



W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH



W sytuacji zagrożenia konfliktem zbrojnym

Co zrobisz, jeśli życie codzienne, które znasz nagle zostanie wyrócone do góry nogami? Może się zdarzyć, że niespodziewanie znajdziesz się w sytuacji skrajnie odmiennej od tej, do której przywykłeś. W obecnym świecie obserwujemy wzrost czynników ryzyka, wpływających na społeczeństwo:

- zmiany klimatu, powodujące wielkie powodzie i pożary lasów częściej niż kiedykolwiek w historii,
- wzrost populacji na świecie, wpływający na braki produktów żywnościowych w wielu regionach świata,
- cybernetyczne ataki na ważne systemy informatyczne, powodujące chaos informacyjny, przerwy w dostawie prądu, niewłaściwe funkcjonowanie całych gałęzi przemysłu,
- konflikty zbrojne.

W krótkim czasie Twoje życie może się skomplikować pod wpływem zjawisk takich, jak:

- przerwy w dostawie prądu i ogrzewania,
- problemy z produkcją i przechowywaniem żywności,
- problemy z dostępem do wody pitnej,
- braki w dostawach paliwa,
- problemy telekomunikacyjne, braki gotówki w bankach i bankomatach, zamrożenie kont bankowych i kart płatniczych,
- zawieszenie funkcjonowania transportu publicznego lub jego ograniczenie,
- problemy z dostępem do leków i opieki zdrowotnej, itd.

Zastanów się, jak poradzisz sobie bez środków i usług, które dotychczas uważałeś za powszechnie dostępne.



Przygotuj się na sytuację awaryjną!

Władze Twojego państwa, regionu, miasta są odpowiedzialne za zapewnienie swoim obywatelom opieki socjalnej nawet w czasie kryzysu. W zakres tych usług wchodzi:

- opieka nad osobami starszymi, niepełnosprawnymi, ze szczególnymi potrzebami,
- dostęp do wody pitnej, żywności, leków,
- obecność służb porządku publicznego i opieki zdrowotnej (policja, straż miejska, straż pożarna, pogotowie),
- dostęp do placówek edukacyjnych i instytucji pożytku publicznego, itd.

Są jednak obszary, w których musisz być gotowy do samodzielnego działania, w celu ochrony własnego zdrowia i życia oraz zapewnienia sobie środków przetrwania na okres kryzysu. Pamiętaj, że w sytuacji awaryjnej pomoc w pierwszej kolejności otrzymują najbardziej potrzebujący - ranni, chorzy, kobiety, dzieci, osoby starsze. Możesz znaleźć się w sytuacji, kiedy Twoje potrzeby zostaną uznane za mniej pilne a nawet zostaniesz poproszony o pomoc innym poszkodowanym.

Możesz się na to przygotować i tym samym zwiększyć swoje szanse na przeżycie. Poniżej podajemy listę środków, niezbędnych do przetrwania:

- woda pitna lub środki do jej uzdatniania (tabletki, nadmanganian potasu, filtry itp.), oraz żywność z długim terminem przydatności do spożycia,
- środki ochrony przed niskimi temperaturami (ciepła, wełniana odzież, koce, śpiwory, karimaty, materace, namioty, podgrzewacze chemiczne, koce NRC, bielizna termoaktywna itp.),
- urządzenia umożliwiające dostęp do informacji i komunikacji ze światem (radio CB, krótkofalówkę w paśmie VHF/PMR lub inne urządzenie do odbioru i nadawania np. radio FM/LW + zapas baterii).

Teraz zastanów się, na jakie niebezpieczeństwa możesz być narażony w swoim najbliższym otoczeniu. Zwróć uwagę, czy mieszkasz w regionie zagrożonym katastrofami naturalnymi lub w sąsiedztwie wielkich zakładów przemysłowych, elektrowni, gazociągów, itp. Zdobądź wiedzę na temat zagrożeń z nimi związanych.



Bądź czujny wobec fałszywych informacji

Powszechnie wiadomo, że w przestrzeni medialnej pojawia się mnóstwo fałszywych informacji, tzw. fake newsów. Niektóre państwa wykorzystują to zjawisko do wdrażania propagandy, mającej na celu zabezpieczenie ich interesów, wprowadzenie chaosu w

Poniżej znajdziesz listę sposobów obrony przed dezinformacją:

- sprawdź, czy dana informacja jest faktem czy opinią,
- sprawdź, jaki jest cel podania tej informacji do wiadomości publicznej,
- sprawdź źródło pochodzenia informacji i ustal, czy jest ono wiarygodne,
- sprawdź, czy informacja jest dostępna także w innych przestrzeniach informacyjnych,
- sprawdź, czy informacja jest aktualna i dlaczego została ujawniona w danym momencie,
- szukaj informacji na własną rękę i z wielu źródeł,
- nie wierz plotkom,
- nie rozpowszechniaj plotek i niesprawdzonych przekazów, szczególnie jeśli nie potrafisz wskazać ich źródła lub potwierdzić jego wiarygodności.



