



URZĄD GMINY STARE POLE



FUNDACJA KWIAT POWIŚLA

## **BEZPIECZNI W KRYZYSIE - ZWIĘKSZENIE ODPORNOŚCI CYWILNEJ NA ZAGROŻENIA WOJENNE**

### **PRZYGOTUJ SWOJE OTOCZENIE**

#### **DOM LUB MIESZKANIE**

- ➔ Przygotuj przedmioty do uszczelniania i zabezpieczania okien i drzwi, np. koce, ręczniki, taśmy.
- ➔ Przygotuj się na przerwy w dostawach wody, prądu, gazu i na brak dostępu do telefonu i internetu.
- ➔ Usuń z korytarzy i klatek schodowych niepotrzebne przedmioty.
- ➔ Oznacz w widoczny sposób, np. kolorowymi taśmami, miejsca odcięcia gazu, prądu i wody. Przećwicz z najbliższymi ich wyłączanie.
- ➔ Zamontuj czujki dymu, czadu i gazu. Regularnie sprawdzaj ich stan techniczny. Dokładnie sprawdź umiejscowienie czujek.
- ➔ Wyposaż dom w gaśnicę i koc gaśniczy.
- ➔ Sprawdź, które miejsce w domu jest najbezpieczniejsze: z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.
- ➔ Pamiętaj o regularnych przeglądach instalacji: kominowej, wentylacyjnej, gazowej i elektrycznej oraz o ubezpieczeniu domu/mieszkania.

#### **ZAPASY DOMOWE NA MINIMUM 3 DNI**

- ➔ Jedzenie i picie: minimum 3 litry wody na osobę na dobę, żywność gotowa do spożycia.
- ➔ Apteczka: leki przyjmowane na stałe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne, przeciwbiegunkowe, gaza, bandaż, opatrunki na oparzenia, rękawiczki jednorazowe, środki antyseptyczne, opaska do tamowania krwotoków, termometr i nożyczki, maseczki FFP3, folia termiczna.
- ➔ Środki czystości i higieny osobistej: papier toaletowy, chusteczki nawilżane, podpaski, pieluchy, środki dezynfekujące, worki na śmieci, wiadro z pokrywą.
- ➔ Oświetlenie i łączność: latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon, ładowarka, naładowany powerbank, pasujące kable i baterie, świeczki do użytku domowego, zapalniczka.
- ➔ Koce, śpiwory i ciepła odzież.
- ➔ Gotówka w różnych nominałach.
- ➔ Narzędzia i sprzęt: taśmy, folie, zestawy do uszczelniania.
- ➔ Alternatywne źródło ogrzewania, które nie działa na prąd.

### **SYGNAŁY ALARMOWE I KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE**

**Zapamiętaj!** W Polsce mamy obecnie tylko dwa rodzaje sygnałów alarmowych:

- ➔ ogłoszenie alarmu – ciągły, modulowany dźwięk syreny przez 3 minuty,
- ➔ odwołanie alarmu – ciągły, jednostajny dźwięk syreny przez 3 minuty.

### **EWAKUACJA**

Jeśli przebywasz w miejscu, w którym pojawiło się bezpośrednie zagrożenie dla Twojego życia lub zdrowia, nie zwlekaj z ewakuacją.

Jeżeli władze lub służby ratownicze zdecydują o ewakuacji, bezwzględnie zastosuj się do poleceń. Informacje będziesz dostawać na bieżąco ze stron rządowych, Alertów RCB, RSO i mediów.

