

STRATEGY
AND FUTURE



PRZYGOTUJ SIĘ NA KRYZYS! TWOJA SAMODZIELNOŚĆ TO TWOJE BEZPIECZEŃSTWO

WOJCIECH J. KITTEL
ZESPÓŁ CIVIL DEFENSE



WSTĘP

Świadomość zagrożenia i odpowiednie przygotowanie to fundament bezpieczeństwa twojego i twoich bliskich. Budowanie bezpieczeństwa to proces, który nigdy się nie kończy. Wystąpienie zagrożenia zaburza nasze poczucie bezpieczeństwa, a kryzys może pojawić się nagle i niespodziewanie. Dlatego tak ważne jest zrozumienie, że podejmując działania zarówno indywidualne, jak i wspólnotowe mamy realny wpływ na to, jak poradzimy sobie w sytuacji kryzysu.

Budowanie świadomości i solidarności społecznej w oparciu o wspólnoty lokalne stanowi fundament skutecznej obrony cywilnej, która pozwala przetrwać kryzys, jednocześnie wzmacniając poczucie odpowiedzialności za naszą społeczność. Siła tkwi w jedności, ponieważ to zdolność do adaptacji i samoorganizacji może przesądzić o przetrwaniu. Obrona cywilna, podobnie jak Rzeczpospolita, zaczyna się od nas samych, a nie od decyzji urzędników i organizacji.

To nasza edukacja, planowanie oraz budowanie zdrowych

relacji spajają społeczeństwo, które w chwili próby staje się bezcennym wsparciem. Tylko świadomi i odpowiedzialni obywatele są w stanie stworzyć społeczność zdolną do stawienia czoła każdemu wyzwaniu.

Temu ma służyć projekt Civil Defense, którego podstawą jesteśmy my, obywatele Rzeczypospolitej Polskiej ci, którzy biorą odpowiedzialność za własne bezpieczeństwo i nie zamierzają czekać, aż państwo zawiedzie, pozostawiając nas samych sobie.

Poradnik „Przygotuj się na kryzys: twoja samodzielność to twoje bezpieczeństwo” to zbiór podstawowych informacji, które pomogą zrozumieć, jakie zagrożenia mogą cię dotknąć i jak odpowiednio się do nich przygotować. Jest to podstawowa wiedza, którą każdy powinien przyswoić.

Zaczynij działać dziś, bo bezpieczeństwo zarówno twoje, twojej rodziny, jak i twojej wspólnoty zależy od tego, co zrobisz teraz.



PRZYGOTUJ SIĘ

Czy jesteś gotowy na nieprzewidywalne wyzwania, jakie niesie ze sobą życie? Odkryj naszą nowoczesną serię poradników, które pomogą Ci przygotować się na każdy kryzys. Nasi najlepsi specjaliści z różnych dziedzin dzielą się swoją wiedzą, abyś mógł skutecznie chronić swoich najbliższych i zabezpieczyć swój majątek. Każdy poradnik, stworzony przez praktyków z Strategy&Future i Civil Defense, koncentruje się na kluczowych zagadnieniach, takich jak medycyna, ratownictwo, przetrwanie kryzysu energetycznego czy ewakuacja.

Nasze poradniki nie tylko dostarczą Ci niezbędnej wiedzy, ale również przyciągną Twoją uwagę atrakcyjną formą graficzną i kieszonkowym formatem. To fundament, na którym możesz oprzeć swoje przygotowania w tych niespokojnych czasach.

I to nie koniec!

Wkrótce wprowadźmy na rynek jeszcze więcej publikacji, które pomogą Ci stać się jeszcze lepiej przygotowanym obywatelem.

Twoje bezpieczeństwo jest w naszych rękach!

SPIS TREŚCI

WSTĘP	2
PRZYGOTUJ SIĘ	3
1. Twoja świadomość to twoje bezpieczeństwo	6
1.1. Podstawową zasadą obrony cywilnej jest samopomoc	7
1.2. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej	7
1.3. Weź odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo	7
1.4. Opracuj plan	8
1.4.1. Zaplanuj swoją reakcję	9
2. Na co musisz się przygotować?	11
2.1. Katastrofa naturalna	11
2.1.1. Przygotowanie na kataklizm pogodowy	11
2.2. Konflikt zbrojny	12
2.2.1. W wypadku zagrożenia wojną pamiętaj	13
2.3. Wrogie operacje informacyjne	13
2.4. Kontakt z wrogiem	14
2.4.1. Jeśli jesteś ofiarą ataku terrorystycznego	14
2.4.2. W wypadku bezpośredniego kontaktu z napastnikiem	14
2.5. Choroby zakaźne	15
2.5.1. Zasady postępowania w przypadku zagrożenia chorobą zakaźną	15
3. System alarmowania	16
3.1. Ogłoszenie alarmu	16
3.2. Po ogłoszeniu alarmu	17
3.3. Odwołanie alarmu	17
3.4. Sytuacje nadzwyczajne	17
4. Pierwsza pomoc	18
4.1. Zasady udzielania pierwszej pomocy	18
4.2. Resuscytacja u dzieci	19
4.3. Co robić, gdy poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny?	19
4.4. Krwawiąca rana	20
4.5. Złamanie kończyny	20
5. Odporność psychiczna	21
6. Przygotuj swój dom	23
7. Awaria sieci przesyłowych	25
7.1. Brak ogrzewania	25
7.2. Higiena i potrzeby fizjologiczne	26
8. Żywność	27
8.1. Zapasy żywności	27
8.2. Dodatkowe zabezpieczenia żywienia	28
8.3. Przechowywanie żywności	28
8.4. Postępowanie w przypadku awarii prądu	28

8.5. Bezpieczeństwo	28
9. Woda	29
9.1. Ogranicz zużycie wody	29
9.2. Metody oczyszczania wody	30
9.2.1. Gotowanie	30
9.2.2. Dezynfekcja wody poprzez chlorowanie lub za pomocą diody UV	30
9.2.3. Destylacja	31
9.3. Przechowywanie wody	31
9.4. Co warto mieć?	32
10. Schronienie	33
10.1. Alarm lotniczy	33
10.1.1. Jeśli będziesz na otwartej przestrzeni	33
10.1.2. Wybór miejsca schronienia	33
10.2. Komunikat o użyciu broni masowego rażenia	34
10.2.1. Przykładowa instrukcja samodzielnego odkażania po ataku bronią masowego rażenia	35
10.2.2. W swoim domu przechowuj	35
11. Ewakuacja	36
11.1. Co jest najważniejsze w procesie ewakuacji?	36
11.2. Co spakować do plecaka ewakuacyjnego?	37
11.3. Decydując się na ewakuację samochodem, pamiętaj!	38
ZAKOŃCZENIE	39



1. TWOJA ŚWIADOMOŚĆ TO TWOJE BEZPIECZEŃSTWO

Przez ostatnie 20 lat byliśmy świadkami ataków terrorystycznych, wojen konwencjonalnych, pandemii czy katastrof naturalnych.

Czasy, w których przyszło nam żyć, niewątpliwie stawiają przed nami olbrzymie wyzwania dotyczące naszego bezpieczeństwa. Wojna na Ukrainie, a szczególnie jej pełnoskalowa odsłona, każe zadawać pytania o nasze indywidualne bezpieczeństwo.

W historii naszego kraju nie brakowało wydarzeń, które pokazały, jak łatwo można stracić to, co najcenniejsze: życie nasze i naszych bliskich. Często wynikało to z braku uprzedniego przygotowania na sytuacje kryzysowe. Takie wydarzenia, jak te z czasów II wojny światowej, pozostawiły niezatarte ślady w naszej pamięci społecznej.

Te wydarzenia przypominają

nam, że wojna i kryzys mogą dotknąć każdego, nawet jeśli nie interesuje się nimi na co dzień. Możesz nie interesować się wojną, ale wojna zainteresuje się tobą. Niestety, jest to prawda.

W każdym konflikcie wojennym cywile są największymi ofiarami.

Podstawową funkcją instytucji państwa jest zapewnienie bezpieczeństwa jego obywatelom. Aktywna rola państwa objawia się w budowaniu sił zbrojnych, które mają służyć do realizacji polityki państwa. Drugim elementem systemu bezpieczeństwa jest jego pasywna rola, ochrona i przygotowanie ludności na sytuacje kryzysowe. Ten punkt jest szczególnie ważny, ponieważ państwo z uwagi na swoje słabości może zawieść i dlatego my, obywatele, w duchu prawdziwej solidarności społecznej, zgodnie

z art. 85. Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej mówiącym o powszechnym obowiązku obrony ojczyzny musimy wziąć odpowiedzialność za przygotowanie siebie i swoich bliskich na czas kryzysu.

Najważniejsze, by być świadomym tego, że pomoc zewnątrz może nie dotrzeć, i być samemu przygotowanym na potencjalny kryzys. Dopiero potem, po przygotowaniu siebie i swojej rodziny, można liczyć na pomoc z zewnątrz.

