

Дапаможнік па бяспецы (неафіцыйны пераклад)

Poradnik bezpieczeństwa

<https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa>



Разам клапацімся пра нашу бяспеку. Абарона насельніцтва і грамадзянская абарона

У мірны час у Польшчы дзейнічае сістэма абароны насельніцтва. Яе задачай з'яўляецца забеспячэнне бяспекі людзей, іх здароўя і маёмасці, а таксама важнай інфраструктуры, навакольнага асяроддзя, жывёл і культурных каштоўнасцяў.

Калі будзе абвешчаны ваенны стан або пачнецца вайна, гэтая сістэма аўтаматычна ператвараецца ў грамадзянскую абарону, а абарону ад знешняй пагрозы паралельна ажыццяўляе Войска Польскае. Грамадзянская абарона не з'яўляецца часткай Узброеных сіл — яе мэта — абараніць усіх нас ад пагроз, звязаных з ваеннымі дзеяннямі і іх наступствамі.

Адказнасць за выжыванне і змяншэнне наступстваў крызісу не ляжыць выключна на ўладах — гэта наша агульная задача.

Падрыхтуй сябе і сваіх блізкіх, карыстаючыся гэтым дапаможнікам.

Роля дзяржаўных устаноў

Войты, бурмістры, прэзідэнты гарадоў, старасты, ваяводы і міністр, адказны за ўнутраныя справы, распрацоўваюць планы эвакуацыі і ўкрыцця, кіруюць інфраструктурай і каардынуюць дзейнасць службаў.

Роля Войска Польскага і выратавальных службаў

Узброеныя сілы стаяць на варце суверэнітэту і незалежнасці дзяржавы, а таксама яе бяспекі і міру. У выпадку нападу на Польшчу яны запусцяць адпаведныя нацыянальныя і саюзніцкія працэдуры і планы, якія дазваляць эфектыўна кіраваць абаронай дзяржавы, забяспечаць яе выжыванне і прывядуць да перамогі.

Пажарная служба, паліцыя, медыцынская выратавальная служба, а таксама іншыя службы і спецыялізаваныя арганізацыі ратуюць жыццё, здароўе і маёмасць, праводзяць эвакуацыю і забяспечваюць укрыццё.

Роля грамадскіх арганізацый

Яны падтрымліваюць дзяржаву ў аказанні дапамогі або самі арганізуюць такую дапамогу. Іх моцныя бакі — досвед, хуткасць прыбыцця да тых, хто мае патрэбу, і гнуткасць дзеянняў.

Гуманітарная дапамога заўсёды бясплатная — ніхто не мае права патрабаваць ад цябе за яе грошы або паслугі.

Твая роля

Ужо цяпер ты можаш падтрымаць сістэму абароны насельніцтва. Абяры формы ўдзелу, якія найбольш табе падыходзяць.

- Наладзь кантакт з людзьмі, якія жывуць побач з табой. Варта ведаць, каму можа спатрэбіцца дапамога і хто можа яе аказаць.
- Далучайся да суседскіх ініцыятыў, інфармацыйных груп або стварэння спісаў кантактаў, якія могуць палепшыць вашыя дзеянні ў складаных умовах.
- Карытайся даступнымі інструментамі падтрымкі мясцовай супольнасці, напрыклад, навучаннямі, вучэннямі, грамадзянскім бюджэтам.
- Пачні дзейнічаць, напрыклад, у добраахвотнай пажарнай ахове, гуманітарнай арганізацыі, спартыўным клубе або грамадскім аб'яднанні.
- Стань валанцёрам і аказвай дапамогу там, дзе яна найбольш патрэбная. Да валанцёрства можна заахоціць і сяброў або суседзяў.
- Падчас узброенага канфлікту ты працягнеш працаваць у сваёй прафесіі, калі не атрымаеш іншых заданняў.
- Калі ты атрымаеш мабілізацыйнае прызначэнне ў грамадзянскую абарону, будзеш выконваць задачы па абароне людзей, маёмасці, інфраструктуры або культурных каштоўнасцяў.
- Ты можаш таксама добраахвотна запісацца на службу ў грамадзянскую абарону і пазначыць, дзе хочаш яе праходзіць. Падрабязнасці ўдакладняй у ваяводскім упраўленні.

Хочаш даведацца больш? gov.pl/obrona-cywilna

Агульнаацыянальная абарона

Кожны грамадзянін Рэспублікі Польшча мае канстытуцыйны абавязак абароны Айчыны. Бяспека Польшчы залежыць не толькі ад войска, але і ад шырокага ўдзелу жыхароў нашай краіны.

Падчас знешняй пагрозы, у крызісных сітуацыях або пасля абвешчэння ваеннага стану дзяржава можа выклікаць цябе да ўдзелу ў абаронных дзеяннях і мерапрыемствах па падтрымцы грамадскай бяспекі. Гэта можа ўключаць выкананне розных задач на карысць абароны, прыняцце абавязкаў, звязаных з мабілізацыйнымі прызначэннямі, або праходжанне сапраўднай вайскавай службы.

Вайсковая служба

Пра мабілізацыю ты даведася з СМІ і аб'яў, размешчаных у грамадскіх месцах. Ты таксама можаш быць выкліканы індывідуальна.

Калі ў цябе ёсць мабілізацыйная картка, уважліва яе прачытай — там указаны адрас і тэрмін з'яўлення. Калі картка згублена або звесткі ў ёй неактуальныя, звярніся ў бліжэйшы Вайсковы цэнтр рэкрутацыі.

Як у час крызісу або мабілізацыі, так і падчас вайны, ты можаш быць абавязаны перадаць сваю маёмасць (будынкі, транспартныя сродкі) на патрэбы дзяржавы. Пазней яна будзе вернута або ты атрымаеш кампенсацыю.

Вайсковыя вучэнні жаўнераў рэзерву

Калі ты атрымаеш позову на вайсковыя вучэнні, памятай — гэта не баявыя дзеянні! Гэта звычайная дзейнасць Войска Польскага ў мірны час, якая рытуе дзяржаву да абароны. На вучэнні можна запісацца і добраахвотна — звяжыся з бліжэйшым Вайсковым цэнтрам рэкрутацыі.

Ужо сёння ты можаш далучыцца

Войска Польскае праводзіць добраахвотныя абаронныя навучанні для ўсіх ахвотных. Больш інфармацыі знойдзеш на сайце:

wojsko-polskie.pl або ў Вайсковым цэнтры рэкрутацыі.

