Wydział Prewencji Społecznej
Państwowej Straży Pożarnej

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

kompendium wiedzy



Na podstawie publikacji Poradnik Bezpieczeństwa wydanej przez:

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Ministerstwo Obrony Narodowej

RCB

Ochrona ludności i obrona cywilna

I. INSTYTUCJE PUBLICZNE

1. Czym są ochrona ludności i obrona cywilna?
2. Kto jaką rolę pełni w czasie wojny?

SYSTEM OCHRONY LUDNOŚCI

W czasie pokoju w Polsce działa **system ochrony ludności**.
Jego zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa:

- ludziom, ich zdrowiu i mieniu,
- ważnej infrastrukturze,
- środowisku,
- zwierzętom,
- i dobrom kultury.

Jeśli zostanie **ogłoszony stan wojenny** lub **wybuchnie wojna** …

ochrona ludności
i obrona cywilna

OBRONA CYWILNA

… system ten automatycznie przekształca się w **obronę cywilną.**

Obronę przed zagrożeniem zewnętrznym równolegle prowadzi Wojsko Polskie.

Obrona cywilna nie jest częścią Sił Zbrojnych.
Obrona cywilna ma chronić nas wszystkich przed zagrożeniami związanymi z działaniami wojennymi i ich skutkami.

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

ochrona ludności
i obrona cywilna

OBRONA CYWILNA

Międzynarodowym znakiem graficznym obrony cywilnej jest

niebieski trójkąt równoboczny na pomarańczowym tle,

nie dotykający wierzchołkami krawędzi.



ochrona ludności
i obrona cywilna

ROLA INSTYTUCJI PUBLICZNYCH

Wójtowie, burmistrzowie,
prezydenci miast, starostowie,
wojewodowie i minister właściwy
do spraw wewnętrznych

tworzą plany ewakuacji i schronienia,

zarządzają infrastrukturą
i koordynują działania służb.



ROLA ORGANIZACJI SPOŁECZNYCH



Wspierają państwo **w działaniach pomocowych** lub same je organizują.

Ich atutami są doświadczenie, **szybkość przybycia do potrzebujących** i elastyczność działania.

P A M I Ę T A J!

Pomoc humanitarna zawsze jest bezpłatna

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

ROLA WOJSKA POLSKIEGO I SŁUŻB RATOWNICZYCH

Siły Zbrojne w przypadku napaści na Polskę uruchomią odpowiednie procedury i plany krajowe i sojusznicze, które pozwolą skutecznie zarządzać obroną Państwa.

Straż pożarna, policja, ratownictwo medyczne

oraz inne służby i podmioty specjalistyczne ratują życie, zdrowie i mienie, **przeprowadzają ewakuację i zapewniają schronienie**.



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.

TWOJA ROLA

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



W czasie zewnętrznego zagrożenia, w sytuacjach kryzysowych lub po ogłoszeniu stanu wojennego,

państwo może Cię wezwać do udziału w działaniach obronnych i wspierających bezpieczeństwo publiczne.

Może być to wykonywanie różnego rodzaju zadań na rzecz obrony, przyjęcie obowiązków związanych z nadanymi przydziałami mobilizacyjnymi lub pełnienie czynnej służby wojskowej.

POWSZECHNA OBRONA KRAJU

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

II. PRZYGOTOWANIE ...

... osób z niepełnosprawnością
... dzieci
... zwierząt, auta, mieszkania

poradnik bezpiecznych zachowań

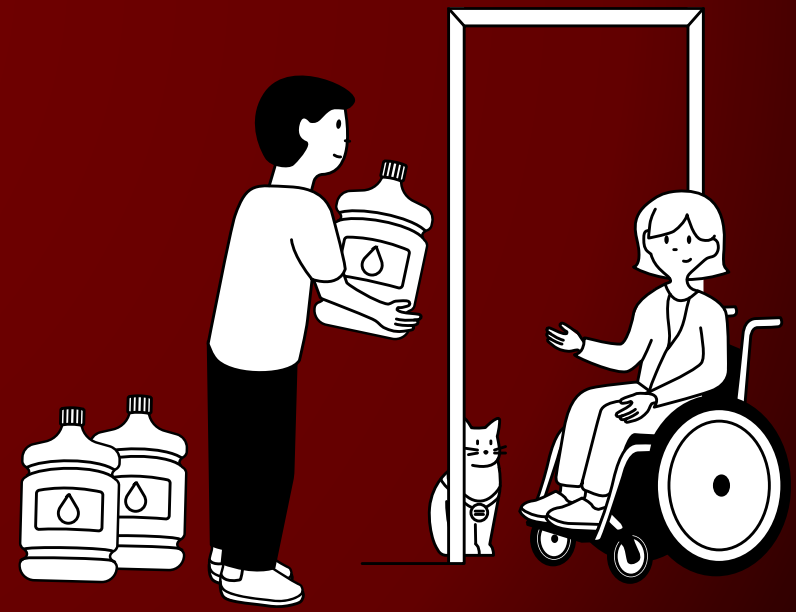
Nie wszyscy mogą być świadomi nadchodzącego zagrożenia, dlatego przekaż najważniejsze informacje i wyjaśnij, co trzeba zrobić.

- **Ustal** z osobą, którą wspierasz sposób **działania** w sytuacji kryzysowej.
- **Pomóż w przygotowaniach**

  np. spakuj plecak ewakuacyjny dla osoby wspieranej, upewnij się, że ma zapas niezbędnych leków i baterii do urządzeń wspomagających (np. aparat słuchowy itp.).
- W razie nagłego zagrożenia **poinformuj służby ratownicze** o osobie, która wymaga szczególnej pomocy podczas ewakuacji.

OSOBY POTRZEBUJĄCE SZCZEGÓLNEJ POMOCY

W sytuacjach kryzysowych pomóż osobom starszym, chorym czy z niepełnosprawnościami.



ROZMOWA Z DZIEĆMI

Bądź blisko, słuchaj i okazuj wsparcie. Twoja obecność i spokój pomogą dziecku odnaleźć się w trudnej sytuacji.

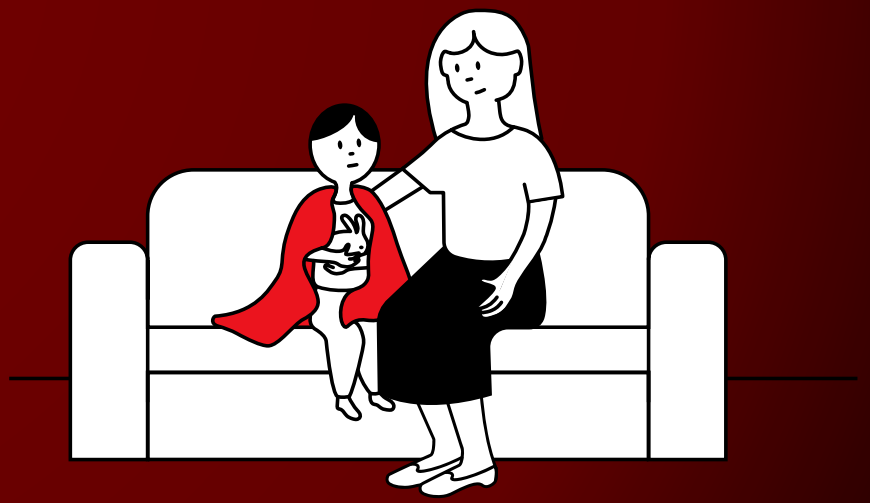
1) Przygotuj się do rozmowy i zadbaj o **spokojną atmosferę**. Dowiedz się, co dziecko już wie i jak się z tym czuje.

2) Na pytania odpowiadaj **szczerze, ale bez drastycznych szczegółów**. Jeżeli nie znasz odpowiedzi, możecie poszukać jej wspólnie.

3) Obserwuj zachowanie dziecka i **reaguj na jego emocje**.

4) Podkreśl, że nawet w trudnej sytuacji **możecie liczyć na pomoc i wsparcie** rodziny oraz innych osób: sąsiadów, strażaków, policjantów, ratowników.

5) Wytłumacz dziecku, jakie będzie miało **zadania w sytuacji kryzysowej** i przećwiczcie je razem. Znając swoją rolę, dziecko poczuje się bezpieczniej.



ZWIERZĘTA DOMOWE

W sytuacjach kryzysowych pamiętaj o zwierzętach.

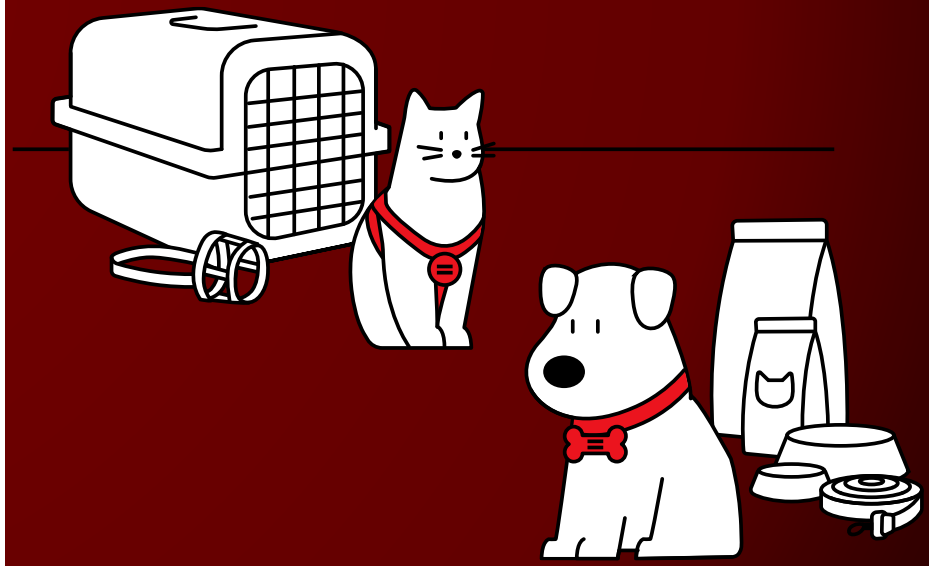
1) Przechowuj w jednym miejscu **dokumentację zdrowotną** zwierzęcia, potwierdzenia szczepień i informację o lekach.

