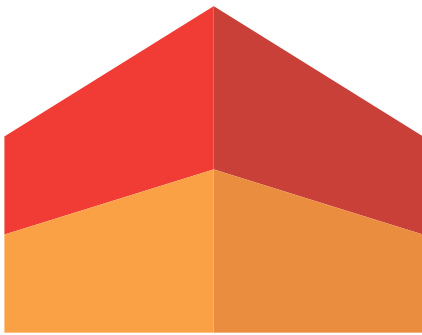




BEZPIECZNY WROCŁAW

**Zachowaj
ten numer**

Jak zrobić masaż serca, co warto mieć
w apteczce, a co w plecaku ewakuacyjnym?
Pożar budynku, nagły wypadek?
**Informacje z tego wydania
na pewno Ci się przydadzą.**

ISSN: 2719-7948

BEZPŁATNY BIULETYN INFORMACYJNY URZĘDU MIEJSKIEGO WROCŁAWIA

WYDANIE SPECJALNE (2/2026)

WYDRUKOWANO NA PAPIERZE EKOLOGICZNYM



GRZEGORZ RAJTER

Poradnik na czas kryzysu

Wydanie powstało
przy współpracy z:

RCB
Rządowe Centrum
Bezpieczeństwa

Przezorny zawsze ubezpieczony

Szkolenia i pokazy, pakowanie plecaka ewakuacyjnego, zakup nowego sprzętu do ratowania ludzi – taki jest plan na najbliższe miesiące.

str. 3

Pierwsza pomoc – naucz się i działaj

Jeśli nawet podczas masażu serca złamiesz komuś żebra, a uratujesz życie, lekarze go wyleczą. Naucz się zasad pierwszej pomocy i... pomagaj.

str. 5

Jak nie dać się cyberoszustom?

Jakich metod używają cyberprzestępcy, by okraść swoje ofiary i jaka jest skala tego zjawiska? Jakie korzyści daje zastrzeżenie numeru PESEL?

str. 15

BĄDŹ NA BIEŻĄCO. ZAWSZE AKTUALNE INFORMACJE NA WWW.WROCŁAW.PL



Szanowni Państwo,

bezpieczeństwo nie jest stanem danym raz na zawsze. To wspólna odpowiedzialność samorządu, służb i mieszkańców, którzy potrafią właściwie reagować w sytuacjach zagrożenia. Dlatego we Wrocławiu konsekwentnie rozwijamy program „Bezpieczny Wrocław” – najbardziej kompleksowy program edukacji i przygotowania kryzysowego realizowany przez samorząd w Polsce.

Inspirujemy się rozwiązaniami stosowanymi w krajach o wysokiej kulturze bezpieczeństwa, takich jak Szwecja czy Szwajcaria. Opieramy się na dwóch równie ważnych filarach: działaniach in-

stytucji publicznych i świadomym zaangażowaniu mieszkańców. Z jednej strony wzmacniamy potencjał miejskich służb, rozwijamy systemy reagowania, tworzymy rezerwy sprzętowe i prowadzimy ćwiczenia. Z drugiej – inwestujemy w edukację, szkolenia i budowanie praktycznych umiejętności wśród Wrocławianek i Wrocławian.

Program „Bezpieczny Wrocław” obejmuje szkolenia dla mieszkańców, zajęcia w szkołach, ćwiczenia służb, warsztaty z pierwszej pomocy, pikniki edukacyjne i rozwój nowoczesnych narzędzi wspierających bezpieczeństwo. Sukcesywnie zwiększamy również liczbę defibrylatorów AED dostępnych w przestrzeni miejskiej, na pacz-

komatach czy w pojazdach MPK, aby pomoc mogła dotrzeć szybciej tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.

W Państwa ręce oddajemy specjalne wydanie miejskiego biuletynu poświęcone bezpieczeństwu i przygotowaniu na sytuacje kryzysowe. Powstało ono we współpracy z ekspertami – strażakami, ratownikami medycznymi, żołnierzami i specjalistami zajmującymi się zarządzaniem kryzysowym. Zebraliśmy w nim najważniejsze informacje i praktyczne wskazówki, które mogą okazać się pomocne zarówno na co dzień, jak i w sytuacjach nadzwyczajnych.

Zachęcam do zachowania tego numeru i regularnego korzystania z zawartych w nim materiałów. Wiedza, przygotowanie i umiejętność działania są dziś jednymi z najskuteczniejszych narzędzi budowania bezpieczeństwa.

Dziękuję wszystkim służbom, instytucjom i ekspertom zaangażowanym w realizację programu „Bezpieczny Wrocław”. To dzięki ich doświadczeniu, profesjonalizmowi i codziennej pracy możemy wspólnie tworzyć miasto bardziej odporne na zagrożenia i lepiej przygotowane na wyzwania przyszłości.

Jacek Sutryk
prezydent Wrocławia

Edukacja dla bezpieczeństwa: 12 lekcji dla mieszkańców z obrony cywilnej

Bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy i umiejętności. W ramach programu Bezpieczny Wrocław przygotowaliśmy cykl edukacyjny, który wyposażą Cię w praktyczną wiedzę – od pierwszej pomocy i ratowania życia, przez bezpieczeństwo cyfrowe, po przygotowanie na sytuacje kryzysowe.

Nasze lekcje powstały w wyniku rozmów z ekspertami: Informatyki Śledczej Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości Zarządu Terenowego we Wrocławiu, Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej we Wrocławiu, Centrum Zarządzania Kryzysowego we Wrocławiu.

Lekcje podzieliliśmy na zagadnienia:

1. Darmowy internet w kawiarni? Używaj z głową – Studenckie życie i miejski rytm sprzyjają korzystaniu z darmowych hotspotów.
2. Wyje syrena? Poznaj rodzaje sygnałów alarmowych
3. Dom gotowy na wszystko: jak przetrwać 72 h?

4. Plecak ewakuacyjny i apteczka zawsze pod ręką
5. Sporządź rodzinny plan na wypadek kryzysu
6. Samochód w gotowości na nagłą ewakuację
7. Ewakuacja bez paniki
8. Kryzys w pracy lub w szkole, co robić?
9. Co robić, gdy gaśnie światło i brakuje wody?
10. Ratunku! Na pomoc! Jak rozmawiać z dyspozytorem?
11. Fake news w czasie kryzysu – jak rozpoznać i zachować spokój
12. Niebezpieczne chemiczne opary: jak reagować, gdy się pojawiają

➤ Wszystkie znajdziesz na:
www.wro.news/12lekci



Zadbaj o bezpieczeństwo i spokój swojej rodziny



Przygotowani nie spanikujecie w obliczu wyjątkowej sytuacji

Budowanie odporności na zagrożenia powinniśmy zacząć od własnej rodziny. Tylko rozmową i ustaleniem właściwych zachowań zapewnimy wszystkim poczucie bezpieczeństwa.

Aby zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich:

- na podstawie tego poradnika **porozmawiaj z osobami, z którymi mieszkasz** (w tym z dziećmi) o potencjalnych zagrożeniach i o tym, jak radzić sobie w przypadku ich wystąpienia
- **wyznacz najbezpieczniejsze miejsca w domu** (najczęściej piwnica, daleko od okien) i innych często odwiedzanych miejscach
- **ustalcie miejsce kontaktowe**, w którym spotkacie się po przypadkowym rozdzieleniu (miejsce, do którego każdy będzie mógł bez przeszkód dotrzeć)



- **przygotuj plecak ewakuacyjny** (więcej na **str. 8-9**) i domowe zapasy do przetrwania minimum 7 dni bez dostępu do wody, prądu i jedzenia.

Korzyści planowania

Dzięki przygotowaniu do wyjątkowych sytuacji i planowaniu zachowań na wypadek wystąpienia zagrożeń:

- zwiększasz szansę na zapewnienie sobie i swoim bliskim bezpieczeństwa
- ograniczysz szkody materialne
- pomagasz służbom.



Przezorny zawsze ubezpieczony, więc działamy!

Pierwsza pomoc, pakowanie plecaka ewakuacyjnego, nowy sprzęt do ratowania ludzi i mienia podczas klęsk żywiołowych. W 2025 roku w naszym mieście ruszył program Bezpieczny Wrocław, pokazujący potencjalne zagrożenia i uczący umiejętności radzenia sobie z nimi. Do czerwca 2026 przeszkolono 3 tys. mieszkańców.

Redakcja

To inicjatywa o skali niespotykanej dotąd w Polsce, porównywalna jedynie z rozwiązaniami stosowanymi w Szwajcarii i Szwecji. Kompleksowe działanie, które łączy edukację, nowoczesne technologie oraz współpracę służb, mające na celu budowanie bardziej odpornej i świadomej społeczności.

– Naszym celem jest budowanie kultury bezpieczeństwa opartej na wiedzy, odpowiedzialności i gotowości do działania. Im lepiej jesteśmy przygotowani na różne sytuacje, tym silniejsza i bezpieczniejsza jest cała wspólnota – podkreśla Jacek Sutryk, prezydent Wrocławia.

Doświadczenia wielu państw pokazują, że w pierwszych dniach poważnego kryzysu pomoc służb może być skoncentrowana na ratowaniu życia i zdrowia. Dlatego każdy powinien być przygotowany na samodzielne funkcjonowanie przez co najmniej 72 godziny, a w ekstremalnych przypadkach kilka dni. Eksperti zajmujący się bezpieczeństwem podkreślają, że żadne państwo ani samorząd nie są w stanie zapewnić natychmiastowej pomocy każdemu mieszkańcowi w każdej sytuacji kryzysowej. Dlatego tak ważne jest indywidualne przygotowanie i podstawowa wiedza, która pozwala właściwie reagować w sytuacjach zagrożenia. Rolą miasta jest tworzenie warunków do zdobywania takich umiejętności, edukowanie mieszkańców i wspieranie budowania społecznej odporności. Temu właśnie służy program Bezpieczny Wrocław i ten poradnik.

Praktyka i ćwiczenia

Nasz miejski program to połączenie praktycznej wiedzy z ćwiczeniami dla mieszkańców i służb.

Edukacja i szkolenia

W ramach programu Bezpieczny Wrocław realizowane są otwarte, bezpłatne szkolenia dla mieszkańców z zakresu bezpieczeństwa i pierwszej pomocy. Obejmują one również zajęcia prowadzone w szkołach ponadpodstawowych, a także warsztaty organizowane podczas wydarzeń plenerowych i pikników bezpieczeństwa. Dzięki



temu Wrocławianie mogą systematycznie zdobywać praktyczną wiedzę i umiejętności przydatne w codziennym życiu i w sytuacjach zagrożenia.

– Chcemy, aby mieszkańcy mieli dostęp do rzetelnej wiedzy i praktycznych umiejętności przekazywanych przez ekspertów oraz służby. Dobrze przygotowanie to jeden z najważniejszych elementów skutecznego działania w sytuacjach kryzysowych – podkreśla Bartłomiej Bajak, dyrektor Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego Wrocławia.

Serwis informacyjny i alerty

We współpracy z ekspertami powstała nowa wersja aplikacji Nasz Wrocław. Zachęcamy do jej pobrania ze sklepów z aplikacjami. Dzięki aplikacji dostaniemy informacje o zagrożeniach miejskich, ale też konkretne informacje, co robić w czasie zagrożenia, jak skompletować plecak awaryjny itp. Do tego istnieje serwis www.wro.news/bezpieczny-wroclaw, w którym mieszkańcy znajdą najważniejsze informacje, ostrzeżenia miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego i materiały edukacyjne dotyczące

reagowania w sytuacjach zagrożenia – w tym 12 lekcji o bezpieczeństwie i szkolenie online z zakresu postępowania w sytuacjach kryzysowych.

– Wśród ekspertów Bezpiecznego Wrocławia są ratownicy, strażacy, policjanci oraz specjaliści z zakresu bezpieczeństwa i obronności, którzy dzielą się z mieszkańcami praktyczną wiedzą dotyczącą pierwszej pomocy, planowania działań kryzysowych oraz zasad bezpiecznej ewakuacji – wylicza Joanna Bisiecka-Szymczak z Ochotniczej Straży Pożarnej Grupy Ratownictwa Specjalistycznego „Starówka” we Wrocławiu.

Zakupy sprzętu

Miasto inwestuje w sprzęt niezbędny do prowadzenia działań w przypadku klęsk żywiołowych i innych zagrożeń. Obejmuje to zarówno doposażanie służb ratowniczych w pojazdy i specjalistyczne urządzenia, jak i zapewnienie, aby miejskie spółki dysponowały własnym parkiem maszynowym możliwym do wykorzystania w sytuacjach kryzysowych. Równolegle rozwijana jest infrastruktura zabezpieczająca, w tym depozyty sprzętu i magazyny materia-



Noś koc życia jako breloczek

Przygotowano także dla mieszkańców praktyczne gadżety wspierające działania w sytuacjach awaryjnych, takie jak: miniapteczki, powerbanki, latarki czołowe, koce ratownicze oraz maseczki CPR do prowadzenia sztucznego oddychania. Na festynach związanych z bezpieczeństwem nad wodą miasto rozdaje bojki asekuracyjne do pływania. To elementy, które mogą okazać się pomocne w nagłych zdarzeniach i sytuacjach kryzysowych.

