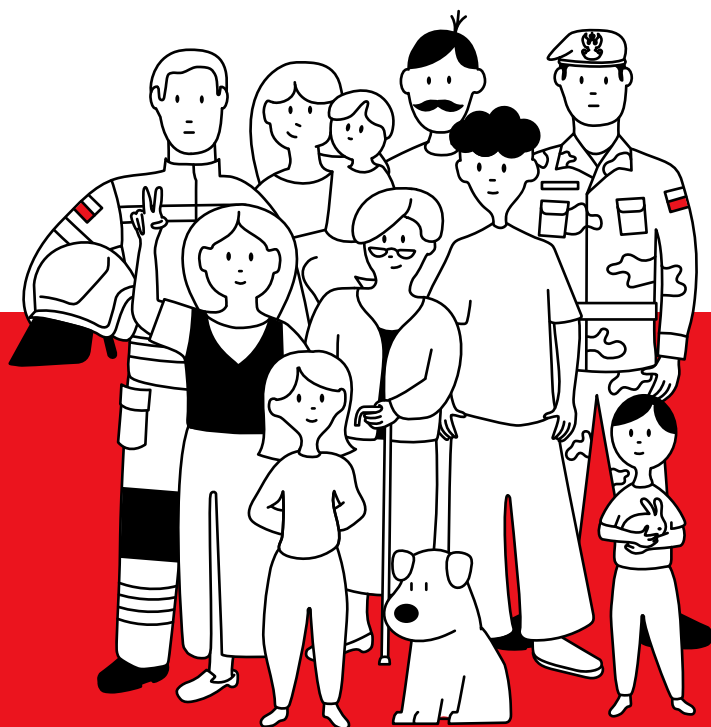


Посібник з безпеки



Прочитайте, відпрацюйте і збережіть!

	Зміст	
4	Ваша підготовка має значення	ВСТУП
5	Разом дбаємо про нашу безпеку	
11	Підготуйте себе та своїх близьких	ПІДГОТОВКА
12	Особи, які потребують спеціальної допомоги	
14	Подбайте про тварин	
16	Підготуйте своє оточення	
24	Сигнали тривоги та попереджувальні повідомлення	РЕАГУВАННЯ
25	Евакуація	
28	Безпека в натовпі	
29	Укриття	
30	Пожежа	
32	Повінь	
33	Тривале відключення електроенергії (blackout)	
34	Повітряна атака	
35	Хімічні, біологічні, радіаційні та ядерні загрози	
36	Тривожна поведінка	
38	Терористичні загрози	
39	Цифрові загрози	
41	Перша допомога	
45	Гігієна в умовах кризової ситуації	
46	План на випадок кризової ситуації	ПЛАН

112

номер екстреного виклику
(якщо ви не можете зателефонувати,
зверніться за допомогою через
застосунок  Alarm112)

999

швидка медична допомога

998

пожежна служба

997

поліція

994

аварійна служба водопостачання
та каналізації

993

аварійна служба
теплопостачання

992

аварійна газова служба

991

аварійна енергетична служба

987

воєводський центр управління
кризовими ситуаціями

986

муніципальна поліція



800 70 22 22

центр підтримки дорослих
у кризовій психічній ситуації

116 123

телефон довіри для дорослих

116 111

телефон довіри для дітей
та молоді

800 12 12 12

телефон довіри Уповноваженого
з прав дитини

Як викликати допомогу

- Телефонуйте з безпечного місця. Говоріть спокійно і чітко.
- Назвіть точну адресу. Якщо не знаєте — опишіть характерні орієнтири.
- Поясніть, що сталося та чи загрожує небезпека життю, здоров'ю або майну.
- Зачекайте, поки оператор підтвердить прийняття виклику. Не клади слухавку першим.



Ваша підготовка має значення

В останні роки загроза для Польщі значно зросла. Дезінформація, кібератаки, гібридні загрози, саботаж чи диверсія використовуються для дестабілізації держави. Війна за нашим східним кордоном також впливає на наше відчуття безпеки.

Зростає також ризик екстремальних погодних явищ. Їхні наслідки можуть спричиняти перебої з електропостачанням, ускладнення пересування і комунікації, матеріальні руйнування, труднощі у веденні господарської діяльності, а також становити загрозу для здоров'я й життя. Багатьох із цих явищ уникнути неможливо, але до них можна підготуватися. Уряд Республіки Польща усвідомлює важливість цих викликів, тому розробив «Посібник з безпеки».

Не відкладай рішення про початок підготовки на потім!

Ми розповсюдили посібник серед усіх домогосподарств у Польщі. Також він доступний у цифровій версії та виданій шрифтом Брайля. Можна завантажити інші мовні версії на сайті:  poradnikbezpieczenstwa.gov.pl.

Разом дбаємо про нашу безпеку

Захист населення і цивільна оборона

У мирний час у Польщі діє **система захисту населення**. Її завданням є забезпечення безпеки людей, їхнього здоров'я та майна, а також важливої інфраструктури, навколишнього середовища, тварин і культурних цінностей.

Якщо буде оголошено воєнний стан або почнеться війна, ця система автоматично перетворюється на **цивільну оборону**, а оборону від зовнішньої загрози паралельно здійснюватимуть Збройні сили Польщі. Цивільна оборона не є частиною Збройних сил – її мета полягає у захисті всіх нас від загроз, пов'язаних із воєнними діями та їхніми наслідками. Відповідальність за виживання та мінімізацію наслідків кризи лежить не лише на владі – **це наше спільне завдання**.

**Підготуй себе і своїх близьких,
користуючись цим посібником.**

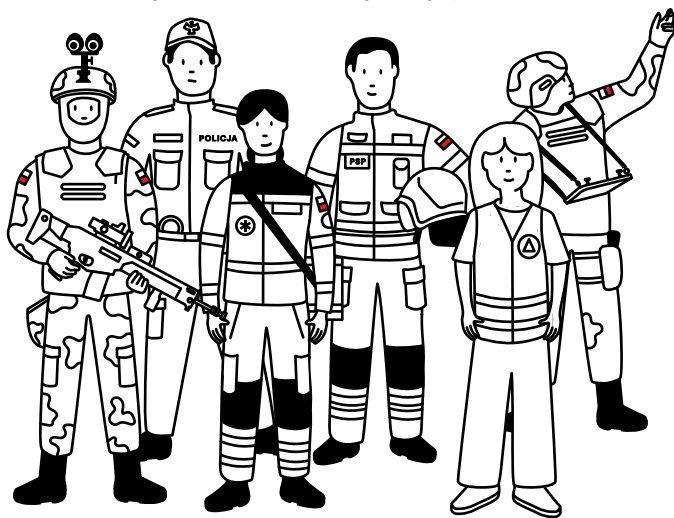
Роль державних інституцій

Війти, бургомістри, мери міст, старости, воєводи та міністр внутрішніх справ розробляють плани евакуації та укриттів, управляють інфраструктурою та координують роботу служб.

Роль польської армії та служб з надзвичайних ситуацій

Збройні сили захищають суверенітет і незалежність держави, її безпеку і мир. У разі нападу на Польщу вони активують відповідні національні та союзницькі процедури та плани, які дозволять ефективно управляти обороною держави, забезпечити її виживання і досягти перемоги.

Пожежна служба, поліція, медична рятувальна служба та інші спеціалізовані служби та підрозділи рятують життя, здоров'я і майно, проводять евакуацію та забезпечують укриття.



Роль громадських організацій

Вони підтримують державу в наданні допомоги або організовують її самостійно. Їхні переваги – досвід, швидке прибуття до тих, хто потребує, і гнучкість у діях.

Гуманітарна допомога завжди є безкоштовною – ніхто не має права вимагати від вас грошей чи послуг в обмін на неї.

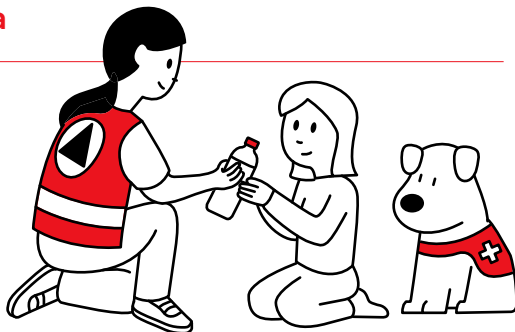
Ваша роль

Ви можете підтримати систему цивільного захисту вже зараз. Оберіть форми залучення, які найбільше відповідають вашим можливостям.

- ☐ Налаштовуйте контакти з особами, які живуть поруч з вами. Варто знати, хто може потребувати допомоги, а хто може її надати.
 - ☐ Долучайтеся до громадських ініціатив, інформаційних груп або створення списків контактів, які допоможуть у спільних діях у складних умовах.
 - ☐ Використовуйте доступні інструменти для підтримки місцевої громади, такі як тренінги, навчання, громадський бюджет.
 - ☐ Станьте активним членом, наприклад, добровільної пожежної команди, гуманітарної організації, спортивного клубу або об'єднання.
 - ☐ Станьте волонтером і надайте підтримку там, де вона найбільше потрібна. До волонтерства ви можете залучити також друзів або сусідів.
- Під час збройного конфлікту ви надалі працюватимете за своєю професією, якщо вам не доручать інших завдань.
 - Якщо ви отримаєте мобілізаційний припис до цивільної оборони, ви будете виконувати завдання, які допоможуть захистити людей, майно, інфраструктуру або культурні цінності.
 - До служби в цивільній обороні можна також приєднатися добровільно та вказати, де ви хочете служити. За деталями звертайтеся до воєводського управління.

