

PORADNIK DLA MIESZKAŃCÓW

BĄDŹ PRZYGOTOWANY

Jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i bliskich
w sytuacjach zagrożenia



Gmina Jabłonna

Bezpieczeństwo mieszkańców

„Zadanie dofinansowane ze środków budżetu państwa
z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025 - 2026”

2025



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**



Szanowni Państwo,

Każdy z nas chce czuć się bezpiecznie w swoim domu i w swoim otoczeniu. Choć na co dzień rzadko myślimy o zagrożeniach i sytuacjach kryzysowych, to jednak warto być na nie przygotowanym. Odpowiednia wiedza i proste działania podjęte z wyprzedzeniem mogą pomóc zachować spokój i lepiej poradzić sobie w nagłych, nieprzewidzianych okolicznościach.

Ten poradnik powstał z myślą o nas wszystkich, mieszkańcach gminy Jabłonna. Znajdą tu Państwo praktyczne wskazówki jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia. To wiedza, która z pewnością pomoże nam zadbać o bezpieczeństwo nasze i naszych bliskich.

W sytuacjach kryzysowych ogromne znaczenie ma wzajemne wsparcie i gotowość do współdziałania. Sąsiedzka pomoc, dzielenie się informacjami i spokojne reagowanie sprawiają, że łatwiej przejść przez trudne chwile. Każdy drobny gest — rozmowa, ostrzeżenie, pomocna dłoń — buduje bezpieczeństwo całej lokalnej społeczności.

Razem jesteśmy bezpieczni — bo kiedy wiemy, jak postępować, wspieramy się nawzajem i działamy wspólnie, możemy skuteczniej chronić siebie, swoje rodziny i naszą gminę.

Z wyrazami szacunku
i serdecznymi pozdrowieniami



Wójt Gminy Jabłonna
Jarosław Chodorski

TELEFON ALARMOWY GMINY JABŁONNA +48 609 424 249

Spis treści

WSTĘP

Bezpieczeństwo zaczyna się od przygotowania ..	3
Dlaczego przygotowanie jest tak ważne.....	3
Zacznij już teraz – nie odkładaj przygotowań	4
Odpowiedzialność jednostki i wspólnoty	4
Dla kogo jest ta broszura	5
Jak korzystać z tej broszury	5

ROZDZIAŁ I

System ostrzegania i alarmowania – jak rozpoznać zagrożenie i właściwie zareagować..... 6

Jak działa system ostrzegania ludności	6
Sygnaty alarmowe obowiązujące w Polsce	7
Co zrobić po usłyszeniu sygnału alarmowego	7
Inne sposoby ostrzegania i informowania	8
Tego nie rób po usłyszeniu sygnału alarmowego	8
CHECKLISTA DO WYCIĘCIA CO ZROBIĆ PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO	9

ROZDZIAŁ II

Przygotuj siebie i rodzinę – planowanie na spokojnie

.....	10
Rozmowa to pierwszy krok do bezpieczeństwa	10
Rodzinny plan działania – prosto i czytelnie	11
Miejsca spotkania i alternatywna komunikacja	11
Zadbaj o osoby wymagające szczególnego wsparcia.....	12
Zwierzęta domowe – uwzględnij je w planie.....	12
Regularnie wracaj do ustaleń.....	12
CHECKLISTA DO WYCIĘCIA RODZINNY PLAN BEZPIECZEŃSTWA.....	13

ROZDZIAŁ III

Plecak ewakuacyjny i zasoby domowe – bądź gotowy na pierwsze 72 godziny

.....	14
Dlaczego przygotowujemy się na pierwsze 72 godziny.....	14
Plecak ewakuacyjny – podstawowe zasady	15
Co powinno znaleźć się w każdym plecaku ewakuacyjnym.....	15
Plecak ewakuacyjny dla dziecka - co jest najważniejsze	16
Saszetka ewakuacyjna - minimum przy sobie	17
Zasoby domowe - gdy ewakuacja nie jest konieczna.....	17
Najczęstsze błędy przy kompletowaniu plecaka ewakuacyjnego.....	18
CHECKLISTA DO WYCIĘCIA PLECAK EWAKUACYJNY – SPRAWDŹ, CZY MASZ.....	19

ROZDZIAŁ IV

Ewakuacja - jak bezpiecznie opuścić dom i zadbać o siebie oraz innych

.....	20
Kiedy i dlaczego ogłasza się ewakuację	20
Przygotowanie do ewakuacji - co zrobić, zanim wyjdiesz z domu	21
Jak ewakuować się bezpiecznie pieszo	21
Ewakuacja samochodem - zasady bezpieczeństwa	21
Po dotarciu do miejsca bezpiecznego.....	22
Szczególne potrzeby podczas ewakuacji	22
Po ewakuacji - co dalej.....	22
CHECKLISTA DO WYCIĘCIA EWAKUACJA – CO ZROBIĆ KROK PO KROKU.....	23

ROZDZIAŁ V

Pierwsza pomoc - co każdy powinien umieć zrobić

.....	24
Pierwsza pomoc a odpowiedzialność	24
Bezpieczeństwo ratownika - zasada nadrzędna ...	25
Ocena stanu poszkodowanego - schemat postępowania.....	25
Wezwanie pomocy - jak rozmawiać z dyspozytorem 112.....	25
Resuscytacja krążeńiowo-oddechowa (RKO)	26
Automatyczny Defibrylator Zewnętrzny (AED)	26
Krwotoki to bezpośrednie zagrożenie życia.....	26
Pozycja boczna bezpieczna	27
Oparzenia, urazy, złamania - podstawy.....	27
Pierwsza pomoc dzieciom, seniorom i osobom z niepełnosprawnościami	27
Dlaczego warto znać pierwszą pomoc	27
CHECKLISTA DO WYCIĘCIA PIERWSZA POMOC - CO ZROBIĆ	28

ROZDZIAŁ VI

Pożar - jak chronić życie i zdrowie

.....	29
Najczęstsze przyczyny pożarów	29
Jak zapobiegać pożarom - zanim do nich dojdzie	30
Jak rozpoznać zagrożenie pożarem.....	30
Co zrobić, gdy zauważysz pożar.....	30
Ewakuacja podczas pożaru - najważniejsze zasady	31
Pożar w mieszkaniu - kuchnia, instalacje, urządzenia	32
Pożar w budynku wielorodzinnym (blok, kamienica).....	32
Pożar w samochodzie.....	32

Pożar a dzieci, seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami	32
Pożar nocą gdy wszyscy śpią.....	33
Po opuszczeniu miejsca pożaru.....	33
Czujki dymu i czadu - małe urządzenia, duże znaczenie	33
Gaśnica w domu - kiedy i jak jej użyć.....	34
Dlaczego ćwiczenia i rozmowy mają znaczenie.....	34
Tego nie rób podczas pożaru.....	34
CHECKLISTA DO WYCIĘCIA POŻAR – CO ZROBIĆ	35

ROZDZIAŁ VII

Powódź i podtopienia - jak przygotować się i reagować.....	36
Rodzaje zagrożeń powodziowych.....	36
Skutki powodzi i podtopień czego często się nie uwzględnia	37
Przed powodzią - przygotowanie, które ma znaczenie	37
W trakcie powodzi – zachowanie, które ratuje życie.....	38
Ewakuacja podczas powodzi - decyzje pod presją czasu	38
Po ustąpieniu wody zagrożenie nie znika.....	39
Zdrowie po powodzi, o czym trzeba pamiętać	39
Tego nie rób podczas powodzi	39
CHECKLISTA DO WYCIĘCIA POWÓDŹ I PODTOPIENIA CO ZROBIĆ	40

ROZDZIAŁ VIII

Gwałtowne zjawiska atmosferyczne - jak chronić zdrowie i życie	41
Burze i wyładowania atmosferyczne.....	41
Wichury i silny wiatr	43
Upały i fale gorąca	44
Mróz i silne zimno.....	45
CHECKLISTA – BURZA.....	46
CHECKLISTA – WICHURA.....	46
CHECKLISTA – UPAŁ.....	46
CHECKLISTA – MRÓZ	46

ROZDZIAŁ IX

Awarie infrastruktury technicznej - jak bezpiecznie funkcjonować bez prądu, gazu, wody i ciepła	47
Charakter awarii infrastrukturalnych, co je odróżnia od innych zagrożeń	47
Awaria energii elektrycznej (blackout).....	48
Awaria gazowa - zagrożenie natychmiastowe.....	49
Awaria wodociągowa i kanalizacyjna - zagrożenia sanitarne	49
Awaria ogrzewania - zagrożenie wychłodzeniem..	50

ROZDZIAŁ X

Zagrożenia CBRN - chemiczne, biologiczne, radiacyjne i nuklearne	52
Co łączy wszystkie zagrożenia CBRN	52
Zagrożenia chemiczne - gazy, pary, ciecze, pyły	53
Zagrożenia biologiczne - bakterie, wirusy, toksyny.....	54
Zagrożenia radiacyjne - promieniowanie i skażenie	55
Zagrożenia nuklearne - bardzo rzadkie, wymagające dyscypliny	55
RAMKA EDUKACYJNA.....	56
CHECKLISTA – ZAGROŻENIE CHEMICZNE.....	57
CHECKLISTA - ZAGROŻENIE BIOLOGICZNE	57
CHECKLISTA – ZAGROŻENIE RADIACYJNE	57
CHECKLISTA – ZAGROŻENIE NUKLEARNE	57

ROZDZIAŁ XI

Cyberzagrożenia - jak chronić siebie i bliskich w świecie cyfrowym	58
Dlaczego cyberbezpieczeństwo jest elementem bezpieczeństwa mieszkańców.....	58
Najczęstsze rodzaje cyberzagrożeń	58
Oszustwa internetowe i telefoniczne	59
Kradzież danych osobowych	59
Złośliwe oprogramowanie.....	59
Zagrożenia wobec dzieci i młodzieży	59
Jak chronić się przed cyberzagrożeniami - podstawowe zasady	60
Bezpieczeństwo finansowe.....	60
Ochrona dzieci i seniorów.....	60
Tego nie rób w sieci	60
GDZIE SZUKAĆ POMOCY - DANE KONTAKTOWE.....	61
CHECKLISTA - CYBERBEZPIECZEŃSTWO (DO DOMU).....	63
CHECKLISTA DLA SENIORÓW.....	63
CHECKLISTA DLA RODZICÓW I DZIECI	63
CHECKLISTA DLA DOROSŁYCH.....	63
PODSUMOWANIE	64
OSTATNIA MYŚL	64

WSTĘP

Bezpieczeństwo zaczyna się od przygotowania

Bezpieczeństwo nie jest pojęciem abstrakcyjnym ani odległym. Dotyczy każdego z nas – naszych rodzin, domów, sąsiadów i codziennego funkcjonowania. Choć na co dzień rzadko myślimy o sytuacjach kryzysowych, takich jak pożar, powódź, gwałtowne zjawiska atmosferyczne, długotrwałe przerwy w dostawach energii, awarie infrastruktury technicznej czy inne nagłe zdarzenia, doświadczenia ostatnich lat pokazują wyraźnie, **że to właśnie przygotowanie decyduje o skali skutków takich sytuacji.**

Sytuacje kryzysowe nie zawsze mają charakter spektakularny ani długotrwały. Często zaczynają się nagle i lokalnie np. w jednym budynku, na jednej ulicy, w jednej miejscowości. W takich momentach pierwsze decyzje podejmowane są przez samych mieszkańców, jeszcze zanim na miejscu pojawią się służby ratownicze. To, czy będą to decyzje spokojne i racjonalne, czy chaotyczne i niebezpieczne, zależy od **wcześniejszego przygotowania i podstawowej wiedzy.**

Dlaczego przygotowanie jest tak ważne

Celem tej broszury jest przekazanie mieszkańcom Gminy Jabłonna **praktycznej, rzetelnej i sprawdzonej wiedzy**, która pozwoli:

- przygotować siebie i swoich bliskich na różne rodzaje zagrożeń,
- nauczyć się właściwego reagowania w sytuacjach kryzysowych,
- ograniczyć ryzyko utraty zdrowia, życia i mienia,
- wspierać osoby potrzebujące pomocy – dzieci, seniorów, osoby z niepełnosprawnościami,
- skutecznie współpracować ze służbami ratowniczymi.

