

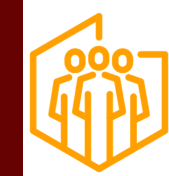


## PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

kompedium wiedzy



Na podstawie publikacji Poradnik Bezpieczeństwa wydanej przez:



## Ochrona ludności i obrona cywilna

Ulotkę możesz mieć także w wersji elektronicznej  
Zeskanuj kod QR już teraz



**ZAPAMIĘTAJ:**  
Międzynarodowym znakiem graficznym obrony cywilnej jest niebieski trójkąt równoboczny na pomarańczowym tle, nie dotykający wierzchołkami krawędzi



Szukasz informacji na temat Ochrony ludności i obrony cywilnej? Sprawdź materiały dostępne na rządowej stronie: <https://www.gov.pl/web/olioc>

## TWOJA ROLA

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



- 1** Nawiąż kontakt z osobami, które mieszkają blisko Ciebie. Warto wiedzieć, kto może potrzebować wsparcia.
- 2** Zaangażuj się w **inicjatywy sąsiedzkie**, grupy informacyjne, które mogą usprawnić Wasze działania w trudnych warunkach.
- 3** Korzystaj z dostępnych narzędzi wspierających lokalną społeczność, jak np. **szkolenia, ćwiczenia**, budżet obywatelski.
- 4** **Zostań wolontariuszem** i nieś wsparcie tam, gdzie jest najbardziej potrzebne. Do wolontariatu możesz zachęcić też przyjaciół lub sąsiadów.

## PAMIĘTAJ!

**Pomoc humanitarna zawsze jest bezpłatna**

nikt nie może żądać za nią od Ciebie pieniędzy lub przysług!

## SYGNAŁY ALARMOWE

W Polsce mamy **dwa rodzaje sygnałów alarmowych.**

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

3 minuty



### 1 ogłoszenie alarmu

ciągły, modulowany dźwięk syreny przez 3 minuty



### 2 odwołanie alarmu

ciągły, jednostajny dźwięk syreny przez 3 minuty



## POBIERZ APLIKACJĘ RSO

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



**Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy. Plecak ewakuacyjny powinien mieć każdy domownik, nawet dzieci.**

- Woda butelkowana, filtry lub tabletki do uzdatniania wody,
- apteczka i leki osobiste, środki higieniczne i do dezynfekcji,
- dokumenty, kopie na pendrive i gotówka w różnych nominałach,
- latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon i powerbank, ładowarka, pasujące kable i zapasowe baterie,
- scyzoryk lub multitool, zapalniczka, worki na śmieci, mapy drukowane,
- żywność wysokoodżywcza gotowa do spożycia (batony energetyczne, suszone owoce, bakalie itp.),
- ważna rzecz osobista, np. zdjęcie, pamiątka rodzinna,
- ubranie dopasowane do pory roku, odzież przeciwdeszczowa, śpiwór, karimata, folia termiczna,
- alternatywna łączność (np. walkie-talkie).

## PLECAK EWAKUACYJNY



## PLECAK EWAKUACYJNY



## Aplikacja - Gdzie się ukryć?

ZNAJDŹ NAJBLIŻSZE  
MIEJSCE SCHRONIENIA



GDZIESIEUKRYC.PL



„Gdzie się ukryć” to aplikacja, która zawiera informacje o miejscach przydatnych do tymczasowego schronienia ludności w sytuacji nagłego zagrożenia – np. bardzo silnego wiatru czy potencjalnych zagrożeń środkami napadu powietrznego. Pomaga szybko odnaleźć najbliższe Punkty Schronienia (PS) oraz uruchomić nawigację na mapie.

[gdziesieukryc.pl](http://gdziesieukryc.pl)



## SCHRONIENIA

- Jeśli nie możesz ukryć się w oznaczonym miejscu schronienia, zostań w domu - z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.
- Jeśli jesteś poza domem, szukaj miejsc, które zapewnią przynajmniej minimum ochrony (najniższe kondygnacje budynków, w tym piwnice, garaże podziemne, tunele, przejścia podziemne). Nawet zwykłe zagłębienia terenu zapewniają lepszą ochronę niż przebywanie na otwartej przestrzeni.

Schronienia są oznaczone specjalnym znakiem graficznym

