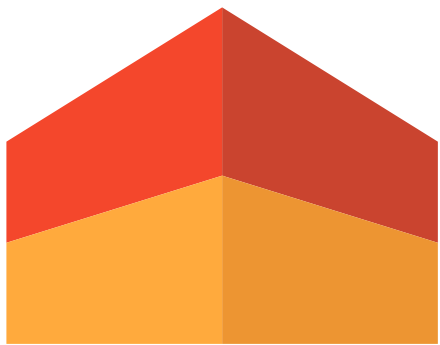




BEZPIECZNY WROCŁAW

**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 2025

WYDRUKOWANO NA PAPIERZE EKOLOGICZNYM

Poradnik na czas kryzysu



Wydanie powstało
przy współpracy z:

RCB
Rządowe Centrum
Bezpieczeństwa

TOMASZ HOŁOŚĆ

Przezorny zawsze ubezpieczony

Szkolenia i pokazy, pakowanie plecaka ewakuacyjnego, zakup nowego sprzętu do ratowania ludzi – taki jest plan na najbliższe tygodnie i 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 BEZPIECZNY, ZAJRZYJ NA WWW.WROCLAW.PL/BEZPIECZNY-WROCLAW



OLEKSANDR POLIAKOVSKY

Już wkrótce uruchomimy nie tylko specjalny poświęcony bezpieczeństwu serwis internetowy, ale też aplikację „Pierwszy Ratownik” – pionierską w Polsce, która pozwoli szybko dotrzeć z pomocą osobie potrzebującej, zanim jeszcze przyjadą służby. To realna szansa na zwiększenie przeżywalności w sytuacjach zagrożenia życia.

Przed nami pikniki osiedlowe w ramach „Bezpiecznego Wrocławia”, szkolenia w szkołach dla uczniów i nauczycieli, nauka pierwszej pomocy i ćwiczenia praktyczne. Manewry służb. Będą warsztaty, prezentacje, szkolenia z obsługi defibrylatorów AED. A w ramach pilotażu, właśnie te urządzenia pojawią się w nowych, dostępnych lokalizacjach – nawet na paczkomatach.

Drodzy Państwo, program nie byłby możliwy bez zaangażowania naszych służb. Policja, straż pożarna, ratownicy, wojska operacyjne i Wojska Obrony Terytorialnej, jednostki OSP – wszyscy oni nie tylko chronią nas na co dzień, ale teraz również dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem. Edukują, uczą, wspierają. Za to z całego serca dziękuję.

Jacek Sutryk

Jacek Sutryk
prezydent Wrocławia

Wrocław jest pionierem. Program zainaugurowaliśmy z pełnym zaangażowaniem służb – od straży pożarnej, przez policję i pogotowie, po Wojska Obrony Terytorialnej i Ochotnicze Straże Pożarne. Przebieg ćwiczeń ewakuacyjnych, które odbyły się w tym roku, pokazał, że współpraca i koordynacja służb to nie teoria, ale realna siła, która może uratować ludzkie życie.

„Bezpieczny Wrocław” to jednak coś więcej niż tylko ćwiczenia. To kompleksowy program, który obejmuje edukację, informacje, praktyczne szkolenia i nowoczesne technologie. Jego elementem jest specjalne wydanie miejskiego biuletynu. Chciałbym, by ten numer pozostał w Państwa domach. Redakcja wspólnie z zewnętrznymi ekspertami – strażakami, medykami, wojskiem zebrała najważniejsze informacje poprawiające zabezpieczenie i bezpieczeństwo.

Szanowni Państwo,

bezpieczeństwo to dziś fundament, na którym budujemy codzienne życie, relacje i miasto. Program „Bezpieczny Wrocław” – to jedna z najbardziej innowacyjnych inicjatyw w Polsce. Opieramy się na programach, które z sukcesem prowadzone są np. w Szwajcarii czy Szwecji. To dwa filary: aktywność państwa i jednostek samorządu terytorialnego oraz aktywność samych mieszkanki i mieszkańców.

Ze swej „miejskiej strony” prowadzimy ćwiczenia i szykujemy manewry służb, rozmawiamy z deweloperami, by nowo powstające budynki miały zabezpieczone miejsca schronienia, kupiliśmy nowe łodzie, pojazdy dla straży miejskiej i policji, budujemy magazyny rezerw i depozyty materiałów i narzędzi.

