



# ZADBAJMY O NASZE BEZPIECZEŃSTWO

Poradnik dla mieszkańców  
powiatu grodziskiego



## **Wykaz telefonów alarmowych**

**(0-22) 300-85-22** Starostwo Powiatu Grodzkiego

**(0-22) 300-85-23**

**112** - Europejski numer służb ratowniczych

**999** - Pogotowie Ratunkowe

**(0-22) 755-90-75**

**(0-22) 755-90-49** - Szpital Zachodni w Grodzisku Mazowieckim

**(0-22) 755-91-05**

**(0-22) 755-91-07**

**(0-22) 755-90-06** Podstawowa Opieka Zdrowotna Szpitala Zachodniego

**998** - Straż Pożarna

**(0-22) 755-52-37**

**(0-22) 755-56-94**

**997** - Policja

**(0-47) 72 42-901**

**(0-47) 72 42-213**

**986** - Straż Miejska

**(0-22) 755-54-31**

**987** - Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego

**(0-22) 595-13-05**

**(0-22) 595-13-00**

## **Telefony alarmowe służb komunalnych**

**991** - Pogotowie Energetyczne

**992** - Pogotowie Gazowe

**993** - Pogotowie Ciepłownicze

**994** - Pogotowie Wodociągowo Kanalizacyjne

## **Jak wezwać pomoc**

- Zadzwoń z miejsca, w którym nic ci nie grozi.
- Mów powoli, spokojnie i wyraźnie.
- Podaj dokładną lokalizację, a jeśli nie znasz adresu - opisz otoczenie i widoczne punkty orientacyjne.
- Powiedz, co się wydarzyło oraz czy ktoś lub coś jest w niebezpieczeństwie.
- Pozostań na linii, aż operator potwierdzi przyjęcie zgłoszenia.



## **Spis treści**

1. Wprowadzenie	s. 4
2. Na co się przygotować?	s. 7
3. Jak się przygotować?	s. 12
4. Sygnały ostrzegawcze	s. 18
5. Plecak ewakuacyjny	s. 26
6. Pierwsza pomoc	s. 29
7. Destylacja wody	s. 34
8. Plan na kryzys	s. 39

**1**

**WPROWADZENIE**

## **Szanowni Państwo, Drodzy Mieszkańcy powiatu grodzkiego**

W kraju położonym za naszą wschodnią granicą od 2022 roku trwa wojna. Obok narastającego niebezpieczeństwa w postaci toczących się w Ukrainie działań zbrojnych, coraz większy niepokój w naszym kraju wywołują także zagrożenia pozamilitarne, takie jak: dezinformacja, terroryzm, cyberataki, sabotaże czy akty dywersji, które bezpośrednio mogą być wykorzystywane także do destabilizacji struktur administracji państwowej jak i samorządowej.

Istotnym także, dla poczucia naszego bezpieczeństwa, jest obszar wynikający z występowania ekstremalnych zjawisk pogodowych, mogących wywoływać długotrwałe upały, pożary, powodzie błyskawiczne, zalania i podtopienia, a w ich efekcie zakłócenia w funkcjonowaniu usług teleinformatycznych oraz awarie sieci przesyłowych.

Niniejszy poradnik, to zbiór podstawowych informacji na temat, jak można przygotować się do sytuacji kryzysowych lub wojny, jakie zagrożenia mogą nas spotkać oraz jak odpowiednio zareagować w danej chwili. Jest to podstawowa wiedza, z którą każdy z nas może się zapoznać, bowiem bezpieczeństwo każdego z nas, naszych rodzin, jak i naszej wspólnoty, zależy od tego co zrobimy teraz, jakie działania podejmiemy, abyśmy byli przygotowani na sytuacje kryzysowe.

Pomimo tego, że wielu z tych sytuacji nie da się przewidzieć lub wprost ich uniknąć, zrobmy wszystko co jest możliwe aby do potencjalnych zagrożeń przygotować się z wyprzedzeniem, podejmując nasze działania rozważnie i spokojnie, właściwie je przewidując.

Już teraz zadbajmy o nasze bezpieczeństwo.

**Starosta Grodziski**

## Międzynarodowy znak Obrony Cywilnej



Międzynarodowym znakiem graficznym obrony cywilnej jest niebieski trójkąt równoboczny na pomarańczowym tle, nie dotykający wierzchołkami krawędzi.

Na mocy norm prawa międzynarodowego, mienie oznaczone tym znakiem nie podlega konfiskacie przez obce wojska w czasie wojny.

Nie należy mylić go z oznakowaniem pojazdów specjalnych (czarny trójkąt w żółtym lub czerwonym kole) używanych m.in. w Siłach Zbrojnych RP.

Zgodnie z zapisami ustawy z dnia 5 grudnia 2024 r. o ochronie ludności i obronie cywilnej, Starosta Grodzicki jest terenowym organem ochrony ludności.

W ramach posiadanych kompetencji kieruje, koordynuje i nadzoruje realizację zadań ochrony ludności i obrony cywilnej przez podmioty ochrony ludności i obrony cywilnej oraz organizuje współpracę między gminami w zakresie współpracy na obszarze powiatu.

Zadania te realizuje przy pomocy Wydziału Zarządzania Kryzysowego, Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej we współpracy między powiatowymi służbami oraz inspekcjami.

**2**

**NA CO SIĘ PRZYGOTOWAĆ?**

# Na co się przygotować?

Sytuacje kryzysowe wiążą się z nagłą zmianą otoczenia, która narusza poczucie bezpieczeństwa i wytrąca cię z codziennej rutyny. Mogą one zagrażać Tobie, Twoim bliskim oraz Twojemu dobytkowi, dlatego tak ważne jest odpowiednie przygotowanie.

