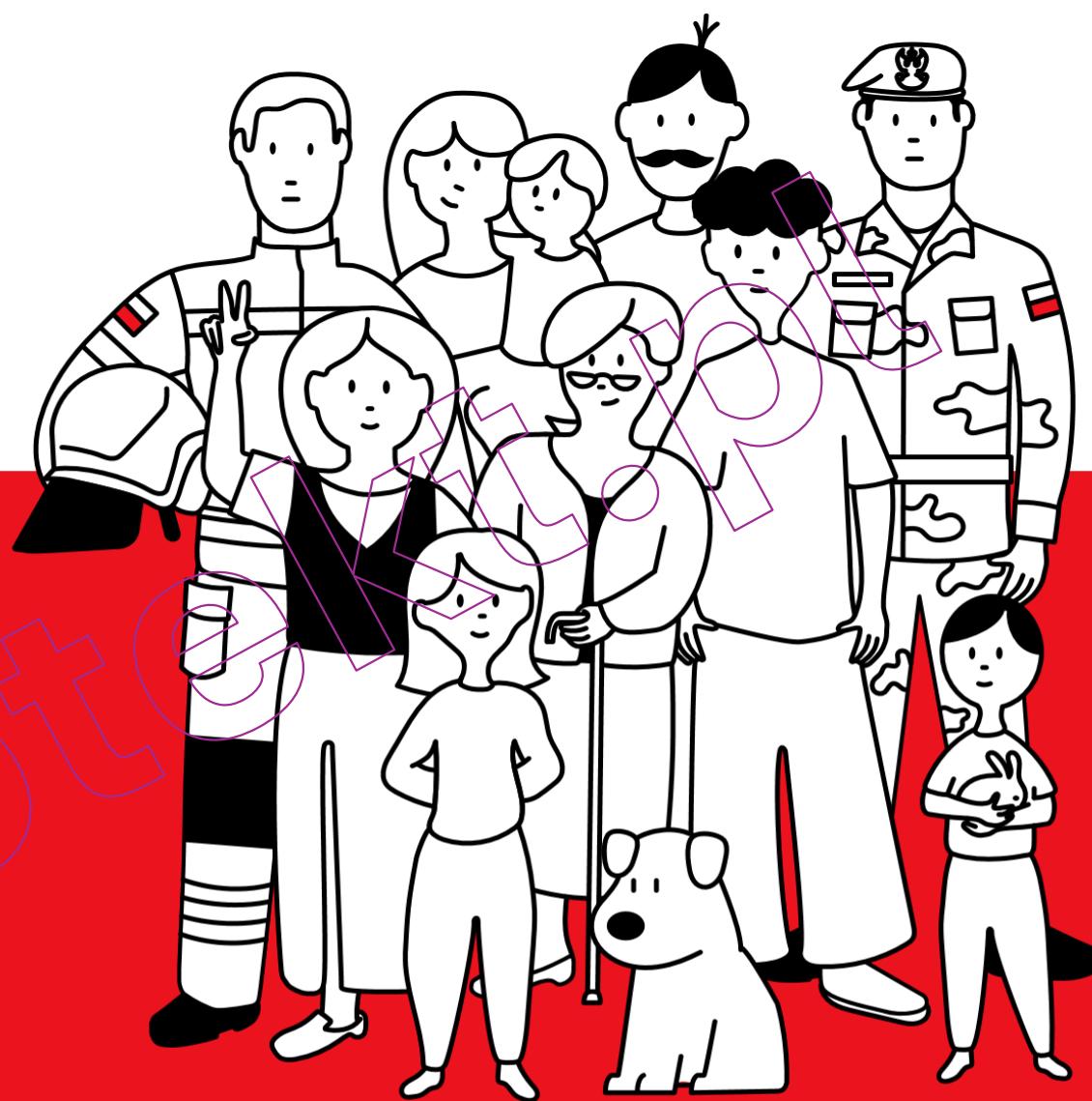


„START 72H – Przetrwanie 72h”

st. kpt. inż. w st. spocz. Kamil Rogasik

Przygotowanie



Przygotuj siebie i najbliższych

To, jak poradzisz sobie z kryzysem, zależy od tego, czy wcześniej się przygotujesz.

- 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.
- Korzystaj z profilaktycznych programów zdrowotnych. Ich listę znajdziesz na stronie
- Pamiętaj, że niektóre szczepienia trzeba powtarzać – np. szczepienia na błonicę, krztusiec i tężec są ważne 10 lat.



Osoby potrzebujące szczególnej pomocy

W sytuacjach kryzysowych **pomóż osobom starszym, chorym czy z niepełnosprawnościami**. 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.

Więcej informacji o tym, jak możesz wesprzeć osoby, które potrzebują szczególnej pomocy, uzyskaj w swoim urzędzie miasta lub gminy.

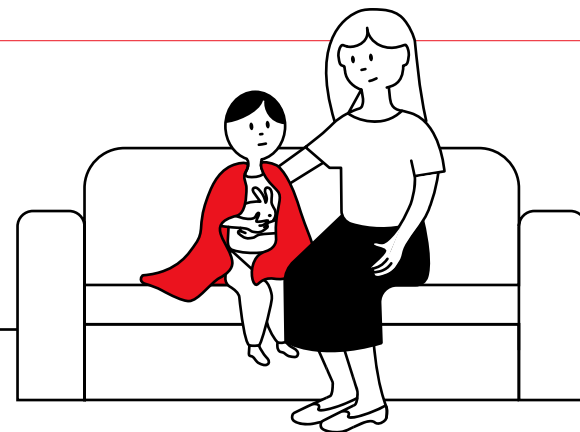


Porozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach

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

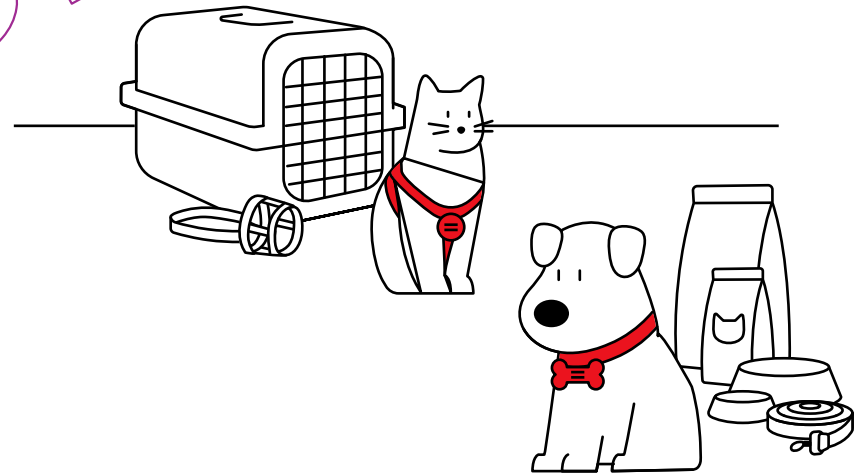
Bądź blisko, słuchaj i okazuj wsparcie. Twoja obecność i spokój pomogą dziecku odnaleźć się w trudnej sytuacji.



Zadbaj o zwierzęta

Zwierzęta domowe

- W sytuacjach kryzysowych pamiętaj o zwierzętach, którymi się opiekujesz.
- Przygotuj odpowiedni **sprzęt do transportu**: kaganiec, obrozę, szelki, smycz, transporter lub klatkę.
- 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**.



Zadbaj o zwierzęta

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.

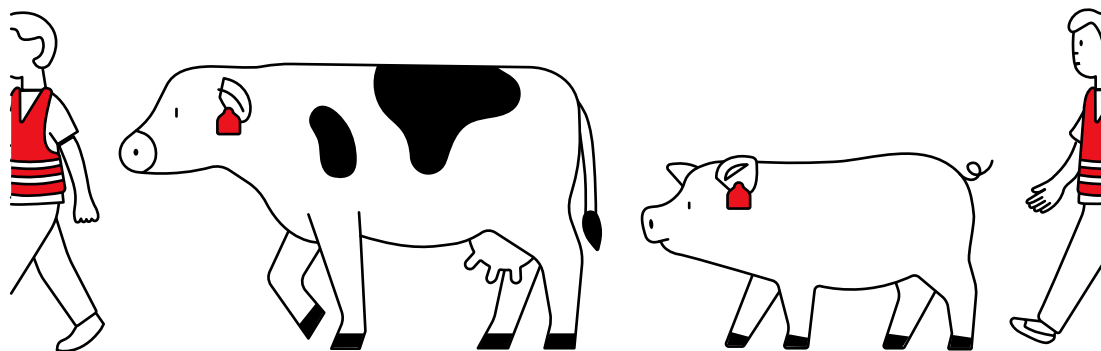
Oznakuj zwierzęta, np. za pomocą kolczyków.