Weryfikowanie informacji to ogromny wysiłek, ale zdobądźmy się na niego

Trwa wojna u naszych sąsiadów, na Ukrainie, ale w Polsce też ją częściowo mamy. Propaganda, dezinformacja służb Kremla to tzw. soft power. Czołgi, rakiety, karabiny i żołnierze to jest tylko 50 proc. sukcesu, a drugie 50 proc. to zawładnięcie umysłami społeczeństwa. Bo to społeczeństwo musi pozwolić na zabijanie innych ludzi w imię idei lub pieniędzy. Szerzenie dezinformacji to nie jest proces, który rozpoczął się wczoraj. I co jest niebezpieczne, że wielu agentów wpływu, ekspertów może wypowiadać się w sposób schlebający naszym opiniom. Wydaje się nam, że są po właściwej stronie, ale w pewnym momencie zaczynają opowiadać o sprawach, które nas mogą szokować. Propaganda ma budzić w nas wątpliwości. I skłaniać do relatywizmu, do usprawiedliwiania zła, do szukania drugiej strony. My bardzo chcemy być obiektywni i Rosja wykorzystuje takie wartości zachodnie, jak: wolność słowa, telewizje, media, partie polityczne, organizacje społeczne. Bazuje na napięciach np. między Polakami a Ukraińcami, żeby nas podzielić. Żeby dowiedzieć się, co naprawdę dzieje się w Ukrainie, trzeba czytać różne media, zestawiać ze sobą różne informacje. Dziś internet daje nam narzędzia do tłumaczenia całych stron. Ale też trzeba wiedzieć, czy te media są uznane, sprawdzone. Hejterzy nie korzystają z kont, które mają miesiąc, ale 5-10 lat, bo ta operacja zaczęła się już dawno. My nie byliśmy na to wcześniej wyczuleni, przygotowani i dlatego dziś propaganda może zbierać takie żniwo. A była sączona do obiegu informacji tak długo, że dziś trudno ją przesiać. Zalecam nieustanną czujność.

Piotr Kaszuwara
laureat
30 Kreatywnych
Wrocławia 2025



Zadbaj o bezpieczeństwo i spokój swojej rodziny

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 któ-

rego każdy będzie mógł bez przeszkód dotrzeć)

- przygotuj plecak ewakuacyjny** (więcej na stronie 12) i domowe zapasy do przetrwania min. 7 dni bez dostępu do wody, prądu i jedzenia.

Korzyści planowania

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

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



STOCK ADOBE

Przygotowani nie spanikujecie w obliczu wyjątkowej sytuacji

Przezorny zawsze ubezpieczony, więc działamy!

Szkolenia z pierwszej pomocy, pakowanie plecaka ewakuacyjnego, zakup nowego sprzętu do ratowania ludzi i mienia podczas klęsk żywiołowych. Tak jak w Szwecji i Szwajcarii w naszym mieście rusza program Bezpieczny Wrocław, pokazujący potencjalne zagrożenia i uczący umiejętności radzenia sobie z nimi.

Redakcja

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

– Wierzmy, że wspólne działania i edukacja to klucz do bezpieczniejszego Wrocławia. To wizja miasta, w którym każdy mieszkaniec czuje się bezpiecznie i jest przygotowany na wyzwania przyszłości – podkreśla Renata Granowska, wiceprezydent Wrocławia odpowiedzialna za realizację „Bezpiecznego Wrocławia”.

Jak czytamy w podręczniku, który otrzymali pod koniec zeszłego roku wszyscy mieszkańcy Szwecji: „Jeśli wydarzy się coś poważnego, pomoc otrzymają w pierwszej kolejności ci, którzy jej najbardziej potrzebują. Większość z nas musi poradzić sobie sama przez przynajmniej tydzień”. Eksperti ds. obronności i zwalczania zagrożeń tłumaczą: trzeba uczciwie przyznać, że nie ma kraju na świecie, którego mieszkańcy mogliby powiedzieć: „O bezpieczeństwo moje i mojej rodziny zadba moja gmina czy moje państwo”. Zadaniem miasta lub państwa jest jednak stworzenie możliwości nauczania się udzielania pomocy czy przekazanie wiedzy, jak się na niebezpieczne sytuacje przygotować. Temu m.in. służy ten numer biuletynu i program „Bezpieczny Wrocław”.

Praktyka i ćwiczenia

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

1. Edukacja i szkolenia

W najbliższych miesiącach i latach będziemy się intensywnie szkolić podczas pikników osiedlowych, lekcji w szkołach, spotkań dla seniorów, miejskich wydarzeń. W specjalnie przygotowanych namiotach mieszkańcy będą mogli nauczyć się, jak udzielać pierwszej pomocy, opatrywać

rany, korzystać z defibrylatorów AED i przygotować własny plecak ewakuacyjny. Szkolenia obejmą także tematykę obrony i zabezpieczenia cywilnego.