Wspieranie seniorów i cyberbezpieczeństwo

We współpracy z policją i Strażą Miejską Wrocławia realizowane są działania skierowane do seniorów, obejmujące bezpłatne szkolenia z zakresu cyberbezpieczeństwa, podstaw samoobrony i udzielania pierwszej pomocy. Ich celem jest zwiększenie świadomości zagrożeń i wzmocnienie umiejętności praktycznych, które pomagają seniorom lepiej reagować w sytuacjach kryzysowych i podnosić poziom własnego bezpieczeństwa.

Innowacje dla bezpieczeństwa

Nowoczesne technologie są ważnym elementem programu Bezpieczny Wrocław. We Wrocławiu pojawia się coraz więcej defibrylatorów AED w przestrzeni miejskiej, m.in. na paczkomatach i w pojazdach MPK. Dzięki aplikacji Nasz Wrocław można szybko zlokalizować najbliższe urządzenie, a także otrzymywać alerty dotyczące bezpieczeństwa, utrudnień w ruchu czy poważnych awarii. W ramach inicjatywy „Bądź bezpieczna. Mobilne KTG dla Wrocławianek” możliwe jest bezpłatne wypożyczenie urządzeń do telemedycznego monitorowania ciąży. Dla seniorów uruchomiono system opasek życia z przyciskiem alarmowym, zapewniający szybki kontakt z pomocą, całonocowe wsparcie psychologiczne oraz większe poczucie bezpieczeństwa na co dzień. Program obejmuje również działania ukierunkowane na rozwój kompetencji przyszłości. Od września 2026 roku w czterech szkołach ponadpodstawowych ruszą klasy dronowe w ramach projektu „Wrocławska Dolina Dronów”, przygotowujące młodzież do wykorzystania nowoczesnych technologii w obszarze bezpieczeństwa, ratownictwa i gospodarki.

łów, które mogą zostać użyte np. w przypadku powodzi.

Edukacja w szkołach

Funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego przeszkolili nauczycieli z zakresu zachowania się w sytuacjach kryzysowych i cyberbezpieczeństwa. Z kolei młodzież z wrocławskich szkół ponadpodstawowych od 2025 roku uczestniczy w specjalistycznych szkoleniach poświęconych bezpieczeństwu i reagowaniu w sytuacjach zagrożenia.

Współpraca służb i ćwiczenia praktyczne

W realizację programu zaangażowane są zarówno służby zawodowe, jak i ochotnicze.

– Wsparcie lokalnych społeczności i szkolenia praktyczne są nieodzowne, by skutecznie reagować na kryzysy – mówi mjr Karol Jakubowski z 16. Dolnośląskiej Brygady Obrony Terytorialnej.

Każdego roku przewidziano ćwiczenia i duże manewry, które będą doskonalić współpracę służb w sytuacjach kryzysowych.

Jak się trzeba zachować, zanim przyjadą służby?

Wrocławianie nie panikują – dzwonią pod 112 i czekają na przyjazd służb. A czas oczekiwania też decyduje o naszym bezpieczeństwie. O tym, jak się zachować, co ze sobą wziąć i gdzie się udać, zanim dotrze pomoc, ze st. bryg. Krzysztofem Gielsą, zastępcą komendanta miejskiego Państwowej Straży Pożarnej we Wrocławiu, rozmawiała Nadia Szagda.

Wiemy, że duże miasto jest środowiskiem podatnym na szybką eskalację problemów. Dlatego program Bezpieczny Wrocław będzie nas uczył radzenia sobie z problemami. Słusznie zakładamy, że w uporaniu się z sytuacją kryzysową pomogą nam służby. Jednak jak się zachować, zanim straż pożarna, policja czy medycy dotrą na miejsce?

– O tym, czy czyjeś życie uda się uratować w wielu przypadkach decydują pierwsze trzy minuty – zaznacza Krzysztof Gielsa, zastępca komendanta miejskiego Państwowej Straży Pożarnej we Wrocławiu.

Pierwsza pomoc – tu liczy się czas!

Najczęstszym kryzysem, z jakim mierzymy się w dużym mieście, jest znieczulica lub brak wiary w niesienie pomocy. Nie bójmy się pytać ludzi, czy potrzebują wsparcia. Nie oceniamy człowieka na podstawie własnych domysłów. Czasem nasze działanie może się przyczynić do uratowania kogoś życia.

– W przypadku osoby, która straciła przytomność, przestała oddychać, po 3 minutach jej mózg zaczyna obumierać – mówi Gielsa. – Nawet jeżeli ratownicy dotrą na miejsce i udzielą pomocy osobie poszkodowanej, może nie udać się jej przywrócić pełnej sprawności. Więc tak naprawdę od mieszkańców zależy, czy ta pomoc będzie skuteczna.

Chcę pomóc, ale się boję

Warto tu przypomnieć, że udzielenie pomocy nie jest kwestią wyboru, a naszym obowiązkiem, a jej nieudzielenie – przestępstwem.

Art. 162. Kodeksu karnego traktuje właśnie o nieudzieleniu pierwszej pomocy:

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

▶ **Jak udzielić pierwszej pomocy?**
– str. 5



St. bryg. Krzysztof Gielsa, zastępca komendanta miejskiego Państwowej Straży Pożarnej we Wrocławiu

Krzysztof Gielsa podkreśla również, że jeżeli już przystąpimy do udzielania pomocy osobie poszkodowanej, jesteśmy chronieni prawem. – Jeśli już zaczynamy udzielać pierwszej pomocy, za nasze ewentualne błędy w żaden sposób nie odpowiadamy. Zniszczone okulary, ubrania, telefon bierze na siebie Skarb Państwa. Jesteśmy w tym momencie na prawach ratownika medycznego czy Państwowej Straży Pożarnej – wyjaśnia.

rozmieszczenia i sposób użytkowania defibrylatorów.

▶ **Jak działają te urządzenia?**
– str. 6

– Urządzenia te krok po kroku instruuje, jak należy postępować z osobą, której udzielana jest pomoc. Musimy przełamać obawy, że kogoś skrzywdzimy. Niesienie pomocy jest naszym obowiązkiem – przypomina Gielsa.

Dyscyplina podczas masowych zagrożeń

Musimy się nauczyć reagować na sygnały alarmowe. Od tej reakcji może zależeć nasze życie, nawet jeśli akcja przeprowadzana jest w ramach szkoleń. Każde ćwiczenie, nawet najnudniejsze, nauczy nas prawidłowego zachowania w sytuacji realnego zagrożenia.

Krzysztof Gielsa powołuje się na przykład z Japonii. – Kiedy podawany jest komunikat o możliwym trzęsieniu ziemi, wszyscy ludzie przebywający w jakimś obiekcie albo go opuszczają, albo chowają się we właściwy sposób, reagując zgodnie z zaleceniami i procedurą.

Powódź i pożar – stosujemy się do poleceń służb

Kiedy do Wrocławia zbliża się fala powodziowa, wiemy o tym na kilka dni przed jej kulminacją. Mamy czas, by spakować najważniejsze rzeczy potrzebne przy ewentualnej ewakuacji. Możemy przenieść nasz dobytek na wyższe kondygnacje budynków i zabezpieczyć okolicę workami z piaskiem.

– Na terenie powiatu wrocławskiego widać, że wyciągnęliśmy wnioski z powodzi w 1997 roku. Wrocławski Węzeł Wodny został zmodernizowany, wały odpowiednio przygotowane. Byliśmy lepiej zorganizowani, a rzeka nie wylała – przypomina komendant.

Ostatnia powódź pokazała jednak, że nie wszyscy działają zgodnie z zaleceniami. – Przykład Kotliny Kłodzkiej z 2024 roku pokazał, że niektórzy nie zastosowali się do poleceń służb. Część osób podjęła złą decyzję i odmówiła ewakuacji, co stanowiło potem istotne zagrożenie dla ich życia i zdrowia oraz wyzwanie dla ratowników – wspomina Krzysztof Gielsa.

Podobnie jest z pożarami, jednak w tym wypadku, nie ma czasu na przygotowania. – Przepisy nie nakazują jeszcze montażu czujki dymu i czadu w naszych domach, ale to urządzenie za ok. 100 zł może uratować nam życie. Rozmawiałem z ludźmi, którzy przeżyli pożary mieszkań. Mówili: żałuję, że nie miałem tego urządzenia. Polak mądry po szkodzi, ale niech będzie mądry też przed szkodą – apeluje.

Zastępca komendanta przypomina, że w dzisiejszych czasach nawet domowe gaśnice sprzedawane są w eleganckich butlach za ok. 300 zł, które nie zaburzą stylu naszego mieszkania, a mogą stać się ratunkiem. – Działają na bazie pary wodnej lub wody ze specjalnymi dodatkami, które są bardzo skuteczne, nie powodują strat i do tego wyglądają estetycznie – zapewnia strażak.

W przypadku pożaru, powinniśmy jak najszybciej znaleźć wyjście z budynku. Nie zapominajmy o zwierzętach. Jeśli natomiast zadymienie nie pozwala na ewakuację, zadzwońmy do służb i stosujmy się do poleceń, bo to one mogą uratować nam życie.

Oczywiście, trzęsienia ziemi rodem z Japonii we Wrocławiu nam nie grożą. Ale w podobny sposób powinniśmy zachować się w innych sytuacjach. Pożary czy powódzie – najczęstsze sytuacje kryzysowe o charakterze masowym, rządzą się własnymi procedurami, których powinniśmy przestrzegać

▶ **Polskie sygnały alarmowe**
– str. 11

Alerty RCB – ważne narzędzie w walce z kryzysem

System powiadamiania z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa jest wyjątkowo skutecznym narzędziem, gdy mówimy o zagrożeniach. Alerty informują o ulewach, burzach, suszy, upale, wysokim stężeniu pyłu zawieszonego czy silnym wietrze. Niestety, wciąż wielu z nas nie bierze ostrzeżeń na poważnie.

– Bardzo często są to komunikaty typu: zabezpieczmy przedmioty na balkonie, tarasie. Mimo to, my strażacy, dalej widzimy po silnych wichurach rozbite doniczki lub porzucane po wrocławskich osiedlach pranie – opisuje Gielsa.

Pierwsza pomoc – przeczytaj i przećwicz w domu

– Boję się, że zrobię mu krzywdę – taka obawa towarzyszy części z nas nawet podczas szkoleń. Ale jeśli podczas masażu serca złamiesz komuś żebra, a uratujesz życie, lekarze go wyleczą. W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia nie powinniśmy pozostać obojętni. Nie przyglądaj się, zacznij działać. Pierwsza pomoc dla dziecka ➤ str. 7.

Joanna Bisiecka-Szymczak
ratownik Kwalifikowanej
Pierwszej Pomocy

Zasady udzielania pierwszej pomocy

- Zachowaj spokój:** Spróbuj ocenić sytuację z „lotu ptaka”.
- Oceń bezpieczeństwo:** Zadбай o własne bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo poszkodowanego i świadków.
- Wezwij pomoc:** Gdy nie wiesz, co zrobić lub nie jesteś pewny, co się dzieje zadzwoń na: 999 lub 112.
- Głośno wołaj o pomoc,** aby przyciągnąć uwagę innych.
- Wyznacz zadania,** wskazując konkretne osoby do ich wykonania. „Ty dzwoń, ty wskaż drogę karetki, ty pomóż udzielić pomocy”.

Ocena stanu poszkodowanego

- Nie dotykaj krwi ani wymion gołymi rękoma. **Jeśli masz rękawiczki, załóż je.**
- Sprawdź przytomność poszkodowanego,** delikatnie potrząsając go za ramiona i pytając: „Czy wszystko w porządku?”.

Poszkodowany przytomny

- Pozostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś.
- Zbierz informacje: Dowiedz się jak najwięcej o stanie zdrowia poszkodowanego – co i kiedy się stało, co mu dolega, jakie ma choroby, czy jest na coś uczulony, kiedy ostatnio jadł posiłek.
- Wezwij pomoc.** Zadzwoń na: 999 lub 112.

Gogle VR dodają do treningu na fantomie realistyczny stres i wskazówki



BARTOSZ MOKRZYCKI

+ POZYCJA BEZPIECZNA (BOCZNA)

- Zdejmij okulary** (jeśli nosi).
- Uklęknij przy poszkodowanym, **upewnij się, że leży na plecach z wyprostowanymi nogami.**
- Ręka bliższa Tobie: **ułóż pod kątem prostym do ciała, zegnij w łokciu, skieruj dłoń do góry.**
- Dalsza ręka: **przełóż ją w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj przy policzku poszkodowanego.**
- Dalsza noga: **chwyć ją tuż powyżej kolana i podciągnij ku górze,** nie odrywając stopy od podłoża.
- Przeciagnij dłoń:** złap dalszą rękę poszkodowanego, aby palce przeplatały się z Twoimi.
- Obróć poszkodowanego:** przytrzymując dłoń przy policzku, pociągnij za dalszą nogę w swoim kierunku.
- Udrożnij drogi oddechowe:** odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych.
- Monitoruj:** oceń oddech i stan poszkodowanego.
- Sprawdź:** pozycja musi być stabilna i komfortowa, aby nie utrudniać oddychania.
- Zabezpiecz poszkodowanego** przed warunkami atmosferycznymi, czekając na przyjazd karetki.



