

POLONIA - FII PREGĂTIT!

GHID PENTRU CRIZĂ ȘI RĂZBOI

Varșovia, 2022

Realizat de **CENTRUL GUVERNAMENTAL PENTRU SECURITATE (RCB — Rządowe Centrum Bezpieczeństwa)**

Ediția I · Varșovia, 2022

1. CRIZĂ ȘI RĂZBOI

Criza este un eveniment cu debut rapid care poate amenința sănătatea, viața sau societatea. Răspunsul necesită resurse mai mari decât cele folosite în mod obișnuit. Pot exista dificultăți și nevoia de a lucra sub presiune. O criză poate declanșa schimbări, în bine sau în rău.

Războiul este un conflict armat între state, națiuni, grupuri etnice sau religioase. Totuși, nu există o definiție universal acceptată a războiului. Definițiile contemporane nu privesc războiul ca pe un fenomen pur militar, ci ca pe o interacțiune de acțiuni de politică internă și externă, economice, militare și informaționale.

Avantajele planificării

Pregătește-te pentru situații excepționale, planifică pentru urgențe: - Sporește siguranța pentru tine și rudele tale. - Reduce pagubele materiale.

Cum să crești reziliența familiei?

Ar trebui să începem construirea rezilienței de la cel mai de jos nivel — familia și prietenii.

Pentru a spori siguranța ta și a rudelor tale: - Pe baza acestui ghid, vorbește cu persoanele cu care locuiești (inclusiv copiii) despre amenințările potențiale și despre cum să le faci față. - Identifică cele mai sigure locuri din casă (de obicei subsolul, departe de ferestre) și din alte locuri frecventate. - Stabiliți de comun acord un punct de contact unde vă veți întâlni după o despărțire accidentală (un loc pe care toată lumea îl poate atinge fără probleme). - Pregătește un rucsac de evacuare (mai multe la pagina 12) și provizii casnice pentru a supraviețui minimum 7 zile fără acces la alimentarea cu apă, electricitate și hrană.

Informații false

Informațiile false apar frecvent în mass-media tradițională și în rețelele sociale; scopul lor este să te inducă în eroare, să îți influențeze evaluarea situației curente, a evenimentelor și a oamenilor.

Reține că informația poate fi o armă, iar tu ești ținta!

Cea mai bună protecție împotriva informațiilor false și a propagandei este să rezisti emoțiilor și să verifici toate știrile și informațiile.

Înainte de a decide dacă o informație este credibilă, pune-ți câteva întrebări: - Este cunoscut autorul declarației (sursa informației)? Poate informația să îți influențeze deciziile? - Este sursa informației de încredere și disponibilă din cel puțin două surse independente și de încredere? - Este informația disponibilă în mass-media la nivel național? Apare informația în canalele oficiale de comunicare ale administrației de stat, ale serviciilor sau ale agențiilor de securitate a statului?

Nu răspândi zvonuri și informații neverificate — folosește mai mult de o sursă pentru a afla dacă informația este confirmată de cel puțin două surse de încredere.

Folosește doar surse de informare de încredere. Urmărește canalele de comunicare ale administrației de stat, ale organelor de aplicare a legii și ale altor servicii.

Urmărește alertele RCB

Într-o situație de criză, ar trebui să primești mesaje RCB ALERT cu informații despre amenințare și cu recomandări suplimentare.

Poți găsi, de asemenea, mai multe detalii despre eveniment la www.gov.pl/rcb și pe profilurile RCB din rețelele sociale.

În timpul unei crize sau al unui război, comunicațiile telefonice pot fi limitate sau pot să nu funcționeze. Ascultă radioul și așteaptă anunțurile din partea serviciilor, a mass-mediei și RCB ALERT. Păstrează-ți calmul, concentrează-te și urmează instrucțiunile. Îți poate salva viața!

112 — În caz de urgență, sună la 112. Limitează apelurile către prieteni și familie. Liniile de comunicație se pot supraîncărca, îngreunând munca poliției, a pompierilor și a serviciilor de ambulanță. Dacă vrei să-i anunți pe alții că ești în siguranță, trimite în schimb un mesaj text (SMS).

Fii pregătit pentru avertizările de urgență

Semnalele de alarmă și mesajele de avertizare sunt transmise prin diferite mijloace — printre altele, mass-media, sirenele de apărare civilă, megafoanele și chiar clopotele bisericilor.