Калі ты хочаш пачаць вайсковую службу, можаш выбраць:

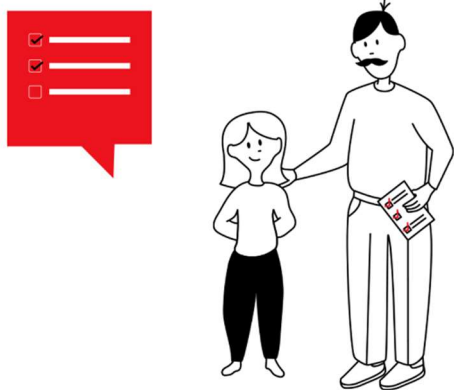
- добраахвотную асноўную вайсковую службу — да 12 месяцаў,
- тэрытарыяльную вайсковую службу — праходзіць ротацыйна і ў рэжыме гатоўнасці, што дазваляе сумяшчаць працу або вучобу са службай,
- актыўны рэзерв (напрыклад, для працуючых) — з гнуткім часам службы,
- прафесійную вайсковую службу — на поўную занятасць.

Вучышся або студэнтуюш? Аб'яры адукацыйныя праекты Міністэрства нацыянальнай абароны: аддзяленні вайсковай падрыхтоўкі, галіновыя вайсковыя аддзяленні, **Cyber.Mil z klasą** або **Legia Akademicka**. Калі пасля заканчэння вучобы хочаш стаць прафесійным вайскоўцам, можаш прэтэндаваць на вайсковую стыпендыю на час навучання.

УЗБРОЕННЫЯ СІЛЫ РЭСПУБЛІКІ ПОЛЬШЧА ГОТОВЫЯ ВЫКОНВАЦЬ ТРЫ ВІДЫ МІСІЙ:

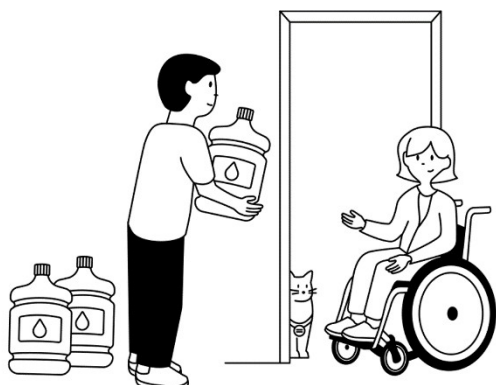
- абарона дзяржавы і супрацьдзеянне агрэсіі ў межах саюзаў,
- удзел у стабілізацыі міжнародных, крызісных і гуманітарных сітуацый,
- падтрымка ўнутранай бяспекі і дапамога грамадству.

Памятай! Калі ты ўхіляешся ад вайсковай службы, ты панясеш юрыдычную адказнасць незалежна ад таго, знаходзішся ты ў Польшчы ці за мяжой.



Падрыхтуй сябе і сваіх блізкіх. Тое, як ты справішся з крызісам, залежыць ад таго, ці падрыхтуешся загодзя.

- Харчуйся здарова, паклапаціся пра дастатковую колькасць сну і рэгулярную фізічную актыўнасць.
- Дбай пра псіхічнае здароўе. На твае эмоцыі моцна ўплываюць навіны, якія да цябе даходзяць — крытычна аналізуй іх змест.
- Май пры сабе неабходныя лекі і дапаможныя медыцынскія прыстасаванні. Паведамі блізкім пра свае захворванні і алергіі. Медыцынскую дакументацыю захоўвай у адным месцы.
- Падтрымлівай кантакты з людзьмі, на якіх можаш разлічваць і якія аказваюць табе падтрымку.
- Не саромейся карыстацца прафесійнай псіхалагічнай дапамогай.
- Калі можаш, рэгулярна здавай кроў. Аформі карту групы крыві — яе можна атрымаць у Цэнтры крывадаонарства або ў медыцынскай лабараторыі, нават калі ты не з'яўляешся донарам. Носі карту з сабой.
- Карытайся прафілактычнымі праграмамі аховы здароўя. Іх спіс знойдзеш на сайце: **pacjent.gov.pl**.
- Памятай, што некаторыя прышчэпкі трэба паўтараць — напрыклад, прышчэпкі ад дыфтэрыі, коклюшу і скупняка дзейнічаюць 10 гадоў.



Асобы, якія маюць патрэбу ў асаблівай дапамозе. У крызісных сітуацыях дапамагай пажылым людзям, хворым і асобам з інваліднасцю. Не ўсе могуць усведамляць набліжэнне пагрозы, таму перадай ім самую важную інфармацыю і растлумач, што неабходна зрабіць.

- Узгадні з асобай, якую ты падтрымліваеш, парадак дзеянняў у крызіснай сітуацыі.
- Дапамажы з падрыхтоўкай, напрыклад, спакуй эвакуацыйны заплечнік для чалавека, якога падтрымліваеш, пераканайся, што ў яго ёсць запас неабходных лекаў і батарэек для дапаможных прылад (слыхавы апарат, датчык вымярэння ўзроўню цукру і інш.).

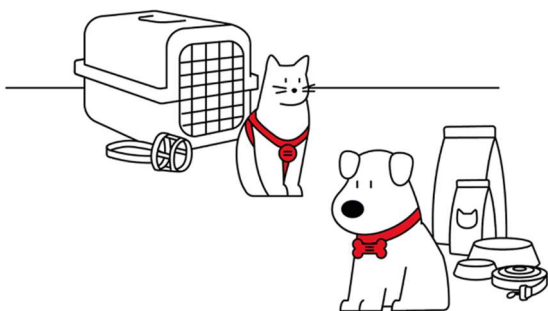
У выпадку раптоўнай пагрозы паведамі выратавальныя службы пра асобу, якой падчас эвакуацыі патрэбна асаблівая дапамога.

Больш інфармацыі пра тое, як ты можаш падтрымаць людзей, якія маюць патрэбу ў асаблівай дапамозе, ты атрымаеш у сваім гарадскім або сельскім (гмінным) упраўленні.

Пагавары з дзецьмі пра пагрозы

Дзеці адчуваюць напружанасць дарослых і могуць хвалявацца з-за інфармацыі, якая паступае да іх з розных крыніц. Размаўляй з дзецьмі так, каб гэта адпавядала іх узросту і ўзроўню разумення.

