Saugos vadovas

Skaitykite, praktikuokite ir išsaugokite!

Turinys

4	Jūsų pasiruošimas yra svarbus	ĮŽANGA
5	Kartu rūpinamės mūsų saugumu	
11	Paruoškite save ir savo artimuosius	PARUOŠIMAS
12	Asmenys, kuriems reikia specialios pagalbos	
14	Pasirūpinkite gyvūnais	
16	Paruoškite savo aplinką	
24	Pavojaus signalai ir įspėjamieji pranešimai	REAKCIJA
25	Evakuacija	
28	Saugumas minioje	
29	Prieglobsčio vietos	
30	Gaisras	
32	Potvynis	
33	Ilgalaikis elektros energijos tiekimo sutrikimas (blackout)	
34	Puolimas iš oro	
35	Cheminiai, biologiniai, radiologiniai ir branduoliniai pavojai	
36	Nerimą keliantis elgesys	
38	Terorizmo grėsmės	
39	Skaitmeninės grėsmės	
41	Pirmoji pagalba	
45	Higiena krizės sąlygomis	
46	Krizės planas	PLANAS

PAGALBOS TELEFONAI

112
pagalbos numeris
(jei negalite paskambinti, kvieskite pagalbą naudodamiesi programėle → Alarm112)

999
greitoji med. pagalba

998
priešgaisrinės apsaugos tarnyba

997
policijos tarnyba

994
vandentiekio ir kanalizacijos avarinė tarnyba

993
šildymo avarinė tarnyba

992
dujų avarinė tarnyba

991
energetikos avarinė tarnyba

987
krizių valdymo vaivadijos centras

986
miesto sargyba

KUR RASTI PARAMĄ

800 70 22 22
pagalbos centras suaugusiesiems, patiriantiems psichikos sveikatos krizę

116 123
suaugusiųjų pagalbos linija

116 111
pagalbos vaikams ir jaunimui linija

800 12 12 12
Vaikų ombudsmeno pagalbos linija

Kaip išsikviesti pagalbą

- → Skambinkite iš saugios vietos. Kalbėkite ramiai ir aiškiai.
- → Nurodykite tikslų adresą. Jei nežinote, apibūdinkite būdingus kraštovaizdžio elementus.
- → Paaiškinkite, kas nutiko ir ar kyla pavojus gyvybei, sveikatai ar turtui.
- → Palaukite, kol operatorius patvirtins gavęs užklausą. Nebaikite skambučio pirmi.

Jūsų pasiruošimas yra svarbus

Pastaraisiais metais grėsmė Lenkijai labai padidėjo. Dezinformacija, kibernetinės atakos, hibridinės grėsmės, sabotažas ir diversija naudojami valstybės destabilizavimui. Karas prie mūsų rytinės sienos taip pat veikia mūsų saugumo jausmą.

Taip pat didėja ekstremalių orų reiškinių rizika. Jų poveikis gali sukelti elektros energijos tiekimo sutrikimus, judėjimo ir bendravimo sunkumus, materialinę žalą, sunkumus vykdant verslą, taip pat gali kelti grėsmę sveikatai ir gyvybei. Daugelis jų yra neišvengiami, tačiau galima jiems pasiruošti.

Lenkijos Respublikos vyriausybė pripažįsta šių iššūkių svarbą ir todėl parengė „Saugumo vadovą“.

Neatidėliokite sprendimo pradėti ruoštis.

Vadovą išsiuntėme į visus namų ūkius Lenkijoje. Taip pat galima įsigyti suskaitmenintą ir išspausdintą Brailio raštu. Kitas kalbų versijas galima atsisiųsti iš svetainės:
→ poradnikbezpieczenstwa.gov.pl.

Kartu rūpinamės mūsų saugumu

Civilinė sauga ir civilinė gynyba

Taikos metu Lenkijoje veikia civilinės saugos sistema. Jos užduotis – užtikrinti žmonių, jų sveikatos ir turto, taip pat svarbios infrastruktūros, aplinkos, gyvūnų ir kultūros vertybių saugumą.

Jei paskelbiama karo padėtis arba prasideda karas, sistema automatiškai transformuojasi į civilinę gynybą, o gynybą nuo išorės grėsmės lygiagrečiai vykdo Lenkijos kariuomenė. Civilinė gynyba nėra ginkluotųjų pajėgų dalis – jos paskirtis yra apsaugoti mus visus nuo karo pavojų ir jo padarinių.

Atsakomybė už krizės išgyvenimą ir jos padarinių mažinimą priklauso ne tik valdžios institucijoms – **tai mūsų visų atsakomybė.**

Paruoškite save ir savo artimuosius naudodamiesi šiuo vadovu.

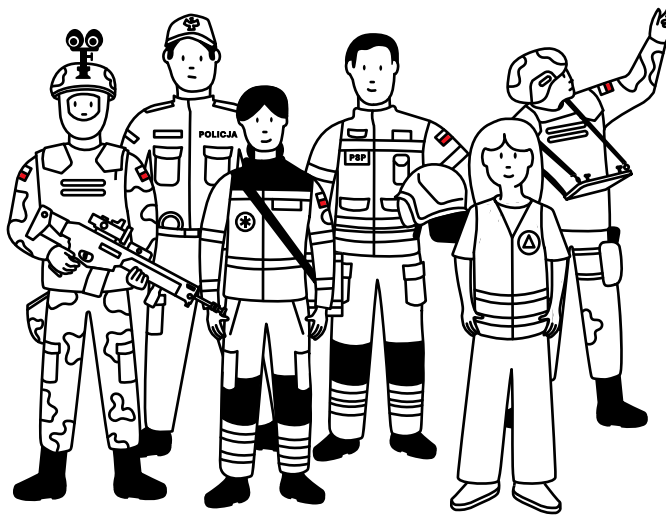
Viešųjų institucijų vaidmuo

Viršaičiai, miestų merai, seniūnai ir vaivados bei už vidaus reikalus atsakingas ministras rengia evakuacijos ir prieglobsčio planus, tvarko infrastruktūrą ir koordinuoja paslaugas.

Lenkijos kariuomenės ir pagalbos tarnybų vaidmuo

Ginkluotosios pajėgos saugo valstybės suverenitetą ir nepriklausomybę, jos saugumą ir taiką. Puolimo prieš Lenkija atveju jie aktyvuos atitinkamas nacionalines ir sąjungininkų procedūras ir planus, kad būtų galima veiksmingai valdyti valstybės gynybą, užtikrinti jos išlikimą ir vesti į pergalę..

Ugniagesiai, policija, paramedikai ir kitos specializuotos tarnybos bei įstaigos gelbsti gyvybes, sveikatą ir turtą, vykdo evakuaciją ir suteikia prieglobstį.



Bendruomenių organizacijų vaidmuo

Remia valstybės pagalbos veiklą arba pačios ją organizuoja. Jų privalumai – patirtis, greitas atvykimas pas tuos, kuriems reikia pagalbos, ir veiksmų lankstumas..

Humanitarinė pagalba visada yra nemokama – niekas negali iš jūsų reikalauti pinigų ar paslaugų.

Jūsų vaidmuo

Dabar galite paremti civilinės saugos sistemą. Pasirinkite jums tinkamiausias veiklos formas..

- ☐ Užmegzkite ryšius su arti gyvenančiais žmonėmis. Naudinga žinoti, kam gali prireikti paramos ir kas gali ją suteikti.
- ☐ Įsitraukite į kaimynystės iniciatyvas, informacines grupes ar kontaktinių asmenų sąrašų sudarymą, kurie gali pagerinti jūsų veiklą sudėtingomis aplinkybėmis.
- ☐ Naudokitės turimomis priemonėmis, pavyzdžiui, mokymais, pratybomis, pilietinio biudžetu, vietos bendruomenei remti.
- ☐ Pradėkite aktyviai dalyvauti, pavyzdžiui, savanorių ugniagesių komandų, humanitarinių organizacijų, sporto klubų ar asociacijų veikloje.
- ☐ Tapkite savanoriu ir teikite paramą ten, kur jos labiausiai reikia. Taip pat galite paskatinti draugus ar kaimynus savanoriauti.

→ Ginkluoto konflikto metu toliau dirbsite pagal savo profesiją, nebent jums bus paskirtos kitos užduotys.

→ Jei gausite civilinės gynybos mobilizacijos užduotį, imsitės užduočių, kurios padės apsaugoti žmones, turtą, infrastruktūrą ar kultūros vertybes.

→ Taip pat galite savanoriškai prisijungti prie civilinės saugos tarnybos ir nurodyti, kur norite tarnauti. Išsamesnės informacijos teiraukitės vaivadijos įstaigoje.

Ar norėtumėte sužinoti daugiau apie šią temą?
→ gov.pl/obrona-cywilna

Visuotinė šalies gynyba

Kiekvienas Lenkijos Respublikos pilietis turi konstitucinę pareigą ginti Tėvynę. Lenkijos saugumas priklauso ne tik nuo kariuomenės, bet ir nuo plataus mūsų šalies žmonių dalyvavimo.

Išorinės grėsmės ar nepaprastųjų situacijų metu, paskelbus karo padėtį valstybė gali jus pakviesti dalyvauti gynybos ir visuomenės saugumo palaikymo veikloje. Tai gali būti įvairių gynybos užduočių vykdymas, pareigų, susijusių su paskirtomis mobilizacinėmis užduotimis, prisiėmimas arba aktyviosios karinės tarnybos atlikimas.

Karinė tarnyba

Apie mobilizaciją sužinosite iš žiniasklaidos ir viešose vietose iškabintų skelbimų. Į jus taip pat gali būti kreipiamasi individualiai.

Jei turite mobilizacijos kortelę, atidžiai ją perskaitykite – joje rasite adresą ir atvykimo datą. Jei kortelę pametėte arba joje esantys duomenys paseno, kreipkitės į artimiausią Karo prievolės centrą.

Tiek krizės ar mobilizacijos, tiek karo metu galite būti įpareigoti perduoti savo turtą (pastatus, transporto priemones) valstybei. Vėliau jis bus grąžintas arba jums bus išmokėta kompensacija.

Atsargos karių karinės pratybos

Jei gausite šaukimo į karines pratybas kortelę, atminkite – tai ne karas! Tai įprastinė Lenkijos kariuomenės taikos meto veikla, kuria šalis ruošiama gynybai. Taip pat galite tapti pratybų savanoriu – kreipkitės į artimiausią Karo prievolės centrą.

