BOTIMI 1 · NËNTOR 2026

@bunkeri.al



MANUAL

72 orë pa drita, ujë dhe internet

Çfarë të kesh gati në shtëpi,
sendi për send, me sasitë e sakta.

SIPAS PLANEVE ZYRTARE · GJERMANI · BE · SHBA · KOSOVË · ITALI

BUNKERI

SI TA PËRDORËSH

72 ORË = 3 DITË



Bashkimi Europian u kërkon familjeve të jenë gati t'ia dalin vetë të paktën 72 orë.

1 Sasitë janë për 1 person. Shumëzo me numrin e njerëzve në shtëpi.

2 Shëno çdo send që ke. Ato që mbeten pa shenjë janë lista jote e blerjeve.

3 Ruaje dhe dërgoja familjes: të gjithë duhet ta dinë ku është çanta.

GJERMANIA

Këshillon 10 ditë. Por edhe 3 ditë ndihmojnë shumë:
fillo nga këtu dhe shto pak nga pak. Çdo përgatitje vlen.

BRENDA

03 Uji
04 Ushqimi
07 Kur ikin drita
08 Ndihma e parë
09 Higjiena
10 Dokumente, para, rroba
11 Çanta për të dalë
12 Fëmijët, të moshuarit, kafshët
13 Plani i familjes
14 Burimet

Burimet: Komisioni Europian, Strategjia e Bashkimit të Gatishmërisë (26/03/2025) dhe udhëzimet e 03/11/2026; BBK — Zyra Federale Gjermane për Mbrojtjen e Popullsisë, «Vorsorgen für Krisen und Katastrophen» (2025); Ready.gov.

UJI

UJË PËR 3 DITË



Uji i pijshëm është më i rëndësishëm se ushqimi.

6 L

për person, për 3 ditë

2 L në ditë: 1,5 L për të pirë,
0,5 L për gatim

GJERMANI · BLE, BBK

11,4 L

për person, për 3 ditë

1 gallon (3,8 L) në ditë:
për të pirë dhe për higjienë

SHBA · READY.GOV

PËR TË GJITHË FAMILJEN, 3 DITË

NJERËZ	PIJE + GATIM	+ HIGJIENË
1 person	6 L	11,4 L
2 veta	12 L	22,7 L
3 veta	18 L	34,1 L
4 veta	24 L	45,4 L
5 veta	30 L	56,8 L
6 veta	36 L	68,1 L

Fëmijët deri 12 vjeç pinë rreth 1 L në ditë. Mbi 65 vjeç: 2 L në ditë vetëm për të pirë. Mos harro kafshët.

Burimet: BLE — Agjencia Federale Gjermane për Bujqësinë dhe Ushqimin, kalkulatori zyrtar (2 L në ditë, nga të cilët 0,5 L për gatim); BBK (2025); Ready.gov, Build a Kit (1 gallon në ditë, për të pirë dhe higjienë).

USHQIMI · 1 / 3

PËR 1 PERSON, 3 DITË



Plani zyrtar gjerman. Për më shumë njerëz, shumëzo.

DRITHËRA, BUKË, PATATE — 0,99 kg

- [ ] Bukë integrale e paketuar — 213 g
- [ ] Bukë e thekur, e paketuar — 54 g
- [ ] Galeta — 213 g
- [ ] Makarona — 84 g
- [ ] Oriz — 54 g
- [ ] Tërshërë ose drithëra mëngjesi — 162 g
- [ ] Patate — 213 g

PERIME DHE KËRPUDHA — 1,20 kg

- [ ] Bizele me karota — 192 g
- [ ] Bishtaja — 171 g
- [ ] Lakër e kuqe — 150 g
- [ ] Lakër turshi — 150 g
- [ ] Misër · kërpudha · panxhar — nga 87 g
- [ ] Tranguj turshi · shparg — nga 87 g
- [ ] Qepë të freskëta — 108 g

Të gjitha në konservë, përveç qepëve. Në vend të bishtajave e bizeleve: qiqra ose thjerrëza.