1.1. PODSTAWOWĄ ZASADĄ OBRONY CYWILNEJ JEST SAMOPOMOC

Postawa wspólnotowa w obronie cywilnej oznacza zainteresowanie osobami słabszymi od nas i zadbanie o nie to jest prawdziwa solidarność społeczna i ona się liczy, a nie jedynie frazesy powtarzane przez decydentów. W obliczu kryzysu stanowi ona fundament budowy wspólnoty lokalnej. Sieć kontaktów, złożona z sąsiadów, lokalnych liderów czy osób posiadających szczególne umiejętności, w sytuacji zagrożenia może przekształcić się w lokalną samoorganizację – bez czekania na działania ze strony instytucji państwa.

1.2. SIŁY ZBROJNE RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Zgodnie z art. 26. Konstytucji RP nadrzędnym celem Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej jest

ochrona niepodległości państwa i niepodzielności jego terytorium oraz zapewnienie bezpieczeństwa i nienaruszalności jego granic. Zadania te wynikają przede wszystkim z aktywnej roli Sił Zbrojnych w realizacji polityki państwa w sytuacji konfliktu. Prowadzenie działań zbrojnych stanowi ich główne przeznaczenie. W sytuacji kryzysowej rola Sił Zbrojnych sprowadza się do wspomagania struktur cywilnych, gdy siły i środki cywilne okażą się niewystarczające lub ulegną wyczerpaniu.

Pamiętaj

Siły Zbrojne RP wspomagają, a nie kreują obronę cywilną.

1.3. WEZĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SVOJE BEZPIECZEŃSTWO

Obrona cywilna polega na odpowiedzialności cywilnej, ponieważ kwestie związane ze strukturami obrony cywilnej mają charakter cywilny i powinny być rozwiązywane przez odpowiednie instytucje cywilne.

Zamiast polegać na kimś, to ty w pierwszej kolejności musisz wziąć odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo, przygotowując się do sytuacji kryzysowej. Dlatego podstawą bezpieczeństwa twojego i twoich bliskich jest samopomoc.

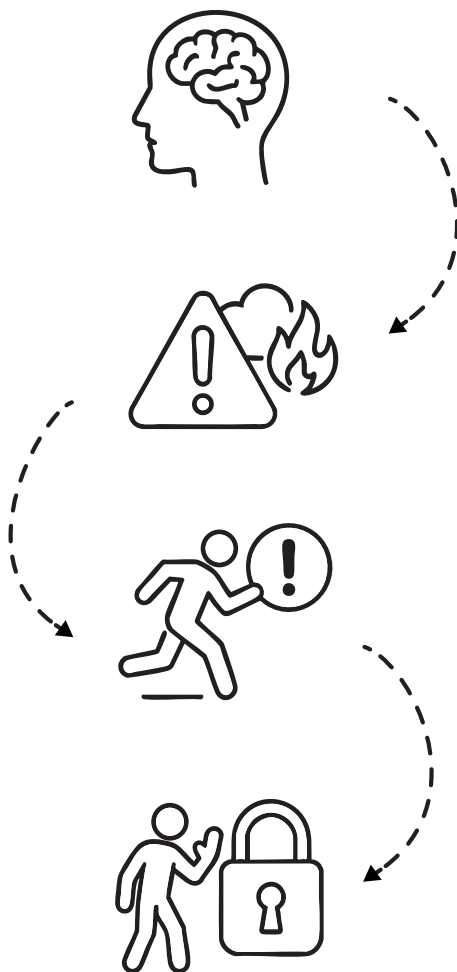
Pamiętaj

Najpierw wymagaj od siebie, a dopiero później szukaj pomocy z zewnątrz.

Opracowanie planu pozwala na szybszą reakcję w niebezpiecznej sytuacji

1.4. OPRACUJ PLAN

Planowanie postępowania w sytuacji kryzysowej ma szczególne znaczenie, ponieważ to ty odgrywasz kluczową rolę w przygotowaniu na zagrożenie. Nakłada to na ciebie odpowiedzialność, której nie można zlekceważyć. To właśnie od twojej gotowości zależy, czy w obliczu kryzysu zareagujesz szybko i skutecznie, chroniąc siebie oraz swoich najbliższych przed zagrożeniem. Pamiętaj, że nawet najmniejsze działania przygotowawcze, tj. zgromadzenie podstawowych zapasów, opracowanie planu ewakuacji czy przyswojenie wiedzy o reagowaniu w nagłych sytuacjach, mogą znacząco wpłynąć na twoją zdolność do poradzenia sobie z nieprzewidywanymi wyzwaniami. To nie tylko kwestia odpowiedzialności, ale także szansa, by dać swoim bliskim poczucie bezpieczeństwa i spokoju w trudnych czasach.



1.4.1. Zaplanuj swoją reakcję

- ☐ **Oceń potencjalne zagrożenia:**
 - a.) Dowiedz się, na jakie zagrożenia podatny jest region, w którym mieszkasz (np. powódzie, trzęsienia ziemi), także jeśli mieszkasz w pobliżu podatnej na ataki infrastruktury krytycznej albo w obszarze przygranicznym,
 - b.) Zastanów się, jakie problemy mogą dotyczyć cię bezpośrednio, np. czy media (prąd, woda, gaz) w twoim domu są zdywersyfikowane i jesteś w miarę niezależny pod tym względem od sieci centralnych.
- ☐ **Opracuj plan działania na wypadek różnych rodzajów zagrożeń:**
 - a.) Przygotuj siebie i swoją rodzinę na różne scenariusze kryzysowe,
 - b.) Określ konkretne kroki, które podejmiesz w sytuacji zagrożenia, np. kiedy się ewakuować, jakie są kontakty alarmowe czy gdzie są dostępne miejsca schronienia.
- ☐ **Zgromadź podstawowe zapasy na 3 dni:**
 - a.) Woda: 3 litry na osobę dziennie do spożycia oraz 2 litry do higieny osobistej i gotowania,
 - b.) Żywność: produkty suche, które nie wymagają chłodzenia,
 - c.) Leki: podstawowa apteczka i leki na choroby przewlekłe.
- ☐ **Przyswój niezbędną wiedzę:**
 - a.) Naucz się udzielania pierwszej pomocy i opatrywania ran,
 - b.) Dowiedz się, jakie jest twoje i twojej rodziny minimalne zapotrzebowanie kaloryczne,
 - c.) Zdobądź wiedzę, jak pozyskiwać i jak racjonować wodę do spożycia,
 - d.) Zapoznaj się z sygnałami alarmowymi i procedurami bezpieczeństwa,
 - e.) Dowiedz się, gdzie w twojej okolicy znajduje się najbliższe bezpieczne schronienie,

f.) Jeśli w twoim miejscu zamieszkania działa wspólnota mieszkaniowa, sprawdź, czy opracowała ona procedury postępowania na wypadek sytuacji kryzysowych oraz czy dysponuje odpowiednim zaopatrzeniem.

☐ **Regularnie aktualizuj plan i zapasy:**

a.) Sprawdzaj stan zgromadzonych zapasów i uzupełniaj je w miarę potrzeby (zużywając jednocześnie te produkty, które najszybciej przestaną być przydatne do spożycia),

b.) Zaktualizuj swój plan działania, jeśli zmieniają się warunki lub zagrożenia w twoim regionie.

☐ **Zaangażuj bliskich:**

a.) Włącz swoją rodzinę w proces planowania,

b.) Przeprowadź rozmowy z rodziną na temat wspólnego planu działania w sytuacji kryzysowej.

☐ **Śledź i weryfikuj bieżące informacje:**

a.) Korzystaj z różnych źródeł informacji, nie pozwól się zamknąć w „bańce informacyjnej”,

b.) Staraj się potwierdzać wiadomości w co najmniej dwóch dodatkowych źródłach, np. to, co usłyszysz w telewizji, spróbuj potwierdzić, zapoznając się z oficjalnymi komunikatami służb (ale staraj się nie obciążać linii telefonu ratunkowego 112).

☐ **Dbaj o zdrowie fizyczne i psychiczne:**

a.) Zadbaj o kondycję fizyczną poprzez regularną aktywność i zdrową dietę,

b.) Naucz się technik radzenia sobie ze stresem, np. poprzez ćwiczenia oddechowe.



2. NA CO MUSISZ SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Sytuacje kryzysowe charakteryzują się nagłą zmianą otoczenia, która zaburza twoje poczucie bezpieczeństwa i wytrąca cię z codziennej rutyny. Stanowią one zagrożenie dla ciebie, twoich bliskich oraz twojego dobytku, dlatego tak ważne jest odpowiednie przygotowanie.

człowieka dochodzi do trzęsień ziemi. Ich skutki mogą obejmować: powodzie i podtopienia, uszkodzenia konstrukcji budynków, pożary lasów, niedobory płodów rolnych oraz osuwanie się terenu. Wszystko to stanowi zagrożenie dla ciebie i twojego domostwa.



