

BĄDŹ GOTOWY I BEZPIECZNY

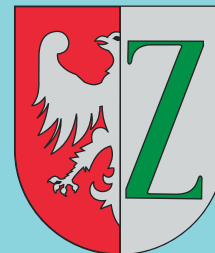
Przewodnik dla mieszkańców Zielonki na wypadek kryzysu

część I

DOM. MOJA TWIERDZA

Brak wody, prądu, ogrzewania, sklepy zamknięte. Jak przetrwać we własnym domu w czasie kryzysu?

Miasto Zielonka



Szanowni Państwo,
Drodzy Mieszkańcy Zielonki

bezpieczeństwo najczęściej doceniamy wtedy, gdy coś przestaje działać tak, jak powinno. Wystarczy kilka godzin bez prądu, awaria wodociągu, silny wiatr, nieprawdziwa informacja, by codzienność zaczęła wyglądać zupełnie inaczej. Współczesne zagrożenia mają różne oblicza, ale łączy je jedno - mogą pojawić się nagle i bez wcześniejszego ostrzeżenia.

Samorząd ma obowiązek przygotowywać miasto na różne scenariusze i reagować, gdy dzieje się coś niepokojącego. Analizujemy i opracowujemy procedury kryzysowe, współpracujemy ze służbami i inwestujemy w rozwiązania wzmacniające bezpieczeństwo mieszkańców. Ważne jest jednak, aby wiedzieć i pamiętać: **żadne miasto, nawet największe i najlepiej wyposażone, nie jest w stanie natychmiastowo objąć pomocą wszystkich mieszkańców w pierwszych godzinach po wystąpieniu kryzysu.** To naturalna konsekwencja skali i logistyki działania służb - zarówno miejskich, ratowniczych, jak i państwowych. Pomoc dociera i dociera skutecznie, ale są momenty, w których liczą się decyzje podejmowane tu, na miejscu, przez nas samych. Panika szkodzi, rozsądek pomaga.

W „pierwszych dobach” kluczowe jest przygotowanie mieszkańców. Świadomość zagrożeń, podstawowe zapasy, wiedza o tym, jak działać, zanim wsparcie dotrze tam, gdzie

jest potrzebne. Właśnie dlatego przygotowaliśmy cykl trzech broszur. Naszym celem nie jest budowanie poczucia zagrożenia, lecz zwiększanie poczucia bezpieczeństwa poprzez wiedzę.

Ta pierwsza dotyczy domu - miejsca, które w kryzysie staje się naszą twierdzą. Zebraliśmy tu informacje m. in. o tym, jak przygotować dom i rodzinę, jak zabezpieczyć najważniejsze potrzeby w pierwszych kilkudziesięciu godzinach.

To praktyczny materiał - do przeczytania, omówienia w gronie domowników, a potem odłożenia w miejsce, do którego łatwo wrócić, gdy będzie potrzebny. Zachęcam także do rozmów z sąsiadami, zwłaszcza z osobami starszymi i tymi, które mogą potrzebować dodatkowego wsparcia. Silna społeczność to taka, która potrafi działać razem.

Miasto Zielonka prowadzi i będzie rozwijać działania informacyjne oraz edukacyjne. Obejmą one m.in. szkolenia, zajęcia i elementy informacyjne podczas wydarzeń miejskich, tak, aby wiedza o bezpieczeństwie docierała do różnych grup wiekowych.

Zachęcam do lektury i do rozmowy w domu. Kryzysów nie sposób w pełni przewidzieć, ale można się na nie przygotować. To nasza wspólna odpowiedzialność: za siebie, za bliskich i za społeczność, którą tworzymy w Zielonce.

Kamil Michał Iwadowski
Burmistrz Miasta Zielonka

Najbliższe działania Miasta Zielonka w zakresie bezpieczeństwa



Dostarczymy mieszkańcom
trzy części Przewodnika
na czas kryzysu.



Zorganizujemy **szkolenia dla mieszkańców**
i kadry zarządzającej, np. z pierwszej pomocy.



