

Środki ostrożności na wypadek kryzysów i katastrof



Federalny Urząd
Ochrony Ludności i Pomocy
w przypadku Katastrof

Federalny Urząd Ochrony Ludności i Pomocy w przypadku Katastrof (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, BBK) jest niezawodnym partnerem w zakresie gotowości na wypadek sytuacji kryzysowych i samoobrony. Więcej informacji na wszystkie tematy zawarte w niniejszej broszurze można znaleźć na naszej stronie internetowej:

www.bbk.bund.de/vorsorge



Spis treści

Warto być przygotowanym	2
Kiedy codzienne życie zostaje przerwane	4
Zaopatrzenie w żywność i napoje	6
Środki ostrożności dla osób niepełnosprawnych	8
Odbieranie i rozumienie ostrzeżeń	10
Bądź na bieżąco w sytuacjach kryzysowych	12
Rozpoznawanie wiarygodnych informacji	14
Radzenie sobie z lękami i zmartwieniami	16
Rozmawianie z dziećmi o kryzysach	18
Samodzielna pomoc w nagłych przypadkach medycznych	20
Gotowanie bez elektryczności	22
W przypadku awarii ogrzewania	23
Reagowanie w przypadku pożaru	24
Bezpieczne przechowywanie dokumentów	25
Bagaż awaryjny pod ręką	26
Szukanie schronienia	28
Ochrona przed eksplozjami	30
Lista kontrolna	32
Ważne numery telefonów	36

Warto być przygotowanym

Niemcy to jeden z najbezpieczniejszych krajów na świecie. Niemniej jednak również w Niemczech doświadczamy kryzysów, które zakłócają nasze codzienne życie. Ekstremalne zjawiska pogodowe stają się coraz częstsze. Cyberataki, dezinformacja i sabotaż są wykorzystywane do ataków na infrastrukturę, kształtowanie opinii i spójność. Nawet wojna nie wydaje się już tak niemożliwa, jak jeszcze kilka lat temu. Jeśli coś się stanie, lepiej być przygotowanym. Ta broszura wspiera Cię w tym i pokazuje, jak najbezpieczniej postępować w ekstremalnych sytuacjach.



Jak przygotowanie pomaga w ekstremalnych sytuacjach

- **Wiesz, co robić**, i dzięki temu możesz zachować spokój.
- Możesz **zadbać o siebie i innych** do czasu przybycia pomocy.
- **Odciążasz służby ratunkowe**. Dzięki temu mogą one wspierać osoby, które nie są w stanie same sobie pomóc.

Przegląd zalecanych przygotowań można znaleźć na liście kontrolnej od strony 32.

Krok po kroku

W miarę możliwości wszystkie gospodarstwa domowe powinny być w stanie utrzymać się samodzielnie przez **10 dni**. To oznacza: zapewnienie wody i żywności, opieki medycznej i higieny w sytuacjach awaryjnych. Pomocne jest jednak również posiadanie zapasu na **co najmniej 3 dni**. Można go stopniowo rozbudowywać.

Obowiązuje zasada: Każde przygotowanie jest cenne.



Kiedy codzienne życie zostaje przerwane

Nasze codzienne życie może zostać przerwane z wielu powodów. **Wypadek, ekstremalne warunki pogodowe** lub **sabotaż** mogą **uszkodzić linie elektryczne, wodne, gazowe** lub **telefonii komórkowej**. **Cyberataki** mogą **zakłócić działanie systemów informatycznych**, których potrzebujemy w codziennym życiu, na przykład w szpitalach, przedsiębiorstwach użyteczności publicznej lub supermarketach. Poszczególne zakłócenia mogą mieć różne skutki w tym samym czasie i wpływać na wiele osób. Może minąć trochę czasu, zanim wszyscy poszkodowani otrzymają pomoc. W takich sytuacjach środki ostrożności przynoszą ulgę.



Leczenie

Awaria zasilania lub dostaw wody, awarie systemów informatycznych, a nawet ograniczone możliwości szpitali utrudniają leczenie.

Zamówienia/dostawy

Jeżeli systemy informatyczne nie działają, zamówienia i dostawy towaru nie są możliwe.



SUPERMARKT

Woda z kranu

Wodociągi potrzebują elektryczności i systemów cyfrowych. Bez nich zaopatrzenie w wodę nie będzie możliwe.

Internet / telefonia komórkowa

Bez elektryczności lub działających systemów cyfrowych sieć telefonii komórkowej nie działa. Nie ma dostępu do internetu i nie można wykonywać połączeń telefonicznych.

Transakcje płatnicze

Bez energii elektrycznej lub systemów informatycznych elektroniczne systemy płatności zawodzą. Wypłaty z bankomatów i płatności kartą lub telefonem komórkowym nie działają.

Chłodzenie

Lodówka się wyłącza.

Gotowanie

Kuchenka pozostaje wyłączona.

Picie i mycie

Z kranu nie leci woda.

