

Polonia - Ghid de siguranță

Citește-l, exersează, păstrează-l!

NUMERE DE TELEFON IMPORTANTE — UNDE SĂ CERI AJUTOR

112 — numărul unic de urgență (*dacă nu poți suna, cere ajutor prin aplicația pentru telefon Alarm112*)

Cum să ceri ajutor

- Sună dintr-un loc sigur. Vorbește calm și clar.
- Spune adresa exactă. Dacă nu o cunoști, descrie repere caracteristice.
- Explică ce s-a întâmplat și dacă viața, sănătatea sau bunurile sunt în pericol.
- Așteaptă până când operatorul confirmă că ți-a preluat apelul. Nu închide primul.

Pregătirea ta contează

Amenințările cu care se confruntă Polonia au crescut substanțial în ultimii ani. Dezinformarea, atacurile cibernetice, amenințările hibride, perturbările ostile și sabotajul sunt folosite pentru a destabiliza țara. Războiul de dincolo de granița noastră estică ne afectează, de asemenea, sentimentul de siguranță.

Riscul fenomenelor meteorologice extreme este, la rândul lui, mai mare. Efectele acestora pot provoca întreruperi de curent, dificultăți în transport și comunicații, distrugerea bunurilor, piedici în activitatea întreprinderilor și amenințări la adresa bunăstării și a vieții. Multe dintre aceste evenimente sunt inevitabile, dar te poți pregăti pentru ele.

Guvernul polonez a luat act de gravitatea acestor provocări și a pregătit acest „Ghid de siguranță”.

Nu amâna decizia de a te pregăti!

Am trimis acest ghid prin poștă fiecărei gospodării din Polonia. Este disponibil și în format digital și tipărit în Braille. Versiunile în alte limbi sunt disponibile digital la poradnikbezpieczenstwa.gov.pl.

Să ne protejăm reciproc, împreună

Protecția populației și apărarea civilă

Pe timp de pace, Polonia dispune de un sistem de protecție a populației. Obiectivul său este de a proteja oamenii, sănătatea și bunurile lor, precum și infrastructura importantă, mediul, animalele și patrimoniul cultural.

În cazul instituirii stării de asediu (legea marțială) sau al declarării războiului, acest sistem trece automat în regim de apărare civilă, iar Forțele Armate Poloneze primesc, în același timp, sarcina de a apăra țara împotriva amenințării externe. Apărarea civilă nu face parte

din Forțele Armate — scopul ei este de a ne proteja pe toți de amenințările generate de război și de consecințele acestora.

Responsabilitatea de a supraviețui și de a limita efectele unei crize nu revine doar autorităților — **este o obligație comună a noastră, a tuturor.**

Pregătește-te pe tine și pe cei dragi folosind acest ghid.

Rolul administrației publice

Primarii satelor, orașelor și municipiilor, prefecții de județ, voievozii și ministrul afacerilor interne pregătesc planuri de evacuare și adăpostire, administrează infrastructura și coordonează acțiunile serviciilor de urgență.

Rolul Forțelor Armate și al serviciilor de urgență

Forțele Armate apără suveranitatea și independența țării, precum și securitatea și pacea acesteia. În cazul unui atac asupra Poloniei, ele vor declanșa procedurile și planurile corespunzătoare, atât naționale, cât și aliate, care vor permite gestionarea eficientă a apărării țării, vor garanta supraviețuirea acesteia și vor duce la victorie.

Pompierii, Poliția, salvarea medicală și alte servicii și entități specializate salvează vieți, sănătate și bunuri, efectuează evacuări și asigură adăpost.

Rolul organizațiilor comunitare

Acestea sprijină țara în activitățile sale de ajutorare sau le organizează ele însele. Punctele lor forte sunt experiența, capacitatea de a ajunge rapid la cei aflați la nevoie și flexibilitatea.

Ajutorul umanitar este întotdeauna gratuit — nimeni nu îți poate cere bani sau favoruri pentru el.

Rolul tău

Poți sprijini sistemul de protecție a populației chiar de astăzi. Alege formele de sprijin care ți se potrivesc cel mai bine.

- Ia legătura cu cei care locuiesc în apropierea ta. Este util să știi cine ar putea avea nevoie de ajutor și cine îl poate oferi.
- Inițiativele de cartier, grupurile de informare sau listele de contacte îți pot crește eficiența în condiții dificile.
- Folosește instrumentele existente de sprijin pentru comunitățile locale, cum ar fi bugetarea participativă.
- Implică-te, de exemplu, într-un serviciu de pompieri voluntari, o organizație umanitară, un club sportiv, o asociație sau un alt grup.
- Devino voluntar și oferă ajutor acolo unde este cel mai mult nevoie. Îți poți încuraja, de asemenea, prietenii sau vecinii să devină voluntari.

- În timpul unui conflict armat vei continua să lucrezi în profesia ta, cu excepția cazului în care ți se atribuie alte sarcini.
- Dacă ești mobilizat pentru apărarea civilă, ți se vor atribui sarcini care vor ajuta la protejarea oamenilor, bunurilor, infrastructurii sau patrimoniului cultural.
- Te poți oferi, de asemenea, voluntar pentru apărarea civilă și poți preciza unde dorești să servești.

