

Jak poradzić sobie w kryzysie

Praktyczny poradnik bezpieczeństwa



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

ZASADA

3 KROKÓW

PRZYGOTUJ SIĘ ZANIM COŚ SIĘ WYDARZY.

Miej podstawowe zapasy wody, jedzenia,
leków i źródeł światła.

Zapisz ważne numery telefonów i adresy.
Ustal z rodziną, co robicie w razie ewakuacji.

REAGUJ SPOKOJNIE I ROZSĄDNI, GDY SYTUACJA NASTĄPI.

Nie panikuj, myśl racjonalnie.
Słuchaj oficjalnych komunikatów
(radio, SMS, komunikaty władz).
Pomóż najpierw sobie, potem innym.

POMÓŻ INNYM PO WSZYSTKIM.

Sprawdź, czy sąsiedzi nie potrzebują wsparcia.
Zgłoś szkody do odpowiednich służb.
Dbaj o zdrowie psychiczne
– po kryzysie każdy potrzebuje spokoju.

AWARIA PRĄDU

Awaria prądu to jedno z najczęstszych zdarzeń kryzysowych. Wystarczy silny wiatr, awaria sieci lub przeciążenie. Wiele urządzeń przestaje wtedy działać – lodówki, ogrzewanie, internet, a nawet telefony.

Jak się przygotować:

- Trzymaj w domu latarki, baterie, powerbanki i świece.
- Zawsze miej radio na baterie – tylko ono pozwoli usłyszeć komunikaty, gdy nie ma prądu.
- Miej zapas jedzenia niewymagającego gotowania (konserwy, suchary, orzechy, woda butelkowana).
- Zadbaj o ciepłe koce, śpiwory i odzież warstwową.
- W zimie zabezpiecz dom – zamknij nieużywane pokoje, by zatrzymać ciepło.



POŻAR W DOMU

Pożar rozwija się błyskawicznie. Każda sekunda ma znaczenie.

Jeśli zauważysz pożar:

1. Natychmiast krzyknij „POŻAR!” i alarmuj innych.
2. Zadzwoń na **112** lub **998** – podaj adres i rodzaj pożaru.
3. Jeśli możesz, użyj gaśnicy, ale tylko wtedy, gdy nie ryzykujesz życia.
4. Ewakuuj się – nie wracaj po rzeczy.
5. W zadymionym pomieszczeniu poruszaj się przy podłodze, gdzie jest mniej dymu.

Zapobieganie:

- Montuj czujniki dymu i czadu.
- Nie zostawiaj urządzeń grzewczych bez nadzoru.
- Nie przeciążaj gniazdek i nie pal papierosów w łóżku.



PIERWSZA POMOC

1. Zabezpiecz miejsce zdarzenia. Zatrzymaj pojazd, włącz światła awaryjne.
2. Zadbaj o własne bezpieczeństwo.
3. Sprawdź poszkodowanych: czy są przytomni, czy oddychają.
4. Wezwij pomoc (**112**). Podaj lokalizację i opis zdarzenia.
5. Udziel pierwszej pomocy:
 - Jeśli brak oddechu – rozpocznij resuscytację (30 uciśnień, 2 wdechy).
 - Przy krwotoku – uciskaj ranę czystym materiałem.
 - Przy złamaniu – unieruchom kończynę.

Domowa apteczka powinna zawierać:

- Plastry, bandaże, rękawiczki jednorazowe.
- Środek dezynfekujący.
- Koc termiczny.
- Nożyczki, agrałki.
- Leki podstawowe i te przyjmowane na stałe.



SKAŻENIE CHEMICZNE LUB BIOLOGICZNE

Co robić:

1. Zostań w domu.
2. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylację.
3. Uszczelnij okna taśmą klejącą lub mokrymi ręcznikami.
4. Nie używaj wody z kranu, dopóki nie będzie komunikatu o bezpieczeństwie.
5. Słuchaj komunikatów władz i nie wychodź bez potrzeby.