USHQIMI · 2 / 3

PËR 1 PERSON, 3 DITË



Plani zyrtar gjerman. Për më shumë njerëz, shumëzo.

FRUTA	0,75 kg
☐ Fruta të freskëta (p.sh. mollë, banane)	213 g
☐ Qershi në konservë	120 g
☐ Mandarina · ananas, në konservë	nga 75 g
☐ Dardha · kajsi, në konservë	nga 54 g
☐ Kumbulla të thata	75 g
☐ Rrush i thatë	42 g
☐ Lajthi	30 g

QUMËSHT DHE DJATHË	0,75 kg
☐ Qumësht UHT (3,5% yndyrë)	0,60 L
☐ Djathë i fortë	150 g

PIJE	6,00 L
☐ Ujë mineral	6,00 L
☐ Lëng limoni	42 ml
☐ Kafe e bluar ose e tretshme	54 g
☐ Çaj i zi	27 g

Burimi: BLE — Agjencia Federale Gjermane për Bujqësinë dhe Ushqimin, kalkulatori zyrtar i rezervës (1 person, 3 ditë, 2.200 kcal në ditë). Konservat: pesha pa lëngun.

USHQIMI · 3 / 3

PËR 1 PERSON, 3 DITË



Plani zyrtar gjerman. Për më shumë njerëz, shumëzo.

VEZË, MISH, SALLAM, PESHK — 0,36 kg

- [ ] Ton në konservë, pa vaj — 50 g
- [ ] Sardele në vaj · harengë në salcë — nga 15 g
- [ ] Mish viçi · pate mëlçie, në konservë — nga 48 g
- [ ] Sallam i thatë · salsiçe në konservë — nga 48 g
- [ ] Vezë — 1,5 copë

YNDYRNA DHE VAJ — 99 g

- [ ] Gjalpë ose margarinë — 54 g
- [ ] Vaj gatimi — 45 ml

PËR TA HAPUR DHE NGRËNË

- [ ] Hapëse konservash me dorë
- [ ] Pjata, gota dhe lugë që hidhen

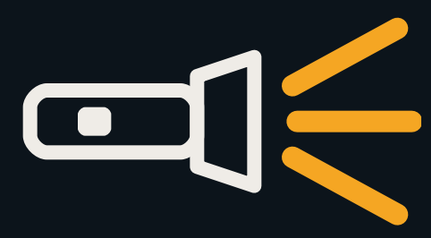
TRE RREGULLA PËR USHQIMIN

1. Që s'do frigorifer: nuk prishet kur ikin drita.
2. Që hahet pa u gatuar: e ha edhe pa sobë.
3. Që gatuhet shpejt: kursen gazin.

Burimet: BLE — Agjencia Federale Gjermane për Bujqësinë dhe Ushqimin, kalkulatori zyrtar (1 person, 3 ditë); BBK (2025): tre rregullat; Ready.gov dhe Mbrojtja Civile e Italisë: hapësja dhe enët.

DRITË, ENERGJI, LAJME

KUR IKIN DRITA



Gjithçka që punon pa prizë.

- [ ] Elektrik dore, një për çdo person
- [ ] Bateri rezervë
- [ ] Radio me bateri, me diell ose me dorë
- [ ] Power bank i karikuar dhe kabllot
- [ ] Telefoni dhe karikuesi
- [ ] Numrat e rëndësishëm, në letër
- [ ] Bilbil, për të thirrur ndihmë
- [ ] Çelës anglez ose pinca, për ujin dhe gazin
- [ ] Hartë e zonës, në letër

KUR IKIN DRITA

Mos e hap frigoriferin: e mban ftohtë rreth 4 orë.
Ngrirësi plot e mban të ftohtin rreth 48 orë.
Gjeneratori vetëm jashtë, larg dritareve.

Burimet: Ready.gov, Build a Kit dhe Power Outages; BBK — Zyra Federale Gjermane për Mbrojtjen e Popullsisë, lista e kontrollit (2025); AME Kosovë, «Pakoja familjare për mbijetesë 72 orëshe».