Cere detalii la un oficiu de voievodat.

Vrei să afli mai multe? Vizitează gov.pl/obrona-cywilna

Serviciul militar obligatoriu

Fiecare cetățean al Republicii Polone are datoria, prevăzută de Constituție, de a apăra țara. Securitatea Poloniei nu depinde doar de armată, ci se întemeiază pe implicarea în masă a cetățenilor țării noastre.

În timpul unei amenințări externe, în situații de criză sau după declararea stării de asediu, țara te poate chema să participi la activități de apărare sau să sprijini siguranța publică. Acest lucru poate însemna atribuirea unui număr de sarcini de consolidare a apărării, îndatoriri legate de repartizarea la mobilizare sau serviciul militar activ.

Serviciul militar

Vei afla despre mobilizare din mass-media și din anunțurile afișate în locuri publice. Poți fi chemat și individual.

Dacă ai un ordin de mobilizare, citește-l cu atenție — vei găsi adresa și data la care trebuie să te prezinți. Dacă ți-ai pierdut ordinul sau datele tale nu mai sunt actuale, contactează cel mai apropiat Centru Militar de Recrutare.

În timpul unei crize, al mobilizării și al războiului, ți se poate cere să predai bunurile tale (clădiri, vehicule) către stat. Ele îți vor fi returnate ulterior sau vei fi despăgubit.

Exerciții militare pentru rezerviști

Dacă primești un ordin de chemare la exerciții militare, reține — acestea nu sunt manevre de război! Sunt activități de rutină, pe timp de pace, ale Forțelor Armate Poloneze, care pregătesc apărarea țării. Te poți oferi voluntar și pentru exerciții — contactează cel mai apropiat Centru Militar de Recrutare.

Te poți implica chiar de astăzi

Forțele Armate Poloneze oferă instruire defensivă voluntară tuturor celor interesați. Poți afla mai multe la wojsko-polskie.pl sau la un Centru Militar de Recrutare.

Dacă te interesează serviciul militar, poți alege dintre:

- serviciul militar de bază voluntar — până la 12 luni;

- serviciul militar teritorial — prin rotație și la cerere, îți permite să îți împaci locul de muncă sau studiile cu serviciul;
- rezerva activă, printre altele pentru cei activi profesional — cu program de serviciu flexibil;
- serviciul militar profesionist, cu normă întreagă.

Ești elev sau student? Alege dintre proiectele educaționale ale Ministerului Apărării Naționale: unitățile de pregătire militară, unitățile militare vocaționale, programul „Cyber.Mil. cu clasă” sau Legiunea Academică. Dacă vrei să devii militar profesionist după studiile universitare, poți solicita o bursă militară în timpul studiilor.

FORȚELE ARMATE POLONEZE SUNT PREGĂTITE SĂ ÎNDEPLINEASCĂ TREI TIPURI DE MISIUNI:

- Apărarea țării și contracararea agresiunii în cadrul alianței;
- Participarea la procesul de stabilizare a situațiilor internaționale, de criză și umanitare;
- Sprijinirea securității interne și ajutorarea societății.

Reține! Dacă te sustragi de la serviciul militar, vei suporta consecințe legale, indiferent dacă te afli în Polonia sau în străinătate.

Pregătește-te pe tine și pe cei dragi

Cât de bine vei face față unei crize depinde de măsura în care te vei pregăti din timp.

- Mănâncă sănătos, ai grijă să dormi suficient și să faci mișcare.
- Protejează-ți sănătatea mintală. Emoțiile tale sunt puternic afectate de știrile care ajung la tine — analizează-le critic.
- Ține la îndemână medicamentele și dispozitivele medicale. Informează-i pe cei dragi despre bolile și alergiile tale. Păstrează-ți documentele medicale într-un singur loc.
- Rămâi în legătură cu oamenii pe care te poți baza și care te pot sprijini.
- Nu ezita să ceri ajutor psihologic profesionist.
- Dacă poți, donează sânge în mod regulat. Încearcă să obții un card cu informații despre grupa ta sanguină — îl poți solicita de la un Centru de Donare de Sânge sau de la un laborator medical, chiar dacă nu ești donator. Poartă cardul la tine.
- Folosește programele de sănătate preventivă. Lista o găsești la pacjent.gov.pl.
- Reține că unele vaccinuri trebuie repetate — de exemplu, cele pentru difterie, tuse convulsivă (pertussis) sau tetanos sunt valabile 10 ani.

Persoanele cu nevoi speciale

În situații de criză, ajută-i pe vârstnici, pe bolnavi sau pe persoanele cu dizabilități. Nu toți pot fi conștienți de amenințarea care se apropie, așa că împărtășește-le cele mai importante informații și explică-le ce au de făcut.

- Discută cu persoana sprijinită un plan de acțiune în caz de criză.