Zestaw awaryjny:

- Maski lub chusta do zasłonięcia nosa i ust.
- Woda w butelkach.
- Rękawice ochronne i folia.



CYBERATAK

Coraz więcej spraw załatwiamy przez internet, dlatego jego awaria lub cyberatak to realne zagrożenie.

Jak się chronić:

- Używaj silnych haseł i nie podawaj ich innym.
- Nie klikaj w nieznane linki.
- Miej kopię ważnych dokumentów offline.
- Zapisz numery alarmowe i kontakty na papierze.
- Ustal z rodziną miejsce spotkań, gdy nie ma kontaktu.

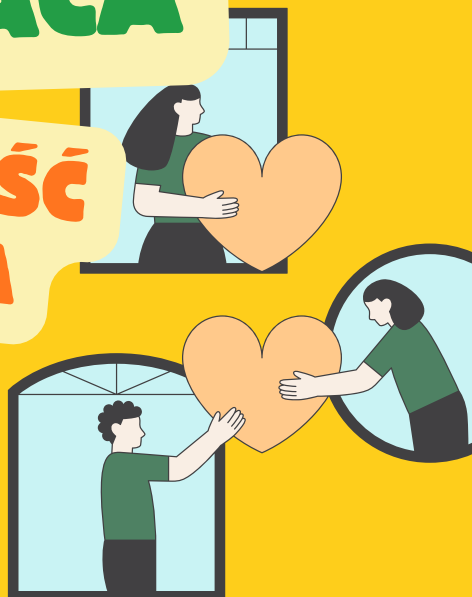
Jeśli nie działa internet ani telefon:



- Skorzystaj z radia lub lokalnych punktów informacji.
- Przekazuj wiadomości przez zaufane osoby.
- Zachowaj spokój – awarie bywają czasowe.

WSPÓŁPRACA

SOLIDARNOŚĆ SĄSIEDZKA



W czasie kryzysu społeczność lokalna to największa siła. Pomagając sobie nawzajem, można przetrwać nawet najtrudniejsze sytuacje.

Jak to robić:

- Znaj swoich sąsiadów – wymieńcie numery telefonów.
- Ustalcie wspólny sposób komunikacji
- (np. SMS lub czat).
- Zorganizujcie się – ktoś zajmuje się starszymi, ktoś transportem, ktoś apteczką.
- Współpracujcie z OSP, gminą, szkołą.

ZAGROŻENIE MILITARNE

Dziś najważniejszym tematem jest wojna, przyszło nam żyć w prawdziwie ciekawych czasach. Kilka dekad względnego spokoju się skończyło. Wojna w Ukrainie, wojna w Strefie Gazy, „płonie” pół Afryki, Chiny ścierają z USA. Jest ciekawie, ale i trochę strasznie. Czy Polska jest gotowa? Czy wojsko nas obroni. Słysząc różne i czasem bardzo sprzeczne opinie.



Ten przewodnik ma na celu trochę pomóc, zaradzić, uodpornić nas na zdarzenia losowe i maksymalnie uniezależnić od państwowej pomocy. Spowodować, że jako społeczeństwo dzięki temu staniemy się silniejsi i przestaniemy być tak podatni na skutki katastrof, czy wojny. Ma na celu stworzenia systemowej, społecznej odporności.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ ?

Oczywistym jest, że na wszystkie sytuacje nie będziemy w stanie się przygotować. Nie ma takiej możliwości. Jednak są pewne podstawowe rzeczy, które można i warto zrobić, są rzeczy które warto zgromadzić w zapasie (choćby minimalnym), by w razie nieprzewidzianej sytuacji mieć możliwości i nie panikować, a w razie potrzeby działać.



Przygotowanie jest kluczowe, aby przetrwać nawet najcięższy kryzys i nie stać się osobą, która nie tylko będzie potrzebowała pomocy, ale sama będzie mogła udzielić jej swoim bliskim.