SHËNDETI

NDIHMA E PARË



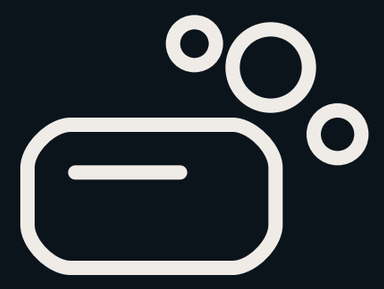
Farmacia e shtëpisë, sipas listës gjermane.

- [ ] llaç kundër dhimbjeve
- [ ] llaç për uljen e temperaturës
- [ ] Termometër
- [ ] Dezinfektues për plagët
- [ ] Dezinfektues për lëkurën
- [ ] Leukoplast dhe fasha
- [ ] Fashë speciale për djegiet
- [ ] Doreza njëpërdorimshe
- [ ] Kompresë ftohëse
- [ ] Piskatore
- [ ] Gërshërë
- [ ] Pomadë për djegiet dhe plagët
- [ ] llaç për diarre, të vjella dhe të përziera
- [ ] llaç për ftohjen
- [ ] Kripëra rehidratuese (elektrolite)
- [ ] Krem për djegiet nga dielli dhe pickimet
- [ ] Xhel ftohës për ndrydhje e mavijosje
- [ ] Pika ose sprei për hundën e zënë
- [ ] llaçet që merr çdo ditë — 10+ ditë

Burimi: BBK — Zyra Federale Gjermane për Mbrojtjen e Popullsisë, lista «Hausapotheke» (2025). Ready.gov: ilaçet e përditshme.

SHËNDETI

HIGJIENA



Pastërtia mbron shëndetin kur s'ka ujë.

- [ ] Sapun
- [ ] Furçë dhe pastë dhëmbësh
- [ ] Letër higjienike
- [ ] Peceta të lagura
- [ ] Dezinfektues dhe xhel për duart
- [ ] Qese plehrash dhe lidhëse plastike
- [ ] Letër kuzhine
- [ ] Doreza shtëpie
- [ ] Detergjent rrobash
- [ ] Artikuj higjiene femërore
- [ ] Tualet kampingu
- [ ] Maskë FFP2, për ajrin e ndotur

KUR S'KA UJË NË RUBINET

Vendos në tualet një qese plehrash të madhe e të fortë.

LETRA DHE RROBA

DOKUMENTE, PARA, RROBA



DOKUMENTE DHE PARA

- [ ] Letërnjoftimi, pasaporta, çertifikata e lindjes
- [ ] Letrat e shtëpisë dhe kontratat
- [ ] Sigurimet dhe dokumentet e bankës
- [ ] Gjithçka në dosje që s'digjet e s'fut ujë
- [ ] Një kopje në telefon, në internet ose në USB
- [ ] Para në dorë, në shtëpi dhe në çantë

RROBA DHE GJUMI

- [ ] Batanije ose thes gjumi, për çdo person
- [ ] Rroba për ndërresë, sipas stinës
- [ ] Këpucë të forta
- [ ] Rroba të ngrohta dhe mushama

TË TJERA

- [ ] Shkrepëse në kuti që s'fut ujë, ose çakmak
- [ ] Letër dhe laps
- [ ] Fikëse zjarri

Burimet: BBK — Zyra Federale Gjermane për Mbrojtjen e Popullsisë, «Dokumente sicher aufbewahren» dhe lista e kontrollit (2025); Ready.gov, Build a Kit; AME Kosovë («të holla për emergjenca»).

NËSE DUHET TË LARGOHESH

ÇANTA PËR TË DALË



Mbaje gati në një vend të caktuar, në rast se duhet të largohesh shpejt.