- Czekając na służby ratunkowe, co minutę sprawdzaj stan poszkodowanego i ochroń go przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi

Ocena oddechu

- Udrożnij drogi oddechowe: połóż jedną dłoń na czole poszkodowanego i odchyl jego głowę do tyłu. Dwa palce drugiej dłoni umieść pod brodą i unieś ją do góry, aby otworzyć drogi oddechowe.
- Przez 10 sekund sprawdzaj oddech – przyłóż policzek nad usta poszkodowanego w taki sposób, abyś mógł jednocześnie usłyszeć, wyczuć oddech i obserwować, czy unosi się jego klatka piersiowa.

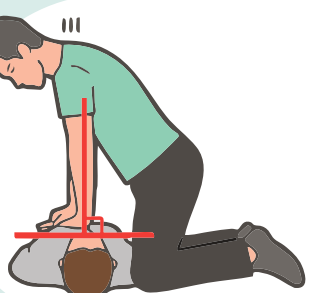
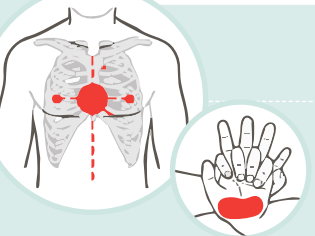
Poszkodowany nieprzytomny, ale oddychający

Umieść poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej zgodnie z instrukcją powyżej. **Zadzwoń pod numer 999 lub 112.**

Stosuj się do instrukcji, które prześle ci osoba dyżurna przez telefon.

♥ MASAŻ SERCA (REANIMACJA)

- Ułóż poszkodowanego na twardej, płaskiej powierzchni.
- Ustaw **dłonie na środkowej części klatki piersiowej** poszkodowanego, pomiędzy sutkami.
- Wyprostuj ręce w łokciach i umieść jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na niej,** z palcami splecionymi. Upewnij się, że ramiona są wyprostowane, a dłonie znajdują się w linii prostej z klatką piersiową.
- Utrzymaj kąt prosty** pomiędzy Twoimi rękami a klatką piersiową poszkodowanego. Twoje ramiona powinny być proste, a waga ciała przeniesiona na barki.
- Wykonaj 30 uciśnieć klatki piersiowej.** Uciśnij klatkę piersiową na głębokość około 5 cm. Staraj się uciskać w tempie 110-120 uciśnięć na minutę. W utrzymaniu odpowiedniego rytmu pomoże Ci piosenka „Stayin' Alive” zespołu Bee Gees.
- Utrzymuj rytm.** Kontynuuj uciśnięcia, aż do przybycia służb medycznych lub do momentu, gdy poszkodowany zacznie reagować.
- Jeśli jesteś zmęczony, możesz poprosić innego świadka o pomoc** i zmieniać się co kilka minut, aby utrzymać skuteczność resuscytacji.
- Nie musisz wykonywać oddechów ratowniczych, jeśli nie chcesz. Najbardziej istotny jest masaż zewnętrzny serca.**



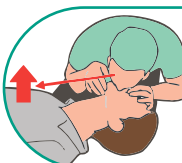
Poszkodowany, który jest nieprzytomny i nie oddycha

Rozpocznij uciskanie klatki piersiowej. Wyznacz kogoś do wezwania zespołu ratownictwa medycznego lub skorzystaj z trybu głośnomówiącego w swoim telefonie. **Zadzwoń pod numer 999 lub 112.** Wskaż osobę, która przyniesie AED (automatyczny defibrylator), jeśli jest dostępny w pobliżu. Dostępność możesz sprawdzić w odpowiednich aplikacjach. Pozostaw poszkodowanego tylko wtedy, gdy nie masz innej możliwości wezwania pomocy.

UWAGA! Jeśli podejrzewasz, że do zatrzymania krążenia doszło w przypadku tonięcia, zadławienia czy zatrucia lekami lub narkotykami, możesz co 30 uciśnieć dodać dwa oddechy ratownicze.

Jak wykonać oddechy ratownicze:

- Udrożnij drogi oddechowe przez odchylenie głowy do tyłu. Obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchuj powietrze, aż do uniesienia się klatki piersiowej. Każdy wdech powinien trwać 1 sekundę.
- Uciśnięcia i oddechy kontynuuj naprzemiennie w stosunku 30:2.



Uciskanie klatki piersiowej kupuje czas. Użycie defibrylacji bezpośrednio leczy poszkodowanego. Jeśli dostępny jest AED, użyj go niezwłocznie. Tym samym zwiększysz szanse poszkodowanego na przeżycie nawet o 50 proc. ➤ str. 7

Pierwsza pomoc w wybranych stanach nagłych

Napad drgawek, krwotok, oparzenie, wstrząs anafilaktyczny? W nagłych wypadkach o zdrowiu decyduje pierwsza minuta. Nie musisz być lekarzem, by skutecznie pomóc. Poznaj proste zasady postępowania w najczęstszych sytuacjach kryzysowych. Dowiedz się, jak opanować chaos, zachować spokój i uratować komuś życie.

Joanna Bisiecka-Szymczak
ratownik Kwalifikowanej
Pierwszej Pomocy

Napad drgawkowy

Pamiętaj, że nie można zatrzymać ataku, który już się rozpoczął. Co możesz zrobić, by pomóc?

- Zachowaj spokój.
- Nie przenoś chorego, chyba że znajduje się w niebezpiecznym miejscu (np. na środku ulicy lub w miejscu, które może spowodować obrażenia).
- Usuń z jego otoczenia przedmioty, o które mógłby się zranić.
- Chroni głowę przed urazami, podkładając pod nią ręce lub coś miękkiego.
- **Nie powstrzymuj drgawek i nie wkładaj niczego do ust poszkodowanego.**
- **Jeśli możesz, zmierz czas trwania napadu.**
- Po ustaniu drgawek sprawdź oddech. Jeśli jest prawidłowy, ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej ➤ **str. 5**. Umożliwi to swobodne oddychanie.
- Pozwól choremu odpocząć i wyciszyć się po napadzie. Po kilku minutach wróci do siebie. Wtedy możesz wypytać go o choroby, leki, uczulenia.
- Po napadzie poszkodowany może być senny, zdezorientowany lub zmęczony. Pozwól mu odpocząć i pozostań przy nim do czasu poprawy stanu. Pozostań z nim do czasu odzyskania pełnej świadomości lub przybycia pomocy.

Wstrząs anafilaktyczny

Wstrząs mogą wywołać alergie, takie jak: leki, pokarmy, jad owadów, alergenne związki chemiczne. To stan zagrażający życiu, który wymaga natychmiastowej pomocy. Przebiega gwałtownie i może doprowadzić do śmierci.

Reakcja może obejmować:

- problemy z oddychaniem: obrzęk języka, gardła, krtani, świsty, chrypka, duszność, sinica
- zaburzenia krążenia: szybkie bicie serca, błąd lub zimna skóra, spadek ciśnienia, omdlenia

- objawy neurologiczne: dezorientacja, pobudzenie, utrata przytomności
- skórne: pokrzywka, obrzęk (np. wokół ust, gardła, oczu) Jeśli nie udzieli się pomocy, reakcja może przejść we wstrząs, charakteryzujący się gwałtownym spadkiem ciśnienia, chłodną, blednącą skórą, zatrzymaniem krążenia.

Co zrobić w przypadku wstrząsu anafilaktycznego?

1. Natychmiast przerwij kontakt z alergenem, jeśli to możliwe.
2. Zadzwoń na **999** lub **112**.
3. Podaj adrenalinę z autumatycznej strzykawki w przednio-boczną część uda.

Osoby narażone na reakcje powinny mieć przy sobie ampulkę strzykawkę z adrenaliną i korzystać z niej natychmiast, nawet jeśli objawy są łagodne. Nie ma przeciwwskazań do tego, aby świadek zdarzenia podał adrenalinę, którą poszkodowany ma przy sobie, i nie należy się tego obawiać.

4. Jeśli poszkodowany straci przytomność i przestanie oddychać, prowadź resuscytację. Jeśli dostępny jest defibrylator AED, użyj go niezwłocznie.
5. Nigdy nie zostawiaj poszkodowanego samego!

Masywny krwotok z rany

1. Pamiętaj o rękawiczkach! Zastosuj miejscowy ucisk na ranę.
2. Załóż ciasno opatrunek na ranę. Użyj jałowego opatrunku lub wykorzystaj najbardziej czysty dostępny materiał, np. elementy ubrania.
3. Jeśli krwotok nie ustępuje po zastosowaniu ucisku, użyj opaski uciskowej.
4. Możesz zatrzymać krwawienie poprzez upakowanie rany bandażem, gazą czy podartym w kawałki T-shirt. Uzupełnij całą przestrzeń rany i mocno dociśnij.
5. Zadzwoń na **999** lub **112**.

Złamanie

1. Jeśli złamana jest ręka, podwiesz ją na chuście trójkątnej, apaszcze czy koszulce, aby ograniczyć ruch.
2. Przy złamanej nodze, obłóż ją miękkimi poduszkami lub polarem, aby uzupełnić wolne przestrzenie pomiędzy kończyną a podłożem. Unieruchomienie spowoduje zmniejszenie bólesności.
3. Pamiętaj, aby unieruchomić miejsce złamania i dwa sąsiadujące stawy.
4. W przypadku otwartego złamania, opatrzyć ranę jałowym opatrunkiem z gazy lub czystym ubraniem, pamiętając, by nie wciskać odłamków kostnych do środka.

Omdlenie

1. Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej. Nie unosz jego nóg do góry.
2. Rozluźnij kołnierzyk. Zapewnij dostęp świeżego powietrza.
3. Jeżeli ktoś stracił przytomność albo mówi nieskładnie, zadzwoń na **999** lub **112**.

Uraz kręgosłupa

1. Nie ruszaj poszkodowanego, tylko delikatnie stabilizuj głowę, trzymając ją dłońmi po obu stronach obok uszu.
2. Zadzwoń na **999** lub **112**.
3. Zatańnij widoczne krwawienia lub unieruchom złamanie. Zapewnij komfort termiczny.

Porażenie prądem

1. Nie dotykaj osoby porażonej prądem, dopóki nie odłączysz jego źródła.
2. Wyłącz bezpieczniki (korki) lub wyjmij wtyczkę z gniazdka.
3. Sprawdź stan poszkodowanego – oceń, czy jest przytomny i czy oddycha.
4. Zadzwoń na **999** lub **112**.
5. Jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, rozpocznij resuscytację. Kluczowe będzie użycie AED.
6. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha, ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej.
7. Na oparzone miejsce nałóż opatrunek.
8. Obserwuj poszkodowanego i pozostań z nim do czasu przybycia służb.

4. Możesz podać środki przeciwbólowe.
5. Przy oparzeniach chemicznych natychmiast usuń zanieczyszczone ubranie i uważaj, aby samemu nie mieć kontaktu z chemikaliami. Jeśli ubranie jest wtopione w ciało, nie zrywaj go, lecz wytnij je wokół rany.
6. W razie potrzeby zadzwoń na **999** lub **112**.

Stłuczenie i zwichnięcie

1. W miejsce urazu przyłóż zimny okład, np. kompres lub worek z lodem owinięty w tkaninę.
2. Unieruchom stłuczoną kończynę w takiej pozycji, która jest dla poszkodowanego najwygodniejsza.

Krwawienie z nosa

1. Pochyl poszkodowanego lekko do przodu.
2. Przyłóż do nosa gazik lub chusteczkę, uciskając nozdrze i utrzymując ucisk przez ok. 10 minut.
3. Jeśli krwawienie trwa dłużej niż 15–20 minut, skonsultuj się z lekarzem albo zadzwoń na **999** lub **112**.

Ciało obce w drogach oddechowych u dorosłego

1. Jeśli kaszel jest nieefektywny lub poszkodowany nie może nabrać powietrza, pochyl go do przodu i wykonuj energiczne uderzenia między łopatkami, stojąc za poszkodowanym.
 2. Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, stań blisko za poszkodowanym, pochyl go do przodu, przyłóż swoje splecione ręce w okolice nadbrzusza i dynamicznie uciśnij kilka razy jego nadbrzusze (w okolicy połowy odległości pomiędzy pępkiem a końcem mostka, do siebie i ku górze).
 3. Jeśli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia między łopatkami na przemian z uciskami nadbrzusza.
 4. Jeśli poszkodowany straci przytomność i nie oddycha, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) ➤ **str. 5**.
- Uciśnięcia klatki piersiowej mogą pomóc w usunięciu ciała obcego z dróg oddechowych.
 - Zadzwoń na **999** lub **112**.

