

**Rządowy Poradnik bezpieczeństwa „w pigułce”.
Instrukcja na wypadek kryzysu.**

**BEZPIECZNA
POLSKA**

BEZPIECZNA POLSKA

RZĄDOWY PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA „W PIGUŁCE”. INSTRUKCJA NA WYPADEK KRYZYSU.

Na rządowej stronie gov.pl dostępny jest „Poradnik bezpieczeństwa”. To instrukcja postępowania dla obywateli w razie wystąpienia różnych sytuacji kryzysowych – od przerw w dostawach prądu po ewakuację związaną z atakiem z powietrza. Dokument ma ponad 50 stron.

Oto co powinniśmy o nim wiedzieć.

WSPÓLNIE DBAMY O BEZPIECZEŃSTWO

- Bezpieczeństwo to wspólna odpowiedzialność. Państwo, samorządy i służby ratownicze mają swoje plany i procedury, ale każdy obywatel też ma obowiązki.
- Samorządy organizują ewakuację, dbają o schrony i koordynują działania służb.
- Wojsko broni kraju i pomaga ludności w czasie kryzysu.
- Straż pożarna, policja i pogotowie ratują życie, zdrowie i mienie. Przeprowadzają też ewakuację.
- Organizacje społeczne i wolontariusze wspierają pomocą humanitarną – zawsze bezpłatną.
- Ty również możesz działać: nawiązać kontakt z sąsiadami wymagającymi pomocy lub mogącymi ją zaoferować, zgłosić się do straży pożarnej czy wziąć udział
- w szkoleniu wojskowym.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE I BLISKICH NA WYPADEK WYSTĄPIENIA KRYZYSU?

- Dbaj o zdrowie i kondycję. Zdrowo się odżywiaj, śpij odpowiednio długo, podejmuj aktywność fizyczną.
- Zadbaj o zdrowie psychiczne – analizuj krytycznie złe wiadomości, w razie konieczności korzystaj z pomocy specjalistów.
- Miej pod ręką dokumentację medyczną i leki, których regularnie używasz.
- Jeśli możesz, oddawaj krew. Noś przy sobie kartę z grupą krwi.
- Rozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach w spokojny, dostosowany do ich wieku sposób.
- Pamiętaj o osobach starszych i z niepełnosprawnościami – pomóż im zaopatrzyć się w leki, baterie i najpotrzebniejsze rzeczy, a także spakować plecak ewakuacyjny.

BEZPIECZNA POLSKA

JAK ZABEZPIECZYĆ SWOJE OTOCZENIE?

DOM I MIESZKANIE

- Zrób zapasy na minimum 3 dni – woda, żywność, leki, środki higieny, oświetlenie, gotówka.
- Wyposaż dom w gaśnicę i koc gaśniczy. Jeśli to możliwe, zamontuj czujniki dymu, gazu i czadu.
- Ćwicz z innymi domownikami wyłączanie prądu, gazu i wody.
- Wyznacz w domu najbezpieczniejsze miejsce – najlepiej centralny pokój, z dala od okien.

TRANSPORT

- Samochód trzymaj zatankowany i w dobrym stanie.
- Miej w nim apteczkę, gaśnicę, trójkąt ostrzegawczy, walkie-talkie lub CB radio i papierową mapę (system GPS może nie działać).
- W czasie kryzysu ogranicz jazdę autem – drogi są potrzebne służbom ratunkowym.

SZKOŁA I PRACA

- Zwracaj uwagę na drogi ewakuacyjne i miejsca zbiórki.
- Ćwicz zachowanie w razie alarmów i ewakuację.
- Informuj przełożonych o awariach i zagrożeniach.

ZAPASY DOMOWE NA 3 DNI

Przygotuj podstawowe rzeczy, które pozwolą przetrwać tobie i twoim bliskim minimum 72 godziny:

- wodę – 3 litry dziennie na osobę
- jedzenie – trwałe, gotowe do spożycia (konserwy, suchary, batony)
- apteczka i leki – leki stałe, podstawowe środki przeciwbólowe i opatrunki
- środki higieniczne – papier, chusteczki, środki dezynfekujące, worki na śmieci
- światło i łączność – latarkę, radio, powerbank, zapas baterii, świeczki
- odzież i sprzęty ogrzewające – koce, śpiwory, ubrania na chłód
- gotówkę – najlepiej w małych nominatach
- narzędzia – taśma, folie, zestaw do uszczelniania, alternatywne źródło ogrzewanie (niewymagające prądu)

BEZPIECZNA POLSKA

SYGNAŁY ALARMOWE I KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

W Polsce obowiązują dwa sygnały syren:

Alarm – modulowany dźwięk przez 3 minuty.