- Падрыхтуйся да размовы і ствары спакойную атмасферу. Даведайся, што дзіця ўжо ведае і як яно сябе адчувае.
- Адказвай на пытанні шчыра, але без жорсткіх або драматычных падрабязнасцяў. Калі ты не ведаеш адказу, можаце пашукаць яго разам.
- Назірай за паводзінамі дзіцяці і рэагуй на яго эмоцыі.
- Падкрэслі, што нават у складанай сітуацыі вы можаце разлічваць на дапамогу і падтрымку сям'і і іншых людзей: суседзяў, пажарных, паліцэйскіх, ратавальнікаў.
- Раствлумач дзіцяці, якія заданні яно будзе мець у крызіснай сітуацыі, і адпрацуйце іх разам. Ведаючы сваю ролю, дзіця будзе адчуваць сябе больш бяспечна.
- Будзь побач, слухай і праяўляй падтрымку. Твая прысутнасць і спакой дапамогуць дзіцяці лепш справіцца з цяжкай сітуацыяй.



Паклапаціся пра жывёл. Хатнія жывёлы

У крызісных сітуацыях памятай пра жывёл, пра якіх ты клапацішся.

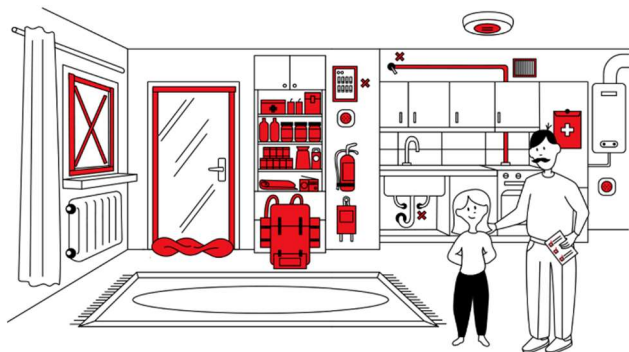
- Захоўвай у адным месцы ветэрынарную дакументацыю жывёлы, пацвярджэнні прышчэпак і звесткі пра лекі.
- Падрыхтуй адпаведнае абсталяванне для транспарціроўкі: наморднік, ашыінік, шлейку, павадок, пераносны кантэйнер або клетку.
- Падрыхтуй запас корму, пітной вады і лекаў на некалькі дзён.
- Прачыспуй і зарэгіструй сваю жывёлу ў агульнадаступнай базе даных.
- Размясці на ашыініку або шлейцы кантактныя даныя ўладальніка.

Сельскагаспадарчыя жывёлы

Калі ў цябе ёсць сельскагаспадарчыя жывёлы, абарані іх на выпадак крызісных сітуацый, такіх як стыхійныя бедствы або перабоі з падачай вады ці электраэнергіі.

- Падрыхтуй запас кармоў і вады на 14 дзён. Усталюй ёмістасці для збору дажджавой вады.
- Правер, ці ўстойлівыя гаспадарчыя будынкі і агароджы да неспрыяльных умоў надвор'я. Назапась матэрыялы для іх рамонту.
- Абзнач жывёл, напрыклад, з дапамогай біркаў. У надзвычайнай сітуацыі нанясі на жывёлу знак фарбай.
- Падрыхтуй жывёл да транспарціроўкі адразу пасля абвешчэння службамі загаду аб эвакуацыі.
- Калі эвакуацыя немагчымая, паведамі выратавальныя службы пра пакінутых жывёл.

За эвакуацыю жывёл адказвае іх уладальнік, а каардынацыю эвакуацыі ажыццяўляе мясцовы цэнтр кіравання крызіснымі сітуацыямі. Па дакладную інфармацыю пра спосабы эвакуацыі жывёл у тваёй мясцовасці звярніся ў гмінную (сельскую) управу.



Падрыхтуй сваё асяроддзе. Транспарт

Калі ты карыстаешся аўтамабілем, памятай, каб ён быў тэхнічна спраўны і з запоўненым бакам паліва. Пераканайся, што ў машыне ёсць аптэчка, вогнетушыцель і аварыйны знак, запасное кола, рамонтны камплект, інструменты для замены кола, а таксама выратавальная картка.

- Падрыхтуй дадатковыя сродкі сувязі, напрыклад, СВ-радыё або рацыі.
- Май пры сабе папяровую карту або аўтамабільны атлас.
- Можаш загадзя загрузіць карты для аўтаномнага выкарыстання. Сістэма GPS можа не працаваць.
- У крызісных сітуацыях абмяжоўвай карыстанне аўтамабілем. Дарогі павінны заставацца праезднымі для выратавальных службаў і вайсковага транспарту.

Дом або кватэра

- Падрыхтуй прадметы для ўшчыльнення і абароны вокнаў і дзвярэй, напрыклад, коўдры, ручнікі, стужкі.
- Падрыхтуйся да перапынкаў у падачы вады, электрычнасці, газу, а таксама да адсутнасці тэлефаннай сувязі і інтэрнэту.
- Прыбяры з калідораў і лесвічных клетак непатрэбныя прадметы.

- Відавочна абазнач, напрыклад, каляровымі стужкамі, месцы адключэння газу, электрычнасці і вады. Патрэніруйся разам з блізкімі іх выключаць.
- Усталюй датчыкі дыму, чаднага газу і газу. Рэгулярна правярай іх тэхнічны стан. Дакладна правер размяшчэнне датчыкаў.
- Абсталюй дом вогнетушыцелем і пажарнай коўдрай.
- Вызнач, якое месца ў доме з'яўляецца найбольш бяспечным: далёка ад вокнаў, каля апорных сцен, у цэнтральных памяшканнях.
- Памятай пра рэгулярныя агляды інжынерных сетак: дымавых каналаў, вентыляцыі, газавай і электрычнай устаноўкі, а таксама пра страхаванне дома або кватэры.

Школа

- Калі ты вучышся ў школе, удзельнічай у трэніровачных трывогах. Інфармуй настаўнікаў пра падазроныя паводзіны або прадметы.
- Калі тваё дзіця з'яўляецца вучнем, захавай кантакт асобы, прызначанай школай для выдачы дзяцей у выпадку пагрозы.

Праца

- Правер, дзе знаходзяцца эвакуацыйныя выходы, месцы збору, вогнетушыцелі, дэфібрылятары (AED) і аптэчкі.
- Неадкладна паведамляй пра выяўленыя парушэнні, напрыклад, пашкоджаную электраправодку, заблакаваныя эвакуацыйныя шляхі або няспраўныя ліфты.
- Разам з калегамі адпрацуй аварыйны план і эвакуацыю. Пераканайся, што ведаеш, як распазнаваць пагрозы, прадухіляць іх, падаваць сігнал трывогі і рэагаваць у сваёй працы.
- Калі ты асоба, якая можа быць мабілізаваная або выкліканая да іншых задач, звязаных з абаронай дзяржавы, паведамі пра гэта працадаўцу.
- Калі ты працадаўца, азнаёмся са сваімі абавязкамі адносна работнікаў у перыяд надзвычайных станаў і вайны.