➤ **Ciało obce w drogach oddechowych u dziecka – str. 7**



➤
Uciskanie klatki piersiowej kupuje czas. Użycie defibrylacji bezpośredniej leczy poszkodowanego

Jarosław Sowizdraniuk
ratownik medyczny,
konsultant merytoryczny
Wrocławskiej Akademii
Pierwszej Pomocy,
nauczyciel akademicki
na Wydziale
Medycznym PW

Oparzenia

1. Zdejmij biżuterię, aby uniknąć problemów związanych z obrzękiem.
2. Ochładzaj oparzoną skórę, polewając ją czystą wodą (ok. 20 st. C) przez 10–20 minut do ustąpienia bólu. Przy dużych oparzeniach (klatka piersiowa, plecy, nogi) schładzaj przez 5 minut, aby nie doprowadzić do wychłodzenia organizmu.
3. Zabezpiecz oparzoną powierzchnię opatrunkiem hydrożelowym. Możesz zamiennie użyć folii spożywczej – zawiń nią oparzone miejsca.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z AED

Automatyczny Defibrylator Zewnętrzny AED to urządzenie stosowane w przypadku zatrzymania krążenia, które wyzwala impuls elektryczny w celu zatrzymania migotania komór i przywrócenia prawidłowej akcji serca. Należy go użyć po stwierdzeniu zatrzymania krążenia, czyli u poszkodowanego, który **jest nieprzytomny i nie oddycha**.



BARTOSZ MOKRZYCKI

1. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy **999** lub **112**. Jeśli towarzyszy ci druga osoba, powinna uciskać klatkę piersiową w czasie uruchamiania AED.

2. Jeżeli jesteś sam/a, postępuj zgodnie z poniższymi krokami:

- Odsłoń i osusz klatkę piersiową poszkodowanego.
- U mężczyzn z obfite owłosienie klatkę piersiową przed naklejeniem elektrod może być konieczne usunięcie włosów. Użyj wtedy golarki znajdującej się w zestawie z AED.
- Włącz AED i słuchaj poleceń głosowych urządzenia.

3. Naklej elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową, tak jak będzie narysowane na elektrodach:

- pod prawym obojczykiem wzdłuż tułowia
- pod lewą pachą wzdłuż tułowia.



Jeśli poszkodowany ma widoczny rozrusznik serca, naklej elektrodę około 10 cm poniżej.

4. Odsuń się od poszkodowanego! Po naklejeniu elektrod następuje analiza rytmu serca. W tym czasie nie wolno dotykać poszkodowanego!

5. Jeśli po analizie pojawi się komunikat „Wyładowanie elektryczne wskazane”, odsuń się od poszkodowanego i wciśnij przycisk wstrząs.

6. Podczas wyładowania nie wolno dotykać poszkodowanego!

7. Po wyładowaniu natychmiast rozpocznij uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze (30 uciśnień: 2 oddechy).

8. Wykonuj sekwencję uciśnień i oddechów do czasu automatycznego rozpoczęcia kolejnej analizy rytmu serca.

9. Jeśli po analizie pojawi się komunikat: „Wyładowanie elektryczne jest niewskazane”, natychmiast rozpocznij uciskanie klatki piersiowej oraz oddechy ratownicze (30 uciśnień: 2 oddechy).

10. Wykonuj sekwencję uciśnień i oddechów do czasu automatycznego rozpoczęcia kolejnej analizy rytmu serca.

Pierwsza pomoc: nieprzytomne dziecko

Nieprzytomne dziecko to największy koszmar każdego rodzica i opiekuna, ale szybka reakcja ratuje życie. Dowiedz się, jak krok po kroku udrożnić drogi oddechowe, prawidłowo wykonać oddechy ratownicze oraz uciski klatki piersiowej. Liczy się każda sekunda!

Joanna Bisiecka-Szymczak
ratownik Kwalifikowanej
Pierwszej Pomocy

Postępowanie z nieprzytomnym dzieckiem

- Udrożnij drogi oddechowe**, delikatnie odchylając głowę do tyłu i unosząc żuchwę.
- Sprawdź oddech**: przyłóż palec do ust dziecka, aby wyczuć i usłyszeć oddech i obserwować uniesienie klatki piersiowej przez 10 sekund.
- Jeśli dziecko nie oddycha, wezwij pomoc (999) lub poleć to innej osobie i rozpocznij resuscytację.**

Resuscytacja dziecka

Zacznij od 5 oddechów ratunkowych, obejmując usta dziecka (u niemowląt także nos) swoimi ustami. Wdmuchuj powietrze przez 1 sekundę, obserwując uniesienie klatki piersiowej.

W przypadku dzieci, wykonywanie oddechów ratowniczych może przynieść korzyści. Wynika to z faktu, że częstą przyczyną zatrzymania krążenia są u nich nieprawidłowości ze strony układu oddechowego (zadławienie, tonięcie, zatrucie, uduszenie workiem).

Uciski klatki piersiowej: Jeśli po 5 wdechach dziecko nadal nie oddycha, rozpocznij uciskanie klatki piersiowej:

- **Dzieci powyżej 1. roku życia:** Użyj jednej lub dwóch rąk.
- **Niemowlęta:** Użyj dwóch palców (dwa kciuki lub palec wskazujący i środkowy). Ułóż je na dolnej części mostka.
- Uciskaj zdecydowanie, na głębokość około 1/3 głębokości klatki piersiowej z częstotliwością 100–120 ucisków na minutę. **Po 15 uciśnięciach klatki piersiowej wykonaj 2 oddechy ratownicze.**
- **Powtarzaj cykl (15 uciśnień i 2 oddechy ratownicze)** do momentu, gdy dziecko zacznie samodzielnie oddychać lub przybędą służby ratunkowe.
- Jeśli utrata przytomności była nagła i niezwiązana z przyczyną oddechową, sprowadź niezwłocznie automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED), podłącz go i postępuj zgodnie z instrukcjami urządzenia. Jeżeli dostępne są elektrody pediatryczne lub przełącznik/kłucz pediatryczny, należy ich użyć. Jeśli nie są dostępne, można użyć standardowego AED dla dorosłych.

- Jeżeli elektrody mogłyby się stykać na małej klatce piersiowej dziecka, należy umieścić jedną elektrodę z przodu klatki piersiowej, a drugą na plecach. Pamiętaj! Nie ma przeciwwskazań do użycia defibrylatora AED u dzieci.
- Kontynuuj resuscytację, aż do przybycia pomocy lub odzyskania przez dziecko normalnego oddechu.

W sytuacji nagłego zatrzymania krążenia (NZK) kluczowym elementem jest czas rozpoczęcia uciskania klatki piersiowej i wykonania pierwszej defibrylacji. Szybkie rozpoczęcie RKO i wczesne użycie AED znacząco zwiększają szanse przeżycia osoby z nagłym zatrzymaniem krążenia. Każda sekunda zwłoki to mniejsze prawdopodobieństwo uratowania chorego, a jednocześnie większe powikłania i utrudniony powrót do pełni zdrowia.

Ciało obce w drogach oddechowych

U dziecka przytomnego

Jeśli dziecko kaszle efektywnie, zachęcaj je do kontynuowania kaszlu – jest to najskuteczniejsza metoda usunięcia ciała obcego.

- Jeśli kaszel jest nieefektywny lub dziecko nie może kaszleć, wykonuj zdecydowane uderzenia w okolicę między łopatkami,
- Niemowlę, czyli dziecko do 1. roku życia ułóż na przedramieniu głową skierowaną w dół i wykonaj do 5 uderzeń między łopatkami. Wolną dłoń całą czas podtrzymuj głowę.
- Jeśli do 5 uderzeń między łopatkami nie przyniesie efektu, wykonaj do 5 uciśnień nadbrzusza (u dzieci powyżej 1. roku życia). U niemowląt wykonaj do 5 uciśnień klatki piersiowej. Powtarzaj naprzemiennie serie uderzeń i uciśnień do usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności.

U dziecka nieprzytomnego

- Udrożnij drogi oddechowe, delikatnie odchylając głowę do tyłu i unosząc żuchwę.
- Sprawdź, czy dziecko oddycha – przez 10 sekund obserwuj ruch klatki piersiowej, słuchaj oddechu, czuj na policzku oddech.
- Jeśli dziecko nie oddycha prawidłowo, wezwij pomoc (112 lub 999) lub poleć to innej osobie, rozpocznij RKO.

➤ str. 5

CO POWINIENIEŚ MIEĆ W APTECZCE DOMOWEJ I PODRÓŻNEJ

DOMOWA APTECZKA RODZINNA

Podstawowe środki opatrunkowe w różnych rozmiarach:

- jałowe gaziki i kompresy
- bandaże elastyczne i dziane
- plastry z opatrunkiem
- plaster w rolce (papierowy i wodoodporny)
- opaska uciskowa (staza)
- opatrunki hydrożelowe lub chłodzące w różnych rozmiarach (na oparzenia)
- nożyczki, pinceta, rękawiczki jednorazowe (kilka par)

Dezynfekcja i higiena:

- płyn antyseptyczny (np. Octenisept, Skinsept)
- sól fizjologiczna w ampułkach (np. do przemywania oczu, ran)
- chusteczki odkażające

Leki ogólnodostępne:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe (np. kwas acetylosalicylowy, paracetamol, ibuprofen, pyralgina – wersje dla dzieci i dorosłych)
- leki przeciwzapalne (np. ibuprofen)
- leki przeciwhistaminowe (np. ceteryzyna, loratadyna – na alergie i ukąszenia)
- leki na biegunkę (np. węgiel aktywny, loperamid, smecta, elektrolity, probiotyki)
- leki na zaparcia (np. laktuloza, czopki glicerynowe)

- leki na przeziębienie i grypę (np. spray do nosa, syrop na kaszel – suchy i mokry)
- krople do oczu i nosa (np. z soli fizjologicznej, na katar)
- środki przeciugrybicze / antyseptyczne (np. clotrimazol)
- preparaty na ukąszenia i oparzenia (np. Fenistel, Panthenol, żel z aloesem)
- krem lub maść przeciwzapalna i przeciwświądowa (np. z hydrokortyzonem)

Sprzęt i dodatki:

- termometr
- ciśnieniomierz
- pulsoksymetr napalcowy
- glukometr (jeśli ktoś w rodzinie choruje na cukrzycę)
- zapas baterii do sprzętów medycznych
- termofoł lub żelowy kompres ciepło-zimno
- instrukcja udzielania pierwszej pomocy (może być wydrukowana)
- lista numerów alarmowych

Leki indywidualne:

- leki przyjmowane na stałe (np. na nadciśnienie, astmę, cukrzycę, choroby tarczycy)
- leki ratunkowe (np. adrenalina w ampułkostrzykawce, nitrogliceryna)
- odpowiednie dawkowanie + lista leków każdego członka rodziny

PODRÓŻNA APTECZKA RODZINNA

Zestaw opatrunkowy

- kilka jałowych gazików w różnych rozmiarach
- bandaż elastyczny
- plastry z opatrunkiem
- opaska uciskowa (staza)
- rękawiczki jednorazowe
- mininożyczki lub scyzoryk
- chusta trójkątna

Dezynfekcja i ochrona

- płyn do dezynfekcji (np. Octenisept w sprayu)
- chusteczki odkażające
- kilka ampułek soli fizjologicznej (do oczu, nosa, ran)
- krem z filtrem SPF 30 lub 50
- preparaty odstrasżające owady i kleszcze
- przyrząd do usuwania kleszczy
- koc termiczny

Leki i środki farmaceutyczne

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe
- leki na biegunkę i zatrucia pokarmowe (np. węgiel aktywny, loperamid, elektrolity)
- lek na alergie (np. loratadyna)
- porcja leków przyjmowanych na stałe
- krem lub maść przeciwzapalna i przeciwświądowa (np. maść z hydrokortyzonem w saszetkach)



BARTOSZ MOKRZYCKI

Czasem opatrunek to za mało – wtedy ratuje życie opaska uciskowa

- maść na ukąszenia
- lek na chorobę lokomocyjną
- plaster rozgrzewający lub minitermofoł żelowy
- żel na stłuczenia

Dodatkowe elementy

- karty EKUZ (w przypadku podróży zagranicznych w UE)
- ubezpieczenie medyczne
- kopie recept i listy leków stale przyjmowanych

Spakuj plecak ewakuacyjny według listy kontrolnej

Pożar? Wykryty niewypał na budowie nieopodal? Konieczność ewakuacji to duży stres, więc warto być na taką okoliczność przygotowanym. Aby oszczędzić czas i mieć pewność, że zabierzesz wszystko, co potrzebne, sprawdź zawartość przykładowego zestawu ewakuacyjnego, który pomoże Ci w pierwszych dniach poza domem.

