Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Ochrona ludności i obrona cywilna

Powszechne Warsztaty Ochrony Ludności

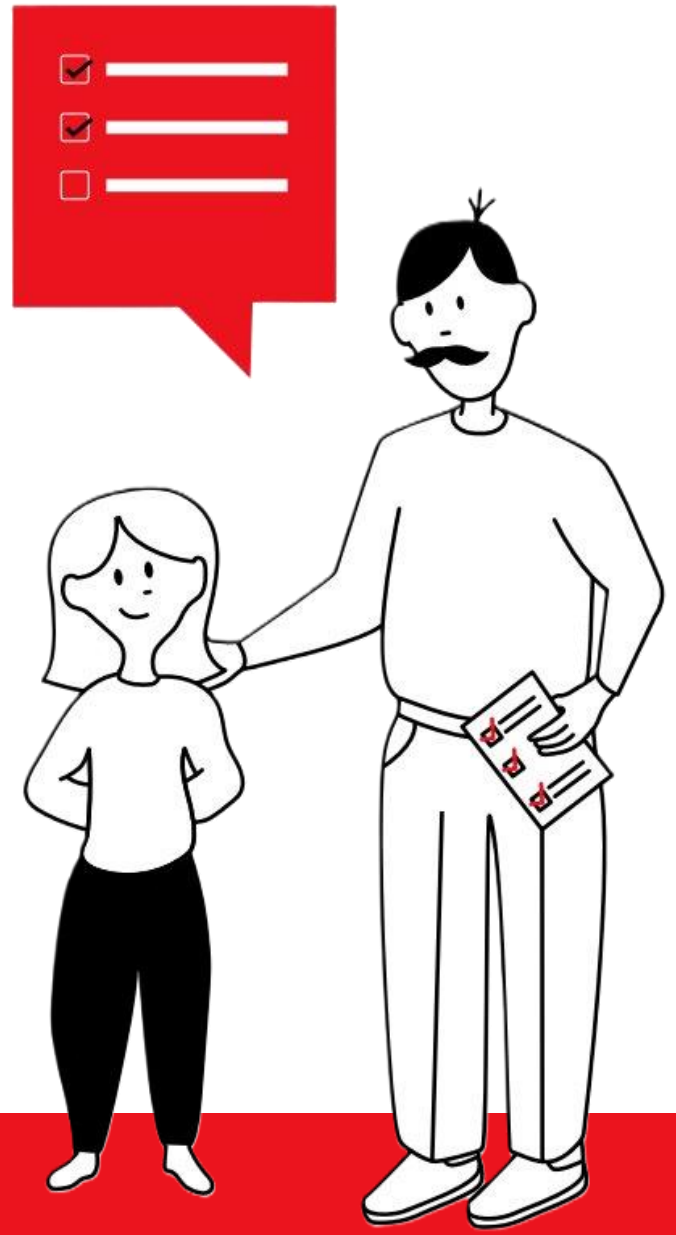


czyli *Poradnik Bezpieczeństwa* w praktyce

Departament
Ochrony Ludności
i Zarządzania Kryzysowego

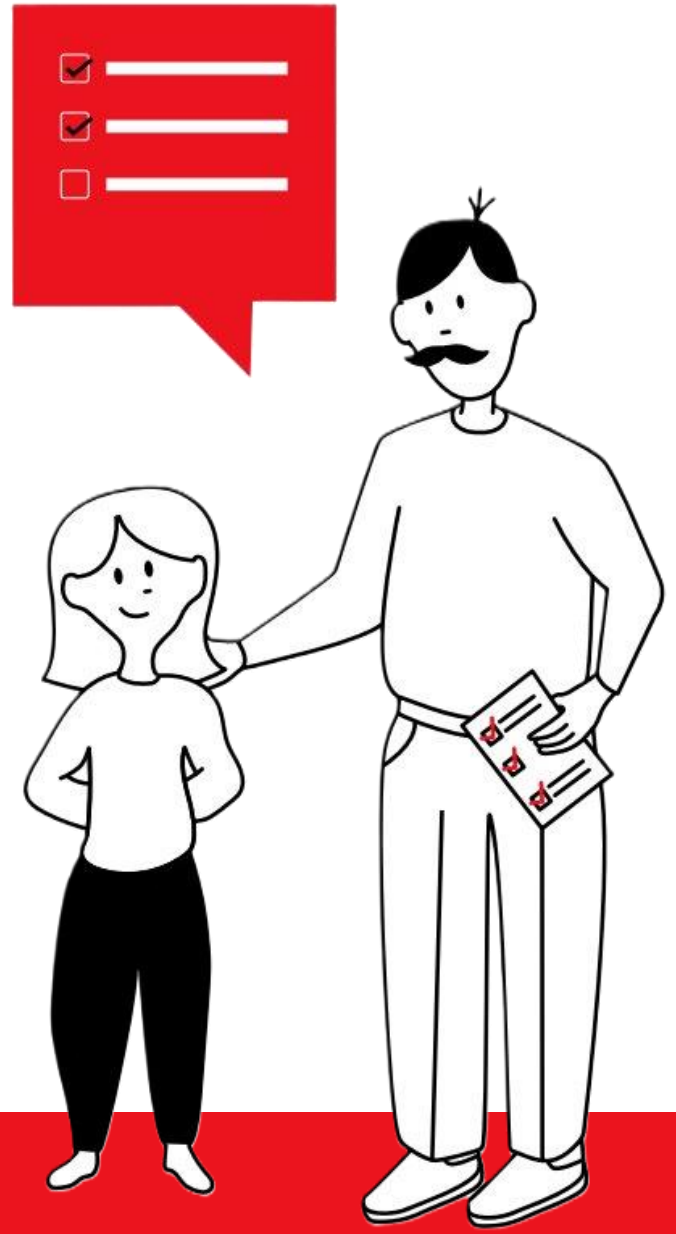
Po co to wszystko?

- **Poradnik fiński:** „*Przygotowani ludzie lepiej sobie poradzą*” („*Prepared people cope better*”)
- **Poradnik holenderski:** „*To, co robisz dzisiaj, sprawi, że jutro będziemy silniejsi*”
- **Poradnik polski:** „*Przeczytaj, przećwicz i zachowaj*”



Czym jest Powszechny Warsztat Ochrony Ludności?

- Kolejny etap projektu budowania odporności społecznej (po opracowaniu oraz wydruku i dystrybucji Poradnika)
- Praktyczne przećwiczenie treści zawartych w Poradniku Bezpieczeństwa
- Przekonanie się, jak w łatwy sposób wzmocnić swoją gotowość i odporność



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Twoje przygotowanie ma znaczenie

W ostatnich latach wzrosło zagrożenie bezpieczeństwa Polski.

- Najważniejsze ryzyka:
- Dezinformacja
- Cyberataki
- Zagrożenia hybrydowe
- Sabotaż i dywersja
- Wpływ wojny za wschodnią granicą
- Ekstremalne zjawiska pogodowe, powodujące m.in.:
  - przerwy w dostawie prądu,
  - utrudnienia komunikacyjne,
  - zniszczenia infrastruktury,
  - zagrożenia dla zdrowia i życia,
  - problemy dla działalności gospodarczej.

W odpowiedzi na te wyzwania rząd przygotował „Poradnik bezpieczeństwa”.

Decyzji o rozpoczęciu przygotowań nie odkładaj na później.

Poradnik można pobrać w wersji elektronicznej na stronie: poradnikbezpieczenstwa.gov.pl.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Wspólnie dbamy o nasze bezpieczeństwo

Ochrona ludności i obrona cywilna

W czasie pokoju w Polsce działa **system ochrony ludności**. Jego zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa ludziom, ich zdrowiu i mieniu, a także ważnej infrastrukturze, środowisku, zwierzętom i dobrom kultury.

Jeśli zostanie ogłoszony stan wojenny lub wybuchnie wojna, system ten automatycznie przekształca się w obronę cywilną, a obronę przed zagrożeniem zewnętrznym równolegle prowadzi Wojsko Polskie. Obrona cywilna nie jest częścią Sił Zbrojnych – 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.

Przygotuj siebie i najbliższych, korzystając z tego poradnika.

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 służb ratowniczych, WP i NGO

Ochrona ludności i obrona cywilna

Siły Zbrojne stoją na straży suwerenności i niepodległości państwa oraz jego bezpieczeństwa i pokoju. W przypadku napaści na Polskę uruchomią odpowiednie procedury i plany krajowe i sojusznicze, które pozwolą skutecznie zarządzać obroną Państwa, zagwarantują jego przetrwanie i doprowadzą do zwycięstwa.

Straż pożarna, policja, ratownictwo medyczne oraz inne służby i podmioty specjalistyczne ratują życie, zdrowie i mienie, przeprowadzają ewakuację i zapewniają schronienie.

Pomoc humanitarna zawsze jest bezpłatna – nikt nie może żądać za nią od Ciebie pieniędzy lub przysług.



Rola organizacji społecznych

Wspierają państwo w działaniach pomocowych lub same je organizują. Ich atutami są doświadczenie, szybkość przybycia do potrzebujących i elastyczność działania.

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Wszystko zaczyna się od Ciebie

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

- ☐ Nawiąż kontakt z osobami, które mieszkają blisko Ciebie. Warto wiedzieć, kto może potrzebować wsparcia, a kto może je zaoferować.
- ☐ Zaangażuj się w inicjatywy sąsiedzkie, grupy informacyjne czy tworzenie list kontaktowych, które mogą usprawnić Wasze działania w trudnych warunkach.
- ☐ Korzystaj z dostępnych narzędzi wspierających lokalną społeczność, jak np. szkolenia, ćwiczenia, budżet obywatelski.
- ☐ Zacznij działać np. w ochotniczej straży pożarnej, organizacji humanitarnej, klubie sportowym czy stowarzyszeniu.
- ☐ Zostań wolontariuszem i nieś wsparcie tam, gdzie jest najbardziej potrzebne. Do wolontariatu możesz zachęcić też przyjaciół lub sąsiadów.

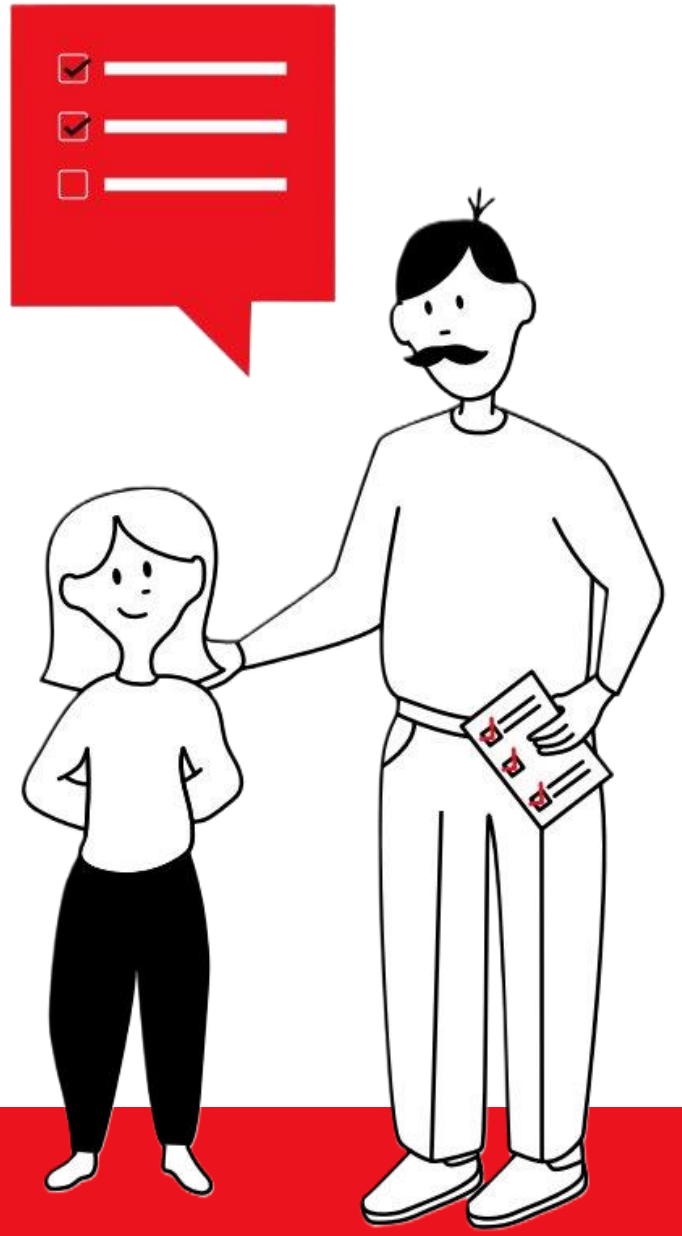
Chcesz wiedzieć więcej na ten temat?
gov.pl/obrona-cywilna



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Przygotowanie

„To, jak poradzisz sobie z kryzysem, zależy od tego, czy wcześniej się przygotujesz.”