Galite dalyvauti jau šiandien

Lenkijos kariuomenė rengia savanoriškus gynybos mokymus visiems norintiems. Daugiau informacijos rasite svetainėje → wojsko-polskie.pl arba Karo prievolės centre.

Jei norite atlikti karinę tarnybą, galite rinktis:

- → savanorišką privalomąją karinę tarnybą – iki 12 mėnesių,
- → teritorinę karinę tarnybą – rotacijos ir vienkartinio pobūdžio, leidžia derinti su tarnyba darbą ar studijas,
- → aktyvųjį rezervą (pvz., dirbantiems žmonėms) – su lanksčiomis tarnybos valandomis,
- → profesinę karo tarnybą – visam etatui.

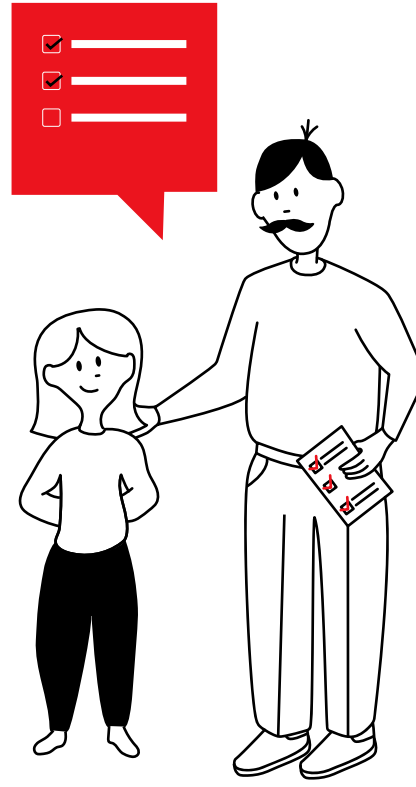
Mokotės arba studijuojate? Rinkitės Gynybos ministerijos projektus: karinio parengimo filialus, šakinius karinius filialus, „Cyber.Mil su klase“ arba „Akademinį legioną“. Jei baigę studijas norite tapti profesionaliu kariu, galite kreiptis dėl karinės stipendijos studijų laikotarpiui.

LENKIJOS RESPUBLIKOS GINKLUOTOSIOS PAJĖGOS YRA PASIRENGUSIOS VYKDYTI TRIJŲ TIPŲ MISIJAS:

- → ginti valstybę ir pasipriešinti agresijai sąjungų aljanse,
- → dalyvavimas tarptautinės, krizinės ir humanitarinės padėties stabilizavimo procese,
- → skatinti vidaus saugumą ir padėti visuomenei.

⚠ Atminkite! Jei vengsite atlikti karinę tarnybą, sulauksite teisinių pasekmių, nesvarbu, ar esate Lenkijoje, ar užsienyje.

Paruošimas



Paruoškite save ir savo artimuosius

Kaip susidorosite su krize, priklauso nuo to, ar iš anksto pasiruošite.

- → Sveikai maitinkitės, pakankamai miegokite ir užsiimkite fizine veikla.
- → Rūpinkitės savo psichikos sveikata. Jūsų emocijoms didelę įtaką daro gaunamos informacijos – kritiškai išanalizuokite jų turinį.
- → Su savimi turėkite reikiamų vaistų ir pagalbinių priemonių. Informuokite apie ligas ir alergijas. Laikykite medicininius dokumentus vienoje vietoje.
- → Palaikykite ryšį su žmonėmis, kuriais galite pasikliauti ir kurie jus palaiko.
- → Nedvejodami kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos.
- → IJei galite, reguliariai būkite kraujo donoras. Gaukite kraujo grupės kortelę – ją galite gauti kraujo donorystės centre arba medicinos laboratorijoje, net jei nesate kraujo donoras. Nešiokitės kortelę su savimi.
- → Pasinaudokite prevencinėmis sveikatos programomis. Jų sąrašą rasite svetainėje → pacjent.gov.pl.
- → Nepamirškite, kad kai kuriuos skiepus reikia kartoti, pavyzdžiui, skiepai nuo difterijos, kokliušo ir stabligės galioja 10 metų.

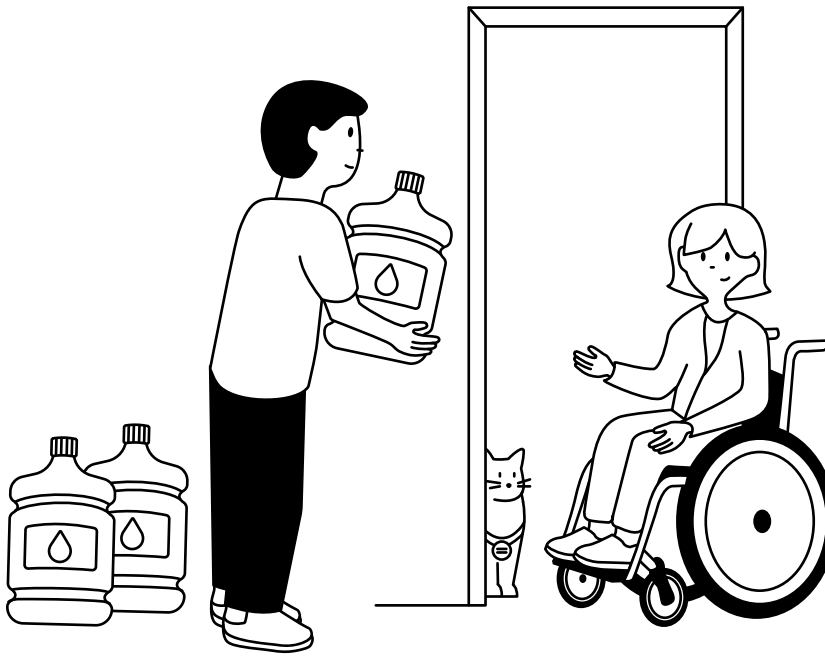
→ p. 3 Kur ieškoti pagalbos

Asmenys, kuriems reikia specialios pagalbos

Krizinėse situacijose **padėkite pagyvenusiems, sergantiems ar neįgaliems žmonėms**. Ne visi gali žinoti apie artėjančią grėsmę, todėl pateikite jiems svarbiausią informaciją ir paaiškinkite, ką reikia daryti.

- ☐ Sutarkite su asmeniu, kuriam padedate, kaip elgtis krizinėje situacijoje.
- ☐ Padėkite pasiruošti, pvz., supakuokite evakuacinę kuprinę remiamam asmeniui, įsitikinkite, kad jis turi reikiamų vaistų ir baterijų pagalbinėms priemonėms (klausos aparatui, cukraus kiekio kraujyje matuokliui ir kt.).
- ☐ Kritinės situacijos atveju informuokite pagalbos tarnybas apie asmenį, kuriam evakuacijos metu reikalinga speciali pagalba.

Daugiau informacijos apie tai, kaip galite padėti žmonėms, kuriems reikia specialios pagalbos, rasite vietos valdžios institucijoje.

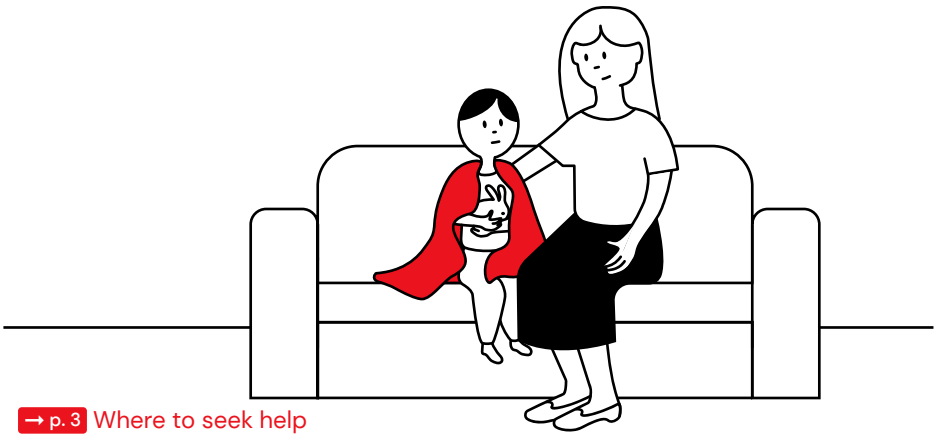


Kalbėkitės su vaikais apie pavojus

Vaikai jaučia suaugusiųjų nervingumą ir gali sunerimti dėl informacijos, kurią gauna iš įvairių šaltinių. Kalbėkite su vaikais pagal jų amžių ir supratimo lygį.

- → Pasiruoškite pokalbiui ir užtikrinkite **ramią atmosferą**. Išsiaiškinkite, ką jūsų vaikas jau žino ir kaip jis apie tai galvoja.
- → Atsakykite į klausimus **sąžiningai, bet be drastiškų detalių**. Jei nežinote atsakymo, galite jo paieškoti kartu.
- → Stebėkite vaiko elgesį ir **reaguokite į jo emocijas**.
- → Pabrėžkite, kad net ir sunkioje situacijoje **galite tikėtis šeimos ir kitų žmonių**: kaimynų, ugniagesių, policijos pareigūnų, gelbėtojų pagalbos ir paramos.
- → Paaiškinkite vaikui, kokias **užduotis jis turės atlikti krizinėje situacijoje**, ir kartu jas išbandykite. Žinodamas savo vaidmenį vaikas jausis saugesnis.

Būkite šalia, išklausykite ir palaikykite. Jūsų artumas ir ramybė padės vaikui rasti kelią sudėtingoje situacijoje.



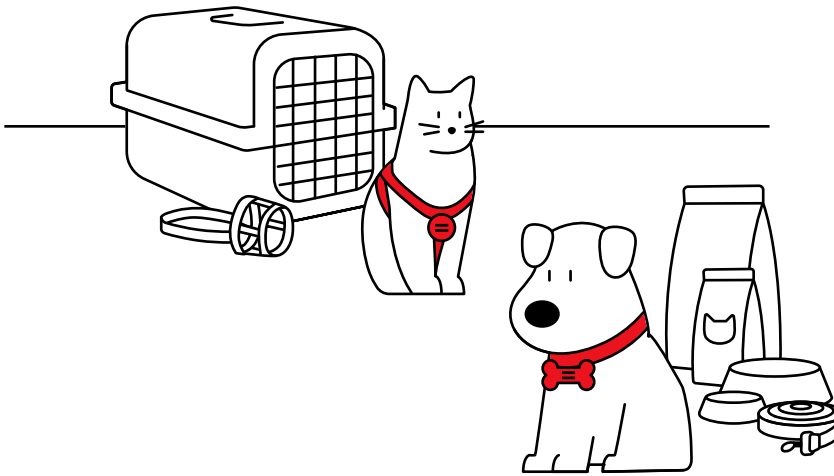
→ p. 3 Where to seek help

Pasirūpinkite gyvūnais

Augininiai

Susidūrę su ekstremaliomis situacijomis, nepamirškite savo globojamų gyvūnų..