2) Przygotuj odpowiedni **sprzęt do transportu**: kaganiec, obrożę, szelki, smycz, transporter lub klatkę.

3) Przygotuj **zapas karmy, wody pitnej i leków** na kilka dni.

4) **Zaczipuj i zarejestruj** swoje zwierzę w ogólnodostępnej bazie.

5) Umieść przy obroży lub szelkach **dane kontaktowe właściciela**.



1) **Przygotuj zapas paszy i wody na 14 dni.**
   Zainstaluj zbiorniki na deszczówkę.

2) **Oznakuj zwierzęta**, np. za pomocą kolczyków.
   W sytuacji awaryjnej namaluj na zwierzęciu znak farbą.

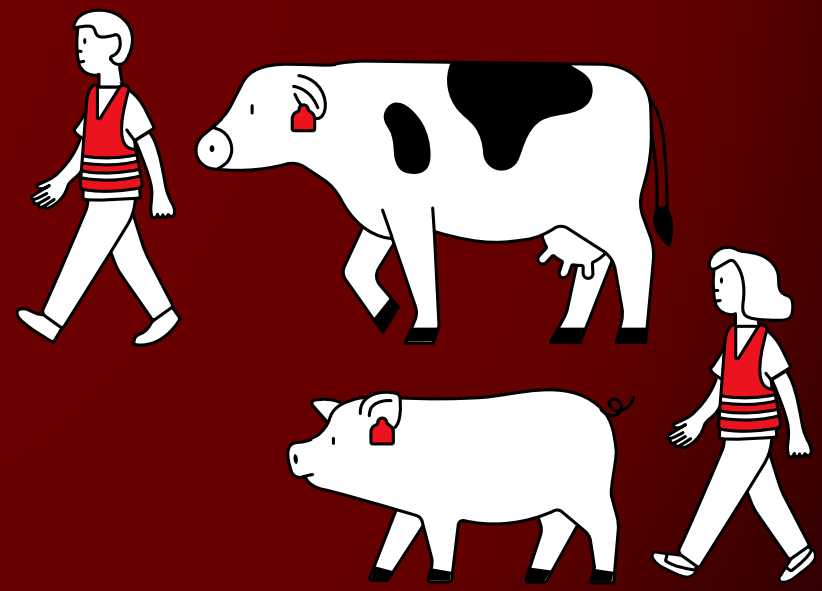
3) **Przygotuj zwierzęta** do transportu natychmiast po ogłoszeniu przez służby nakazu ewakuacji.

4) Jeśli ewakuacja nie jest możliwa, **poinformuj służby** ratownicze o pozostawionych zwierzętach.

Po dokładne informacje o sposobie ewakuacji zwierząt w Twojej okolicy zgłoś się do urzędu gminy.

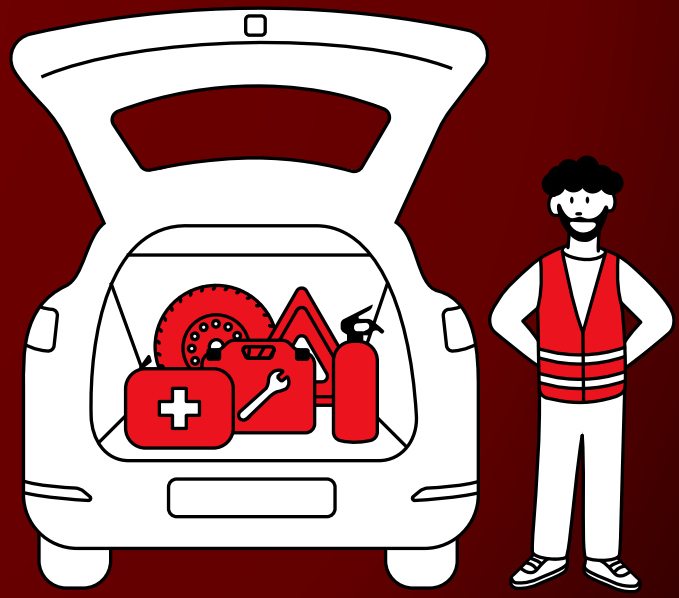
ZWIERZĘTA GOSPODARSKIE

Za ewakuację zwierząt odpowiada ich właściciel, a koordynację ewakuacji prowadzi lokalne centrum zarządzania kryzysowego.



TRANSPORT

W sytuacjach kryzysowych ogranicz korzystanie z samochodu.
Drogi powinny być przejezdne dla służb ratowniczych i transportów wojskowych.



1) Jeżeli korzystasz z samochodu, pamiętaj, żeby był **sprawny technicznie i zatankowany**.
   Upewnij się, że masz apteczkę, gaśnicę i trójkąt ostrzegawczy, koło zapasowe, zestaw naprawczy, narzędzia do wymiany koła, kartę ratowniczą w pojeździe.
2) Przygotuj **dodatkowe środki łączności**,
   np. CB radio, walkie-talkie.
3) Miej przy sobie **papierową mapę** lub atlas samochodowy. Możesz wcześniej pobrać mapy offline.
   System GPS może nie działać.

DOM LUB MIESZKANIE

Przygotuj się na przerwy w dostawach wody, prądu, gazu i na brak dostępu do telefonu i Internetu.



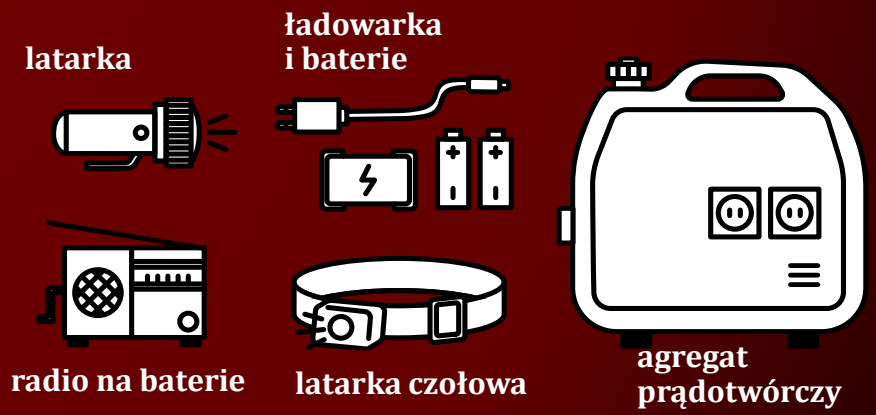
1) Przygotuj **przedmioty do uszczelniania** i zabezpieczania okien i drzwi, *np. koce, ręczniki, taśmy.*
2) **Oznacz** w widoczny sposób, np. kolorowymi taśmami, **miejsca odcięcia gazu, prądu i wody**. Przećwicz z najbliższymi ich wyłączanie.
3) Wyposaż dom w **gaśnicę** i **koc gaśniczy.**
4) Sprawdź, **które miejsce w domu jest najbezpieczniejsze**: z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.
5) **Zamontuj autonomiczne czujki dymu.** Regularnie sprawdzaj ich stan techniczny.
6) Usuń z korytarzy i klatek schodowych niepotrzebne przedmioty.

1) Przygotuj alternatywne źródła:
   światła (**latarki z zapasem baterii**),
   ogrzewania (**piecyk gazowy lub olejowy, kominek**),
   łączności (**radio na baterie**, krótkofalówki, CB radio).
2) Rozważ zakup **agregatu prądotwórczego**
3) **Naładuj powerbanki**.
   Włącz w telefonie tryb oszczędzania energii.
4) Przygotuj zapasy **żywności** gotowej do spożycia *(np. konserwy, suchary, batony)* **i wody** *(min. 3 litry dziennie na osobę).*
5) Miej przy sobie **zapas gotówki** w różnych nominałach

DŁUGOTRWAŁY BRAK PRĄDU

ang. BLACKOUT

Stracisz wówczas dostęp do wody, ogrzewania, internetu i telefonu oraz możliwość płacenia kartą