Przygotuj siebie i najbliższych

- Zdrowo się odżywiaj, zadbaj o odpowiednią ilość snu i aktywność fizyczną.
- Zadbaj o zdrowie psychiczne. Na Twoje emocje duży wpływ mają wiadomości, które do Ciebie docierają – analizuj krytycznie ich treść.
- Miej przy sobie niezbędne leki i urządzenia wspomagające. Poinformuj najbliższych o chorobach i alergiach. Dokumentację medyczną trzymaj w jednym miejscu.
- Podtrzymuj kontakty z osobami, na których możesz polegać i które dają Ci wsparcie.
- Nie wahaj się korzystać z profesjonalnej pomocy psychologicznej.
- Jeżeli możesz, oddawaj regularnie krew. Postaraj się o kartę grupy krwi – możesz ją uzyskać w Centrum Krwiodawstwa lub laboratorium medycznym, nawet jeśli nie jesteś krwiodawcą. Noś kartę przy sobie.
- Korzystaj z profilaktycznych programów zdrowotnych. Ich listę znajdziesz na stronie pacjent.gov.pl.
- Pamiętaj, że niektóre szczepienia trzeba powtarzać – np. szczepienia na błonicę, krztusiec i tężec są ważne 10 lat.

„To, jak poradzisz sobie z kryzysem, zależy od tego, czy wcześniej się przygotujesz.”

Osoby potrzebujące szczególnej pomocy

W sytuacjach kryzysowych pomóż osobom starszym, chorym czy z niepełnosprawnościami. Nie wszyscy mogą być świadomi nadchodzącego zagrożenia, dlatego przekaż im 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 (aparat słuchowy, sensor do pomiaru cukru itp.).
- ☐ W razie nagłego zagrożenia poinformuj służby ratownicze o osobie, która wymaga szczególnej pomocy podczas ewakuacji.



Więcej informacji o tym, jak możesz wesprzeć osoby, które potrzebują szczególnej pomocy, uzyskasz w swoim urzędzie miasta lub gminy.

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Porozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach

Dzieci wyczuwają zdenerwowanie dorosłych i mogą niepokoić się informacjami, które docierają do nich z różnych źródeł. Rozmawiaj z dziećmi w sposób dostosowany do ich wieku i poziomu rozumienia.

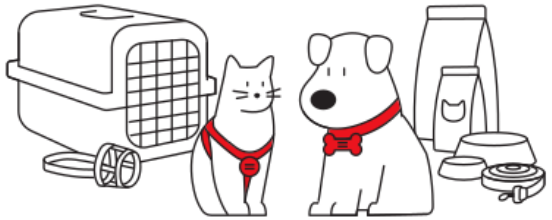
- Przygotuj się do rozmowy i zadbaj o **spokojną atmosferę**. Dowiedz się, co dziecko już wie i jak się z tym czuje.
- Na pytania odpowiadaj **szczerze, ale bez drastycznych szczegółów.** Jeżeli nie znasz odpowiedzi, możecie poszukać jej wspólnie.
- Obserwuj zachowanie dziecka i **reaguj na jego emocje.**
- Podkreśl, że nawet w trudnej sytuacji **możecie liczyć na pomoc i wsparcie** rodziny oraz innych osób: sąsiadów, strażaków, policjantów, ratowników.
- Wytłumacz dziecku, jakie będzie miało **zadania w sytuacji kryzysowej** i przećwiczcie je razem. Znając swoją rolę, dziecko poczuje się bezpieczniej.

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

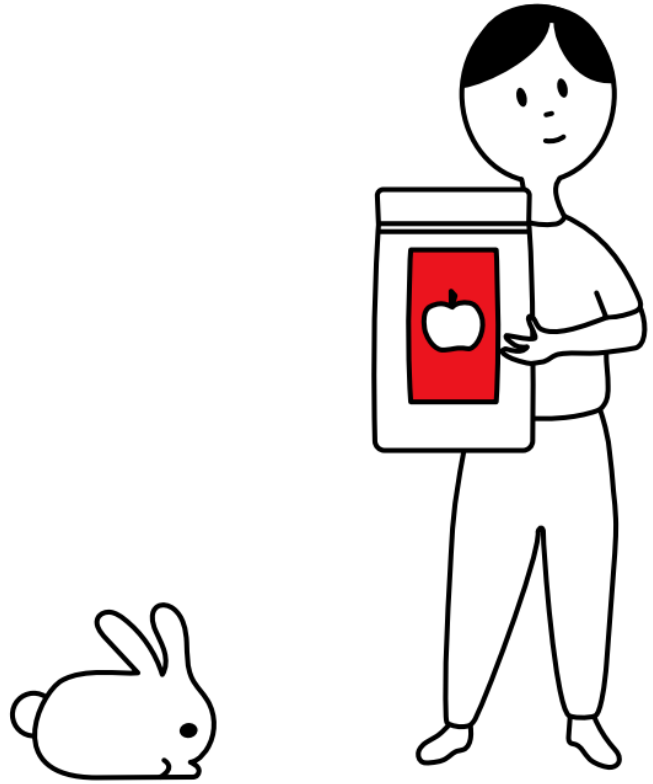


Zadbaj o zwierzęta – zwierzęta domowe

W sytuacjach kryzysowych pamiętaj o zwierzętach, którymi się opiekujesz.



- ☐ Przechowuj w jednym miejscu dokumentację **zdrowotną zwierzęcia**, potwierdzenia szczepień i informację o lekach.
- ☐ Przygotuj odpowiedni **sprzęt do transportu**: kaganiec, obrożę, szelki, smycz, transporter lub klatkę.
- ☐ Przygotuj **zapas karmy, wody pitnej i leków** na kilka dni.
- ☐ **Zaczipuj i zarejestruj** swoje zwierzę w ogólnodostępnej bazie.
- ☐ Umieść przy obroży lub szelkach **dane kontaktowe właściciela**.

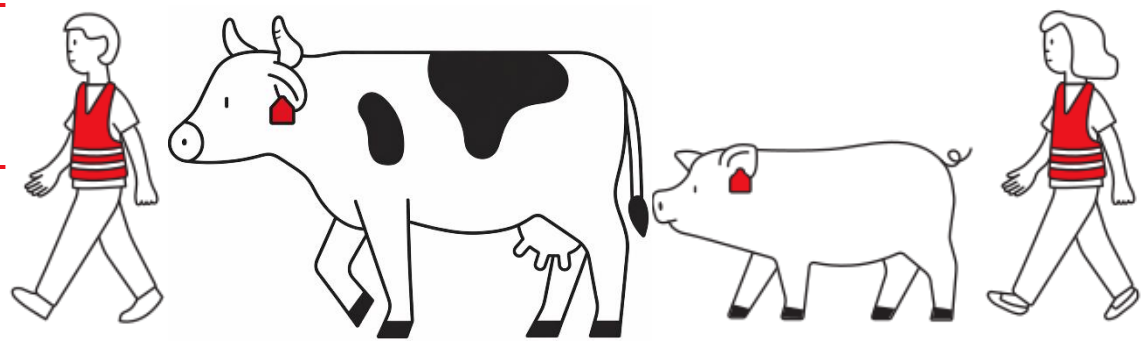


Zadbaj o zwierzęta – zwierzęta gospodarskie

Jeśli masz zwierzęta gospodarskie, zabezpiecz je na wypadek sytuacji kryzysowych, takich jak klęski żywiołowe lub przerwy w dostawie wody czy prądu.

- ☐ Przygotuj zapas paszy i wody na 14 dni. Zainstaluj zbiorniki na deszczówkę.
- ☐ Sprawdź, czy budynki gospodarskie i ogrodzenia są odporne na warunki atmosferyczne. Zgromadź materiały do ich naprawy.
- ☐ Oznakuj zwierzęta, np. za pomocą kolczyków. W sytuacji awaryjnej namaluj na zwierzęciu znak farbą.
- ☐ Przygotuj zwierzęta do transportu natychmiast po ogłoszeniu przez służby nakazu ewakuacji.
- ☐ Jeśli ewakuacja nie jest możliwa, poinformuj służby ratownicze o pozostawionych zwierzętach.

Za ewakuację zwierząt odpowiada ich właściciel, a koordynację ewakuacji prowadzi lokalne centrum zarządzania kryzysowego. Po dokładne informacje o sposobie ewakuacji zwierząt w Twojej okolicy zgłoś się do urzędu gminy.



Przygotuj swoje otoczenie – transport

- ☐ 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.
- ☐ Przygotuj dodatkowe środki łączności, np. CB radio, walkie-talkie.
- ☐ Miej przy sobie papierową mapę lub atlas samochodowy. Możesz wcześniej pobrać mapy offline. System GPS może nie działać.



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

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Karta Ratownicza w Pojeździe: Skróć czas akcji ratunkowej o 30%

CO TO JEST ?

- To zestandaryzowana kartka A4 z instrukcją Twojego samochodu dla służb ratunkowych.
- Pokazuje rozmieszczenie wzmocnień karoserii, poduszek powietrznych, akumulatora i zbiornika paliwa.

.

DLACZEGO JEST KLUCZOWA ?

- **Bezpieczeństwo:** Nowoczesne auta mają karoserię, której zwykłe nożyce hydrauliczne nie przetną bez wiedzy, gdzie uderzyć.
- **Czas:** Ratownicy nie tracą cennych minut na "zgadywanie", jak bezpiecznie rozciąć auto, by Cię wydostać.
- **Hybrydy i elektryki:** Wskazuje miejsca bezpiecznego odcięcia wysokiego napięcia.



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Karta Ratownicza w Pojeździe: Skróć czas akcji ratunkowej o 30%

JAK JĄ ZDOBYĆ W 3 KROKACH ?

https://www.kartyratownicze.pl/

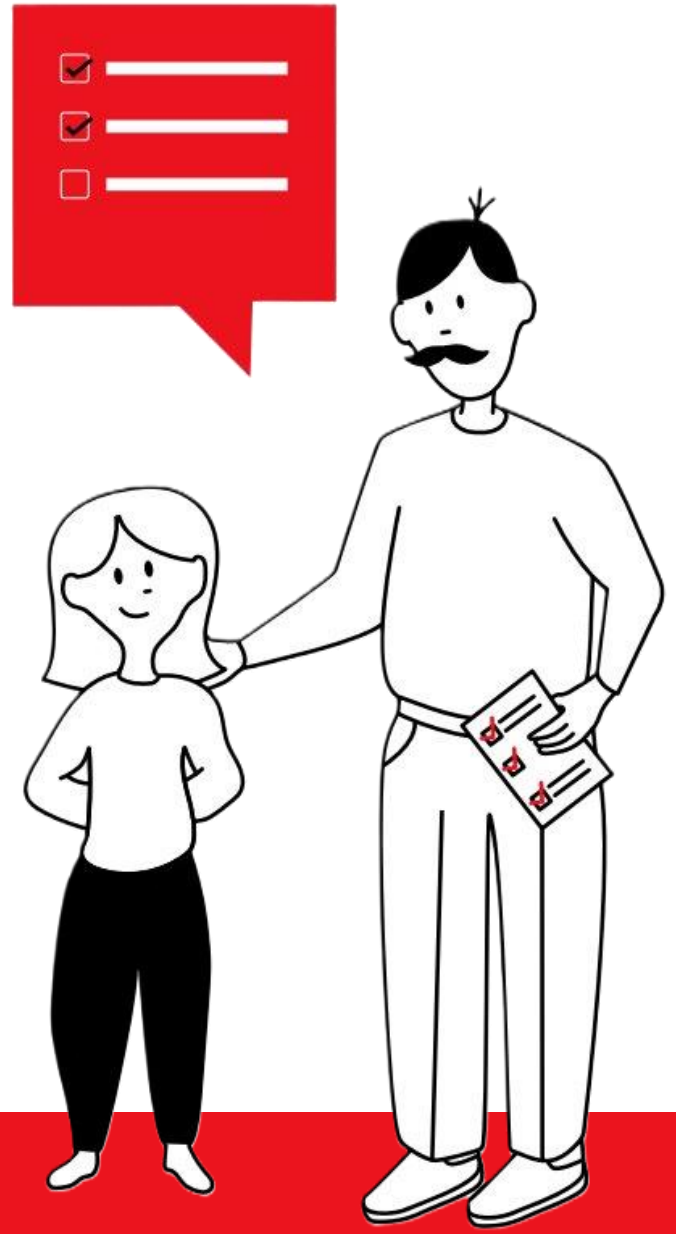
1. **Wydrukuj**: Pobierz kartę ze strony producenta Twojej marki (musi być kolorowa!).
2. **Umieść:** Złóż ją i schowaj za osłoną przeciwsłoneczną kierowcy.
3. **Oznakuj:** Przyklej specjalną nalepkę na szybie (lewy dolny róg), by strażacy wiedzieli, że karta jest w środku.