– Chcemy, aby każdy mieszkaniec miał dostęp do praktycznej wiedzy od ekspertów i służb mundurowych, bo to klucz do skutecznej reakcji w sytuacji kryzysowej – podkreśla

licza Joanna Bisiecka-Szymczak z Ochotniczej Straży Pożarnej „Starówka” we Wrocławiu.

3. Zakupy sprzętu

Miasto zaczęło intensywnie inwestować w sprzęt niezbędny do działań

zu niektórych paczkomatów i w pojazdach MPK. Uruchomiona zostanie pionierska w Polsce mobilna aplikacja „Pierwszy Ratownik”. Aplikacja ta będzie powiadamiać ratowników i przeszkolonych mieszkańców o zdarzeniach w okolicy oraz o lokalizacji defibrylatorów, co znacząco przyspieszy udzielenie pierwszej pomocy poszkodowanym.

agować 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.

6. Noś koc życia jako breloczek

Wrocław przygotowuje także unikalne prezenty dla mieszkańców, takie jak: miniapteczki, powerbanki, koce ratownicze zwane też kocami życia i maseczki CPR (Cardiopulmonary Resuscitation – po polsku: „resuscytacja krążeniowo-oddechowa”), które mają pomóc w sytuacjach awaryjnych.

7. Wspieranie seniorów i cyberbezpieczeństwo

Program „Świadomy Senior” to kolejny ważny punkt harmonogramu. Centrum Aktywnego Seniora przy al. Hallera będzie organizować szkolenia z zakresu cyberbezpieczeństwa, samoobrony i pierwszej pomocy. A to tylko jedna z kilkunastu inicjatyw skierowanych do seniorów.

8. Innowacje dla bezpieczeństwa

Ważnym elementem programu będą rozwiązania skrojone na miarę różnych grup społecznych. Na przykład program „Bądź bezpieczna. Mobilne KTG dla Wrocławianek” umożliwia bezpłatne wypożyczenie nowoczesnych urządzeń do telemedycznego monitorowania czynności serca płodu i skurczów macicy, co pozwala na komfortowe i bezpieczne monitorowanie ciąży w domu. Dla seniorów uruchomiono system opasek życia z tzw. przyciskiem życia, które umożliwiają szybkie wezwanie pomocy w nagłych sytuacjach. Program przeszedł już udany pilotaż, a jego celem jest zapewnienie seniorom poczucia bezpieczeństwa, szybkiej pomocy i wsparcia psychologicznego, dostępnego 24/7. Uczestnicy otrzymują sprzęt, szkolenia i wsparcie techniczne, co pozwala na komfortowe i bezpieczne funkcjonowanie w codziennym życiu. Inne celowane programy są przygotowywane dla mężczyzn, uczniów i poszczególnych grup zawodowych.



Michał Młyńczak, wiceprezydent Wrocławia.

2. Serwis informacyjny i alerty

We współpracy z ekspertami uruchomiony zostanie specjalny serwis www.wroclaw.pl/bezpieczny-wroclaw. Mieszkańcy znajdą tam najważniejsze informacje, ostrzeżenia miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego i poradniki, jak zachować się w różnych sytuacjach zagrożenia.

– Wśród instruktorów „Bezpiecznego Wrocławia” są lekarze, ratownicy, policjanci i specjaliści z medycyny pola walki, którzy będą dzielić się z mieszkańcami swoją wiedzą na temat pierwszej pomocy, planowania kryzysowego i bezpiecznej ewakuacji – wy-

w razie klęsk żywiołowych i innych zagrożeń. To nie tylko doposażanie służb ratowniczych w pojazdy i urządzenia, ale także dbanie o to, by miejskie spółki dysponowały własnym parkiem maszynowym, który może być wykorzystany w razie potrzeby do ratowania miasta lub niesienia pomocy mieszkańcom. Ponadto realizowane są budowy depozytów sprzętu i magazynów materiałów, np. na wypadek powodzi.

4. Nowoczesne technologie

W mieście pojawi się więcej defibrylatorów np. w publi-

5. Edukacja w szkołach

Funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego przeszkolą nauczycieli z zakresu zachowania się w sytuacjach kryzysowych i cyberbezpieczeństwa. Młodzież z wrocławskich szkół ponadpodstawowych również weźmie udział w specjalistycznych szkoleniach.

5. 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 re-

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 Szagdaj.

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 medycyna 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 komuś 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



Krzysztof Gielsa, zastępca komendanta miejskiego Państwowej Straży Pożarnej we Wrocławiu

uszczerbku na zdrowiu nie udzieli 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

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.

Kursy pierwszej pomocy – w szkołach, domach seniora czy Centrach Aktywności Lokalnej, zaplanowane są jako punkty programu Bezpieczny Wrocław. Podczas spotkań poznamy również aplikację „Pierwszy Ratow-

nik” oraz plan 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 – dodaje komendant 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.