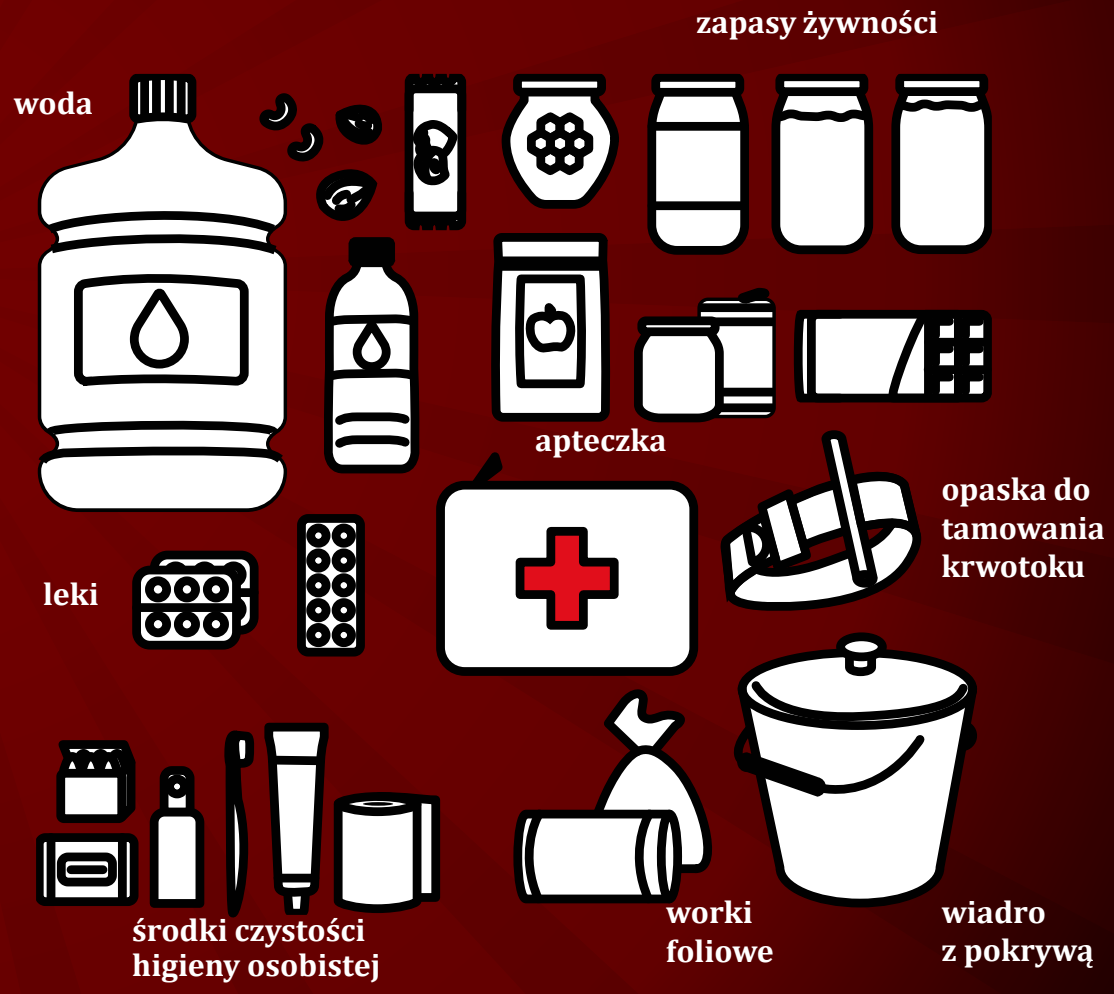


III. ZAPASY

Możesz zgromadzić zapasy trwałe
(produkty z długim terminem ważności)
i te, które będziesz częściowo zużywać i regularnie uzupełniać.
Przeglądaj zapasy raz na kilka miesięcy i sprawdzaj terminy przydatności.

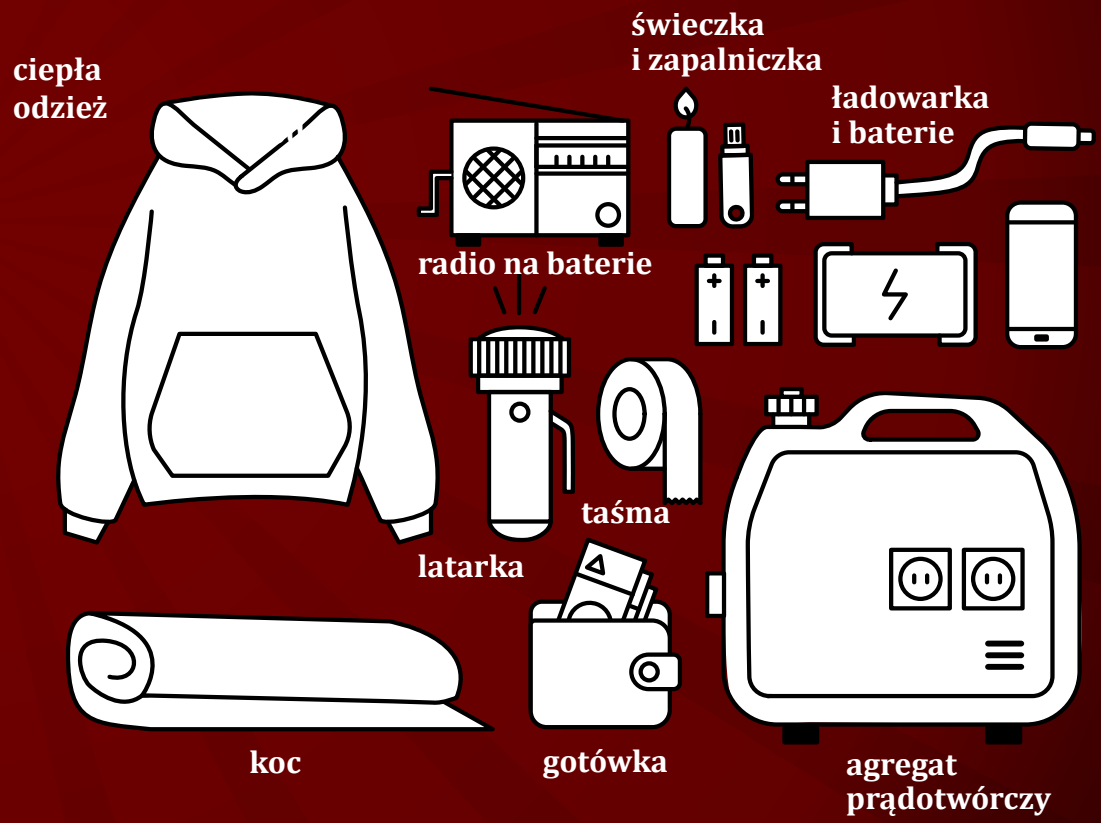
- **Jedzenie i picie:**
  minimum 3 litry wody na osobę na dobę, żywność gotowa do spożycia.
- **Apteczka:**
  leki przyjmowane na stałe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne, przeciwbiegunkowe, gaza, bandaże, opatrunki na oparzenia, rękawiczki jednorazowe, środki antyseptyczne, opaska do tamowania krwotoków, termometr i nożyczki, maseczki FFP3, folia termiczna.
- **Środki czystości i higieny osobistej:**
  papier toaletowy, chusteczki nawilżane, podpaski, pieluchy, środki dezynfekujące, worki na śmieci, wiadro z pokrywą.

ZAPASY DOMOWE NA MIN. 3 DNI



- **Oświetlenie i łączność:**
  latarka i radio na baterie lub na korbkę,
  naładowany telefon, ładowarka,
  naładowany powerbank, pasujące kable i baterie.
- **Koce, śpiwory**
  i ciepła odzież.
- **Gotówka**
  w różnych nominałach.
- **Narzędzia i sprzęt:**
  taśmy, folie, zestawy do uszczelniania.

ZAPASY DOMOWE NA MIN. 3 DNI



IV. EWAKUACJA

Służby korzystają z sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych

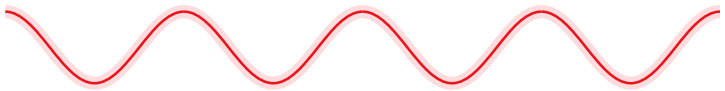
w sytuacji rzeczywistego zagrożenia lub do przeprowadzenia ćwiczeń.
O ćwiczeniach dowiesz się odpowiednio wcześniej.

SYGNAŁY ALARMOWE

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

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

1. **ogłoszenie alarmu**
   ciągły, modulowany dźwięk syreny przez 3 minuty



2. **odwołanie alarmu**
   ciągły, jednostajny dźwięk syreny przez 3 minuty

3 minuty



1) **Zamknij okna, dopływ wody, wyłącz urządzenia** elektryczne i gazowe, wygaś wszystkie źródła ognia (piec, kominek, kuchenka).

2) **Ubierz się stosownie** do warunków pogodowych.

3) Upewnij się, że **dzieci mają przy sobie dane kontaktowe** opiekuna oraz informacje medyczne.

4) Sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie. W miarę możliwości **pomóż osobom ze szczególnymi potrzebami**.

EWAKUACJA

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



5) Pamiętaj o **zwierzętach**, a jeśli ich ewakuacja nie jest możliwa, **zabezpiecz je i zapewnij im jedzenie i wodę**.

6) Powiadom bliskich, że się ewakuujesz, w jaki sposób i dokąd.

7) Zabierz **plecak ewakuacyjny**.

8) Skorzystaj ze zorganizowanego transportu lub idź pieszo do wyznaczonego miejsca.

9) Jeśli używasz samochodu, **nie blokuj dróg ewakuacyjnych**.

EWAKUACJA

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



EWAKUACJA

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



P A M I Ę T A J?

Nie oddawaj dokumentów
osobom, które oferują pomoc lub transport.

Jeśli chcesz skorzystać z transportu, prześlij bliskim
numer rejestracyjny pojazdu,
którym podróżujesz
i **aktualny adres miejsca**,
w którym jesteś.