Хочете дізнатися більше на цю тему?

→ gov.pl/obrona-cywilna



Загальна оборона країни

Кожен громадянин Республіки Польща має конституційний обов'язок захищати Батьківщину. Безпека Польщі залежить не лише від армії, а й від широкої участі мешканців країни. У разі зовнішньої загрози, у кризових ситуаціях або після запровадження воєнного стану, держава може закликати вас до участі в оборонних діях і заходах на підтримку громадської безпеки.

Це може означати виконання різноманітних завдань на користь оборони, виконання обов'язків, пов'язаних із мобілізаційними приписами, або проходження дійсної військової служби.

Військова служба

Про мобілізацію ви дізнаєтеся зі ЗМІ та офіційних оголошень у громадських місцях. До вас можуть звернутися також в індивідуальному порядку.

Якщо у вас є мобілізаційна картка, уважно прочитайте її – у ній зазначені адреса та час прибуття. Якщо ваша картка загублена або дані в ній застаріли, зверніться до найближчого військового комісаріату.

У часи криз, мобілізації чи війни ви можете бути зобов'язані передати своє майно (будівлі, транспортні засоби) на потреби держави. Пізніше воно буде повернене або ви отримаєте компенсацію.

Військові навчання для резервістів

Якщо ви отримаєте повістку на військові навчання, пам'ятайте – це не бойові дії! Це планові заходи Збройних сил Польщі у мирний час, що готують державу до оборони. На навчання можна також записатися добровільно – зверніся до найближчого військового комісаріату.

Долучайтесь вже сьогодні

Збройні сили Польщі проводять добровільну оборонну підготовку для всіх охочих. Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт

→ wojsko-polskie.pl або Військовий призовний пункт.

Якщо ви хочете пройти військову службу, у вас є на вибір:

- добровільна базова військова служба – до 12 місяців;
- територіальна військова служба – у ротаційній та черговій формах, що дозволяє поєднувати роботу чи навчання зі службою;
- активний резерв (наприклад, для тих, хто працює) – з гнучким графіком служби;
- професійна військова служба – на повний робочий час.

Ви учень чи студент? Обирайте освітні проекти від Міністерства оборони: відділення військової підготовки, військові відділення, Cyber.Mil з класом або Академічний легіон. Якщо ви хочете стати професійним військовим після закінчення навчання, ви можете подати заявку на отримання військової стипендії на час навчання.

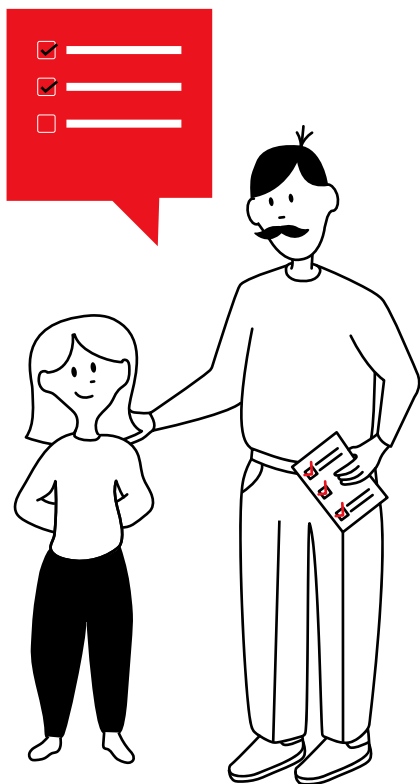
**ЗБРОЙНІ СИЛИ РЕСПУБЛІКИ ПОЛЬЩА
ГОТОВІ ДО ВИКОНАННЯ ТРЬОХ ТИПІВ МІСІЙ:**



-
- захист держави та протидія агресії у межах союзницьких зобов'язань,
 - участь у стабілізації міжнародних, кризових і гуманітарних ситуацій,
 - підтримка внутрішньої безпеки та допомога населенню.
-

⚠ Пам'ятайте! Якщо ви ухиляєтеся від військової служби, на вас чекають правові наслідки – незалежно від того, перебуваєте ви в Польщі чи за кордоном.

Підготовка



Підготуйте себе та своїх близьких

Те, як ви впораєтесь з кризовою ситуацією, залежить від того, чи підготуєтесь ви заздалегідь.

- Дотримуйтеся здорового харчування, дбайте про сон та фізичну активність.
- Подбайте про своє психічне здоров'я. На ваші емоції значною мірою впливає інформація, яку ви отримуєте, – аналізуйте критично її зміст.
- Майте при собі необхідні ліки та допоміжні засоби. Повідомте близьких про ваші хвороби та алергії. Медичну документацію зберігайте в одному місці.
- Підтримуйте контакти з особами, на яких ви можете покластися та які надають вам підтримку.
- Не вагайтеся скористатися професійною психологічною допомогою.
- Якщо маєте можливість, регулярно здавайте кров. Подбайте про отримання картки групи крові – її можна отримати в Центрі переливання крові або в медичній лабораторії, навіть якщо ви не є донором крові. Носіть картку із собою.
- Користуйтеся профілактичними програмами охорони здоров'я. Їх перелік можна знайти на сайті  pacjent.gov.pl.
- Пам'ятайте, що деякі щеплення потрібно повторювати – наприклад, щеплення від дифтерії, коклюшу та правця дійсні протягом 10 років.

→ с. 3 Де знайти підтримку

Особи, які потребують спеціальної допомоги

У кризових ситуаціях **допомагайте особам похилого віку, хворим та особам з інвалідністю**. Не всі можуть знати про загрозу, що насувається, тому надайте їм найважливішу інформацію та поясніть, які дії необхідно виконати.

- ☐ Узгодьте з особою, яку підтримуєте, порядок дій у кризовій ситуації.
- ☐ Допоможіть у підготовці, наприклад, зберіть евакуаційний рюкзак для цієї особи, переконайтеся, що вона має запас необхідних ліків та батарей для допоміжних пристроїв (слуховий апарат, апарат для вимірювання рівня цукру тощо).
- ☐ У разі надзвичайної ситуації повідомте рятувальні служби про особу, яка потребує особливої допомоги під час евакуації.

Більше інформації про те, як можна підтримати осіб, що потребують особливої допомоги, ви отримаєте у своєму міському управлінні.



Поговоріть зі своїми дітьми про загрозу

Діти відчувають хвилювання дорослих і можуть непокоїтися через інформацію, що надходить до них із різних джерел. Розмовляйте з дітьми відповідно до їхнього віку та рівня розуміння.

- Підготуйтеся до розмови та подбайте про **спокійну атмосферу**. З'ясуйте, що дитина вже знає і як це сприймає.
- Відповідайте на запитання **чесно, але без тривожних подробиць**. Якщо ви не знаєте відповіді, спробуйте знайти її разом.
- Спостерігайте за поведінкою дитини та **реагуйте на її емоції**.
- Підкресліть, що навіть у складній ситуації **можна розраховувати на допомогу і підтримку** родини та інших людей: сусідів, пожежників, поліціантів, рятувальників.
- Поясніть дитині, які **завдання** їй доведеться виконувати в кризовій ситуації, і відпрацюйте їх разом. Знаючи свою роль, дитина почуватиметься безпечніше.

Будьте поруч, слухайте та підтримуйте. Ваша присутність і спокій допоможуть дитині знайти вихід зі складної ситуації. На обкладинці Де знайти підтримку

→ с. 3 **Де знайти підтримку**

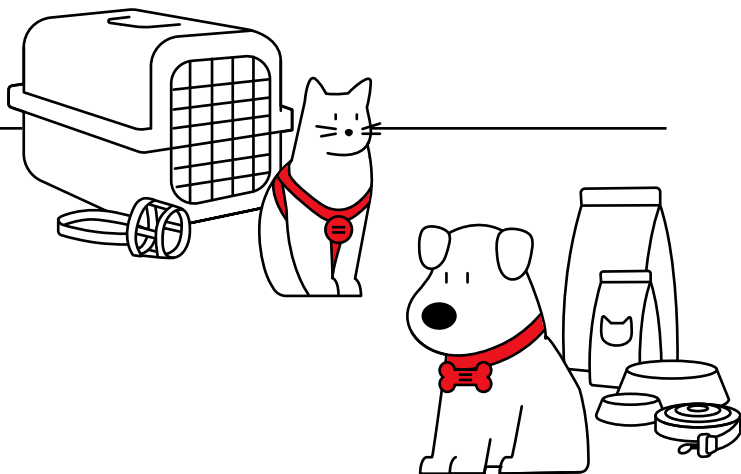


Підбайте про тварин

Домашні тварини

У кризових ситуаціях не забувайте про тварин, якими ви опікуєтеся.

- ☐ Зберігайте в одному місці **медичну документацію** тварини, підтвердження щеплень та інформацію про ліки.
- ☐ Підготуйте відповідне **обладнання для транспортування**: намордник, нашийник, шлейки, повідець, переноску або клітку.
- ☐ Підготуйте **запас їжі, питної води та ліків** на кілька днів.
- ☐ **Чипуйте та реєструйте** свою тварину у загальнодоступній базі.
- ☐ Розмістіть на нашийнику або шлейках **контактну інформацію** власника.