- ☐ Vienoje vietoje saugokite savo augintinio **sveikatos dokumentus**, skiepų patvirtinimus ir informaciją apie vaistus.
- ☐ Pasiruoškite tinkamą **transportavimo įrangą**: antsnukį, antkaklį, pakinktus, pavadėlį, vežimėlį arba narvą.
- ☐ Pasiruoškite **maisto, geriamojo vandens ir vaistų atsargų** kelioms dienoms.
- ☐ **Čipuokite ir užregistruokite** savo augintinį viešai prieinamoje duomenų bazėje.
- ☐ Prie apykaklės ar pakinktų pakabinkite **savininko kontaktinius duomenis**.

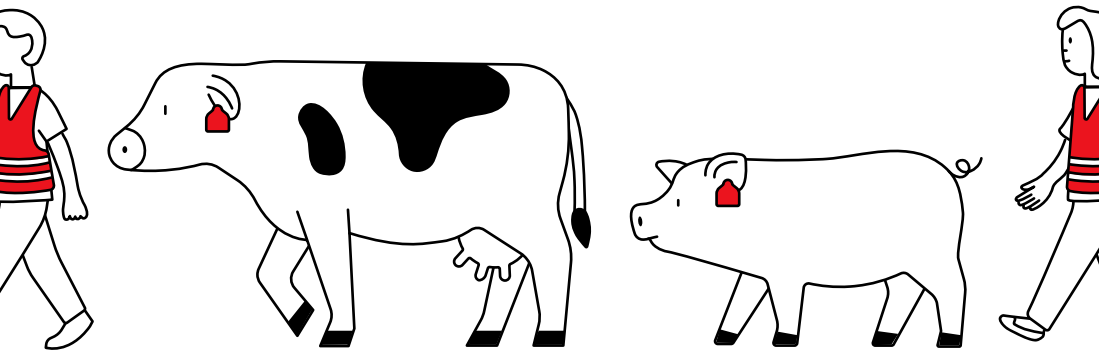


Gyvuliai

Jei turite gyvulių, apsaugokite juos nuo ekstremalių situacijų, tokių kaip stichinės nelaimės ar vandens ar elektros energijos tiekimo sutrikimai.

- ☐ Paruoškite pašarų ir vandens atsargų 14 dienų. Įrenkite lietaus vandens rezervuarus.
- ☐ Patikrinkite, ar ūkiniai pastatai ir tvoros yra atsparūs atmosferos poveikiui. Surinkite medžiagas jiems taisyti.
- ☐ Paženklinkite gyvūnus, pvz., ausų įsagomis. Esant kritinei situacijai, ant gyvūno dažais nupieškite ženklą.
- ☐ Paruoškite gyvūnus transportavimui, kai tik tarnybos paskelbia evakuacijos įsakymą.
- ☐ Jei evakuotis neįmanoma, informuokite pagalbos tarnybas apie paliktus gyvūnus.

Už gyvūnų evakuaciją atsakingas savininkas, o evakuaciją koordinuoja vietos krizių valdymo centras. Norėdami gauti tikslios informacijos apie gyvūnų evakuaciją savo vietovėje, kreipkitės į savivaldybę.

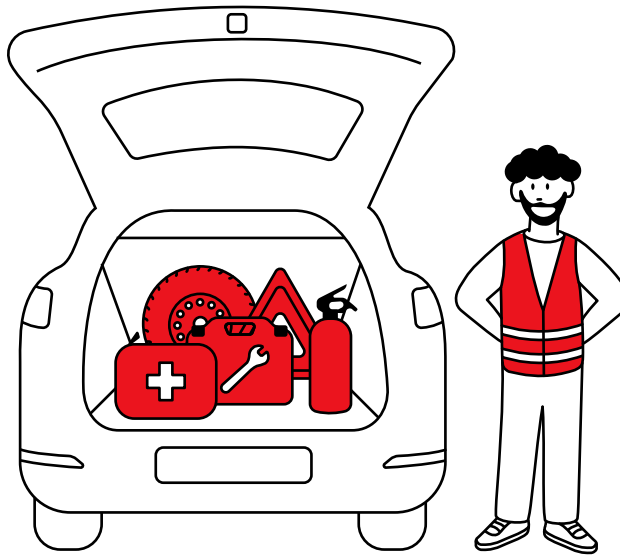


Paruoškite savo aplinką

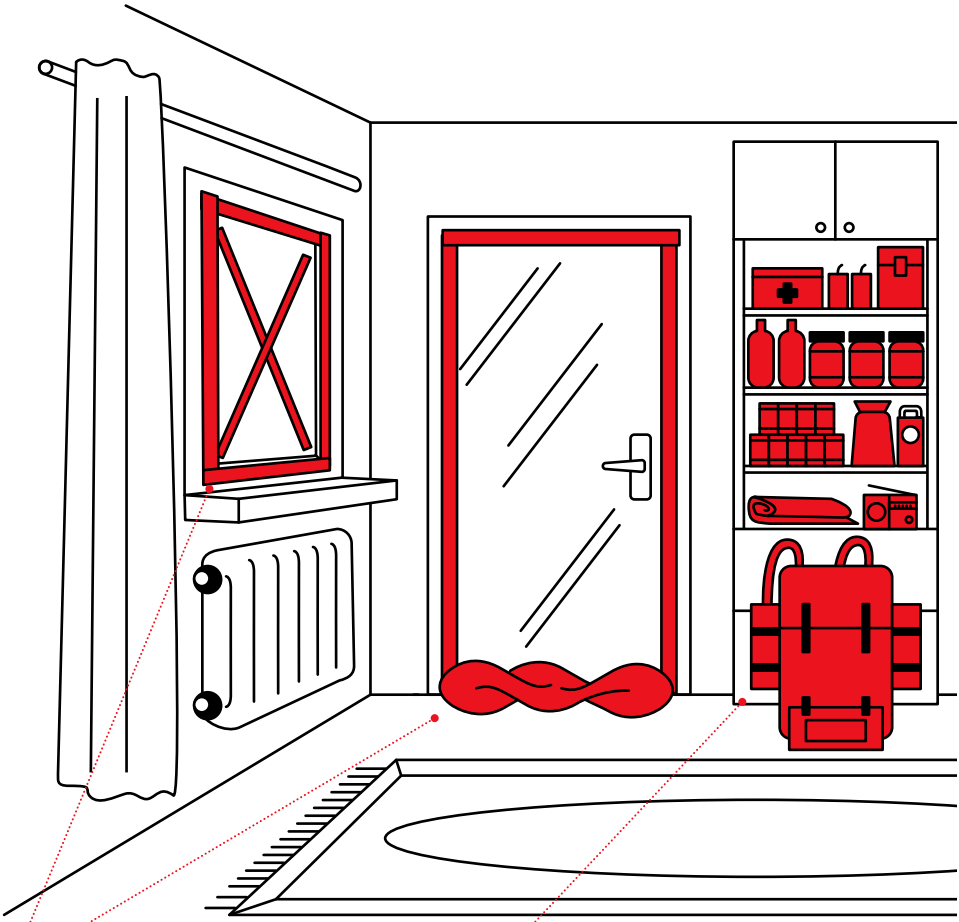
Gabenimas

- ☐ Jei naudojatės automobiliu, nepamirškite pasirūpinti, kad jis būtų techniškai tvarkingas ir pripildytas degalų. Įsitikinkite, kad automobilyje turite pirmosios pagalbos rinkinį, gesintuvą ir įspėjamąjį trikampį, atsarginį ratą, remonto rinkinį, ratų keitimo įrankius, avarinę kortelę.
- ☐ Pasiruoškite papildomų ryšio priemonių, pvz., CB radijo imtuvą, nešiojamieji radijo aparatai.
- ☐ Su savimi turėkite popierinį žemėlapį arba automobilių atlasą. Galite iš anksto atsisiųsti atjungtiniu būdu teikiamus žemėlapius. GPS sistema gali neveikti.

Avariniais atvejais ribokite automobilio naudojimą. Keliai turėtų būti pravažiuojami avarinėms tarnyboms ir kariniam transportui.



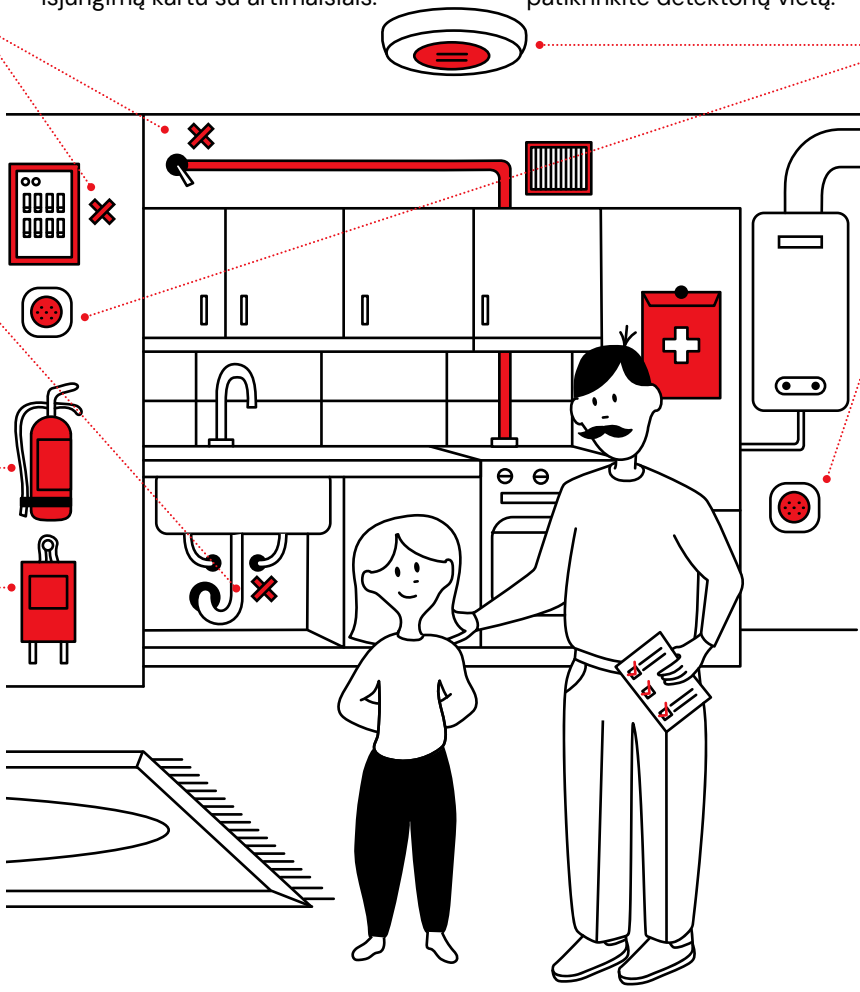
Namas arba butas



- ☐ Paruoškite daiktus langams ir durims užsandarinti ir pritvirtinti, pvz., antklodes, rankšluosčius, lipnią juostą.
- ☐ Pašalinkite nereikalingus daiktus iš koridorių ir laiptinių.
- ☐ Pasiruoškite, kad gali sutrikti vandens, elektros ir dujų tiekimas, nebus telefono ir interneto ryšio. → p. 20–22 Namų atsargos mažiausiai 3 dienoms

☐ Aiškiai pažymėkite, pvz., su spalvota juosta, kur galima atjungti dujas, elektrą ir vandenį. Pasipraktikuokite išjungimą kartu su artimaisiais.