Zorganizujemy **spotkania z ekspertami**
od bezpieczeństwa.



Będziemy regularnie
publikować treści edukacyjne
dotyczące ochrony ludności i obrony cywilnej.

Kryzysy zdarzają się naprawdę...



PANDEMIA COVID-19

W czasie pandemii rząd wprowadził liczne obostrzenia, które wpłynęły na nasze codzienne życie.

Zamknięto szkoły i firmy, obowiązywał zakaz poruszania się i ograniczenia w funkcjonowaniu sklepów.

Pamiętasz kolejki po papier toaletowy i drożdże do pieczenia chleba?

DOM. MOJA TWIERDZA



PAMIĘTAJ!



W czasie poważnych zdarzeń służby nie zawsze mają siły i środki, by dotrzeć do wszystkich poszkodowanych od razu.

Czasem na profesjonalną pomoc trzeba poczekać.

Dlatego obowiązkiem każdego z nas jest zadbać o siebie i swoich bliskich. Tak, abyśmy przetrwali godziny lub dni do przybycia służb.

TO MUSISZ MIEĆ W DOMU



zapasy wody na minimum 3 dni
3 litry na osobę na dobę



zapasy żywności - produkty z długą datą ważności, które są pożywne i można je przechowywać poza lodówką



apteczkę
z lekami przyjmowanymi na stałe



środki czystości i do higieny osobistej (np. podpaski, papier toaletowy, pampersy dla dzieci)



wiadro z pokrywą i worki foliowe



alternatywne źródło ogrzewania i światła - świece, zapalniczka, grzejnik olejowy, zapalniczka



sprzęty do komunikacji
np. radio na baterie lub korbkę



naładowane **powerbanki, baterie**



ŻYWNOŚĆ i WODA



produkty suche: kasze, ryż, makaron, pieczywo chrupkie, płatki zbożowe, suszone owoce (np. śliwki, rodzynki, morele)



produkty bez gotowania: konserwy, przeciery pomidorowe, dania gotowe (np. klopsy, bigos, fasolka, sosy do makaronu), dżemy, miód, przetwory



produkty bogate w białko: fasola, soczewica, ciecierzycza, batony proteinowe



produkty bogate w tłuszcz: olej, oliwa, orzechy i nasiona (np. słonecznika, dyni), masło orzechowe, suszone pomidory w oleju



napoje: kawa, herbata, kakao, czekolada w proszku



dla dzieci: słoiczki, kaszki, musy owocowe w tubkach, mleko modyfikowane, czekolada

WAŻNE!

Woda jest konieczna do przeżycia. Miej jej odpowiedni zapas - 3 litry na dobę na osobę. Woda posłuży do picia i do gotowania.

WSKAZÓWKA

Zapasy przechowuj w ciemnym i chłodnym miejscu.

Regularnie sprawdzaj terminy przydatności.

Żeby nie dopuścić do przeterminowania produktów, korzystaj na co dzień z zapasów, ale pamiętaj, by je regularnie uzupełniać.

Masz ogródek lub balkon? Uprawiaj warzywa, rób z nich przetwory i weki.

LEKI I ŚRODKI CZYSTOŚCI - CO TRZEBA MIEĆ?



leki przyjmowane na stałe
(np. na serce lub cukrzycę)



leki przeciwbólowe,
przeciwzapalne, przeciwbiegunkowe
i przeciwwymiotne



gazę, bandażę, opatrunki,
opatrunki na oparzenia, plastry
z opatrunkiem, środki antyseptyczne
(do odkażania ran)



folię termiczną, termometr,
nożyczki, maseczki

PAMIĘTAJ

W apteczce powinny znajdować się także leki lub witaminy, które przyjmujesz na co dzień.

Regularnie sprawdzaj, czy leki nie są przeterminowane.

**Aby zadbać o higienę,
zgromadź w domu zapasy:**

papieru toaletowego, mokrych chusteczek (w czasie kryzysów znikają natychmiast ze sklepów), podpasek i pieluch, środków dezynfekujących (np. płyn do dezynfekcji), worków na śmieci. Miej również wiadro z pokrywą.

