



# NIM NADEJDZIE DZIEŃ...

CZYLI  
PRZEWODNIK NA WYPADEK  
WOJNY I SYTUACJI KRYZYSOWEJ



Drogi Czytelniku,

Masz fajną pracę, spokojny dom, może nawet plany na najbliższy weekend. Życie toczy się swoim rytmem, ale... co, jeśli pewnego dnia wszystko to nagle się zmieni? Co, jeśli przyjdzie Ci zmierzyć się z sytuacją kryzysową, która może zagrozić Twojemu bezpieczeństwu, pracy, a nawet domowi?

Jak byś zareagował, gdybyś musiał opuścić swój dom w ciągu kilku minut? Gdzie byś poszedł? Co byś zabrał? Jak zadbałbyś o siebie i swoich bliskich?

Choć nikt z nas nie lubi myśleć o takich scenariuszach, warto być przygotowanym. I właśnie dlatego powstał ten poradnik – aby pomóc Ci zrozumieć, co zrobić, by w kryzysowej sytuacji nie zostać zaskoczonym. Chętnie opowiemy Ci, jak:

- Stworzyć plan awaryjny dla swojej rodziny.
- Zabezpieczyć zapasy żywności i wody na trudne czasy.
- Przygotować plecak ewakuacyjny i wiedzieć, co zabrać w razie nagłego wyjazdu.
- Reagować na alarmy i unikać zagrożeń.
- Zachować zdrowie, spokój i opanowanie w trudnych chwilach.

Nie musisz być ekspertem ani mieć specjalistycznej wiedzy, aby się przygotować. Wystarczy kilka prostych kroków, które pozwolą Ci lepiej zadbać o to, co dla Ciebie najważniejsze.

Nie czekaj na kryzys – lepiej przygotować się teraz, niż później żałować, że się tego nie zrobiło. Przeczytaj ten poradnik i dowiedz się, jak chronić siebie i swoich bliskich. Zapraszam do lektury – razem przygotujemy się na każdą sytuację!







# CZĘŚĆ I

## FUNDAMENTY PRZYGOTOWAŃ

# 1. BĄDŹ PRZYGOTOWANY

## 1.1. Dlaczego przygotowanie to inwestycja w bezpieczeństwo?

Masz swoje rytuały, ulubione zajęcia, może codziennie pijesz kawę w ulubionym kubku. Wszystko wydaje się stabilne, aż do momentu, gdy coś niespodziewanego to przerwie. Co wtedy? Brak prądu, nagła ewakuacja, problemy z dostępem do informacji – wszystko to może spotkać każdego. I właśnie dlatego warto być przygotowanym.

Przerwy w dostawach wody czy energii, utrata zasięgu czy brak dostępu do leków mogą zamienić codzienność w chaos. Jeśli jednak masz plan i zgromadzone zapasy, wiesz, co robić, nawet gdy wszystko inne przestaje działać. Przygotowanie daje Ci kontrolę, nawet w najtrudniejszych momentach.

## 1.2. Jak działać z wyprzedzeniem?

Wyobraź sobie, że masz tylko kilka minut na reakcję – bez wcześniejszego planu możesz działać chaotycznie, co zwiększa ryzyko błędów. Działanie z wyprzedzeniem pozwala Ci uniknąć paniki i daje pewność, że wiesz, co robić.

Stwórz listę rzeczy, które musisz przygotować już teraz: zapasy jedzenia, wody, leków, podstawowych narzędzi. Sprawdź potencjalne zagrożenia w swoim regionie – powódź, burze, przerwy w dostawach prądu – i zastanów się, jak się na nie zabezpieczyć. Jeśli jesteś przygotowany, reagujesz spokojnie i skutecznie, nawet w obliczu chaosu.



# 1. BĄDŹ PRZYGOTOWANY

## 1.4. Ochrona ludności - co to oznacza i dlaczego jest ważna?

Ochrona ludności to działania, które mają na celu zapewnienie bezpieczeństwa i wsparcia wszystkim ludziom w sytuacjach kryzysowych, takich jak klęski żywiołowe, wypadki przemysłowe czy konflikty zbrojne. Polega na przygotowaniu się na trudne chwile, reagowaniu w odpowiednim momencie oraz powrocie do normalności po kryzysie.

### Dlaczego to takie ważne?

Wyobraź sobie, że dochodzi do nagłego zdarzenia, jak powódź czy pożar. W takich momentach liczy się szybka reakcja i współpraca. Dzięki systemowi ochrony ludności wiesz, gdzie szukać pomocy, jak postępować i na kogo możesz liczyć.

### Jak działa ochrona ludności w Polsce?

Ochroną ludności zajmują się różne instytucje:

- Rząd - koordynuje działania na poziomie krajowym, wspiera regiony i dostarcza środki finansowe.
- Samorządy lokalne - odpowiadają za przygotowanie planów kryzysowych dla gmin i miast.
- Służby ratunkowe - straż pożarna, policja i pogotowie działają na pierwszej linii, pomagając ludziom w sytuacjach kryzysowych.

W Polsce działa system ostrzeżeń, który informuje ludzi o zagrożeniach. Na przykład:

- SMS-y z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa (RCB), które informują o burzach, powodzi czy innych zagrożeniach.
- Syreny alarmowe, które wskazują, że trzeba podjąć konkretne działania, np. schronić się w bezpiecznym miejscu.

Każda gmina ma obowiązek zapewnić mieszkańcom miejsca, gdzie można się schronić w razie niebezpieczeństwa. Mogą to być schrony, szkoły lub inne budynki użyteczności publicznej.



# 1. BĄDŹ PRZYGOTOWANY

## 1.5. Zarządzanie kryzysowe w Polsce

Zarządzanie kryzysowe to system działań, który pomaga przygotować się na niebezpieczeństwa, reagować w momencie ich wystąpienia oraz minimalizować skutki kryzysu. Jest to swoisty plan awaryjny, który obejmuje współpracę między różnymi instytucjami, a także zaangażowanie społeczeństwa.

### Co to oznacza dla Ciebie?

Wyobraź sobie, że Twoja okolica została zalana przez powódź. Zarządzanie kryzysowe to proces, dzięki któremu:

- Dowiesz się o zagrożeniu z wyprzedzeniem.
- Władze lokalne zorganizują ewakuację.
- Służby ratunkowe zapewnią pomoc w bezpiecznym miejscu.

### JAK DZIAŁA ZARZĄDZANIE KRYZYSOWE W POLSCE?

#### Cztery etapy zarządzania kryzysowego

- ZAPOBIEGANIE - działania podejmowane przed wystąpieniem zagrożenia, np. budowa wałów przeciwpowodziowych, szkolenia i kampanie edukacyjne.
- PRZYGOTOWANIE - tworzenie planów reagowania, szkolenia służb ratunkowych, budowanie systemów ostrzegania.
- REAGOWANIE - działania podczas kryzysu, takie jak ewakuacja, udzielanie pomocy medycznej i ochrona ludności.
- ODBUDOWA - przywracanie normalności po kryzysie, naprawa szkód i analiza działań, aby lepiej przygotować się na przyszłość.

#### Kto odpowiada za zarządzanie kryzysowe?

- Rząd - koordynuje działania na poziomie krajowym. W sytuacjach ekstremalnych może ogłosić stan klęski żywiołowej.
- Wojewodowie i samorządy lokalne - odpowiadają za zarządzanie kryzysowe w regionach. Tworzą plany zarządzania kryzysowego dostosowane do lokalnych zagrożeń.
- Służby ratunkowe - straż pożarna, policja, wojsko i inne jednostki są gotowe do natychmiastowego działania w przypadku zagrożenia.

#### Systemy ostrzegania i reagowania

- Centrum Zarządzania Kryzysowego (CZK) - to miejsce, w którym monitorowane są sytuacje kryzysowe. CZK koordynuje działania służb ratunkowych.
- Alerty RCB - informacje o nagłych zagrożeniach, wysyłane bezpośrednio na telefony mieszkańców.
- Syreny alarmowe - używane do natychmiastowego informowania o zagrożeniach.

## 2. ROZPOZNAJ NIEBEZPIECZEŃSTWO

### 2.1. Dlaczego przygotowanie to inwestycja w bezpieczeństwo?

Wyobraź sobie, że kryzys nadchodzi niespodziewanie – bez planu tracisz cenny czas na zastanawianie się, co robić. Planowanie z wyprzedzeniem to nie tylko spokój umysłu, ale także sposób na uratowanie zdrowia, a nawet życia.

Dzięki wcześniejszemu planowi wiesz, jak zareagować w różnych scenariuszach: od przerwy w dostawie prądu, przez ewakuację, aż po konieczność ukrycia się w bezpiecznym miejscu. To również sposób na uniknięcie paniki – gdy masz jasno określone kroki do wykonania, działasz szybko i skutecznie.

Planowanie obejmuje nie tylko zapasy, ale też ćwiczenia: czy Twoja rodzina wie, gdzie się spotkać w razie rozdzielenia? Czy wiesz, jakie są lokalne sygnały alarmowe? Im bardziej przygotujesz się teraz, tym większe masz szanse na skuteczne działanie w obliczu kryzysu.

### 2.2 Jak działać z wyprzedzeniem?

Skuteczny plan awaryjny to Twój osobisty „przepis na przetrwanie”. To prosty dokument lub zestaw zasad, które Ty i Twoi bliscy możecie wdrożyć natychmiast, gdy kryzys stanie się faktem. Ale co powinno się w nim znaleźć?

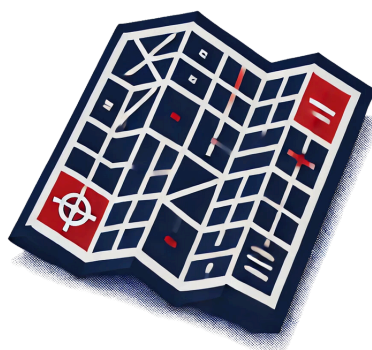
**Krok 1: Analiza ryzyka** - zastanów się, jakie zagrożenia są najbardziej prawdopodobne w Twoim regionie – powódź, burza, brak prądu czy pożar? Każdy scenariusz wymaga innego podejścia.

**Krok 2: Komunikacja** - ustal sposób kontaktu z bliskimi. Zapisz numery telefonów, ustal miejsce spotkań, jeśli się rozdzielicie, i stwórz rodzinne kody, by szybko przekazywać informacje.

**Krok 3: Trasy ewakuacyjne** - przemyśl różne scenariusze ewakuacji: którądy opuścić dom, gdzie udać się po pomoc, jakie są alternatywne drogi.

**Krok 4: Niezbędnik przetrwania** - spakuj plecak ewakuacyjny, który zawiera wszystko, co potrzebne do przeżycia przez pierwsze 72 godziny: wodę, jedzenie, apteczkę, dokumenty i podstawowe narzędzia.

**Krok 5: Regularne ćwiczenia** - twój plan musi być sprawdzony w praktyce. Przeprowadzaj próby ewakuacji z rodziną, naucz dzieci, jak reagować na alarmy i ćwicz różne scenariusze, aby każdy wiedział, co robić.



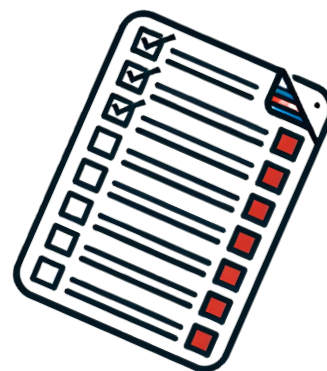
## 2. ROZPOZNAJ NIEBEZPIECZEŃSTWO

### 2.3. Co powinno znaleźć się w Twoim zestawie przetrwania?

Plecak ewakuacyjny to podstawowy element przygotowania na każdą sytuację kryzysową. Powinien zawierać niezbędne rzeczy, które pozwolą Ci przetrwać przez co najmniej 72 godziny, gdy nagle musisz opuścić dom. Oto, co warto spakować, by być gotowym na każdą ewentualność.

#### PIERWSZA POMOC

- apteczka z podstawowym wyposażeniem oraz:
- staza taktyczna
- opatrunek izraelski
- marker taktyczny
- maseczka do sztucznego oddychania
- koc termiczny
- lampa alarmowa
- kamizelka odblaskowa
- środek ochronny na owady
- kleszczołapka z latarką
- krzesiwo
- zapałki wodoodporne
- zapalniczka plazmowa
- kompas



#### GOTOWANIE I ŻYWNOSĆ

- woda niegazowana (500 ml)
- racja żywnościowa
- tabletki do dezynfekcji wody pitnej (10 sztuk)
- sztucce (łyżka, nóż, widelec)
- kubek stalowy z przykrywką
- zestaw do gotowania (kuchenka z garnkiem, niewielka butla z paliwem, np. gazem)
- filtr do uzdatniania wody (min. 500 l)
- butelka z filtrem
- składany pojemnik na wodę



#### UCIECZKA I PRZETRWANIE

- młotek ratunkowy
- kaptur ratunkowy
- gogle ochronne z możliwością założenia na okulary
- latarka czołowa ze światłem białym i czerwonym
- rękawice ochronne
- bransoletka wielofunkcyjna z paracordu
- nóż
- wodoodporne etui oraz worek próżniowy na ubranie
- gwizdek alarmowy
- długopis taktyczny
- notes wodoodporny
- niewielka gra planszowa lub karty do gry
- maskotka dla dziecka





## 2. ROZPOZNAJ NIEBEZPIECZEŃSTWO

### 2.3. Co powinno znaleźć się w Twoim zestawie przetrwania?

#### POGODA

- zestaw ciepłych ubrań i bielizny – w kolorach cywilnych
- ogrzewacze do rąk i stóp
- ponczo
- komin wielofunkcyjny, czapka, kominiarka
- parasol
- okulary przeciwsłoneczne

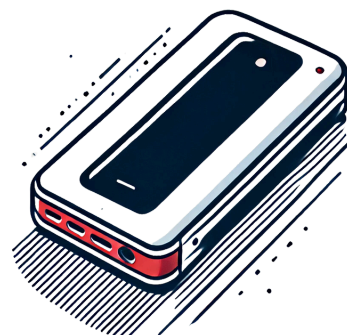


#### INNE WYPOSAŻENIE

- ubranie zgodnie z porą roku
- leki przyjmowane na stałe
- dokumenty w wersji papierowej i elektronicznej
- gotówka
- mapa najbliższego terenu
- środki obrony osobistej (gaz pieprzowy, paralizator, pałki, sygnalizatory alarmowe itp.)
- dla dzieci: ulubiona zabawka, przekąski, pieluchy.
- dla zwierząt: karma, woda, smycz, transporter.
- lista numerów telefonów bliskich i służb ratunkowych.

#### ELEKTRONIKA

- powerbank 10000 mAh
- radio na dynamo
- telefon awaryjny
- zestaw adapterów kart SIM,
- słuchawki douszne z mikrofonem,
- kabel USB do ładowania (3w1),
- ładowarka sieciowa z uniwersalnymi wejściami,
- telefon satelitarny
- lokalizator GPS

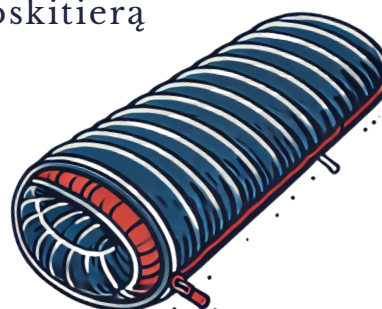


#### SPANIE

- Śpiwór typu mumia
- Karimata
- Poduszka dmuchana
- Namiot termiczny
- Hamak z moskitierą

#### NARZĘDZIA

- taśma naprawcza
- multitool
- rękawice robocze
- opaski zaciskowe
- łopata
- sznurek jutowy
- przybornik krawiecki
- piła do drewna
- linki elastyczne







## 2. ROZPOZNAJ NIEBEZPIECZEŃSTWO

### 2.4 Jak przechowywać zapasy jedzenia i wody?

Zapasy jedzenia i wody to Twoja linia obrony w każdej sytuacji, gdy normalny dostęp do zaopatrzenia zostaje zakłócony. Dzięki nim możesz spokojnie przetrwać zarówno awarię infrastruktury, jak i dłuższe kryzysy.

#### Woda – najważniejszy zasób

- Ilość na osobę - co najmniej 3 litry dziennie, na minimum 7 dni.
- Forma przechowywania – w butelkach PET, kanistrach lub dużych pojemnikach z kranikiem.
- Dodatkowe zabezpieczenie – Filtry, tabletki do uzdatniania wody lub dzbanki filtrujące.

#### Jedzenie – co powinno znaleźć się w Twojej spizarni?

- Produkty trwałe:
  - Konserwy: mięso, ryby, warzywa.
  - Suche produkty: ryż, makaron, kasza, mąka.
  - Płatki śniadaniowe i zbożowe.
- Żywność wysokokaloryczna:
  - Orzechy, nasiona, suszone owoce.
  - Czekolada, batony energetyczne.
- Gotowe posiłki:
  - Liofilizowane dania obiadowe.
  - Zupy w proszku lub w słoikach.



#### Praktyczne wskazówki dotyczące zapasów

- Ustal ilość dla wszystkich domowników - upewnij się, że każdy członek rodziny ma wystarczającą ilość zapasów, w tym dzieci i osoby starsze.
- Regularna rotacja: Wykorzystuj zapasy w codziennym gotowaniu i zastępuj je nowymi.
- Dodatki: Przyprawy, cukier, sól i olej poprawią smak posiłków.

#### Dodatkowe elementy na wypadek dłuższych kryzysów

- Mleko w proszku lub UHT.
- Kawa, herbata i inne napoje w proszku.
- Środki higieniczne, takie jak mydło, chusteczki nawilżane i papier toaletowy.

*Zobacz jak wygląda racja żywnościowa*



<https://youtu.be/dKDzqqWStXoi>

## 2. ROZPOZNAJ NIEBEZPIECZEŃSTWO

### 2.5. Jak przygotować budżet na zapasy kryzysowe?

Nie musisz kupować wszystkiego od razu – budowanie zapasów to proces. Zaczynij od stworzenia listy najważniejszych rzeczy: trwała żywność, woda w butelkach, podstawowe leki, latarki, baterie. Kupuj po trochu – w czasie regularnych zakupów dokładaj dodatkową puszkę konserw czy paczkę ryżu.

Przemyśl, ile zapasów potrzebujesz. Dla małej rodziny wystarczy zaopatrzenie na 3–7 dni, ale większe gospodarstwa mogą potrzebować więcej. Ustal miesięczny budżet na przygotowania – nawet 50 zł miesięcznie może zrobić dużą różnicę.

Pamiętaj, by unikać impulsywnych zakupów – planuj, porównuj ceny i inwestuj w rzeczy, które mają długą przydatność do spożycia. Twoje przygotowanie nie musi być drogie, by było skuteczne.

### 2.6. Czy masz zapas dokumentów?

W sytuacjach kryzysowych dokumenty to nie tylko formalność, ale i przepustka do opieki medycznej, dostępu do środków finansowych czy potwierdzenia tożsamości. Co warto zabezpieczyć?

- Dokumenty osobiste: paszporty, dowody osobiste, prawo jazdy, karty zdrowia, legitymacje emeryta czy rencisty
- Dokumenty finansowe: polisy ubezpieczeniowe, umowy kredytowe, dokumenty bankowe, numery kont i kody dostępu – zabezpieczone w sposób bezpieczny,
- Dokumenty majątkowe: testament, akty własności, pełnomocnictwa, umowy najmu, dokumenty pojazdów, inwentaryzacja cennych przedmiotów w domu (spis majątku)
- Dane zdrowotne: lista przyjmowanych leków, wyniki badań, karty szczepień.

#### Jak odpowiednio chronić dokumenty?

- Ochrona fizyczna: Przechowuj dokumenty w wodoodpornych i ognioodpornych pojemnikach. Rozważ zakup przenośnego sejfu lub torby na dokumenty odpornej na uszkodzenia.
- Kopie elektroniczne: Zeskanuj dokumenty i zapisuj je na zabezpieczonym pendrive, Przechowuj kopie w kilku lokalizacjach, np. u zaufanej osoby.

#### Gdzie przechowywać?

Trzymaj wszystkie dokumenty w jednym, łatwo dostępnym miejscu – np. plecaku ewakuacyjnym.

#### Dodatkowe wskazówki

- Lista kontaktów: Numery telefonów do kluczowych instytucji, takich jak banki, ambasady, służby ratunkowe.
- Zapas gotówki: W razie problemów z bankomatami miej przy sobie gotówkę w małych nominałach.