☐ Sumontuokite dūmų, dūmų ir dujų detektorius. Reguliariai tikrinkite jų techninę būklę. Atidžiai patikrinkite detektorių vietą.



☐ Namuose turėkite gesintuvą ir priešgaisrinę antklodę.

☐ Nepamirškite reguliariai tikrinti kamino, ventiliacijos, dujų ir elektros instaliacijos bei apdrausti savo namą / butą.

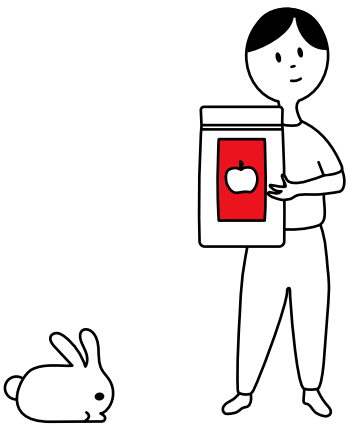
☐ Patikrinkite, kuri vieta namuose yra saugiausia: toliau nuo langų, prie laikančiųjų sienų, centrinėse patalpose.

Mokykla

- Jei mokotės mokykloje, dalyvaukite pratybose. Informuokite mokytojus apie įtartiną elgesį ar daiktus.
- Jei jūsų vaikas yra mokinys, prašome užsirašyti mokyklos paskirto asmens, kuris gali pasiimti vaikus nelaimės atveju, kontaktinius duomenis.

Darbas

- Patikrinkite, kur yra avariniai išėjimai, susirinkimo vietos, gesintuvai, defibriliatoriai (AED) ir pirmosios pagalbos rinkiniai.
- Nedelsdami praneškite apie bet kokius pastebėtus pažeidimus, pvz., sugadintą elektros instaliaciją, užblokuotus evakuacinius kelius, sugedusius liftus.
- Pasipraktikuokite darbe avarinį planą ir evakuaciją su kolegomis. Įsitikinkite, kad žinote, kaip atpažinti pavojus, užkirsti jiems kelią, įspėti ir reaguoti į juos.
- Jei esate asmuo, kuris gali būti mobilizuotas arba pašauktas atlikti kitas su krašto gynyba susijusias užduotis, informuokite apie tai savo darbdavį.
- Jei esate darbdavys, susipažinkite su savo pareigomis darbuotojams nepaprastosios padėties ir karo metu.

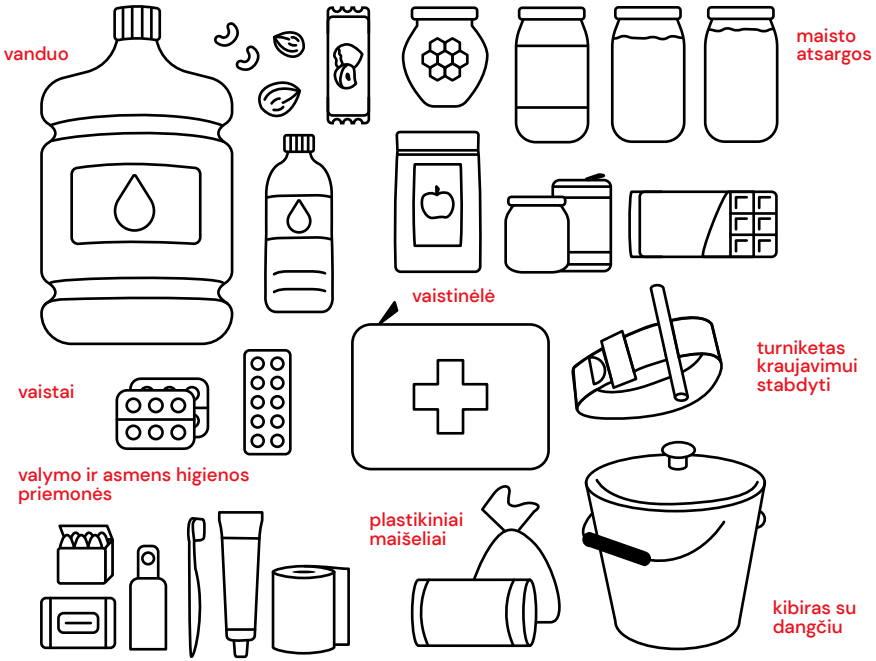


NAMŲ ATSARGOS MAŽIAUSIAI 3 DIENOMS

Galite kaupti ilgalaikių atsargų (produktų, kurių galiojimo laikas ilgas) ir tų, kuriuos iš dalies suvartosite ir reguliariai papildysite. Kartą per kelis mėnesius peržiūrėkite atsargas ir patikrinkite galiojimo terminus.

Ar norėtumėte sužinoti daugiau apie šią temą?
→ gov.pl/rcb/poradnik-bezpiecznych-zachowan

NAMŲ ATSARGOS MAŽIAUSIAI 3 DIENOMS



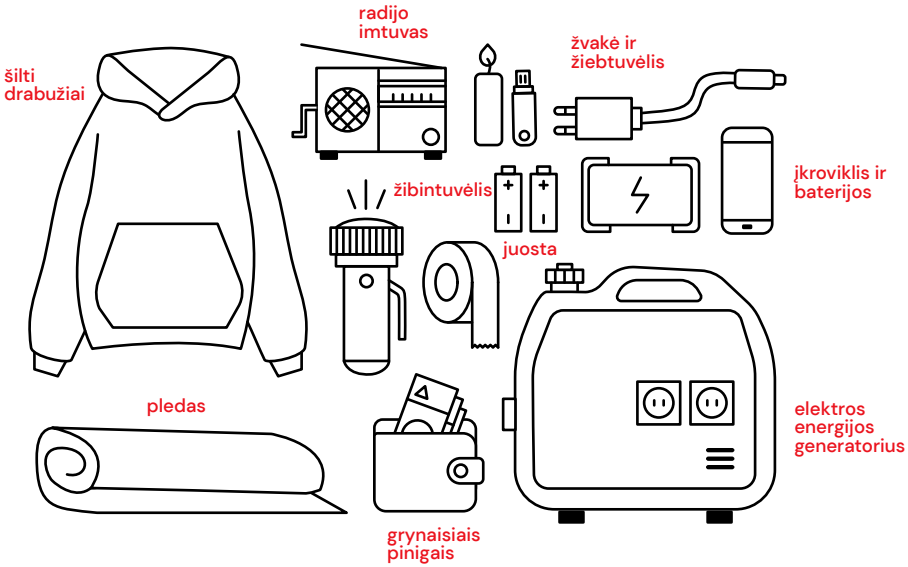
- ☐ Maistas ir gėrimai: mažiausiai 3 litrai vandens vienam asmeniui per dieną, paruoštas maistas.

- ☐ Pirmosios pagalbos vaistinėlė: nuolat vartojami vaistai, vaistai nuo skausmo, priešuždegiminiai vaistai, vaistai nuo vėmimo, vaistai nuo viduriavimo, marlė, tvarsčiai, tvarsčiai nuo nudegimų, vienkartinės pirštinės, antiseptikai, turniketas kraujavimui stabdyti, termometras ir žirklės, FFP3 kaukės, terminė plėvelė.

- ☐ Valymo ir asmens higienos priemonės: tualetinis popierius, drėgnos servetėlės, higieniniai įklotai, sauskelnės, dezinfekavimo priemonės, šiukšlių maišai, kibiras su dangčiu.

NAMŲ ATSARGOS MAŽIAUSIAI 3 DIENOMS

- ☐ Apšvietimas ir ryšys: baterija maitinamas ar prisukamas žibintuvėlis ir radijo imtuvas, įkrautas telefonas, įkroviklis, įkrautas nešiojamas įkroviklis, tinkami laidai ir baterijos, žvakės, žiebtuvėlis.
- ☐ Antklodės, miegmaišiai ir šilti drabužiai.
- ☐ Įvairaus nominalo grynieji pinigai.
- ☐ Įrankiai ir įranga: juostos, plėvelės, sandarinimo rinkiniai.
- ☐ Alternatyvus šildymo šaltinis, kuriam nereikia elektros energijos.



Reakcija

Pavojaus signalai ir įspėjamieji pranešimai

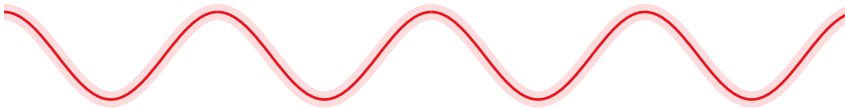
Tarnybos naudoja avarinius signalus ir įspėjamuosius pranešimus realaus pavojaus situacijose arba vykdydamos pratybas. Apie pratimus sužinosite tinkamu laiku.

Pranešimams apie grėsmę naudojami:

- garsinis signalas,
- megafonai,
- žiniasklaida – radijas, televizija, internetas,
- Regioninė perspėjimo sistema (Regionalny System Ostrzegania – RSO)
- Į mobiliuosius telefonus siunčiami Vyriausybės saugumo centro (Rządowe Centrum Bezpieczeństwa – RCB) perspėjimai,
- tiesioginis kontaktas.