Informacja

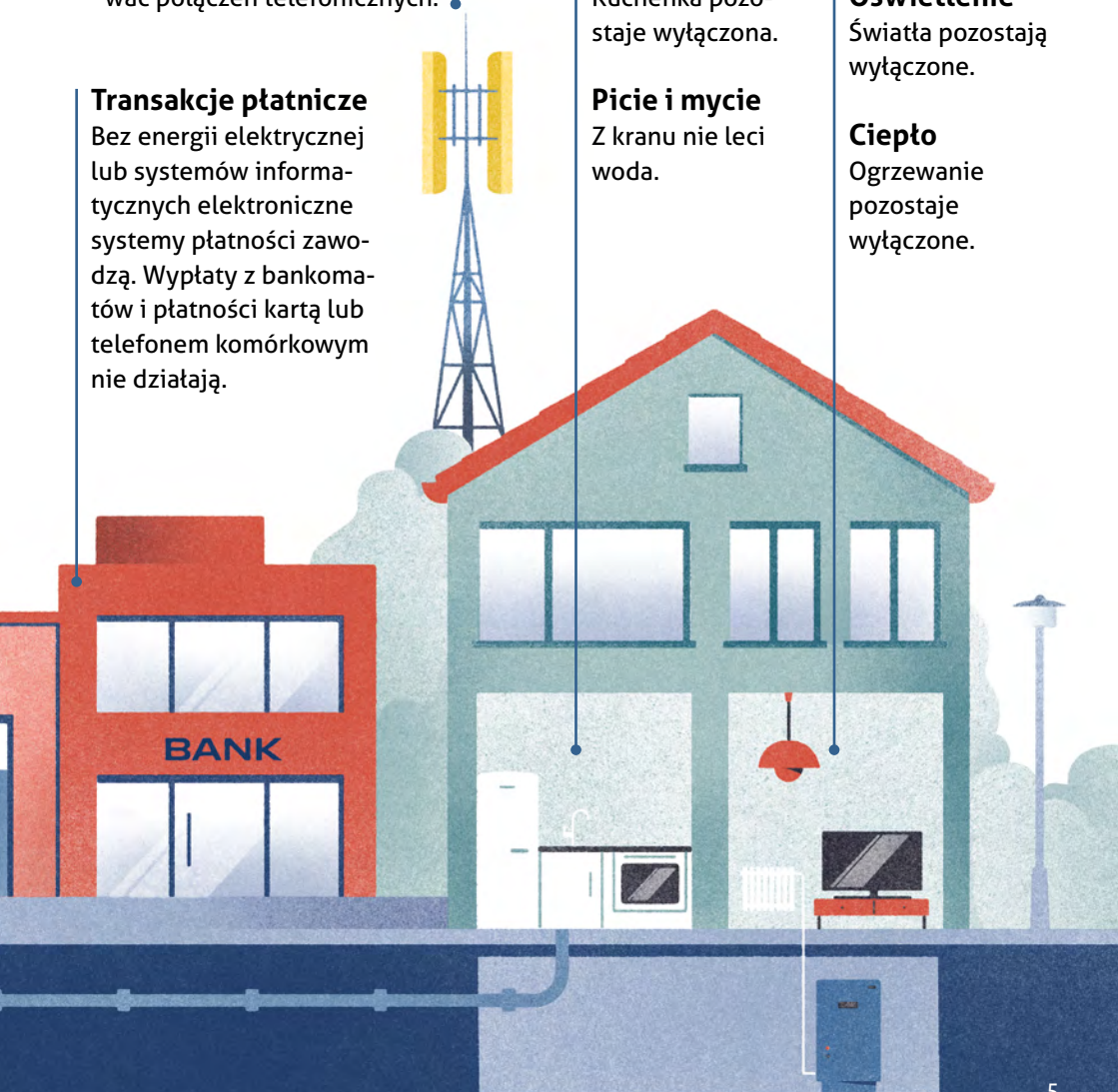
Telewizor i radio pozostają wyłączone.

Oświetlenie

Światła pozostają wyłączone.

Ciepło

Ogrzewanie pozostaje wyłączone.



Zaopatrzenie w żywność i napoje

Zapasy mogą być przydatne w wielu sytuacjach – czy to w przypadku nagłej przerwy w dostawie prądu, ekstremalnych warunków pogodowych, nagłej choroby lub gdy półki w sklepie spożywczym pozostają puste. Jeśli to możliwe, należy być w stanie zadbać o siebie przez **10 dni**. Pomocne jest jednak również posiadanie zapasu na **co najmniej 3 dni**. Można go stopniowo rozbudowywać.

Tak mogą wyglądać rozsądne zapasy

Jedzenie: To, jakie produkty są odpowiednie do Twoich zapasów, zależy od Twoich osobistych potrzeb. Także te punkty są ważne i mogą pomóc w przygotowaniu zapasów:

- **Produkty trwałe.** Żywność, która nie wymaga przechowywania w lodówce, nie zepsuje się podczas przerwy w dostawie prądu.
- **Produkty gotowe.** Żywność niewymagającą gotowania można spożyć, nawet jeśli kuchenka już nie działa.
- **Krótki czas gotowania.** W przypadku żywności, którą można gotować przy niewielkim zużyciu energii, cenna energia z kuchenki kempingowej lub grilla wystarcza na dłużej.
- **Dla kogo przeznaczone są zapasy?** Czy występują jakieś alergie lub nawyki żywieniowe, które należy uwzględnić? Czy masz zapasy dla (małych) dzieci i zwierząt domowych, którymi również musisz się zająć w sytuacji awaryjnej?



Dla tych, którzy chcą wiedzieć dokładnie:

Tabele przykładowych zapasów, wskazówki dotyczące konserwacji i przechowywania, a także **kalkulator zapasów** można znaleźć tutaj:

www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator



Woda: Zaopatrzenie w wodę jest ważne, jeśli nie ma już wody z kranu lub jest ona zanieczyszczona. Woda pitna jest bardzo ważna, ważniejsza niż jedzenie.

- **Ile wody?** Najlepiej 2 litry na osobę dziennie.
Z tego 0,5 litra przeznaczone jest na wodę do gotowania.
Pomyśl także o swoich zwierzętach!