Oczywiście, trzęsienia ziemi rodem z Japonii we Wrocławiu nam

nie grożą. Ale w podobny sposób powinniśmy zachować się w innych sytuacjach. Pożary czy powodzie – 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 porozrzucane po wrocławskich osiedlach pranie – opisuje Gielsa.

Powódź i pożar – stosujmy się do poleceń służb

Kiedy do Wrocławia zbliża się fala powodziowa, wiemy o tym na kilka dni przed jej kulmina-

cją. 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 zaburzają 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.

Pierwsza pomoc – przeczytaj i przećwicz w domu

– Boję się, że zrobię mu krzywdę – taka obawa towarzyszy części z nas nawet podczas szkoleń. Jeśli nawet 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, tylko zacznij działać.

Joanna Bisiecka-Szymczak
ratownik Kwalifikowanej
Pierwszej Pomocy

Zasady udzielania pierwszej pomocy

- Zachowaj spokój:** Spróbuj ocenić sytuację z „lotu ptaka”.
- Oceń bezpieczeństwo:** Zadbaj 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 karetce, ty pomóż udzielić pomocy”.

Ocena stanu poszkodowanego

- Nie dotykaj krwi ani wymionótów 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.
- Czekając na służby ratunkowe, co minutę sprawdzaj stan poszkodowanego i ochroń go przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi.

Ocena oddechu

- Udrożnij drogi oddechowe: odegnij głowę i wysuń żuchwę ponad górne zęby.
- 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.



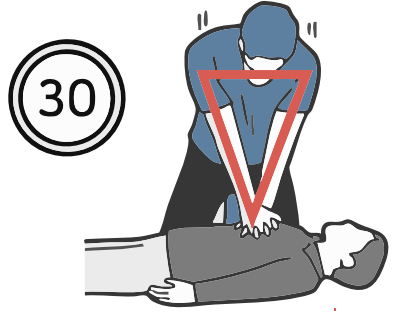
POZYCJA BEZPIECZNA (BOCZNA)

- 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.
- Przeciagnoj dłoń: złap dalszą rękę poszkodowanego, aby palce przeplatały się z Twoimi.
- Obróć poszkodowanego: przytrzymując dłoń przy policzku, pociągnij za dalszą nogę w swoim kierunku.
- Odchyl głowę: odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych.

POZYCJA BOCZNA BEZPIECZNA



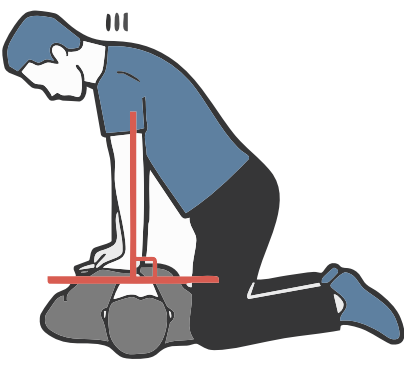
- Monitoruj:** oceń oddech i stan poszkodowanego.
- Ważne:** Pozycja musi być stabilna i komfortowa, aby nie utrudniać oddychania.
- Zabezpiecz poszkodowanego** przed warunkami atmosferycznymi, czekając na przyjazd karetki.



POZYCJA BEZPIECZNA (BOCZNA)

- 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 są 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 uciśnień klatki piersiowej. Uciśnij klatkę piersiową na głębokość około 5 cm. Staraj się uciśnąć w tempie 110-120 uciśnień na minutę. Może to być pomocne, by wyobrazić sobie rytm piosenki, np. „Stayin' Alive” zespołu Bee Gees.

MASAŻ SERCA (REANIMACJA)



- 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 zewnętrznego serca.

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 przekaże ci osoba dyżurna przez telefon.

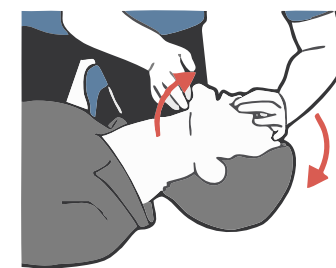
Poszkodowany, który jest nieprzytomny i nie oddycha

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

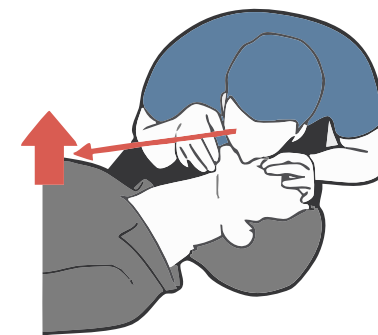
osobę, która przyniesienie AED (automatyczny defibrylator), jeśli jest dostępny w pobliżu. Dostępność możesz sprawdzić w odpowiednich aplikacjach. Pozostaw poszkodowanego tylko wtedy, gdy nie masz innej możliwości wezwania pomocy. **UWAGA!** Jeśli podejrzewasz, że do zatrzymania krążenia doszło

w przypadku tonięcia, zadławienia czy zatrucia lekami lub narkotykami, możesz co 30 uciśnień dodać 2 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.!