- **po pierwsze:** znaj siebie i swoich bliskich
- **po drugie:** znaj swój region
- **po trzecie:** przygotuj dom
- **po czwarte:** przygotuj się na najgorsze

TWOJA ROLA

Nawiąż kontakt z osobami, które mieszkają blisko Ciebie. Warto wiedzieć, kto może potrzebować wsparcia, a kto może je zaoferować.

Zaangażuj się w inicjatywy sąsiedzkie, grupy informacyjne czy tworzenie list kontaktowych, które mogą usprawnić Wasze działania w trudnych warunkach.

Korzystaj z dostępnych narzędzi wspierających lokalną społeczność, jak np. szkolenia, ćwiczenia, budżet obywatelski.

Zaczynij działać np. w ochotniczej straży pożarnej, organizacji humanitarnej, klubie sportowym czy stowarzyszeniu.

Zostań wolontariuszem i nieś wsparcie tam, gdzie jest najbardziej potrzebne. Do wolontariatu możesz zachęcić też przyjaciół lub sąsiadów.

PRZYGOTUJ SIEBIE I NABLIŻSZYCH

Zdrowo się odżywiaj, zadbaj o odpowiednią ilość snu i aktywność fizyczną.

Zadbaj o zdrowie psychiczne. Na Twoje emocje duży wpływ mają wiadomości, które do Ciebie docierają – analizuj krytycznie ich treść.

Miej przy sobie niezbędne leki i urządzenia wspomagające. Poinformuj najbliższych o chorobach i alergiach. Dokumentację medyczną trzymaj w jednym miejscu.

Podtrzymuj kontakty z osobami, na których możesz polegać i które dają Ci wsparcie.

Nie wahaj się korzystać z profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Jeżeli możesz, oddawaj regularnie krew.

Postaraj się o kartę grupy krwi – możesz ją uzyskać w Centrum Krwiodawstwa lub laboratorium medycznym, nawet jeśli nie jesteś krwiodawcą. Noś kartę przy sobie.

JAK TO ZROBIĆ ?

Pamiętaj, że niektóre szczepienia trzeba powtarzać – np. szczepienia na błonicę, krztusiec i tężec są ważne 10 lat.

Nie wszyscy mogą być świadomi nadchodzącego zagrożenia, dlatego przekaz im najważniejsze informacje i wyjaśnij, co trzeba zrobić.

Ustal z osobą, którą wspierasz, sposób działania w sytuacji kryzysowej. Pomóż w przygotowaniach, np. spakuj plecak ewakuacyjny dla osoby wspieranej, upewnij się, że ma zapas niezbędnych leków i baterii do urządzeń wspomagających (aparat słuchowy, sensor do pomiaru cukru itp.).

W razie nagłego zagrożenia poinformuj służby ratownicze o osobie, która wymaga szczególnej pomocy podczas ewakuacji.

DZIECI

Dzieci wyczuwają zdenerwowanie dorosłych i mogą niepokoić się informacjami, które docierają do nich z różnych źródeł. Rozmawiaj z dziećmi w sposób dostosowany do ich wieku i poziomu rozumienia.

Przygotuj się do rozmowy i zadbaj o spokojną atmosferę. Dowiedz się, co dziecko już wie i jak się z tym czuje.

Na pytania odpowiadaj szczerze, ale bez drastycznych szczegółów. Jeżeli nie znasz odpowiedzi, możecie poszukać jej wspólnie.

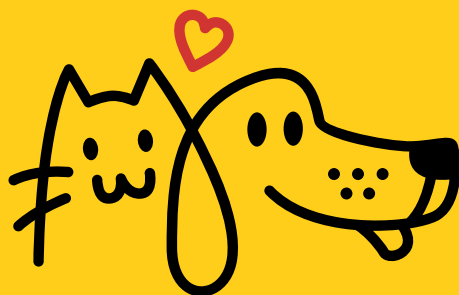


Obserwuj zachowanie dziecka i reaguj na jego emocje.