Podczas kryzysowej sytuacji lub ewakuacji obejmującej całe miasto lub dużą jego część (tj. powódź, pożar) ryzyko problemów z dostępnością prądu, wody i pożywienia jest bardzo duże. Warto na taką okoliczność być wcześniej przygotowanym, aby nie tracić czasu i nerwów na pośpieszne pakowanie i kupowanie tego, co nam się przyda. Twoim celem jest zabranie rzeczy, aby przeżyć poza domem 7 dni. Zalecamy przygotowanie takiego plecaka, dla każdego z domowników, aby podobnie jak ubezpieczenie na życie – mieć, ale nie musieć go używać. Proponowane przez nas produkty mają bezterminowy lub bardzo długi okres przydatności.

LISTA KONTROLNA

HIGIENA	🏠	🚗
1. mydélko		
2. żel do dezynfekcji		
3. zatyczki do uszu		
4. ręcznik szybkooschnący		
5. patyczki do uszu		
6. waciki		
7. maseczka ochronna		
8. mokre chusteczki		
9. szampon/żel do kąpieli		
10. szczoteczka do zębów		
11. chusteczki higieniczne		
PIERWSZA POMOC I POGODA	🏠	🚗
12. apteczka samochodowa lub rodzinna ➔ str. 7		
13. ponczo przeciwdeszczowe		
14. opaska uciskowa		
15. folia NRC		
16. podgrzewacze do ciała		
17. śpiwór		
18. namiot		

ZAWARTOŚĆ APTECZKI SAMOCHODOWEJ

bandaż z kompresem (opatrunek) 6×8	
bandaż z kompresem (opatrunek) 8×10	
bandaż z kompresem (opatrunek) 10×12	
maska medyczna	
chusta opatrunkowa (60×80)	
kompres na rany (3 op.) 10×10	
bandaż elastyczny 6×400	
bandaż elastyczny 8×400	
plaster na szpulce 500×2,5	
chusta trójkątna 96×96×136	
rękawice winylowe (2 pary)	
koc termiczny ratunkowy	
zestaw plastrów	
nożyczki	





LISTA KONTROLNA ✓✓

ELEKTRONIKA I DOKUMENTY	🏠	🚗
19. radio analogowe na baterie		
20. latarka czołowa		
21. powerbank		
22. przewód USB 3 w 1		
23. pendrive ze skanami dokumentów		
24. etui na dokumenty wodoodporne		
25. baterie AAA		
26. notes z ołówkiem w wodoodpornym opakowaniu		
JEDZENIE I PICIE	🏠	🚗
27. kuchenka gazowa z kartridżem gazowym		
28. kubek stalowy z pokrywką		
29. zestaw sztućców		
30. bidon na wodę		
31. filtr do wody pitnej		
32. tabletki do uzdatniania wody z workiem		
33. posiłki na 2 dni (np. racja żywnościowa, batony wysokoenergetyczne)		
PRZETRWANIE I SAMOOBRONA	🏠	🚗
34. nóż wielofunkcyjny – multitool		
35. nóż taktyczny		
36. rękawice robocze		
37. sznurek biwakowy 30 m		
38. krzesiwo/zapałki sztormowe		
39. zapalniczka		
40. gaz obronny		
41. kompas		
42. mapa Polski		
43. opaski zaciskowe – trytytki		
44. gwizdek alarmowy		

UWAGI

Taki plecak można skompletować samemu przy pomocy naszej listy kontrolnej. Istnieje także możliwość zakupu gotowego plecaka z wybranym poziomem wyposażenia na stronach internetowych producentów. Plecak posiada wszystko, czego potrzebujesz, w sytuacji gdy będzie potrzeba ewakuacji z domu lub mieszkania. Zalecamy przygotowanie również mniejszego plecaka, który będzie zawierał tylko podstawowe produkty przydatne w sytuacji np. wypadku, potrzeby udzielenia pierwszej pomocy czy oczekiwania na pomoc dłuższy czas.

Jak przygotować schronienie i się zabezpieczyć

Ile wody potrzebuje Twoja rodzina, aby funkcjonować przez tydzień w razie jej braku? Co warto mieć zawsze w domu, żeby czuć się bezpiecznie? Jak się przygotować do ewakuacji i jak zachowywać się, gdy już nastąpi? Przeczytaj poniżej i przećwicz „domową akcję ratunkową” z rodziną, aby ośwoić wszystkich z zasadami.

Musisz przygotować się na to, że dostęp do wody podczas kryzysu i wojny może być utrudniony. Zabezpieczenie 21 litrów na każdego mieszkańca domu pozwoli wam na przetrwanie tygodnia bez bieżącego źródła.

Awaryjne zapasy żywności należy przechowywać w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu. Unikaj gromadzenia produktów wymagających chłodzenia i obróbki cieplnej przy przygotowaniu.

Przygotuj produkty z długą datą ważności, które można zjeść na zimno:

- batony
- konserwy
- dania gotowe (bigos, klopsy, fasolka)
- suche pieczywo.

W przypadku nagłego zagrożenia udaj się w najbezpieczniejsze miejsce w budynku – najlepiej schronić się w pomieszczeniu z dala od okien i drzwi.



ZUZANNA SZARZYŃSKA



EWAKUACJA MOŻE MIEĆ CHARAKTER DOBROWOLNY LUB PRZYMUSOWY. JAK SIĘ DO NIEJ PRZYGOTOWAĆ?

DZIAŁANIA PREWENCYJNE

- Utrzymuj rezerwy paliwa – jeżeli to możliwe, trzymaj w garażu kanister wypełniony paliwem. Może przydać się w sytuacji konieczności nagłego wyjazdu. Jeśli nie masz możliwości zgromadzenia zapasów, a podejrzewasz, że niebawem będziesz musiał się ewakuować – zatankuj samochód do pełna na najbliższej stacji.
- Upewnij się, że masz koło zapasowe i wiesz, jak je wymienić.
- Przygotuj się, że system GPS może nie działać. Zaopatrzyć się w mapy i zaplanuj podstawowe i zapasowe drogi podróży.
- Ustal z bliskimi miejsce kontaktowe, do którego udacie się w razie przypadkowego rozdzielenia (miejsce, w które każdy będzie mógł bez przeszkód dotrzeć).



PRZED EWAKUACJĄ

- Przebierz się w ubranie zapewniające ochronę – pamiętaj o kurtce, butach z grubą podeszwą i czapce. Załóż spodnie bojówki i ubieraj się „na cebulkę”. **Unikaj kolorów brązowych, zielonych i plecaków moro – możesz zostać uznany za żołnierza!**
- Zabierz przygotowany wcześniej plecak ratunkowy, a jeżeli go nie masz, zbierz w jedno miejsce wszystkie najpotrzebniejsze rzeczy.
- Przed wyjściem zabezpiecz swój dom – zakręć zawory wody i gazu, odłącz wszystkie urządzenia elektryczne, usuń produkty z lodówki i zamrażarki, zamknij drzwi na klucz.
- Jeśli nie dotrzesz na miejsce ewakuacji na zorganizowany przez służby transport na czas, nie czekaj – idź pieszo.
- Jeśli zdecydujesz się na indywidualną ewakuację, podróżuj z rodziną jednym samochodem. Ograniczysz ryzyko rozdzielenia.



EWAKUACJA

- Wykonuj polecenia służb kierujących ewakuacją.
- Korzystaj z zalecanych przez służby tras – inne drogi mogą być zablokowane.
- Zachowaj ostrożność podczas jazdy po mostach i wiaduktach, nie zatrzymuj się pod przewodami wysokiego napięcia.
- Unikaj nieznanych dróg i tych ze szczególnie ważnymi obiektami (to nie tylko obiekty wojskowe, ale także elektrownie, sieci przesyłu gazu, wieże telefoniczne).



TO WARTO PRZYGOTOWAĆ

- Choć Wrocław może zapewnić beczkowozy, dobrze mieć **własną wodę w butelkach lub kanistrach**.
- W przypadku przerw w dostawie prądu potrzebne będzie **alternatywne źródło ogrzewania, świece,**

podgrzewacze i paliwo. Nie zapomnij o **zapałkach, zapalniczkach i gaśnicy**.

- Żywność powinna być pożywna, trwała i łatwa w przygotowaniu. Zadbaj o produkty suche (**kasze, ryż, płatki, makaron, puree,**

mleko w proszku, przyprawy), konserwy warzywne, owocowe i dania gotowe. Warto mieć źródła białka (**suszone mięso, strączki, ser) i tłuszczu (olej, masło orzechowe, orzechy).** Dodaj produkty energetyczne (**czekolada, dżem, suszone**

owoce, batony) i napoje – herbatę, kawę, kakao. Dla dzieci przygotuj **mleko modyfikowane, kaszki i potrawy w słoiczkach dla niemowląt.**

- Ważna jest **ciepła, najlepiej wełniana, odzież: czapki,**

rękawiczki, szaliki, grube skarpety, koce, karimaty i śpiwory.

- Do komunikacji przyda się **radio na baterie lub zasilane korbką czy solarnie), zapasowe baterie, powerbanki i ładowarka samochodowa.**

Bądź gotowy na alerty: dźwiękowe lub na SMS

Na pewno dostaliście już kiedyś SMS-owy alert RCB, np. w czasie powodzi. A czy wiecie, że o zagrożeniu mogą informować także syreny, sygnały mogą być nadane wizualnie lub zabrzmieć w radiu i telewizji. Z tego artykułu dowiecie się, jak przebiega ich ogłaszanie i odwoływanie i co należy wtedy robić.

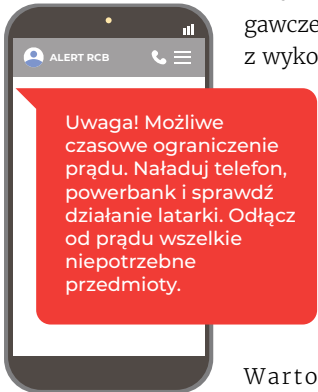
W sytuacji kryzysowej powinienś spodziewać się ALERT-u RCB z zaleceniami dotyczącymi bezpiecznych zachowań. Informacje o zagrożeniu znajdziesz także na stronie www.gov.pl/rcb i na profilach RCB w mediach społecznościowych.

Należy założyć, że komunikacja telefoniczna w czasie kryzysu i wojny może być ograniczona. **Słuchaj radia i oczekuj komunikatów służb, mediów i ALERT-u RCB.** Zachowaj spokój, skoncentruj się i stosuj do ich wskazówek i poleceń. To może uratować Ci życie!

Aby wezwać pomoc, zadzwoń pod nr 112. Ogranicz telefony do znajomych, przyjaciół i rodziny. Linie komunikacyjne mogą być prze-

ciążone, co utrudni pracę policji, straży i pogotowia i może zadecydować o życiu i zdrowiu setek ludzi. Jeżeli chcesz ich poinformować o tym, że jesteś bezpieczny – wyślij SMS. Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze przekazywane są z wykorzystaniem środków alarmowych – m.in. środki masowego przekazu, syreny, dzwonki, megafony i dzwony kościelne.

Warto założyć sobie w telefonie aplikację mObywatel (do ściągnięcia z: www.gov.pl/web/mobywatel), bo tam w module alertów i dokumentów na czas dowiesz się, czy jest ogłoszone pogotowie. Podobną funkcję znajdziesz w aplikacji Nasz Wrocław – alerty bezpieczeństwa i komunikaty



Dla własnego bezpieczeństwa sprawdź, czy rozpoznajesz sygnały alarmowe

miejskie (do ściągnięcia z: www.wro.news/apkaNW1 lub www.wro.news/apka2NW).

Zadbaj o innych!

Mimo różnych metod i technik dotarcia z komunikatem alarmowym lub ostrzegawczym, może zdarzyć się sytuacja, w której bliscy nie będą świadomi nadchodzącego zagrożenia. Twoi bliscy, ale także mieszkające w pobliżu osoby starsze lub schorowane mogą znajdować się w niebezpieczeństwie. Upewnij się, że informacja o alarmie do nich dotarła.

OGŁOSZENIE ALARMU

Jak się zachować?

- Przerwij wykonywane przez siebie czynności, wyłącz urządzenia oraz dopływ gazu i prądu.

- Włącz radio i ustaw na lokalne publiczne radio i telewizję (TVP Wrocław, Radio Wrocław 102,3 FM, Radio RAM 89,8 FM).
- Jeżeli to możliwe, śledź informacje na stronach rządowych (np. Rządowego Centrum Bezpieczeństwa – www.gov.pl/rcb).
- Wykonuj polecenia służb.

ODWOŁANIE ALARMU

Jak się zachować?

- Wróć na poprzednie miejsce i kontynuuj przerwane czynności.
- Przewietrz pomieszczenie i uzupełnij zapasy środków do uszczelnienia drzwi i okien. Stosuj się do poleceń służb.

JAK OGŁASZANY JEST ALARM?	JAK ODWOŁYWANY JEST ALARM?
SYRENY ■ Dźwięk modulowany (dźwięk się obniża i podnosi), trwający 3 minuty RADIO I TELEWIZJA ■ 3 × zapowiedź ■ „Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm... dla...” SYGNAŁ WIZUALNY ■ Żółty trójkąt	SYRENY ■ Dźwięk ciągły – niezmienny, trwający 3 minuty RADIO I TELEWIZJA ■ 3 × zapowiedź ■ „Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm... dla...”



