

- **Joogivesi 3L ööpäevas inimese kohta** Organismi veevajadus on 28–35 ml kehakaalu kilogrammi kohta.

- Veevajadus sõltub vanusest, töö ja tegevuse iseloomust, tervislikust seisundist, ümbritsevast kliimast, suurenenud higistamisest (kuum ilm, raske kehaline töö) ja suurenenud soolatarbimisest.



- **Täiskasvanute toiduks on soovitatav varuda:**

- erinevaid konserve (kala-, lihakonservid, segukonservid, kaunviljakonserv);
- pakisupid/püreepulbrid, helbed, mida on kerge valmistada;
- valmis makaroni-, köögivilja-, teravilja- või kaunviljaroog lihaga, toode tarbitav kuumutatuna või kuumutamata;
- teraviljatoode (kuivikleib, soolase või neutraalse maitsega küpsis);
- süsivesikuterikas toode (magusad küpsised, karamell, konserveeritud puuviljad, kuivatatud puuviljad, halvaa, kondenspiim).

- **Väikelaste toiduks on soovitatav varuda:**

- rinnapiimaasendaja pulber (jätkupiimapulber), mis katab vähemalt terve, 6 kuu vanuse imiku päevase piimavajaduse (1 liiter ööpäevas)
- teraviljatooted, mida on kerge valmistada;
- püreepulbrid, helbed, mida on kerge valmistada;
- valmis roog väikelastele lihaga, toode tarbitav kuumutatuna või kuumutamata;
- lisanduva teraviljatootena põhiroale neutraalse maitsega küpsis;
- süsivesikuterikas toode (magusad küpsised, kohvikoor, kondenspiim, marmelaad), mis ei sisalda säilitusaineid ja teisi väikelastele sobimatuid lisaaineid;
- vajalikus koguses pakendatud nõuetekohast vett.

**Toiduvaru muretsedes järgida allpool olevaid põhimõtteid:**

- Toit peab olema ohutu ja kvaliteetne tarbimiseks;
- Toidukaup peaks olema pakendatud;
- Toit peaks olema avatuna tarbitav ühe ööpäeva jooksul;
- Toit peaks olema säilitatav temperatuuril 0°...+25° C, ning toode peab lühiajaliselt taluma temperatuuri -30°...+40°C. Toidu eeldatavad säilitustingimused toatemperatuuril on olulised toidu ohutuse tagamiseks ning toidukauba pikaajaliseks säilitamiseks;

- Toidu säilivusaeg võiks olla vähemalt 6 kuud;
- Eelistatud on kuivtoit koduseks toiduvalmistamiseks. Toidu pakend võiks olla piisavalt tugev, mugav käsitseda, säilitada;
- Vali toit, mida su pere sööb.
  - Hädaolukorra näidismenüü
    - Pakk kuivikuid 175 grammi, 558 kcal
    - Lihakonserv 300 grammi 866 kcal
    - Kommid 100 grammi 517 kcal
    - Vesi 3 liitrit
    - Kokku: 1941 kcal
  - **Taskulamp ja varupatareid (valgusallikas)**
  - **Esmaabitarbed ja sulle olulised ravimid**
  - **Patareide/aku pealt töötav raadio**
  - **Akupank mobiilsete seadmete laadimiseks**

[Päästeameti veebilehelt](#) leiad rohkem infot erinevate hädaolukordade ja nende toimetulemiseks