## 2. ROZPOZNAJ NIEBEZPIECZEŃSTWO

### 2.7. Ochrona finansów i wartościowych przedmiotów

Zabezpieczenie finansów i wartościowych rzeczy w obliczu kryzysu to klucz do utrzymania stabilności i spokoju w trudnych chwilach. Przemyślane działania z wyprzedzeniem pozwalają uniknąć strat i zapewniają bezpieczeństwo.

#### **Gotówka jako fundament bezpieczeństwa**

- Trzymaj zapas gotówki w małych nominałach – może to być nieocenione, gdy bankomaty i płatności kartą nie działają.
- Przechowuj pieniądze w bezpiecznym miejscu, np. w sejfie odpornym na wodę i ogień.

#### **Dywersyfikacja źródeł finansowych:**

- Posiadaj dostęp do różnych kont bankowych lub kart prepaid.
- Upewnij się, że masz zapisane dane logowania i numery kontaktowe banków w bezpiecznym miejscu.

#### **Zapobieganie cyberzagrożeniom**

- Regularnie aktualizuj hasła do swoich kont.
- Monitoruj saldo i szybko reaguj na podejrzane transakcje.

#### **Ochrona wartościowych przedmiotów**

- Wartościowe przedmioty, takie jak biżuteria, dokumenty majątkowe czy zegarki, przechowuj w sejfach odpornych na pożar i zalanie.
- Rozważ zdeponowanie najcenniejszych rzeczy w bankowym depozycie.

#### **Ewidencja i dokumentacja**

- Sporządź listę wartościowych przedmiotów wraz z opisami, zdjęciami i numerami seryjnymi.
- Zapisz kopie dokumentów w chmurze lub na zabezpieczonym pendrive.

#### **Działania zapobiegawcze**

- Zainwestuj w monitoring, zamki antywłamaniowe i system alarmowy.
- Unikaj przechowywania dużych ilości gotówki lub cennych rzeczy w jednym miejscu.
- Rozdziel pieniądze i wartościowe przedmioty na kilka lokalizacji, aby zmniejszyć ryzyko utraty wszystkiego naraz.
- Przygotuj mały, przenośny pojemnik na najważniejsze rzeczy, który łatwo zabrać w razie ewakuacji.



# CZĘŚĆ II

## ORGANIZACJA I PLANOWANIE

# 3. ORGANIZACJA I PLANOWANIE

## 3.1. .Jakie sytuacje kryzysowe mogą Cię spotkać?

Każdy kryzys wygląda inaczej, ale istnieje pewna lista potencjalnych zagrożeń, które mogą wpłynąć na Twoje życie. Przyjrzyjmy się im bliżej, by zrozumieć, czego można się spodziewać i jak przygotować się na różne scenariusze.

### 1. Katastrofy naturalne

- Powodzie i intensywne opady: Mogą prowadzić do zalania domów, dróg i infrastruktury. Przygotuj worki z piaskiem i wodoodporne opakowania na ważne dokumenty.
- Burze i wichury: Uszkodzenia budynków i przerwy w dostawach prądu są częstym skutkiem silnych wiatrów. Regularnie sprawdzaj stan dachów i okien.
- Pożary lasów: Szybka ewakuacja jest kluczowa. Przygotuj plecak ewakuacyjny i mapę z zaznaczonymi bezpiecznymi drogami wyjścia.
- Susze i fale upałów: Utrudnienia w dostępie do wody i zwiększone ryzyko pożarów. Przechowuj zapasy wody i unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce.

### 2. Awaria infrastruktury

- Brak prądu: Wyposaż się w latarki, baterie i powerbanki.
- Zakłócenia w dostawach wody: Zgromadź zapas wody pitnej oraz środków do jej uzdatniania.
- Problemy z gazem: Przygotuj alternatywne źródła gotowania, np. kuchenki turystyczne.

### 3. Cyberataki i awarie systemów cyfrowych

- Ataki na banki: Miej przy sobie gotówkę i przygotuj się na ograniczenia w dostępie do konta.
- Zakłócenia w działaniu internetu: Zapewnij sobie alternatywne źródła informacji, np. radio.

### 4. Kryzysy zdrowotne

- Epidemie i pandemie: Zapasy maseczek, środków dezynfekujących i podstawowych leków są kluczowe.
- Skazenie wody: Pamiętaj o możliwości jej uzdatniania za pomocą filtrów lub gotowania.



# 3. ORGANIZACJA I PLANOWANIE

## 3.2. Gdzie szukać wiarygodnych informacji?

W erze cyfrowej łatwo natknąć się na dezinformację. Dlatego ważne jest, aby korzystać z wiarygodnych źródeł.

### Kluczowe źródła informacji

Oficjalne strony rządowe:

- Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (RCB), lokalne urzędy miast i gmin.
- Aplikacje ostrzegające o zagrożeniach, np. Regionalne Alerty.

Media tradycyjne i społecznościowe:

- Korzystaj z wiarygodnych mediów, ale sprawdzaj informacje w kilku źródłach.
- Śledź profile służb ratunkowych i lokalnych władz w mediach społecznościowych.

Lokalne społeczności

- Informacje od sąsiadów, lokalnych grup i stowarzyszeń mogą być cennym źródłem wiedzy.

### Jak weryfikować informacje?

- Sprawdzaj źródło - czy pochodzi od instytucji publicznej lub znanego medium?
- Unikaj paniki - sensacyjne nagłówki często są nieprawdziwe.
- Konsultuj się - jeśli masz wątpliwości, zadzwoń do lokalnych służb lub urzędów.

### Zrób to teraz

- Zapisz numery kontaktowe lokalnych służb i instytucji.
- Ściągnij na telefon aplikacje z alertami pogodowymi i ostrzeżeniami kryzysowymi.
- Stwórz listę sprawdzonych źródeł informacji, do której od razu sięgniesz w razie potrzeby.

# 3. ORGANIZACJA I PLANOWANIE

## 3.2. Jak przeprowadzić rodzinne ćwiczenia ewakuacyjne?

Ćwiczenia ewakuacyjne pozwalają każdemu członkowi rodziny wiedzieć, co robić w sytuacji kryzysowej, zmniejszając chaos i panikę. Regularne powtarzanie tych ćwiczeń zwiększa skuteczność działań. Zidentyfikuj scenariusze ewakuacyjne

**Przed rozpoczęciem ćwiczeń ustalcie, jakie sytuacje mogą wymagać ewakuacji np.**

- Pożar - jak opuścić dom w kilka minut?
- Powódź - jak przygotować się do opuszczenia terenu zagrożonego zalaniem.
- Katastrofa chemiczna - jak zabezpieczyć się przed toksycznymi oparami.

### Stwórz plan ewakuacji

- Drogi ewakuacyjne - wyznacz dwie trasy wyjścia z każdego pomieszczenia.
- Punkt zbiórki - ustal miejsce, gdzie wszyscy się spotkają po ewakuacji (np. w ogrodzie, u sąsiada).
- Obowiązki rodzinne - przydziel role, np. kto zabiera apteczkę, kto odpowiada za dzieci czy zwierzęta.

### Przeprowadź ćwiczenia krok po kroku

- Symulacja alarmu - uruchom dźwięk alarmowy (np. dzwonek lub aplikacja) jako sygnał rozpoczęcia ćwiczeń.
- Ewakuacja w czasie rzeczywistym - działajcie szybko, zgodnie z planem. Upewnij się, że wszyscy potrafią wyjść w określonym czasie (np. 2–3 minuty).
- Spotkanie w punkcie zbiórki - sprawdźcie, czy każdy dotarł na miejsce i omówcie przebieg ćwiczeń.

## 3. ORGANIZACJA I PLANOWANIE

### 3.3. Jak przeprowadzić rodzinne ćwiczenia ewakuacyjne?

#### Ćwicz różne scenariusze

- Dzień i noc - sprawdźcie, czy plan działa w różnych porach dnia.
- Brak prądu - symulujcie ewakuację przy użyciu latarek lub w ciemności.
- Zamknięte drzwi - upewnijcie się, że każdy wie, jak reagować, gdy główna trasa ewakuacyjna jest niedostępna.

#### Ucz dzieci przez zabawę

- Rysowanie trasy ewakuacyjnej - poproś dzieci, aby narysowały drogę wyjścia z domu.
- Ćwiczenie z piktogramami - użyj symboli, aby w prosty sposób przekazać zasady.
- Wyzwania czasowe - zachęć dzieci do jak najszybszego wykonania ćwiczeń w formie zabawy.

#### Analizuj i poprawiaj

Po każdym ćwiczeniu omówcie, co poszło dobrze, a co można poprawić. Regularnie aktualizujcie plan w oparciu o nowe informacje i zmieniające się warunki.

## 4.1. Stany nadzwyczajne

W Polsce istnieją trzy rodzaje stanów nadzwyczajnych, które mogą być wprowadzone w wyjątkowych sytuacjach, gdy zagrożone jest bezpieczeństwo państwa, obywateli lub porządek publiczny. Każdy z tych stanów ma określone warunki wprowadzenia, cele oraz zasady obowiązujące obywateli i instytucje.

### Stan klęski żywiołowej

Cel: Ochrona życia i zdrowia obywateli oraz szybkie usuwanie skutków klęski żywiołowej.

*Kiedy jest wprowadzany?*

- W przypadku katastrof naturalnych, takich jak powódzie, pożary, huragany czy trzęsienia ziemi.
- W sytuacjach związanych z awariami technicznymi, np. wyciekiem substancji chemicznych.
- W czasie zagrożeń epidemiologicznych, takich jak pandemia.

*Konsekwencje dla obywateli:*

- Ograniczenie praw: Możliwe są zakazy przemieszczania się, nakaz ewakuacji, ograniczenie działalności gospodarczej.
- Obowiązki: Współpraca z władzami, udostępnienie mienia na potrzeby działań ratowniczych.
- Prawa: Obywatele mają prawo do pomocy medycznej, schronienia i informacji o zagrożeniu.

### Stan wyjątkowy

*Cel:* Zapewnienie bezpieczeństwa i przywrócenie porządku publicznego.

*Kiedy jest wprowadzany?*

- W przypadku poważnego zagrożenia konstytucyjnego porządku państwa, np. zamieszek, ataków terrorystycznych, masowych protestów zagrażających stabilności kraju.
- Gdy zagrożenie nie może być opanowane przy użyciu zwykłych środków prawnych.

*Konsekwencje dla obywateli:*

- Ograniczenie praw: Możliwość wprowadzenia godziny policyjnej, zakazu zgromadzeń, cenzury mediów czy kontroli korespondencji.
- Wzmocnione działania służb: Siły zbrojne i inne służby mogą być wykorzystywane do zapewnienia porządku.
- Prawa: Obywatele mają prawo do ochrony zdrowia, schronienia oraz informacji o podejmowanych działaniach.

# 4. PRAWA I OBOWIĄZKI OBYWATELA

## 4.1. Stany nadzwyczajne

### Stan wojenny

Cel: Obrona kraju i zapewnienie funkcjonowania instytucji państwowych w warunkach wojny lub zagrożenia wojennego.

*Kiedy jest wprowadzany?*

- W przypadku zagrożenia zewnętrznego dla państwa, np. ataku zbrojnego, działań wojennych lub poważnych zagrożeń dla bezpieczeństwa narodowego.
- Gdy istnieje konieczność mobilizacji zasobów państwa do obrony.

Konsekwencje dla obywateli:

- Obowiązki: Obywatele mogą być zobowiązani do pracy na rzecz obronności kraju, uczestnictwa w ćwiczeniach wojskowych, przekazania mienia na cele obronne.
- Ograniczenie praw: Możliwe jest zawieszenie niektórych wolności obywatelskich, takich jak wolność słowa, zgromadzeń czy przemieszczania się.
- Prawa: Państwo zobowiązane jest zapewnić bezpieczeństwo ludności cywilnej, dostęp do schronów i podstawowej opieki.

# 4. PRAWA I OBOWIĄZKI OBYWATELA

## 4.2. Jakie działania mogą być wymagane?

Każdy obywatel może być wezwany do podjęcia działań mających na celu ochronę życia i zdrowia innych osób oraz wspieranie działań ratowniczych.

### Najczęstsze obowiązki

- Ewakuacja

W przypadku bezpośredniego zagrożenia, obywatele mogą być zobowiązani do opuszczenia swoich domów i udania się do wskazanych miejsc ewakuacyjnych. Odmowa ewakuacji może wiązać się z sankcjami prawnymi.

- Udostępnienie mienia

Mienie prywatne, takie jak pojazdy czy budynki, może zostać wykorzystane na potrzeby działań ratowniczych. Władze są zobowiązane do rekompensaty za ewentualne straty materialne.

- Przestrzeganie nakazów i zakazów

Zakaz przemieszczania się, nakaz pozostania w domach czy obowiązek noszenia środków ochrony osobistej (np. maseczek w czasie pandemii).

- Zgłaszanie zagrożeń

Obowiązek informowania odpowiednich służb o dostrzeżonych niebezpieczeństwach, np. wyciekach substancji chemicznych.



## 4.3. Prawa obywatela

W sytuacjach kryzysowych każdy obywatel ma prawo do pomocy, która jest gwarantowana przez państwo i służby ratownicze.

### Najważniejsze prawa

#### Prawo do informacji

Każdy obywatel ma prawo do rzetelnych i aktualnych informacji o zagrożeniu oraz zalecanych działaniach. Władze są zobowiązane do publikowania takich informacji za pośrednictwem mediów, komunikatów RCB czy aplikacji alarmowych.

#### Prawo do pomocy medycznej

W razie potrzeby obywatele mają prawo do bezpłatnej pomocy medycznej, w tym ratunkowej, niezależnie od miejsca zamieszkania.

#### Prawo do schronienia

Osoby ewakuowane mają prawo do zakwaterowania w schronach, centrach ewakuacyjnych lub innych tymczasowych miejscach zakwaterowania, zapewnionych przez władze.

#### Prawo do ochrony prawnej

W przypadku niesłusznego naruszenia praw obywatelskich, np. niewłaściwego wykorzystania mienia, obywatel ma prawo domagać się rekompensaty lub odszkodowania.

#### Wsparcie materialne

Obywatele dotknięci skutkami klęski żywiołowej mogą ubiegać się o wsparcie finansowe, pomoc żywnościową czy środki higieniczne od władz lokalnych lub organizacji pomocowych.

## 5. PLANY AWARYJNE

### 5.1. Jak zaplanować komunikację rodzinną?

W kryzysie skuteczna komunikacja jest kluczowa. Bez niej łatwo o chaos i zagubienie.

#### Niezawodny system komunikacji

##### Wybranie stałego miejsca spotkań

- Ustal punkt zbiórki w domu i poza nim (np. pobliski park, sąsiedni budynek).
- Doprecyzuj godziny spotkań, jeśli dojdzie do rozdzielenia rodziny.

##### Stworzenie rodzinnych kodów komunikacyjnych

- Wprowadź proste sygnały (np. „Wszystko w porządku” – zielony kolor, „Potrzebuję pomocy” – czerwony symbol).
- Skorzystaj z piktogramów, które dzieci i osoby starsze zrozumieją łatwiej.

##### Zaplanuj alternatywne metody komunikacji

- Przygotuj się na sytuację, w której telefony nie będą działały – rozważ krótkofalówki lub system kart informacyjnych.
- Ustal osobę spoza regionu, z którą każdy członek rodziny będzie mógł się skontaktować.

## 5. PLANY AWARYJNE

### 5.2. Jak zabezpieczyć dzieci i seniorów?

Dzieci i seniorzy są szczególnie narażeni w sytuacjach kryzysowych. Twoim celem jest zapewnienie im bezpieczeństwa i wsparcia.

- Etykiety identyfikacyjne

Wyposaż dzieci i seniorów w wodoodporne bransoletki z imieniem, numerem kontaktowym i informacjami medycznymi. Możesz też napisać ich imię i nazwisko markerem na rękę.

- Edukacja i przygotowanie

Dla dzieci zorganizuj gry symulacyjne, które uczą reagowania w kryzysach (np. ćwiczenie drogi ewakuacyjnej) a w przypadku seniorów upewnij się, że mają przy sobie listę leków i łatwe do noszenia zapasy.

- Przygotuj specjalne zapasy

Dla dzieci: Ukochana zabawka, książka czy przekąska mogą zminimalizować stres.

Dla seniorów: Leki, dokumentacja medyczna, wygodne obuwie i koce.

### 5.3. Jak przygotować plan ewakuacyjny?

Ewakuacja wymaga przemyślenia kroków, które zapewnią bezpieczeństwo wszystkim członkom rodziny.

- Zidentyfikuj zagrożenia i trasy ucieczki: ustal alternatywne trasy do najbliższego schronienia i sprawdź mapy okolicy i zaznacz miejsca potencjalnej pomocy.
- Spakuj plecaki ewakuacyjne: Dla każdego członka rodziny przygotuj osobny plecak z podstawowymi zapasami (woda, żywność, apteczka, dokumenty).
- Przeprowadź ćwiczenia ewakuacyjne: Regularnie organizuj symulacje, by upewnić się, że każdy zna swoją rolę i obowiązki.

# 6. SŁUCHAJ OSTRZEŻEŃ

## 6.1. Dlaczego warto słuchać ostrzeżeń?

Alarmy i sygnały ostrzegawcze pełnią kluczową rolę w ochronie życia i zdrowia. Ich celem jest ostrzeżenie przed zagrożeniem oraz nakierowanie na odpowiednie działania. Lekceważenie takich komunikatów może prowadzić do poważnych konsekwencji.

### Dlaczego warto reagować na ostrzeżenia?

- Szybka reakcja ratuje życie - alarmy pozwalają na podjęcie natychmiastowych działań, takich jak ewakuacja czy schronienie się w bezpiecznym miejscu.
- Unikanie chaosu - sygnały ostrzegawcze zazwyczaj zawierają konkretne instrukcje, dzięki którym wiesz, jak postępować, unikając dezorganizacji.
- Wiarygodność informacji - ostrzeżenia są wydawane przez służby ratunkowe lub lokalne władze, które monitorują sytuację i mają pełny obraz zagrożenia.

### Jak reagować na ostrzeżenia?

- Nie ignoruj ich - nawet jeśli wydają się fałszywym alarmem, lepiej działać z ostrożnością.
- Zachowaj spokój - panika może utrudnić skuteczne działanie.
- Słuchaj instrukcji - wykonuj polecenia służb ratunkowych.
- Bądź przygotowany - znajomość lokalnych sygnałów ostrzegawczych pozwala szybciej i skuteczniej reagować.

# 6. SŁUCHAJ OSTRZEŻEŃ

## 6.2. Jak rozpoznać ostrzeżenia ?

Sygnaly alarmowe są podstawowym sposobem informowania społeczeństwa o zagrożeniach. Ich zrozumienie i szybka reakcja mogą uratować życie.

### Rodzaje sygnałów alarmowych:

#### 1. Syreny dźwiękowe

- Sygnał modulowany (wznosząco-opadający): Oznacza zagrożenie, takie jak atak lotniczy, skażenie chemiczne lub konieczność ewakuacji.

Twoja reakcja to znalezienie schronienia, zamknięcie okien i drzwi, włączenie radia lub innego źródła informacji.

- Sygnał ciągły, jednolity: Informuje o odwołaniu alarmu lub zakończeniu zagrożenia.

Twoja reakcja to kontynuowanie swoich działań, ale zachowaj czujność.

#### 2. Komunikaty głosowe przez megafony

- Przekazywane przez służby ratunkowe lub lokalne władze. Zawierają szczegółowe informacje, np. o konieczności ewakuacji lub pozostania w domu.

#### 3. Powiadomienia elektroniczne

- SMS-y alarmowe: Informacje o zagrożeniach, takich jak powódzie czy skażenie chemiczne, przesyłane bezpośrednio na telefon.

Twoja reakcja to postępowanie zgodnie z treścią wiadomości.

#### 4. Wizualne sygnały ostrzegawcze

- Światła ostrzegawcze: Migające czerwone lub żółte światła na drogach, pojazdach ratunkowych lub budynkach.

*Twoja reakcja to zmniejszenie prędkości auta i unikanie obszaru zagrożenia.*

- Flagi: Kolory flag mogą wskazywać poziom zagrożenia, np. czerwona flaga oznacza natychmiastowe działanie.