BRAK WODY I HIGIENA - JAK SOBIE RADZIĆ?



Nie ma bieżącej wody?
Mocz oddawaj do toalety.



Żeby stworzyć **prowizoryczną toaletę**
nałóż na wiadro plastikową torbę.
Po wypróżnieniu torbę z zawartością
włóż do wiadra z pokrywą.



Żeby ograniczyć nieprzyjemny zapach - unikaj mieszania moczu z kałem. Możesz także przysypywać nieczystości ziemią lub trocinami.



Po wyjściu z toalety używaj **płynu dezynfekcyjnego do rąk**.



Do higieny osobistej
używaj mokrych chusteczek.



Kryzysy zdarzają się naprawdę...

AWARIA W OTWOCKU

Wiosną 2025 r. w Otwocku i Karczewie ok. 60 tys. ludzi było pozbawionych wody przez kilka dni.

Przez awarię stacji do uzdatniania woda nie nadawała się do picia ani do celów sanitarnych. Miasto zapewniało wodę butelkowaną lub z beczkowozu - nie każdy jednak mógł udać się do punktu, gdzie była rozdawana. Ze sklepów zniknęła woda. Mieszkańcy musieli jeździć po nią do okolicznych miejscowości.

OŚWIETLENIE, ŁĄCZNOŚĆ, NARZĘDZIA - CO WARTO MIEĆ? ●



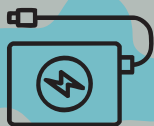
latarkę, latarkę-czołówkę



radio na baterie lub korbę



alternatywne źródło ogrzewania
(grzejnik gazowy lub olejowy)



powerbank (pamiętaj o jego regularnym ładowaniu)



ładowarkę samochodową



podstawowe narzędzia:
kombinerki, młotek, piła, łom



kuchenkę turystyczną,
grill, paliwo



taśmy, folie
(np. do uszczelniania okien)



agregat prądowłrczy
(zapasowe źródło zasilania)

WSKAZÓWKA



Przejrzyj sprzęty i narzędzia, które trzymasz w piwnicy, komórce lub garażu i sprawdź, czego Ci brakuje.

Kompletuj brakujące rzeczy stopniowo, ale sukcesywnie, żeby nie nadwyrężyć domowego budżetu.



BRAK PRĄDU - CO ROBIĆ?



Przygotuj latarki. Skieruj światło latarki na sufit - wówczas całe pomieszczenie będzie oświetlone.



Ogranicz korzystanie z telefonu. Wyłącz opcję wi-fi, Bluetooth, transmisję danych.



Lodówkę otwieraj rzadko, aby jak najdłużej trzymała niską temperaturę.



Wykorzystaj grill ogrodowy lub kuchenkę turystyczną na gaz do przygotowania potraw.



Miej w domu gotówkę. Bankomaty i terminale płatnicze mogą nie działać.




Stwórz listę rzeczy, które **działają na baterię** i przygotuj do nich zestawy baterii na wymianę.



Trzymaj **zamrożoną wodę w butelkach PET** - można je użyć jako wkłady chłodzące do lodówki.



A family is gathered around a round table in a dark room, celebrating a birthday. A woman and a young girl are writing on a card, while a boy sits to the right. A birthday cake with lit candles is on the table. The scene is dimly lit, with the primary light source being the candles and a small light from a device in the background.

Kryzysy zdarzają się naprawdę...

BLACKOUT W HISZPANII

W 2025 r. na Półwyspie Iberyjskim kilkadziesiąt milionów osób zostało odciętych od prądu. Doszło do paraliżu łączności i ruchu drogowego, kolej stanęła, szpitale przeszły na zasilanie awaryjne. Sklepy i usługi przestały działać. Przeciążony został numer alarmowy 112.

