома

БНР

Местно радио

BG-ALERT на телефона

Предупрежденията идват без приложение и без мобилни данни, но само ако в района има мобилна мрежа. Не разчитайте, че ще получите съобщение при всяка авария.

- **iPhone** (iOS 16.6 или по-нова): „Настройки › Известия › BG-ALERT“.
- **Android** (произведени след септември 2020 г., с фабричен Android 11 или по-нов): „Настройки › Безопасност и спешни случаи › Предупреждения при спешни случаи по безжична мрежа“. Менютата се различават според производителя.
- За националните тестове включете и канала „Тестови сигнали“.

Подробности: bg-alert.bg („Информация › Устройства и операционни системи“).

Телефонът при претоварена мрежа

- Пазете разговорите за спешни случаи; текстовите съобщения може да са по-надеждни. Уговорете отсега кой на кого пише „добре съм“.
- Важните номера запишете и на хартия: изтощеният телефон отнема и контактите в него.
- Външна батерия около 10 000 mAh обикновено стига за 1 до 2 пълни зареждания; зареждайте я на всеки няколко месеца.
- Изтеглете офлайн карта на района и я проверете в самолетен режим. Пазете и хартиена карта, с отбелязани дом и места за среща.

> **ПРОВЕРЯВАЙТЕ, ПРЕДИ ДА СПОДЕЛИТЕ**
>
> При криза неверните сведения се разпространяват лесно. Внимавайте с препратени съобщения без автор, снимки без дата и място и всичко, което ви кара да действате веднага. Проверете на сайта на институцията.

Семеен план: срещи и евакуация

Лице за връзка извън района

Близък, който живее другаде: ако се разделите, всички му се обаждат и той предава вестите.

Име

Телефон

Адрес

Място за среща близо до дома

Безопасно място, до което всички стигат пеша, например двор на училище или парк.

Място

Адрес и как се стига

Сборен пункт извън квартала

Ако районът трябва да се напусне, например домът на роднина в друго населено място.

Място

Адрес и как се стига

При евакуация

Тръгвате, когато властите укажат; планът ви помага да не губите време.

Къде ще отидем (адрес)

Маршрут и резервен маршрут

С какво ще пътуваме

Кой взема децата от училище или детската градина

Домашните любимци: кой ги взема и къде отиват

Къде са документите и евакуационната раница

Кой спира газта, тока и водата

Важни телефони

Например личен лекар, училище, работа, аварийна служба на електроразпределението или водоснабдяването.

Кой	Телефон
Спешни случаи	**112**

Спешен телефон 112: набира се без код, денонощно и безплатно. Последна редакция: _____

Семеен план за действие при бедствие

Всяко семейство трябва да има план за бедствия: телефоните на близките, място за среща и маршрути за евакуация. Попълнете го заедно.

1. Поговорете вкъщи за бедствията, които са най-вероятни там, където живеете, и какво прави всеки при тях.
2. Изберете две места за среща: безопасно място близо до дома и сборен пункт извън квартала, с адресите им.
3. Уговорете близък, който живее в друг район, чрез когото всички да си предават вести.
4. Помислете за децата в училище, за хората с особени нужди и за домашните любимци.
5. Дайте копие на всеки и прегледайте плана заедно два пъти в годината, през април и октомври, когато проверявате и евакуационната раница.

Членове на домакинството

Медицинските особености помагат на спасителите и на близките, ако не можете да говорите.

1

Име _____ Година на раждане _____

Заболявания и алергии _____ Лекарства и дозировка _____

Особени нужди (придвижване, помощни средства, слух, зрение) _____

2

Име _____ Година на раждане _____

Заболявания и алергии _____ Лекарства и дозировка _____

Особени нужди (придвижване, помощни средства, слух, зрение) _____

3

Име _____ Година на раждане _____

Заболявания и алергии _____ Лекарства и дозировка _____

Особени нужди (придвижване, помощни средства, слух, зрение) _____

4

Име _____ Година на раждане _____

Заболявания и алергии _____ Лекарства и дозировка _____

Особени нужди (придвижване, помощни средства, слух, зрение) _____

Близки за връзка

Име	Кой е	Телефон

Евакуационна раница

Багаж, събран предварително, за да напуснете дома си за минути. В нея трябва да има аптечка, фенерче, зарядно за телефона, радио, храна и вода за 72 часа. Раница, не куфар: ръцете остават свободни. По една за всеки член на семейството.