# 6. SŁUCHAJ OSTRZEŻEŃ

## 6.3. Jak rozpoznać ostrzeżenia ?

### Jak interpretować sygnały alarmowe?

- Sprawdź źródło: Syreny, komunikaty od służb ratunkowych i powiadomienia z aplikacji są wiarygodne.
- Reaguj natychmiast: Każdy sygnał wymaga działania – ignorowanie ostrzeżeń może być niebezpieczne.

### Przykłady sytuacji i odpowiedzi na alarmy:

- Alarm powietrzny - Znajdź schronienie w piwnicy lub innym bezpiecznym miejscu. Unikaj otwartych przestrzeni.
- Ostrzeżenie o skażeniu - Zakryj usta i nos maską ochronną, uszczelnij okna i drzwi, schroń się w szczelnym pomieszczeniu.
- Powiadomienie o ewakuacji - Spakuj plecak ewakuacyjny i postępuj zgodnie z instrukcjami służb ratunkowych.

### Komunikaty w mediach masowych

#### 1. Powiadomienia o skażeniach:

- Przykład: „Uwaga! Około godziny ... może nastąpić skażenie ... w kierunku ...”.

#### 2. Powiadomienia o klęskach żywiołowych:

- Przykład: „Informacja o zagrożeniu ... oraz sposobie postępowania mieszkańców.”



# 6. SŁUCHAJ OSTRZEŻEŃ

## 6.4. Alerty pogodowe

Szybkie i poprawne zrozumienie ostrzeżeń może uratować życie. Alerty pogodowe i komunikaty RCB (Rządowego Centrum Bezpieczeństwa) dostarczają kluczowych informacji, które pozwalają na odpowiednie przygotowanie się i uniknięcie zagrożenia.

### Co to są alerty pogodowe i komunikaty RCB?

- Alerty pogodowe: Wydawane przez instytucje meteorologiczne (np. IMGW w Polsce) w celu ostrzeżenia o nadchodzących niebezpiecznych zjawiskach pogodowych, takich jak burze, silne wiatry, opady śniegu czy upały. Mają różne poziomy zagrożenia (np. żółty, pomarańczowy, czerwony), które informują o intensywności zjawiska.
- Komunikaty RCB: Wysyłane w formie SMS-ów lub publikowane w mediach w sytuacjach zagrożeń o szerokim zasięgu, takich jak powódzie, pożary czy awarie infrastruktury. Zawierają konkretne wskazówki, np. „Unikaj przebywania w lesie w związku z silnymi wiatrami”.

### Jak poprawnie odczytywać alerty i komunikaty?

#### Zrozum poziomy zagrożenia

- Żółty (ostrzeżenie) - możliwe umiarkowane zagrożenie. Przygotuj się na ewentualne utrudnienia.
- Pomarańczowy (ostrzeżenie wysokiego stopnia) - znaczne zagrożenie dla zdrowia lub mienia. Działaj ostrożnie i śledź dalsze komunikaty.
- Czerwony (alert krytyczny) - poważne zagrożenie życia i mienia. Bezzwłocznie podejmij działania ochronne.

#### Zwróć uwagę na szczegóły

- Czas trwania zagrożenia - kiedy zjawisko ma wystąpić i jak długo potrwa.
- Obszar - czy dotyczy Twojej lokalizacji lub miejsc, w których przebywają Twoi bliscy.
- Zalecenia - konkretne wskazówki, np. „Zabezpiecz przedmioty na balkonie”, „Nie wychodź z domu”.

#### Śledź źródła informacji

- Oficjalne strony i aplikacje (np. IMGW, Alert RCB).
- Lokalne media oraz media społecznościowe, pamiętając, by weryfikować wiarygodność źródeł.



#### Co zrobić po otrzymaniu ostrzeżenia?

##### Przeanalizuj sytuację:

- Sprawdź, czy zagrożenie dotyczy bezpośrednio Twojej lokalizacji.
- Oceń, jakie działania należy podjąć (np. ewakuacja, zabezpieczenie mieszkania).

##### Działaj zgodnie z zaleceniami:

- Postępuj według wskazówek zawartych w komunikacie, np. „Przenieś się na wyższe piętro” lub „Zabezpiecz okna”.

##### Informuj innych:

- Przekaż alerty bliskim, zwłaszcza tym, którzy mogą nie mieć dostępu do informacji, np. osobom starszym.

# 6. SŁUCHAJ OSTRZEŻEŃ

## 6.6. Co zrobić po usłyszeniu alarmu?

dy usłyszysz alarm ostrzegawczy, kluczowe jest szybkie i właściwe działanie. Alarmy nie są emitowane bez powodu – ich celem jest ostrzeżenie o nadchodzącym zagrożeniu i skłonienie Cię do podjęcia odpowiednich kroków.

Jak rozpoznać alarm i jego znaczenie?

### 1. Rodzaje alarmów dźwiękowych:

- Syrena ciągła (3 minuty): Informuje o zagrożeniu, np. skażeniu chemicznym lub klęsce żywiołowej.
- Syrena modulowana (3 minuty): Oznacza konieczność natychmiastowego działania lub ewakuacji.
- Przerwana syrena (3 minuty): Może sygnalizować ćwiczenia lub lokalne zagrożenie.

### 2. Komunikaty głosowe:

- Lokalny system ostrzegania lub komunikaty RCB mogą podawać szczegóły dotyczące rodzaju zagrożenia i zalecanych działań.

## Pierwsze kroki po usłyszeniu alarmu

### 1. Zatrzymaj się i skoncentruj:

- Przerwij aktualne zajęcia i wsłuchaj się w sygnał lub komunikat.
- Zwróć uwagę na jego rodzaj i źródło.

### 2. Oceń swoją sytuację:

- Czy znajdujesz się w bezpośrednim obszarze zagrożenia?
- Czy możesz bezpiecznie pozostać na miejscu, czy konieczna jest ewakuacja?

### 3. Sprawdź komunikaty szczegółowe:

- Włącz radio, telewizję lub sprawdź aplikacje kryzysowe, aby uzyskać więcej informacji.

## Działanie w zależności od rodzaju zagrożenia

### 1. Zagrożenie chemiczne lub biologiczne:

- Przejdź do zamkniętego pomieszczenia, uszczelnij drzwi i okna.
- Wyłącz wentylację i klimatyzację.
- Skorzystaj z masek ochronnych, jeśli są dostępne.

### 2. Klęska żywiołowa (np. powódź, huragan):

- Jeśli możesz, przenieś się na wyższe piętra budynku.
- Zabezpiecz najważniejsze przedmioty i dokumenty w wodoodpornych pojemnikach.
- Pozostaw dom tylko w przypadku oficjalnego nakazu ewakuacji.

#### Zasady postępowania po alarmie

*1. Nie panikuj:*

- Panika prowadzi do błędów i chaosu. Działaj spokojnie, zgodnie z planem

*2. Zaufaj oficjalnym źródłom:*

- Korzystaj z rzetelnych komunikatów, unikaj plotek i niesprawdzonych informacji.

*3. Poinformuj innych:*

- Jeśli masz możliwość, poinformuj sąsiadów lub osoby w pobliżu o alarmie i zalecanych działaniach.

*4. Pozostań w kontakcie:*

- Używaj telefonu lub radia, aby być na bieżąco z aktualnymi zaleceniami.



# CZĘŚĆ III

## PRAKTYCZNE DZIAŁANIE

# 7. UNIKAJ NIEBEZPIECZEŃSTW

## 7.1. Jak rozpoznać zagrożenia?

Zagrożenia mogą pojawić się w każdej chwili i w każdej sytuacji. Umiejętność ich rozpoznawania to kluczowy element przetrwania w kryzysie. Obserwacja, analiza otoczenia i szybkie reagowanie mogą uratować życie Twoje i Twoich bliskich.

### Co warto obserwować?

#### Zmiany w środowisku:

- Nagłe zmiany pogody: silne wiatry, ciemne chmury, nietypowe zjawiska.
- Niecodzienne zachowania zwierząt: często wyczuwają zagrożenia wcześniej niż ludzie.
- Widoczne oznaki zagrożenia, takie jak dym, woda wzbierająca w rzekach, osuwiska ziemi.

#### Sygnalizacje dźwiękowe i wizualne:

- Alarmy syrenowe, dzwonki, komunikaty głosowe w przestrzeni publicznej.
- Światła awaryjne lub błyski w oddali.

#### Zachowanie ludzi:

- Tłum w panice lub osoby opuszczające dany obszar mogą wskazywać na potencjalne zagrożenie.

### Jak analizować sytuację?

#### Zachowaj spokój i oceń otoczenie:

- Zatrzymaj się i rozejrzyj. Zwróć uwagę na niepokojące sygnały, takie jak nietypowe dźwięki, zapachy lub ruchy ludzi.
- Unikaj szybkiego oceniania bez zebrania pełnych informacji.

#### Zwróć uwagę na lokalne zagrożenia:

- Budynki w złym stanie technicznym, luźne elementy na dachach.
- Obszary narażone na podtopienia, powodzie lub osunięcia ziemi.

#### Korzystaj z aplikacji i urządzeń:

- Aplikacje monitorujące pogodę, ostrzeżenia sejsmiczne czy alerty RCB mogą dostarczyć cennych informacji.
- Lokalizatory GPS pomogą ocenić bezpieczne miejsca w okolicy.

# 7. UNIKAJ NIEBEZPIECZEŃSTW

## 7.1. Jak rozpoznać zagrożenia?

### Co zrobić po rozpoznaniu zagrożenia?

#### Unikaj obszarów ryzyka:

- Jeśli dostrzegasz niebezpieczeństwo (np. dym, rozlane chemikalia, uszkodzone budynki), natychmiast oddal się z miejsca zagrożenia.
- Wybierz trasę, która omija potencjalne niebezpieczeństwa.

#### Informuj innych:

- Powiadom osoby w swoim otoczeniu o potencjalnym zagrożeniu, zwłaszcza dzieci, seniorów i osoby z ograniczoną mobilnością.

#### Działaj zgodnie z planem awaryjnym:

- Jeśli masz plan ewakuacyjny, wprowadź go w życie.
- Zabierz przygotowany zestaw przetrwania i ruszaj do wcześniej ustalonego miejsca schronienia.

# 7. UNIKAJ NIEBEZPIECZEŃSTW

## 7.2. Jak zachować się w tłumie?

Podczas ewakuacji lub poruszania się w tłumie łatwo o chaos i niebezpieczne sytuacje. Odpowiednie przygotowanie i zachowanie spokoju mogą pomóc uniknąć obrażeń i strat.

### Bezpieczne poruszanie się w tłumie

- Zachowaj spokój - panika może doprowadzić do nieprzewidywalnych zachowań tłumu.
- Trzymaj się obrzeży - środek tłumu jest najbardziej narażony na przepychanie i zgniatanie.
- Nie zatrzymuj się - płynny ruch jest kluczowy, aby uniknąć zatorów.
- Chronź kluczowe części ciała - unieś ręce przed klatkę piersiową, aby osłonić organy wewnętrzne w przypadku naporu.

### Planowanie ewakuacji

- Znaj teren - zorientuj się, gdzie znajdują się wyjścia awaryjne i alternatywne trasy.
- Miej plecak ewakuacyjny - gotowy zestaw pozwala szybko opuścić niebezpieczne miejsce.
- Unikaj dużych bagaży - mogą utrudniać poruszanie się w wąskich przejściach.

### Współpraca z innymi

- Pomagaj słabszym - upewnij się, że dzieci, osoby starsze lub mniej sprawne mogą się bezpiecznie przemieszczać.
- Słuchaj poleceń - stosuj się do wskazówek służb ratunkowych i osób koordynujących ewakuację

### Dostosowanie się do sytuacji

- Pozostań w grupie - utrzymuj kontakt wzrokowy lub fizyczny z bliskimi, aby uniknąć rozdzielenia.
- Wybierz mniej uczęszczane trasy - jeśli to możliwe, korzystaj z alternatywnych dróg, nawet jeśli są dłuższe.

### Po dotarciu do bezpiecznego miejsca

- Policz uczestników - sprawdź, czy wszyscy, z którymi się ewakuowałeś, dotarli bezpiecznie.
- Zadbaj o regenerację - odpocznij, nawodnij się i spróbuj się uspokoić.



# 7. UNIKAJ NIEBEZPIECZEŃSTW

## 7.3. *Ja unikać niebezpiecznych miejsc?*

Miny i improwizowane pułapki to jedno z najpoważniejszych zagrożeń w strefach konfliktów i kryzysów. Choć często są niewidoczne, istnieją sposoby na ich rozpoznanie i uniknięcie. Zachowanie czujności i stosowanie się do zasad bezpieczeństwa mogą uratować życie.

### **Rozpoznawanie znaków ostrzegawczych i sygnałów**

- Tablice ostrzegawcze - znaki z napisami „MINY” lub symbole czaszki to wyraźne sygnały o zaminowanym terenie.
- Porzucone przedmioty - nieszkodliwie wyglądające rzeczy, takie jak puszki, zabawki czy części maszyn, mogą być pułapkami.
- Nietypowe ślady w ziemi: Świeżo rozkopana ziemia, wystające druty lub wypalone fragmenty terenu to potencjalne znaki zagrożenia.

### **Tereny szczególnego ryzyka**

- Strefy opuszczone - pola, ruiny i miejsca bez oznak ludzkiej aktywności mogą kryć miny.
- Okolice miejsc strategicznych - mosty, drogi i punkty o znaczeniu taktycznym często są zabezpieczane minami.
- Obszary leśne i pola - naturalne kryjówki dla urządzeń wybuchowych.

### **Zasady bezpieczeństwa**

- Trzymaj się wyznaczonych tras - chodzenie po regularnie używanych drogach znacznie zmniejsza ryzyko.
- Nie dotykaj podejrzanych przedmiotów - nawet pozornie nieszkodliwe przedmioty mogą być śmiertelnymi pułapkami.
- Obserwuj otoczenie - brak śladów ludzi lub zwierząt może oznaczać potencjalne zagrożenie.

### **Co robić w przypadku podejrzenia obecności min?**

- Zatrzymaj się - nie wykonuj gwałtownych ruchów, które mogłyby uruchomić ładunek.
- Wycofaj się ostrożnie - staraj się stawiać kroki dokładnie w miejsca, z których przyszedłeś.
- Zgłoś zagrożenie - powiadom odpowiednie służby, np. organizacje zajmujące się rozminowaniem.

### **Jak minimalizować ryzyko?**

- Unikaj samotnych wędrówek - podróżuj w grupie, aby w razie potrzeby mieć wsparcie.
- Rozmawiaj z dziećmi - naucz je, aby nigdy nie dotykały nieznanymi przedmiotów i zawsze informowały dorosłych o potencjalnym zagrożeniu.

# 7. UNIKAJ NIEBEZPIECZEŃSTW

## 7.3. Jak reagować w nagłych sytuacjach?

Nagła sytuacja kryzysowa wymaga szybkiego i przemyślanego działania. Wiedza o tym, jak zachować spokój, podjąć odpowiednie kroki i zabezpieczyć siebie oraz innych, może uratować życie.

### Zachowaj spokój

- Panika jest największym wrogiem w sytuacji kryzysowej. Weź głęboki oddech, oceń sytuację i działaj zgodnie z priorytetami.
- Przypomnij sobie podstawowe elementy planu awaryjnego, jeśli go masz, i wprowadź je w życie.

### Reagowanie na konkretne zagrożenia

#### *Pożar w budynku:*

- Jeśli usłyszysz alarm przeciwpożarowy, opuść budynek jak najszybciej, korzystając z wyznaczonych wyjść ewakuacyjnych.
- Jeśli jest dużo dymu, poruszaj się blisko podłogi i osłoń nos oraz usta wilgotną tkaniną.

#### *Nagła powódź:*

- Unikaj przechodzenia przez wodę – może być głębsza i silniejsza, niż się wydaje.
- Jeśli jesteś na otwartej przestrzeni, szukaj wyższego terenu. Nigdy nie próbuj przejeżdżać samochodem przez zalane drogi.

#### *Zatrucie gazem:*

- Natychmiast opuść pomieszczenie, zapewniając dobrą wentylację (np. otwierając okna, jeśli to bezpieczne).
- Nie używaj otwartego ognia ani urządzeń elektrycznych, które mogą spowodować iskrę.

### Kluczowe działania w każdej sytuacji

#### *Skup się na bezpieczeństwie:*

- Zadbaj o swoje bezpieczeństwo, zanim pomożesz innym. Nie ryzykuj własnego życia w sytuacjach ekstremalnych.

#### *Poinformuj służby ratunkowe:*

- Jak najszybciej wezwij pomoc, podając dokładne informacje o miejscu i charakterze zagrożenia.

#### *Pomagaj innym z rozwagą:*

- Jeśli to możliwe, pomóż dzieciom, seniorom i osobom z niepełnosprawnościami. Pamiętaj jednak, aby działać w granicach swoich możliwości.

# 7. UNIKAJ NIEBEZPIECZEŃSTW

## 7.4. Co zrobić w czasie ostrzału lub walki?

Znalezienie się w strefie ostrzału lub walki to sytuacja, która wymaga natychmiastowego działania i jasnego planu. Działaj szybko, ale rozważnie – oto zasady, które mogą uratować Ci życie.

### Znajdź schronienie

#### Jeśli jesteś w budynku

- Uciekaj od okien i zewnętrznych ścian – są najbardziej narażone na uszkodzenia.
- Skryj się w pomieszczeniach wewnętrznych, takich jak piwnica lub łazienka, z dala od instalacji gazowych i wodnych.

#### Jeśli jesteś na zewnątrz

- Poszukaj najbliższego solidnego schronienia, np. betonowych murów, rowów lub naturalnych zagłębień w terenie.
- Unikaj otwartych przestrzeni – są łatwym celem.

### Pozostań w ukryciu

#### Zachowaj ciszę

- Unikaj hałasów, które mogą zdradzić Twoją lokalizację.
- Nie wychylaj się - nawet jeśli sytuacja wydaje się spokojna, pozostań w ukryciu, dopóki nie będziesz miał pewności, że zagrożenie minęło.
- Wyłącz urządzenia elektroniczne - światło i dźwięki z telefonów lub innych urządzeń mogą Cię zdradzić.

### Chroń swoje ciało

- Połóż się na ziemi w pozycji płaskiej, osłaniając głowę rękoma.
- Jeśli posiadasz hełm, kamizelkę kuloodporną lub inną ochronę – załóż je natychmiast

### Unikaj niebezpiecznych miejsc

- Okna i drzwi - są szczególnie narażone na ostrzał i odłamki.
- Pojazdy - ich cienkie blachy nie chronią przed pociskami – nie traktuj ich jako schronienia.

### Postępuj zgodnie z instrukcjami

- Słuchaj służb ratunkowych - jeśli są w pobliżu, wykonuj ich polecenia.
- Śledź komunikaty - korzystaj z radia lub innych dostępnych źródeł informacji, aby być na bieżąco z sytuacją.

### Po zakończeniu ostrzału

- Oceń sytuację: Upewnij się, że zagrożenie minęło, zanim opuścisz schronienie.
- Sprawdź stan zdrowia: Zwróć uwagę na swoje obrażenia oraz na potrzeby osób w Twoim otoczeniu.

# 7. UNIKAJ NIEBEZPIECZEŃSTW

## 7.5. Jak unikać min i innych miejsc?

Miny i pułapki to ukryte zagrożenie, które wymaga szczególnej ostrożności.

**Oto, jak zwiększyć swoje bezpieczeństwo:**

- Wybieraj twarde nawierzchnie - chodź tylko po asfaltowych lub betonowych drogach.
- Unikaj ryzykownych terenów - lasy, pola i zarośla mogą kryć niebezpieczeństwa. Ślady świeżej ingerencji w ziemię to sygnał ostrzegawczy.
- Zwracaj uwagę na oznaczenia - czaszki, stosy kamieni czy wstążki to znaki ostrzegające przed minami – trzymaj się od nich z daleka.
- Nie dotykaj porzuconych przedmiotów - mogą być pułapkami.
- Podróżuj ostrożnie - w pojazdach unikaj zjeżdżania na pobocza lub nieoznakowane tereny.

## 7.6. Jak poruszać się w tłumie?

Poruszanie się w tłumie może być niebezpieczne, szczególnie gdy występuje panika.