ХАТНІЯ ЗАПАСЫ МІНІМУМ НА 3 ДНІ

Ты можаш назапасіць доўгатэрміновыя прадукты (з доўгім тэрмінам прыдатнасці), а таксама тэя, што будзеш паступова выкарыстоўваць і рэгулярна папаўняць. Правярай запасы кожныя некалькі месяцаў і кантралюй тэрміны прыдатнасці.

Хочаш даведацца больш? gov.pl/rcb/poradnik-bezpiecznych-zachowan

Што павінна ўвайсці ў запасы:

- **Ежа і напоі:** мінімум 3 літры вады на чалавека ў суткі, ежа, гатовая да ўжывання.
- **Аптэчка:** лекі для пастаяннага прыёму, абязбольвальныя, супрацьзапаленчыя, супраць ванітаў і дыярэі, марля, бінты, павязкі ад апёкаў, аднаразовыя пальчаткі, антысептыкі, жгут для спынення крывацёку, тэрмометр, нажніцы, маскі FFP3, тэрмафальга.

- **Сродкі чысціні і асабістай гігіены:** туалетная папера, вільготныя сурвэткі, пракладкі, падгузнікі, дэзінфікуючыя сродкі, смеццевыя пакеты, вядро з накрыўкай.
- **Асвятленне і сувязь:** ліхтарык і радыё на батарэйках або з дынама-механізмам, зараджаны тэлефон, зарадная прылада, зараджаны powerbank, адпаведныя кабелі і батарэйкі, свечкі для хатняга карыстання, запальнічка.
- **Коўдры, спальнікі і цёплае адзенне.**
- **Наяўныя грошы** розных наміналаў.
- **Інструменты і абсталяванне:** стужкі, плёнка, камплекты для ўшчыльнення.
- **Альтэрнатыўная крыніца ацяплення**, якая не працуе ад электрычнасці.



Сігналы трывогі і папярэдзальныя паведамленні. Службы карыстаюцца сігналамі трывогі і папярэдзальнымі паведамленнямі ў выпадку рэальнай пагрозы або для правядзення вучэнняў. Пра вучэнні ты даведаешся загадзя.

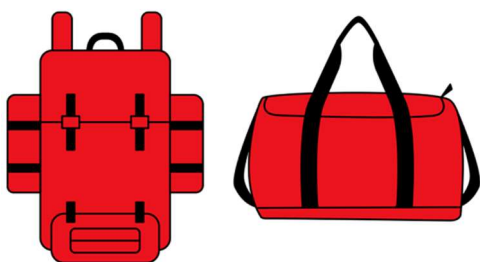
Для інфармавання пра пагрозу службы выкарыстоўваюць:

- сігнальныя сірэны;
- мегафоны;
- сродкі масавай інфармацыі — радыё, тэлебачанне, інтэрнэт;
- Рэгіянальную сістэму апавяшчэння (RSO);
- апавяшчэнні РСВ, якія дасылаюцца на мабільныя тэлефоны;
- непасрэдны кантакт.

Запомні! У Польшчы цяпер існуюць толькі два віды сігналаў трывогі:

- **абвяшчэнне трывогі** — бесперапынны, мадуляваны гук сірэны на працягу 3 хвілін;
- **адбой трывогі** — бесперапынны, роўны гук сірэны на працягу 3 хвілін.

Калі ты пачуеш сігнал трывогі, уключы радыё або тэлевізар і дзейнічай згодна з атрыманымі паведамленнямі.



Эвакуацыя. Калі ты знаходзішся ў месцы, дзе ўзнікла непасрэдная пагроза твайму жыццю або здароўю, не адкладай эвакуацыю.

Калі ўлады або выратавальныя службы прымуць рашэнне аб эвакуацыі, безумоўна выконвай іх указанні. Інфармацыю ты будзеш атрымліваць аператыўна з урадавых сайтаў, апавяшчэнняў RCB, сістэмы RSO і сродкаў масавай інфармацыі.

- Зачыні вокны, перакрый падачу вады, выключы электрычныя і газавыя прыборы, патуш усе крыніцы агню (печ, камін, пліту).
- Апранайся ў адпаведнасці з умовамі надвор'я.
- Пераканайся, што дзеці маюць пры сабе кантактныя даныя апекуна і медыцынскую інфармацыю.
- Вазьмі эвакуацыйны заплечнік.
- Правер, ці ведаюць суседзі пра трывогу. Па магчымасці дапамажы людзям з асаблівымі патрэбамі.
- Скарытайся арганізаваным транспартам або ідзі пешшу да вызначанага месца.
- Калі карыстаешся аўтамабілем, не блакуй эвакуацыйныя шляхі.
- Памятай пра жывёл, а калі іх эвакуацыя немагчымая — абарані іх і забяспеч ежай і вадой.
- Паведамі блізкім, што ты эвакуіруешся, якім спосабам і куды.
- Не перадавай дакументы асобам, якія прапануюць дапамогу або транспарт. Калі ты карыстаешся чужым транспартам, перадай блізкім рэгістрацыйны нумар транспартнага сродку і актуальны адрас свайго знаходжання.

Эвакуацыйны заплечнік

Падрыхтуй партатыўны набор самых неабходных рэчаў. Скарытайся нашым спісам і адаптуй яго да сваіх патрэб. Эвакуацыйны заплечнік павінен мець кожны член сям'і, нават дзеці.

