

PODLASKI URZĄD WOJEWÓDZKI W BIAŁYMSTOKU



JEŚLI NADEJDZIE KRYZYS

2019

WAŻNE INFORMACJE
DLA MIESZKAŃCÓW
WOJEWÓDZTWA
PODLASKIEGO

Broszura informacyjna dostępna również na stronie internetowej
Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku:
<https://www.gov.pl/web/uw-podlaski>



SPIIS TREŚCI

DO MIESZKAŃCÓW WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO	2
CO ZROBIĆ, GDY TWOJA CODZIENNOŚĆ WYWRÓCI SIĘ DO GÓRY NOGAMI	3
TWOJA GOTOWOŚĆ KRYZYSOWA	4
Bądź ostrożny wobec fałszywych informacji	5
W razie zamachu terrorystycznego	6
Rady dla gospodarstw domowych	7
SYSTEM OBRONNY PAŃSTWA	9
Stany gotowości obronnej państwa	9
Obrona cywilna	10
Dla własnego bezpieczeństwa	10
SYSTEMY ALARMOWANIA I OSTRZEGANIA LUDNOŚCI	11
Regionalny System Ostrzegania RSO	11
Alert Rządowego Centrum Bezpieczeństwa	11
System powszechnego ostrzegania i alarmowania	12
PRZYDATNE INFORMACJE	15



DO MIESZKAŃCÓW WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku, przekazuje do Twoich rąk broszurę informacyjną, która ma pomóc w przygotowaniu się do radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych (zagrożenia) i w ramach powszechnej samoobrony.

Obecny świat daje nam wiele możliwości oraz ułatwia życie na wielu płaszczyznach. Jednak obok rozwoju cywilizacyjnego występują liczne zagrożenia takie jak: masowe wypadki komunikacyjne, występowanie ekstremalnych warunków pogodowych, cyberataki na systemy teleinformatyczne, zakłócenia w dostawie energii elektrycznej lub gazu czy najbardziej skrajne zagrożenie – konflikt militarny. Jeśli sobie ich nie uświadomisz i jeśli nie będziesz choć w niewielkim stopniu do nich przygotowany, to mogą się stać dla Ciebie ogromnym wyzwaniem.

W niniejszej broszurze, przedstawiamy z jednej strony ogólne informacje o systemie bezpieczeństwa naszego państwa, zaś z drugiej zwracamy uwagę na kilka aspektów, na tyle generalnych, żeby w sytuacjach kryzysowych móc je wykorzystać do ochrony własnej, swojej rodziny oraz najbliższego otoczenia – sąsiadów. Informacje zawarte w tej broszurze powinny pomóc Tobie w przygotowaniu się na wypadek zagrożeń.

Urzędy administracji publicznej województwa podlaskiego (zarówno samorządowe jak i rządowe), każdego dnia dbają o bezpieczeństwo i funkcjonowanie naszych społeczności. Jednak szczególna odpowiedzialność za nasze bezpieczeństwo spoczywa również na Tobie, ponieważ razem tworzymy nasze „małe” (sołectwa, gminy) i „duże” (powiaty, województwa) społeczności lokalne. Jedną z naszych najważniejszych wartości, w sytuacji gdy coś nam zagraża, musi być jedność i wola wzajemnej pomocy.

Jeśli Ty jesteś przygotowany na mogące wystąpić zagrożenia, to przyczyniasz się do tego, aby cały kraj lepiej radził sobie z trudnymi wyzwaniami.

ZACHOWAJ BROSZURĘ!