Podkreśl, że nawet w trudnej sytuacji możecie liczyć na pomoc i wsparcie rodziny oraz innych osób: sąsiadów, strażaków, policjantów, ratowników.

Wytłumacz dziecku, jakie będzie miało zadania w sytuacji kryzysowej i przećwiczcie je razem. Znając swoją rolę, dziecko poczuje się bezpieczniej.

ZWIERZĘTA



Przechowuj w jednym miejscu dokumentację zdrowotną zwierzęcia, potwierdzenia szczepień i informację o lekach.

Przygotuj odpowiedni sprzęt do transportu:

Kaganiec, obrozę, szelki, smycz, transporter.

Przygotuj zapas karmy, wody pitnej

i leków na kilka dni.

Zaczipuj i zarejestruj swoje zwierzę w ogólnodostępnej bazie.

Umieść przy obroży lub szelkach **dane kontaktowe właściciela.**



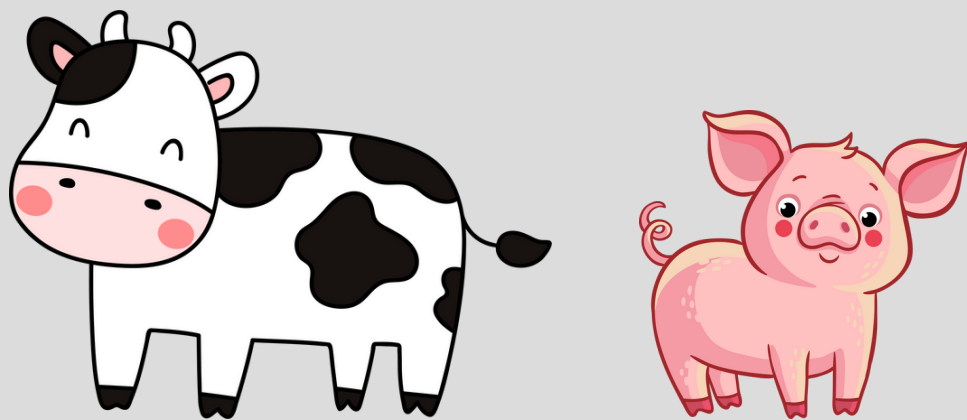
ZWIERZĘTA GOSPODARSKIE

Jeśli masz zwierzęta gospodarskie, zabezpiecz je na wypadek sytuacji kryzysowych, takich jak klęski żywiołowe lub przerwy w dostawie wody czy prądu. Przygotuj zapas paszy i wody na 14 dni. Zainstaluj zbiorniki na deszczówkę.

Sprawdź, czy budynki gospodarskie i ogrodzenia są odporne na warunki atmosferyczne. Zgromadź materiały do ich naprawy.

Oznakuj zwierzęta, np. za pomocą kolczyków. W sytuacji awaryjnej namaluj na zwierzęciu znak farbą.

Przygotuj zwierzęta do transportu natychmiast po ogłoszeniu przez służby nakazu ewakuacji. Jeśli ewakuacja nie jest możliwa, poinformuj służby ratownicze o pozostawionych zwierzętach.