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

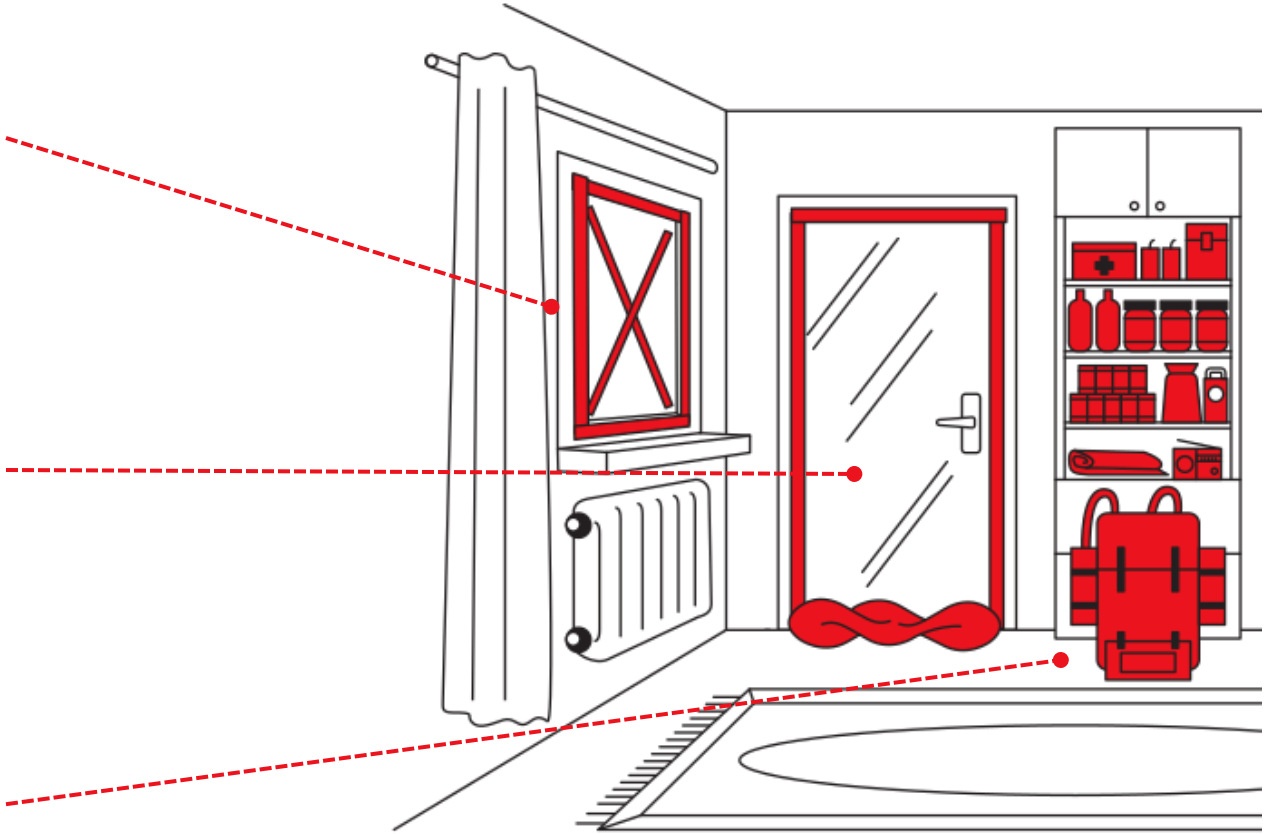
Ćwiczenie 1

Jak bezpieczny jest Twój dom/mieszkanie?

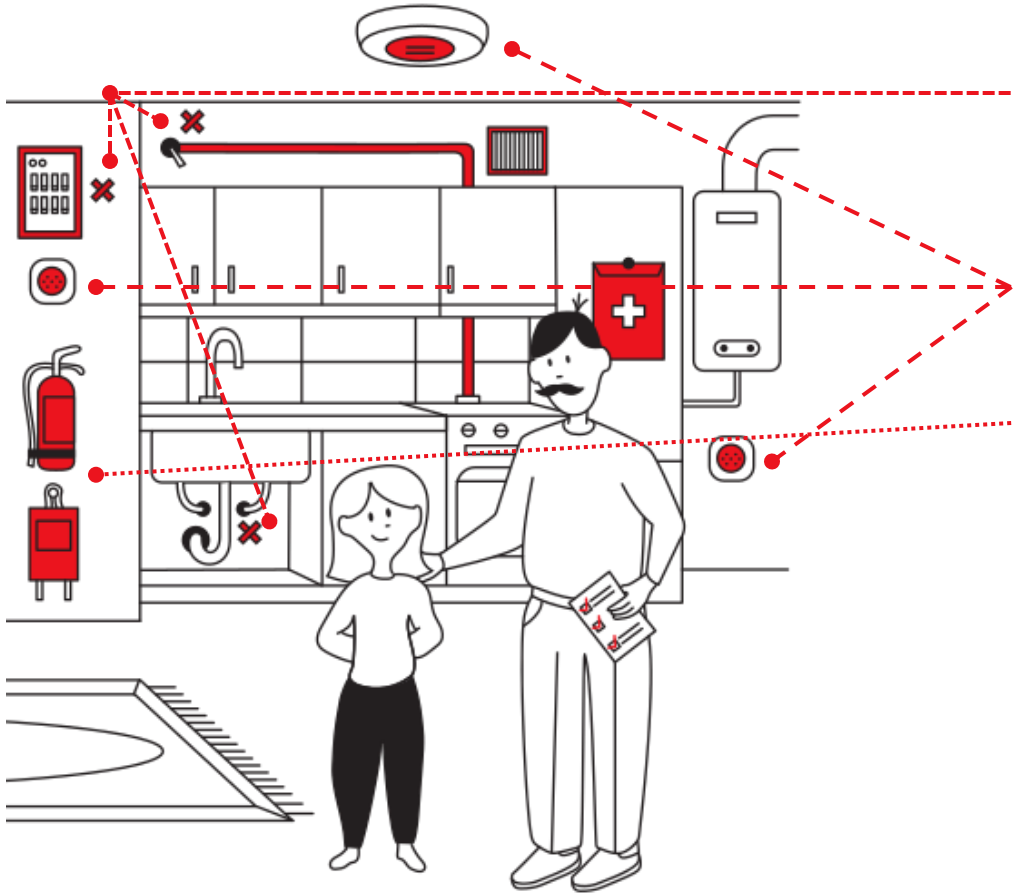


Przygotuj swoje otoczenie – dom lub mieszkanie

- ☐ Przygotuj przedmioty do uszczelniania i zabezpieczania okien i drzwi, np. koce, ręczniki, taśmy.
- ☐ Usuń z korytarzy i klatek schodowych niepotrzebne przedmioty.
- ☐ Przygotuj się na przerwy w dostawach wody, prądu, gazu i na brak dostępu do telefonu i internetu.



Przygotuj swoje otoczenie – dom lub mieszkanie



- Oznacz w widoczny sposób, np. kolorowymi taśmami, miejsca odcięcia gazu, prądu i wody. Przećwicz z najbliższymi ich wyłączanie.
- Zamontuj czujki dymu, czadu i gazu. Regularnie sprawdzaj ich stan techniczny. Dokładnie sprawdź umiejscowienie czujek.
- Wyposaż dom w gaśnicę i koc gaśniczy
- Pamiętaj o regularnych przeglądach instalacji: kominowej, wentylacyjnej, gazowej i elektrycznej oraz o ubezpieczeniu domu/mieszkania.
- Sprawdź, które miejsce w domu jest najbezpieczniejsze: z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.

Dostosuj rodzaj czujki do zagrożenia

CZUJKA DYMU (POŻAROWA)

Zagrożenie: Ogień i dym (dym niestety często zabija szybciej niż płomienie).

Działanie: Wykrywa dym i inne trujące produkty spalania.

Gdzie montować: Sypialnie, korytarze, salon. Najlepiej na suficie.

Ostatecznie na ścianie bocznej w odległości min. 30 cm od sufitu.



CZUJKA DYMU (POŻAROWA)

CZUJKA TLENKU WĘGLA (CZADU)

Zagrożenie: „Cichy zabójca" – gaz bezwonny, bezbarwny i śmiertelnie trujący !!!

Źródło: Niesprawne piece, kominki, piecyki gazowe szczególnie z otwartą komorą spalania.

Gdzie montować: W pobliżu urządzeń grzewczych oraz w poszczeniach w których śpimy.

Montujemy mniej więcej na wysokości oczu 150 – 170 cm od ziemi.



CZUJKA TLENKU WĘGLA (CZADU)

Dostosuj rodzaj czujki do zagrożenia

CZUJKA GAZU (LPG / ZIEMNEGO)

Zagrożenie: Wybuch spowodowany nieszczelnością instalacji gazowej, pieca gazowego lub kuchenki.

Działanie: Alarmuje przy stężeniu grożącym wybuchem.

Gdzie montować: Kuchnie, kotłownie. W zależności od rodzaju gazu:

Gaz ziemny (lżejszy od powietrza) – czujka wysoko (ok. 30 cm pod sufitem).

Gaz LPG/propan-butan (cięższy od powietrza) – czujka nisko (ok. 30 cm nad podłogą).

Data ważności: Czujniki mają termin przydatności (zazwyczaj 5–10 lat)

Po upływie tego czasu urządzenie staje się bezużyteczne, nawet jeśli „pika” przy teście. Trzeba wymienić je na nowe.



Czujka dymu i czadu – Wybierz mądrze



Jak rozpoznać bezpieczne urządzenie?



Sprawdź, czy na tabliczce znamionowej czujki widnieją:

Numer normy dla **czujki dymu EN 14604:2005**

oraz znak: CE

Numer normy dla **czujki tlenku węgla (czadu)**

PN-EN 50291-1:2018-6+AC:2021-03 oraz znak:

Używaj tylko certyfikowanych czujek !



OZNACZENIA GWARANTUJĄCE NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ:

CNBOP-PIB

EOTA
European Organisation for Technical Assessment

ilac-MRA

PCA
Polskie Centrum Akredytacji
Certyfikacja Wyrobów

UL

CCC

UKCA

FC

GS geprüfte Sicherheit

DVE

ITB Wyrób Budowlany

Prawidłowa eksploatacja czujek, to również gwarancja ich niezawodności !

Zasady eksploatacji czujek:

- **Regularny test (przycisk TEST):** Raz w miesiącu należy nacisnąć przycisk kontrolny, aby sprawdzić układ elektroniczny i sygnał dźwiękowy.
- **Odkurzanie urządzenia:** Kurz na obudowie może zablokować dostęp dymu lub gazu do sensora. Raz na kwartał warto przetrzeć czujkę suchą szmatką lub odkurzyć miękką szczotką.
- **Wymiana baterii:** Jeśli czujka wydaje krótki sygnał co kilkanaście sekund, oznacza to słabą baterię. Warto wymieniać je profilaktycznie raz w roku (chyba że urządzenie ma wbudowaną baterię na stałe).
- **Termin przydatności:** Każda czujka ma na obudowie datę ważności (zazwyczaj od 5 do 10 lat). Po tym terminie sensor traci czułość i urządzenie trzeba wymienić na nowe.



Przeglądy instalacji (obowiązki prawne)





✓ CHECKLISTA Bezpieczny Dom:

- ✓ **Instalacja gazowa:** Posiadam protokół z przeglądu gazowego wykonanego w ciągu ostatnich 12 miesięcy. [Raz w roku]
- ✓ **Przewody kominowe:** Wykwalifikowany kominiarz sprawdził drożność kominów i wentylacji. [Raz w roku]
- ✓ **Wentylacja:** Sprawdziłem, czy kratki wentylacyjne nie są zaklejone lub zasłonięte meblami.
- ✓ **Elektryka:** Przegląd został przeprowadzony przez elektryka z odpowiednimi uprawnieniami SEP w zakresie dozoru (D) i eksploatacji (E) wraz z pomiarami.





Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Koperta Życia: Sekundy, które ratują życie !



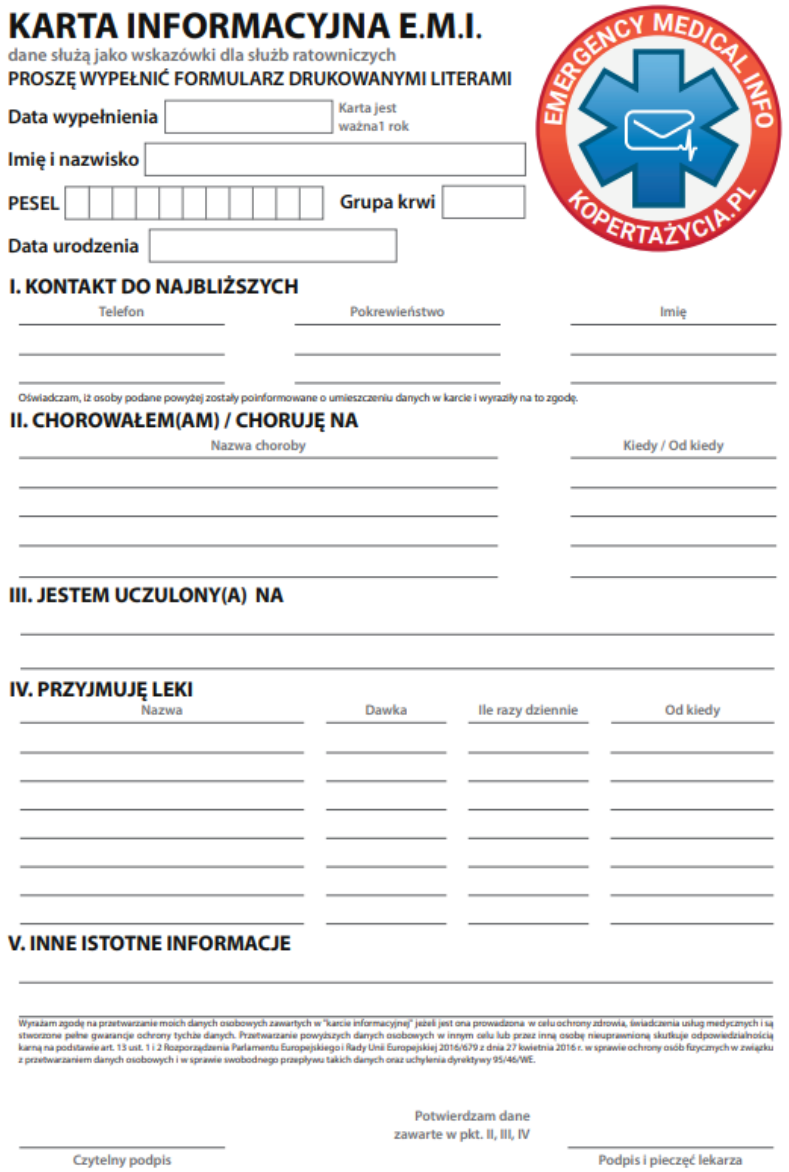
POBIERZ KARTĘ:

https://kopertazycia.pl/

WYDRUKUJ I WYPEŁNIJ

Koperta Życia to rozwiązanie do którego zachęcają lekarze i pracownicy pogotowia ratunkowego.