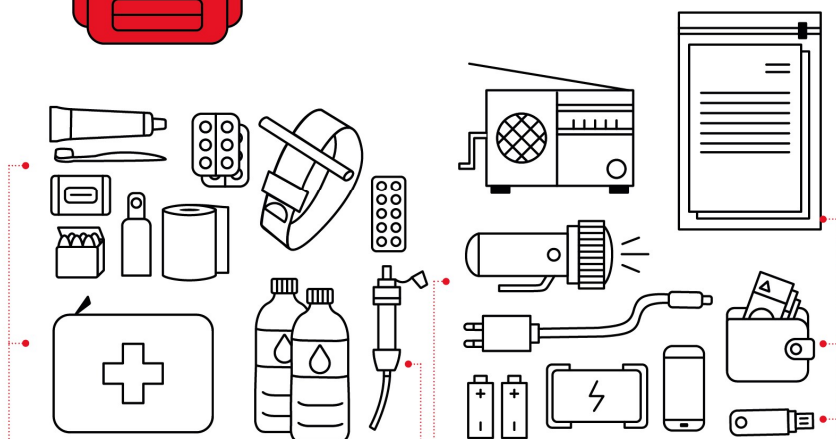
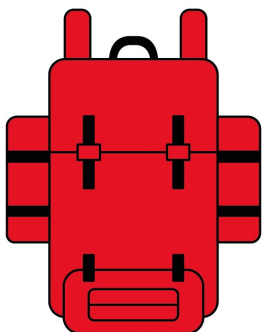
- Буціляваная вада. Фільтры або таблеткі для ачысткі вады.
- Аптэчка і асабістыя лекі, сродкі гігіены і дэзінфекцыі.
- Дакументы, іх копіі на флэш-назапашвальніку і наяўныя грошы розных наміналаў.
- Ліхтарык і радыё на батарэйках або з дынама-механізмам, зараджаны тэлефон і powerbank, зарадная прылада, адпаведныя кабелі і запасныя батарэйкі.
- Кішэнны нож або мультынструмент, запальнічка, смеццевыя пакеты, друкаваныя карты.
- Высокаэнергетычная ежа, гатовая да ўжывання (энергетычныя батончыкі, сушаныя садавіна, арэхі і інш.).
- Важная асабістая рэч, напрыклад, фотаздымак або сямейная рэліквія.
- Адзенне па сезоне, воданепранікальнае адзенне, спальнік, турыстычны дыванок, тэрмафальга.
- Альтэрнатыўныя сродкі сувязі (напрыклад, рацыя).

Plecak ewakuacyjny

Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy.

Skorzystaj z naszej listy i dopasuj ją do swoich potrzeb.

Plecak ewakuacyjny powinien mieć każdy domownik, nawet dzieci.



Woda butelkowana. Filtry lub tabletki do uzdatniania wody.

Apteczka i leki osobiste, środki higieniczne i do dezynfekcji.

Dokumenty, kopie na pendrive i gotówka w różnych nominałach.

Latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon i powerbank, ładowarka, pasujące kable i zapasowe baterie.



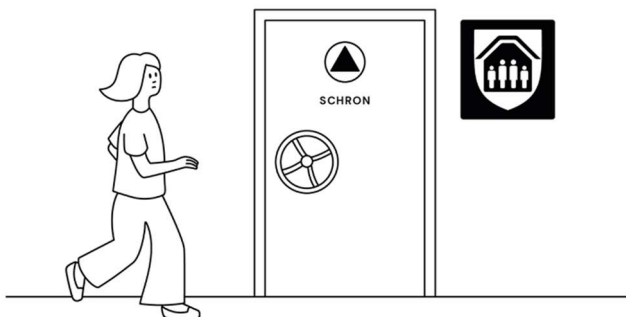
27



Бяспека ў натоўпе. Калі ты ідзеш на матч, канцэрт або ўдзельнічаеш у іншым масавым мерапрыемстве, загадзя правер, дзе знаходзяцца эвакуацыйныя выхады.

- У выпадку ўзнікнення панікі рухайся разам з натоўпам і пазбягай рэзкіх змен напрамку. Калі ты апынуўся ў цэнтры групы, паспрабуй паступова перамясціцца да краю.
- Пазбягай вузкіх праходаў, шкляных паверхняў, сцен і агароджаў.
- Не спрабуй падымаць прадметы з зямлі, напрыклад, тэлефон, які выпаў з рук.

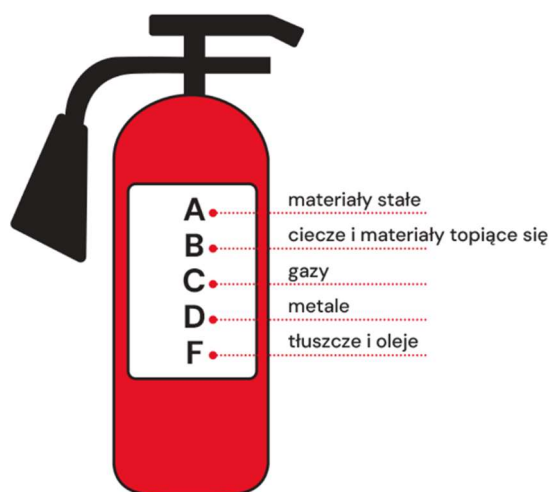
- Калі ты ўпадзеш, паспрабуй як мага хутчэй падняцца — трымайся за ўстойлівыя элементы або людзей побач. Калі падняцца немагчыма, згарніся ў клубок і прыкрый галаву.
- Калі знік твой блізкі чалавек, звярніся да службы аховы на месцы або ў паліцыю. Падрыхтуй дакладнае апісанне зніклай асобы.



Сховішчы. Інфармацыю пра месцы размяшчэння сховішчаў ты знойдзеш у гміннай управе, у падраздзяленнях Дзяржаўнай або Добраахвотнай пажарнай службы, а таксама на сайце:

gov.pl/kgpsp

- Калі ты не можаш схавацца ў пазначаным месцы сховішча, заставайся дома — далёка ад вокнаў, каля апорных сцен, у цэнтральных памяшканнях.
- Калі ты знаходзішся па-за домам, шукай месцы, якія забяспечваюць хаця б мінімальную абарону (ніжнія паверхі будынкаў, у тым ліку падвалы, падземныя гаражы, тунэлі, падземныя пераходы).
- Нават звычайныя паглыбленні ў мясцовасці забяспечваюць лепшую абарону, чым знаходжанне на адкрытай прасторы.

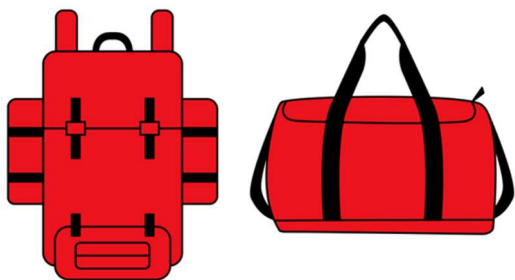


Пажар. Калі ты заўважыш пажар або дым, неадкладна выкліч пажарную службу. Патэлефануй па нумары экстранай дапамогі **112**.

- Спрабуй патушыць агонь, калі ён невялікі.
- Калі гэта бяспечна, закруці галоўны газавы вентыль і выключы галоўныя выключальнікі электрычнасці.