Odwołanie alarmu – jednostajny dźwięk przez 3 minuty.

Gdy usłyszysz takie sygnały, włącz radio, telewizor albo aplikację RSO i stosuj się do poleceń służb.

EWAKUACJA – CO ROBIĆ?

JEŚLI WŁADZE ZARZĄDZĄ EWAKUACJĘ:

- zamknij okna i drzwi, wyłącz gaz, prąd i wodę
- zabierz plecak ewakuacyjny
- pomóż sąsiadom i osobom potrzebującym
- pamiętaj o dzieciach i zwierzętach

Nie oddawaj nikomu dokumentów – jeśli korzystasz z transportu, powiadom bliskich, jakim pojazdem jedziesz.

PLECAK EWAKUACYJNY POWINIEN ZAWIERAĆ M.IN.:

- wodę i jedzenie wysokoenergetyczne (np. batony energetyczne, suszone owoce, bakalie),
- leki i apteczkę,
- dokumenty i kopie na pendrivie,
- gotówkę, latarkę, radio, telefon, powerbank,
- ciepłe ubrania, śpiwór, karimatę,
- scyzoryk, zapalniczkę, mapę.

Zalecaną zawartość plecaka ewakuacyjnego szczegółowo opisaliśmy w tym artykule.

BEZPIECZNA POLSKA

BEZPIECZEŃSTWO W TŁUMIE

Jak zaznaczyliśmy na samym początku, rządowy poradnik bezpieczeństwa dotyczy nie tylko sytuacji kryzysowych – jak wojna czy kataklizm żywiołowy – ale również zagrożeń codziennych.

W jednym z punktów wymieniono **zasady postępowania podczas masowych zgromadzeń, np. meczów albo koncertów:**

- zawsze sprawdzaj wyjścia awaryjne,
- w razie paniki poruszaj się razem z tłumem, unikaj ścian i szklanych powierzchni,
- jeśli upadniesz – jak najszybciej wstań albo skul się i chroń głowę.

SCHRONIENIA

- Informacje dotyczące lokalizacji schronów znajdziesz w urzędzie gminy lub jednostce straży pożarnej.
- Jeśli nie możesz dotrzeć do schronu, pozostań w domu w najbezpieczniejszym miejscu – z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnie położonych pomieszczeniach.
- Jeśli znajdujesz się poza domem, schowaj się w piwnicy, garażu, przejściu podziemnym albo choćby w zagłębieniu terenu.

BEZPIECZNA POLSKA

JAK ZACHOWAĆ SIĘ W RAZIE ZAGROŻENIA?

Zagrożenia nagłe

POŻAR

- Wezwij straż (112), nie używaj windy.
- Małe ognie gaś gaśnicą, kocem lub wodą.
- Zakręć gaz, wyłącz prąd, chroń drogi oddechowe, nie otwieraj okien.

POWÓDŹ

- Zabezpiecz dom, przenieś cenne rzeczy wyżej, przygotuj zwierzęta.
- Stosuj flagi: biała – ewakuacja, czerwona – pomoc medyczna, niebieska – żywność/woda.
- Nigdy nie lekceważ wezwań do ewakuacji.

DŁUGOTRWAŁY BRAK PRĄDU (BLACKOUT)

- Zaopatrz się w alternatywne źródła światła (np. latarkę), ogrzewania (np. piecyk gazowy) i łączności (np. krótkofalówkę).
- Miej przy sobie zapas gotówki.
- Naładuj powerbanki, oszczędzaj baterie.
- Miej zapas wody zdatnej do picia i żywności.
- Ogranicz otwieranie lodówki i odłącz nieużywane urządzenia od prądu.

ATAK Z POWIETRZA

- Udaj się do schronu bez okien, z grubymi ścianami i wyjściem awaryjnym.
- Na otwartej przestrzeni padnij na ziemię, ostoń głowę.
- Korzystaj z SMS-ów zamiast dzwonić.
- Zagrożenia chemiczne, biologiczne, radiacyjne i nuklearne
- Opuść strefę zagrożenia lub uszczelnij budynek.
- Wyłącz wentylację i klimatyzację.
- Po powrocie z zewnątrz zdejmij skażone ubrania, umyj ciało, zapakuj rzeczy do worków.
- Przy skażeniu radiacyjnym przygotuj się na kilka dni w budynku – promieniowanie słabnie z czasem.