Publikacja ta nie ma na celu straszenia ani budowania poczucia zagrożenia. Jej zadaniem jest **wzmacnianie poczucia sprawczości i odpowiedzialności**, pokazanie, że nawet proste działania podjęte odpowiednio wcześnie, mają realny wpływ na bezpieczeństwo całej społeczności.

Zaczynij już teraz – nie odkładaj przygotowań

Najważniejszą zasadą bezpieczeństwa jest **działanie z wyprzedzeniem**. Przygotowania podejmowane spokojnie, w codziennych warunkach, pozwalają uniknąć chaosu, stresu i błędów w chwili zagrożenia.

Warto już dziś:

- porozmawiać z rodziną i bliskimi o możliwych zagrożeniach, dostosowując rozmowę do wieku i potrzeb dzieci,
- ustalić co najmniej jedno miejsce spotkania poza domem na wypadek ewakuacji,
- dowiedzieć się, gdzie w najbliższej okolicy znajdują się miejsca schronienia lub zbiórki,
- przygotować listę osób, które w nagłej sytuacji mogą udzielić wsparcia,
- zadbać o identyfikatory dla dzieci, seniorów i osób wymagających pomocy,
- skompletować plecak ewakuacyjny dla każdego członka rodziny,
- uwzględnić potrzeby zwierząt domowych.



To nie są działania skomplikowane ani kosztowne. W wielu przypadkach wystarczy odrobina czasu i systematyczność, aby znacząco zwiększyć bezpieczeństwo swoje i bliskich.

Odpowiedzialność jednostki i wspólnoty

Bezpieczeństwo nie jest wyłącznie zadaniem służb ratowniczych czy administracji publicznej. To **wspólna odpowiedzialność mieszkańców, instytucji i samorządu**. Świadomy, przygotowany mieszkaniec to osoba, która:

- potrafi zadbać o siebie i swoich bliskich,
- nie ulega panice,
- nie utrudnia działań ratowniczych,
- potrafi udzielić podstawowej pomocy innym.

Budowanie odporności lokalnej społeczności zaczyna się od wiedzy i codziennych, prostych decyzji podejmowanych w domach, szkołach i miejscach pracy.

Dla kogo jest ta broszura

Broszura została przygotowana z myślą o wszystkich mieszkańcach Gminy Jabłonna, bez względu na wiek czy doświadczenie. Znajdą w niej swoje miejsce:

- osoby dorosłe,
- dzieci i młodzież,
- seniorzy,
- osoby z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunowie.

Zawarte w niej informacje mają charakter praktyczny i zostały opracowane w oparciu o aktualne, wiarygodne źródła oraz oficjalne rekomendacje instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo publiczne.



Jak korzystać z tej broszury

Broszura została zaprojektowana tak, aby można było korzystać z niej elastycznie. Poszczególne rozdziały dotyczą konkretnych zagrożeń i działań, dlatego warto wracać do nich w zależności od potrzeb.

Zachęcamy, aby:

- zapoznać się z całością materiału,
- omówić jego treść z domownikami,
- wracać do wybranych fragmentów przed sezonami zwiększonego ryzyka (np. burzowego, zimowego),
- traktować broszurę jako narzędzie, a nie jednorazową lekturę.



Pamiętaj: **bezpieczeństwo to proces**, który wymaga uwagi i systematyczności, ale przynosi realne korzyści.

ROZDZIAŁ I

System ostrzegania i alarmowania – jak rozpoznać zagrożenie i właściwie zareagować



Skuteczna ochrona ludności zaczyna się od **szybkiego przekazania informacji o zagrożeniu** oraz od właściwej reakcji mieszkańców. Nawet najlepiej przygotowane służby ratownicze nie są w stanie zapobiec wszystkim skutkom zdarzeń niebezpiecznych, jeżeli osoby zagrożone nie wiedzą, że zagrożenie występuje lub nie wiedzą, jak się zachować.

System ostrzegania i alarmowania ma jeden podstawowy cel: **uprzedzić mieszkańców o niebezpieczeństwie i dać im czas na podjęcie właściwych działań** takich jak zabezpieczenie domu, przygotowanie do ewakuacji, schronienie się w bezpiecznym miejscu lub udzielenie pomocy innym.

Jak działa system ostrzegania ludności

System ostrzegania i alarmowania w Polsce opiera się na kilku uzupełniających się elementach:

- syrenach alarmowych,
- komunikatach przekazywanych przez administrację publiczną,
- systemach informowania elektronicznego,
- mediach publicznych i lokalnych.

Sygnał alarmowy jest **pierwszym impulsem do działania**, natomiast szczegółowe instrukcje przekazywane są w komunikatach słownych. Dlatego tak ważne jest, aby po jego usłyszeniu **nie działać impulsywnie**, lecz sprawdzić aktualne informacje.

Sygnaty alarmowe obowiązujące w Polsce

Na terenie całego kraju obowiązują **dwa sygnaty alarmowe**, nadawane przy użyciu syren:

Ogłoszenie alarmu

Ciągły, modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty


Sygnat ten oznacza wystąpienie lub bezpośrednie zagrożenie wystąpieniem sytuacji, która może zagrażać zdrowiu lub życiu ludzi, m.in.:

- zagrożenia powodziowego,
- rozległego pożaru,
- gwałtownych zjawisk atmosferycznych,
- awarii infrastruktury technicznej,
- skażenia chemicznego lub innego zagrożenia środowiskowego.

Odwołanie alarmu

Ciągły dźwięk syreny trwający 3 minuty

Oznacza ustanie zagrożenia lub zakończenie sytuacji kryzysowej.



Ważne:
Nie każdy alarm oznacza konieczność natychmiastowej ewakuacji. Zawsze należy **czekać na komunikaty słowne** i stosować się do zaleceń służb oraz administracji publicznej.

Co zrobić po usłyszeniu sygnału alarmowego

Po usłyszeniu syreny alarmowej należy:

- zachować spokój i nie ulegać panice,
- włączyć radio, telewizor lub inne oficjalne źródło informacji,
- zapoznać się z komunikatami służb,
- wykonać polecenia zawarte w komunikatach,
- poinformować domowników i sąsiadów, zwłaszcza osoby starsze, chore i z niepełnosprawnościami,
- korzystać z numeru alarmowego 112 wyłącznie w uzasadnionych przypadkach.

Inne sposoby ostrzegania i informowania

Alert RCB

Bezpłatne wiadomości SMS wysyłane do osób przebywających na obszarze zagrożenia. Zawierają krótkie i jednoznaczne instrukcje.

Regionalny System Ostrzegania (RSO)

Komunikaty publikowane w aplikacji mobilnej RSO oraz w programach regionalnych telewizji publicznej.

Media i komunikaty lokalne

Radio, telewizja, oficjalne strony internetowe i komunikaty władz lokalnych.

Korzystaj wyłącznie z **wiarygodnych i oficjalnych źródeł informacji**.

TEGO NIE RÓB PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO

- nie ignoruj sygnału alarmowego,
- nie wychodź z domu z ciekawości,
- nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji,
- nie dzwoń bez potrzeby na numer 112 ani do bliskich,
- nie blokuj dróg i dojazdów,
- nie podejmuj ryzykownych działań bez poleceń służb.



Spokój i rozwaga **realnie zwiększają bezpieczeństwo Twoje i innych**.

Pamiętaj: nie każdy alarm oznacza ewakuację.

Dlaczego Twoja reakcja ma znaczenie

Każdy mieszkaniec, który zna sygnały alarmowe i potrafi właściwie zareagować, **wzmacnia bezpieczeństwo całej społeczności lokalnej**. Ochrona ludności zaczyna się w domu – od wiedzy, odpowiedzialności i współpracy.




CHECKLISTA DO WYCIĘCIA

CO ZROBIĆ PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO

- Zachowaj spokój
- Włącz radio lub telewizor
- Sprawdź Alert RCB / RSO
- Stosuj się do poleceń służb
- Poinformuj domowników i sąsiadów
- Nie blokuj numeru 112
- Przygotuj plecak ewakuacyjny, jeśli to konieczne
- Czekać na kolejne komunikaty

ROZDZIAŁ II

Przygotuj siebie i rodzinę – planowanie na spokojnie



Najsukuteczniejsze działania w sytuacjach kryzysowych to te, które zostały **zaplanowane wcześniej**, w spokojnych warunkach. Gdy zagrożenie pojawia się nagle, nie ma czasu na improwizację ani długie zastanawianie się nad kolejnymi krokami. W takich momentach decydują **proste, wcześniej ustalone zasady**, które każdy domownik zna i rozumie.

Przygotowanie siebie i rodziny nie polega na przewidywaniu najgorszych scenariuszy, lecz na **rozsądnym i odpowiedzialnym podejściu do bezpieczeństwa**. Wiele zagrożeń można ograniczyć lub całkowicie zneutralizować dzięki wcześniejszym ustaleniom i podstawowej wiedzy.

Rozmowa to pierwszy krok do bezpieczeństwa

Podstawą przygotowania jest **rozmowa z domownikami**. Warto poświęcić na nią czas, zanim wystąpi jakiegokolwiek zagrożenie.

Podczas rozmowy:

- omów możliwe zagrożenia, które mogą wystąpić w Twojej okolicy,
- wyjaśnij, czym jest alarm i jak należy na niego reagować,
- upewnij się, że każdy wie, gdzie szukać informacji i kogo słuchać.

Rozmowy z dziećmi należy prowadzić w sposób dostosowany do ich wieku – spokojnie, bez straszenia, używając prostych komunikatów. Dziecko, które wie, co robić, **czuje się bezpieczniej i rzadziej panikuje**.

Rodzinny plan działania – prosto i czytelnie

Każda rodzina powinna posiadać **prosty plan działania**, który określa, co robić w przypadku:

- konieczności ewakuacji,
- braku prądu lub łączności,
- nagłego zagrożenia wymagającego pozostania w domu,
- rozdzielenia domowników.

Plan nie musi być rozbudowany.

Najważniejsze, aby był:

- zrozumiały dla wszystkich,
- zapisany i dostępny,
- regularnie przypominany.

W planie warto określić:

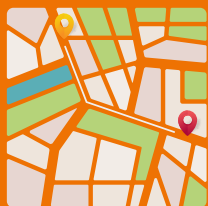
- kto odpowiada za dzieci, seniorów i osoby z niepełnosprawnościami,
- kto zabiera dokumenty i plecaki ewakuacyjne,
- jak komunikujemy się, gdy telefony nie działają.



Miejsca spotkania i alternatywna komunikacja

W sytuacjach kryzysowych może dojść do:

- przerwania połączeń telefonicznych,
- rozdzielenia domowników poza domem (np. w pracy, w szkole).



Dlatego należy wcześniej ustalić:

- **co najmniej jedno miejsce spotkania poza domem**, bezpieczne i znane wszystkim,
- **alternatywny sposób kontaktu**, np. przez wskazaną osobę trzecią spoza obszaru zagrożenia.

Te ustalenia zmniejszają stres i pozwalają szybciej odnaleźć się w sytuacji kryzysowej.

Zadbaj o osoby wymagające szczególnego wsparcia

W każdej rodzinie lub sąsiedztwie mogą być osoby, które w sytuacji zagrożenia potrzebują pomocy:

- dzieci,
- seniorzy,
- osoby z niepełnosprawnościami,
- osoby chore lub przyjmujące leki na stałe.



Dla takich osób warto:

- przygotować **identyfikatory** z imieniem, nazwiskiem i numerem telefonu,
- spisać listę leków oraz istotnych informacji medycznych,
- ustalić, kto i w jaki sposób udziela im pomocy w razie ewakuacji.

Pamiętaj również o sąsiadach – wzajemna pomoc **zwiększa bezpieczeństwo całej społeczności**.

Zwierzęta domowe – uwzględnij je w planie

Zwierzęta są częścią rodziny i również wymagają przygotowania.

W sytuacji kryzysowej:

- powinny mieć zapewnioną identyfikację (czip, adresówka),
- potrzebują zapasu karmy i wody,
- wymagają ustalenia, kto się nimi zajmuje podczas ewakuacji.



Brak planu dla zwierząt często prowadzi do opóźnień lub rezygnacji z ewakuacji, co może być niebezpieczne.

Regularnie wracaj do ustaleń



Plan rodzinny nie jest dokumentem „na zawsze”. Należy go:

- przypominać domownikom,
- aktualizować wraz ze zmianą sytuacji rodzinnej,
- dostosowywać do nowych zagrożeń lub potrzeb.

