



Urząd Gminy Miastków Kościelny
ul. Rynek 6, 08-420 Miastków Kościelny
tel. +48 25 751 12 86
www.miastkowkoscielny.pl
gmina@miastkowkoscielny.pl

OBRONA CYWILNA I OCHRONA LUDNOŚCI

Najważniejsze informacje
dla mieszkańców gminy Miastków Kościelny



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

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



Wstęp / Spis treści

Poniższa publikacja poświęcona jest zagadnieniom ochrony ludności i obrony cywilnej, ze szczególnym uwzględnieniem przygotowania obywateli na sytuacje kryzysowe. Zawiera praktyczne informacje dotyczące udzielania pierwszej pomocy, reagowania na nagłe zagrożenia oraz właściwego postępowania w przypadku ewakuacji, pożaru czy skażeń chemicznych, biologicznych i radiacyjnych. Materiał ma na celu zwiększenie świadomości i poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne oraz najbliższego otoczenia.

- 01 Pierwsza pomoc
┆
- 02 Telefony alarmowe
┆
- 03 Przygotowanie na czas kryzysu
┆
- 04 Sygnały alarmowe
┆
- 05 Ewakuacja
┆
- 06 Cyberbezpieczeństwo
┆
- 07 Rodzaje zagrożeń
┆
- 08 Instrukcja gaszenia pożarów

01 | Pierwsza pomoc

- ✓ Spokój i opanowanie

Zachowaj spokój i upewnij się, czy Tobie i poszkodowanym nie zagraża niebezpieczeństwo.

- ✓ Ważny jest czas

Jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze.

- ✓ Oceń sytuację

Sprawdź, ilu jest poszkodowanych i kto jest w najcięższym stanie.

- ✓ Pamiętaj!

Najgłośniej narzekający może wymagać najmniejszej pomocy.

- ✓ Poszukaj AED

Jeżeli w pobliżu znajduje się automatyczny defibrylator AED, wyślij konkretną osobę, żeby go przyniosła.



Podjęcie czynności ratowniczych w czasie pierwszych 3-5 minut od wypadku zwiększa szanse poszkodowanego na przeżycie!



Algorytm zabiegów resuscytacyjnych u dorosłych

**Sprawdź reakcję poszkodowanego: zapytaj głośno:
"Czy wszystko w porządku?"**

- **Jeżeli reaguje:**

krok
01

**Zostaw w pozycji, w której go zastałeś
(o ile nie zagraża mu niebezpieczeństwo).**

krok
02

**Dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego
i wezwij pomoc, regularnie oceniaj jego stan.**

- **Jeżeli nie reaguje:**

krok
01

**Jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby
ratownicze.**

krok
02

**Odwróć poszkodowanego na plecy i udroźnij drogi
oddechowe.**

krok
03

**Oceń oddech wzrokiem, słuchem
i dotykiem.**

- Jeżeli oddech jest prawidłowy:

krok
01

Ułóż poszkodowanego
w pozycji bezpiecznej.

krok
02

Regularnie
oceniaj oddech.

02 | Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa

- 112 – numer alarmowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 997 – Policja
- 994 – pogotowie wodno-kanalizacyjne
- 993 – pogotowie ciepłownicze
- 992 – pogotowie gazownicze
- 991 – pogotowie energetyczne
- 987 – wojewódzkie centrum zarządzania kryzysowego
- 986 – straż miejska
- 800 70 22 22 - centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym
- 116 123 - telefon zaufania dla dorosłych
- 116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- 800 12 12 12 - dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka



- **Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:**

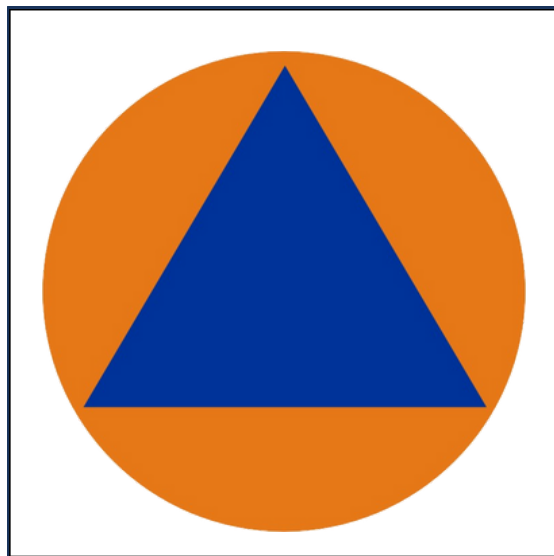
krok 01	Uklęknij obok poszkodowanego.
krok 02	Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego.
krok 03	Ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym i spleć dłonie.
krok 04	Pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość ok. 5 cm.
krok 05	Po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka.
krok 06	Powtarzaj uciśnięcia - 100 uciśnięć na minutę.
krok 07	Po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę.
krok 08	Zaciśnij nos poszkodowanego i wykonaj dwa oddechy ratownicze wdmuchując powietrze do ust.
krok 09	Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2

03 | Przygotowanie na czas kryzysu

W ciągu ostatnich lat zagrożenie wobec Polski znacząco wzrosło. Dezinformacja, cyberataki, zagrożenia hybrydowe, sabotaż czy dywersja są wykorzystywane do destabilizacji państwa. Wojna za naszą wschodnią granicą również wpływa na nasze poczucie bezpieczeństwa.

Wzrasta też ryzyko ekstremalnych zjawisk pogodowych. Ich skutki mogą powodować przerwy w dostawie prądu, utrudnienia w przemieszczaniu się i komunikowaniu, zniszczenia materialne, trudności w prowadzeniu działalności gospodarczej, a także zagrażać zdrowiu i życiu. Wielu z nich nie da się uniknąć, ale można się na nie przygotować.

Jeśli zostanie ogłoszony stan wojenny lub wybuchnie wojna, system ten automatycznie przekształca się w obronę cywilną, a obronę przed zagrożeniem zewnętrznym równolegle prowadzi Wojsko Polskie.



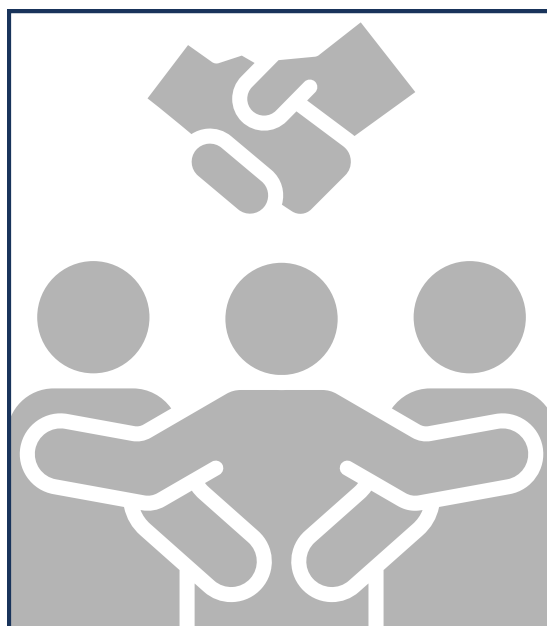
W czasie pokoju w Polsce działa system ochrony ludności. Jego zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa ludziom, ich zdrowiu i mieniu, a także ważnej infrastrukturze, środowisku, zwierzętom i dobrom kultury.

Odpowiedzialność za przetrwanie i ograniczenie skutków kryzysu nie spoczywa wyłącznie na władzach – to nasze wspólne zadanie!

Twoja rola

Już teraz możesz wesprzeć system ochrony ludności. Wybierz formy zaangażowania, które najbardziej Ci odpowiadają.