- Ajută la pregătiri, de exemplu împachetează rucsacul de evacuare pentru persoana sprijinită, asigură-te că are rezerve din medicamentele necesare și baterii pentru dispozitivele medicale (aparate auditive, cârje, glucometru etc.).
- În cazul unui pericol brusc, informează serviciile de urgență despre persoana care necesită asistență specială în timpul evacuării.

Poți afla mai multe despre cum să îi sprijini pe cei care au nevoie de asistență specială la primăria orașului sau la oficiul comunei tale.

Discută despre pericol cu copiii

Copiii pot simți nervozitatea adulților și pot fi speriați de informațiile care ajung la ei din diferite surse. Vorbește cu copiii tăi într-un mod potrivit vârstei și nivelului lor de înțelegere.

- Pregătește-te pentru discuție și asigură **o atmosferă calmă**. Află ce știe deja copilul și cum se simte.
- Răspunde la întrebări **sincer, dar fără detalii dramatice**. Dacă nu știi răspunsul, îl poți căuta împreună.
- Urmărește comportamentul copilului și **reacționează la emoțiile lui**.
- Subliniază că, chiar și într-o situație dificilă, **te poți baza pe ajutorul și sprijinul** familiei și al altor oameni: vecini, pompieri, polițiști, salvatori.
- Explică-i copilului **sarcinile sale într-o situație de criză** și exersați-le împreună. Știindu-și rolul, copilul se va simți mai în siguranță.
- Stai aproape, ascultă și arată-i sprijin. Prezența și calmul tău îl vor ajuta pe copil într-o situație dificilă.

Ai grijă de animale

Animale de companie

În situații de criză, nu uita de animalele de companie aflate în grija ta.

- Păstrează într-un singur loc **documentele medicale**, dovada vaccinărilor și informațiile despre medicamentele folosite de animal.
- Pregătește **echipamentul de transport necesar**: botniță, zgardă / ham, cușcă de transport (transportor) sau colivie.
- Pregătește o **rezervă de hrană, apă potabilă și medicamente** pentru câteva zile.
- Implantează-i animalului un **microcip și înregistrează-l** într-o bază de date.
- Pune **datele de contact ale proprietarului** pe zgardă / ham.

Animale de fermă

Dacă deții animale de fermă, pregătește-le pentru situații de criză, cum ar fi dezastrele naturale sau întreruperile în alimentarea cu apă ori electricitate.

- Pregătește o rezervă de furaje și apă pentru 14 zile. Instalează colectoare de apă de ploaie.

- Verifică dacă clădirile fermei sunt rezistente la vreme severă. Fă-ți provizii de materiale pentru reparații.
- Marchează-ți animalele, de exemplu cu crotalii (etichete auriculare). În caz de urgență, vopsește un semn pe animal.
- Pregătește animalele pentru transport imediat după ce autoritățile dau ordinul de evacuare.
- Dacă evacuarea este imposibilă, informează serviciile de urgență despre animalele rămase în urmă.

Proprietarul animalelor este responsabil de evacuarea lor, care este coordonată de medicul veterinar al districtului. Pentru informații detaliate despre planul de evacuare a animalelor din zona ta, contactează oficiul comunei.

Pregătește-ți mediul înconjurător

Transportul

- Dacă folosești mașina, asigură-te că este în stare bună și cu rezervorul plin. Asigură-te că ai o trusă de prim ajutor, un stingător, un triunghi reflectorizant, o roată de rezervă, un set de scule pentru schimbarea roților și fișa de salvare (rescue sheet) a vehiculului.
- Pregătește mijloace suplimentare de comunicare, cum ar fi un stație radio CB sau un walkie-talkie.
- Ține la îndemână o hartă pe hârtie sau un atlas rutier. Este posibil ca GPS-ul să nu funcționeze.

În situații de criză, limitează folosirea mașinii. Drumurile trebuie să rămână practicabile pentru serviciile de urgență și transporturile militare.

Locuința

- Pregătește articole pentru etanșarea și securizarea ferestrelor și ușilor, de exemplu pături, prosoape, benzi adezive.
- Îndepărtează obiectele inutile de pe holuri și casa scării.
- Pregătește-te pentru întreruperi în alimentarea cu apă, electricitate și gaz, precum și în serviciile de telefonie și internet.
- Marchează vizibil punctele de întrerupere (robinete/întrerupătoare) pentru gaz, electricitate și apă, de exemplu cu bandă colorată. Exersează închiderea lor împreună cu cei dragi.
- Instalează un detector de fum, de monoxid de carbon și de gaz. Verifică-le periodic starea tehnică.
- Dotează-ți locuința cu un stingător și o pătură antifoc.
- Asigură verificări periodice ale coșului de fum, ale ventilației și ale instalațiilor de gaz și electrice și asigură-ți casa/apartamentul.
- Stabilește care loc din locuința ta este cel mai sigur: departe de ferestre, lângă pereții portanți, în camerele centrale.