2.1 KATASTROFA NATURALNA

Zmiany klimatu powodują coraz częstsze załamania pogody, takie jak ulewny deszcz, silny wiatr czy susza. W wyniku działalności

2.1.1 PRZYGOTOWANIE NA KATAKLIZM POGODOWY

1. Śledź komunikaty pogodowe: regularnie sprawdzaj ostrzeżenia meteorologiczne, aby być na bieżąco.

2. Zabezpiecz swój dobytek:

a.) Zabezpiecz okna i drzwi, aby zminimalizować ryzyko zniszczeń:

- W ramach inwestycji w swoje

bezpieczeństwo wyposaż swój dom w rolety zewnętrzne,

- Zamontuj w ramach okiennych płyty z drewna lub innego wytrzymałego materiału,

- Jeśli nie masz możliwości zabezpieczenia swoich okien przed uszkodzeniem, naklej na szyby taśmy w kształcie litery X, aby zminimalizować ryzyko ich stłuczenia,

- b.) Upewnij się, że twoje wartościowe przedmioty są przechowywane w bezpiecznym miejscu.

W sytuacji ekstremalnie złych warunków pogodowych służby państwowe mogą zarządzić ewakuację. Jeśli do niej dojdzie, pamiętaj o poniższych krokach:

1. Zabezpiecz swój dom:

- a.) Zakręć zawory wody i gazu oraz wyłącz bezpieczniki prądu.

2. Zainteresuj się swoimi sąsiadami:

- a.) Utrzymuj przyjazne kontakty ze swoimi sąsiadami i lokalną społecznością, aby w sytuacji kryzysowej wspólnie stworzyć lokalną sieć wzajemnego wsparcia,

- b.) Pomóż osobom starszym, niepełnosprawnym lub tym, które mogą potrzebować wsparcia w czasie ewakuacji.

3. Zadbaj o swoje zwierzęta:

- a.) Jeśli to możliwe, zabierz je ze sobą,

- b.) Jeśli chodzi o zwierzęta gospodarskie, postaraj się zapewnić im bezpieczne schronienie

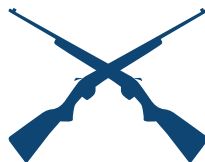
i poinformuj odpowiednie służby o ich obecności.

4. Zabierz plecak ewakuacyjny:

- a.) Spakuj wcześniej niezbędne rzeczy, które w czasie ewakuacji pomogą zapewnić bezpieczeństwo tobie i twoim bliskim.

5. Udaj się do punktu ewakuacyjnego:

- a.) zdobądź informacje o tym, gdzie znajduje się twój punkt ewakuacyjny, oraz o tym, w jaki sposób odbywać się będzie ewakuacja.



2.2. KONFLIKT ZBROJNY

Dzisiejsze konflikty zbrojne charakteryzują się zatarciem granic między pokojem a wojną. Mogą przejawiać się np. aktami terrorystycznymi, braniem zakładników, podkładaniem ładunków wybuchowych, zatruciem biologicznym ujęć wody, operacjami psychologicznymi, kradzieżą tożsamości lub klasycznymi działaniami zbrojnymi.

Uporządkuj swój stosunek do służby wojskowej, a w razie mobilizacji postępuj zgodnie z kartą mobilizacyjną. Jeśli zamieszkujesz inne miejsce niż wskazane w karcie mobilizacyjnej, jak najszybciej skontaktuj się z lokalnym Wojskowym Centrum Rekrutacji, aby zaktualizować swój przydział mobilizacyjny.

Pamiętaj

Jeśli jesteś obywatelem Rzeczypospolitej, to musisz mieć świadomość, że zgodnie z Konstytucją RP istnieje powszechny obowiązek obrony ojczyzny. Lepiej odbyć szkolenie przed wystąpieniem zdarzenia niż w czasie jego trwania.

2.2.1. W wypadku zagrożenia wojną pamiętaj

1. Naucz się redukować stres, aby nie podejmować decyzji pod wpływem emocji.
2. Ewakuacja może okazać się ostatecznością i może zależeć od twojego miejsca zamieszkania – jeśli jesteś odpowiednio przygotowany, twój dom może się okazać najbezpieczniejszym miejscem.
3. W razie konieczności ewakuacji zabierz plecak ewakuacyjny zawierający niezbędne rzeczy dla ciebie i twoich bliskich.
4. W przypadku alarmu lotniczego udaj się do zaplanowanego bez pieczonego schronienia.
5. Śledź komunikaty służb i staraj się je potwierdzić w innych wiarygodnych źródłach.

2.3. WROGIE OPERACJE INFORMACYJNE

Sytuacje kryzysowe są świetną okazją do przeprowadzania przez przeciwnika operacji informacyjnych, w tym dezinformacyjnych, których celem jest wykorzystanie określonego zestawu informacji (półprawd i kłamstw), aby manipulować społeczeństwem poprzez sianie zamętu, wprowadzanie nieufności, a nawet wrogiej postawy wewnątrz społeczeństwa. Każdą informację staraj się poddać podwójnej weryfikacji (dotyczy to także informacji podawanych przez instytucje państwowe, ponieważ ich fałszowanie może być częścią walki informacyjnej). Podwójna weryfikacja powinna się opierać na czerpaniu wiedzy z oficjalnych komunikatów służb i instytucji państwowych. Dopiero po jej potwierdzeniu możesz uznać daną informację za wiarygodną. Kluczowe kroki, które pomogą ci skutecznie działać w sytuacji, gdy wróg prowadzi operację informacyjną:

1. Stosuj podwójną weryfikację informacji.
2. Śledź media lokalne, ale zachowaj wobec płynących z nich informacji zdrowy sceptycyzm.
3. Naucz się rozpoznawać informacje o podłożu czysto emocjonalnym.
4. Unikaj pochopnego udostępniania informacji z mało wiarygodnego źródła.

5. Nie wdawaj się w kłótnie internetowe.
6. Zgłaszaj do administratora mediów społecznościowych fałszywe informacje i anonimowe konta.
7. Zachowaj zdrowy sceptycyzm wobec każdej informacji do czasu jej weryfikacji.



2.4. KONTAKT Z WROGIEM

W czasie działań zbrojnych lub ataku terrorystycznego przeciwnik może wykorzystać ludność cywilną jako cel lub zakładników. Jeśli uznasz, że możesz stać się tego ofiarą, podejmij działanie natychmiast. Abyś mógł to zrobić, ważne jest, byś miał świadomość zagrożenia oraz wiedzę na temat sposobów reagowania.

2.4.1. Jeśli jesteś ofiarą ataku terrorystycznego

1. Skryj się przed napastnikiem.
2. Wyłącz dźwięk oraz wibracje w telefonie.
3. Nie dzwoń do osób, które mogą być w niebezpieczeństwie:
 - przypadkowo możesz ujawnić ich kryjówkę.
4. Jeśli jesteś względnie bezpieczny, poinformuj służby państwowe, dzwoniąc pod numer 112; w sytuacji kryzysowej linia telefoniczna może być przeciążona, więc jeśli to możliwe, spróbuj skorzystać z połączenia internetowego, wykorzystując do tego aplikację „Alarm-112”.
5. Oceń świadomie sytuację, zwracaj uwagę na szczegóły, które mogą ułatwić ci ucieczkę.
6. Uciekaj tylko wtedy, gdy masz pewność, że ucieczka będzie skuteczna.
7. Po zdarzeniu koniecznie skontaktuj się z bliskimi.

2.4.2. W wypadku bezpośredniego kontaktu z napastnikiem

1. Nie wpadaj w panikę, zachowaj czujność.
2. Wykonuj polecenia napastnika.
3. Mów łagodnym głosem i unikaj kłótni z napastnikiem.
4. Podczas zdarzenia, w czasie którego zostali wzięci zakładnicy, możliwa jest bezpośrednia interwencja służb bezpieczeństwa w celu neutralizacji napastników i uwolnienia zakładników; w takiej sytuacji zachowaj szczególną czujność; jeśli dojdzie do takiej interwencji służb, natychmiast padnij na ziemię i osłoń głowę rękoma, aby zminimalizować ryzyko obrażeń.



2.5. CHOROBY ZAKAŻNE

Doświadczenia związane z rozprzestrzenianiem się COVID-19 nauczyły nasze społeczeństwo, jak szybko nasze codzienne życie może zostać zatrzymane i jak łatwo wywrócić naszą rutynę do góry nogami.

Pamiętaj

Jak w każdej sytuacji kryzysowej, należy zachować opanowanie i nie podejmować decyzji pod wpływem emocji.

2.5.1. ZASADY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU ZAGROŻENIA CHOROBA ZAKAŻNĄ

1. Zachowuj szczególną dbałość o higienę osobistą.
2. Stosuj środki ochrony osobistej, m.in. maseczki, środki do dezynfekcji, rękawiczki.
3. Utrzymuj dystans społeczny (unikaj zatłoczonych miejsc i zachowuj co najmniej 1,5 metra odstępu od innych osób).
4. Stosuj zdrową dietę, a także suplementy, aby poprawić swoją odporność.