Svarbu! Lenkijoje šiuo metu yra tik dviejų tipų pavojaus signalai:

pavojaus **paskelbimo** signalas – nepertraukiamas moduliuotas 3 minučių sirenos garsas



pavojaus **atšaukimo** signalas – nepertraukiamas tolygus 3 minučių sirenos garsas

Išgirdę pavojaus signalą, įjunkite radiją arba televizorių ir vadovaukitės pranešimais.

Evakuacija

Jei esate vietoje, kur gresia tiesioginė grėsmė jūsų gyvybei ar sveikatai, neatidėliokite evakuacijos.

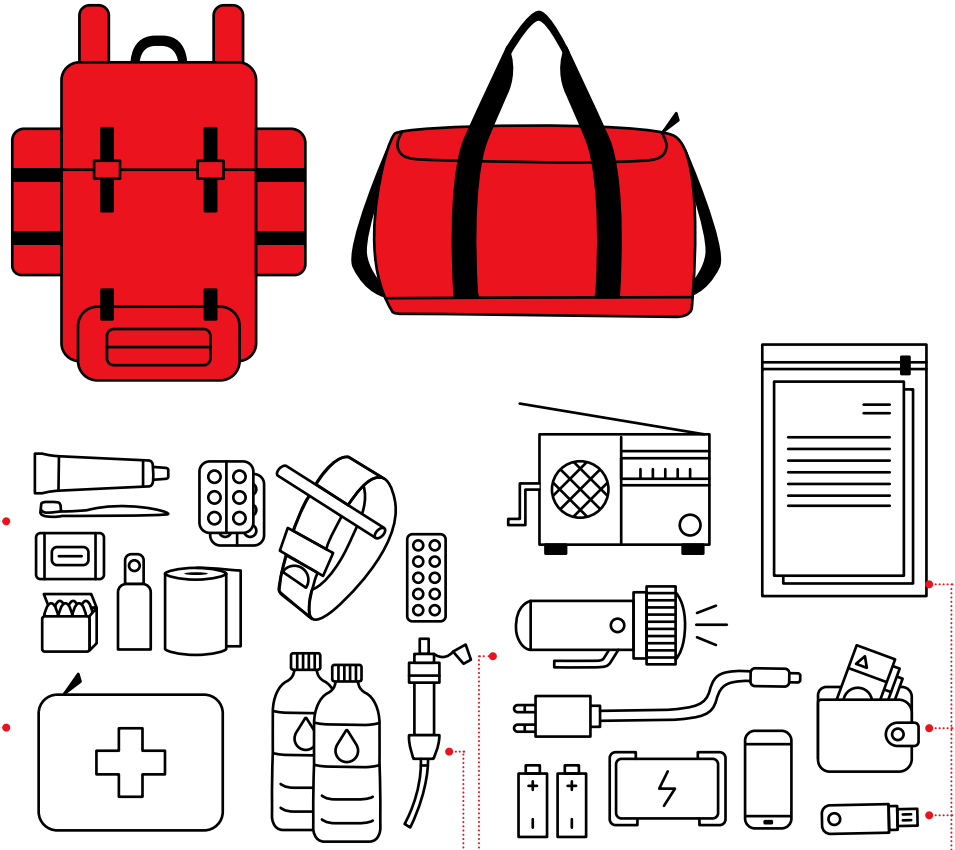
Jei valdžios institucijos arba gelbėjimo tarnybos nusprendžia evakuoti, **griežtai laikykitės nurodymų**. Jus informuos vyriausybės svetainės, saugumo centro perspėjimai, regioninė perspėjimo sistema ir žiniasklaida.

- ☐ Uždarykite langus, vandentiekį, išjunkite elektros ir dujų prietaisus, užgesinkite visus ugnies šaltinius (viryklę, židinį, viryklę).
- ☐ Apsirenkite tinkamai pagal oro sąlygas
- ☐ Įsitikinkite, kad vaikai su savimi turi globėjo kontaktinius duomenis ir medicininius dokumentus.
- ☐ Turėkite evakuacinę kuprinę.
- ☐ Patikrinkite, ar kaimynai žino apie pavojų. Jei įmanoma, padėkite tiems, kurie turi specialių poreikių.
- ☐ Naudokitės organizuotu transportu arba eikite į nurodytą vietą pėsčiomis.
- ☐ Jei naudojatės automobiliu, neblokuokite evakuacijos kelių.
- ☐ Nepamirškite gyvūnų, o jei jų evakuoti neįmanoma, saugokite juos ir aprūpinkite maistu bei vandeniu.
- ☐ Praneškite artimiesiems, kad evakuojatės, kaip ir kur.

⚠ **Neduokite savo dokumentų žmonėms, kurie siūlo pagalbą ar transportą. Jei norite naudotis transportu, atsiųskite artimiesiems transporto priemonės, kuria važiuojate, registracijos numerį ir adresą, kur esate.**

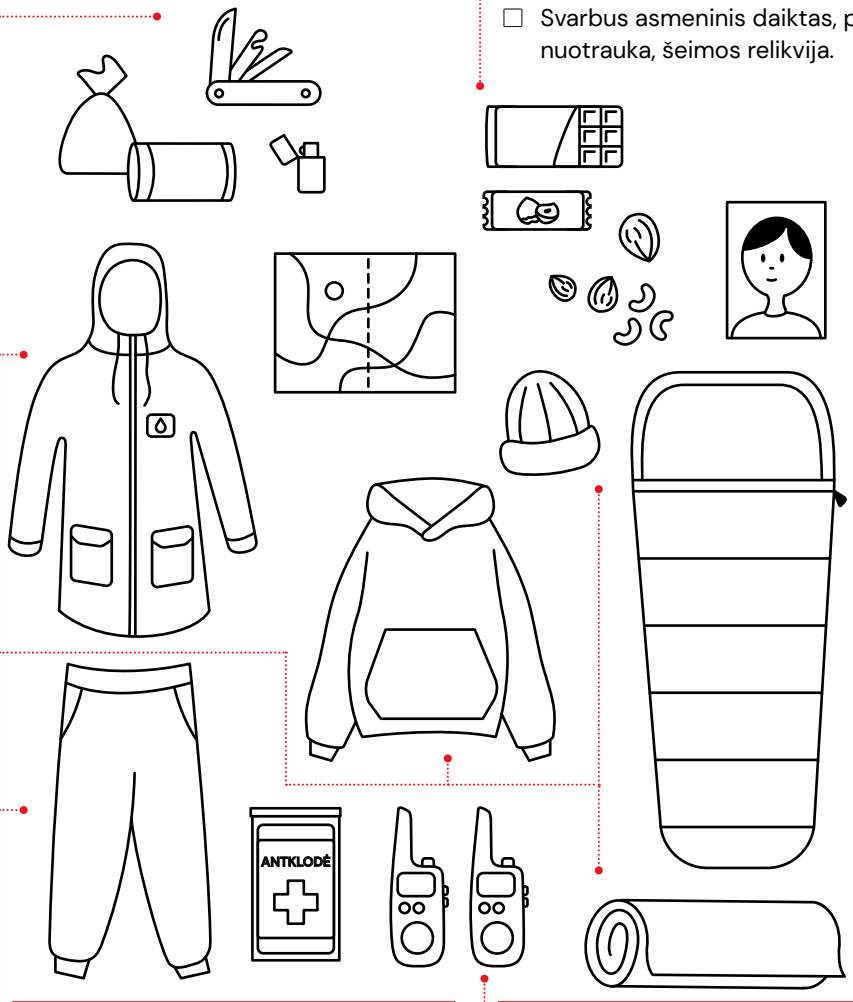
Evakuacinė kuprinė

Pasiruoškite patogų rinkinį, kuriame būtų reikalingiausi daiktai. Naudokitės mūsų sąrašu ir pritaikykite jį savo poreikiams. **Evakuacinę kuprinę turėtų turėti kiekvienas namų ūkio narys, net ir vaikai.**



- ☐ Vanduo buteliuose. Vandens valymo filtrai arba tabletės.
- ☐ Pirmosios pagalbos vaistinėlė ir asmeniniai vaistai, higienos ir dezinfekavimo priemonės.
- ☐ Dokumentai, kopijos atmintuke ir grynieji pinigai įvairiais nominalais.
- ☐ Baterija maitinamas ar prisukamas žibintuvėlis ir radijo imtuvas, įkrautas telefonas ir nešiojamas įkroviklis, įkroviklis, atitinkami laidai ir atsarginės baterijos.

- ☐ Kišeninis peilis arba daugiafunkcinis įrankis, žiebtuvėlis, šiukšlių maišai, spausdinti žemėlapiai.
- ☐ Paruoštas maistingas maistas (energetiniai batonėliai, džiovinti vaisiai, riešutai ir kt.).
- ☐ Svarbus asmeninis daiktas, pvz., nuotrauka, šeimos relikvija.



- ☐ Sezonui tinkama apranga, lietpalčiai, kilimėlis, miegmaišis, termo plėvelė.
- ☐ Alternatyvus ryšis (pvz., nešiojamieji radijo aparatai).

Saugumas minioje

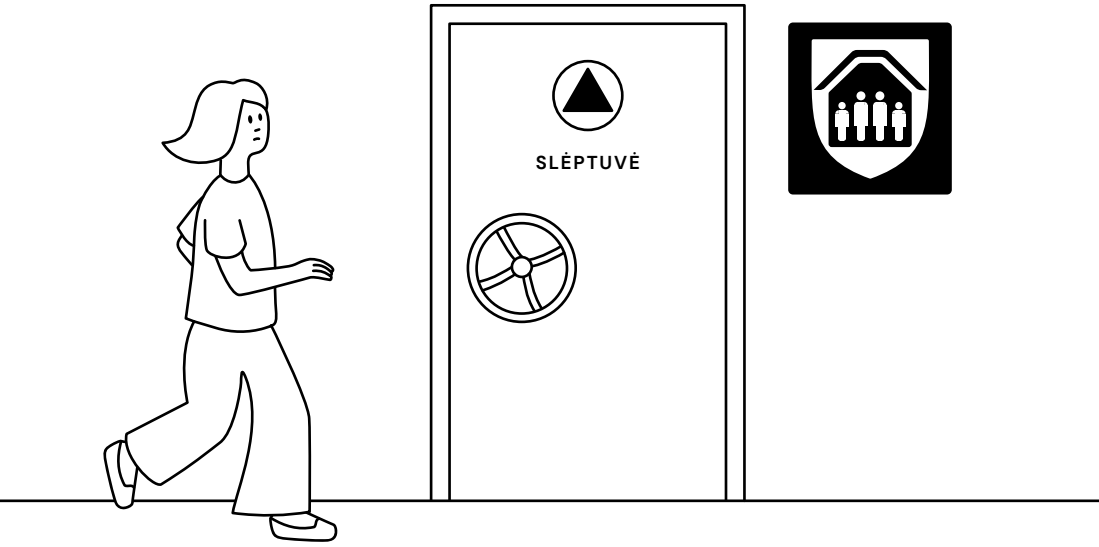
- Jei einate į rungtynes, koncertą ar kitą masinį susibūrimą, patikrinkite, kur yra avariniai išėjimai.
- Jei kyla panika, judėkite kartu su minia ir nekeiskite staigiai krypties. Jei esate grupės viduryje, pasistenkite pasislinkti į išorę.
- Venkite ankštų praėjimų, stiklinių paviršių, sienų ir tvorų.
- Nebandykite nuo žemės pakelti daiktų, pavyzdžiui, iš rankų iškritusio telefono.
- Jei nugriuvote, stenkitės kuo greičiau atsikelti – įsikibkite į stabilius daiktus ar šalia esančius žmones. Jei negalite atsistoti, susigūžkite ir užsidenkite galvą.

