

Na awaryjną sytuację – zebrane z różnych dokumentów

Jak brzmi sygnał alarmowy w Polsce? <https://www.gov.pl/web/mswia/alarmowanie-i-ostrzezenie>

Sygnaty alarmowe

Ogłoszenie alarmu:

- sygnał akustyczny: **modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut,**
- w środkach masowego przekazu: powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (przyczyna, rodzaj alarmu itp.) dla**,
- wizualny sygnał alarmowy: **znak żółty w kształcie trójkąta** lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej.

Odwołanie alarmu:

- sygnał akustyczny: **ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut,**
- w środkach masowego przekazu: powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (przyczyna, rodzaj alarmu itp.) dla**

Jeśli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia.

Jeśli otrzymasz informacje „o bombie” telefonicznie lub e-mailem:

- zachowaj spokój, nie wpadaj w panikę, nie odkładaj słuchawki,
- nie lekceważ informacji o „bombie”, rozmawiaj konkretnie i rzeczowo, zapamiętaj jak najwięcej informacji,
- przedłużaj rozmowę (np. Udając trudności w zrozumieniu) by uzyskać jak najwięcej szczegółów,
- zapisuj lub nagraj przebieg rozmowy, czas, sposób mówienia dzwoniącego, przekazaną informację,
- jeśli informacja dotarła e-mailem - zapisz i wydrukuj,
- o otrzymanej informacji powiadom administratora obiektu lub policję.

Sposoby postępowania w sytuacji alarmu bombowego

- pomyśl, którędy można się ewakuować z budynku, dworca, galerii handlowej lub innych zatłoczonych miejsc,
- odsuń się od ciężkich lub łatwo tłukących się przedmiotów, które mogą być przesunięte podczas wybuchu,
- pamiętaj by nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki i nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków,

- ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem; po drodze informuj o zagrożeniu jak najwięcej osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę (informację przekazuj w sposób nie powodujący paniki),
- po ogłoszeniu ewakuacji zachowaj spokój, zabierz rzeczy osobiste (torbę, kurtkę, telefony komórkowe), sprawnie opuść zagrożone miejsce,
- po przybyciu policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona kierowanie akcją,
- w przypadku włączenia parkingów dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów) - życie jest ważniejsze.

<https://www.gov.pl/web/mswia/alarm-bombowy>

Wyposażenie niezbędne w każdym domu:

- apteczka: gaza opatrunkowa jałowa, sterylne bandaże (w tym dziane i elastyczne), taśmy przylepne (plaster bez opatrunku), plastry z opatrunkiem, nożyczki (najlepiej bez ostrych końców), chusta trójkątna, koc ratowniczy (folia NRC), termometr, środki aseptyczne (np. jodyna), środki przeciwbólowe, aspiryna, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany, mydło, rękawice lateksowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny,
- latarka na baterie (zapasowe baterie) lub dynamo, świece i zapałki,
- zapasowe źródło energii do ładowania telefonu komórkowego (np. power bank),
- gaśnicę lub koc gaśniczy,
- worki foliowe, mocną taśmę klejącą,
- wodę w plastikowych butelkach,
- paczkowaną żywność o długim okresie przydatności do spożycia (np. konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, zupy w proszku),
- podstawowe narzędzia (młotek, kombinerki, śrubokręt, ostry nóż, siekiera),
- zapasowe klucze do domu i samochodu.

