

GOTOWI NA KRYZYS

poradnik bezpieczeństwa



Filmy edukacyjne na
gotowinakryzys.com



Szanowni Państwo,

czasem wystarczy awaria prądu, pożar, gwałtowna burza albo nieszczęśliwy wypadek, by nasza codzienność nagle się zatrzymała. Właśnie dlatego przygotowaliśmy broszurę, która w chwili zagrożenia ma przynieść spokój, porządek i poczucie, że nie jesteśmy bezradni.

Uczymy w niej przygotowania domu i rodziny oraz prostych reakcji, które mogą uratować zdrowie i życie. Pokazujemy, jak zabezpieczyć siebie i dzieci oraz osoby starsze, które potrzebują wsparcia. Podpowiadamy, jak działać w obliczu zagrożeń naturalnych, awarii technicznych oraz sytuacji nadzwyczajnych.

Najważniejsza rada jest taka, aby zapoznać się z broszurą w wolnym czasie, bez pośpiechu, zanim jeszcze stanie się potrzebna. W kryzysie nie będzie czasu na szukanie potrzebnych informacji. Wtedy najważniejsze będzie to, co już wiemy i potrafimy wprowadzić w życie.

Nasze bezpieczeństwo zaczyna się w domu, w rodzinie i w sąsiedztwie. Państwo lub samorząd mają odpowiednie służby, systemy i procedury, ale prawdziwą odporność społeczną buduje odpowiedzialność i przygotowanie każdego z nas. Mam nadzieję, że ta broszura będzie dla Państwa realnym wsparciem w codziennym życiu.

Waldemar Trelka
starosta radomski

Broszura została opracowana w oparciu o obowiązujące przepisy prawa oraz aktualne wytyczne i rekomendacje organów odpowiedzialnych za ochronę ludności i zarządzanie kryzysowe, w tym rządowy „Poradnik bezpieczeństwa” (2025) oraz dobre praktyki służb ratowniczych.

Broszura ma charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje poleceń służb ratowniczych ani oficjalnych komunikatów wydawanych w czasie rzeczywistego zagrożenia.

SPIS TREŚCI

JAK KORZYSTAĆ Z BROSZURY? 5

PRZYGOTOWANIE

Sygnaly alarmowe i komunikaty	6
Plan awaryjny dla rodziny	7
Przygotowanie domu na kryzys	8
Otoczenie domu i zagrożenia wtórne	9
Zapasy na 72 godziny	10
Plecak ewakuacyjny	11
Stres w sytuacji kryzysowej	12

ZAGROŻENIE

Awaria prądu - blackout	14
Brak wody lub skażenie wodociągu	15
Ekstremalne temperatury	16
Powódź i podtopienia	17
Ekstremalne zjawiska pogodowe	18

DZIAŁANIE

Ogień w domu	20
Skażenie chemiczne i radiacyjne	21
Panika w tłumie	22
Przelot dronów	23
Pierwsza pomoc	24
RKO i użycie AED	25
Wypadek, katastrofa	26
Ewakuacja i miejsce zbiórki	27
Deinformacja i fake newsy	28
Cyberbezpieczeństwo	29



Projekt, opracowanie i skład: ZEVA Studio

Zamawiający i wydawca: Wydział Promocji i Rozwoju Starostwa Powiatowego w Radomiu

Publikacja udostępniana bezpłatnie w celach edukacyjnych
do wykorzystania niekomercyjnego z podaniem źródła.

Informacje o zagrożeniach

W jaki sposób posługiwać się kartami bezpieczeństwa?

Broszura została przygotowana po to, aby w sytuacji kryzysowej nie szukać w pośpiechu informacji w internecie, nie dzwonić bez potrzeby na numer alarmowy 112 i nie działać chaotycznie. Każda karta odpowiada na inny rodzaj zagrożenia i prowadzi krok po kroku przez to, co naprawdę ważne. Najlepiej zapoznać się z kartami wcześniej, jeszcze zanim wydarzy się coś niebezpiecznego.

Co oznaczają kolory kart?

ZIELONE

przygotowanie i planowanie bezpieczeństwa

ŻÓŁTE

zagrożenia wymagające szybkiej reakcji

CZERWONE

działanie w bezpośrednim zagrożeniu życia



CO ROBIĆ

1. Przeczytaj w wolnym czasie wszystkie karty i potraktuj je jak instrukcję.
2. Omów najważniejsze zasady bezpieczeństwa z domownikami, szczególnie z dziećmi i seniorami.
3. Uzupełnij pola do wpisania na kartach, takie jak miejsca spotkań, kontakty czy notatki rodzinne.
4. Trzymaj broszurę w jednym, znanym wszystkim miejscu, łatwo dostępnym nawet po ciemku.
5. Czytaj wybrane karty minimum raz na miesiąc, aby odświeżyć wiedzę.
6. Włóż broszurę do plecaka ewakuacyjnego.



CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie odkładaj zapoznania się z broszurą na później.
2. Nie chowaj jej w trudnodostępnym miejscu (szafa, garaż, schowek itp.).
3. Nie zakładaj, że w sytuacji kryzysowej wszystko sobie przypominisz.
4. Nie traktuj kart jako materiału do jednorazowego przeczytania.
5. Nie pomijaj uzupełniania pól na dane czy ważne notatki.

Sygnały alarmowe i komunikaty

Jak je rozpoznać, zanim będą potrzebne?



Ogłoszenie alarmu:
sygnał modulowany, zmienny,
falujący przez 3 minuty.

Odwołanie alarmu:
sygnał ciągły przez 3 minuty.



Komunikaty słowne

Nadawane przez radio, telewizję, internet lub megafony straży pożarnej, Policji czy innych służb. Zawsze zawierają informację o rodzaju zagrożenia i zalecanym sposobie postępowania.



Komunikaty SMS

Alert RCB przesyłany w formie SMS na telefony komórkowe to oficjalne ostrzeżenie państwowe. Zawsze wymaga zastosowania się do treści wiadomości!

✓ CO ROBIĆ

1. Traktuj każdy alarm i każdy Alert RCB jako polecenie do działania.
2. Po usłyszeniu syreny, wejdź do budynku i sprawdzaj oficjalne komunikaty w radiu lub na stronach służb.
3. Stosuj się do poleceń przekazywanych przez megafony straży pożarnej, Policji lub innych służb.
4. Opieraj się wyłącznie na oficjalnych źródłach informacji: Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, służby, powiat, gmina.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie ignoruj zmiennego dźwięku syreny i nie zakładaj, że to tylko próba czy ćwiczenia.
2. Nie wychodź na balkon, klatkę schodową ani przed dom, żeby zobaczyć, co się dzieje.
3. Nie dzwoń na numer alarmowy 112 z pytaniem, co oznaczają syreny.
4. Nie powielaj i nie udostępniaj niesprawdzonych informacji z internetu.
5. Nie odkładaj reakcji na alarm i nie próbuj go przeczekać.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ wiem, jak brzmi sygnał alarmowy
- ☐ wiem, jak brzmi odwołanie alarmu
- ☐ mam zapisane oficjalne źródła informacji
- ☐ wyjaśniłem znaczenie syren domownikom
- ☐ traktuję poważnie Alert RCB
- ☐ mam dostęp do radia lub innego niezależnego źródła informacji



W chwili zagrożenia nie ma czasu na zastanawianie się, co oznacza dźwięk syreny i jak należy się zachować.