## KATASTROFA NATURALNA

Zmiany klimatyczne powodują coraz częstsze ekstremalne zjawiska pogodowe, takie jak ulewy, silne wiatry czy susze. Działalność człowieka może również przyczyniać się do trzęsień ziemi. Skutki tych zdarzeń mogą obejmować:

- powodzie i podtopienia,
- uszkodzenia konstrukcji budynków,
- pożary lasów,
- niedobory płodów rolnych,
- osuwiska.

Wszystkie te zjawiska mogą stanowić zagrożenie dla Ciebie i Twojego domu.

## PRZYGOTOWANIE NA KATAKLIZM POGODOWY

Śledź komunikaty pogodowe – regularnie sprawdzaj aktualne ostrzeżenia meteorologiczne.

### Zabezpiecz swój dobytek:

a) Okna i drzwi:

- zamontuj rolety zewnętrzne,
- wzmocnij ramy okienne płytami z drewna lub innego wytrzymałego materiału,
- jeśli nie możesz odpowiednio zabezpieczyć okien, naklej na szybę taśmę w kształcie litery „X”, by zmniejszyć ryzyko rozprysnięcia szkła.

b) Cenne przedmioty: przechowuj je w bezpiecznym miejscu.

W przypadku skrajnie niebezpiecznych warunków pogodowych służby państwowe mogą zarządzić ewakuację. Jeśli do niej dojdzie:

**Zabezpiecz dom:** zakręć zawory wody i gazu oraz wyłącz bezpieczniki.

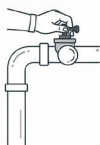
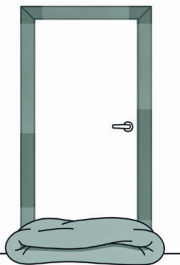
### Zadbaj o zwierzęta:

- jeśli możesz, zabierz je ze sobą,

• dla zwierząt gospodarskich zapewnij bezpieczne schronienie.

**Weź plecak ewakuacyjny:** powinien być spakowany wcześniej i zawierać rzeczy niezbędne do przetrwania.

**Udaj się do punktu ewakuacyjnego:** dowiedz się, gdzie się znajduje i jak przebiega ewakuacja.



## KONFLIKT ZBROJNY

Współczesne konflikty zbrojne często zacierają granicę między czasem pokoju a wojną. Mogą obejmować m.in. ataki terrorystyczne, branie zakładników, zamachy bombowe, skażenia biologiczne ujęć wody, operacje psychologiczne, kradzież tożsamości czy klasyczne działania militarne. Zadbaj o uregulowanie swojej sytuacji wobec służby wojskowej, a w razie mobilizacji postępuj zgodnie z kartą mobilizacyjną. Jeśli mieszkasz pod innym adresem skontaktuj się z lokalnym Wojskowym Centrum Rekrutacji.

### **Pamiętaj:**

Zgodnie z Konstytucją RP każdy obywatel ma obowiązek obrony ojczyzny. Lepiej odbyć odpowiednie szkolenie zawczasu, niż dopiero w trakcie zagrożenia.

### **W wypadku zagrożenia wojną pamiętaj:**

1. Naucz się panować nad stresem, aby nie działać pod wpływem emocji.
2. Ewakuacja może być ostatecznością i może zależeć od miejsca zamieszkania. Jeśli jesteś dobrze przygotowany, dom może okazać się najbezpieczniejszym schronieniem.
3. W razie konieczności zabierz plecak ewakuacyjny.
4. W czasie alarmu lotniczego udaj się do przygotowanego bezpiecznego schronienia.
5. Śledź komunikaty służb i potwierdzaj je w innych wiarygodnych źródłach.

## **WROGIE OPERACJE INFORMACYJNE**

W sytuacjach kryzysowych przeciwnik często prowadzi operacje informacyjne, w tym dezinformację, która ma na celu manipulowanie społeczeństwem poprzez chaos informacyjny, wzbudzanie nieufności i wywoływanie wrogich postaw.

Każdą informację należy poddawać podwójnej weryfikacji - nawet tę przekazywaną przez instytucje państwowe, ponieważ i one mogą stać się celem manipulacji.

### **Jak działać podczas operacji informacyjnych?**

1. Stosuj podwójną weryfikację informacji.
2. Śledź media lokalne, ale zachowaj zdrowy rozsądek.
3. Rozpoznawaj komunikaty nacechowane emocjonalnie.
4. Nie udostępniaj pochopnie niesprawdzonych treści.
5. Nie wdawaj się w kłótnie internetowe.
6. Zgłaszaj fałszywe informacje i anonimowe konta administratorom portali.
7. Zachowaj ostrożność wobec każdej informacji do czasu jej potwierdzenia.

## **KONTAKT Z WROGIEM**

W czasie działań zbrojnych lub zamachu terrorystycznego przeciwnik może traktować ludność cywilną jako cel lub zakładników. Aby skutecznie reagować, musisz być świadomy zagrożenia i znać odpowiednie procedury.

### **Jeśli jesteś ofiarą ataku terrorystycznego:**

1. Ukryj się przed napastnikiem.
2. Wyłącz dźwięki i wibracje telefonu.

3. Nie dzwoń do osób, które mogą być w niebezpieczeństwie – możesz zdradzić ich położenie.
4. Jeśli jesteś bezpieczny, powiadom służby, dzwoniąc pod numer 112. Gdy linia jest przeciążona, skorzystaj z aplikacji „Alarm-112”.
5. Uważnie obserwuj sytuację i zwracaj uwagę na szczegóły, które mogą pomóc w ucieczce.
6. Uciekaj tylko wtedy, gdy masz pewność, że jest to możliwe.
7. Po zdarzeniu skontaktuj się z bliskimi.