- ➔ Zamknij okna, dopływ wody, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś wszystkie źródła ognia (piec, kominek, kuchenka).
- ➔ Ubierz się stosownie do warunków pogodowych.
- ➔ Upewnij się, że dzieci mają przy sobie dane kontaktowe opiekuna oraz informacje medyczne.
- ➔ Zabierz plecak ewakuacyjny.
- ➔ Sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie. W miarę możliwości pomóż osobom ze szczególnymi potrzebami.
- ➔ Skorzystaj ze zorganizowanego transportu lub idź pieszo do wyznaczonego miejsca.
- ➔ Jeśli używasz samochodu, nie blokuj dróg ewakuacyjnych.
- ➔ Pamiętaj o zwierzętach, a jeśli ich ewakuacja nie jest możliwa, zabezpiecz je i zapewnij im jedzenie i wodę.
- ➔ Powiadom bliskich, że się ewakuujesz, w jaki sposób i dokąd.



**Nie oddawaj dokumentów osobom, które oferują pomoc lub transport.  
Jeśli chcesz skorzystać z transportu, prześlij bliskim numer rejestracyjny pojazdu,  
którym podróżujesz i aktualny adres miejsca, w którym jesteś.**

## **PLECAK EWAKUACYJNY**

Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy. Skorzystaj z naszej listy i dopasuj ją do swoich potrzeb.

**Plecak ewakuacyjny powinien mieć każdy domownik, nawet dzieci.**

- ➔ Woda butelkowana. Filtry lub tabletki do uzdatniania wody.
- ➔ Apteczka i leki osobiste, środki higieniczne i do dezynfekcji.
- ➔ Dokumenty, kopie na pendrive i gotówka w różnych nominałach.
- ➔ Latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon i powerbank, ładowarka, pasujące kable i zapasowe baterie.
- ➔ Szczyrzyk lub multitool, zapalniczka, worki na śmieci, mapy drukowane.
- ➔ Żywność wysokoodżywcza gotowa do spożycia (batony energetyczne, suszone owoce, bakalie itp.).
- ➔ Ważna rzecz osobista, np. zdjęcie, pamiątka rodzinna.
- ➔ Ubranie dopasowane do pory roku, odzież przeciwdeszczowa, śpiwór, karimata, folia termiczna.
- ➔ Alternatywna łączność (np. walkie-talkie).

## **DŁUGOTRWAŁY BRAK PRĄDU (BLACKOUT)**

Brak prądu – spowodowany katastrofą naturalną lub celowym działaniem – może potrwać nawet kilka dni. **Stracisz wówczas dostęp do wody, ogrzewania, internetu i telefonu oraz możliwość płacenia kartą.**

- ➔ Przygotuj alternatywne źródła: światła (latarki z zapasem baterii), ogrzewania (piecyk gazowy lub olejowy, kominek), łączności (radio na baterie, krótkofalówki, CB radio).
- ➔ Rozważ zakup agregatu prądotwórczego.
- ➔ Naładuj powerbanki. Włącz w telefonie tryb oszczędzania energii.
- ➔ Przygotuj zapasy żywności gotowej do spożycia (np. konserwy, suchary, batony) i wody (min. 3 litry dziennie na osobę).
- ➔ Miej przy sobie zapas gotówki w różnych nominałach.

## **W CZASIE PRZERWY W DOSTAWIE PRĄDU**

- ➔ Oszczędzaj ciepło, zbierz domowników w jednym pokoju.
- ➔ Ogranicz otwieranie lodówki i zamrażarki – dłużej utrzymają niską temperaturę.
- ➔ Odłącz wszystkie urządzenia elektryczne od zasilania.

## **ATAK Z POWIETRZA**

Kiedy usłyszysz sygnał alarmowy, idź ustaloną wcześniej drogą ewakuacyjną do miejsca schronienia. Zabierz ze sobą plecak ewakuacyjny. Unikaj wind, idź schodami. Schronienie, do którego się udajesz, powinno być bez okien, mieć grube ściany, gruby strop, dostęp do powietrza i wyjście awaryjne.

- ➡ Jeśli na otwartym terenie usłyszysz eksplozję, **padnij na ziemię** – najlepiej w zagłębieniu – i osłoń głowę.
- ➡ **Nie wychodź ze schronienia** pochopnie.
- ➡ Nie przeciążaj linii telefonicznych – **korzystaj z SMS-ów**.
- ➡ **Pomóż innym** – sprawdź, kto wokół Ciebie potrzebuje wsparcia.

