

Spis treści

Dlaczego warto wiedzieć, jak zadbać o bezpieczeństwo?	3
Jak działa system ochrony ludności?	4
Przygotowanie siebie i bliskich	5
Zabezpieczenie miejsca zamieszkania	6
Bezpieczeństwo w gospodarstwie	7
Ewakuacja i schronienie	8
Plecak awaryjny	9-10
Alarmy i komunikaty	11-12
Najczęstsze zagrożenia	14
Udzielanie pierwszej pomocy	15
Zagrożenia cyfrowe i informacyjne	16
Zdarzenia z udziałem dronów	17
Podejrzane działania (dywersja, sabotaż)	18
Ważne numery i sprawdzone źródła informacji	19

Dlaczego warto wiedzieć, jak zadbać o bezpieczeństwo?

Różne sytuacje mogą nas zaskoczyć – zarówno te związane z naturą, jak i wynikające z działalności człowieka. Możemy mieć do czynienia m.in. z gwałtownymi zjawiskami pogodowymi, awariami infrastruktury technicznej i utrudnieniami w transporcie. Warto też mieć świadomość zagrożeń dotyczących informacji i technologii. Dezinformacja, cyberataki, zagrożenia hybrydowe, sabotaż czy dywersja są narzędziami, które mogą wpływać na codzienne funkcjonowanie społeczności. Na nasze poczucie bezpieczeństwa oddziałuje również sytuacja międzynarodowa, szczególnie wojna za wschodnią granicą Polski.

Choć nie da się przewidzieć wszystkich zdarzeń, wiedza i dobre przygotowanie pozwalają działać spokojniej i pewniej. Bezpieczeństwo to nie tylko duże akcje ratunkowe – to przede wszystkim codzienne decyzje: przygotowanie domu, ustalenie sposobu kontaktu z bliskimi, znajomość alarmów i podstaw pierwszej pomocy.

Ten poradnik pomoże Ci zadbać o siebie, rodzinę, bliskich i dom. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, jak postępować w trudnych sytuacjach – takich jak silne burze, podtopienia czy przerwy w dostawach energii i wody – oraz jak rozpoznawać wiarygodne komunikaty i współpracować ze służbami.

Jak działa system ochrony ludności?



W Polsce funkcjonuje zintegrowany system ochrony ludności, którego celem jest ochrona życia i zdrowia, mienia oraz środowiska. Tworzą go różne służby i instytucje, a jego skuteczność zależy także od odpowiedzialnego zachowania mieszkańców.

Zadania w zakresie ochrony ludności realizują w szczególności:

- **Państwowa Straż Pożarna oraz Ochotnicze Straże Pożarne** – prowadzą działania ratownicze, usuwają skutki zdarzeń, pomagają podczas ewakuacji i zabezpieczają miejsca zagrożenia.
- **Policja** – dba o bezpieczeństwo publiczne, kieruje ruchem oraz koordynuje działania porządkowe w terenie.
- **Państwowe Ratownictwo Medyczne** – udziela pomocy medycznej osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego i transportuje poszkodowanych.
- **Administracja samorządowa i rządowa** – organizuje, koordynuje i realizuje zadania z zakresu ochrony ludności, w tym planowanie działań, ewakuację, zapewnianie miejsc schronienia oraz przekazywanie oficjalnych komunikatów.
- **Wojsko Polskie** – wspiera działania ochrony ludności w sytuacjach nadzwyczajnych.
- **Mieszkańcy** – każdy z nas ma rolę do odegrania. Należy reagować na alarmy, przygotować dom, pomagać sąsiadom i stosować się do zaleceń służb.