- Не адчыняй вокны і дзверы. Абмежаванне доступу паветра запаволіць распаўсюджванне агню.
- Абараняй дыхальныя шляхі. Прыкрывай рот і нос, пажадана вільготнай тканінай.
- Паведамі выратавальныя службы, калі хтосьці застаўся ў будынку, і ўкажы дакладнае месцазнаходжанне.
- Памятай: не тушы вадой электрычныя прыборы, а таксама агонь ад алею ці тлушчу.
- Падчас пажару не карыстайся ліфтам! Карыстайся толькі лесвіцай.

Звярні ўвагу на пазнакі на вогнетушыцелі — для якіх тыпаў пажараў ён прызначаны.



Паводка. Падрыхтуй эвакуацыйны заплечнік.

- Правер, ці патрэбна дапамога суседзям.
- Абарані дом, падрыхтуй мяшкі з пяском. Ушчыльні дзверы і вокны.
- Перанясі каштоўныя рэчы і электрычныя прыборы на верхнія паверхі будынка.
- Выключы электрычную і газавую ўстаноўкі, абарані люкі і выхады каналізацыйных сістэм.
- Запаркуй транспартныя сродкі ў бяспечным месцы, не блакуй дарогі.
- Падрыхтуй жывёл да эвакуацыі.
- Не ігнаруй метэаралагічныя папярэджанні і заклікі да эвакуацыі.

Калі будзе абвешчана эвакуацыя, не заставайся на затопленай тэрыторыі дзеля маёмасці. Тэрыторыю будучь ахоўваць службы.

Калі эвакуацыя немагчымая, вывесі сцяг у бачным месцы, каб ратавальнікі ведалі, якая дапамога табе патрэбная.

- **Белы сцяг** — мне патрэбна эвакуацыя.
- **Чырвоны сцяг** — мне патрэбна медыцынская дапамога.
- **Сіні сцяг** — мне патрэбны ежа і вада.

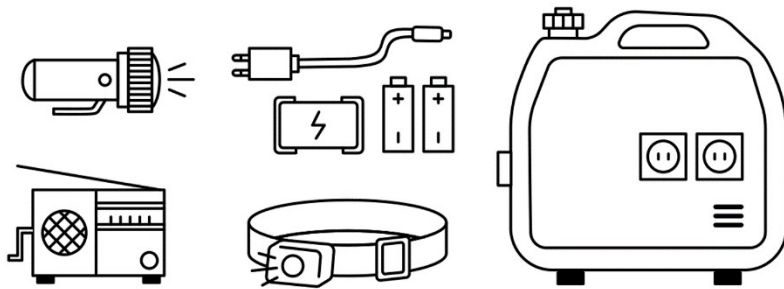
Сцяг можна зрабіць, напрыклад, з адзення.

Сачы за інфармацыяй пра ўзровень вады на сайтах:

wody.gov.pl

isok.gov.pl

hydro.imgw.pl

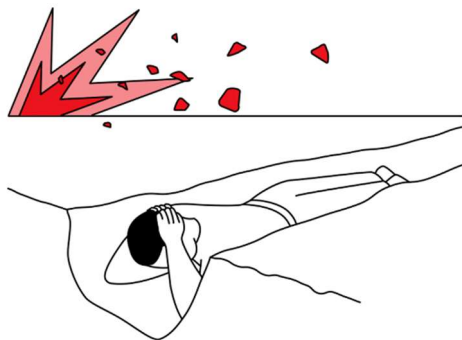


Доўгатэрміновая адсутнасць электраэнергіі (blackout). Адсутнасць электрычнасці — выкліканая стихійным бедствам або наўмыснымі дзеяннямі — можа доўжыцца нават некалькі дзён. У такім выпадку ты страціш доступ да вады, ацяплення, інтэрнэту і тэлефона, а таксама магчымасць разлічвацца карткай.

- Падрыхтуй альтэрнатыўныя крыніцы:
асвятлення (ліхтарыкі з запасам батарэек),
ацяплення (газавая або алейная печка, камін),
связі (радыё на батарэйках, рацыі, СВ-радыё).
- Разгледзь магчымасць набыцця электрагенератара.
- Зарадзі powerbankі. Уключы на тэлефоне рэжым эканоміі энергіі.
- Падрыхтуй запасы ежы, гатавай да ўжывання (напрыклад, кансервы, сухары, батончыкі), і вады (не менш за 3 літры на чалавека ў суткі).
- Май пры сабе запас наяўных грошай розных наміналаў.

Падчас адключэння электраэнергіі

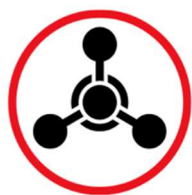
- Эканом цеплыню, збяры ўсіх дамачадцаў у адным пакоі.
- Абмяжуй адчыненне халадзільніка і маразільніка — так яны даўжэй захаваюць нізкую тэмпературу.
- Адключы ўсе электрапрыборы ад сеткі.



Паветраны напад. Калі ты пачуеш сігнал трывогі, ідзі загадзя вызначаным эвакуацыйным маршрутам да месца сховішча. Вазьмі з сабой эвакуацыйны заплечнік. Пазбягай ліфтаў — спускайся або падымайся толькі па лесвіцы. Сховішча, у якое ты накіроўваешся, павінна быць без вокнаў, з тоўстымі сценамі і перакрыццямі, мець доступ паветра і аварыйны выхад.

- Калі на адкрытай мясцовасці ты пачуеш выбух, упадзі на зямлю — найлепш у паглыбленне — і прыкрый галаву.
- Не пакідай сховішча без неабходнасці.
- Не перагружай тэлефонныя сеткі — карытайся SMS-паведамленнямі.

- Дапамагай іншым — правер, каму побач з табой патрэбна падтрымка.