Jei jūsų artimasis dingo, kreipkitės į apsaugos tarnybą arba policiją. Parenkite tikslų dingusio asmens aprašymą.

Prieglobsčio vietos

Informaciją apie prieglobsčio vietas rasite savivaldybės biure, valstybinės arba savanorių ugniagesių komandos ir interneto svetainėje:
→ gov.pl/kgpsp.

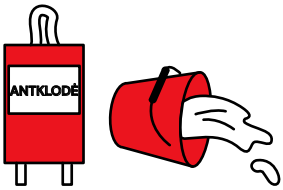
Prieglobsčio vietos pažymėtos specialiu grafiniu ženklu:



- → Jei negalite pasislėpti nurodytoje prieglobsčio vietoje, būkite namuose – toliau nuo langų, prie laikančiųjų sienų, centrinėse patalpose.
- → Jei esate toli nuo namų, ieškokite vietų, kuriose užtikrinama bent minimali apsauga (žemiausi pastatų aukštai, įskaitant rūsius, požeminius garažus, tunelius, metro). Netgi paprastos žemės įdubos suteikia geresnę apsaugą nei atvira vieta.

Gaisras

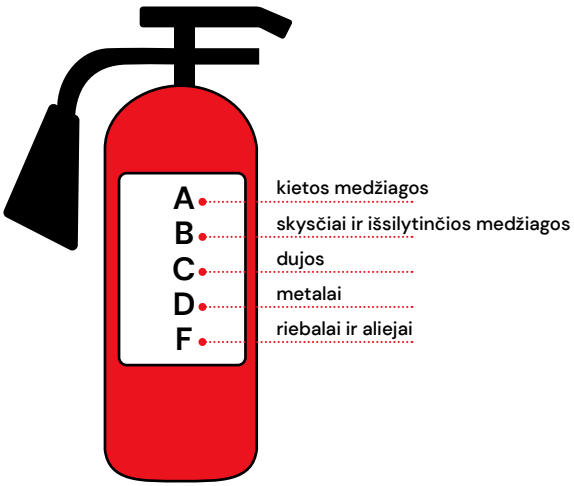
GAISRŲ GESINIMO RANKINE GAISRO GESINIMO ĮRANGA INSTRUKCIJOS

	Kas dega	Kokį gesintuvą naudoti	Kuo gesinti
	kietos medžiagos pvz., medieną, popierių, anglį, audinius, šiaudai		 Uždenkite gesinimo antklode arba užpilkite vandeniu
	skysčius ir medžiagas, kurios tirpsta pvz., žibalą, benziną, alkoholį, dažus, laką, tirpiklį,r		**NENAUDOKITE** **antklodės ar vandens**
	dujos pavyzdžiui, miesto dujos, metanas, propanas, vandenilis, acetilenas		**NENAUDOKITE** **antklodės ar vandens** Išjunkite dujų tiekimą užsukdami vožtuvą
	riebalai ir aliejai pvz., aliejus keptuvėje		 **NEPILKITE** **vandens!** Sandariai uždenkite puodą ar keptuvę dangčiu, antklode ar drėgnu audiniu.

Nesinaudokite liftu gaisro metu! Naudokitės laiptais.

- → Pastebėję gaisrą ar dūmus, skambinkite ugniagesiams. Skambinkite skubios pagalbos numeriu 112.
- → Jei gaisras nedidelis, pabandykite jį užgesinti.
- → Jei tai saugu, užsukite pagrindinį dujų vožtuvą ir išjunkite pagrindinius maitinimo jungiklius.
- → Neatidarykite langų ir durų. Apribojus oro patekimą, sulėtės gaisro plitimas.
- → Apsaugokite kvėpavimo takus. Užsidenkite burną ir nosį, geriausia drėgnu skudurėliu.
- → Praneškite pagalbos tarnyboms, jei kas nors liko pastate, ir nurodykite tikslią vietą.
- → Atminkite: negalima gesinti elektros prietaisų, degančių aliejų ar riebalų vandeniu.

⚠ Atkreipkite dėmesį į ant gesintuvo esančius ženklus – kokiems gaisrams gesinti jis skirtas.



Potvynis

- ☐ Paruoškite evakuacinę kuprinę.
- ☐ Patikrinkite, ar kaimynams nereikia pagalbos.
- ☐ Apsaugokite namą, paruoškite smėlio maišus. Užsandarinkite duris ir langus.
- ☐ Perkelkite vertingus daiktus ir elektros įrangą į viršutinius pastato aukštus.
- ☐ Išjunkite elektros ir dujų tiekimą, apsaugokite šulinius ir kanalizacijos angas.
- ☐ Statykite transporto priemones saugioje vietoje, neužblokuokite kelių.
- ☐ Paruoškite gyvūnus evakuacijai.

Neignoruokite orų perspėjimų ir šaukimų evakuacijai.

Jei paskelbta evakuacija, nelikite užtvindytoje teritorijoje dėl turto. Teritoriją saugos tarnybos.

Jei evakuotis neįmanoma, iškelkite vėliavą matomoje vietoje, kad gelbėtojai žinotų, ko jums reikia.

→ **Balta vėliava** – man reikia evakuotis.

→ **Raudona vėliava** – man reikia medicininės pagalbos.

→ **Mėlyna vėliava – man reikia maisto ir vandens.**

Vėliavą galima atlikti, pavyzdžiui, iš drabužių.

Sekite informaciją apie vandens lygį interneto svetainėse:

→ wody.gov.pl
isok.gov.pl
hydro.imgw.pl

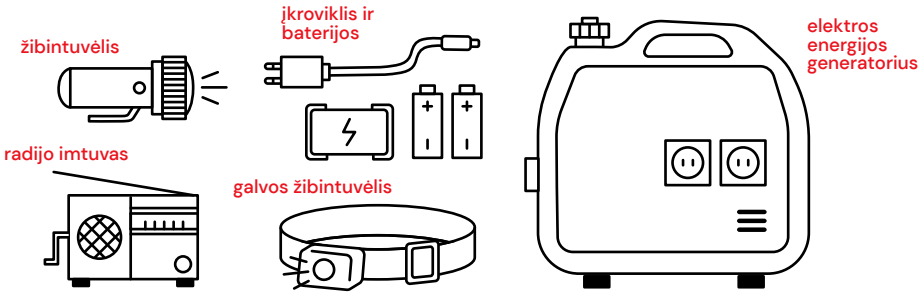
Ilgalaikis elektros energijos tiekimo sutrikimas (blackout)

Dėl stichinės nelaimės ar tyčinių veiksmų nutrūkęs elektros energijos tiekimas gali trukti iki kelių dienų. **Tuomet neteksite galimybės naudotis vandeniu, šildymu, internetu, telefonu ir atsiskaityti kortele.**

- ☐ Pasiruoškite alternatyvius šaltinius: šviesos (žibintuvėliai su atsarginėmis baterijomis), šildymo (dujinė ar aliejinė viryklė, židinys), ryšio (akumuliatorinė radijo stotelė, radijo imtuvas, CB radijas).
- ☐ Apsvarstykite galimybę įsigyti elektros energijos generatorių.
- ☐ Įkraukite nešiojamus įkroviklius. Įjunkite telefono energijos taupymo režimą.
- ☐ Pasiruoškite paruošto maisto (pvz., konservuotų produktų, sausainių, batonėlių) ir vandens (bent 3 litrus per dieną vienam asmeniui).
  → p. 20–22 Namų atsargos mažiausiai 3 dienoms
- ☐ Su savimi turėkite įvairių nominalų grynųjų pinigų.

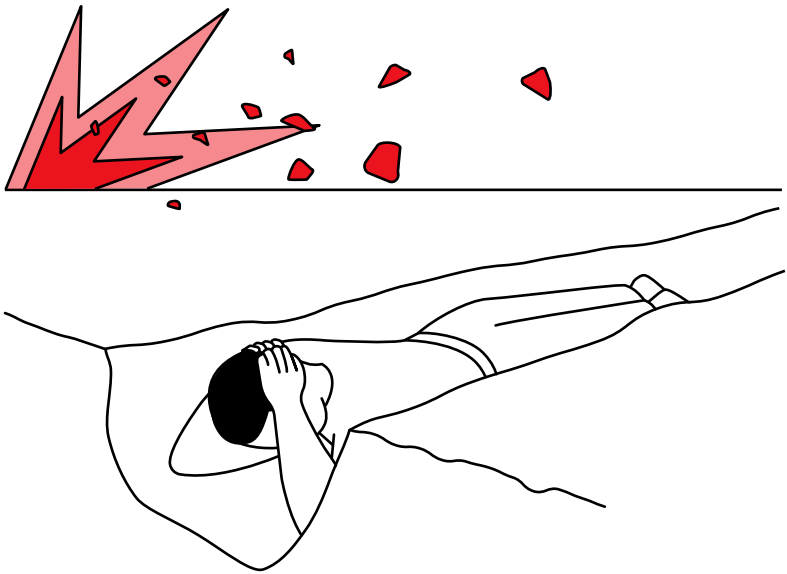
Nutrūkus elektros energijos tiekimui

- → Taupykite šilumą surinkdami namiškius į vieną kambarį.
- → Ribokite šaldytuvo ir šaldiklio atidarymą – jie ilgiau išlaikys žemą temperatūrą.
- → Atjunkite visą elektros įrangą nuo maitinimo.