Plan awaryjny dla rodziny

Jak odnaleźć się w sytuacji, gdy nie działają telefony?



W sytuacji kryzysowej sieci komórkowe mogą być przeciążone, a internet czasowo niedostępny. Dlatego każda rodzina powinna mieć prosty plan na wypadek braku łączności.

CO ROBIĆ

1. Ustal w rodzinie dwa miejsca spotkań: jedno blisko domu i jedno zapasowe, dalej.
2. Ustal jasno, kto odbiera dzieci ze szkoły lub przedszkola w sytuacji kryzysowej.
3. Spisz najważniejsze numery telefonów na kartkach i rozdaj je domownikom.
4. Uzgódnij krótką, prostą wiadomość do wysłania, np. „Jestem bezpieczny. Idę do punktu spotkań”.
5. Upewnij się, że wszyscy znają adresy miejsc spotkań i trasy dojścia.
6. Raz na jakiś czas przypomnij w rodzinie zasady planu komunikacyjnego.

CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie zmieniaj miejsc spotkań w czasie kryzysu.
2. Nie szukaj bliskich bez planu, chodząc przypadkowo po okolicy.
3. Nie wysyłaj wielu długich wiadomości SMS jednocześnie.
4. Nie zakładaj, że zawsze uda się zadzwonić.
5. Nie podejmuj decyzji sprzecznych z ustalonym planem.



W kryzysie nie szukaj bliskich na chybił trafił. Po prostu idź tam, gdzie wcześniej się umówiliście.

SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ mamy ustalone dwa miejsca spotkań
- ☐ wiemy, kto odbiera dzieci
- ☐ mamy numery telefonów zapisane na papierze
- ☐ znamy trasy dojścia do miejsc spotkań
- ☐ dzieci znają zasady postępowania
- ☐ plan był omówiony w rodzinie

NOTATKI

Pierwsze miejsce spotkania:

Zapasowe miejsce spotkania:

Osoba odpowiedzialna za odbiór dzieci:

Przygotowanie domu na kryzys

Jak sprawić, by nasze schronienie było bezpieczne?



Dom przygotowany to taki, który zapewni nam bezpieczeństwo przez pierwsze godziny kryzysu. Kilka podstawowych czynności znacząco zwiększy naszą odporność.



CO ROBIĆ

1. Sprawdź, czy wszystkie okna i drzwi dają się szybko zamknąć i zabezpieczyć.
2. Zlokalizuj nawiewniki i kratki wentylacyjne, aby w razie potrzeby móc je szybko uszczelnić lub zamknąć.
3. Wybierz jedno wewnętrzne pomieszczenie bez okien (łazienka, schowek, piwnica) jako miejsce schronienia rodziny.
4. Wyznacz jedno stałe miejsce na sprzęt kryzysowy: latarki, radio, baterie, apteczkę, dokumenty.
5. Naucz się jak wyłączyć prąd, gaz i wodę w swoim domu.
6. Przygotuj podstawowe zapasy żywności dla rodziny oraz zwierząt domowych, a na terenach wiejskich paszę dla zwierząt.
7. Przygotuj i sprawdź zapasy wody, a na terenach wiejskich studnię oraz sprawność agregatu prądotwórczego.
8. Na terenach wiejskich zabezpiecz zwierzęta i budynki gospodarcze, przygotuj podstawowe narzędzia do usuwania skutków wichur i podtopień.
9. Upewnij się, że wszyscy domownicy wiedzą, gdzie znajduje się sprzęt kryzysowy i wyłączniki prądu, wody i gazu.



CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie zastawiaj korytarzy i wyjdź ewakuacyjnych np. starymi meblami.
2. Nie chowaj latarki, apteczki i gaśnicy w trudno dostępnym miejscu.
3. Nie licz na to, że w czasie kryzysu wszystko uda się kupić w sklepach.
4. Nie odkładaj napraw nieszczelnych okien, drzwi i zaworów.
5. Nie przechowuj sprzętu kryzysowego w kilku różnych miejscach.



SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ wiem, które pomieszczenie jest najbezpieczniejsze
- ☐ znam lokalizację wyłączników prądu, gazu i wody
- ☐ mam latarkę, baterie i radio
- ☐ mam apteczkę i gaśnicę
- ☐ mam zapas wody i żywności
- ☐ sprzęt kryzysowy jest w jednym miejscu

NOTATKI

Gdzie jest wyłącznik prądu:

Gdzie jest zawór gazu:

Gdzie jest zawór wody:

Gdzie jest sprzęt kryzysowy:

Otoczenie domu i zagrożenia wtórne

Co sprawdzić wokół budynku i w pomieszczeniach pomocniczych?

CO ROBIĆ

1. Zabezpiecz balkon, taras, podwórkę i ogród przed luźnymi przedmiotami.
2. Zabezpiecz substancje łatwopalne w garażu i pomieszczeniach gospodarczych.
3. Sprawdź stan dachu, kominów i elementów, które mogą spaść przy silnym wietrze.
4. Skontroluj piwnicę pod kątem zalewania i przygotuj możliwość odpompowania wody. Sprawdź, czy rynny i odpływy są drożne.
5. W domach z instalacjami gazowymi i piecami na paliwa stałe zadbaj o sprawne przewody dymowe i wentylacyjne.
6. Zamontuj czujnik dymu i czujnik czadu.
7. Zapewnij dostęp dla służb ratowniczych do posesji i budynku.

CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie przechowuj paliwa, butli gazowych i chemikaliów w przypadkowych miejscach.
2. Nie blokuj bram wjazdowych i dojazdów do budynku.
3. Nie lekceważ zalewanej piwnicy i wilgoci.
4. Nie używaj niesprawnych pieców, grzejników czy przedłużaczy.
5. Nie odkładaj montażu czujników na później.



Większość poważnych zagrożeń zaczyna się od drobnych zaniedbań wokół domu.

SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ balkon i podwórkę są zabezpieczone
- ☐ garaż i piwnica są uporządkowane
- ☐ mam sprawne czujniki dymu i czadu
- ☐ substancje łatwopalne są zabezpieczone
- ☐ służby mają dojazd do posesji

NOTATKI

Zapasy na 72 godziny

Co przygotować, aby bezpiecznie przetrwać pierwsze dni kryzysu?



Trzy doby samowystarczalności to absolutne minimum, które daje czas na reakcję służb. Dobrze przygotowany zapas kryzysowy i plecak ewakuacyjny chronią przed paniką i chaosem.