CO ZROBIĆ, GDY TWOJA CODZIENNOŚĆ WYWRÓCI SIĘ DO GÓRY NOGAMI

Kryzys może spowodować, że Twoje otoczenie nie będzie funkcjonować tak, jak do tego przywykłeś. Zmieniony klimat może sprawić, że powodzie i pożary lasów staną się czymś bardziej powszechnym. Wydarzenia w otaczającym świecie mogą spowodować braki niektórych artykułów spożywczych. Zakłócenia w systemie komputerowym mogą wpłynąć na dostawy prądu. W krótkim czasie codzienność może stać się uciążliwa:

- **Przestanie funkcjonować ogrzewanie;**
- **Będą trudności w przygotowaniu i przechowywaniu pożywienia;**
- **Nie będzie można już kupić żywności i innych artykułów w sklepach;**
- **Nie będzie wody w kranach i toaletach;**
- **Nie będzie można zatankować samochodu;**
- **Karty płatnicze i bankomaty nie będą działać;**
- **Sieć telefonów komórkowych i Internet nie będą funkcjonować;**
- **Trudno będzie zdobyć lekarstwa i sprzęt medyczny.**

***Pomyśl, jak ty i inne osoby z twojego otoczenia
mogą sobie poradzić z sytuacją, gdy normalne usługi
i serwisy nie będą działać tak jak zwykle.***



TWOJA GOTOWOŚĆ KRYZYSOWA

Bądź przygotowany na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowej. Przy odpowiednim przygotowaniu się, lepiej poradzisz sobie z trudną sytuacją, niezależnie od tego, co ją spowodowało.

W przypadku kryzysu, pomoc nadejdzie najpierw do najbardziej potrzebujących. Większość z nas musi być gotowa na to, aby poradzić sobie przez jakiś czas sama. Im lepiej będziesz przygotowany, tym większe są szanse, że pomożesz również innym, którzy nie mają tych samych umiejętności co Ty.

Najważniejsze, żeby był zapewniony dostęp do wody, żywności i ciepła oraz żeby móc korzystać z informacji urzędów, przekazywanych za pośrednictwem mediów (radia i telewizji) oraz innych systemów teleinformatycznych.

- **Zastanów się jakie czynniki ryzyka występują w twojej najbliższej okolicy.**
- **Czy mieszkasz w rejonie zagrożonym pożarami albo powodzią?**
- **Czy w twojej okolicy znajdują się jakieś niebezpieczne zakłady przemysłowe lub inne zagrożenia, o których warto wiedzieć?**





Bądź ostrożny wobec fałszywych informacji

Pewnie słyszałeś o takich pojęciach jak „szum informacyjny”, „fake news”, „działalność dezinformacyjna”. Wszystkie one określają działania, które mają celowo wprowadzić do obiegu fałszywe informacje, aby spróbować wpłynąć na nasz system wartości i nasze działania.

Najlepszą obroną wobec fałszywych informacji jest bycie krytycznym wobec nich oraz potwierdzanie ich w źródłach pewnych. Jednym z takich źródeł potwierdzenia informacji o np.: zagrożeniu, może być Twój urząd gminy, posterunek policji, jednostka straży pożarnej lub informacja w aplikacji Regionalnego Systemu Ostrzegania. Zanim przyjmiesz informację za prawdziwą, warto się zastosować do poniższych pomocnych pytań i stwierdzeń:

- **Czy ta informacja to fakt czy opinia?**
- **Jaki jest cel przekazywania takich informacji?**
- **Kto jest jej nadawcą?**
- **Czy źródło jest wiarygodne?**
- **Czy są informacje z innych źródeł?**
- **Czy informacje są nowe czy stare i dlaczego pojawiły się właśnie teraz?**
- **Nie wierz w żadne plotki – używaj wielu wiarygodnych źródeł, aby sprawdzić, czy informacje się zgadzają;**
- **Nie rozpowszechniaj plotek – jeśli informacje nie wydają się wiarygodne, nie rozsyłaj ich dalej.**





W razie zamachu terrorystycznego

Zamach terrorystyczny może być wymierzony przeciwko pojedynczym osobom albo grupom, przeciwko społeczności albo ważnym dla społeczeństwa obiektom, takim jak zaopatrzenie w energię elektryczną lub system transportu. Nawet jeśli zamach przeprowadzony jest w różny sposób i w różnych miejscach, można wymienić kilka porad, które dotyczą większości sytuacji:

- **Zadbaj o swoje bezpieczeństwo i unikaj zbiorowisk;**
- **Zaalarmuj policję przez numer 112 i poinformuj, jeśli widzisz coś ważnego;**
- **Ostrzeż tych, którzy znajdują się w niebezpieczeństwie i pomóż tym, którzy tego potrzebują;**
- **Wyłącz dźwięk w komórce i nie dzwoń do nikogo, kto znajduje się w niebezpiecznej okolicy. Sygnał komórki może zdradzić osobę, która się ukrywa;**
- **Nie dzwoń z komórki (oprócz 112), jeśli nie musisz. Sieć będzie przeciążona. Być może będziesz utrudniać przeprowadzenie ważnych dla ratowania życia rozmów;**
- **Słuchaj poleceń policji, służb ratowniczych i władz;**
- **Nie rozpowszechniaj w sieci ani w inny sposób niepotwierdzonych informacji.**



UCIEKAJ !



CHOWAJ SIĘ !



DZWOŃ !



Rady dla gospodarstw domowych

Warunki i potrzeby wyglądają różnie, zależnie od tego, czy na przykład mieszkasz w obszarze wiejskim czy gęsto zaludnionym, w domu czy w mieszkaniu. Tu otrzymasz różne porady dla swojego gospodarstwa domowego. Wykorzystaj te, które są odpowiednie dla Ciebie i Twoich bliskich. Przygotujcie niektóre rzeczy razem i pożyczajcie od siebie.

Żywność	Woda	Ogrzewanie	Komunikacja
<p>Ważne, aby mieć w domu dodatkowe produkty żywnościowe, które dostarczą niezbędną energię. Używaj produktów z długim terminem przydatności, które można szybko przyrządzić, które wymagają małej ilości wody lub są gotowe do spożycia.</p>	<p>Czysta woda pitna jest niezbędna do życia. Należy liczyć co najmniej trzy litry na osobę dorosłą dziennie. Jeżeli nie jesteś pewien jej jakości, należy ją przegotować. Jeżeli toaleta nie działa, możesz użyć mocnych worków foliowych, które umieszcisz w muszli klozetowej. Właściwa higiena rąk jest potrzebna, aby uniknąć zakażeń.</p>	<p>Jeśli zabraknie prądu w czasie chłodnych pór roku, mieszkanie może szybko się wyziębić. Zbierzcie się w jednym pomieszczeniu, zawieście koce na oknach, przykryjcie podłogę dywanami i zbudujcie namiot pod stołem dla zatrzymania ciepła. Pamiętaj o niebezpieczeństwie pożaru. Zgaście wszystkie świece i alternatywne źródła ogrzewania, zanim pójdziecie spać. Wietrz regularnie pomieszczenia, aby dostarczać tlen.</p>	<p>W sytuacji poważnych zdarzeń kryzysowych, musisz mieć możliwość odbioru przekazywanych przez władze komunikatów i informacji, dotyczących zaistniałych zdarzeń nadawanych przez środki masowego przekazu, przede wszystkim przez Polskie Radio i Telewizję. Niezbędny będzie również telefon, który umożliwi Ci kontakt z członkami rodziny czy wezwanie służb ratunkowych.</p>