5. Dbaj o kondycję fizyczną poprzez regularną aktywność fizyczną, aby wspierać w ten sposób funkcjonowanie układu odpornościowego.

6. Śledź komunikaty służb, stosując przy tym zasadę podwójnej weryfikacji.

7. Nie rozsiewaj plotek, ponieważ mogą one stanowić element wrogiej operacji informacyjnej.

8. Obserwuj swoje ciało pod kątem objawów zakażenia.

9. Szczególnie chroń osoby starsze, dzieci oraz osoby niepełnosprawne.

10. Ogranicz kontakt z innymi ludźmi.

11. Jeśli się zarazisz, zastosuj izolację i ogranicz kontakt z domownikami do minimum.



3. SYSTEM ALARMOWANIA

Zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem istnieją dwa rodzaje sygnału alarmowego:



3.1. OGŁOSZENIE ALARMU



1. Sygnał dźwiękowy z syren: modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty.

2. Komunikat słowny: powtarzana trzykrotnie zapowiedź: Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (rodzaj alarmu) dla (nazwa obszaru).

Ogłoszenie alarmu może nastąpić również za pomocą sygnału wizualnego: znaku koloru żółtego w kształcie trójkąta lub, w uzasadnionych przypadkach, innej figury geometrycznej. Po usłyszeniu sygnału alarmowego natychmiast zapoznaj się z rodzajem zagrożenia:

1. Włącz urządzenia komunikacji masowej: radio oraz telewizję (na kanałach mediów publicznych zostanie podany komunikat słowny).

2. Sprawdź swój telefon jeśli otrzymałeś alert RCB, sprawdź, jaki rodzaj

alarmu został ogłoszony.

3. Po ogłoszeniu sygnału dźwiękowego służby państwowe mogą przekazać komunikat słowny za pomocą środków akustycznych, np. megafonu z radiowozu.

4. Jeśli masz dostęp do internetu, zbierz informacje z mediów społecznościowych, aby dowiedzieć się jak najwięcej o sytuacji. **Jednak pamiętaj, że informacja z mediów społecznościowych może być dezinformacją**, dlatego staraj się potwierdzić te informacje, korzystając z wiarygodnych źródeł.

3.2. PO OGŁOSZENIU ALARMU

1. Bezzwłocznie udaj się w bezpieczne miejsce.

2. Ustal z rodziną, że w wypadku pojawienia się sytuacji kryzysowej jak najszybciej spotkacie się w domu – jeśli to możliwe.

3. Jeśli po upływie ustalonego czasu nie będziecie w komplecie, spróbuj skontaktować się z bliskimi najpierw przez SMS. Pamiętaj, że aby nie przeciążać sieci komórkowej, możesz wykorzystywać komunikatory internetowe.

4. Aktualizuj informacje, uważnie śledź komunikaty służb i korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji.

3.3. ODWOŁANIE ALARMU



3 min.

1. Sygnał dźwiękowy z syren: ciągły dźwięk syreny trwający 3 minuty.

2. Komunikat słowny: powtarzana trzykrotnie zapowiedź: Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (rodzaj alarmu) dla (nazwa obszaru).

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu i zapoznaniu się z treścią komunikatu skontaktuj się za pomocą krótkiej wiadomości tekstowej ze swoimi najbliższymi, aby poinformować ich o twoim stanie zdrowia. Korzystaj z komunikatorów internetowych, aby nie przeciążyć linii telefonicznych.

3.4. SYTUACJE NADZWYCZAJNE

Do alarmowania o sytuacjach nadzwyczajnych, skażeniach, klęskach żywiołowych czy zagrożeniu środowiskowym nie są wykorzystywane syreny alarmowe. Podawane są w mediach masowych komunikaty z ostrzeżeniem o zagrożeniu i o odwołaniu zagrożenia.

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie (nazwa obszaru). Około godz. (godzina) min. (minuta) może nastąpić (rodzaj zagrożenia) w kierunku (nazwa obszaru).



4. PIERWSZA POMOC

W ekstremalnych sytuacjach i nagłych wypadkach zawsze istnieje prawdopodobieństwo zdarzenia, które może zagrażać czyjemuś życiu. Nieś pomoc drugiej osobie przy zachowaniu własnego bezpieczeństwa. Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby pomóc uratować jej życie w sytuacji, w której to twoje życie byłoby zagrożone, liczyłbyś na to, że ktoś zrobi to samo. Pamiętaj, że nieudzielenie poszkodowanemu pomocy może skutkować pociągnięciem cię do odpowiedzialności prawnej.

4.1. ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

1. Zachowaj bezpieczeństwo:

a.) Oceń, czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne dla ciebie

i poszkodowanego,

b.) Jeśli miejsce nie jest bezpieczne, spróbuj ewakuować poszkodowanego w bezpieczne miejsce; jeśli jest to wypadek komunikacyjny, a sytuacja nie wymaga natychmiastowej decyzji o ewakuacji, zdroworozsądkowo oceń stan poszkodowanego; może on mieć uszkodzony kręgosłup, wówczas nie należy go przemieszczać; zadzwoń pod numer alarmowy 112 i postępuj zgodnie z poleceniami dyspozytora,

c.) Postaraj się zaangażować inne osoby w proces ratunkowy; gdy ty sam przystąpisz do udzielania pierwszej pomocy, zażądaj, aby jedna z obecnych osób wezwała pomoc pod numerem 112; jeśli proces resuscytacji będzie się przedłużał, poproś kogoś, aby cię zmienił i kontynuował podtrzymywanie czynności życiowych.

2. Zadbaj o higienę:

a.) Przed przystąpieniem do pomocy, jeśli masz taką możliwość, załóż rękawiczki jednorazowe i maseczkę, aby zminimalizować ryzyko zakażenia od osoby poszkodowanej.

3. Oceń stan poszkodowanego:

a.) Zapytaj głośno: „Czy mnie słyszysz?”; jeśli nie reaguje, sprawdź przytomność i oddech.

4. Udrożnij drogi oddechowe:

a.) Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, unosząc jego brodę; usuń widoczne przedmioty z jamy ustnej.

5. Oceń oddech:

a.) Nasłuchuj dźwięków oddechu i obserwuj ruchy klatki piersiowej przez 10 sekund,

b.) Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha, natychmiast przystąp do resuscytacji,

c.) Jeśli poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny, ułóż go w pozycji bezpiecznej.

6.) Wezwij pomoc:

a.) Jeśli nie będziesz mógł skorzystać z niczyjej pomocy, zadzwoń pod numer alarmowy 112 i prowadź rozmowę przez system głośnomówiący,

b.) Podaj dyspozytorowi swoje dane oraz miejsce, gdzie się znajdujesz, i opisz sytuację.

7. Przystąp do resuscytacji:

a.) Jeśli poszkodowany nie oddycha, rozpocznij resuscytację:

30 uciśnień klatki piersiowej na głębokość 5–6 cm z częstotliwością 100–120 ucisków na minutę, a następnie 2 wdechy ratownicze,

b.) Jeśli odczuwasz szczególnie opór przed wykonaniem oddechów ratowniczych, możesz ograniczyć się do uciskania klatki piersiowej; taka pomoc jest lepsza niż jej brak,

c.) wykonuj te czynności do przyjazdu karetki lub odzyskania oddechu przez poszkodowanego.

Pamiętaj

Kiedy zmęczysz się podczas resuscytacji, poproś kogoś o zmianę, aby kontynuować podtrzymywanie podstawowych funkcji życiowych poszkodowanego.

4.2. RESUSCYTACJA U DZIECI

U dzieci poniżej roku akcję ratunkową rozpocznij od 5 oddechów ratowniczych, a następnie uciskaj klatkę piersiową na głębokość 1/3 jej wysokości, używając tylko dwóch palców.

4.3. CO ROBIĆ, GDY POSZKODOWANY ODDYCHA, ALE JEST NIEPRZYTOMNY?

1. Zadzwoń pod numer alarmowy 112.

2. Udrożnij drogi oddechowi i ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.

3. Regularnie sprawdzaj jego oddech do czasu przybycia pomocy.

4. Osłoń poszkodowanego przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi (słońcem, deszczem, zimnem).

5. Jeśli czekasz dłużej niż 30 minut, odwróć poszkodowanego i ułóż w bezpiecznej pozycji na drugim boku.

ranę należy zabezpieczyć jałowym opatrunkiem, w żadnym wypadku nie próbując nastawiać kości. Należy jak najszybciej wezwać pomoc medyczną.