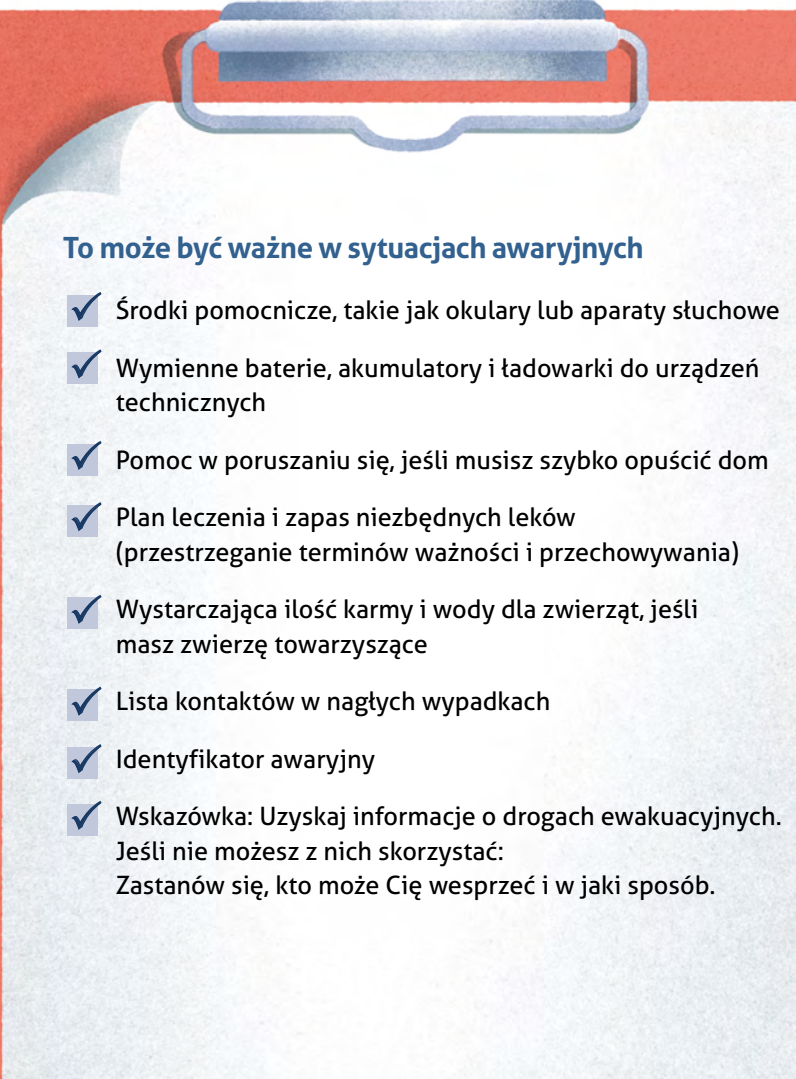
Zapotrzebowanie na wodę dla 3 osób



Środki ostrożności dla osób niepełnosprawnych

Na wypadek sytuacji awaryjnej lub katastrofy ważne jest, aby być dobrze przygotowanym – zwłaszcza jeśli potrzebujesz pomocy lub wsparcia w codziennym życiu.

Przygotowanie nie musi być czasochłonne. Często jest to jednak bardzo indywidualna kwestia. Zastanów się więc, czego potrzebujesz, jeśli na przykład zabraknie prądu lub będzie trzeba szybko opuścić dom – jako uzupełnienie ogólnych zaleceń zawartych w tej broszurze.



To może być ważne w sytuacjach awaryjnych

- ✓ Środki pomocnicze, takie jak okulary lub aparaty słuchowe
- ✓ Wymienne baterie, akumulatory i ładowarki do urządzeń technicznych
- ✓ Pomoc w poruszaniu się, jeśli musisz szybko opuścić dom
- ✓ Plan leczenia i zapas niezbędnych leków (przestrzeganie terminów ważności i przechowywania)
- ✓ Wystarczająca ilość karmy i wody dla zwierząt, jeśli masz zwierzę towarzyszące
- ✓ Lista kontaktów w nagłych wypadkach
- ✓ Identyfikator awaryjny
- ✓ Wskazówka: Uzyskaj informacje o drogach ewakuacyjnych. Jeśli nie możesz z nich skorzystać: Zastanów się, kto może Cię wesprzeć i w jaki sposób.

Komunikacja ze służbami ratunkowymi

Zastanów się, w jaki sposób Ty i służby ratunkowe możecie komunikować się ze sobą w sytuacji awaryjnej.

Dzięki identyfikatorowi awaryjnemu można na przykład pokazać, z jakiego rodzaju komunikacji się korzysta. Może również zawierać ważne informacje na temat chorób, alergii, pomocy i kontaktów w nagłych wypadkach. Identyfikatory awaryjne są dostępne u różnych dostawców, na przykład u lekarza rodzinnego, firm ubezpieczeniowych, służb ratunkowych lub organizacji społecznych. Zapytaj w tych miejscach.



Wskazówka

Wiele smartfonów oferuje również opcję cyfrowego utworzenia identyfikatora awaryjnego. Można go wyświetlić również, gdy ekran jest zablokowany.

Długopis i kartka papieru mogą być również pomocne w komunikowaniu się ze służbami ratunkowymi na piśmie, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Co jeszcze możesz zrobić

- Porozmawiaj z osobami w swoim otoczeniu (sąsiadami, rodziną, przyjaciółmi) o tym, jak mogą Cię wesprzeć w sytuacji zagrożenia.
- Umiejętność udzielania pierwszej pomocy może uratować życie w sytuacji awaryjnej. Niektóre organizacje oferują również kursy pierwszej pomocy w prostym języku lub niemieckim języku migowym. Możesz również zapytać o kursy dla osób niewidomych i niedowidzących.
- Osoby niedosłyszące mogą zainstalować czujniki dymu z alarmem wibracyjnym i świetlnym.



Czy znasz już aplikację nora?

Dzięki aplikacji nora do połączeń alarmowych możesz wykonać połączenie alarmowe bez konieczności mówienia.
www.nora-notruf.de



Odbieranie i rozumienie ostrzeżeń

Odpowiedzialne organy ostrzegają o zagrożeniach za pośrednictwem różnych kanałów i przedstawiają zalecenia dotyczące działań. Większość informacji otrzymasz za pośrednictwem aplikacji ostrzegawczych i radia. W szczególnie niebezpiecznych sytuacjach wydawane są dodatkowe ostrzeżenia za pomocą syren i telefonów komórkowych.

Syrena ostrzegawcza: 1 minuta wyjącego dźwięku – dźwięk narasta i cichnie. To oznacza: Występuje niebezpieczeństwo – dowiedz się więcej.



Syrena odwołująca alarm: 1 minuta ciągłego sygnału dźwiękowego. To oznacza: Niebezpieczeństwo minęło.



Samochód
z głośnikami
na dachu



Cyfrowe tablice
informacyjne



Ostrzeżenie
na telefon
komórkowy



Co możesz zrobić

- **Pobierz aplikację ostrzegawczą**, na przykład aplikację NINA.
W ten sposób bezpośrednio otrzymasz ważne informacje.
Aplikację ostrzegawczą NINA można pobrać tutaj:



Android



Apple



Uwaga, awaria systemu:

W przypadku przerwy w dostawie prądu lub awarii sieci telefonii komórkowej wiele kanałów ostrzegawczych nie działa.