Przygotowanie siebie i bliskich



Kiedy pojawia się sytuacja kryzysowa, najważniejszy jest spokój i plan działania. Warto wcześniej się przygotować:

- **Zapisz ważne numery telefonów i umieść je w widocznym miejscu:**
112 – numer alarmowy, 998 – straż pożarna, 999 – pogotowie, 997 – policja, a także numer do ośrodka zdrowia i do sąsiadów.
- **Dobrze jest także znać numery** pogotowia energetycznego (991), gazowego (992), wodociągów (994) i centrum zarządzania kryzysowego (987).
- **Ustal rodzinny plan działania** – co zrobić w razie problemów, gdzie się spotkać, jeśli nie będziecie mogli się ze sobą skontaktować. Warto mieć jedno miejsce spotkania w okolicy i drugie poza miejscowością.
- **Zadbaj o leki i apteczkę** – przechowuj je w jednym miejscu, razem z dokumentacją medyczną domowników.
- **Naucz dzieci reagowania** – pokaż, jak wezwać pomoc, rozpoznać alarm i jak zachować się w sytuacji zagrożenia. Rozmawiaj z nimi spokojnie, dostosowując informacje do ich wieku.
- **Zwracaj uwagę na sąsiadów** – szczególnie starszych, chorych lub samotnych. Zapytaj, czy potrzebują wsparcia w przygotowaniach lub podczas zagrożenia.

Zabezpieczenie miejsca zamieszkania



Dom to miejsce, które powinno dawać poczucie bezpieczeństwa. Aby tak było, warto pamiętać o kilku prostych zasadach:

- **Regularnie sprawdzaj stan instalacji** – elektrycznej, gazowej, kominowej i wentylacyjnej. To jedna z najważniejszych rzeczy, które możesz zrobić dla bezpieczeństwa swojego domu.
- **Zainstaluj czujniki dymu oraz tlenku węgla** i regularnie kontroluj ich działanie. Warto też mieć w domu gaśnicę w łatwo dostępnym miejscu.
- **Nie zastawiaj dróg ewakuacyjnych** – korytarze, klatki schodowe i wyjścia muszą być drożne.
- **Przygotuj domowy zestaw awaryjny**, m.in. latarkę, zapas baterii, radio na baterie lub z korbką, powerbank i zapalniczkę.
- **Sprawdź, które miejsce w domu jest najbezpieczniejsze** – najlepiej w środkowej części budynku, z dala od okien. W takim miejscu trzymaj telefon, radio i podstawowe rzeczy potrzebne w kryzysie.
- **Oznacz miejsca odcięcia gazu, prądu oraz wody i pokaż domownikom, jak je wyłączać.**

Bezpieczeństwo w gospodarstwie



Na wsi troska o bezpieczeństwo obejmuje nie tylko ludzi, ale także zwierzęta, budynki i sprzęt. Warto pamiętać o kilku zasadach, które pomagają ograniczyć ryzyko i sprawniej działać w sytuacji zagrożenia:

- **Regularnie kontroluj instalacje w budynkach gospodarczych** – elektryczną, gazową, wentylacyjną i kominową. Sprawdzaj również stan techniczny maszyn i narzędzi, aby zapobiegać awariom.
- **Przechowuj paliwa, farby, nawozy i inne substancje łatwopalne z dala od ognia i źródeł ciepła**, w dobrze wentylowanych pomieszczeniach. Jeśli zauważysz wyciek lub intensywny zapach chemikaliów, oddal się i poinformuj odpowiednie służby.
- **Wyposaż maszyny rolnicze w gaśnicę oraz apteczkę**, a w miejscach pracy utrzymuj drożne dojścia i wyjścia ewakuacyjne.
- **Zabezpiecz zwierzęta na wypadek trudnych warunków** – przygotuj zapas wody i paszy na kilka dni oraz bezpieczne miejsce schronienia na czas sytuacji kryzysowej.
- **Ustal z sąsiadami sposób komunikacji na wypadek wichury, zalania, pożaru czy przerw w dostawach prądu.** Wzajemne wsparcie jest szczególnie ważne w gospodarstwach położonych na uboczu.
- **Upewnij się, że wiesz, gdzie znajdują się miejsca odcięcia prądu, gazu i wody** – i pokaż je pozostałym domownikom. W sytuacji nagłej awarii pozwala to szybko i bezpiecznie zareagować.

Ewakuacja i schronienie



W niektórych sytuacjach służby mogą wydać polecenie ewakuacji. Wówczas najważniejsze są spokój, szybka reakcja i dobra organizacja.