### **W przypadku bezpośredniego kontaktu z napastnikiem**

1. Zachowaj spokój i czujność.
2. Wykonuj polecenia napastnika.
3. Mów spokojnie, unikaj prowokacji.
4. Podczas akcji ratunkowej służb padnij na ziemię i osłoń głowę, aby zminimalizować ryzyko obrażeń.
5. Dbaj o kondycję fizyczną, aby wspierać swoją odporność i możliwości przetrwania.

**3**

**JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?**

# Jak się przygotować?

## JAK ZADBAĆ O SIEBIE I BLISKICH

To, jak poradzisz sobie z kryzysem, zależy od wcześniejszego przygotowania. Odżywiaj się zdrowo, dbaj o odpowiednią ilość snu i aktywność fizyczną. Zadbaj również o zdrowie psychiczne - analizuj krytycznie informacje, które do Ciebie docierają.

Miej przy sobie niezbędne leki i urządzenia wspomagające. Poinformuj bliskich o swoich chorobach i alergiach. Dokumentację medyczną przechowuj w jednym miejscu.

Podtrzymuj kontakty z osobami, na których możesz polegać.

Nie wahaj się korzystać z profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Jeżeli możesz, oddawaj regularnie krew i postaraj się o kartę grupy krwi - noś ją przy sobie.

Korzystaj z profilaktycznych programów zdrowotnych dostępnych na stronie pacjent.gov.pl.

Pamiętaj, że niektóre szczepienia, np. na błonicę, krztusiec i tężec, wymagają powtórzeń co 10 lat.

## WSPARCIE DLA OSÓB WYMAGAJĄCYCH SZCZEGÓLNEJ OPIEKI

W sytuacjach kryzysowych pomóż osobom starszym, chorym lub z niepełnosprawnościami. Nie zawsze są świadome zagrożenia - przekaz im najważniejsze informacje i wyjaśnij, co należy zrobić.



1. Ustal z osobą wspieraną plan działania w sytuacji kryzysowej.
  2. Pomóż w przygotowaniach, np. spakuj plecak ewakuacyjny, sprawdź zapas leków i baterii do urządzeń wspomagających.
  3. W razie nagłego zagrożenia poinformuj służby o osobie wymagającej szczególnej pomocy.
- Więcej informacji uzyskasz na terenie powiatu grodzkiego.

## JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O ZAGROŻENIACH?

Dzieci wyczuwają emocje dorosłych i mogą niepokoić się informacjami z otoczenia. Rozmawiaj z nimi w sposób dostosowany do ich wieku.

1. Przygotuj się do rozmowy i stwórz spokojną atmosferę.
2. Odpowiadaj szczerze, ale bez drastycznych szczegółów.
3. Obserwuj zachowanie i reaguj na emocje dziecka.
4. Podkreśl, że możecie liczyć na wsparcie bliskich i służb.
5. Wyjaśnij dziecku jego rolę w sytuacji kryzysowej i przećwiczcie ją wspólnie.

Twoja obecność i spokój pomogą dziecku poczuć się bezpiecznie.



# OPIEKA NAD ZWIERZĘTAMI DOMOWYMI I GOSPODARSKIMI

## Zwierzęta domowe

1. Przechowuj dokumentację zdrowotną i potwierdzenia szczepień w jednym miejscu.
2. Przygotuj transporter, kaganiec, smycz i inne akcesoria.
3. Zabezpiecz zapas karmy, wody i leków.
4. Zaczepuj i zarejestruj zwierzę.
5. Umieść dane kontaktowe właściciela przy obroży lub szelkach.



## Zwierzęta gospodarskie

1. Przygotuj zapas paszy i wody na 14 dni.
  2. Sprawdź stan budynków i ogrodzeń.
  3. Oznakuj zwierzęta.
  4. Przygotuj je do transportu w razie nakazu ewakuacji.
  5. Jeśli ewakuacja nie jest możliwa, poinformuj służby.
- Właściciel odpowiada za ewakuację zwierząt.

# ZABEZPIECZENIE OTOCZENIA I PRZESTRZENI

## Bezpieczeństwo transportu

1. Utrzymuj samochód w dobrym stanie, z pełnym bakiem i wyposażeniem (apteczka, gaśnica, trójkąt, koło zapasowe, karta ratownicza).
2. Przygotuj dodatkowe środki łączności.
3. Miej papierową mapę – GPS może nie działać.

W kryzysie ogranicz używanie samochodu, by nie blokować dojazdu służb.

## Bezpieczny dom lub mieszkanie

1. Przygotuj materiały do uszczelniania okien i drzwi (koce, taśmy).
2. Przygotuj się na przerwy w dostawie wody, prądu, gazu i internetu.
3. Usuń z korytarzy niepotrzebne przedmioty.
4. Oznacz miejsca odcięcia mediów i przeciwcich ich wyłączenie.
5. Zamontuj czujki dymu, czadu i gazu.
6. Zaopatrz dom w gaśnicę i koc gaśniczy.
7. Dbaj o regularne przeglądy instalacji oraz ubezpieczenie mieszkania.
8. Zidentyfikuj najbezpieczniejsze miejsce w domu (bez okien, przy ścianach nośnych).

## Szkoła

Uczestnicz w próbnym alarmach i zgłaszaj podejrzone sytuacje.  
Jako rodzic zapisz kontakt do osoby odpowiedzialnej za odbiór dziecka w razie zagrożenia.

## Miejsce pracy

1. Sprawdź położenie wyjść ewakuacyjnych, gaśnic, apteczek, AED.
2. Zgłaszaj nieprawidłowości, np. zablokowane drogi ewakuacyjne.
3. Ćwicz procedury awaryjne z zespołem.
4. Jeśli możesz zostać zmobilizowany – poinformuj pracodawcę.
5. Jeśli jesteś pracodawcą – poznaj obowiązki wobec pracowników w sytuacji kryzysowej.

## **NIEZBĘDNE ZAPASY DOMOWE NA MINIMUM 3 DNI**

Twórz zapasy trwałe i regularnie uzupełniane. Sprawdzaj terminy ważności co kilka miesięcy.