4.4. KRWAWIĄCA RANA

Jeśli osoba jest ranna i krwawi, postaraj się opatrzyć jej ranę. Jeśli nie masz przy sobie apteczki ratunkowej, uciskaj krwawiącą ranę przy wykorzystaniu jakiejś tkaniny (np. koszulki, chusty). Następnie, aby ograniczyć krwotok, wykorzystaj ubranie (np. koszulkę lub szalik) jako opaskę uciskową, zawiązując ją powyżej miejsca krwawienia tak mocno, aby zatrzymać przepływ krwi, ale nie spowodować trwałego uszkodzenia tkanek. Upewnij się, że krwotok ustał, następnie zanotuj czas założenia opaski, aby poinformować o tym służby medyczne.

4.5. ZŁAMANIE KOŃCZYN

W przypadku złamania kończyny należy unieruchomić ją w pozycji, w której się znajduje, za pomocą dostępnych sztywnych przedmiotów (np. gałęzi), mocując je powyżej i poniżej miejsca złamania. W przypadku złamania otwartego



5. ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Sytuacje kryzysowe wprowadzają do naszego codziennego życia element niepewności, zaburzając nasze poczucie bezpieczeństwa, co oddziałuje na naszą naturę i uruchamia instynkt przetrwania. Aby skutecznie zmierzyć się z sytuacją kryzysową, należy się odpowiednio przygotować psychicznie.

twojej rodziny może zostać wystawione na próbę.



Pamiętaj

Twoim największym wrogiem jest impulsywność i pochopne działanie. Musisz zachować zimną krew i podejmować decyzje z odpowiednim wyprzedzeniem, tak abyś nie został zaskoczony sytuacją kryzysową.

Dlatego:

1. Zadbaj o dobre relacje z rodziną, abyście w momencie kryzysu byli dla siebie wsparciem.
2. Zadbaj z wyprzedzeniem o edukację dotyczącą redukcji stresu w twoim organizmie (np. naucz się ćwiczeń oddechowych).
3. Szczególnie zadbaj o osoby słabsze od siebie: dzieci, osoby starsze i osoby niepełnosprawne.

Sytuacja kryzysowa może cię zmusić do spędzenia dłuższego czasu w domu, a zdrowie psychiczne

4. Utrzymuj dobry kontakt z sąsiadami, ponieważ mieszkanie blisko siebie w sytuacji kryzysowej ułatwi wzajemną pomoc.

5. W razie konieczności długotrwałego siedzenia w domu zaopatrz się w gry planszowe, karty, książki.

6. Unikaj informacji o podłożu czysto emocjonalnym.

7. Nie rozpowszechniaj plotek, ale zwracaj na nie uwagę, starając się potwierdzić informacje w innych zaufanych źródłach.

8. Starannie weryfikuj informacje podawane przez mass media.



6. PRZYGOTUJ SWÓJ DOM

Pamiętaj, że zaopatrzenie w niezbędne rzeczy należy dostosować do indywidualnej sytuacji twojej i twojej rodziny.

Checklist str. 23 - 24.

Niezbędne przedmioty w domu na czas kryzysu:

- ☐ Woda i żywność na minimum 3 dni,
- ☐ Zapas potrzebnych leków w przypadku chorób przewlekłych,
- ☐ Apteczka ratunkowa,
- ☐ Zapas elektrolitów,
- ☐ Artykuły higieny osobistej: szare mydło, chusteczki nawilżające, podpaski, pieluchy, soda oczyszczona, płyn do dezynfekcji itp.,
- ☐ Gotówka w małych nominałach,



- ☐ Najważniejsze dokumenty domowników przechowywane w jednym miejscu,
- ☐ Radio na baterie,
- ☐ Baterie, powerbanki,
- ☐ Nóż, scyzoryk,
- ☐ Zapalniczki, zapalki, krzesiwo,
- ☐ Spakowany plecak ewakuacyjny,
- ☐ Suplementy diety: jodek potasu, witaminy itp.,
- ☐ Koc termiczny, śpiwór, karimata,
- ☐ Bielizna termoaktywna,
- ☐ Latarki (w tym latarka czołowa),
- ☐ Podstawowy zestaw narzędzi,
- ☐ Worki na śmieci,
- ☐ Wiadro, miska z pokrywką,
- ☐ Najważniejsze numery telefonów zapisane na kartce,
- ☐ Podgrzewacze, kuchenka turystyczna, świece,
- ☐ Broń (np. wiatrówka lub pistolet gazowy),
- ☐ Notes i coś do pisania (w tym ołówek w przeciwieństwie do długopisu pisze także na mrozie),
- ☐ Zapas paliwa w kanistrach,
- ☐ Gry planszowe, karty.



7. AWARIA SIECI PRZEMYSŁOWYCH

Sytuacje kryzysowe mogą spowodować awarię sieci przesyłowych gazu, prądu czy wody. Idealnym sposobem zabezpieczenia się przed taką ewentualnością byłoby uniezależnienie swojego gospodarstwa domowego od dostaw z sieci. Niestety realia polskiego systemu prawnego oraz sytuacja ekonomiczna polskich domostw to uniemożliwiają

a.) Rozważ inwestycję w systemy alternatywnego ogrzewania, takie jak piec na paliwa stałe, biokominek, grzejniki solarne lub agregat prądotwórczy,

b.) Przechowuj zapas świec, którymi można dodatkowo ogrzać małe pomieszczenie,

c.) Zadbaj o zapas paliwa, jeśli korzystasz z urządzeń wymagających jego użycia.

7.1. BRAK OGRZEWANIA

Brak ogrzewania jest dość uciążliwym następstwem sytuacji kryzysowej, szczególnie zimą, jednak odpowiednie przygotowanie pozwoli ci ograniczyć jego wpływ na codzienne życie.

1. Planuj długoterminowe rozwiązania i zapewnij sobie alternatywne źródła ciepła:

2. Zatrzymaj ciepło w domu:

a.) Zamknij drzwi do niewykorzystywanych pomieszczeń, aby skoncentrować ciepło w jednym miejscu,

b.) Uszczelnij okna i drzwi za pomocą taśm izolacyjnych, waty lub koców,

c.) Zasłoń okna kocami lub grubymi zasłonami, aby zminimalizować utratę ciepła.

3. Ubieraj się „na cebulkę”:

a.) Pamiętaj o kilku warstwach odzieży, zaczynając od bielizny termoaktywnej.

4. Zadbaj o ciepłe posłanie:

a.) Zgromadź zapas koców, śpiworów i termoforów,

b.) Jeśli masz namiot, możesz go rozstawić w środku swojego domu, aby kumulować ciepło,

c.) Możesz spać z bliskimi, aby dzielić się ciepłem ciała.

5. Zapewnij sobie możliwość przygotowywania gorących posiłków i napojów:

a.) Przechowuj zapas łatwych do przygotowania posiłków, takich jak zupy w proszku, konserwy lub przetwory, które można szybko podgrzać,

b.) W razie potrzeby pij gorące napoje, aby rozgrzewać organizm od wewnątrz.

6. Monitoruj stan zdrowia:

a.) Zadbaj o szczególną ochronę dzieci, osób starszych i chorych.

7.2. HIGIENA I POTRZEBY FIZJOLOGICZNE

W wypadku awarii dostaw wody z sieci przesyłowej konieczne należy zakręcić zawory doprowadzające wodę. Następnie spuścić wodę z kranów do misek lub pustych baniek. Jeśli mieszkasz w domu piętrowym, spuść wodę, zaczynając od wyższych kondygnacji i przechodząc stopniowo w dół na parter lub do piwnicy.

Jeśli chcesz uniezależnić się

od dostaw wody z sieci przesyłowej, zaplanuj budowę studni. Jeśli już ją posiadasz, pamiętaj o jej zabezpieczeniu przed skutkami klęsk żywiołowych, kradzieżą lub celowym zatruciem przez przeciwnika w wypadku prowadzenia działań zbrojnych.

Jeśli nie będzie wody w kranie, nie będziesz mógł umyć rąk ani wziąć prysznica. Do higieny osobistej możesz wykorzystać mokre chusteczki higieniczne lub odświeżyć się za pomocą zmoczonego ręcznika i sody oczyszczonej, która ma właściwości bakteriobójcze: posyp wilgotny ręcznik sodą oczyszczoną, a następnie przetrzyj skórę ręcznikiem.

Brak wody uniemożliwia korzystanie z toalety. Mocz możesz od- dawać do muszli toaletowej, nie przejmując się spuszczeniem wody. Pamiętaj jednak, aby zamykać toaletę i ograniczyć rozprzestrzenianie się przykrego zapachu oraz bakterii. Jeśli chodzi o oddawanie kału, możesz zamienić muszlę klozetową na miskę lub wiadro, do którego włożysz worek na śmieci lub zwykłą foliówkę, tworząc w ten sposób domową latrynę. Aby uniknąć przykrego zapachu, nie mieszaj moczu z kałem i wykorzystuj ziemię do przesypania odchodów w worku. Jeśli wyjście z domu jest niemożliwe, używaj ziemi z doniczek. Do czasu pozbycia się odchodów przechowuj je w szczelnym opakowaniu, np. w pudle lub wiadrze z przykrywką. Taki sam sposób zastosuj w celu zabezpieczenia odchodów swojego zwierzęcia.