**Aby zminimalizować ryzyko:**

- Podążaj za ruchem tłumu - poruszanie się w przeciwnym kierunku może zwiększyć zagrożenie.
- Trzymaj się obrzeży - to pozwoli Ci łatwiej opuścić tłum w razie potrzeby.
- Nie zatrzymuj się - zatrzymywanie się może prowadzić do zatorów i stwarzać zagrożenie dla innych.
- Jeśli upadniesz - natychmiast próbuj się podnieść. Jeśli to niemożliwe, przyjmij pozycję ochronną, osłaniając głowę i klatkę piersiową.
- Bądź blisko bliskich - trzymaj ich za ręce lub ubrania, aby się nie rozdzielić. Ustalcie miejsce spotkania na wypadek zgubienia się.
- Unikaj wąskich przejść - tłum w takich miejscach może stać się szczególnie niebezpieczny.
- Obserwuj otoczenie - zlokalizuj wyjścia awaryjne i pomagaj osobom, które mogą potrzebować wsparcia, np. dzieciom czy osobom starszym.

# 8. BĄDŹ W KONTAKCIE

## 8.1. Jak zdobywać rzetelne informacje?

Dostęp do wiarygodnych informacji jest nieoceniony. Wiedza o zagrożeniu, jego lokalizacji i sposobach działania może uratować życie. Warto jednak korzystać tylko ze sprawdzonych źródeł, unikając dezinformacji.

### Najważniejsze źródła informacji

1. Aplikacje ostrzegawcze: Narzędzia takie jak RSO (Regionalny System Ostrzegania) dostarczają oficjalnych powiadomień.
2. Oficjalne strony instytucji: Regularnie odwiedzaj strony lokalnych urzędów, służb ratunkowych i administracji państwowej.
3. Radio i telewizja: W przypadku braku internetu radio na baterie może być jedynym źródłem informacji.

### Współpraca lokalna

1. Grupy sąsiedzkie: Wymiana informacji w lokalnej społeczności pozwala szybko reagować na zmiany sytuacji.
2. Punkty ewakuacyjne: Szukaj stanowisk informacyjnych organizowanych przez władze i służby ratunkowe.

### Bezpieczeństwo informacji

1. Weryfikacja źródeł: Upewnij się, że informacje pochodzą z oficjalnych kanałów i są potwierdzone przez kilka źródeł.
2. Unikanie emocjonalnych komunikatów: Wiadomości, które budzą strach lub panikę, często są dezinformacją.

### Przygotowanie na ograniczony dostęp

1. Radio na baterie: Pozwala na odbiór komunikatów, nawet w przypadku awarii sieci energetycznej.
2. Zapisane kontakty: Miej pod ręką numery do lokalnych służb i instytucji pomocowych.

### Kluczowe informacje, których należy szukać

1. Lokalizacja i stan zagrożenia.
2. Polecenia dotyczące ewakuacji lub działań ochronnych.
3. Adresy miejsc pomocy, takich jak schrony i punkty medyczne.

# 8. BĄDŹ W KONTAKCIE

## 8.1. Jak rozpoznać czy informacja jest prawdziwa?

Rzetelna informacja może uratować życie. Jednocześnie w takich momentach łatwo paść ofiarą dezinformacji, która prowadzi do błędnych decyzji, paniki, a nawet zagrożenia zdrowia i życia.

Oto, jak rozpoznać prawdziwe komunikaty i unikać fałszywych wiadomości.

### Jak rozpoznać wiarygodne informacje?

- *Źródło:* Informacja pochodzi od oficjalnych instytucji, takich jak władze lokalne, służby ratunkowe, organizacje humanitarne lub zweryfikowane media.
- *Szczegóły:* Rzetelne komunikaty zawierają konkretne dane – miejsca, daty, godziny oraz precyzyjne wytyczne.
- *Neutralny ton:* Prawdziwe informacje unikają przesadnego języka i sensacji, skupiając się na faktach.

### Cechy dezinformacji

- *Brak źródła:* Wiadomości bez podanego autora lub konkretnego pochodzenia budzą podejrzenia.
- *Ogólnikowe sformułowania:* Frazy takie jak „wszyscy”, „cały świat” czy „nigdy wcześniej” są typowe dla fałszywych wiadomości.
- *Manipulacja emocjami:* Fałszywe komunikaty często mają na celu wzbudzenie paniki, strachu lub euforii.
- *Podszywanie się pod oficjalne źródła:* Niektóre fałszywe wiadomości imitują wygląd znanych mediów lub instytucji, wykorzystując podobne logo czy nazwy.

### Jak weryfikować informacje?

- *Porównaj źródła:* Sprawdź, czy ta sama wiadomość pojawia się w innych wiarygodnych mediach.
- *Zwróć uwagę na szczegóły:* Aktualne i dokładne dane to znak rzetelności. Upewnij się, że informacje odnoszą się do obecnej sytuacji.
- *Szukanie potwierdzeń:* Weryfikuj komunikaty na oficjalnych stronach instytucji lub u lokalnych służb.

### Krytyczne myślenie – podstawa bezpieczeństwa

- *Oddziel fakty od opinii:* Skup się na obiektywnych danych, a nie na interpretacjach autora.
- *Nie spiesz się:* Daj sobie czas na sprawdzenie informacji, zanim zareagujesz.
- *Zwracaj uwagę na emocje:* Komunikaty wzbudzające skrajne emocje często są fałszywe.

### Jak reagować na dezinformację?

- *Zgłaszanie:* Informuj administratorów platform o fałszywych treściach, aby zapobiec ich alszemu rozprzestrzenianiu.
- *Edukacja:* Podziel się wiedzą z innymi, ucząc ich, jak rozpoznawać i unikać dezinformacji.
- *Odpowiedzialne działanie:* Nie udostępniaj niesprawdzonych informacji, nawet jeśli wydają się wiarygodne.



# 8. BĄDŹ W KONTAKCIE

## 8.2. Rodzinne kody komunikacyjne

Każdy kryzys wygląda inaczej, ale istnieje pewna lista potencjalnych zagrożeń, które mogą wpłynąć na Twoje życie. Przyjrzyjmy się im bliżej, by zrozumieć, czego można się spodziewać i jak przygotować się na różne scenariusze.

### 1. Katastrofy naturalne

- Powodzie i intensywne opady - mogą prowadzić do zalania domów, dróg i infrastruktury. Przygotuj worki z piaskiem i wodoodporne opakowania na ważne dokumenty.
- Burze i wichury - uszkodzenia budynków i przerwy w dostawach prądu są częstym skutkiem silnych wiatrów. Regularnie sprawdzaj stan dachów i okien.
- Pożary lasów - szybka ewakuacja jest kluczowa. Przygotuj plecak ewakuacyjny i mapę z zaznaczonymi bezpiecznymi drogami wyjścia.
- Susze i fale upałów - utrudnienia w dostępie do wody i zwiększone ryzyko pożarów. Przechowuj zapasy wody i unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce.

### 2. Awaria infrastruktury

- Brak prądu - wyposaż się w latarki, baterie i powerbanki.
- Zakłócenia w dostawach wody - zgromadź zapas wody pitnej oraz środków do jej uzdatniania.
- Problemy z gazem - przygotuj alternatywne źródła gotowania, np. kuchenki turystyczne.

### 3. Cyberataki i awarie systemów cyfrowych

- Ataki na banki - miej przy sobie gotówkę i przygotuj się na ograniczenia w dostępie do konta.
- Zakłócenia w działaniu internetu - zapewnij sobie alternatywne źródła informacji, np. radio.

### 4. Kryzysy zdrowotne

- Epidemie i pandemie - zapasy maseczek, środków dezynfekujących i podstawowych leków są kluczowe.
- Skazenie wody - pamiętaj o możliwości jej uzdatniania za pomocą filtrów lub gotowania.

## 8. BĄDŹ W KONTAKCIE

### 8.4. Jak zapewnić łączność w trudnych chwilach?

Podczas kryzysu utrzymanie kontaktu z rodziną jest kluczowe dla koordynacji działań, wzajemnego wsparcia i poczucia bezpieczeństwa. Problemy z siecią, brak prądu lub zasięgu mogą utrudnić komunikację, dlatego warto wcześniej przygotować plan działania.

#### **Stwórz plan komunikacji**

1. Punkty zbiórki - uzgodnij miejsca, w których członkowie rodziny mogą się spotkać, jeśli kontakt zostanie zerwany.
2. Awaryjne zasady kontaktu - umów częstotliwość prób nawiązania kontaktu i wybierz środki komunikacji dostępne w różnych warunkach.
3. Hasła i kody - wprowadź proste sygnały, np. „OK” dla potwierdzenia bezpieczeństwa lub „Pomoc” w razie potrzeby.

#### **Wykorzystaj różne środki komunikacji**

1. Telefon komórkowy - w przypadku przeciążenia sieci wysyłaj SMS-y – mają większą szansę dotarcia niż połączenia głosowe.
2. Krótkofalówki - skuteczne na krótkich dystansach i niezależne od infrastruktury sieciowej.

#### **Zapewnij zapas energii**

1. Powerbanki - wyposaż każdego członka rodziny w przenośne źródło zasilania do ładowania urządzeń.
2. Ładowarki solarne - niezbędne w przypadku dłuższego braku dostępu do prądu.
3. Tryb oszczędzania baterii - wyłącz zbędne aplikacje i funkcje w urządzeniach mobilnych, aby wydłużyć czas działania baterii.

#### **Co zrobić, gdy kontakt jest niemożliwy?**

1. Pozostań spokojny - brak odpowiedzi niekoniecznie oznacza zagrożenie – problemy techniczne są częste w kryzysach.
2. Idź do ustalonego miejsca - kieruj się do wcześniej wyznaczonego punktu zbiórki, gdzie rodzina może się odnaleźć.
3. Informuj służby - przekaż swoje dane kontaktowe lokalnym władzom lub organizacjom pomocowym.



# 9. W RAZIE EWAKUACJI

## 9.1. Co zabrać i jak się przygotować do opuszczenia domu?

Nagła konieczność opuszczenia domu to moment, w którym liczy się każda minuta. Przygotowanie wcześniej planu działania i plecaka ewakuacyjnego pozwoli Ci działać sprawnie, minimalizując ryzyko i chaos.

### Co zabrać?

- Dokumenty i pieniądze - paszport, dowód osobisty, karty płatnicze i gotówka w małych nominałach.
- Żywność i woda - lekkie, trwałe produkty, takie jak batony energetyczne, konserwy, oraz zapas wody lub systemy filtracyjne.
- Odzież - wygodne ubrania dostosowane do pogody, solidne buty, kurtka przeciwdeszczowa, czapka i rękawiczki.
- Środki higieny - mydło, chusteczki nawilżane, szczoteczka i pasta do zębów.
- Apteczka - bandaże, leki na receptę, środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, termometr.
- Elektronika - naładowany telefon, powerbank, ładowarka solarna lub zapasowe baterie.

### Jak zabezpieczyć dom?

- Wyłącz media - odłącz prąd, gaz i wodę, aby zmniejszyć ryzyko awarii.
- Zamknij i zabezpiecz - upewnij się, że wszystkie okna i drzwi są zamknięte.
- Zostaw informację - w bezpiecznym miejscu zostaw notatkę z informacją, dokąd się udałeś.

### Wybór trasy i miejsca docelowego

- Alternatywne drogi - przygotuj plan na wypadek zablokowania głównych tras.
- Punkty ewakuacyjne - powiedz się, gdzie znajdują się najbliższe schronienia lub miejsca pomocy.
- Unikaj tłumów - w miarę możliwości omijaj zatłoczone miejsca, które mogą prowadzić do chaosu.

### Środek transportu

- Samochód - sprawdzony technicznie i zatankowany pojazd to najlepszy wybór na dłuższe trasy.
- Rower - alternatywa w przypadku zablokowanych dróg lub braku paliwa.
- Pieszo - opcja awaryjna, wymagająca lekkiego bagażu i dobrej kondycji fizycznej.

## 9.2. Jak wybrać bezpieczną trasę ewakuacji?

W sytuacji zagrożenia dobrze zaplanowana droga ucieczki może uratować życie. Kluczem do sukcesu jest wcześniejsze przygotowanie, uwzględniające różne scenariusze i zmienne warunki.

### Wyznaczenie trasy ewakuacji

- *Droga główna* - wybierz najprostszą i najkrótszą trasę, która prowadzi do bezpiecznego miejsca.
- *Alternatywy* - przygotuj 2–3 dodatkowe trasy na wypadek zablokowania głównej drogi.
- *Punkty schronienia* - zidentyfikuj miejsca ewakuacyjne, gdzie możesz znaleźć pomoc.

### Narzędzia do planowania

- *Mapy cyfrowe i nawigacje* - używaj aplikacji, które aktualizują informacje o korkach, blokadach i zagrożeniach.
- *Mapy papierowe* - tradycyjne mapy są niezawodne w razie awarii urządzeń elektronicznych.

### Analiza ryzyka

- *Omijaj niebezpieczne miejsca* - mosty, tunele, zbiorniki wodne i obszary potencjalnie zaminowane.
- *Zwracaj uwagę na znaki* - tablice ostrzegawcze mogą wskazywać na zagrożenia, takie jak miny czy zamknięte drogi.

### Logistyka i przygotowanie

- *Stan pojazdu* - upewnij się, że samochód jest sprawny, a zbiornik paliwa pełny.
- *Wyposażenie awaryjne* - zgromadź jedzenie, wodę, leki i niezbędne przedmioty w plecaku ewakuacyjnym.

### Uwzględnienie potrzeb grupy

- *Dla dzieci i osób starszych* - zaplanuj przerwy na odpoczynek i zapewnij im komfort podczas podróży.
- *Dla zwierząt*: Zabierz transporter, karmę i wodę.

### Komunikacja i elastyczność

- *Informowanie bliskich* - podaj rodzinie lub znajomym szczegóły trasy i miejsce docelowe.
- *Reagowanie na zmiany* - śledź aktualne informacje i dostosuj trasę w razie potrzeby.

# 9. W RAZIE EWAKUACJI

## 9.3. Co robić po dotarciu w bezpieczne miejsce?

Punkt ewakuacyjny to miejsce, w którym możesz znaleźć schronienie, pomoc i informacje. Odpowiednie zachowanie i wykorzystanie dostępnych zasobów pomogą Ci odnaleźć się w tej trudnej sytuacji.

### Po przybyciu do punktu

- *Rejestracja:* Zgłoś się do personelu, podaj swoje dane i poinformuj o potrzebach swoich i bliskich.
- *Zapytaj o bliskich:* Sprawdź, czy inni członkowie rodziny już dotarli lub zostawili dla Ciebie wiadomość.

### Korzystanie z dostępnych zasobów

- *Podstawowe potrzeby:* Odbierz jedzenie, wodę i inne niezbędne przedmioty.
- *Pomoc medyczna:* Skorzystaj z opieki zdrowotnej, jeśli Ty lub ktoś z Twojej grupy jej potrzebuje.
- *Wsparcie psychologiczne:* Zgłoś się po pomoc, jeśli czujesz silny stres lub niepokój.

### Zbieranie informacji

- *Stan sytuacji:* Dowiedz się, jakie zagrożenia nadal występują i jakie są kolejne kroki.
- *Opcje transportu:* Sprawdź, czy organizowany jest transport do innych miejsc lub możliwość powrotu do domu.

### Zachowanie w punkcie ewakuacyjnym

- *Przestrzegaj zasad:* Punkty ewakuacyjne mają regulaminy – stosowanie się do nich pomaga utrzymać porządek.
- *Dbaj o swoje rzeczy:* Trzymaj dokumenty i wartościowe przedmioty przy sobie.

### Planowanie dalszych działań

- *Odpuść:* Jeśli planujesz zostać w punkcie dłużej, znajdź miejsce do spania i regeneracji sił.
- *Analizuj możliwości:* Rozważ, czy potrzebujesz relokacji, czy możesz zacząć planować powrót do domu.

## 9.4. Jak przygotować dzieci i seniorów do ewakuacji?

Ewakuacja to stresująca sytuacja, szczególnie dla dzieci i seniorów, którzy mogą wymagać dodatkowego wsparcia i przygotowania. Kluczem do sukcesu jest jasny plan, wcześniejsze ćwiczenia i dostosowanie działań do potrzeb najbardziej wrażliwych członków rodziny.

### **Dlaczego wcześniejsze przygotowanie jest kluczowe?**

- Minimalizowanie stresu- wiedza o tym, co robić, zmniejsza lęk i niepewność.
- Skuteczność działania- jasne procedury pozwalają działać szybko i sprawnie.
- Ochrona zdrowia i życia - odpowiednie przygotowanie zmniejsza ryzyko wypadków i dezorientacji.

### **Jak przygotować dzieci do ewakuacji?**

#### 1. Stwórz prosty plan

- Wyjaśnij dzieciom, co to jest ewakuacja i dlaczego jest ważna.
- Opracuj zrozumiałe zasady, np. „Zawsze trzymaj się blisko dorosłych” lub „Zabierz swoją przytulankę”.

#### 2. Ćwicz scenariusze

- Regularnie przeprowadzaj próby ewakuacji, uwzględniając różne sytuacje, np. pożar, powódź, trzęsienie ziemi.
- Włącz elementy zabawy, np. „kto szybciej znajdzie wyjście”, by owoić dzieci z procedurą.

#### 3. Przygotuj plecak awaryjny dla dzieci:

- Wypełnij go rzeczami osobistymi, takimi jak przytulanka, ulubiona książka, prosta gra, przekąski i woda.
- Dodaj kartę informacyjną z danymi dziecka, kontaktami rodzinnymi i wskazówkami dla służb ratunkowych.

#### 4. Rozmawiaj i uspokajaj

- Zapewnij dzieci, że ewakuacja to część dbania o ich bezpieczeństwo.
- Odpowiadaj na pytania, aby rozwiązać ich obawy.

#### Jak przygotować seniorów do ewakuacji?

##### 1. Zidentyfikuj potrzeby:

- Ustal, jakie leki, sprzęt medyczny lub inne specjalne środki są niezbędne.
- Przygotuj listę kontaktów do lekarzy i opiekunów.

##### 2. Dostosuj plan:

- Zaplanuj pomoc w poruszaniu się (np. wózek inwalidzki, kule).
- Upewnij się, że senior wie, gdzie jest punkt zbiórki i co powinien zabrać.

##### 3. Spakuj plecak awaryjny dla seniora:

- Włącz do niego niezbędne leki, dokumenty medyczne, zapas jedzenia i wody oraz koc termiczny.
- Dodaj latarkę, zapasowe baterie i telefon z zapisanymi numerami kontaktowymi.

#### Uniwersalne zasady dla dzieci i seniorów:

- Identyfikacja - wyposaż dzieci i seniorów w bransoletki lub karteczki z danymi kontaktowymi lub napisz im na rękę ich dane.
- Zbiórka w jednym miejscu - ustal jasne zasady dotyczące punktu spotkania w razie rozdzielenia się.
- Wsparcie emocjonalne - bądź spokojny i pewny siebie – to pomoże im czuć się bezpiecznie.

# 10. ŻYCIE W KRYZYSIE

## 10.1. Jak organizować codzienność?

Życie w sytuacji kryzysowej to wyzwanie, które wymaga szybkiej adaptacji i organizacji. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu można zminimalizować trudności i zapewnić sobie oraz bliskim bezpieczeństwo i komfort.

### **Skup się na podstawowych potrzebach:**

- **Schronienie-** zapewnij sobie miejsce chroniące przed warunkami atmosferycznymi i innymi zagrożeniami. Zadbaj o komfort, izolację termiczną i bezpieczeństwo.
- **Jedzenie i woda-** regularnie kontroluj zapasy, planuj posiłki i staraj się uzupełniać zasoby, gdy tylko pojawi się taka możliwość.
- **Zdrowie-** dostosuj działania do potrzeb zdrowotnych, zapewniając dostęp do podstawowej opieki medycznej oraz dbając o higienę.

### **Zarządzaj czasem i zasobami:**

- **Priorytetyzacja działań** - skup się na kluczowych zadaniach, takich jak zabezpieczenie schronienia, zdobywanie jedzenia czy komunikacja z bliskimi.
- **Racjonalne gospodarowanie** - oszczędnie korzystaj z zasobów, takich jak woda, energia czy żywność, aby starczyły na dłużej.

### **Współpraca w grupie:**

- **Podział ról:** ustal zadania dla członków grupy, uwzględniając ich umiejętności i potrzeby.
- **Wzajemne wsparcie:** współpraca i komunikacja z innymi zwiększają bezpieczeństwo i pozwalają lepiej radzić sobie z trudnościami.