✓ CO ROBIĆ

1. Przygotuj zapas wody pitnej w ilości minimum 3 litry na jedną osobę na każdy dzień, czyli co najmniej 9 litrów na osobę na 72 godziny.
2. Zgromadź żywność niewymagającą gotowania i trwałą, taką jak: konserwy, suchary, pieczywo chrupkie, zupy i kaszki błyskawiczne, batony, miód, dżem itp. Podziel zapasy i schowaj je w różnych miejscach.
3. Przygotuj w jednym miejscu dokumenty, leki przyjmowane na stałe, listę chorób przewlekłych i alergii.
4. Zabezpiecz źródła światła niezależne od prądu: latarki, czołówki oraz zapas baterii.
5. Przygotuj środki do ładowania telefonu: powerbanki lub ładowarki samochodowe.
6. Zgromadź podstawowe środki higieniczne: papier toaletowy, chusteczki, mydło, żel antybakteryjny, ręczniki papierowe.
7. Przygotuj zapas ciepłej odzieży, skarpet, czapek i koców.
8. Spakuj lekki plecak awaryjny na wypadek nagłej ewakuacji: woda, dokumenty, latarka, powerbank, leki, koc termiczny.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie polegaj wyłącznie na telefonie jako źródle światła i informacji.
2. Nie odkładaj leków w przypadkowych szufladach.
3. Nie przygotowywuj jednego ciężkiego plecaka dla wszystkich, którego nie da się szybko zabrać i może ograniczać miejsce.
4. Nie zakładaj, że w czasie kryzysu wszystko bez problemu kupisz w sklepach.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ mam zapas w domu na 72 godziny
- ☐ mam wodę i żywność trwałą
- ☐ mam leki i dokumenty w jednym miejscu
- ☐ mam latarki i powerbanki
- ☐ mam gotowy plecak ewakuacyjny
- ☐ plecak stoi w jednym, znanym miejscu
- ☐ uwzględniłem dzieci i zwierzęta

NOTATKI

Miejsce przechowywania zapasów domowych:

Miejsce przechowywania plecaka ewakuacyjnego:

Plecak ewakuacyjny (wyjście 3–5 minut)

✓ CO MUSI SIĘ ZNALEŻĆ

- ☐ telefon
- ☐ dokumenty (lub kopie)
w koszulce wodoodpornej
- ☐ gotówka
- ☐ klucze zapasowe
- ☐ woda w małych butelkach
- ☐ baton energetyczny
lub sucha żywność
- ☐ leki na minimum 3 dni
- ☐ latarka lub czołówka
- ☐ powerbank i kabel
- ☐ podstawowa apteczka
- ☐ rękawiczki ochronne / robocze
- ☐ chusta lub komin na twarz
- ☐ kurtka przeciwdeszczowa
- ☐ czapka, rękawiczki (sezonowo)
- ☐ maseczki ochronne
- ☐ notes i długopis

✓ DLA DZIECI

- ☐ wodę i przekąski dopasowane do wieku
- ☐ karteczka lub opaska na rękę z danymi
dziecka, numerem telefonu opiekuna
- ☐ ulubiona maskotka (dla uspokojenia)

✓ DLA ZWIERZĄT DOMOWYCH

- ☐ małe porcje karmy
- ☐ miska składana
- ☐ smycz lub transporter

✗ CZEGO NIE WKŁADAMY

1. wielu par butów
2. ciężkich ubrań i przedmiotów
3. sprzętu elektronicznego
4. dużych opakowań jedzenia



Plecak ewakuacyjny to nie zapas domowy. To rzeczy, które bierzesz, gdy musisz natychmiast opuścić dom.

Stres w sytuacji kryzysowej

Jak zachować jasność myślenia i nie wpaść w panikę?



W kryzysie nie siła fizyczna, ale spokój psychiczny ratuje życie. Zdolność uspokojenia siebie i innych pozwala podejmować lepsze decyzje.

✓ CO ROBIĆ

1. Zatrzymaj się na kilka sekund i wykonaj trzy wolne, spokojne oddechy.
2. Skup się tylko na jednej prostej czynności, na przykład zamknięciu drzwi, zabraniu dokumentów albo sprawdzeniu komunikatu.
3. Ogranicz bodźce z zewnątrz, wycisz telewizor, telefon i przypadkowe rozmowy.
4. Powiedz na głos jedno krótkie zdanie porządkujące sytuację, na przykład: „Jesteśmy razem. Działamy spokojnie”.
5. Każdemu domownikowi wyznacz jedno proste zadanie, aby uniknąć chaosu.
6. Mów wolno, spokojnie i utrzymuj kontakt wzrokowy z bliskimi.
7. W razie silnego lęku usiądź przy ścianie, oprzy plecy i skup się na oddechu.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie krzycz i nie biegaj chaotycznie.
2. Nie wykonuj wielu czynności naraz.
3. Nie nakręcaj strachu informacjami z internetu i mediów społecznościowych.
4. Nie podważaj poleceń służb w trakcie zagrożenia.
5. Nie przenoś swojej paniki na dzieci i osoby starsze.
6. Nie podejmuj ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji.

**Spokój to też działanie.
Im spokojniej reagujesz,
tym bezpieczniej dla wszystkich.**

NOTATKI

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ potrafię uspokoić oddech
- ☐ wiem, że stres jest normalny
- ☐ skupiam się na jednej czynności
- ☐ dbam o spokój dzieci i seniorów
- ☐ nie podejmuję pochopnych decyzji



Awaria prądu – blackout

Co robić, gdy nagle zniknie prąd?



Brak prądu może zatrzymać codzienne funkcjonowanie domu. Warto wiedzieć, jak zapewnić sobie światło, ogrzewanie i dostęp do informacji.

✓ CO ROBIĆ

1. Zachowaj spokój i sprawdź, czy awaria dotyczy tylko mieszkania, czy całej okolicy.
2. Wyłącz z gniazdek urządzenia wrażliwe na skoki napięcia, takie jak komputer, telewizor, router.
3. Włącz latarkę na baterie lub zasilaną powerbankiem, a nie świecę.
4. Włącz radio na baterie i słuchaj oficjalnych komunikatów.
5. Ogranicz używanie telefonu tylko do spraw najważniejszych, aby oszczędzać baterię.
6. Zamknij lodówkę i zamrażarkę, żeby jak najdłużej utrzymać niską temperaturę.
7. Przygotuj zapas wody do użytku bieżącego, bo może przestać działać hydrofor lub przepompownia.
8. Wieczorem zabezpiecz mieszkanie przed wychłodzeniem, zamknij drzwi, okna, zasłoń dostęp zimnego powietrza.
9. W blokach nie wsiadaj do wind, bo nie będą działać, a na klatkach schodowych poruszaj się ostrożnie (brak oświetlenia).
10. Na terenach wiejskich przerwy w dostawie prądu mogą być dłuższe. Użyj agregatu prądotwórczego, ale tylko na zewnątrz, a nie w pomieszczeniach (spaliny).

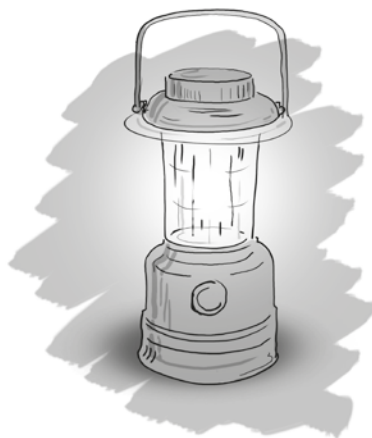
i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ mam latarkę i zapas baterii
- ☐ mam radio na baterie
- ☐ wiem, gdzie są wyłączniki prądu
- ☐ nie używam świec jako głównego światła
- ☐ oszczędzam baterię w telefonie

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie używaj świec i ognia jako głównego źródła światła, bo grozi to pożarem.
2. Nie otwieraj zbyt często lodówki i zamrażarki.
3. Nie panikuj i nie zakładaj od razu najgorszego scenariusza.
4. Nie przeciążaj sieci telefonicznej długimi rozmowami.
5. Nie wychodź po zmroku bez potrzeby w nieoświetlone miejsca.