Alarma de urgență (început de alarmă)

Sirena de apărare civilă: sunet modulat, timp de 3 minute (lung).

Radio și TV: anunț repetat de 3 ori: „Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm... dla...” („Atenție! Atenție! Declar alarmă... pentru...”).

Semnal vizual: triunghi galben.

Ce trebuie să faci? 1. Oprește imediat ceea ce faci, oprește aparatele, racordurile de gaz și electricitate. 2. Pornește radioul și fixează-l pe postul local. 3. Dacă este posibil, urmărește

informațiile de pe site-urile guvernamentale (de ex. Centrul Guvernamental pentru Securitate — www.gov.pl/rcb). 4. Urmează instrucțiunile furnizate de autorități și servicii.

Pericolul a trecut (sfârșit de alarmă)

Sirena de apărare civilă: sunet continuu (constant), timp de 3 minute.

Radio și TV: de 3 ori: „Uwaga! Uwaga! Odwołuje alarm... dla...” („Atenție! Atenție! Anulez alarma... pentru...”).

Ce trebuie să faci? 1. Reia-ți activitățile și revino la locul anterior. 2. Aerisește încăperea și reînnoiește rezervele necesare pentru etanșarea ușilor și ferestrelor. 3. Urmează instrucțiunile furnizate de autorități și servicii.

Ai grijă de ceilalți!

În pofida diferitelor metode și tehnici folosite pentru a transmite o alarmă sau un mesaj de avertizare, pot exista situații în care rudele sau vecinii tăi să nu fie încă conștienți de urgență.

Nu doar rudele tale, ci și persoanele în vârstă sau bolnave care locuiesc în apropiere pot fi acolo, în pericol.

Ce poți face pentru a-i ajuta pe ceilalți? Dacă este posibil: - Ia legătura cu rudele care s-ar putea afla în zona de risc. Verifică dacă au primit informația și, dacă este necesar, transmite-le instrucțiuni de acțiune. - Informează-i pe vecinii și pe oamenii care s-ar putea să nu fie conștienți de risc — mai ales pe cei în vârstă și pe cei bolnavi. - Oferă transport celor care ar putea avea nevoie de el pentru evacuare. - Dacă ai spațiu în plus acasă, oferă adăpost persoanelor care au fost evacuate din zona aflată în pericol.

Rucsacul (trusa) de evacuare

Trebuie să îți părăsești locuința. O criză sau un război îți amenință siguranța. Toată lumea trebuie să se evacueze. Pentru a economisi timp și pentru a fi sigur că vei lua tot ce îți trebuie, merită să pregătești din timp o trusă de evacuare care te va ajuta în primele zile departe de casă.

Important! Fiecare membru al gospodăriei ar trebui să aibă o trusă separată, gata de luat.

În timpul unei crize, riscul indisponibilității electricității, apei și hranei este foarte mare. Asigură-te din timp că ai tot ce îți trebuie. Scopul tău este să supraviețuiești o săptămână.

Un videoclip despre pregătirea unui rucsac de evacuare, parte a seriei „RCB Safety Academy” (Academia de Siguranță RCB), poate fi găsit la:
<https://www.youtube.com/watch?v=cc0zF6CiSjI&t=425s>

Ce ar trebui să conțină rucsacul de evacuare? - Radio cu baterii și baterii de rezervă. - Lingură, cuțit și furculiță. - Lanternă și baterii de rezervă. - Cele mai necesare documente (carte de identitate, act de proprietate al locuinței, extrase de carte funciară, informații medicale de bază, polița de asigurare, certificate de naștere, de căsătorie și de deces,

adeverințe de pensie și de venit) + stick USB cu scanuri ale documentelor. - Fluier. - Brichetă / chibrituri. - Măști de protecție respiratorie. - Hartă tipărită cu drumurile locale, busolă, GPS. - Deschizător de conserve. - Jachetă de ploaie. - Trusă de prim ajutor (paracetamol, ibuprofen, medicamente împotriva diareei, grețurilor, vărsăturilor, electroliți, termometru, pensetă, pansamente, tifon, folie termică, plasturi, bandaje, plasturi/comprese chimice). - Sac de dormit. - Pungi de plastic (de ex. pentru gunoi). - Haine de schimb. - Săpun, gel dezinfectant. - Clește combinat, rangă mică, unealtă multifuncțională. - Numerar în bancnote mici — s-ar putea să ai nevoie să cumperi hrană și combustibil pentru 2 zile. - Creion și carnețel. - Sticlă cu filtru și un filtru nou. - O bucată de sfoară, coliere de prindere (șuruburi de plastic / curele zip).