- ✓ Skierowana jest do osób przewlekle chorych, starszych, samotnych i polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym nr PESEL. Pakiet z takimi informacjami powinien być przechowywany w lodówce, czyli miejscu, które jest prawie w każdym domu i zarazem jest łatwo dostępne.



KARTA INFORMACYJNA E.M.I.

dane służą jako wskazówki dla służb ratowniczych

PROSZĘ WYPEŁNIĆ FORMULARZ DRUKOWANYMI LITERAMI

EMERGENCY MEDICAL INFO KOPERTAŻYCIA.PL

Data wypełnienia _____ Karta jest ważna1 rok

Imię i nazwisko _____

PESEL _____ Grupa krwi _____

Data urodzenia _____

I. KONTAKT DO NAJBLIŻSZYCH

Telefon	Pokrewieństwo	Imię

Oświadczam, iż osoby podane powyżej zostały poinformowane o umieszczeniu danych w karcie i wyraziły na to zgodę.

II. CHOROWAŁEM(AM) / CHORUJĘ NA

Nazwa choroby	Kiedy / Od kiedy

III. JESTEM UCZULONY(A) NA

IV. PRZYJMUJĘ LEKI

Nazwa	Dawka	Ile razy dziennie	Od kiedy

V. INNE ISTOTNE INFORMACJE

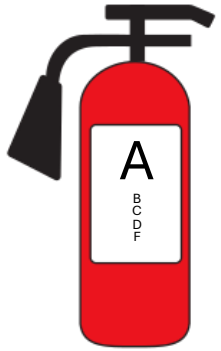
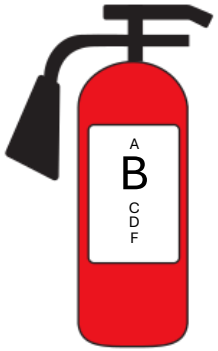
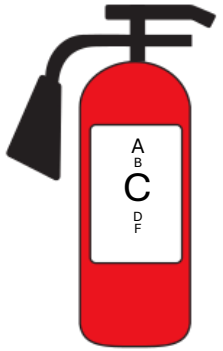
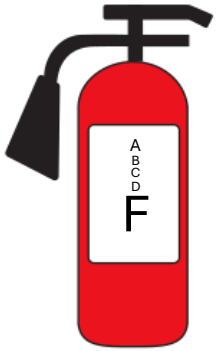
Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w "karcie informacyjnej" jeżeli jest ona prowadzona w celu ochrony zdrowia, świadczenia usług medycznych i są stworzone pełne gwarancje ochrony tychże danych. Przetwarzanie powyższych danych osobowych w innym celu lub przez inną osobę nieuprawnioną skutkuje odpowiedzialnością karną na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE.

Potwierdzam dane zawarte w pkt. II, III, IV

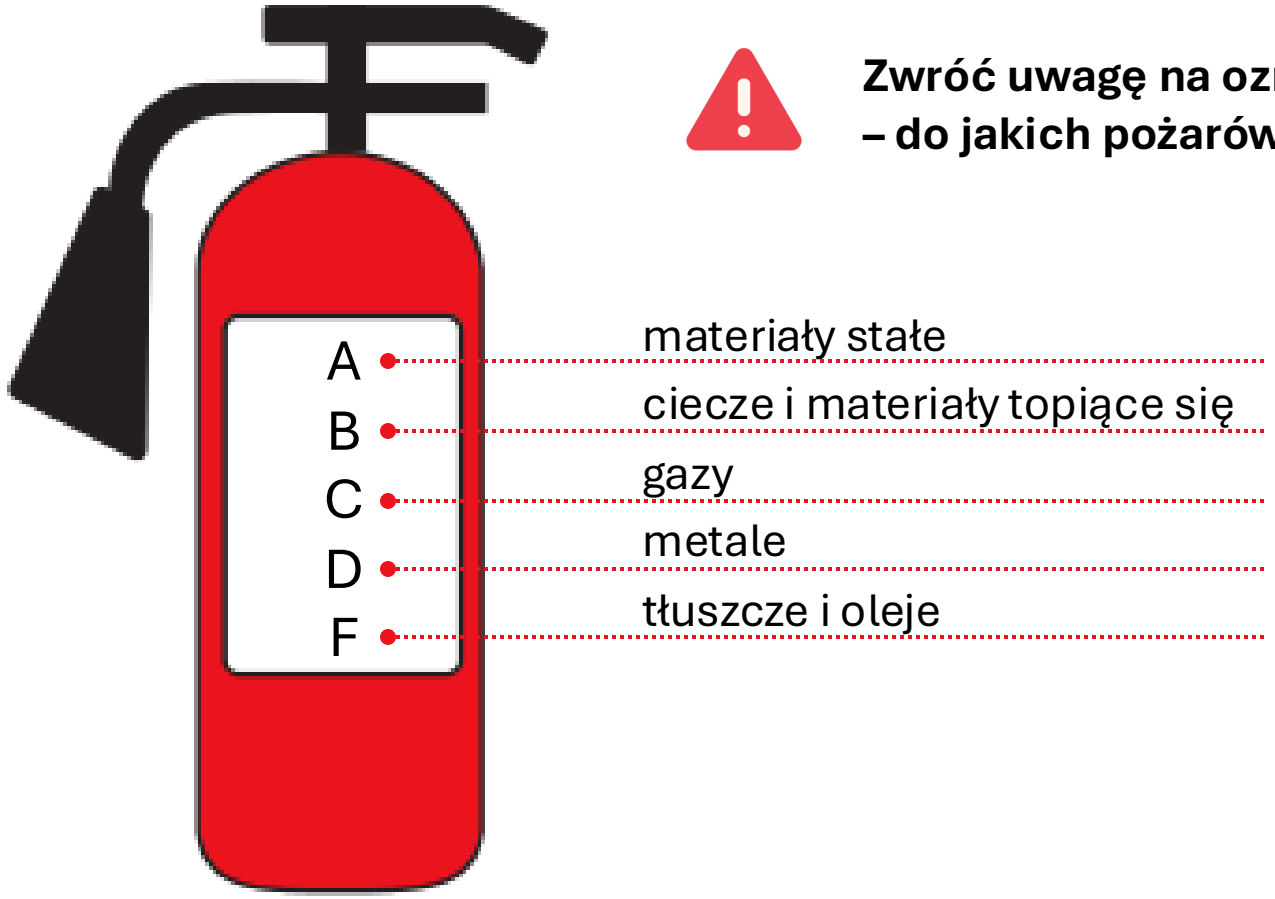
Czytelny podpis _____ Podpis i pieczęć lekarza _____

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Pożar

	Materiały stałe	Ciecze i materiały topiące się	Gazy	Tłuszcze i oleje
Co się pali	np. drewno, papier, węgiel, tkanina, słoma	np. nafta, benzyna, alkohol, farba, lakier, rozpuszczalnik	np. gaz miejski, metan, propan, wodór, acetylen	np. olej na patelni
Jakiej gaśnicy użyć				
Czym gasić	 	**NIE** stosuj **koca** ani **wody**	**NIE** polewaj **wodą!** Odetnij dopływ gazu, zakręcając zawór	 **NIE** polewaj **wodą!** Przykryj szczelnie garnek lub patelnię pokrywką lub mokrą ścierką

Pożar



Zwróć uwagę na oznaczenia na gaśnicy – do jakich pożarów jest przeznaczona.

Używaj tylko certyfikowanych gaśnic



Zwróć uwagę na oznaczenia na gaśnicy – najważniejsze oznaczenie na polskim rynku – logo CNBOP-PIB świadczy o przejściu testów skuteczności gaśniczej.

Znak CNBOP (Czerwona naklejka/nadruk) To najważniejszy dowód certyfikacji w Polsce.

Szukaj **logo Centrum Naukowo-Badawczego Ochrony Przeciwpożarowej – Państwowego Instytutu Badawczego**. Co to oznacza? Że gaśnica przeszła rygorystyczne testy skuteczności i jest dopuszczona do użytku przez polską straż pożarną.



Przygotuj swoje otoczeni

Szkoła

- Jeżeli uczysz się w szkole, bierz udział w próbnych alarmach. Informuj nauczycieli o podejrzanych zachowaniach lub przedmiotach.
- Jeżeli Twoje dziecko jest uczniem, zapisz kontakt do osoby wyznaczonej przez szkołę w sprawie odbioru dzieci w sytuacji zagrożenia.

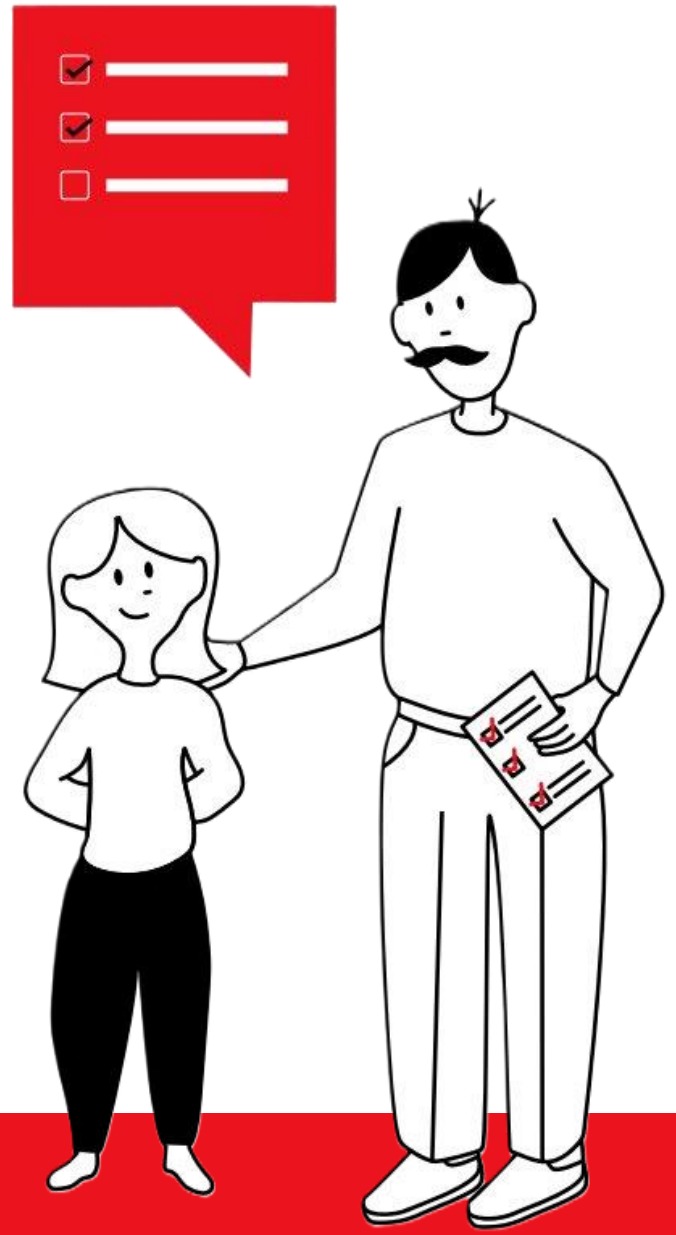
Praca

- Sprawdź, gdzie są wyjścia ewakuacyjne, miejsca zbiórki, gaśnice, defibrylatory (AED) i apteczki.
- Zgłaszaj natychmiast nieprawidłowości, które zauważysz, np. uszkodzoną instalację elektryczną, zablokowane drogi ewakuacyjne, niesprawne windy.
- Przećwiczcie ze współpracownikami plan awaryjny i ewakuację. Upewnij się, że wiesz, jak rozpoznawać, zapobiegać, alarmować i reagować na zagrożenia w Twojej pracy.
- Jeżeli jesteś osobą, która może zostać zmobilizowana lub wezwana do innych zadań związanych z obroną państwa, poinformuj o tym pracodawcę.
- Jeżeli jesteś pracodawcą, zapoznaj się ze swoimi obowiązkami względem pracowników w czasie stanów nadzwyczajnych i wojny.

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Ćwiczenie 2

Jakie masz zapasy w domu?



Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Zapasy domowe na minimum 3 dni

☐ 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.