Żywność:	Woda:	Ogrzewanie:	Komunikacja:	Inne ważne przedmioty:
<ul style="list-style-type: none">• Ziemiaki, kapusta, marchew, jaja;• Pieczywo z długim terminem przydatności, np. chleb, twarde ciastka, suchary;• Ser miękki, margaryna, pasty do smarowania w tubach;• Mleko w proszku pochodzenia zwierzęcego, roślinnego;• Olej, sery twarde;• Ryż, makaron, kasza, mąka ziemniaczana;• Krojone pomidory do gotowania np. z makaronem;• Konserwy mięsne, rybne;• Zamykane pod ciśnieniem słoiki z pulpetami, gotowanym mięsem, zupą;• Przeciery owocowe, dżemy, konfitury;• Gotowe zupy, soki owocowe lub inne; napoje, które można przechowywać w temperaturze pokojowej;• Kawa, herbata, czekolada, batoniki energetyczne, miód, orzechy, masło orzechowe, nasiona;• Owoce liofilizowane.	<ul style="list-style-type: none">• Butelki;• Wiadra z pokrywką;• Butelki PET do mrożenia wody (nie napelniaj do końca aby nie pękły);• Woda mineralna;• Bukłaki, najlepiej z kranikiem do przenoszenia wody. Możesz mieć kilka dodatkowych, aby mieć w nich zapas wody (powinny być przechowywane w ciemnym i chłodnym miejscu);• Tabletki do uzdatniania wody;• Turystyczne filtry wody.	<ul style="list-style-type: none">• Odzież wełniana;• Ciepłe i wytrzymałe ubrania;• Czapki, rękawiczki, szaliki;• Koce;• Śpiwory;• Świece stearynowe;• Podgrzewacze; (tealighty);• Zapalaki i zapalniczki;• Alternatywne źródła ciepła np. kuchenki gazowe, naftowe wraz z kartuszami itp.	<ul style="list-style-type: none">• Radio na baterie, baterie słoneczne;• Radio samochodowe;• Telefon;• Lista z ważnymi numerami telefonów;• Dodatkowe baterie, power banki do ładowania między innymi telefonów komórkowych;• Ładowarki do telefonów komórkowych, które mogą być używane w samochodzie;• CB radio.	<ul style="list-style-type: none">• Kucharki spirytusowe i na paliwo;• Lataрка kieszonkowa, lataarka na czoło;• Baterie;• Gotówka w drobnej walucie;• Apteczka domowa i dodatkowe leki;• Mokre chusteczki;• Żel antybakteryjny do rąk;• Pieluchy i podpaski;• Dokumenty, na przykład: dowody osobiste, rejestracyjne, paszporty, dowody ubezpieczenia, dane bankowe;• Paliwo w baku (kanistrach).



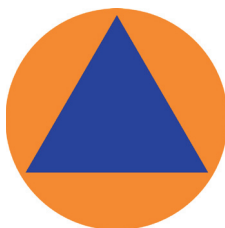
SYSTEM OBRONNY PAŃSTWA

Obrona narodowa to całokształt sił i środków państwa i społeczeństwa, a także sposoby oddziaływania na otoczenie w celu zapobiegania i przeciwdziałania zagrożeniom, które godzić by mogły w bezpieczeństwo narodowe. W tym systemie uczestniczą wszystkie organy państwowe, siły zbrojne, administracja publiczna, przedsiębiorcy oraz wszyscy obywatele. Obrona narodowa składa się z obrony militarnej i obrony niemilitarnej (cywilnej). Obronę militarną przed agresją zbrojną na nasze państwo realizują Siły Zbrojne RP we współdziałaniu z wojskami sojuszniczymi (NATO). Obrona niemilitarna zaś jest realizowana przez udzielanie wsparcia i uzupełnianie etatowe wojsk, mobilizację gospodarki na potrzeby obronne oraz obronę cywilną.

Stany gotowości obronnej państwa

W polskim systemie prawnym wyróżniamy 3 stany gotowości obronnej państwa:

- stan stałej gotowości obronnej państwa (utrzymuje się w czasie pokoju, gdy nie stwierdza się istotnych zagrożeń zewnętrznego bezpieczeństwa państwa);
- stan gotowości obronnej państwa czasu kryzysu (wprowadza się w razie zaistnienia zewnętrznego zagrożenia bezpieczeństwa państwa wymagającego uruchomienia lub realizacji wybranych elementów systemu obronnego państwa. W stanie gotowości obronnej państwa czasu kryzysu realizowane są zadania zapewniające przygotowanie do przeciwdziałania zewnętrznym zagrożeniom bezpieczeństwa państwa oraz usuwania skutków ich wystąpienia);
- stan gotowości obronnej państwa czasu wojny (wprowadza się w celu odparcia bezpośredniej zbrojnej napaści na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej lub, gdy z umów międzynarodowych wynika zobowiązanie do wspólnej obrony przeciwko agresji).