Brak prądu sam w sobie nie jest zagrożeniem. Zagrożeniem stają się pośpiech, ogień i brak informacji.



Brak wody lub skażenie wodociągu

Jak bezpiecznie funkcjonować bez dostępu do czystej wody?



Brak bieżącej wody szybko staje się problemem higienicznym, a następnie zdrowotnym. Zaplanowanie prostych rozwiązań pozwala uniknąć trudnych sytuacji w kryzysie.

✓ CO ROBIĆ

1. Sprawdź, czy awaria wody dotyczy tylko twojego domu, czy całej miejscowości lub osiedla.
2. Zgromadź dostępny zapas wody do czystych pojemników, zanim całkowicie spadnie ciśnienie w sieci.
3. Przechowuj wodę w chłodnym miejscu, nie przelewaj jej bez potrzeby.
4. Śledź oficjalne komunikaty gminy, lokalnych wodociągów i sanepidu.
5. Jeśli woda jest skażona (np. bakterią coli), używaj jej wyłącznie do celów technicznych: splukiwania toalety, mycia podłóg czy prac porządkowych, ale tylko jeśli służby nie zabronią jej stosowania.
6. Do picia, przygotowania posiłków i mycia twarzy używaj wyłącznie wody butelkowanej.
7. Dbaj o higienę rąk przy pomocy żelu antybakteryjnego, chusteczek nawilżanych lub wody butelkowanej.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie pij wody z kranu bez oficjalnego komunikatu, że jest bezpieczna.
2. Nie używaj skażonej wody do gotowania, mycia zębów, przygotowania mleka dla dzieci ani mycia ran.
3. Nie zakładaj, że „przegotowanie wody wystarczy”, zawsze zwracaj uwagę na komunikaty służb.
4. Nie gromadź wody w brudnych pojemnikach.
5. Nie ignoruj objawów zatrucia pokarmowego: biegunki, wymiotów lub gorączki.

Skażona woda może wyglądać i pachnieć normalnie. O jej bezpieczeństwie decyduje jednak komunikat służb, a nie wygląd.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ mam zapas wody do picia
- ☐ mam wodę do higieny i porządków
- ☐ śledzę komunikaty sanepidu i gminy
- ☐ nie używam wody skażonej do jedzenia i mycia zębów
- ☐ mam żel lub chusteczki do dezynfekcji rąk
- ☐ wiem, gdzie mogą być punkty dystrybucji wody

Ekstremalne temperatury

Jak bezpiecznie przetrwać upały i mrozy?



Ekstremalne temperatury to realne zagrożenie dla zdrowia. Odpowiednie przygotowanie domu i organizmu znacząco zmniejsza ryzyko udaru lub wychłodzenia.

PODZAS UPAŁU

✓ CO ROBIĆ

1. Pij regularnie wodę, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.
2. Unikaj wychodzenia na zewnątrz w godzinach największego nasłonecznienia.
3. Zastanawiaj okna i wietrz mieszkanie rano oraz wieczorem.
4. Noś lekką, jasną odzież i nakrycie głowy.
5. Sprawdzaj stan zdrowia dzieci, osób starszych i chorych.
6. Ogranicz wysiłek fizyczny.
7. Przechowuj leki zgodnie z zaleceniami, chroniąc je przed przegrzaniem.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie pij alkoholu ani bardzo słodzonych napojów.
2. Nie zostawiaj nikogo, a zwłaszcza dzieci i zwierząt w zamkniętym samochodzie.
3. Nie wychodź na słońce bez nakrycia głowy.
4. Nie lekceważ objawów przegrzania, takich jak: zawroty głowy, mdłości czy osłabienie.

Skrajne temperatury nie zabijają od razu, ale nie lekceważ zagrożenia.

PODZAS MROZU

✓ CO ROBIĆ

1. Ubieraj się warstwowo („na cebulkę”), okrywaj dłonie oraz twarz.
2. Ogranicz przebywanie na zewnątrz przy silnym mrozie i wietrze.
3. Dogrzewaj mieszkanie bezpiecznie, korzystając ze sprawnych urządzeń.
4. Sprawdzaj, czy rury i inne instalacje nie zamarzają.
5. Zainteresuj się osobami samotnymi i starszymi w sąsiedztwie.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie używaj prowizorycznych źródeł ogrzewania bez nadzoru.
2. Nie dogrzewaj pomieszczeń kuchenką gazową.
3. Nie wychodź na silny mróz w wilgotnym lub mokrym ubraniu.
4. Nie ignoruj objawów wychłodzenia i odmrożeń.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ piję wodę w czasie upałów
- ☐ noszę nakrycie głowy latem
- ☐ ubieram się warstwowo zimą

- ☐ mam sprawne ogrzewanie
- ☐ sprawdzam bliskich i sąsiadów
- ☐ nie lekceważę objawów

Powódź i podtopienia

Jak chronić życie, dom oraz wodę po zalaniu?



Powódź potrafi przyjść szybko i nieprzewidywalnie. Kluczowe jest działanie z góry i znajomość zasad, które pomogą ochronić życie i mienie.

✓ CO ROBIĆ

1. Śledź komunikaty RCB, gminy, powiatu, straży pożarnej i służb hydrologicznych.
2. Jeszcze przed zalaniem przenieś dokumenty, leki, sprzęt elektryczny i wartościowe rzeczy na wyższe kondygnacje.
3. Zabezpiecz wejścia do budynku workami z piaskiem lub barierami przeciwwodnymi (jeśli jest na to czas).
4. Odłącz prąd, gaz i inne media, gdy istnieje ryzyko zalania instalacji.
5. Przygotuj się do ewakuacji: plecak, dokumenty, leki, telefon, woda.
6. Po ustąpieniu wody dokładnie wietrz pomieszczenia i osuszaj je stopniowo.
7. Jeśli korzystasz ze studni, bezwzględnie traktuj wodę jako zanieczyszczoną do czasu wykonania badań.
8. Zgłoś zalanie studni, szamba lub zbiorników z paliwem do gminy lub sanepidu.
9. Wszystkie pomieszczenia po powodzi traktuj jako potencjalnie skażone.
10. Do sprzątkowania używaj rękawic, kaloszy i środków dezynfekujących.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ śledzę komunikaty służb
- ☐ zabezpieczyłem dokumenty i leki
- ☐ odłączyłem prąd i gaz

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie wchodź do zalanych piwnic i pomieszczeń bez wcześniejszego sprawdzenia instalacji elektrycznej.
2. Nie dotykaj przewodów znajdujących się w wodzie lub błocie.
3. Nie korzystaj z wody ze studni czy z kranu do czasu oficjalnego komunikatu o jej zdatności do picia.
4. Nie spożywaj żywności, która miała kontakt z wodą powodziową.
5. Nie pozwalaj dzieciom bawić się w kałużach i naniesionym błocie.
6. Nie wypompowuj zbyt szybko wody z budynku, grozi to uszkodzeniem fundamentów.

Po powodzi największym zagrożeniem jest to, co przyniosła woda: bakterie, chemikalia, skażony szlam i różne przedmioty.