- ✓ Nawiąż kontakt z osobami, które mieszkają blisko Ciebie. Warto wiedzieć, kto może potrzebować wsparcia, a kto może je zaoferować.
- ✓ Zaangażuj się w inicjatywy sąsiedzkie, grupy informacyjne czy tworzenie list kontaktowych, które mogą usprawnić Wasze działania w trudnych warunkach.
- ✓ Korzystaj z dostępnych narzędzi wspierających lokalną społeczność, jak np. szkolenia, ćwiczenia, budżet obywatelski.
- ✓ Zaczynaj działać np. w ochotniczej straży pożarnej, organizacji humanitarnej, klubie sportowym czy stowarzyszeniu.
- ✓ Zostań wolontariuszem i nieś wsparcie tam, gdzie jest najbardziej potrzebne. Do wolontariatu możesz zachęcić też przyjaciół lub sąsiadów.



W czasie konfliktu zbrojnego nadal będziesz pracować w swoim zawodzie, chyba że otrzymasz inne zadania.

Jeśli dostaniesz przydział mobilizacyjny do obrony cywilnej, zajmiesz się zadaniami, które pomogą chronić ludzi, mienie, infrastrukturę lub dobra kultury.

Przygotuj siebie i swoje otoczenie!

- ✓ Przygotuj siebie i najbliższych. Porozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach w sposób spokojny, dostosowany do ich wieku i poziomu rozumienia.
- ✓ Zadbaj o zwierzęta domowe i gospodarskie (a ewakuację zwierząt odpowiada ich właściciel, a koordynację ewakuacji prowadzi lokalne centrum zarządzania kryzysowego).
- ✓ Jeżeli korzystasz z samochodu, pamiętaj, żeby był sprawny technicznie i zatankowany. Upewnij się, że masz apteczkę, gaśnicę, trójkąt ostrzegawczy i kamizelkę odblaskową, koło zapasowe, zestaw naprawczy, narzędzia do wymiany koła, kartę ratowniczą w pojeździe. Przygotuj dodatkowe środki łączności, np. CB radio, walkie-talkie. Miej przy sobie papierową mapę lub atlas samochodowy. Możesz wcześniej pobrać mapy offline. System GPS może nie działać.

Zabezpiecz dom lub mieszkanie

- ✓ Przygotuj przedmioty do uszczelniania i zabezpieczania okien i drzwi, np. koce, ręczniki, taśmy.
- ✓ Przygotuj się na przerwy w dostawach wody, prądu, gazu i na brak dostępu do telefonu i Internetu.
- ✓ Oznacz w widoczny sposób, np. kolorowymi taśmami, miejsca odcięcia gazu, prądu i wody.
- ✓ Sprawdź, które miejsce w domu jest najbezpieczniejsze: z dala od okien, przy ścianach nośnych w centralnych pomieszczeniach.
- ✓ Wyposaż dom w gaśnicę i koc gaśniczy. Pamiętaj o regularnych przeglądach instalacji: kominowej, wentylacyjnej, gazowej i elektrycznej oraz o ubezpieczeniu domu / mieszkania.

Szkoła

- ✓ Jeżeli uczysz się w szkole, bierz udział w próbnym alarmie. Informuj nauczycieli podejrzanym zachowaniach lub przedmiotach.



Praca

- ✓ Sprawdź, gdzie są wyjścia ewakuacyjne, miejsca zbiórki, gaśnice, defibrylatory (AED) i apteczki.
- ✓ Zgłaszaj natychmiast nieprawidłowości, które zauważysz, np. uszkodzoną instalację elektryczną, zablokowane drogi ewakuacyjne, niesprawne windy.
- ✓ Przećwiczcie ze współpracownikami plan awaryjny i ewakuację. Upewnij się, że wiesz, jak rozpoznawać, zapobiegać, alarmować i reagować na zagrożenia w Twojej pracy.