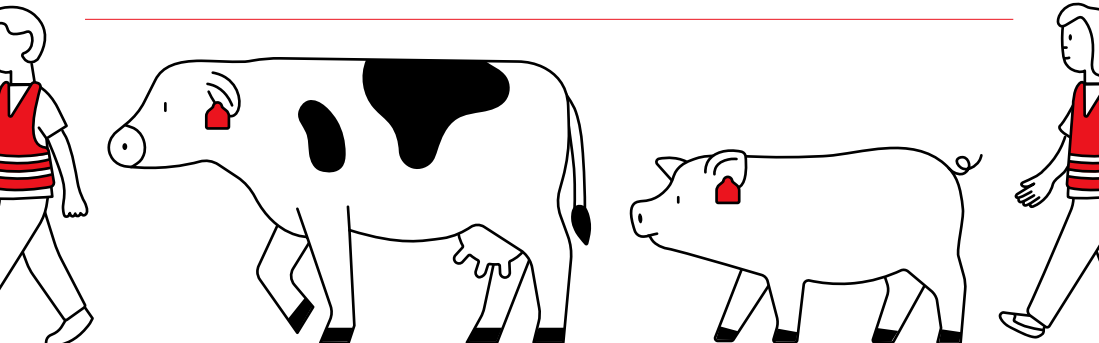


Худоба

Якщо у вас є домашня худоба, забезпечте її на випадок надзвичайних ситуацій, таких як стихійні лиха або перерви в постачанні води чи електроенергії.

- ☐ Підготуйте запас корму та води на 14 днів.
Встановіть резервуари для дощової води.
- ☐ Перевірте, чи господарські будівлі та огорожі витримують погодні умови. Зберіть матеріали для їх ремонту.
- ☐ Позначте тварин, наприклад, за допомогою бирок.
В екстреній ситуації намалюйте фарбою мітку на тварині.
- ☐ Підготуйте тварин до транспортування, як тільки
служби оголосять наказ про евакуацію.
- ☐ Якщо евакуація неможлива, повідомте рятувальні
служби про тварин, що залишилися.

Відповідальність за евакуацію тварин лежить на власнику, а координацію евакуації здійснює місцевий центр управління кризовими ситуаціями. Для отримання детальної інформації про способи евакуації тварин у вашому регіоні звертайтеся до органів місцевого самоврядування.

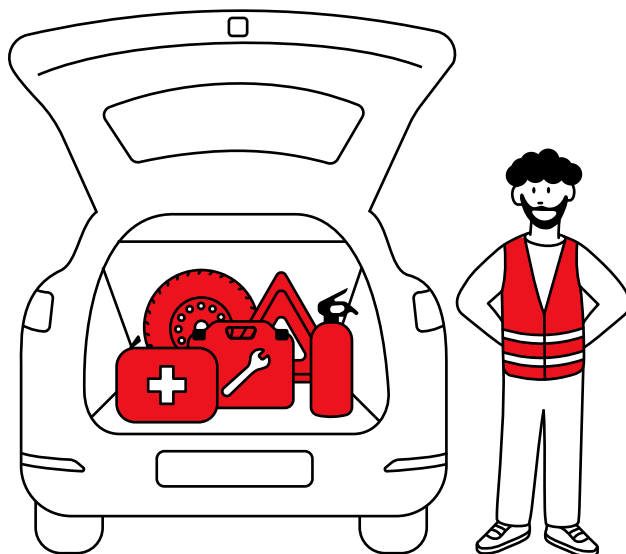


Підготуйте своє оточення

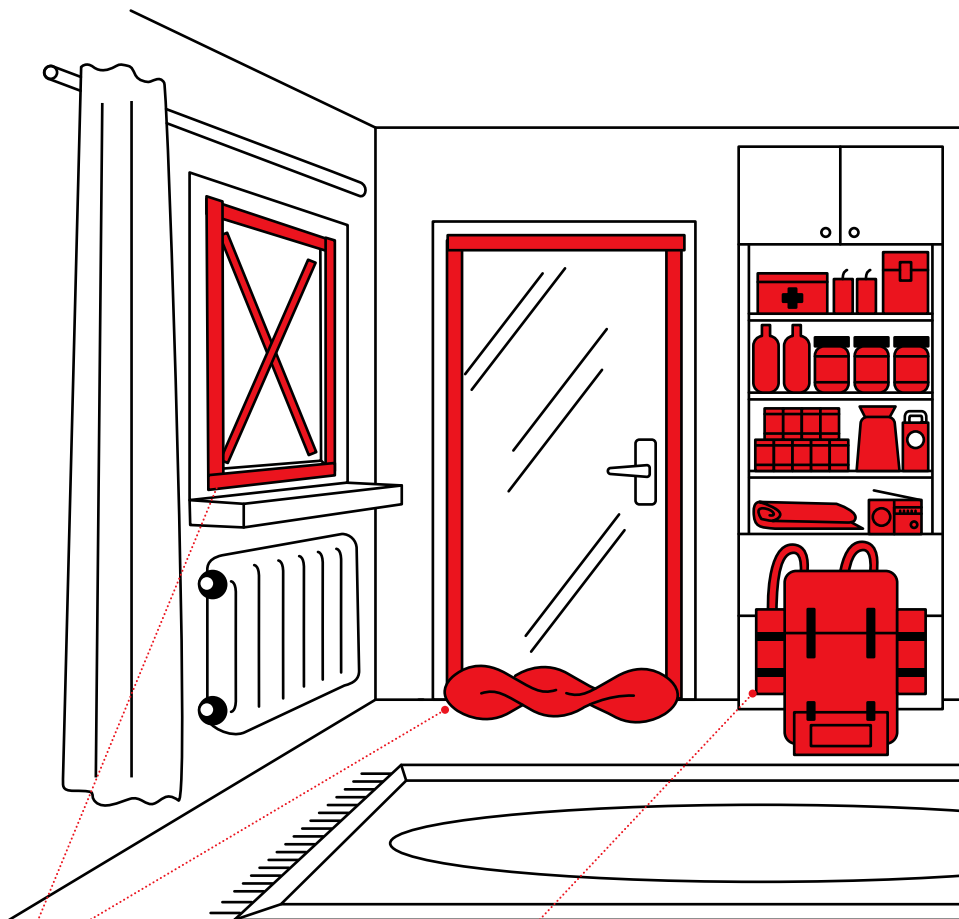
Транспорт

- ☐ Якщо ви користуєтеся автомобілем, переконайтеся, що він технічно справний і заправлений. Перевірте наявність аптечки, вогнегасника, сигнального трикутника, запасного колеса, комплекту для ремонту, інструментів для заміни колеса та карти рятувальника у транспортному засобі.
- ☐ Підготуйте додаткові засоби зв'язку, наприклад, радіо або рації.
- ☐ Візьміть з собою паперову мапу або автомобільний атлас. Ви можете завантажити офлайн-мапи заздалегідь. Система GPS може не працювати.

В екстрених ситуаціях обмежте використання автомобіля. Дороги мають залишатися проїзними для рятувальних служб та військового транспорту.



Будинок або квартира



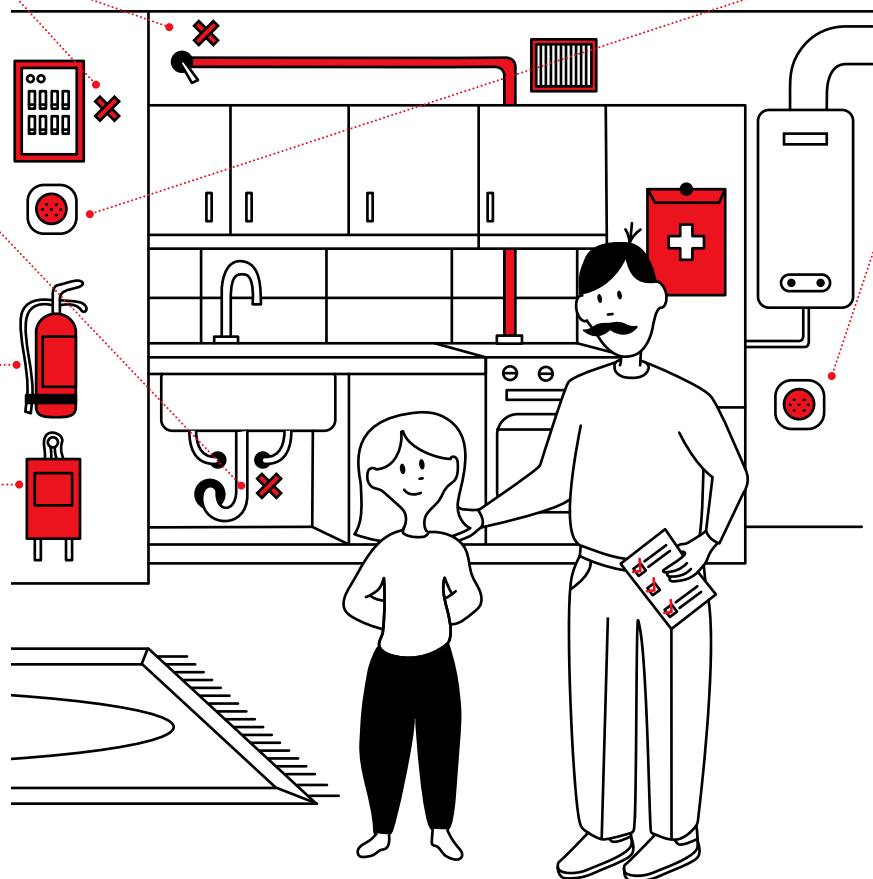
- ☐ Підготуйте предмети для герметизації та захисту вікон і дверей, наприклад, ковдри, рушники, стрічку.