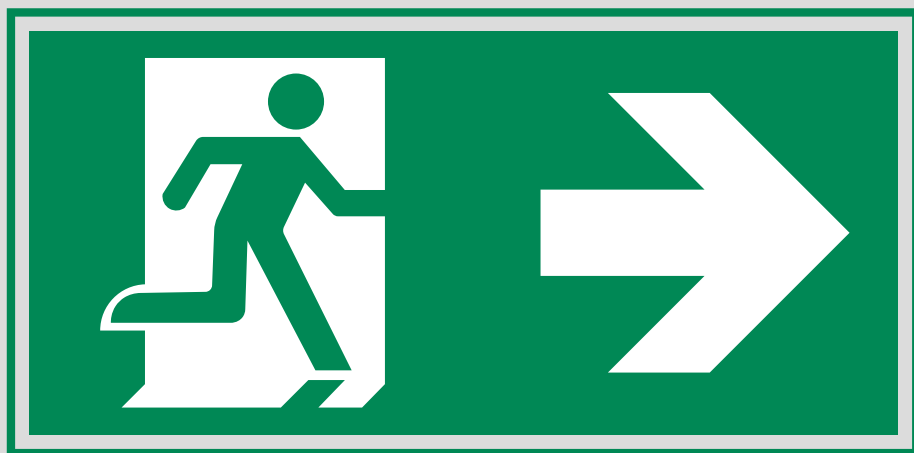
EWAKUACJA

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

Bezwzględnie zastosuj się do poleceń władz lub służb ratowniczych.

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.



EWAKUACJA



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.

PLECAK EWAKUACYJNY



Solidny, dopasowany do anatomii i sprawności fizycznej osoby, która będzie go używać. Dla osoby dorosłej odpowiednia objętość to około 30 litrów. Z jedną dużą komorą oraz jedną mniejszą (na dokumenty, laptopa) oraz bocznymi kieszeniami.

WAŻNE: na plecak ewakuacyjny nie nadaje się rzecz w kamuflażu wojskowym lub przypominający. Możesz zostać uznany za osobę pełniącą służbę wojskową lub z wojskiem związaną. Kolor powinien być neutralny, choć nie jaskrawy (np. czarny, niebieski, szary).

Pamiętaj, że plecak szykujesz dla siebie i swoich bliskich. Zacznij więc od sprawdzenia, czy masz jakiś plecak w domu, który możesz wykorzystać. Sprawdź, ile rzeczy z poniższej listy możesz do niego spakować. Przejdź się z nim na spacer, choćby trwający pół godziny.

Zobacz, co tobie pasuje w ułożeniu, a co trzeba zmienić. Podobnie zrób, jeśli kupujesz specjalnie plecak lub plecaki. **Spakuj, przetestuj i dostosuj do swoich potrzeb i możliwości.**

WYPOSAŻENIE PLECAKA



Woda + filtr do wody i **jedzenie** na trzy dni.

Kurtka przeciwdeszczowa.

Apteczka (leki indywidualne, ibuprofen, paracetamol, przeciw nudnościom i wymiotom, elektrolity, maść np. trybiotyk, plastry, bandaż z opatrunkiem – wojskowy, nożyczki, chusta trójkątna, folia NRC).

Śpiwór/ciepły koc.

Latarka czołówka + baterie.

Zapalniczka i zapalówki + świeczka.

Radio na baterie.

Zmianę ubrań (zwłaszcza bieliznę).

Naładowany **powerbank** do telefonu.

Nóż, piła turystyczna, mały łom.

Ołówek i notes, mapa i kompas.

Kopie najważniejszych dokumentów i ich skany na pendrive.

Maskotka, zabawka dla dziecka.

Trochę gotówki w małych nominałach.

ALARMY



W skład systemu powiadamiania, ostrzegania i alarmowania o zagrożeniach wchodzi w szczególności:

- 1) **syreny alarmowe** i urządzenia nagłaśniające będące w dyspozycji administracji publicznej, służb, przedsiębiorców i organizacji pozarządowych;
- 2) **krajowe, regionalne i lokalne systemy ostrzegania**, w tym Regionalny System Ostrzegania (RSO);
- 3) **środki dystrybucji informacji** należące do wydawców dzienników lokalnych i ogólnopolskich;
- 4) **kanały informacyjne nadawców programów radiowych i telewizyjnych**;
- 5) **ALERT RCB**;
- 6) **ostrzeżenie publiczne** wysyłane w ramach technologii cyfrowych szybkiej transmisji;
- 7) **informacje zamieszczane w sieci Internet w oficjalnych serwisach informacyjnych.**

ALARMY



OGŁOSZENIE ALARMU DLA LUDNOŚCI CYWILNEJ

Jaki dźwięk?