Atașează la fiecare rucsac un card cu numele și adresa ta.

Întrucât nu știi când vei avea nevoie să accesezi trusa de urgență, ar trebui să pregătești seturi separate pentru acasă, pentru serviciu și pentru mașină.

Asigură-te că membrii familiei știu unde sunt amplasate trusele de urgență.

Adăpostul și evacuarea

Pregătirea adăpostului și a proviziilor

Trebuie să te pregătești pentru accesul limitat la apă sau pentru lipsa apei. Depozitează 14 litri de apă pentru fiecare locuitor al casei — îți va permite să supraviețuiești o săptămână.

Rezervele de hrană de urgență trebuie păstrate într-un loc răcoros, uscat și întunecos. Evită produsele care necesită refrigerare și gătit îndelungat. Pregătește produse cu termen de valabilitate lung, care pot fi consumate reci sau reîncălzite ușor — batoane de fructe, conserve, mâncăruri gata preparate (de ex. chiftele, fasole), pâine uscată.

În caz de urgență, mergi în cel mai sigur loc din clădire — adăpostește-te în interior, departe de orice ferestre și uși.

Evacuarea

Evacuarea poate fi voluntară sau obligatorie. Cum te pregătești pentru ea?

Pregătiri: - Ține combustibil în plus — dacă este posibil, păstrează în garaj un bidon plin cu combustibil. Poate fi util când trebuie să pleci brusc. Dacă nu poți face stoc și bănuiești că va trebui să te evacuezi curând, alimentează mașina la cea mai apropiată stație. - Asigură-te că ai o roată de rezervă și că știi cum să o schimbi. - Fii pregătit pentru faptul că sistemul GPS și aplicațiile GSM ar putea să nu funcționeze. Pregătește hărți tipărite, planifică rute principale și de rezervă. - Stabilește cu familia un punct de întâlnire la care vei merge în cazul unei despărțiri accidentale (un loc pe care toată lumea îl poate atinge ușor).

Înainte de a avea loc evacuarea: - Îmbracă haine comode — nu uita să porți o jachetă, încălțăminte cu talpă groasă și o căciulă. Pune-ți pantaloni de tip cargo și îmbracă mai multe straturi de haine. Evită culorile maro, verde și de camuflaj — ai putea fi confundat cu un soldat! - Ia rucsacul de urgență pregătit din timp, iar dacă nu ai unul, pregătește-l. -

Securizează-ți locuința înainte de a pleca — închide robinetele de apă și gaz, deconectează toate aparatele electrice, oprește alimentarea cu energie, scoate produsele din frigider și congelator, încuie ușile și ferestrele. - Dacă ai întârziat la ultimul transport organizat din zona de evacuare, mergi pe jos. - Dacă alegi să te evacuezi, călătorește cu familia într-o singură mașină. Vei reduce riscul de despărțire.

Rutele de evacuare: - Urmează ordinele serviciilor care sunt responsabile de evacuare. - Folosește rutele recomandate de servicii — alte drumuri pot fi închise circulației sau blocate. - Fii atent când conduci pe poduri, nu opri sub liniile de înaltă tensiune. - Evită drumurile necunoscute și drumurile din apropierea infrastructurii importante (instalații militare, centrale electrice, rețele de transport al gazelor, turnuri de telefonie etc.).

2. CE SĂ FACI ÎN CAZ DE CRIZĂ?

În vremuri de criză și război, trebuie să fim pregătiți să facem față unor amenințări diferite. Cum să te comporți și ce să faci pentru a-ți spori propria siguranță?

Fii atent cu cine vorbești!

În vremuri de criză și război, este important să fii înconjurat de oameni în care ai încredere.

Fii atent la persoanele care acționează suspect, care încearcă să îți câștige încrederea sau să obțină informații sensibile: - unde lucrezi? - cunoști pe cineva responsabil de securitatea din regiune?