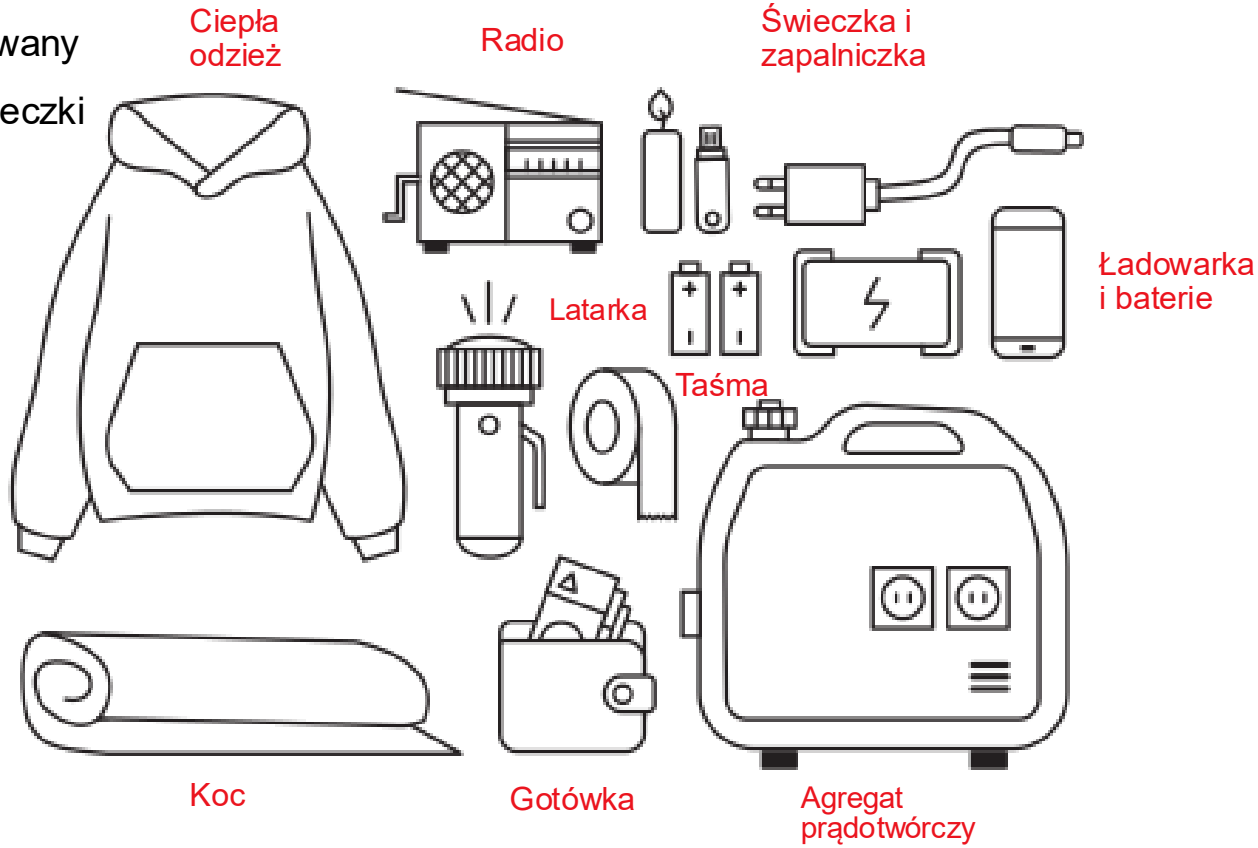
☐ Środki czystości i higieny osobistej: papier toaletowy, chusteczki nawilżane, podpaski, pieluchy, środki dezynfekujące, worki na śmieci, wiadro z pokrywą.

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.



Zapasy domowe na minimum 3 dni

- ☐ Oświetlenie i łączność: latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon, ładowarka, naładowany powerbank, pasujące kable i baterie, świeczki do użytku domowego, zapalniczka.
- ☐ Koce, śpiwory i ciepła odzież.
- ☐ Gotówka w różnych nominałach.
- ☐ Narzędzia i sprzęt: taśmy, folie, zestawy do uszczelniania.
- ☐ Alternatywne źródło ogrzewania, które nie działa na prąd.



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Reagowanie



Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

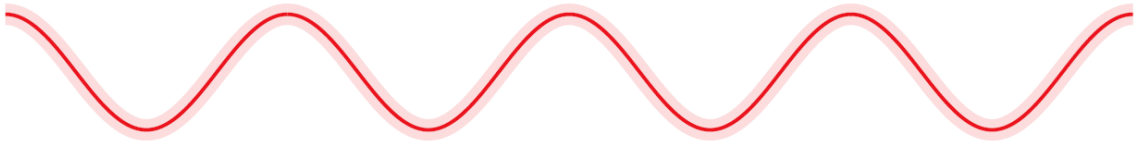
Służby korzystają z sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych w sytuacji rzeczywistego zagrożenia lub do przeprowadzenia ćwiczeń. O ćwiczeniach dowiesz się odpowiednio wcześniej.

Do informowania o zagrożeniu służby wykorzystują:

- syreny alarmowe;
- megafony;
- media – radio, telewizję, internet;
- Regionalny System Ostrzegania (RSO);
- Alerty RCB wysyłane na telefony komórkowe;
- bezpośredni kontakt.

Zapamiętaj! W Polsce mamy obecnie tylko dwa podstawowe rodzaje sygnałów alarmowych:

ogłoszenie alarmu – ciągły, modulowany dźwięk syreny przez 3 minuty,



odwołanie alarmu – ciągły, jednostajny dźwięk syreny przez 3 minuty.

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

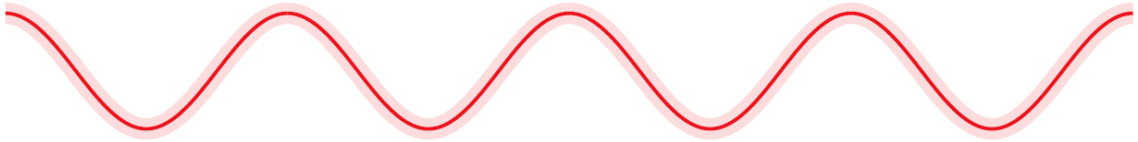
Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/nasze-publikacje



Zapamiętaj! W Polsce mamy obecnie tylko dwa podstawowe rodzaje sygnałów alarmowych:

ogłoszenie alarmu – ciągły, modulowany dźwięk syreny przez 3 minuty,



odwołanie alarmu – ciągły, jednostajny dźwięk syreny przez 3 minuty.

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

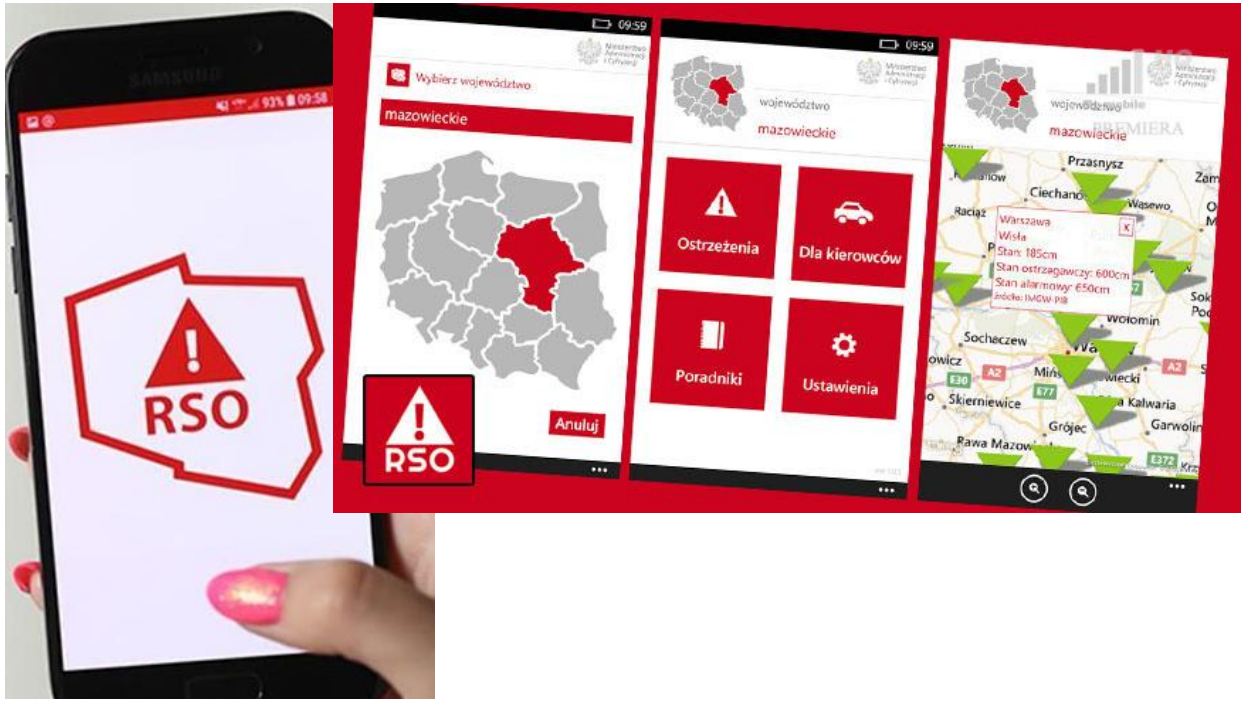
Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Regionalny System Ostrzegania (RSO)

Regionalny System Ostrzegania (RSO) jest darmową usługą, która umożliwia powiadamianie obywateli o zagrożeniach. Informacje przekazywane są przez Aplikację Mobilną.

Krok po kroku:

- **Pobierz:** Aplikację znajdziesz w Google Play lub App Store.
- **Uruchom:** Po otwarciu system poprosi o dostęp do lokalizacji – zaakceptuj go, aby otrzymywać powiadomienia o zagrożeniach w miejscu, w którym aktualnie przebywasz.
- **Wybierz region:** Możesz ręcznie wskazać województwa, które Cię interesują (np. tam, gdzie mieszkasz i pracujesz).
- **Powiadomienia:** Upewnij się, że w ustawieniach telefonu zezwalasz aplikacji na wysyłanie powiadomień push.

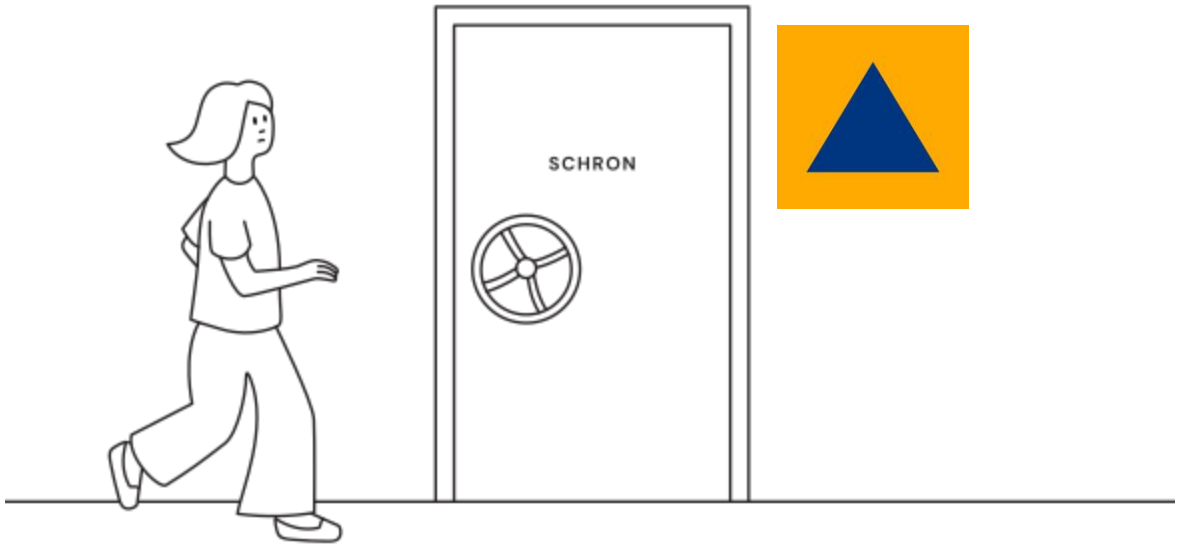


https://youtu.be/qApTueAadg0?si=3F-QYxFduCM-qGCZ

Aplikacja RSO jest całkowicie anonimowa !

Schronienia

- Informacje o lokalizacji miejsc schronienia znajdziesz w urzędzie gminy, jednostce Państwowej lub Ochotniczej Straży Pożarnej oraz na stronie gov.pl/kgpsp.
- Schronienia są oznaczone specjalnym znakiem graficznym:



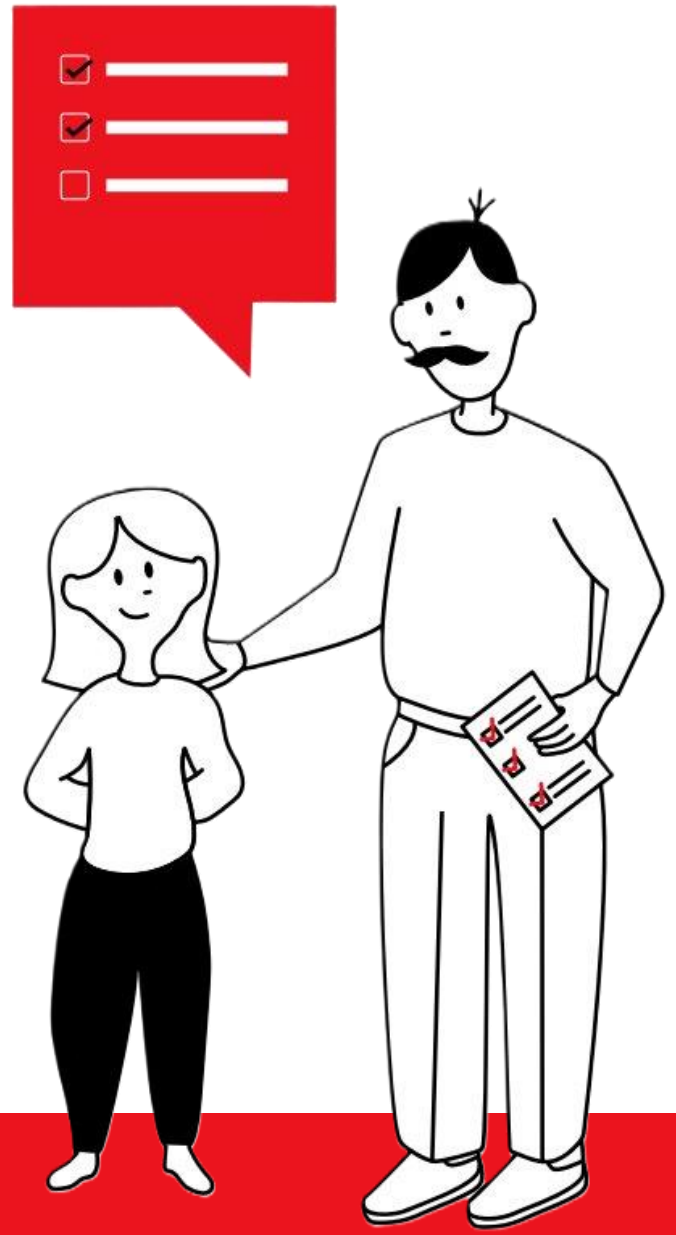
- Jeśli nie możesz ukryć się w oznaczonym miejscu schronienia, zostań w domu – z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.
- Jeśli jesteś poza domem, szukaj miejsc, które zapewniają przynajmniej minimum ochrony (najniższe kondygnacje budynków, w tym piwnice, garaże podziemne,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

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Ćwiczenie 3

Gdzie szukać schronienia?

www.gdziesieukryc.pl



Ewakuacja

Jeśli przebywasz w miejscu, w którym pojawiło się bezpośrednie zagrożenie dla Twojego życia lub zdrowia, nie zwlekaj z ewakuacją. 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.