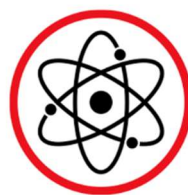
chemiczne



biologiczne



radiacyjne



nuklearne

Хімічныя, біялагічныя, радыялагічныя і ядзерныя пагрозы. Калі ты пачуеш папераджальнае паведамленне пра пагрозу:

- Апавясці людзей, якія знаходзяцца ў зоне небяспекі, і пакінь небяспечную тэрыторыю.
- Калі застаешся ў будынку: зачыні і ўшчыльні вокны, дзверы, вентыляцыйныя адтуліны, засаўкі печы і камінаў. Выключы кандыцыянаванне.
- Калі ты ў аўтамабілі: зачыні вокны, выключы кандыцыянер і вентыляцыю, выехаў з зоны пагрозы.
- Пасля вяртання з вуліцы знімі забруджанае адзенне. Не ўжывай прадукты, якія маглі быць заражаныя.
- Не дакранайся да твару, пакуль не вымыеш рукі. Вымыйся мылам пад праточнай вадой: спачатку рукі, потым твар. Прымі душ. Калі гэта немагчыма, працяры скуру і валасы вільготнай тканінай. Апані чыстае адзенне.
- Пакладзі ў пластыкавыя пакеты ўсе прадметы, якія маглі быць заражаныя, напрыклад, адзенне або ежу — шчыльна зачыні іх і абзнач.
- У выпадку пагрозы радыяцыйнага заражэння падрыхтуйся знаходзіцца не менш за некалькі дзён унутры ўшчыльненага будынка.

Памятай: узровень радыяцыі ў месцы ядзернага выбуху істотна зніжаецца ўжо праз некалькі дзён.



Трывожныя паводзіны. У сваім непасрэдным асяроддзі звяртай увагу на:

- неабгрунтаваныя спробы кантакту з боку асоб, якія прапануюць «лёгкі заробак»;
- змены ў паводзінах людзей з твайго асяроддзя, якія немагчыма лагічна растлумачыць, напрыклад, беспадстаўныя спробы атрымаць персанальныя даныя, планы будынкаў або іншую адчувальную інфармацыю;

- падазроныя пазнакі — графіці, знакі фарбай, крэйдаі або стужкай — у месцах, дзе іх не павінна быць. Напрыклад, нетыповыя сімвалы на энергетычных або тэлекамунацыйных скрынках, на мурах, дарогах і ліхтарых;
- асоб, якія назіраюць, фатаграфуюць або здымаюць відэа (у тым ліку з дапамогай дронаў) такія аб’екты, як аэрапорты, гандлёвыя цэнтры, лагістычныя вузлы, чыгуначныя шляхі, вайсковыя часткі, бальніцы.

Памятай, што паведамленне ў Паліцыю або Агенцтва ўнутранай бяспекі не нясе для цябе ніякіх негатыўных наступстваў. Тваё паведамленне будзе праверана службамі, і яны прымуць адпаведныя меры.

Калі ты падазраеш, што нехта плануе злачынства, неадкладна паведамі службам па нумары экстранай дапамогі **112**. Ты можаш прадухіліць трагедыю.

Нацыянальная карта пагроз бяспекі даступная на сайце: policja.pl

Тэрарыстычныя пагрозы. Мэтай нападаў могуць быць людзі або важныя аб’екты (напрыклад, электрастанцыі, станцыі ачысткі вады, лагістычныя цэнтры, канцэртныя залы ці гандлёвыя цэнтры).

- Калі ты стаў сведкам нападу, не падыходзь. Уцякай! Папярэджвай іншых. Паведамі службам — не разлічвай на тое, што нехта ўжо гэта зробіў. Не вяртайся на месца здарэння.
- Схавайся далёка ад натоўпу. Знайдзі ўкрыццё — муры, сталёвыя канструкцыі, тоўстыя сцены. У памяшканні забарыкадуй дзверы, заштор вокны, выключы святло. Пастаў тэлефон на бязгучны рэжым.
- Калі ты не можаш уцячы або схавацца — змагайся. Выкарыстоўвай усё, што ёсць пад рукой, напрыклад, торбу, заплечнік, крэсла.
- Не будзь пасіўным!

ВАЖНА

- Тэлефануй толькі тады, калі гэта сапраўды неабходна — не перагружай сеткі. Не тэлефануй людзям, якія знаходзяцца ў небяспекі — ты можаш выдаць іх сховішча.
- Не распаўсюджвай фота і відэа з месца здарэння.
- Не падсілкоўвай паніку — не распаўсюджвай непацверджаную інфармацыю.



Лічбавыя пагрозы

Дэзінфармацыя

Дэзінфармацыя — гэта наўмыснае распаўсюджванне ілжывых або зманіпуляваных звестак.

- Правярай інфармацыю, якая здаецца табе праўдападобнай, у некалькіх незалежных крыніцах.
- Не распаўсюджвай непацверджаную інфармацыю.
- Не вер у паведамленні пра «падзенне дзяржавы» або капітуляцыю.
- Не распаўсюджвай ніякіх звестак пра месцазнаходжанне і перамяшчэнне Войска Польскага і саюзных войскаў. Не фатаграфуй, не здымай, не перасылай і не публікуй здымкі войска і важных аб'ектаў, напрыклад, мастоў, чыгуначных станцый, складоў.
- Усе звесткі правярай у надзейных, публічных крыніцах інфармацыі, такіх як Польскае радыё, Польскае тэлебачанне, урадавыя сайты і дзяржаўныя службы.

Кіберзлачыннасць

Злачынцы могуць завалодаць тваімі данымі, выдаваць сябе за цябе ў сетцы, узяць крэдыт ад твайго імя або падмануць тваіх знаёмых.

- Атрымаў падазронае паведамленне са спасылкай або ўкладаннем? Не націскай паспешліва.
- Правярай адрас адпраўніка і змест паведамлення. Памылкі або адсутнасць польскіх знакаў могуць сведчыць пра махлярства.
- Абараняй лагіны і нумары плацежных карт.
- Рэгулярна абнаўляй антывірусныя праграмы і прыкладанні на камп'ютары і ў тэлефоне.
- Карытайся толькі ліцэнзійным праграмным забеспячэннем.
- Не ўсталёўвай праграмы з ненадзейных крыніц.
- Стварай надзейныя паролі, напрыклад, з дапамогай менеджара пароляў.
- Карытайся двухэтапнай праверкай (SMS, электронная пошта).
- Рабі рэзервовыя копіі важных файлаў і дакументаў.
- Будзь асцярожны пры карыстанні публічнымі сеткамі Wi-Fi.

Пра спробы выманвання даных або махлярства паведамляй на сайце: **incident.cert.pl** або праз прыкладанне **mObywatel**.

Падазроныя SMS-паведамленні са спасылкамі перасылай на нумар **8080**.



Першая дапамога. Аказанне першай дапамогі — твай абавязак. Не бойся: калі ты дапамагаеш, ты не нясеш адказнасці за ненаўмысныя памылкі.