CO ZROBIĆ, ABY POMÓC INNYM? JEŚLI TO MOŻLIWE:

- Skontaktuj się z bliskimi, którzy mogą przebywać na zagrożonym terenie. Sprawdź, czy otrzymali informację i przekaz im instrukcje działania.
- Poinformuj sąsiadów i osoby, które mogą nie być świadome zagrożenia – w szczególności starszych, chorych i niepełnosprawnych.
- Zaproponuj transport potrzebującym podczas ewakuacji.
- Zorganizuj schronienie dla osób, które ewakuowały się z zagrożonego terenu.



Kryzysy w wielkim mieście: o tym należy pamiętać

Mała miejscowość czy aglomeracja taka jak Wrocław – zagrożenia dziś, w globalnym świecie, są takie same. Zresztą sytuacja kryzysowa może nas spotkać np. na egzotycznych wakacjach. Jak być gotowym? Przeczytaj.

I Nadia Szagdaj

Kryzys to wydarzenie nagłe, które zagraża życiu i zdrowiu człowieka, jego mieniu i/lub środowisku naturalnemu. Podczas kryzysu liczy się czas. Wiadomo, że kryzys wiąże się z koniecznością wdrożenia procedur nadzwyczajnych i zaangażowania służb. Im większa świadomość osób, które znalazły się w kryzysie, na temat płynących z niego zagrożeń i zasad postępowania w trudnej sytuacji, tym lepiej. Pozwala to ograniczyć straty i zwiększa szansę na przetrwanie. Zaczniemy od tego, co może się nam przytrafić w mieście.

Powódź – ubezpiecz mieszkanie

Ten kataklizm Wrocław dobrze zna. Powódź nadchodzi powoli, ale gdy już woda wdziera się do miasta, eskaluje szybko, a żywioł staje się śmiertelnym zagrożeniem. Kiedy trzeba będzie ewakuować ludność z terenów, jakie mogą ulec zalaniu, w akcję włączają się służby. Co każdy powinien zrobić w takiej sytuacji? Spakuj plecak awaryjny i przygotuj się do ewakuacji. Słuchaj poleceń służb.

Powodzi nie da się uniknąć. Działania prewencyjne prowadzone są na poziomie państwowym i miejskim, to np. umocnienia wałów i budowa zbiorników retencyjnych. Mieszkając w mieście



Mieszkańcy układający worki z piaskiem na Żabiej Ścieżce podczas alarmu powodziowego we wrześniu 2024 r.

takim jak Wrocław, warto ubezpieczyć swoją nieruchomość od powodzi i zalania.

Pożar – zainstaluj czujki

Pożar to niekontrolowane rozprzestrzenianie się ognia i samoistne spalanie materiałów w miejscu do tego nieprzeznaczonym, niosące ryzyko wybuchów i emisji toksycznych oparów. Pożar można podzielić na cztery fazy. W pierwszej ogień intensywnie się rozprzestrzenia, a temperatura gwałtownie rośnie. Drugi etap to dalszy wzrost temperatury, która może sięgać nawet 1200 stopni Celsjusza. W trzeciej fazie temperatura zaczyna powoli spadać, a palny materiał ulega dopaleniu. Ostatnia faza to okres wygasania pożaru,

kiedy ogień gaśnie, pozostawiając jedynie pogorzelisko, które stopniowo stygnie. Jak się ustrzec przed pożarem? Zainstaluj w domu czujki dymu i czadu, które alarmują o zagrożeniu i dają czas na ewakuację. Regularnie sprawdzaj ich działanie i wymieniaj baterie. Miej gaśnice (np. proszkową, pianową) w kuchni, garażu i kotłowni, dbaj o ich przegląd i obsługę. Zainwestuj w systemy automatycznego gaszenia i drzwi przeciwpożarowe, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się ognia i dymu. Utrzymuj drożne drogi ewakuacyjne, zapewnij wentylację i nie zostawiaj bez nadzoru urządzeń grzewczych, kuchni czy kominków. Regularnie kontroluj instalacje gazowe i elektryczne. Wykup polisę ubezpieczeniową od pożaru, aby zabezpieczyć majątek.

Co robić, gdy pożar wybuchnie? Jeśli nie ma dużego zadymienia lub ognia, wyjdź jak najszybciej z budynku. Pomóż wydostać się z niego ludziom i zwierzętom. Pukaj po drodze do drzwi sąsiadów. Zadzwoń pod numer 112 lub 998. Słuchaj poleceń wydawanych przez dyżurnego i odpowiadaj na jego pytania. Czekaj na przyjazd służb.

Broń masowego rażenia CBRN

Na broń masowego rażenia składają się substancje chemiczne, biologiczne, radiologiczne i jądrowe, stąd skrót CBRN. Użycie takiej broni wiąże się z wysokim ryzykiem śmierci. Zagrożenia CBRN mogą być wywołane atakiem lub katastrofą ekologiczną. Trzeba zaznaczyć, że to zagrożenie niezwykle rzadkie.

W przypadku użycia broni masowego rażenia jesteśmy zdani na pomoc wojska. Ale możemy też pomóc sobie sami ➤ str. 14.

Blackout, czyli brak prądu

Nie mówimy tu o wstrzymaniu dostawy prądu na kilka godzin, a o przecięciu sieci, do którego może dojść w wielkim mieście. Wówczas możemy być pozbawieni prądu nawet przez kilka dni, co znacznie utrudni życie. Jak się przygotować? Zorganizuj agregat jako alternatywne źródło prądotwórcze. Pamiętaj, że powinieneś mieć też kanister z paliwem, by zasilić agregat. Upewnij się, że masz naładowany powerbank, najlepiej solarne – zapewni dłuższą żywotność telefonu. W przypadku ewakuacji przyda się ładowarka samochodowa. Zawsze miej baterie pasujące do ważnych przedmiotów, jak: latarka, radio, krótkofalówka. Upewnij się, że masz w domu grill na węgiel drzewny – podgrzejesz wodę i zrobisz ciepły posiłek. Nie zapomnij o świecach – dodatkowym źródle światła i ciepła. Zawsze miej w domu gotówkę, na czarną (dosłownie) godzinę.

Co robić, gdy zabraknie prądu? Włącz telefon w tryb oszczędzania energii. Jeśli to blackout, a nie zwykła awaria, słuchaj komunikatów w radiu. Nie panikuj.

Wiedza najlepsza na kryzys

Sytuacje kryzysowe mogą zdarzyć się wszędzie i każdemu. Ważne, by przygotować na nie siebie i bliskich. Miej zawsze spakowany plecak ewakuacyjny i przyswoj wiedzę na temat zagrożeń. Jeśli już dojdzie do takiej sytuacji, będziesz gotowy.

Przygotuj się w domu na przetrwanie kilku dni

Wyobraź sobie, że przez kilka dni nie możesz opuścić domu, w którym nie ma prądu ani bieżącej wody. Nikt nie może cię odwiedzić ani niczego dostarczyć. Jak przetrwać? Sprawdź, jak się przygotować na taką sytuację, jakie zapasy zgromadzić i o co zadbać, by przeżyć bez wychodzenia do sklepu i bez dostępu do mediów.

I Redakcja

Przede wszystkim **zrób zapasy wody pitnej** – przynajmniej trzy litry na osobę na dobę. Przechowuj ją w ciemnym i chłodnym miejscu. Kilka razy w roku sprawdzaj, czy nie jest zepsuta. Przygotuj wiadro z pokrywą – będzie potrzebne, jeśli woda będzie dowożona.



Zgromadź **zapasy żywności**, którą da się przechowywać długo, bez lodówki i która krótko się gotuje, najlepiej w małej ilości wody. Dobre będą suche produkty, jak kasza, makaron, ryż, żywność wysokoenergetyczna, produkty bogate w białko – ciecierzycza, fasola, soczewica, tłuszczy, konserwy. Pamiętaj o żywności dla zwierząt domowych.

Łatwiej przetrwasz w ciepłym mieszkaniu. Zimą **zadbaj o ogrzewanie** – wybierz jedno pomieszczenie z dywanem na podłodze. Na oknach zawieś koce. Przyda się grzejnik olejowy lub gazowy, świece, podgrzewacze, zapalniczki lub zapalniczka.

Zgromadź ciepłą odzież, najlepiej wełnianą (skarpety, czapki, szaliki, rękawiczki).

A także koce, karimaty i śpiwory.

Żeby mieć kontakt z bliskimi i służbami ratunkowymi, warto sprawić sobie radio na baterie (nie zapomnij o zapasowych bateriach), naładowane powerbanki, przenośną ładowarkę. Ważne numery telefo-



nów spis na papierze. W telefonie włącz tryb oszczędzania baterii. Miej w domu **gotówkę** w różnych nominałach (może nie być możliwości wydania reszty) na tydzień.

Zrób **zapasy leków** na miesiąc. Zgromadź **środki higieniczne** – papier toaletowy, podpaski, mokre chusteczki. Gdy nie da się spuszczać wody w WC, przyda się wiadro z pokrywą, worki i trociny.

Gdy słyszeć strzały, wybuchy lub jesteś zakładnikiem

Strzelanina, eksplodująca bomba, napad terrorystyczny – sceny jak z filmu, na pozór nieprawdopodobne, nie są jednak niemożliwe. Warto wiedzieć, jak się przygotować na wypadek tego rodzaju zagrożeń. Co zrobić, jak przetrwać, jeśli do nich dojdzie? Ekspert podpowiada kilka najważniejszych zasad.

I Nadia Szagda

Najważniejsza zasada brzmi: nie panikuj. Zachowując zimną krew, zwiększasz szanse na szczęśliwe wyjście z opresji.

Strzały z broni palnej

Na szczęście we Wrocławiu bardzo rzadko dochodzi do strzelaniny, ale strzały z broni palnej to jedno z zagrożeń mogących wystąpić w wielkim mieście. Do strzelaniny może dojść wszędzie i o każdej porze. Dlatego warto zapamiętywać układ pomieszczeń budynku, do którego wchodzimy. Kiedy otrzymujemy nową pracę lub wprowadzamy się do nowego domu wielorodzinnego, pobuszujemy, odkryjemy zakamarki. Dzięki temu poznamy ewentualne miejsca schronienia, których nie będzie być może znał napastnik z bronią. Odświeżajmy też sobie od czasu do czasu zasady pierwszej pomocy. Będziemy umieli dzięki temu zająć się poszkodowanymi.

CO ROBIĆ?

- Zejdź z linii strzału napastnika
- Jeśli to możliwe, uciekaj jak najdalej, a z bezpiecznej odległości powiedz o napastniku napotkanym osobom
- Jeśli to bezpieczne, zadzwoń pod numer 112 lub 999. Słuchaj poleceń dyspozytora
- Jeśli nie możesz uciec, dotrzyj do bezpiecznego miejsca i schowaj się. Ukryj się w krzakach, za murem, pod mostem, przy ścianach

nie z dala od okien. Zamknij drzwi na klucz. Zabarykaduj się w domu

- Wycisz telefon, wyłącz wibracje, zasłoń okna, wyłącz światło
- Unikaj chowania się w większej grupie – kilka osób zwiększa ryzyko hałasu
- Jeżeli nie możesz uciec ani schować się, stań do walki. Nie bój się skrzywdzić napastnika
- Działaj szybko i instynktownie, poszukaj w pobliżu broni – może nią być wszystko. Broniąc siebie, możesz uratować życie wielu osobom.

Wybuch

Wrocław to miasto, w którym wciąż odnajdywane są powojenne niewybuchy. Są one nie tylko pod ziemią, ale także na strychach i w poszyciu dachów kamienic. Jeśli zdarzy ci się odnaleźć taki niewybuch, powinienes zadzwonić pod 112 i zaczekać na przyjazd saperów.

W Europie częstsze niż eksplozje bomb są wybuchy gazu. Nieszczelne instalacje, które powinniśmy poddawać przeglądowi każdego roku, czasem eksplodują, co stanowi poważne zagrożenie dla życia. Sprawdzajmy instalację gazową. Przeglądy ratują życie.

Czy da się przygotować na wypadek wybuchu? Warto zapoznać się z topografią budynku, w którym przebywamy – pracy, szkoły, domu. W razie wybuchu powinniśmy chronić się w pomieszczeniach z grubymi

ścianami, bez okien, ale z dostępem do powietrza, czyli w piwnicy lub garażu podziemnym. Skompletuj plecak ewakuacyjny i zawsze miej go pod ręką – jeden w pracy lub szkole, jeden w domu. Ułatwi nam on przeżycie w trudnych warunkach i kontakt ze światem.

CO ROBIĆ?

- Połóż się na ziemię i zakryj głowę rękami. Potem poszukaj bezpiecznego miejsca i tam poczekaj
- Jeśli nie ma kolejnych wybuchów, możesz powoli opuścić miejsce schronienia – zawsze schodami, do wyjścia ewakuacyjnego
- Pomóż też innym!