### **Dbanie o zdrowie psychiczne:**

- **Aktywność i rekreacja:** wykorzystaj dostępne środki, takie jak książki, gry planszowe czy ćwiczenia fizyczne, aby złagodzić stres.
- **Wsparcie emocjonalne:** rozmawiaj z innymi, aby zredukować uczucie izolacji i wzmacniać poczucie wspólnoty.

### **Przygotowanie na przedłużający się kryzys:**

- **Rozwijaj umiejętności:** naucz się technik przetrwania, takich jak oczyszczanie wody czy przygotowywanie posiłków w trudnych warunkach.
- **Dostosowanie do zmian:** bądź elastyczny i gotowy na modyfikację planów w zależności od sytuacji.
- **Pozyskiwanie wsparcia:** utrzymuj kontakt z organizacjami pomocowymi i lokalnymi władzami.

# 10. ŻYCIE W KRYZYSIE

## 10.2. Jak żyć w schronie?

Przebywanie w schronie to wyzwanie zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Organizacja, higiena oraz zachowanie spokoju są kluczowe dla przetrwania w zamkniętej przestrzeni.

### Organizacja przestrzeni

- Wyznacz strefy: stwórz miejsca do spania, przechowywania zapasów i przygotowywania posiłków.
- Zadbaj o bezpieczeństwo: usuń potencjalnie niebezpieczne przedmioty i zadbaj o odpowiednią wentylację.
- Izolacja i komfort: użyj koców, mat i środków izolacyjnych, aby poprawić warunki życia.

### Zarządzanie zapasami

- Racjonowanie: planuj posiłki tak, aby zapasy wystarczyły na jak najdłużej.
- Utrzymanie higieny: oszczędzaj wodę i środki czystości, jednocześnie dbając o czystość osobistą i pomieszczenia.
- Przechowywanie: utrzymuj jedzenie w szczelnych pojemnikach, aby uniknąć zepsucia i szkodników.

### Zdrowie psychiczne

- Codzienna rutyna: utrzymuj regularność dnia, aby nadać życiu strukturę.
- Zajęcia umysłowe: graj w gry planszowe, czytaj książki czy prowadź rozmowy, by odciągnąć myśli od stresującej sytuacji.
- Wsparcie społeczne: buduj poczucie wspólnoty w schronie poprzez wzajemne rozmowy i dzielenie się obowiązkami.

### Przygotowanie na wyjście

- Monitorowanie sytuacji: korzystaj z radia lub innych źródeł informacji, aby śledzić warunki zewnętrzne.
- Planowanie: przygotuj się do opuszczenia schronu, analizując możliwe trasy i warunki środowiskowe.



# 10. ŻYCIE W KRYZYSIE

## 10.3. Jak zadbać o dzieci, seniorów i niepełnosprawnych?

Szczególną uwagę należy zwrócić na osoby najbardziej narażone na trudności – dzieci, seniorów i osoby z niepełnosprawnościami. Kluczowe jest zrozumienie ich potrzeb i wcześniejsze przygotowanie, które pozwoli na sprawne działanie w sytuacjach awaryjnych.

### Dlaczego warto się przygotować?

- Indywidualne potrzeby: Dzieci, seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami wymagają dostosowanego wsparcia, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego.
- Ograniczenia ruchowe i komunikacyjne: Brak przygotowania może prowadzić do opóźnień lub problemów w ewakuacji.

### Jak zadbać o dzieci?

- Stwórz poczucie przewidywalności:
  - Wyjaśnij dzieciom, co może się wydarzyć i co należy zrobić w danej sytuacji.
  - Korzystaj z prostych słów, zabaw edukacyjnych i piktogramów, które łatwo zapamiętać.
- Zabezpiecz potrzeby emocjonalne:
  - Upewnij się, że dziecko ma dostęp do ulubionej przytulanki lub zabawki.
  - Angażuj dzieci w ćwiczenia ewakuacyjne, by czuły się częścią zespołu.
- Przygotuj plecak awaryjny:
  - Włóż do niego przekąski, wodę, ubrania na zmianę, podstawowe środki higieniczne i zabawki.
  - Dołącz kartę z danymi kontaktowymi oraz ważnymi informacjami o zdrowiu.

### Jak zadbać o seniorów?

- Dostosuj plan do potrzeb:
  - Zidentyfikuj, jakie leki, urządzenia medyczne i dokumenty są kluczowe.
  - Upewnij się, że senior wie, jak korzystać z przygotowanych zasobów.
- Zadbaj o mobilność:
  - Zapewnij sprzęt ułatwiający poruszanie się, np. kule, wózki inwalidzkie.
  - Jeśli to możliwe, zaplanuj transport dostosowany do potrzeb seniorów.
- Wsparcie emocjonalne:
  - Informuj seniorów o każdym kroku i podejmowanych działaniach, by zminimalizować niepewność.
  - Zapewnij im stały kontakt z rodziną lub opiekunami.



## 10.3. Jak zadbać o dzieci, seniorów i niepełnosprawnych?

### Jak zadbać o osoby z niepełnosprawnościami?

- Zidentyfikuj szczególne potrzeby:
  - Uwzględnij różne rodzaje niepełnosprawności: ruchowe, sensoryczne, intelektualne.
  - Przygotuj odpowiednie środki, takie jak sprzęt medyczny, środki pomocnicze, czy przewodniki w języku Braille'a.
- Ustal indywidualne procedury:
  - Omów i przećwicz z osobą niepełnosprawną procedury ewakuacyjne.
  - Zapewnij osobiste wsparcie, jeśli jest to konieczne.
- Dostosuj komunikację:
  - Używaj piktogramów lub prostego języka dla osób z trudnościami komunikacyjnymi.
  - Zapewnij urządzenia wspierające, np. aplikacje do komunikacji lub urządzenia wspomagające słyszenie.

### Uniwersalne wskazówki

- Identyfikacja: Wyposaż dzieci, seniorów i osoby z niepełnosprawnościami w bransoletki identyfikacyjne lub karty z ważnymi informacjami.
- Punkt zbiórki: Ustal stałe miejsce spotkań w sytuacjach kryzysowych.
- Wsparcie zespołowe: Zaangażuj całą rodzinę i społeczność w pomoc dla najbardziej potrzebujących.

# 10. ŻYCIE W KRYZYSIE

## 10.4. Jak sobie radzić z ograniczonymi zasobami?

W obliczu kryzysu dostęp do podstawowych zasobów, takich jak jedzenie, woda czy leki, może być utrudniony.

Poniżej znajdziesz praktyczne wskazówki, jak radzić sobie w takich sytuacjach.

### Planowanie zapasów przed kryzysem

- Zbuduj podstawowy zapas: Miej w domu jedzenie i wodę na co najmniej 7–14 dni.
- Zróżnicowanie: Uwzględnij produkty zastępcze i o długim terminie ważności, np. konserwy, suche ziarna, mleko w proszku.

### Gdzie szukać zasobów podczas kryzysu?

- Lokalne społeczności: Wymieniaj się zasobami z sąsiadami, oferując w zamian to, czego masz więcej.
- Punkty pomocy: Korzystaj z dystrybucji organizowanej przez instytucje rządowe i organizacje pomocowe.
- Naturalne źródła: Zbieraj deszczówkę, jadalne rośliny dziko rosnące czy owoce dzikich drzew.

### Alternatywne rozwiązania

- Recykling: Wykorzystuj zużyte materiały, np. słoiki do przechowywania czy stare ubrania jako ocieplenie.
- Produkcja domowa: Naucz się samodzielnie wytwarzać produkty, np. piec chleb, robić konserwy czy wytwarzać środki czystości z naturalnych składników.

### Minimalizowanie strat

- Racjonalne gospodarowanie: Planowanie posiłków i unikanie marnowania zapasów to klucz do ich wydłużenia.
- Ochrona przed zepsuciem: Przechowuj produkty w szczelnych pojemnikach, by uniknąć dostępu szkodników.

### Współpraca i wymiana

- Barter: Wymieniaj się towarami lub umiejętnościami z innymi ludźmi w zamian za potrzebne zasoby.
- Kooperacja: Organizuj się w grupy, które mogą wspólnie zbierać wodę, przygotowywać jedzenie lub dbać o bezpieczeństwo.

## 10.5. Jak porozumiewać się bez słów? - piktogramy

Kiedy komunikacja werbalna jest utrudniona lub niemożliwa, piktogramy stają się uniwersalnym językiem. Ich prostota i zrozumiałość pomagają szybko przekazać kluczowe informacje, niezależnie od bariery językowej czy poziomu stresu.

### Dlaczego warto korzystać z piktogramów?

- Uniwersalność – Piktogramy są zrozumiałe dla osób z różnych kultur i o różnym poziomie wykształcenia.
- Szybkość – Wystarczy rzut oka, aby zrozumieć komunikat.
- Praktyczność – Można je wykorzystać w różnych miejscach, takich jak schrony, punkty ewakuacyjne czy obozy pomocy.

### Przykładowe piktogramy i ich zastosowanie

#### 1. Kierunek ewakuacji

- Prosta strzałka wskazująca drogę ewakuacyjną.
- Zastosowanie: Umieszczane w budynkach i terenach ewakuacyjnych, aby wskazać bezpieczne wyjście.



#### 2. Woda pitna

- Symbol kropli wody z napisem „H<sub>2</sub>O” lub ikona butelki.
- Zastosowanie: Oznaczenie punktów z wodą pitną w schronach i obozach.



#### 3. Pomoc medyczna

- Czerwony krzyż lub ikona apteczki.
- Zastosowanie: Informuje o lokalizacji punktów medycznych.



#### 4. Strefa ciszy

- Symbol ucha przekreślonego linią.
- Zastosowanie: W miejscach, gdzie wymagana jest cisza, np. w pobliżu osób rannych.



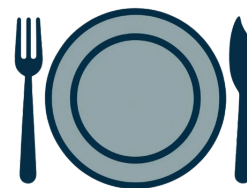
#### 5. Zakaz wstępu

- Czerwone koło z przekreśloną linią.
- Zastosowanie: Wskazuje obszary niebezpieczne lub niedostępne.



### 6. Żywność

- Symbol talerza i sztućców.
- Zastosowanie: Oznaczenie miejsc, gdzie można otrzymać posiłek.



### 7. Toaleta

- Ikona osoby siedzącej na toalecie lub uniwersalne oznaczenia „M” i „K”.
- Zastosowanie: Lokalizacja toalet w punktach zbiorowych.



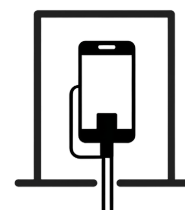
### 8. Zagrożenie

- Żółty trójkąt z wykrzyknikiem.
- Zastosowanie: Informuje o potencjalnym ryzyku, np. skażeniu lub śliskiej podłodze.



### 9. Ładowanie telefonów

- Symbol gniazdka elektrycznego z telefonem.
- Zastosowanie: Wskazuje miejsce, gdzie można naładować urządzenia.



### 10. Zbiórka osób

- Ikona grupy osób z strzałkami skierowanymi w stronę środka.
- Zastosowanie: Punkt zbiórki w trakcie ewakuacji.



# 11. PIERWSZA POMOC

## 11.1. Jak zatamować krwawienie?

Znajomość zasad pierwszej pomocy to podstawa skutecznego działania. Odpowiednie tamowanie krwawienia, opatrywanie ran i reagowanie na nagłe przypadki może uratować życie.

### Zasady ogólne pierwszej pomocy

1. Spokój i ocena sytuacji: Upewnij się, że miejsce jest bezpieczne przed podjęciem działania.
2. Ochrona osobista: Używaj rękawiczek jednorazowych lub innego materiału, by uniknąć kontaktu z krwią.
3. Wezwanie pomocy: Zadzwoń pod numer alarmowy, jeśli sytuacja wymaga interwencji medycznej.

### Tamowanie krwawienia

- **Ucisk bezpośredni:** Przyłóż czystą tkaninę lub opatrunek i mocno uciskaj ranę.
- Jeśli krwawienie nie ustępuje, nałóż kolejny opatrunek na wierzch, nie zdejmując poprzedniego.
- **Uniesienie kończyny:** Unieś zranioną kończynę powyżej poziomu serca, aby zmniejszyć przepływ krwi.
- **Opaska uciskowa:**
  - Stosuj wyłącznie w przypadku masywnego krwawienia.
  - Zapisz godzinę założenia opaski i poinformuj o tym służby medyczne.

### Opatrywanie ran

Oczyszczanie - przepłucz ranę czystą wodą lub solą fizjologiczną, aby usunąć brud.

Zabezpieczanie:

- Nałóż sterylny opatrunek i przymocuj go bandażem.
- Upewnij się, że opatrunek nie uciska zbyt mocno, by nie ograniczać krążenia.

Obserwacja - regularnie sprawdzaj ranę pod kątem infekcji (zaczerwienienie, obrzęk, wydzielina).

Zeskanuj QR i zobacz jak zrobić opatrunek

UCISKOWY



<https://youtube.com/shorts/NVa3tHop7S8>

OSŁANIAJĄCY



<https://youtube.com/shorts/xqF0b6yfDWs>

## 11.3. Co robić przy złamaniach?

Nagle wypadki, takie jak złamania czy oparzenia, mogą zdarzyć się w każdej sytuacji, a odpowiednia reakcja w pierwszych minutach ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i bezpieczeństwa poszkodowanego. Poniżej znajdziesz wskazówki, jak postępować w takich przypadkach.

### Jak postępować przy złamaniach?

- Zabezpiecz miejsce zdarzenia:
  - Upewnij się, że zarówno poszkodowany, jak i Ty jesteście bezpieczni (np. oddalcie się od miejsca zagrożenia).
- Nie prostuj i nie poruszaj złamanej kończyny:
  - Utrzymuj ją w pozycji, w której się znajduje, aby nie pogorszyć urazu.
- Unieruchom złamanie:
  - Użyj sztywnego przedmiotu (np. deski, linijki) i przymocuj go bandażem lub szmatą.
  - Unieruchom dwa sąsiednie stawy (np. przy złamaniu nogi – staw kolanowy i kostkę).
- Zapobiegaj wstrząsowi:
  - Ułóż poszkodowanego w pozycji leżącej, okryj go kocem i zapewnij spokój.
- Wezwij pomoc:
  - Zadzwoń pod numer alarmowy 112 i poinformuj o stanie poszkodowanego.

### Jak postępować przy oparzeniach?

- Schłódź oparzenie:
  - Natychmiast polej miejsce zimną, czystą wodą przez minimum 10-15 minut, aby zapobiec dalszemu uszkodzeniu tkanek.
  - Unikaj lodu – może spowodować odmrożenie.
- Nie usuwaj przylepionych tkanin:
  - Jeśli na skórze znajdują się stopione materiały, nie odrywaj ich – pozostaw to lekarzom.
- Załóż jałowy opatrunek:
  - Użyj sterylnego gazy lub czystej, nieprzywierającej tkaniny.
  - Nie smaruj oparzenia kremami, olejami ani innymi substancjami.
- Monitoruj stan poszkodowanego:
  - Obserwuj, czy nie występują objawy wstrząsu: zimne poty, bladość, szybki oddech.
- Wezwij pomoc:
  - Zadzwoń po pogotowie, szczególnie w przypadku dużych oparzeń, głębokich ran lub oparzeń w okolicach twarzy, dłoni, stóp czy genitaliów.

### Czego unikać w obu przypadkach?

- Nie podawaj jedzenia ani picia: Może to opóźnić interwencję medyczną, jeśli poszkodowany będzie potrzebował operacji.
- Nie ignoruj urazu: Nawet jeśli poszkodowany twierdzi, że "to nic poważnego", złamanie lub głębokie oparzenie wymaga konsultacji medycznej.
- Nie używaj domowych środków: Takich jak masło, mąka czy pasty – mogą tylko pogorszyć stan rany.

### Kiedy wezwać pomoc?

- Złamania: Jeśli widoczna jest deformacja, kość przebiła skórę lub poszkodowany nie może poruszać kończyną.
- Oparzenia: Jeśli obejmują dużą powierzchnię ciała, są głębokie, lub dotyczą dzieci, seniorów czy osób przewlekle chorych.



# 11. PIERWSZA POMOC

## 11.5. Apteczka kryzysowa

Apteczka kryzysowa to jeden z najważniejszych elementów przygotowań na sytuacje awaryjne. Jej zawartość powinna być dostosowana do specyficznych potrzeb, rodzaju zagrożenia i liczby osób, które mogą z niej korzystać.

### Podstawowe wyposażenie każdej apteczki

- Materiały opatrunkowe: bandaże elastyczne (różne rozmiary), sterylne gazy, plastry, opatrunki hydrożelowe, chusty trójkątne i bandaże uciskowe.
- Środki dezynfekujące: alkohol izopropylowy, sól fizjologiczna, woda utleniona, żele antyseptyczne i maści antybakteryjne.
- Leki podstawowe: paracetamol, ibuprofen, leki na biegunkę (np. węgiel aktywowany), antyhistaminowe na alergie.
- Narzędzia: nożyczki medyczne, pęseta, agrałki, termometr (najlepiej bezdotykowy), rękawiczki jednorazowe, koc NRC.

### Dostosowanie apteczki do specyficznych sytuacji

- W przypadku ewakuacji
  - Leki na receptę – zapas na minimum 2 tygodnie.
  - Kompaktowy zestaw opatrunkowy.
  - Środki na ukąszenia i użądlenia, repelenty.
- Do użytku w schronie
  - Rozszerzony zestaw materiałów opatrunkowych.
  - Maseczki ochronne (FFP2/FFP3) i filtry do wody.
- Podczas podróży pieszej
  - Lekki i wodoodporny zestaw z podstawowymi elementami.
  - Leki przeciwbólowe i środki antyseptyczne w małych opakowaniach.

### Dbanie o gotowość apteczki

Sprawdzaj terminy ważności leków co kilka miesięcy. Po każdym użyciu od razu uzupełniaj brakujące elementy. Apteczka powinna być przejrzysta, z łatwym dostępem do kluczowych elementów.

### Uwzględnienie potrzeb specjalnych

- Dla dzieci:
  - Środki przeciwgorączkowe w odpowiednich dawkach, krem na odparzenia.
  - Termometr bezdotykowy, plastry z motywami dziecięcymi.
- Dla osób starszych:
  - Ciśnieniomierz, glukometr, zapas leków na choroby przewlekłe.
- Dla zwierząt:
  - Leki weterynaryjne pierwszej pomocy, środki na pasożyty.



# 11. PIERWSZA POMOC

## 11.6. Jak udzielać pomocy dzieciom?

Udzielanie pierwszej pomocy dzieciom wymaga szczególnej uwagi, delikatności i szybkiego działania. Ich organizm różni się od dorosłego, dlatego zasady postępowania muszą być odpowiednio dostosowane.

### Jak działać w przypadku utraty przytomności?

1. Sprawdź reakcję dziecka:
  - Delikatnie potrząśnij ramieniem i głośno zapytaj: „Czy mnie słyszysz?”.
2. Oceń oddech:
  - Sprawdź, czy klatka piersiowa unosi się, i posłuchaj, czy dziecko oddycha (maks. 10 sekund).
  - Jeśli nie oddycha, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO).
3. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa:
  - U niemowląt: Uciskaj klatkę piersiową dwoma palcami (1/3 głębokości klatki), wykonując 30 ucisków na 2 oddechy ratownicze.
  - U dzieci powyżej roku: Użyj jednej ręki, wykonując 30 ucisków na 2 oddechy ratownicze.
4. Wezwij pomoc:
  - Jeśli jesteś sam, wykonaj RKO przez minutę, a następnie wezwij pogotowie.

### Jak postępować w przypadku zadławienia?

1. Oceń stan dziecka:
  - Jeśli dziecko kaszle i oddycha, zachęcaj je do dalszego kaszlu.
  - Jeśli nie może oddychać, płacze lub kaszle, natychmiast przystąp do działania.
2. Postępowanie u niemowląt:
  - Połóż dziecko twarzą w dół na swoim przedramieniu, podtrzymując głowę.
  - Wykonaj 5 uderzeń między łopatkami nasadą dłoni.
  - Jeśli to nie pomoże, odwróć dziecko na plecy i wykonaj 5 uciśnień klatki piersiowej dwoma palcami (jak przy RKO).
3. Postępowanie u dzieci powyżej roku:
  - Wykonaj 5 uderzeń między łopatkami.
  - Jeśli to nie pomoże, przejdź do 5 uciśnień nadbrzusza (manewr Heimlicha).
4. Wezwij pomoc:
  - Jeśli przedmiot nie został usunięty, kontynuuj powyższe czynności i wezwij pogotowie.