Jeśli ogłoszono ewakuację:

- Zachowaj spokój i wykonuj polecenia służb.
- Jeśli polecą to służby, wyłącz prąd, gaz i wodę.
- Zabierz przygotowany plecak awaryjny z najpotrzebniejszymi rzeczami, w tym: dokumentami, lekami, telefonem, ładowarką, latarką, radiem oraz zapasem wody i żywności na 1–2 dni.
- Zamknij okna i drzwi oraz zabezpiecz mieszkanie lub dom.
- Ubierz się wygodnie i ciepło, załóż solidne buty.
- Jeśli to możliwe, zabierz ze sobą zwierzęta domowe.
- Pomóż dzieciom, seniorom i osobom z niepełnosprawnościami dotrzeć w bezpieczne miejsce.
- Korzystaj z wyznaczonego transportu, jeśli został zapewniony.
- Nie wracaj do domu, dopóki służby nie ogłoszą, że jest to bezpieczne.

Jeśli nie ma konieczności ewakuacji, ale zalecane jest pozostanie w domu:

- Postępuj zgodnie z zaleceniami służb, np. dotyczącymi przeniesienia się do bezpiecznego pomieszczenia w domu lub zamknięcia okien i drzwi.

Plecak awaryjny

Plecak awaryjny to zestaw najpotrzebniejszych rzeczy, które pozwalają szybko opuścić dom i bezpiecznie przetrwać pierwsze godziny lub dni poza miejscem zamieszkania. Może być potrzebny m.in. w przypadku powodzi, pożaru lub innych nagłych zagrożeń.

W plecaku awaryjnym warto mieć:

Żywność i wodę

- suchary, pieczywo chrupkie, bakalie lub inne produkty o długim terminie ważności.
- wodę – ok. 1-1,5 litra na osobę.

Leki i środki opatrunkowe

- leki przyjmowane na stałe,
- środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe,
- opatrunki, bandaże, gazy, plastry,
- rękawiczki jednorazowe i środki odkażające,

Sprzęt i oświetlenie

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| • latarkę i zapas baterii, | • zapalniczkę lub zapałki, |
| • radio na baterie lub z korbką, | • scyzoryk, |
| • powerbank i ładowarkę, | • taśmę klejącą. |



Dokumenty i dane

- dokumenty w oryginale i kopii,
- kopię elektroniczną na pendrivie,
- listę kontaktów do bliskich i ważnych służb,
- podstawowe dane medyczne domowników (alergie, choroby, przyjmowane leki).

Pieniądze

- gotówkę – także w drobnych nominałach, najlepiej przechowywaną w wodoodpornym opakowaniu.

Odzież i wyposażenie osobiste

- ciepłą bluzę, skarpetki, czapkę i rękawiczki,
- pelerynę przeciwdeszczową,
- koc lub śpiwór,
- podstawowe środki higieniczne (mydło, żel antybakteryjny, chusteczki).

Alarmy i komunikaty

Alarmy i komunikaty służb służą do szybkiego ostrzegania mieszkańców o zagrożeniu oraz przekazywania informacji o dalszym postępowaniu. Mogą docierać do odbiorców różnymi kanałami.

1. Jak przekazywane są alarmy i komunikaty?

- **Alert RCB** – są to wiadomości SMS wysyłane do osób przebywających na obszarze zagrożonym. Alerty zawierają krótką informację o zagrożeniu oraz zalecenia dotyczące bezpieczeństwa.
- **Radio i telewizja** – oficjalne komunikaty nadawane w programach informacyjnych oraz komunikaty nadzwyczajne przerywające emisję programu.
- **Strony internetowe i aplikacje instytucji publicznych** – komunikaty publikowane m.in. przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, służby ratunkowe, urzędy administracji publicznej oraz centra zarządzania kryzysowego.
- **Komunikaty megafonowe** – przekazywane z pojazdów służb podczas lokalnych zdarzeń.
- **Systemy alarmowe** – dźwiękowy sygnał ostrzegawczy informujący o wystąpieniu zagrożenia.