Bezpieczne zachowania:

- zapewnij dzieciom edukację na temat bezpieczeństwa, odpowiednią do ich wieku, a szczególnie dotyczącą zachowania na drodze, zachowania w stosunku do osób nieznanymi, psów i dzikich zwierząt, nie pozwalaj na zabawy i gry poza miejscami wyznaczonymi lub bezpiecznymi,
- naucz dzieci dzwonienia na numer alarmowy 112 oraz jak zachować się, gdy się zgubią, dzieci powinny znać adres zamieszkania i numer telefonu kontaktowego do rodziców,
- jeśli przebywasz w miejscu gdzie jest ryzyko, że dziecko może się zgubić (duże skupiska ludzi np. plaża, centrum handlowe, imprezy masowe itp., ewakuacja, sytuacja zagrożenia) wyposaż dziecko w kartkę lub opaskę zawierającą dane dziecka i numer telefonu, w ostateczności napisz numer telefonu długopisem na zewnętrznej części dłoni,

- każdy człowiek starszy lub niepełnosprawny powinien posiadać zalaminowaną kartę z numerem telefonu do kontaktu w razie wypadku i informacjami na temat stanu swojego zdrowia oraz przyjmowanych leków,
- przygotuj oraz trzymaj w miejscu znanym wszystkim domownikom rodzinny plan na wypadek sytuacji kryzysowej:
 - przemyśl, jakie zagrożenia mogą cię dotyczyć,
 - czego możesz w przypadku ich wystąpienia potrzebować,
 - przygotuj kartkę z ważnymi numerami kontaktowymi,
 - wyznacz bezpieczne miejsce spotkania poza domem,
 - na czyją pomoc możesz liczyć i czy możesz komuś pomóc,
- zapoznaj domowników z umiejscowieniem głównych zaworów gazu, wody oraz wyłącznikiem prądu.

<https://www.gov.pl/web/mswia/wazne-informacje>

Jak brzmi alarm przeciwpożarowy?



Alarm pożarowy – sygnał alarmowy przewidziany do ogłoszenia w razie bezpośredniego lub pośredniego zagrożenia pożarem. Jest to rozkaz do natychmiastowego, pośpiesznego i zorganizowanego działania. Alarm to 5 dzwonek trwających po 3 sekundy z jednosekundowymi przerwami.

Co zrobić, gdy zabraknie prądu, wody lub ogrzewania?

1. Wstęp

Ten poradnik w skrócie:

Zdecydowana większość mieszkańców bloków nie byłaby w stanie przeżyć kilku tygodni samotnie w lesie. Co więcej, byłoby nam bardzo trudno przetrwać nawet nie wychodząc z własnego mieszkania przez tak długi czas.

Zamiast tego, postaram się Ciebie przekonać, że nawet jeśli nie jesteśmy mistrzami survivalu, dobrze mieć prosty plan, kupić np. latarkę, odpowiednią żywność oraz produkty dla dzieci. W sytuacji awaryjnej prawdopodobnie będą to dobra niedostępne, których pozyskanie będzie bardzo trudne, stresujące i ryzykowne.

Przez pierwszych kilka dni kryzysu, tłumy ludzi będą prawdopodobnie szturmowały sklepy, szpitale i drogi wylotowe z miasta. Warto ten czas przeczekać bezpiecznie w domu. Po kilku dniach lokalne służby powinny zapanować nad kryzysem i wtedy możemy zdecydować, czy zostajemy lub też czy opuszczamy nasze mieszkanie.

Zdarzenia takie jak brak dostaw prądu, ogrzewania, wody czy też dostępności pożywienia lub usług medycznych mogą wystąpić nie tylko w sytuacji konfliktu zbrojnego, ale również w przypadku kryzysów związanych z dostawami paliw kopalnych i innych surowców.

Dla mieszkańców gęsto zaludnionych obszarów, na przykład miast, a w szczególności dużych bloków mieszkalnych, takie sytuacje mogą stanowić trudne wyzwanie. Niniejsze opracowanie ma na celu zminimalizowanie pewnych zagrożeń poprzez przygotowanie do tego typu zdarzeń.