Informează serviciile și armata despre persoanele, situațiile și comportamentele suspecte.

Nu te teme de oamenii în uniformă — Armata Poloniei și forțele aliate pot acționa, de asemenea, în orașul tău.

Ce să faci când auzi focuri de armă?

Acțiuni preventive:

Pentru a-ți spori siguranța atunci când te afli într-o zonă unde se folosesc arme de foc, este important să fii bine pregătit și să iei măsuri preventive: - Amintește-ți regulile de prim ajutor (îți amintești cum să oprești o sângerare și cum să faci respirație artificială?). - Când intri într-o clădire, memorează dispunerea încăperilor și posibilele căi de evacuare — fă din asta un obicei. În caz de împușcături, vei ști care este cea mai bună cale de scăpare.

În timpul împușcăturilor:

Cel mai important lucru este să te îndepărtezi de linia de tragere a atacatorului. Fugi cât mai departe posibil și, dacă este posibil, informează-i pe ceilalți despre locul în care se află persoana care trage / despre zona periculoasă. Evită contactul cu persoanele înarmate. - Dacă nu poți scăpa, ascunde-te. Folosește terenul și obstacolele disponibile (ziduri, structuri metalice). Pune telefonul pe silențios, închide și baricadează ușile, coboară jaluzelele și stinge luminile. Păstrează-ți calmul. Evită să te ascunzi în grupuri mari. Cinci persoane închise într-un singur dulap cresc probabilitatea de a genera zgomot suplimentar! Când împușcăturile încetează, poți căuta un adăpost mai sigur. - Dacă scăparea și

ascunderea nu sunt posibile, luptă. Folosește toate puterile și avantajele tale. Nu-ți fie teamă să-ți rănești atacatorul — el este „răufăcătorul”. Pasivitatea ta poate face diferența pentru viețile multor alte persoane.

Ce să faci când poate avea loc o explozie

Acțiuni preventive:

Pentru a-ți spori siguranța în cazul unei explozii, este important să fii pregătit și să iei măsuri preventive: - Identifică cel mai bun adăpost în locurile frecventate (serviciu, școală, acasă). Pentru adăpost ai nevoie de un loc cu pereți groși, fără ferestre, dar cu acces la aer. Subsolul este de obicei cel mai sigur loc. - Pregătește o trusă de urgență și fii gata.

Când te afli într-o zonă în care se preconizează o explozie: - Aruncă-te la pământ și acoperă-ți capul cu mâinile. - Caută adăpost. Nu părăsi adăpostul imediat. - Ajută-i pe cei răniți să se evacueze într-un loc sigur. Nu folosi lifturile, ci scările și ieșirile de urgență.

CBRN

CBRN este o abreviere pentru armele de distrugere în masă: agenți chimici (C), biologici (B), radiologici (R) și nucleari (N). Cel mai grav și cel mai frecvent efect asociat cu expunerea la orice substanță CBRN poate fi o boală severă sau moartea subită.

Agenți chimici

Pot fi gazoși, solizi sau lichizi. Au un spectru foarte larg de efecte și sunt fatali în majoritatea cazurilor. Multe substanțe sunt inflamabile, explozive, pot fi toxice și corozive. Ar trebui să fii deosebit de atent în cazul contactului cu substanțe gazoase — în funcție de natura lor, acestea pot fi fie aproape de sol, fie pot pluti în aer.

Ce fac dacă intru în contact cu agenți chimici? - Părăsește zona contaminată cât mai curând posibil. - Deplasează-te în direcția opusă vântului. - Protejează-ți căile respiratorii și pielea. - După ce te întorci din zona contaminată, fă un duș și îmbracă haine curate. Împachetează hainele murdare într-o pungă de plastic și scoate-o afară. - Dacă ești în clădire, etanșează ferestrele, ușile și gurile de ventilație. - Nu ieși afară. Rămâi în clădire. Închide ferestrele și ușile, oprește ventilatoarele și aparatele de aer condiționat.

Agenți biologici

Provin din contactul cu bacterii, virusuri, ciuperci, paraziți sau toxine. Infecția apare în principal prin inhalare, prin consum, prin ochi și prin contactul cu pielea iritată. Cel mai adesea se termină cu moartea.

