



Kategoria

- Zarządzanie kryzysowe

Bezpieczne fajerwerki

- petardy i fajerwerki kupuj tylko w sprawdzonych, rzetelnych sklepach, w oryginalnych opakowaniach, z dołączoną instrukcją obsługi w języku polskim, zawierającą informację dotyczącą sposobu odpalenia oraz zasady bezpiecznego użytkowania **UWAGA: petard i fajerwerków NIE WOLNO sprzedawać osobom nieletnim, jest to przestępstwo zagrożone karą (od grzywny do pozbawienia wolności do lat 2)**
- przed odpaleniem sprawdź czy produkt jest kompletny, nie ma uszkodzeń lub wad fabrycznych (pęknięcia, wgniecenia, wybrzuszenia, rozłączone lub źle połączone części)
- petardy i fajerwerki odpalaj zawsze zgodnie z instrukcją; „z ręki” można odpalać

- wyłącznie petardy i fajerwerki posiadające bezpieczne uchwyty
- petard i fajerwerków **NIE WOLNO** dawać do odpalenia dzieciom
 - petard i fajerwerków **NIE WOLNO** używać w pomieszczeniach zamkniętych i w pobliżu obiektów łatwopalnych
 - nie odpalaj petard i fajerwerków w stanie nietrzeźwym
 - jeśli wyrób pirotechniczny nie eksplodował po odpaleniu i wypaleniu lontu - nie podchodź, aby sprawdzić, co się stało
 - **niestosowanie się do zasad bezpiecznego użytkowania GROZI KALECTWEM LUB ŚMIERCIA**
 - huk petard i fajerwerków może powodować strach i agresywne reakcje zwierząt, zwłaszcza psów – chroń je przed błyskami i hałasem

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Źródło: komunikaty.tvp.pl/poradniki#bezpieznefajerwerki

Cyberbezpieczeństwo

SERWISY SPOŁECZNOŚCIOWE

Serwisy społecznościowe są jednymi z najpopularniejszych stron odwiedzanych przez użytkowników internetu, służą przede wszystkim do utrzymywania kontaktów prywatnych i zawodowych oraz dzieleniem się opiniami i materiałami multimedialnymi. Korzystając z serwisów społecznościowych należy zachować ostrożność, ponieważ nieostrożne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić m.in. do wycieku lub kradzieży wrażliwych danych, kradzieży tożsamości, kontaktu z niepożądanymi informacjami.

Korzystając z mediów społecznościowych pamiętaj

- Zakładając profil należy rozważyć czy konieczne jest, aby profil zawierał imię i nazwisko użytkownika. Informacje publikowane w serwisach mogą dotyczyć również osób, które nie są jego użytkownikami. Dlatego warto monitorować informacje publikowane w internecie na swój temat w internecie i w razie konieczności podejmować stosowne kroki np. zgłosić krzywdzące/nieprawdziwe informacje do moderacji.
- Hasło umożliwiające logowanie do serwisu powinno być silne (składające się z losowych znaków) i inne niż wykorzystywane w pozostałych serwisach; w celu zwiększenia bezpieczeństwa zaleca się wprowadzenie podwójnej weryfikacji (za pomocą hasła sms). Zmiana hasła powinna nastąpić za każdym razem, jeśli występuje podejrzenie, że mogło zostać przechwycone lub po upływie 180 dni.
- Zakładając konto należy odpowiednio skonfigurować ustawienia prywatności zwracając szczególną uwagę na umożliwienie wyszukania profilu przez zewnętrzne wyszukiwarki,

ustawienia odbiorców postów, możliwość oznaczania na zdjęciach i filmach, dostęp do znajomych czy lokalizacji, itp. Należy weryfikować regulamin oraz funkcjonalność serwisu, ponieważ wprowadzane zmiany mogą być kluczowe dla bezpieczeństwa.

- Zapraszanie znajomych lub przystępowanie do grup społecznościowych może prowadzić do ujawnienia prywatnych danych. Należy zwrócić uwagę również na to, do czego mają dostęp aplikacje oraz jakiego rodzaju dane są udostępniane w grach i quizach.
- Nie należy klikać w podejrzane linki oraz aplikacje; urządzenie z którego korzystamy powinno być na bieżąco aktualizowane. Jeśli zdarzy się, że musimy skorzystać z serwisu społecznościowego poza zaufanym urządzeniem lub siecią, należy pamiętać o wylogowaniu się z serwisu oraz zmianie hasła dostępu przy następnym wizycie.
- Pamiętaj, że informacją nie jest tylko tekst, ale również zdjęcie lub film (uwidoczniony adres na kopercie lub tabliczce, nr karty kredytowej, charakterystyczne obiekty pozwalające na identyfikację Twojego miejsca przebywania lub Twoich bliskich); polubione miejsca (jak również „meldowania”) lub grupy do których należysz.
- Pamiętaj, że korzystając z serwisów społecznościowych łatwo można (również nieintencjonalnie) zdradzić poufne i wrażliwe dane osób trzecich, pracodawcy, kontrahenta. Publikując informacje lub zdjęcie zapytaj o zgodę osoby zainteresowanej.
- O ile nie powalają na to regulaminy pracodawcy, nie należy korzystać z prywatnych profili w celach zawodowych oraz przechowywać lub przysyłać dokumentacji służbowej za pomocą zewnętrznych nieautoryzowanych serwisów.
- Skasuj swój profil w serwisie, z którego nie będziesz więcej korzystać.
- Jeśli padłeś ofiarą przestępstwa internetowego nie kasuj żadnych danych, sporządź kopię całej korespondencji. Rozważ czasową zmianę ustawień prywatności na bardziej rygorystyczne.
- Reaguj na niebezpieczne zachowania innych użytkowników oraz publikowane przez nich treści niedozwolone i zgłaszaj do moderacji serwisu, wyspecjalizowanych zespołów reagujących lub policji.
- Jeśli **osoby niepełnoletnie** korzystają z serwisów społecznościowych opiekunowie powinni podejmować kroki zwiększające ich bezpieczeństwo takie jak: rozmowy uświadamiające, bezwzględne reagowanie w przypadkach zagrożeń, zwiększenie rygorystyczności w ustawieniach prywatności oraz monitorowanie zachowań dziecka.

BEZPIECZEŃSTWO DZIECI W INTERNECIE

Bezpieczne zachowania

- Przed udostępnieniem dziecku sprzętu (np. telefon, tablet) przygotuj go konfigurując program antywirusowy i filtry kontroli rodzicielskiej, automatyczne płatności, ograniczenia czasowe oraz ustal z dzieckiem obowiązujące zasady (ograniczenia czasowe, rodzaj aktywności). Wymagaj, aby dziecko zgłaszało sytuacje kiedy się przestraszy lub spotka je coś nieoczekiwanego.
- Im mniejsze dziecko tym częściej monitoruj jego zachowania w sieci. Z nastolatkami rozmawiaj zarówno o treściach jak i osobach, które mogą spotkać w sieci i uczulaj na niebezpieczeństwa. Staraj się poznać znajomych dziecka tak samo, jakby to byli znajomi przychodzący do Waszego domu.
- Zwróć uwagę na zdjęcia i statusy, które publikujesz sam, oraz które publikują dzieci. Udostępnianie nieznajomym informacji o wyjeździe lub zdjęć z zajęć dodatkowych pozwala na poznanie miejsc Waszego przebywania i może spowodować niebezpieczne sytuacje (np. włamanie do mieszkania czy porwanie dziecka).
- Nie publikuj zdjęć dziecka, gdzie jest niekompletnie ubrane, ponieważ mogą być atrakcyjne dla osób o pedofilskich skłonnościach. Nie publikuj ośmieszających zdjęć

dzieci, ponieważ pokazuje to brak szacunku dla drugiej osoby.

- Reaguj na szkodliwe materiały publikowane w internecie. Zgłaszaj do moderacji lub wyspecjalizowanych zespołów (m.in. moderatorzy, działy abuse, www.dyzurnet.pl).