2. Rodzaje sytuacji awaryjnych

Rodzaje sytuacji awaryjnych, które zostały przeanalizowane, to przede wszystkim:

1. Krótko, średnio i długotrwałe przerwy w dostawach prądu, wody, ogrzewania;
2. Utrudnienia w pozyskaniu podstawowych produktów, np. żywności;
3. Utrudnienia w dostępie do opieki medycznej;
4. Uderzenie atomowe

Najlepszą strategią dla kryzysów o krótkim i średnim czasie trwania (do kilkunastu dni) jest pozostanie w domu. Aby to jednak było możliwe, musisz się odpowiednio do tego przygotować.

W przypadku zaistnienia kryzysu długotrwałego, rozważ opuszczenie mieszkania i wyjazd poza tereny zurbanizowane. Przebywanie w nieoświetlonym, nieogrzany mieszkanie bez bieżącej wody naraża nas na wiele zagrożeń, w tym zagrożenia epidemiologiczne.

Pierwszym krokiem do przygotowań może być spokojna ocena sytuacji i przemyślenie poniższych kwestii:

1. Czy czuję się przygotowany(a) na ewentualną sytuację awaryjną?
2. Czy mogę lub muszę pozostać w mieszkaniu?
3. Czy są osoby, za które jestem odpowiedzialny(a) i muszę uwzględnić je w planach?

4. Czy posiadam zasoby pozwalające mi odpowiednio długo przetrwać wraz z innymi osobami, za które czuję się odpowiedzialny(a)?
5. Jak długo mogę pozostać w mieszkaniu? Co musi się wydarzyć, żebym musiał(a) je opuścić?
6. Gdzie i w jaki sposób mogę się przenieść w przypadku takiej potrzeby?
7. Czy posiadam ważne paszporty lub inne potrzebne dokumenty?
8. Czy mam zawsze sprawny i zatankowany samochód?
9. Czy chcę i mogę podnosić swoje kwalifikacje w sytuacjach kryzysowych (ratownictwo, survival, zapewnienie pożywienia, itp.)?

Tego typu wiedzę możemy na początku zacząć czerpać z poradników internetowych, takich jak np. ten: <https://www.youtube.com/channel/UCzXbXFS8e54PYTYMkfZzuXg>

3.2 Podstawowe czynności

Mając przemyślany (a może spisany) powyżej opisany plan, możemy wykonać pewnego rodzaju inwentaryzacji i przejrzeć już posiadane przedmioty pod kątem ich przydatności w sytuacji awaryjnej. Warto pomyśleć, czy możemy wykorzystać nasze ubrania, sprzęt kempingowy, gadżety itp.

Ponadto warto rozważyć następujące czynności:

1. Ważne dokumenty i przedmioty rzadko używane można wstępnie spakować do pudeł lub toreb. Mogą się tam dalej kurzyć, ale łatwiej będzie je szybko zabrać w razie potrzeby;
2. Warto spisać poszczególne kroki i listy przedmiotów, zarówno dla wariantów działania na miejscu, jak i dla wyjazdu. W sytuacji kryzysowej umysł ludzki pracuje pod wpływem silnego stresu i szansa pomyłki jest bardzo duża. Postępowanie według spisanej listy zdecydowanie ułatwi działanie. Możesz również rozważyć wydrukowanie tego poradnika;

1. Woda i żywność

Warto zgromadzić zapas wody i żywności, przynajmniej na kilka dni.

Pamiętaj, że w sytuacji awaryjnej może nie być prądu ani wody. Dlatego nie kupuj żywności liofilizowanej, ryżu, makaronu i tym podobnych, ponieważ może nie dać się ich przygotować. Pamiętaj, że gromadzenie gazu do kuchenek, opału lub oleju w budynku stanowi poważne niebezpieczeństwo pożarowe i nie jest zgodne z przepisami. W przypadku braku prądu, zawartość lodówki i zamrażarki w ciągu kilku dni stanie się niezdatna do spożycia, dlatego nie warto kupować np. mrożonek ani paczkowanych wędlin.

Co warto kupić?