Kilka minut poświęconych raz na jakiś czas na rozmowę i przypomnienie zasad **może mieć kluczowe znaczenie w chwili zagrożenia**.



CHECKLISTA DO WYCIĘCIA

RODZINNY PLAN BEZPIECZEŃSTWA

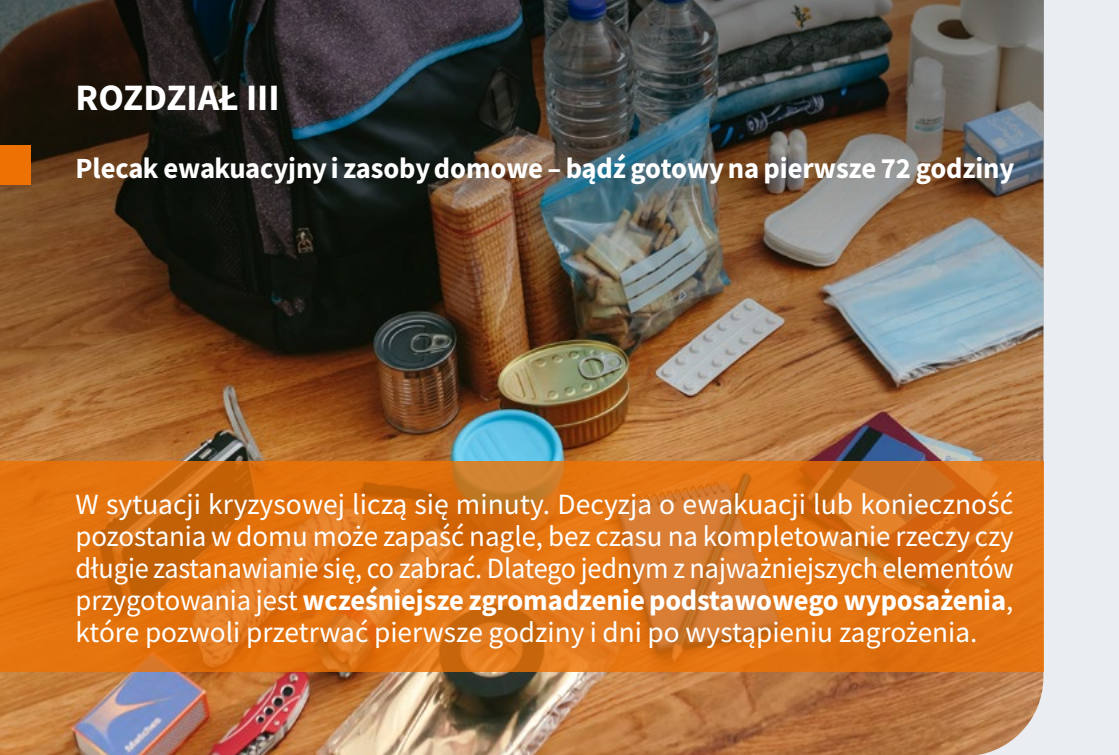
(Wytnij i umieść w widocznym miejscu – np. na lodówce)

- Omówiliśmy z rodziną możliwe zagrożenia
- Każdy wie, co oznacza sygnał alarmowy
- Ustaliliśmy miejsce spotkania poza domem
- Mamy alternatywny sposób kontaktu
- Wiemy, kto opiekuje się dziećmi i seniorami
- Przygotowaliśmy identyfikatory dla dzieci i osób potrzebujących
- Spisaliśmy listę leków i potrzeb medycznych
- Uwzględniliśmy zwierzęta w planie
- Plecaki ewakuacyjne są w jednym, znanym miejscu
- Regularnie przypominamy i aktualizujemy plan

Pamiętaj: przygotowanie to nie jednorazowe działanie, lecz proces.

ROZDZIAŁ III

Plecak ewakuacyjny i zasoby domowe – bądź gotowy na pierwsze 72 godziny



W sytuacji kryzysowej liczą się minuty. Decyzja o ewakuacji lub konieczność pozostania w domu może zapaść nagle, bez czasu na kompletowanie rzeczy czy długie zastanawianie się, co zabrać. Dlatego jednym z najważniejszych elementów przygotowania jest **wcześniejsze zgromadzenie podstawowego wyposażenia**, które pozwoli przetrwać pierwsze godziny i dni po wystąpieniu zagrożenia.

Plecak ewakuacyjny oraz zasoby domowe nie są oznaką paniki ani przesadnej ostrożności. Są **elementem odpowiedzialnego podejścia do bezpieczeństwa**, które może mieć realne znaczenie dla zdrowia i życia domowników.

Dlaczego przygotowujemy się na pierwsze 72 godziny

Pierwsze trzy doby po wystąpieniu sytuacji kryzysowej to czas szczególnie trudny, ponieważ:

- służby ratownicze mogą być przeciążone,
- infrastruktura techniczna (energia, woda, gaz, łączność) może działać w ograniczonym zakresie,
- dostęp do sklepów, aptek i punktów pomocy może być utrudniony,
- priorytetem działań ratowniczych jest ratowanie życia, a nie zabezpieczenie indywidualnych potrzeb.

Dobrze przygotowany plecak ewakuacyjny pozwala:

- zachować podstawowe bezpieczeństwo,
- ograniczyć stres i chaos,
- podejmować racjonalne decyzje,
- skupić się na tym, co najważniejsze.

Plecak ewakuacyjny – podstawowe zasady

Plecak ewakuacyjny powinien być:

- **lekki i wygodny** – najlepiej turystyczny, z regulowanymi szelkami,
- dostosowany do osoby, która go nosi,
- spakowany w sposób logiczny i uporządkowany,
- przechowywany **zawsze w tym samym, łatwo dostępnym miejscu**.



Nie należy traktować plecaka ewakuacyjnego jako torby podróżnej. Jego celem nie jest komfort, lecz **zapewnienie minimum niezbędnych środków do przetrwania**.

Co powinno znaleźć się w każdym plecaku ewakuacyjnym

Dokumenty i informacje

- dokument tożsamości lub jego kopia,
- kartka z imieniem, nazwiskiem i numerem telefonu,
- lista kontaktów do bliskich,
- informacje medyczne (choroby, leki),
- gotówka w drobnych nominatach.



Dokumenty najlepiej przechowywać w **wodoodpornym opakowaniu**.

Woda i żywność

- woda pitna (minimum 2 litry na osobę),
- sucha żywność o długim terminie przydatności, niewymagająca gotowania lub skomplikowanej obróbki m.in. batony wysokoenergetyczne, suszone owoce
- metalowe naczynia i sztućce.

W sytuacjach kryzysowych **woda jest ważniejsza niż jedzenie**.

Apteczka i ochrona zdrowia

- leki przyjmowane na stałe (z zapasem na kilka dni),
- środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe,
- opatrunki, bandaże, plastry,
- środek do dezynfekcji,
- koc ratunkowy (folia NRC).



Osoby chore powinny mieć w plecaku **jasną informację dla ratowników**.

Odzież i ochrona osobista

- bielizna i ubranie na zmianę,
- odzież dostosowana do pory roku,
- peleryna przeciwdeszczowa,
- maseczki ochronne (min. FFP2),
- rękawiczki.



Oświetlenie, łączność i orientacja

- latarka (najlepiej czołówka),
- zapas baterii,
- powerbank i kabel,
- radio na baterie,
- notes i długopis.



Inne przydatne przedmioty

- scyzoryk lub multitool,
- gwizdek alarmowy,
- worki foliowe,
- taśma klejąca,
- zapatki lub zapalniczka.



Plecak ewakuacyjny dla dziecka - co jest najważniejsze

Plecak dziecka powinien być:

- lekki,
- prosty w obsłudze,
- spakowany wspólnie z dzieckiem.

W plecaku dziecka powinny znaleźć się:

- dane kontaktowe do opiekunów,
- woda i przekąski,
- latarka,
- ubranie na zmianę,
- podstawowa apteczka,
- maseczka ochronna,
- mała zabawka lub maskotka dająca poczucie bezpieczeństwa.



Dziecko powinno wiedzieć:

- gdzie znajduje się jego plecak,
- kiedy go zabrać,
- że nie powinno oddalać się od opiekuna.

Saszetka ewakuacyjna - minimum przy sobie

Saszetka ewakuacyjna to niewielki zestaw, który warto mieć zawsze pod ręką:

- dokument tożsamości,
- gotówkę,
- telefon i powerbank,
- klucze,
- leki ratujące życie.



Saszetka jest szczególnie przydatna poza domem np. w pracy, w szkole, w podróży.

Zasoby domowe - gdy ewakuacja nie jest konieczna

Nie każda sytuacja kryzysowa wymaga opuszczenia domu. Czasami bezpieczniej jest **pozostać w miejscu zamieszkania**, mając odpowiednie zapasy.

Podstawowe zasoby domowe powinny obejmować:

- wodę pitną (minimum 3 litry na osobę na dobę),
- żywność długoterminową na kilka dni,
- apteczkę,
- środki higieniczne,
- latarki i baterie,
- radio na baterie,
- alternatywne źródło światła.

Gdzie i jak przechowywać wyposażenie

- plecaki trzymaj w jednym, znanym wszystkim miejscu,
- nie chowaj ich głęboko ani w trudno dostępnych pomieszczeniach,
- zapasy domowe przechowuj w suchym i chłodnym miejscu,
- regularnie sprawdzaj daty ważności,
- aktualizuj zawartość wraz ze zmianą pory roku.

RAMKA INFORMACYJNA

Przygotowując plecak ewakuacyjny, wiele osób popełnia podobne błędy. Warto ich unikać, aby plecak faktycznie spełniał swoją funkcję w sytuacji kryzysowej.

Najczęstsze błędy to:

- pakowanie zbyt wielu rzeczy i nadmierne obciążenie plecaka,
- zabieranie przedmiotów mało przydatnych (np. książek, sprzętu elektronicznego),
- brak wody lub zbyt mała jej ilość,
- brak leków przyjmowanych na stałe,
- nieaktualne dokumenty lub brak danych kontaktowych,
- przechowywanie plecaka w trudno dostępnym miejscu,
- brak regularnej kontroli zawartości (daty ważności, baterie),
- przygotowanie jednego plecaka „dla wszystkich” zamiast osobnych dla domowników.



Pamiętaj: lepiej mieć mniej rzeczy, ale dobrze dobranych, niż ciężki plecak, którego nie będziesz w stanie zabrać.



CHECKLISTA DO WYCIĘCIA

PLECAK EWAKUACYJNY – SPRAWDŹ, CZY MASZ

- Dokument tożsamości / kopia
- Kartka z danymi kontaktowymi
- Gotówka
- Woda
- Żywność długoterminowa
- Metalowe naczynia i sztucce
- Leki i apteczka
- Koc ratunkowy
- Latarka + baterie
- Powerbank + kabel
- Radio na baterie
- Odzież na zmianę
- Peleryna przeciwdeszczowa
- Maseczki ochronne
- Gwizdek
- Notes i długopis

Pamiętaj: każdy domownik powinien mieć własny plecak.

ROZDZIAŁ IV

Ewakuacja - jak bezpiecznie opuścić dom i zadbać o siebie oraz innych

Ewakuacja jest jednym z najbardziej wymagających momentów w sytuacji kryzysowej. Towarzyszy jej stres, pośpiech i silne emocje, dlatego tak ważne jest wcześniejsze przygotowanie i znajomość podstawowych zasad postępowania. Celem ewakuacji jest **ochrona życia i zdrowia ludzi** poprzez jak najszybsze opuszczenie obszaru zagrożenia i przemieszczenie się do miejsca bezpiecznego.

Nie każda sytuacja kryzysowa oznacza konieczność ewakuacji. Decyzję o jej ogłoszeniu podejmują właściwe organy i służby, na podstawie oceny zagrożenia. Rolą mieszkańców jest **niewzłoczne i zdyscyplinowane zastosowanie się do poleceń**.

Kiedy i dlaczego ogłasza się ewakuację

Ewakuacja może zostać zarządzona m.in. w przypadku:

- zagrożenia powodziowego lub podtopień,
- rozległego pożaru,
- skażenia chemicznego, biologicznego lub innego zagrożenia środowiskowego,
- awarii infrastruktury technicznej (gaz, energia, woda),
- bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.

Informacja o ewakuacji przekazywana jest:

- za pomocą syren alarmowych,
- w komunikatach słownych,
- poprzez Alert RCB i Regionalny System Ostrzegania,
- przez media oraz komunikaty władz lokalnych.

