

ZAPASY DOMOWE NA MIN. 3 DNI

PLAN NA KRYZYS

PRZYGOTUJ SWOJE OTOCZENIE

Możesz zgromadzić zapasy trwałe (produkty z długim terminem ważności) i te, które będziesz częściowo zużywać i regularnie uzupełniać.



Jedzenie i picie

- ☐ Min. 3 litry wody na osobę na dobę, żywność gotowa do spożycia.



Apteczka

- ☐ Leki przyjmowane na stałe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne, przeciwbiegunkowe, gaza, bandaże, opatrunki na oparzenia, rękawiczki jednorazowe, środki antyseptyczne, opaska do tamowania krwotoków, termometr i nożyczki, maseczki FFP3, folia termiczna.



Środki czystości i higieny

- ☐ Papier toaletowy, chusteczki nawilżane, podpaski, pieluchy, środki dezynfekujące, worki na śmieci, wiadro z pokrywą.



Niezbędne przedmioty

- ☐ Latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon, ładowarka, naładowany powerbank, pasujące kable i baterie, świeczki do użytku domowego.
- ☐ Narzędzia i sprzęt: taśmy, folie, zestawy do uszczelniania, zapalniczka.
- ☐ Koce, śpiwory i ciepła odzież. Alternatywne źródło ogrzewania, które nie działa na prąd.



Gotówka w różnych nominałach.

OPRACUJCIE W DOMU RODZINNY PLAN NA WYPADEK KRYZYSU

Ustal dane kontaktowe oraz miejsca i terminy spotkań – w okolicy i poza miejscowością zamieszkania. To ważne na wypadek rozdzielenia i braku łączności.

TWÓJ PLAN NA KRYZYS

● IMIĘ NAZWISKO

TELEFON | E-MAIL

● IMIĘ NAZWISKO

TELEFON | E-MAIL

MIEJSCE, W KTÓRYM SIĘ SPOTKAMY, JEŚLI ZOSTANIEMY ROZDZIELENI

ADRES

OSOBA DO KONTAKTU

TELEFON

Pamiętaj! Nie oddawaj dokumentów osobom, które oferują pomoc lub transport.

Ciechanów



TWÓJ PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

POBIERZ APLIKACJĘ RSO



REGIONALNY SYSTEM OSTRZEGANIA (RSO) TO BEZPŁATNA APLIKACJA MOBILNA, KTÓRA POINFORMUJE CIĘ O ZAGROŻENIACH NA TERENIE POLSKI.

SYGNAŁY ALARMOWE

SŁUŻBY KORZYSTAJĄ Z SYGNAŁÓW ALARMOWYCH I KOMUNIKATÓW OSTRZEGAWCZYCH W SYTUACJI RZECZYWISTEGO ZAGROŻENIA LUB DO PRZEPROWADZENIA ĆWICZEŃ

Do informowania o zagrożeniu służby wykorzystują:



syreny alarmowe



megafony



media – radio, telewizję, internet



Regionalny System Ostrzegania (RSO);
Alerty RCB wysyłane na telefony komórkowe;
bezpośredni kontakt.

Zapamiętaj! W Polsce mamy obecnie tylko dwa rodzaje sygnałów alarmowych:

OGŁOSZENIE ALARMU – CIĄGŁY, MODULOWANY DŹWIĘK SYRENY PRZEZ 3 MINUTY.



ODWOŁANIE ALARMU – CIĄGŁY, JEDNOSTAJNY DŹWIĘK SYRENY PRZEZ 3 MINUTY.



Jeśli usłyszysz sygnał alarmowy, włącz radio lub telewizor i stosuj się do komunikatów.

PLECAK EWAKUACYJNY

PLECAK EWAKUACYJNY POWINIEN MIEĆ KAŻDY DOMOWNIK, W TYM DZIECI

Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy. Skorzystaj z naszej listy i dopasuj ją do swoich potrzeb.



Dokumenty i pieniądze

- ☐ Ksero dowodu osobistego, paszportu, prawa jazdy
- ☐ Polisy ubezpieczeniowe, karta zdrowia
- ☐ Lista kontaktów (papierowa)
- ☐ Gotówka (w różnych nominałach)



Woda i pojemniki

- ☐ Minimum 1,5–3 litry wody na osobę
- ☐ Butelka lub bukłak na wodę
- ☐ Tabletki lub filtry do oczyszczania wody



Żywność

- ☐ Żywność o długim terminie ważności (np. batony energetyczne, suszone owoce, konserwy, liofilizaty)
- ☐ Niewielki zestaw naczyń (misa, sztućce)
- ☐ Otwieracz do puszek



Odzież i higiena

- ☐ Bielizna i skarpetki na zmianę
- ☐ Kurtka przeciwdeszczowa / peleryna
- ☐ Czapka, rękawiczki
- ☐ Środki higieniczne: chusteczki, żel antybakteryjny, mydło, szczoteczka i pasta do zębów
- ☐ Ręcznik szybkoschnący
- ☐ Worki na śmieci (mogą służyć także jako ochrona przed deszczem)



Apteczka

- ☐ Leki przyjmowane na stałe
- ☐ Plastry, bandaże, gaza, opaska uciskowa
- ☐ Środek dezynfekujący
- ☐ Nożyczki, pęseta
- ☐ Termometr



Sprzęt i narzędzia

- ☐ Latarka (najlepiej czołówka) + zapasowe baterie
- ☐ Multitool lub nóż
- ☐ Zapałki / zapalniczka / krzesiwo
- ☐ Powerbank + kabel do telefonu
- ☐ Gwizdek
- ☐ Taśma izolacyjna / duct tape
- ☐ Linka/paracord



Przetrwanie i schronienie

- ☐ Koc termiczny NRC (folia życia)
- ☐ Namiot lub płachta biwakowa (tarp)
- ☐ Śpiwór lub mata izolacyjna (jeśli miejsce pozwala)
- ☐ Notatnik i długopis



Jeśli masz dzieci / zwierzęta

- ☐ Pieluchy, mleko modyfikowane
- ☐ Ubranka i zabawka dla dziecka
- ☐ Karma dla zwierząt, miska



Ochrona ludności
i obrona cywilna