W przypadku podejrzenia, że dziecko utrzymuje kontakt z niebezpiecznym nieznanym

- Nie kasuj żadnych dowodów, zabezpiecz wszystkie rozmowy i przesłane materiały (zwróć szczególną uwagę na pornografię, manifesty polityczne, informacje o niebezpiecznych substancjach, dietach). Zabezpiecz również materiały wyprodukowane przez dziecko.
- Nie podejmuj samodzielnie kontaktu z osobą niebezpieczną, ponieważ może to utrudnić działania policji.
- Skontaktuj się z policją, wydrukuj kopie najważniejszych wiadomości. Możesz również zwrócić się do wyspecjalizowanych zespołów (www.116111.pl, www.dyzurnet.pl) lub pedagoga/psychologa szkolnego.
- Pamiętaj, że dziecko może być pod wpływem osoby, którą uważa za swojego przyjaciela. Dlatego działaj rozważnie, wpieraj dziecko i go nie obwiniaj. Zwróć uwagę na wszystkie możliwe kanały komunikacji (np. nieznaną aparaturę telefoniczną czy profil na portalu społecznościowym).

W przypadku gdy natrafisz na szkodliwe materiały publikowane w internecie

- Reaguj zgłaszając niebezpieczne zachowania do moderatorów.
- Jeśli masz podejrzenie, że materiały są nielegalne np. pornografia z udziałem dzieci, nakłanianie do samookaleczeń, zgłoś informację na policję lub wyspecjalizowanego zespołu.
- Nie rozsyłaj dalej szkodliwych materiałów i nie odpowiadaj na zaczepki ze strony innych użytkowników.

BEZPIECZEŃSTWO URZĄDZEŃ MOBILNYCH. WSKAZÓWKI DLA PODRÓŻUJĄCYCH

Smartfony, laptopy czy tablety – towarzyszą nam dzisiaj praktycznie na każdym kroku. Kiedy jesteśmy w podróży, pomagają nam w utrzymywaniu kontaktu ze światem. Urządzenia mobilne mogą także stanowić bogate źródło informacji zarówno o nas, jak i naszych bliskich: lista kontaktów, zdjęcia, filmy, historia lokalizacji, dane medyczne i finansowe. Niezależnie od tego, czy planujemy podróż służbową, czy wyjazd na wakacje, dobrze jest zadbać o ich bezpieczeństwo.

Pierwszy krok - STÓJ. POMYŚL. POŁĄCZ.

STÓJ: Zatrzymaj się, by dowiedzieć się, jak być bezpiecznym w sieci i unikać potencjalnych zagrożeń.

POMYŚL: Poświęć chwilę, aby upewnić się, że droga do wirtualnego świata jest bezpieczna. Korzystaj z sieci z rozwagą, pamiętając nie tylko o sobie, ale i o Twoim otoczeniu.

POŁĄCZ: Ciesz się bezpiecznym użytkowaniem urządzeń mobilnych.

Twoje dane są cenne. Zadbaj o ich bezpieczeństwo

Chroń urządzenie przed niepowołanym dostępem: Wymyśl i ustaw trudne do odgadnięcia hasło lub skorzystaj z możliwości, jakie daje czytnik linii papilarnych. Pomoże to dodatkowo chronić Twoje dane w przypadku kradzieży lub utraty urządzenia.

Świadomie wybieraj aplikacje: Zrezygnuj z tych, które pochodzą z niezaufanych źródeł, lub posiadają wątpliwą reputację. Zwracaj uwagę na komunikaty, w których aplikacje proszą o przyznanie uprawnień. Lista kontaktów, historia lokalizacji i inne informacje na Twój temat są cenne – sam decyduj, komu chcesz je udostępnić.

Widoczny / niewidoczny: Niektóre sklepy, centra usługowe, czy inne odwiedzane miejsca, mogą wykorzystywać WiFi i Bluetooth do rejestrowania naszego położenia, kiedy znajdziemy się w ich zasięgu. Wyłączaj WiFi i Bluetooth na czas, kiedy z nich nie korzystasz.

Uważaj na hotspoty WiFi: Publicznie dostępne sieci bezprzewodowe bywają niebezpieczne. Kiedy jesteś do nich podłączony, przesyłane treści mogą być potencjalnie widoczne dla innych. Nie używaj ich w celu logowania się do ważnych serwisów, takich jak bankowość elektroniczna, konto pocztowe, czy serwisy społecznościowe. Korzystanie z tych usług poza domem będzie bezpieczniejsze, jeśli skorzystasz z własnego modemu 3G/LTE lub połączenia przez sieć VPN.

Urządzenia zawsze aktualne:

Zadbaj o aktualizacje: Podobnie jak komputery, również urządzenia mobilne bywają podatne na zagrożenia. Posiadanie aktualnego systemu, przeglądarki internetowej, oprogramowania antywirusowego i aplikacji, pomoże ochronić Cię przed atakami i szkodliwym oprogramowaniem.

Zachowaj porządek: Niektóre aplikacje wykorzystujemy jedynie tymczasowo, np. planując wakacyjną podróż. Odinstaluj te, z których już nie korzystasz. To dobra praktyka, poprawiająca bezpieczeństwo.

PHISHING - NIEBEZPIECZNE WIADOMOŚCI

Pierwsza reakcja

Jeżeli otrzymałeś wiadomość e-mail od nieznanego nadawcy, lub taką której się nie spodziewasz, lub gdy cokolwiek w treści tej wiadomości wzbudzi Twój niepokój, nie klikaj w linki ani przyciski graficzne w treści, ani w załączniki. Grozi to zarażeniem komputera złośliwym oprogramowaniem.

Ocena sytuacji

Złośliwa wiadomość może być powiadomieniem na temat czegoś co nas nie dotyczy, np. informacją o fakturze za towar czy usługę której nie zamawialiśmy, awizem dotyczącym przesyłki której nie oczekujemy.

Nadawcą takiej wiadomości są cyberprzestępcy którzy w ten sposób chcą zarazić Twój komputer złośliwym oprogramowaniem i tą drogą przejąć nad nim kontrolę, np. w celu wyłudzenia loginu i hasła do internetowego banku, skrzynki pocztowej, czy mediów społecznościowych.

Reakcja

Jeśli podejrzana wiadomość wygląda jak wysłana ze znanej Ci instytucji czy przez znaną Ci osobę, skontaktuj się telefonicznie z nadawcą i ostrzeż go, że w jego imieniu wysyłane są fałszywe wiadomości.

Wiadomość wyeksportuj wraz z załącznikami i nagłówkami do pliku w formacie EML i prześlij na adres cert@cert.pl albo zgłoś jako incydent w formularzu na stronie <https://www.cert.pl/zglos-incydent/>, załączając plik EML. Jeżeli nie potrafisz tego zrobić, poproś znajomego o pomoc, lub skontaktuj się z zespołem CERT Polska (cert@cert.pl) w celu uzyskania dodatkowych wskazówek.

RANSOMWARE

Złośliwe oprogramowanie jest jednym z największych zagrożeń dla indywidualnego użytkownika komputera osobistego. Szczególnie groźne jest oprogramowanie szyfrujące dla okupu dane użytkownika (zwane także "ransomware"). Oprogramowanie to ma jeden cel - zmusić użytkownika aby zapłacił okup za przywrócenie dostępu do swoich danych.

Większość rodzin złośliwego oprogramowania tego rodzaju używa mocnych, nowoczesnych szyfrów których nie da się łatwo złamać. Po zaszyfrowaniu danych na zarażonym komputerze, wirus wyświetla użytkownikowi groźnie wyglądający komunikat żądający pieniędzy za udostępnienie klucza albo programu odszyfrowującego. Niektóre odmiany ransomware blokują całkowicie dostęp do systemu operacyjnego, czyniąc sprzęt zupełnie bezużytecznym.

Atakowane są także urządzenia z systemem Android. Ponieważ system ten zazwyczaj uniemożliwia aplikacji dostęp do danych innych programów, telefon jest blokowany przez nakłonienie użytkownika aby zezwolił złośliwemu programowi na korzystanie z funkcji zarządzania telefonem, po czym ustawiana jest blokada ekranu na długie, nieznane właścicielowi urządzenia hasło.

Niebezpieczeństwo dla sieci firmowych

Atak ransomware jest szczególnie niebezpieczny dla infrastruktury firmowej - jeśli złośliwy program zostanie uruchomiony na komputerze mającym prawa zapisu do zasobów sieciowych na których przechowywane są firmowe dane, zostaną one zaszyfrowane razem z danymi znajdującymi się na bezpośrednio zaatakowanym komputerze.