Puolimas iš oro

Išgirdę pavojaus signalą, eikite iš anksto nustatytu evakuacijos maršrutu į prieglobsčio vietą. Su savimi pasiimkite evakuacinę kuprinę. Venkite liftų, lipkite laiptais. Prieglobsčio vieta, į kurią einate, turi būti be langų, storomis sienomis, storomis lubomis, su galimybe patekti į orą ir avariniu išėjimu.



- → Išgirdę sprogimą atviroje vietovėje, **kriskite ant žemės** – geriausia įduboje – ir užsidenkite galvą.
- → **Nepalikite prieglobsčio vietos** paskubomis.
- → Neperkraukite telefono linijų – naudokite **SMS žinutes.**
- → **Padėkite kitiems** – sužinokite, kam aplink jus reikia paramos.

Cheminiai, biologiniai, radiologiniai ir branduoliniai pavojai

Išgirdę įspėjamąjį pranešimą apie pavojų:

- ☐ Perspėkite pavojingoje zonoje esančius asmenis ir palikite pavojingą zoną.
- ☐ Jei esate pastate: uždarykite ir užsandarinkite langus, duris, ventiliacijos angas, krosnių ir židinių sklendes. Išjunkite oro kondicionierių.
- ☐ Jei esate automobilyje: uždarykite langus, išjunkite oro kondicionierių ir (arba) ventiliaciją, palikite pavojingą zoną.
- ☐ Įėję iš lauko nusivilkite užterštus drabužius. Nevalgykite produktų, kurie galėjo būti užteršti.
- ☐ Nelieskite veido prieš nusiplaudami rankas. Nuplaukite muilu po tekančiu vandeniu iš pradžių rankas, po to veidą. Nusiprauskite po dušu. Jei negalite, nušluostykite odą ir plaukus drėgnu skudurėliu. Apsivilkite švarius drabužius.
- ☐ Visus daiktus, kurie galėjo būti užteršti, pvz., drabužius, maistą, sudėkite į plastikinius maišelius, juos sandariai užklijuokite ir paženklinkite.

Iškilus radioaktyviosios taršos pavojui, būkite pasirengę bent kelias dienas išgyventi sandariame pastate.

Branduolinio sprogimo vietoje radiacijos lygis smarkiai sumažėja jau po kelių dienų.

ChBRB pavojaus žymėjimas

cheminis

biologinis

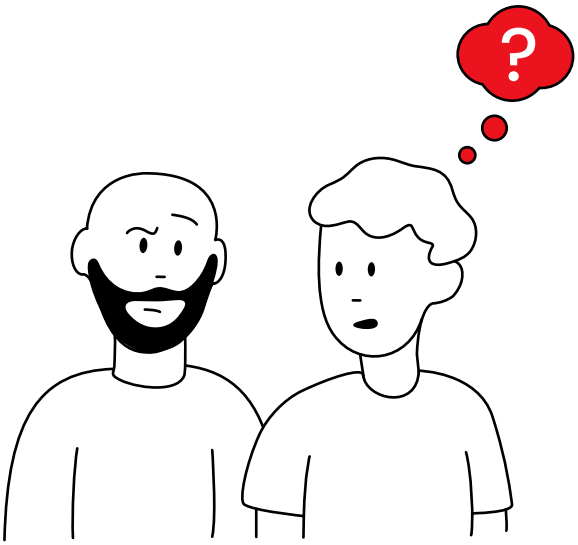
radiologinis

branduolinis

Nerimą keliantis elgesys

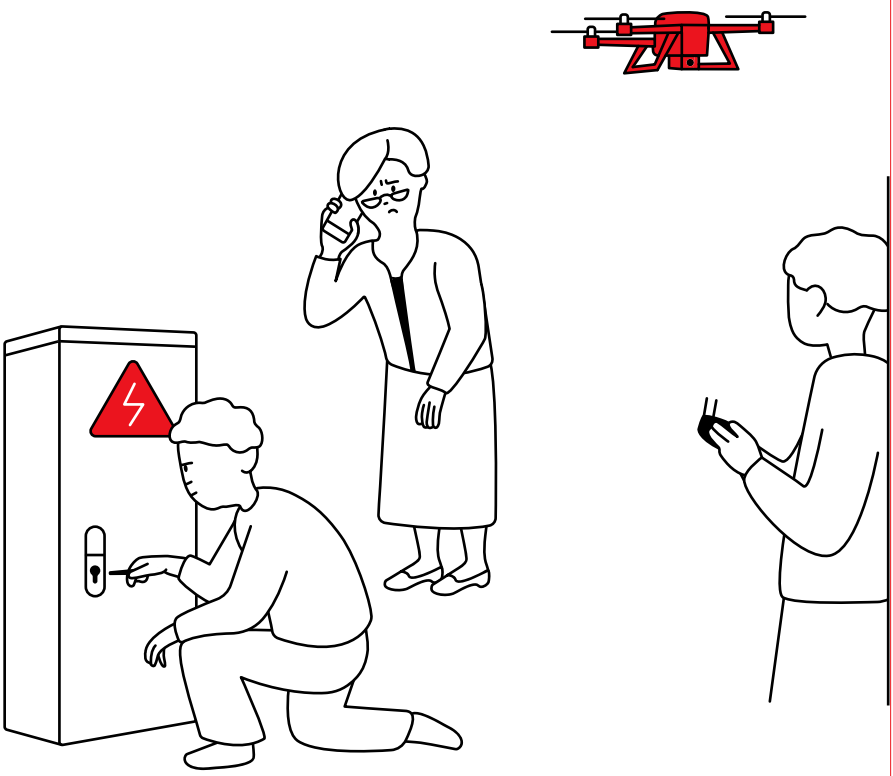
Artimiausioje aplinkoje atkreipkite dėmesį į:

- nepagrįstus bandymus susisiekti su žmonėmis, kurie siūlo lengvai užsidirbti pinigų;
- logiškai nepaaiškinamus aplinkinių elgesio pokyčius, pvz., nepagrįsti bandymai gauti asmens duomenis, pastatų planus ir kitą slaptą informaciją;



- įtartinus ženklus – grafiti, užrašus dažais, kreida ar lipnia juosta – tose vietose, kur jų neturėtų būti. Pavyzdžiui, į neįprastus simbolius ant elektros ar telekomunikacijų dėžučių, sienų, kelių ir žibintų stulpų;
- žmones, kurie stebi, fotografuoja, filmuoja (taip pat ir dronais) tokius objektus kaip oro uostai, prekybos centrai, logistikos mazgai, geležinkelio bėgiai, kariniai daliniai, ligoninės.

Atminkite, kad pranešimas policijai ar Vidaus saugumo agentūrai jums nekelia jokios grėsmės. Tarnybos patikrins jūsų pranešimą ir imsis atitinkamų veiksmų.



Jei įtariate, kad kas nors planuoja nusikaltimą, nedelsdami skambinkite tarnyboms pagalbos telefonu 112. Galite užkirsti kelią tragedijai.

Nacionalinis saugos pavojų žemėlapis svetainėje → policja.pl

Terorizmo grėsmės

Puolimo objektais gali būti žmonės arba svarbūs objektai (pvz., elektrinės, vandens valymo įrenginiai, logistikos centrai, koncertų salės arba prekybos centrai).

→ Jei tapote užpuolimo liudininku, nesiartinkite. **Bėkite!** Įspėkite kitus. Įspėkite tarnybas – nemanykite, kad tai jau padarė kas nors kitas. Negrįžkite į įvykio vietą.

→ **Pasislėpkite toliau** nuo minios. Raskite priedangą – sienas, plieninės konstrukcijas. Kambaryje užbarikaduokite duris, uždenkite langus, išjunkite šviesą. Nutildykite telefoną.

→ Jei negalite pabėgti ar pasislėpti – **kovokite**. Naudokite tai, ką turite po ranka, pvz., rankinę, kuprinę, kėdę.

Nebūkite pasyvūs!

SVARBU

Skambinkite tik tada, kai tikrai būtina – **neblokuokite tinklo**. Neskambinkite žmonėms, kuriems gresia pavojus – galite išduoti jų slėptuvę.

Nesidalykite įvykio vietos nuotraukomis ar vaizdo įrašais.

Neskatinkite panikos – neskleiskite nepatikrintos informacijos.

Skaitmeninės grėsmės

Dezinformacija

Dezinformacija – sąmoningas melagingo ar suklastoto turinio skleidimas.

- → Patikimą informaciją patikrinkite keliuose nepriklausomuose šaltiniuose.
- → Neskleiskite nepatikrintos informacijos.
- → Netikėkite pranešimais apie valstybės žlugimą ir kapituliaciją.
- → Neskleiskite jokios informacijos apie Lenkijos ir sąjunginininkų karių buvimo vietą ir judėjimą. Nefotografuokite, nefiksuokite, neįkelkite ir neskelbkite karinių, svarbių objektų, pavyzdžiui, tiltų, geležinkelio stočių, sandėlių, vaizdų.

Visą informaciją patikrinkite patikimuose viešuosiuose informacijos šaltiniuose, pavyzdžiui, „Polskie Radio“, „Telewizja Polska“, vyriausybinėse svetainėse ir valstybinėse tarnybose.

Kibernetiniai nusikaltimai

Nusikaltėliai gali perimti jūsų duomenis, apsimesti jumis internete, paimti paskolą jūsų vardu arba apgauti jūsų draugus.

- → Gavote įtartiną žinutę su nuoroda ar priedu? **Nespauskite paskubomis.**
- → **Patikrinkite siuntėjo adresus** ir pranešimų turinį. Klaidos arba lenkiškų simbolių trūkumas gali reikšti sukčiavimą.
- → **Apsaugokite mokėjimo kortelių prisijungimo duomenis ir numerius.**
- → Kompiuteryje bei telefone **reguliariai atnaujinkite** antivirusines programas.
- → Naudokite **tik teisėtą programinę įrangą**.
- → Neįdiekite programų iš nepatikrintų šaltinių.
- → **Nustatykite tvirtus slaptažodžius**, pvz., naudodami slaptažodžių tvarkyklę.
- → Naudokite **dviejų etapų patikrą** (SMS žinutė, el. paštu).
- → **Pasidarykite atsargines** svarbių failų ir dokumentų kopijas.
- → **Būkite atsargūs** naudodamiesi viešaisiais Wi-Fi tinklais.

Praneškite apie bandymą sukčiauti arba sukčiavimą adresu → incydent.cert.pl arba naudodamiesi programėle → mObywatel.

Siųskite įtartinus tekstinius pranešimus su nuorodomis numeriu: 8080.