V. PLECAK EWAKUACYJNY

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

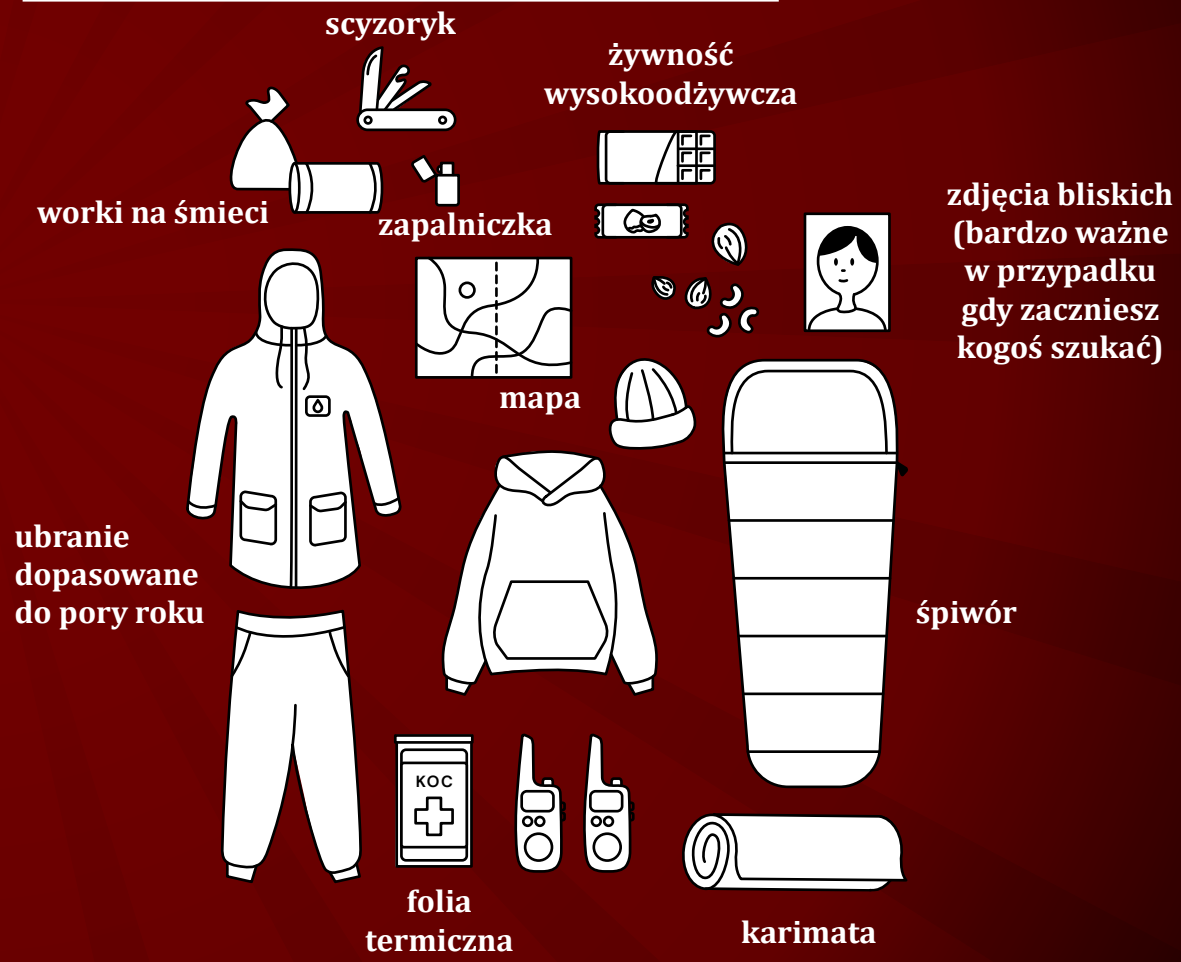
- **Woda butelkowana**, filtry lub tabletki do uzdatniania wody.
- **Apteczka** i leki osobiste, środki higieniczne i do dezynfekcji.
- **Dokumenty**, kopie na pendrivie i gotówka w różnych nominałach.
- **Latarka i radio** na baterie lub na korbkę, naładowany telefon i powerbank, ładowarka, pasujące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

PLECAK EWAKUACYJNY



- 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



VI. SCHRONIENIA

Schrony, a miejsca doraźnego schronienia?

Schronienia są oznaczone
specjalnym znakiem graficznym



Informacje o lokalizacji miejsc schronienia znajdziesz:

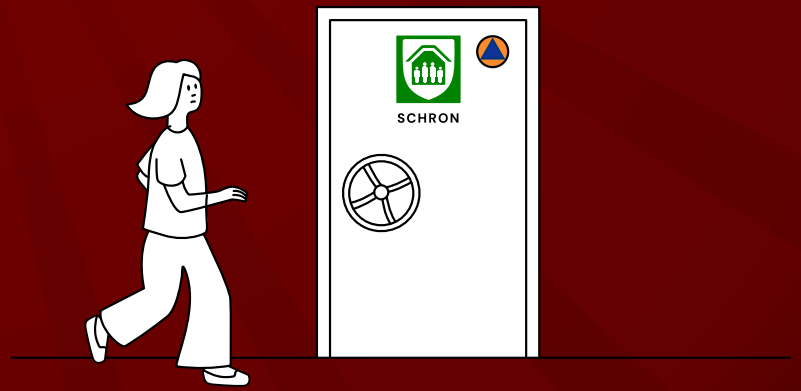
- w **urzędzie gminy**,
- jednostce **Państwowej Straży Pożarnej** lub **Ochotniczej Straży Pożarnej,**
- na stronie **www.gov.pl/kgpsp**

SCHRONIENIA

Schron to budowla ochronna o konstrukcji zamkniętej i hermetycznej, wyposażona w systemy filtrowentylacyjne lub pochłaniacze regeneracyjne.

Miejsca doraźnego schronienia

to obiekty budowlane przystosowane
do tymczasowego, krótkotrwałego ukrycia ludzi.

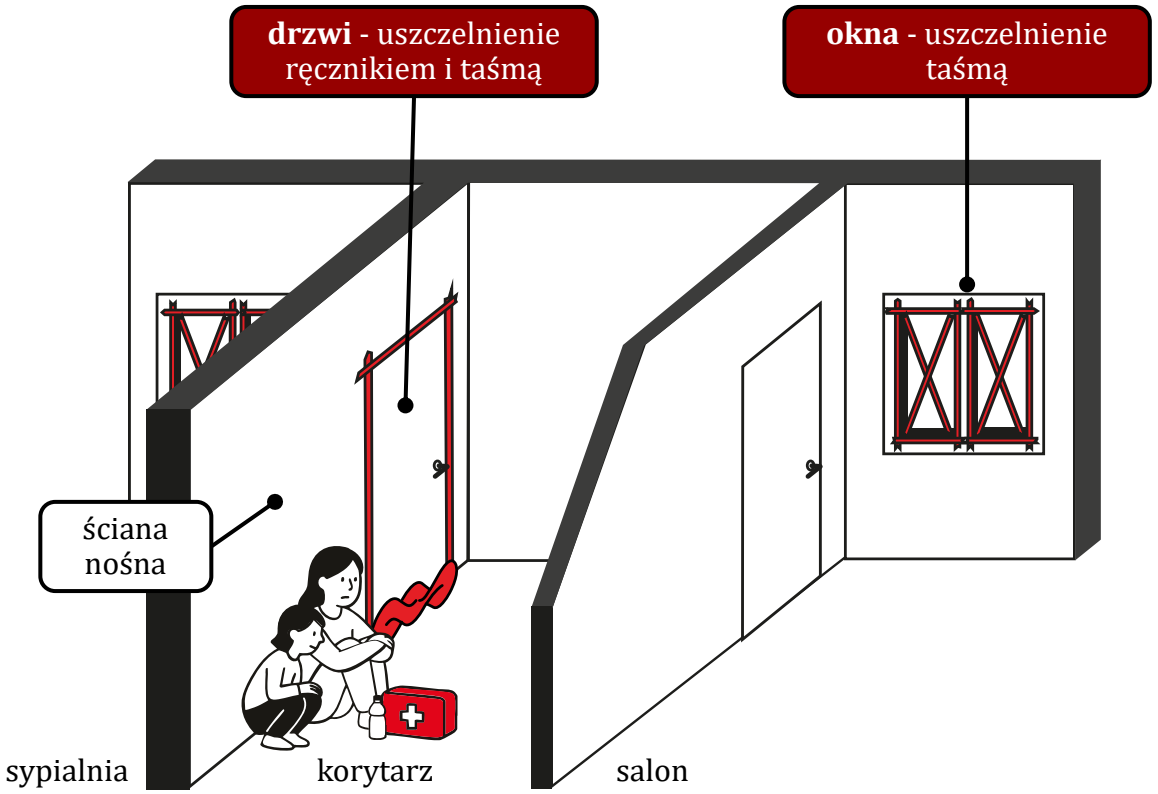


Jeśli nie możesz ukryć się w oznaczonym miejscu schronienia, zostań w domu

z dala od okien, przy ścianach nośnych,

w centralnych pomieszczeniach.

(np. korytarz, łazienka bez okien)



SCHRONIENIA

Jeśli jesteś w budynku ...

Zasada „dwóch ścian”.

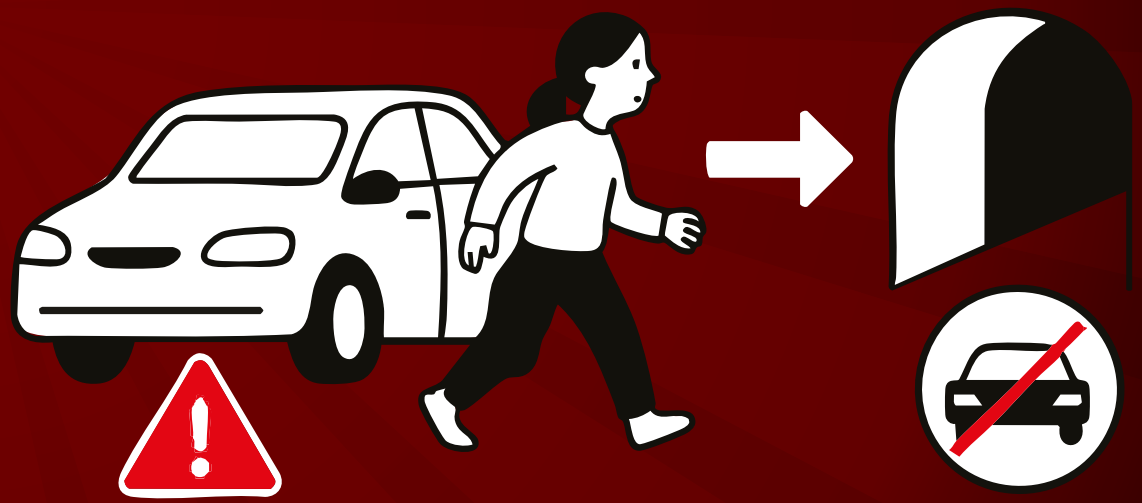
- **Przemieść się do centralnych pomieszczeń** budynku, oddzielonych co najmniej dwiema pełnymi ścianami od elewacji z oknami.
- **Usiądź nisko** przy ścianie nośnej.