Ważne: ewakuacja nie jest sugestią, lecz poleceniem mającym na celu ochronę życia.

Przygotowanie do ewakuacji - co zrobić, zanim wyjdiesz z domu

Jeżeli czas i warunki na to pozwalają, przed opuszczeniem domu należy:

- zabrać plecak ewakuacyjny oraz dokumenty,
- wyłączyć prąd, gaz i wodę (jeżeli jest to bezpieczne),
- zamknąć okna i drzwi,
- pamiętać o zwierzętach domowych,
- poinformować sąsiadów, którzy mogą potrzebować pomocy,
- ubrać się odpowiednio do warunków pogodowych.

Nie należy:

- tracić czasu na pakowanie zbędnych przedmiotów,
- wracać po rzeczy pozostawione w domu,
- opóźniać wyjścia kosztem bezpieczeństwa.

Jak ewakuować się bezpiecznie pieszo

Jeżeli ewakuacja odbywa się pieszo:

- zachowuj spokój i poruszaj się zgodnie z poleceniami służb,
- korzystaj z wyznaczonych tras ewakuacyjnych,
- poruszaj się w zwartej grupie,
- pomagaj dzieciom, seniorom i osobom z niepełnosprawnościami,
- nie oddalaj się od grupy bez potrzeby,
- unikaj terenów niebezpiecznych (mosty, zalane drogi, uszkodzone budynki).



Ewakuacja samochodem - zasady bezpieczeństwa

Jeżeli ewakuacja odbywa się przy użyciu pojazdu:

- zabierz tylko niezbędne rzeczy,
- nie przeciążaj samochodu,
- jedź zgodnie z wyznaczonymi trasami,
- stosuj się do poleceń policji i służb porządkowych,
- nie blokuj dróg ani przejazdów,
- nie próbuj omijać korków na własną rękę.

Pamiętaj, że w sytuacjach kryzysowych **pierwszeństwo mają pojazdy ratownicze.**

Po dotarciu do miejsca bezpiecznego

Po ewakuacji należy:

- zgłosić swoją obecność, jeżeli wymagają tego służby,
- sprawdzić stan zdrowia swój i domowników,
- udzielić pomocy osobom potrzebującym,
- śledzić dalsze komunikaty i zalecenia,
- nie wracać do miejsca zagrożenia bez zgody służb.

Ewakuacja nie oznacza natychmiastowego zakończenia zagrożenia. Ostrożność i dyscyplina są nadal konieczne.

Szczególne potrzeby podczas ewakuacji

Podczas ewakuacji należy zwrócić szczególną uwagę na:

- dzieci - nie pozwalać im oddalać się od opiekunów,
- seniorów - zapewnić wsparcie fizyczne i emocjonalne,
- osoby z niepełnosprawnościami - uwzględnić ich indywidualne potrzeby,
- osoby chore - pamiętać o lekach i dokumentacji medycznej,
- zwierzęta - nie pozostawiać ich bez opieki.

Wzajemna pomoc i spokojne działanie **zwiększają bezpieczeństwo całej grupy.**

Po ewakuacji - co dalej

Po ustaniu zagrożenia:

- wracaj do domu tylko po oficjalnym komunikacie,
- zachowuj ostrożność w uszkodzonych budynkach,
- sprawdź instalacje przed ponownym użyciem,
- zgłaszaj szkody odpowiednim służbom.



CHECKLISTA DO WYCIĘCIA

EWAKUACJA – CO ZROBIĆ KROK PO KROKU

(Wytnij i umieść w widocznym miejscu)

- Zachowaj spokój
- Sprawdź oficjalne komunikaty
- Zabierz plecak ewakuacyjny i dokumenty
- Wyłącz prąd, gaz i wodę (jeśli to bezpieczne)
- Zamknij okna i drzwi
- Pamiętaj o zwierzętach
- Pomóż dzieciom, seniorom i osobom potrzebującym
- Poruszaj się wyznaczoną trasą
- Stosuj się do poleceń służb
- Nie wracaj bez zgody służb

Pamiętaj: Twoje bezpieczeństwo jest ważniejsze niż mienie.

ROZDZIAŁ V

Pierwsza pomoc - co każdy powinien umieć zrobić



Pierwsza pomoc jest zespołem **najprostszych czynności ratujących życie**, które mogą i powinny być podjęte przez każdego świadka zdarzenia. W sytuacjach kryzysowych, klęskach żywiołowych, awariach infrastruktury czy masowych zagrożeniach, **to mieszkańcy znajdujący się najbliżej uszkodzonego są pierwszym ogniwem systemu ratowniczego.**

Czas reakcji ma kluczowe znaczenie. W wielu przypadkach to, co wydarzy się w pierwszych minutach, decyduje o dalszym stanie zdrowia uszkodzonego, a czasem o jego przeżyciu.

Pierwsza pomoc a odpowiedzialność

Udzielanie pierwszej pomocy nie wymaga wykształcenia medycznego ani specjalistycznego sprzętu. Wymaga natomiast:

- zachowania spokoju,
- podstawowej wiedzy,
- gotowości do działania.



Warto pamiętać, że **nieudzielenie pomocy osobie znajdującej się w stanie zagrożenia życia może mieć konsekwencje prawne**, natomiast osoba działająca w dobrej wierze, w granicach swoich umiejętności, jest chroniona prawem.

Bezpieczeństwo ratownika - zasada nadrzędna

Zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania:

- upewnij się, że miejsce zdarzenia jest bezpieczne,
- nie wchodź w strefę zagrożenia (ogień, dym, gaz, prąd, ruch uliczny),
- jeżeli nie możesz pomóc bezpiecznie, **wezwiij pomoc i zabezpiecz miejsce zdarzenia.**

Ratownik, który sam ulegnie wypadkowi, **przestaje być pomocą, a staje się kolejnym poszkodowanym.**

Ocena stanu poszkodowanego - schemat postępowania

Po zapewnieniu bezpieczeństwa należy:

1. **Sprawdzić przytomność** - delikatnie potrząsnąć i głośno zapytać, czy poszkodowany reaguje.
2. **Sprawdzić oddech** - obserwować klatkę piersiową, nasłuchiwać oddechu (maksymalnie 10 sekund).
3. **Wezwać pomoc** - w przypadku braku reakcji lub nieprawidłowego oddechu natychmiast zadzwonić pod numer 112.



Nie należy tracić czasu na wątpliwości - **brak reakcji i brak prawidłowego oddechu zawsze oznaczają stan zagrożenia życia.**

Wezwanie pomocy - jak rozmawiać z dyspozytorem 112

Podczas rozmowy z dyspozytorem:

- mów spokojnie i wyraźnie,
- podaj dokładne miejsce zdarzenia,
- opisz, co się stało,
- określ liczbę poszkodowanych,
- wykonuj polecenia dyspozytora,
- nie rozłączaj się, dopóki nie zostaniesz o to poproszony.



Dyspozytor **nie tylko przyjmuje zgłoszenie**, ale również prowadzi zgłaszającego przez kolejne czynności ratunkowe.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

Nagłe zatrzymanie krążenia oznacza, że serce przestaje skutecznie pompować krew, a mózg nie jest dotleniany. Bez natychmiastowej pomocy **dochodzi do nieodwracalnych zmian już po kilku minutach.**

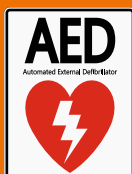
RKO u osoby dorosłej:

- ułóż dłonie na środku klatki piersiowej,
- uciskaj klatkę piersiową mocno i rytmicznie,
- tempo: 100 - 120 uciśnień na minutę,
- głębokość: ok. 5 - 6 cm,
- jeżeli potrafisz - wykonuj 30 uciśnień i 2 oddechy,
- jeżeli nie - wykonuj **same uciśnięcia.**



Każda forma RKO **znacznie zwiększa szanse przeżycia.**

Automatyczny Defibrylator Zewnętrzny (AED)



AED to urządzenie, które analizuje rytm serca i jeśli jest to konieczne, wydaje polecenie wykonania defibrylacji.

Najważniejsze zasady:

- AED **prowadzi użytkownika krok po kroku,**
- nie można zrobić nim krzywdy poszkodowanemu,
- należy dokładnie wykonywać polecenia głosowe,
- AED należy użyć **jak najszybciej**, jeśli jest dostępny.

W Gminie Jabłonna AED znajdują się w przestrzeni publicznej, warto wiedzieć, gdzie są zlokalizowane punkty dostępu: **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Zegrzyńska 1, 05-110 Jabłonna, SP nr 2 im. Orła Białego, ul. Partyzantów 23, 05-123 Chotomów.**

Krwotoki to bezpośrednie zagrożenie życia

Silny krwotok może doprowadzić do śmierci w bardzo krótkim czasie.

Postępowanie:

- załóż rękawiczki, jeśli są dostępne,
- uciskaj ranę bezpośrednio,
- nie zdejmuj opatrunku, jeśli przesiąka dodaj kolejną warstwę, w sytuacji awaryjnej może być po prostu czysty materiał np. ręcznik, koszulka,
- jeśli krwawienie dotyczy kończyny, w miarę możliwości unieś ją powyżej poziomu serca,
- wezwij pomoc.



Pozycja boczna bezpieczna

Jeżeli poszkodowany:

- jest nieprzytomny,
- oddycha prawidłowo,

należy ułożyć go w pozycji bocznej bezpiecznej i **regularnie kontrolować oddech**.

Oparzenia, urazy, złamania - podstawy

Oparzenia:

- chłódź chłodną wodą (minimum 10 minut),
- nie przekuwaj pęcherzy,
- nie smaruj tłuszczami ani maściami.



Urazy i złamania:

- unieruchom w zastanej pozycji,
- nie próbuj nastawiać,
- zapewnij komfort termiczny.



Pierwsza pomoc dzieciom, seniorom i osobom z niepełnosprawnościami

Te osoby wymagają:

- szczególnego spokoju,
- dostosowania siły działań,
- jasnej komunikacji,
- stałej kontroli stanu zdrowia.

Dlaczego warto znać pierwszą pomoc

Znajomość pierwszej pomocy:

- ratuje życie,
- ogranicza skutki urazów,
- zmniejsza panikę,
- wzmacnia odporność lokalnej społeczności.





CHECKLISTA DO WYCIĘCIA

PIERWSZA POMOC - CO ZROBIĆ

- Zadbaj o własne bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo poszkodowanego
- Sprawdź przytomność i oddech poszkodowanego
- Jeśli reaguje, zapytaj co się stało
- Zadzwoń na 112
- Wykonuj polecenia dyspozytora
- Rozpocznij RKO, jeśli trzeba
- Użyj AED, jeśli jest dostępne
- Zatamaj krwotok jeśli tego wymaga sytuacja
- Jeśli oddycha, ułóż poszkodowaną osobę w pozycji bocznej
- Kontroluj stan poszkodowanego i obserwuj jego oddech, aż do przybycia służb ratowniczych

Defibrylatory AED

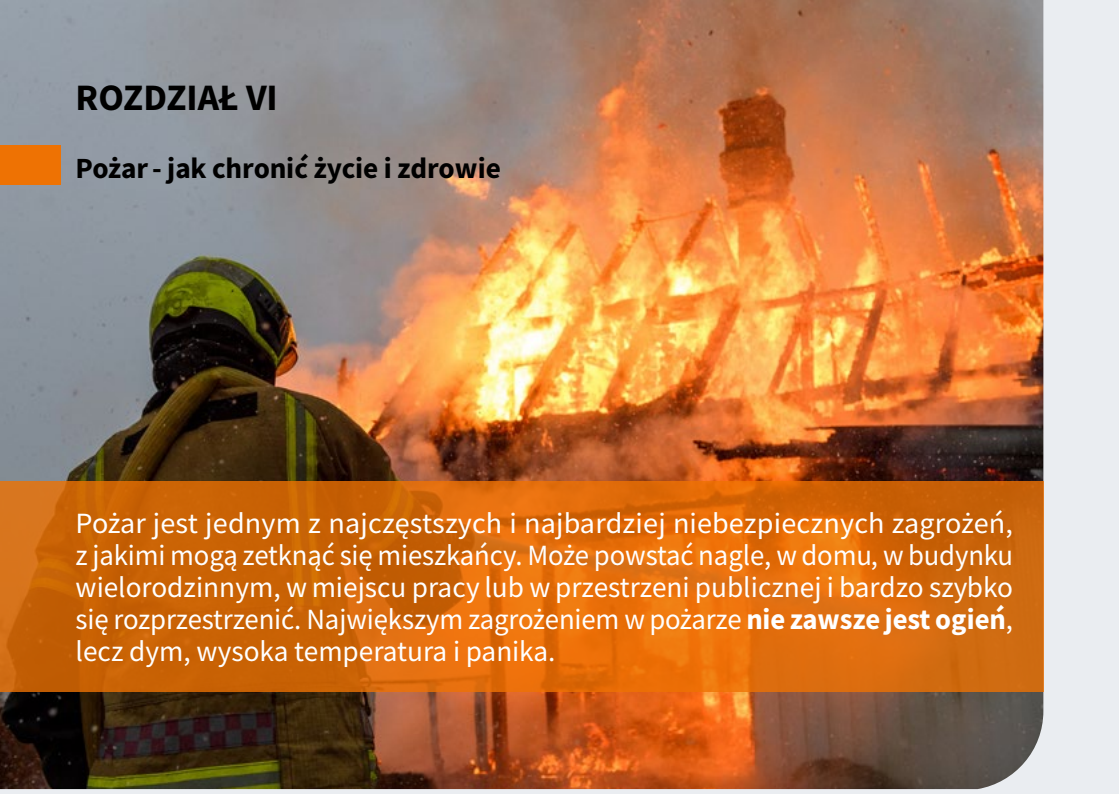


Punkty dostępu:

- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Zegrzyńska 1, 05-110 Jabłonna,
- SP nr 2 im. Orła Białego
ul. Partyzantów 23, 05-123 Chotomów.