- ☐ Приберіть з коридорів та сходових майданчиків непотрібні предмети.

- ☐ Підготуйтеся до перерв у подачі води, електроенергії, газу та браку доступу до телефону та інтернету. → с. 20–22 Домашні припаси мінімум на 3 дні

- ☐ Позначте видимим способом, наприклад, кольоровими стрічками, місця відключення газу, електрики та води. Разом з близькими відпрацюйте їх відключення.

- ☐ Встановіть датчики диму, чаду та газу. Регулярно перевіряйте їх технічний стан. Уважно перевірте розташування датчиків.



- ☐ Оснастіть будинок вогнегасником та протипожежною ковдрою.
- ☐ Визначте найбезпечніше місце в будинку: далі від вікон, біля стін, у центральних приміщеннях.

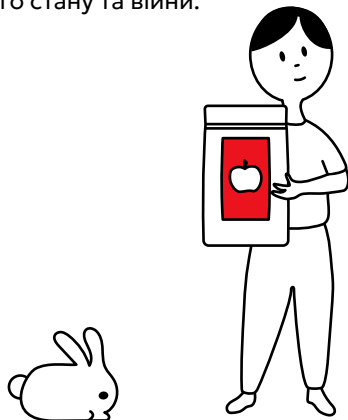
- ☐ Дотримуйтеся регулярних перевірок інженерних систем: димоходів, вентиляції, газових та електричних мереж, а також подбайте про страхування будинку чи квартири.

Школа

- Якщо ви навчаєтеся в школі, беріть участь у навчальних тривогах. Повідомляйте вчителів про підозрілі поведінку або предмети.
- Якщо ваша дитина є учнем, запишіть контакт особи, визначеною школою, щоб забрати дітей в екстрених випадках.

Робота

- Перевірте місця евакуаційних виходів, місця збору, наявність вогнегасників, дефібриляторів (AED) та аптечок.
- Негайно повідомляйте про виявлені порушення, наприклад, пошкоджені електромережі, заблоковані евакуаційні шляхи, несправні ліфти.
- Разом із колегами відпрацюйте план дій у надзвичайних ситуаціях та евакуацію. Переконайтеся, що ви знаєте, як розпізнавати, запобігати, попередити та реагувати на небезпеки на робочому місці.
- Якщо ви особа, яка може бути мобілізована або викликана для виконання інших завдань, пов'язаних із захистом держави, повідомте про це працедавця.
- Якщо ви є працедавцем, ознайомтеся з вашими обов'язками перед працівниками під час надзвичайного стану та війни.



ДОМАШНІ ПРИПАСИ МІНІМУМ НА 3 ДНІ

Ви можете зібрати як тривалі запаси (продукти з довгим терміном придатності), так і ті, які будете частково використовувати та регулярно поповнювати. Переглядайте запаси раз на кілька місяців та перевіряйте терміни придатності.

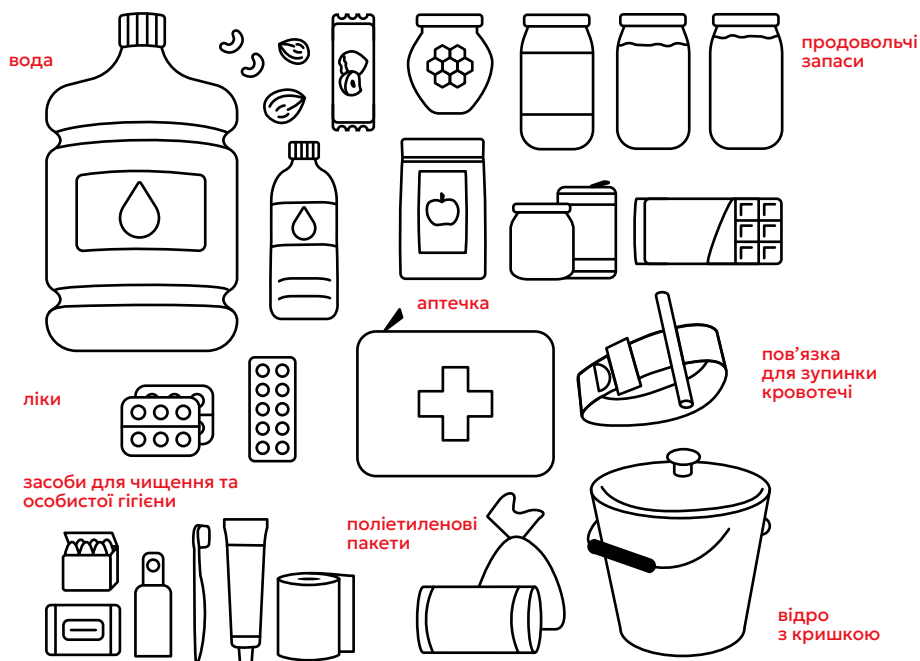
Хочете дізнатися більше на цю тему?

→ gov.pl/rcb/poradnik-bezpiecznych-zachowan



Підготуйте своє оточення

ДОМАШНІ ПРИПАСИ МІНІМУМ НА 3 ДНІ

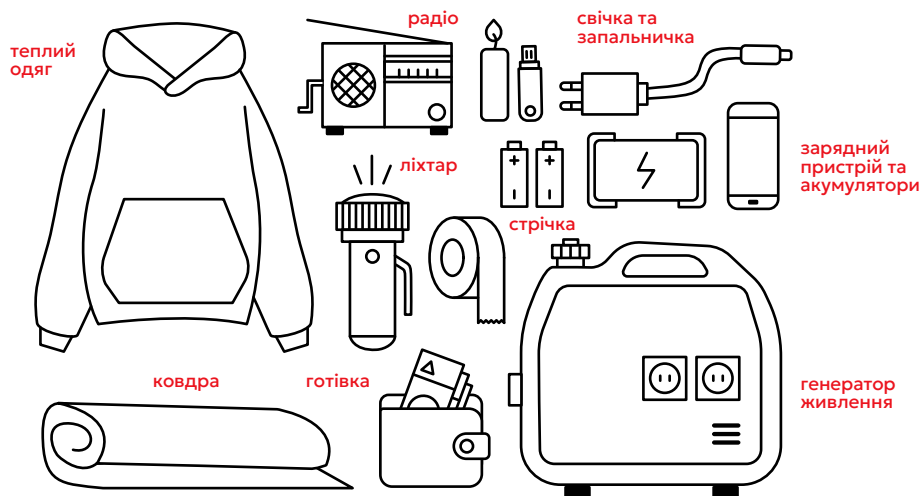


- ☐ Їжа та напої: мінімум 3 літри води на особу на добу, їжа готова до споживання.
- ☐ Аптечка: ліки, що постійно приймаєте, знеболювальні, протизапальні, протиблювотні, протидіарейні, марля, бинти, перев'язувальні матеріали для опіків, одноразові рукавички, антисептики, джгут для зупинки кровотечі, термометр, ножиці, маски FFP3, термофольга.
- ☐ Засоби для чищення та особистої гігієни: туалетний папір, вологі серветки, гігієнічні прокладки, підгузки, засоби дезінфекції, пакети для сміття, відро з кришкою.

ДОМАШНІ ПРИПАСИ МІНІМУМ НА 3 ДНІ



- ☐ Освітлення та зв'язок: ліхтар і акумулятор або радіоприймач, заряджений телефон, зарядний пристрій, заряджений powerbank, відповідні кабелі та батарейки, свічки для домашнього використання, запальничка.
- ☐ Ковдри, спальники та теплий одяг.
- ☐ Готівка різних номіналів.
- ☐ Інструменти та обладнання: стрічки, плівки, набори для герметизації.
- ☐ Альтернативне джерело опалення, яке не працює від електрики.



Реагування



Сигнали тривоги та попереджувальні повідомлення

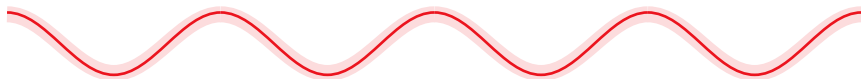
Служби використовують сигнали тривоги та попереджувальні повідомлення у разі реальної загрози або під час навчань. Про навчання ви будете повідомлені завчасно.

Для інформування про загрозу служби використовують:

- тривожні сирени;
- мегафони;
- ЗМІ – радіо, телебачення, інтернет;
- Регіональну систему оповіщення (PCO);
- оповіщення RCB на мобільних телефонах;
- безпосередній контакт.