- ☐ traktuję wodę ze studni jako skażoną
- ☐ zgłosiłem zalanie instalacji i studni
- ☐ sprzątam w rękawicach i kaloszach

Ekstremalne zjawiska pogodowe

Jak chronić siebie, rodzinę i dom?



Najgroźniejsze w wichurze są przedmioty, które stają się pociskami. Ulewne deszcze mogą przynieść powódź błyskawiczną, a wyładowania atmosferyczne – pożary. Warto wiedzieć, gdzie się schronić i czego unikać na zewnątrz.

✓ CO ROBIĆ

1. Śledź komunikaty pogodowe RCB, IMGW oraz lokalnych służb.
2. Zabezpiecz lub schowaj wszystkie luźne przedmioty z balkonów, podwórek i ogrodów.
3. Zamknij okna, drzwi i bramy garażowe.
4. Zaparkuj samochód z dala od drzew, słupów i linii energetycznych.
5. Pozostań w budynku i nie wychodź na zewnątrz w czasie najsilniejszych podmuchów.
6. W czasie burzy odłącz zbędne urządzenia od prądu.
7. Jeśli burza zastała cię poza domem, schroń się w najbliższym budynku lub w obniżeniu terenu, z dala od drzew i wody.
8. Po ustaniu wichury zachowaj ostrożność przy wychodzeniu na zewnątrz.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie wychodź z domu, aby zobaczyć, co się dzieje lub nagrywać zjawiska telefonem.
2. Nie stawaj pod drzewami, słupami i w pobliżu linii energetycznych.
3. Nie dotykaj zerwanych przewodów.
4. Nie próbuj naprawiać uszkodzonego dachu w czasie silnego wiatru.
5. Nie parkuj samochodu pod drzewami i lekkimi konstrukcjami.
6. Nie lekceważ komunikatów ostrzegawczych.

Groźne zjawiska atmosferyczne nie ostrzegają dwa razy. Najlepszą ochroną jest dobre przygotowanie.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- | | |
|--|---|
| ☐ śledzę komunikaty pogodowe | ☐ nie wychodzę na zewnątrz podczas wichury |
| ☐ zabezpieczyłem balkon, podwórkę i ogród | ☐ wiem, jak zachować się w czasie burzy |
| ☐ samochód stoi w bezpiecznym miejscu | ☐ nie dotykam zerwanych przewodów |



Ogień w domu

Jak reagować, by uratować życie?



Pożar rozwija się błyskawicznie, a dym może stać się śmiertelny nawet po kilku wdechach. Znajomość podstawowych zasad może zdecydować o przeżyciu.

✓ CO ROBIĆ

1. Jeśli zauważysz ogień lub gęsty dym, natychmiast zaalarmuj domowników lub sąsiadów i dzwoń pod numer 112.
2. Jeżeli pożar jest niewielki i nie zagraża życiu, spróbuj go ugasić gaśnicą lub kocem gaśniczym.
3. Jeśli pożar się rozprzestrzeni, natychmiast opuszczaj budynek najkrótszą drogą ewakuacyjną.
4. Poruszaj się jak najniżej przy podłodze, gdzie jest mniej dymu.
5. Zamykaj za sobą drzwi, nie otwieraj okien, aby nie doprowadzać tlenu do ognia.
6. Jeśli nie możesz wyjść, pozostań w pomieszczeniu, uszczelnij drzwi mokrymi tkaninami i sygnalizuj swoją obecność przez okno.
7. Po wyjściu z budynku udaj się w bezpieczne miejsce.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie chowaj się w mieszkaniu (w łazience, pod łóżkiem).
2. Nie wracaj do płonącego budynku po dokumenty, pieniądze lub zwierzęta.
3. Nie otwieraj gorących drzwi, gdyż za nimi może być ogień.
4. W budynkach nie używaj windy.
5. Nie gaś pożaru wodą, jeśli pali się tłuszcz lub instalacja elektryczna.

W pożarze najgroźniejszy jest dym. Czasem masz tylko kilka minut na ucieczkę.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- ☐ wiem, gdzie jest najbliższa gaśnica
- ☐ wiem, jak zadzwonić pod 112
- ☐ nie używam windy w pożarze

- ☐ umiem poruszać się przy podłodze
- ☐ wiem, że nie wracam po rzeczy

NOTATKI

Miejsce przechowywania gaśnicy:

Droga ewakuacji z domu lub mieszkania:

Skażenie chemiczne i radiacyjne

Jak chronić życie i zdrowie przed takimi zagrożeniami?



W przypadku skażenia najważniejsza jest szczelność pomieszczeń, w których przebywamy i ograniczenie kontaktu z otoczeniem. Na zagrożenia reagujemy od razu, bez czekania na pomoc z zewnątrz.

✓ CO ROBIĆ

1. Natychmiast wejdź do budynku i zostań w zamkniętym pomieszczeniu.
2. Zamknij szczelnie okna i drzwi, wyłącz wentylację, klimatyzację i nawiewniki.
3. Zasłoń szczeliny w drzwiach i oknach mokrymi ręcznikami, kocami lub taśmą.
4. Przenieś się do pomieszczenia jak najbardziej wewnętrznego, bez okien lub z ich minimalną liczbą.
5. Włącz radio na baterie i śledź wyłącznie oficjalne komunikaty służb.
6. Jeśli byłeś na zewnątrz w chwili skażenia, zdejmij wierzchnie ubranie, zapakuj je do worka i wyrzuć. Dokładnie umyj ciało wodą z mydłem.
7. Chroń drogi oddechowe przy pomocy maseczki, chusty lub mokrej tkaniny.
8. Nie wychodź z budynku do czasu oficjalnego komunikatu o odwołaniu zagrożenia.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie wychodź na zewnątrz, aby sprawdzić sytuację.
2. Nie otwieraj okien ani drzwi bez polecenia służb.
3. Nie korzystaj z wody ze studni ani z kranu do czasu komunikatu, że jest bezpieczna.
4. Nie jedz żywności, która mogła mieć kontakt ze skażeniem.
5. Nie ignoruj objawów takich jak duszności, pieczenie oczu, zawroty głowy.

Przy skażeniach największe zagrożenie to wychodzenie na zewnątrz. Pozostanie w domu zwiększa twoje szanse.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- | | |
|--|--|
| ☐ jestem w zamkniętym pomieszczeniu | ☐ mam włączone radio |
| ☐ okna i drzwi są szczelnie zamknięte | ☐ nie wychodzę na zewnątrz |
| ☐ wentylacja jest wyłączona i zabezpieczona | ☐ nie korzystam z niepewnej wody i żywności |

Panika w tłumie

Jak reagować w przypadku nagłego zagrożenia masowego?



W nagłych sytuacjach najważniejsze jest zachowanie spokoju, trzeźwa ocena zagrożenia oraz znalezienie najszybszej drogi ucieczki lub bezpiecznej kryjówki.