Obcy żołnierze i czasowe zajęcie terenu

To temat, który od razu kojarzy się nam z wojną. Ale nie jest tak do końca. Wrocławianie podróżują po świecie, a sytuacja zagrożenia o zabarwieniu militarnym może nas spotkać wszędzie. Jeżeli więc jesteś na wakacjach, a w okolicy zjawia się grupa żołnierzy z innego kraju i są oni uzbrojeni, nie wpadaj w panikę, ale też nie próbuj się z nimi zaprzyjaźnić.

Zejdź żołnierzom z oczu, nie łap kontaktu wzrokowego. Nie przyglądaj się broni, autom, nie rób zdjęć, bo możesz zostać wzięty za szpiega. Jeśli już dojdzie do rozmowy, nie trzymaj dłoni w kieszeni. Zachowaj spokój, rozmawiaj normalnie, ale nie odwracaj wzroku. W przypadku zaostrzenia sytuacji staraj się opowiedzieć parę szczegółów o sobie czy dzieciach – by nie być osobą anonimową, „bez historii”. A już na pewno – nie kłóć się! Jeśli żołnierze zapytają cię o paszport, pokaż im dokumenty. Wykonuj polecenia.

CO ROBIĆ?

- Zadbaj o wodę i prowiant
- Oszczędzaj jedzenie i picie. Ty i twoi bliscy musicie przeżyć
- Nie chodź po zmroku po dworze
- Zamykaj się w pokoju hotelowym lub mieszkaniu
- W dzień zakładaj neutralne ubranie nierzucające się w oczy
- Poruszaj się w grupie.

Sytuacja zakładnicza

Znacie sceny z filmów, w których napastnicy wchodzą do banku i każą

NAJŁATWIEJSZE KRYJÓWKI

w załamaniu terenu, np. w rowie



w tunelu



w budynku, w pomieszczeniu bez okien



w piwnicy lub w garażu podziemnym



w betonowym schronie



NAJBEZPIECZNIEJSZE KRYJÓWKI

wszystkim położyć się na ziemi? Jeśli już staniecie się zakładnikami, w wyniku jakiegokolwiek formy porwania, najgorsze będzie pierwsze 45 minut. Po tym czasie determinacja porywacza maleje i choć w żadnym wypadku nie powinniśmy próbować się z nimi zaprzyjaźniać, dystans między nami a porywaczem nieco się skraca.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Najlepiej, jeśli przyswoimy poniższą wiedzę.

- Słuchaj porywaczy. Posłuszny zakładnik skraca dystans

między sobą a porywaczem

- Nie zagaduj, a jedynie odpowiadaj
- Nie zadawaj pytań, nie błagaj o nic i w żadnym wypadku nie gróź napastnikowi
- Nigdy nie odwracaj się do porywacza plecami. Wręcz przeciwnie, patrz mu w oczy
- Jedz to, co otrzymasz, nie marudź i nie demonstruj niezadowolenia
- Musisz mieć siłę na ucieczkę. Staraj się spać jak najczęściej. I tak pozostaje ci czekać na uwolnienie lub okazję do ucieczki. Gdy już nadarzy się ta druga, biegnij jak najszybciej, ale tylko wtedy, kiedy masz pewność, że ucieczka się powiedzie.



Gdy zobaczysz na wakacjach funkcjonariusza z bronią, nie przyglądaj mu się

Poznaj rodzaje zagrożeń i sposoby postępowania

Atak chemiczny, broń biologiczna, skażenie radiologiczne – wszystkie te zagrożenia w dzisiejszych czasach nie są już dla nas science fiction. Dlatego warto się dowiedzieć, na czym polegają, czego możemy się spodziewać i jak się zachować w przypadku ich wystąpienia. Przeczytaj to kompendium, jeśli chcesz odpowiednio zareagować.

kpt. Marek Gwóźdź,
Centrum Szkolenia Wojsk
Inżynieryjnych i Chemicznych
we Wrocławiu

Substancje chemiczne



Mogą mieć charakter gazu, ciała stałego lub cieczy. Mają bardzo szerokie spektrum efektów i w większości przypadków są śmiertelnym zagrożeniem. Wiele substancji jest palnych, wybuchowych i może mieć działanie toksyczne oraz żrące. Szczególną ostrożność powinien zachować w przypadku kontaktu z substancjami gazowymi – w zależności od ich charakteru, mogą położyć się po ziemi lub unosić.



CO ZROBIĆ W RAZIE KONTAKTU Z NIEBEZPIECZNĄ SUBSTANCJĄ CHEMICZNĄ?

- Zakryj nos i usta.
- Jak najszybciej opuść skażony obszar.
- Poruszaj się w kierunku prostopadłym do wiatru.



Mjr Jarosław Stelmach z firmy Safety Project podczas szkolenia w ramach programu Bezpieczny Wrocław – nakładanie kombinezonu p. chemicznego

- Cały czas chroń drogi oddechowe i skórę.
- Po powrocie ze skażonego terenu weź prysznic i załóż czyste ubrania. Brudne ubrania zapakuj do plastikowego worka i wynieś poza miejsce swojego przebywania.
- Jeżeli jesteś w budynku, uszczelnij okna, drzwi i wentryzniki.
- Nie wychodź bez powodu na zewnątrz.
- Zostań w budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylatory i klimatyzatory.

Substancje biologiczne

Skażenie wiąże się z kontaktem z bakteriami, wirusami, grzybami, pasożytami i toksynami. Do infekcji dochodzi głównie przez drogi oddechowe, przewód pokarmowy, oczy i kontakt z podrażnioną skórą. Czasem może skończyć się śmiercią.



JEŚLI WIESZ LUB PODEJRZEWASZ, ŻE DOSZŁO DO SKAŻENIA BIOLOGICZNEGO:

- Jak najszybciej opuść skażony obszar.

- Chroń drogi oddechowe i skórę – jeżeli istnieje podejrzenie kontaktu z niebezpiecznymi substancjami biologicznymi, maska ochronna może ograniczyć ryzyko zarażenia.

- Dezynfekuj ręce i dbaj o higienę.

- Weź prysznic i załóż czyste ubrania. Brudne ubrania zapakuj do plastikowego worka i wynieś poza miejsce swojego przebywania.

- Zostań w budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylatory i klimatyzatory.

Substancje radiologiczne i jądrowe



Promieniowanie jądrowe może uszkadzać strukturę genów oraz powodować choroby nowotworowe. Szczególnie niebezpieczne jest wdychanie skażonego powietrza lub spożycie napromienionej żywności. Aby ochronić się przed promieniowaniem, warto ukryć się w piwnicy lub pomieszczeniu z możliwie grubymi ścianami – każdy centymetr dodatkowej ochrony powoduje, że promieniowanie słabnie.

CO ROBIĆ, JEŻELI DOSZŁO DO UWOLNIENIA SUBSTANCJI NIEBEZPIECZNYCH?

- Wejdź do najbliższego budynku, aby uniknąć napromieniania. Jeżeli to możliwe, schroń się w piwnicy, schronie, parkingu podziemnym lub metrze. Odsuń się od ścian zewnętrznych.
- Jeżeli wracasz ze skażonego terenu, weź prysznic i załóż czyste ubrania. Brudne ubrania zapakuj do plastikowego worka i wynieś poza miejsce przebywania.
- Nie jedz i nie pij niczego, co mogło być narażone na działanie promieniowania.
- Zostań w budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylatory i klimatyzatory.
- Korzystaj z telefonu tylko w szczególnie uzasadnionych przypadkach.
- Opanuj emocje i nie panikuj – ograniczysz niepotrzebne zużycie powietrza w zamkniętym pomieszczeniu.
- Słuchaj komunikatów służb oraz mediów i stosuj się do zaleceń.
- Pozostań wewnątrz przynajmniej przez 24 godziny, chyba że służby udzielą innych instrukcji.

BRĄK PRĄDU



Awarie prądu są zwykle usuwane w ciągu kilku godzin. W sytuacji kryzysowej dostęp do elektryczności może być jednak ograniczony przez wiele dni.

Jak przygotować się na przerwę w dostępie do energii elektrycznej?

- Zapewnij sobie wcześniej alternatywne źródło zasilania – agregat prądotwórczy i rezerwa paliwa zapewnią długotrwały dostęp do prądu. W przypadku ewakuacji niezwykle przydatny będzie naładowany powerbank i ładowarka samochodowa.
- Ogranicz korzystanie z telefonu komórkowego – wyłącz wi-fi, pakiet danych, uruchom tryb energooszczędny.
- Stwórz listę najpotrzebniejszych rzeczy zasilanych energią elektryczną i przygotuj zestaw pasujących do nich baterii.
- Pamiętaj o przygotowaniu radia zasilanego bateriami.
- Przygotuj latarkę, świece, zapalniczkę, apteczkę oraz zapasy jedzenia, które nie wymagają prądu do przygotowania.
- Zabezpiecz odpowiednią ilość gotówki, która pomoże ci przetrwać pierwsze dni (bankomaty mogą nie działać!).
- Grill ogrodowy może pomóc w przygotowaniu potraw i służyć jako awaryjne palenisko.



ZUZANNA SZARCZYŃSKA

Ekspert radzi, jak się nie dać złodziejom tożsamości

Jakich metod używają złodzieje tożsamości i cyberoszuści, by okradać swoje ofiary i jaka jest skala tego zjawiska? Jakie korzyści daje zastrzeżenie numeru PESEL i o co jeszcze warto zadbać? Z ekspertem do spraw cyberbezpieczeństwa Kamilem Porembińskim rozmawia dziennikarka portalu Wroclaw.pl Beata Turska.

Media niemal codziennie donoszą o kolejnych ofiarach cyberoszustów: komuś ukradziono dane osobowe i zaciągnięto w jego imieniu kredyt albo „chwilkówkę”, komuś innemu wyczyszczono konto do zera. Jaka jest skala tego zjawiska i jak wielkie są związane z takimi przestępstwami straty?

Trudno to określić, bo nie prowadzi się precyzyjnych statystyk: wszystkie cyberprzestępstwa trafiają do jednego worka, w którym są i kradzieże tożsamości, i wyłudzenia kodu BLIK. Straty spowodowane działaniem cyberprzestępców mogą być naprawdę ogromne. Kilka lat temu głośno było o warszawskim przedsiębiorcy, któremu skradziono z konta 1,1 mln zł. Najczęściej chodzi o mniejsze sumy, jednak dla ofiary mogą to być oszczędności całego życia albo kwoty, których brak odczuje bardzo boleśnie.

Tak czy inaczej, takich przestępstw przybywa...

Tak, bo nasze życie w dużej mierze przeniosło się do sieci. Kiedyś złodzieje zabierali swoim ofiarom portfele, gdy pojawiły się bankomaty, wyrwali im z ręki karty albo wypłacone banknoty, a dziś kradną pieniądze za pomocą internetu.

Jakiego rodzaju przestępstw może dokonać ktoś, kto ukradł nam numer PESEL?

Sam PESEL przestępcy nie wystarczy, ale jeśli powiąże go z serią i numerem naszego dowodu, numerem karty kredytowej, adresem itd. może już zrobić wiele złego, np. zaciągnąć w naszym imieniu kredyt, coś kupić, wziąć „chwilkówkę” albo wyrobić sobie duplikat naszej karty SIM, która pozwoli mu autoryzować w naszym imieniu transakcje bankowe za pomocą SMS-a.

Ministerstwo Cyfryzacji zachęca nas, byśmy zastrzegli swój PESEL i dzięki temu spali spokojnie...

Banki, parabanki, notariusze i operatorzy telekomunikacyjni mają od 1 czerwca 2024 roku obowiązek sprawdzania rejestru numerów PESEL. Jeśli zastrzeżemy nasz PESEL, a ktoś go zdobędzie, powiąże z innymi danymi i podszywając się pod nas np. zaciągnie kredyt w jakimś parabanku, nie będziemy musieli go spłacać. To dobre i proste rozwiązanie: PESEL można zastrzec przez stronę www.gov.pl albo aplikację mObywatel 2.0. Kilka kliknięć i gotowe.



ARCHIWUM KAMILA POREMBIŃSKIEGO

Kamil Porembiński, ekspert ds. cyberbezpieczeństwa, zaleca ostrożność w udostępnianiu danych w sieci

Można też pójść do urzędu gminy i zrobić to z pomocą urzędnika.

Założmy, że jednak nie zastrzegliśmy numeru PESEL. Skąd przestępca może go wziąć? Gdzie znaleźć serię i numer naszego dowodu oraz pozostałe dane?

Wystarczy, że ukradnie nam portfel z dokumentami, ale może też skorzystać z danych, które wyciekły z jakiejś instytucji, dostać się do naszej poczty elektronicznej, telefonu. Sposobów jest wiele. Tak naprawdę wystarczy, że przestępca wejdzie w posiadanie kserokopii naszego dowodu, zrobionej choćby w wypożyczalni rowerów wodnych.



Kiedyś złodzieje zabierali swoim ofiarom portfele, karty bankomatowe albo banknoty, a dziś kradną pieniądze za pomocą internetu

Co poza zastrzeżeniem numeru PESEL możemy zrobić, jeśli nie za bardzo znamy się na nowych technologiach?