## 11.6. Jak udzielać pomocy dzieciom?

### Jak postępować przy oparzeniach?

1. Schłódź oparzenie:
  - Przemywaj miejsce zimną wodą przez 10-15 minut.
2. Załóż opatrunek:
  - Użyj sterylnej gazy lub czystej, nieprzywierającej tkaniny.
3. Nie stosuj domowych środków:
  - Unikaj masła, oleju czy mąki – mogą pogorszyć stan rany.
4. Wezwij pomoc:
  - Jeśli oparzenie jest rozległe, głębokie lub dotyczy twarzy, dłoni czy genitaliów.

### Czego unikać w przypadku dzieci?

1. Nie potrząśnij dzieckiem: Może to prowadzić do poważnych urazów wewnętrznych, zwłaszcza u niemowląt.
2. Nie podawaj jedzenia ani picia: W razie konieczności hospitalizacji może to skomplikować interwencję medyczną.
3. Nie ignoruj objawów: Nawet pozornie niewielki uraz u dziecka wymaga szczególnej uwagi.

### Kiedy wezwać pomoc?

1. Jeśli dziecko jest nieprzytomne lub nie oddycha.
2. Jeśli zadławienie nie ustępuje po pierwszej serii działań.
3. W przypadku głębokich ran, rozległych oparzeń lub widocznych oznak urazów wewnętrznych.

# 12. DBAJ O ZDROWIE

## 12.1. Jak zdbać o higienę osobistą i otoczenia?

Dbanie o zdrowie i higienę w sytuacjach kryzysowych jest kluczowe dla zachowania sprawności i uniknięcia infekcji. Nawet przy ograniczonych zasobach odpowiednie zarządzanie czystością i nawykami zdrowotnymi może zapobiec wielu problemom.

### 1. Higiena osobista

- Mycie rąk:
  - W przypadku braku wody stosuj żele antybakteryjne lub chusteczki nawilżane.
  - Myj ręce przed jedzeniem, po korzystaniu z toalety i po kontakcie z brudnymi powierzchniami.
- Czyszczenie ciała:
  - W trudnych warunkach przemywaj kluczowe obszary: twarz, pachy, stopy, okolice intymne.
  - Wilgotne chusteczki lub gąbka z niewielką ilością wody mogą zastąpić kąpiel.
- Pielęgnacja zębów:
  - Stosuj pastę do zębów i szczoteczkę. W razie ich braku użyj sody oczyszczonej lub soli.

### 2. Higiena w ograniczonych warunkach

- Racjonalne gospodarowanie wodą:
  - Ponownie wykorzystuj wodę, np. do mycia rąk, a później do sprzątnia.
  - Oczyszczaj wodę poprzez gotowanie, tabletki dezynfekujące lub filtry.
- Alternatywy dla wody:
  - Suche szampony i soda oczyszczona mogą pomóc w utrzymaniu higieny włosów.
  - Pranie ubrań zastępuj wietrzeniem i oczyszczaniem mechanicznie, jeśli woda jest niedostępna.

### 3. Higiena otoczenia

- Porządek:
  - Regularnie sprzątaj miejsce przebywania, aby uniknąć rozwoju bakterii i grzybów.
  - Śmieci przechowuj w szczelnych pojemnikach, aby nie przyciągały szkodników.
- Dezynfekcja:
  - Przemywaj często używane powierzchnie alkoholem, wodą z octem lub innymi prostymi środkami dezynfekującymi.

### 4. Dbanie o zdrowie

- Nawadnianie:
  - Pij regularnie wodę – oczyszczaj ją za pomocą tabletek, filtrów lub gotowania.
  - Używaj doustnych płynów nawadniających w przypadku objawów odwodnienia.
- Zdrowa dieta:
  - W miarę możliwości spożywaj różnorodne produkty bogate w białko, węglowodany i witaminy.
  - Zwracaj uwagę na termin przydatności produktów spożywczych.
- Aktywność fizyczna:
  - Wykonuj proste ćwiczenia, aby zachować sprawność, nawet w ograniczonych warunkach.

### 5. Profilaktyka zdrowotna

- Unikanie infekcji:
  - Utrzymuj dystans od osób chorych, noś maskę w razie podejrzenia zagrożenia.
  - Regularnie zmieniaj ubrania, zwłaszcza bieliznę i skarpety.
- Zapobieganie chorobom skóry:
  - Zadbaj o suchość stóp i rąk, aby uniknąć infekcji grzybiczych.
- Wentylacja otoczenia:
  - Upewnij się, że miejsce, w którym przebywasz, jest dobrze wentylowane, aby uniknąć chorób układu oddechowego.

# 12. DBAJ O ZDROWIE

## 12.2. Jak zapobiegać chorobom?

Odpowiednie zarządzanie zasobami wody i jedzenia to klucz do przetrwania. Skażona woda lub żywność mogą prowadzić do poważnych chorób, dlatego konieczne jest przestrzeganie zasad oczyszczania, przechowywania i przygotowywania.

### Oczyszczanie wody

- Proste metody:
  - Gotowanie: Zagotuj wodę przez co najmniej 10 minut, aby zniszczyć bakterie i wirusy.
  - Tabletki dezynfekujące: Używaj tabletek eliminujących mikroorganizmy.
  - Filtry: Korzystaj z przenośnych filtrów do usuwania zanieczyszczeń i patogenów.
- Naturalne alternatywy:
  - Dodaj kilka kropli jodu lub wybielacza (z chlorem) do wody – stosuj się do zalecanych proporcji.

### Przechowywanie wody

- Czyste pojemniki:
  - Używaj pojemników przeznaczonych do kontaktu z wodą pitną.
  - Oznacz datę napełnienia, aby kontrolować czas przechowywania.
- Unikanie skażenia:
  - Trzymaj pojemniki z dala od chemikaliów i odpadów.
  - Zapewnij szczelne zamknięcie, aby zapobiec kontaktowi z zanieczyszczeniami

### Bezpieczna żywność

- Produkty długoterminowe:
  - Wybieraj konserwy, liofilizowaną żywność, ryż, makarony, suszone owoce i orzechy.
- Kontrola jakości:
  - Sprawdzaj opakowania pod kątem uszkodzeń. Unikaj produktów z wybrzuszonymi puszkami lub oznakami zepsucia.

### Przygotowywanie posiłków

- Higiena:
  - Myj ręce przed przygotowywaniem jedzenia – używaj wody z mydłem lub środków dezynfekujących.
  - Dbaj o czystość naczyń i sztućców.
- Gotowanie:
  - Dokładnie gotuj mięso, ryby i jajka, aby zniszczyć patogeny.
  - Unikaj spożywania surowych produktów o niepewnym pochodzeniu.

### Unikanie zagrożeń zdrowotnych

- Zasada „kiedy wątpisz, wyrzuć”:
  - Nie spożywaj żywności ani wody, które mogą być skażone lub zepsute.
- Zapobieganie odwodnieniu:
  - Nawadniaj się regularnie małymi porcjami wody, szczególnie w upalne dni.

### Przechowywanie żywności

- Warunki przechowywania:
  - Trzymaj żywność w suchym, chłodnym i ciemnym miejscu.
  - Używaj szczelnych pojemników, aby chronić jedzenie przed owadami i gryzoniami.
- Minimalizowanie strat:
  - Konsumuj najpierw produkty o krótszym terminie przydatności.

### Woda z naturalnych źródeł

- Zbieranie deszczówki:
  - Oczyszczaj ją przed spożyciem za pomocą filtrów, gotowania lub tabletek dezynfekujących.
- Unikaj wody stojącej:
  - Takie źródła mogą zawierać pasożyty i szkodliwe bakterie.

## 12. DBAJ O ZDROWIE

### 12.3. Czy masz zapas leków?

Posiadanie odpowiedniego zapasu leków może uratować życie w nagłych sytuacjach.

Podstawowy zestaw lekw

- leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe – paracetamol lub ibuprofen
- elektrolity w tabletkach
- leki w przypadku zatrucia – loperamid (hamuje biegunkę), nifuroksazyd (lek przeciwbakteryjny), węgiel aktywny (substancja pochłaniająca bakterie i toksyny), probiotyki (wspomagające fizjologiczną florę bakteryjną jelit) o leki łagodzące oparzenia słoneczne, ugryzienia i urazy – panthenol oraz żele antyhistaminowe (np. Fenistil, Foxill), maści przeciwbólowe i przeciwzapalne (zawierające np. diklofenak czy ibuprofen) oraz żele przeciwochrząstkowe (np. Altacet, Altazija, Altażel, Altac-Emo), jałowe gazy, bandaże oraz preparaty odkażające (np. Octenisept, Asept)
- leki przyjmowane na stałe: głównie insulina, leki nasercowe, leki antyhistaminowe, leki przeciwpadaczkowe

### 12.4. Czy masz zapas dokumentów?

W sytuacjach kryzysowych dokumenty to nie tylko formalność, ale i przepustka do opieki medycznej, dostępu do środków finansowych czy potwierdzenia tożsamości. Co warto zabezpieczyć?

- Dokumenty osobiste: paszporty, dowody osobiste, prawo jazdy, karty zdrowia, legitymacje emeryta czy rencisty.
- Dokumenty finansowe: polisy ubezpieczeniowe, umowy kredytowe, dokumenty bankowe, numery kont i kody dostępu – zabezpieczone w sposób bezpieczny,
- Dokumenty majątkowe: akty własności, umowy najmu, dokumenty pojazdów, inwentaryzacja cennych przedmiotów w domu.
- Dane zdrowotne: lista przyjmowanych leków, wyniki badań, karty szczepień.

Jak odpowiednio chronić dokumenty?

- Przechowuj dokumenty w wodoodpornych i ognioodpornych pojemnikach. Rozważ zakup przenośnego sejfu lub torby na dokumenty odpornej na uszkodzenia.
- Zeskanuj dokumenty i zapisuj je na zabezpieczonym pendrive, przechowuj kopie w kilku lokalizacjach, np. u zaufanej osoby.

Trzymaj wszystkie dokumenty w jednym, łatwo dostępnym miejscu – np. w plecaku ewakuacyjnym.

Dodatkowe wskazówki

- Lista kontaktów: Numery telefonów do kluczowych instytucji, takich jak banki, ambasady, służby ratunkowe.
- Zapas gotówki: W razie problemów z bankomatami miej przy sobie gotówkę w małych nominałach.



# 12. DBAJ O ZDROWIE

## 12.4. Przechowanie leków?

Dostęp do leków może być utrudniony, a ich niewłaściwe przechowywanie może obniżyć ich skuteczność. Dlatego warto wiedzieć, jak zadbać o swoje zapasy farmaceutyków nawet w ekstremalnych warunkach. Leki są wrażliwe na temperaturę, wilgoć i światło. W ekstremalnych warunkach, takich jak brak prądu, wysoka wilgotność czy ekstremalne temperatury, nieodpowiednie przechowywanie może sprawić, że stracą swoje właściwości lecznicze.

### Jak przechowywać leki?

#### Zabezpiecz przed temperaturą

- W ciepłym klimacie: Przechowuj leki w izolowanych pojemnikach, takich jak torby termiczne lub przenośne lodówki na baterie.
- W zimnym klimacie: Owijaj leki w warstwy materiału (np. wełniane skarpetki) i trzymaj blisko ciała, by uniknąć zamarznięcia.
- Nigdy nie wystawiaj leków na bezpośrednie działanie słońca.

#### Chroń przed wilgocią

- Przechowuj leki w szczelnych, wodoodpornych pojemnikach.
- Dodaj saszetki osuszające (np. z żelzem krzemionkowym), aby zapobiec skraplaniu wilgoci wewnątrz opakowania.

#### Zminimalizuj dostęp światła

- Przechowuj leki w oryginalnych, nieprzezroczystych opakowaniach.
- Jeśli musisz przełożyć leki, wybieraj pojemniki z ochroną UV.

#### Zorganizuj zapasy

- Oddziel leki, które są bardziej wrażliwe (np. insulina, antybiotyki w płynie), od tych mniej wymagających.
- Podziel leki na mniejsze porcje i przechowuj je w różnych miejscach, by uniknąć utraty całego zapasu w razie wypadku

### Gdzie przechowywać leki w ekstremalnych warunkach?

- W domu: W chłodnym, suchym miejscu, z dala od kuchni i łazienki, gdzie zmieniają się warunki wilgotności.
- W plecaku ewakuacyjnym: Wodoodporny, szczelny pojemnik z wyraźnym oznaczeniem.
- W samochodzie: Zestaw awaryjny w torbie termicznej (ale nie zostawiaj go na długo w samochodzie).

### Na co jeszcze zwrócić uwagę?

- Daty ważności: Regularnie sprawdzaj leki i wymieniaj te przeterminowane.
- Instrukcje przechowywania: Sprawdź etykiety – niektóre leki mogą wymagać specyficznych warunków.
- Kontakty awaryjne: Miej listę pobliskich aptek i punktów medycznych w razie potrzeby uzupełnienia zapasów.



# 13. CHROŃ SIĘ PRZED SKAŻENIAMI

## 13.1. Jak używać środków ochrony osobistej?

Środki ochrony osobistej, takie jak maseczki i odzież ochronna, są kluczowe w sytuacjach zagrożeń chemicznych, biologicznych czy podczas zanieczyszczeń powietrza. Ich prawidłowe stosowanie zapewnia skuteczną ochronę.

### Maseczki – ochrona dróg oddechowych

Rodzaje maseczek

- Bawełniane: Chronią przed drobnoustrojami, ale nie przed toksynami.
- FFP2/FFP3: Filtrują szkodliwe cząsteczki, wirusy i pyły.
- Maski z filtrami: Zabezpieczają przed gazami chemicznymi.

Zastosowanie

- W miejscach zatłoczonych, podczas epidemii i w strefach skażeń.

### Odzież ochronna – bariera dla ciała

Elementy odzieży ochronnej

- Kombinezony, rękawice, gogle lub przyłbice, osłony na buty.

Jak nosić:

- Każdy element powinien szczelnie przylegać do ciała, eliminując luki.
- W strefach wysokiego ryzyka stosuj wielowarstwową ochronę.

### Zasady użytkowania

- Zakładaj odzież ochronną w czystym miejscu.
- Unikaj dotykania maseczki lub odzieży ochronnej.
- Zdejmuj od góry w dół, unikając kontaktu z zewnętrzną powierzchnią.

### Konserwacja i przechowywanie

- Środki jednorazowe:
  - Po użyciu wyrzucaj je do szczelnych pojemników na odpady.
- Środki wielokrotnego użytku:
  - Dezynfekuj zgodnie z zaleceniami producenta.

### Przygotowanie i praktyka

- Zapas ochrony:
  - Zgromadź maseczki i odzież ochronną dla całej rodziny.
- Trening:
  - Naucz się zakładania i zdejmowania odzieży ochronnej – praktyka zwiększa skuteczność.

# 13. CHROŃ SIĘ PRZED SKAŻENIAMI

## 13.2. Jak przeprowadzić dekontaminację?

Dekontaminacja, czyli usuwanie szkodliwych substancji chemicznych, biologicznych lub radiacyjnych z ciała, odzieży lub powierzchni, jest kluczowym działaniem w sytuacjach skażenia. Prawidłowo przeprowadzona może zapobiec poważnym konsekwencjom zdrowotnym.

Skażenie chemiczne, biologiczne lub radiacyjne może szybko przeniknąć do organizmu przez skórę, drogi oddechowe lub błony śluzowe. Odpowiednia reakcja zmniejsza ryzyko dalszego rozprzestrzenienia substancji i minimalizuje jej wpływ na zdrowie.

### Kiedy należy przeprowadzić dekontaminację?

- Po bezpośrednim kontakcie ze skażeniem.
- W razie wystąpienia objawów skażenia, takich jak pieczenie skóry, trudności w oddychaniu czy podrażnienie oczu.
- Po ostrzeżeniu o obecności substancji niebezpiecznych w otoczeniu (np. chemikaliów, materiałów biologicznych, radioaktywności).

### Jak przeprowadzić dekontaminację krok po kroku?

#### 1. Oddzielenie od źródła skażenia

- Natychmiast oddal się z obszaru zagrożenia.
- Usuń skażone ubranie, unikając kontaktu z twarzą i skórą. Jeśli możliwe, włóż je do szczelnego worka.

#### 2. Usunięcie skażenia z ciała

- Skóra: Obficie spłucz ciało wodą (jeśli jest dostępna) przez co najmniej 5 minut, używając mydła neutralnego. Unikaj gorącej wody, która może otwierać pory skóry.
- Oczy: Płucz oczy czystą wodą lub solą fizjologiczną przez 10-15 minut.
- Włosy: Dokładnie umyj włosy wodą z mydłem, unikając wcierania substancji w skórę głowy.

#### 3. Czyszczenie powierzchni

- Użyj specjalistycznych środków dekontaminacyjnych, jeśli są dostępne (np. proszków, chusteczek chemicznych).
- W przypadku braku takich środków, przemyj powierzchnie wodą z detergentem.

#### 4. Dezynfekcja przedmiotów

- Zanurz skażone przedmioty w roztworze wody z detergentem lub środkiem dezynfekującym.
- W przypadku niemożności oczyszczenia, przechowuj przedmioty w oznaczonych workach, by zapobiec dalszemu rozprzestrzenieniu skażenia

#### 5. Ochrona dróg oddechowych

- Jeśli istnieje ryzyko wdychania szkodliwych substancji, załóż maskę ochronną lub, w ostateczności, przykryj usta i nos wilgotną tkaniną.

# 13. CHROŃ SIĘ PRZED SKAŻENIAMI

## 13.2. Jak przeprowadzić dekontaminację?

### Czego unikać?

- Wcierania skażonych substancji w skórę lub ubrania.
- Używania substancji chemicznych bez odpowiednich środków ochrony.
- Dotykania twarzy podczas usuwania skażenia.

### Gdzie szukać pomocy?

- Po zakończeniu podstawowej dekontaminacji skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi, aby uzyskać dalsze instrukcje.
- Upewnij się, że poinformujesz ratowników o możliwym skażeniu.

### Podstawowe zasoby do dekontaminacji w zestawie kryzysowym

- Rękawiczki ochronne (nitrylowe lub lateksowe).
- Maski filtrująca (np. FFP2 lub FFP3).
- Mydło neutralne i sól fizjologiczna.
- Worki na odpady biohazardowe.
- Chusteczki dezynfekcyjne lub proszki chemiczne do dekontaminacji.

## 13.3. Jak zabezpieczyć swój dom?

Zabezpieczony dom to miejsce, w którym możesz czuć się bezpiecznie nawet w trudnych czasach. Odpowiednie przygotowanie pozwala uniknąć strat materialnych, chronić zdrowie i zapewnić sobie spokój ducha w obliczu zagrożenia.

### Ochrona przed skażeniami

#### 1. *Uszczelnij drzwi i okna*

- Użyj uszczeltek silikonowych lub gumowych, aby zapobiec przedostawaniu się zanieczyszczonego powietrza do wnętrza.
- W sytuacji zagrożenia chemicznego lub biologicznego zaklej szczeliny taśmą izolacyjną.

#### 2. *Filtry powietrza*

- Zainstaluj w domu przenośne oczyszczacze powietrza z filtrami HEPA, które usuwają drobne cząsteczki i zanieczyszczenia.
- Warto zaopatrzyć się w maski ochronne dla wszystkich domowników.

#### 3. *Zabezpieczenie wody*

- Zainwestuj w filtry do wody, które eliminują bakterie, wirusy i chemikalia.
- Gromadź wodę pitną w szczelnych, atestowanych pojemnikach.

# 13. CHROŃ SIĘ PRZED SKAŻENIAMI

## 13.4. Jak zabezpieczyć wodę i żywność?

Skażenie chemiczne, biologiczne czy radiologiczne może stanowić zagrożenie dla zdrowia, dlatego odpowiednie przygotowanie jest niezbędne. Woda i żywność są podstawowymi potrzebami każdego człowieka. Ich skażenie może prowadzić do zatrucia, chorób, a w najgorszym przypadku do utraty życia. Odpowiednie metody przechowywania i zabezpieczania pozwalają uniknąć takich ryzyk.

### Krok 1: Jak zabezpieczyć wodę?

#### 1. Filtracja

- Zainwestuj w przenośne filtry do wody, które usuwają bakterie, wirusy i zanieczyszczenia chemiczne.
- Używaj filtrów węglowych lub z membraną ultrafiltracyjną w celu uzyskania maksymalnej czystości.