- a. Dużo wody butelkowanej;
- b. Konserwy;
- c. Stoiki;

- d. Słodycze
- e. Suchy prowiant

Ogólnie należy przyjąć minimum 2 litry wody oraz 1500 kcal na osobę na dzień.

Aby to sobie wyobrazić:

Dla czteroosobowej rodziny na 7 dni potrzebujemy około 60 litrów wody i 100-150(!) konserw lub słoików.

Można również przygotować zapasy samodzielnie. W Internecie jest wiele poradników jak przygotować tyndalizowaną żywność, która będzie zdatna do spożycia przez wiele lat.

Oto jeden z przykładów z kanału Kuchnia

Kwasiora: https://www.youtube.com/watch?v=J2_eRt3915w

2. Higiena

Warto pamiętać, że bez wody, nieczynne stają się również toalety. W skali całego budynku i kilkuset osób codziennie załatwiających swoje czynności fizjologiczne, jest to ważna kwestia.

Co warto kupić?

- a. Mokre chusteczki (jedna paczka dziennie);
- b. Papier toaletowy, ręczniki papierowe;
- c. Worki foliowe na odpady i odchody (w przypadku braku wody nakładamy na toaletę i wynosimy zawartość w worku);
- d. Kosmetyki codziennego użytku (szczoteczka i pasta do zębów, mydło, itp.)
- e. Płyn do dezynfekcji powierzchni i rąk, chusteczki do dezynfekcji;
- f. Pieluchy i preparaty dla dzieci;
- g. Tabletki i filtry do uzdatniania wody na wypadek braku możliwości jej przegotowania.

3. Technika

W sytuacjach kryzysowych będziemy potrzebowali przynajmniej kilku przedmiotów, których możemy na co dzień nie doceniać. Spróbujmy na przykład wyobrazić sobie przejście z mieszkania do garażu z całą rodziną w kompletnej ciemności. Albo zastanówmy się, skąd będziemy czerpali informacje, jeżeli wyczerpią nam się telefony komórkowe, a telewizory nie będą działać.

Co warto kupić?

- a. Latarkę czołową, która ułatwi nam wykonywanie czynności oburącz;
- b. Lampki LED, które oświetlą nam pomieszczenia.
- c. Świece i zapalki;
- d. Radio na baterie, najprostsze, które pozwoli nasłuchiwać komunikatów (najprawdopodobniej na falach długich AM). Można kupić takie radio za kilkadziesiąt złotych;
- e. Zapas baterii w typowych rozmiarach (AA, AAA oraz inne pasujące do Twoich urządzeń). Można kupić baterie z terminem ważności 10 lat, więc raczej nie powinny się zmarnować;
- f. Typowe zestawy dla majsterkowiczów (szara taśma, folia stretch, multitool, itp.);
- g. Można również rozważyć bardziej zaawansowane systemy takie jak powerbanki, radiotelefony (krótkofalówki), panele fotowoltaiczne, a nawet anteny satelitarne do dostępu do Internetu Starlink;

Jeśli zabraknie prądu, nie będziesz w stanie naładować swoich urządzeń na akumulatory (no chyba, że w samochodzie). Dlatego najlepiej zaopatrzyć się w sprzęt zasilany ogólnodostępnymi bateriami (AA lub AAA).

Co warto kupić?

Przede wszystkim typową apteczkę pierwszej pomocy. Im większa, tym lepsza. Powinna zawierać przynajmniej:

- a. Zestaw opatrunków i plastrów na skaleczenia
- b. Zestaw do tamowania masywnych krwotoków (warto również doszkolić się w tym zakresie. To nie są bardzo trudne czynności, a realnie ratują życie)
- c. Opatrunki hydrożelowe na oparzenia
- d. Środek odkażający do skóry, np. Octenisept;
- e. Środek odkażający do ran, np. Octenilin;
- f. Bandaże, chusty i opaski typu Codofix do zaopatrywania głowy;
- g. Rękawiczki nitrylowe w różnych rozmiarach;
- h. Nożyczki, najlepiej ratownicze do odzieży (nie są drogie);
- i. Pulsoksymetr;
- j. Termometr;
- k. Opatrunki chłodzące i rozgrzewające;
- l. Folia NRC do izolacji;
- m. Sól fizjologiczna w plastikowych ampułkach;
- n. Zestaw do płukania oczu;

