Ochrona ludności i obrona cywilna

SREBRNE MANEWRY
WIEDZA • TRENING • DZIAŁANIE



BEZPIECZNY SENIOR
WIEM. MAM PLAN. DZIAŁAM

PRZYGOTUJ PLECAK – POCZUJ SIĘ PEWNIEJ
TO CO NAJWAŻNIEJSZE BY ZADBAĆ O SIEBIE PRZEZ CO NAJMNIEJ 72 GODZINY

1



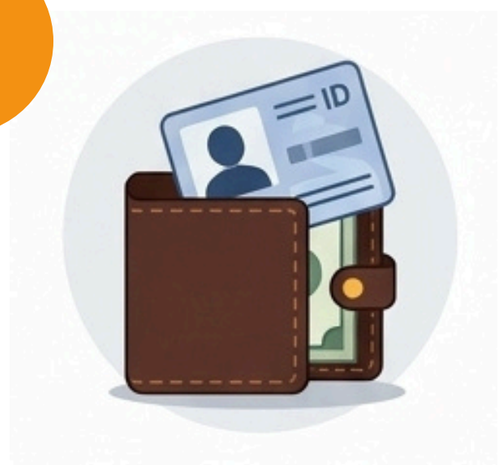
Pamiętaj o swoich lekach!
Zapas leków na min. 7–10 dni to Twój absolutny priorytet.

2



Zabierz wodę i jedzenie
Małe butelki wody, batony energetyczne, suszone owoce, produkty trwałe i niewymagające obróbki termicznej.

3



Zabezpiecz dokumenty
Spakuj dowód osobisty, ważne dokumenty i gotówkę w folię.

4



Nie zapomnij o okularach
Spakuj okulary do czytania oraz aparat słuchowy.

5



Pamiętaj o latarce, telefonie i radio
Latarka i radio na baterie pomogą na wypadek przerw w dostawie energii. Nie zapomnij o zapasowych bateriach i powerbanku.

Każdy domownik powinien mieć własny plecak dopasowany do swoich potrzeb, a jego zawartość należy regularnie kontrolować i uzupełniać!

WOJEWODA POMORSKI
BEATA RUTKIEWICZ

PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA

WIEDZA • TRENING • DZIAŁANIE

Ochrona ludności i obrona cywilna

SREBRNE MANEWRY
WIEDZA • TRENING • DZIAŁANIE



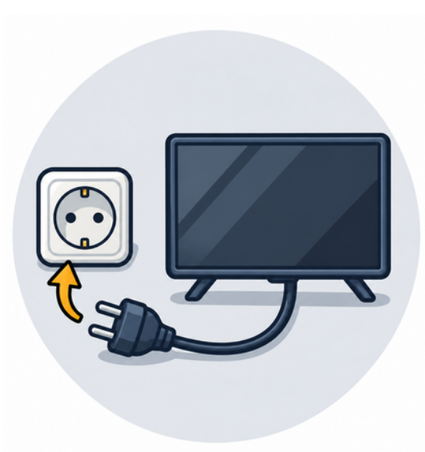
BEZPIECZNY SENIOR
WIEM. MAM PLAN. DZIAŁAM

BLACK OUT czyli BRAK PRĄDU

PLAN POSTĘPOWANIA NA WYPADEK AWARII



Zachowaj spokój



Odłącz sprzęty od prądu



Ogranicz otwieranie lodówki



Włącz radio na baterie, bądź na bieżąco z komunikatami służb



Miej naładowany telefon, napisz lub zadzwoń do najbliższych i poinformuj o swojej sytuacji

PRZYDATNE NUMERY

112	Numer Alarmowy - gdy jesteś w niebezpieczeństwie
116 123	Kryzysowy Telefon Zaufania
800 108 108	Nagle Sami - pomoc psychologiczna
800 120 002	“Niebieska Linia” - przemoc domowa
SMS 8080	Przestępstwo w sieci - oszustwo, kradzież tożsamości, szantaż

WOJEWODA POMORSKI
BEATA RUTKIEWICZ

PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA

WIEDZA • TRENING • DZIAŁANIE

Ochrona ludności i obrona cywilna

SREBRNE MANEWRY
WIEDZA • TRENING • DZIAŁANIE



BEZPIECZNY SENIOR
WIEM. MAM PLAN. DZIAŁAM

Dobre przygotowanie daje spokój i poczucie bezpieczeństwa – także podczas przerwy w dostawie prądu, gwałtownej pogody czy konieczności czasowego opuszczenia domu.