Dacă știi sau bănuiești că există o contaminare biologică: - Părăsește zona contaminată cât mai curând posibil. - Protejează-ți sistemul respirator și pielea — dacă există suspiciunea de contact cu substanțe biologice periculoase, o mască de protecție facială poate reduce riscul de infecție. - Dezinfectează-ți mâinile și ai grijă de igienă. - Fă un duș și îmbracă haine curate. Împachetează hainele murdare într-o pungă de plastic și scoate-o afară. - Rămâi în clădire. Închide ferestrele și ușile și oprește ventilatoarele și aparatele de aer condiționat.

Agenți radiologici și nucleari

Radiația nucleară poate deteriora structura genelor și poate provoca cancer. Este deosebit de periculos să inhalezi aer cu particule iradiate sau să consumi alimente expuse.

Pentru a te proteja de radiații, merită să te ascunzi într-un subsol sau într-o cameră cu pereți cât mai groși posibil — fiecare centimetru de protecție suplimentară reduce radiația.

Ce să faci dacă are loc o eliberare de agenți radioactivi? - Intră în cea mai apropiată clădire pentru a evita expunerea. Dacă este posibil, adăpostește-te într-un subsol, adăpost, parcare subterană sau metrou. Stai departe de pereții exteriori. - Dacă te întorci dintr-o zonă contaminată, fă un duș și îmbracă haine curate. Împachetează hainele murdare într-o pungă de plastic și scoate-o din locul în care te afli. - Nu mânca și nu bea nimic ce ar fi putut fi expus la radiații. - Rămâi în interior. Închide și etanșează ferestrele și ușile, oprește ventilatoarele și aparatele de aer condiționat, etanșează gurile de ventilație. - Folosește telefonul doar când este necesar. - Nu intra în panică — păstrează-ți calmul, vei limita consumul inutil de aer într-o încăpere etanșată. - Ascultă anunțurile autorităților, ale serviciilor și ale mass-mediei, urmează instrucțiunile. - Rămâi în interior cel puțin 24 de ore, dacă nu se indică altfel.

Penele de curent

Defecțiunile de alimentare cu energie sunt de obicei remediate în câteva ore. Totuși, într-o situație de urgență, accesul la electricitate poate fi limitat zile întregi.

Cum te pregătești pentru o pană de curent? - Pregătește-te să asiguri o sursă de alimentare alternativă — un generator cu rezervă de combustibil va asigura accesul la electricitate pe termen lung. În cazul unei evacuări, o baterie externă (power bank) încărcată și un încărcător auto vor fi extrem de utile. - Limitează folosirea telefonului mobil — oprește Wi-Fi, transmisia de date, pornește modul de economisire a energiei. - Fă o listă cu cele mai necesare lucruri alimentate cu baterii și pregătește un set de baterii potrivite. Pregătește un radio cu baterii. - Pregătește o lanternă, lumânări, chibrituri / brichetă, trusă de prim ajutor și rezerve de hrană care nu necesită electricitate pentru gătit. - Pregătește suficient numerar care să te ajute să treci peste primele câteva zile (bancomatele s-ar putea să nu funcționeze!).

Grătarul portabil de grădină poate fi folosit pentru a prepara hrana și poate servi drept vatră de foc de urgență.

Soldați străini și ocupație temporară

Ce să faci dacă observi în zona ta un grup înarmat de persoane care nu arată ca Armata Poloniei sau ca forțele aliate?

Păstrează-ți calmul. - Dacă vezi soldați în drumul tău, schimbă direcția. Alege o rută alternativă și nu te expune unui contact inutil. - Nu te apropia de mașinile militare străine, nu te uita la niciun echipament militar — ai putea fi considerat spion. - Nu face fotografii și nu filma soldații — acest lucru i-ar putea provoca și declanșa agresiune. - În timpul conversației, nu ține mâinile în buzunare, nu face mișcări bruște. - Nu te certa cu o

persoană înarmată. - Dacă soldatul străin vrea să îți verifice documentele, dă-i-le. Stai nemișcat. Urmează instrucțiunile. - Nu te uita în jur, nu vorbești cu alții.