## ZAGROŻENIA CYFROWE

### DEZINFORMACJA

Dezinformacja to celowe rozpowszechnianie fałszywych lub zmanipulowanych treści.

- ➡ Sprawdzaj informacje, które wydają Ci się wiarygodne, w kilku niezależnych źródłach.
- ➡ Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji.
- ➡ Nie wierz w doniesienia o upadku państwa i kapitulacji.
- ➡ Nie rozpowszechniaj żadnych informacji o lokalizacji i ruchu Wojska Polskiego i wojsk sojusznicy. Nie fotografuj, nie nagrywaj, nie przysyłaj i nie publikuj zdjęć wojska, ważnych obiektów, np. mostów, stacji kolejowych, magazynów.



**Wszystkie informacje sprawdzaj w pewnych, publicznych źródłach informacji, takich jak Polskie Radio, Telewizja Polska, rządowe strony internetowe i służby państwowe.**

### CYBERPRZESTĘPCZOŚĆ

Przestępcy mogą przejąć Twoje dane, podszyć się pod Ciebie w sieci, wziąć w Twoim imieniu pożyczkę lub oszukać Twoich znajomych.

- ➡ Dostałeś podejrzaną wiadomość z linkiem lub załącznikiem? **Nie klikaj pochopnie.**
- ➡ **Sprawdzaj adresy** nadawców i treść wiadomości. Błędy lub brak polskich znaków mogą sygnalizować oszustwo.
- ➡ **Chroń dane** logowania i numery na kartach płatniczych.
- ➡ **Regularnie aktualizuj** program antywirusowy i aplikacje na komputerze oraz w telefonie.
- ➡ Korzystaj tylko z **legalnego oprogramowania**.
- ➡ Nie instaluj aplikacji z niesprawdzonych źródeł.
- ➡ **Ustaw silne hasła**, np. używając menedżera haseł.
- ➡ Korzystaj z **weryfikacji dwuetapowej** (SMS, e-mail).
- ➡ **Rób kopie zapasowe** ważnych plików i dokumentów.
- ➡ **Zachowaj ostrożność**, kiedy korzystasz z publicznych sieci Wi-Fi.

### PIERWSZA POMOC

**Udzielenie pierwszej pomocy to Twój obowiązek. Nie bój się – kiedy pomagasz, nie ponosisz odpowiedzialności za nieumyślne błędy.**

- ➡ Zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego. **Nie przemieszczaj go**, jeśli nie jest to konieczne.
- ➡ **Oceń stan** poszkodowanego: potrząśnij go za ramię i zapytaj: „Słyszysz mnie?”
- ➡ Jeśli reaguje, **zapytaj**, co się stało.
- ➡ **Zadzwoń pod numer 112** lub poproś o to kogoś z otoczenia – wskaż wtedy konkretną osobę.

**Pamiętaj! Szpitale w czasie kryzysu będą przeciążone. W sytuacjach, które nie zagrażają życiu, musisz poradzić sobie samodzielnie.**

### JEŚLI NIE MA KONTAKTU Z POSZKODOWANYM

1. Poproś konkretną osobę z otoczenia, żeby przyniosła **defibrylator** (AED).
2. Sprawdź, czy poszkodowany oddycha w pozycji, w jakiej się znajduje. Obserwuj ruchy klatki piersiowej. W razie potrzeby rozepnij odzież.
3. Jeśli oddycha – ułóż go w pozycji bocznej ustalonej. Obserwuj, czy oddycha, aż do przybycia ratowników.