W sytuacji awaryjnej namaluj na zwierzęciu znak farbą.

Przygotuj zwierzęta do transportu natychmiast po ogłoszeniu przez służby nakazu ewakuacji.

Za ewakuację zwierząt odpowiada ich właściciel, a koordynację ewakuacji prowadzi lokalne centrum zarządzania kryzysowego. Po dokładne informacje o sposobie ewakuacji zwierząt w Twojej okolicy zgłoś się do urzędu gminy.

- Jeśli ewakuacja nie jest możliwa, poinformuj służby ratownicze o pozostawionych zwierzętach.



Przygotuj swoje otoczenie

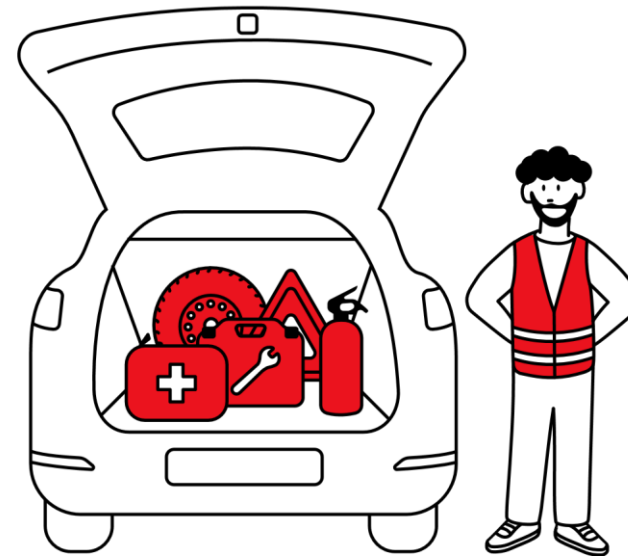
el-protekt.pl

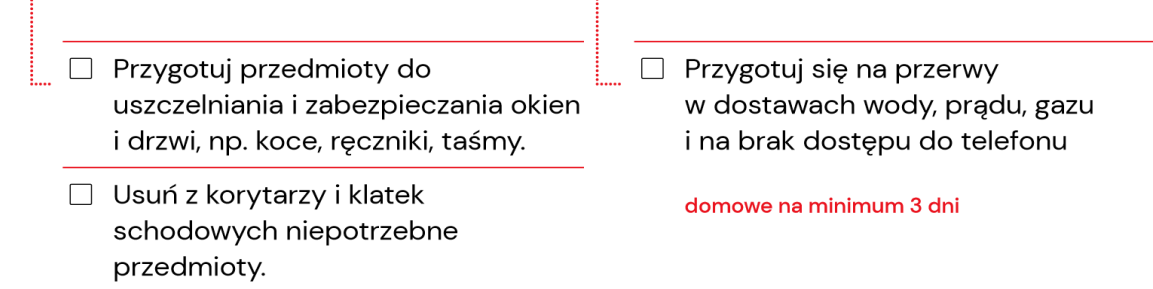
Transport

Jeżeli korzystasz z samochodu, pamiętaj, żeby był sprawny technicznie i zatankowany. Upewnij się, że masz apteczkę, gaśnicę i trójkąt ostrzegawczy, koło zapasowe, zestaw naprawczy, narzędzia do wymiany koła, kartę ratowniczą w pojeździe.

- Przygotuj dodatkowe środki łączności, np. CB radio, walkie-talkie.
- Miej przy sobie papierową mapę lub atlas samochodowy.
- Możesz wcześniej pobrać mapy offline. **System GPS może nie działać.**

W sytuacjach kryzysowych ogranicz korzystanie z samochodu. Drogi powinny być przejezdne dla służb ratowniczych i transportów wojskowych.



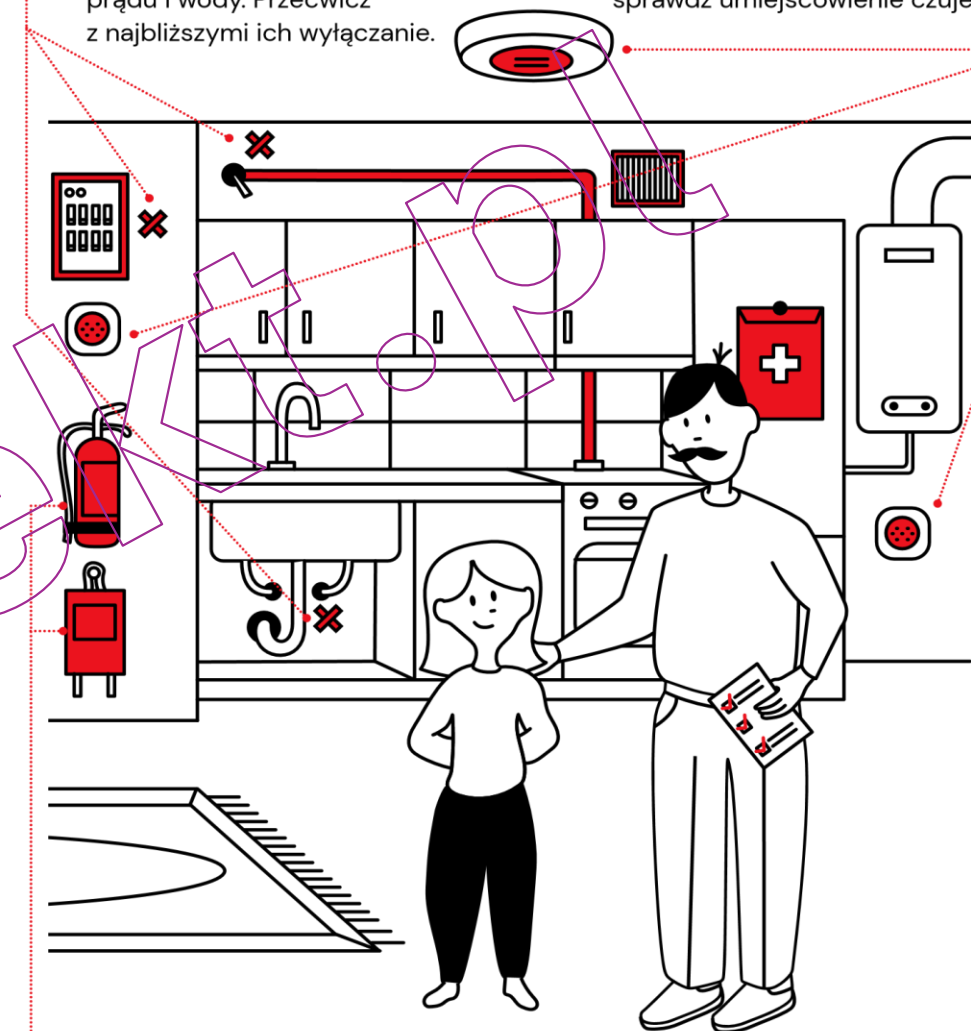


- ☐ Przygotuj się na przerwy w dostawach wody, prądu, gazu i na brak dostępu do telefonu

domowe na minimum 3 dni

Dom lub mieszkanie

- ☐ Oznacz w widoczny sposób, np. kolorowymi taśmami, miejsca odcięcia gazu, prądu i wody. Przećwicz z najbliższymi ich wyłączenie.
- ☐ Zamontuj czujki dymu, czadu i gazu. Regularnie sprawdzaj ich stan techniczny. Dokładnie sprawdź umiejscowienie czujek.



- ☐ Wyposaż dom w gaśnicę i koc gaśniczy.
- ☐ Pamiętaj o regularnych przeglądach instalacji: kominowej, wentylacyjnej, gazowej i elektrycznej oraz o ubezpieczeniu domu/mieszkania.
- ☐ Sprawdź, które miejsce w domu jest najbezpieczniejsze: z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.

Szkoła

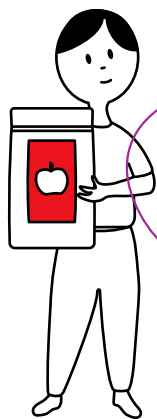
- Jeżeli uczysz się w szkole, bierz udział w próbnym alarmach. Informuj nauczycieli o podejrzanych zachowaniach lub przedmiotach.
- Jeżeli Twoje dziecko jest uczniem, zapisz kontakt do osoby wyznaczonej przez szkołę w sprawie odbioru dzieci w sytuacji zagrożenia.

Praca

- Sprawdź, gdzie są wyjścia ewakuacyjne, miejsca zbiórki, gaśnice, defibrylatory (AED) i apteczki.
- Zgłaszaj natychmiast nieprawidłowości, które zauważysz, np. uszkodzoną instalację elektryczną, zablokowane drogi ewakuacyjne, niesprawne windy.
- Przećwiczcie ze współpracownikami plan awaryjny i ewakuację. Upewnij się, że wiesz, jak rozpoznawać, zapobiegać, alarmować i reagować na zagrożenia w Twojej pracy.
- Jeżeli jesteś osobą, która może zostać zmobilizowana lub wezwana do innych zadań związanych z obroną państwa, poinformuj o tym pracodawcę.
- Jeżeli jesteś pracodawcą, zapoznaj się ze swoimi obowiązkami względem pracowników w czasie stanów nadzwyczajnych i wojny.

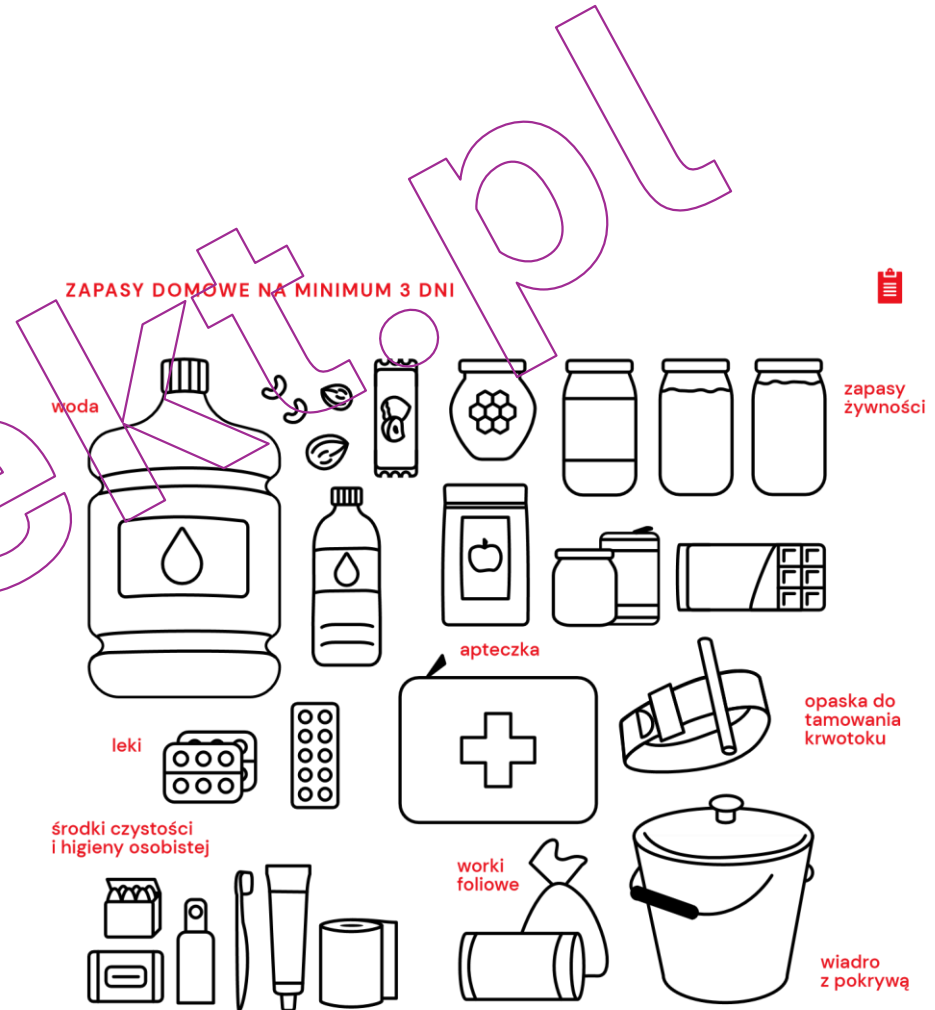
ZAPASY DOMOWE NA MINIMUM 3 DNI

- **Możesz zgromadzić zapasy trwałe (produkty z długim terminem ważności) i te, które będziesz częściowo zużywać i regularnie uzupełniać. Przeglądaj zapasy raz na kilka miesięcy i sprawdzaj terminy przydatności.**
- **Jedzenie i picie: minimum 3 litry wody na osobę na dobę, żywność gotowa do spożycia.**

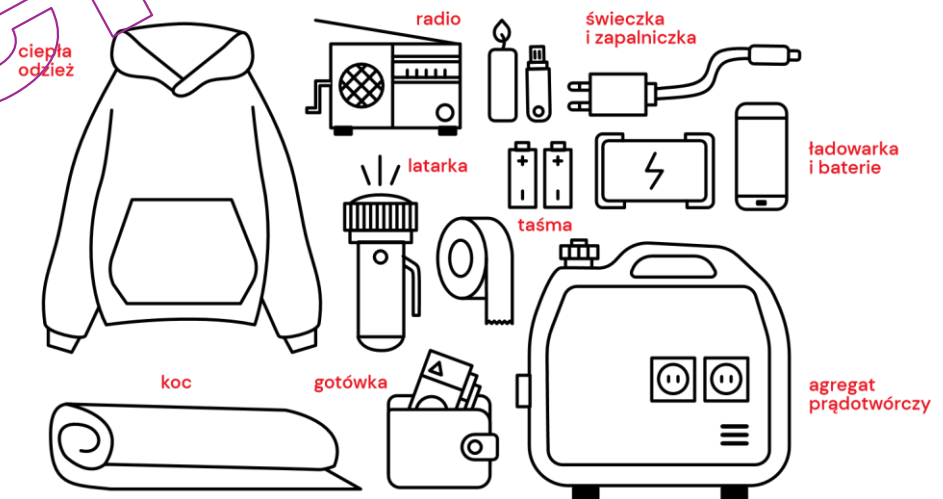


ZAPASY DOMOWE NA MINIMUM 3 DNI

- Apteczka: leki przyjmowane na stałe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne, przeciwbiegunkowe, gaza, bandaże, 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, świece 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.



Reagowanie



Sygnaly alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

Do informowania o zagrożeniu służby wykorzystują:

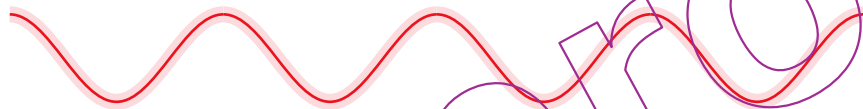
- syreny alarmowe;
- megafony;
- media – radio, telewizję, internet;
- Regionalny System Ostrzegania (RSO);
- Alerty RCB wysyłane na telefony komórkowe;
- bezpośredni kontakt.

Służby korzystają z sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych w sytuacji rzeczywistego zagrożenia lub do przeprowadzenia ćwiczeń. O ćwiczeniach dowiesz się odpowiednio wcześniej

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.



Jeśli usłyszysz sygnał alarmowy, włącz radio lub telewizor i stosuj się do komunikatów.

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.

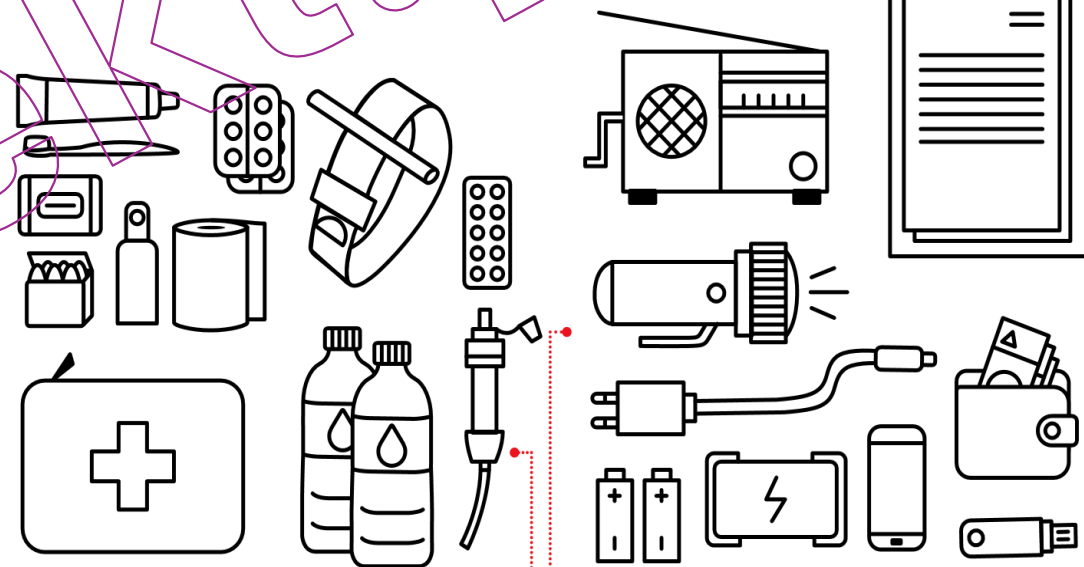
- Sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie. W miarę możliwości pomóż osobom ze szczególnymi potrzebami.
- Skorzystaj ze zorganizowanego transportu lub idź pieszo do wyznaczonego miejsca.
- Jeśli używasz samochodu, nie blokuj dróg ewakuacyjnych
- Pamiętaj o zwierzętach, a jeśli ich ewakuacja nie jest możliwa, 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.
 - ☐ Latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon i powerbank, ładowarka, pasujące kable i zapasowe baterie.

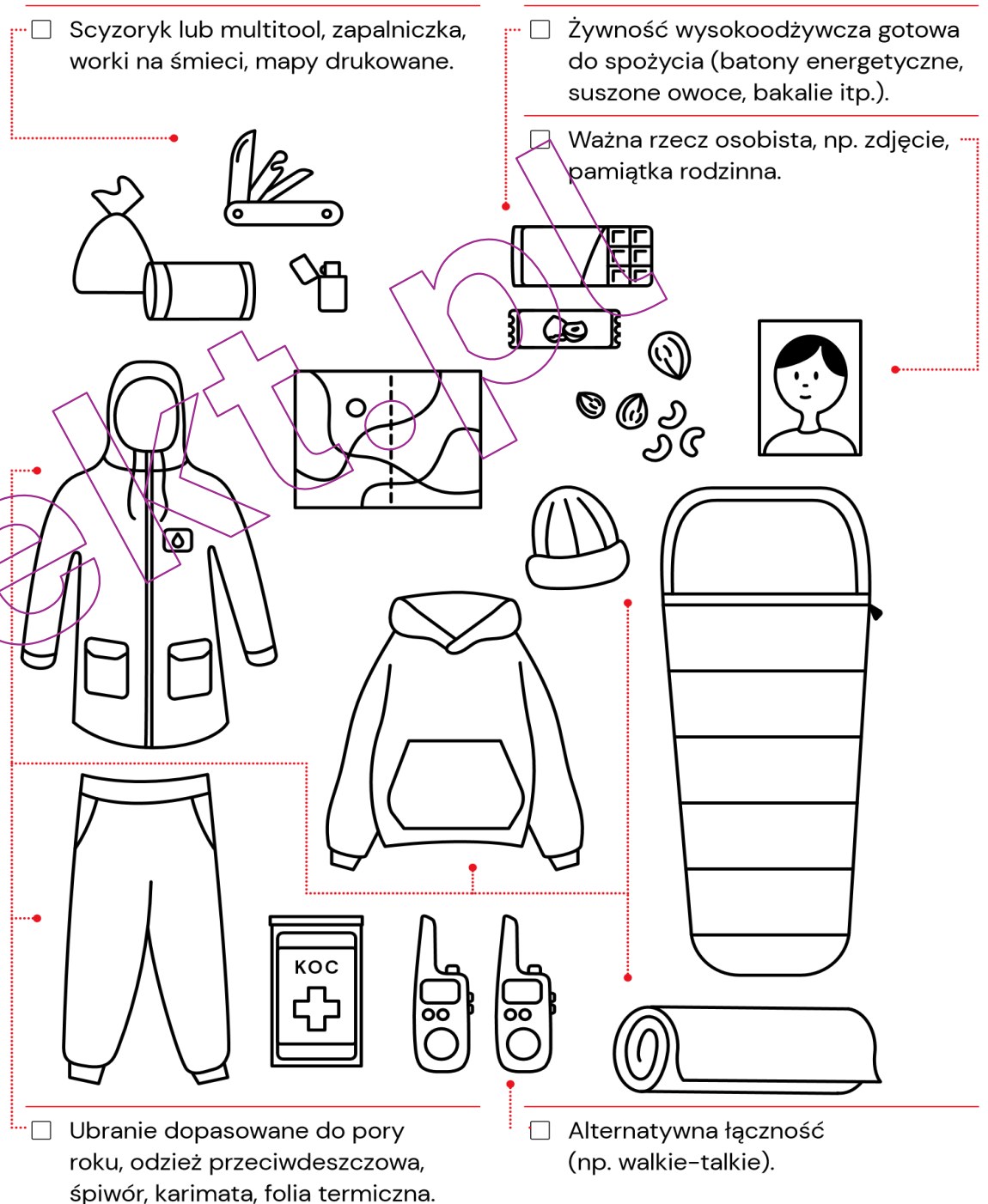
Tabela: woda 72h – 1–6 osób (PL/CDC, upał ×1,5)

Osoby	PL (3 l) [l]	CDC (3,8 l) [l]	Upał ×1,5 [l]
1	9	11.4	17
2	18	22.8	34
3	27	34.2	51
4	36	45.6	68
5	45	57.0	86
6	54	68.4	103

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.



Najczęstsze błędy – plecak ewakuacyjny

- Zbyt ciężki plecak – brak marszu próbnego → porzucenie ekwipunku.
- Brak wody/uzdatniania – szybka utrata zdolności działania.
- Brak leków/recept – ryzyko dla osób przewlekłe chorych.
- Elektronika bez baterii/powerbanku – utrata światła/łączności.
- Bawełna zamiast warstw syntetycznych/wełny – wychłodzenie przy deszczu/wietrze.
- Brak gotówki/kopii dokumentów – karty mogą nie działać.
- Brak wodoszczelnego pakowania – przemoknięty ekwipunek.
- Żywność wymagająca gotowania – zbyt energochłonna.
- Brak sygnalizacji (gwizdek/światło) – trudniej o pomoc.
- Pominięcie potrzeb dzieci/seniorów/zwierząt.

Bezpieczeństwo w tłumie

- Jeśli idziesz na mecz lub koncert albo uczestniczysz w innym masowym zgromadzeniu, sprawdź, gdzie są wyjścia ewakuacyjne.
- W razie wybuchu paniki poruszaj się z tłumem i unikaj gwałtownych zmian kierunku. Jeśli jesteś w środku grupy, postaraj się przesunąć na zewnątrz.
- Unikaj ciasnych przejść, szklanych powierzchni, ścian i ogrodzeń.
- Nie próbuj podnosić przedmiotów z ziemi, np. telefonu, który Ci wypadł.
- Jeżeli upadniesz, spróbuj jak najszybciej wstać – chwytaj się stabilnych elementów lub osób w pobliżu. Jeśli nie możesz wstać, skul się i osłoń głowę.

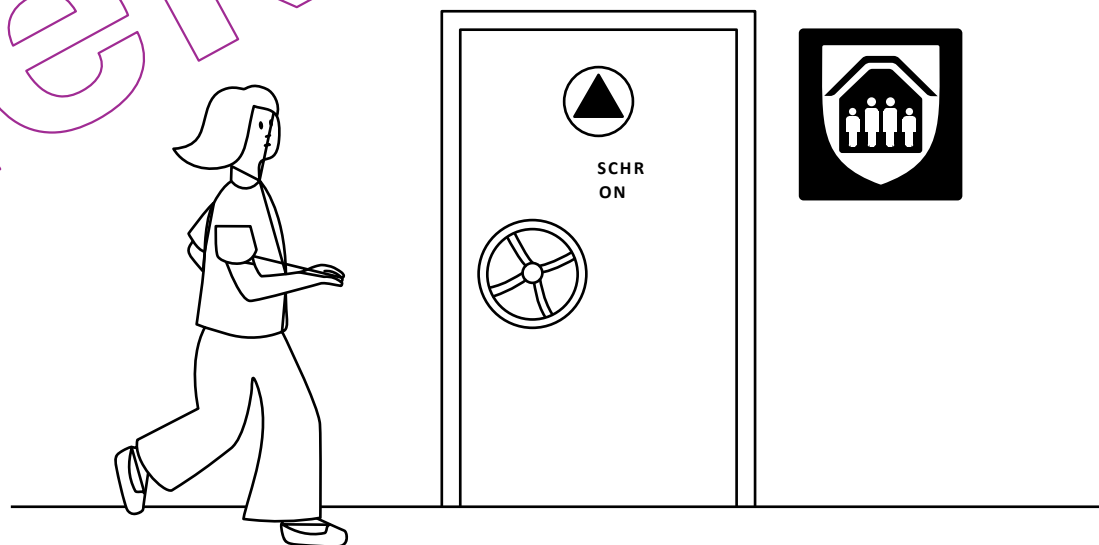


Jeżeli zaginie Twój bliski, skontaktuj się z ochroną na miejscu lub policją. Przygotuj dokładny opis osoby zaginionej.

Schronienia

Schronienia są oznaczone specjalnym znakiem graficznym:

- Informacje o lokalizacji miejsc schronienia znajdziesz w urzędzie gminy, jednostce Państwowej lub Ochotniczej Straży Pożarnej oraz na stronie
- Jeśli nie możesz ukryć się w oznaczonym miejscu schronienia, zostań w domu – z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.
- Jeśli jesteś poza domem, szukaj miejsc, które zapewniają przynajmniej minimum ochrony (najniższe kondygnacje budynków, w tym piwnice, garaże podziemne, tunele, przejścia podziemne). Nawet zwykłe zagłębienia terenu zapewniają lepszą ochronę niż przebywanie na otwartej przestrzeni.



Pożar

- Gdy zauważysz pożar lub dym, wezwij straż pożarną. Zadzwoń pod numer alarmowy 112.
- A Próbuje ugasić ogień, jeśli jest nieduży.
- O ile to bezpieczne, zakręć główny zawór gazu i wyłącz główne wyłączniki prądu.

W czasie pożaru nie używaj windy! Korzystaj ze schodów.

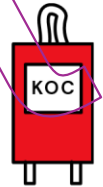
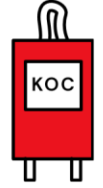
- Nie otwieraj okien ani drzwi. Ograniczenie dostępu powietrza spowolni rozprzestrzenianie się ognia.

- Chroń drogi oddechowe.

- Osłaniaj usta i nos, najlepiej mokrym materiałem.

- Poinformuj służby ratownicze, jeśli ktoś został w budynku i podaj dokładną lokalizację.

- Pamiętaj: nie gaś wodą urządzeń elektrycznych, palących się olejów ani tłuszczu.

Co się pali	Jakiej gaśnicy użyć	Czym gasić
 materiały stałe np. drewno, papier, węgiel, tkanina, słoma		 Przykryj kocem gaśniczym lub polej wodą
 ciecze i materiały topiące się np. nafta, benzyna, alkohol, farba, lakier, rozpuszczalnik		NIE stosuj koca ani wody
 gazy np. gaz miejski, metan, propan, wodór, acetylen		NIE stosuj koca ani wody Odetnij dopływ gazu, zakręcając zawór
 tłuszcze i oleje np. olej na patelni		 NIE polewaj wodą! Przykryj szczelnie garnek lub patelnię pokrywką, kocem lub mokrą ścierką

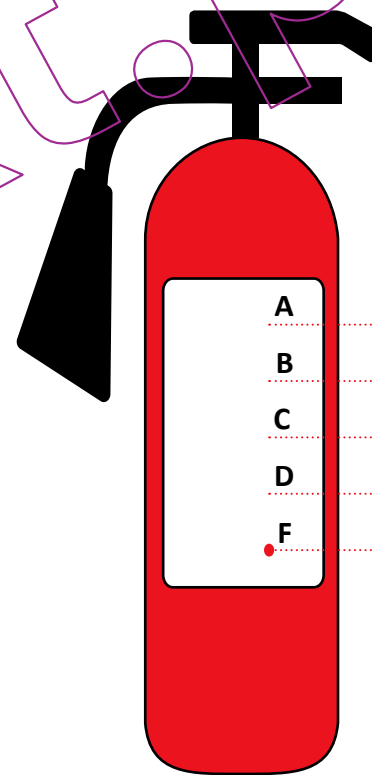
Pożar

Zwróć uwagę na oznaczenia na gaśnicy – do jakich pożarów jest przeznaczona.



Zwróć uwagę na oznaczenia na gaśnicy

– do jakich pożarów jest przeznaczona.



A

materiały stałe

B

ciecze i materiały topiące się

C

g
a

D

metal
X

F

tluszcz i oleje

Powódź

- Przygotuj plecak ewakuacyjny.
- Sprawdź, czy sąsiedzi potrzebują pomocy.
- Zabezpiecz dom, przygotuj worki z piaskiem. Uszczelnij drzwi i okna.
- Przenieś wartościowe rzeczy i urządzenia elektryczne na górne piętra budynku.
- Wyłącz instalację elektryczną i gazową, zabezpiecz włązy i wyloty instalacji kanalizacyjnej.
- Zaparkuj pojazdy w bezpiecznym miejscu, nie blokuj dróg.
- Przygotuj zwierzęta do ewakuacji.

Nie ignoruj alertów pogodowych i wezwań do ewakuacji.

- Jeśli zostanie ogłoszona ewakuacja, nie zostawaj na zalanym terenie z powodu dobytku. Teren zabezpieczą służby.
- Jeżeli ewakuacja nie jest możliwa, wywieś flagę w widocznym miejscu, aby ratownicy wiedzieli, czego potrzebujesz.

• **Biała flaga** – muszę się ewakuować.

• **Czerwona flaga** – potrzebuję pomocy medycznej.

• **Niebieska flaga** – potrzebuję żywności i wody.

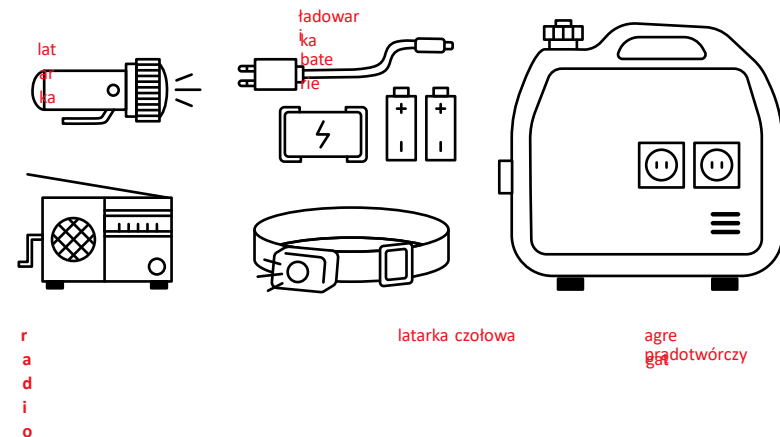
Flaga może być zrobiona np. z ubrań. **Śledź informacje o stanach wód na stronach:**

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.

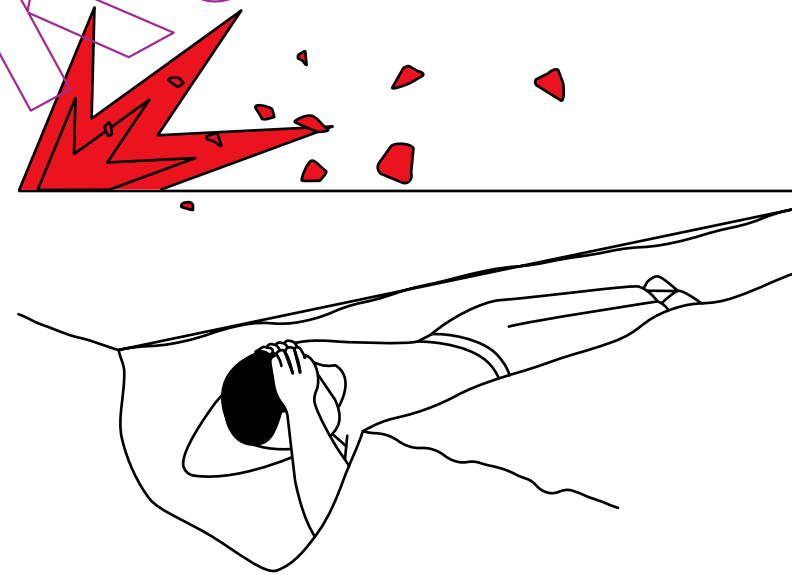
W czasie przerwy w dostawie prądu

- 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 ołoń głowę.
- **Nie wychodź ze schronienia** pochopnie.
- Nie przeciążaj linii telefonicznych – korzystaj z **SMS-ów**.
- A **Pomóż** innym – sprawdź, kto wokół Ciebie potrzebuje wsparcia.



Zagrożenia chemiczne, biologiczne, radiacyjne i nuklearne

Kiedy usłyszysz komunikat ostrzegawczy o zagrożeniu

- Zaalarmuj osoby, które są w zagrożonej strefie, i opuść niebezpieczny obszar
- Jeżeli zostajesz w budynku: zamknij i uszczelnij okna, drzwi, otwory wentylacyjne, zasuw do pieców i kominków. Wyłącz klimatyzację.
- Jeśli jesteś w samochodzie: zamknij okna, wyłącz klimatyzację / wentylację, wyjedź ze strefy zagrożenia.
- Kiedy przyjdiesz z zewnątrz, zdejmij skażone ubranie. Nie jedz produktów, które mogły zostać skażone.
- Nie dotykaj twarzy zanim nie umyjesz rąk. Umyj się mydłem pod bieżącą wodą, najpierw ręce, potem twarz. Weź prysznic. Jeżeli nie możesz, przetrzyj skórę i włosy wilgotną ściereczką. Załóż czyste ubranie.
- Wrzuć do plastikowych worków wszystkie przedmioty, które mogły zostać skażone, np. ubranie, żywność – szczelnie je zamknij i oznacz.
- **W przypadku zagrożenia skażeniem promieniotwórczym przygotuj się na przetrwanie co najmniej kilku dni wewnątrz uszczelnionego budynku.**
- Poziom promieniowania w miejscu wybuchu jądrowego znacząco spada już po kilku dniach.



chemiczne



biologiczne



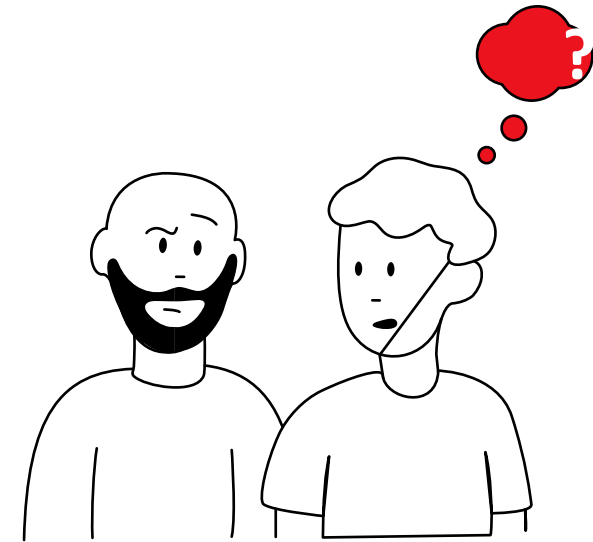
radiacyjne



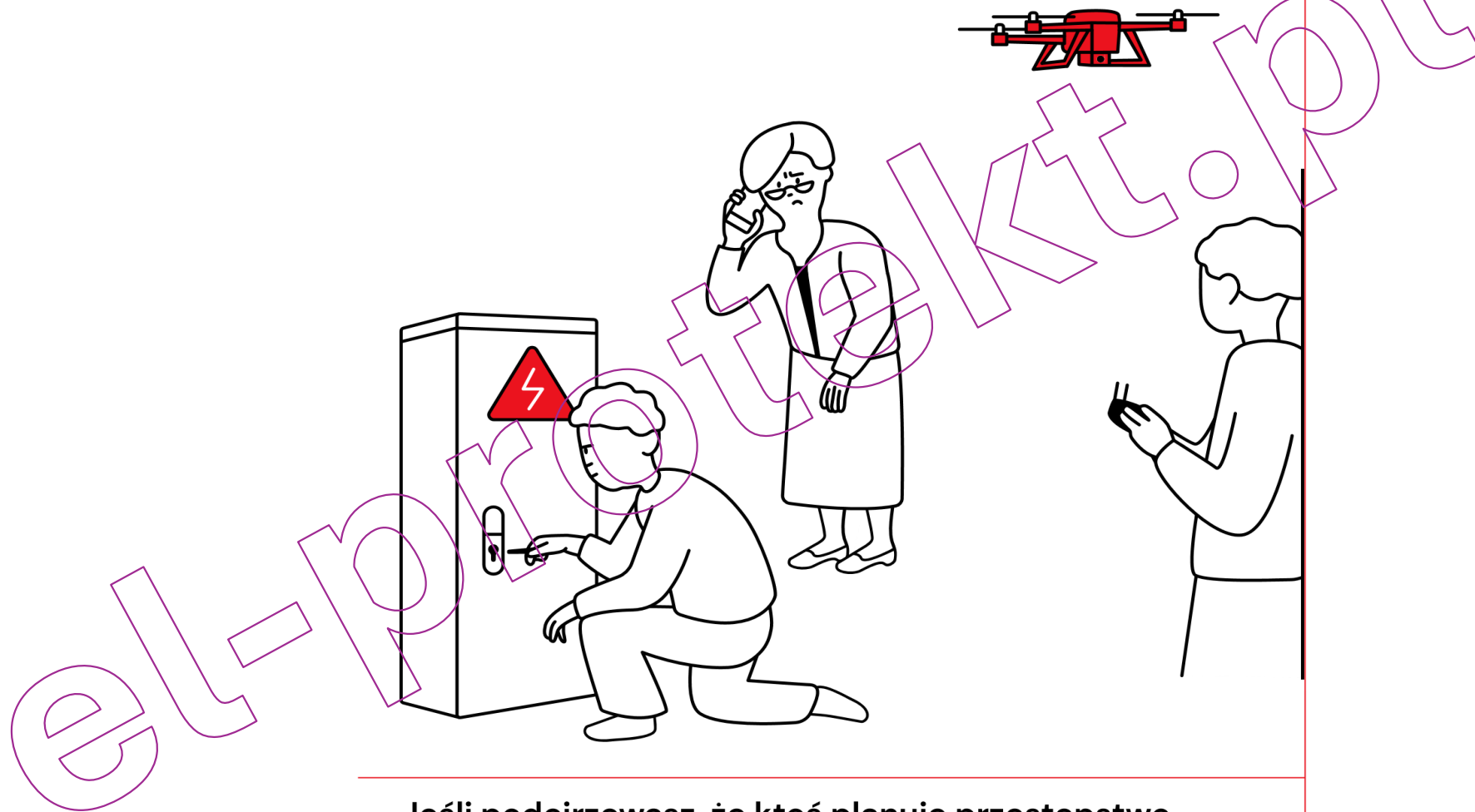
nuklearne

Niepokojące zachowania

- W swoim bezpośrednim otoczeniu zwracaj uwagę na:
- nieuzasadnione próby kontaktu ze strony osób, które oferują łatwy zarobek;
- zmiany w zachowaniu osób z Twojego otoczenia, których nie da się logicznie wyjaśnić, np. nieuzasadnione próby zdobycia danych osobowych, planów budynku i innych informacji wrażliwych;
- podejrzane oznaczenia – graffiti, znaki farbą, kredą lub taśmą – w miejscach, w których nie powinno ich być. Na przykład nietypowe symbole na skrzynkach energetycznych lub telekomunikacyjnych, na murach, drogach i latarniach;
- osoby, które obserwują, fotografują, filmują (m.in. za pomocą dronów) obiekty takie jak lotniska, centra handlowe, węzły logistyczne, tory kolejowe, jednostki wojskowe, szpitale.



**Pamiętaj, że zawiadomienie Policji czy Agencji
Bezpieczeństwa Wewnętrznego niczym
Ci nie grozi. Twoje zgłoszenie zweryfikują
służby i podejmą odpowiednie działania.**



**Jeśli podejrzewasz, że ktoś planuje przestępstwo,
od razu zawiadom służby pod numerem
alarmowym 112. Możesz zapobiec tragedii.**

Zagrożenia terrorystyczne

- Celem ataków mogą być ludzie lub ważne obiekty (np. elektrownie, stacje uzdatniania wody, centra logistyczne, hale koncertowe czy galerie handlowe).
- A Jeżeli jesteś świadkiem ataku, nie podchodź. **Uciekaj!** Ostrzegaj innych.
- Zawiadom służby – nie zakładaj, że ktoś inny już to zrobił. Nie wracaj na miejsce zdarzenia.
- A **Ukryj się** z dala od tłumu. Znajdź osłonę – mury, stalowe konstrukcje, grube ściany. W pomieszczeniu zabarykaduj drzwi, zasłoń okna, wyłącz światło. Wycisz telefon.
- Jeżeli nie możesz uciec lub ukryć się – **walcz**. Użyj wszystkiego, co masz pod ręką, np. torebki, plecaka, krzesła.
- **Nie bądź bierny!**
- Dzwonź tylko, jeśli naprawdę musisz – **nie blokuj sieci**. Nie dzwoń do osób w zagrożeniu – możesz zdradzić ich kryjówkę.
- **Nie udostępniaj zdjęć i filmów** z miejsca zdarzenia.
- **Nie podsycaj paniki** – nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji.

Zagrożenia cyfrowe

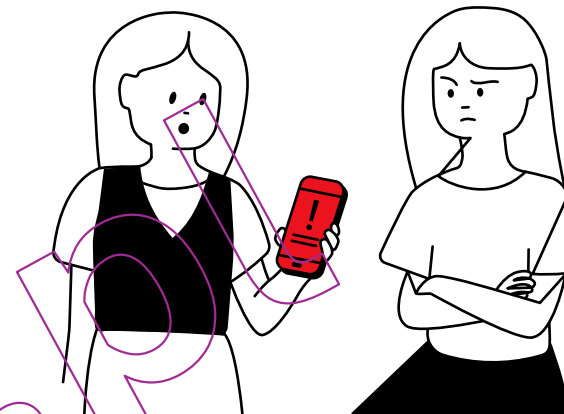
Dezinformacja

- Dezinformacja to celowe rozpowszechnianie fałszywych lub zmanipulowanych treści.
- Sprawdzaj informacje, które wydają Ci się wiarygodne, w kilku niezależnych źródłach.
 - A Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji.
 - A Nie wierz w doniesienia o upadku państwa i kapitulacji.
- A Nie rozpowszechniaj żadnych informacji o lokalizacji i ruchu Wojska Polskiego i wojsk sojuszników. Nie fotografuj, nie nagrywaj, nie przysyłaj i nie publikuj zdjęć wojska, ważnych obiektów, np. mostów, stacji kolejowych, magazynów.

Próbę wyłudzenia lub oszustwa zgłoś na stronie incydent.cert.pl lub przez aplikację [A_mObywatel](#)
Podejrzane SMS-y z linkami prześlij pod numer **8080**.

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
- A **Ustaw silne hasła**, np. używając menedżera haseł.
- Korzystaj z **weryfikacji dwuetapowej** (SMS, e-mail).
- A **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
zagrożają życiu, musisz
poradzić sobie samodzielnie.

→ Chcesz wiedzieć więcej?
Zapisz się na kurs
pierwszej pomocy.

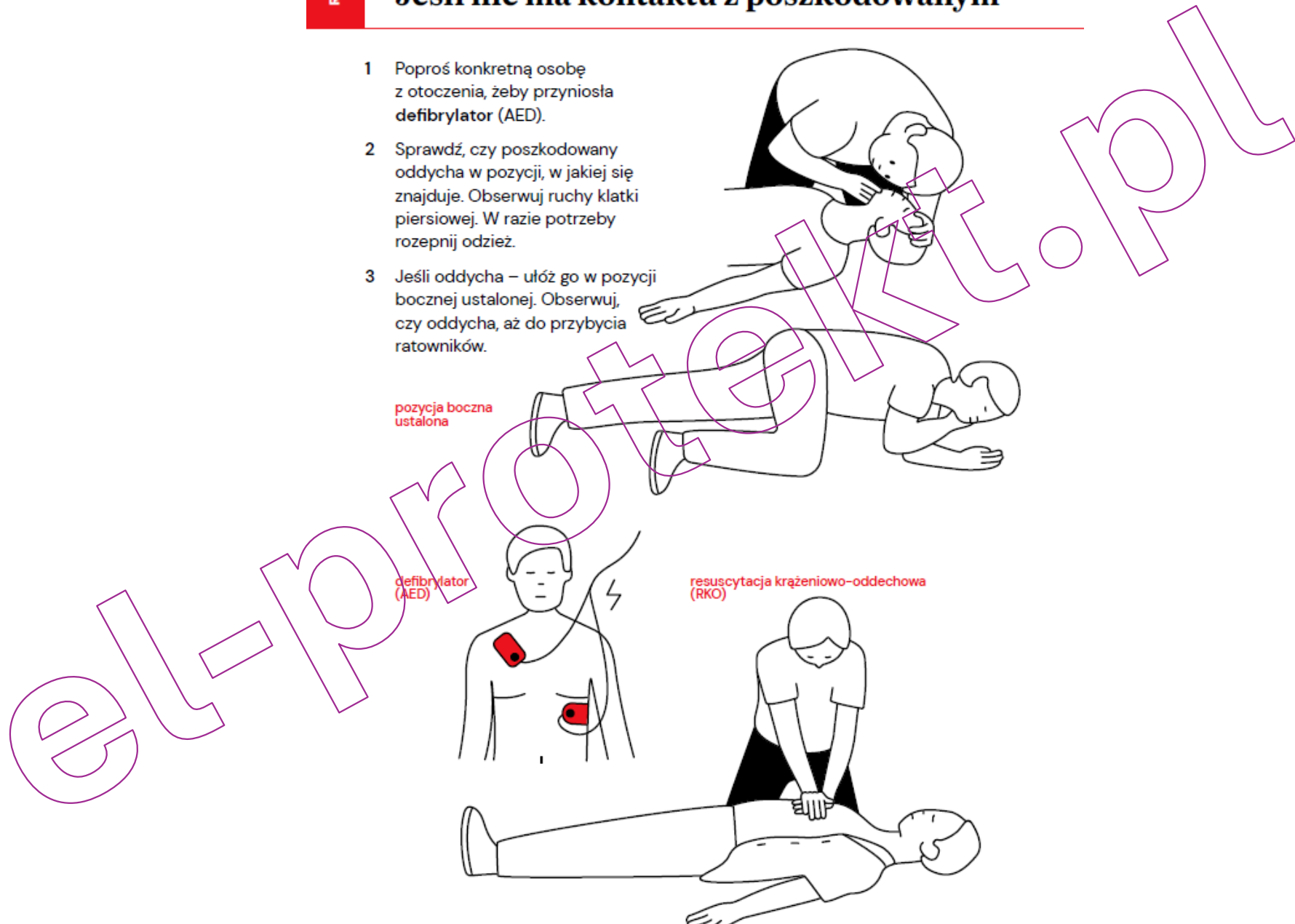
Jeśli nie ma kontaktu z poszkodowanym

- 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.

pozycja boczna
ustalona

defibrylator
(AED)

resuscytacja krążeniowo-oddechowa
(RKO)



Jeśli poszkodowany nie oddycha

- 1 Połóż poszkodowanego na plecach, na twardym i płaskim podłożu.
- 2 Uklęknij obok jego klatki piersiowej.
- 3 Rozepnij lub rozetnij 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 Uciskaj rytmicznie, mocno i gwałtownie:
 - głębokość uciśnięć: 5–6 cm,
 - częstotliwość: 2 uciski na sekundę,
 - po każdym ucisku oderwij dłonie od mostka, pozostawiając palce w kontakcie z klatką piersiową.
- 9 Po 30 uciśnięciach ponownie udrognij drogi oddechowe i 2 razy powoli wdmuchnij powietrze do ust poszkodowanego. Jeżeli nie chcesz tego robić, uciskaj 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.

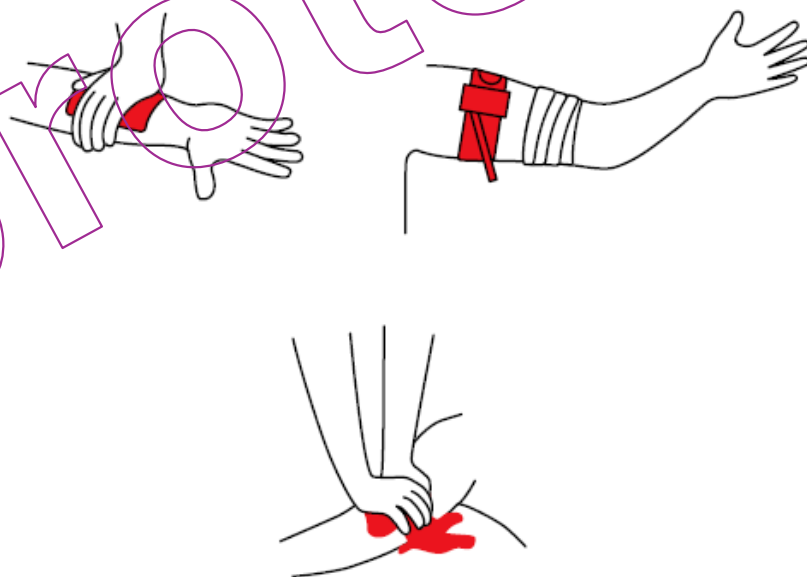
Jeśli poczujesz zmęczenie, wyznacz kogoś, kto Cię zastąpi.

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, uciskaj bezpośrednio ranę dłonią lub tkaniną aż do zatrzymania krwotoku lub przybycia ratowników.
- 4 Jeśli poszkodowany jest biały 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!



Higiena w kryzysie

Toaleta

- Utrzymanie higieny jest kluczowe dla zdrowia i zapobiegania epidemiom. Jak o nią dbać, gdy zabraknie bieżącej wody, prądu lub ogrzewania?
- **W przypadku braku bieżącej wody**, możesz stworzyć prowizoryczną toaletę, nakładając na wiadro plastikową torbę. Po użyciu wyrzucić torbę z zawartością do osobnego pojemnika. Nieprzyjemne zapachy zneutralizujesz za pomocą ziemi, trocin i żwirku.
- Służby komunalne poinformują Cię, jak pozbywać się nieczystości.
- W przypadku braku wody nadal możesz oddawać mocz do toalety.

Higiena osobista



Plan na kryzys

Opracuj rodzinny plan na wypadek kryzysu.

Ustal dane kontaktowe oraz miejsca i terminy spotkań
– w okolicy i poza miejscowością zamieszkania.
To ważne na wypadek rozdzielenia i braku łączności.

Skorzystaj z gotowych rubryk w poradniku albo
przygotuj plan samodzielnie.

Regularnie go aktualizuj i ćwicz z domownikami.



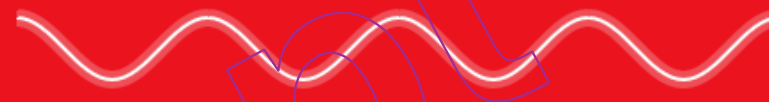


- 1 **Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji, przede wszystkim rządowych.**
- 2 **Opracuj i przećwicz rodzinny plan kryzysowy na wypadek różnych zagrożeń, konieczności ewakuacji i ewentualnego rozdzielenia.**
- 3 **Przygotuj domowe zapasy na minimum 3 dni i regularnie je przeglądaj.**
- 4 **Skompletuj 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, zaczep je lub oznakuj.**
- 8 **Sprawdź, gdzie jest najbliższe miejsce schronienia.**
- 9 **Skompletuj plecak ewakuacyjny.**
- 10 **Słuchaj poleceń służb i współdziałaj z innymi.**



Ogłoszenie alarmu

ciągły, **modulowany** dźwięk syreny trwający 3 minuty



Odwwołanie alarmu

ciągły, **jednostajny** dźwięk syreny trwający 3 minuty



Pobierz aplikację RSO

Regionalny System Ostrzegania (RSO) to bezpłatna aplikacja mobilna, która poinformuje Cię o zagrożeniach na terenie Polski.



MIEJSCE, W KTÓRYM SIĘ SPOTKAMY, JEŚLI ZOSTANIEMY ROZDZIELENI



Plan na kryzys

W najbliższej okolicy

Lokalizacja 1

Adres

Osoba do kontaktu

Telefon

Lokalizacja 2

Lokalizacja 3

Poza miejscowością zamieszkania

Lokalizacja 1

Adres

Osoba do kontaktu

Telefon

Lokalizacja 2

Lokalizacja 3

Notatki

Leki

np. lekarz rodzinny, opiekunowie dzieci, seniorów, osób z niepełnosprawnościami, sąsiedzi, znajomi, szkoła, praca, przychodnia.

rotekt

Źródła

- Agenda szkolenia „START 72H – Przetrwanie 72h” (plik użytkownika).
- Poradnik bezpieczeństwa – telefony, sygnały, zapasy 3 dni, blackout, ewakuacja.
- Ready.gov – Water: <https://www.ready.gov/water>
- CDC – Emergency Water Supply: <https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html>
- Sphere Handbook – woda 15 l/os./dobę: <https://spherestandards.org/handbook/>
- NOAA/NWS – Wind Chill & frostbite: <https://www.weather.gov/media/owlie/wind-chill-brochure.pdf> oraz <https://www.noaa.gov/jetstream/synoptic/wind-chill>
- USCG – Guide for Cold Water Survival: [https://www.dco.uscg.mil/Portals/9/CG-5R/nsarc/MS1185a%20-%20Guide%20to%20Cold%20Water%20Survival%20\(113012\).pdf](https://www.dco.uscg.mil/Portals/9/CG-5R/nsarc/MS1185a%20-%20Guide%20to%20Cold%20Water%20Survival%20(113012).pdf)
- OSHA – Heat: Water. Rest. Shade: <https://www.osha.gov/heat-exposure/water-rest-shade> i NIOSH: <https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/recommendations/index.html>
- E-ISAC/SANS – Analysis of the Cyber Attack on the Ukrainian Power Grid (2016): <https://nsarchive.gwu.edu/.../SANS-and-Electricity-Information-Sharing-and.pdf> oraz CISA alert: <https://www.cisa.gov/news-events/ics-alerts/ir-alert-h-16-056-01>
- EASA – GNSS outages/spoofing (SIB 2022-02R3): <https://www.easa.europa.eu/en/domains/air-operations/global-navigation-satellite-system-outages-and-alterations>
- NATO – Critical Undersea Infrastructure Cell: https://www.nato.int/cps/en/natohq/news_211919.htm oraz Baltic Sentry – przeglądy w mediach.