### **Woda i żywność**

- min. 3 litry wody na osobę na dobę,
- żywność gotowa do spożycia.

### **Apteczka**

- leki przyjmowane na stałe,
- środki przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne, przeciwbiegunkowe,
- gaza, bandaże, opatrunki, rękawiczki, środki antyseptyczne,
- opaska uciskowa, termometr, nożyczki, maseczki FFP3, folia NRC.

### **Higiena i środki czystości**

- papier toaletowy, chusteczki, podpaski, pieluchy, dezynfekcja, worki, wiadro z pokrywą.

### **Oświetlenie i łączność**

- latarka, radio na baterię, telefon, ładowarka, powerbank, świeczki, zapalniczka.

### **Dodatkowo**

- Koce, śpiwory, ciepła odzież,
- Gotówka,
- Taśmy, folie, narzędzia,
- Alternatywne źródło ogrzewania niewymagające prądu.

**4**

**SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

# Sygnaly ostrzegawcze

## SYGNAŁY ALARMOWE I KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Służby wykorzystują sygnały alarmowe oraz komunikaty ostrzegawcze zarówno w sytuacjach realnego zagrożenia, jak i podczas ćwiczeń, o których informują z wyprzedzeniem.

Do przekazywania informacji o zagrożeniach używa się m.in.:

- syren alarmowych,
- megafonów,
- radia, telewizji i internetu,
- Regionalnego Systemu Ostrzegania (RSO),
- Alertów RCB przesyłanych na telefony,
- bezpośrednich komunikatów.

Usłyszawszy syrenę, włącz radio lub telewizor i stosuj się do wydawanych instrukcji.

**Zapamiętaj!** W Polsce obowiązują obecnie tylko dwa rodzaje sygnałów alarmowych:

- **ogłoszenie alarmu – sygnał modulowany, trwający 3 minuty;**



- **odwołanie alarmu – sygnał ciągły, również trwający 3 minuty.**



## **EWAKUACJA**

Gdy w Twoim otoczeniu wystąpi bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, nie zwlekaj z ewakuacją. Jeśli decyzję o opuszczeniu terenu podejmą władze lub służby ratownicze, bezwzględnie postępuj zgodnie z ich poleceniami. Informacje będą przekazywane na bieżąco przez oficjalne strony, Alerty RCB, RSO oraz media.

Przed wyjściem:

- zamknij okna, zakręć wodę, wyłącz prąd i gaz;
- wygaś wszystkie źródła ognia;
- ubierz się stosownie do pogody;
- upewnij się, że dzieci mają przy sobie dane kontaktowe i informacje medyczne;
- zabierz plecak ewakuacyjny;
- sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie; pomóż osobom wymagającym wsparcia;
- skorzystaj z transportu zorganizowanego lub udaj się pieszo do wskazanego punktu;
- nie blokuj dróg ewakuacyjnych samochodem;
- nie zapomnij o swoich zwierzętach – jeśli nie możesz ich zabrać, zabezpiecz je i zapewnij wodę oraz jedzenie;
- poinformuj bliskich o kierunku ewakuacji i sposobie przemieszczania się.

Nigdy nie przekazuj dokumentów osobom proponującym transport. Jeśli z kimś jedziesz, prześlij rodzinie numer rejestracyjny pojazdu i adres docelowy.

## **BEZPIECZEŃSTWO W TŁUMIE**

- W miejscach dużych zgromadzeń wcześniej sprawdź, gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne.
- W razie paniki poruszaj się z nurtem tłumu, unikając gwałtownych zmian kierunku.
- Omiń wąskie przejścia, szklane powierzchnie, mury i ogrodzenia.
- Nie podnoś przedmiotów z ziemi – może to być niebezpieczne.
- Jeśli upadniesz, postaraj się wstać jak najszybciej; jeśli to niemożliwe, skul się i chroń głowę.

Gdy zaginie bliska osoba, natychmiast poinformuj ochronę lub policję, przygotowując dokładny jej opis.

## SCHRONIENIA

Informacje o lokalizacji schronień można uzyskać w urzędach samorządowych, jednostkach PSP/OSP oraz na stronach rządowych. Obiekty te są oznaczone specjalnym symbolem.



### OZNACZENIE BUDOWLI OCHRONNEJ ZNAKIEM OBRONY CYWILNEJ

Jeśli nie możesz dotrzeć do miejsca schronienia, zostań w domu - wybierz pomieszczenie bez okien, przy ścianach nośnych, najlepiej centralnie położone.

Na zewnątrz szukaj miejsc zapewniających choć podstawową ochronę, takich jak piwnice, garaże podziemne, tunele czy przejścia podziemne. Nawet zagłębienie terenu daje lepszą ochronę niż otwarta przestrzeń.



# POŻAR

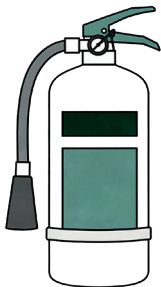
## Gaszenie przy użyciu podręcznego sprzętu

- materiały stałe (drewno, papier, tkaniny) - można gasić wodą lub kocem;
- ciecze i substancje łatwopalne - nie używaj koca ani wody;
- gazy - nie stosuj koca ani wody, zakręć zawór;
- tłuszcze i oleje - przykryj patelnię lub garnek pokrywką albo kocem, nie polewaj wodą.

## W czasie pożaru:

- nie używaj windy, korzystaj ze schodów;
- natychmiast wezwij straż pożarną (112);
- gaś pożar tylko wtedy, gdy jest niewielki i nie zagraża Twojemu życiu;
- zamknij dopływ gazu i prądu, jeśli to bezpieczne;
- nie otwieraj okien i drzwi;
- chroń drogi oddechowe wilgotnym materiałem;
- poinformuj służby o osobach pozostających w środku.