Zapasy domowe na minimum 3 dni

- ✓ Jedzenie i picie: minimum 3 litry wody na osobę na dobę, żywność gotowa do spożycia.
- ✓ Apteczka: leki przyjmowane na stałe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne.
- ✓ Apteczka: leki przyjmowane na stałe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne, przeciwbiegunkowe, gaza, bandaż, opatrunki na oparzenia, rękawiczki jednorazowe, środki antyseptyczne, opaska do tamowania krwotoków, termometr i nożyczki, maseczki FFP3, folia termiczna.
- ✓ Środki czystości i higieny osobistej: papier toaletowy, chusteczki nawilżane, podpaski, pieluchy, środki dezynfekujące, worki na śmieci, wiadro z pokrywą.
- ✓ Oświetlenie i łączność: latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon, ładowarka, naładowany powerbank, pasujące kable i baterie, świeczki do użytku domowego, zapalniczka.
- ✓ Koce, śpiwory i ciepła odzież.
- ✓ Gotówka w różnych nominałach.
- ✓ Narzędzia i sprzęt: taśmy, folie, zestawy do uszczelniania.
- ✓ Alternatywne źródło ogrzewania, które nie działa na prąd.

PLECAK EWAKUACYJNY



Bądź gotowy!



radio na baterie
+ baterie



latarka
+ baterie



najważniejsze
dokumenty



zapalniczka
/zapałki



maski
ochronne



mapa z lokalnymi
drogami, kompas,
busola, GPS



otwieracz
do puszek



posiłki
na 2 dni



nóż, ołówek
i notes



komplet
sztućców



kurtka
przeciwdeszczowa



apteczka



śpiwór



worki na śmieci



ubranie
na zmianę



mydło,
żel do dezynfekcji



kombinerki, łom,
narzędzie
wielofunkcyjne



gotówka
w niewielkich
nominatach



butelka
filtrująca
z nowym filtrem



gumy, sznurki,
opaska
zaciskowa

04 | Sygnały alarmowe

Służby korzystają z sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych w sytuacji rzeczywistego zagrożenia lub do przeprowadzenia ćwiczeń. O ćwiczeniach dowiesz się odpowiednio wcześniej.

Do informowania o zagrożeniu służby wykorzystują:

- ✓ syreny alarmowe
- ✓ megafony
- ✓ media - radio, telewizję, internet
- ✓ Regionalny System Ostrzegania (RSO)
- ✓ Alerty RCB wysyłane na telefony komórkowe
- ✓ bezpośredni kontakt

Zapamiętaj! W Polsce mamy obecnie tylko dwa rodzaje sygnałów alarmowych

ogłoszenie alarmu – ciągły, **modulowany** dźwięk syreny przez 3 minuty,



odwołanie alarmu – ciągły, **jednostajny** dźwięk syreny przez 3 minuty.



Jeśli usłyszysz sygnał alarmowy, włącz radio lub telewizor i stosuj się do komunikatów.

05 | Ewakuacja

Jeśli przebywasz w miejscu, w którym pojawiło się bezpośrednie zagrożenie dla Twojego życia lub zdrowia, nie zwlekaj z ewakuacją.

Jeżeli władze lub służby ratownicze zdecydują o ewakuacji, bezwzględnie zastosuj się do poleceń. Informacje będziesz dostawać na bieżąco ze stron rządowych, Alertów RCB, RSO i mediów.

- ✓ Zamknij okna, dopływ wody, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś wszystkie źródła ognia (piec, kominek, kuchenka).
- ✓ Ubierz się stosownie do warunków pogodowych.
- ✓ Upewnij się, że dzieci mają przy sobie dane kontaktowe opiekuna oraz informacje medyczne.
- ✓ Zabierz plecak ewakuacyjny.
- ✓ Sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie. W miarę możliwości pomóż osobom ze szczególnymi potrzebami.
- ✓ Skorzystaj ze zorganizowanego transportu lub idź pieszo do wyznaczonego miejsca.
- ✓ Jeśli używasz samochodu, nie blokuj dróg ewakuacyjnych.
- ✓ Pamiętaj o zwierzętach, a jeśli ich ewakuacja nie jest możliwa, zabezpiecz je zapewnij im jedzenie i wodę.
- ✓ Powiadom bliskich, że się ewakuujesz, w jaki sposób i dokąd.

Nie oddawaj dokumentów osobom, które oferują pomoc lub transport. Jeśli chcesz skorzystać z transportu, prześlij bliskim numer rejestracyjny pojazdu, którym podróżujesz i aktualny adres miejsca, w którym jesteś!