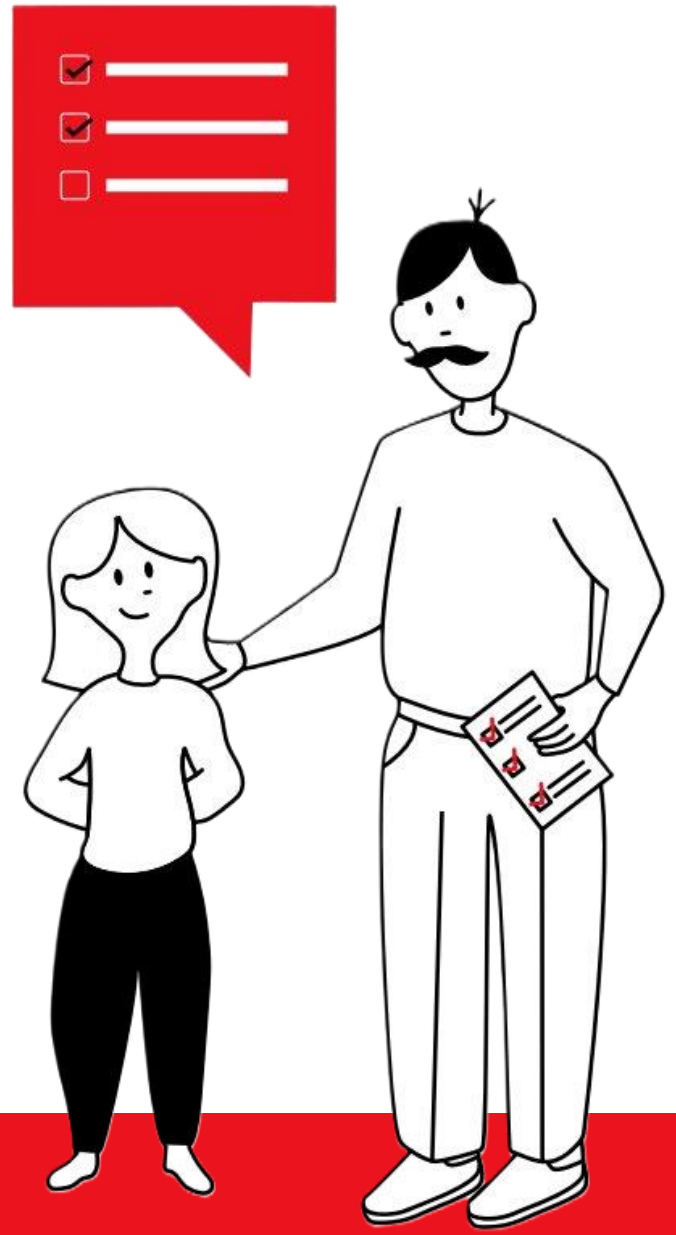
- ☐ Zamknij okna, dopływ wody, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś wszystkie źródła ognia (piec, kominek, kuchenka).
- ☐ Ubierz się stosownie do warunków pogodowych.
- ☐ Upewnij się, że dzieci mają przy sobie dane kontaktowe opiekuna oraz informacje medyczne.
- ☐ Zabierz plecak ewakuacyjny.
- ☐ Sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie. W miarę możliwości pomóż osobom ze szczególnymi potrzebami.
- ☐ Skorzystaj ze zorganizowanego transportu lub idź pieszo do wyznaczonego miejsca.
- ☐ Jeśli używasz samochodu, nie blokuj dróg ewakuacyjnych.
- ☐ Pamiętaj o zwierzętach, a jeśli ich ewakuacja nie jest możliwa, zabezpiecz je i zapewnij im jedzenie i wodę.
- ☐ Powiadom bliskich, że się ewakuujesz, w jaki sposób i dokąd.

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.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Ćwiczenie 4

W jaki sposób jesteś przygotowana/-y do ewakuacji?



Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Plecak ewakuacyjny

Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy. Skorzystaj z naszej listy i dopasuj ją do swoich potrzeb.
Plecak ewakuacyjny powinien mieć każdy domownik, nawet dzieci.



☐ 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.

☐ Woda butelkowana. Filtry lub tabletki do uzdatniania wody.

Plecak ewakuacyjny

☐ Scyzoryk lub multitool, zapalniczka, worki na śmieci, mapy drukowane.

☐ Żywność wysokoodżywcza gotowa do spożycia (batony energetyczne, suszone owoce, bakalie itp.)..



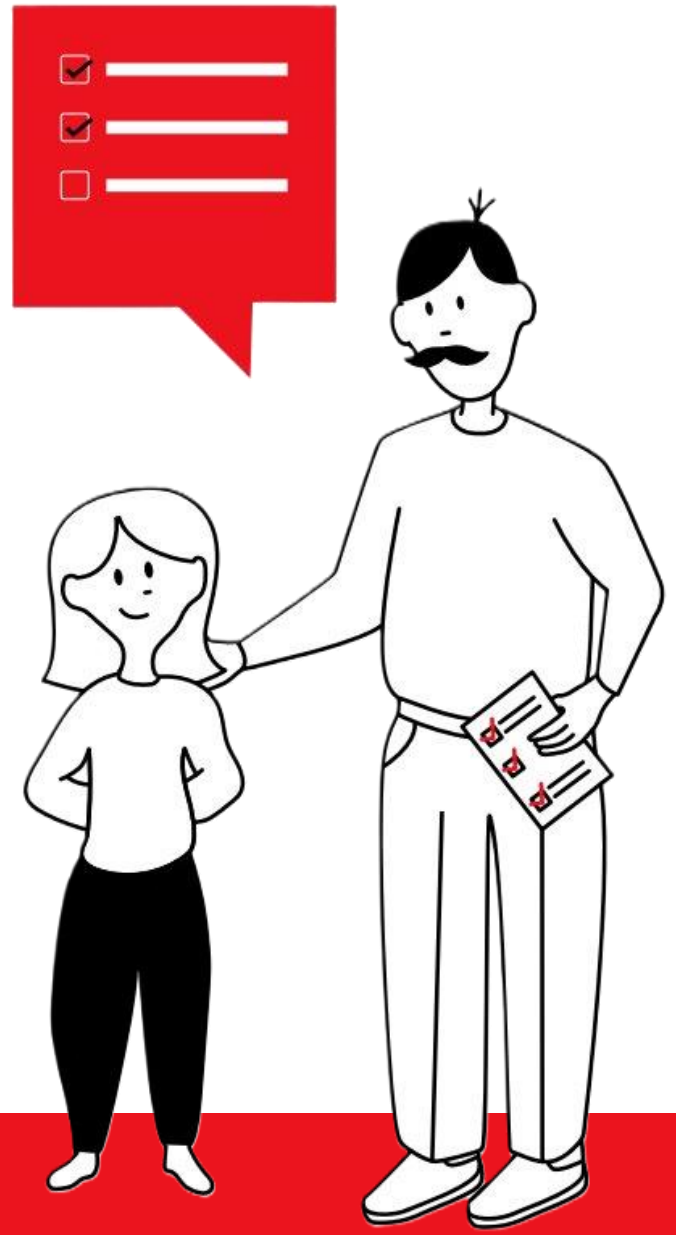
☐ Ważna rzecz osobista, np. zdjęcie, pamiątka rodzinna.

☐ Ubranie dopasowane do pory roku, odzież przeciwdeszczowa, śpiwór, karimata, folia termiczna.

☐ Alternatywna łączność (np. walkie-talkie).

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Zagrożenia,
czyli co nam grozi?



Bezpieczeństwo w tłumie

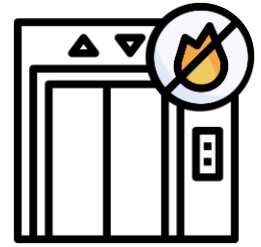
- Jeśli idziesz na mecz lub koncert albo uczestniczysz w innym masowym zgromadzeniu, sprawdź, gdzie są wyjścia ewakuacyjne.
- Jeżeli idziesz z dzieckiem, napisz mu na ręce numer telefonu rodzica lub opiekuna.
- W razie wybuchu paniki poruszaj się z tłumem i unikaj gwałtownych zmian kierunku. Jeśli jesteś w środku grupy, postaraj się przesunąć na zewnątrz.
- Unikaj ciasnych przejść, szklanych powierzchni, ścian i ogrodzeń.
- Nie próbuj podnosić przedmiotów z ziemi, np. telefonu, który Ci wypadł.
- Jeżeli upadniesz, spróbuj jak najszybciej wstać – chwytaj się stabilnych elementów lub osób w pobliżu. Jeśli nie możesz wstać, skul się i osłoń głowę.

Jeżeli zaginie Twój bliski, skontaktuj się z ochroną na miejscu lub policją. Przygotuj dokładny opis osoby zaginionej.



Pożar

- Gdy zauważysz pożar lub dym, wezwij straż pożarną. Zadzwoń pod numer alarmowy 112.
- Jeśli ogień jest nieduży, spróbuj go ugasić.
- O ile to bezpieczne, zakręć główny zawór gazu i wyłącz główne wyłączniki prądu.
- Nie otwieraj okien ani drzwi. Ograniczenie dostępu powietrza spowolni rozprzestrzenianie się ognia.
- Chroń drogi oddechowe. Osłaniaj usta i nos, najlepiej mokrym materiałem.
- Poinformuj służby ratownicze, jeśli ktoś został w budynku i podaj dokładną lokalizację.
- Pamiętaj: nie gaś wodą urządzeń elektrycznych, palących się olejów ani tłuszczu.



„W czasie pożaru nie używaj windy! Korzystaj ze schodów.”

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Powódź

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

Nie ignoruj alertów pogodowych i wezwań do ewakuacji.



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

Jeżeli ewakuacja nie jest możliwa, wywieś flagę w widocznym miejscu, aby ratownicy wiedzieli, czego potrzebujesz.

- → Biała flaga – muszę się ewakuować.
- → Czerwona flaga – potrzebuję pomocy medycznej.
- → Niebieska flaga – potrzebuję żywności i wody.

Flaga może być zrobiona np. z ubrań.

Śledź informacje o stanach wód na stronach:

wody.gov.pl

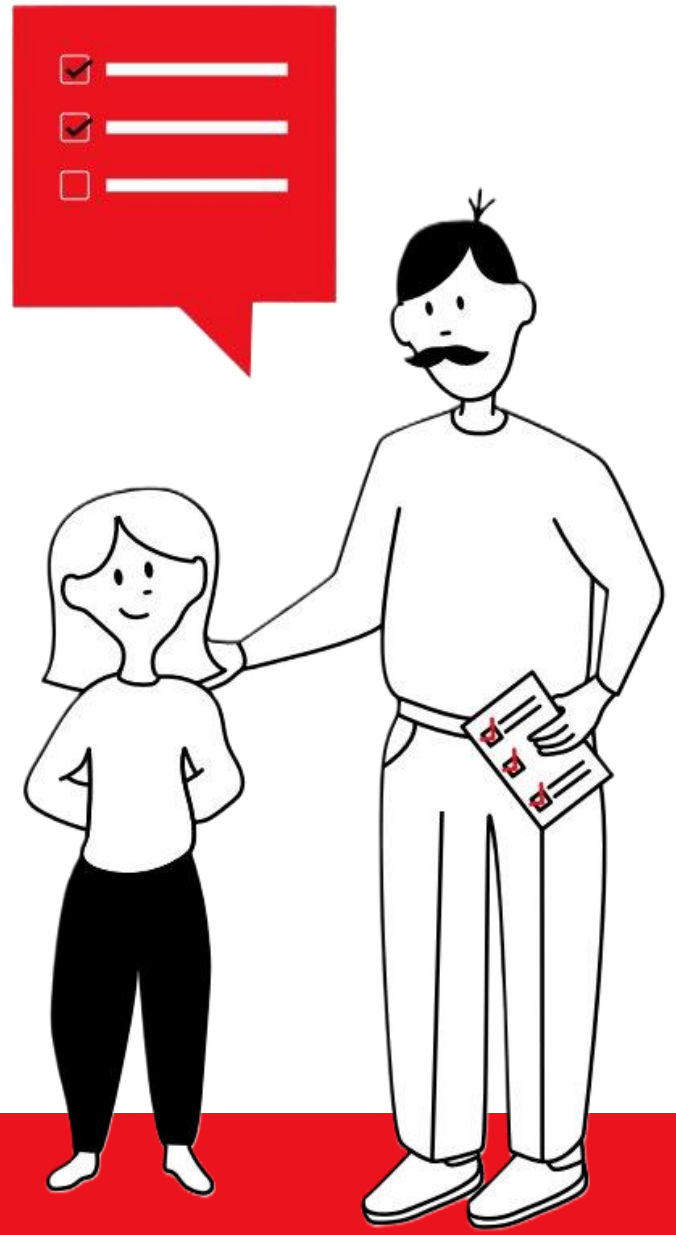
isok.gov.pl

hydro.imgw.pl

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Ćwiczenie 5

W jaki sposób jesteś przygotowana/-y na blackout (długotrwały brak prądu)?