**Sprawdź oznaczenia znajdujące się na gaśnicy, aby upewnić się, do jakiego rodzaju pożarów jest przeznaczona.**



- A materiały stałe
- B ciecze i materiały topiące się
- C gazy
- D metale
- F tłuszcze i oleje

## POWÓDŹ

- przygotuj plecak ewakuacyjny;
- sprawdź, czy sąsiedzi potrzebują pomocy;
- zabezpiecz dom i uszczelnij otwory;
- przenieś cenne rzeczy na wyższe kondygnacje;
- wyłącz prąd i gaz, zabezpiecz instalację kanalizacyjną;
- zaparkuj pojazdy w bezpiecznym miejscu;
- przygotuj zwierzęta do ewakuacji.

**Nie lekceważ alertów – jeśli ogłoszono ewakuację, natychmiast opuść teren zagrożony.**

Jeżeli nie możesz wyjść, umieść w widocznym miejscu flagę sygnalizującą potrzeby:

- białą (chcę się ewakuować),
- czerwoną (potrzebuję pomocy medycznej),
- niebieską (brakuje żywności lub wody).

## DŁUGOTRWAŁY BRAK PRĄDU

Przygotuj alternatywne źródła światła, ogrzewania i łączności.

Rozważ zakup agregatu prądotwórczego.

Naładuj powerbanki, przygotuj żywność i wodę oraz gotówkę w różnych nominałach.

W trakcie przerwy w dostawie prądu:

- utrzymuj ciepło w jednym pomieszczeniu;
- nie otwieraj często lodówki i zamrażarki;
- odłącz urządzenia od prądu.

## ATAK Z POWIETRZA

Po sygnale alarmowym udaj się do ustalonego wcześniej schronienia, zabierając plecak ewakuacyjny. Omijaj windy, korzystaj ze schodów.

- Na otwartym terenie, słysząc eksplozję, padnij na ziemię i osłoń głowę.
- Nie opuszczaj schronienia bez wyraźnej potrzeby.
- Korzystaj głównie z SMS-ów, by nie przeciążyć sieci.
- Pomagaj tym, którzy mogą potrzebować wsparcia.

## ZAGROŻENIA CHEMICZNE, BIOLOGICZNE, RADIACYJNE I NUKLEARNE

- poinformuj osoby znajdujące się w pobliżu i opuść strefę zagrożenia;
- w budynku szczelnie zamknij okna i drzwi, uszczelnij otwory wentylacyjne i wyłącz klimatyzację;
- w samochodzie zamknij szyby i wyłącz wentylację;
- po powrocie do domu zdejmij skażone ubrania, zabezpiecz je w workach i dokładnie umyj ciało;
- nie jedz produktów mogących mieć kontakt ze skażeniem.

W zagrożeniu radiacyjnym przygotuj się na pozostanie w szczelnym pomieszczeniu przez kilka dni - poziom promieniowania po wybuchu zmniejsza się stosunkowo szybko.



chemiczne



biologiczne



nuklearne



radiacyjne

## NIEPOKOJĄCE ZACHOWANIA

Zwracaj uwagę na nietypowe sytuacje, takie jak:

- próby zdobycia danych osobowych lub informacji o obiektach infrastruktury;
- dziwne zmiany w zachowaniu osób z otoczenia;
- podejrzanе oznaczenia w przestrzeni publicznej;
- fotografowanie lub filmowanie miejsc o strategicznym znaczeniu.

Zgłoszenie Policji lub ABW nie niesie żadnego ryzyka - służby zweryfikują Twoje obawy. W razie podejrzenia przestępstwa natychmiast zadzwoń pod 112.

## ZAGROŻENIA TERRORYSTYCZNE

- ataki mogą być wymierzone w ludzi lub ważne obiekty.
- będąc świadkiem ataku, natychmiast uciekaj i powiadom służby;
- znajdź bezpieczne miejsce i ukryj się;
- jeśli nie możesz uciec ani się ukryć - walcz, wykorzystując to, co masz pod ręką.

Nie blokuj sieci telefonicznych i nie publikuj zdjęć lub filmów z miejsca zdarzenia. Nie powielaj niesprawdzonych informacji.

## ZAGROŻENIA CYFROWE

### Dezinformacja

- sprawdzaj informacje w wielu źródłach;
- nie udostępniaj niesprawdzonych treści;
- ignoruj doniesienia o upadku państwa;
- nie ujawniaj lokalizacji wojska ani obiektów strategicznych.

### Cyberprzestępczość

- nie otwieraj podejrzanych linków;
- weryfikuj nadawców wiadomości;
- chroń dane logowania;
- aktualizuj systemy i korzystaj z legalnego oprogramowania;
- ustawiaj silne hasła i stosuj weryfikację dwuetapową;
- twórz kopie zapasowe;
- unikaj publicznych sieci Wi-Fi.

Próby oszustw zgłaszaj poprzez [incydent.cert.pl](https://incydent.cert.pl) lub w aplikacji mObywatel. Podejrzane SMS-y z linkami wyślij pod numer 8080.



**5**

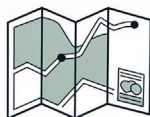
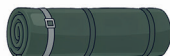
**PLECAK EWAKUACYJNY**

## PLECAK EWAKUACYJNY

Przygotuj zestaw najpotrzebniejszych rzeczy tak, aby każdy domownik - również dziecko - miał swój własny plecak.

### W plecaku powinny się znaleźć:

- woda butelkowana oraz filtry lub tabletki do jej uzdatniania;
- apteczka, leki przyjmowane na stałe, środki higieniczne i dezynfekujące;
- dokumenty i ich kopie (np. na pendrive), gotówka w różnych nominałach;



- latarka, radio na baterie, telefon z powerbankiem i odpowiednie kable;
- syczoryk lub multitool, zapalniczka, worki na śmieci, mapy papierowe;
- żywność wysokoenergetyczna gotowa do spożycia;
- drobna rzecz osobista (np. zdjęcie lub pamiątka);
- odzież dostosowana do pory roku, śpiwór, karimata, folia NRC;
- alternatywne środki łączności, np. krótkofalówki.