ВОДА И ХРАНА

- ☐ **Вода за пиене, 2 л**
- ☐ **Филтър за вода или таблетки за пречистване**
- ☐ **Храна, готова за ядене, за един ден ×3**
- ☐ Метална чаша и прибори (по избор)

ДОКУМЕНТИ И ПАРИ

- ☐ **Копия на документите в непромокаем плик**
- ☐ **Пари в брой на дребни купюри**
- ☐ **Важни телефони и адреси на хартия**

ОБЛЕКЛО И ЗАЩИТА ОТ ВРЕМЕТО

- ☐ **Дъждобран или яке с качулка**
- ☐ **Топъл пласт: поларено яке или пуловер**
- ☐ **Резервни чорапи**
- ☐ Резервно бельо

СВЕТЛИНА И ЗАХРАНВАНЕ

- ☐ **Челник с резервни батерии**
- ☐ **Външна батерия и кабел за телефона**

КОМУНИКАЦИИ И ОРИЕНТИРАНЕ

- ☐ Радио на батерии или с динамо
- ☐ Хартиена карта на района и компас
- ☐ Офлайн карти, свалени в телефона
- ☐ Свирка

ПЪРВА ПОМОЩ

- ☐ **Аптечка за първа помощ**
- ☐ **Лекарствата, които приемате, и копие от рецептите**
- ☐ Изотермично фолио

ХИГИЕНА

- ☐ **Лични хигиенни принадлежности**
- ☐ Дезинфектант за ръце и мокри кърпи
- ☐ Тоалетна хартия
- ☐ Защитни маски FFP2 (по избор)

ОСНОВНИ ИНСТРУМЕНТИ

- ☐ Мултифункционален инструмент или сгъваемо ножче
- ☐ Запалка и кибрит в непромокаем плик
- ☐ Въже, 10 м (по избор)
- ☐ Тиксо (силиконово) (по избор)
- ☐ Лек брезент или пончо (по избор)
- ☐ Спален чувал

ЛИЧНИ ВЕЩИ

- ☐ Резервни очила или лещи (по избор)
- ☐ Тефтер и химикалка
- ☐ Храна, вода и повод за домашния любимец (по избор)

Един човек, 72 часа, пеша, пролет или есен: около **10,2 кг** по приблизителните тегла на инструмента. Зимата добавете: топла шапка и ръкавици, термобельо. Лятото: шапка с козирка, слънцезащитен крем. С кола: допълнителна вода, 5 л, одеяло. За семейство: вещи за децата: храна, пелени, любима играчка.

КОЛКО ТЕЖКА

Водата за 72 часа по калкулатора е 11,4 л, тоест над 11 кг. Пеша носете поне водата за пиене за първия ден и средство за пречистване, а пълния запас дръжте у дома или в колата. Инструментът на ФЛАНГ отбелязва раница над 12 кг на човек: ориентир, не норматив. Претеглете я и направете пробна разходка от половин час.

Къде и кога

На едно и също място до входа; всички знаят къде е. Проверявайте я два пъти в годината, през април и октомври, и сменяйте сезонните дрехи. Децата: карта с име, дата на раждане, адрес и телефон на родител.

Документи, пари, облекло

Документите, които останат в дома, могат да бъдат унищожени, а подмяната им понякога е трудна. Затова сложете в евакуационната раница водоустойчив пакет с важните семейни документи и пари.

Кои документи

- **Самоличност:** лична карта, паспорт, шофьорска книжка, документи на колата.
- **Семейни:** удостоверения за раждане, брак, смърт.
- **Здраве:** осигуряване, имунизации, лекарства, данни за лекаря; копие от рецептите.
- **Имот и застраховки:** полици, договори за наем и жилище.
- **Финанси:** банкови сметки, доходи, данъци; завещание и пълномощни, ако има.

Наборът е личен. Удостоверенията се пазят в оригинал; за личната карта, паспорта и книжката стига копие. Копието помага да възстановите документ, но не замества оригинала пред институциите.

Пари в брой

Резерв в дребни банкноти и монети, ако цифровите плащания спрат. Банкоматите и картите може да не работят точно когато трябва да купите храна или гориво. Плащайте по няколко начина и знайте ПИН кодовете си.

Няма официално препоръчана сума. Ориентир: пресметнете храната, лекарствата и горивото на семейството поне за седмица.