Droga infekcji

Złośliwe oprogramowanie tego typu może być rozpowszechniane na różne sposoby:

- rozsyłane jako złośliwe załączniki w wiadomościach e-mail zachęcających do kliknięcia
- instalowane przez złośliwe strony WWW
- instalowane przez złośliwe reklamy na legalnych stronach WWW
- instalowane za pomocą złośliwego oprogramowania którym komputer był już zarażony wcześniej
- instalowane poprzez nieuprawniony zdalny dostęp do komputera

Obrona przed ransomware

Obronić się przed tym typem ataku jest bardzo trudno. Należy zachowywać ostrożność przeglądając strony internetowe, warto zainstalować w przeglądarce wtyczkę blokującą reklamy, podejrzliwie też należy się odnosić do sytuacji zachęcających nas do kliknięcia w nietypowy odnośnik albo uruchomienia nieznanego programu. Jednak właściwie jedynym pewnym sposobem na zabezpieczenie się jest tworzenie na bieżąco kopii zapasowych swoich danych. Jeżeli nasz system ma funkcję wykonywania na bieżąco kopii zapasowej danych, warto z niej skorzystać, jednak należy pamiętać że bardziej rozbudowane wersje ransomware usuwają część automatycznie zapisywanych kopii danych i systemu. Podobnie w wypadku firm i większych organizacji ważne jest podnoszenie świadomości użytkowników oraz wdrożenie odpowiednich procesów ochrony danych.

Indywidualni użytkownicy mogą sobie ułatwić tworzenie kopii zapasowych przez korzystanie z wirtualnych dysków w chmurze, niektóre takie serwisy nie tylko pozwalają z łatwością dzielić się plikami ale też zapisują historię zmian. Jeśli dane na takim dysku zostaną zaszyfrowane przez ransomware, użytkownik może je odzyskać sięgając do wcześniejszych wersji.

Należy też aktualizować system i zainstalowane aplikacje kiedy pojawiają się uaktualnienia oraz w przypadku komputerów stacjonarnych zainstalować i uruchomić program antywirusowy, już nawet dostępny za darmo dla wszystkich użytkowników Windows program Defender stanowi znaczącą ochronę.

Po ataku

Jeśli jednak staniemy się celem i nasze dane zostały zaszyfrowane, należy sprawdzić stronę <https://www.nomoreransom.org/> na której znajdują się narzędzia do odzyskiwania plików zaszyfrowanych przez kilka rodzin ransomware - jeśli cyberprzestępcy popełnili błędy, istnieje szansa na odzyskanie danych. Warto też zgłosić atak do CERT Polska pod adresem <https://cert.pl/> - specjaliści z CERT gromadzą informacje o atakach ransomware i tworzą narzędzia do odszyfrowywania danych i zwalczania tego typu ataków.

CYBER SŁOWNIK

- **CERT/CSIRT** - (Computer Emergency Response Team/Computer Security Incident Response Team) - określenie zespołu reagowania na incydenty komputerowe patrz: Zespół Reagowania na Incydenty Komputerowe.
- **CERT Polska** - pierwszy w Polsce zespół reagowania na incydenty komputerowe, powołany w strukturach NASK - Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej (www.cert.pl).
- **CSIRT GOV** - rządowy zespół reagowania na incydenty komputerowe.
- **CSIRT MON** - zespół reagowania na incydenty komputerowe w resorcie obrony narodowej.
- **DoS (denial of service; dosłownie: odmowa usługi)** - atak, którego skutkiem jest uniemożliwienie dostępu do usługi na serwerze (na przykład skorzystania ze strony www).
- **DDoS (distributed denial of service)** - atak DoS przeprowadzany z wielu źródeł jednocześnie.
- **Dyżurnet.pl - działający w NASK** - Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w Internecie szczególnie treści przedstawiających seksualne wykorzystywanie dzieci (www.dyzurnet.pl)
- **Incydent (incydent komputerowy)** - zdarzenie zagrażające lub naruszające

bezpieczeństwo sieci Internet.

- **Luka** – błąd w oprogramowaniu, który ma wpływ na bezpieczeństwo jego użytkowania.
- **Poprawka bezpieczeństwa (patch, łata)** – oprogramowanie, zwykle dostarczane przez producenta, usuwające lukę.
- **Malware (od malicious software)** – patrz: złośliwe oprogramowanie.
- **Phishing** – atak mający na celu wydobycie informacji (np. hasła) przez podszycie się pod zaufany podmiot (na przykład bank).
- **Ransomware (od ransom = okup i malware)** - rodzaj złośliwego oprogramowania, które uniemożliwia użytkownikowi dostęp do jego danych (najczęściej przez zaszyfrowanie), a do przywrócenia go wymaga wpłacenia okupu.
- **Szyfrowanie** – proces przekształcania informacji w taki sposób, że jej odczytanie nie jest możliwe bez znajomości tzw. klucza odszyfrującego.
- **Zespół Reagowania na Incydenty Komputerowe** - zespół tworzony przez ekspertów, posiadających odpowiednią wiedzę i doświadczenie oraz procedury postępowania w przypadku wystąpienia incydentu; do głównych zadań Zespołu należy przyjmowanie zgłoszeń o incydentach bezpieczeństwa sieciowego oraz analiza bieżących zagrożeń występujących w sieci Internet.

Złośliwe oprogramowanie – oprogramowanie, którego działanie powoduje szkody dla użytkownika.

Źródło: komunikaty.tvp.pl/poradniki#cyberbezpieczenstwo

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Czad zabija - bądź czujny

WARTO WIEDZIEĆ

- **tlenek węgla (czad) jest bezbarwny i bezwonny**, co czyni go szczególnie niebezpiecznym, powstaje w wyniku niepełnego spalania się węgla, koksu, drewna, a także gazu (butanu, propanu)
- przyczyną zagrożenia czadem mogą być niesprawne przewody kominowe, źle wietrzone pomieszczenia, wadliwe palniki gazowe

OBJAWY, które mogą wskazywać na zatrucie tlenkiem

węgla

- ból głowy, zawroty głowy
- nudności, wymioty
- zaburzenia równowagi i orientacji
- osłabienie
- zaburzenia świadomości (do śpiączki włącznie)
- drgawki
- ból w klatce piersiowej (szczególnie u osób z chorobą wieńcową)
- nagłe zatrzymanie krążenia

UDZIELANIE POMOCY W PRZYPADKU ZATRUCIA

- **natychmiast otwórz okna i drzwi żeby przewietrzyć pomieszczenie, pamiętaj, że dłuższe przebywanie w pomieszczeniu zagraża również osobie niosącej pomoc**
- jeśli to możliwe usuń poszkodowanego z zagrożonego miejsca
- oceń stan poszkodowanego, jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo - ułóż go w pozycji bezpiecznej, jeśli poszkodowany nie oddycha - natychmiast zacznij wykonywać sztuczne oddychanie i masaż serca
- zapewnij sobie pomoc innych osób, wezwij pogotowie ratunkowe
- jeśli masz możliwość, wyłącz dopływ gazu do palnika (piecyka)

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZATRUCIA CZADEM

- dbaj o sprawność układ przewodów kominowych
- nigdy nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych
- często wietrz pomieszczenia
- zainstaluj czujnik czadu

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Źródło: komunikaty.tvp.pl/poradniki#zatrucieczadem

Katastrofy budowlane

Jak postępować w przypadku zaistnienia katastrofy budowlanej

- niezwłocznie wezwij pomoc dzwoniąc na numer alarmowy 112
- jeśli istnieje możliwość eskalacji zagrożenia, oddal się jak najszybciej z rejonu katastrofy
- jeżeli nie możesz opuścić uszkodzonego budynku wyjściem ewakuacyjnym, spróbuj wydostać się na zewnątrz przez okno lub inny otwór

- w miarę swoich możliwości udziel pomocy innym poszkodowanym

Gdy nie masz możliwości opuszczenia zawalonego budynku

- wywieś w miejscu widocznym z zewnątrz białe prześcieradło, obrus lub inną tkaninę, jako znak wzywania pomocy
- jeżeli zostałeś przywalony lub przygnieciony przez fragmenty zrujnowanego budynku, spróbuj wzywać pomocy stukając w „sztywne” elementy metalowe np. rury
- jeśli masz telefon komórkowy, korzystaj z niego oszczędnie, tylko do wzywania pomocy
- jeśli masz dostęp do świeżego powietrza, wzywaj pomocy, w innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen
- staraj się oszczędzać siły i zachować spokój
- w miarę swoich możliwości udzielaj pomocy innym poszkodowanym

Jeśli udało Ci się opuścić zawalony budynek

- powiadom pierwszego napotkanego ratownika o osobach znajdujących się w budynku i o osobach, których na pewno w nim nie ma
- bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierujących akcją ratowniczą, przekaż ratownikom inne informacje pomocne w akcji ratowniczej
- udaj się do wskazanego przez służby bezpiecznego miejsca
- jeśli doznałeś obrażeń, udaj się do punktu medycznego
- nie wracaj do uszkodzonego budynku bez zgody inspekcji nadzoru budowlanego
- zgłoś swoje potrzeby do władz lokalnych, czekaj na dalsze dyspozycje