**6**

**PIERWSZA POMOC**

# Pierwsza Pomoc

Udzielanie pierwszej pomocy jest Twoim obowiązkiem.

Nie obawiaj się – pomagając, nie odpowiadasz za niezamierzone pomyłki.

- Zadbaj najpierw o własne bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo osoby poszkodowanej. Nie zmieniaj jej położenia, jeśli nie ma takiej konieczności.
- Sprawdź stan poszkodowanego: delikatnie potrząśnij go za ramię i zapytaj: „Czy mnie słyszysz?”.
- Jeśli odpowiada, zapytaj, co się wydarzyło.
- Zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub poproś kogoś z otoczenia o wykonanie telefonu, wskazując konkretną osobę.

## Pamiętaj!

W sytuacjach kryzysowych placówki medyczne mogą być przeciążone. Jeżeli zdarzenie nie stanowi bezpośredniego zagrożenia życia, musisz poradzić sobie sam.

## REAGOWANIE

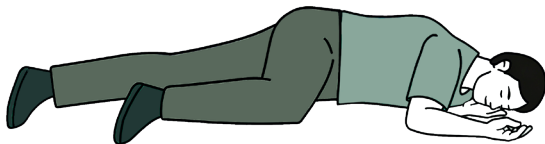
### Gdy poszkodowany nie reaguje:

Sprawdź, czy poszkodowany oddycha w pozycji, w której się znajduje – obserwuj ruch klatki piersiowej. W razie potrzeby rozepnij ubranie.

Jeśli oddycha, ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej i kontroluj oddech do momentu przyjazdu służb ratunkowych.

Wskaż konkretną osobę i poproś ją o przyniesienie defibrylatora (AED).

Defibrylatory AED są dostępne w miejscach publicznych, takich jak urzędy powiatowe, miejskie, gminne, szkoły, dworce, centra handlowe. Warto zainstalować aplikację pokazującą lokalizację AED w pobliżu.



## Gdy poszkodowany nie oddycha

Ułóż poszkodowanego na plecach na twardej, równej powierzchni.

Uklęknij obok jego klatki piersiowej. Rozepnij lub przetnij ubranie, aby odsłonić klatkę piersiową (również u kobiet).

Jedną dłoń połóż na czole, drugą na brodzie i odchyl głowę do tyłu.

Otwórz usta poszkodowanego i usuń widoczne przeszkody.

Przez 10 sekund sprawdzaj oddech:

- obserwuj unoszenie się klatki piersiowej,
- nasłuchuj oddechu przy nosie,
- sprawdź wydech na swoim policzku.



Jeśli brak oddechu, ułóż dłoń jedną na drugiej na środku klatki piersiowej, trzymając ręce wyprostowane.

Wykonuj energiczne i regularne uciski:

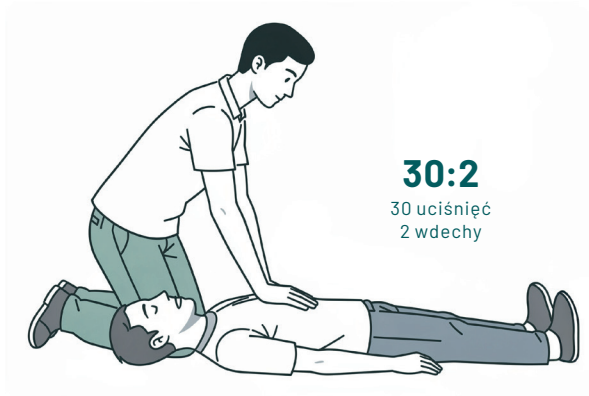
- głębokość: 5-6 cm,
- tempo: około 2 uciśnięcia na sekundę,
- po każdym ucisku odciąż klatkę piersiową, nie odrywając palców.

Po 30 uciśnięciach udroźnij drogi oddechowe i wykonaj 2 powolne wdechy.

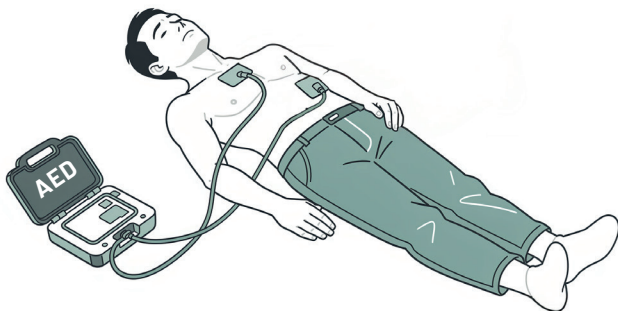
Jeśli nie chcesz wykonywać oddechów, prowadź same uciski bez przerwy.

Kontynuuj resuscytację do momentu, gdy:

- przyjadą ratownicy,
- pojawią się oznaki powrotu krążenia (oddech, ruch, kaszel),
- dalsza pomoc stanie się dla Ciebie niebezpieczna.



Jeśli się zmęczysz, poproś kogoś, by Cię zastąpił.  
Gdy dostępny będzie AED, użyj go – urządzenie poprowadzi Cię krok po kroku.



## OBFITE KRWAWIENIE

Założ opatrunek uciskowy, wykorzystując bandaże, tkaninę lub chustę.

Jeżeli krwotok z kończyny nie ustępuje, załóż opaskę uciskową powyżej rany (na ramieniu lub udzie) i zapisz godzinę jej założenia.