> **ПРАКТИЧЕН СЪВЕТ**
>
> Една папка, която се взема с едно движение. Цифровото копие шифровано или с надеждна парола, не по имейл или в чат. Част от парите в плика в раницата, останалите на друго сигурно място.

Облекло за пътя

- [ ] **Дрехи на слоеве: долен, топъл и външен слой**
- [ ] **Здрави, вече разходени обувки**
- [ ] **Два чифта резервни чорапи в найлонов плик**
- [ ] **Непромокаемо яке или дъждобран**
- [ ] **Шапка и ръкавици (зимата и шал)**
- [ ] Сух комплект бельо в отделен плик
- [ ] Лятото: леки дрехи, шапка с периферия, слънцезащитен крем
- [ ] Светлоотразителна жилетка или лента
- [ ] **Допълнителна смяна за всяко дете, пробвана за размер**
- [ ] Удобни за обличане дрехи за възрастните близки

Ежедневна екипировка и автомобил

Повечето извънредни ситуации не ни заварват у дома. Няколко леки неща в джоба, чантата или колата помагат при спрял ток, прекъсната връзка или затворен път, докато стигнете до дома или до безопасно място.

ГРАДСКА ЕКИПИРОВКА

- [ ] **Телефон с контакти за спешни случаи**
- [ ] **Компактна външна батерия и кабел**
- [ ] **Малко фенерче**
- [ ] **Мини аптечка: пластири, бинт, ръкавици**
- [ ] **Документ за самоличност**
- [ ] **Малко пари в брой**
- [ ] **Лекарствата, които приемате, за деня**
- [ ] Офлайн карти в телефона
- [ ] Тефтер и химикалка
- [ ] Свирка
- [ ] Бутилка вода
- [ ] Енергийно блокче (по избор)
- [ ] Защитна маска (по избор)

ЕКИПИРОВКА НА РАБОТА

- [ ] **Телефон с контакти за спешни случаи**
- [ ] **Зарядно и кабел за телефона**
- [ ] **Малко фенерче**
- [ ] **Лекарствата, които приемате, за деня**
- [ ] Аптечка за първа помощ
- [ ] Тефтер и химикалка
- [ ] Свирка
- [ ] Бутилка вода
- [ ] Храна за един ден, която не се развала
- [ ] Удобни обувки за прибиране пеша
- [ ] Яке или дъждобран
- [ ] Малко радио на батерии (по избор)
- [ ] Мултифункционален инструмент (по избор)

ЕКИПИРОВКА В КОЛАТА

- [ ] **Зарядно за автомобил и кабел**
- [ ] **Малко фенерче**
- [ ] **Автомобилна аптечка**
- [ ] **Вода, 2 бутилки по 1,5 л**
- [ ] **Светлоотразителна жилетка и авариен триъгълник**
- [ ] Пари в брой за гориво и път
- [ ] Хартиена пътна карта
- [ ] Храна за един ден, която не се развала
- [ ] Одеяло, шапка и ръкавици (зимата)
- [ ] Стъргалка за лед (зимата)
- [ ] Въже за теглене и кабели за ток
- [ ] Мултифункционален инструмент (по избор)

Списъците не включват оръжия и средства за самозащита. Колкото по-лек е комплектът, толкова по-вероятно е да е с вас, когато потрябва.

Какво изисква законът

- [ ] **Обезопасителен триъгълник, аптечка, светлоотразителна жилетка (ЗДвП, чл. 139, ал. 2)**
- [ ] **Пожарогасител със стикер за сервизно обслужване (чл. 139, ал. 8 и 11)**
- [ ] **От 15 ноември до 1 март зимни гуми или протектор поне 4 мм (чл. 139, ал. 1, т. 4)**

Изискванията са към 25 ноември 2026 г. и се променят: проверете актуалния текст или попитайте в КАТ.

> **АКО ОСТАНЕТЕ БЛОКИРАНИ**
>
> При затъване в сняг не напускайте колата без нужда и сложете ярка дреха на видно място. Никога не стойте в кола с работещ двигател, ако ауспухът е затрупан: първо го почистете. Пускайте двигателя за кратко и никога в затворен гараж.

> **ПРАКТИЧЕН СЪВЕТ**
>
> Зареждайте, когато резервоарът стигне половината (а при вероятна евакуация го дръжте пълен). Жилетката дръжте в купето, не в багажника.