- **Przekazuj oficjalne ostrzeżenia** sąsiadom, znajomym i rodzinie.
Być może nie wszyscy otrzymali te informacje.
- **Pozostań osiągalny**, jeśli dotknie Cię kryzys. Na przykład telefon komórkowy powinien być gotowy do odbierania połączeń także w nocy.
- **Traktuj poważnie oficjalne ostrzeżenia** – ostrzeżenia zawierają ważne informacje pozwalające chronić siebie i innych.



Bądź na bieżąco w sytuacjach kryzysowych

Urządzenia takie jak **telewizor**, **komputer** lub **telefon** mogą ulec awarii z różnych powodów. W przypadku awarii zasilania nie będzie możliwe ładowanie ani korzystanie z urządzeń. Cyberatak, burza lub sabotaż mogą również wpłynąć na sieć telefonii komórkowej lub dostęp do **internetu**. W takim przypadku nie można już używać telefonu komórkowego do wykonywania połączeń, wysyłania wiadomości ani korzystania z internetu.

Jak możesz się przygotować

Kontakty: Wydrukowana lub napisana odręcznie lista ważnych numerów jest pomocna, jeśli nie możesz uzyskać dostępu do kontaktów przechowywanych cyfrowo.

Powerbank: Power bank to akumulator, do którego można podłączyć różne urządzenia. Można na przykład użyć power banku do naładowania telefonu komórkowego lub laptopa w przypadku awarii zasilania.

Wskazówka

Wiele map online można pobrać i używać w trybie offline. Mogą pomóc w orientacji, jeśli nie masz dostępu do internetu.



Tutaj można znaleźć informacje i pomoc w nagłych wypadkach

Znajomość punktów kontaktowych:

Warto wiedzieć, gdzie można uzyskać lokalne informacje w nagłych wypadkach (np. urzędy miejskie lub punkty kontaktowe w nagłych wypadkach).

Pomoc w nagłych wypadkach:

Jeśli numery alarmowe 110 i 112 już nie działają, w nagłych wypadkach należy udać się na najbliższy posterunek policji lub do szpitala.

Wspieraj innych, przekazując informacje od władz.

Informacje drogą radiową

Informacje nawet w przypadku awarii sieci komórkowej i internetu

Jeśli sieć komórkowa i internet przestaną działać, aplikacje ostrzegawcze lub alerty na telefon komórkowy również przestaną działać. Stacje radiowe będą jednak nadal działać. Radio jest zatem ważne w sytuacjach awaryjnych i kryzysowych.

Informacje nawet w przypadku awarii zasilania

W przypadku awarii zasilania zadziałają radia samochodowe lub korbowe, a także te na baterie, ponieważ nie wymagają one zasilania z gniazdka.



Rozpoznawanie wiarygodnych informacji

Prawidłowe informacje o sytuacji i odpowiednie zalecenia dotyczące działań są bardzo ważne, aby jak najlepiej zarządzać kryzysem.

W **niejasnych sytuacjach** mogą występować sprzeczne i nieprawidłowe informacje, na przykład w sieciach społecznościowych. Czasami w ten sposób powstają **nieporozumienia** lub **plotki**. Istnieją również podmioty, które celowo rozpowszechniają **dezinformację**. Chcą wpływać na opinie, niepokoić ludzi, podważać zaufanie do działań rządu i osłabiać spójność społeczną. Im bardziej emocjonalny lub dramatyczny jest przekaz, tym częściej jest rozpowszechniany. Efekt ten jest często wykorzystywany do celowego rozpowszechniania fałszywych informacji. Tak zwana **dezinformacja** jest bardzo niebezpieczna, szczególnie w sytuacjach kryzysowych! Ponieważ dezinformacja może wzbudzać niepokój i powodować błędną ocenę sytuacji.

Można postępować w następujący sposób

Krytyczna analiza zamiast przekazywania dalej! Należy zachować ostrożność, zwłaszcza w niejasnej sytuacji. Zastanów się i sprawdź, zanim udostępnisz informacje:

Czy nadawca / oryginalne źródło jest wiarygodne?

Kto pierwszy opublikował film, zdjęcie lub wiadomość?
Czy to renomowane źródło wiadomości?

Wskazanie wyraźnej nazwy może wskazywać na autentyczność profilu. Zapoznaj się z informacjami prawnymi na stronach internetowych. Powinny one określać osobę odpowiedzialną za treści strony internetowej. Nota prawna musi zawierać wyraźne imię i nazwisko oraz pełny adres, a nie tylko anonimowy adres e-mail.

Czy informacje są oparte na faktach?

Czy podano odniesienia i źródła wskazujące na prawidłowość przedstawionych faktów?

Wiele renomowanych mediów ma dobre działy weryfikacji faktów, które sprawdzają wiadomości, zdjęcia i materiały wideo przed ich dalszym wykorzystaniem.



Jeśli na jedno z tych pytań odpowiedź brzmi NIE, może to być dezinformacja. Nie rozpowszechniaj tej informacji dalej.

Czy inne źródła to potwierdzają?

Czy w internecie można znaleźć podobne doniesienia z wiarygodnych źródeł?

Zawsze pomaga porównanie wątpliwych wiadomości z innymi źródłami.

Radzenie sobie z lękami i zmartwieniami

W niebezpiecznej lub ekstremalnej sytuacji normalne jest poczucie bezradności. Kryzysy mogą wywoływać niepokój i niepewność co do tego, czy poradzimy sobie z daną sytuacją. Bycie przygotowanym i wiedza o tym, co można zrobić dla siebie i innych w sytuacji awaryjnej, pomaga zmniejszyć niepokój i zmartwienia.

To może być przydatne w sytuacjach awaryjnych lub po nich

- Utrzymywanie codziennej rutyny i planowanie dnia
- Wyjście na zewnątrz, jeśli to możliwe
- Ćwiczenia, aktywności sportowe
- Znalezienie czasu na wycofanie się, odpoczynek i przerwy
- Odwrócenie uwagi i robienie rzeczy, które są dobre także na „normalny” codzienny stres
- Stosowanie technik relaksacyjnych
- Jeśli to możliwe, wysypianie się, picie wystarczająco dużej ilości wody i regularne jedzenie
- Przyswajanie tylko tyle wiadomości, ile to konieczne, aby być na bieżąco – pomocne może być ustalenie dziennych przedziałów czasowych na korzystanie z mediów



Porady i pomoc

Możesz uzyskać wsparcie i poradę przez telefon przez całą dobę – bezpłatnie i anonimowo, jeśli chcesz.