8. ŻYWNOŚĆ

Zapewniając żywność sobie i swoim bliskim, pamiętaj o zgromadzeniu zapasów na minimum 3 dni, a optymalnie na jak najdłużej. Zaplanuj, co powinno się w nich znaleźć, aby można było zadbać zarówno o zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Oblicz PPM (podstawową przemianę materii) dla siebie oraz swoich bliskich.

PPM to minimalne zapotrzebowanie kaloryczne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Na bazie tej liczby ustalisz, jakie zapasy będą ci potrzebne.

Aby określić PPM, możesz skorzystać z darmowej platformy internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia „Diety NFZ”. Korzystając z tej platformy, nie tylko obliczysz zapotrzebowanie kaloryczne twoje i twoich bliskich, lecz także – jeśli ty lub ktoś z twojej rodziny zmagają się z chorobami, np. cukrzycą,

nadciśnieniem, kamicą nerkową – będziesz mógł opracować odpowiednią w takiej sytuacji dietę i zaopatrzyć się w potrzebne produkty. Na platformie można także znaleźć przepisy na posiłki

8.1. ZAPASY ŻYWNOŚCI

1. Zgromadź zapasy żywności na minimum 3 dni samodzielnego żywienia.
2. Twoje zapasy powinny obejmować przede wszystkim:
 - a.) Produkty suche, takie jak kasza, ryż, kakao, mleko w proszku, purée ziemniaczane, kasza manna,
 - b.) Konserwy o długim terminie przydatności, bogate w białko, np. tuńczyk, makrela, szproty, mięso,
 - c.) Produkty przetworzone, np. batony energetyczne, czekolada,

d.) Zapasy kiszonek, suszonych warzyw i owoców, orzechów, miodu, przetworów (zupy, gulasz, bigos, fasolka, dżemy),

Uwaga: Domowe przetwory dokładnie pasteryzuj, aby uniknąć zatrucia jadem kiełbasianym.

3. Pamiętaj o odpowiedniej żywności dla dzieci, np. przecierach owocowo-warzywnych, mleku modyfikowanym.

8.2. DODATKOWE ZABEZPIECZENIA ŻYWIENIOWE

1. Warto dodać do zapasów suplementy witamin, minerałów i odżywki białkowe, aby uzupełnić swoją dietę i zapewnić sobie pełnowartościowe odżywianie.

2. Warto rozważyć założenie domowego ogródka nawet w doniczkach na balkonie – by choć częściowo uniezależnić się od dostaw żywności.

3. Należy pamiętać o karmie dla zwierząt domowych.



8.3. PRZECHOWYWANIE ŻYWNOSCI

Przechowuj zapasy w zimnym i ciemnym miejscu, aby wydłużyć ich okres przydatności do spożycia.

8.4. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU AWARII PRĄDU

W pierwszej kolejności spożywaj produkty z lodówki i zamrażarki, ograniczając do minimum otwieranie tych urządzeń.

Alternatywne metody przygotowywania posiłków:

1. **Ciepły posiłek**, np. podgrzana zupa ze słoika, może dostarczyć nie tylko wartości odżywczych, ale także zapewnić komfort psychiczny w trudnej sytuacji. Warto pamiętać, że alternatywne źródła ciepła można wykorzystywać nie tylko do gotowania, ale również do podgrzewania wody. Przygotuj się na ewentualne awarie sieci przesyłowych, aby móc sprawnie radzić sobie w warunkach kryzysowych.

2. **Wyposaż gospodarstwo domowe w:**

a.) Kuchenkę turystyczną,
b.) Podgrzewacze chemiczne,
c.) Świeczki do podgrzewania (tzw. tealighty),

d.) Grill (w czasie wojny, jeśli sytuacja na to pozwala i nie ryzykujesz, że napastnik cię zlokalizuje, możesz użyć grilla, dlatego nawet jeśli mieszkasz w bloku, postaraj się zaopatrzyć w mały grill wraz z zapasem węgla na wypadek sytuacji kryzysowej).

8.5. BEZPIECZEŃSTWO

Aby uniknąć rabunków, informacje o swoich zapasach zachowaj tylko dla najbliższej rodziny.



9. WODA

Człowiek jest w stanie przeżyć bez jedzenia nawet miesiąc. Natomiast w wypadku braku dostępu do wody czas przeżycia skraca się do zaledwie 3–7 dni. Dorosły człowiek potrzebuje około 3 litrów płynów dziennie, aby jego organizm funkcjonował prawidłowo. W wysokich temperaturach nasze zapotrzebowanie na wodę może wzrosnąć nawet do 4 litrów na dobę. W czasie kryzysu, zwłaszcza w warunkach stresu, odpowiednie nawodnienie staje się szczególnie istotne.

Przygotowując się na kryzys, pamiętaj, aby zaopatrzyć się dodatkowo w wodę do gotowania i higieny osobistej – będą to dodatkowe 2 litry wody na osobę na jeden dzień. W związku z tym zapas wody dla jednego domownika powinien wynosić co najmniej 5 litrów wody na jeden dzień. Przedłużająca się sytuacja kryzysowa może cię zmusić do

racjonowania wody i zmniejszenia jej zużycia. Minimalna ilość wody, którą musisz wypić, to 1–1,5 litra wody dziennie.

9.1. OGRANICZ ŻUŻYCIE WODY

1. Ustal priorytety zużycia wody.
2. Pij wodę małymi łykami, w równych odstępach czasu.
3. Ogranicz do minimum zużycie wody do higieny osobistej.

Jeśli twoje zapasy wody się skończą i nie będziesz miał możliwości uzupełnienia zapasów wody pitnej, będziesz musiał pozyskać ją z innych źródeł.

Możesz wykorzystać:

1. Śnieg – unikaj zbierania śniegu z górnej warstwy, która jest zanieczyszczona. Rozgarnij śnieg i nabierz z dolnej, czystszej warstwy.

2. Lód – wykorzystaj dolną warstwę lodu, unikając warstwy wierzchniej, na której osadzone są zanieczyszczenia.

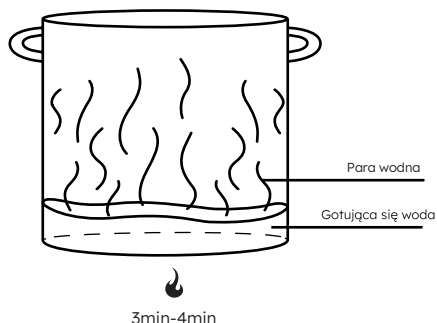
3. Wodę deszczową – zacznij ją zbierać kilka minut po rozpoczęciu opadu, ponieważ w pierwszych minutach następuje proces oczyszczania atmosfery z zanieczyszczeń, które osadzają się w pierwszych kroplach deszczu.

4. Wody płynące – strumienie, rzeki.

5. Wody stojące – np. jezioro, staw; nabierając wody do naczynia, unikaj zaczerpywania zawiesiny ze zbiornika.

Przed wypiciem wody z takiego źródła musisz ją uzdatnić. Możesz do tego użyć filtra. Jeśli go nie masz, skorzystaj z poniższych metod:

wodę do wrzenia i gotuj przez 3–4 minuty. Przegotowana woda będzie smaczniejsza, jeśli wzbogacisz ją w tlen, przelewając ją kilkakrotnie między dwoma czystymi pojemnikami – poprawi to również smak przechowywanej wody. Do awaryjnego gotowania w pomieszczeniu możesz użyć kominka lub podgrzewaczy. Na zewnątrz sprawdzą się grill lub kuchenka turystyczna.



9.2. METODY OCZYSZCZANIA WODY

Metody oczyszczania wody ze zbiorników wodnych dzielimy na dwie kategorie:

1. Uzdatnianie wody – proces przygotowywania wody, aby była zdatna do picia,

2. Dezynfekcja wody – usuwanie mikroorganizmów z wody, lecz bez usuwania z niej związków chemicznych.

9.2.1. Gotowanie

Jest najbezpieczniejszą metodą uzdatniania wody do picia. W dużym garnku lub czajniku doprowadź

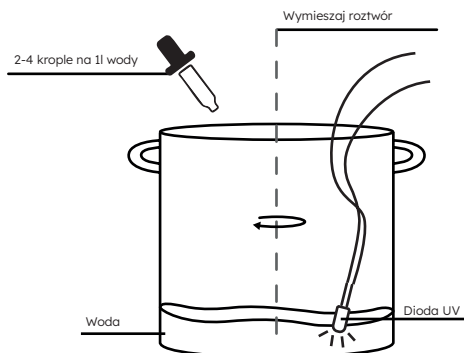
9.2.2. Dezynfekcja wody poprzez chlorowanie lub za pomocą diody UV

Aby zabić mikroorganizmy obecne w wodzie, możesz użyć domowego wybielacza w płynie (używaj wyłącznie zwykłego domowego płynnego wybielacza, który zawiera od 5,25% do 6,0% podchlorynu sodu), specjalnych tabletek do dezynfekcji wody lub diody UV. Należy jednak pamiętać, że tą metodą nie usuwa się zanieczyszczeń chemicznych.