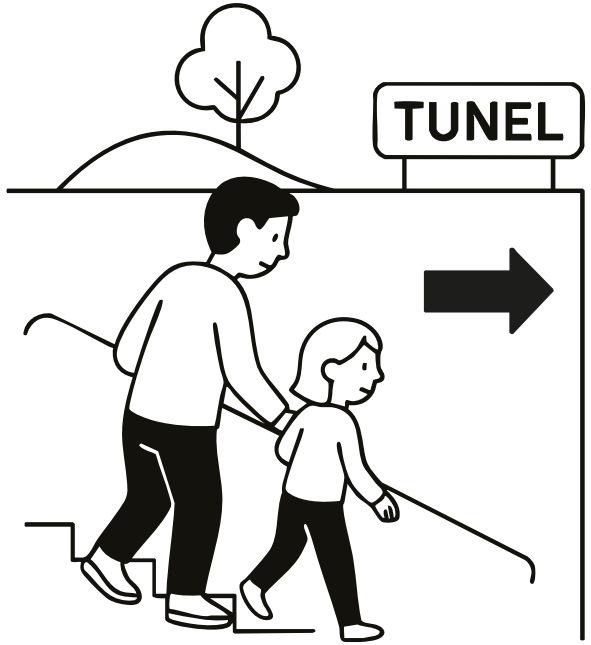
1. **Zatrzymaj się**
   (zachowaj bezpieczeństwo ruchu).
2. **Opuść pojazd** i poszukaj najbliższej osłony wg zasady „dwóch ścian”:
   - **Przemieść się do centralnych pomieszczeń** budynku, oddzielonych co najmniej dwiema pełnymi ścianami od elewacji z oknami (*np. korytarz, łazienka bez okien*).
   - **Usiądź nisko przy ścianie nośnej**.

PAMIĘTAJ!
Pojazd nie chroni przed odłamkami.

SCHRONIENIA

Jeśli jedziesz pojazdem …





Jeśli jesteś poza domem, szukaj miejsc,
które zapewniają minimum ochrony

(najniższe kondygnacje budynków, w tym piwnice, garaże podziemne, tunele, przejścia podziemne).

SCHRONIENIA

Jeśli jesteś na zewnątrz ...

Nawet zwykłe zagłębienia terenu zapewniają lepszą ochronę niż przebywanie na otwartej przestrzeni.



SCHRONIENIA

Jeśli słyszysz eksplozję …

1) **Padnij na ziemię**
   najlepiej w zagłębieniu – i osłoń głowę.
2) **Nie wychodź ze schronienia**
   zbyt szybko.
3) Nie przeciążaj linii telefonicznych
   – **korzystaj z SMS-ów**.



1) **SŁYSZYSZ DŹWIĘK?**

Nie analizuj! Nie zastanawiaj się!
Za 30 sekund może być już nad Twoim dachem.

2) **NIE NAGRYWAJ!**

Żadne nagranie nie jest warte Twojego życia.

3) **ODEJDŹ OD OKNA!**

Szkło rozpryskuje się jak ostrza. Okno to najniebezpieczniejsze miejsce. Odejdź jak najdalej. Najlepiej w głąb mieszkania.

4) **ZNAJDŹ DWIE ŚCIANY!**

Między Tobą a ulicą powinny być co najmniej dwie ściany nośne:

- *Kuchnia z oknami* – ***nie***.
- *Łazienka bez okien* – ***tak***.
- *Korytarz* – ***idealnie***.

5) **NA PODŁOGĘ! BEZ SŁÓW! BEZ PYTAŃ!**

Połóż się i osłoń głowę rękami.

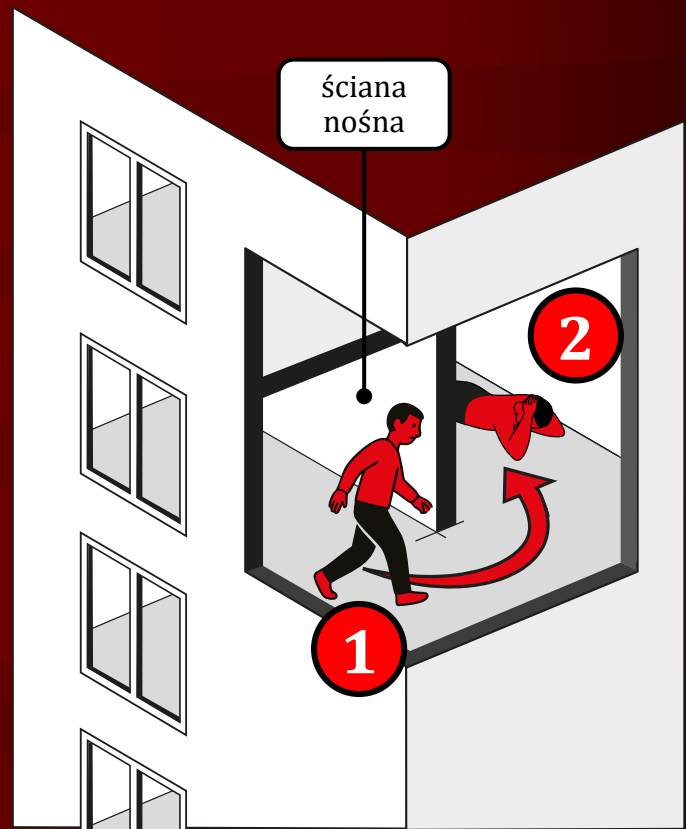
SCHRONIENIA

Jeśli słyszysz niski, przypominający buczenie „dźwięk kosiarki” – działaj natychmiast!





30 sekund



6) **JESTEŚ NA ZEWNĄTRZ?**

Przykucnij, szukaj ochrony z betonu.

Najlepiej – za betonową ścianą lub w jakimkolwiek zagłębieniu.
Jeśli niczego nie ma – po prostu padnij na ziemię.

7) **W SAMOCHODZIE?** – STAŃ SIĘ NIEWIDZIALNY

Zgaś silnik, wyłącz światła. Opuść pojazd. Szukaj schronienia: przejście podziemne, zagłębienie terenu, betonowa osłona.
Jeśli niczego nie ma – połóż się przy krawężniku, obok samochodu lub pod nim. Światło i ruch to orientacja dla dronów.

8) **ZATKAJ USZY, OTWÓRZ USTA**

To ochrona przed falą uderzeniową.
Prosty gest, który może uratować Twój słuch i płuca.

9) **NIE RUSZAJ SIĘ, DOPÓKI NIE BĘDZIE CISZY PRZEZ MINIMUM 10 MINUT**

Drugi nalot bywa najgroźniejszy. Cisza po pierwszej eksplozji to pułapka. Wytrzymaj. Leż spokojnie.

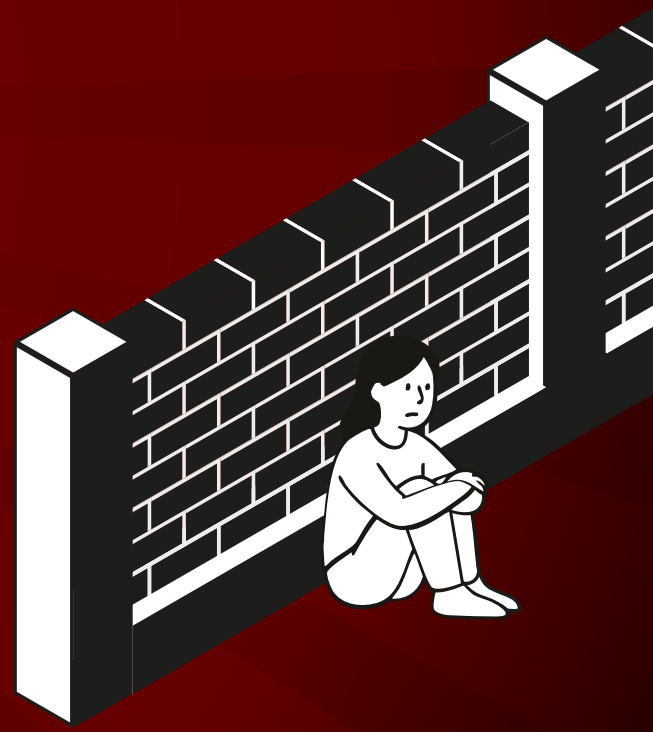
SCHRONIENIA

Jeśli słyszysz niski, przypominający buczenie „dźwięk kosiarki” – działaj natychmiast!





30 sekund



GDZIE SIĘ UKRYĆ?

punkty schronienia w Polsce

Aplikacja w krótkim czasie

wskaże najbliższe punkty schronienia

dla Ciebie i Twoich bliskich!

o aplikacji ...