0800 111 0 111 lub
0800 111 0 222 lub
116 123

www.telefonseelsorge.de



Pomocne jest wzajemne wsparcie

Wzajemne zrozumienie i wsparcie w rodzinie i wśród przyjaciół pomaga radzić sobie z trudnymi sytuacjami – zarówno innym dotkniętym osobom, jak i Tobie. Pozostań w kontakcie z innymi:

- Pomaga to uzyskać ogólny obraz sytuacji i realistycznie ją ocenić.
- Poczucie, że nie jest się samemu ze swoimi lękami, może pomóc w trudnej sytuacji.
- Nie patrzcie tylko na powstałe szkody, ale wspólnie zaplanujcie i omówcie kolejne kroki.

Wzajemna pomoc i wsparcie dają poczucie, że robi się coś rozsądnego w sytuacji kryzysowej. To pozwala poczuć się mniej bezradnym i bezsilnym.



Rozmawianie z dziećmi o kryzysach

Za pośrednictwem mediów, szkoły lub rozmów z dorosłymi dzieci mogą słyszeć informacje, które je niepokoją i przerażają – na przykład o sytuacjach kryzysowych, wojnach lub katastrofach. Ważne jest, aby traktować zmartwienia dzieci poważnie i nie pozostawiać ich samych z lękami.

Każde dziecko jest inne

Dzieci okazują stres na różne sposoby i inaczej niż dorośli. Niektóre dzieci mają problemy z koncentracją lub koszmary senne. Niektóre dzieci początkowo nie okazują żadnych widocznych reakcji – być może wbrew oczekiwaniom. Inne dzieci wydają się niespokojne lub rozdrażnione. Niezależnie od tego, jak zareaguje Twoje dziecko, okaż mu zrozumienie.

Zaproponuj dziecku zrobienie czegoś razem. Niektóre dzieci dobrze wyrażają myśli, uczucia i życzenia poprzez malowanie lub pisanie. Mniejsze dzieci wyrażają uczucia poprzez zabawę.



Porady i pomoc

Większość reakcji na kryzysy jest normalna. Jeśli jednak bardzo martwisz się o swoje dziecko, nie bój się zasięgnąć porady. Wsparcie może zapewnić pediatra, poradnie lub psychoterapeuci dzieci i młodzieży.

Oferowane jest bezpłatne doradztwo dla rodziców, młodzieży i dzieci, na przykład www.nummergegenkummer.de



Jak możesz zapewnić wsparcie

Dzieci często same zadają pytania, gdy coś je niepokoi: Słuchaj uważnie, jeśli dziecko ma pytania i chce porozmawiać o bieżących wydarzeniach.

- Odpowiadaj na pytania otwarcie i szczerze. Staraj się mówić tak obiektywnie, prosto i jasno, jak to tylko możliwe. Możecie także wspólnie oglądać wiadomości w formatach dostosowanych do wieku dzieci. Nie należy jednak wymuszać na dziecku rozmów o kryzysach, jeśli nie chce ono o nich rozmawiać.
- Jeśli jakieś wydarzenie jest dla Ciebie stresujące, Twoje dziecko powinno być w stanie zrozumieć Twoje zachowanie. Wyjaśnij, dlaczego czujesz zmartwienie lub smutek. To pokaże, że całkowicie normalne i zrozumiałe jest to, że kryzysy powodują niepewność.
- Przekazuj pozytywne komunikaty, na przykład „zaopiekujemy się tobą”, „jesteśmy tu dla ciebie”, „jesteśmy dobrze przygotowani”. Dzieci powinny czuć, że są bezpieczne i wspierane przez rodziców i otoczenie.



Samodzielna pomoc w nagłych przypadkach medycznych

W przypadku kryzysu lub katastrofy służby ratunkowe, szpitale i apteki mogą być tymczasowo niedostępne. Dlatego warto mieć ważne leki w domu. Taka apteczka może pomóc w samodzielnym radzeniu sobie z drobnymi sytuacjami awaryjnymi.

Co powinna zawierać apteczka

- **Leki osobiste**, na przykład spray na astmę, zgodnie z indywidualnymi potrzebami. Jeśli regularnie zażywasz leki, warto zaopatrzyć się w ich zapas na co najmniej dziesięć dni.
- **Materiały do opatrywania ran**, na przykład plastry i bandaże z gazy.
- **Podstawowe wyposażenie**, na przykład środki przeciwbólowe i termometry.

Szczegółowa **lista kontrolna** znajduje się na stronie 33.

Jak możesz się przygotować

Na kursie pierwszej pomocy można poznać i przećwiczyć działania ratujące życie. Pozwala to zachować spokój, jeśli ktoś będzie potrzebował pomocy. Jeśli od ostatniego kursu pierwszej pomocy minęło trochę czasu, najlepiej odświeżyć swoją wiedzę!

Na kursie pierwszej pomocy dowiesz się na przykład, jak opatrywać rany, które mocno krwawią.



Wskazówka

Każdy może pomóc w przypadku zatrzymania akcji serca, wykonując masaż serca. Nauka resuscytacji krążeniowo-oddechowej nie jest trudna. Proste instrukcje można znaleźć na kursach pierwszej pomocy lub na stronie internetowej: www.wiederbelebung.de



Jak zastosować opatrunek uciskowy

Jeśli rana jest bardzo głęboka i silnie krwawi, konieczne jest założenie opatrunku uciskowego w celu zatrzymania utraty krwi. Warto wiedzieć, jak założyć opatrunek uciskowy, jeśli opieka medyczna jest tymczasowo ograniczona. **Apteczki pierwszej pomocy** zawierają materiały do leczenia urazów. Jest to dobre wsparcie, jeśli nie chcesz kupować przedmiotów pojedynczo.



1. krok:

Umieść kompres na ranie.