Пам'ятайте! У Польщі наразі є лише два типи сигналів тривоги:

оголошення тривоги – безперервний **модульований** звук сирени протягом 3 хвилин,



скасування тривоги – безперервний, **рівномірний** звук сирени протягом 3 хвилин

Якщо ви почули сигнал тривоги, увімкніть радіо або телевізор і дотримуйтесь інструкцій.

Евакуація

Якщо ви перебуваєте у місці, де існує безпосередня загроза вашому життю або здоров'ю, не зволікайте з евакуацією.

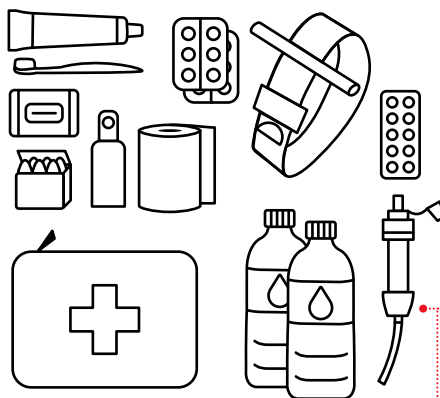
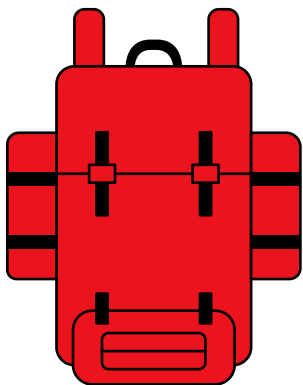
Якщо влада або рятувальні служби вирішать провести евакуацію, **обов'язково виконуйте їхні інструкції**. Інформацію ви будете отримувати в режимі реального часу через урядові сайти, сповіщення RCB, RSO та ЗМІ.

- ☐ Закрийте вікна, перекрийте воду, вимкніть електроприлади та газ, загасіть всі джерела вогню (піч, камін, плиту).
- ☐ Одягніться відповідно до погодних умов.
- ☐ Переконайтеся, що діти мають при собі контактні дані опікуна та медичну інформацію.
- ☐ Тримайте при собі евакуаційний рюкзак.
- ☐ Перевірте, чи знають сусіди про тривогу. За можливості допоможіть особам з особливими потребами.
- ☐ Використовуйте організований транспорт або йдіть пішки до визначеного місця.
- ☐ Якщо ви користуєтеся автомобілем, не блокуйте евакуаційні шляхи.
- ☐ Пам'ятайте про тварин, а якщо їх евакуація неможлива, забезпечте їх їжею та водою.
- ☐ Повідомте близьких, що ви евакуюєтеся, яким способом і куди.

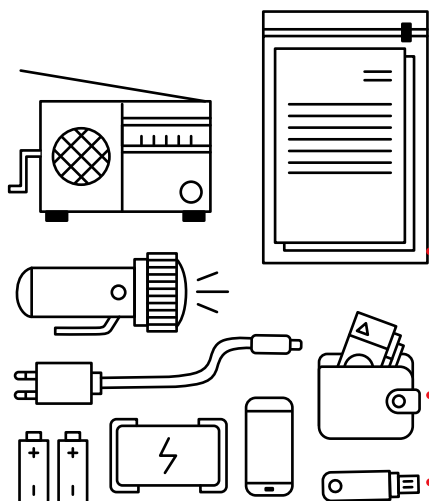
⚠ Не передавайте документи особам, які пропонують допомогу або транспорт. Якщо ви користуєтеся транспортом, надішліть близьким номер реєстраційного знака транспортного засобу та поточну адресу вашого місця перебування.

Евакуаційний рюкзак

Підготуйте портативний набір найнеобхідніших речей. Скористайтеся нашим списком та адаптуйте його під свої потреби. **Евакуаційний рюкзак повинен мати кожен член родини, навіть діти.**

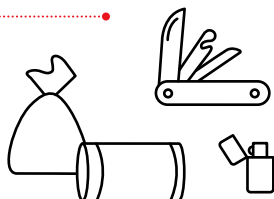


- ☐ Вода в пляшках. Фільтри або таблетки для очищення води.
- ☐ Аптечка та особисті медикаменти, засоби гігієни та дезінфекції.



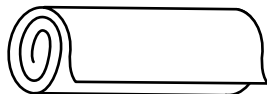
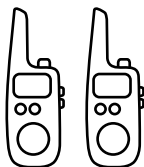
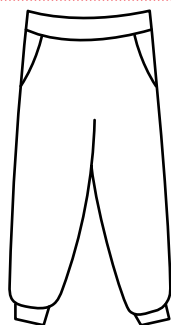
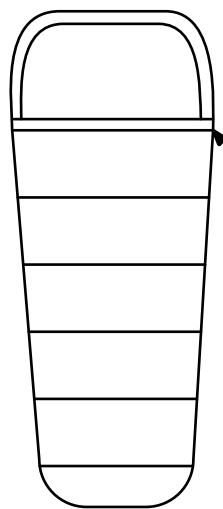
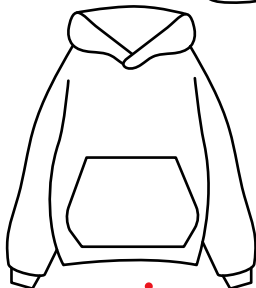
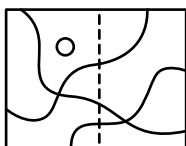
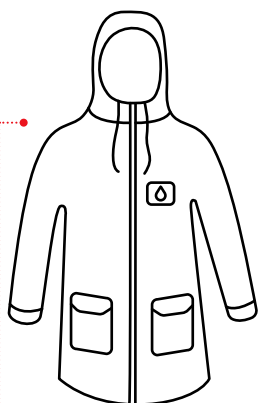
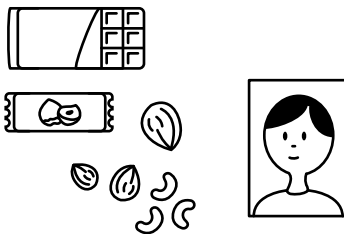
- ☐ Документи, копії на флешці та готівка різних номіналів.
- ☐ Ліхтар і радіо на батарейках або ручному генераторі, заряджений телефон і powerbank, зарядний пристрій, запасні кабелі та батареї.

- ☐ Кишеньковий ніж або мультитул, запальничка, пакети для сміття, друковані мапи.



- ☐ Готові до вживання поживні продукти (енергетичні батончики, сухофрукти, горіхи тощо).

- ☐ Важлива особиста річ, наприклад, фотографія, сімейна пам'ятка.



- ☐ Одяг відповідно до сезону, дощовик, спальний мішок, каримат, термоплівка.

- ☐ Альтернативні засоби зв'язку (наприклад, рації).

Безпека в натовпі

- Якщо ви йдете на матч, концерт або інший масовий захід, перевірте розташування евакуаційних виходів.
- У разі паніки рухайтесь разом із натовпом, уникаючи різких змін напрямку. Якщо ви опинилися всередині групи, намагайтесь просуватися до краю.
- Уникайте вузьких проходів, скляних поверхонь, стін та огорож.
- Не підіймайте предмети з підлоги, наприклад телефон, що випав з рук.
- Якщо ви впали, намагайтесь піднятися якомога швидше – хапайтеся за стійкі предмети або людей поруч. Якщо не можете піднятися, зігніться та прикрийте голову руками.

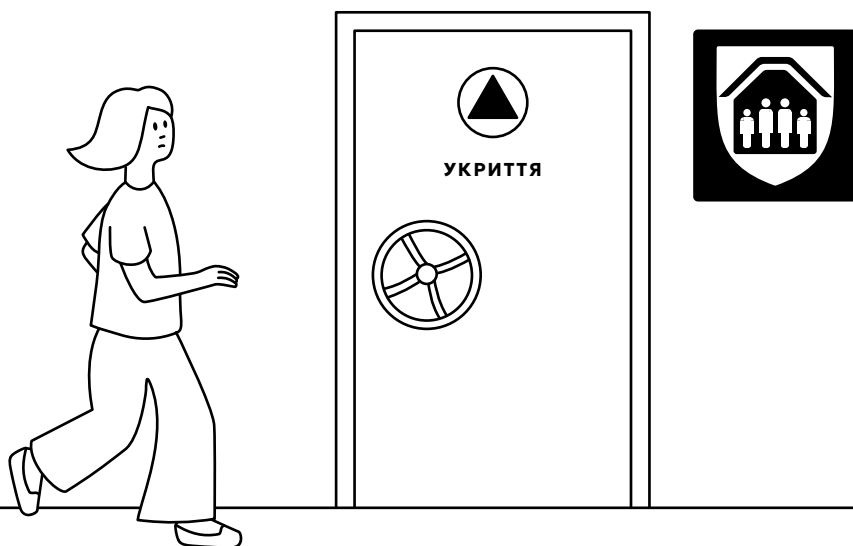
**Якщо ваша близька людина зникла,
зверніться до служби охорони або поліції.
Підготуйте точний опис зниклої людини.**



Укриття

Інформацію про розташування укриттів ви знайдете в управлінні гміни, у підрозділах державної або добровільної пожежної служби та на сайті gov.pl/kgpsp.

