

Nr publikacji: 1/2025
ISBN: 978-83-976775-0-0
Warszawa 2025

Poradnik bezpieczeństwa



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Ministerstwo
Obrony Narodowej

RCB

Przeczytaj, przećwicz i zachowaj!



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Spis treści

- 1 Twoje przygotowanie ma znaczenie
- 2 Wspólnie dbamy o nasze bezpieczeństwo
- 8 Przygotuj siebie i najbliższych
- 9 Osoby potrzebujące szczególnej pomocy
- 11 Zadbaj o zwierzęta
- 13 Przygotuj swoje otoczenie
- 20 Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze
- 21 Ewakuacja
- 24 Bezpieczeństwo w tłumie
- 25 Schronienia
- 26 Pożar
- 28 Powódź
- 29 Długotrwały brak prądu (blackout)
- 30 Atak z powietrza
- 31 Zagrożenia chemiczne, biologiczne, radiacyjne i nuklearne
- 32 Niepokojące zachowania
- 34 Zagrożenia terrorystyczne
- 35 Zagrożenia cyfrowe
- 37 Pierwsza pomoc
- 41 Higiena w kryzysie
- 42 Plan na kryzys

WSTĘP

PRZYGOTOWANIE

REAGOWANIE

PLAN

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

- Dzwoni 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.

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

986
straż miejska

DEKALOG BEZPIECZEŃSTWA

- 1 Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji, przede wszystkim rządowych.
- 2 Opracuj i przećwicz rodzinny plan kryzysowy na wypadek różnych zagrożeń, konieczności ewakuacji i ewentualnego rozdzielenia.
- 3 Przygotuj domowe zapasy na minimum 3 dni i regularnie je przeglądaj.
- 4 Skompletuj apteczkę z lekami. Naucz się udzielać pierwszej pomocy.
- 5 Regularnie rób lub zlecaj przeglądy instalacji: elektrycznej, gazowej, wentylacyjnej i kominowej.
- 6 Dla dzieci i seniorów przygotuj identyfikatory z imieniem, nazwiskiem i telefonem kontaktowym.
- 7 Jeżeli masz zwierzęta, zaczipuj je lub oznakuj.
- 8 Sprawdź, gdzie jest najbliższe miejsce schronienia.
- 9 Skompletuj plecak ewakuacyjny.
- 10 Słuchaj poleceń służb i współdziałaj z innymi.

SYGNAŁY ALARMOWE

Ogłoszenie alarmu
ciągły, modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty




Odwołanie alarmu
ciągły, jednostajny dźwięk syreny trwający 3 minuty



BĄDŹ NA BIEŻĄCO

Pobierz aplikację RSO

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