Școala

- Dacă mergi la școală, participă la exercițiile de alarmare. Informează-ți profesorii despre comportamentele suspecte.
- Dacă ai un copil la școală, notează-ți datele de contact ale persoanei desemnate de școală pentru a fi contactată dacă este nevoie ca copiii să fie luați în caz de urgență.

Locul de muncă

- Verifică amplasarea ieșirilor de urgență, a punctelor de adunare, a stingătoarelor, a defibrilatoarelor (AED) și a truselor de prim ajutor.
- Raportează imediat anomaliile observate, cum ar fi o instalație electrică deteriorată, rute de evacuare blocate, lifturi defecte.
- Exersează planurile de urgență și evacuarea împreună cu colegii. Asigură-te că știi cum să identifici, să previi, să notezi și să reacționezi la amenințările de la locul de muncă.
- Dacă poți fi mobilizat pentru serviciul militar sau chemat pentru alte îndatoriri legate de apărarea țării, anunță-ți angajatorul.
- Dacă ești angajator, învață-ți îndatoririle față de angajați în cazul stărilor de urgență sau de război.

REZERVĂ CASNICĂ PENTRU MINIMUM 3 ZILE

Poți aduna provizii neperisabile (produse cu termen de valabilitate lung) și produse pe care le vei folosi parțial și le vei reînnoi periodic. Verifică-ți proviziile la fiecare câteva luni și ține cont de termenele lor de valabilitate.

Pentru mai multe informații pe acest subiect, vizitează gov.pl/rcb/poradnik-bezpiecznych-zachowan.

- **Hrană și apă:** minimum 3 litri de persoană pe zi, hrană gata de consum.
- **Trusă de prim ajutor:** medicamentele folosite în mod regulat, analgezice, antiinflamatoare, antiemetice (împotriva grețurilor), antidiareice, tifon, bandaje, pansamente pentru arsuri, mănuși de unică folosință, antiseptice, garou (tourniquet), termometru și foarfece, măști FFP3, folie termică (pătură de supraviețuire).
- **Produse de curățenie și igienă:** hârtie igienică, șervețele umede, dezinfectanți, saci de gunoi, găleată cu capac.
- **Lumină și comunicare:** lanternă și radio cu baterii sau cu manivelă, telefon încărcat, încărcător, baterie externă încărcată (powerbank), cabluri potrivite și baterii, lumânări pentru uz casnic.
- **Pături, saci de dormit și haine călduroase.**
- **Numerar în bancnote de diferite valori.**
- **Unelte și echipamente:** benzi adezive, folii, truse de etanșare.
- **O sursă de căldură alternativă.**

Alarmer și semnale de avertizare

Serviciile de urgență folosesc alarmer și semnale de avertizare în cazul unei amenințări reale sau în timpul exercițiilor. Vei fi anunțat din timp despre exerciții.

Pentru a informa despre un pericol, serviciile de urgență folosesc:

- sirene;
- megafoane;
- mass-media — radio, televiziune, internet;
- Sistemul Regional de Avertizare (RWS);
- alertele Centrului Guvernamental pentru Securitate (GCS) trimise direct pe telefoanele mobile;
- contactul direct.

Reține! În Polonia există acum doar două tipuri de semnale de alarmă:

- **început de alarmă** — sunet de sirenă continuu, **modulat**, timp de 3 minute;
- **sfârșit de alarmă** — sunet de sirenă continuu, **constant** (neîntrerupt), timp de 3 minute.

Dacă auzi alarma, pornește televizorul sau radioul și respectă anunțurile.

Evacuarea

Dacă te afli undeva unde a apărut o amenințare directă la adresa vieții sau a sănătății tale, nu amâna evacuarea.

Dacă autoritățile și serviciile de urgență ordonă o evacuare, **respectă întru totul instrucțiunile lor**. Vei fi informat periodic prin mesaje de alertă, site-uri guvernamentale, alerte GCS, sistemul RWS și mass-media.

- Închide ferestrele, oprește apa, oprește dispozitivele electrice și pe cele alimentate cu gaz, stinge toate sursele de foc (sobă, șemineu, aragaz).
- Îmbracă-te potrivit cu vremea.
- Asigură-te că la copii se află datele de contact ale îngrijitorului lor.
- Ia cu tine rucsacul de evacuare.
- Asigură-te că vecinii tăi știu despre alarmă. Dacă este posibil, ajută-i pe vârstnici și pe persoanele cu dizabilități.
- Folosește transportul organizat sau mergi pe jos până la locul desemnat.
- Dacă folosești mașina, nu bloca rutele de evacuare.
- Nu uita de animalele tale, iar dacă evacuarea lor este imposibilă, securizează-le și asigură-le hrană și apă.
- Anunță-i pe cei dragi că te evacuezi și unde anume.

Nu-ți da documentele unor persoane care îți oferă ajutor sau transport. Dacă vrei să folosești un transport, trimite-le celor dragi numărul de înmatriculare al vehiculului pe care îl folosești și adresa locului în care te afli.