Jeśli znajdujesz się w rejonie katastrofy

- opuszczając mieszkanie/budynek zabierz ze sobą dokumenty, leki które przyjmujesz na stałe, pieniądze, ciepłe ubranie, telefon komórkowy
- zadbaj by dom opuścili wszyscy domownicy, zwróć uwagę na sąsiadów (osoby starsze, niepełnosprawne)
- jeśli masz możliwość wyłącz prąd, gaz, zamknij zawory wody
- przy opuszczaniu budynku zachowaj szczególną ostrożność
- stosuj się do poleceń służb ratowniczych

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Źródło: komunikaty.tvp.pl/poradniki#katastrofabudowlana

Niebezpieczna przesyłka

CO POWINNO WZBUDZIĆ PODEJRZENIA

- przesyłka od nadawcy lub z miejsca budzącego podejrzenia
- przesyłka niezwykła, podejrzana ze względu na wagę, wymiary, kształt, zapach
- wewnątrz przesyłki widać cienką folię lub druciki/przewody
- opakowanie brudne, zatłuszczone, zabarwione lub nasączone substancją zapachową
- dodatkowy lub niespotykany materiał, z powodów nieznanych lub trudnych do określenia, chroniący zawartość przesyłki np. taśmy oklejające przesyłkę, siatki, żyłki, ramki/taśma klejąca wzdłuż krawędzi koperty/przesyłki
- nieuzasadnione i niespodziewane oznakowanie przesyłek napisami typu: „Do rąk własnych”, „Poufne”, „Doręczyć osobiście” itp.

JEŚLI PRZESYŁKA WYDAJE CI SIĘ PODEJRZANA

- nie odbieraj jej od kuriera, pośtańca, listonosza
- jeżeli taką przesyłkę znalazłeś w skrzynce, **NIE OTWIERAJ JEJ**, włóż ją ponownie do skrzynki, zamknij skrzynkę
- jeśli zabrałeś przesyłkę do domu, **NIE OTWIERAJ JEJ**, umieść w grubym worku plastikowym i szczelnie zaklej go taśmą klejącą
- worek umieść w drugim grubym plastikowym worku, ten również szczelnie zamknij - zawiąż na supeł i zaklej taśmą klejącą
- pakunku nie przenoś - najlepiej, by pozostał na miejscu
- zamknij okna i drzwi (zabezpiecz pomieszczenie przed dostępem innych osób), wyłącz systemy wentylacyjne i klimatyzację
- natychmiast zadzwoń na numer alarmowy 112 - stosuj się do wskazówek odpowiednich służb
- jeśli to możliwe dokładnie umyj mydłem ręce i twarz

JEŚLI OTWORZYŁEŚ PRZESYŁKĘ, A JEJ ZAWARTOŚĆ WYDAJE SIĘ PODEJRZANA (proszek, pył, kawałki, blok, galareta, piana, płyn)

- nie naruszaj jej zawartości: nie rozsypuj, nie przenoś, nie dotykaj, nie wachaj, nie powoduj ruchu powietrza w pomieszczeniu (zamknij okna i drzwi, wyłącz systemy wentylacyjne i klimatyzację)
- w miarę możliwości załóż rękawiczki a twarz zabezpiecz maseczką, chustą lub innym izolatorem
- całą zawartość przykryj foliowym workiem (w przypadku braku worka, może być papier np. gazeta) który należy szczelnie przykleić do podłoża na którym została otwarta
- w przypadku braku odpowiednich opakowań, unikać poruszania i przemieszczania przesyłki
- jeśli to możliwe dokładnie umyj mydłem ręce i twarz
- **jeżeli wykonanie opisanych wyżej czynności nie jest możliwe, nie rób nic z przesyłką, opuść pomieszczenie, zabezpiecz przed dostępem osób postronnych**
- natychmiast zadzwoń na numer alarmowy 112 - stosuj się do wskazówek odpowiednich

służb

- osoby mające kontakt z przesyłką powinny zebrać się w jednym odizolowanym miejscu i czekać na przybycie właściwych służb

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Źródło: komunikaty.tvp.pl/poradniki#niebezpiecznaprzesyłka

Niewypały i niewybuchy

PRZEDMIOTY NIEBEZPIECZNE

- Przedmioty pochodzenia wojskowego np. zapalniki, pociski, bomby lotnicze, naboje artyleryjskie i karabinowe, granaty, miny, materiały wybuchowe, złom metalowy zawierający resztki materiałów wybuchowych
- Materiały pochodzenia wojskowego lub przemysłowego które są łatwopalne, żrące, trujące i grożą niebezpieczeństwem przy manipulowaniu nimi lub w zetknięciu z powietrzem albo wysoką temperaturą np. zawartość butli stalowych, gaśnic, resztki substancji w aparaturze laboratoryjnej
- **MATERIAŁ WYBUCHOWY STOSOWANY W TECHNICIE WOJSKOWEJ JEST CAŁKOWICIE ODPORNY NA WARUNKI ATMOSFERYCZNE I NIEZALEŻNIE OD DATY PRODUKCJI ZACHOWUJE WŁAŚCIWOŚCI WYBUCHOWE.**

W PRZYPADKU ODNALEZIENIA PODEJRZANEGO PRZEDMIOTU

- nie odkopuj
- nie dotykaj, a w szczególności nie podnoś, nie przesuwaj, nie używaj wobec przedmiotu jakichkolwiek narzędzi
- nie wrzucaj do ogniska, stawów lub głębokich rowów
- w miarę możliwości zabezpiecz miejsce znalezienia przed dostępem innych osób
- powiadom Policję - stosuj się do ich wskazówek
- do czasu przyjazdu wezwanych służb pozostań w pobliżu znaleziska - nie dopuść innych osób do zbliżania się lub manipulowania przedmiotem

PAMIĘTAJ

- nie wchodź na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, place ćwiczeń, strzelnice, magazyny)

- nie dotykaj, nie manipuluj przy znalezionych podejrzanych przedmiotach (bombach, pociskach, amunicji, granatach)
- zapoznaj swoje dzieci ze sposobem postępowania w tego typu przypadkach

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Źródło: komunikaty.tvp.pl/poradniki#niewypalyniewybuchy

Pożar

GDY ZAUWAŻYSZ POŻAR

- zaalarmuj osoby zagrożone
- **wzwij Straż Pożarną, dzwoń na numer alarmowy 112 lub 998**, spokojnie i wyraźnie powiedz:
 - gdzie się pali (dokładny adres; jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu itp.)
 - co się pali
 - czy zagrożeni są ludzie
 - **nie rozłączaj się pierwszy**

ZANIM PRZYJEDZIE STRAŻ POŻARNA

- zadбай by wszyscy domownicy opuścili zagrożone mieszkanie (pomóż osobom starszym, dzieciom, osobom niepełnosprawnym)
- próbuj ugasić pożar w zarodku, używając gaśnic, koców gaśniczych, wody (nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych)
- nie otwieraj okien
- postaraj się wyłączyć dopływ gazu i prądu oraz usunąć z zasięgu ognia materiały palne, w miarę możliwości - weź ze sobą dokumenty oraz niezbędne lekarstwa
- **UWAGA!** nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować! Nie ryzykuj życia i zdrowia! Nie dopuść, by pożar odciął Ci drogę wyjścia - **NATYCHMIAST OPUŚĆ MIESZKANIE!**

- alarmuj sąsiadów o zagrożeniu; wychodząc, nie zamykaj drzwi na klucz
- **UWAGA! NIE KORZYSTAJ Z WINDY!** Możesz w niej zostać uwięziony; używaj klatki schodowej
- w razie silnego zadymienia poruszaj się blisko podłogi – wyżej panuje wysoka temperatura i zbierają się toksyczne gazy i dym
- idź wzdłuż ściany, żeby nie stracić orientacji
- na zewnątrz rozejrzyj się i sprawdź czy widzisz swoich znajomych, sąsiadów; jeśli kogoś brak, powiadom o tym strażaka