Jak korzystać z automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)

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 (**Poszkodowany, który jest nieprzytomny i nie oddycha**).

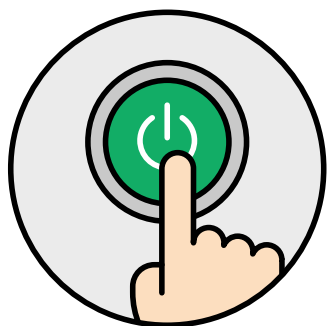
AED – AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY

Instrukcja postępowania

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

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

- Odsłoń i osusz klatkę piersiową poszkodowanego.
- U mężczyzny z obfite owłosioną klatką piersiową przed naklejeniem elektrod może być konieczne usunięcie włosów (użyj golarki znajdującej się w zestawie z AED).

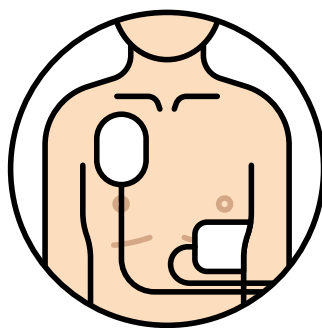


- Włącz AED i słuchaj poleceń głosowych urządzenia.

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

- a. pod prawym obojczykiem

- b. pod lewą pachą wzdłuż tułowia.



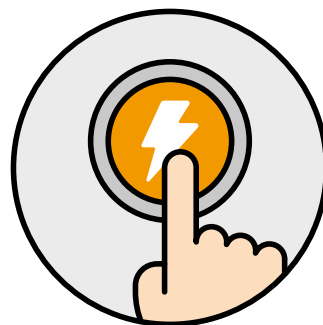
Jeśli poszkodowany ma widoczny rozrusznik serca, naklej elektrodę około 10 cm poniżej.

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 oraz 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.**

Postępowanie z nieprzytomnym dzieckiem

1. **Udrożnij drogi oddechowe**, delikatnie odchylając głowę do tyłu i unosząc żuchwę.
2. **Sprawdź oddech**: Przyłóż policzek do ust dziecka, aby wyczuć i usłyszeć oddech oraz obserwować uniesienie klatki piersiowej przez 10 sekund.
3. **Jeśli dziecko nie oddycha, 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, przystąp do ucisków 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 uciskach klatki piersiowej wykonaj 2 oddechy ratownicze.**

■ **Powtarzaj cykl (15 ucisków, 2 wdechy)** 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. Użyj elektrod dla dzieci, specjalnej karty/kłucza lub wciśnij przycisk „Dziecko”, aby zmienić tryb działania AED. Nowoczesne defibrylatory automatycznie rozpoznają, że mają do czynienia z dzieckiem. Jeżeli nie wiesz, co zrobić, użyj urządzenia dokładnie tak samo, jak u dorosłych.

■ W przypadku małych dzieci, jedną elektrodę należy umieścić z przodu klatki piersiowej (nad mostkiem), a drugą na plecach (pomiędzy łopatkami), tak aby serce znajdowało się między nimi. 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. Jeśli AED użyjemy w przedziale do 4 minut od NZK, szanse na przywrócenie życia sięgają 80 proc! Każda sekunda zwłoki to mniejsze prawdopodobieństwo uratowania chorego, a jednocześnie większe powikłania i utrudniony powrót do pełni zdrowia.

Pierwsza pomoc w wybranych stanach nagłych

▶ 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 zasięgu poszkodowanego wszystko, co może go zranić.
- Zabezpiecz głowę przed uderzeniem o podłoże, podłóż pod nią ręce lub coś miękkiego.
- **Nie wkładaj niczego do ust chorego – to nie jest konieczne i może być niebezpieczne.**
- Po napadzie ostrożnie przewróć poszkodowanego do 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.

Pozostań z osobą do czasu, aż odzyska pełną świadomość, ustąpią objawy lub przybędzie pomoc medyczna.

Jeśli możesz, licz czas od rozpoczęcia ataku – to ważna informacja dla medyków.

▶ Wstrząs anafilaktyczny

Wstrząs mogą wywołać alergeny, takie jak: leki, pokarmy, jad owadów czy substancje kontaktowe. 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, bledną 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 automatycznej strzykawki w przednio-boczną część uda.