#### 2. Dezynfekcja

- Przechowuj tabletki do dezynfekcji wody lub roztwory na bazie jodu.
- W razie potrzeby zagotuj wodę przez co najmniej 5 minut, aby zabić patogeny.

#### 3. Przechowywanie

- Gromadź wodę w szczelnych, atestowanych pojemnikach, odpornych na promieniowanie UV.
- Przechowuj wodę w chłodnym i ciemnym miejscu, aby zapobiec rozwojowi mikroorganizmów.

#### 4. Oznaczanie

- Etykietuj pojemniki z wodą, zaznaczając datę jej zgromadzenia. Regularnie wymieniaj zapasy co 6–12 miesięcy.

### Krok 2: Jak zabezpieczyć żywność?

#### 1. Hermetyczne opakowania

- Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach próżniowych lub puszkach, które chronią przed dostępem powietrza i wilgoci.
- Wybieraj opakowania odporne na przenikanie światła i zapachów.

#### 2. Przechowywanie w odpowiednich warunkach

- Suche produkty, takie jak ryż, kasze czy mąka, przechowuj w suchym, chłodnym miejscu.
- Zamrażaj produkty łatwo psujące się, jeśli masz dostęp do zasilania.

#### 3. Zapasy żywności długoterminowej

- Zainwestuj w żywność liofilizowaną lub konserwy, które mają długi okres przydatności do spożycia.
- Regularnie kontroluj daty ważności i obracaj zapasy, aby minimalizować straty.

#### 4. Unikaj kontaktu z czynnikami zewnętrznymi

- Przechowuj żywność w miejscach niedostępnych dla gryzoni i insektów.
- Zabezpiecz zapasy przed wilgocią, używając osuszaczy.

# 13. CHROŃ SIĘ PRZED SKAŻENIAMI

## 13.4. Jak zabezpieczyć wodę i żywność?

### Krok 3: Jak postępować w przypadku skażenia?

1. Oznacz skażone produkty
  - Oddziel skażoną żywność i wodę od reszty zapasów.
  - Nigdy nie używaj produktów, które miały kontakt z chemikaliami lub promieniowaniem.
2. Dezynfekcja powierzchni
  - Używaj specjalistycznych środków do czyszczenia miejsc przechowywania żywności i wody.
  - Przemyj pojemniki wodą z dodatkiem chloru, jeśli doszło do skażenia.
3. Konsultuj się ze specjalistami
  - W przypadku wątpliwości dotyczących bezpieczeństwa wody lub żywności, skontaktuj się z lokalnymi służbami sanitarnymi.
  - Używaj testów laboratoryjnych lub domowych zestawów testowych do analizy czystości wody.

### Krok 4: Zapobiegaj skażeniom

1. Twórz zapasy w bezpiecznych miejscach
  - Przechowuj wodę i żywność z dala od potencjalnych źródeł zanieczyszczeń, takich jak chemikalia czy odpady.
2. Monitoruj stan zapasów
  - Regularnie sprawdzaj szczelność pojemników i jakość produktów.
3. Edukacja i procedury
  - Upewnij się, że cała rodzina zna zasady postępowania z zapasami oraz procedury reagowania na skażenie.

# CZĘŚĆ IV

## POWRÓT DO NORMALNOŚCI



# 14. PORADŹ SOBIE PSYCHICZNIE

## 14.1. Jak redukować stres?

Stres i strach to naturalne reakcje na sytuacje zagrożenia. Opanowanie tych emocji pozwala nie tylko lepiej przetrwać trudne chwile, ale również efektywniej działać. Kluczem jest zrozumienie mechanizmów stresu i zastosowanie sprawdzonych technik zarządzania emocjami.

### Zrozumienie strachu

- Naturalna reakcja: Strach pełni funkcję ochronną – ostrzega przed zagrożeniami i mobilizuje do działania.
- Kontrola nad emocjami: Nie ignoruj strachu, ale nie pozwól mu przejąć kontroli.
- Przekucie w siłę: Zamiast koncentrować się na problemach, szukaj rozwiązań i działaj produktywnie.

### Techniki redukcji stresu

- Oddychaj powoli i głęboko, np. metodą 4-4-6 (wdech przez 4 sekundy, zatrzymanie oddechu na 4 sekundy, wydech przez 6 sekund).
- Wyobraź sobie miejsce, które kojarzy Ci się z bezpieczeństwem i spokojem. Skoncentruj się na szczegółach, takich jak zapachy, dźwięki czy kolory.
- Nawet kilka prostych ćwiczeń, jak rozciąganie czy spacer, pozwala rozładować napięcie.

### Unikanie przeciążenia emocjonalnego

- Koncentruj się na zadaniach, które możesz wykonać tu i teraz, zamiast roztrząsać przeszłość czy martwić się o przyszłość.
- Unikaj nadmiaru negatywnych informacji, które mogą potęgować stres.
- Podziel się swoimi obawami z bliskimi lub spisz myśli w dzienniku, co pomoże uporządkować emocje.

### Długoterminowe dbanie o zdrowie psychiczne

- Wsparcie społeczne:
  - Utrzymuj kontakt z bliskimi, nawet w trudnych warunkach – rozmowa i wzajemne wsparcie pomagają radzić sobie z trudnościami.
- Nauka nowych umiejętności:
  - Skupienie na zdobywaniu nowych kompetencji, nawet prostych, może poprawić Twoją samoocenę i dać poczucie kontroli.
- Regeneracja:
  - Dbaj o odpowiednią ilość snu i chwile odpoczynku – regeneracja jest kluczowa dla zachowania równowagi psychicznej.

W sytuacjach kryzysowych dzieci i seniorzy są szczególnie narażeni na stres i poczucie zagubienia. Wsparcie emocjonalne w takich chwilach jest kluczowe, aby zapewnić im poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

### **Dlaczego wsparcie emocjonalne jest ważne?**

- Dzieci: Mogą mieć trudności z rozumieniem sytuacji i wyrażaniem emocji, co prowadzi do lęku i dezorientacji.
- Seniorzy: Mogą odczuwać niepewność wynikającą z braku kontroli, a także wspomnienia wcześniejszych traumatycznych wydarzeń, które w takiej chwili powracają.

### **Jak wspierać dzieci?**

#### **1. Zapewnij poczucie bezpieczeństwa**

- Mów spokojnym głosem i wyjaśniaj, co się dzieje, dostosowując informacje do wieku dziecka.
- Powtarzaj, że jesteś obok i że wszystko robisz, aby je chronić.

#### **2. Ustal rutynę**

- W miarę możliwości wprowadź codzienne zajęcia, takie jak posiłki czy zabawy o stałych porach.
- Rutyna daje dzieciom poczucie normalności, nawet w trudnych warunkach.

#### **3. Zaangażuj dzieci w proste zadania**

- Daj im odpowiedzialność za małe, bezpieczne zadania, np. liczenie zapasów.
- Dzięki temu poczują się ważne i mniej bezradne.

#### **4. Zachęcaj do wyrażania emocji**

- Pozwól im rysować, opowiadać lub pisać o tym, co czują.
- Nie minimalizuj ich uczuć – przyjmij ich lęki jako realne i ważne.

### **Jak wspierać seniorów?**

#### **1. Bądź cierpliwy i wyrozumiały**

- Seniorzy mogą potrzebować więcej czasu, aby przetworzyć informacje.
- Tłumacz sytuację jasno i bez zbędnych szczegółów, które mogłyby ich niepokoić.

#### **2. Podtrzymuj poczucie kontroli**

- Pytaj ich zdanie przy podejmowaniu decyzji dotyczących rodziny.
- Zachęcaj do aktywności, które mogą wykonywać, np. sortowania rzeczy czy pomocy przy prostych zadaniach.

#### **3. Zadbaj o ich komfort fizyczny**

- Upewnij się, że mają odpowiednie ubrania, koce i łatwy dostęp do niezbędnych rzeczy, takich jak okulary czy leki.
- Zapewnij wygodne miejsce do odpoczynku, nawet w prowizorycznych warunkach.

#### **4. Rozmawiaj i słuchaj**

- Zachęcaj ich do opowiadania o swoich wspomnieniach lub lękach.
- Okazuj wsparcie, nie oceniając ich emocji.

# 14. PORADŹ SOBIE PSYCHICZNIE

## 14.3. Jak radzić sobie z izolacją?

Izolacja podczas kryzysu, niezależnie od tego, czy wynika z konieczności schronienia się w domu, ewakuacji czy innych okoliczności, może wywoływać poczucie samotności, stres i dezorientację.

### **Dlaczego izolacja jest wyzwaniem?**

- Brak kontaktów społecznych: Oddzielenie od bliskich może prowadzić do osamotnienia.
- Rutyna zostaje przerwana: Brak codziennych obowiązków czy zajęć może wpłynąć na obniżenie motywacji.
- Niepewność: Poczucie braku kontroli nad sytuacją często zwiększa stres i lęk.

### **Jak sobie radzić z izolacją?**

#### 1. Stwórz codzienną rutynę.

- Pobudkę i sen: Regularne godziny pomagają zachować rytm dobowy.
- Posiłki: Przygotowanie i spożywanie posiłków w stałych porach daje strukturę.
- Zajęcia i aktywności: Zaplanuj czas na czytanie, ćwiczenia fizyczne, naukę czy relaks.

#### 2. Dbaj o kontakty społeczne

- Rozmowy wideo: Regularne rozmowy z bliskimi pomagają poczuć się mniej samotnym.
- Grupy wsparcia: Poszukaj grup online, które mogą pomóc wymieniać się doświadczeniami i wspierać nawzajem.
- Kontakt lokalny: Jeśli to możliwe, utrzymuj kontakt z sąsiadami przez telefon czy krótkie rozmowy na odległość.

#### 3. Zadbaj o zdrowie fizyczne

- Ćwiczenia fizyczne: Nawet w ograniczonej przestrzeni możesz uprawiać jogę, stretching lub ćwiczenia wzmacniające.
- Zdrowe odżywianie: Prawidłowe nawyki żywieniowe wpływają na lepsze samopoczucie.
- Higiena: Dbanie o siebie każdego dnia daje poczucie normalności.

#### 4. Znajdź sens w czasie izolacji

- Naukę nowych umiejętności: Gotowanie, języki obce, rozwijanie hobby.
- Pracę nad sobą: Medytacja, prowadzenie dziennika, planowanie przyszłości.
- Odpoczynek: Korzystaj z czasu, by zregenerować siły fizyczne i psychiczne.

#### 5. Monitoruj swoje emocje

- Zapisuj myśli i uczucia: Prowadzenie dziennika pozwala lepiej zrozumieć, co czujesz.
- Ćwicz techniki relaksacyjne: Oddychanie, medytacja lub wizualizacja pomogą złagodzić napięcie.
- Poproś o pomoc: Jeśli czujesz, że sytuacja Cię przerasta, skontaktuj się z psychologiem lub infolinią wsparcia.

# 15. WRÓĆ DO NORMALNOŚCI

## 15.1. Jak ocenić bezpieczeństwo?

Przed powrotem do domu upewnij się, że jest on bezpieczny i nadaje się do zamieszkania. Dokładna inspekcja i przygotowanie pomogą uniknąć dalszych problemów oraz zapewnią spokój i komfort.

### 1. Inspekcja konstrukcji

- **Stabilność budynku:** Sprawdź fundamenty, ściany i sufity pod kątem uszkodzeń.
- **Drzwi i okna:** Upewnij się, że działają prawidłowo i mogą być zamknięte, aby zapewnić bezpieczeństwo.

### 2. Kontrola instalacji

- **Elektryczność:** Sprawdź, czy przewody są w dobrym stanie i czy bezpieczniki działają prawidłowo.
- **Gaz:** Jeśli wyczuwasz zapach gazu, natychmiast zamknij dopływ i wezwij fachowca.
- **Woda:** Otwórz krany i sprawdź, czy woda jest czysta i bezpieczna do użycia.

### 3. Ocena wnętrza domu

- **Wilgoć i pleśń:** Przewietrz pomieszczenia i skontroluj wilgotne miejsca, aby uniknąć problemów zdrowotnych.
- **Podłogi i ściany:** Upewnij się, że nie ma widocznych uszkodzeń, które mogą być zagrożeniem.

### 4. Przygotowanie na zagrożenia

- **Zapasy:** Uzupełnij podstawowe produkty, takie jak jedzenie, woda i środki higieniczne.
- **Zabezpieczenia:** Wymień uszkodzone zamki i sprawdź, czy dom jest odpowiednio chroniony przed nieproszonymi gośćmi.

### 5. Przygotowanie otoczenia

- **Odpady:** Usuń toksyczne lub niebezpieczne zanieczyszczenia z otoczenia.
- **Dostępność dróg:** Upewnij się, że drogi dojazdowe i ścieżki są wolne od przeszkód.

### 6. Powrót do normalności

- **Przywróć porządek w domu,** aby stworzyć przestrzeń sprzyjającą odpoczynkowi.
- **Daj sobie czas na oswojenie się z nową sytuacją i powrót do codziennego rytmu życia.**

# 15. WRÓĆ DO NORMALNOŚCI

## 15.2. Jak odbudować codziennie rytuały?

Po trudnych wydarzeniach naturalne jest odczuwanie zagubienia i potrzeby odbudowy swojego życia. Powrót do codzienności może wydawać się trudny, ale z odpowiednim planem i wsparciem jest to możliwe.

### 1. Sprawdź bezpieczeństwo

- **Otoczenie:** Upewnij się, że dom i okolica są wolne od zagrożeń, takich jak uszkodzone budynki czy niebezpieczne odpady.
- **Stan zdrowia:** Zbadaj, czy Ty i Twoja rodzina nie potrzebujecie pomocy medycznej.

### 2. Skup się na podstawach

- **Schron się:** Znajdź bezpieczne miejsce do życia, nawet tymczasowe, które zapewni minimum komfortu i stabilności.
- **Zapewnij podstawowe potrzeby:** Zadbaj o zapas żywności, wody i środków higienicznych.
- **Skorzystaj z pomocy:** Poszukaj wsparcia w lokalnych programach pomocowych lub organizacjach humanitarnych.

### 3. Działaj krok po kroku

- **Plan działania:** Stwórz listę priorytetów, takich jak odbudowa domu, praca czy powrót dzieci do szkoły.
- **Korzystaj z pomocy:** Skontaktuj się z organizacjami, które oferują wsparcie finansowe lub logistyczne.
- **Małe cele:** Skup się na małych krokach, które możesz zrealizować każdego dnia.

### 4. Odbuduj codzienność

- **Powrót do rutyny:** Wprowadź stałe elementy dnia, takie jak posiłki czy czas na odpoczynek.
- **Relacje społeczne:** Utrzymuj kontakt z rodziną i sąsiadami – wspólne działania mogą pomóc w szybszym powrocie do normalności.

### 5. Zadbaj o siebie

- **Przetwarzanie emocji:** Rozmawiaj o swoich doświadczeniach z bliskimi lub specjalistą, aby lepiej zrozumieć swoje uczucia.
- **Odpoczynek:** Znajdź czas na regenerację, nawet jeśli wydaje się, że wszystko wymaga natychmiastowego działania.

### 6. Myśl o przyszłości

- **Lekcje z kryzysu:** Analizuj, co można poprawić, aby lepiej radzić sobie z podobnymi sytuacjami w przyszłości.
- **Przygotowania:** Stwórz zapasy, zabezpiecz dokumenty i zdobądź wiedzę, aby zwiększyć swoje bezpieczeństwo w przyszłości.

# 15. WRÓĆ DO NORMALNOŚCI

## 15.3. Jak dokumentować straty?

Dokumentowanie strat po sytuacji kryzysowej jest kluczowym krokiem w procesie odzyskiwania stabilności. Dobre zapisy mogą pomóc w uzyskaniu odszkodowań, planowaniu napraw oraz analizie działań na przyszłość.

### Dlaczego warto dokumentować straty?

- Uzyskanie odszkodowania: Firmy ubezpieczeniowe wymagają szczegółowych raportów i dowodów.
- Planowanie odbudowy: Dokumentacja pozwala oszacować zakres napraw i priorytety działań.
- Przygotowanie na przyszłość: Analiza strat pomoże zminimalizować ryzyko w przyszłych kryzysach.

### Kroki w dokumentowaniu strat

#### 1. Zabezpiecz dowody szkód

- Fotografie i filmy: Udokumentuj uszkodzenia zaraz po zdarzeniu, zanim podejmiesz działania naprawcze. Zrób zdjęcia z różnych kątów, uwzględniając szczegóły.
- Lista strat: Sporządź szczegółowy spis uszkodzeń lub utraconych przedmiotów, np. mebli, urządzeń, budynku czy infrastruktury.

#### 2. Zbierz niezbędne dokumenty

- Faktury i rachunki: Przechowuj dowody zakupu przedmiotów, które zostały uszkodzone lub utracone.
- Umowy ubezpieczeniowe: Sprawdź zakres ochrony i zasady zgłaszania szkód.
- Raporty od specjalistów: Jeśli to możliwe, uzyskaj ekspertyzy od rzeczoznawców lub firm naprawczych.

#### 3. Skontaktuj się z odpowiednimi instytucjami

- Ubezpieczyciel: Zgłoś szkody jak najszybciej, dostarczając wymagane dokumenty.
- Służby lokalne: Jeśli szkody są związane z katastrofą naturalną, zgłoś je do odpowiednich służb (np. gminy) w celu uzyskania wsparcia.

### Jak prowadzić dokumentację?

#### 1. Elektroniczne zapisy

- Kopie zapasowe: Przechowuj dane na pendrive lub w chmurze, aby uniknąć ich utraty.

#### 2. Fizyczne archiwum

- Teczki na dokumenty: Przechowuj kopie wszystkich rachunków, faktur i raportów w jednym miejscu.
- Etykiety: Oznacz dokumenty według kategorii strat (np. sprzęt elektroniczny, budynek, wyposażenie).



# 16. PORADŹ SOBIE Z TRAUMĄ

## 16.1. Jak rozpoznać oznaki traumy?

Trauma to reakcja na niezwykle stresujące wydarzenie, które przekracza zdolności osoby do radzenia sobie z emocjami. Rozpoznanie jej w odpowiednim momencie jest kluczowe, aby móc zapewnić wsparcie sobie lub bliskim.

### Najczęstsze oznaki traumy

#### 1. Objawy emocjonalne

- Nagłe zmiany nastroju: Od apatii i obojętności po wybuchy złości lub smutku.
- Trudności z kontrolowaniem emocji: Łatwe wyprowadzanie z równowagi lub uczucie przytłoczenia.
- Koszmary: Powracające wspomnienia związane z traumatycznym wydarzeniem.

#### 2. Objawy fizyczne

- Problemy ze snem: Bezsenność lub trudności z zasypianiem.
- Nadmierne napięcie mięśniowe: Często towarzyszące uczucie stresu.
- Problemy z układem trawiennym: Bóle brzucha, nudności lub brak apetytu.

#### 3. Zmiany w zachowaniu

- Izolacja społeczna: Wycofanie się z kontaktów z innymi, unikanie rozmów o wydarzeniu.
- Problemy z koncentracją: Trudności w skupieniu się na codziennych zadaniach.
- Nieoczekiwane reakcje: Nagłe ataki paniki lub lęk w sytuacjach, które wcześniej były neutralne.

#### 4. Objawy u dzieci

- Regres w rozwoju: Powrót do wcześniejszych etapów rozwoju (np. moczenie się, ssanie kciuka).
- Zwiększona potrzeba bliskości: Lęk przed rozłąką z rodzicami lub opiekunami.
- Problemy z zachowaniem: Agresja, nadmierna płaczliwość lub trudności w relacjach z rówieśnikami.

### Jak możesz pomóc?

- Bądź obecny: Zapewnij wsparcie emocjonalne, ale nie zmuszaj do rozmów, jeśli osoba nie jest na to gotowa.
- Unikaj oceniania: Każdy reaguje na traumę inaczej – nie umniejszaj uczuć ani doświadczeń.
- Zachęcaj do pomocy specjalistycznej: Jeśli objawy nie ustępują, warto skontaktować się z psychologiem lub terapeutą.



W sytuacji kryzysowej, gdy stajemy wobec problemów prawnych i emocjonalnych, kluczowe jest znalezienie odpowiedniego wsparcia. Dostęp do pomocy prawnej i psychologicznej może znacząco przyspieszyć powrót do stabilności i umożliwić skuteczne radzenie sobie z konsekwencjami kryzysu.