1. Nalej wody do butelki do pełna.
2. Dodaj 2–4 krople (w zależności od zanieczyszczenia wody

– rozpoznasz to po przejrzystości wody) bezzapachowego płynnego wybielacza chlorowego na każdy litr wody.

a) Dokładnie wymieszaj wodę z wybielaczem i odczekaj, aż chlor zadziała, dezynfekując wodę. Na dnie naczynia lub butelki może pojawić się osad, co oznacza, że zanieczyszczenia biologiczne oddzieliły się od zdezynfekowanej wody.



3. Do dezynfekcji wody możesz również wykorzystać diodę UV, która skutecznie niszczy mikroorganizmy obecne w wodzie.

a. Umieść diodę w wodzie na czas określony przez producenta urządzenia (zwykle kilka minut), po upływie tego czasu, podobnie jak po zastosowaniu chloru, na dnie butelki pojawi się osad.

4. Przecedź wodę przez gazę lub inny materiał (np. koszulkę), aby pozbyć się osadu.

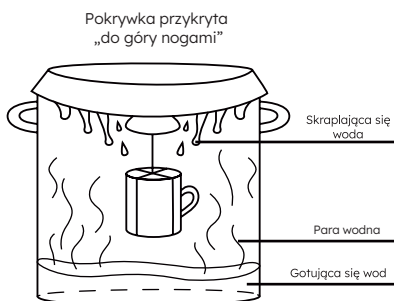
5. Uzdattnij wodę, przegotowując ją lub destylując, aby była zdatna do picia.

9.2.3. Destylacja

Choć dwie opisane powyżej metody pozwalają zabić większość mikroorganizmów w wodzie, destylacja umożliwia usunięcie mikroorganizmów odpornych na te metody, a także metali ciężkich, soli i większości innych substancji chemicznych.

1. Napełnij garnek wodą do połowy i przywiąż kubek do uchwytu pokrywki, upewniając się, że nie zanurza się on w wodzie.

2. Gotuj wodę przez 20 minut. Para wodna skropli się na pokrywce, a skroplona woda zbierze się w kubku.



a. Będzie to woda destylowana, pozbawiona soli i zanieczyszczeń.

9.3. PRZECHOWYWANIE WODY

1. Używaj plastikowych butelek po napojach.

2. Nie używaj kartonów po mleku i sokach, których używanie sprzyja rozwojowi bakterii.

3. Unikaj szklanych pojemników – są ciężkie i łatwo je stłuc.

4. Wodę przechowuj w ciemnym, chłodnym miejscu.

Pamiętaj

- Najlepszą i najbezpieczniejszą metodą jest połączenie metod.
- Dezynfekcja i uzdatnianie wody to nie to samo.
- Dokładnie zapoznaj się z metodami dezynfekcji i uzdatniania wody.
- Zawsze lepiej mieć więcej wody niż mniej. Pamiętaj, aby twoje zapasy wystarczyły na minimum 3 dni.
- W swoich zapasach nie zapomnij o wodzie dla zwierząt domowych.

9.4. CO WARTO MIEĆ?

1. Filtr do wody w celu jej uzdatnienia.

2. Wybielacz lub tabletki z chlorem do dezynfekcji wody.

3. Gazę do przecedzenia wody.

4. Diodę UV do dezynfekcji wody.

5. Naczynie do zagotowania wody.

6. Butelkę PET.



10. SCHRONIENIE

W 2025 roku w prawie 40-milionowym państwie polskim na schronienie w schronach przeciwlotniczych może liczyć od 1,5% do 3% populacji. Odpowiada to liczbie do 1,2 miliona miejsc w schronach, oczywiście pod warunkiem że ludność zostanie odpowiednio zaalarmowana i będzie wiedziała, jak postępować. Tylko jedna osoba na 33 miałaby możliwość skorzystania ze schronienia oferowanego przez III Rzeczpospolitą. A to i tak bardzo optymistyczne szacunki.

2. Schowaj się w jakimkolwiek zagłębieniu terenu lub przydrożnym rowie,
3. Pozostań na miejscu przy ścianie budynku.
4. Jeśli to możliwe, udaj się do najbliższego schronienia, np. tunelu komunikacyjnego.



10.1. ALARM LOTNICZY

10.1.1. Jeśli będziesz na otwartej przestrzeni

1. Padnij na ziemię, zakrywając głowę rękami, a następnie postaraj się jak najszybciej znaleźć schronienie.

10.1.2. Wybór miejsca schronienia

1. Wybierz pomieszczenie, w którym

nie ma okien (np. jeśli masz w swoim domu piwnicę, udaj się właśnie tam).

2. Zejdź na parking podziemny lub najbliższą stację metra.

3. Wejdź do dostępnego schronu przeciwlotniczego.

Pamiętaj

W wypadku ataku lotniczego jakiegokolwiek schronienie jest lepsze niż jego brak.

Warto się skontaktować z przedstawicielem swojej parafii (np. proboszczem) i ustalić, czy w razie zagrożenia podziemia kościoła mogą zostać udostępnione jako schronienie dla ludności.

Przygotowując się na kryzys, zapoznaj się z lokalizacją miejsc doraźnego schronienia na stronie „Schrony” udostępnionej przez Państwową Straż Pożarną.

Jeśli masz piwnicę, wzmocnij ją konstrukcyjnie. Jeśli jesteś członkiem wspólnoty mieszkaniowej, np. bloku, wiedz, że takie działanie powinno zostać podjęte przez wspólnotę.

Jeśli zamieszkujesz dom, a nie masz piwnicy, lub jesteś w trakcie budowy domu, ale nie przewidujesz budowy piwnicy, zastanów się, czy nie zainwestować w piwniczkę ogrodową. Jest to idealne miejsce do przechowywania zapasów, a w razie zagrożenia możesz schronić się tam wraz z rodziną. Podczas

II wojny światowej takie rozwiązanie masowo zostało zastosowane w Wielkiej Brytanii. Zbudowano tam 3,5 miliona takich schronień, z których każde zapewniało ochronę jako przydomowy schron 4–6 osobom.

10.2. KOMUNIKAT O UŻYCIU BRONI MASOWEGO RAŻENIA

Jeśli jesteś w budynku, jak najszybciej zamknij wszystkie okna i drzwi i uszczelnij je za pomocą mokrego materiału (ubrań, ręczników). Następnie udaj się do piwnicy lub garażu podziemnego. Jeśli nie posiadasz schronienia podziemnego, w centralnej części pokoju zbuduj schron z mebli, poduszek, koców itp., który zapewni jakiś stopień izolacji przed promieniowaniem.

Po wybuchu jądrowym potrzeba od kilka do kilkunastu minut, aby pył radioaktywny opadł na ziemię; dla obszarów poza strefami bezpośrednich uszkodzeń spowodowanych wybuchem będzie to około 15 minut. Jest to wystarczająco dużo czasu, aby udać się w miejsce doraźnego schronienia i zapobiec znacznemu narażeniu na promieniowanie. Atak jądrowy jest najniebezpieczniejszy w ciągu pierwszych 24 godzin po detonacji, kiedy utrzymuje się najwyższy poziom promieniowania, dlatego po udaniu się do schronienia pozostañ tam przez minimum 24 godziny.

10.2.1. Przykładowa instrukcja samodzielnego odkażania po ataku bronią masowego rażenia

1. Po wejściu do domu zdejmij zanieczyszczone ubrania i włóż je do worka na śmieci.

2. Umyj ciało szarym mydłem; podczas mycia włosów nie używaj odżywkii do włosów, ponieważ może ona utrudnić usunięcie pyłów radioaktywnych, zatrzymując je na włosach i skórze. Jeśli masz ograniczony zapas wody, użyj do oczyszczenia odsłoniętych części ciała (zaczynając od twarzy) czystego, zmoczonego wodą ręcznika lub ręcznika papierowego. Pamiętaj, aby oczyścić uszy, a także wydmuchać nos.

3. Unikaj zadrapań, oparzeń lub pęknięć skóry. Wszelkie rany musisz przemyć, zdezynfekować i opatrzyć. Jednym ze sposobów ograniczenia skutków napromieniowania jest przyjęcie jodku potasu. Zastosowanie tego związku chemicznego ma na celu ochronę tarczycy przed promieniowaniem radioaktywnym, które może wystąpić w wyniku użycia broni jądrowej. Jodek potasu nasycza tarczycę stabilnym jodem, co zapobiega wchłanianiu przez nią niebezpiecznych, radioaktywnych izotopów, ograniczając tym samym ryzyko wystąpienia choroby popromiennej.