ROZDZIAŁ VI

Pożar - jak chronić życie i zdrowie



Pożar jest jednym z najczęstszych i najbardziej niebezpiecznych zagrożeń, z jakimi mogą zetknąć się mieszkańcy. Może powstać nagle, w domu, w budynku wielorodzinnym, w miejscu pracy lub w przestrzeni publicznej i bardzo szybko się rozprzestrzenić. Największym zagrożeniem w pożarze **nie zawsze jest ogień**, lecz dym, wysoka temperatura i panika.

Znajomość podstawowych zasad zachowania w przypadku pożaru **realnie zwiększa szanse na bezpieczne opuszczenie zagrożonego miejsca** oraz ograniczenie skutków zdarzenia.

Najczęstsze przyczyny pożarów

Do pożarów najczęściej dochodzi w wyniku:

- nieostrożnego postępowania się ogniem,
- wadliwych instalacji elektrycznych,
- przeciążania gniazdek i przedłużaczy,
- pozostawiania urządzeń grzewczych bez nadzoru,
- używania niesprawnych pieców, kominków i kuchenek,
- podpaień.

Wiele z tych sytuacji można **przewidzieć i im zapobiec**, stosując podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Jak zapobiegać pożarom - zanim do nich dojdzie

W codziennym życiu warto:

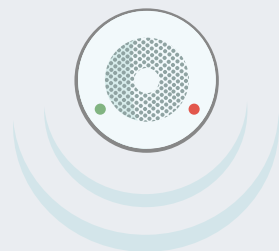
- regularnie sprawdzać instalację elektryczną,
- nie przeciążać gniazdek,
- wyłączać urządzenia elektryczne po użyciu,
- nie zostawiać gotujących się potraw bez nadzoru,
- zachować ostrożność przy używaniu świec i otwartego ognia,
- przechowywać materiały łatwopalne z dala od źródeł ciepła,
- posiadać sprawną czujkę dymu.

Zapobieganie pożarom **zaczyna się od codziennych nawyków.**

Jak rozpoznać zagrożenie pożarem

O zagrożeniu pożarowym mogą świadczyć:

- zapach spalenizny,
- dym wydobywający się z pomieszczeń,
- sygnały dźwiękowe lub świetlne czujki dymu,
- nagły wzrost temperatury,
- pojawienie się dymu w pomieszczeniu.



W przypadku zauważenia któregośkolwiek z tych sygnałów **nie wolno ich ignorować.**

Co zrobić, gdy zauważysz pożar

Jeżeli zauważysz pożar:

- **zachowaj spokój,**
- ostrzeż inne osoby znajdujące się w pobliżu,
- wezwij pomoc, dzwoniąc pod numer 112,
- jeżeli pożar jest niewielki i nie zagraża Twojemu bezpieczeństwu – spróbuj go ugasić podręcznym sprzętem,
- jeżeli pożar się rozprzestrzenia, **natychmiast rozpocznij ewakuację.**

Twoje bezpieczeństwo jest zawsze ważniejsze niż mienie.

Ewakuacja podczas pożaru - najważniejsze zasady

Podczas ewakuacji:

- poruszaj się szybko, ale bez paniki,
- kieruj się oznaczeniami ewakuacyjnymi,
- **nie korzystaj z windy**,
- schyl się nisko, dym unosi się ku górze,
- ostoń usta i nos (np. wilgotną tkaniną),
- zamykaj za sobą drzwi, jeśli to możliwe,
- pomagaj dzieciom, seniorom i osobom z niepełnosprawnościami,
- po opuszczeniu budynku oddal się w bezpieczne miejsce.



Co zrobić, gdy nie możesz opuścić budynku

Jeżeli ewakuacja nie jest możliwa:

- pozostań w pomieszczeniu z dala od źródła ognia,
- uszczelnij drzwi (np. mokrymi ręcznikami),
- wyjdź na balkon lub podejź do okna,
- sygnalizuj swoją obecność (np. latarką, telefonem),
- **nie skacz z okna**, jeśli nie ma takiej konieczności,
- czekaj na pomoc służb.

Pożar w mieszkaniu - kuchnia, instalacje, urządzenia

Szczególnie niebezpieczne są pożary:

- tłuszczu na patelni,
- instalacji elektrycznych,
- urządzeń grzewczych.



Pamiętaj:

- płonącego tłuszczu **nie gaś wodą**,
- w przypadku pożaru urządzeń elektrycznych, odłącz zasilanie jeśli to bezpieczne,
- używaj gaśnicy tylko wtedy, gdy wiesz, jak to zrobić.

Pożar w budynku wielorodzinnym (blok, kamienica)

W przypadku pożaru w budynku wielorodzinnym:

- **nie otwieraj drzwi klatki schodowej**, jeśli czuć dym, może to doprowadzić do jego gwałtownego napływu,
- sprawdź drzwi dłonią, jeśli są gorące, **nie otwieraj ich**,
- jeżeli droga ewakuacji jest zadymiona, pozostań w mieszkaniu i sygnalizuj swoją obecność,
- korzystaj wyłącznie z dróg ewakuacyjnych wskazanych przez służby.

Pożar w samochodzie

W przypadku pożaru pojazdu:

- natychmiast zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu,
- wyłącz silnik,
- opuść pojazd i oddal się na bezpieczną odległość,
- wezwij pomoc pod numerem 112,
- **nie otwieraj gwałtownie maski**, jeśli spod niej wydobywa się dym lub ogień.



Pożar, a dzieci, seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami

Podczas pożaru:

- dzieci należy ewakuować w pierwszej kolejności,
- seniorom zapewnić wsparcie fizyczne i emocjonalne,
- osoby z niepełnosprawnościami ewakuować zgodnie z wcześniej ustalonym planem.

Wcześniejsze przygotowanie **ma tu kluczowe znaczenie**.

Pożar nocą gdy wszyscy śpią

Pożary nocne są szczególnie niebezpieczne, ponieważ:

- domownicy mogą nie zauważyć dymu,
- orientacja w zadymionym pomieszczeniu jest utrudniona,
- reakcja bywa opóźniona.

Dlatego:

- drzwi do sypialni warto zamykać na noc, **spowalnia to rozprzestrzenianie dymu**,
- przy łóżku warto mieć latarkę lub telefon,
- dzieci powinny wiedzieć, że **nie chowają się**, lecz reagują zgodnie z planem,
- czujki dymu są w takich sytuacjach kluczowe.

Po opuszczeniu miejsca pożaru

Po ewakuacji:

- nie wracaj do budynku bez zgody straży pożarnej,
- zgłoś się do służb, jeśli potrzebujesz pomocy,
- sprawdź stan zdrowia swój i bliskich,
- nie utrudniaj działań ratowniczych.

Czujki dymu i czadu - małe urządzenia, duże znaczenie



Jednym z najskuteczniejszych sposobów wczesnego wykrycia pożaru jest **czujka dymu**. To niewielkie urządzenie, które może zaalarmować domowników jeszcze zanim ogień się rozprzestrzeni.

Warto pamiętać, że:

- czujka dymu **nie zapobiega pożarowi**, ale daje czas na reakcję,
- alarm uruchamia się również wtedy, gdy domownicy śpią,
- czujka powinna być montowana w korytarzach, przy sypialniach i na klatkach schodowych,
- należy regularnie sprawdzać jej działanie i stan baterii.

W budynkach wyposażonych w urządzenia gazowe lub piece zaleca się również montaż **czujek tlenku węgla (czadu)**, który jest gazem bezwonnym i bardzo niebezpiecznym dla życia.

Gaśnica w domu - kiedy i jak jej użyć

Gaśnica może być skuteczna **tylko na bardzo wczesnym etapie pożaru**. Jeżeli ogień szybko się rozprzestrzenia lub pojawia się gęsty dym, **nie próbuj gasić pożaru**, tylko ewakuuj się.

Jeżeli zdecydujesz się użyć gaśnicy:

- upewnij się, że masz **drogę odwrotu**,
- trzymaj gaśnicę pionowo,
- skieruj strumień środka gaśniczego **ku podstawie ognia**,
- gasząc, cofaj się w kierunku wyjścia,
- przerwij działania, jeśli ogień nie ustępuje.



Gaśnica nie służy do ratowania mienia kosztem zdrowia lub życia.

Dlaczego ćwiczenia i rozmowy mają znaczenie

W sytuacji pożaru **nie ma czasu na zastanawianie się**, co zrobić. Dlatego:

- warto omówić w rodzinie drogi ewakuacji,
- ustalić miejsce zbiórki,
- przypominać dzieciom zasady zachowania,
- wiedzieć, gdzie znajdują się gaśnice i czujki.

Nawyki wypracowane wcześniej **zostają uruchomione automatycznie** w sytuacji stresu.

TEGO NIE RÓB PODCZAS POŻARU

- nie ignoruj zapachu dymu,
- nie chowaj się w szafach ani łazience,
- nie wracaj po rzeczy osobiste,
- nie korzystaj z windy,
- nie otwieraj gwałtownie drzwi, za którymi może być ogień,
- nie panikuj i nie krzycz bez potrzeby.





CHECKLISTA DO WYCIĘCIA


POŻAR – CO ZROBIĆ

- Zachowaj spokój
- Ostrzeż inne osoby
- Zadzwoń na 112
- Rozpocznij ewakuację
- Nie korzystaj z windy
- Poruszaj się nisko przy podłodze
- Ostoń usta i nos
- Zamknij drzwi za sobą
- Oddal się w bezpieczne miejsce
- Nie wracaj bez zgody służb


Pamiętaj: dym zabija szybciej niż ogień.

ROZDZIAŁ VII

Powódź i podtopienia - jak przygotować się i reagować



Powódź oraz podtopienia są zagrożeniami, które mogą rozwijać się zarówno **powoli**, jak i **gwałtownie**, pozostawiając niewiele czasu na reakcję. Woda stanowi zagrożenie nie tylko dla mienia, ale przede wszystkim dla **życia i zdrowia ludzi**, powodując porażenia prądem, urazy, choroby zakaźne oraz długotrwałe skutki psychiczne.



Co istotne, wiele wypadków podczas powodzi **nie jest spowodowanych samą wodą**, lecz nieprawidłowymi decyzjami podejmowanymi przez mieszkańców.

Rodzaje zagrożeń powodziowych

W praktyce wyróżnia się kilka typów zagrożeń:

- **powódzie rzeczne** związane z wezbraniem rzek i cieków wodnych,
- **podtopienia opadowe** wynikające z intensywnych opadów i niewydolnej kanalizacji,
- **zalania lokalne** obejmujące pojedyncze posesje, garaże, piwnice,
- **cofki kanalizacyjne** szczególnie niebezpieczne ze względów sanitarnych.

Każdy z tych typów wymaga **niewielu innego sposobu reagowania**, jednak zasady bezpieczeństwa pozostają wspólne.