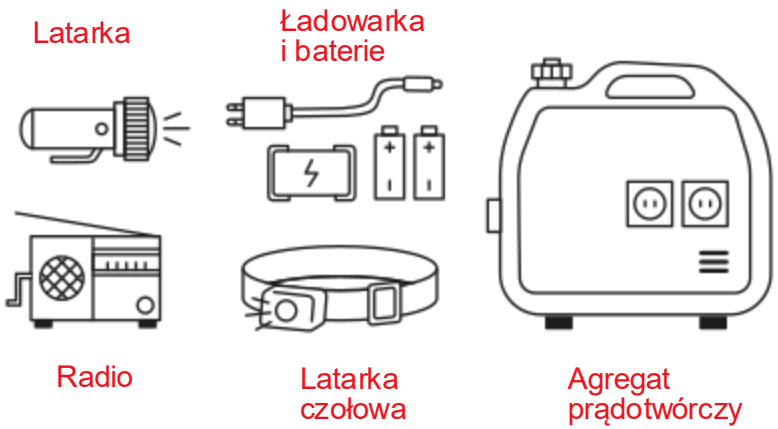
Długotrwały brak prądu (blackout)

Brak prądu – spowodowany katastrofą naturalną lub celowym działaniem – może potrwać nawet kilka dni. **Stracisz wówczas dostęp do wody, ogrzewania, internetu i telefonu oraz możliwość płacenia kartą.**

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

W czasie przerwy w dostawie prądu

- → Oszczędzaj ciepło, zbierz domowników w jednym pokoju.
- → Ogranicz otwieranie lodówki i zamrażarki – dłużej utrzymają niską temperaturę.
- → Odłącz wszystkie urządzenia elektryczne od zasilania.



Higiena w kryzysie

Utrzymanie higieny jest kluczowe dla zdrowia i zapobiegania epidemiom. Jak o nią dbać, gdy zabraknie bieżącej wody, prądu lub ogrzewania?

Toaleta

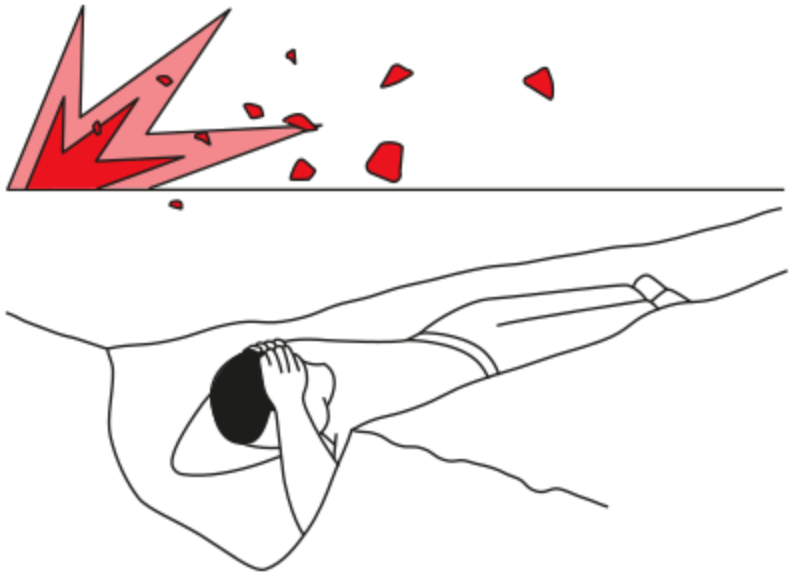
W przypadku braku bieżącej wody, możesz stworzyć prowizoryczną toaletę, nakładając na wiadro plastikową torbę. Po użyciu wyrzuć torbę z zawartością do osobnego pojemnika. Nieprzyjemne zapachy zneutralizujesz za pomocą ziemi, trocin i żwirku.

- → Służby komunalne poinformują Cię, jak pozbywać się nieczystości.
- → W przypadku braku wody nadal możesz oddawać mocz do toalety.



Atak z powietrza

Kiedy usłyszysz sygnał alarmowy, idź ustaloną wcześniej drogą ewakuacyjną do miejsca schronienia. Zabierz ze sobą plecak ewakuacyjny. Unikaj wind, idź schodami. Schronienie, do którego się udajesz, powinno być bez okien, mieć grube ściany, gruby strop, dostęp do powietrza i wyjście awaryjne.



- → Jeśli na otwartym terenie usłyszysz eksplozję, padnij na ziemię – najlepiej w zagłębieniu – i osłoń głowę.
- → Nie wychodź ze schronienia pochopnie.
- → Nie przeciążaj linii telefonicznych – korzystaj z SMS-ów.
- → Pomóż innym – sprawdź, kto wokół
- → Ciebie potrzebuje wsparcia.

Zagrożenia chemiczne, biologiczne, radiacyjne i nuklearne

- ☐ Zaalarmuj osoby, które są w zagrożonej strefie, i opuść niebezpieczny obszar.
- ☐ Jeżeli zostajesz w budynku: zamknij i uszczelnij okna, drzwi, otwory wentylacyjne, zasuwy do pieców i kominków. Wyłącz klimatyzację.
- ☐ Jeśli jesteś w samochodzie: zamknij okna, wyłącz klimatyzację / wentylację, wyjedź ze strefy zagrożenia.
- ☐ Kiedy przyjdziesz z zewnątrz, zdejmij skażone ubranie. Nie jedz produktów, które mogły zostać skażone.
- ☐ Nie dotykaj twarzy zanim nie umyjesz rąk. Umyj się mydłem pod bieżącą wodą, najpierw ręce, potem twarz. Weź prysznic. Jeżeli nie możesz, przetrzyj skórę i włosy wilgotną ściereczką. Załóż czyste ubranie.
- ☐ Wrzuć do plastikowych worków wszystkie przedmioty, które mogły zostać skażone, np. ubranie, żywność – szczelnie je zamknij i oznacz.

W przypadku zagrożenia skażeniem promieniotwórczym przygotuj się na przetrwanie co najmniej kilku dni wewnątrz uszczelnionego budynku.

Poziom promieniowania w miejscu wybuchu jądrowego znacząco spada już po kilku dniach.

Oznaczenie zagrożeń CBRN



Chemiczne Biologiczne Radiacyjne Nuklearne

Niepokojące zachowania

W swoim bezpośrednim otoczeniu zwracaj uwagę na:

- nieuzasadnione próby kontaktu ze strony osób, które oferują łatwy zarobek;
- podejrzane oznaczenia – graffiti, znaki farbą, kredą lub taśmą – w miejscach, w których nie powinno ich być. Na przykład nietypowe symbole na skrzynkach energetycznych lub telekomunikacyjnych, na murach, drogach i latarniach;





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

Niepokojące zachowania

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







Pamiętaj, że zawiadomienie Policji czy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego niczym Ci nie grozi. Twoje zgłoszenie zweryfikują służby i podejmą odpowiednie działania.

Zagrożenia terrorystyczne

Celem ataków mogą być ludzie lub ważne obiekty (np. elektrownie, stacje uzdatniania wody, centra logistyczne, hale koncertowe czy galerie handlowe).

- Jeżeli jesteś świadkiem ataku, nie podchodź. Uciekaj! Ostrzegaj innych. Zawiadom służby – nie zakładaj, że ktoś inny już to zrobił. Nie wracaj na miejsce zdarzenia.
- Ukryj się z dala od tłumu. Znajdź osłonę – mury, stalowe konstrukcje, grube ściany. W pomieszczeniu zabarykaduj drzwi, zasłoń okna, wyłącz światło. Wycisz telefon.
- Jeżeli nie możesz uciec lub ukryć się – walcz. Użyj wszystkiego, co masz pod ręką, np. torebki, plecaka, krzesła.

Nie bądź bierny!

Ważne

Dzwoń tylko, jeśli naprawdę musisz – **nie blokuj sieci**. Nie dzwoń do osób w zagrożeniu – możesz zdradzić ich kryjówkę.

Nie udostępniaj zdjęć i filmów z miejsca zdarzenia.

Nie podsycaj paniki – nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji.

Zagrożenia cyfrowe

Dezinformacja to celowe rozpowszechnianie fałszywych lub zmanipulowanych treści.

- → Sprawdzaj informacje, które wydają Ci się wiarygodne, w kilku niezależnych źródłach.
- → Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji.
- → Nie wierz w doniesienia o upadku państwa i kapitulacji.
- → Nie rozpowszechniaj żadnych informacji o lokalizacji i ruchu Wojska Polskiego i wojsk sojuszniczych. Nie fotografuj, nie nagrywaj, nie przesyłaj i nie publikuj zdjęć wojska, ważnych obiektów, np. mostów, stacji kolejowych, magazynów.



Wszystkie informacje sprawdzaj w pewnych, publicznych źródłach informacji, takich jak Polskie Radio, Telewizja Polska, rządowe strony internetowe i służby państwowe.

Cyberprzestępczość

Przestępcy mogą przejąć Twoje dane, podszyć się pod Ciebie w sieci, wziąć w Twoim imieniu pożyczkę lub oszukać Twoich znajomych.

- Dostałeś podejrzaną wiadomość z linkiem lub załącznikiem? Nie klikaj pochopnie.
- Sprawdzaj adresy nadawców i treść wiadomości. Błędy lub brak polskich znaków mogą sygnalizować oszustwo.
- Chroń dane logowania i numery na kartach płatniczych.
- Regularnie aktualizuj program antywirusowy i aplikacje na komputerze oraz w telefonie.
- Korzystaj tylko z legalnego oprogramowania.
- Nie instaluj aplikacji z niesprawdzonych źródeł.
- Ustaw silne hasła, np. używając menedżera haseł.
- Korzystaj z weryfikacji dwuetapowej (SMS, e-mail).
- Rób kopie zapasowe ważnych plików i dokumentów.
- Zachowaj ostrożność, kiedy korzystasz z publicznych sieci Wi-Fi.



Próbę wyłudzenia lub oszustwa zgłoś na stronie incydent.cert.pl lub przez aplikację mObywatel.

Podejrzane SMS-y z linkami prześlij pod numer 8080.

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym



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

Departament
Ochrony Ludności
i Zarządzania Kryzysowego

Podstawowe zasady:

1. Zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego
2. Nie przemieszczaj poszkodowanego, jeśli nie jest to konieczne
3. Oceń stan poszkodowanego – potrząśnij za ramię i zapytaj: „Słyszysz mnie?”
4. Jeżeli reaguje – zapytaj, co się stało
5. Zadzwoń pod 112 lub poproś kogoś z otoczenia – wskaż wtedy konkretną osobę

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Jeśli nie ma kontaktu z poszkodowanym

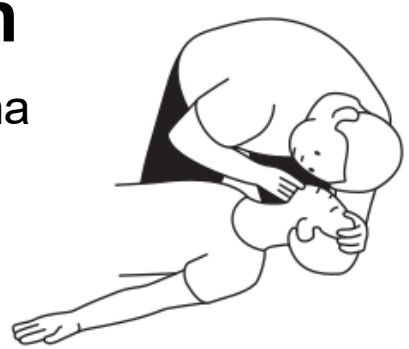
Krok 1: Wezwij pomoc

- Wskaż osobę, która zadzwoni na 112
- Poproś konkretną osobę z otoczenia, żeby przyniosła defibrylator (AED)



Krok 2: Sprawdź oddech

- Sprawdź, czy poszkodowany oddycha w pozycji, w jakiej się znajdzie
- Obserwuj ruchy klatki piersiowej
- W razie potrzeby rozepnij odzież



Sprawdź oddech (10 sek)

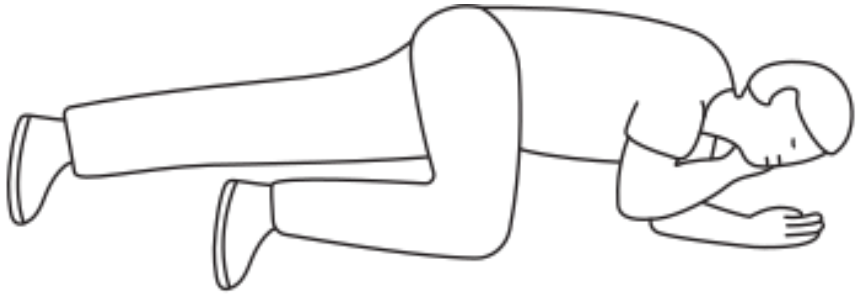
- Obserwuj – czy klatka piersiowa się unosi i opada
- Nasłuchuj – czy słyszysz oddech poszkodowanego
- Poczuj – czy czujesz oddech na policzku

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Co gdy sprawdzisz oddech?