2. krok:

Owiń kompres dwa lub trzy razy bandażem z gazy.



3. krok:

Umieść podkładkę uciskową na obszarze, w którym znajduje się rana, na przykład paczkę bandażi z gazy z apteczki pierwszej pomocy.



4. krok:

Owiń podkładkę uciskową kilka razy bandażem z gazy, a następnie zabezpiecz bandaż plastrami.

Gotowanie bez elektryczności

W przypadku awarii zasilania kuchenka elektryczna przestanie działać. Jeśli masz kuchenkę gazową, często możesz nadal z niej korzystać. Istnieją również inne alternatywy:

W ten sposób można gotować w pomieszczeniu:

- Podgrzewacz z małą świeczką może być używany do podgrzewania jedzenia (np. gotowej zupy).
- Zestaw do fondue z pastą palnikową pozwala gotować niewielkie ilości potraw.
- Gazowa kuchenka turystyczna może być używana do gotowania, jeśli jest zatwierdzona do użytku w pomieszczeniach.

Tak należy gotować wyłącznie na zewnątrz:

- Kuchenka turystyczna na kartusze
- Grill gazowy lub na węgiel drzewny



Ważne

Niebezpieczeństwa związane z gotowaniem i ogrzewaniem bez prądu

Używaj wyłącznie urządzeń zatwierdzonych do użytku w pomieszczeniach! Są one wyposażone w specjalne mechanizmy bezpieczeństwa. Należy również uważać na otwarty ogień w pomieszczeniach! Jeśli w powietrzu, którym oddychasz, jest zbyt mało tlenu, podczas spalania może wytwarzać się tlenek węgla. **Zatrucie tlenkiem węgla zagraża życiu.** Najlepiej jest zainstalować przetestowane i zatwierdzone detektory tlenku węgla. Uruchamiają one alarm przy stężeniu krytycznym.



Wskazówki i przepisy dotyczące gotowania bez prądu można znaleźć na stronie internetowej BBK: www.bbk.bund.de/notfallkochbuch

W przypadku awarii ogrzewania

Bez elektryczności może nie działać również ogrzewanie. Jeśli ogrzewanie zawiedzie zimą, pomieszczenia mogą szybko się ochłodzić. Grzejniki gazowe, kominki na etanol lub piece parafinowe zatwierdzone do użytku w pomieszczeniach działają bez prądu i mogą być bezpiecznie używane w pomieszczeniach.

Co możesz zrobić

- Dzięki **ciepłej odzieży, kocom i śpiworom** można przez jakiś czas przetrwać awarię.
- **Trzymaj okna i drzwi zamknięte**, aby uniknąć wychłodzenia, ale: **pamiętaj, by regularnie wietrzyć!** Otwórz szeroko okna na kilka minut, aby poprawić jakość powietrza.



Reagowanie w przypadku pożaru

Jeśli w domu wybuchnie pożar, ważne jest, aby działać szybko.

Należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

1. **Gaś** ogień tylko wtedy, gdy nie narażasz się na niebezpieczeństwo.
2. **Natychmiast opuść pomieszczenie**, w którym pali się ogień, jeśli ugaszenie nie jest możliwe. Jeśli to możliwe, pozamykaj okna, a także drzwi, gdy opuszczasz pomieszczenie. To pozbawia ogień tlenu. Zapobiega to również rozprzestrzenianiu się dymu na korytarz.
3. **Ostrzegaj i pomagaj** osobom w swoim gospodarstwie domowym.
4. **Opuść budynek**. Nigdy nie uciekaj przez zadymione pomieszczenia lub klatki schodowe. Nawet kilka wdechów dymu pożarowego stanowi zagrożenie dla życia. Jeśli drogi ewakuacyjne są wypełnione dymem, staraj się głośno informować o swojej obecności przez okno.
5. **Zadzwoń po straż pożarną** pod numer **112**.
6. **Ostrzeż** swoje sąsiedztwo.

Zawsze ważne: Nie narażaj się na niebezpieczeństwo!

Jak możesz się przygotować

Czujniki dymu zwracają uwagę na toksyczny dym i są zasadniczo ważne we wszystkich pomieszczeniach z wyjątkiem łazienki i kuchni.

Małe pożary można gasić za pomocą **gaśnic**. Można ich również użyć, jeśli czyjeś ubranie się zapaliło. Zapoznaj się z tymi urządzeniami! Płonącego tłuszczu kuchennego, wosku lub paliw płynnych (takich jak olej lub benzyna) **nie wolno gasić wodą**, a jedynie gaśnicami lub sprayami gaśniczymi klasy F. Woda mogłaby nagle wyparować i doprowadzić do **wybuchu tłuszczu**.

Zapoznaj się z **drogami ewakuacyjnymi** – w domu, w pracy, a także w nieznanym otoczeniu.

Bezpieczne przechowywanie dokumentów

Jeśli musisz nagle wyjść z domu, pamiętaj, by mieć pod ręką ważne dokumenty. W przypadku pożaru lub powodzi mogą one zostać utracone. Uzyskanie nowych może być trudne lub nawet niemożliwe. Dokumenty należy przechowywać w ognioodpornym lub wodoodpornym pojemniku.

Ważne są dokumenty, które...

- ... stanowią dowód tożsamości, na przykład akt urodzenia i dowód osobisty.
- ... stanowią dowód własności, na przykład wpisy w księdze wieczystej lub umowy kupna-sprzedaży.
- ... stanowią dowody roszczeń finansowych, na przykład polis ubezpieczeniowych.
- ... stanowią dowody kwalifikacji, na przykład świadectwa szkolne i pracy.
- ... dowodzą przysługującego prawa, na przykład pełnomocnictwa lub decyzje sądowe.
- ... zawierają ważne informacje osobiste, na przykład testamenty lub raporty medyczne, karty szczepień lub listy haseł.
- ... są emocjonalnie ważne, na przykład wybór zdjęć, których nie chcesz stracić.

Wskazówka

Zapytaj instytucję wydającą, czy dokument musi być oryginałem, czy poświadczoną kopią.

Utwórz cyfrową kopię swoich dokumentów. Twórz kopie zapasowe ważnych dokumentów cyfrowych w chmurze, na przenośnym dysku twardym lub pamięci USB.