Osoby narażone na reakcje powinny mieć przy sobie ampułkostrzykawkę 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-shirtem. Uzupełnij całą przestrzeń rany i mocno dociśnij.
5. Zadzwoń na **999** lub **112**.

▶ Złamanie

1. Jeśli złamana jest ręka, podwiesź 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. Unieruchom

mienie 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 dłońmi po obu stronach obok uszu.

2. Zadzwoń na 999 lub 112.

3. Zataj widoczne krwawienia lub unieruchom złamania. Zapewnij komfort termiczny.

► Porażenie prądem

1. Nie dotykaj osoby porażonej prądem, dopóki nie odłączysz jej źródła.

2. Wyłącz bezpieczniki (korki) lub wyjmij wtyczkę z gniazdka.

3. Sprawdź stan poszkodowanego

go – 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 pozostaj z nim do czasu przybycia służb.

► Oparzenia

1. Zdejmij biżuterię, aby uniknąć utrudnień związanych z obrzękiem.

2. Ochładzaj oparzoną skórę, polewając ją czystą wodą (ok. 20°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 – zawinij nią oparzone miejsca.

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.



Jarosław Sowizdraniuk
ratownik medyczny, konsultant
merytoryczny WAPP, nauczyciel
akademicki na Wydziale Medycznym



**Uciskanie klatki
piersiowej kupuje czas.
Użycie defibrylacji
bezpośrednio leczy
poszkodowanego!**

► 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 okolicy 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)

► Zobacz str. 5.

■ Uciśnięcia pomogą wyrzucić ciało obce na zewnątrz, a oddech przemieścić je niżej, do

jednego z płuc. Dzięki temu uzyskasz drożność chociaż połowy układu oddechowego.

■ Zadzwoń na 999 lub 112.

U dziecka przytomnego

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

1. Jeśli kaszel jest nieefektywny lub dziecko nie może kaszleć, wykonuj zdecydowane uderzenia w okolicę między łopatkami,

2. U niemowlęcia (do 1. roku życia) ułóż głowę w dół na własnym przedramieniu, podtrzymując ciało i asekurując głowę, wykonuj zdecydowane uderzenia między łopatkami.

3. Jeśli uderzenia między łopatkami są nieskuteczne, wykonaj uciśnięcia nadbrzusza jak u dorosłego – u niemowląt zamiast tego zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej jak przy RKO.

U dziecka nieprzytomnego

1. Udrożnij drogi oddechowe, delikatnie odchylając głowę do tyłu i unosząc żuchwę.

2. Sprawdź, czy dziecko oddycha – obserwuj ruch klatki piersiowej, słuchaj oddechu, czuj na policzku oddech.

3. Jeśli nie oddycha, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)

► Zobacz str. 5–6.

Co powinieneś mieć w apteczce domowej i podróźnej

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, Skinisept)

■ 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. cetyryzyna, loratadyna – na alergię 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 przeciwgrzybicze / antyseptyczne (np. clotrimazol)

■ preparaty na ukąszenia i oparzenia (np. Fenistil, 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

■ termofor 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 odstraszające 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 alergię (np. loratadyna)

■ porcja leków przyjmowanych na stałe

■ krem lub maść przeciwzapalna i przeciwświądowa (np. maść z hydrokortyzonem w saszetkach)

■ maść na ukąszenia

■ lek na chorobę lokomocyjną

■ plaster rozgrzewający lub miotermofor żelowy

■ żel na stłuczenia

4. 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 nieopodał? 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 prze-

żyć 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. mydło		
2. żel do dezynfekcji		
3. zatyczki do uszu		
4. ręcznik szybko schnący		
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. podgrzewacze do ciała		
16. folia NRC		
17. śpiwór		
18. namiot		

ZAWARTOŚĆ APTECZKI SAMOCHODOWEJ

Bandaż z kompresem (opatrunek) 6x8	
Bandaż z kompresem (opatrunek) 8x10	
Bandaż z kompresem (opatrunek) 10x12	
Maska medyczna	
Chusta opatrunkowa (60x80)	
Kompres na rany (3 op) 10x10	
Bandaż elastyczny 6x400	
Bandaż elastyczny 8x400	
Plaster na szpulce 500x2,5	
Chusta trójkątna 96x96x136	
Rękawice winylowe (2 pary)	
Koc termiczny ratunkowy	
Zestaw plastrów	
Nożyczki	



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		
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 producentów. Plecak posiada wszystko, czego potrzebujesz, w sytuacji gdy będzie potrzeba ewakuacji z domu lub mieszkania. Zalecamy przygotowanie 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 oswoić wszystkich z zasadami.

Musisz przygotować się na to, że dostęp do wody podczas kryzysu i wojny może być utrudniony. Zabezpieczenie 14 litrów na każdego mieszkańca domu pozwoli Ci 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.