06 | Cyberbezpieczeństwo

Przestępcy mogą przejąć Twoje dane, podszyć się pod Ciebie w sieci, wziąć w Twoim imieniu pożyczkę lub oszukać Twoich znajomych.

- ✓ Dostałeś podejrzaną wiadomość z linkiem lub załącznikiem? Nie klikaj pochopnie.
- ✓ Sprawdzaj adresy nadawców i treść wiadomości. Błędy lub brak polskich znaków mogą sygnalizować oszustwo.
- ✓ Chroń dane logowania i numery na kartach płatniczych.
- ✓ Regularnie aktualizuj program antywirusowy i aplikacje na komputerze oraz w telefonie.
- ✓ Korzystaj tylko z legalnego oprogramowania.
- ✓ Nie instaluj aplikacji z niesprawdzonych źródeł.
- ✓ Ustaw silne hasła, np. używając menedżera haseł.
- ✓ Korzystaj z weryfikacji dwuetapowej (SMS, e-mail).
- ✓ Rób kopie zapasowe ważnych plików i dokumentów.
- ✓ Zachowaj ostrożność, kiedy korzystasz z publicznych sieci Wi-Fi.



Próbie wyłudzenia lub oszustwa zgłoś na stronie www.incident.cert.pl lub przez aplikację mObywatel. Podejrzanе SMS-y z linkami prześlij pod numer 8080.



07 | Rodzaje zagrożeń

Kiedy usłyszysz komunikat ostrzegawczy o zagrożeniu (chemicznym, biologicznym, radiacyjnym, nuklearnym):

- ✓ Zaalarmuj osoby, które są w zagrożonej strefie, i opuść niebezpieczny obszar.
- ✓ Jeżeli zostajesz w budynku: zamknij i uszczelnij okna, drzwi, otwory wentylacyjne, zasuwy do pieców i kominków. Wyłącz klimatyzację.
- ✓ Jeśli jesteś w samochodzie: zamknij okna, wyłącz klimatyzację / wentylację, wyjedź ze strefy zagrożenia.
- ✓ Kiedy przyjdiesz z zewnątrz, zdejmij skażone ubranie. Nie jedz produktów, które mogły zostać skażone.
- ✓ Nie dotykaj twarzy zanim nie umyjesz rąk. Umyj się mydłem pod bieżącą wodą, najpierw ręce, potem twarz. Weź prysznic. Jeżeli nie możesz, przetrzyj skórę i włosy wilgotną ściereczką. Załóż czyste ubranie.
- ✓ Wrzuć do plastikowych worków wszystkie przedmioty, które mogły zostać skażone, np. ubranie, żywność – szczelnie je zamknij i oznacz.

W przypadku zagrożenia skażeniem promieniotwórczym przygotuj się na przetrwanie co najmniej kilku dni wewnątrz uszczelnionego budynku.

Poziom promieniowania w miejscu wybuchu jądrowego znacząco spada już po kilku dniach.

Oznaczenie zagrożeń CBRN



chemiczne



biologiczne



radiacyjne



nuklearne

08 | Instrukcja gaszenia pożarów

Instrukcja gaszenia pożarów podręcznym sprzętem gaśniczym

CO SIĘ PALI?	JAKIEJ GAŚNICY UŻYĆ?	CZYM GASIĆ?
Materiały stałe np. drewno, papier, węgiel, tkanina, słoma		Przykryj kocem gaśniczym lub polej wodą.
Ciecze i materiały topiące się np. nafta, benzyna, alkohol, farba, lakier, rozpuszczalnik		Nie stosuj koca ani wody!
Gazy np. gaz miejski, metan, propan, wodór, acetylen		Nie stosuj koca ani wody! Odetnij dopływ gazu, zakręcając zawór.
Tłuszcze i oleje np. olej na patelni		Nie polewaj wodą! Przykryj szczelnie garnek lub patelnię pokrywką, kocem lub mokrą ścierką.