BRAK OGRZEWANIA W CHŁODNE DNI - CO TRZEBA MIEĆ?



koce i śpiwory



alternatywne źródło ciepła:
grzejnik gazowy lub olejowy i paliwo



świece, podgrzewacze,
zapałki, zapalniczki



wełnianą, miękką odzież (swetry,
ciepłe skarpety, czapki, rękawiczki, szale)

WSKAZÓWKA

Wybierz jedno pomieszczenie do życia, w którym przebywać będą wszyscy domownicy. Uszczelnij okna kocami. Na podłodze rozłóż dywany.

Jeśli używasz grzejnika gazowego lub olejowego, pamiętaj o wietrzeniu pomieszczeń, aby zapewnić dopływ tlenu.

WYCIEK GAZU

JEŚLI POCZUJESZ ZAPACH GAZU:

- **Nie panikuj**
- **Nie włączaj ani nie wyłączaj światła**
- może to spowodować iskrę, która doprowadzi do wybuchu
- **Nie używaj zapalek, zapalniczki, nie pal papierosa**
- **Zamknij zawór butli** (jeśli używasz butli LPG)
lub **zawór gazu ziemnego**
- **Otwórz okna, zrób przeciąg**, żeby wywietrzyć pomieszczenie
- **Wyjdź z domu**
- **Zadzwoń pod 992** - na pogotowie gazowe lub **112**

Kryzysy zdarzają się naprawdę...

WYBUCH W GDAŃSKU '95

To jeden z największych wybuchów gazu w Polsce - zaraz po warszawskiej Rotundzie PKO.

W poniedziałek wielkanocny w 1995 r. doszło do wybuchu gazu w wieżowcu. Zginęły wówczas 23 osoby, a 12 trafiło do szpitala. Budynek nie nadawał się do zamieszkania i został rozebrany.

Prawdopodobną przyczyną katastrofy było rozszczelnienie instalacji gazowej przez jednego z mieszkańców.

POŻAR

- Widzisz pożar lub dym? **Powiadom o tym wszystkich mieszkańców** - będą mogli się ewakuować.
- **Zadzwoń pod 112**
- **Jeśli ogień jest nieduży**, próbuj go ugasić.
 - **Zakryj usta i nos** wilgotnym kawałkiem materiału.
 - **Nie otwieraj okien ani drzwi** - wtedy ogień nie będzie się rozprzestrzeniać tak szybko.
 - Jeśli masz możliwość, **zакręć zawór gazu i wyłącz prąd** (bezpieczniki prądu).
- Jeśli ogień się rozprzestrzenił lub jest duże zadymienie, **ewakuuj się jak najszybciej**.

WSKAZÓWKA

Dzwonisz pod 112? Poinformuj Straż Pożarną, jeśli w budynku mógł ktoś pozostać.

WAŻNE!

Pali się? Nie korzystaj z windy. Schodź tylko po schodach.

POŻAR - CO CZYM GASIĆ



materiały stałe

drewno, papier, tkanina...



typ gaśnicy



przykryj kocem
gaśniczym
lub polej wodą



**cieczce i materiały
topiące się**

benzyna, farby, nafta...



typ gaśnicy



NIE
stosuj koca
ani wody



gazy

gaz miejski, wodór...



typ gaśnicy



NIE
stosuj koca
ani wody



tluszcze, oleje

np. olej na patelni



typ gaśnicy



NIE polewaj wodą,
przykryj pokrywką
lub kocem
gaśniczym

WSKAZÓWKA

Kup gaśnicę do domu. Jeśli mieszkasz w domu jednorodzinnym najlepiej, gdyby jedna gaśnica przypadała na jedną kondygnację budynku.

WAŻNE!

Palących się urządzeń elektrycznych, olejów i tłuszczu nie gaś wodą. Może to spowodować wybuch.

WICHURY I BURZE



Usuń z balkonów i podwórek
wszystkie przedmioty, które mogą
zostać porwane.



Nie wychodź z domu
bez potrzeby.



Nie stój przy oknie - zwłaszcza
jeśli nieopodal rośnie drzewo.



Przeparkuj samochód,
który stoi pod drzewami.