Więcej informacji o tym, co warto mieć w apteczce można zdobyć w poradnikach online, jak np.:

[Apteczka pierwszej pomocy](#)

[Apteczka turystyczna](#)

[Leki, które warto mieć w domu](#)

Warto upewnić się, że zgromadzone zapasy będą dostępne, kiedy będziemy ich potrzebować. Na przykład, czy latarka lub apteczka nie jest schowana zbyt głęboko? Podczas zaniku prądu, w kompletnej ciemności dotarcie do tych narzędzi będzie o wiele trudniejsze.

Kiedy nastąpi sytuacja awaryjna, wszyscy zapewne rzucą się do robienia zakupów i wyptacania gotówki. Może się zdarzyć, że bankomaty nie będą czynne, a płatności bezgotówkowe niemożliwe. **Dlatego warto przygotować sobie choćby minimalny zapas gotówki na tę okoliczność. Najlepiej jakby wystarczył na tydzień jedzenia oraz bilety wyjazdowe (podczas sytuacji awaryjnej ceny mogą być wyższe).**

4. Co mogę zrobić w sytuacji awaryjnej?

Niezależnie od tego z jaką sytuacją awaryjną mamy do czynienia, warto przemyśleć poniższe kwestie:

1. Czy przygotowywałem się na tę konkretną sytuację? Czy mam plan działania na tę okoliczność?
2. Czy może wystąpić przerwa w dostawie wody? Jeśli tak, to warto napełnić wannę i ewentualnie inne naczynia.
3. Czy są ze mną wszystkie osoby, które powinny być?
4. Czy mam dostęp do wszystkich niezbędnych zasobów? Warto zrobić przegląd.
5. Czy jestem bezpieczny? Czy mogę się spodziewać niebezpieczeństwa np. od innych osób?
6. Czy oprócz zadbania o siebie i bliskich, mogę (lub powinienem) podjąć inne działania, np. współpraca z zarządcą albo służbami ratunkowymi?

a. Brak prądu

W przypadku zaników prądu trwających 1-2 dni:

1. Uruchom awaryjne źródła światła.
2. Zrób przegląd lodówki i zamrażarki. Zaplanuj posiłki tak, aby się nie zmarnowały.
3. Przetóż rzeczy z zamrażarki do lodówki. Nawet bez prądu będzie wtedy dłużej chłodna.

4. Jeżeli nie działają telefony komórkowe ani telewizory, włącz radio i przeszukaj wszystkie częstotliwości w poszukiwaniu komunikatów od lokalnych władz. Najprawdopodobniej będą nadawane na Kanale 1 Polskiego Radia.

W przypadku zaników prądu trwających powyżej dwóch dni:

1. Jeżeli posiadasz w lokalu wentylację mechaniczną to po dłuższym czasie jej beczynności, postaraj się raz na jakiś czas przewietrzyć mieszkanie. Wyjątkiem może tu być równoczesny brak ogrzewania w połączeniu z ekstremalnie niskimi temperaturami na zewnątrz. Wtedy ogranicz wietrzenie do minimum.

b. Brak wody

W przypadku przerw w dostawie wody trwających 1-2 dni:

1. Jeżeli dopiero spodziewasz się przerwy i możesz jeszcze napętnić wannę i inne naczynia w domu, to zrób to jak najszybciej.
2. Przelicz, ile masz dostępnej wody i na jak długo Ci wystarczy.
3. Przygotuj zakupione wcześniej ręczniki papierowe, mokre chusteczki, preparaty do dezynfekcji powierzchni i rąk. Wprowadź zasady ich stosowania przez domowników, aby uniknąć infekcji.