Укриття позначені спеціальним графічним знаком:



- Якщо ви не можете сховатися у спеціально відведеному для цього місці, залишайтеся в будинку – далі від вікон, біля несучих стін, у центральних кімнатах.
- Якщо ви перебуваєте далеко від дому, шукайте місця, які забезпечують хоча б мінімальний захист (найнижчі поверхи будівель, включаючи підвали, підземні гаражі, тунелі, підземні переходи). Навіть природні заглиблення забезпечують кращий захист, ніж перебування на відкритій місцевості.

Пожежа

ІНСТРУКЦІЇ З ГАСІННЯ ПОЖЕЖ ПІДРУЧНИМИ ЗАСОБАМИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ



Що
горить

Який вогнегасник
використовувати

Як
гасити



**тверді
матеріали**

наприклад,
дерево, папір,
вугілля, тканина,
солома



Накрийте протипожежною
ковдрою або залийте
водою



**рідини
та плавкі
матеріали**

наприклад, нафта,
бензин, алкоголь,
фарба, лак,
розчинник



НЕ
використовуйте ковдру або
воду



гази

наприклад,
міський газ,
метан, пропан,
водень, ацетилен



НЕ
використовуйте ковдру або
воду

Перекрийте подачу газу,
перекривши вентиль



жири та олії

наприклад, олія
на пательні



НЕ
заливати водою!

Щільно накрийте каструлю
або сковорідку кришкою,
ковдрою або мокрою
ганчіркою

Не користуйтеся ліфтом під час пожежі! Використовуйте сходи.

- Побачивши вогонь або дим, викличте пожежників. Телефонуйте за номером екстреної допомоги 112.
- Спробуйте загасити вогонь, якщо він невеликий.
- Поки це безпечно, перекрийте головний газовий вентиль і вимкніть головні вимикачі живлення.
- Не відчиняйте вікна та двері. Обмеження доступу повітря сповільнить поширення вогню.
- Захистіть дихальні шляхи. Прикрийте рот і ніс, бажано мокрою тканиною.
- Повідомте рятувальні служби, якщо хтось залишився в будівлі, і вкажіть точне місце перебування.
- Пам'ятайте: не гасіть електроприлади, мастила, що горять, та жири водою.

⚠ Зверніть увагу на маркування на вогнегаснику – для яких пожеж він призначений.



Повінь

-
- ☐ Підготуйте евакуаційний рюкзак.
 - ☐ Перевірте, чи сусіди потребують допомоги.
 - ☐ Захистіть будинок, підготуйте мішки з піском. Ущільніть двері та вікна
 - ☐ Перенесіть цінні речі та електроприлади на верхні поверхи будівлі.
 - ☐ Вимкніть електропостачання та газ, захистіть люки та виходи каналізаційної системи.
 - ☐ Запаркуйте транспортні засоби у безпечному місці, не блокуючи дороги.
 - ☐ Підготуйте тварин до евакуації.
-

Не ігноруйте попередження про погані погодні умови та заклики до евакуації.

Якщо оголошено евакуацію, не залишайтеся на затопленій території через цінні речі. Територію забезпечать відповідні служби.

Якщо евакуація неможлива, вивісьте прапор на видному місці, щоб рятувальники знали, що вам потрібно.

- **Білий прапор** – треба евакуюватися.
- **Червоний прапор** – потрібна медична допомога.
- **Синій прапор** – потрібна їжа і вода.

Прапор можна зробити, наприклад, з одягу.

Стежте за інформацією про рівень води на сайтах:

→ wody.gov.pl
isok.gov.pl
hydro.imgw.pl

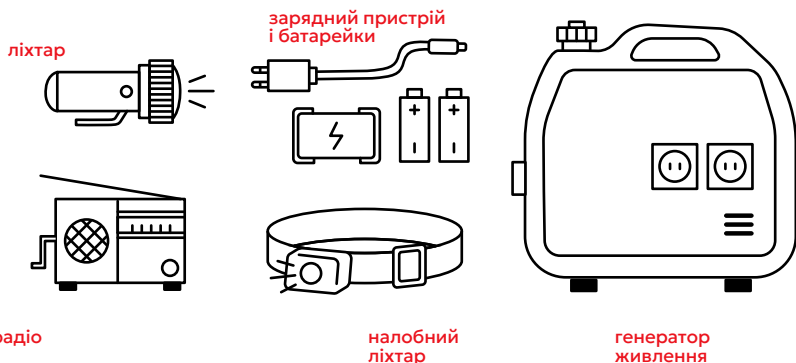
Тривале відключення електроенергії (blackout)

Відключення електроенергії, спричинені стихійним лихом або умисними діями, можуть тривати до кількох днів. Внаслідок цього ви втратите доступ до води, опалення, інтернету та телефону, а також можливість розраховуватися карткою.

- ☐ Підготуйте альтернативні джерела: світла (ліхтарі з запасними батареями), опалення (газова або масляна плита, камін), зв'язку (радіо на батарейках, рації, радіостанція).
 - ☐ Розгляньте придбання генератора.
 - ☐ Зарядіть powerbank. Увімкніть режим енергоощадження на телефоні.
 - ☐ Підготуйте запаси готової до споживання їжі (консерви, сухарі, батончики) та води (мінімум 3 літри на особу на добу).
- р. 20–22 Home stockpile for a minimum of 3 days
- ☐ Майте при собі запас готівки різних номіналів.

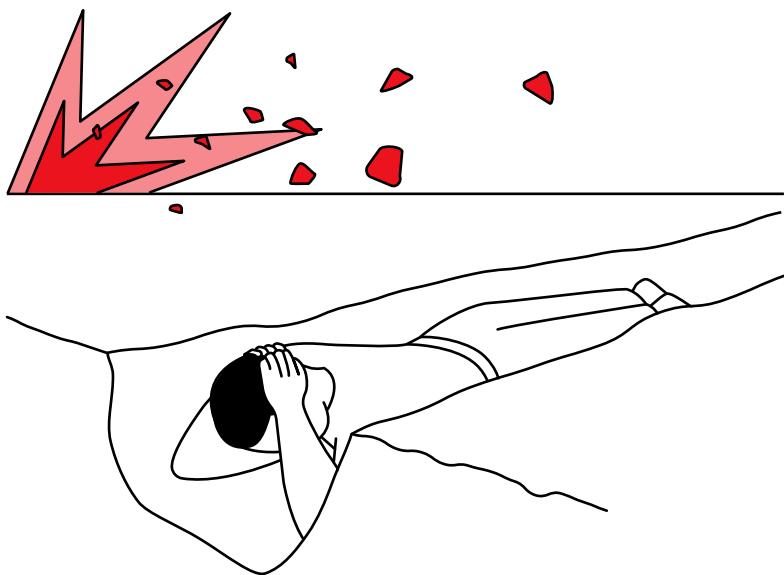
Під час відключення електроенергії

- Економте тепло, зберіть членів родини в одній кімнаті.
- Обмежте відкривання холодильника та морозильної камери – вони довше зберігатимуть низьку температуру.
- Відключіть усі електроприлади від мережі.



Повітряна атака

Почувши сигнал тривоги, йдіть заздалегідь визначеним маршрутом евакуації до місця укриття. Візьміть із собою евакуаційний рюкзак. Уникайте ліфтів, користуйтеся сходами. Укриття, в яке ви підете, має бути без вікон, з товстими стінами, товстою стелею, доступом до повітря та аварійним виходом.



→ Якщо ви на відкритій місцевості та чуєте вибух, **лягайте на землю** (найкраще в заглиблення) та прикрийте голову.

→ **Не залишайте укриття поспіхом.**

→ Не перевантажуйте телефонні лінії – користуйтеся **SMS**.

→ **Допомагайте** іншим – з'ясуйте, хто навколо вас потребує підтримки.

Хімічні, біологічні, радіаційні та ядерні загрози

Коли ви почуєте попередження про загрозу:

- ☐ Сповістіть осіб, які перебувають у зоні небезпеки, та залиште небезпечну територію.
- ☐ Якщо залишаєтеся в будівлі: **закрийте** та ущільніть вікна, двері, вентиляційні отвори, заслінки печей та камінів. Вимкніть кондиціонер.
- ☐ Якщо ви в автомобілі: закрийте вікна, вимкніть кондиціонер/вентиляцію, покиньте зону небезпеки.
- ☐ Коли ви заходите з вулиці, зніміть забруднений одяг. Не вживайте в їжу продукти, які могли бути заражені.
- ☐ Не торкайтеся обличчя перед миттям рук. Вимийте з милом під проточною водою спочатку руки, потім обличчя. Прийміть душ. Якщо це неможливо, протріть шкіру і волосся вологою ганчіркою. Одягніть чистий одяг.
- ☐ Помістіть у пластикові пакети всі потенційно заражені предмети, наприклад, одяг, їжу, щільно закрийте та позначте.

При загрозі радіоактивного зараження підготуйтеся до перебування у герметично закритому приміщенні кілька днів.

Рівень радіації на місці ядерного вибуху значно знижується вже через кілька днів.