ZAGROŻENIA TERRORYSTYCZNE

- Uciekaj i ostrzegaj innych, nie wracaj na miejsce ataku.
- Jeśli nie jesteś w stanie uciec – ukryj się, zabarykaduj drzwi, wycisz telefon.
- W ostateczności walcz.
- Nie blokuj sieci telefonicznej, nie publikuj zdjęć ani filmów.

BEZPIECZNA POLSKA

ZAGROŻENIA SPOŁECZNE I CYFROWE

NIEPOKOJĄCE ZACHOWANIA

- Zgłaszaj policji: podejrzone osoby, próby wyłudzenia danych, nietypowe oznaczenia, filmowanie obiektów strategicznych.

DEZINFORMACJA

- Sprawdzaj wiadomości w kilku źródłach, nie wierz w plotki, nie rozpowszechniaj zdjęć wojska i infrastruktury wojskowej.

CYBERPRZESTĘPCZOŚĆ

- Nie otwieraj podejrzanych linków, chroń dane logowania i karty, aktualizuj oprogramowanie, używaj silnych haseł i dwuetapowej weryfikacji, rób kopie zapasowe.

BEZPIECZNA POLSKA

PIERWSZA POMOC

Udzielenie pierwszej pomocy jest twoim obowiązkiem – zawsze, nie tylko w czasie kryzysu. Nie obawiaj się – nie odpowiadasz za nieumyślnie popełnione błędy.

KROK PIERWSZY: ZABEZPIECZ MIEJSCE ZDARZENIA

- Przede wszystkim upewnij się, że tobie nic nie grozi.
- Nie przenoś poszkodowanego, jeśli nie ma takiej konieczności.

KROK DRUGI: SPRAWDŹ STAN POSZKODOWANEGO

- Potrząśnij za ramię i zapytaj: „Słyszysz mnie?”
- Jeśli poszkodowany reaguje – zapytaj, co się stało i wezwij pomoc, jeśli to konieczne.
- Jeśli nie reaguje – sprawdź, czy oddycha: przyłóż ucho do ust, obserwuj klatkę piersiową przez 10 sekund.

KROK TRZECI: WEZWIJ POMOC

- Zadzwoń pod 112 albo wskaż konkretną osobę i poproś, by to zrobiła.
- Poproś też o przyniesienie defibrylatora (AED), jeśli jest w pobliżu.

KROK CZWARTY: UZALEŻNIJ POSTĘPOWANIE OD SYTUACJI

Jeśli poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny – ułóż go w pozycji bocznej ustalonej, kontroluj oddech do przyjazdu ratowników.

JEŚLI NIE ODDYCHA

- rozpocznij resuscytację (RKO):
- połóż poszkodowanego na plecach
- ułóż dłonie na środku klatki piersiowej
- uciskaj mocno i szybko – ok. 2 razy na sekundę (30 uciśnień)
- wykonaj 2 wdechy ratownicze (jeśli potrafisz i chcesz)
- kontynuuj metodą 30:2 aż do przybycia ratowników lub powrotu oddechu.

Jeśli w pobliżu znajduje się defibrylator (AED), włącz urządzenie i postępuj zgodnie z instrukcjami głosowymi.

PIERWSZA POMOC W INNYCH SYTUACJACH

- **Obfity krwotok** – załóż opatrunek uciskowy, a jeśli krwawienie trwa – opaskę uciskową powyżej rany. Zapisz godzinę jej założenia.
- **Wstrząs (osoba wymagająca pomocy jest biała, spocona)** – połóż ją na plecach, unieś nogi, okryj kocem, kontroluj stan.

BEZPIECZNA POLSKA

DEKALOG BEZPIECZEŃSTWA

- Korzystaj z rządowych źródeł informacji.
- Ćwicz rodzinny plan kryzysowy.
- Miej zapasy na min. 3 dni.
- Naucz się pierwszej pomocy.
- Sprawdzaj instalacje domowe.
- Zabezpiecz dzieci i seniorów identyfikatorami.
- Zadbaj o zwierzęta.
- Sprawdź najbliższe schronienie.
- Skompletuj plecak ewakuacyjny
- Współpracuj z innymi i słuchaj służb.

NUMERY ALARMOWE

- 112 – numer alarmowy (jeśli nie możesz zadzwonić, skorzystaj 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

Dzwoń z bezpiecznego miejsca. Podaj dokładny adres albo charakterystyczne punkty w okolicy. Powiedz, co się stało i czy ktoś jest zagrożony. Nie rozłączaj się pierwszy – poczekaj, aż operator potwierdzi przyjęcie zgłoszenia.

Warto pobrać na telefon **Regionalny System Ostrzegania (RSO)** – bezpłatną aplikację mobilną, która poinformuje cię o zagrożeniach na terenie Polski.