**Zapewnij bezpieczeństwo swoim
zwierzętom,** jeśli przebywają na
zewnątrz.



Jeśli jesteś poza domem
schroń się w zadaszonym miejscu.



Podczas jazdy samochodem zachowaj
ostrożność ze względu na silne
podmuchy wiatru i spadające gałęzie.



Jeśli jesteś poza domem
nie chroń się pod drzewami.





WAŻNE!

Stosuj się do zaleceń, które dostajesz w Alertach RCB.
Nie lekceważ informacji o nadchodzącym silnym wietrze.



PIERWSZA POMOC

1



Nie panikuj i zachowuj spokój.

2



Zadzwoń pod numer alarmowy 112.

3



Zaangażuj konkretną osobę
do pomocy - np. w podaniu apteczki.

WAŻNE!

Dlaczego trzeba znać zasady pierwszej pomocy?
Bo możesz uratować życie swoim bliskim.

W czasie kryzysu pogotowie nie zawsze jest w stanie do Ciebie szybko dojechać.

Zadbaj o siebie i swoją rodzinę, zanim nadejdzie pomoc.

WAŻNE!

Kiedy widzisz poszkodowanego na ulicy, musisz mu pomóc.
To Twój obowiązek.

W pierwszej kolejności zadbaj jednak o swoje bezpieczeństwo.

PIERWSZA POMOC

1



Kiedy widzisz poszkodowanego,
udziel mu pomocy.

2



Sprawdź, czy jest bezpiecznie.

3



Zorientuj się,
ilu jest poszkodowanych.

4



Oceń stan poszkodowanego.

5



Potrząśnij go za ramię, **spytaj, czy cię słyszy**. Jeśli tak, dowiedz się, co się stało.

6



Zadzwoń pod numer 112. Podaj miejsce zdarzenia, liczbę poszkodowanych, rodzaj obrażeń i swoje dane.

7



Jeśli nie ma kontaktu z poszkodowanym lub nie oddycha, **rozpocznij akcję ratunkową**.

WAŻNE!

Gdy dodzwoniłeś się pod 112, nigdy nie rozłączaj się pierwszy.
Odlóż słuchawkę dopiero, gdy poprosi o to dyspozytor.

PIERWSZA POMOC - GDY NIE MA KONTAKTU z POSZKODOWANYM



- Sprawdź, **czy poszkodowany oddycha**.
- Przy ocenie oddechu stosuj zasadę "**widzę, słyszę, czuję**".

Obserwuj przez 10 sekund:

- czy **widzisz**, jak klatka piersiowa się unosi;
- czy po pochyleniu się nad twarzą poszkodowanego **słyszysz** szmer wydychanego powietrza;
- czy **czujesz** na swoim policzku jego oddech.

- Jeśli oddycha, ułóż go **w pozycji bocznej ustalonej**.

Dzięki temu poszkodowany nie udławi się językiem lub wymiocinami.

- Kontroluj, czy oddycha **do przybycia karetki**.





PIERWSZA POMOC - GDY NIE MA ODDECHU



- Połóż poszkodowanego **na plecach** i uklęknij przy nim.
- Rozepnij lub rozetnij odzież, aby **odstłonić klatkę piersiową** (dotyczy to także kobiet).
- **Udrożnij drogi oddechowe** - połóż jedną dłoń na czole poszkodowanego, a drugą na jego podbródku. Odchyl jego głowę delikatnie do tyłu.
- **Otwórz mu usta** i usuń widoczne ciała obce.
- **Ułóż ręce na środku jego klatki piersiowej**. Załóż dłonie jedna na drugą. Ręce miej wyprostowane w łokciach.
- **Uciskaj mocno i rytmicznie** - 2 uciski na sekundę.
- **Po 30 uciśnięciach** sprawdź ponownie drożność dróg oddechowych.
- Możesz na tym etapie **wdmuchnąć powietrze** do ust poszkodowanego.
- Jeśli nie chcesz tego robić, **uciskaj klatkę piersiową** bez przerw.
- Prowadź reanimację do momentu, **gdy przyjedzie karetka, albo ktoś podłączy defibrylator**.