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. Zaopatrz 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 oraz 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.

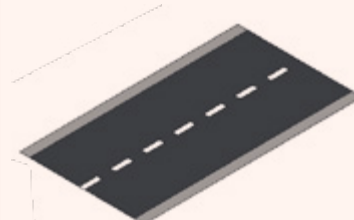


EWAKUACJA

- 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 oraz tych ze szczególnie ważnymi obiektami (to nie tylko obiekty wojskowe, ale także elektrownie, sieci przesyłu gazu, wieże telefoniczne).



TO WARTO PRZYGOTOWAĆ

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

cze 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 słoiczki**.

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

rękawiczki, szaliki, grube skarpety oraz 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 powinieneś 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.

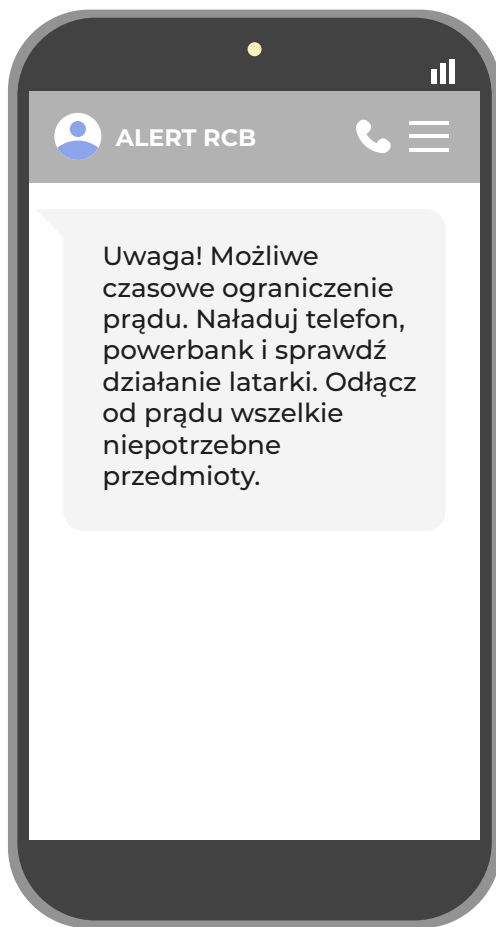
Należy założyć, że komunikacja telefoniczna w czasie kryzysu i wojny może być ograniczona. **Słuchaj radia i oczekuj komunikatów służb, mediów i ALERT-u RCB.** Zachowaj spokój, skoncentruj się i stosuj do ich wskazówek i poleceń. To może uratować Ci życie!

Aby wezwać pomoc, zadzwoń pod nr 112. Ogranicz telefony do znajomych, przyjaciół i rodziny. Linie komunikacyjne mogą być przeciążone, 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 oraz dzwony kościelne.

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



JAK OGŁASZANY JEST **ALARM**?

SYRENY

Dźwięk modulowany (dźwięk się obniża i podnosi) trwający 3 minuty

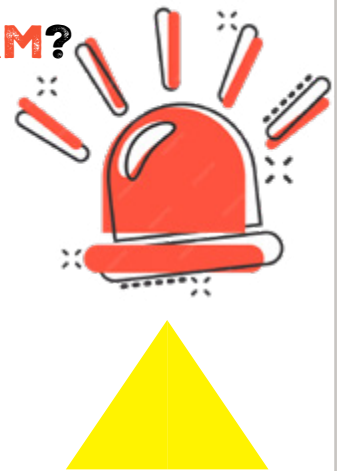
RADIO I TELEWIZJA

3 x zapowiedź

„Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm... dla...”

SYGNAŁ WIZUALNY

Żółty trójkąt



JAK ODWOŁYWANY JEST **ALARM**?

SYRENY

Dźwięk ciągły – niezmienny trwający 3 minuty

RADIO I TELEWIZJA

3 x zapowiedź

„Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm... dla...”



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.

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 oraz osoby, które mogą nie być świadome zagrożenia – w szczególności starszych, chorych i niesamodzielnych.



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 Szagda

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

Ten kataklizm Wrocław dobrze zna. Powódź nadchodzi powoli, ale gdy już woda wdiera 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 ewakuacyjny 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.



ADOBE FIREFLY

Gdy zobaczysz na wakacjach funkcjonariusza z bronią, nie przyglądaj mu się. Na żądanie okaz paszport

Mieszkając w mieście takim jak Wrocław warto ubezpieczyć się od zalania.

Pożar

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 czujnik 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 oraz 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. Możemy też pomóc sobie sami. ➤ **Szczegółowe informacje znajdziesz na str. 14.**

Blackout, czyli brak prądu

Nie mówimy tu o wstrzymaniu dostawy prądu na kilka godzin, a o przeciążeniu 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 solarny – 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 zapominaj 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.