Rucsacul de evacuare

Este o trusă la îndemână cu articole esențiale. Folosește lista noastră și adaptează-o la nevoile tale. **Fiecare membru al gospodăriei ar trebui să aibă un rucsac de evacuare, chiar și copiii.**

- Apă îmbuteliată. Filtre de apă sau tablete de purificare a apei.
- Trusă de prim ajutor și medicamente personale, produse de igienă și dezinfectanți.
- Documente, copii încărcate pe un stick USB și numerar în bancnote de diferite valori.
- Lanternă și radio cu baterii sau cu manivelă, telefon și baterie externă încărcate, încărcător, cabluri potrivite și baterii de rezervă.
- Briceag sau unealtă multifuncțională (multitool), brichetă, saci de gunoi, hărți tipărite.
- Hrană bogată în calorii, gata de consum (batoane energizante, fructe uscate, nuci etc.).
- Îmbrăcăminte impermeabilă, sac de dormit, saltea de dormit (izopren), folie termică.
- Obiecte personale importante, de exemplu o fotografie, o amintire de familie.

Siguranța în mulțime

- Dacă mergi la un meci sportiv sau la un concert ori participi la o altă adunare de masă în interiorul unei clădiri, verifică amplasarea ieșirilor de urgență.
- În caz de panică, deplasează-te odată cu mulțimea și evită schimbările bruște de direcție. Dacă te afli în mijlocul unui grup, încearcă să te deplasezi spre margine.
- Evită trecerile înguste, suprafețele de sticlă, zidurile și gardurile.
- Nu încerca să ridici obiecte de pe jos, de exemplu un telefon pe care l-ai scăpat.
- Dacă te împiedici, încearcă să te ridici cât mai repede posibil — apucă-te de obiecte stabile sau de oamenii din apropiere. Dacă nu te poți ridica, adoptă poziția fetală.

Dacă o persoană dragă a dispărut, contactează serviciul de securitate local sau Poliția. Pregătește o descriere detaliată a persoanei dispărute.

Adăpostul

Poți găsi informații despre amplasarea adăposturilor la oficiul comunei tale, la serviciul de pompieri de stat sau voluntari local și pe site-ul: gov.pl/kgpsp.

Adăposturile sunt marcate cu un semn special.

- **Dacă** nu te poți adăposti în adăpostul marcat, rămâi acasă — departe de ferestre, lângă pereții portanți, în camerele centrale.

- **Dacă** ești departe de casă, caută locuri care oferă măcar un minim de acoperire (etajele inferioare ale clădirilor, inclusiv subsolurile, garajele subterane, tunelurile, pasajele subterane). Chiar și simplele gropi din pământ oferă o protecție mai mare decât rămânerea în câmp deschis.

Incendiul

CUM SE STING INCENDIILE CU ECHIPAMENT DE BAZĂ

Corpuri solide (de ex. lemn, hârtie, cărbune, țesături, fân): - Acoperă focul cu o pătură antifoc sau toarnă apă pe el.

Lichide (de ex. kerosen, benzină, alcool, vopsea, lac, diluant): - **NU** folosi pături sau apă.

Gaze (de ex. gazul de rețea municipal, hidrogenul, metanul, propanul): - Oprește alimentarea cu gaz, închizând robinetul. **NU** folosi pături sau apă.

Ulei/grăsime (de ex. ulei într-o tigaie): - Acoperă etanș oala sau tigaia cu un capac, o pătură sau o cârpă udă. **NU** folosi apă!

Nu folosi liftul în timpul unui incendiu! Folosește scările.

- Când vezi foc sau fum, sună la pompieri. Sună la numărul de urgență: 112.
- Dacă focul este mic, încearcă să îl stingi.
- Dacă este sigur să faci acest lucru, închide robinetul principal de gaz și oprește electricitatea.
- Nu deschide ferestrele sau ușile. Limitarea accesului aerului va încetini răspândirea focului.
- Protejează-ți căile respiratorii. Acoperă-ți gura și nasul, ideal cu o cârpă udă.
- Informează serviciile de urgență dacă a rămas cineva în clădire și indică-le locul exact.
- Reține: nu încerca să stingi cu apă incendiile electrice, uleiurile sau grăsimile care ard.

Fii atent la marcajele de pe stingător — ele indică pentru ce materiale poate fi folosit.

Inundația

- Pregătește-ți rucsacul de evacuare.
- Verifică dacă vecinii tăi au nevoie de ajutor.
- Securizează-ți locuința, pregătește saci de nisip. Etanșează ușile și ferestrele.
- Mută obiectele de valoare și dispozitivele electrice la etajele superioare ale clădirii.
- Oprește instalațiile electrice și de gaz, securizează gurile de intrare și de ieșire ale sistemului de canalizare.
- Parchează vehiculele într-un loc sigur, nu bloca drumurile.
- Pregătește-ți animalele pentru evacuare.

Nu ignora avertizările meteorologice și apelurile la evacuare.

Dacă se dispune o evacuare, nu rămâne în zona aflată în pericol de dragul bunurilor tale. Zona va fi securizată de serviciile de urgență.