Plecak z rzeczami potrzebnymi na zalecane 72 godziny samodzielnego funkcjonowania pozwala zadbać o podstawowe potrzeby w czasie, gdy służby i instytucje odpowiedzialne za udzielanie pomocy są szczególnie obciążone i w pierwszej kolejności wspierają osoby znajdujące się w bezpośrednim zagrożeniu zdrowia i życia.

SERDECZNIE ZAPRASZAM PAŃSTWA DO WSPÓLNEGO BUDOWANIA BEZPIECZEŃSTWA – WSZYSCY JESTEŚMY ZA NIE ODPOWIEDZIALNI, A KAŻDA DOBRZE PRZYGOTOWANA OSOBA WZMACNIA ODPORNOŚĆ CAŁEJ WSPÓLNOTY.



BEATA RUTKIEWICZ
WOJEWODA POMORSKI

SYGNAŁY ALARMOWE

OGŁOSZENIE ALARMU

Jaki dźwięk?

Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny przez 3 minuty





ODWOŁANIE ALARMU

Jaki dźwięk?

Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny przez 3 minuty

WOJEWODA POMORSKI
BEATA RUTKIEWICZ

PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA

WIEDZA • TRENING • DZIAŁANIE

Ochrona ludności i obrona cywilna

SREBRNE MANEWRY
WIEDZA • TRENING • DZIAŁANIE



BEZPIECZNY SENIOR
WIEM. MAM PLAN. DZIAŁAM

LISTA KONTROLNA



ROZMOWA Z NAJBLIŻSZYMI I TZW. RODZINNY PLAN NA WYPADEK SYTUACJI KRYZYSOWYCH

Otwarta rozmowa i gotowy plan kryzysowy pozwalają uniknąć chaosu oraz dają rodzinie poczucie bezpieczeństwa i wiedzę, jak działać w trudnym momencie.

☐



ZAPASY DOMOWE (WODA, ŻYWNOŚĆ, LEKI, GOTÓWKA)

Przygotowanie podstawowych zapasów gwarantuje samowystarczalność i pozwala przetrwać pierwsze, najtrudniejsze dni kryzysu (np. powodzi, przerw w dostawie prądu) bez konieczności wychodzenia z domu.

☐



PLECAK EWAKUACYJNY, ŚPIWÓR, CIEPŁE UBRANIA

Odpowiednia odzież, śpiwór oraz ciepłe dodatki – czapka, rękawiczki i grube skarpetki – chronią przed wychłodzeniem i zapewniają komfort termiczny na wypadek awarii energetycznej lub konieczności nagłego opuszczenia domu.

☐



KOPERTA ŻYCIA, KONTAKT DO OSOBY BLISKIEJ

Zapisane w jednym miejscu dane o zdrowiu, lekach i kontaktach do bliskich pozwalają ratownikom na szybką i trafną pomoc. Taką kartę informacyjną najlepiej umieścić w Pudełku Życia i schować w lodówce – to pierwsze miejsce, w którym szukają go służby medyczne.

☐



MIEJSCE BEZPIECZNE W DOMU

Bezpieczne miejsce w domu to przestrzeń, w której można schronić się podczas zagrożenia. Najlepiej wybrać miejsce z dala od okien i przeszkleń.

☐

WOJEWODA POMORSKI
BEATA RUTKIEWICZ

PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA

WIEDZA • TRENING • DZIAŁANIE