Podsumowując

Sytuacje kryzysowe mogą zdarzyć się wszędzie i każdemu. Ważne, by przygotować na nie siebie i bliskich. Miej zawsze spakowany plecak ewakuacyjny i przyswój 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 – ciecierzycyca, 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, zapałki lub zapalniczka.

Zgromadź ciepłą odzież, najlepiej wełnianą (skarpety, czapki, szalik,

liki, 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 telefonów spisz 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? Eksperci podpowiadają kilka najważniejszych zasad.

I Nadia Szagdaj

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, pobuszujmy, odkryjmy 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 ścianie 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 powojen-

ne niewybuchy. Są one nie tylko pod ziemią, ale także na strychach i w poszyciu dachów kamienic. Jeśli zdarzy ci się odnaleźć taki niewybuch, powinieneś zadzwonić pod 112 i poczekać 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

NAJŁATWIEJSZE KRYJÓWKI

w załamaniu terenu, np. w rowie

w tunelu

w budynku w pomieszczeniu bez okien

w piwnicy lub w podziemnym garażu

w betonowym schronie

NAJBEZPIECZNEJSZE KRYJÓWKI

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 zaostrenia 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 nie rzucające się w oczy. Poruszaj się grupie.

Sytuacja zakładnicza

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

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.

I 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 płyść 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.
- 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 wentylatory.
- 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 oraz 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.

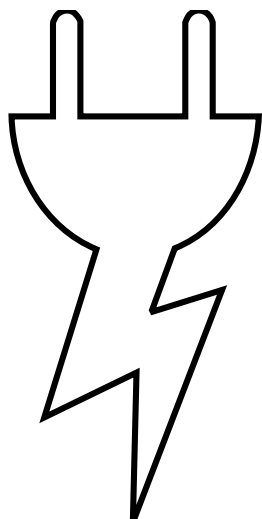
SUBSTANCJE RADIOLOGICZNE I JĄDROWE



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.



BRAK 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 oraz rezerwa paliwa zapewnią długotrwały dostęp do prądu. W przypadku ewakuacji niezwykle przydatny będzie naładowany powerbank oraz 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.

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 cyberoszuści: komuś ukradziono dane osobowe i zaciągnięto w jego imieniu kredyt albo „chwilówkę”, 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.



ARCHIWUM KAMILA POREMBIŃSKIEGO

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

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 „chwilówkę” 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 podszycując się pod nas np. zaciągnie kredyt w jakimś parabanku, nie będziemy musieli go spłacać. To dobre i proste rozwiązanie: PE-

SEL można zastrzec przez stronę **www.gov.pl** albo aplikację mObywatel 2.0. Kilka kliknięć i gotowe. 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 znajdzie 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.

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 dowiedzieć, 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. *Lubię-LataćNaNiebieskimDziewięciu*. 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?

Np. 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 Grzeleńska

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



Zawsze sprawdzaj informacje w kilku źródłach, przynajmniej dwóch

nie tylko w czasie zagrożenia. Zawsze warto być czujnym, gdy mamy do czynienia z treściami budzącymi silne emocje. Zawsze sprawdzaj informacje przynajmniej w dwóch źródłach. Poniżej znajdziesz wiarygodne adresy stron internetowych i numery

telefonów. Nie rozpowszechniaj plotek i niesprawdzonych informacji. Udostępniaj tylko te z wiarygodnych 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 ratunkowy **112**
- Pogotowie Ratunkowe **999**
- Policja **997**
- Straż Pożarna **998**
- 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 Centra Zarządzania Kryzysowego (WCZK)
- gov.pl/web/dolnoslaski-uw
- Informatyczny System Oslony Kraju przed nadzwyczajnymi zagrożeniami, czyli ISOK
- wody.isok.gov.pl
- Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej (IMGW)
- meteo.imgw.pl
- Stop Powodzi (Wody Polskie)
- stoppowodzi.pl

- Aplikacja straży pożarnej SCHRONY



- Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa
- www.wro.news/kmzb
- 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.wroclaw.pl/bezpieczny-wroclaw
- niebezpiecznik.pl
- zaufanatrzeciastrona.pl
- naukatolubie.pl/akademia-cyfrowego-rodzica

Pomoc medyczna

NOCNA I ŚWIĄTECZNA opieka działa w godz. 18–8 rano i całodobowo 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- całodobowo:

- **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

- **Ap- teka 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
- **Ap- teka 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 Grzeleńska, Agata Zięba

DRUK

AGORA
ul. Daniszewska 27
03-230 Warszawa

WYDAWCA

Gmina Wrocław