Pirmoji pagalba

Už pirmosios pagalbos suteikimą esate atsakingi patys. Nebijokite – kai padedate, jūs nesate atsakingi už netyčines klaidas.

- ☐ Pasirūpinkite savo ir nukentėjusiojo saugumu. **Nekeiskite vietos**, jei tai nėra būtina.
- ☐ **Įvertinkite nukentėjusiojo būklę.** Patapšnokite jam per petį ir paklauskite: „Girdi mane?“
- ☐ Jei atsako, **paklauskite**, kas nutiko.
- ☐ **Skambinkite numeriu 112** arba paprašykite, kad tai padarytų kas nors iš esančių netoliese – nurodykite konkretų asmenį.

⚠ **Atminkite! Krizės metu ligoninės bus perkrautos. Situacijose, kurios nekelia pavojaus gyvybei, turite veikti patys.**

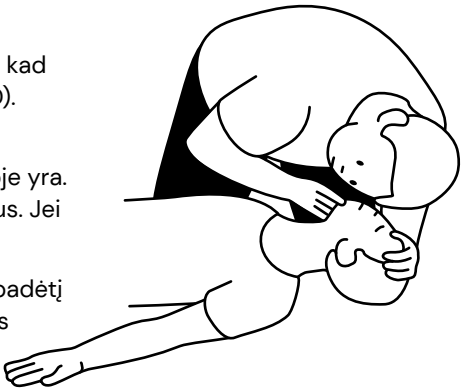
→ Norite sužinoti daugiau? **Užsirašykite į pirmosios pagalbos kursus.**

Jei su nukentėjusiuoju nepavyksta susisiekti

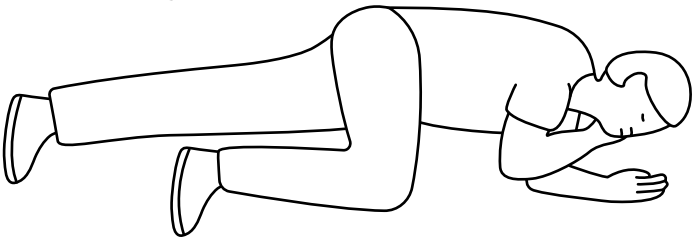
1 Paprašykite konkretaus asmens, kad jis atsineštų **defibriliatorių** (AED).

2 Patikrinkite, ar nukentėjusysis kvėpuoja tokioje padėtyje, kokioje yra. Stebėkite krūtinės ląstos judesius. Jei reikia, atsekite drabužius.

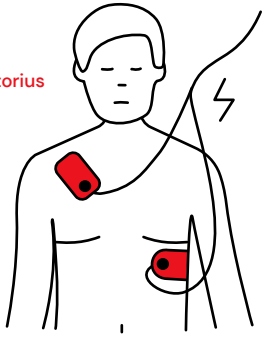
3 Jei jis kvėpuoja, paguldykite jį į padėtį ant kairiojo šono. Stebėkite, ar jis kvėpuoja, kol atvyks medikai.



padėtis ant kairiojo šono



defibriliatorius (AED)



kardiopulmoninė reanimacija (CPR)

Jei nukentėjusysis nekvėpuoja

1 Paguldykite nukentėjusįjį ant nugaros, ant tvirto, lygaus paviršiaus.

2 Atsiklaupkite šalia jo krūtinės.

3 Atsagstykite arba perpjaukite drabužius taip, kad būtų atidengta krūtinė (taip pat ir moterims).

4 Vieną ranką uždėkite nukentėjusiajam ant kaktos, kitą – ant smakro. Atlenkite jo galvą atgal.

5 Trumpam atverkite jo burną ir pašalinkite matomus svetimkūnius.

6 Pasilenkite virš nukentėjusiojo ir per 10 sekundžių tikrinkite, ar jis kvėpuoja:
- stebėkite, ar krūtinė kyla ir krenta,
- klausykite prie nukentėjusiojo nosies ar kvėpuoja,
- palaukite iškvėpimo – jį pajusite ant skruosto.

7 Jei nekvėpuoja – uždėkite rankas vieną ant kitos nukentėjusiojo krūtinės viduryje. Laikykite rankas tiesiomis alkūnėmis.

8 Spauskite ritmingai, stipriai ir greitai:
- spaudimų gylis: 5-6 cm,
- dažnis: 2 suspaudimai per sekundę,
- po kiekvieno spaudimo atitraukite rankas nuo krūtinkaulio, palikdami pirštus prie krūtinės.

9 Po 30 suspaudimų išvalykite kvėpavimo takus ir 2 kartus lėtai įpūskite oro į nukentėjusiojo burną. Jei nenorite to daryti, atlikite nepertraukiamus krūtinės ląstos paspaudimus.

10 Kai kas nors atneša defibriliatorių (AED), naudokitės juo. Prietaisas nurodys, kaip elgtis.

11 Atlikite dirbtinį kvėpavimą, kol:
- atvyks gelbėtojai,
- pastebėsite aiškius kraujotakos atsistatymo požymius, pvz., kvėpavimą, judesius, kosulį,
- teikti pagalbą taps pavojinga.

Jei jaučiatės pavargę, paskirkite kitą asmenį, kuris jus pakeis.

Defibriliatorių rasite viešose vietose: biuruose, prekybos centruose, traukinių stotyse, oro uostuose ir metro stotyse. Įdiekite programėlę, rodančią AED pasiskirstymą vietovėje.

Jei buvo gausus kraujavimas

1 Uždėkite kompresinį tvarstį. Naudokite, pavyzdžiui, tvarsčius, audinius ar šalikus.

2 Kai kraujavimas iš galūnės nesustoja, virš žaizdos ant rankos ar šlaunies uždėkite turniketą kraujavimui stabdyti. Įrašykite laiką, kada buvo uždėtas turniketas.

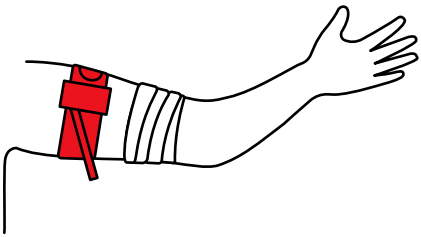
3 Jei negalite uždėti tvarsčio ar turniketo, tiesiogiai spauskite žaizdą ranka ar skudurėliu, kol kraujavimas sustos arba atvyks medikai.

4 Jei nukentėjusysis išblyškęs ir prakaituoja, pakelkite jo kojas apie 30 cm.

5 Uždenkite nukentėjusįjį. Traumuotiems žmonėms gresia hipotermija.

6 Stebėkite būklę, kol atvyks gelbėtojai.

⚠ **Dėl gausaus kraujavimo per kelias minutes gali ištikti mirtis. Veikite greitai!**



Higiena krizės sąlygomis

Higienos palaikymas yra svarbiausias sveikatos ir epidemijų prevencijos veiksnys. Kaip ja rūpintis, kai nėra vandens, elektros ar šildymo?

Tualetas

Jei nėra vandens, galite pasidaryti laikiną tualetą ant kibiro uždėję plastikinį maišelį. Panaudoję maišelį su turiniu išmeskite į atskirą konteinerį. Nemalonius kvapus neutralizuosite žemėmis, pjuvenomis ir smėliu.

→ Paslaugų tarnybos nurodys, kaip šalinti atliekas.

→ Jei nėra vandens, vis tiek galite šlapintis į tualetą.

Asmens priežiūra

Jei neturite galimybės naudotis tekančiu vandeniu, naudokite drėgnas servetėles ir dezinfekcinius skysčius.

Krizės planas

Parenkite šeimos krizių planą.

Nustatykite kontaktinę informaciją, susitikimų vietas ir laiką – artimiausioje kaimynystėje ir už jos ribų. Tai svarbu išsiskyrimo ir nesusikalbėjimo atveju.

Naudokitės vadove esančiomis paruoštomis antraštėmis arba parenkite planą patys.

Reguliariai jį atnaujinkite ir praktikuokite su namų ūkio nariais.

KONTAKTINIAI DUOMENYS KRIZĖS ATVEJU

Vardas	Pavardė	Telefonas	El. paštas

VIETA, KUR SUSITIKSIME, JEI IŠSISKIRSIME

Artimiausioje kaimynystėje

Vieta 1	Adresas	Kontaktinis asmuo	Telefonas
Vieta 2			
Vieta 3			

Už gyvenamosios vietos ribų

Vieta 1	Adresas	Kontaktinis asmuo	Telefonas
Vieta 2			
Vieta 3			

PASTABOS

LIGOS, ALERGIJOS, VARTOJAMI VAISTAI

Vardas ir Pavardė	Ligos	Alergijos	Vaistai

BŪTINIAUSIŲ DAIKTŲ SĄRAŠAS IR JŲ LAIKYMO VIETOS

SVARBŪS TELEFONAI

pvz., šeimos gydytojo, vaikų globėjų, senjorų, neįgaliųjų asmenų, kaimynų, draugų, mokyklos, darbo, poliklinikos.

1. Naudokitės patikimais informacijos šaltiniais, visų pirma vyriausybiniais.
2. Parengti ir praktiškai išbandyti šeimos krizių planą įvairioms ekstremalioms situacijoms, evakuacijai ir galimam išsiskyrimui.
3. Paruoškite namų atsargas mažiausiai trims dienoms ir reguliariai jas peržiūrėkite.
4. Paruoškite pirmosios pagalbos rinkinį su vaistais.
5. Išmokite suteikti pirmąją pagalbą.
6. Reguliariai tikrinkite arba paveskite patikrinti šias sistemas: elektros, dujų, vėdinimo ir kamino.
7. Vaikams ir senjorams paruoškite vardinius ženkliukus su jų vardais ir kontaktiniu telefono numeriu.
8. Jei turite augintinių, paženklinkite juos arba čipuokite.
9. Išsiaiškinkite, kur yra artimiausia prieglauda.
10. Sukomplektuokite evakuacijos kuprinę.

PAVOJAUS SIGNALAI

Pavojaus paskelbimo signalas

nepertraukiamas, **moduliuotas** 3 minučių trukmės sirenos garsas

Pavojaus atšaukimo signalas

nepertraukiamas, **tolygus** 3 minučių trukmės sirenos garsas

SEKITE NAUJIENAS

Atsisiųskite RSO programėlę

Regioninė perspėjimo sistema (Regionalny System Ostrzegania – RSO) – tai nemokama mobilioji programėlė, kuri informuos jus apie pavojus Lenkijoje.

Leidinio Nr: 1/2025
ISBN: 978-83-976775-0-0
2025 Varšuva

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Ministerstwo Obrony Narodowej

RCB