În cazul unei ocupații temporare a zonei de către trupe străine și al introducerii unor noi reguli: - Fă stoc de apă — umple sticle, oale și chiar cada. Dacă este posibil, asigură-ți apa din fântână. - Folosește hrana adunată anterior sau primită ca ajutor umanitar. Chiar dacă magazinul local a fost distrus, poți găsi totuși hrană acolo. - Nu ieși inutil după lăsarea întinericului — oricine te poate considera spion. - Îmbracă-te în culori neutre — fără simboluri sau embleme. - Găsește-ți tovarăși. Împreună vă veți simți mai bine și veți avea o șansă mai bună de a vă apăra.

Situația de ostatic

Ai un singur scop — să rămâi în viață. Acceptă situația în care te afli și pregătește-te să aștepți. Nu te enerva și nu intra în panică.

Primele 45 de minute sunt critice.

Ostatic exemplar: - Urmează instrucțiunile răpitorilor. Cu cât stați mai mult timp împreună, cu atât mai mică este șansa de a fi rănit. - Nu încerca să porți o conversație. Răspunde politicos. Nu te certa, nu implora, nu da explicații, nu-ți cere scuze. - Nu întoarce spatele și menține contactul vizual. - Mănâncă ce ți se dă, chiar dacă nu-ți place mâncarea oferită. - Odihnește-te și dormi. - Fugi doar atunci când ești sigur că evadarea ar reuși.

Primul ajutor

Primul ajutor este îngrijirea imediată a victimei. Ajutorul acordat înainte de sosirea ambulanței poate salva o viață sau poate ajuta la recuperare!

Când începi primul ajutor, urmează pașii de mai jos: 1. Păstrează-ți calmul. 2. Verifică dacă este sigur în jurul tău. Siguranța ta este prioritară! 3. Află câte persoane sunt rănite și ce răni au. 4. Cere ajutor — dacă există martori la fața locului, roagă o persoană anume să rămână și să te ajute. 5. Evaluează situația — dacă persoana rănită este conștientă, întreab-o ce s-a întâmplat. Evaluează dacă situația necesită îngrijiri medicale profesionale. Dacă nu este disponibil ajutor, acționează — de ex. curăță rana și aplică un pansament. Dacă persoana este inconștientă, trebuie să suni imediat la 112. 6. După ce ai luat legătura cu numărul 112, furnizează: locul incidentului, numărul de răniți, tipul rănilor și numele tău. 7. Nu închide până când dispecerul nu îți indică să faci acest lucru. 8. Începe activitățile de prim ajutor.

Activități de salvare:

Verifică dacă victima este conștientă: apropie-te de victimă, scutur-o ușor de umeri și întreab-o cu voce tare: „Mă auzi?”.

1. Dacă persoana rănită reacționează și este conștientă, las-o în aceeași poziție (dacă nimic nu o amenință!) și monitorizează-i starea.
2. Dacă persoana rănită nu reacționează, este inconștientă, atunci:
 - Așaz-o întinsă pe spate.

- Eliberează căile respiratorii: pune o mână pe fruntea victimei și cealaltă pe maxilar și înclină ușor capul pe spate.
 - Dacă persoana rănită respiră, așaz-o în poziția laterală de siguranță:
 - Ia o mână a persoanei rănite (cea mai apropiată de tine) și așaz-o la un unghi de 90°.
 - Mâna opusă a persoanei rănite se prinde cu propria mână, punând-o la obrazul persoanei rănite (partea mai apropiată de tine); cu cealaltă mână, prinde persoana rănită sub genunchi, îndoaie piciorul fără a ridica talpa persoanei rănite de pe sol.
 - Ținându-ți mâna lângă obrazul persoanei rănite, trage genunchiul spre tine, pentru a o așeza pe o parte.
 - Înclină capul victimei pe spate pentru a menține căile respiratorii deschise și a facilita respirația, iar piciorul așaz-l la un unghi de 90°.
3. Dacă victima nu respiră, treci la resuscitarea cardiopulmonară — Reține! **30** compresii : **2** respirații de salvare.

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ, a ghidului „Fii pregătit! Ghid pentru criză și război” (Bądź gotowy!), editat de Centrul Guvernamental pentru Securitate al Poloniei (RCB), Varșovia, 2022. Documentul original este singurul cu valoare oficială. Numerele de urgență, site-urile și mesajele de alarmă în limba poloneză indicate sunt specifice Poloniei.