Skutki powodzi i podtopień czego często się nie uwzględnia

Powódź to nie tylko woda w domu. Jej skutki obejmują:

- skażenie biologiczne (bakterie, wirusy, pasożyty),
- skażenie chemiczne (oleje, paliwa, środki czystości),
- uszkodzenia konstrukcji budynków,
- zagrożenia elektryczne,
- długotrwały stres i obciążenie psychiczne.

Dlatego **powrót do domu po powodzi również wymaga ostrożności i wiedzy.**

PRZED POWODZIĄ - przygotowanie, które ma znaczenie

Jeżeli istnieje ryzyko powodzi lub podtopienia, należy:

Przygotowanie informacyjne

- regularnie śledzić komunikaty hydrologiczne,
- zapisać się do systemów ostrzegania (Alert RCB),
- znać lokalne miejsca ewakuacji i drogi dojazdowe.

Przygotowanie domu

- zabezpieczyć piwnice i otwory wentylacyjne,
- przenieść cenne przedmioty na wyższe kondygnacje,
- przygotować worki z piaskiem lub inne bariery,
- sprawdzić drożność odpływów.

Przygotowanie rodziny

- omówić plan ewakuacji,
- ustalić kolejność działań,
- przygotować dokumenty i leki,
- uwzględnić dzieci, seniorów i zwierzęta.



W TRAKCIE POWODZI – zachowanie, które ratuje życie

Podczas zagrożenia należy:

- **unikać kontaktu z wodą powodziową** nawet płytka woda może być niebezpieczna,
- nie wchodzić do zalanych piwnic ani garaży,
- wyłączyć prąd i gaz, jeżeli woda zagraża instalacjom,
- nie korzystać z urządzeń elektrycznych,
- nie próbować ratować mienia kosztem bezpieczeństwa,
- bezwzględnie stosować się do poleceń służb.

Dlaczego woda jest tak niebezpieczna

- może przewodzić prąd,
- ukrywa ostre przedmioty i otwarte studzienki,
- bywa skażona ściekami,
- nurt może porwać nawet dorosłego człowieka.

Ewakuacja podczas powodzi - decyzje pod presją czasu

Jeżeli zostanie wydane polecenie ewakuacji:

- **nie zwlekaj,**
- zabierz plecak ewakuacyjny i dokumenty,
- odłącz media, jeśli to możliwe,
- poruszaj się wyznaczonymi trasami,
- pomagaj osobom potrzebującym wsparcia,
- nie próbuj przejeżdżać przez zalane drogi - nawet płytka woda może unieruchomić pojazd.



Po ustąpieniu wody ZAGROŻENIE NIE ZNIKA

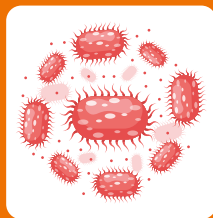
Po zejściu wody:

- wracaj do domu wyłącznie po oficjalnym komunikacie,
- dokładnie sprawdź konstrukcję budynku,
- **nie włączaj prądu bez sprawdzenia instalacji,**
- nie spożywaj żywności, która miała kontakt z wodą,
- dokładnie umyj i zdezynfekuj pomieszczenia,
- zadbaj o ochronę osobistą (rękawice, maseczki),
- zgłoś szkody odpowiednim instytucjom.

Zdrowie po powodzi, o czym trzeba pamiętać

Po powodzi zwiększa się ryzyko:

- chorób układu pokarmowego,
- zakażeń skóry,
- problemów oddechowych,
- obciążenia psychicznego.



W przypadku złego samopoczucia **nie należy zwlekać z kontaktem z lekarzem.**

TEGO NIE RÓB PODCZAS POWODZI

- nie ignoruj ostrzeżeń,
- nie wchodź do wody powodziowej,
- nie przejeżdżaj przez zalane drogi,
- nie dotykaj mokrych instalacji elektrycznych,
- nie wracaj do budynku bez zgody służb,
- nie bagatelizuj zagrożeń sanitarnych.





CHECKLISTA DO WYCIĘCIA

POWÓDŹ I PODTOPIENIA CO ZROBIĆ

- Śledź komunikaty i ostrzeżenia
- Przygotuj dokumenty i plecak ewakuacyjny
- Zabezpiecz dom i mienie
- Sprawdź czy ktoś w Twoim otoczeniu nie potrzebuje pomocy
- Jeśli to możliwe unikaj kontaktu z wodą
- Wyłącz prąd i gaz (jeśli to bezpieczne)
- Przygotuj zwierzęta do ewakuacji
- Ewakuuj się na polecenie służb
- Nie przejeżdżaj przez zalane drogi
- Wracaj do domu tylko po komunikacie

Pamiętaj: decyzje podjęte zbyt późno są najczęstszą przyczyną tragedii.

ROZDZIAŁ VIII

Gwałtowne zjawiska atmosferyczne - jak chronić zdrowie i życie

Gwałtowne zjawiska atmosferyczne stanowią jedno z najczęstszych zagrożeń kryzysowych, z jakimi mogą zetknąć się mieszkańcy. W przeciwieństwie do wielu innych zagrożeń, **nie wymagają one awarii infrastruktury ani działań człowieka**, a ich skutki mogą wystąpić bardzo szybko i na dużym obszarze.

Do najgroźniejszych zjawisk należą:

- burze i wyładowania atmosferyczne,
- wichury i silny wiatr,
- fale upałów,
- silne mrozy i długotrwałe zimno.

Każde z tych zagrożeń wymaga **innych zachowań ochronnych**, dlatego zostały opisane oddzielnie.

BURZE I WYŁADOWANIA ATMOSFERYCZNE

Charakter zagrożenia

Burze mogą powodować:

- porażenie piorunem,
- pożary wywołane wyładowaniami,
- lokalne podtopienia,
- uszkodzenia budynków i infrastruktury,
- nagłe zagrożenie dla osób przebywających na otwartej przestrzeni.

Szczególnie niebezpieczne są burze gwałtowne, którym towarzyszą intensywne opady, grad i silne porywy wiatru.

Jak zachować się **PRZED** burzą

- śledź komunikaty meteorologiczne i ostrzeżenia,
- zabezpiecz przedmioty na balkonach i posesjach,
- zaparkuj samochód z dala od drzew i słupów,
- naładuj telefon i powerbank,
- zamknij okna i drzwi.

Jak zachować się **W TRAKCIE** burzy



- pozostań w budynku,
- unikaj korzystania z urządzeń elektrycznych,
- nie dotykaj metalowych elementów,
- nie przebywaj pod drzewami,
- na otwartej przestrzeni przykucnij, złóż nogi.

Jak zachować się **PO** burzy

- zachowaj ostrożność – zagrożenia mogą się utrzymywać,
- nie dotykaj zerwanych przewodów,
- sprawdź otoczenie pod kątem uszkodzeń,
- zgłaszaj zagrożenia odpowiednim służbom.



WICHURY I SILNY WIATR

Charakter zagrożenia

Wichury mogą powodować:

- łamanie drzew i konarów,
- zrywanie dachów i elewacji,
- uszkodzenia linii energetycznych,
- zagrożenia dla pieszych i kierowców.

Najwięcej urazów powstaje **w wyniku uderzenia spadającymi elementami.**

PRZED wichurą

- usuń luźne przedmioty z otoczenia domu,
- zabezpiecz okna i drzwi,
- zaparkuj pojazd w bezpiecznym miejscu,
- przygotuj oświetlenie awaryjne.

W TRAKCIE wichury



- pozostań w budynku,
- nie wychodź bez potrzeby,
- nie zbliżaj się do okien,
- nie próbuj usuwać szkód samodzielnie.

PO wichurze

- sprawdź otoczenie pod kątem zagrożeń,
- unikaj uszkodzonych linii energetycznych,
- zgłaszaj szkody.



UPAŁY I FALE GORĄCA

Charakter zagrożenia

Upały mogą prowadzić do:

- odwodnienia,
- udaru ciepłego,
- pogorszenia stanu zdrowia osób przewlekle chorych,
- zagrożenia życia, szczególnie dzieci i seniorów.

Szczególnie niebezpieczne są **długotrwałe fale upałów**, bez nocnego ochłodzenia.

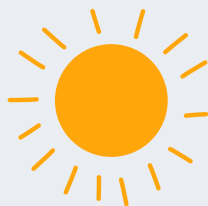
PRZED i W TRAKCIE upałów



- pij regularnie wodę,
- unikaj słońca w godzinach 11–17,
- noś lekką, jasną odzież,
- załączaj okna w ciągu dnia,
- sprawdzaj stan zdrowia bliskich,
- zadbaj o zwierzęta

Objawy udaru ciepłego

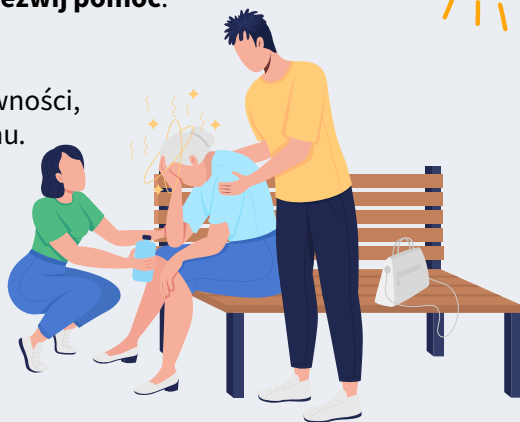
- wysoka temperatura ciała,
- zawroty głowy,
- nudności,
- zaburzenia świadomości.



W razie wystąpienia objawów **wwezij pomoc**.

PO okresie upałów

- stopniowo wracaj do aktywności,
- obserwuj reakcje organizmu.

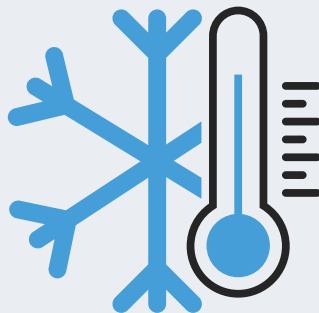


MRÓZ I SILNE ZIMNO

Charakter zagrożenia

Silne mrozy mogą powodować:

- wychłodzenie organizmu,
- odmrożenia,
- awarie ogrzewania,
- zagrożenie życia osób bezdomnych.



PRZED i W TRAKCIE mrozu



- ubieraj się warstwowo,
- ogranicz długie przebywanie na zewnątrz,
- sprawdź instalacje grzewcze,
- nie używaj prowizorycznych źródeł ciepła,
- zwracaj uwagę na osoby i zwierzęta potrzebujące pomocy.

Objawy wychłodzenia

- dreszcze,
- senność,
- zaburzenia mowy,
- spowolnienie reakcji.

PO silnych mrozach

- sprawdź instalacje,
- zachowaj ostrożność przy rozmrażaniu,
- zgłaszaj awarie.

Podsumowanie rozdziału

Gwałtowne zjawiska atmosferyczne wymagają:

- czujności,
- elastyczności w podejmowaniu decyzji,
- reagowania zgodnie z charakterem zagrożenia.

Nie każde zagrożenie wygląda groźnie, zanim stanie się niebezpieczne.



CHECKLISTA – BURZA

- Śledzę ostrzeżenia pogodowe
- Zabezpieczyłem balkon i posesję
- Pozostałem w budynku
- Unikałem otwartej przestrzeni
- Nie dotykałem przewodów i metalu
- Sprawdziłem otoczenie po burzy

CHECKLISTA – WICHURA

- Zabezpieczyłem otoczenie domu
- Pozostałem w bezpiecznym miejscu
- Unikałem okien i otwartej przestrzeni
- Nie usuwałem szkód samodzielnie
- Zgłosiłem zagrożenia

CHECKLISTA – UPAŁ

- Piję wodę regularnie
- Unikam słońca w południe
- Noszę lekką odzież
- Zastaniam okna
- Sprawdzam seniorów, dzieci i zwierzęta

CHECKLISTA – MRÓZ

- Ubrałem się warstwowo
- Ograniczyłem pobyt na mrozie
- Sprawdziłem ogrzewanie
- Nie używałem niesprawnych urządzeń
- Zwracałem uwagę na osoby i zwierzęta potrzebujące pomocy

ROZDZIAŁ IX

Awarie infrastruktury technicznej - jak bezpiecznie funkcjonować bez prądu, gazu, wody i ciepła



Infrastruktura techniczna stanowi podstawę codziennego funkcjonowania mieszkańców. Energia elektryczna, gaz, woda i ciepło są niezbędne do zapewnienia bezpieczeństwa, higieny, komunikacji oraz ochrony zdrowia. Ich nagła awaria, nawet krótkotrwała, może prowadzić do **poważnych zagrożeń**, zwłaszcza w przypadku osób szczególnie wrażliwych.