Jodek potasu można przyjąć w postaci tabletek sprzedawanych jako suplement diety (należy wówczas zapoznać się z zasadami

suplementacji i stosować się do nich) lub w formie roztworu Lugola. Jego przyjęcie powinno nastąpić w sytuacji bezpośredniego zagrożenia i po zaleceniu przez służby państwowe.

Pamiętaj

Jodek potasu można przyjąć wyłącznie na polecenie służb ratunkowych, które ocenią ryzyko narażenia na promieniowanie.

10.2.2. W swoim domu przechowuj

1. Zapas elektrolitów
2. Jodek potasu
3. Leki przeciwbólowe i przeciwwymiotne
4. Węgiel aktywowany

Pamiętaj

Śledź komunikaty służb o sytuacji i staraj się je potwierdzić w innym źródle.



11. EWAKUACJA

Planując ewakuację w sytuacji kryzysowej, musisz pamiętać, że na drogach bezwzględne pierwszeństwo będą miały służby. W czasie wojny drogi mogą być zajęte przez kolumny wojskowe, zablokowane lub nieprzejezdne. Dlatego powinieneś wiedzieć, że twój dom, odpowiednio przygotowany, może się okazać najbezpieczniejszym miejscem dla ciebie i twojej rodziny. Nigdy nie podejmuj decyzji o ewakuacji w sposób nieprzemyślany.

Sprawdź aktualną sytuację, śledząc komunikaty służb oraz informacje o zagrożeniu. Ewakuacja może zostać zarządzona i koordynowana przez odpowiednie służby wówczas stosuj się do ich komunikatów i poleceń. Pamiętaj jednak, aby zastosować podwójną weryfikację każdej informacji. Ewakuacja może być ostatecznością, na którą musisz się przygotować. Przygotowanie się

do ewakuacji, podobnie jak dbanie o zapasy, jest elementem świadomego planowania i wzięcia odpowiedzialności za siebie oraz swoich bliskich.

11.1. CO JEST NAJWAŻNIEJSZE W PROCESIE EWAKUACJI?

1. Zachowanie spokoju i unikanie paniki.
2. Zabezpieczenie domu zakręcenie zaworów gazu i wody oraz wyłączenie bezpieczników prądu.
3. Śledzenie komunikatów służb oraz stosowanie ich podwójnej weryfikacji.
4. Wyznaczenie miejsca, gdzie chcemy się udać, aby w wypadku rozdzielenia się z rodziną znać jedno

miejsce docelowe.

5. Uzyskanie informacji, gdzie w twoim miejscu zamieszkania znajduje się punkt ewakuacyjny.

6. Poinformowanie sąsiadów i zebranie informacji, co planują inni,
7. W chwili podjęcia ewakuacji ubrać się „na cebulkę” i przygotować się na różne warunki pogodowe.

8. Zabranie spakowanego plecaka ewakuacyjnego dla siebie i swojej rodziny.



Checklist str. 37- 38.

11.2. CO SPAKOWAĆ DO PLECAKA EWAKUACYJNEGO?

- ☐ Racje żywnościowe i wodę na kilka dni,
- ☐ Zapas leków,
- ☐ Apteczkę EDC,
- ☐ Koc termiczny, śpiwór, karimatę,

- ☐ Banknoty w małych nominałach, cenną biżuterię, która w sytuacji kryzysowej może posłużyć jako środek płatniczy, Dokumenty i karty bankowe,
- ☐ Podstawowe artykuły higieny osobistej,
- ☐ Środki do uzdatniania wody,
- ☐ Środki do podgrzewania jedzenia i wody,
- ☐ Zapas ubrań: bieliznę termoaktywną, kurtkę przeciwdeszczową,
- ☐ Ogrzewacz do rąk,
- ☐ Radio na baterie,
- ☐ Baterie, powerbanki i kable do ładowania,
- ☐ Zapałki/zapalniczkę/krzesiwo,
- ☐ Zestaw do szycia,
- ☐ Narzędzie wielofunkcyjne (multitool),
- ☐ Scyzoryk,
- ☐ Sztućce,
- ☐ Latarkę (lub latarkę czołową),
- ☐ Sznurek, szarą taśmę,

- ☐ Notes z ołówkiem,
- ☐ Mapę papierową,
- ☐ Kompas lub busolę,
- ☐ Gwizdek,
- ☐ Worki na śmieci.

Pamiętaj

Śledź komunikaty służb o sytuacji i staraj się je potwierdzić w innym źródle.

11.3. DECYDUJĄC SIĘ NA EWAKUACJĘ SAMOCHODEM, PAMIĘTAJ!

1. Drogi ruchu mogą być zablokowane.

2. Zabierz ze sobą spakowany plecak ewakuacyjny.

3. Zaopatrz się w zapasowy kanister z paliwem, ponieważ na stacjach może zabraknąć paliwa.

4. W twoim aucie musi się znajdować papierowa mapa, ponieważ system nawigacji może nie działać.

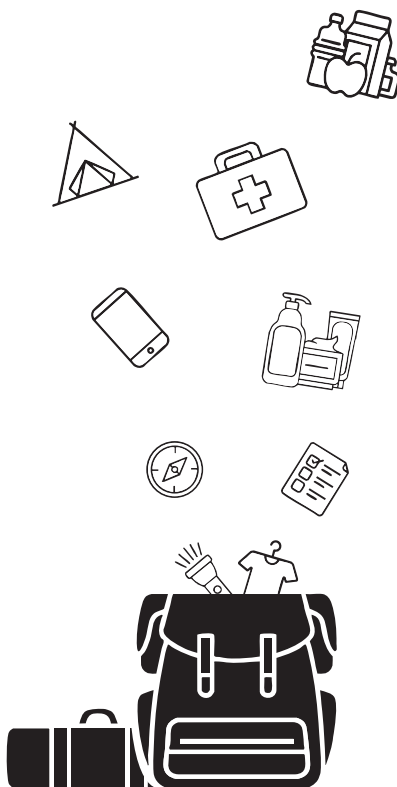
5. Sprawdź stan koła zapasowego lub zestawu naprawczego opony.

6. Koniecznie miej w aucie apteczkę ratunkową.

7. Miej w aucie ładowarkę do swojego telefonu.

8. Pamiętaj, aby zadbać o swoje zwierzę domowe. Nie zapomnij o klatce do transportu, żywności oraz dokumentach zwierzęcia.

GOTOWY PLECAK AWARYJNY TO KLUCZ DO PORADZENIA SOBIE W SYTUACJI AWARYJNEJ



ZAKOŃCZENIE

Fundamentalnym przesłaniem poradnika jest konieczność budowania świadomości zagrożeń oraz solidarności społecznej w lokalnych wspólnotach. Uświadomienie sobie, że obrona cywilna zaczyna się od nas samych, a nie od instytucji, jest kluczowe dla skutecznego działania w obliczu kryzysu. Wspólne planowanie, edukacja i zdrowe relacje w społeczności są nieocenione w chwilach próby, a odpowiedzialni obywatele mogą stworzyć silną wspólnotę zdolną do stawienia czoła wyzwaniom.

Seria poradników pn: „Przygotuj się na kryzys: twoja samodzielność to twoje bezpieczeństwo” zawierają niezbędne informacje, które pomagają zrozumieć potencjalne zagrożenia i metody ich neutralizacji. Zachęca do działania i aktywnego przygotowania się na kryzysy, podkreślając, że bezpieczeństwo jednostki, rodziny i społeczności zależy od podjętych działań już teraz. Zapraszamy do dzielenia się uwagami i sugestiami.

Zapraszamy na szkolenie z obrony cywilnej organizowane przez Civil Defense

Nasza kadra to prawdziwi liderzy w swoich specjalnościach, gotowi sprostać wszelkim wyzwaniom. Oferujemy szkolenia z obrony cywilnej dla:

- osób prywatnych,
- firm i organizacji,
- jednostek samorządu terytorialnego.

Ponadto tworzymy programy obrony cywilnej dla firm i jednostek samorządu terytorialnego. Szczegółowe informacje znajdziecie na stronie internetowej:

<https://civildefense.pl>

Zapraszamy do współpracy!

CIVIL DEFENSE

Dane kontaktowe:

E-mail: kontakt@civildefense.pl



Civil Defense

Civil Defense

Civil Defense to firma, która powstała w odpowiedzi na rosnące potrzeby społeczeństwa w zakresie przygotowania na sytuacje kryzysowe, a także wsparcia w tworzeniu bardziej zorganizowanego i skutecznego systemu obrony cywilnej w Polsce. Zebraliśmy grupę ekspertów, by wspólnie wprowadzać obronę cywilną do polskiej rzeczywistości. Naszym celem jest edukacja społeczeństwa oraz wskazanie istoty wspólnoty w sytuacjach nadzwyczajnych. Chcemy, aby każdy obywatel czuł się odpowiedzialny za swoje bezpieczeństwo i był świadomy sytuacji w jakiej może się znaleźć.