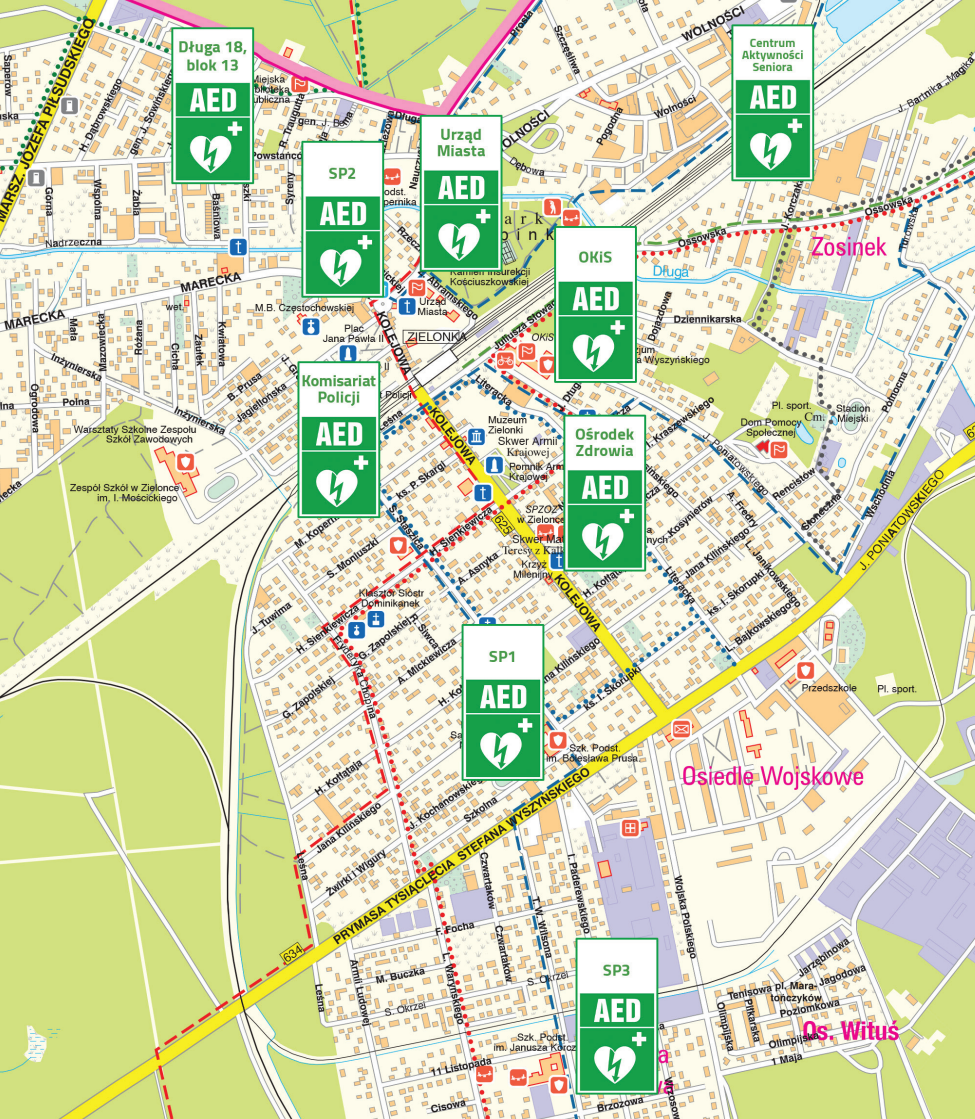
PIERWSZA POMOC - DEFIBRYLATOR



Defibrylatory AED rozmieszczone są w kluczowych miejscach w Zielonce. Tam, gdzie codziennie pojawia się wielu mieszkańców. Znajdują się:

- w Centrum Aktywności Seniora, ul. Przemysłowa 4,
- przy ul. Długiej 18 (blok 13) przy sklepie spożywczym,
- w Komisariacie Policji, ul. Piastowska 17,
- w Miejskim Ośrodku Zdrowia, ul. Mickiewicza 18,
- w Ośrodku Kultury i Sportu, ul. Łukasińskiego 1/3,
- w Szkole Podstawowej nr 1, ul. Staszica 56,
- w Szkole Podstawowej nr 2, ul. Powstańców 3,
- w Szkole Podstawowej nr 3, ul. Wilsona 34/36,
- przy Urzędzie Miasta, ul. Lipowa 5.