- to wykaz **punktów schronienia**
  czyli przestrzeni mogących zapewnić podstawową osłonę dzięki masywnej konstrukcji lub położeniu pod ziemią *(np. przejścia podziemne, tunele, garaże podziemne, piwnice budynków użyteczności publicznej)*
- **wykaz miejsc** jest weryfikowany przez **Państwową Straż Pożarną** i upoważnione **organy ochrony ludności**
- aplikacja **działa także offline** (bez Internetu) – po pobraniu danych





https://gdziesieukryc.pl

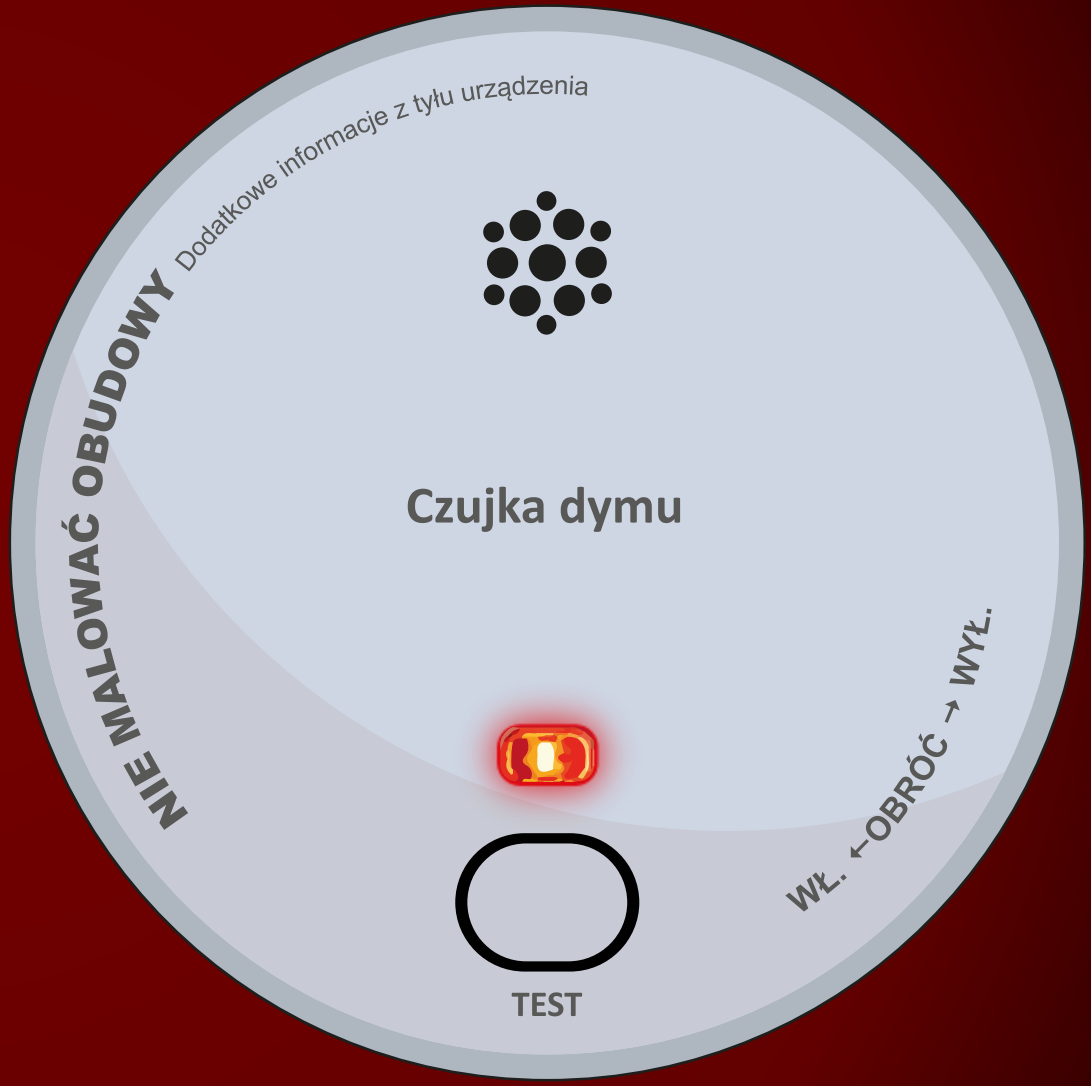
VII. POŻAR

Czym jest urządzenie do wykrywania pożaru?
Gdzie je zamontować?
Instrukcja gaszenia pożarów podręcznym sprzętem gaśniczym.
Grupy pożarów.

Autonomiczna czujka dymu

to urządzenie sygnalizujące obecność dymu w pomieszczeniu, które daje wczesne ostrzeżenie o pożarze.

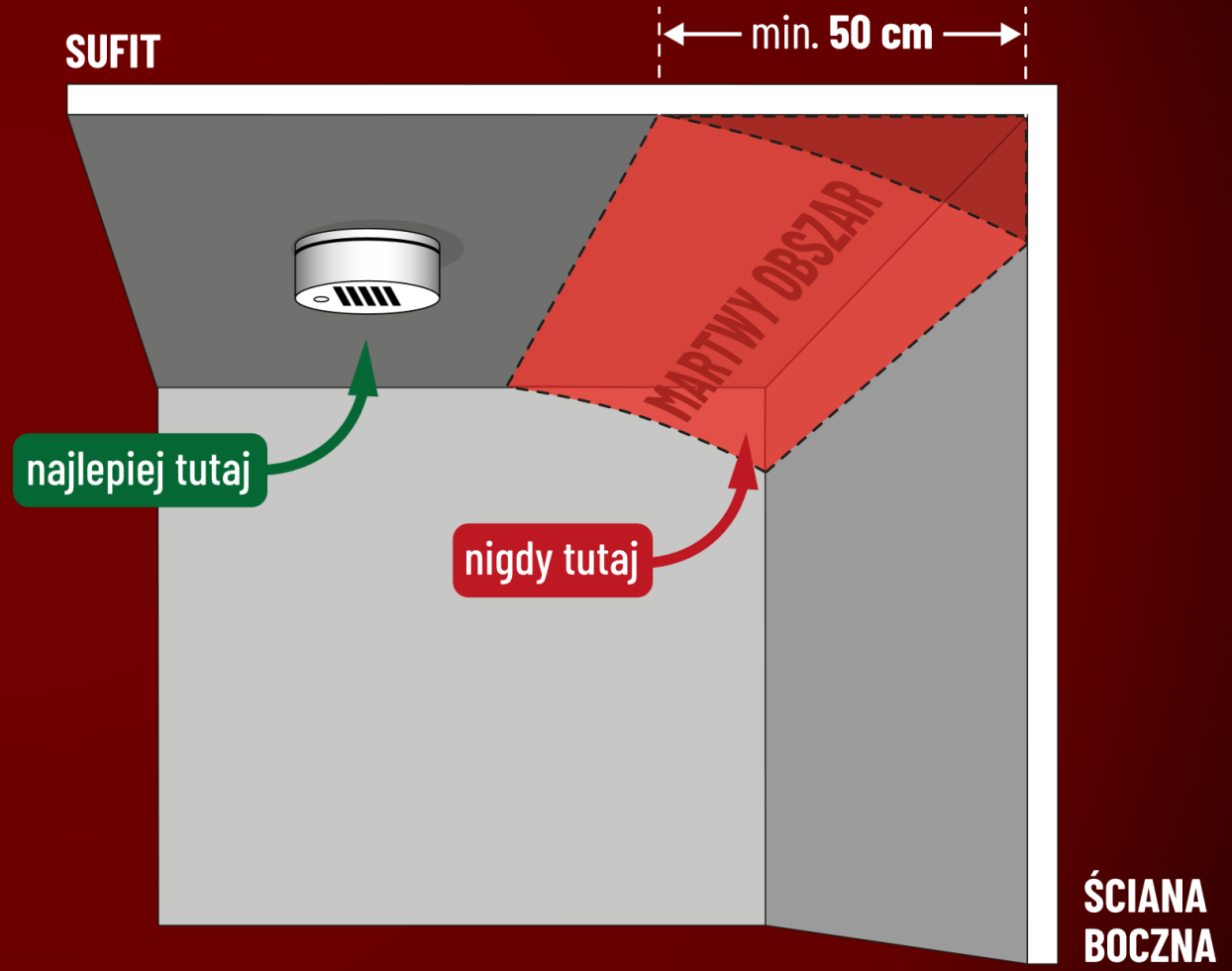
Ostrzeżenie to **umożliwia szybką ewakuację** lub podjęcie, w miarę możliwości, działań gaśniczych.



Autonomiczna czujka dymu

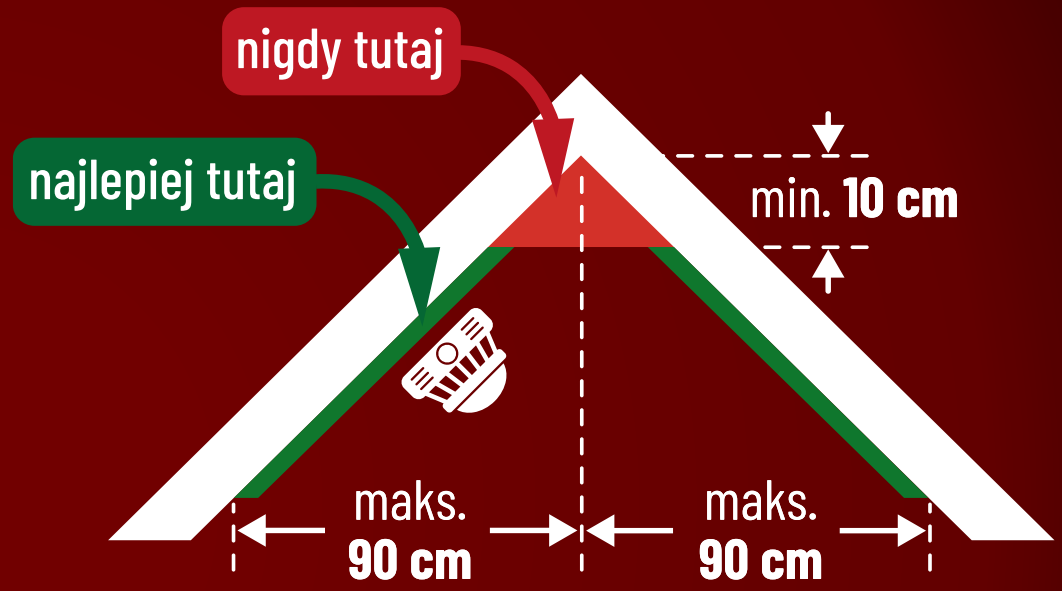
Dym wraz z ciepłym powietrzem oraz innymi produktami spalania dąży najkrótszą drogą do sufitu, rozprzestrzenia się poziomo po jego powierzchni i zaczyna opadać.