4. Splukiwanie toalet będzie niemożliwe, dlatego wykorzystaj zapas worków foliowych. Ułóż worek na toalecie lub wiaderku i w ten sposób skorzystaj. Odpady i odchody wynoś regularnie. Składuj je wyłącznie w wyznaczonych miejscach, z dala od budynku i innych osób.

5. Postaraj się dowiedzieć, czy miasto zapewni alternatywne dostawy wody, np. beczkowitzem.

W przypadku przerw w dostawie wody trwających powyżej dwóch dni:

1. Jeżeli brak wody się przedłuża i nie możesz uzupełnić jej zapasów, zaplanuj przeniesienie się w inne miejsce. Bez dostępu do wody będzie Ci bardzo trudno przetrwać.

c. Brak ogrzewania

W przypadku przerw w ogrzewaniu trwających 1-2 dni:

1. Zamknij okna i je uszczelnij, jeśli konieczne.
2. Przygotuj dodatkową odzież i pościel.
3. Jeżeli jest prąd, możesz nadal dogrzewać się piecykami, klimatyzatorem, a nawet piekarnikiem czy czajnikiem i tosterem.

W przypadku przerw w ogrzewaniu trwających powyżej dwóch dni:

1. Wybierz w mieszkaniu pomieszczenie położone najbardziej centralnie z jak najmniejszą liczbą okien i ścian zewnętrznych. Uszczelnij dokładnie okna i inne otwory. Obtóż ściany i okna kocami i kołdrami. Możesz do tego wykorzystać np. haczyki na obrazy.

2. Wyłącz wentylację mechaniczną, aby zminimalizować wychładzanie lokalu. Po dłuższym czasie jej bezczynności, będzie jednak trzeba raz na jakiś czas przewietrzyć mieszkanie.

Jeżeli temperatury na zewnątrz budynku są bardzo niskie, a brak ogrzewania się przedłuża, rozważ przeniesienie się do innej lokalizacji.

d. Uderzenie atomowe

Kroki do podjęcia w przypadku wystąpienia promieniowania lub opadu promieniotwórczego:

1. Jak najszybciej zamknij okna i udaj się do centralnych / środkowych części budynku lub do garażu podziemnego.
2. Jeżeli udało Ci się przetrwać wybuch oraz szybko przemieścić do wyizolowanej przestrzeni, to mam dobrą wiadomość: masz duże szanse na przeżycie! Musisz tylko pozostać w odpowiednim odizolowaniu przez przynajmniej 48h. Po tym czasie natężenie promieniowania jest zazwyczaj 10-20 krotnie niższe niż na początku i nie stanowi aż tak istotnego zagrożenia dla zdrowia.
3. Staraj się nie dopuścić do zassania pyłu radioaktywnego do wnętrza budynku. Może to oznaczać np. wyłączenie części wentylacji mechanicznej.
4. Pamiętaj, że prawdopodobnie będziesz tam przebywać w dużym zatłoczeniu. Warto pomyśleć o odpowiednim reżimie sanitarnym i stosować się do wyznaczonych reguł oraz zasad zdrowego rozsądku. Pozwoli to ograniczyć ryzyko ewentualnych infekcji.
5. Unikaj bliskości przegród zewnętrznych budynku takich jak ściany i dachy oraz pozostałe miejsca, gdzie może gromadzić się opad radioaktywny. Z pewnością będzie on zalegał również na balkonach, trawnikach oraz w rurach kanalizacji deszczowej i zbiornikach retencyjnych.
6. Nie polecam kupowania sprzętów takich jak dozometr. Wydaje mi się, że to nie ma sensu, ponieważ zdecydowanie prędzej go zgubisz lub zepsujesz niż użyjesz. Ale jeżeli go masz, to z pewnością ułatwi Ci poszukiwanie miejsca o dobrej izolacji.