✓ CO ROBIĆ

1. Jeśli słyszysz strzały, wybuch lub widzisz atak, natychmiast uciekaj w przeciwnym kierunku do źródła zagrożenia.
2. Szukaj schronienia w solidnym budynku, za grubą ścianą, dużą przeszkodą lub w zamkniętym pomieszczeniu.
3. Jeśli nie możesz uciec, ukryj się w miejscu, w którym da się zamknąć lub zablokować drzwi.
4. Wyłącz dźwięki w telefonie i zachowaj absolutną ciszę.
5. Jeśli jesteś w tłumie, poruszaj się spokojnie z nurtem ludzi, chroniąc rękami głowę i klatkę piersiową.
6. Gdy ktoś upadnie obok ciebie, spróbuj mu pomóc tylko wtedy, gdy nie naraża to twojego życia.
7. Po dotarciu w bezpieczne miejsce, dzwoń pod 112 i stosuj się do poleceń służb.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie zatrzymuj się, aby nagrywać zdarzenie telefonem.
2. Nie biegnij pod prąd uciekającego tłumu.
3. Nie krzycz, nie zwracaj na siebie uwagi.
4. Nie otwieraj drzwi nieznanym osobom bez potwierdzenia od służb.
5. Nie wracaj w kierunku zagrożenia po rzeczy osobiste.
6. Nie podejmuj „bohaterskich” prób działania kosztem własnego życia.

Najważniejsza zasada przetrwania to 4 U: „Uważaj, uciekaj, ukryj się, a jeśli potrafisz – udaremnij atak!”

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- | | |
|--|---|
| ☐ wiem, że uciekam od źródła zagrożenia | ☐ nie nagrywam zdarzenia |
| ☐ potrafię znaleźć bezpieczne schronienie | ☐ dzwonię pod 112 tylko po dotarciu w bezpieczne miejsce |
| ☐ zachowuję ciszę w ukryciu | |

NOTATKI

Numery alarmowe zapisane w telefonie:

Przelot dronów

Jak chronić życie podczas zagrożenia z powietrza?



Doświadczenia z konfliktu zbrojnego na Ukrainie uczą nas, że różnego rodzaju drony mogą być wykorzystywane do obserwacji lub ataku. W takich sytuacjach najważniejsze jest schronienie się i po prostu unikanie zagrożenia.

✓ CO ROBIĆ

1. Jeśli słyszysz charakterystyczny dźwięk przelatującego drona np. o trójkątnym kształcie lub widzisz go nisko nad terenem, natychmiast wejdź do najbliższego budynku.
2. Schowaj się w pomieszczeniu bez okien lub jak najdalej od nich, najlepiej pomiędzy dwiema ścianami nośnymi.
3. Jeśli jesteś na zewnątrz i nie masz dostępu do budynku, połóż się płasko na ziemi w zagłębieniu terenu i ostoń głowę.
4. Oddal się jak najszybciej od pojazdów, stacji paliw, zbiorników z paliwem, magazynów czy linii energetycznych.
5. Wyłącz światło w pomieszczeniu i nie zbliżaj się do okien.
6. Zastosuj się do Alertu RCB, śledź wyłącznie oficjalne komunikaty w radio.
7. Wychodź z ukrycia tylko po wyraźnym poleceniu służb.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie podchodź do okien, aby obserwować sytuację.
2. Nie nagrywaj i nie fotografuj przelotu dronów.
3. Nie zbliżaj się do miejsca upadku drona, nie dotykaj żadnych jego fragmentów czy odłamków leżących na ziemi.
4. Nie wychodź na zewnątrz bez wyraźnego polecenia służb.

W wielu przypadkach największym zagrożeniem może być nasza własna ciekawość.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- | | |
|--|---|
| ☐ wiem, gdzie się schować w domu | ☐ nie podchodzę do okien |
| ☐ wiem, jak zachować się poza budynkiem | ☐ nie dotykam szczątków drona |
| | ☐ stosuję się do poleceń służb |

NOTATKI

Najbezpieczniejsze miejsce w domu to:

Najbliższe miejsce bezpieczne w okolicy to:

Pierwsza pomoc

Jak zatrzymać utratę krwi i uratować życie?



W pierwszych minutach to świadkowie zdarzenia ratują życie. Proste, zdecydowane działania mają ogromne znaczenie.

✓ CO ROBIĆ

1. Zadbaj o własne bezpieczeństwo i **załóż rękawiczki** jednorazowe, jeśli są dostępne.
2. Oceń czy krwawienie jest niewielkie czy masywne.
3. Przy masywnym krwotoku natychmiast uciśnij ranę dłońią lub opatrunkiem.
4. Jeśli to możliwe, załóż **opatrunek uciskowy** (np. zwinięty w rulon bandaż), który potem owijasz wokół kończyny kolejnym bandażem.
5. Gdy opatrunek przemaka, nie zdejmuj go, tylko dołóż kolejną warstwę ucisku.
6. Jeśli krwawienie nie ustępuje, załóż **opaskę uciskową** (tzw. stażę) powyżej rany – na kości ramieniowej lub udowej w zależności od tego, gdzie jest miejsce krwotoku. Możesz wykorzystać pasek, chustę, rękaw oderwany od koszuli itp.
7. Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (tzw. **pozycja boczna ustalona**) i okryj go kocem / folią termiczną, aby zapobiec wychłodzeniu.
8. Niezwłocznie dzwoń pod numer 112 i stosuj się do poleceń dyspozytora.

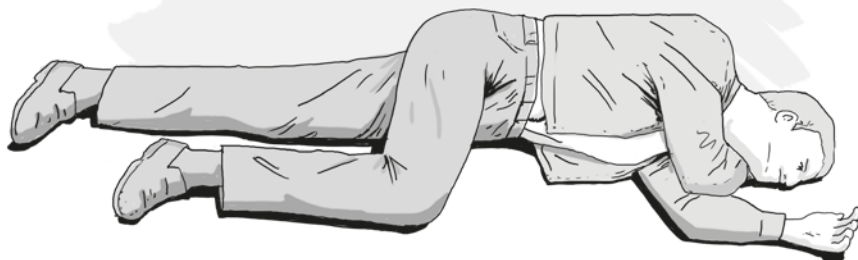
✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie zdejmuj pierwszego opatrunku nawet jeśli cały nasiąknął krwią.
2. Nie przemywaj wodą masywnego krwotoku przed jego zatamowaniem.
3. Nie zakładaj opaski uciskowej bez potrzeby przy drobnych ranach.
4. Nie pozwól poszkodowanemu wstawać i chodzić.
5. Nie odkładaj wezwania pomocy na później.

Krwotok może zabić w kilka minut. Ucisk ratuje życie szybciej niż jakikolwiek lek.

NOTATKI

Gdzie w mojej okolicy znajduje się AED?



RKO i użycie AED

Jak ratować osobę nieprzytomną bez oddechu?