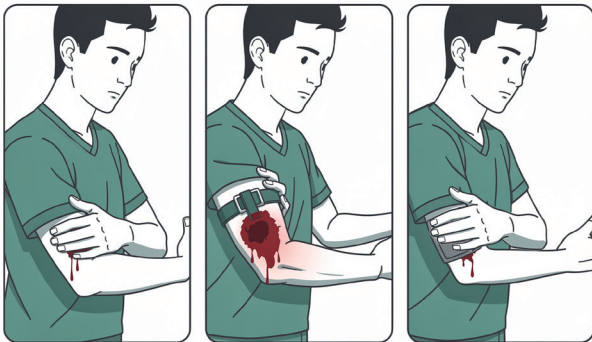
Jeśli nie masz możliwości użycia opaski ani opatrunku, uciskaj ranę dłońią lub materiałem do czasu zatamowania krwawienia lub przyjazdu ratowników.

Gdy uszkodzony jest błądy i spocony, unieś jego nogi na wysokość około 30 cm.

Okryj go, aby zapobiec wychłodzeniu – osoby po urazach tracą ciepło szybciej.

Obserwuj jego stan aż do przybycia pomocy.

Silny krwotok może doprowadzić do śmierci w ciągu kilku minut – reaguj natychmiast.



**7**

**DESTYLACJA WODY**

# Destylacja Wody

Człowiek może przeżyć bez pożywienia nawet do około miesiąca, jednak brak dostępu do wody znacząco skraca ten czas – zwykle do 3–7 dni. Do prawidłowego funkcjonowania organizmu osoba dorosła potrzebuje średnio około 3 litrów płynów dziennie. W warunkach wysokiej temperatury zapotrzebowanie to może wzrosnąć nawet do 4 litrów na dobę. W sytuacjach kryzysowych, szczególnie przy podwyższonym poziomie stresu, utrzymanie odpowiedniego nawodnienia ma kluczowe znaczenie.

Planując działania na wypadek kryzysu, należy uwzględnić także zapas wody przeznaczonej do przygotowywania posiłków oraz podstawowej higieny osobistej. Na te cele należy przewidzieć dodatkowo około 2 litry wody dziennie na osobę. Oznacza to, że minimalny dzienny zapas wody dla jednego domownika powinien wynosić co najmniej 5 litrów. W przypadku długotrwałej sytuacji kryzysowej może zaistnieć konieczność ograniczenia zużycia wody i jej racjonowania. Minimalna ilość wody przeznaczona do spożycia powinna wówczas wynosić około 1–1,5 litra dziennie.

## OGRANICZENIE ZUŻYCIA WODY

Określ priorytety wykorzystania dostępnych zasobów wody.

Spożywaj wodę małymi porcjami, w regularnych odstępach czasu.

Ogranicz zużycie wody do celów higienicznych do niezbędnego minimum.

W sytuacji wyczerpania zapasów wody pitnej i braku możliwości ich uzupełnienia konieczne może być pozyskiwanie wody z alternatywnych źródeł. Mogą to być m.in.:

Śnieg – należy unikać warstwy powierzchniowej, która może być zanieczyszczona; zaleca się pobieranie śniegu z głębszych, czystszych warstw.

Lód – najlepiej korzystać z dolnych warstw, omijając powierzchnię, na której mogą osadzać się zanieczyszczenia.

Woda deszczowa – zbieranie warto rozpocząć kilka minut po rozpoczęciu opadu, ponieważ pierwsze krople mogą zawierać zanieczyszczenia z powietrza.

Wody płynące – np. rzeki i strumienie.

Wody stojące – np. jeziora lub stawy; podczas nabierania wody należy unikać wzbudzania osadów dennych.

Przed spożyciem woda pozyskana z takich źródeł wymaga uzdatnienia. Można w tym celu zastosować filtr, a w jego braku skorzystać z poniższych metod.

## **METODY OCZYSZCZANIA WODY**

Metody oczyszczania wody z naturalnych zbiorników można podzielić na dwie grupy:

Uzdatnianie wody – przygotowanie wody do spożycia.

Dezynfekcja wody – eliminacja mikroorganizmów, bez usuwania zanieczyszczeń chemicznych.

### **Gotowanie**

Gotowanie jest jedną z najbezpieczniejszych metod uzdatniania wody. Wodę należy doprowadzić do wrzenia i gotować przez 3–4 minuty. W celu poprawy smaku można ją natlenić, przelewając kilkakrotnie między czystymi naczyniami. Do gotowania w warunkach awaryjnych można wykorzystać m.in. kominek lub podgrzewacze, a na zewnątrz – grill lub kuchenkę turystyczną.

### **Dezynfekcja wody przy użyciu chloru lub diody UV**

Do dezynfekcji wody można zastosować domowy wybielacz zawierający 5,25–6,0% podchlorynu sodu, tabletki do dezynfekcji wody lub urządzenia z diodą UV. Należy pamiętać, że metody te nie usuwają zanieczyszczeń chemicznych.

Napełnij pojemnik wodą.

Dodaj 2–4 krople bezzapachowego wybielacza chlorowego na każdy litr wody (ilość zależy od stopnia jej przejrzystości).

Dokładnie wymieszaj i odczekaj, aż środek zadziała. Może pojawić się osad, co świadczy o oddzieleniu zanieczyszczeń biologicznych.

Alternatywnie zastosuj diodę UV zgodnie z instrukcją producenta.

Przecedź wodę przez gazę lub inny czysty materiał, aby usunąć osad.

Dodatkowo zagotuj lub poddaj wodę destylacji.

## Destylacja

Destylacja pozwala usunąć nie tylko mikroorganizmy, ale również metale ciężkie, sole i większość zanieczyszczeń chemicznych.

Napełnij garnek do połowy wodą i umocuj kubek do uchwyty pokrywy tak, aby nie dotykał wody.