W odróżnieniu od wielu innych zagrożeń, awarie infrastruktury:

- często występują **bez zapowiedzi**,
- mogą obejmować duże obszary,
- powodują efekt domina (kolejne problemy),
- wymagają **racjonalnych i spokojnych decyzji** mieszkańców.

Charakter awarii infrastrukturalnych, co je odróżnia od innych zagrożeń

Awarie infrastruktury technicznej:

- nie zawsze są widoczne,
- mogą trwać od kilku godzin do kilku dni,
- często powodują dezorientację i niepewność,
- utrudniają dostęp do informacji i pomocy.

Największym zagrożeniem nie jest sama awaria, lecz **nieprawidłowe zachowania**, takie jak używanie prowizorycznych źródeł ciepła, ognia lub niebezpiecznych urządzeń.

AWARIA ENERGII ELEKTRYCZNEJ (BLACKOUT)

Dlaczego brak prądu jest niebezpieczny

Brak energii elektrycznej może prowadzić do:

- utraty oświetlenia i orientacji w przestrzeni,
- zatrzymania wind i bram,
- zakłóceń w łączności,
- przerw w pracy urządzeń medycznych,
- braku dostępu do informacji – brak internetu,
- zwiększonego ryzyka pożaru (świece),
- wypadków domowych,
- braku dostaw wody.



Długotrwały blackout szczególnie zagraża:

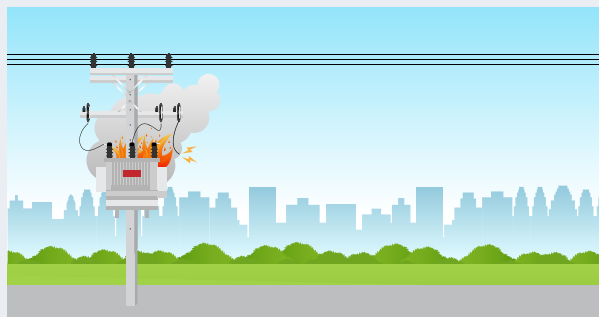
- osobom starszym,
- osobom korzystającym z koncentratorów tlenu,
- rodzinom z małymi dziećmi.

W TRAKCIE DŁUGOTRWAŁEJ AWARII PRĄDU

Oprócz podstawowych zasad należy:

- racjonalnie gospodarować bateriami i energią,
- ograniczyć otwieranie lodówki i zamrażarki,
- nie używać agregatów prądotwórczych w pomieszczeniach zamkniętych,
- unikać otwartego ognia jako źródła światła,
- racjonalnie gospodarować wodą i zapasami żywności.

Tlenek węgla z agregatów i piecyków jest bezwonny i śmiertelnie niebezpieczny.



AWARIA GAZOWA - ZAGROŻENIE NATYCHMIASTOWE

Dlaczego gaz jest szczególnie niebezpieczny

Awarie gazowe mogą prowadzić do:

- wybuchów,
- pożarów,
- zatrucia gazem,
- uszkodzenia lub zniszczenia infrastruktury.



Gaz ziemny i LPG są **wysoce palne**, a iskra może powstać nawet przy włączaniu światła.

ZATRUCIE GAZEM - OBJAWY OSTRZEGAWCZE

- bóle głowy,
- zawroty głowy,
- nudności,
- senność,
- dezorientacja.



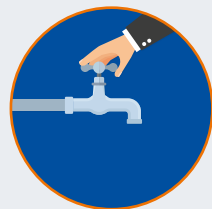
W razie wystąpienia objawów **natychmiast opuść pomieszczenie i wezwij pomoc**.

AWARIA WODOCIĄGOWA I KANALIZACYJNA - ZAGROŻENIA SANITARNE

Dlaczego brak wody to nie tylko dyskomfort

Brak wody lub cofka kanalizacyjna mogą prowadzić do:

- zagrożeń epidemiologicznych,
- skażenia powierzchni i żywności,
- ryzyka chorób przewodu pokarmowego,
- zalania budynków i instalacji.



Woda z niepewnego źródła **nie nadaje się do picia, gotowania ani mycia**.

HIGIENA PODCZAS AWARII WODY

- używaj wody butelkowanej,
- dezynfekuj ręce środkami alkoholowymi,
- unikaj kontaktu z nieczystościami,
- stosuj się do komunikatów sanepidu.



AWARIA OGRZEWANIA - ZAGROŻENIE WYCHŁODZENIEM

Dlaczego brak ciepła jest groźny

Wychłodzenie organizmu:

- obniża odporność,
- pogarsza choroby przewlekłe,
- może prowadzić do hipotermii.

Szczególnie narażone są:

- dzieci,
- seniorzy,
- osoby chore i samotne.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY PODCZAS BRAKU OGRZEWANIA

- używanie piecyków gazowych bez wentylacji,
- dogrzewanie mieszkania kuchenką,
- spalanie węgla lub drewna w nieprzystosowanych urządzeniach,
- zatykanie kratki wentylacyjnych.

To jedne z **najczęstszych przyczyn zaccadzeń**.

WSPARCIE SĄSIEDZKIE I SPOŁECZNE

Podczas awarii infrastruktury:

- sprawdzaj, czy sąsiedzi nie potrzebują pomocy,
- zwracaj uwagę na osoby starsze i samotne i zwierzęta
- w razie potrzeby informuj służby.



Kryzys infrastrukturalny to moment, w którym **lokalna solidarność ma realne znaczenie**.

Komunikacja podczas awarii

W przypadku braku prądu i internetu:

- korzystaj z radia na baterie,
- oszczędzaj baterię telefonu,
- śledź oficjalne komunikaty gminy i służb,
- nie rozpowszechniaj niepotwierdzonych informacji.



Podsumowanie rozdziału

Awarie infrastruktury technicznej:

- są częste i nieprzewidywalne,
- wymagają rozważań, a nie improwizacji,
- szczególnie zagrażają osobom potrzebującym wsparcia.

Największym zagrożeniem jest pozorne „radzenie sobie” na własną rękę w niebezpieczny sposób.

ROZDZIAŁ X

Zagrożenia CBRN - chemiczne, biologiczne, radiacyjne i nuklearne



Jak zachować się w sytuacji zagrożenia niewidocznego

Zagrożenia CBRN należą do najbardziej wymagających sytuacji kryzysowych, ponieważ **często nie są widoczne gołym okiem**, nie zawsze mają zapach, a ich skutki mogą pojawić się **z opóźnieniem**. W odróżnieniu od pożaru czy powodzi, mieszkańcy nie są w stanie samodzielnie ocenić skali zagrożenia, dlatego kluczowe znaczenie ma **bezwzględne stosowanie się do komunikatów służb**.

Największym zagrożeniem w sytuacjach CBRN **nie jest sama substancja**, lecz:

- panika,
- niekontrolowana ewakuacja,
- działanie „na własną rękę”,
- rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji.

Co łączy wszystkie zagrożenia CBRN

Niezależnie od rodzaju zagrożenia, obowiązują wspólne zasady:

- **nie dotykaj, nie wchaj, nie próbuj rozpoznawać substancji,**
- **ogranicz ruch i kontakt z otoczeniem,**
- **pozostań w bezpiecznym miejscu,** jeżeli nie otrzymasz polecenia ewakuacji,
- **chroń drogi oddechowe i skórę,**
- **czekaj na oficjalne komunikaty.**

CBRN to sytuacje, w których **bierność połączona z dyscypliną jest często najbezpieczniejszą reakcją.**

ZAGROŻENIA CHEMICZNE - gazy, pary, ciecze, pyły

Mechanizm zagrożenia

Skażenie chemiczne może nastąpić w wyniku:

- awarii instalacji przemysłowych,
- wypadku cysterny lub transportu substancji,
- uwolnienia niebezpiecznych gazów,
- niewłaściwego magazynowania chemikaliów.

Substancje chemiczne mogą:

- działać drażniąco,
- powodować duszności,
- paraliżować układ nerwowy,
- wchłaniać się przez skórę.

Pierwsze sygnały zagrożenia chemicznego

- pieczenie oczu i gardła,
- kaszel, duszności,
- łzawienie,
- nagłe pogorszenie samopoczucia wielu osób,
- nietypowa mgła, opary lub zapach.



Jak zachować się w pierwszych minutach

Jeżeli jesteś **na zewnątrz**:

- oddal się **prostopadle do kierunku wiatru**,
- ostoń drogi oddechowe (maseczka, tkanina, ubranie),
- unikaj zagłębień terenu,
- nie wchodź w chmurę oparów.

Jeżeli jesteś **w budynku**:

- pozostań wewnątrz,
- zamknij i uszczelnij okna oraz drzwi,
- wyłącz wentylację i klimatyzację,
- przejdź do pomieszczenia jak najwyżej położonego.

Dekontaminacja - kiedy i jak

Jeżeli mogło dojść do kontaktu z substancją:

- zdejmij odzież wierzchnią,
- włóż ją do szczelnego worka,
- umyj ciało wodą z mydłem,
- **nie używaj rozpuszczalników ani środków chemicznych.**

ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE - bakterie, wirusy, toksyny

Charakter zagrożenia

Zagrożenia biologiczne rozprzestrzeniają się:

- drogą kropelkową,
- przez kontakt bezpośredni,
- przez skażoną wodę lub żywność.



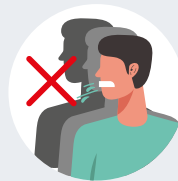
Ich szczególną cechą jest:

- brak natychmiastowych objawów,
- stopniowe narastanie zagrożenia,
- duże znaczenie zachowań społecznych.

Jak ograniczyć ryzyko zakażenia



ogranicz kontakty z innymi osobami



unikaj zgromadzeń



myj i dezynfekuj ręce



noś maseczkę ochronną



stosuj się do zaleceń sanepidu

Izolacja i kwarantanna

Jeżeli zostanie wprowadzona:

- izolacja lub kwarantanna, należy ją **bezwzględnie respektować** - jej celem jest ochrona innych osób.

ZAGROŻENIA RADIACYJNE - promieniowanie i skażenie

Na czym polega zagrożenie

Zagrożenie radiacyjne nie oznacza natychmiastowej eksplozji, lecz:

- kontakt z pyłem promieniotwórczym,
- napromieniowanie organizmu,
- skażenie powierzchni i żywności.



Kluczowa zasada: schronienie

Najbezpieczniejsze działanie to:

- **pozostanie w budynku**,
- ograniczenie kontaktu z powietrzem zewnętrznym,
- uszczelnienie pomieszczeń.

Jodek potasu - ważne wyjaśnienie

- **nie przyjmuj jodku potasu samodzielnie**,
- preparat stosuje się wyłącznie na polecenie władz,
- niewłaściwe użycie może zaszkodzić zdrowiu.

ZAGROŻENIA NUKLEARNE - bardzo rzadkie, wymagające dyscypliny

Co warto wiedzieć

Zagrożenia nuklearne:

- są skrajnie rzadkie,
- zwykle dają czas na reakcję,
- wymagają podporządkowania się poleceniom.

Zasady postępowania są **identyczne jak przy zagrożeniu radiacyjnym**, z możliwą ewakuacją zorganizowaną przez służby.

Najczęstsze błędy mieszkańców przy zagrożeniach CBRN

- ucieczka bez informacji i na własną rękę
- próby „rozpoznawania” substancji,
- przyjmowanie leków profilaktycznie,
- panika i dezinformacja,
- ignorowanie komunikatów.

Podsumowanie rozdziału

Zagrożenia CBRN wymagają:

- **spokoju,**
- **dyscypliny informacyjnej,**
- **zaufania do służb.**

W tych sytuacjach **mniej znaczy więcej**, a najlepszą ochroną jest **pozostanie w bezpiecznym miejscu i wykonywanie poleceń**.

RAMKA EDUKACYJNA

Jak szybko uszczelnić mieszkanie w przypadku zagrożenia CBRN

- Uszczelnienie pomieszczeń ma na celu **ograniczenie napływu skażonego powietrza** z zewnątrz. W wielu sytuacjach jest to najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze działanie.