Dacă evacuarea este imposibilă, arborează un steag într-un loc vizibil, pentru ca salvatorii să știe de ce ai nevoie.

- **Steag alb** — trebuie să fii evacuat.
- **Steag roșu** — am nevoie de asistență medicală.
- **Steag albastru** — am nevoie de hrană și apă.

Steagul poate fi făcut, de exemplu, din haine.

Urmărește aceste site-uri pentru informații despre nivelul apelor: wody.gov.pl, isok.gov.pl, hydro.imgw.pl.

Pana de curent (blackout)

Penele de curent — provocate de dezastre naturale sau de acțiuni deliberate — pot dura chiar și câteva zile. **În acest timp, vei pierde accesul la apă, încălzire, internet și serviciul de telefonie, precum și posibilitatea de a plăti cu cardul.**

- Pregătește alternative pentru: sursa de lumină (lanterne cu baterii de rezervă), încălzire (sobă pe gaz sau pe petrol, șemineu), comunicații (radio cu baterii, walkie-talkie, stație radio CB).
- Ia în calcul cumpărarea unui generator electric.
- Încarcă-ți bateriile externe (powerbank). Activează modul de economisire a bateriei pe telefon.
- Pregătește rezerve de hrană gata de consum (de ex. conserve, biscuiți sărați, batoane energizante) și apă (min. 3 litri de persoană pe zi).
- Ai o rezervă de numerar în bancnote de diferite valori.

În cazul unei întreruperi în alimentarea cu energie electrică:

- Conservă căldura, adunați-vă cu toții într-o singură cameră.
- Limitează numărul de deschideri ale frigiderului și congelatorului — vor păstra temperaturile scăzute mai mult timp.
- Deconectează toate dispozitivele electrice.

Atacul aerian

Când auzi semnalul de alarmă, urmează ruta de evacuare stabilită în prealabil către un adăpost. Ia cu tine rucsacul de evacuare. Evită lifturile, folosește scările. Adăpostul tău ar trebui să nu aibă ferestre, să aibă un tavan și pereți groși, acces la aer și o ieșire de urgență.

- Dacă auzi o explozie când ești în câmp deschis, **aruncă-te la pământ** — ideal într-o adâncitură — și acoperă-ți capul.
- **Nu părăsi adăpostul** prematur.
- Nu supraîncărca liniile telefonice — folosește **mesaje text**.

- **Ajută-i** pe ceilalți — vezi cine din jurul tău are nevoie de ajutor.

Amenințări chimice, biologice, radiologice și nucleare (CBRN)

Când auzi un anunț despre amenințare:

- Alertează oamenii din zona de pericol și părăsește zona amenințată.
- Dacă rămâi în interior: închide și etanșează ferestrele, ventilația, clapetele de la sobe și șeminee. Oprește aerul condiționat.
- Dacă ești în mașină: închide geamurile, oprește aerul condiționat/ventilația, îndepărtează-te de zona de pericol.
- Când intri din exterior, dezbracă hainele contaminate. Nu consuma alimente care ar fi putut fi contaminate.
- Nu-ți atinge fața. Spală-te cu săpun sub apă curgătoare, începe cu mâinile și continuă cu fața. Fă un duș. Dacă nu poți face acest lucru, curăță-ți pielea și părul cu un șervețel umed.
- Aruncă orice obiect care ar fi putut fi contaminat, de exemplu haine și alimente, în pungi de plastic — închide-le etanș și marchează-le.

Când există pericol de radiații, trebuie să fii pregătit să rămâi în interiorul unei clădiri etanșate cel puțin câteva zile.

Nivelul radiațiilor după o explozie nucleară scade semnificativ după câteva zile.

Cele patru pericole CBRN: chimic, biologic, radiologic, nuclear.

Comportamentul suspect

În jurul tău, fii atent la:

- contactul neașteptat din partea unor persoane care îți oferă o modalitate ușoară de a face bani;
- schimbări în comportamentul oamenilor din jurul tău care nu pot fi explicate logic, cum ar fi încercări nejustificate de a colecta date personale, planuri ale etajelor clădirilor și alte informații sensibile;
- marcaje suspecte — graffiti, semne făcute cu vopsea, cretă sau bandă adezivă — în locuri în care nu ar trebui să existe. De exemplu, semne neobișnuite pe cutii electrice sau de telecomunicații, pe ziduri, drumuri și stâlpi de iluminat;
- persoane care supraveghează, fotografiază sau filmează (de ex. cu drone) structuri precum aeroporturi, centre comerciale, noduri logistice, căi ferate, instalații militare, spitale.

Reține că anunțarea Poliției sau a Agenției de Securitate Internă nu comportă niciun risc pentru tine. Dacă îngrijorările tale sunt întemeiate, autoritățile vor lua măsurile corespunzătoare.

Dacă bănuiești că cineva plănuiește să comită o infracțiune, contactează autoritățile sunând la numărul de urgență: 112. Poți preveni o tragedie.

Harta Națională a Amenințărilor la adresa Securității este disponibilă pe site-ul policja.pl.