Niezależnie od formy komunikatu, zawsze kieruj się informacjami z oficjalnych źródeł.

2. Jak brzmią sygnały alarmowe?

W Polsce obowiązują dwa sygnały dźwiękowe nadawane przez syreny:

- **Ogłoszenie alarmu** – modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty. Oznacza bezpośrednie zagrożenie i wymaga natychmiastowego działania.



- **Odwołanie alarmu** – ciągły dźwięk syreny trwający 3 minuty. Informuje, że zagrożenie minęło.

3. Jak reagować po ogłoszeniu alarmu?

- Postępuj zgodnie z zaleceniami służb, np. pozostań w miejscu pobytu lub przejdź do bezpieczniejszego pomieszczenia.
- Jeśli ogłoszono ewakuację – zabierz przygotowany plecak awaryjny.
- Zachowaj spokój i przerwij aktualne czynności.
- Zamknij okna i drzwi, wyłącz wentylację i klimatyzację, jeśli wymaga tego sytuacja.
- Włącz radio, telewizor lub sprawdź oficjalne komunikaty w telefonie.
- Poinformuj domowników i sąsiadów, szczególnie osoby starsze lub nieposiadające telefonu.
- Korzystaj wyłącznie z wiarygodnych źródeł informacji.

4. Co robić po odwołaniu alarmu?

- Wróć do normalnych zajęć dopiero po oficjalnym komunikacie.
- Jeśli służby ogłaszają, że zagrożenie minęło – możesz przewietrzyć pomieszczenia.
- Upewnij się, że sąsiedzi, zwłaszcza osoby starsze, wiedzą, że alarm został odwołany.

Najczęstsze zagrożenia

Różne sytuacje mogą wymagać szybkiej i zdecydowanej reakcji. Warto wiedzieć, jak zachować się w przypadku najczęstszych zagrożeń, aby chronić siebie i innych.

Pożar

- Jeśli to możliwe i bezpieczne, opuść budynek i zamknij za sobą drzwi, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się ognia.
- Wezwij pomoc, dzwoniąc pod numer 112.
- Nie używaj windy.
- Nie gaś wodą urządzeń elektrycznych ani instalacji pod napięciem.
- Jeśli w pomieszczeniu jest dym, poruszaj się nisko przy podłodze.

Powódź

- Przenieś cenne przedmioty i dokumenty na wyższe piętra.
- Jeśli zalecą to służby i jest to bezpieczne, wyłącz instalację elektryczną i gazową.
- Jeśli pozwalają na to warunki, zabezpiecz dom i przygotuj worki z piaskiem.
- W razie ewakuacji zabierz plecak awaryjny.
- Słuchaj komunikatów służb i nie wracaj do domu, dopóki nie zostanie to uznane za bezpieczne.



Brak prądu

- Korzystaj z latarek – unikaj świeczek, aby nie spowodować pożaru.
- Oszczędzaj baterie i energię w telefonie.
- Nie używaj agregatów prądotwórczych w zamkniętych pomieszczeniach – grożą zatruciem tlenkiem węgla.

Zanieczyszczenie chemiczne lub gęsty dym

- Zamknij okna i drzwi oraz wyłącz wentylację i klimatyzację.
- Pozostań w środku budynku, najlepiej w pomieszczeniu centralnym, z dala od okien.
- Chroń drogi oddechowe wilgotną tkaniną lub maseczką.
- Nie wychodź na zewnątrz, dopóki służby nie ogłoszą, że zagrożenie minęło.

Pamiętaj!

**Staraj się działać spokojnie.
To najprostszy i najskuteczniejszy sposób
na zachowanie bezpieczeństwa.**

**Pomagaj innym – szczególnie dzieciom,
seniorom i osobom z niepełnosprawnościami –
oraz stosuj się do zaleceń służb.**



Udzielanie pierwszej pomocy



W sytuacji zagrożenia najważniejsze jest zapewnienie bezpieczeństwa sobie i osobie poszkodowanej. Dopiero wtedy można przystąpić do udzielania pomocy.