Bagaż awaryjny pod ręką

Wyobraź sobie, że w Twojej okolicy wybuchł pożar i nagle Twój dom również ucierpiał. Jesteś dobrze przygotowany i **masz pod ręką bagaż awaryjny**. Ty i Twoja rodzina szybko opuszczacie dom w środku nocy. **Masz pod ręką klucze, telefon komórkowy i portfel.**



Możesz nadal komunikować się i być na bieżąco dzięki **naładowanemu power bankowi**.



Co powinien zawierać bagaż awaryjny:

- Ciepła odzież, ochrona przed deszczem i najlepiej solidne buty
- Zmiana odzieży
- Ważne dokumenty (patrz strona 25)
- Naładowany power bank
- Artykuły pierwszej pomocy
- Leki osobiste i przybory toaletowe
- Trwała żywność i butelka do wielokrotnego napełniania
- Gotówka

W sytuacji awaryjnej może być koniecznym znalezienie tymczasowego zakwaterowania w innym miejscu lub ograniczony dostęp do opieki medycznej. Posiadanie przy sobie **osobistych leków** jest wówczas szczególnie ważne.



Szukanie schronienia

Istnieją sytuacje, w których ważne jest, aby wiedzieć, gdzie można najlepiej zapewnić sobie bezpieczeństwo. Czy to klęski żywiołowe, wypadki nuklearne i chemiczne, czy w najgorszym przypadku atak wojskowy – to, czy dane miejsce jest bezpieczne, czy raczej niebezpieczne, może się znacznie różnić w zależności od sytuacji. Oto kilka przykładów miejsc, które mogą zapewnić ochronę w określonych sytuacjach. Zasadniczo obowiązuje zasada: zwracaj uwagę na ostrzeżenia i postępuj zgodnie z zaleceniami i ewentualnymi instrukcjami.

Górne piętra

Jeśli na zewnątrz ulatniają się **gazy** lub **opary** wejdź do budynku i zamknij okna i drzwi. Jeśli to możliwe, udaj się na wyższe piętra. Większość gazów jest cięższa od powietrza i gromadzi się przy ziemi. Uszczelnij okna i drzwi oraz wyłącz systemy wentylacyjne.

Obszar zewnętrzny

Jeśli w budynku doszło do wycieku **gazów**, **oparów** lub **niebezpiecznych cieczy**, należy opuścić budynek.

Pomieszczenia podziemne

W przypadku wycieku **substancji radioaktywnych** lub w przypadku **eksplozji** obowiązuje zasada: Bądź jak najniżej, z dala od okien i szklanych powierzchni. Należy szukać schronienia w pomieszczeniach, a najlepiej w piwnicach, na parkingach podziemnych lub stacjach metra. Grube ściany i ziemia zwiększają ochronę przed promieniowaniem, falami uderzeniowymi i latającymi odłamkami.

Wyższe obszary lub kondygnacje

W przypadku **ulewnego deszczu, powodzi błyskawicznych lub fal sztormowych** najlepszą ochronę zapewniają wyższe obszary lub kondygnacje.

Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do piwnicy. Jeśli piwnica zostanie zalana, nie będzie można otworzyć drzwi od wewnątrz. Istnieje również ryzyko śmiertelnego porażenia prądem. Unikaj parkingów podziemnych, stacji metra i podziemnych przejść dla pieszych.

Samochód

Jeśli **gazy i opary** ulatniają się na zewnątrz, a w zasięgu nie ma żadnego budynku, można znaleźć ochronę w samochodzie. Wyłącz wentylację i klimatyzację.



Ochrona przed eksplozjami

Podczas eksplozji szczególne zagrożenie stanowią fale uderzeniowe, wyrzucane odłamki i drobinki szkła. Dotyczy to również ataków powietrznych.

Jednak większość budynków w Niemczech wykazuje solidną strukturę budowlaną. **Pomieszczenia wewnętrzne** z jak najmniejszą liczbą ścian zewnętrznych i drzwi oraz bez okien zapewniają skuteczną ochronę. W przypadku eksplozji nie dochodzi do obrażeń spowodowanych np. drobkami szkła.

Oto odpowiednie pomieszczenia

- **Piwnice bez okien** zapewniają dużą ochronę.
- Jeśli nie masz piwnicy, odpowiednie są również pomieszczenia wewnętrzne, takie jak **klatki schodowe, łazienki lub korytarze**. Obowiązuje zasada: **unikaj strychu!** Dach zapewnia niewielką ochronę przed falami uderzeniowymi i latającymi odłamkami szkła lub gruzu.
- Można również **szukać schronienia** w publicznie dostępnych obiektach, takich jak **szkoły, muzea, parkingi podziemne lub stacje metra**. Ważne jest, aby zachować dużą odległość od otwartych wejść, okien i drzwi. W takim przypadku nie można korzystać z wind.



Wskazówka

Więcej informacji na temat postępowania w przypadku wybuchu można znaleźć na stronie www.bbk.bund.de/explosionen

Zasada „2 ścian”

Pamiętaj: aby zapewnić sobie dobrą ochronę, upewnij się, że **między Tobą a obszarem zewnętrznym znajdują się 2 ściany**. Jeśli pierwsza ściana, tj. zewnętrzna ściana budynku, zostanie uszkodzona w wyniku eksplozji, druga ściana może chronić przed wpadającymi odłamkami i gruzem. Im lepiej ostonięte jest pomieszczenie wewnątrz budynku, tym lepiej.



Zielony = tutaj
znajdziesz dobrą
ochronę

Lista kontrolna

Twoje potrzeby różnią się w zależności od sytuacji życiowej. Oto ogólne wskazówki dotyczące przygotowania się na sytuacje awaryjne i katastrofy. Sprawdź, co jest odpowiednie w Twojej sytuacji. Rozsądne może być również kupowanie i dzielenie się rzeczami z innymi. Każde przygotowanie się liczy!