Obrona cywilna

Obrona cywilna obejmuje wszystkie siły społeczeństwa w razie zagrożenia wojną i wojny. Obrona cywilna to praca w instytucjach państwowych, samorządowych (gminnych, powiatowych, regionalnych), prywatnych przedsiębiorstwach i organizacjach pozarządowych, która opiera się na ochronie ludności cywilnej i na dbaniu o to, by np. opieka zdrowotna i transport funkcjonowały w czasie zagrożenia wojną i w czasie wojny.

Obrona cywilna ma na celu ochronę ludności, zakładów pracy i urzędów użyteczności publicznej, dóbr kultury, ratowanie i udzielanie pomocy poszkodowanym w czasie wojny oraz współdziałanie w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwaniu ich skutków.

DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA

- Zapoznaj się z alarmami, sygnałami i komunikatami ostrzegawczymi, sposobami ich ogłaszania i odwoływania oraz zasadami zachowania się po ich usłyszeniu;
- Zapoznaj się z rozmieszczeniem najbliższych budowli ochronnych w miejscu pracy i zamieszkania;
- Wyposaż domową apteczkę w podstawowe leki i materiały opatrunkowe;
- Opanuj zasady i sposoby udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym;
- Zgromadź i odpowiednio zabezpiecz zapasy żywności i wody dla siebie i rodziny na czas utrzymywania się zagrożenia;
- Przygotuj mieszkanie (budynek) pod względem p/poż. i ochrony przed skażeniami;
- W przypadku zarządzenia ewakuacji - zabezpiecz mienie, wyłącz dopływ wody, prądu, gazu, spakuj rzeczy osobiste, dokumenty, leki ratujące życie, radio na baterie, telefon komórkowy i latarkę, środki ochrony przed skażeniami oraz żywność. Ścisłe wykonuj polecenia organizatorów ewakuacji.

***W sytuacji zagrożenia stosuj się do nakazów i poleceń wójta,
burmistrza lub prezydenta miasta.***



SYSTEMY ALARMOWANIA I OSTRZEGANIA LUDNOŚCI

Regionalny System Ostrzegania RSO

To aplikacja alarmowa służąca do informowania o potencjalnych zagrożeniach i klęskach żywiołowych – używany jest również w sytuacjach kryzysowych np. w przypadku rozpylenia/wycieku niebezpiecznej substancji, pożarów z ryzykiem eksplozji, pożarów lasów i innych katastrof naturalnych i drogowych.

Regionalny System Ostrzegania (RSO) to bezpłatna aplikacja mobilna dostępna w sklepach z aplikacjami dla poszczególnych systemów operacyjnych (Android, iOS, Windows Phone). Aplikację można wyszukać po słowach kluczowych „RSO” oraz „Regionalny System Ostrzegania” lub skorzystać z poniższych kodów QR.



ANDROID



APPLE-IOS



WINDOWS PHONE

Alert Rządowego Centrum Bezpieczeństwa

Alert RCB to nowy system SMS-owego powiadamiania ludności o zagrożeniach. Jest wykorzystywany tylko w sytuacjach nadzwyczajnych, wtedy, gdy występuje naprawdę duże prawdopodobieństwo bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia na znaczącym obszarze. Alert RCB powstaje na podstawie informacji o potencjalnych zagrożeniach otrzymywanych z ministerstw, służb np.: policji, straży pożarnej, straży granicznej, urzędów i instytucji centralnych, np. Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej oraz urzędów wojewódzkich. Rządowe Centrum Bezpieczeństwa 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu monitoruje sytuację pod kątem wystąpienia różnego rodzaju zagrożeń i w razie potrzeby uruchamia Alert.