Jeżeli interesują Cię te kwestie i chcesz dowiedzieć się więcej, to polecam ten podcast z kanału Domowy Survival: https://youtu.be/-S_vE9ZvITg

Warto tutaj również dodać, że kwestia traktowania garaży podziemnych jako schronów jest obecnie szerzej dyskutowana i stanowi dość złożone zagadnienie. Podstawowe trudności to brak pewności utrzymania się stropu garażu po zawaleniu kondygnacji nadziemnych, brak systemów zapewniających filtrację i wentylację powietrza oraz brak wyjść awaryjnych. Pomimo tego, zejście do garażu w opisywanym powyżej scenariuszu wydaje się dobrym wyborem. No chyba, że mamy możliwość pozostania np. w centralnej części budynku.

.....

Z ulotki propagowanej w Szwecji 2024 r.

Jeśli wydarzy się coś poważnego, pomoc otrzymają w pierwszej kolejności ci, którzy potrzebują jej najbardziej. Większość z nas musi poradzić sobie sama przez przynajmniej tydzień. Oto kilka przykładów, jak możesz pomóc w przygotowaniach do obrony kraju:

- Dołącz do dowolnej organizacji obronnej, której zadaniem jest obrona kraju w razie kryzysu. Także inne organizacje non-profit i zgromadzenia religijne podejmują ważne działania.
- Weź udział w kursie pierwszej pomocy, aby umieć przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową (HLR).
- Jeśli możesz, zostań honorowym dawcą krwi.
- Porozmawiaj z sąsiadami, jak możecie wspólnie zadbać o zwiększenie swojej gotowości, np. wśród członków spółdzielni, wspólnoty mieszkaniowej czy członków społeczności lokalnej byalaget.

....

Woda

Potrzebujesz przynajmniej trzy litry wody na dobę, głównie do picia i gotowania. W razie niedoborów w dostawie wody pitnej gmina może zapewnić zbiorniki z wodą, jednak mimo wszystko musisz mieć własną wodę w domu.

Przygotuj kanistry lub wiadra z pokrywą do noszenia wody.

Kup wodę w butelkach lub napełnij wodą kanistry nadające się do kontaktu z żywnością. Przechowuj wodę w ciemnym i chłodnym miejscu.

Kilka razy w roku sprawdzaj, czy woda dobrze pachnie i smakuje. W razie potrzeby ją wymień.

Jeśli nie masz pewności, że woda jest czysta, zagotuj ją (na powierzchni powinny pojawić się duże pęcherzyki powietrza).

Zamroź wodę w butelkach PET. Butelki będzie można wykorzystać jako wkłady lodowe, gdyby zabrakło prądu. Po rozmrożeniu wodę można wypić. Nie napełniaj butelek do końca, gdyż mogą popękać po zamrożeniu.

.....

Ważne numery telefonu spisane na papierze.

.....

Możliwość płacenia na różne sposoby zdecydowanie poprawia gotowość. Od czasu do czasu używaj gotówki. Warto mieć: gotówkę w różnych nominałach przynajmniej na tydzień.

.....

Zaplanuj, co zabierzesz ze sobą, jeśli zajdzie nagła potrzeba opuszczenia miejsca zamieszkania na krótszy lub dłuższy czas. Oto kilka propozycji: żywność i woda na kilka dni, dokumenty tożsamości, karty bankowe i gotówka, leki i niezbędne urządzenia medyczne, np. aparat słuchowy, radio na baterie, ogniwa słoneczne lub korbkę, ciepła odzież, odzież przeciwdeszczowa i na zmianę, artykuły higieniczne, telefon komórkowy i ładowarka, mapa, kompas, ważne informacje w wersji papierowej, np. numery telefonów czy polisy ubezpieczeniowe.

.....

- Zrób kopię bezpieczeństwa najważniejszych informacji, np. na zewnętrznym dysku, pamięci USB czy w chmurze.

.....