Podstawowe kroki:

- Sprawdź bezpieczeństwo miejsca. Upewnij się, że nic Ci nie grozi.
- Oceń stan poszkodowanego. Podejdź, sprawdź przytomność: głośno zapytaj, czy Cię słyszy, delikatnie potrząśnij.
- Wezwij pomoc – numer 112. Powiedz, co się stało, gdzie jesteś i ilu jest poszkodowanych.
- Sprawdź oddech. Udrożnij drogi oddechowe (odchyl głowę i unieś brodę) i przez 10 sekund patrz, czy klatka piersiowa się unosi, oraz słuchaj, czy słychać oddech.
- Jeśli poszkodowany nie oddycha – rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO):
 - 30 uciśnień klatki piersiowej,
 - 2 oddechy ratownicze (jeśli potrafisz i nie ma przeciwwskazań).
- Użyj AED, jeśli znajduje się w pobliżu. Urządzenie wyda jasne instrukcje głosowe.
- W przypadku krwotoku – uciśnij ranę i załóż opatrunek.
- Jeśli poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny – ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej.

Najważniejsze jest działanie, nawet jeśli nie czujesz się ekspertem. Każda minuta bez pomocy zmniejsza szanse poszkodowanego.

Zagrożenia cyfrowe i informacyjne



W czasie sytuacji kryzysowych równie groźne jak zjawiska pogodowe czy awarie mogą być nieprawdziwe lub celowo wprowadzające w błąd informacje. Dezinformacja, fałszywe komunikaty i manipulacje w internecie potrafią wywołać niepokój, utrudnić działania służb i skłonić ludzi do niewłaściwych decyzji. Dlatego tak ważne jest świadome korzystanie z informacji.

Jak dbać o bezpieczeństwo informacyjne?

- **Sprawdzaj źródła.** Korzystaj wyłącznie z oficjalnych komunikatów – stron rządowych, służb ratunkowych i lokalnych instytucji.
- **Uważaj na fałszywe wiadomości.** Nie udostępniaj informacji, które nie pochodzą z wiarygodnych miejsc, nawet jeśli brzmią alarmująco.
- **Nie opieraj się wyłącznie na mediach społecznościowych.** Informacje tam publikowane często pojawiają się bez weryfikacji.
- **Zwracaj uwagę na ton i treść komunikatów.** Jeśli wiadomość wzbudza silne emocje, straszy lub nakłania do natychmiastowego działania – może być próbą manipulacji.
- **Porównuj informacje.** Jeśli masz wątpliwości, sprawdź wiadomość w co najmniej trzech wiarygodnych źródłach.
- **Chroń swoje urządzenia.** Aktualizuj oprogramowanie i korzystaj z silnych haseł, aby zmniejszyć ryzyko cyberataków.

Zdarzenia z udziałem dronów



Nieznane lub nietypowo zachowujące się bezzałogowe statki powietrzne (drony) mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia. W przypadku zauważenia lub znalezienia drona najważniejsze jest zachowanie ostrożności i postępowanie zgodnie z zaleceniami służb.

- **Rozejrzyj się, czy w pobliżu znajduje się bezpieczne miejsce schronienia** – np. budynek, garaż podziemny, tunel.
- **Oddal się od miejsca, w którym znajduje się dron.**
Może przenosić elementy niebezpieczne.
- **Nie podchodź, nie dotykaj i nie próbuj sprawdzać urządzenia.**
Nie zbliżaj się również do żadnych elementów, które mogły od niego odłączyć podczas lotu.
- **Nie nagrywaj, nie fotografuj i nie publikuj nagrań w internecie.**
takie materiały mogą utrudnić działania służb.
- **Zadzwoń pod numer 112 i zgłoś sytuację.** Podaj lokalizację, kierunek lotu (jeśli dron jest w ruchu) oraz to, co udało Ci się zauważyć.
- **Zgłoś zagrożenie sąsiadom, zwłaszcza osobom starszym, dzieciom oraz tym, którzy nie mają dostępu do komunikatów.**
- **Czekaj na komunikaty służb i nie wracaj w miejsce zdarzenia, dopóki nie zostanie ono zabezpieczone.**

Podejrzane działania (dywersja, sabotaż)



Niektóre zagrożenia mogą wynikać z celowych działań ludzi, takich jak sabotaż, dywersja czy próby destabilizacji. Odpowiednia reakcja pomaga chronić siebie oraz pozwala służbom szybko zareagować.