✓ CO ROBIĆ

1. Sprawdź, czy **miejsce jest bezpieczne** dla ciebie, a poszkodowany reaguje na dotyk czy wołanie.
2. Odsłoń klatkę piersiową poszkodowanego i sprawdź jego oddech.
3. Jeśli nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo, natychmiast **zadzwoń pod numer 112**. Jeśli jesteś sam, zwróć się bezpośrednio do kogoś w pobliżu, aby natychmiast zadzwonił po karetkę.
4. Rozpocznij **RKO, czyli resuscytację krążeniową – oddechową**. Uklęknij przy klatce piersiowej i rozpocznij uciski 30 razy na głębokość około 5–6 cm.
5. Po 30 uciśnięciach wykonaj 2 oddechy ratownicze (jeśli potrafisz i chcesz).
6. Kontynuuj cykl 30 uciśnięć i 2 oddechów do przyjazdu służb. Możesz zwrócić się do innej osoby, aby zmieniła cię przy tej czynności.
7. Jeśli dostępne jest **AED, czyli automatyczny defibrylator**, włącz urządzenie i postępuj zgodnie z jego poleceniami (słowne i/lub obrazkowe). Jeśli robisz już RKO, zwróć się do innej osoby, aby zajęła się poszukiwaniem AED.
8. Stosuj się do instrukcji głosowych AED i dokładnie je wykonuj.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie sprawdzaj oddechu przez długi czas.
2. Nie przerywaj ucisków klatki piersiowej.
3. Nie dotykaj poszkodowanego, gdy AED analizuje rytm jego serca.
4. Nie bój się używać AED, urządzenie samo decyduje o tym, co trzeba robić.
5. Nie rezygnuj z pomocy przed przyjazdem służb.

Uciski klatki piersiowej to najprostszy sposób na przywrócenie krążenia. Każda minuta ma znaczenie.



Wypadek, katastrofa

Jak reagować, gdy wielu ludzi jest zagrożonych?



Na miejscu takiego nagłego zdarzenia najważniejsza jest trzeźwa ocena sytuacji i własne bezpieczeństwo. Tylko wtedy można skutecznie pomagać innym.

CO ROBIĆ

1. Na drodze zatrzymaj swój pojazd w bezpiecznej odległości od miejsca wypadku, włącz światła awaryjne i oceń sytuację, ale nie wbiegaj w strefę zagrożenia.
2. Zadzwoń pod numer 112 i przekaz krótko: co się stało, gdzie dokładnie jesteś, ilu może być poszkodowanych.
3. Pomagaj, ale nie narażaj własnego życia, np. pokieruj osoby, które mogą iść o własnych siłach do bezpiecznego miejsca. Na drodze ekspresowej czy autostradzie jest to teren za barierami.
4. Udziel pierwszej pomocy osobom nieprzytomnym, krwawiącym, dzieciom i seniorom, wykorzystując własną i inne apteczki samochodowe.
5. Po przybyciu służb, słuchaj ich poleceń i wykonuj je bez dyskusji.

CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie wpadać w panikę i nie krzycz.
2. Nie podchodzić do rozlanych paliw i dymiących pojazdów.
3. Nie wyciągać rannych z pojazdów bez powodu (ryzyko dodatkowych urazów).
4. Nie blokuj drogi służbom ratunkowym (zadbaj o tzw. korytarz życia).
5. Nie nagrywaj filmów i nie rób zdjęć z miejsca wypadku oraz poszkodowanych.

Najważniejsza zasada: najpierw chronisz siebie, a dopiero potem możesz pomagać innym.

SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- | | |
|---|--|
| ☐ zachowuję bezpieczną odległość | ☐ wiem, komu pomóc w pierwszej kolejności |
| ☐ wiem jak zgłosić zdarzenie pod 112 | ☐ stosuję się do poleceń służb |
| ☐ zabezpieczam miejsce | |

NOTATKI

Wpisz datę ważności swojej gaśnicy samochodowej:

Czy mam w swoim pojeździe apteczkę z folią termiczną?

Ewakuacja i miejsce zbiórki

Jak bezpiecznie opuścić zagrożony teren?



Ewakuacja przebiega sprawnie tylko wtedy, gdy każdy wie, co zabrać oraz dokąd iść. Wcześniejsze przygotowanie pozwala uniknąć chaosu i poczucia zagubienia.

✓ CO ROBIĆ

1. Gdy zostanie wydane polecenie ewakuacji, działaj natychmiast, bez dyskusji.
2. Zabierz przygotowany plecak ewakuacyjny, dokumenty, leki i telefon.
3. Upewnij się, że wszyscy domownicy lub sąsiedzi wiedzą, że następuje ewakuacja.
4. Wyłącz prąd, gaz i wodę, jeśli jest na to czas i pozwala sytuacja.
5. Zamknij okna i drzwi, ale ich nie rygluj.
6. Poruszaj się wyznaczoną trasą ewakuacyjną, zgodnie z poleceniami służb.
7. Pomagaj dzieciom, osobom starszym i osobom z niepełnosprawnościami.
8. Udaj się bezpośrednio do wyznaczonego miejsca zbiórki lub schronienia.
9. Po dotarciu zgłoś swoją obecność służbom lub organizatorom ewakuacji.
10. Śledź oficjalne komunikaty i nie oddalaj się bez potrzeby.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie wracaj do domu po zapomniane rzeczy.
2. Nie korzystaj z własnych skrótów i nie zbaczaj z wyznaczonej trasy.
3. Nie zabieraj ciężkich bagaży ani zbędnych przedmiotów.
4. Nie oddzielaj się od domowników bez ustaleń.
5. Nie blokuj przejść, dróg i wyjazdów.
6. Nie rozpowszechniaj plotek i niesprawdzonych informacji.

Ewakuacja to nie ucieczka. To zorganizowane działanie dla ratowania życia. Mienie zabezpiecz służby.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- | | |
|---|---|
| ☐ mam własny plecak ewakuacyjny | ☐ pomagam osobom słabszym |
| ☐ znam wyznaczoną trasę ewakuacji | ☐ stosuję się do poleceń służb |
| ☐ wiem, gdzie jest miejsce zbiórki | |

NOTATKI

Wyznaczona trasa ewakuacji:

Miejsce zbiórki:

Osoby wymagające pomocy przy ewakuacji:

Dezinformacja i fake newsy

Jak nie dać się wprowadzić w błąd?



W czasie kryzysu fałszywe informacje mogą być równie niebezpieczne jak samo zagrożenie. Warto wiedzieć, jak je szybko rozpoznać, aby nie dać się wykorzystać jako narzędzie dezinformacji.

✓ CO ROBIĆ

1. Opieraj się wyłącznie na oficjalnych źródłach informacji: RCB, komunikatach służb, powiatu i gminy.
2. Sprawdzaj, kto jest autorem informacji i skąd ona pochodzi.
3. Porównuj tę samą wiadomość w 2-3 wiarygodnych, oficjalnych źródłach.
4. Zachowuj ostrożność wobec sensacyjnych nagłówków i emocjonalnych treści.
5. W czasie kryzysu włącz radio jako podstawowe źródło informacji.
6. Informacje o ewakuacji, skażeniu, ataku czy zagrożeniu traktuj poważnie tylko wtedy, gdy pochodzą od służb.
7. Jeśli nie masz pewności co do prawdziwości informacji, nie przekazuj jej dalej.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie udostępniaj niesprawdzonych postów czy filmów z mediów społecznościowych.
2. Nie wierz w „nagłe ostrzeżenia” przesyłane przez nieznaną osobę.
3. Nie podejmuj decyzji wyłącznie na podstawie jednego wpisu lub filmu w sieci.
4. Nie powtarzaj plotek i domysłów.
5. Nie panikuj pod wpływem emocjonalnych przekazów.

Dezinformacja potrafi czasem wywołać większy chaos niż samo zagrożenie.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- | | |
|---|---|
| ☐ korzystam z oficjalnych źródeł | ☐ w czasie kryzysu słucham radia |
| ☐ sprawdzam nadawcę informacji | ☐ nie podejmuję decyzji pod wpływem plotek |
| ☐ nie udostępniam niesprawdzonych treści | |

NOTATKI

Oficjalne źródła informacji, którym ufam:

Cyberbezpieczeństwo

Jak chronić swoje pieniądze, konto i tożsamość?