Позначення
небезпеки CBRN



хімічний



біологічний



радіологічний



ядерний

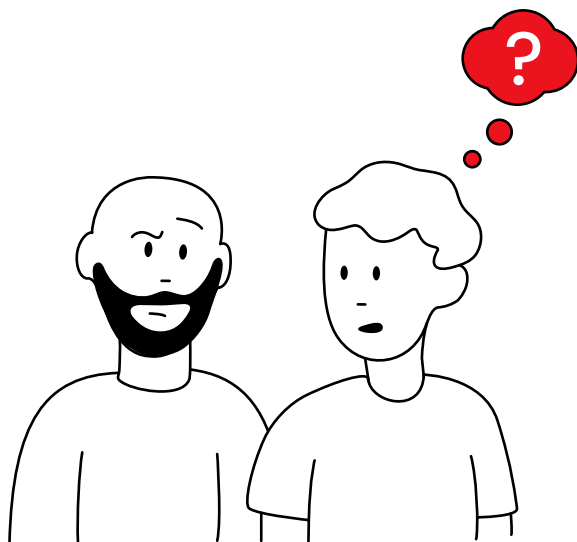
Тривожна поведінка

У вашому безпосередньому оточенні звертайте увагу на:

- необґрунтовані спроби нав'язати контакт від осіб, які пропонують легкий заробіток;



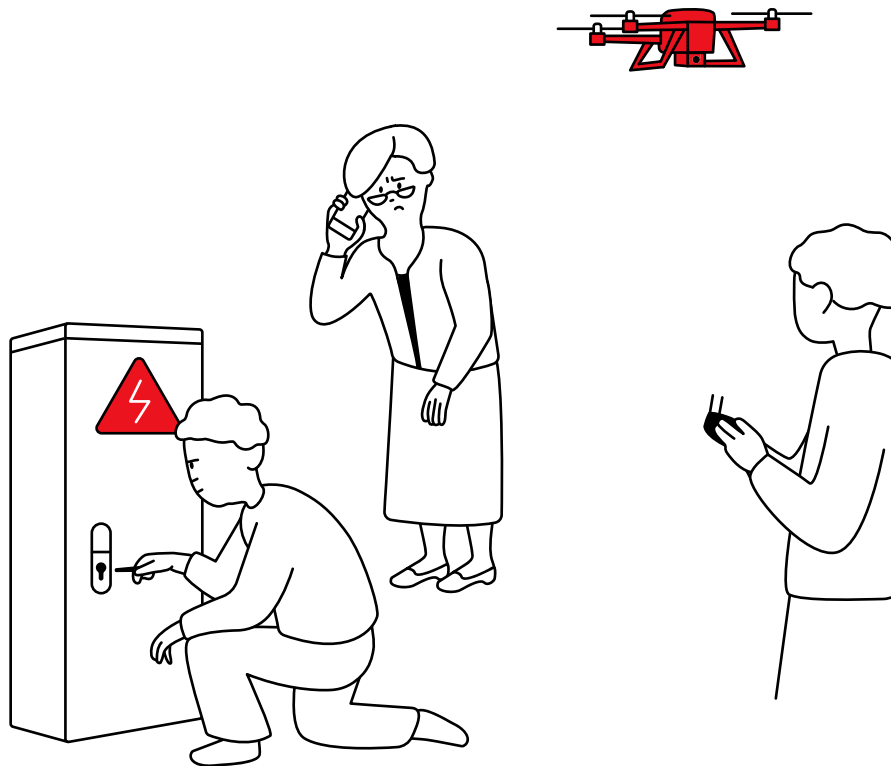
- зміни в поведінці осіб з вашого оточення, які не мають логічного пояснення, наприклад, необґрунтовані спроби отримати персональні дані, плани будівель або іншу конфіденційну інформацію;



- підозрілі позначки – графіті, символи фарбою, крейдою або стрічкою там, де їх не повинно бути. Наприклад, незвичні символи на електронних – чи телекомунікаційних будках, на стінах, дорогах і ліхтарних стовпах;

- особи, які спостерігають, фотографують, знімають (у тому числі за допомогою дронів) такі об'єкти, як аеропорти, торгові центри, логістичні хаби, залізничні колії, військові частини, лікарні.

Пам'ятайте, що повідомлення поліції або Агентства внутрішньої безпеки не несе для вас загрози. Ваше повідомлення перевірять служби та вживуть належних заходів



Якщо ви підозрюєте підготовку злочину – негайно повідомте службу за номером екстреного виклику 112. Ви можете запобігти трагедії.

Національна мапа загроз безпеки на сайті [→ policja.pl](https://policja.pl)

Терористичні загрози

Метою атак можуть бути люди або важливі об'єкти (наприклад, електростанції, водоочисні станції, логістичні центри, концертні зали або торгові центри).

- Якщо ви стали свідком атаки, не наближайтеся. **Тікайте!** Попередьте інших. Повідомте служби – не думайте, що хтось інший вже це зробив. Не повертайтеся на місце події.
- **Сховайтесь** далі від натовпу. Знайдіть укриття – мури, металеві конструкції, товсті стіни. У приміщенні забарикадуйте двері, закрийте вікна, вимкніть світло. Вимкніть звук телефону.
- Якщо не можете втекти або сховатися – **боріться**. Використайте все, що маєте під рукою: сумку, рюкзак, стілець.

Не будьте пасивними!

ВАЖЛИВО



Телефонуйте тільки у разі крайньої потреби – **не перевантажуйте мережу**. Не телефонуйте особам, які перебувають у зоні небезпеки – ви можете видати їхнє місце переховування.

Не поширюйте фото та відео з місця події.

Не підживлюйте паніку – не поширюйте неперевірену інформацію.

Цифрові загрози

Дезінформація

Дезінформація – це навмисне поширення неправдивого або зманіпульованого контенту.

- Перевіряйте інформацію, яка здається правдоподібною, у кількох незалежних джерелах.
- Не поширюйте неперевірену інформацію.
- Не вірте повідомленням про крах держави або капітуляцію.
- Не поширюйте жодної інформації про розташування та пересування польських та союзних військ. Не фотографуйте, не записуйте, не завантажуйте і не публікуйте фото військових, важливих об'єктів, наприклад, мостів, залізничних станцій, складів.

Перевіряйте всю інформацію у надійних публічних джерелах, таких як Польське радіо, Польське телебачення, урядові сайти та державні служби.



Кіберзлочинність

Злочинці можуть заволодіти вашими даними, видавати себе за вас в мережі, взяти позику від вашого імені або обманути ваших знайомих.

- Ви отримали підозріле повідомлення з посиланням чи вкладенням?
Не відкривайте поспіхом.
- **Перевірте адреси** відправників і вміст повідомлень. Помилки або брак польських символів можуть свідчити про шахрайство.
- **Захистіть дані** для входу та номери платіжних карток.
- **Регулярно оновлюйте** антивірусну програму та застосунки на комп'ютері та телефоні.
- Використовуйте тільки **легальне програмне забезпечення**.
- Не встановлюйте застосунки з неперевіраних джерел.
- **Встановлюйте надійні паролі**, наприклад, за допомогою менеджера паролів.
- Використовуйте **двоетапну верифікацію** (SMS, e-mail).
- **Робіть резервні копії** важливих файлів і документів.
- **Будьте обережні**, користуючись громадськими мережами Wi-Fi.

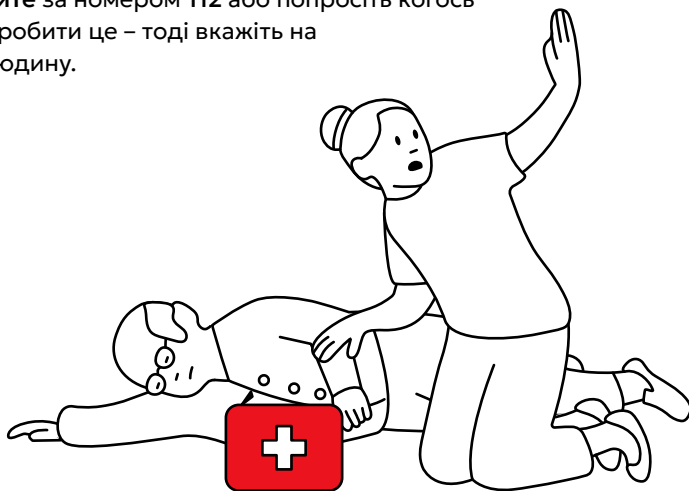
Повідомляйте про спробу шахрайства на сайті ➡ incydent.cert.pl або через застосунок ➡ [mObywatel](https://mObywatel.pl).

Підозрілі SMS із посиланнями надсилайте на номер **8080**.

Перша допомога

**Надання першої допомоги – ваш обов’язок.
Не бійтеся – коли ви допомагаєте, то не несете
відповідальності за ненавмисні помилки.**

- ☐ Подбайте про власну безпеку та безпеку постраждалого.
Не переміщуйте його без необхідності.
- ☐ **Оцініть стан** постраждалого: потрясіть його за плече і розпитайте: «Ви мене чуєте?»
- ☐ Якщо він відреагує, **запитайте**, що сталося.
- ☐ **Зателефонуйте** за номером 112 або попросіть когось з оточення зробити це – тоді вкажіть на конкретну людину.



⚠ Пам’ятайте! Під час кризової ситуації лікарні будуть перевантажені. У ситуаціях, що не загрожують життю, вам доведеться діяти самостійно.

