

NUMERY ALARMOWE



999

Pogotowie

998

Straż Pożarna

997

Policja

994

Pogotowie
Wodno - Kanalizacyjne

993

Pogotowie
Ciepłownicze

992

Pogotowie
Gazowe

991

Pogotowie
Energetyczne

988

Telefon Zaufania

JAK POZYSKIWAĆ INFORMACJE?



Śledź komunikaty lokalnych władz

**Korzystaj ze sprawdzonych źródeł
informacji**

**Zainstaluj aplikacje ostrzegawcze
(RSO, Alert RCB)**

Unikaj dezinformacji

PSYCHOLOGIA KRYZYSU ZACHOWAJ SPOKÓJ



Oddychaj głęboko, działaj według planu

**Pomagaj innym
–współpraca zwiększa szanse**

Unikaj paniki, skup się na zadaniach

**Skorzystaj z pomocy psychologicznej,
jeśli potrzebujesz**

BĄDŹ GOTOWY PORADNIK PRZETRWANIA



W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
DLA CIEBIE I TWOJEJ RODZINY**

**OTWÓRZ
SIĘ na WIĘCEJ**
stowarzyszenie



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



NIW
Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności



Rządowy Program
Wsparcia Organizacji
Pożytkowych
**Moc Małych
Społeczności**

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZYSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

CO TO JEST SYTUACJA KRYZYSOWA?

Sytuacja kryzysowa to nagłe zdarzenie zagrażające życiu, zdrowiu lub mieniu.

Może wystąpić niespodziewanie i wymaga szybkiej reakcji.



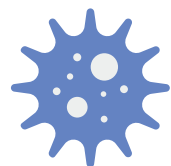
Powódź



Pożar



Awaria prądu



Pandemia



Wojna



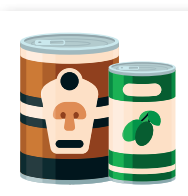
Katastrofa przemysłowa

SZYBKA REAKCJA RATUJE ŻYCIE

CO POWINIEN ZAWIERAĆ ZESTAW AWARYJNY



Woda pitna
(min. 3 litry na osobę na dzień)



Żywność długoterminowa
(konserwy, batony)



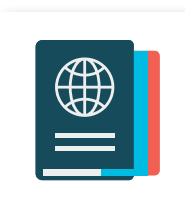
Latarka
(+ zapasowe baterie)



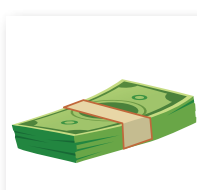
Apteczka pierwszej pomocy



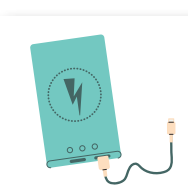
Radio na baterie lub korbkę



Kopie dokumentów
(dowód, paszport, polisy)



Gotówka



Powerbank



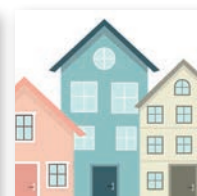
Maska przeciwpyłowa, rękawiczki



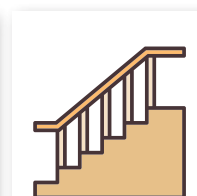
JAK PRZYGOTOWAĆ DOM?



Gaśnica i czujniki dymu



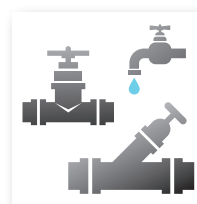
Zabezpieczenie okien i drzwi



Miejsce schronienia
(np. piwnica)



Plan ewakuacji – wyznaczenie dróg wyjścia



Lokalizacja zaworów gazu, wody, prądu



PLAN RODZINNY DZIAŁAJ RAZEM



Ustal miejsce spotkania w razie rozdzielenia

Ćwicz ewakuację – raz na kwartał

Naucz dzieci zasad bezpieczeństwa