- [ ] Rroba të ngrohta dhe mushama
- [ ] Këpucë të forta
- [ ] Rroba për ndërresë
- [ ] Ndihma e parë
- [ ] Ilaçet e tua
- [ ] Power bank i karikuar
- [ ] Artikuj higjiene
- [ ] Ushqim që s'prishet
- [ ] Shishe uji që mbushet
- [ ] Dosja me dokumentet
- [ ] Para në dorë
- [ ] Thes gjumi ose batanije
- [ ] Enë për të ngrënë
- [ ] Biçak xhepi, hapëse konservash
- [ ] Elektrik dore
- [ ] Radio me bateri ose me dorë
- [ ] Çakmak ose shkrepëse
- [ ] Krem dielli dhe kapelë
- [ ] Bllok dhe stilolaps
- [ ] Doreza pune
- [ ] Syze, aparat dëgjimi rezervë

KOSOVA · AME

«Çanta duhet të jetë e pajisur mirë për 72 orë (3 ditë) ose më gjatë.»

Burimet: BBK — Zyra Federale Gjermane për Mbrojtjen e Popullsisë, lista «Notgepäck» (2025); Ready.gov (vendi i çantës); AME Kosovë, «Pakoja familjare për mbijetesë 72 orëshe».

FËMIJËT · TË MOSHUARIT · KAFSHËT

MOS HARRO ASKËND



Çdo njeri ka nevojat e veta.

FËMIJËT E VEGJËL

- [ ] Qumësht formule dhe biberona
- [ ] Pelena, peceta dhe krem për skuqjet
- [ ] Libra, lojëra dhe puzzle

TË MOSHUARIT DHE KUSH KA NEVOJA TË VEÇANTA

- [ ] Syze ose aparat dëgjimi rezervë
- [ ] Bateri dhe karikues për pajisjet
- [ ] Lista e ilaçeve dhe rezerva e tyre
- [ ] Lista e kontakteve për emergjencë

KAFSHËT

- [ ] Ushqim për kafshët
- [ ] Ujë shtesë për kafshët

Nëse dikush s'mund të dalë vetë nga shtëpia: vendosni që sot kush e ndihmon.

Burimet: Ready.gov, Build a Kit; BBK — Zyra Federale Gjermane për Mbrojtjen e Popullsisë, «Vorsorge für Menschen mit Beeinträchtigungen» (2025).

PLOTËSOJENI BASHKË

PLANI I FAMILJES



Shkruajeni këtu dhe mbajeni edhe në letër.

Ku takohemi, nëse s'mund të hyjmë në shtëpi

Kush i merr fëmijët

Ku e mbajmë çantën

NUMRAT E RËNDËSISHËM

Familja

Fqinji

Mjeku

Urgjenca

MBAJE GATI

Konservat në vend të freskët dhe të thatë.
Ushqimet në kuti, në enë të mbyllura mirë.
Ndërro çfarë skadon. Rishikoni nevojat çdo vit.

Burimet: Ready.gov, Build a Kit («Maintaining Your Kit», «Kit Storage Locations»); BBK — Zyra Federale Gjermane për Mbrojtjen e Popullsisë: numrat e telefonit në letër.

BUNKERI

Gati, jo në panik.

Ruaje këtë manual dhe dërgoja familjes.

NDIQ BUNKERIN

INSTAGRAM
@bunkeri.al

TIKTOK
@bunker.al

FACEBOOK
Bunkeri

BURIMET · LEXUAR MË 7-8 NËNTOR 2026

BLE — Agjencia Federale Gjermane për Bujqësinë dhe Ushqimin: kalkulatori zyrtar i rezervës · **ernaehrungsvorsorge.de**

BBK — Zyra Federale Gjermane për Mbrojtjen e Popullsisë: «Vorsorgen für Krisen und Katastrophen» dhe listat (2025) · **bbk.bund.de/vorsorge**

Ready.gov (SHBA): Build a Kit · Power Outages · **ready.gov/kit**

Komisioni Europian: Strategjia e Bashkimit të Gatishmërisë (26/03/2025) dhe udhëzimet për qytetarët (03/11/2026)

AME Kosovë: «Pakoja familjare për mbijetesë 72 orëshe» · **ame.rks-gov.net**

Mbrojtja Civile e Italisë: përmbytjet dhe kriza e ujit · **protezionecivile.gov.it**