Dlatego autonomiczną czujkę dymu najlepiej **zamontuj na środku sufitu**.



Autonomiczna czujka dymu

Montaż na powierzchniach niepłaskich.





Autonomiczna czujka dymu

W mieszkaniu i domu wielokondygnacyjnym by zapewnić podstawową ochronę (tzw. „minimalną”) należy umieścić

co najmniej jedną autonomiczną czujkę dymu na każdym piętrze.



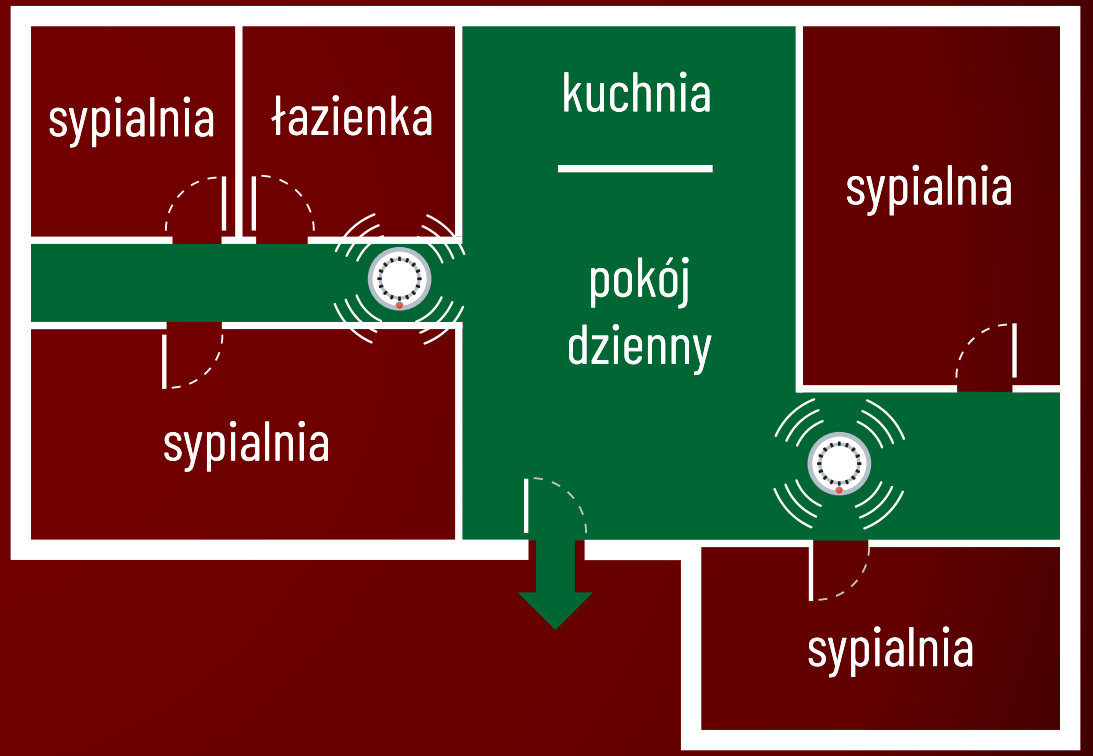
Jeśli posiadasz panele fotowoltaiczne,
w garażu znajduje się „magazyn energii”
zalecane jest **umieszczenie autonomicznej czujki dymu z funkcją powiadamiania o zagrożeniu na smartphonie.**

Autonomiczną czujkę dymu

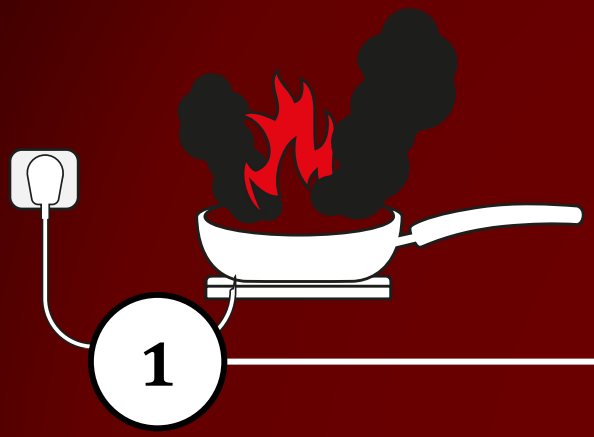
montuj w takich miejscach, aby

chroniona była „droga ewakuacyjna”.

czyli ciąg komunikacyjny mieszkania bądź domu umożliwiający bezpieczne opuszczenie w razie zagrożenia.

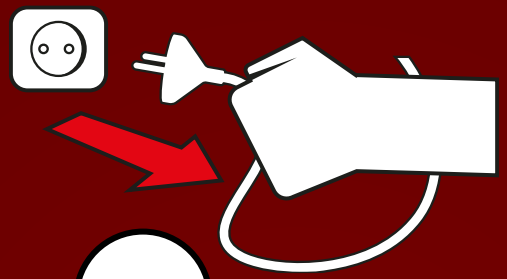


Czujka powinna być zamontowana na korytarzu, w bezpośrednim sąsiedztwie sypialni.



1

oceń
rodzaj pożaru

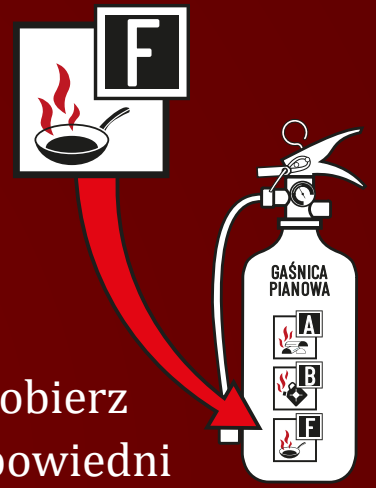


2

jeśli to możliwe,
odłącz urządzenie
od źródła zasilania

3

dobierz
odpowiedni
typ gaśnicy



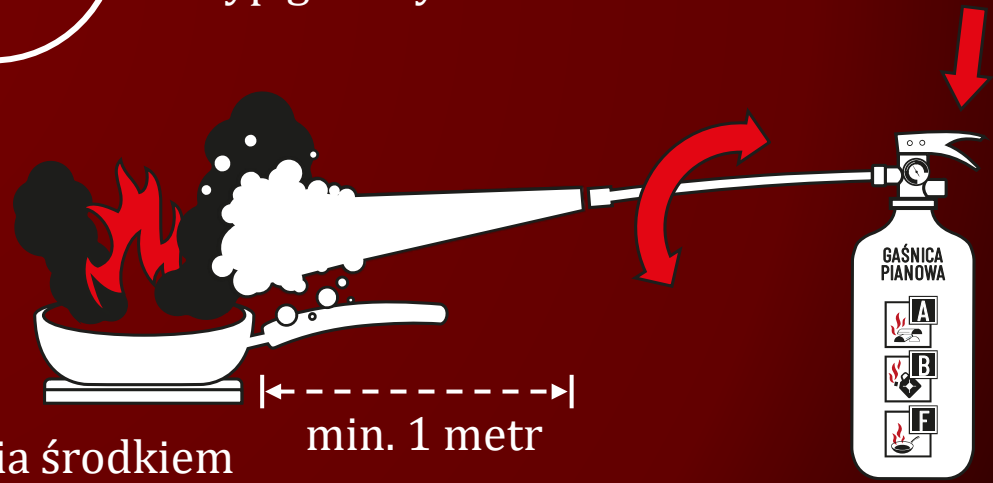


4

wyciągnij
zawleczkę

5

naciśnij dźwignię i omiataj źródło ognia środkiem gaśniczym (ruchy lewo-prawo), aż pożar zostanie ugaszony. **Gaśnicy używaj w pozycji pionowej**!



można stosować

nie można stosować



materiały stałe
(drewno, węgiel, papier, tkanina, słoma)





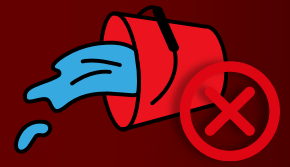




ciecze i materiały topiące się
(nafta, benzyna, alkohol, farba, lakier, rozpuszczalnik)









gazy
(gaz miejski, metan, propan)





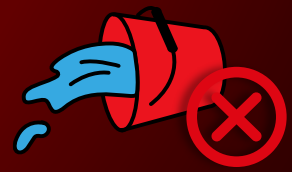




tłuszcze i oleje
(olej z patelni)







1) Zadzwoń pod **numer alarmowy 112**, aby wezwać straż pożarną.

2) **Próbuj ugasić ogień**, jeśli jest nieduży.

3) **Zakręć główny zawór gazu** i **wyłącz główne wyłączniki prądu** – o ile to bezpieczne.

GDY ZAUWAŻYSZ POŻAR?

W czasie pożaru nie używaj windy!
Korzystaj tylko ze schodów!

Pamiętaj!
nie gaś wodą urządzeń elektrycznych, palących się olejów ani tłuszczu.



4) **Nie otwieraj okien ani drzwi.**

Ograniczenie dostępu powietrza spowolni rozprzestrzenianie się ognia.

5) **Chroń drogi oddechowe**.

Osłaniaj usta i nos, najlepiej mokrym materiałem.

6) **Poinformuj służby ratownicze**,

jeśli ktoś został w budynku i podaj dokładną lokalizację.

GDY ZAUWAŻYSZ POŻAR?

W czasie pożaru nie używaj windy!

Korzystaj tylko ze schodów!