CO I JAK GASIĆ

- **palący się olej w kuchni** - wyłącz dopływ gazu lub płytę grzejną, a następnie przykryj garnek (patelnię) pokrywką; do gaszenia możesz również użyć koca gaśniczego lub gaśnicy przeznaczonej do pożarów grupy F; po stłumieniu ognia nie przesuwaj garnka i nie przenoś go aż do całkowitego ostudzenia tłuszczu. **UWAGA** - nie zalewaj płonącego tłuszczu wodą, ponieważ wtedy eksploduje, poparzy Cię, a pożar się „rozleje”
- **urządzenie elektryczne** - jeżeli pożar jest niewielki, odetnij dopływ prądu - wyjmij wtyczkę z kontaktu (np. drewnianym kijem od szczotki) lub odłącz bezpieczniki; możesz ugasić pożar gaśnicą, kocem gaśniczym, wodą lub piaskiem. **UWAGA** - nie gaś wodą urządzeń elektrycznych
- **gdy zapaliło się na tobie ubranie** - nie biegnij, spowoduje to zwiększenie płomienia; połóż się na ziemi i obracaj/turlaj się do chwili zduśnienia ognia
- **człowiek, na którym pali się ubranie** - najczęściej będzie biegł, uciekał, wtedy należy go przewrócić twarzą do ziemi, aby nie wdychał gorącego i toksycznego dymu; płonąca odzież ugasić kocem gaśniczym; jeśli go nie masz, użyj swojego ubrania lub innego dużego kawałka materiału, a także wody; gaszenie rozpocznij od głowy, przesuważąc się w kierunku stóp

GDY POŻAR ODETNIĘ DROGĘ EWAKUACJI

- idź do pokoju z oknem lub balkonem, znajdującego się jak najdalej od miejsca pożaru, zamknij za sobą drzwi (nie zamykaj ich na klucz)
- osłaniaj usta mokrym ręcznikiem lub innym materiałem
- wzywaj pomoc
- jeśli temperatura i zadymienie wzrastają: połóż się na balkonie lub pod oknem i przykryj szczelnie trudno palnym okryciem(mokry ręcznik, prześcieradło)

GDY PALI SIĘ SĄSIEDNIE MIESZKANIE

- jeśli to możliwe – ostrzeż zagrożone osoby i wyjdź z budynku
- gdy zagrożenie jest duże, zostań w swoim mieszkaniu i zamknij drzwi wejściowe na klamkę
- w miarę możliwości usuń materiały palne z balkonu, tj. rozwieszony pranie, papierowe opakowania itp.,
- zamknij okna - do mieszkania może dostać się dym lub ogień
- przygotuj zapas wody – napełnij wannę, wiadra, zlew w kuchni
- zakręć zawór gazu, wyłącz wszystkie urządzenia zasilane energią elektryczną
- zabezpiecz drzwi do mieszkania przed przedostawaniem się dymu do środka – w otwory i nieszczelności wciśnij mokry ręcznik
- jeżeli poczujesz się zagrożony, wezwij pomoc przez otwarte okno lub z balkonu, staraj się

być jak najdalej od miejsca, w którym są płomienie lub dym

GDY PALI SIĘ MIESZKANIE NA WYŻSZEJ KONDYGNACJI

- zostań w mieszkaniu, chyba że strażacy każą Ci je opuścić; wychodząc z mieszkania, zamknij drzwi na klucz

POSTĘPOWANIE PO POŻARZE

- Nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą że jest bezpieczny
- Zachowaj czujność i uwagę gdyż elementy konstrukcyjne budynku mogą być osłabione i wymagać naprawy
- Nie korzystaj z urządzeń elektrycznych przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka
- Jeśli został wyłączony główny zawór gazu przed ponownym włączeniem wezwij administratora budynku lub pogotowie gazowe
- Wyrzuć produkty żywnościowe i napoje (w tym zawartość lodówki i zamrażarki) oraz lekarstwa które były narażone na działanie wysokiej temperatury i dymu

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYPADEK POŻARU

- wyposaż swój dom w gaśnicę i koc gaśniczy (przechowuj je w miejscu łatwo dostępnym)
- w miarę możliwości zamontuj detektor dymu i czujnik czadu
- nie blokuj dróg ewakuacyjnych, nie ustawiaj przedmiotów utrudniających wyjście
- nie montuj stałych krat w oknach i na klatkach schodowych, jeśli Twoje mieszkanie musi być wyposażone w kraty- zakładaj takie które można otworzyć od wewnątrz, klucz przechowuj w miejscu znanym wszystkim domownikom
- zapoznaj rodzinę z usytuowaniem oraz sposobem wyłączenia głównych wyłączników prądu i gazu
- dokonuj regularnych przeglądów przewodów kominowych oraz dbaj o sprawność urządzeń elektrycznych i gazowych
- materiałów łatwopalnych i otwartego ognia używaj z zachowaniem ostrożności

Źródło: komunikaty.tvp.pl/poradniki#pozar

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Skażenia substancją toksyczną

Zagrożenia mogą powstawać w czasie produkcji, przechowywania, transportu, wykorzystania i

składowania substancji toksycznych.

ZACHOWANIE PODCZAS WYPADKÓW I AWARII TECHNICZNYCH Z UDZIAŁEM SUBSTANCJI NIEBEZPIECZNYCH

- Jeżeli usłyszysz dźwięk syreny alarmowej, włącz radio lub telewizor na lokalną stację, wysłuchaj komunikatu o powstałym zagrożeniu i dokładnie wykonuj polecenia. Komunikaty o skażeniach mogą być również ogłaszane przez megafony. W miarę możliwości schroń się w budynku.
- Nie jedz i nie pij płynów, które mogą być skażone; celów spożywczych używaj wyłącznie wody przegotowanej. Nie podawaj skażonej paszy ani płynów zwierzętom hodowlanym.
- **Jeżeli schroniłeś się w budynku:**
 - zamknij okna i drzwi, poinformuj o zagrożeniu przebywające z tobą osoby
 - w miarę możliwości uszczelnij okna, drzwi i otwory wentylacyjne taśmą lub zmoczonymi wodą ręcznikami, szmatami, prześcieradłami itp.
 - wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem
 - oddychaj przez filtr zrobiony z tkaniny lub innego miękkiego materiału (chusteczka, szalik, część odzieży, bandaż, wata) zmoczonego w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej, chroń skórę przed zetknięciem się z niebezpieczną substancją
 - wpuść do budynku zagrożonych przechodniów; jeśli znajdowali się w strefie skażenia, ich odzież powinna pozostać na zewnątrz
 - umyj się dużą ilością czystej wody z mydłem (nie wycieraj)
- **Jeżeli jesteś na otwartej przestrzeni:**
 - w miarę możliwości chroń drogi oddechowe, staraj się oddychać przez część ubrania (chusteczkę, szalik itp.)
 - unikaj kontaktu z rozlanymi substancjami chemicznymi, gazami, oparami; oddal się od miejsca wycieku niebezpiecznych substancji w kierunku prostopadłym do przemieszczających się dymów i oparów
 - szukaj najbliższego budynku w którym będziesz mógł się schronić; wchodząc do pomieszczenia skażone ubranie zostaw na zewnątrz
- **Jeżeli jesteś w samochodzie:**
 - zamknij okna i wyłącz wentylację

- w miarę możliwości chroń drogi oddechowe, staraj się oddychać przez część ubrania (chusteczkę, szalik itp.)
- odjedź z miejsca skażenia
- jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznych substancji, dzwoń natychmiast na numer alarmowy 112, w miarę możliwości podając oznaczenie cyfrowe z tablicy na pojeździe

Pojazdy przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi cyframi określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji. Przykładowe oznakowanie pojazdu przewożącego substancje niebezpieczne:



UDZIEL PIERWSZEJ POMOCY OSOBIE POSZKODOWANEJ

- w miarę możliwości wynieś poszkodowanego z rejonu skażenia
- zdejmij skażoną odzież, jeśli to możliwe ciało zmyj dużą ilością czystej wody (nie wycieraj), oczy opłucz bieżącą wodą
- w miarę możliwości zapewnij poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza
- w przypadku braku oddechu - zastosuj sztuczne oddychanie, a w przypadku zatrucia pokarmowego - wywołaj wymioty (tylko u przytomnych)
- zapewnij ochronę przed oziębieniem lub przegrzaniem; zapewnij poszkodowanemu pozycję siedzącą lub leżącą
- nieprzytomnemu nie podawaj płynów ani pokarmów
- wezwij pomoc

CO ROBIĆ PO WYPADKU

- jeżeli byłeś ewakuowany, nie wracaj do domu zanim władze lokalne stwierdzą, że jesteś bezpieczny
- odkażanie przeprowadzaj zgodnie z zaleceniami władz lokalnych
- przed ponownym zamieszkaniem otwórz wszystkie okna, włącz wentylatory i gruntownie przewietrz pomieszczenia - nie zapomnij odsłonić otworów wentylacyjnych
- umyj się i zmień ubranie
- skażone ubranie, maski, środki ochrony indywidualnej szczelnie odizoluj, zakop lub przekaż służbom likwidacji skażeń
- obserwuj nietypowe objawy zdrowotne, które mogą być spowodowane oddziaływaniem niebezpiecznych substancji

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne

ZAGROŻENIA SANITARNE

Zagrożenie to może wystąpić w wyniku różnorodnych sytuacji lub zdarzeń, które mogą być zależne od człowieka, jak i również niezależnych, np.