Amenințările teroriste

Atât oamenii, cât și structurile importante (de ex. centrale electrice, stații de tratare a apei, noduri logistice, săli de spectacole sau centre comerciale) pot fi ținta unor atacuri.

- Dacă ești martorul unui atac, nu te apropia! Fugi! Avertizează-i pe ceilalți. Anunță autoritățile — nu presupune că au făcut-o deja alții. Nu te întoarce la locul atacului.
- Ascunde-te departe de mulțime. Găsește un adăpost — bariere, structuri de oțel, pereți groși. Când ești în interior, baricadează ușile, acoperă ferestrele, stinge lumina. Pune telefonul pe modul silențios.
- Dacă nu poți fugi sau te ascunde — luptă. Folosește orice ai la îndemână. Nu fi pasiv!

IMPORTANT

Folosește telefonul doar dacă chiar trebuie — nu bloca rețeaua. Nu suna persoane aflate în pericol — le-ai putea dezvălui ascunzătoarea. Nu distribui fotografii și videoclipuri de la fața locului. Nu alimenta panica — nu răspândi informații neverificate.

Amenințările digitale

Dezinformarea

Dezinformarea este răspândirea deliberată de informații false sau manipulate.

- Verifică informațiile (de ex. anunțurile care par credibile) în mai multe surse independente.
- Nu răspândi informații neverificate.
- Nu crede nicio informație despre prăbușirea țării și capitulare.
- Nu distribui nicio informație despre amplasarea și mișcarea Forțelor Armate Poloneze sau a trupelor aliate. Nu face fotografii, nu filma, nu trimite și nu publica imagini ale trupelor și ale structurilor importante, cum ar fi poduri, gări, depozite.

Verifică toate informațiile în surse publice de încredere, cum ar fi Polskie Radio și stațiile sale regionale, Telewizja Polska, site-urile guvernamentale și autoritățile.

Criminalitatea cibernetică

Infractorii îți pot fura datele, se pot da drept tine pe internet, pot lua un credit în numele tău sau îți pot înșela prietenii.

- Ai primit un mesaj suspect cu un link sau un atașament? Nu da clic pe ele fără să te gândești.
- Verifică adresa expeditorului și conținutul mesajului. Greșelile sau lipsa diacriticelor poloneze pot indica o înșelătorie.
- Protejează-ți datele de autentificare și numerele cardurilor de plată.
- Actualizează-ți periodic software-ul antivirus și aplicațiile de pe PC și smartphone.

- Folosește doar software din surse legale.
- Nu instala software din surse neverificate.
- Setează parole puternice, de exemplu folosind un manager de parole.
- Folosește autentificarea cu doi factori (mesaje text, e-mailuri).
- Creează copii de rezervă ale fișierelor și documentelor importante.
- Fii precaut când folosești rețele Wi-Fi publice.

Raportează tentativele de înșelare sau escrocheriile la incydent.cert.pl sau prin aplicația mObywatel. Redirecționează mesajele text suspecte care conțin linkuri către numărul: 8080.

Primul ajutor

Acordarea primului ajutor este datoria ta. Nu-ți fie teamă — atunci când acorzi ajutor, nu ești răspunzător pentru greșeli neintenționate.

- Ai grijă de siguranța ta și a victimei. Nu o mișca, dacă nu este necesar.
- Evaluează starea victimei. Scutur-o de braț și întreab-o: „Mă auzi?”
- Dacă reacționează, întreab-o ce s-a întâmplat.
- Sună la 112 sau roagă pe cineva din apropiere să o facă — în acest caz, roagă o persoană anume.

Reține! Într-o criză, spitalele vor fi suprasolicitate. În situații care nu pun viața în pericol, va trebui să te descurci singur.

Vrei să afli mai multe? Înscrie-te la un curs de prim ajutor.

Dacă nu există contact cu victima

1. Roagă o persoană anume din apropiere să aducă un **defibrilator (AED)**.
2. Verifică dacă victima respiră în poziția în care se află în acel moment. Urmărește mișcările pieptului. Descheie hainele dacă este nevoie.
3. Dacă respiră, așază-o în poziția laterală de siguranță. Urmărește-i respirația până sosesc salvatorii.

Dacă victima nu respiră

1. Așază victima pe spate, pe o suprafață tare și plană.
2. Îngenunchează lângă pieptul ei.
3. Descheie sau taie hainele victimei, astfel încât pieptul să fie descoperit (acest lucru se aplică și în cazul femeilor).
4. Pune o mână pe fruntea victimei, cealaltă pe bărbia ei. Împinge-i capul pe spate.
5. Deschide-i gura pentru o clipă și îndepărtează obiectele străine vizibile.
6. Apleacă-te deasupra victimei timp de 10 secunde și verifică dacă respiră: urmărește pieptul, dacă se ridică și coboară; ascultă respirația lângă nasul victimei; așteaptă respirația — o vei simți pe obraz.
7. Dacă nu respiră, pune-ți mâinile, una peste cealaltă, în mijlocul pieptului victimei. Ține brațele drepte.