Sygnal akustyczny -
modulowany dźwięk
syreny przez 3 minuty



Zapowiedź słowna

Trzykrotnie
powtarzany
komunikat - np.

„Uwaga! Uwaga!
Uwaga!
Ogłaszam alarm...
dla ...”

Jaki znak?

Żółty znak
w kształcie
równobocznego
trójkąta.



| RCB |



ODWOŁANIE ALARMU DLA LUDNOŚCI CYWILNEJ

Jaki dźwięk?

Sygnal akustyczny -
ciągły dźwięk syreny
przez 3 minuty



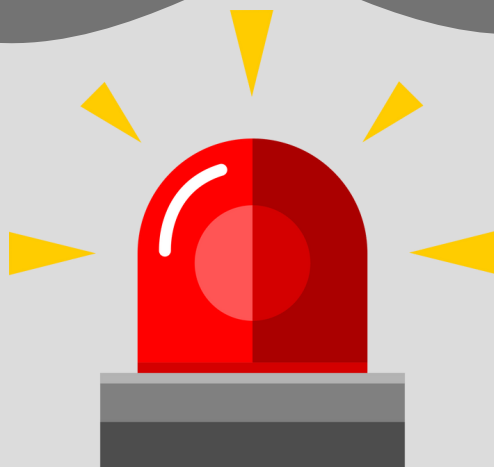
Zapowiedź słowna

Trzykrotnie
powtarzany
komunikat - np.

„Uwaga! Uwaga!
Uwaga!
Odwołuję alarm...
dla ...”

| RCB |

ALARMY



KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE - ZAGROŻENIE SKAŻENIAMI

Ogłoszenie

Trzykrotnie powtarzana
zapowiedź - np.

"Uwaga! Uwaga!
Uwaga! Osoby
znajdujące się na
terenie...około godz. ...
min. ... może nastąpić
skażenie... w kierunku ..."

Odwołanie

Trzykrotnie powtarzana
zapowiedź - np.

"Uwaga! Uwaga!
Uwaga! Odwołuję
uprzedzenie o
zagrożeniu ... dla..."

RCB



KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE - KLĘSKI ŻYWIOŁOWE I ZAGROŻENIA ŚRODOWISKA

Ogłoszenie

Trzykrotnie powtarzana
zapowiedź:

Informacja o zagrożeniu
i sposobie, w jaki
powinni postępować
mieszkańcy na
zagrożonym terenie.

Odwołanie

Trzykrotnie powtarzana
zapowiedź - np.

"Uwaga! Uwaga!
Uwaga! Odwołuję
uprzedzenie
o zagrożeniu ... dla..."

RCB

Źródło ilustracji:
Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (RCB)

Kryzys może przyjść nagle i niespodziewanie. Czasem jest to awaria prądu, pożar, wypadek, skażenie chemiczne, a innym razem zagrożenie wojenne, epidemia czy cyberatak. W takich momentach najważniejsze są spokój, przygotowanie i wiedza o tym, co robić.

Ten poradnik powstał po to, by każdy mieszkaniec – niezależnie od wieku i doświadczenia – wiedział, jak poradzić sobie w trudnych chwilach, jak chronić siebie i swoich bliskich oraz jak pomóc innym.

Nie trzeba być ekspertem, by działać skutecznie. Wystarczy znać kilka prostych zasad i mieć świadomość, że przygotowanie to najlepsza forma bezpieczeństwa.

Opracowanie :

Bryg. w st. spocz. mgr inż. Marek Duda

Redakcja i korekta oraz opracowanie graficzne :

Prezes Zarządu ELW, Sołtys Borowa II Damian Kolasa

Źródła informacji:

Materiały Rządowego Centrum Bezpieczeństwa (RCB) wedle opracowania „Bezpieczeństwo i odporność na trudne czasy”

Publikacja niekomercyjna:

Przeznaczona do użytku informacyjnego dla mieszkańców.



**ENERGIA LUDZIE
WARTOŚCI**



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI