Poradnik bezpieczeństwa

Przeczytaj, przećwicz i zachowaj!

Spis treści

WSTĘP

4 Twoje przygotowanie ma znaczenie

5 Wspólnie dbamy o nasze bezpieczeństwo

PRZYGOTOWANIE

11 Przygotuj siebie i najbliższych

12 Osoby potrzebujące szczególnej pomocy

14 Zadbaj o zwierzęta

16 Przygotuj swoje otoczenie

REAGOWANIE

24 Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

25 Ewakuacja

28 Bezpieczeństwo w tłumie

29 Schronienia

30 Pożar

32 Powódź

33 Długotrwały brak prądu (blackout)

34 Atak z powietrza

35 Zagrożenia chemiczne, biologiczne, radiacyjne i nuklearne

36 Niepokojące zachowania

38 Zagrożenia terrorystyczne

39 Zagrożenia cyfrowe

41 Pierwsza pomoc

45 Higiena w kryzysie

PLAN

46 Plan na kryzys

TELEFONY ALARMOWE

112
numer alarmowy (jeśli nie możesz zadzwonić, wezwij pomoc, korzystając z aplikacji → Alarm112)

999
pogotowie ratunkowe

998
straż pożarna

997
policja

994
pogotowie wodno-kanalizacyjne

993
pogotowie ciepłownicze

992
pogotowie gazownicze

991
pogotowie energetyczne

987
wojewódzkie centrum zarządzania kryzysowego

986
straż miejska

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA

800 70 22 22
centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

116 123
telefon zaufania dla dorosłych

116 111
telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12
dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Jak wezwać pomoc

- Dzwoń z bezpiecznego miejsca. Mów spokojnie i wyraźnie.
- Podaj dokładny adres. Jeśli go nie znasz, opisz charakterystyczne elementy krajobrazu.
- Wyjaśnij, co się stało i czy zagrożone jest życie, zdrowie lub mienie.
- Poczekaj, aż operator potwierdzi przyjęcie zgłoszenia. Nie rozłączaj się pierwszy.

Twoje przygotowanie ma znaczenie

W ciągu ostatnich lat zagrożenie wobec Polski znacząco wzrosło. Dezinformacja, cyberataki, zagrożenia hybrydowe, sabotaż czy dywersja są wykorzystywane do destabilizacji państwa. Wojna za naszą wschodnią granicą również wpływa na nasze poczucie bezpieczeństwa.

Wzrasta też ryzyko ekstremalnych zjawisk pogodowych. Ich skutki mogą powodować przerwy w dostawie prądu, utrudnienia w przemieszczeniu się i komunikowaniu, zniszczenia materialne, trudności w prowadzeniu działalności gospodarczej, a także zagrażać zdrowiu i życiu. Wielu z nich nie da się uniknąć, ale można się na nie przygotować.

Rząd Rzeczypospolitej Polskiej dostrzega wagę tych wyzwań, dlatego opracował „Poradnik bezpieczeństwa".

Decyzji o rozpoczęciu przygotowań nie odkładaj na później.

Poradnik zostanie rozesłany do wszystkich gospodarstw domowych w Polsce. Dostępny będzie też w wersji wydrukowanej alfabetem Braille'a. Inne wersje językowe można pobrać w wersji elektronicznej na stronie: → poradnikbezpieczenstwa.gov.pl.

Wspólnie dbamy o nasze bezpieczeństwo

Ochrona ludności i obrona cywilna

W czasie pokoju w Polsce działa **system ochrony ludności**. Jego zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa ludziom, ich zdrowiu i mieniu, a także ważnej infrastrukturze, środowisku, zwierzętom i dobrom kultury.

Jeśli zostanie ogłoszony stan wojenny lub wybuchnie wojna, system ten automatycznie przekształca się w **obronę cywilną**, a obronę przed zagrożeniem zewnętrznym równolegle prowadzi Wojsko Polskie. Obrona cywilna nie jest częścią Sił Zbrojnych – ma chronić nas wszystkich przed zagrożeniami związanymi z działaniami wojennymi i ich skutkami.

Odpowiedzialność za przetrwanie i ograniczenie skutków kryzysu nie spoczywa wyłącznie na władzach – **to nasze wspólne zadanie**.

Przygotuj siebie i najbliższych, korzystając z tego poradnika.

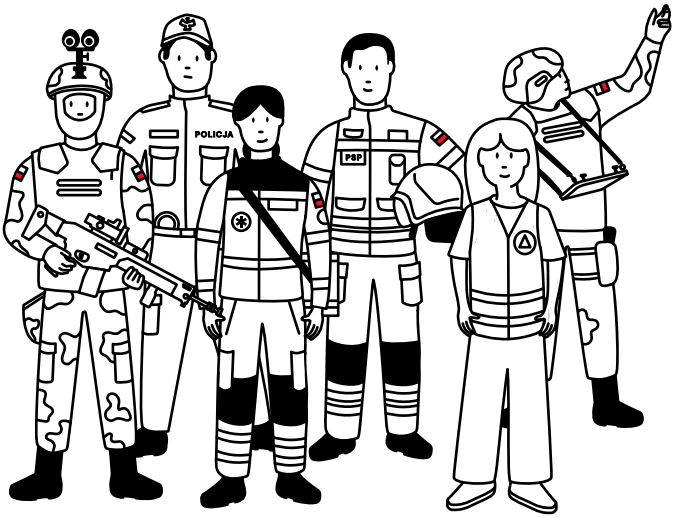
Rola instytucji publicznych

Wójtowie, burmistrzowie, prezydenci miast, starostowie, wojewodowie i minister właściwy do spraw wewnętrznych tworzą plany ewakuacji i schronienia, zarządzają infrastrukturą i koordynują działania służb.

Rola Wojska Polskiego i służb ratowniczych

Siły Zbrojne stoją na straży suwerenności i niepodległości państwa oraz jego bezpieczeństwa i pokoju. W przypadku napaści na Polskę uruchomią odpowiednie procedury i plany krajowe i sojusznicze, które pozwolą skutecznie zarządzać obroną Państwa, zagwarantują jego przetrwanie i doprowadzą do zwycięstwa.

Straż pożarna, policja, ratownictwo medyczne oraz inne służby i podmioty specjalistyczne ratują życie, zdrowie i mienie, przeprowadzają ewakuację i zapewniają schronienie.



Rola organizacji społecznych

Wspierają państwo w działaniach pomocowych lub same je organizują. Ich atutami są doświadczenie, szybkość przybycia do potrzebujących i elastyczność działania.

Pomoc humanitarna zawsze jest bezpłatna – nikt nie może żądać za nią od Ciebie pieniędzy lub przysług.

Twoja rola

Już teraz możesz wesprzeć system ochrony ludności. Wybierz formy zaangażowania, które najbardziej Ci odpowiadają.

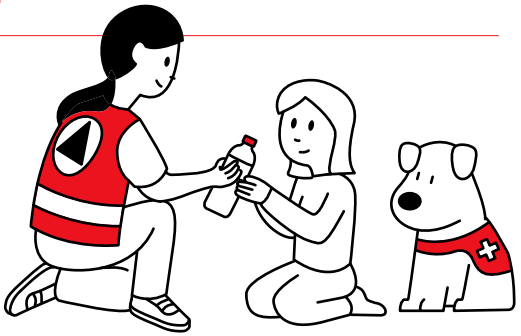
- ☐ Nawiąż kontakt z osobami, które mieszkają blisko Ciebie. Warto wiedzieć, kto może potrzebować wsparcia, a kto może je zaoferować.
- ☐ Zaangażuj się w inicjatywy sąsiedzkie, grupy informacyjne czy tworzenie list kontaktowych, które mogą usprawnić Wasze działania w trudnych warunkach.
- ☐ Korzystaj z dostępnych narzędzi wspierających lokalną społeczność, jak np. szkolenia, ćwiczenia, budżet obywatelski.
- ☐ Zacznij 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.

→ W czasie konfliktu zbrojnego nadal będziesz pracować w swoim zawodzie, chyba że otrzymasz inne zadania.

→ Jeśli dostaniesz przydział mobilizacyjny do obrony cywilnej, zajmiesz się zadaniami, które pomogą chronić ludzi, mienie, infrastrukturę lub dobra kultury.

→ Do służby w obronie cywilnej możesz zgłosić się też jako ochotnik i wskazać, gdzie chcesz pełnić służbę. O szczegóły pytaj w urzędzie wojewódzkim.

Chcesz wiedzieć więcej na ten temat?
→ gov.pl/obrona-cywilna



Powszechna obrona kraju

Każdy obywatel Rzeczypospolitej Polskiej ma konstytucyjny obowiązek obrony Ojczyzny. Bezpieczeństwo Polski nie zależy tylko od wojska, ale opiera się na szerokim zaangażowaniu mieszkańców naszego kraju.

W czasie zewnętrznego zagrożenia, w sytuacjach kryzysowych lub po ogłoszeniu stanu wojennego, państwo może Cię wezwać do udziału w działaniach obronnych i wspierających bezpieczeństwo publiczne. Może być to wykonywanie różnego rodzaju zadań na rzecz obrony, przyjęcie obowiązków związanych z nadanymi przydziałami mobilizacyjnymi lub pełnienie czynnej służby wojskowej.

Służba wojskowa

O mobilizacji dowiesz się z mediów i obwieszczeń rozwieszonych w miejscach publicznych. Możesz zostać również indywidualnie wezwany.

Jeżeli masz kartę mobilizacyjną, przeczytaj ją uważnie – znajdziesz tam adres i termin stawiennictwa. Jeżeli karta zaginęła lub dane na niej są nieaktualne, skontaktuj się z najbliższym Wojskowym Centrum Rekrutacji.

Zarówno w czasie kryzysu lub mobilizacji, jak i wojny, możesz zostać zobowiązany do przekazania swojego mienia (budynki, pojazdy) na rzecz państwa. Później zostanie ono zwrócone lub otrzymasz rekompensatę.

Ćwiczenia wojskowe żołnierzy rezerwy

Jeżeli dostaniesz kartę powołania na ćwiczenia wojskowe, pamiętaj – to nie są działania wojenne! To rutynowe działania Wojska Polskiego w czasie pokoju, które przygotowują państwo do obrony. Na ćwiczenia możesz się również zgłosić jako ochotnik – skontaktuj się z najbliższym Wojskowym Centrum Rekrutacji.

Już dzisiaj możesz się zaangażować

Wojsko Polskie prowadzi dobrowolne szkolenia obronne dla wszystkich chętnych. Więcej informacji znajdziesz na stronie → wojsko-polskie.pl lub w Wojskowym Centrum Rekrutacji.

Jeśli chcesz podjąć służbę wojskową, do wyboru jest:

- dobrowolna zasadnicza służba wojskowa – do 12 miesięcy,
- terytorialna służba wojskowa – pełniona rotacyjnie i dyspozycyjnie, pozwala łączyć pracę lub naukę ze służbą,
- aktywna rezerwa (np. dla pracujących) – z elastycznym czasem służby,
- zawodowa służba wojskowa – na pełen etat.

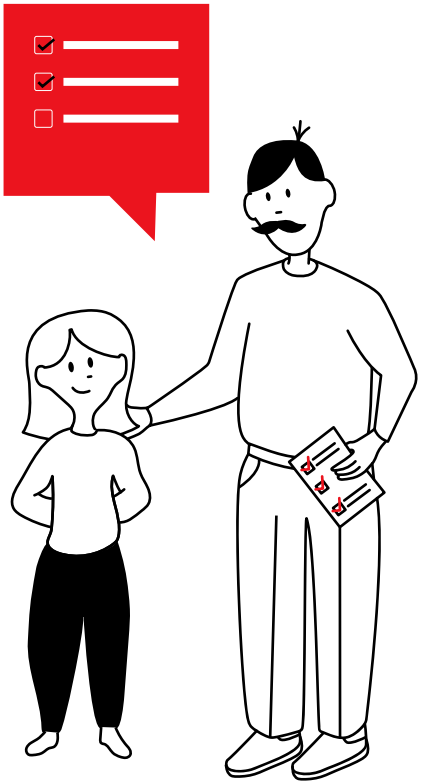
Uczysz się lub studiujesz? Wybierz projekty edukacyjne MON: oddziały przygotowania wojskowego, branżowe oddziały wojskowe, Cyber.Mil z klasą czy Legię Akademicką. Jeżeli po ukończeniu studiów chcesz zostać żołnierzem zawodowym, możesz starać się o stypendium wojskowe na czas nauki.

SIŁY ZBROJNE RP SĄ GOTOWE DO REALIZACJI TRZECH RODZAJÓW MISJI:

- obrona państwa i przeciwstawianie się agresji w ramach sojuszy,
- udział w procesie stabilizacji sytuacji międzynarodowej, kryzysowej i humanitarnej,
- wspieranie bezpieczeństwa wewnętrznego i pomoc społeczeństwu.

Pamiętaj! Jeśli uchylasz się od służby wojskowej, poniesiesz konsekwencje prawne bez względu na to, czy przebywasz w Polsce, czy za granicą.

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 → pacjent.gov.pl.
- Pamiętaj, że niektóre szczepienia trzeba powtarzać – np. szczepienia na błonicę, krztusiec i tężec są ważne 10 lat.

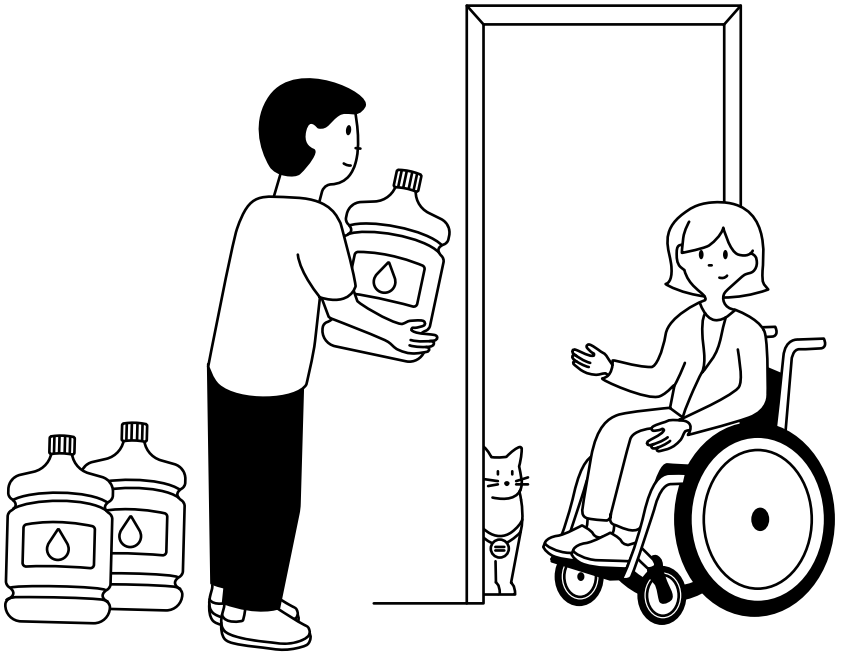
→ s. 3 Gdzie szukać wsparcia

Osoby potrzebujące szczególnej pomocy

W sytuacjach kryzysowych **pomóż osobom starszym, chorym czy z niepełnosprawnościami**. Nie wszyscy mogą być świadomi nadchodzącego zagrożenia, dlatego przekaż 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, uzyskasz w swoim urzędzie miasta lub gminy.

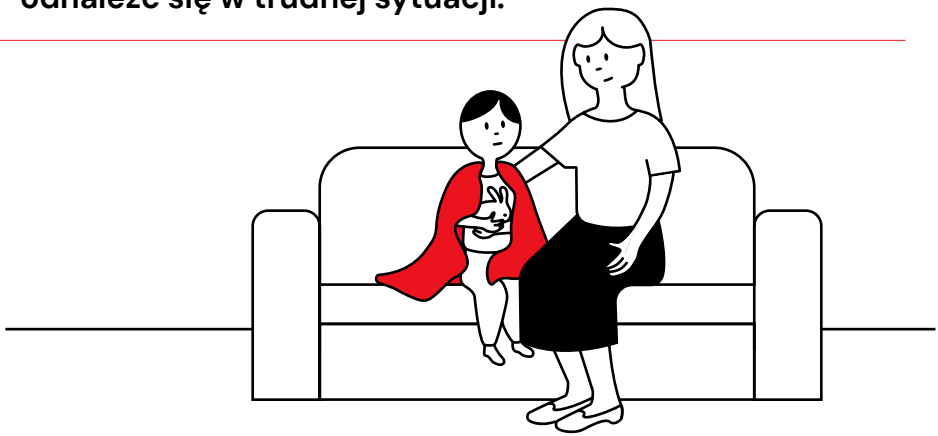


Porozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach

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.
- → Wytłumacz 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.



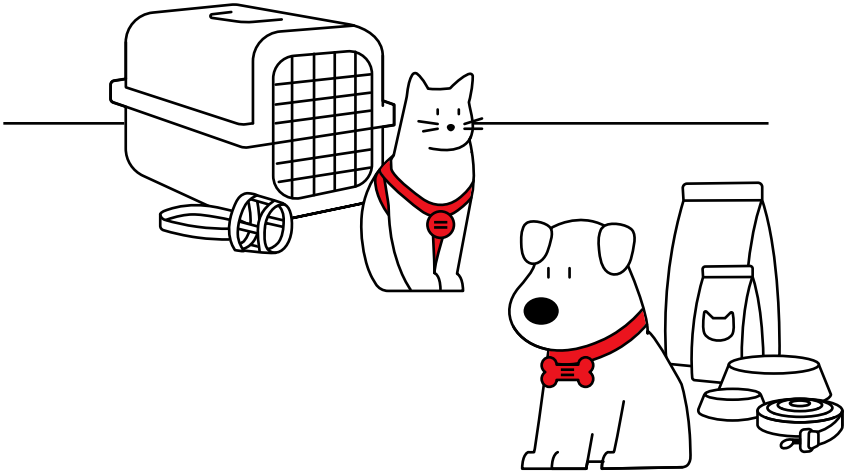
→ s. 3 Gdzie szukać wsparcia

Zadbaj o zwierzęta

Zwierzęta domowe

W sytuacjach kryzysowych pamiętaj o zwierzętach, którymi się opiekujesz.

- ☐ Przechowuj w jednym miejscu **dokumentację zdrowotną** zwierzęcia, potwierdzenia szczepień i informację o lekach.
- ☐ Przygotuj odpowiedni **sprzęt do transportu**: kaganiec, obrożę, 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**.

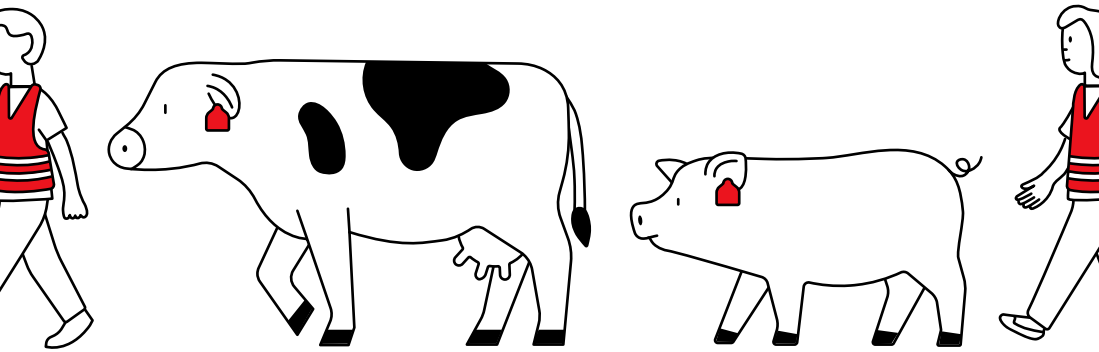


Zwierzęta gospodarskie

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.

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.

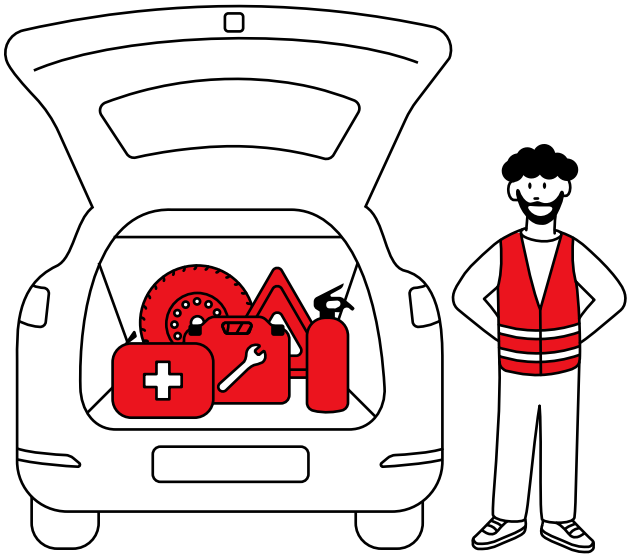


Przygotuj swoje otoczenie

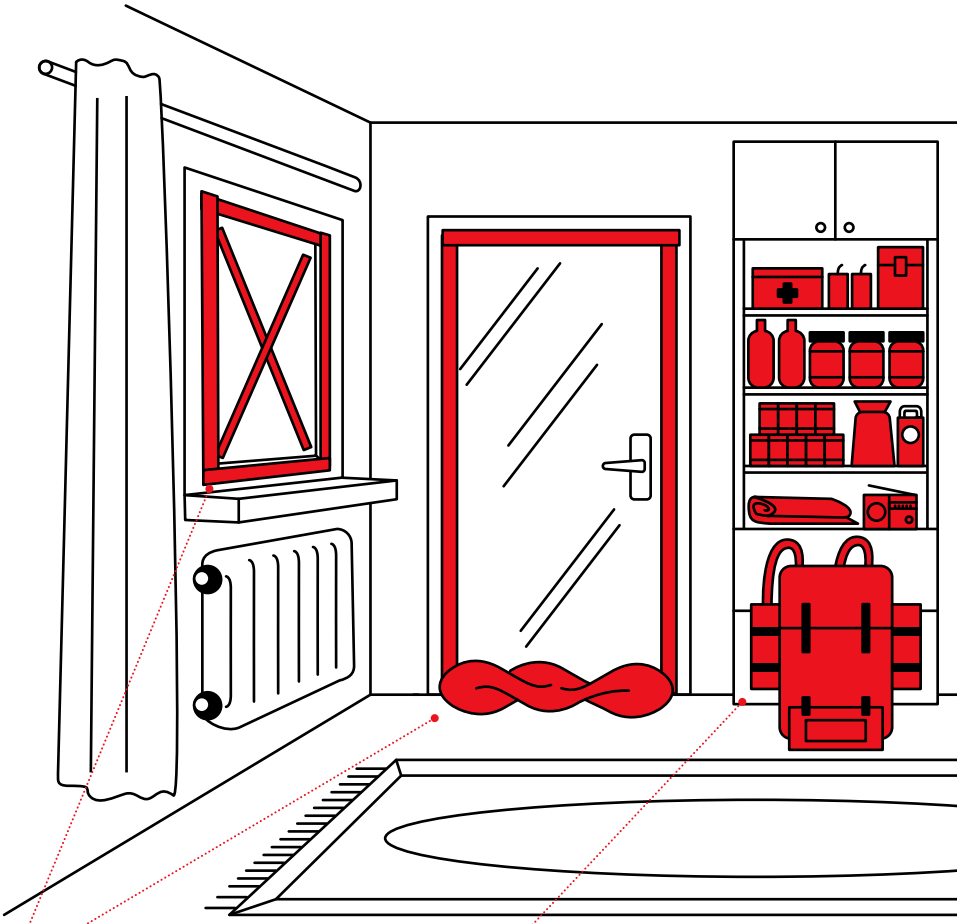
Transport

- ☐ 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.

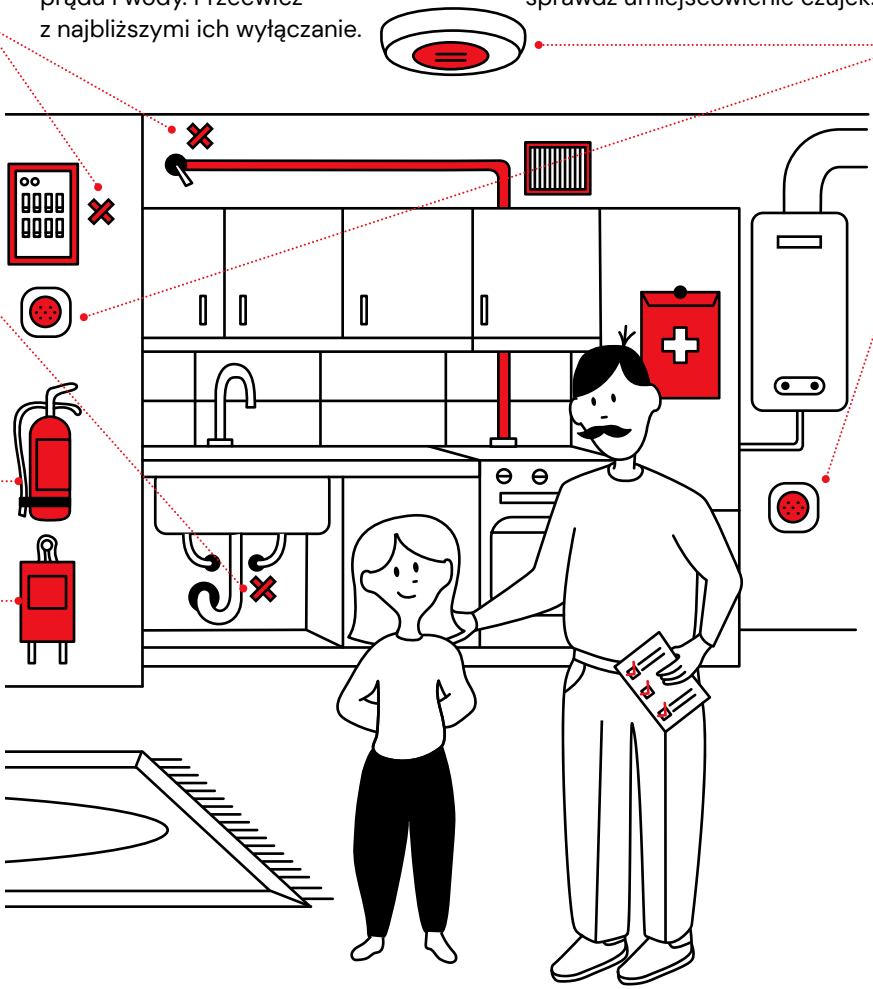


Dom lub mieszkanie



- ☐ Przygotuj przedmioty do uszczelniania i zabezpieczania okien i drzwi, np. koce, ręczniki, taśmy.
- ☐ Usuń z korytarzy i klatek schodowych niepotrzebne przedmioty.
- ☐ Przygotuj się na przerwy w dostawach wody, prądu, gazu i na brak dostępu do telefonu i internetu. → s. 20–22 Zapasy domowe na minimum 3 dni

- ☐ 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.
- ☐ 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 próbnych 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

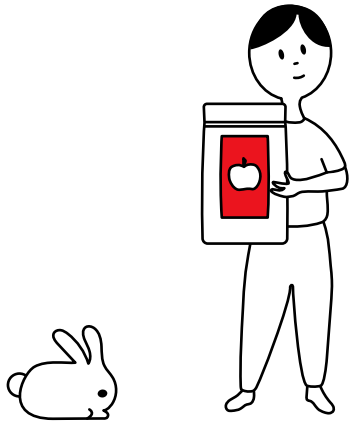
→ Sprawdź, gdzie są wyjścia ewakuacyjne, miejsca zbiórki, gaśnice, defibrylatory (AED) i apteczki.

→ 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.

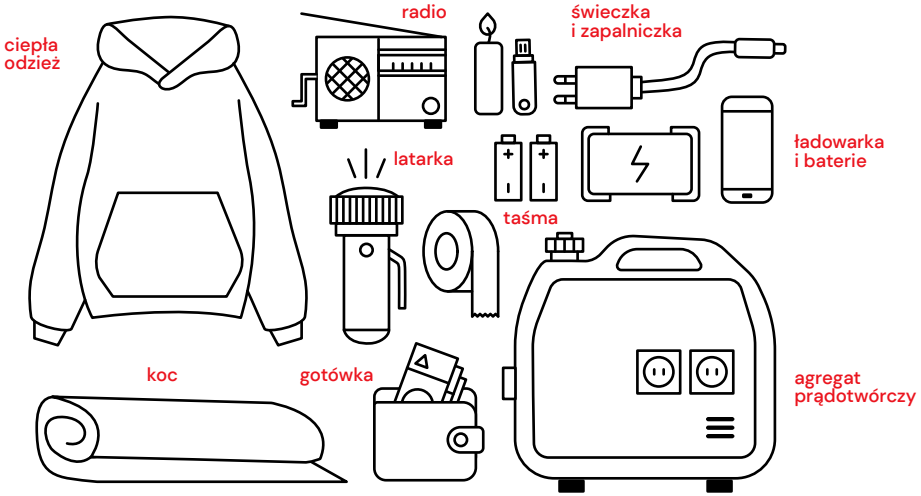
Chcesz wiedzieć więcej na ten temat?
→ gov.pl/rcb/poradnik-bezpiecznych-zachowan

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, 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.

ZAPASY DOMOWE NA MINIMUM 3 DNI

- ☐ 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.



Reagowanie

Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

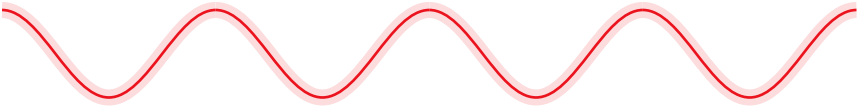
Służby korzystają z sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych w sytuacji rzeczywistego zagrożenia lub do przeprowadzenia ćwiczeń. O ćwiczeniach dowiesz się odpowiednio wcześniej.

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.

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.

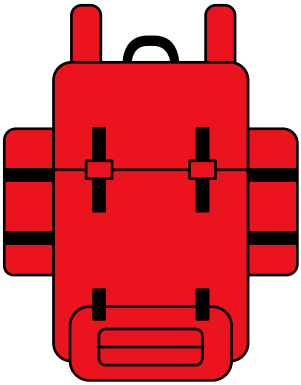
Jeżeli władze lub służby ratownicze zdecydują o ewakuacji, **bezwzględnie zastosuj się do poleceń**. Informacje będziesz dostawać na bieżąco ze stron rządowych, Alertów RCB, RSO i mediów.

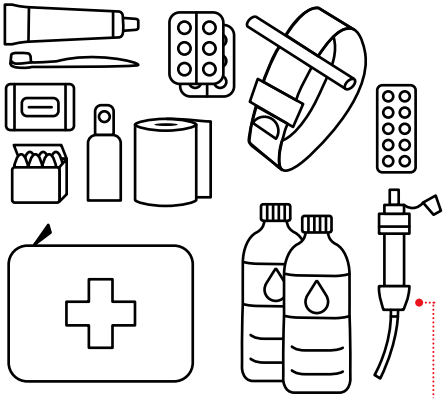
- ☐ Zamknij okna, dopływ wody, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś wszystkie źródła ognia (piec, kominek, kuchenka).
- ☐ Ubierz się stosownie do warunków pogodowych.
- ☐ Upewnij się, że dzieci mają przy sobie dane kontaktowe opiekuna oraz informacje medyczne.
- ☐ Zabierz plecak ewakuacyjny.
- ☐ 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.

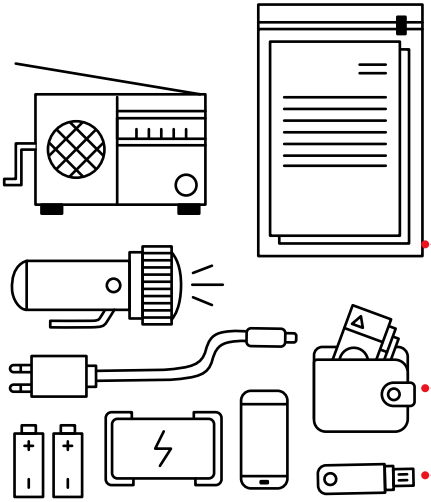
Nie oddawaj dokumentów osobom, które oferują pomoc lub transport. Jeśli chcesz skorzystać z transportu, prześlij bliskim numer rejestracyjny pojazdu, którym podróżujesz i aktualny adres miejsca, w którym jesteś.

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.

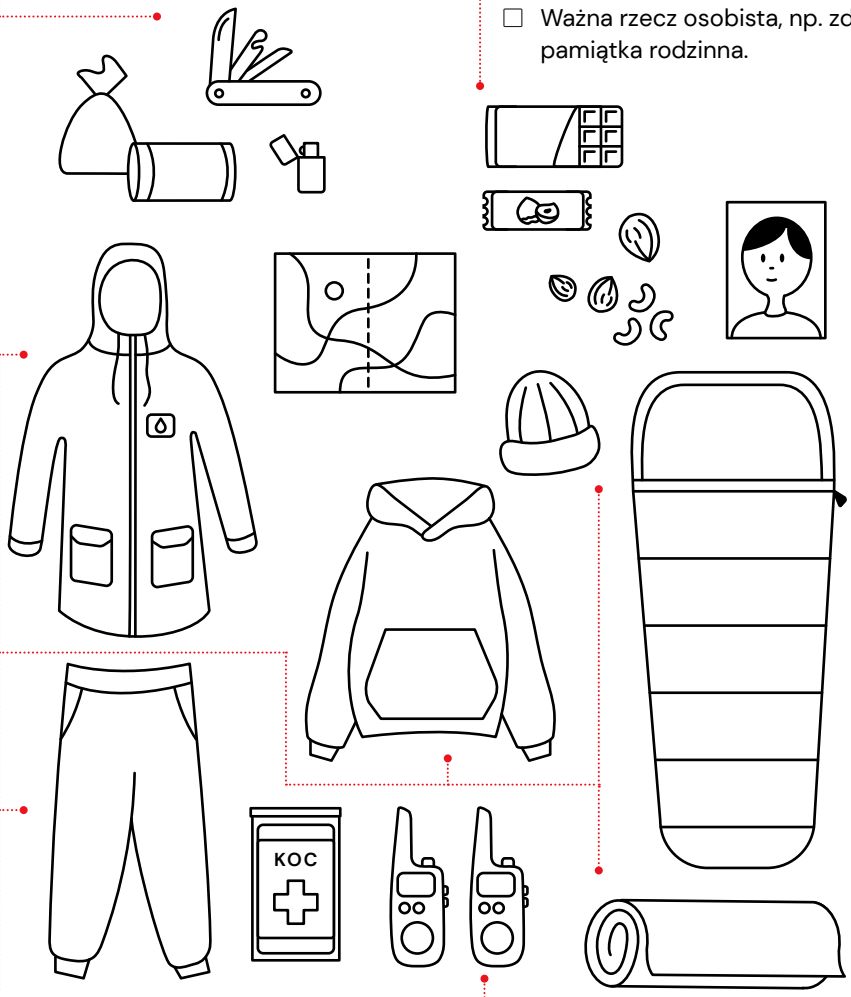






- ☐ Woda butelkowana. Filtry lub tabletki do uzdatniania wody.
- ☐ Apteczka i leki osobiste, środki higieniczne i do dezynfekcji.
- ☐ Dokumenty, kopie na pendrivie i gotówka w różnych nominałach.
- ☐ Latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon i powerbank, ładowarka, pasujące kable i zapasowe baterie.

- ☐ Scyzoryk 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).

Bezpieczeństwo w tłumie

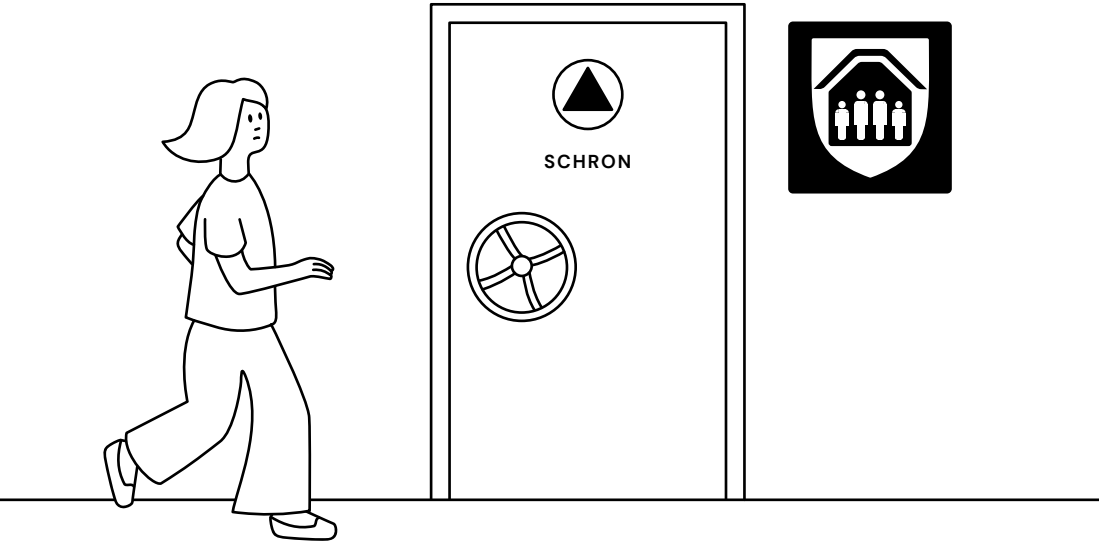
- Jeśli idziesz na mecz lub koncert albo uczestniczysz w innym masowym zgromadzeniu, sprawdź, gdzie są wyjścia ewakuacyjne.
- W razie wybuchu paniki poruszaj się z tłumem i unikaj gwałtownych zmian kierunku. Jeśli jesteś w środku grupy, postaraj się przesunąć na zewnątrz.
- Unikaj ciasnych przejść, szklanych 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

Informacje o lokalizacji miejsc schronienia znajdziesz w urzędzie gminy, jednostce Państwowej lub Ochotniczej Straży Pożarnej oraz na stronie → gov.pl/kgpsp.

Schronienia są oznaczone specjalnym znakiem graficznym:



- 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

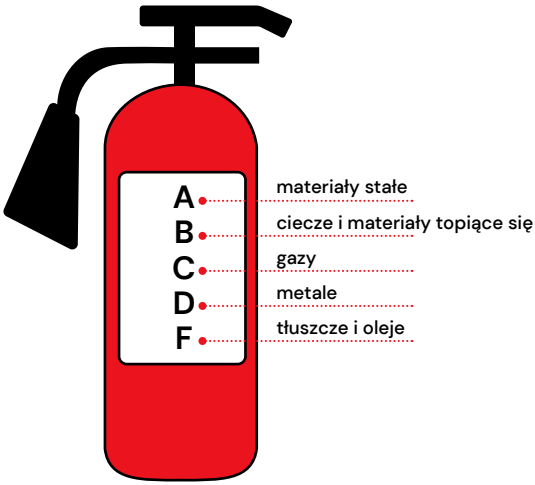
INSTRUKCJA GASZENIA POŻARÓW PODRĘCZNYM SPRZĘTEM GAŚNICZYM

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

W czasie pożaru nie używaj windy! Korzystaj ze schodów.

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

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



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 włazy 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:

→ wody.gov.pl
isok.gov.pl
hydro.imgw.pl

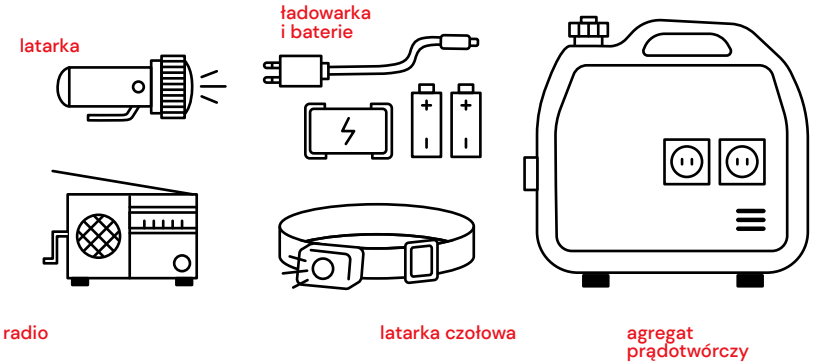
Długotrwały brak prądu (blackout)

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).
  → s. 20–22 Zapasy domowe na minimum 3 dni
- ☐ Miej przy sobie zapas gotówki w różnych nominałach.

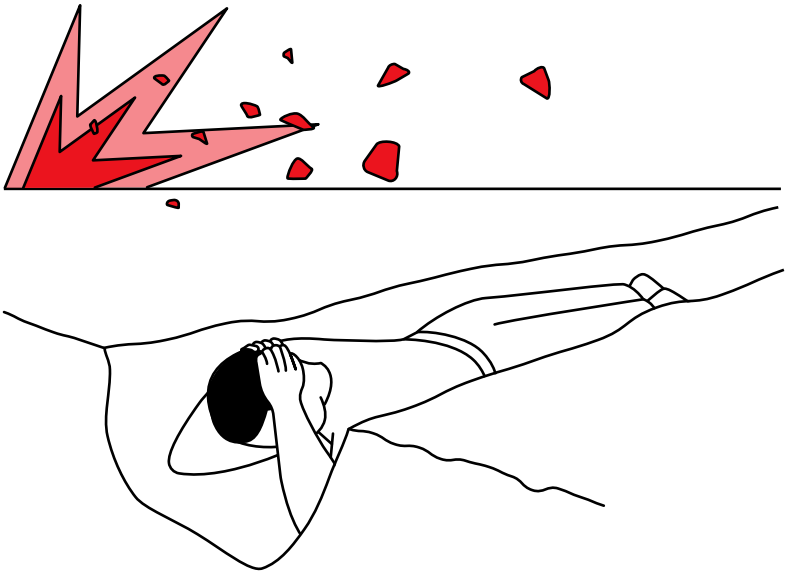
W czasie przerwy w dostawie prądu

- → 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 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, zasuwy do pieców i kominków. Wyłącz klimatyzację.
- ☐ Jeśli jesteś w samochodzie: zamknij okna, wyłącz klimatyzację/wentylację, wyjedź ze strefy zagrożenia.
- ☐ Kiedy przyjdziesz 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.

Oznaczenie zagrożeń CBRN

chemiczne

biologiczne

radiacyjne

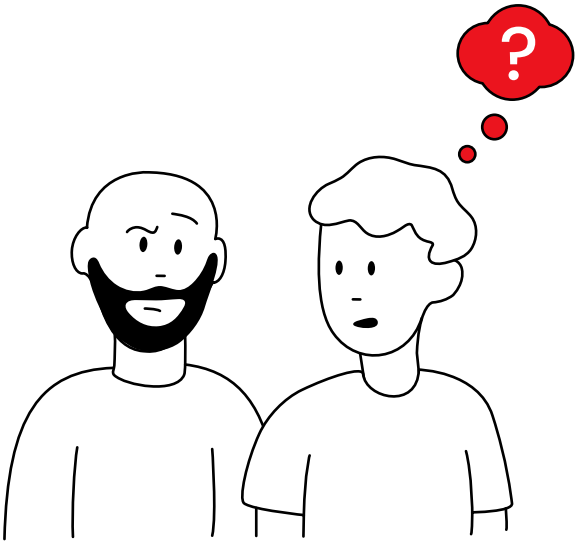
nuklearne

Niepokojące zachowania

W swoim bezpośrednim otoczeniu zwracaj uwagę na:

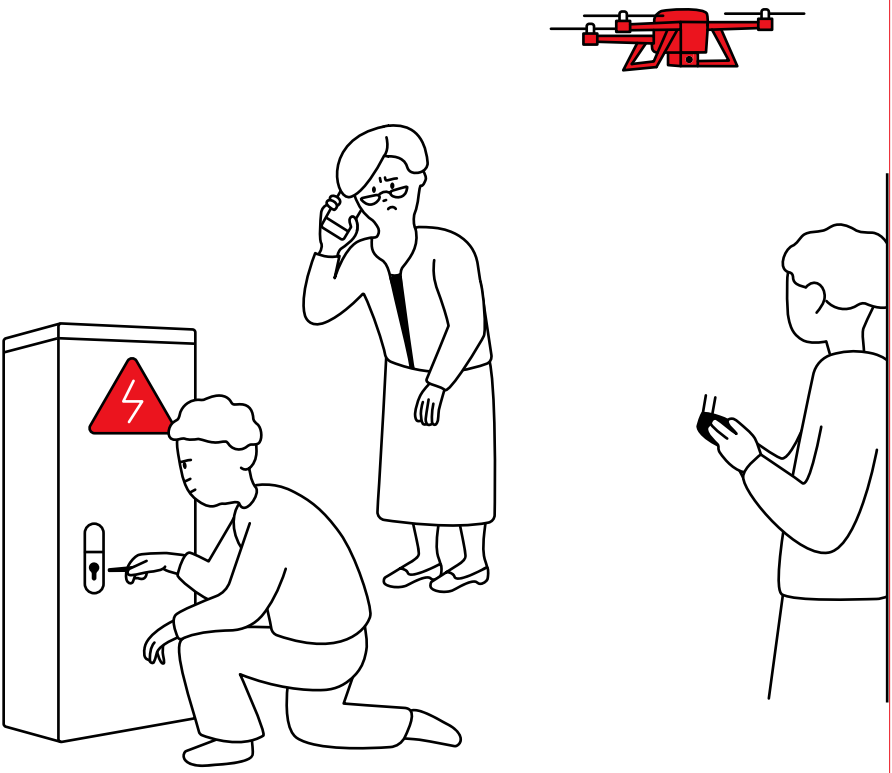
- nieuzasadnione próby kontaktu ze strony osób, które oferują łatwy zarobek;

- 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.

Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa na stronie → policja.pl

Zagrożenia terrorystyczne

Celem ataków mogą być ludzie lub ważne obiekty (np. elektrownie, stacje uzdatniania wody, centra logistyczne, hale koncertowe czy galerie handlowe).

→ Jeżeli jesteś świadkiem ataku, nie podchodź. **Uciekaj!** Ostrzegaj innych. Zawiadom służby – nie zakładaj, że ktoś inny już to zrobił. Nie wracaj na miejsce zdarzenia.

→ **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!

WAŻNE

Dzwoń 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.
- 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 sojuszniczych. Nie fotografuj, nie nagrywaj, nie przesyłaj 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.

Próbę wyłudzenia lub oszustwa zgłoś na stronie incydent.cert.pl lub przez aplikację mObywatel.

Podejrzane SMS-y z linkami prześlij pod numer 8080.

Pierwsza pomoc

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

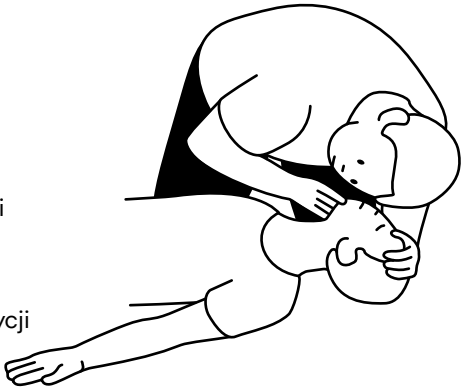
- ☐ Zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego. **Nie przemieszczaj go**, jeśli nie jest to konieczne.
- ☐ **Oceń stan** poszkodowanego: potrząśnij go za ramię i zapytaj: „Słyszysz mnie?”.
- ☐ Jeśli reaguje, **zapytaj**, co się stało.
- ☐ **Zadzwoń** pod numer **112** lub poproś o to kogoś z otoczenia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

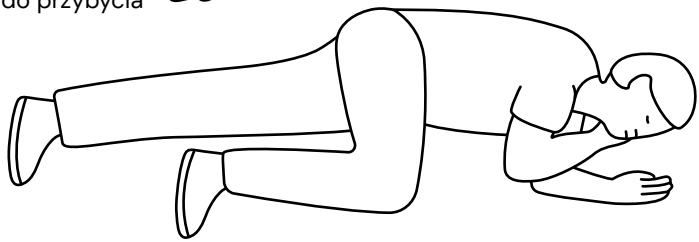
Pamiętaj! Szpitale w czasie kryzysu będą przeciążone. W sytuacjach, które nie zagrażają życiu, musisz poradzić sobie samodzielnie.

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

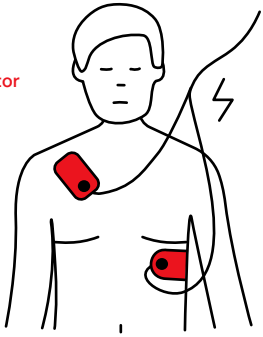
Jeśli nie ma kontaktu z poszkodowanym

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.

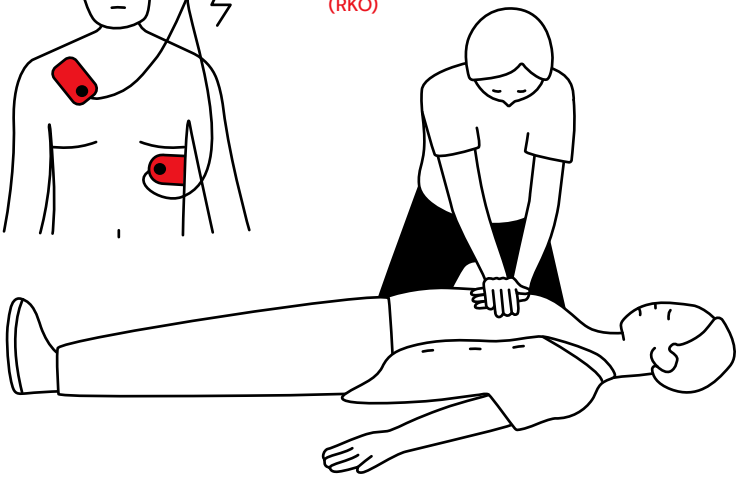




pozycja boczna ustalona



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 udrożnij 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.

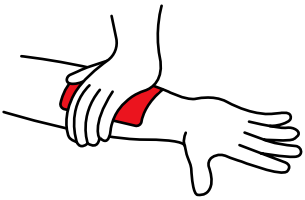
Jeśli poczujesz zmęczenie, wyznacz kogoś, kto Cię zastąpi.

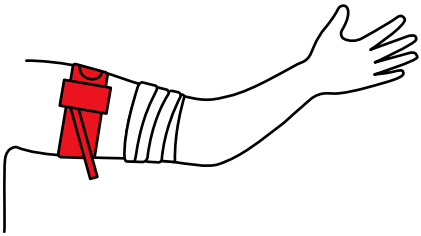
Defibrylatory znajdziesz w miejscach publicznych: urzędach, galeriach handlowych, na dworcach, lotniskach i stacjach metra. Zainstaluj aplikację pokazującą rozmieszczenie AED w okolicy.

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 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!





Higiena w kryzysie

Utrzymanie higieny jest kluczowe dla zdrowia i zapobiegania epidemiom. Jak o nią dbać, gdy zabraknie bieżącej wody, prądu lub ogrzewania?

Toaleta

W przypadku braku bieżącej wody, możesz stworzyć prowizoryczną toaletę, nakładając na wiadro plastikową torbę. Po użyciu wyrzuć 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

Jeśli nie masz dostępu do bieżącej wody, używaj nawilżanych chusteczek i płynów do dezynfekcji.

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.

DANE KONTAKTOWE NA WYPADEK KRYZYSU

Imię	Nazwisko	Telefon	E-mail

MIEJSCE, W KTÓRYM SIĘ SPOTKAMY, JEŚLI ZOSTANIEMY ROZDZIELENI

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

CHOROBY, ALERGIE, PRZYJMOWANE STALE LEKI

Imię i nazwisko	Choroby	Alergie	Leki

LISTA NIEZBĘDNYCH RZECZY I GDZIE JE TRZYMAMY

WAŻNE TELEFONY

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

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.

SYGNAŁY ALARMOWE

Ogłoszenie alarmu

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

Odwołanie alarmu

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

BĄDŹ NA BIEŻĄCO

Pobierz aplikację RSO

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

Nr publikacji: 1/2025
ISBN: 978-83-976775-0-0
Warszawa 2025

Ochrona ludności
i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Ministerstwo
Obrony Narodowej

RCB