8. Apasă ritmic, puternic și rapid: adâncimea apăsărilor: 5–6 cm; frecvența: 2 apăsări pe secundă; după fiecare apăsare, ridică-ți mâinile de pe stern, păstrând degetele în contact cu pieptul.
9. După 30 de apăsări, eliberează-i din nou căile respiratorii și suflă încet aer în gura victimei de 2 ori. Dacă nu vrei să faci acest lucru, apasă pieptul fără întrerupere.
10. Când cineva aduce un defibrilator (AED), folosește-l. Aparatul îți va spune ce să faci.
11. Efectuează resuscitarea cardiopulmonară (RCP) până când: sosesc serviciile de urgență; observi semne clare de circulație (de ex. respirație, mișcare, tuse); acordarea primului ajutor devine periculoasă pentru tine.

Dacă obosești, desemnează pe cineva să te înlocuiască.

Poți găsi defibrilatoare în spații publice: instituții guvernamentale, centre comerciale, gări și autogări, aeroporturi și stații de metrou. Descarcă o aplicație care să îți arate amplasarea defibrilatoarelor (AED) din apropiere.

Dacă a avut loc o hemoragie masivă

Aplică un garou (bandaj compresiv) la aproximativ 5–7 cm deasupra rănii (nu peste o articulație) — pe braț sau pe coapsă. Notează ora aplicării pansamentului. Monitorizează starea victimei până sosesc serviciile de urgență.

Dacă nu ai un pansament compresiv sau un alt tip de ligatură, apasă direct pe rană cu mâna sau cu o cârpă.

O hemoragie masivă poate duce la deces în câteva minute! Acționează rapid!

Igiena în caz de criză

Menținerea igienei este importantă pentru sănătatea ta și pentru prevenirea epidemiilor. Cum ai grijă de ea când nu există apă curentă, electricitate sau încălzire?

Toaletele

Când nu există apă curentă, poți improviza o toaletă acoperind o găleată cu o pungă de plastic. După folosire, aruncă punga împreună cu conținutul într-un recipient separat. Poți neutraliza mirosurile neplăcute cu pământ, rumeguș, pietriș etc.

- Serviciile municipale te vor informa cum să elimini deșeurile.
- Poți urina în toaleta ta obișnuită, chiar dacă nu există apă curentă.

Igiena personală

Dacă nu ai acces la apă curentă, folosește șervețele umede și dezinfectanți.

Planul de pregătire pentru criză

1. **Creează un plan de pregătire al familiei pentru o criză.**

2. **Discutați datele de contact necesare și locurile și orele de întâlnire — atât în apropiere, cât și în afara localității voastre. Este important în cazul în care vă despărțiți și nu puteți comunica.**
3. **Poți folosi rubricile pregătite dinainte din acest ghid sau îți poți crea singur un plan.**

Actualizați planul periodic și exersați-l împreună cu persoanele din gospodăria voastră.

DATE DE CONTACT

Prenume Nume Telefon E-mail

UNDE NE VOM ÎNTÂLNI DACĂ NE DESPĂRȚIM

În apropiere

	Adresă	Persoană de contact	Telefon
Locul 1			
Locul 2			
Locul 3			

În afara localității

	Adresă	Persoană de contact	Telefon
Locul 1			
Locul 2			
Locul 3			

Note

BOLI, ALERGII, MEDICAMENTE LUATE ÎN MOD REGULAT

Prenume și nume Boli Alergii Medicamente

ARTICOLE NECESARE ȘI UNDE LE PĂSTRĂM

NUMERE DE TELEFON

De exemplu: medicul de familie, îngrijitorii copiilor, ai vârstnicilor sau ai persoanelor cu dizabilități, vecinii, prietenii, școala, locul de muncă, clinica locală.

CELE ZECE PORUNCI ALE SIGURANȚEI

1. **Folosește surse de informare de încredere** (în special cele administrate de guvern).
2. **Creează și exersează un plan de familie pentru o criză** (pentru diferite pericole, în caz de evacuare și de posibilă despărțire).

3. **Pregătește provizii casnice pentru minimum 3 zile și verifică-le periodic.**
4. **Procură-ți o trusă de prim ajutor cu medicamente. Învață cum să acorzi primul ajutor.**
5. **Verifică periodic sau pune pe cineva să verifice instalația electrică, racordurile de gaz, ventilația și coșurile de fum.**
6. **Pregătește cărți de identitate/brățări pentru copii și vârstnici, conținând prenumele și numele, numărul de telefon și adresa îngrijitorilor lor.**
7. **Dacă ai animale, dotează-le cu un microcip sau marchează-le.**
8. **Verifică unde este cel mai apropiat adăpost.**
9. **Pregătește un rucsac de evacuare complet.**
10. **Respectă instrucțiunile autorităților și colaborează cu ceilalți.**

SEMNALELE DE ALARMĂ

Început de alarmă — sunet de sirenă continuu, modulat, timp de 3 minute.

Sfârșit de alarmă — sunet de sirenă continuu, constant (neîntrerupt), timp de 3 minute.

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