Co może być sygnałem ostrzegawczym?

- pozostawione bez nadzoru pakunki lub urządzenia w nietypowych miejscach,
- osoby fotografujące lub filmujące infrastrukturę krytyczną (mosty, tory, stacje energetyczne) bez uzasadnienia,
- próby wejścia do miejsc służbowych lub technicznych przez osoby nieuprawnione,
- manipulowanie przy instalacjach, drzwiach technicznych, skrzynkach elektrycznych czy hydrantach,
- podejrzane zachowania w pobliżu obiektów strategicznych.

Jak reagować?

- Nie podchodź i nie dotykaj podejrzanych przedmiotów.
- Zachowaj dystans i oddal się w bezpieczne miejsce.
- Zadzwoń pod 112 i spokojnie opisz sytuację:
 - gdzie jesteś,
 - co widzisz,
 - czy ktoś znajduje się w pobliżu przedmiotu lub miejsca.
- Nie publikuj zdjęć ani nagrań w internecie. Mogą utrudnić pracę służb.
- Upewnij się, że osoby w pobliżu również znają zagrożenie.

Dlaczego to ważne?

Wczesne zgłoszenie podejrzanej sytuacji pozwala służbom szybko ocenić zagrożenie i zapobiec poważnym konsekwencjom. To bardzo ważne w dbaniu o wspólne bezpieczeństwo.

Ważne numery i sprawdzone źródła informacji

W sytuacji zagrożenia szybki dostęp do właściwych numerów i wiarygodnych komunikatów jest kluczowy. Warto je mieć zapisane w telefonie, apteczce, plecaku awaryjnym i w widocznym miejscu w domu.

Numery alarmowe –

gdy liczy się każda sekunda

- **112** – numer alarmowy (połączysz się z właściwymi służbami)
- **998** – straż pożarna
- **999** – pogotowie ratunkowe
- **997** – policja

Awaryjne i interwencje techniczne

- **991** – pogotowie energetyczne
- **992** – pogotowie gazowe
- **994** – wodociągi
- **993** – pogotowie ciepłownicze (jeśli funkcjonuje lokalnie)
- **986** – straż miejska / straż gminna

Wsparcie psychologiczne i pomoc specjalistyczna

- **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- **800 70 22 22** – całodobowa linia wsparcia psychologicznego
- **116 123** – kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych

Numery urzędów i instytucji kryzysowych

- **987** – centrum zarządzania kryzysowego
- **telefon do urzędu gminy / miasta** – lokalne komunikaty i organizacja pomocy
- **OSP / PSP** – lokalna jednostka – wsparcie w zdarzeniach miejscowych (powódź, wichura, pożar traw)
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka



Warto zapisać numery konkretnych lokalnych służb, które mogą zareagować najszybciej.

Gdzie szukać wiarygodnych informacji?

Korzystaj wyłącznie z oficjalnych źródeł, szczególnie w czasie kryzysu.

Strony i portale instytucji państwowych

www.gov.pl/rcb
• Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

www.gov.pl/web/kgpsp
• Państwowa Straż Pożarna

www.policja.pl
• Policja

- www.gov.pl/web/uw-swietokrzyskie – komunikaty wojewody (np. ostrzeżenia pogodowe, decyzje)
- strona urzędu gminy / miasta – lokalne ostrzeżenia i komunikaty dla mieszkańców

Dodatkowe kanały informacji

- oficjalne profile służb w mediach społecznościowych (PSP, Policja, RCB),
- lokalne komunikaty megafonowe straży pożarnej i policji,
- aplikacje ostrzegawcze (np. RSO – Regionalny System Ostrzegania),
- komunikaty wysyłane przez systemy gminne i powiatowe.

**DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW PROGRAMU
OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ
NA LATA 2025-2026**



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**