Pamiętaj!
nie gaś wodą urządzeń elektrycznych, palących się olejów ani tłuszczu.



VIII. POWÓDŹ

Jeśli zostanie ogłoszona ewakuacja, nie zostawaj na zalanym terenie z powodu dobytku. Teren zabezpieczą służby.

1) **Przygotuj plecak** ewakuacyjny.
2) Sprawdź, czy **sąsiedzi** potrzebują pomocy.
3) **Zabezpiecz dom**, przygotuj worki z piaskiem. Uszczelnij drzwi i okna.
4) **Przenieś wartościowe rzeczy** i urządzenia elektryczne na górne piętra budynku.
5) **Wyłącz instalację elektryczną i gazową**, zabezpiecz włazy i wyloty instalacji kanalizacyjnej.
6) **Zaparkuj pojazdy** w bezpiecznym miejscu, nie blokuj dróg.
7) **Przygotuj zwierzęta** do ewakuacji.

POWÓDŹ

Słuchaj komunikatów o zagrożeniu.
Nie zbliżaj się do wezbranych rzek.
Słuchaj poleceń służb.



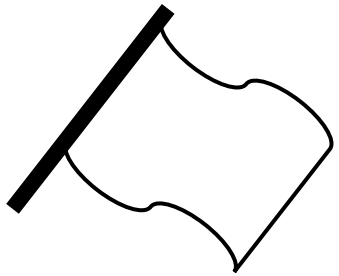
POWÓDŹ

Jeżeli ewakuacja nie jest możliwa, **wywieś flagę** w widocznym miejscu, aby ratownicy wiedzieli, czego potrzebujesz.
Flaga może być zrobiona np. z ubrań.



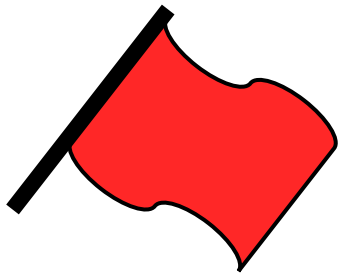
KOLOR BIAŁY

Potrzeba ewakuacji.
Chcesz opuścić miejsce, w którym jesteś.



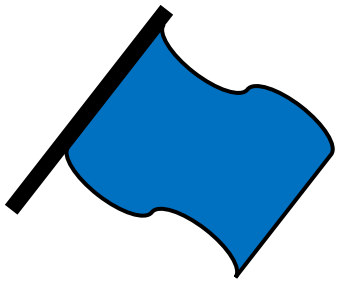
KOLOR CZERWONY

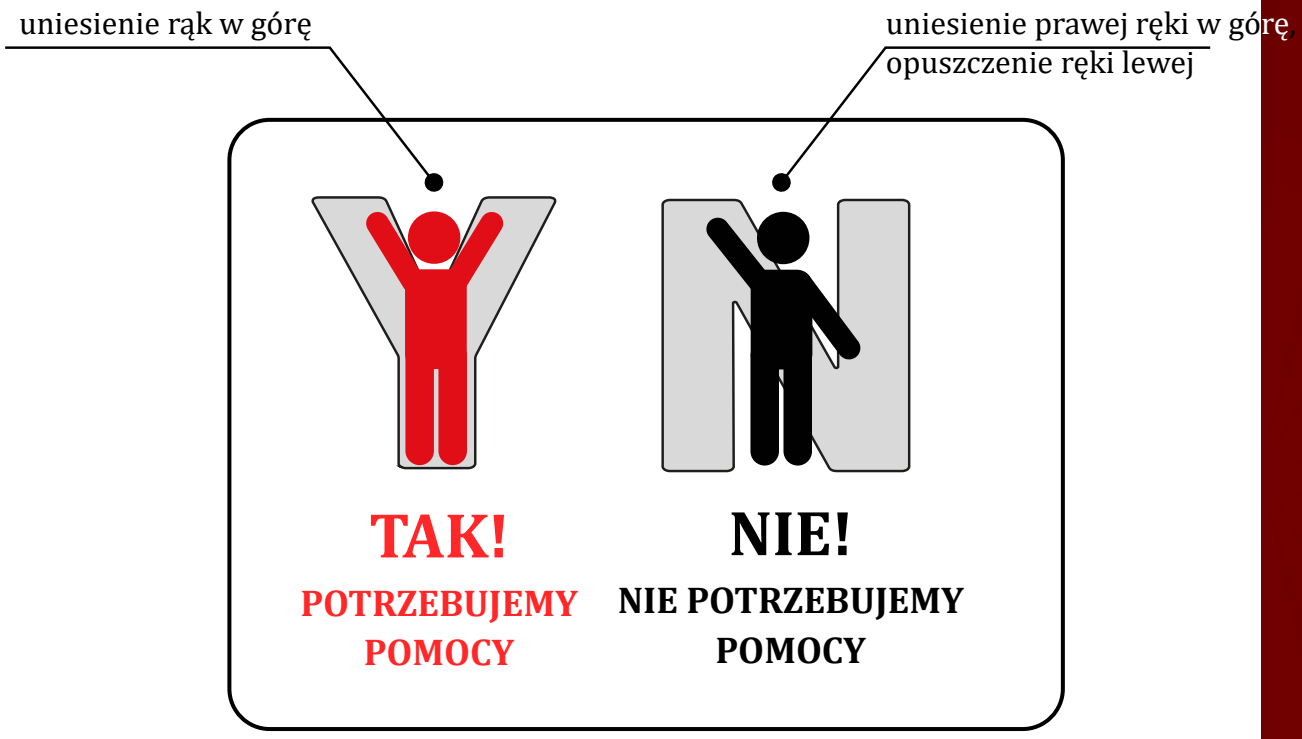
Potrzeba pomocy medycznej.
Prosisz o lekarza lub inną formę pomocy medycznej.



KOLOR NIEBIESKI

Potrzeba wody i żywności.
Prosisz o jedzenie i wodę.







PAMIĘTAJ!

JEŚLI NIE OCZEKUJESZ NA POMOC ŚMIGŁOWCA, NIE MACHAJ DO NADLATUJĄCEJ ZAŁOGI

POWÓDŹ

Sygnały dla śmigłowca pozwalają szybko i jednoznacznie przekazać informację pilotowi, czy dana osoba lub grupa potrzebuje pomocy.



IX. PODEJRZANE ZACHOWANIA

Pamiętaj, że zawiadomienie Policji czy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego

niczym Ci nie grozi.

Twoje zgłoszenie zweryfikują służby i podejmą odpowiednie działania.

POLICJA

RZECZPOSPOLITA POLSKA
ABW
AGENCJA BEZPIECZEŃSTWA WEWNĘTRZNEGO

W swoim bezpośrednim otoczeniu zwracaj uwagę na:

1) **nieuzasadnione próby kontaktu**
ze strony osób, które oferują łatwy zarobek,

2) **zmiany w zachowaniu osób** z Twojego otoczenia, których nie da się logicznie wyjaśnić,
np. nieuzasadnione próby zdobycia danych osobowych, planów budynku i innych informacji wrażliwych,

3) **podejrzane oznaczenia** – graffiti, znaki farbą, kredą lub taśmą – w miejscach, w których nie powinno ich być. *np. nietypowe symbole na skrzynkach energetycznych lub telekomunikacyjnych, na murach, drogach i latarniach,*

4) **osoby, które obserwują, fotografują, filmują** (m.in. za pomocą dronów) obiekty takie jak:
lotniska, centra handlowe, węzły logistyczne, tory kolejowe, jednostki wojskowe, szpitale.

PODEJRZANE ZACHOWANIA

Jeśli podejrzewasz, że ktoś planuje przestępstwo, od razu zawiadom służby pod **numerem alarmowym 112.**
Możesz zapobiec tragedii.





X. NUMER ALARMOWY 112

Jedyny numer alarmowy, który łączy ze wszystkimi służbami ratunkowymi *(m.in. policją, strażą pożarną, pogotowiem ratunkowym, energetycznym czy gazowym)*.

Dzwoń z bezpiecznego miejsca.
Mów spokojnie i wyraźnie w następującej kolejności:

1. **Podaj dokładny adres.** Jeśli go nie znasz, opisz charakterystyczne elementy krajobrazu.
2. Wyjaśnij, **co się stało.**
3. Powiedz, **czy zagrożone jest życie ludzkie**, zdrowie lub mienie.
4. Poczekaj, aż operator potwierdzi przyjęcie zgłoszenia. **Nie rozłączaj się pierwszy.**

JAK WEZWAĆ POMOC?



XI. UDZIELENIE PIERWSZEJ POMOCY

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



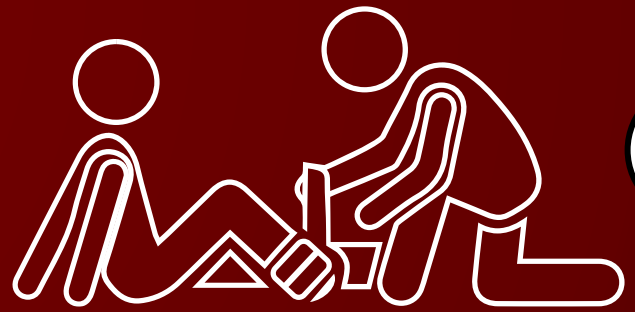
1 zabezpiecz siebie i miejsce zdarzenia



2 sprawdź stan osoby poszkodowanej (świadomość, oddech, zlokalizuj urazy)



3 wezwij pomoc dzwoniąc pod numer alarmowy 112 i postępuj zgodnie z instrukcjami operatora numeru alarmowego



4 zatamuj krwotoki



5 przeprowadź resuscytację krążeniowo-oddechową (jeśli zachodzi taka potrzeba)



6 ułóż osobę poszkodowaną w pozycji bezpiecznej i sprawdzaj jej stan

POBIERZ APLIKACJĘ RSO

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