Celem ataków cyberprzestępców są twoje urządzenia i dane osobowe. Podczas realnych kryzysów mogą też wystąpić ataki na infrastrukturę (systemy bankowe, zarządzania ruchem, przesyłem energii itp.), aby zdezorganizować państwo.

✓ CO ROBIĆ

1. Chronić swoje hasła i nie podawać ich nikomu, nawet jeśli rozmówca podaje się za bankowca, policjanta czy urzędnika.
2. Sprawdzać adres strony internetowej przed logowaniem do banku lub poczty.
3. Korzystać z aplikacji bankowej i autoryzacji dwuskładnikowej.
4. W razie podejrzenia oszustwa natychmiast zablokuj kartę i dostęp do konta.
5. Zgłaszać próby wyłudzeń do banku oraz na numer 112, jeśli doszło do przestępstwa.
6. Aktualizuj system w telefonie i komputerze.
7. Szczególnie uważaj na fałszywe SMS-y o „dopłacie” lub „blokady konta”, a w kryzysie o „alarmie” czy „ewakuacji”.

✗ CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie klikaj w podejrzone linki z SMS-ów, maili i komunikatorów.
2. Nie podawaj osobom obcym kodów BLIK, PIN-ów ani haseł.
3. Nie instaluj aplikacji z nieznanego źródła.
4. Nie udostępniaj skanów dokumentów przypadkowym osobom.
5. Nie wysyłaj pieniędzy pod wpływem presji czasu, strachu czy emocji.

W kryzysie oszuści działają szybciej niż zwykle. Strach to ich największa broń.

i SPRAWDŹ I ZASTOSUJ

- | | |
|--|---|
| ☐ mam silne hasła | ☐ wiem, jak zablokować kartę |
| ☐ korzystam z autoryzacji w banku | ☐ wiem, gdzie zgłosić oszustwo |
| ☐ nie klikam w podejrzone linki | |

NOTATKI

Numer infolinii banku:

Sposób blokady karty / konta:

CZY JESTEM PRZYGOTOWANY

- ☐ przeczytałem całą broszurę
- ☐ wiem, co oznaczają kolory kart
- ☐ wiem, gdzie leży broszura

- ☐ znam sygnały alarmowe: ogłoszenie i odwołanie alarmu
- ☐ traktuję Alert RCB poważnie
- ☐ mam zapisane oficjalne źródła informacji
- ☐ mam dostęp do radia niezależnego od prądu

- ☐ mamy ustalone dwa miejsca spotkań
- ☐ wiemy, kto odbiera dzieci
- ☐ mamy zapisane numery telefonów na papierze
- ☐ znamy trasy dojścia do miejsc spotkań

- ☐ wiem, które pomieszczenie w domu jest najbezpieczniejsze
- ☐ znam wyłączniki prądu, gazu i wody
- ☐ mam latarkę, apteczkę i gaśnicę
- ☐ wiem gdzie jest sprzęt kryzysowy

- ☐ mam zapas wody i żywności na 72 godziny
- ☐ mam przygotowany plecak ewakuacyjny
- ☐ mam leki i dokumenty w jednym miejscu
- ☐ uwzględniłem dzieci i zwierzęta
- ☐ potrafię uspokoić oddech w stresie
- ☐ nie podejmuję chaotycznych decyzji
- ☐ dbam o spokój dzieci i seniorów

CZY WIEM, CO ROBIĆ W CODZIENNYCH ZAGROŻENIACH

- ☐ mam radio i zapasowe baterie
- ☐ nie używam świec jako głównego źródła światła
- ☐ wiem jak wyłączać prąd, gaz i wodę

- ☐ mam zapasy żywności w różnych miejscach
- ☐ mam środki do higieny bez użycia wody

- ☐ w czasie upałów piję regularnie wodę
- ☐ mam nakrycie głowy
- ☐ mam bezpieczne źródło ciepła zimą
- ☐ mam czujnik czadu

- ☐ wiem, jak zabezpieczyć dom przed powodzią czy podtopieniem
- ☐ jestem przygotowany na nagłą ewakuację
- ☐ nie korzystam ze skażonej wody bez komunikatu o jej zdatności

- ☐ zabezpieczam balkon, podwórko i ogród przed wichurą
- ☐ nie podchodzę do zerwanych przewodów
- ☐ nie wychodzę na zewnątrz podczas najsilniejszych burz

CZY WIEM, JAK RATOWAĆ ŻYCIE

- ☐ wiem, że w pożarze najgroźniejszy jest dym
- ☐ nie używam windy podczas pożaru
- ☐ wiem, gdzie jest gaśnica
- ☐ znam drogę ewakuacji z domu lub mieszkania

- ☐ wiem, jak zachować się w przypadku skażenia
- ☐ mam możliwość uszczelnienia okien i drzwi
- ☐ śledzę wyłącznie komunikaty służb

- ☐ przy ataku uciekam lub ukrywam się
- ☐ nie nagrywam zdarzeń
- ☐ zachowuję ciszę w ukryciu

- ☐ wiem, jak zachować się przy zagrożeniu z powietrza
- ☐ nie podchodzę do szczątków drona
- ☐ śledzę komunikaty służb

- ☐ wiem, że w zdarzeniu masowym najpierw dbam o siebie
- ☐ wiem jakie informacje przekazać operatorowi numeru 112
- ☐ potrafię zabezpieczyć miejsce zdarzenia

- ☐ potrafię zatamować krwotok
- ☐ potrafię ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej
- ☐ potrafię wykonać RKO (uciski klatki piersiowej)
- ☐ wiem, gdzie jest najbliższe urządzenie AED

- ☐ wiem, gdzie jest moje miejsce zbiórki
- ☐ znam trasę ewakuacji
- ☐ pomagam osobom słabszym

- ☐ sprawdzam informacje tylko w oficjalnych źródłach
- ☐ nie udostępniam niesprawdzonych treści
- ☐ uważam na próby oszustwa i wyłudzenia

- ☐ zapisałem w notesie kontakty awaryjne
- ☐ wiem kto w sąsiedztwie może potrzebować pomocy

**Ta lista nie zastępuje wiedzy.
Jest przypomnieniem,
że bezpieczeństwo to nie
jednorazowe działanie,
ale stała gotowość.**

NUMERY ALARMOWE

112 wspólny europejski numer alarmowy
(działa nawet bez karty SIM)

997 Policja

998 Państwowa Straż Pożarna

999 Państwowe Ratownictwo Medyczne (pogotowie)

NUMERY SPECJALISTYCZNE

987 – CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

991 – POGOTOWIE ENERGETYCZNE

992 – POGOTOWIE GAZOWE

995 – KOMENDA GŁÓWNA POLICJI – SYSTEM CHILD ALERT



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Broszura „Gotowi na kryzys” zrealizowana w ramach zadania pn. „KOMPAS - Koordynowany Obszarowy Model Przygotowania Administracji i Społeczeństwa Powiatu Radomskiego”. Zadanie sfinansowane ze środków budżetu państwa z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025–2026.