Gotuj wodę przez około 20 minut. Para wodna skropli się na pokrywie i spłynie do kubka.

Zebrana ciecz będzie wodą destylowaną.



## Przechowywanie wody

Do przechowywania wody najlepiej używać plastikowych butelek po napojach. Nie zaleca się stosowania kartonów po mleku i sokach, ponieważ sprzyjają one rozwojowi bakterii.

### Wskazówki:

- Największą skuteczność daje łączenie różnych metod oczyszczania.
- Dezynfekcja i uzdatnianie to dwa różne procesy.
- Warto dokładnie zapoznać się z dostępnymi metodami.
- Zaleca się posiadanie zapasu wody na co najmniej 3 dni.
- Należy uwzględnić również potrzeby zwierząt domowych.

**Podstawowe wyposażenie:**

- Filtr do wody.
- Wybielacz lub tabletki chlorowe.
- Gaza lub materiał filtracyjny.
- Dioda UV.
- Naczynie do gotowania wody.
- Plastikowa butelka (PET).

**8**

**PLAN NA KRYZYS**

# Plan na kryzys

## RODZINNY PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Warto przygotować rodzinę na sytuacje kryzysowe wcześniej, aby każdy wiedział, co robić i gdzie się udać. Regularna weryfikacja zapasów, dokumentów i sprzętu zapewnia, że wszystko jest gotowe i sprawne.

### 1. DECYZJA I ORIENTACJA

- Wiedzieć, kiedy ewakuować się, a kiedy pozostać w domu
- Znać główną i zapasową drogę ewakuacji
- Ustalić punkt zbiórki w pobliżu domu oraz miejsce docelowe poza nim

### 2. KOMUNIKACJA

- Spisana lista numerów telefonów (papierowa)
- Jedna osoba kontaktowa poza miejscem zamieszkania
- Ustalony prosty sposób kontaktu (np. SMS)

### 3. DANE I INTERNET

- Kopie dokumentów (papierowe i cyfrowe)
- Najważniejsze dane zapisane offline
- Mapy offline w telefonie
- Powerbank i kable do ładowania

### 4. SCHRONIENIE (POZOSTANIE W DOMU)

- Jedno wybrane bezpieczne pomieszczenie
- Woda i żywność na minimum 3 dni
- Apteczka
- Latarka i zapasowe baterie
- Radio na baterie

### 5. PLECAK EWAKUACYJNY

- Dokumenty i pieniądze
- Kopie dokumentów tożsamości
- Lista kontaktów
- Gotówka o różnych nominałach

## **Woda i żywność**

- Woda pitna (1-1,5 l na osobę)
- Prosta żywność trwała (batony, suchary, konserwy)
- Filtr do wody lub tabletki uzdatniające

## **Zdrowie i higiena**

- Mała apteczka (plastry, bandaż, środek odkażający)
- Leki przyjmowane na stałe
- Chusteczki nawilżane / żel do dezynfekcji

## **Komunikacja i energia**

- Telefon
- Powerbank
- Kabel do ładowania
- Walkie-talkie (krótkofalówka) + zapasowe baterie

## **Oświetlenie i narzędzia**

- Latarka
- Nóż lub multitool
- Zapałki lub zapalniczka

## **Odzież i nocleg**

- Bielizna i skarpetki na zmianę
- Kurtka przeciwdeszczowa lub peleryna
- Śpiwór
- Karimata lub mata izolacyjna

## **6. PODZIAŁ RÓL**

- Kto zabiera dokumenty
- Kto odpowiada za dzieci lub osoby zależne
- Kto odpowiada za zwierzęta

## **7. ŹRÓDŁA INFORMACJI**

- Oficjalne komunikaty służb
- Jedno sprawdzone źródło informacji
- Najważniejsze instrukcje zapisane offline

## WAŻNE NUMERY KONTAKTOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## WAŻNE ADRESY

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## WAŻNE INFORMACJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## DEKALOG BEZPIECZEŃSTWA

1. Opieraj się na sprawdzonych źródłach informacji, zwłaszcza na oficjalnych komunikatach państwowych.
2. Opracuj rodzinny plan działania, uwzględniający różne typy zagrożeń, ewakuację i sytuacje, w których członkowie rodziny mogą zostać rozproszeni.
3. Przygotuj zapasy na co najmniej 3 dni i pamiętaj o ich okresowej kontroli.
4. Zadbaj o wyposażoną apteczkę oraz wiedzę z zakresu pierwszej pomocy.
5. Dbaj o regularne przeglądy domowych instalacji: elektrycznej, gazowej, wentylacyjnej i kominowej.
- 6 Wyposaż dzieci i seniorów w identyfikatory z danymi kontaktowymi.
7. Zaczepij lub odpowiednio oznakuj zwierzęta, aby można je było łatwo odnaleźć.
8. Dowiedz się, gdzie znajduje się najbliższe miejsce schronienia lub obiekt zapewniający podstawową ochronę.
9. Przygotuj plecak ewakuacyjny dla każdego członka rodziny.
10. Postępuj zgodnie z instrukcjami służb i współpracuj z innymi osobami w otoczeniu.

### DWA RODZAJE SYGNAŁÓW ALARMOWYCH:

- ogłoszenie alarmu – sygnał modulowany, trwający 3 minuty;



- odwołanie alarmu – sygnał ciągły, również trwający 3 minuty.





## KONTAKT

STAROSTWO POWIATU GRODZISKIEGO

ul. Daleka 11a, 05-825 Grodzisk Mazowiecki

tel. (22) 300 85 22, (22) 300 85 23

e-mail: [starostwo@powiat-grodziski.pl](mailto:starostwo@powiat-grodziski.pl)

 Ochrona Łowicki  
Łowicko - Opatów

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW PROGRAMU  
OCHRONY WŁADNOSCI OBRONY CYWILNEJ  
NA LATA 2022-2024