- uszkodzenia instalacji sanitarnych w wyniku awarii technicznych
- nie stosowanie prawidłowych technik składowania odpadów komunalnych
- skażenie terenu, ujęć wody, studni, w wyniku powodzi
- przedostanie się ścieków do ujęć wody w wyniku awarii

Co robić aby chronić siebie i najbliższych

- wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów, ujęć wody zgłoś do właściwej terenowo stacji sanitarno - epidemiologicznej
- w czasie powodzi nie spożywaj żywność, która uległa zamoczeniu, nie pij wody z ujęcia lub studni, która została zalana
- nie spożywaj warzyw, owoców i innych plonów z terenów popowodziowych
- nie spożywaj żywności z niepewnych źródeł i przeterminowanych
- nie pij wody z niepewnych ujęć, źródeł
- zgłoś do służb sanitarnych miejsca składowania odpadów komunalnych, które nie są przeznaczone do tego celu
- nie kąp się w zbiornikach wodnych, nie dopuszczonych przez służby sanitarne do kąpieli

ZAGROŻENIE EPIDEMIOLOGICZNE

Epidemia to masowe szerzenie się określonej choroby, zwłaszcza zakaźnej w zbiorowisku ludzkim w określonym czasie na obszarze, na którym choroba o tym samym nasileniu w poprzednich latach nie występowała. Masowe szerzenie się choroby zakaźnej wśród zwierząt nazywa się epizootią. Wystąpienie choć jednego przypadku groźnej choroby zakaźnej może sugerować początek epidemii.

Oznaki epidemii

- wystąpienie nagłych, szybko szerzących się masowych zachorowań lub zgonów
- brak skuteczności leczenia w rutynowej terapii występujących powszechnie chorób

Co robić aby w przypadku zagrożenia chronić siebie i rodzinę

- nie lekceważ ostrych objawów chorobowych, które wystąpiły nagle i skontaktuj się z lekarzem w celu przebadania
- nie lekceważ sytuacji kiedy te same objawy chorobowe w krótkim czasie wystąpiły u ciebie i osoby lub osób, z którymi miałeś kontakt
- przestrzegaj terminów szczepień ochronnych
- skontaktuj się z lekarzem jeśli wystąpią u ciebie nagle nietypowe objawy chorobowe a ty nie dawno powróciłeś z egzotycznego kraju

W czasie podejrzenia epidemii

- unikaj dużych zbiorowisk ludzkich
- jeśli wystąpiły u ciebie objawy chorobowe lub kontaktowałeś się z osobą chorą załóż na twarz maskę z gazy lub bibuły co zmniejszy ryzyko zakażenia innych
- przestrzegaj podstawowych zasad higieny osobistej
- rygorystycznie przestrzegaj zaleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez władze i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo sanitarno-epidemiologiczne

W przypadku zagrożenia epizootycznego

- stosuj się do zaleceń, zakazów i nakazów służb weterynaryjnych i sanitarno-epidemiologicznych
- zgłoś przypadki zachorowań u zwierząt także w swoim gospodarstwie
- stosuj się do zasad kwarantanny
- przestrzegaj rygorystycznie zasad w zakresie utylizacji zwierząt
- pamiętaj o świadectwie miejsca pochodzenia zwierząt

Potrzebne telefony w przypadku zagrożeń sanitarno - epidemiologicznych

Powiatowa Stacja Sanitarno Epidemiologiczna w Hajnówce - 85-682-28-09

Powiatowy Lekarz Weterynarii - 85-682-25-96

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Zagrożenia terrorystyczne

Alarmuj w każdym przypadku zauważenia broni lub innego niebezpiecznego

narzędzia

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU STRZELANINY

- jeżeli w bezpośrednim sąsiedztwie rozległy się strzały, uciekaj z miejsca zagrożonego- nie ratuj rzeczy osobistych i nie staraj się za wszelką cenę pomagać innym
- biegnij pochylony, obserwuj teren i myśl którądy możesz się wydostać z miejsca zagrożonego
- jeżeli nie możesz uciekać, szukaj naturalnych osłon które ochronią Cię przed pociskami np. grubych ścian, murków, krawężników czy drzew- połóż się na ziemi ostoń rękami głowę, nie ruszaj się do końca strzelaniny, w miarę możliwości obserwuj otoczenie, czekaj na działanie Policji
- jeżeli chowasz się za samochodem, jako zasłonę wykorzystaj miejsce ulokowania silnika
- jeżeli nie możesz wydostać się z budynku, a napastnik Ciebie nie zauważył, ukryj się w jakimś pomieszczeniu:
 - zachowaj ciszę
 - zabarykaduj drzwi, ciężkimi przedmiotami np. szafka, biurko, stół
 - wyłącz źródła dźwięku i światła np. telewizor, radio, oświetlenie
 - wycisz telefon
 - schowaj się w ciemnym rogu pomieszczenia lub za meblami
 - jeżeli w pomieszczeniu do którego wszedłeś są jakieś osoby, kieruj nimi wydając polecenia wykonania powyższych czynności, poleć im w miarę możliwości rozproszyć się i ukryć za meblami w pomieszczeniu
 - słuchaj odgłosów z zewnątrz
 - bez względu na to co się dzieje zachowuj bezwzględną ciszę, nie wychodź z pomieszczenia czekaj na przybycie służb ratowniczych
 - jeżeli jesteś bezpieczny ukryty w pomieszczeniu dzwoń na numer alarmowy, rozmawiaj cicho z operatorem i nasłuchuj odgłosów z otoczenia, przekaż:
 - co i gdzie się wydarzyło
 - lokalizację sprawcy i kierunek poruszania

- liczbę sprawców, ich opis i uzbrojenie
- podaj liczbę poszkodowanych
- odpowiadaj na pytania operatora
- jeżeli nie możesz rozmawiać pozostaw aktywne połączenie i pozwól słuchać operatorowi
- **jeżeli nie masz możliwości uciekać lub ukryć się**, a sprawca którego celem jest zabicie jak największej liczby osób zmierza w Twoim kierunku i **znajdujesz się w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia** – podejmij walkę z napastnikiem:
 - **PAMIĘTAJ!- walczysz o swoje życie**
 - wybierz odpowiedni moment do ataku, postaraj się na moment odwrócić uwagę napastnika
 - musisz zaatakować z pełną determinacją i maksymalną agresją
 - do walki możesz wykorzystać przedmioty które masz w pobliżu: krzesło, nożyczki, długopis, szkło, dezodorant w sprayu
 - walcz do czasu unieszkodliwienia napastnika i wołaj pomocy - inne ukryte osoby mogą udzielić ci wsparcia
- po zakończeniu strzelaniny i uwolnieniu będziesz przesłuchiwany przez Policję dlatego czekaj cierpliwie na zakończenie czynności.