Naszim najważniejszym cyfrowym dobrem jest poczta elektroniczna, bo to kopalnia informacji na nasz temat. Dzięki niej można się do-

wiedzieć, jak się nazywają nasi bliscy, co kupujemy przez internet itd. Możemy tam mieć także różne umowy (a w nich dane), a w naszej korespondencji można znaleźć różne dotyczące nas fakty, a czasem i sekrety. Przestępca może powiązać to wszystko ze sobą i wykorzystać przeciwko nam, choćby po to, by podszyć się pod nas albo sprzedać nam uszytą na miarę „legendę”, która skłoni nas np. do pożyczki czy wpłacenia w odruchu serca dużej kwoty na jakiś cel charytatywny. Mając dostęp do poczty, złodziej może też napisać w naszym imieniu do banku albo „odzyskać” hasło do komunikatorów, sklepów internetowych, portalu z aukcjami itd.

Niestety poczty mejlowej nie da się zastrzec...

Dlatego musimy dbać o jej bezpieczeństwo samodzielnie. Podstawa to długie, możliwie skomplikowane hasło, które jest tym, czym są porządne drzwi antywłamaniowe dla domu: w zasadzie da się je pokonać, ale o wiele trudniej to zrobić niż w przypadku hasła typu 1234 czy luty2025.

Tylko jak takie długie hasło zapamiętać?

Jeden ze sposobów, który często polecam, to stworzenie hasła-zdania, złożonego z niepowiązanych ze sobą słów, np. LubięLatać-

NaNiebieskimDzemie”. Im bardziej jest absurdalne, tym lepiej, bo o wiele trudniej je odgadnąć niż np. fragment znanej piosenki. Jeśli dodamy do niego cyfry i/albo znaki specjalne (!, @, %, & czy *) będzie naprawdę mocne. Warto też robić porządki w skrzynce i co jakiś czas usuwać to, co nie musi tam być, a mogłoby zostać wykorzystane przeciwko nam.

Na co jeszcze trzeba uważać, korzystając z poczty elektronicznej?

Choćby na przychodzące do nas e-maile. Oszuści często podszywają się pod różne instytucje (np. gazownię albo elektrownię) także w mejlach. Zachęcają do kliknięcia w link albo do otwarcia załącznika, straszą wyłączeniem prądu, odcięciem gazu. W takiej sytuacji trzeba opanować emocje i skontaktować się z instytucją, która rzekomo się do nas zwraca.

Dlaczego opanowanie emocji jest takie ważne?

Bo stres związany z presją wywieraną przez przestępcę ma nas pozbawić jasności myślenia, jakiegokolwiek refleksji.

Podobnie jak kuszenie nas dużą sumą, którą chce nas obdarować jakiś filantrop?

Dokładnie tak. Albo jak wtedy, gdy ktoś manipuluje nami, strasząc, że aresztują nam wnuka, jeśli nie

wpłacimy za niego kaucji albo, że nie dotrze do nas paczka, jeśli nie podamy numeru karty kredytowej, by firma kurierska mogła sobie przelać brakujące 1,50 zł. Oszuści działają tak nie tylko za pośrednictwem e-maili, ale i wtedy, gdy do nas np. dzwonią.

No właśnie, co z naszymi telefonami? W nich także jest mnóstwo informacji na nasz temat.

To ocean informacji, dlatego jeśli nasz telefon ma taką opcję, warto zabezpieczyć go za pomocą biometrii, czyli odciskiem palca albo skanem twarzy. Albo przynajmniej dłuższym niż 4-cyfrowy PIN-em.

Co jeszcze radzi Pan naszym Czytelnikom?

Żeby mimo wszystko nie bali się nowych technologii. Niektóre nowoczesne rozwiązania chronią nas o wiele lepiej, niż te starsze. Podam przykład: portfel, w którym na ogół trzymamy dowód osobisty, karty płatnicze, recepty, łatwo stracić, a wtedy złodziej ma nasze dane jak na talerzu: zna nasz PESEL, numer i serię dowodu, może płacić naszą kartą zbliżeniowo, wie, na co chorujemy. Jeśli natomiast mamy to wszystko w telefonie (e-dowód w aplikacji mObywatel, kartę w aplikacji bankowej, kod recepty), a telefon jest dobrze zabezpieczony, nie robi z nich użytku. Stracimy telefon, ale jego zawartość możemy odzyskać. Dlatego warto aktualizować wiedzę na temat technicznych nowinek na kursach albo uczyć się od członków rodziny. Znam wiele osób, które nawet w starszym wieku pokonały opór i teraz korzystają z nowych technologii bez problemu.

Podsumujmy: jakie najważniejsze rzeczy warto zrobić, żeby zabezpieczyć się przed cyberprzestępcami?

Przede wszystkim trzeba zastrzec numer PESEL i zadbać o mocne hasło do poczty elektronicznej. Warto też zabezpieczać telefon przy pomocy biometrii i to właśnie w nim mieć e-dowód i kartę płatniczą. I jeszcze jedno: pamiętajmy, że oszuści są niezwykle kreatywni i ciągle zmieniają swoje metody, zawsze próbują odebrać nam jasność myślenia poprzez wpływanie na nasze emocje: zmuszają nas do pośpiechu, straszą stratami, kuszą zyskami itd. Dlatego gdy ktoś chce od nas pieniądze albo je nam obiecuje, trzeba przede wszystkim ochłonąć i przyjrzeć się sprawie na spokojnie.

Gdzie szukać wiarygodnych informacji

Informacja – rzetelna i dostępna – pomaga ratować życie. Niestety, coraz częściej mamy do czynienia z fałszywymi wiadomościami, których celem jest wprowadzanie zamętu, niepokoju i zmylenie przeciwnika. Informacja może być bronią użytą z premedytacją.

Agata Grzelińska

Zdolność do działania i szybkość reakcji w dużym stopniu zależą od kondycji psychicznej. W dużym stresie, w sytuacji zagrożenia, gdy paraliżuje nas strach, trudno o podejmowanie racjonalnych decyzji i analityczne myślenie. Taki stan psychiczny może być efektem celowych działań, które mają wzbudzić w ludziach nieufność i osłabić ich chęć do obrony.

Uważaj na fałszywe newsy

Fake news, czyli fałszywe informacje mogą być rozpowszechniane przez obce państwa lub organizacje terrorystyczne celowo, by wprowadzać w błąd. Mogą to robić w internecie, mediach społecznościowych, na forach na kilka sposobów:

- rozpowszechniając kłamstwa, albo nawet prawdziwe informacje, ale podane fragmentarycznie, wyrwane z kontekstu
- publikując fałszywe zdjęcia lub filmy bądź nagrania

- rozsiewając nieprawdziwe pogłoski i plotki
- wzbudzając niepokój i wywołując silne emocje oraz podejrzliwość.

Zanim uwierzysz, sprawdź

- Zanim uznasz informację za wiarygodną, sprawdź: czy autor/źródło jest znany/znane i rzetelne
- czy informacja może mieć wpływ na twoje decyzje
- czy informacja jest dostępna w ogólnopolskich i lokalnych mediach
- czy informację podają oficjalne państwowe kanały lub służby.

Jak możesz się chronić przed fałszywymi informacjami

Ostrożność w dawaniu wiary różnym informacjom jest pomocna nie tylko w czasie zagrożenia. Zawsze warto być czujnym, gdy mamy do czynienia z treściami budzącymi silne emocje. Zawsze sprawdzaj informacje przynajmniej w dwóch



ADOBESTOCK

Zawsze sprawdzaj informacje w przynajmniej dwóch źródłach

źródłach. Poniżej znajdziesz wiarygodne adresy stron internetowych i numery telefonów. Nie rozpowszechniaj plotek i niesprawdzonych informacji. Udostępniaj tyl-

ko te z oficjalnych źródeł. Szukaj przede wszystkim informacji podawanych przez władze państwowe, służby porządkowe i organy bezpieczeństwa kraju.

NAJWAŻNIEJSZE NUMERY I STRONY INTERNETOWE

Telefony alarmowe i ratunkowe we Wrocławiu

- numer alarmowy **112** (policja, straż pożarna, pogotowie ratunkowe)
- Pogotowie Ratunkowe **999** (w przypadku zdarzenia medycznego)
- Straż Miejska **986**
- WOPR **984**
- stały dyżur Centrum Zarządzania Kryzysowego **71 770 22 22**

Telefony awaryjne we Wrocławiu

- Pogotowie energetyczne **991**
- Pogotowie gazowe **992**
- Pogotowie ciepłownicze **993**
- Pogotowie wodno-kanalizacyjne **994**

Ważne i zaufane strony internetowe

- Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (RCB)
➤ gov.pl/web/rcb

- Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego (WCZK)
➤ gov.pl/web/dolnoslaski-uw
- Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej (IMGW)
➤ meteo.imgw.pl
- Stop Powodzi (Wody Polskie)
➤ stoppowodzi.pl
- Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa
➤ mapy.geoportal.gov.pl/iMapLite/KMZBPublic.html
- Interaktywna mapa Polskiego Obserwatorium Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego
➤ obserwatoriumbrd.pl/mapa-wypadkow
- Interaktywna mapa Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych z możliwością sprawdzenia liczby osób oczekujących na przyjęcie
➤ pacjent.gov.pl/szpitalny-oddzial-ratunkowy-sor#mapa

Inne przydatne strony

- www.wro.news/bezpieczny-wroclaw
- niebezpiecznik.pl
- zaufanatrzeciastrona.pl
- naukatolubie.pl/akademia-cyfrowego-rodzica



Warto zainstalować aplikacje, które umożliwiają szybkie otrzymanie ostrzeżeń i informacji o zagrożeniach oraz ułatwiają kontakt ze służbami ratunkowymi.

- **Nasz Wrocław** – miejskie alerty bezpieczeństwa, ostrzeżenia pogodowe, informacje o utrudnieniach i sytuacjach kryzysowych we Wrocławiu
- **Regionalny System Ostrzegania (RSO)** – ostrzeżenia meteorologiczne i komunikaty służb dotyczące zagrożeń na terenie kraju
- **Alarm112** – aplikacja umożliwiająca dyskretne wezwanie pomocy i przekazanie zgłoszenia do Centrum Powiadamiania Ratunkowego, szczególnie przydatna dla osób z niepełnosprawnościami słuchu i mowy
- **Gdzie się ukryć** – aplikacja Państwowej Straży Pożarnej pokazująca najbliższe punkty schronienia i pomagająca dotrzeć do nich w sytuacji zagrożenia

Pomoc medyczna

NOCNA I ŚWIĄTECZNA opieka działa w godz. 18–8 rano i całonocowo w dni wolne:

■ **Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. Marciniaka**, ul. Fieldorfa 2, tel. 71 306 42 22 ■ **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny**, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71 327 05 36 ■ **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Gromkowskiego**, ul. Koszarowa 5, tel. 71 395 76 07 ■ **Szpital Specjalistyczny im. Falkiewicza**, ul. Warszawska 2, tel. 71 377 41 16, 883 372 776

Szpitalne Oddziały Ratunkowe, czyli SOR-y – całonocowo: ■ **DSS im. Marciniaka**, ul. Fieldorfa 2, tel. 71 306 43 00, 71 306 43 20 (z oddziałem dla dzieci tel. 71 306 43 14) ■ **WSS**, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71 327 03 68 ■ **USK**, ul. Borowska 213, tel. 71 733 29 64 ■ **4. WSK**, ul. Weigla 5, tel. 261 660 130

APTEKI CAŁODOBOWE ■ **Apteka NOVA**, ul. Rogowska 52 B, tel. 71 781 27 35 ■ **Pod Lwami**, pl. Jana Pawła II 7, tel. 71 343 67 24 ■ **Dr. Max**, ul. Szybowa 3, tel. 71 351 86 19 ■ **Apteka Przy Weigla**, ul. Weigla 10, tel. 71 790 38 70 ■ **Twoja Apteka Przy Borowskiej**, ul. Borowska 188a, tel. 71 336 25 01 ■ **Nieźle Ziółko**, ul. Krzywoustego 314/316, tel. 71 789 90 98 ■ **Katedralna**, ul. Sienkiewicza 54/56, tel. 71 322 73 15

WAŻNE TELEFONY ■ Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym **800 70 22 22** ■ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111** ■ Kryzysowy Telefon Zaufania **116 123** ■ Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego **71 776 62 00** ■ Ośrodek Interwencji Kryzysowej **71 796 40 85** (dla zameldowanych we Wrocławiu) ■ Niebieska Linia **800 12 00 02**.

➤ Napisz do nas

REDAKCJA

pl. Solny 14, 50-062, Wrocław,
www.wroclaw.pl,
e-mail: biuletyn@araw.pl

Redaktor naczelna

Anna Aleksandrowicz

Redakcja: Anna Aleksandrowicz,
Joanna Bisiecka-Szymczak,
Agata Zięba

DRUK

AGORA
ul. Daniszewska 27
03-230 Warszawa

WYDAWCA

Gmina Wrocław