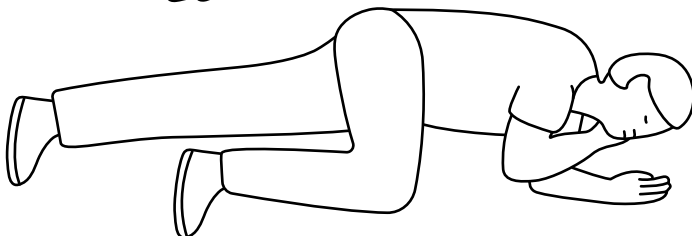
→ Хотите дізнатися більше? **Запишіться на курс першої медичної допомоги.**

Якщо немає контакту з постраждалим

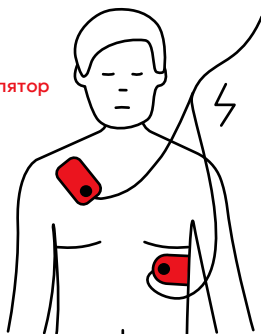
- 1 Попросіть конкретну людину з оточення принести **дефібрилятор** (AED).
- 2 Перевірте, чи дихає постраждалий у тій позі, в якій він перебуває. Спостерігайте за рухами грудної клітки. За потреби розстібніть одяг.
- 3 Якщо людина дихає – покладіть її в стабільне бокове положення. Спостерігайте, за її диханням, до приїзду лікарів швидкої допомоги.



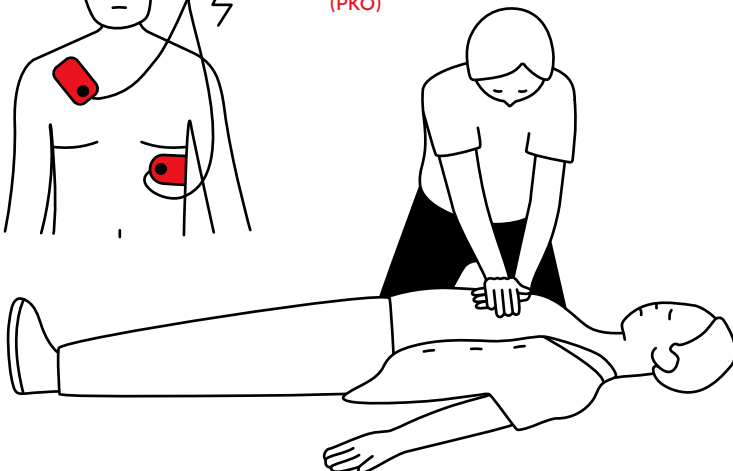
бокове положення
стабільне



дефібрилятор
(AED)



серцево-легенева реанімація
(РКО)



Якщо постраждалий не дихає

- 1 Покладіть постраждалого на спину, на тверду та рівну поверхню.
- 2 Станьте на коліна поруч з його грудною кліткою.
- 3 Розстебніть або розріжте одяг так, щоб грудна клітка була відкритою (також у жінок).
- 4 Покладіть одну руку на чоло постраждалого, іншу – на підборіддя. Злегка закиньте його голову назад.
- 5 Відкрийте рот і видаліть видимі сторонні предмети.
- 6 Нахиліться над постраждалим і протягом 10 секунд перевіряйте дихання:
 - спостерігайте за грудною кліткою, чи піднімається та опускається вона,
 - прислухайтеся до дихання біля носа потерпілого,
 - дочекайтеся видиху – ви відчуєте його на щоді.
- 7 Якщо не дихає – покладіть руки одну на одну посередині грудної клітки постраждалого. Тримайте руки прямими в ліктях.
- 8 Натискайте ритмічно, сильно і швидко:
 - глибина натиснення: 5-6 см,
 - частота: 2 натискання на секунду,
 - після кожного натискання відводьте руки від груднини, залишаючи пальці в контакті з грудною кліткою.
- 9 Після 30 натискань знову розчистіть дихальні шляхи та повільно зробіть 2 вдихи у рот постраждалого. Якщо ви не хочете робити вдихи, продовжуйте натискати грудну клітку без перерв.
- 10 Коли хтось принесе дефібрилятор (AED), використайте його. Пристрій підкаже, що робити.
- 11 Продовжуйте реанімацію до моменту, коли:
 - прибудуть рятувальники,
 - ви помітите явні ознаки відновлення кровообігу, наприклад, дихання, рухи, кашель,
 - надавати допомогу стане небезпечно для вас.

Якщо ви відчуваєте втому, призначте когось вас замінити.

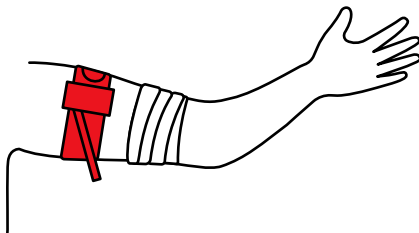
Ви знайдете дефібрилятори в громадських місцях: управліннях, торгових центрах, вокзалах, аеропортах і станціях метро. Встановіть застосунок, який показує розташування AED у вашій околиці.

Якщо сталася сильна кровотеча

- 1 Накладіть тісну пов'язку. Використовуйте, наприклад, бинт, тканину або шарф.
- 2 Якщо кровотеча з кінцівки не зупиняється, накладіть пов'язку для зупинки кровотечі вище рани на плечі або стегні. Зафіксуйте час, коли було наложено пов'язку.
- 3 Якщо ви не можете накласти бинт або пов'язку, притисніть рану рукою або тканиною до зупинки кровотечі або прибуття рятувальників.
- 4 Якщо постраждалий блідий і спітнілий – підніміть його ноги приблизно на 30 см.
- 5 Накрийте його. Травмовані люди швидше охолоджуються.
- 6 Спостерігайте за його станом до прибуття рятувальників.



Сильна кровотеча може призвести до смерті за лічені хвилини. Дійте швидко!



Гігієна в умовах кризової ситуації

Дотримання гігієни – ключ до здоров'я та запобігання епідеміям. Як дбати про гігієну, якщо немає водопостачання, електроенергії чи опалення?

Туалет

Якщо немає води, можна зробити тимчасовий туалет, наклавши на відро пластиковий пакет. Після використання викиньте пакет в окремий контейнер. Неприємні запахи можна нейтралізувати за допомогою землі, тирси або наповнювача для тварин.

- Комунальні служби повідомлять, як утилізувати відходи.
- Якщо немає води, можна і далі користуватися туалетом для сечовипускання.

Особиста гігієна

Якщо немає доступу до води, використовуйте вологі серветки та дезінфекційні засоби.



План на випадок кризової ситуації



Розробіть родинний план дій на випадок кризової ситуації.

Визначте контактні дані та місця й години зустрічей – поблизу дому та поза пунктом проживання. Це важливо у випадку розділення родини або браку зв'язку.

Використайте готові рубрики у посібнику або підготуйте план самостійно. Регулярно оновлюйте його та відпрацьовуйте з членами родини.



КОНТАКТНІ ДАНІ ДЛЯ ЗВ'ЯЗКУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

[illegible]

МІСЦЕ, ДЕ МИ ЗУСТРІНЕМОСЯ, ЯКЩО НАС РОЗЛУЧАТЬ



У безпосередній близькості

Місце 1	Адреса	Контактна особа	Телефон
Місце 2			
Місце 3			

Поза місцем проживання

Місце 1	Address	Point of contact	Phone
Місце 2			
Місце 3			

Примітки

ХВОРОБИ, АЛЕРГІЇ, ЛІКИ, ЩО ПОСТІЙНО ПРИЙМАЮТЬСЯ



Ім'я та Прізвище

Захворювання

Алергія

Ліки

ВАЖЛИВІ ТЕЛЕФОНИ



ВАЖЛИВІ ТЕЛЕФОНИ



наприклад, родинний лікар, особи, які доглядають за дітьми, особи похилого віку, особи з інвалідністю, сусіди, друзі, школа, робота, поліклініка.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



- 1 Користуйтеся надійними джерелами інформації, насамперед урядовими.
- 2 Розробіть та відпрацюйте сімейний кризовий план на випадок різних загроз, необхідності евакуації та можливого розділення.
- 3 Підготуйте домашні запаси щонайменше на три дні та регулярно їх перевіряйте.
- 4 Складіть аптечку з медикаментами. Навчіться надавати першу медичну допомогу.
- 5 Регулярно перевіряйте або замовляйте перевірку наступних систем: електричної, газової, вентиляційної та димоходу.
- 6 Для дітей та осіб похилого віку підготуйте ідентифікатори з їхніми іменами та контактним телефоном.
- 7 Якщо у вас є домашні тварини, то чипуйте або маркуйте їх.
- 8 Перевірте, де розташовується найближче укриття.
- 9 Скомплектуйте евакуаційний рюкзак.
- 10 Дослухайтесь інструкцій служб та співпрацюйте з іншими.



Оголошення тривоги

безперервний, модуляційний звук сирени протягом 3 хвилин



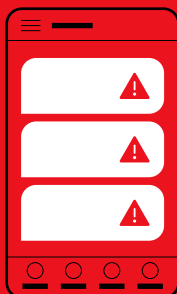
Відбій тривоги

безперервний, рівномірний звук сирени протягом 3 хвилин



Завантажте застосунок RSO

Регіональна система оповіщення (RSO) – це безкоштовний мобільний застосунок, який інформуватиме вас про небезпеку в Польщі.



Publication number: 1/2025
ISBN: 978-83-976775-0-0
Warsaw 2025



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Ministerstwo
Obrony Narodowej

RCB