JEŻELI STAŁEŚ SIĘ ZAKŁADNIKIEM:

- rób, co ci każą, nie graj bohatera, nie stawiaj oporu
- nie dyskutuj z napastnikami, nie buntuj się - to może pogorszyć tylko sytuację
- twoim celem powinno być przetrwanie
- czekaj na akcję wyspecjalizowanej jednostki ratowniczej
- nie uciekaj, jeżeli to możliwe, połóż się na ziemi, wykorzystaj naturalne osłony (np. ściana, schody, meble), rękami chroń głowę, staraj się zachować spokój
- jeżeli masz możliwość nie kładź się na ciągach komunikacyjnych lub pod oknami
- unikaj dłuższego kontaktu wzrokowego z napastnikiem – może to wzbudzić jego agresję
- nie odwracaj się tyłem do napastnika
- wykonuj polecenia napastników, jeżeli oczekują od ciebie odpowiedzi, udziel jej po dłuższym namyśle- unikaj dyskusowania, częstego zadawania pytań, gwałtownych ruchów, obraźliwych zwrotów
- zawsze pytaj napastników o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania, otwarcia torby itp.
- na żądanie napastników oddaj im wszystkie przedmioty osobiste
- nie zwracaj na siebie uwagi napastników

- pozbadź się niepostrzeżenie oznaki pozycji zawodowej – jej identyfikacja może spowodować agresję napastników
- stawiaj sobie drobne cele (np. uzyskanie od napastników wody, posiłku, opatrunku, możliwości skorzystania z toalety, udzielenia pomocy innej osobie), realizuj je i wyznaczaj kolejne
- stawiaj sobie przyszłe cele (co będziesz robił po uwolnieniu?) - umacnia to wolę przeżycia
- staraj się utrzymywać sprawność fizyczną i umysłową – myśl pozytywnie
- staraj się dbać o higienę osobistą
- stosuj zasadę ograniczonego zaufania w stosunku do współwięźniów – wśród nich może znajdować się ukryty napastnik
- nie ujawniaj otoczeniu swoich obaw i słabych punktów – kontroluj swoje reakcje i wypowiedzi
- staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia – twoje zeznania mogą pomóc Policji w dalszych działaniach
- bądź świadom, że przy wydłużającym się czasie uwięzienia, u ciebie lub u współwięźniów może obudzić się „syndrom sztokholmski” (sympatyzowanie z prześladowcami, chęć pomagania im)
- nie blokuj drogi ucieczki napastników

JEŻELI ZOSTAŁEŚ ZWOLNIONY W WYNIKU NEGOCJACJI LUB UDAŁO CI SIĘ UCIEC STARAJ SIĘ PRZEKAZAĆ POLICJI JAK NAJWIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA TEMAT:

- napastników (liczba, opis wyglądu, broń i wyposażenie, zachowanie, charakterystyczne cechy)
- obiektu oraz miejsca przetrzymywania zakładników
- zakładników (liczba, stan zdrowia, charakterystyczne cechy, itp.)
- innych elementów mogących zagrażać zakładnikom lub interweniującym policjantom

JEŻELI ZNALAZŁEŚ SIĘ W CENTRUM LUB W BEZPOŚREDNIM ZASIĘGU AKCJI ANTYTERRORYSTYCZNEJ, PAMIĘTAJ: AKCJA SŁUŻB RATOWNICZYCH ZAWSZE WYWOŁUJE ZAMIESZANIE I PANIKĘ, TOWARZYSZĄ JEJ KRZYKI, WYBUCHY, STRZAŁY

- nie uciekaj z miejsca zdarzenia, nie wykonuj gwałtownych ruchów – policjanci mogą uznać Cię za napastnika
- połóż się za najbliższym ukryciem, trzymając ręce z otwartymi dłońmi na wysokości głowy
- nie próbuj pomagać, nie atakuj napastników
- słuchaj i wykonuj polecenia i instrukcje dawane przez policjantów – bądź świadom, że będą to działania gwałtowne, wykluczające jakiegokolwiek namiastki sprzeciwu – nie zabieraj czasu zadawaniem pytań lub próbą dyskusji
- nie dotykaj, nie podnoś przedmiotów pozostawionych przez napastników lub policjantów
- nie trzymaj oczu w przypadku użycia gazów łzawiących
- po wydaniu polecenia opuszczenia pomieszczenia, opuść je jak najszybciej, nie zatrzymując się np. w celu zabrania rzeczy osobistych lub załatwienia potrzeby fizjologicznej
- w trakcie prowadzonych czynności wyjaśniających, odpowiadaj na pytania osoby

prowadzącej przesłuchanie (przedstaw się i opowiedz, jak znalazłeś się w miejscu zamachu) – bądź świadom, że do chwili potwierdzenia twojej tożsamości i wykluczenia udziału w grupie napastników, będziesz traktowany jak przestępca

JEŻELI W WYNIKU POMYŁKI LUB DYNAMICZNYCH ZDARZEŃ STAŁEŚ SIĘ PRZYPADKOWYM „CELEM” AKCJI POLICYJNEJ

- nie stawiaj oporu - opór spowoduje zwiększenie gwałtowności działań, a policjanci będą traktowali cię jak napastnika
- wykonuj polecenia i instrukcje przekazywane przez interweniujących policjantów
- nie próbuj wyjaśniać sprawy, zadawać pytań czy dyskutować podczas akcji policyjnej - **będziesz mógł wszystko wyjaśnić po zakończeniu działań**

Źródło: komunikaty.tvp.pl/poradniki#zagrozeniaterrorystyczne

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Zagrożenia atakiem bombowym

Jeżeli zauważyłeś przedmiot (pakunek, torbę, urządzenie, itp.) niewiadomego pochodzenia pozostawione bez opieki, co do którego zachodzi podejrzenie, że może to być (może w nim być) bomba **NIE DOTYKAJ! NIE ZAGLĄDAJ!**, postaraj się zabezpieczyć miejsce znalezienia przedmiotu by uniemożliwić dostęp do niego osób trzecich - o jego zlokalizowaniu natychmiast powiadom administratora obiektu lub Policję.

Jeśli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia.

JEŚLI OTRZYMASZ INFORMACJE „O BOMBIE” TELEFONICZNIE LUB E-MAILEM

- zachowaj spokój, nie wpadaj w panikę, nie odkładaj słuchawki
- nie lekceważ informacji o „bombie”, rozmawiaj konkretnie i rzeczowo, zapamiętaj jak najwięcej informacji
- przedłużaj rozmowę (np. udając trudności w zrozumieniu) by uzyskać jak najwięcej szczegółów
- zapisuj lub nagraj przebieg rozmowy, czas, sposób mówienia dzwoniącego, przekazaną informację
- **jeśli informacja dotarła e-mailem - zapisz i wydrukuj**
- o otrzymanej informacji powiadom administratora obiektu lub Policję

SPOSOBY POSTĘPOWANIA W SYTUACJI ALARMU BOMBOWEGO

- pomyśl, którędy można się ewakuować z budynku, dworca, galerii handlowej lub innych zatłoczonych miejsc
- odsuń się od ciężkich lub łatwo tłukących się przedmiotów, które mogą być przesunięte podczas wybuchu
- pamiętaj by nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki i nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków
- ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak najwięcej osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę (informację przekazuj w sposób nie powodujący paniki)
- po ogłoszeniu ewakuacji zachowaj spokój, zabierz rzeczy osobiste (torbę, kurtkę, telefony komórkowe), sprawnie opuść zagrożone miejsce
- po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, **przejmuje ona kierowanie akcją**
- w przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów) - **życie jest ważniejsze**

Zawiadamiając Policję (112, 997) podaj

- miejsce znalezienia i opis przedmiotu, który może być urządzeniem wybuchowym
- adres podłożenia urządzenia wybuchowego
- w przypadku informacji przekazanej telefonicznie: dokładną treść rozmowy z informującym o podłożeniu ładunku wybuchowego
- w przypadku informacji przekazanej mailem: przeczytać treść e-maila z informacją, godzinę otrzymania informacji
- swoje imię, nazwisko, numer telefonu, z którego przekazywana jest informacja oraz godzinę
- uzyskaj od Policji potwierdzenie przyjęcia zawiadomienia

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Źródło: komunikaty.tvp.pl/poradniki#alarbombowy

Ważne informacje

WZYWAJĄC POMOCY DZWOŃ NA NUMER ALARMOWY 112

- Podaj możliwie dokładny adres, gdzie miało miejsce zdarzenie (jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu itp.).
- Co się stało: ilu jest poszkodowanych, w jakim są stanie, czy oddychają, czy są przytomni, jakie mają obrażenia
- Podaj inne ważne informacje o zdarzeniu
- Przedstaw się - podaj swoje imię i nazwisko, numer telefonu
- **Pamiętaj! Nie rozłączaj się pierwszy** Po zakończeniu rozmowy może do Ciebie oddzwonić żeby spytać o dodatkowe informacje
- **Nie blokuj numeru alarmowego dzwoniąc ze sprawami, które możesz załatwić w inny sposób Numer alarmowy to nie jest informacja telefoniczna**
- **Sprawdź i zapisz inne potrzebne telefony interwencyjne:** np. Straży Miejskiej, wodociągów, dostawców gazu i prądu, konserwatorów lub administratorów budynku, a jeżeli posiadasz polisę ubezpieczeniową - agenta ubezpieczeniowego