Jeśli oddycha

- Ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej (ustalonej)
- Obserwuj, czy oddycha, aż do przybycia ratowników



Jeśli nie oddycha

- Udrożnij drogi oddechowe
- Sprawdź jeszcze raz oddech



Udrożnij drogi oddechowe

- Połóż jedną rękę na czole, drugą na podbródku
- Odchyl głowę do tyłu
- Otwórz usta i usuń widoczne ciała obce

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Jeśli poszkodowany NIE oddycha – Resuscytacja (RKO)

1 Przygotowanie

- Połóż poszkodowanego na plecach na twardym i płaskim podłożu
- Uklęknij obok jego klatki piersiowej
- Rozepnij odzież tak, aby klatka piersiowa była odsłonięta

2 Uciskanie klatki piersiowej

- Ułóż dłonie jedna na drugiej na środku klatki piersiowej
- Ręce trzymaj wyprostowane w łokciach
- Uciskaj rytmicznie, mocno i gwałtownie:
  - głębokość uciśnięć: 5-6 cm
  - częstotliwość: 2 uciski na sekundę
  - po każdym ucisku oderwij dłonie od mostka, pozostawiając palce w kontakcie z klatką piersiową

Jeżeli nie chcesz wykonywać oddechów – uciskaj klatkę piersiową bez przerw

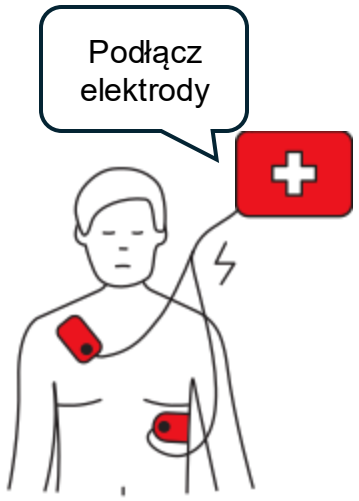


3 Oddechy ratownicze

- Po 30 uciśnięciach ponownie udrożnij drogi oddechowe
- 2 razy powoli wdmuchnij powietrze do ust poszkodowanego

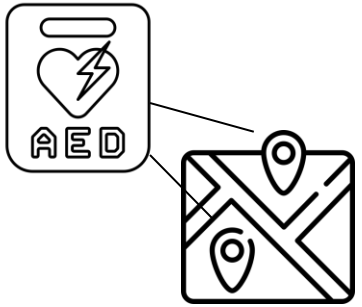
Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Defibrylator (AED)



Gdzie znaleźć defibrylator (AED)

- Urzędy
- Galerie handlowe
- Dworce kolejowe
- Lotniska
- Stacje metra



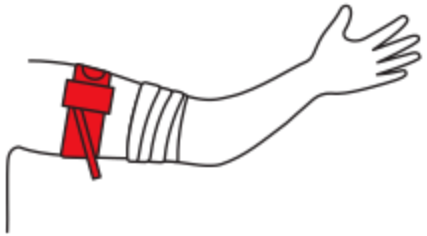
Użyj defibrylatora (AED)

- Kiedy ktoś przyniesie AED – użyj go natychmiast
- Urządzenie podpowie Ci, jak działać – postępuj zgodnie z instrukcjami głosowymi

Zainstaluj aplikację pokazującą rozmieszczenie AED w okolicy.

Jeśli wystąpił obfity krwotok







Krok po kroku

1. **Załóż opatrunek uciskowy**
   - Użyj bandaża, materiału, chusty
   - Mocno przyciskaj rany

2. **Gdy krwawienie nie ustaje – załóż opaskę (stazę)**
   - Zakładaj powyżej rany na ramieniu lub udzie
   - Zapisz godzinę założenia opaski!

3. **Jeśli nie masz opaski ani opatrunku**
   - Uciskaj bezpośrednio ranę dłonią lub tkaniną
   - Kontynuuj aż do zatrzymania krwotoku lub przejęcia poszkodowanego przez ratowników

PAMIĘTAJ!!!

Nie bój się udzielić pomocy, czasem nawet mały gest może uratować komuś życie.

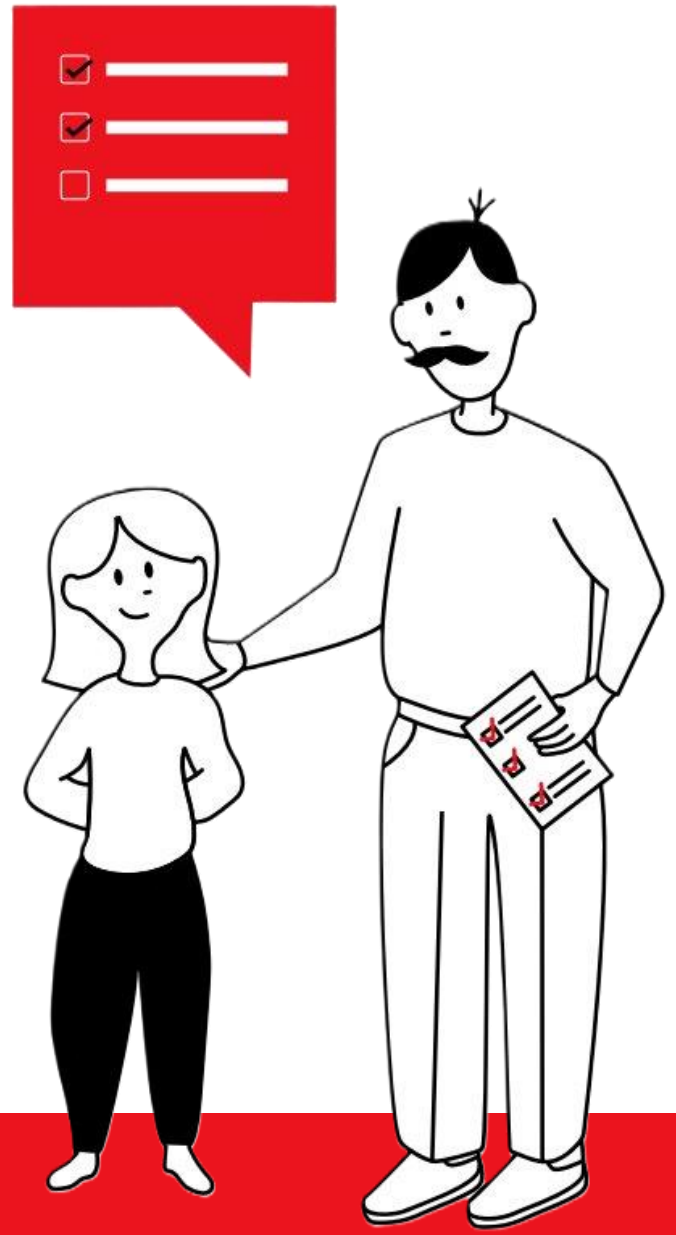


Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Ćwiczenie 6

Jak udzielisz pierwszej pomocy?

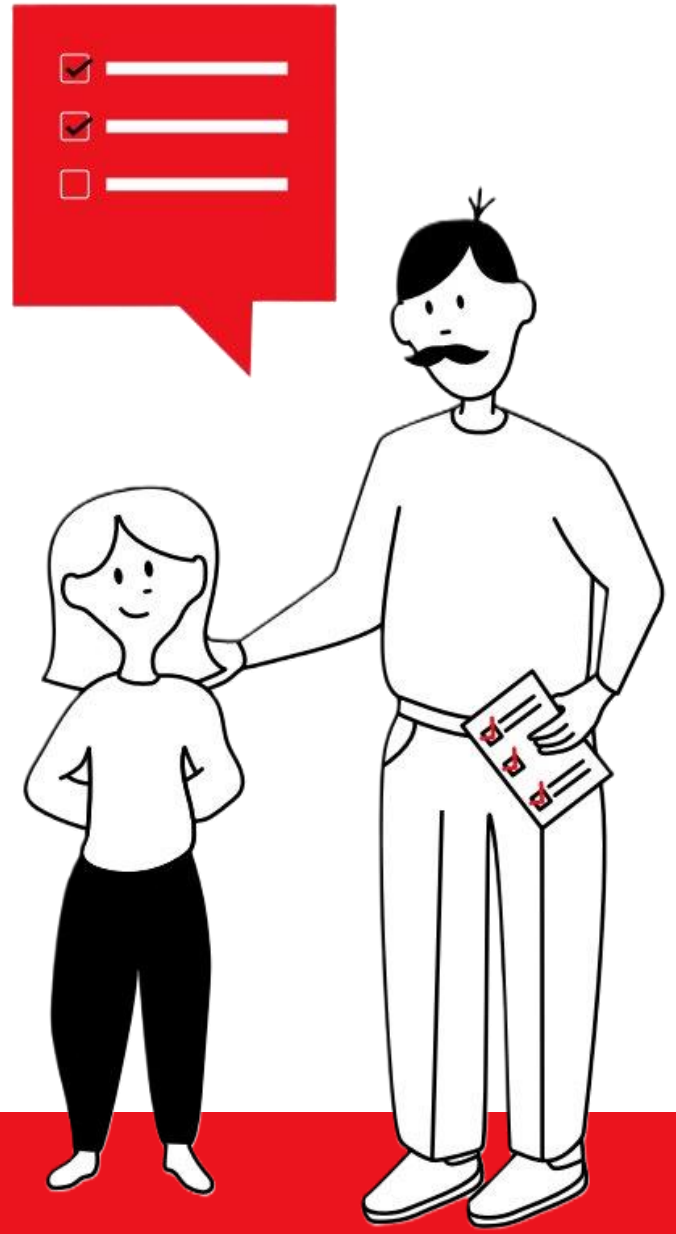
(teoria i praktyka)



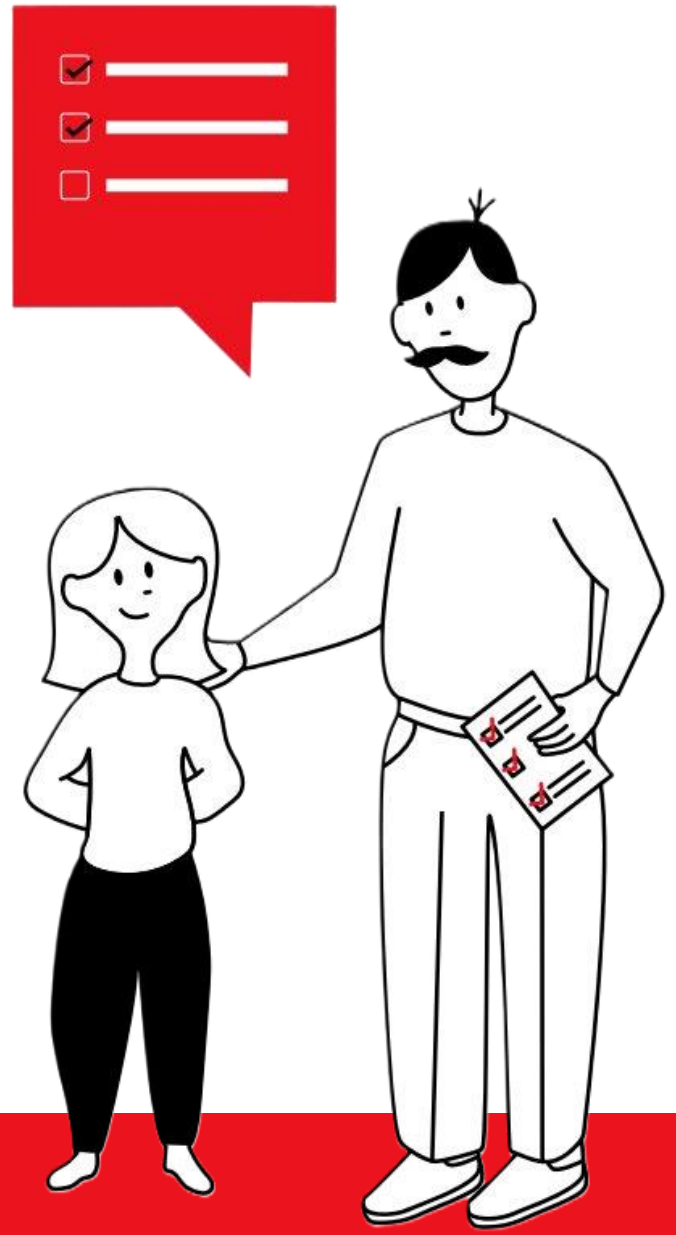
Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Ćwiczenie końcowe

Przygotuj swój plan na kryzys.



Pytania?



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Poradnik bezpieczeństwa

Poza papierowym poradnikiem bezpieczeństwa możesz także zajrzeć na stronę: https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa, gdzie znajdziesz więcej materiałów i filmów.



QR Poradnika bezpieczeństwa:

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

DZIĘKUJEMY ZA TWÓJ UDZIAŁ W POWSZECHNYM WARSZTACIE OCHRONY LUDNOŚCI



Podziel się z nami swoimi wnioskami i uwagami. Napisz do nas na adres: warsztaty@mswia.gov.pl
Tylko RAZEM możemy zbudować odporność społeczną i uczynić Polskę bezpieczniejszą i silniejszą!