- Паклапаціся пра ўласную бяспеку і бяспеку пацярпелага. Не перамяшчай яго, калі ў гэтым няма неабходнасці.
- Ацані стан пацярпелага: лёгка патрасі яго за плячо і спытай: «Ты мяне чуеш?».
- Калі ён рэагуе, спытайся, што адбылося.
- Патэлефануй па нумары **112** або папрасі зрабіць гэта кагосьці з навакольных — укажы канкрэтную асобу.
- **Памятай!** У крызісны час шпіталі будуць перагружаныя. У сітуацыях, якія не пагражаюць жыццю, табе давядзецца дзейнічаць самастойна.

Хочаш даведацца больш? Запішыся на курс першай дапамогі.

Калі няма кантакту з пацярпелым

- Папрасі канкрэтную асобу з навакольных прынесці дэфібрылятар (AED).
- Правер, ці дыхае пацярпелы ў тым становішчы, у якім ён знаходзіцца. Назірай за рухамі грудной клеткі. Пры неабходнасці расшпілі адзенне.
- Калі дыхае — пакладзі яго ў стабільнае бакавое становішча. Назірай за дыханнем да прыбыцця ратавальнікаў.

Калі пацярпелы не дыхае

- Пакладзі пацярпелага на спіну на цвёрдую і роўную паверхню.
- Укленчы побач з яго грудной клеткай.
- Расшпілі або разрэж адзенне так, каб грудная клетка была адкрытая (у тым ліку ў жанчын).
- Пакладзі адну руку на лоб пацярпелага, другую — на падбародак. Адхілі галаву назад.
- На кароткі момант адкрый рот і прыбяры бачныя іншародныя прадметы.
- Нахіліся над пацярпелым і цягам 10 секунд правярай дыханне:
 - назірай, ці падымаецца і апускаецца грудная клетка,
 - прыслухоўвайся да дыхання каля носа,
 - чакай выдыху — ты адчуеш яго на шчацэ.
- Калі не дыхае — пакладзі далоні адна на адну пасярэдзіне грудной клеткі. Рукі трымай выпрастанымі ў локцях.
- Рабі націсканні рытмічна, моцна і рэзка:
 - глыбіня: 5–6 см,
 - частата: 2 націсканні ў секунду,
 - пасля кожнага націскання адрывавай далоні ад грудзіны, пакідаючы пальцы ў кантакце з грудной клеткай.
- Пасля 30 націсканняў зноў адкрый дыхальныя шляхі і 2 разы павольна ўдзьмі паветра ў рот пацярпелага. Калі не хочаш гэтага рабіць — працягвай націсканні без перапынкаў.
- Калі прынясуць дэфібрылятар (AED), выкарыстай яго. Прыбор падкажа, як дзейнічаць.
- Праводзь рэанімацыю да таго часу, пакуль:
 - не прыбудуць ратавальнікі,
 - не з’явіцца відавочныя прыкметы аднаўлення кровазвароту (дыханне, рух, кашаль),
 - аказанне дапамогі не стане для цябе небяспечным.
- Калі адчуеш стому, прызнач кагосьці, хто заменіць цябе.

Дэфібрлятары можна знайсці ў грамадскіх месцах: установах, гандлёвых цэнтрах, на вакзалах, у аэрапортах і на станцыях метро. Усталой прыкладанне, якое паказвае размяшчэнне AED побач.

Калі ўзнік моцны крывацёк

- Накладзі націскную павязку. Выкарыстай, напрыклад, бінт, тканіну або хустку.
- Калі крывацёк з канечнасці не спыняецца, накладзі жгут вышэй за рану — на плячо або сцягно. Запішы час накладання жгута.
- Калі не можаш накласці жгут або павязку, націскай непасрэдна на рану рукой або тканінай да спынення крывацёку або прыбыцця ратавальнікаў.
- Калі пацярпелы бледны і пакрыты потам — паднімі яму ногі прыкладна на 30 см.
- Накрый пацярпелага. Пасля траўмы людзі хутчэй пераахалоджваюцца.
- Назірай за яго станам да прыбыцця ратавальнікаў.

Моцны крывацёк можа прывесці да смерці за некалькі хвілін. Дзейнічай хутка!



Гігіена ў крызісе. Падтрыманне гігіены мае ключавое значэнне для здароўя і прадукінення эпідэміі. Як клапаціцца пра яе, калі няма праточнай вады, электрычнасці або ацяплення?

Туалет

Пры адсутнасці праточнай вады ты можаш арганізаваць імправізаваны туалет, надзеўшы на вядро пластыкавую торбу. Пасля выкарыстання выкінь торбу з утрыманнем у асобны кантэйнер. Непрыемныя пахі можна нейтралізаваць з дапамогай зямлі, пілавіння або напайняльніка для каціных латкоў.

- Камунальныя службы паведамяць табе, як правільна ўтылізаваць нечыстоты.
- Пры адсутнасці вады ты ўсё яшчэ можаш карыстацца туалетам для мачавыпускання.

Асабістая гігіена

Калі ў цябе няма доступу да праточнай вады, карытайся вільготнымі сурвэткамі і дэзінфікуючымі сродкамі.



План на выпадак крызісу. Распрацуй сямейны план дзеянняў на выпадак крызіснай сітуацыі.

- Вызнач кантактныя даныя, а таксама месцы і час сустрэч — у сваёй мясцовасці і па-за ёй. Гэта важна на выпадак раз'яднання і адсутнасці сувязі.
- Скарытайся гатовымі формамі ў дапаможніку або падрыхтуй план самастойна.
- Рэгулярна абнаўляй яго і адпрацоўвай разам з дамачадцамі.

ДЭКАЛОГ БЯСПЕКІ

- Карытайся надзейнымі крыніцамі інфармацыі, перш за ўсё ўрадавымі.
- Распрацуй і адпрацуй сямейны план крызісных дзеянняў на выпадак розных пагроз, неабходнасці эвакуацыі і магчымай раз'яднанасці.
- Падрыхтуй хатнія запасы мінімум на 3 дні і рэгулярна іх правярай.
- Сфарміруй аптэчку з неабходнымі лекамі. Навучыся аказваць першую дапамогу.
- Рэгулярна праводзь або замаўляй агляд інжынерных сістэм: электрычнай, газавай, вентыляцыйнай і камінавай.
- Для дзяцей і пажылых людзей падрыхтуй ідэнтыфікатары з імем, прозвішчам і кантактным нумарам тэлефона.
- Калі ў цябе ёсць жывёлы, прачыспуй іх або абазнач.
- Правер, дзе знаходзіцца найбліжэйшае месца сховішча.
- Сфарміруй эвакуацыйны заплечнік.
- Слухай указанні службаў і супрацоўнічай з іншымі.