WAŻNE!

Kiedy jedna osoba uciska klatkę piersiową, druga podłącza defibrylator.

Urządzenie działa automatycznie i jest bardzo łatwe w obsłudze. Defibrylator wydaje komendy głosowe, co należy robić i w jakiej kolejności, dlatego podczas akcji ratunkowej **użyć go może każdy**.

PIERWSZA POMOC - KRWOTOK

- **Uciśnij ranę** – bandażem lub związanym w supeł szalikiem, chustą czy kawałkiem ubrania.
- Jeśli nie masz żadnego materiału, ranę **możesz uciskać nawet gołymi rękami**.
- **Okryj poszkodowanego** kocem termicznym.
- Jeśli poszkodowany jest blady i spocony, **unieś mu lekko nogi**.



opaska uciskowa (staza)

PAMIĘTAJ

Jeśli krwawi rana z kończyny, możesz założyć powyżej rany opaskę zaciskową (stazę) do tamowania krwotoków.

Koniecznienie zapisz godzinę założenia opaski, np. flamastrem lub długopisem na opasce lub na ręce.

To bardzo ważne, bo zbyt długie noszenie takiej opaski może skończyć się amputacją kończyny.

DEKALOG BEZPIECZEŃSTWA



- Korzystaj tylko z **wiarygodnych źródeł informacji**.
- **Słuchaj poleceń służb.**
- Przygotuj w domu **zapasy jedzenia i wody**.
- Skompletuj **apteczkę**.
- **Kup czujnik czadu.** Przeglądaj instalacje elektryczne i przewody kominowe.
- Przygotuj **plecak ewakuacyjny**.
- Sprawdź, gdzie znajduje się **najbliższe miejsce schronienia**.
- Ustal z bliskimi **miejsce spotkania**, gdybyście stracili kontakt.
- Zadbaj o **identyfikatory dla dzieci i seniorów** (np. bransoletki z numerem telefonu do opiekuna).
- **Zaczipuj** zwierzęta domowe.

NUMERY ALARMOWE



112 - NUMER ALARMOWY

- 999** - pogotowie ratunkowe
- 998** - straż pożarna
- 997** - policja
- 994** - pogotowie wodno-kanalizacyjne
- 993** - pogotowie ciepłownicze
- 992** - pogotowie gazownicze
- 991** - pogotowie energetyczne
- 987** - mazowieckie centrum zarządzania kryzysowego

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA

800 70 22 22

centrum wsparcia dla osób dorosłych
w kryzysie psychicznym

116 123

telefon zaufania dla dorosłych

116 111

telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

POMOC W ZIELONCE

- 501 710 469** - pogotowie wodno-kanalizacyjne w Zielonce
- (22) 776 44 94** - powiatowy inspektorat nadzoru budowlanego w Wołominie
- (22) 776 38 33** - powiatowa stacja sanitarno-epidemiologiczna w Wołominie
- (22) 776 03 00** - powiatowe centrum zarządzania kryzysowego w Wołominie
- (22) 781 08 87** - stanowisko ds. obrony cywilnej i zarządzania kryzysowego w Urzędzie Miasta Zielonka



BEZPIECZNA KOŁOROWANKA

1 (usta) **1** (nos) **2** (oczu)

Pomóż swojemu dziecku
zapamiętać
numer alarmowy
112

112 jest zapisane w naszej
twarzy:

jedne (1) usta,
jeden (1) nos,
dwoje (2) oczu.

Pokolorujcie razem obrazek
i powtórzcie razem numer.





**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW PROGRAMU
OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ
NA LATA 2025-2026**



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**