### 1. Wsparcie prawne w trudnych chwilach

- *Darmowe porady prawne*

W przypadku strat materialnych, konfliktów z ubezpieczycielami lub innych kwestii prawnych warto skontaktować się z organizacjami oferującymi bezpłatne porady prawne.

- *Pomoc w uzyskaniu odszkodowania*

Jeśli doznałeś strat finansowych lub materialnych, prawnicy mogą pomóc W procesie dochodzenia odszkodowań od ubezpieczycieli lub instytucji odpowiedzialnych.

- *Wsparcie administracyjne*

Załatwianie formalności, takich jak zgłaszanie szkód czy wnioskowanie o pomoc rządową, często wymaga wiedzy prawnej – warto skorzystać z pomocy specjalistów.

### 2. Psychologiczne wsparcie po kryzysie

- *Indywidualne konsultacje*

Specjaliści psychologiczni pomagają w radzeniu sobie z traumą, lękiem i innymi skutkami trudnych przeżyć. Terapia może być kluczowym krokiem do odzyskania równowagi emocjonalnej

- *Wsparcie dla dzieci*

Dzieci szczególnie mocno przeżywają kryzysy. Wsparcie psychoterapeutów dziecięcych może pomóc najmłodszym w przetworzeniu trudnych doświadczeń w sposób dostosowany do ich wieku.

### 3. Gdzie szukać pomocy

- Organizacje pozarządowe
  - Polska Akcja Humanitarna (PAH): Zapewnia pomoc humanitarną w kraju i za granicą.
  - Caritas Polska: Świadczy wsparcie socjalne, medyczne i edukacyjne dla potrzebujących
  - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: Oferuje pomoc psychologiczną i prawną dla dzieci doświadczających przemocy.
- Instytucje Publiczne
  - Ośrodki Interwencji Kryzysowej: Udzielają natychmiastowej pomocy psychologicznej, prawnej oraz, w razie potrzeby, schronienia.
  - Centra Pomocy Rodzinie: Oferują wsparcie dla rodzin w trudnych sytuacjach życiowych.
  - Powiatowe Centra Zarządzania Kryzysowego: Koordynują działania w sytuacjach nadzwyczajnych na poziomie lokalnym.
- Pomoc Online
  - Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym: Bezpłatna linia 116 123, dostępna całą dobę, oferująca pomoc psychologiczną.
  - Platformy e-terapii: Umożliwiają zdalne konsultacje z psychologami i terapeutami.

#### **Ważne:**

W sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia należy niezwłocznie kontaktować się z numerem alarmowym 112.

Wsparcie psychiczne dla bliskich w czasie kryzysu lub po jego zakończeniu jest kluczowe, aby pomóc im poradzić sobie z emocjami, stresem i traumą. Twoje zrozumienie i obecność mogą mieć ogromne znaczenie.

### 1. Zrozum emocje drugiej osoby

- Empatia zamiast osądzania: Uznaj uczucia osoby, nawet jeśli wydają się przesadzone. Pamiętaj, że każdy reaguje na stres inaczej.
- Akceptacja bez presji: Nie naciskaj, by ktoś "był silny" lub szybko wrócił do normalności – to proces, który wymaga czasu.

### 2. Bądź obecny

- Słuchaj aktywnie: Udziel pełnej uwagi, nie przerywaj i nie odwracaj uwagi na siebie.
- Oferuj wsparcie praktyczne: Pomóż w organizacji codziennych spraw, jeśli osoba czuje się przytłoczona, np. zakupy, opieka nad dziećmi.

### 3. Zachęcaj do rozmowy

- Nie narzucaj rozmowy: Pozwól, aby osoba sama zdecydowała, kiedy i o czym chce mówić.
- Zaproponuj pomoc specjalisty: Jeśli widzisz, że osoba potrzebuje wsparcia terapeutycznego, pomóż w znalezieniu psychologa lub terapeuty.

Rozmowy o kryzysie mogą być trudne, zwłaszcza gdy dotyczą bolesnych doświadczeń. Jednak otwarta i szczerza komunikacja pomaga budować zrozumienie i wspólne strategie radzenia sobie.

### 1. Wybierz odpowiedni czas i miejsce

- Unikaj pośpiechu: Wybierz moment, gdy wszyscy mogą skupić się na rozmowie bez rozpraszaczy.
- Zapewnij komfort: Rozmawiaj w spokojnym miejscu, które sprzyja otwartości.

### 2. Słuchaj z uwagą

- Pozwól mówić: Daj drugiej osobie czas na wyrażenie swoich myśli i uczuć, nie przerywając.
- Unikaj osądzania: Staraj się nie minimalizować problemów, mówiąc np. „inni mają gorzej”.

### 3. Dostosuj rozmowę do wieku i potrzeb

- Z dziećmi: Używaj prostego języka, unikając szczegółów, które mogą wywołać strach.
- Z seniorami: Bądź cierpliwy i uwzględnij ich perspektywę oraz doświadczenia.

### 4. Skup się na rozwiązaniach

- Zapytaj o potrzeby: Dowiedz się, jak możesz pomóc – czasem samo pytanie o to, czego ktoś potrzebuje, wystarczy.
- Omów plan działania: Jeśli sytuacja wymaga wspólnych decyzji, opracujcie je razem, aby każdy czuł się zaangażowany.

### 5. Dawaj nadzieję

- Przypominaj o przeszłych sukcesach: Powiedz, że poradziliście sobie wcześniej i teraz też dacie radę.
- Unikaj pesymizmu: Skup się na możliwościach, a nie przeszkodach.

# CZĘŚĆ V

## DODATKOWE ZASOBY

# 17. PRZYDATNE RZECZY

## 17.1. Jakie numery alarmowe warto znać?

### Numery alarmowe:

- 112 – Europejski numer alarmowy.
- 997 – Policja.
- 998 – Straż pożarna.
- 999 – Pogotowie ratunkowe.
- 981 – Pomoc drogowa.
- 986 – Straż miejska.
- 991 – Pogotowie energetyczne.
- 992 – Pogotowie gazowe.
- 993 – Pogotowie ciepłownicze.
- 994 – Pogotowie wodociągowe i kanalizacyjne.
- 995 – ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych.

## 17.2. Jak zadzwonić do organizacji pomocowych?

### Wsparcie w kryzysowych sytuacjach emocjonalnych i zdrowotnych.

#### 1. Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym (Fundacja Itaka):

- Telefon Zaufania: **800 70 2222**
- Działający całą dobę, oferuje bezpłatną pomoc psychologiczną.
- Strona internetowa: [www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)

#### 2. Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:

- **116 111**
- Dostępny 24/7, bezpłatny i anonimowy. Dla dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów.

#### 3. Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna (Ośrodek Interwencji Kryzysowej):

- **22 855 44 32**
- Pomoc w sytuacjach nagłego kryzysu emocjonalnego.

#### 4. Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania:

- **801 199 990**
- Dla osób zmagających się z uzależnieniem oraz ich rodzin.

#### 5. NFZ – Infolinia Medyczna:

- **800 190 590**
- Pomoc medyczna, informacje o dostępnych usługach i poradach.

### Wsparcie materialne, organizacyjne i kryzysowe

#### 1. Polski Czerwony Krzyż (PCK):

- Infolinia główna: **22 326 12 18**
- Pomoc humanitarna, wsparcie materialne i pomoc w sytuacjach kryzysowych.
- Strona internetowa: [www.pck.pl](http://www.pck.pl)

#### 2. Caritas Polska:

- Telefon kontaktowy: **22 334 85 00**
- Pomoc materialna, wsparcie dla osób w trudnych sytuacjach życiowych.
- Strona internetowa: [www.caritas.pl](http://www.caritas.pl)

#### 3. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS):

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111**
- Pomoc dzieciom i młodzieży w trudnych sytuacjach.

#### 4. Fundacja Pomoc Maltańska:

- Kontakt główny: **22 290 85 45**
- Wsparcie dla osób niepełnosprawnych, starszych i potrzebujących.

#### 5. Banki Żywności:

- Telefon kontaktowy: **22 270 03 25**
- Pomoc w zakresie dostarczania żywności dla osób potrzebujących.



# 18. PRZYGOTOWANIE DZIECI

## 18.1. Jak rozmawiać?

### Jak zacząć rozmowę?

#### Dostosuj rozmowę do wieku dziecka

Używaj prostych słów i unikaj szczegółów, które mogłyby wywołać lęk. Dla młodszych dzieci mów o tym, jak mogą się czuć bezpieczne, starsze zaś możesz zaangażować w planowanie działań.

#### Słuchaj ich obaw

Zamiast narzucać swoją narrację, zapytaj: "Co o tym myślisz?", "Czy coś Cię martwi?". To pozwoli Ci zrozumieć, co jest dla nich najważniejsze.

### Co mówić?

#### Skup się na bezpieczeństwie

Powiedz dzieciom, że Twoim zadaniem jest zapewnienie im bezpieczeństwa i że macie plan na każdą sytuację.

#### Wyjaśnij prosty plan działania

Wyłumacz kroki, które podejmiecie w sytuacji kryzysowej, np. "Jeśli będzie alarm, weźmiemy nasz plecak i pójdziemy do miejsca, gdzie będziemy bezpieczni."

#### Unikaj przesadnych emocji

Zachowaj spokojny ton głosu. Dzieci wyczuwają emocje dorosłych i często je przejmują.

### Jak oswajać temat?

#### Używaj przykładów i zabaw

Symuluj sytuacje, takie jak szybkie pakowanie plecaka czy szukanie bezpiecznego miejsca w domu. Gry i scenki pomagają dzieciom zapamiętać, co robić, bez stresu.

#### Korzystaj z książek i piktogramów

Dzieci lepiej rozumieją, gdy widzą ilustracje. Piktogramy mogą być świetnym narzędziem do nauki prostych zasad.

### Czego unikać?

#### Nie bagatelizuj ich emocji:

Gdy dziecko mówi, że się boi, nie odpowiadaj: "Nie ma czego się bać." Zamiast tego, potwierdź ich uczucia: "Rozumiem, że to może być przerażające, ale pamiętaj, że jestem tutaj, żeby Cię chronić."

#### Nie zalewaj dziecka informacjami:

Zbyt wiele szczegółów może je przytłoczyć. Skup się na najważniejszych krokach i rozwiązaniach.

### Dlaczego warto uczyć przez zabawę?

- Zabawa redukuje stres i sprawia, że dziecko lepiej przyswaja informacje.
- Pozwala dzieciom aktywnie uczestniczyć w procesie nauki, co zwiększa ich zaangażowanie.
- Dzieci zapamiętują najwięcej, kiedy coś robią i doświadczają na własnej skórze.

### Pomysły na edukacyjne zabawy:

- Pakujemy plecak ewakuacyjny":
  - Daj dziecku torbę i różne przedmioty, np. latarkę, ubrania, zabawkę, jedzenie. Poproś, by wybrało, co powinno znaleźć się w plecaku ewakuacyjnym.
  - Wyjaśnij, dlaczego niektóre przedmioty są bardziej praktyczne niż inne.
- "Znajdź bezpieczne miejsce":
  - Zrób mapę domu lub podwórka i zaznacz różne miejsca. Poproś dziecko, aby wskazało, gdzie najlepiej się schronić w przypadku burzy, pożaru czy innego zagrożenia.
  - Wspólnie odwiedźcie te miejsca i omówcie, dlaczego są odpowiednie.
- "Telefon alarmowy":
  - Naucz dziecko numerów alarmowych poprzez zabawę w dzwonienie na "służby ratunkowe". Ty wciel się w operatora, a dziecko niech opowie, co się stało i co powinno zrobić.
- "Ścieżka przetrwania":
  - Stwórz tor przeszkód, który symuluje sytuację kryzysową. Dziecko musi pokonać przeszkody, np. znaleźć latarkę w ciemnym pokoju, zanieść wodę w bezpieczne miejsce lub założyć maskę ochronną.
- "Gra w znaki":
  - Przygotuj karty z piktogramami przedstawiającymi sytuacje kryzysowe (np. alarm, ewakuacja, skażenie wody). Zadaniem dziecka jest dopasowanie odpowiednich działań do znaków.

### Czego uczą takie zabawy?

- Szybkiego podejmowania decyzji.
- Rozpoznawania priorytetów w kryzysowych sytuacjach.
- Współpracy i komunikacji w grupie.

Piktogramy i symbole to prosty i skuteczny sposób, aby dzieci szybko zrozumiały, co robić w sytuacji kryzysowej. Dzięki kolorowym i czytelnym obrazkom dzieci mogą łatwo zapamiętać, jakie działania podjąć, nawet jeśli są zestresowane lub nie potrafią jeszcze dobrze czytać.

### **Dlaczego piktogramy są ważne?**

- Dzieci lepiej przyswajają informacje wizualne niż tekstowe.
- W sytuacji kryzysowej piktogramy pomagają szybko podjąć odpowiednie działania.
- Proste obrazy zmniejszają stres, dając jasne wskazówki, co robić.

### **Przykłady przydatnych piktogramów:**

- Ewakuacja: Symbol strzałki wskazującej wyjście – dzieci wiedzą, którądy opuścić budynek.
- Nie dotykać: Przekreślona ręka – ostrzega przed niebezpiecznymi przedmiotami, np. kablami.
- Pomoc medyczna: Czerwony krzyż – wskazuje miejsce, gdzie można otrzymać pomoc.
- Maski ochronne: Obrazek osoby w masce – przypomina o założeniu maski w przypadku skażenia.
- Zgromadzenie: Symbol rodziny lub grupy ludzi – wskazuje miejsce zbiórki.

### **Jak wprowadzać piktogramy w życie?**

#### **1. Edukacja poprzez rozmowę**

Wyjaśnij dziecku, co oznacza każdy piktogram i w jakiej sytuacji się go używa. Opowiedz historie lub pokaż filmy edukacyjne, w których używane są symbole.

#### **2. Ćwiczenia praktyczne:**

Rozwieś piktogramy w domu, np. przy wyjściu ewakuacyjnym, apteczce czy miejscu zbiórki. Ćwicz z dzieckiem ich rozpoznawanie i reagowanie na nie w symulowanych sytuacjach.

#### **3. Personalizowane zestawy:**

Przygotuj zestaw kart z piktogramami dla dziecka, które może nosić w plecaku lub trzymać w pokoju. Możesz stworzyć własne symbole z pomocą dziecka – to angażujące i zwiększa zapamiętywanie.

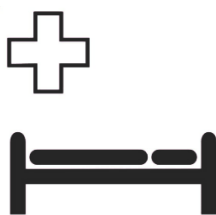
### **Dlaczego to działa?**

- Piktogramy są uniwersalne – dziecko zrozumie je bez względu na język.
- Są szybkie w odbiorze – wystarczy sekunda, by zrozumieć przekaz.

## 18.4. Piktogramy



*Pogotowie*



*Szpital*



*Opatrunek*



*Ubierz się/ rozbierz się*



*Bagaż*



*Lekarz*



*Umyj ręce*



*Cisza*



*Przybory toaletowe*



*Słuchaj*



*Lekarstwa*



*Pij*



*Idź*



*Spać*



*Jeść/jestem głodny*

# 19. ETYKA PRZETRWANIA

## 19.1. Pomoc innym czy ochrona własnych zasobów?

Często pojawia się dylemat: pomóc innym czy zachować zasoby dla siebie i swojej rodziny?

- Pomoc innym: To odruch humanitarny, który buduje więzi społeczne. Czasem pomoc jednemu może pomóc przetrwać całej grupie. Przykładem jest dzielenie się jedzeniem, kiedy istnieje możliwość szybkiego uzupełnienia zapasów.
- Ochrona własnych zasobów: W sytuacji, gdy zasoby są krytycznie ograniczone, priorytetem staje się bezpieczeństwo najbliższych. Plan awaryjny powinien uwzględniać minimalny próg dzielenia się zasobami, by nie narazić siebie na niebezpieczeństwo.

### Jak wyważyć decyzję?

- Ustal priorytety (np. bezpieczeństwo rodziny) i trzymaj się ich w stresujących chwilach.
- Oceń możliwości odtworzenia zasobów – czy możesz podzielić się wodą, wiedząc, że masz dostęp do źródła?
- Rozważ współpracę: dzielenie się umiejętnościami (np. gotowaniem, pierwszą pomocą) może być równie cenne jak dzielenie się zasobami.

### Nietypowe rozwiązanie:

- System wymiany zasobów: Zamiast oddawać zapasy, zaproponuj wymianę – np. woda za jedzenie. Dzięki temu obie strony zyskują, a zasoby są lepiej rozdzielane.
- Bank usług: Jeśli nie możesz pomóc materialnie, zaoferuj pomoc w formie umiejętności (np. opatrzenie rany w zamian za pomoc w przenoszeniu ciężarów).

### Etyczne podejście do podziału zasobów

- Zasada dzielenia „50/50”: Zamiast w pełni dzielić zasoby, podziel je na pół – połowę daj grupie, połowę zostaw dla swojej rodziny.
- Minimalistyczne porcje: Ustal minimalne porcje, które pozwolą na przetrwanie jak największej liczbie osób. Przy okazji zachowaj mały zapas na sytuacje awaryjne.

Kryzys wymaga podejmowania decyzji pod presją czasu i emocji. Niekiedy konieczne są wybory, które z moralnego punktu widzenia są trudne, ale konieczne dla przetrwania.

1. Ewakuacja grupowa: Decyzja, czy czekać na zaginionego członka grupy, czy ruszać dalej, by ratować pozostałych.
2. Odmowa pomocy: Odmówienie wsparcia nieznanym w sytuacji, gdy zasoby są ograniczone.
3. Decyzje o podziale pracy: Wymaganie od wszystkich członków rodziny zaangażowania w utrzymanie podstawowego funkcjonowania, nawet dzieci czy seniorów, w sposób adekwatny do ich możliwości.

### Jak podjąć etyczną decyzję?

- Kieruj się zasadą „najmniejsze zło” – wybierz rozwiązanie, które minimalizuje negatywne skutki dla wszystkich.
- Komunikuj decyzje jasno i uzasadniaj je w grupie, by budować zaufanie i współpracę.
- Postaraj się działać w sposób zrównoważony, mając na uwadze długoterminowe skutki decyzji.

### Trudne decyzje w czasie kryzysu

- Sygnały i hasła awaryjne: Stwórz prosty system znaków (np. zapalona latarka w oknie oznacza "bezpiecznie", jej brak – "potrzebna pomoc"). Ułatwi to podejmowanie decyzji w grupie.
- Rotacyjny podział zasobów: Jeśli grupa ma różne zasoby, ustal harmonogram korzystania z nich – np. jedzenie z zapasów jednej osoby danego dnia, innej kolejnego.
- Przemyślane odmawianie: Jeśli nie możesz pomóc, zaoferuj wskazówki – np. pokaż, gdzie można znaleźć wodę lub żywność.

### Ochrona słabszych członków grupy

- Współpraca sąsiedzka: Zaangażuj sąsiadów do wspólnego opiekowania się dziećmi i seniorami – podział obowiązków odciąży jednostki.
- Punkt pomocy rotacyjnej: Jeśli w grupie są osoby potrzebujące szczególnej opieki, wyznacz harmonogram, w którym różne osoby przejmują odpowiedzialność na zmianę.





Drogi Czytelniku,

Gratulujemy Ci przejścia przez ten poradnik!

Twoja determinacja, by zrozumieć, jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich, jest pierwszym krokiem do budowania odporności na sytuacje kryzysowe. Dzięki zdobytej wiedzy jesteś lepiej przygotowany, aby działać pewnie i skutecznie w obliczu nieoczekiwanych wyzwań.

Pamiętaj, że ten poradnik to dopiero początek.

Aby utrwalić wiedzę i doskonalić swoje umiejętności, przygotowaliśmy dla Ciebie dodatkowe materiały multimedialne, które znajdziesz, skanując kody QR umieszczone w treści.

Obejmują one praktyczne filmy instruktażowe – pokazujące, jak pakować plecak ewakuacyjny, udzielać pierwszej pomocy i reagować w nagłych sytuacjach.

Zachęcamy Cię do regularnego powracania do treści poradnika, udostępniania wiedzy innym oraz dzielenia się swoimi doświadczeniami. Razem możemy budować bardziej świadomą i odporną społeczność.

Dziękujemy za Twoje zaangażowanie i zaufanie. Wierzimy, że z tymi wskazówkami i narzędziami będziesz gotowy na każdą sytuację. Powodzenia i bądź bezpieczny!

Zespół Twórców Poradnika