Żywność i napoje

- ☐ Woda pitna:
2 litry na osobę dziennie na:

- ☐ 3 dni
- ☐ 5 dni
- ☐ 7 dni
- ☐ 10 dni

- ☐ Trwała żywność dla
wszystkich osób na:

- ☐ 3 dni
- ☐ 5 dni
- ☐ 7 dni
- ☐ 10 dni

- ☐ Alternatywne urządzenia
do gotowania
(np. kuchenka kempingowa
lub grill gazowy)

- ☐ Paliwa do urządzeń
do gotowania (np. gaz)

- ☐ Zapas żywności dla zwierząt
domowych

Informacja/komunikacja

- ☐ Radio zasilane energią słoneczną lub bateriami, w tym baterie lub radio na korbkę

- ☐ Zainstalowana aplikacja ostrzegawcza (np. NINA)

- ☐ Naładowany power bank

- ☐ Lista ważnych numerów telefonów na papierze

Światło i ciepło

- ☐ Latarka i zapasowe baterie

- ☐ Świece i zapalniczka

- ☐ Ciepła odzież i koce

- ☐ Śpiwory

- ☐ Ogrzewanie niezależne od sieci elektrycznej (takie jak grzejniki gazowe, piece parafinowe, kominki na etanol)

- ☐ Paliwa do ogrzewania

Apteczka

- ☐ Leki osobiste
- ☐ Środki przeciwbólowe
- ☐ Leki przeciwgorączkowe
- ☐ Termometr
- ☐ Środki na biegunkę, wymioty i nudności
- ☐ Środki na objawy przeziębienia
- ☐ Elektrolity kompensujące utratę płynów
- ☐ Środek do dezynfekcji ran
- ☐ Środek dezynfekujący skórę
- ☐ Plastry i bandaże
- ☐ Opatrunek na oparzenia
- ☐ Rękawiczki jednorazowe
- ☐ Kompresy chłodzące
- ☐ Środki na oparzenia słoneczne i ukąszenia owadów
- ☐ Żel obkurczający i chłodzący przy drobnych urazach sportowych
- ☐ Krople lub aerozol do nosa zmniejszające przekrwienie błony śluzowej nosa
- ☐ Pęseta
- ☐ Nożyczki
- ☐ Maść na oparzenia, rany i gojenie

Bagaż awaryjny

- ☐ Ciepła odzież, ochrona przed deszczem i solidne buty
- ☐ Odzież na zmianę
- ☐ Artykuły pierwszej pomocy
- ☐ Leki osobiste
- ☐ Naładowany power bank
- ☐ Artykuły higieniczne
- ☐ Trwała żywność i butelka do wielokrotnego napełniania
- ☐ Teczka z ważnymi dokumentami
- ☐ Śpiwór lub koc
- ☐ Naczynia
- ☐ Scyzoryk i otwieracz do konserw
- ☐ Latarka
- ☐ Radio zasilane bateriami lub energią słoneczną, albo radio korbowe
- ☐ Zapalniczka lub zapalówki
- ☐ Krem przeciwsłoneczny i nakrycie głowy
- ☐ Notatnik i długopis
- ☐ Rękawice robocze
- ☐ Zapasowe pomoce, takie jak okulary lub aparaty słuchowe
- ☐ Gotówka

Ochrona przeciwpożarowa

- ☐ Czujnik dymu
- ☐ Gaśnica / spray gaśniczy
- ☐ Detektor tlenku węgla

Higiena

- ☐ Pasta do zębów, szczoteczki do zębów
- ☐ Mydło
- ☐ Artykuły higieny osobistej (takie jak higiena menstruacyjna, pieluchy)
- ☐ Pojemniki na śmieci, w tym duże i wytrzymałe do powieszenia w toalecie
- ☐ Papier toaletowy
- ☐ Środek dezynfekujący
- ☐ Detergenty
- ☐ Chusteczki nawilżane
- ☐ Ręczniki papierowe
- ☐ Rękawice domowe
- ☐ Toaleta kempingowa

Różne

- ☐ Zbiornik na wodę do gaszenia lub wodę użytkową
- ☐ Maseczka do ochrony przed wirusami, bakteriami i niebezpiecznymi substancjami w powietrzu
- ☐ Kask ochronny zapewniający ochronę przed latającymi odłamkami
- ☐ Gotówka (dodatkowo oprócz bagażu awaryjnego)

Ważne numery telefonów

Straż pożarna, służby ratownicze	112
----------------------------------	------------

Policja	110
---------	------------

Numer organów publicznych	115
---------------------------	------------

Dyżur medyczny	116117
----------------	---------------

Transport karetką	
-------------------	--

Infolinia toksykologiczna	
---------------------------	--

Apteka dyżurna	
----------------	--

Przedsiębiorstwa miejskie	
---------------------------	--

Administracja miasta	
----------------------	--

Inne ważne numery:	
--------------------	--

Nota prawna

Wydawca

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Postfach 1867, 53008 Bonn

Telefon +49 0228 99550-0

info@bbk.bund.de

www.bbk.bund.de

Zamówienie

bestellservice@bbk.bund.de

Stan

11/2025, 1. wydanie

Druk

Druckhaus Kaufmann GmbH

www.druckhaus-kaufmann.de

Wydrukowano na papierze pochodzącym w 100% z recyklingu.

Projekt

familie redlich AG – Agentur für Marken und Kommunikation

www.familie-redlich.de

KOMPAKTMEDIEN – Agentur für Kommunikation GmbH

www.kompaktmedien.de

Ilustracje

GOLDEN COSMOS

www.golden-cosmos.com

Niniejsza publikacja jest wydawana bezpłatnie przez Federalny Urząd Ochrony Ludności i Pomocy w przypadku Katastrof. Nie jest ona przeznaczona do sprzedaży; jej wykorzystywanie do celów komercyjnych, w szczególności do wszelkiego rodzaju reklam, w tym reklam wyborczych podczas wszystkich typów wyborów, jest zasadniczo zabronione.

Ta praca (tekst/obrazy) jest chroniona prawem autorskim. Powielanie niniejszej pracy lub jej poszczególnych części jest dozwolone wyłącznie w granicach obowiązującego prawa autorskiego. Cytaty są jednak dozwolone z pełnym odniesieniem do źródła.

ISBN: 978-3-949117-40-4



BBK. Wspólne działanie. Bezpieczne życie.