Krok po kroku:

1. Zamknij wszystkie okna i drzwi balkonowe.
2. Wyłącz wentylację, klimatyzację i nawiewy.
3. Uszczelnij szczeliny:
 - ręcznikami, kocami, pościelą,
 - taśmą klejącą,
 - folią lub workami.
4. Szczególnie zabezpiecz:
 - dolne szczeliny drzwi,
 - kratki wentylacyjne,
 - nawiewniki okienne.
5. Przenieś się do jednego, najlepiej środkowego pomieszczenia.
6. Przygotuj radio, telefon i powerbank.
7. Czekaj na komunikaty służb.

Pamiętaj: uszczelnienie ma charakter tymczasowy, nie opuszczaj miejsca bez wyraźnego polecenia.



CHECKLISTA – ZAGROŻENIE CHEMICZNE

- Oddaliłem się od źródła zagrożenia
- Ostoniłem drogi oddechowe
- Zamknąłem i uszczelniłem pomieszczenie
- Wyłączyłem wentylację
- Zdjąłem skażoną odzież
- Śledzę komunikaty służb

CHECKLISTA - ZAGROŻENIE BIOLOGICZNE

- Ograniczyłem kontakty
- Myję i dezynfekuję ręce
- Noszę maseczkę
- Stosuję się do zaleceń sanitarnych
- Nie rozpowszechniam niepotwierdzonych informacji

CHECKLISTA – ZAGROŻENIE RADIACYJNE

- Pozostałem w budynku
- Uszczelniłem okna i drzwi
- Wyłączyłem wentylację
- Zdjąłem i zabezpieczyłem odzież
- Nie przyjmowałem leków bez polecenia

CHECKLISTA – ZAGROŻENIE NUKLEARNE

- Pozostałem w schronieniu
- Śledzę oficjalne komunikaty
- Nie opuszczam miejsca bez polecenia
- Stosuję się do zaleceń służb

ROZDZIAŁ XI

Cyberzagrożenia - jak chronić siebie i bliskich w świecie cyfrowym

Cyberzagrożenia są dziś jednym z **najczęstszych i najszybciej rozwijających się zagrożeń**, z jakimi spotykają się mieszkańcy. W przeciwieństwie do pożaru czy powodzi nie są one widoczne gołym okiem, a ich skutki często ujawniają się dopiero po czasie, w postaci utraty pieniędzy, danych osobowych, dostępu do kont bankowych lub naruszenia prywatności.

Co szczególnie istotne, cyberzagrożenia **dotykają wszystkich grup wiekowych**, zarówno dzieci i młodzież, jak i osoby dorosłe oraz seniorów.

Dlaczego cyberbezpieczeństwo jest elementem bezpieczeństwa mieszkańców

Współczesne życie w dużej mierze opiera się na technologiach cyfrowych. Korzystamy z:

- bankowości elektronicznej,
- zakupów online,
- komunikatorów i portali społecznościowych,
- e-usług publicznych,
- zdalnej pracy i nauki.

Oznacza to, że **atak cybernetyczny może realnie zagrozić bezpieczeństwu finansowemu, psychicznemu i społecznemu** mieszkańców, podobnie jak inne sytuacje kryzysowe.

Najczęstsze rodzaje cyberzagrożeń

Oszustwa internetowe i telefoniczne np.:

- fałszywe wiadomości SMS i e-maile (phishing),
- podszywanie się pod bank, urząd, policję lub członka rodziny,
- fałszywe oferty sprzedaży i inwestycji,
- oszustwa „na wnuczka”, „na policjanta”, „na pracownika banku”.

Celem oszustów jest **wyłudzenie pieniędzy lub danych**.

Kradzież danych osobowych

Dane takie jak:

- numer PESEL,
- numer dowodu osobistego,
- dane logowania,
- numery kart płatniczych

mogą zostać wykorzystane do:

- zaciągania kredytów,
- zakładania fałszywych kont,
- popełniania przestępstw na cudze dane.



Złośliwe oprogramowanie

Niebezpieczne programy mogą:

- blokować dostęp do komputera lub telefonu,
- wykraść hasła,
- przejmować kontrolę nad urządzeniem,
- żądać okupu (tzw. ransomware).

Zagrożenia wobec dzieci i młodzieży

Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na:

- cyberprzemoc,
- kontakt z nieznanymi,
- wyłudzenie danych,
- uzależnienie od internetu i gier.



Dlatego **rola rodziców i opiekunów jest kluczowa**.

Jak chronić się przed cyberzagrożeniami - podstawowe zasady

Zasady ogólne

- korzystaj z silnych, unikalnych haseł,
- nie udostępniaj danych osobowych osobom trzecim,
- nie klikaj w podejrzane linki,
- regularnie aktualizuj urządzenia,
- korzystaj z oprogramowania antywirusowego.



Bezpieczeństwo finansowe

- nigdy nie podawaj kodów SMS ani haseł,
- nie instaluj aplikacji na polecenie „konsultanta”,
- w razie wątpliwości **samodzielnie zadzwoń do banku**,
- reaguj natychmiast przy podejrzeniu oszustwa.

Ochrona dzieci i seniorów

- rozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach w sieci,
- ustal zasady korzystania z internetu,
- edukuj seniorów, że urzędnik lub policjant **nie prosi o pieniądze i przelewy**,
- zachęcaj do konsultowania podejrzanych sytuacji.

TEGO NIE RÓB W SIECI

- **nie podawaj danych przez telefon lub e-mail,**
- **nie działaj pod presją czasu,**
- **nie wierz w „okazje” i „pilne sprawy”,**
- **nie instaluj nieznanymi aplikacji,**
- **nie udostępniaj haseł nikomu – nawet „pracownikowi banku”.**



GDZIE SZUKAĆ POMOCY - DANE KONTAKTOWE

W przypadku podejrzenia cyberoszustwa, kradzieży danych lub wyłudzenia pieniędzy **należy działać natychmiast**. Poniżej wskazane są miejsca, do których mieszkańcy Gminy Jabłonna mogą i powinni się zgłaszać.

Lokalne i ogólnopolskie punkty wsparcia

1. Policja


W nagłych przypadkach lub gdy doszło do przestępstwa:


 **112**

Zgłoszenie można złożyć również w najbliższej jednostce Policji.

2. CERT Polska (Zespół Reagowania na Incydeny Bezpieczeństwa Komputerowego)

Zgłaszanie podejrzanych wiadomości, stron i oszustw internetowych:

 <https://www.cert.pl/>

 <https://incydent.cert.pl/>

3. Bank lub instytucja finansowa


W przypadku podejrzenia oszustwa:


- natychmiast skontaktuj się z infolinią swojego banku,
- zablokuj dostęp do konta,
- zmień hasła.


4. Urząd Gminy Jabłonna

Informacje, wsparcie i przekierowanie do właściwych instytucji:

Urząd Gminy Jabłonna

 22 767 73 30

 urzad@jablonna.pl; bezpieczenstwo@jablonna.pl

 <https://www.jablonna.pl/>

RAMKA EDUKACYJNA

Zasada ograniczonego zaufania

W Internecie **nie wszystko jest tym, czym się wydaje**.
Zawsze sprawdzaj, pytaj i konsultuj, zwłaszcza gdy w grę wchodzi
pieniądze lub dane osobowe.

Zasada dla dorosłych:

W cyberprzestrzeni ostrożność jest ważniejsza niż uprzejmość.

PRZYPOMNIENIE – NAJCZĘSTSZE SYGNAŁY OSZUSTWA

- „To pilne, proszę działać natychmiast”
- „Proszę nikomu nie mówić”
- „Pieniądze są zagrożone”
- „To polecenie służb / banku”



Jeśli słyszysz takie komunikaty - **przerwij rozmowę**.

RAMKA EDUKACYJNA

Cyberbezpieczeństwo to sprawa całej rodziny

Rozmowa, świadomość i wzajemna pomoc są najlepszą ochroną
przed cyberzagrożeniami.
Jedna szybka konsultacja z bliską osobą może uchronić przed utratą
oszczędności życia.



CHECKLISTA - CYBERBEZPIECZEŃSTWO (DO DOMU)

- Mam silne hasła
- Nie klikam w podejrzane linki
- Nie podaję danych przez telefon
- Rozmawiam z dziećmi o bezpieczeństwie w sieci
- Wiem, gdzie zgłosić podejrzenie oszustwa

CHECKLISTA DLA SENIORÓW

„Bezpieczny telefon i komputer”

- Nie podaję przez telefon numeru PESEL, konta ani kodów SMS
- Wiem, że policja i bank nie proszą o przelewy
- Nie działam pod presją czasu
- W razie wątpliwości dzwonię do bliskiej osoby
- Znam numer 112 i wiem, kiedy z niego skorzystać

Zasada dla seniorów:

Jeśli ktoś Cię straszy, pogania lub prosi o tajemnicę, to niemal na pewno oszustwo.

CHECKLISTA DLA RODZICÓW I DZIECI

„Bezpieczne dziecko w Internecie”

- Rozmawiam z dzieckiem o zagrożeniach w sieci
- Dziecko wie, że nie rozmawia z nieznanymi online
- Ustaliliśmy zasady korzystania z Internetu
- Sprawdzam aplikacje i gry używane przez dziecko
- Dziecko wie, że w razie problemu zawsze może powiedzieć dorosłemu

CHECKLISTA DLA DOROSŁYCH

„Bezpieczne dziecko w Internecie”

- Mam silne, różne hasła do kont
- Nie klikam w podejrzane linki
- Nie instaluję aplikacji na polecenie „konsultanta”
- Sprawdzam adresy stron i nadawców wiadomości
- Wiem, gdzie zgłosić podejrzenie oszustwa

PODSUMOWANIE

Bezpieczeństwo mieszkańców Gminy Jabłonna jest wspólną wartością i wspólną odpowiedzialnością. Choć w sytuacjach zagrożenia kluczową rolę odgrywają służby ratownicze oraz instytucje publiczne, to pierwsze działania zawsze podejmowane są na poziomie domu, rodziny i najbliższego otoczenia. To od świadomości mieszkańców, ich przygotowania oraz umiejętności spokojnego reagowania zależy, czy zagrożenie zostanie opanowane szybko i bezpiecznie, czy też doprowadzi do poważniejszych konsekwencji.

Niniejsza broszura została przygotowana jako praktyczny przewodnik, który ma wspierać mieszkańców w codziennym budowaniu bezpieczeństwa oraz w sytuacjach wymagających szybkiej i odpowiedzialnej reakcji. Zawarte w niej informacje dotyczą zarówno zagrożeń powszechnych, takich jak pożary, powódzie czy awarie infrastruktury technicznej, jak i wyzwań współczesnych, w tym cyberzagrożeń. Wspólnym celem wszystkich wskazówek jest ograniczenie paniki, unikanie najczęstszych błędów oraz wzmocnienie poczucia sprawczości mieszkańców.

Bycie przygotowanym nie oznacza życia w ciągłym poczuciu zagrożenia, lecz świadome podejście do bezpieczeństwa własnego i bliskich. Proste działania, takie jak rozmowa z domownikami o planie postępowania, przygotowanie podstawowych zasobów, znajomość sygnałów ostrzegawczych czy ostrożność w świecie cyfrowym, mają realny wpływ na poziom bezpieczeństwa całej wspólnoty lokalnej. Osoby przygotowane potrafią nie tylko zadbać o siebie, ale również udzielić wsparcia innym, sąsiadom, osobom starszym, dzieciom czy osobom z niepełnosprawnościami.

Budowanie odporności Gminy Jabłonna na zagrożenia to proces, w którym istotną rolę odgrywa współpraca mieszkańców, wzajemna pomoc oraz zaufanie do oficjalnych komunikatów i działań służb. Każda odpowiedzialna decyzja, każdy spokojny gest i każde działanie podjęte z myślą o bezpieczeństwie przyczyniają się do wzmocnienia całej społeczności. Nie da się przewidzieć wszystkich sytuacji kryzysowych, można jednak przygotować się na ich wystąpienie, a wiedza, spokój i odpowiedzialność pozostają najlepszymi narzędziami ochrony.

OSTATNIA MYŚL

Nie da się przewidzieć każdej sytuacji zagrożenia. Można jednak przygotować się na ich wystąpienie.

Świadomość, wiedza i odpowiedzialne postępowanie to najlepsza forma ochrony dla siebie, dla bliskich i dla całej społeczności lokalnej.

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

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:

- Dzwonić 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.

Broszura została przygotowana w ramach zadania dofinansowanego ze środków budżetu państwa z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025–2026.