UWAGA !!! W sytuacjach nadzwyczajnych możesz otrzymać Alert (SMS) z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa o zagrożeniu i sposobie postępowania.



System powszechnego ostrzegania i alarmowania

Do powszechnego ostrzegania i alarmowania w województwie podlaskim wykorzystuje się również system syren. Obecnie system podlega ciągłej rozbudowie, tak by objąć nim 100% obszaru województwa podlaskiego. W ramach tego systemu uruchamiane mogą być sygnały dźwiękowe (alarmy) oraz podawane mogą być komunikaty głosowe. Jeśli w Twojej gminie lub w pobliżu nie ma syreny mogącej podawać komunikaty głosowe o zagrożeniu, należy sprawdzić powód włączania alarmu w środkach masowego przekazu, w urzędzie gminy lub w Regionalnym Systemie Ostrzegania (RSO).



SYGNAŁY I KOMUNIKATY ALARMOWE

ALARMOWANIE I OSTRZEGANIE

Sygnały alarmowe i ostrzegawcze przekazywane są przez syreny alarmowe (niektóre syreny posiadają możliwość emitowania alarmów i komunikatów głosowych) oraz środki masowego przekazu - radio i telewizję. W niektórych gminach i powiatach wykorzystywane są także inne sposoby informowania ludności np.: wiadomościami tekstowymi (sms), poprzez sieć telefonii komórkowej, megafony oraz powiadomienie od domu do domu.



SYGNAŁY ALARMOWE

Alarm ogłaszany jest w przypadku wystąpienia zagrożenia poprzez:



Sygnał akustyczny

OGŁOSZENIE ALARMU

Modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut

ODWOŁANIE ALARMU

Trzyminutowy sygnał ciągły



Środki masowego przekazu

OGŁOSZENIE ALARMU

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: „Uwaga!, Uwaga!, Uwaga! Ogłaszam alarm (przyczyna, rodzaj alarmu, itp.) dla

ODWOŁANIE ALARMU

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: „Uwaga!, Uwaga!, Uwaga! Odwołuję alarm (przyczyna, rodzaj alarmu, itp.) dla



KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Ostrzeżenia są przekazywane w przypadku ryzyka wystąpienia zagrożeń dotyczących:



skażeń



zakażeń



klęsk żywiołowych
i zagrożeń środowiska.

Przekazywane będą za pomocą środków masowego przekazu.

OGŁASZANIE – ODWOŁYWANIE KOMUNIKATÓW OSTRZEGAWCZYCH

Treść każdego ostrzeżenia bądź odwołania ostrzeżenia poprzedzać będzie trzykrotna zapowiedź słowna rozpoczynająca się od słów: **UWAGA!, UWAGA!, UWAGA!**

W treści komunikatu określony zostanie rodzaj zagrożenia, ewentualne miejsce i czas jego wystąpienia oraz zalecenia co do sposobu zachowania się i postępowania.

Odwołanie ostrzeżenia zawierać będzie informacje o ustaniu niebezpieczeństwa ewentualnie instrukcji co do dalszego postępowania.



PAMIĘTAJ !



jeżeli usłyszysz dźwięk syreny alarmowej, włącz radio lub telewizor na lokalną stację, słuchaj komunikatów o zagrożeniu i postępuj zgodnie z poleceniami



sprawdź miejsca pobytu domowników i osób z najbliższego otoczenia, poinformuj ich o niebezpieczeństwie



gdy jesteś poza domem, skontaktuj się z najbliższymi, informując ich o sytuacji, miejscu swego pobytu oraz o sposobie dalszego kontaktowania się



nie wpadaj w panikę, dawaj przykład rozumnych zachowań

Syreny alarmowe wykorzystywane także są w ćwiczeniach przeprowadzanych przez wojewodów, starostów, prezydentów miast, burmistrzów i wójtów. Informacja o takim ćwiczeniu przekazywana jest do mediów co najmniej dobie przed przeprowadzeniem ćwiczenia.