## **JEŚLI POSZKODOWANY NIE ODDYCHA**

1. Połóż poszkodowanego na plecach, na twardym i płaskim podłożu.
2. Uklęknij obok jego klatki piersiowej.
3. Rozepnij lub rozeńnij odzież poszkodowanego tak, aby klatka piersiowa była odsłonięta (także u kobiet).
4. Połóż jedną rękę na czole poszkodowanego, drugą na jego podbródku. Odchyl jego głowę do tyłu.
5. Otwórz na chwilę jego usta i usuń widoczne ciała obce.
6. Nachyl się nad poszkodowanym i przez 10 sekund sprawdzaj, czy oddycha: — obserwuj klatkę piersiową, czy się unosi i opada, — nasłuchuj oddechu przy nosie poszkodowanego, — poczekaj na wydech – poczujesz go na policzku.
7. Jeśli nie oddycha – ułóż dłonie, jedna na drugiej, na środku klatki piersiowej poszkodowanego. Ręce trzymaj wyprostowane w łokciach.
8. Uciśkaj rytmicznie, mocno i gwałtownie: — głębokość uciśnięć: 5-6 cm, — częstotliwość: 2 uciśki na sekundę, — po każdym uciśku oderwij dłonie od mostka, pozostawiając palce w kontakcie z klatką piersiową.
9. Po 30 uciśnięciach ponownie udroźnij drogi oddechowe i 2 razy powoli wdmuchnij powietrze do ust poszkodowanego. Jeżeli nie chcesz tego robić, uciśkaj klatkę piersiową bez przerw.
10. Kiedy ktoś przyniesie defibrylator (AED), użyj go. Urządzenie podpowie Ci, jak działać.
11. Prowadź reanimację do chwili, kiedy: — przybędą ratownicy, — zauważysz wyraźne oznaki powrotu krążenia, np. oddech, ruch, kaszel, — udzielanie pomocy stanie się dla Ciebie niebezpieczne.

**Jeśli poczujesz zmęczenie, wyznacz kogoś, kto Cię zastąpi.**



**Defibrylatory znajdziesz w miejscach publicznych: urzędach, galeriach handlowych, na dworcach, lotniskach i stacjach metra.**

**Zainstaluj aplikację pokazującą rozmieszczenie AED w okolicy.**

## **JEŚLI WYSTĄPIŁ OBFITY KRWOTOK**

1. Załóż opatrunek uciskowy. Użyj np. bandaża, materiału, chusty.
2. Gdy krwawienie z kończyny nie ustaje, załóż opaskę do tamowania krwotoków powyżej rany na ramieniu lub udzie. Zapisz godzinę założenia opaski.
3. Jeśli nie możesz założyć opaski ani opatrunku, uciśkaj bezpośrednio ranę dłonią lub tkaniną aż do zatrzymania krwotoku lub przybycia ratowników.
4. Jeśli poszkodowany jest blady i spocony – unieś mu nogi na około 30 cm.
5. Okryj poszkodowanego. Osoby po urazie wychładzają się szybciej.
6. Monitoruj jego stan do czasu przybycia ratowników.



**Obfity krwotok może w ciągu kilku minut doprowadzić do śmierci. Działaj szybko!**

## **DEKALOG BEZPIECZEŃSTWA**

1. Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji, przede wszystkim rządowych.
2. Opracuj i przećwicz rodzinny plan kryzysowy na wypadek różnych zagrożeń, konieczności ewakuacji i ewentualnego rozdzielenia.
3. Przygotuj domowe zapasy na minimum 3 dni i regularnie je przeglądaj.
4. Skompletuj apteczkę z lekami. Naucz się udzielać pierwszej pomocy.
5. Regularnie rób lub zlecaj przeglądy instalacji: elektrycznej, gazowej, wentylacyjnej i kominowej.
6. Dla dzieci i seniorów przygotuj identyfikatory z imieniem, nazwiskiem i telefonem kontaktowym.
7. Jeżeli masz zwierzęta, zaczipuj je lub oznakuj.
8. Sprawdź, gdzie jest najbliższe miejsce schronienia.
9. Skompletuj plecak ewakuacyjny.
10. Słuchaj poleceń służb i współdziałaj z innymi.