WYPOSAŻENIE NIEZBĘDNE W KAŻDYM DOMU

- apteczka: gaza opatrunkowa jałowa, sterylne bandaże (w tym dziane i elastyczne), taśmy przyklepne (plaster bez opatrunku), plastry z opatrunkiem, nożyczki (najlepiej bez ostrych końców), chusta trójkątna, koc ratowniczy (folia NRC), termometr, środki aseptyczne (np. jodyna), środki przeciwbólowe, aspiryna, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany, mydło, rękawice lateksowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny.
- latarka na baterie (zapasowe baterie) lub dynamo, świece i zapałki
- zapasowe źródło energii do ładowania telefonu komórkowego (np. power bank)
- gaśnicę lub koc gaśniczy
- worki foliowe, mocną taśmę klejącą
- wodę w plastikowych butelkach
- paczkowaną żywność o długim okresie przydatności do spożycia (np. konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, zupy w proszku)
- podstawowe narzędzia (młotek, kombinerki, śrubokręt, ostry nóż, siekiera)
- zapasowe klucze do domu i samochodu

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- zapewnij dzieciom edukację na temat bezpieczeństwa, odpowiednią do ich wieku, a szczególnie dotyczącą zachowania na drodze, zachowania w stosunku do osób nieznanymi, psów i dzikich zwierząt, nie pozwalaj na zabawy i gry poza miejscami wyznaczonymi lub bezpiecznymi
- naucz dzieci dzwonienia na numer alarmowy 112 oraz jak zachować się, gdy się zgubią, dzieci powinny znać adres zamieszkania i numer telefonu kontaktowego do rodziców
- jeśli przebywasz w miejscu gdzie jest ryzyko, że dziecko może się zgubić (duże skupiska ludzi np. plaża, centrum handlowe, imprezy masowe itp., ewakuacja, sytuacja zagrożenia) wyposaż dziecko w kartkę lub opaskę zawierającą dane dziecka i numer telefonu, w ostateczności napisz numer telefonu długopisem na zewnętrznej części dłoni
- każdy człowiek starszy lub niepełnosprawny powinien posiadać zalaminowaną kartę z numerem telefonu do kontaktu w razie wypadku i informacjami na temat stanu swojego zdrowia oraz przyjmowanych leków.
- przygotuj oraz trzymaj w miejscu znanym wszystkim domownikom **rodzinny plan na wypadek sytuacji kryzysowej**

- przemyśl, jakie zagrożenia mogą cię dotyczyć
- czego możesz w ich przypadku potrzebować
- przygotuj kartkę z ważnymi numerami kontaktowymi
- wyznacz bezpieczne miejsce spotkania poza domem
- na czyją pomoc możesz liczyć i czy możesz komuś pomóc
- zapoznaj domowników z umiejscowieniem głównych zaworów gazu, wody oraz wyłącznikiem prądu

W DOMU

- leki i środki chemiczne przechowuj w bezpiecznym, niedostępnym dla dzieci miejscu, zawsze w dobrze oznakowanych opakowaniach
- niebezpieczne narzędzia i materiały łatwopalne przechowuj z zachowaniem środków ostrożności,
- nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych, dbaj o sprawność gniazdek elektrycznych
- schody i korytarze muszą być dobrze oświetlone i zaopatrzone w poręcze
- zabezpiecz brzegi wykładzin, dywanów lub innych przykryć podłogowych przed odstawianiem od podłogi
- dbaj o sprawność zamków i klamek w drzwiach, oknach i drzwiach balkonowych, sprawdzaj stan barierki na balkonach; zabezpiecz okna i drzwi przed przypadkowym otwarciem lub zamknięciem np. przy przeciągu, silnym wietrze
- nie lekceważ przeglądów instalacji gazowej i kominowej, dbaj o sprawność przewodów wentylacyjnych

W KUCHNI

- naczynia stawiaj tak, aby ich ręczki nie wystawały poza obręb płyty grzejnej ani mebli; nie stawiaj na brzegu szafek lub stołu naczyń z gorącymi potrawami
- nie pozostawiaj włączonej kuchenki bez dozoru, jeśli opuszczasz kuchnię podczas gotowania, nastaw minutnik
- zabezpiecz noże, ostre przedmioty, urządzenia elektryczne przed dostępem dzieci, ogranicz dostęp dzieci do kuchni w czasie gotowania
- nie trzymaj materiałów łatwopalnych w pobliżu źródeł ognia
- kontroluj stan urządzeń zasilanych gazem
- jeśli ogniem zajmie się rozlany tłuszcz albo zawartość patelni, nigdy nie gaś takiego pożaru wodą; załóż rękawice ochronne i przykryj patelnię pokrywką albo skorzystaj z koca gaśniczego – odetniesz dopływ tlenu, który jest potrzebny płomieniowi
- dbaj o to by podłoga w kuchni nie była śliska (np. rozlany płyn, dywaniki)

W ŁAZIENCIE

- nie napełniaj wanny wyłącznie gorącą wodą
- nie pozostawiaj bez nadzoru odkręconych kranów
- wyposaż brodzik prysznica w uchwyt do trzymania się i matę przeciwślizgową
- w trakcie używania urządzeń elektrycznych zachowaj ostrożność w celu uniknięcia porażenia prądem
- sprawdź czy maty lub dywaniki nie przesuwają się po śliskiej podłodze łazienki
- nie pozostawiaj małych dzieci samych w łazience

W GARAŻU I W OGRODZIE

- środki chemiczne trzymaj w dobrze oznakowanych pojemnikach, nie używaj pojemników po napojach lub żywności, aby uniknąć pomyłki
- wszystkie potencjalnie niebezpieczne substancje, np. farby, rozpuszczalniki, paliwo, środki czystości, przechowuj w bezpiecznym miejscu, najlepiej wysoko na półkach
- zamontuj wyłączniki lub bezpieczniki na wszystkich przedłużaczach sieciowych do zasilania narzędzi warsztatowych lub ogrodowych
- nie pozostawiaj narzędzi, zwłaszcza grabi, lin, nożyc itp. w nieładzie
- nie pozostawiaj kluczy w stacyjkach urządzeń mechanicznych, np. samochód, kosiarka itp.

GDY NIE MA PRĄDU

- sprawdź czy twoi sąsiedzi mają prąd. Prądu może brakować jedynie w twoim domu (np. awaria bezpiecznika, przepalenie obwodów elektrycznych). Gdy twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do miejscowej elektrowni. Jeśli musisz wyjść na zewnątrz by zbadać sytuację (np. po burzy lub wicherze), weź latarkę i zwracaj uwagę, czy na ziemi nie leżą zerwane przewody elektryczne- nie zbliżaj się do nich ani nie dotykaj niczego, co może mieć z nimi styczność. Natychmiast to zgłoś.
- w miejscach zagrożonych pożarem do oświetlenia używaj latarek
- gdy wyłączony zostanie nagle prąd wyłącz urządzenia elektryczne w domu. Jeśli większość z nich pozostaje włączona, mogą spowodować przeciążenie sieci gdy przywrócony zostanie dopływ prądu
- lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte
- używając przenośnych generatorów prądu zawsze postępuj według wskazówek producenta
- jeżeli wodę uzyskujesz za pomocą pompy elektrycznej ze studni lub ze zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody
- powinieneś zdawać sobie sprawę, że niektóre urządzenia gazowe mogą nie działać, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu
- sporządź listę używanych urządzeń elektrycznych podtrzymujących życie (np. respiratory, wyposażenie tlenowe). Zawsze powinieneś mieć plan awaryjny obejmujący alternatywne źródła zasilania
- zachowaj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania (przenośne grzejniki gazowe, kominki) nie pozostawiaj ich bez nadzoru

GDY OGŁOSZONO EWAKUACJĘ

- po ogłoszeniu ewakuacji nie wpadaj w panikę, jak najszybciej opuść zagrożony rejon- twoje życie jest najważniejsze
- nie narażaj życia w celu ratowania mienia, zostaw wszystkie przedmioty, które mogą spowolnić ewakuację
- po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych np. centrach handlowych, kinach, stadionach, dworcach niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierujących ewakuacją
- w trakcie ewakuacji nie korzystaj z wind
- przy silnym zadymieniu poruszaj się nisko przy podłodze oraz wzdłuż ścian, żeby nie stracić orientacji, co do kierunku ewakuacji
- w przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez Straż Pożarną skokochron czekaj na sygnał strażaka, by uniknąć skoku na innego człowieka lub nie całkowicie napełniony skokochron
- ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego nie wolno opuszczać bez zgody osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.

Źródło: komunikaty.tvp.pl/poradniki#wazneinformacje

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zarzadzanie-kryzysowe/1343-jak-postepowac-w-trudnych-sytuacjach>