UWAGA! ALARM BEZ UPRZEDZENIA!




Jeśli nie dotarła do Ciebie informacja o testowym włączeniu sygnału alarmowego, a taki sygnał słyszysz - włącz natychmiast odbiornik lokalnej rozgłośni radia lub telewizji, ewentualnie sprawdź informacje w internecie. Zawsze bądź gotowy na opuszczenie mieszkania lub miejsca pracy tylko z najważniejszymi przedmiotami np.: ciepłym ubraniem, czymś do jedzenia i picia, dokumentami. Jeśli będziesz wezwany, udaj się niezwłocznie do miejsca, które ci wyznaczono.



PRZYDATNE INFORMACJE

JEŚLI ZOSTAŁEŚ W GOSPODARSTWIE I POTRZEBUJESZ POMOCY

WYWIĘŚ FLAGĘ O NASTĘPUJĄCYM KOLORZE:

	BIAŁA	-	potrzeba ewakuacji
	CZERWONA	-	potrzeba pomocy medycznej
	NIEBIESKA	-	potrzeba żywności i wody

LUB POWIADOM ZAŁOGĘ ŚMIGŁOWCA:



TELEFONY ALARMOWE:

Numer alarmowy - 112
 Pogotowie Wodociągowe - 994
 Pogotowie Ciepłe - 993
 Pogotowie Gazowe - 992
 Pogotowie Energetyczne - 991

NUMER ALARMOWY RATUJĄCY ŻYCIE







REAGUJ I DZWOŃ:

- ZAGROŻENIE ŻYCIA I ZDROWIA;
- ZAKŁÓCENIE PORZĄDKU PUBLICZNEGO;
- WŁAMANIA;
- POŻARY;
- KRADZIEŻE;
- WYPADKI DROGOWE;
- ROZPOZNANIE OSOBY POSZUKIWANEJ;
- PRZEMOC DOMOWA.



PIERWSZA POMOC PRZYWRACANIE ODDYCHANIA

- 1** Przed podejściem do osoby leżącej sprawdź czy wokół jest bezpiecznie. 
- 2** Jeżeli jest bezpiecznie, postaraj się nawiązać kontakt z osobą leżącą. 
- 3** Jeśli osoba leżąca jest nieprzytomna, odchyl jej głowę i sprawdź, czy oddycha. 
- 4** Jeśli osoba poszkodowana jest **NIEPRZYTOMNA I NIE ODDYCHA** wezwij pomoc - tel. **112**. 

Podaj:



- **dokładny adres z nazwą miejscowości;**
- **przełącz co się stało;**
- **przedstaw się i podaj numer telefonu, do kontaktu jeśli jest inny niż numer, z którego dzwonisz;**
- **poceknaj na przyjęcie zgłoszenie.**



PIERWSZA POMOC PRZYWRACANIE ODDYCHANIA

- 5** Po wezwaniu pomocy wykonaj
30 uciśnień klatki.



- 6** Po wykonaniu uciśnień wykonaj
2 wdechy ratunkowe.



- 7** Kontynuuj uciśnięcia i wdechy
do przyjazdu ambulansu.



*W broszurze wykorzystano grafiki zamieszczone na stronach internetowych:
Instytutu Samorządu Terytorialnego, Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego
oraz Rządowego Centrum Bezpieczeństwa.*

PORADNIKI DOTYCZĄCE ZAGROŻEŃ I SPOSOBU
POSTĘPOWANIA ZNAJDZIESZ NA ...

<http://rcb.gov.pl/poradniki>

<https://e-podlaskie.eu/wczk/poradniki>

Podlaski Urząd Wojewódzki w Białymstoku
Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego
ul. Mickiewicza 3
15-213 Białystok

tel.+48 85 743 95 90

e-mail: wzk@bialystok.uw.gov.pl