Bądź przygotowany na atak terrorystyczny

Celem ataku terrorystycznego może stać się osoba prywatna, grupa, instytucja lub infrastruktura. Mimo olbrzymiej ilości sposobów na dokonanie zamachu, możemy wyszczególnić pewne podstawowe wskazówki, mogące pomóc ograniczyć zagrożenie ze strony terrorystów:

- przenieś się do bezpiecznego miejsca, unikając dużych skupisk ludzkich,
- współpracuj ze służbami delegowanymi do pomocy w kryzysie i stosuj się do zaleceń ustanawianych przez władze,
- ostrzeż jak największą liczbę osób o potencjalnym niebezpieczeństwie i udziel pomocy poszkodowanym,
- wycisz telefon i nie kontaktuj się z osobami w strefie zagrożenia - dźwięk telefonu może zdradzić miejsce ich ukrycia,
- unikaj korzystania z telefonu, jeśli nie jest to absolutnie konieczne - przeciążenia na liniach telefonicznych mogą spowodować poważne problemy komunikacyjne na dużą skalę,
- nie rozpowszechniaj w Internecie informacji o znaczeniu operacyjnym lub strategicznym, które mogłyby przesądzić o powodzeniu akcji służb walczących z zagrożeniem.

Lista produktów niezbędna w gospodarstwie domowym w sytuacji zagrożenia

Podstawową zasadą przetrwania w sytuacjach kryzysowych jest zgromadzenie większych zapasów wody żywności (najlepiej z długim terminem przydatności do spożycia), środków ochrony termicznej oraz sprzętów do podtrzymania komunikacji ze światem.

Żywność i woda

- ziemniaki, kapusta, marchew, jaja,
- pieczywo długoterminowe (krakersy, tortilla, pieczywo chrupkie, wafle),
- produkty w tubkach (serki topione, twarożki, pasty),
- mleko owsiane, mleko sojowe, mleko w proszku,
- olej spożywczy,
- ser twardy,
- woda pitna w butelkach i pojemnikach z wieczkiem, pojemnikach z filtrem, dystrybutorach z pompką, kranikiem, woda mineralna itp.,
- wojskowe racje żywnościowe lub podobne, liofilizaty.
- produkty instant (zupki, dania gotowe zalewane wrzątkiem), makaron, ryż, kasza,
- konserwy i dania poddane wstępnej obróbce termicznej, pasteryzowane, wekowane,
- przetwory owocowe i warzywne - dżemy, marmolady, musy, sosy,
- napoje zdatne do przechowywania w temperaturze pokojowej,
- kawa, herbata, kakao, czekolada, słodycze, batony energetyczne,
- orzechy, migdały, ziarna jadalne, nasiona,

Odzież i materiały ochrony termicznej

W przypadku przerwania dostawa prądu, gazu, paliwa, nadrzędnym działaniem jest zapewnienie ciepła w skupiskach ludzkich. Aby zapobiec utracie ciepła w pomieszczeniach należy skupić się w grupie w jednym pomieszczeniu, uszczelnić okna, drzwi, wyścielić podłogę materiałem izolacyjnym (drewno, tworzywo sztuczne, karton, tkaniny), zbudować szałas i schrony z dostępnych materiałów termoizolacyjnych.

UWAGA! W przypadku wykorzystywania otwartego ognia (zapałki, świece, kominek, palenisko) należy mieć na uwadze ryzyko wywołania pożaru! Wszelkie źródła ognia muszą być właściwie kontrolowane. Należy również regularnie wietrzyć pomieszczenia aby zapewnić optymalną cyrkulację powietrza.

Ochronę przed utratą ciepła zapewniają:

- odzież wełniana, ciepła odzież wierzchnia, czapki, szaliki, rękawiczki, bielizna termoizolacyjna itp.,
- koce, karimaty, śpiwory, plandeki, namioty itp.,
- świece, podgrzewacze, lampy olejowe, generatory, gazowe urządzenia grzewcze (LPG),
- termofory, termosy, chemiczne produkty rozgrzewające (plastry, kompresy, płachty).

Łączność i komunikacja

W skrajnych warunkach jedną z podstaw przetrwania jest dostęp do aktualnych informacji. Należy zabezpieczyć sobie dostęp do przekazów medialnych, informacji publikowanych przez rząd, służby porządkowe i instytucje pożytku publicznego a także utrzymać kontakt z bliskimi. W tym celu warto zgromadzić:

- nadajniki i odbiorniki na baterie, zasilane słońcem, wiatrem lub z innych źródeł odnawialnych,
- radia samochodowe i przenośne sprzęty audio (krótkofalówki, radia satelitarne, telefony komórkowe),
- listę numerów alarmowych i innych ważnych numerów na papierze,
- zapasy baterii, power banki, ładowarki zasilane zapalniczką samochodową,
- gotówkę w małych nominałach, kosztowności, złoto, zdatne do wymiany na inne towary,
- apteczkę, mokre chusteczki, materiały sanitarne, środki ochrony osobistej, leki itp.,
- dokumenty (paszport, dowód tożsamości, akty urodzenia, certyfikaty, pozwolenia itp.).

PRZED WSZYSTKIM - NIE PANIKUJ!
ZACHOWAJ SPOKÓJ, CO BY SIĘ NIE DZIAŁO
ROZETNAJ SIĘ NAJPIERW W SYTUACJI,
ZAPLANUJ SVOJE DZIAŁANIA, DZIAŁAJ ROZWAŻNIE.

JEŚLI JEST TO MOŻLIWE WEZWIIJ POMOC :

Policja
997

Straż Pożarna
998

Pogotowie Ratunkowe
999

Straż Miejska
986

MOPR, GOPR, TOPR, WOPR
985 lub 601 100 100

Ogólnoeuropejski numer alarmowy
112