

Wrocław 2024



# BEZPIECZNI RAZEM:

Mały przewodnik po sytuacjach kryzysowych dla  
mieszkańców Dolnego Śląska



## Polska jest dobrze przygotowana...

Żyjemy w czasach pełnych niepewności, otoczeni przez nowe, dynamicznie narastające kryzysy. Każdego dnia docierają do nas niepokojące wieści z kraju i ze świata – pandemia, wojna, powodzie, nawałnice, zanieczyszczenie rzek. W obliczu tych zagrożeń naszą pierwszą linią obrony pozostaje państwo, jego służby oraz instytucje, które od lat konsekwentnie podnoszą swoje kompetencje, modernizują infrastrukturę krytyczną oraz unowocześniają wyposażenie.

## ... jeżeli każdy jest przygotowany.

Jednak nasza siła jako narodu nie opiera się wyłącznie na działaniach instytucji państwowych. Polska jest tylko tak bezpieczna, jak bezpieczny jest każdy z nas. Od nas, obywateli, zależy przyszłość kraju. To nasza postawa, wiedza, umiejętności oraz zaangażowanie decydują, czy stawimy czoła wyzwaniom, które przed nami stoją. Tylko wspólnym wysiłkiem możemy skutecznie przezwyciężyć nadchodzące niebezpieczeństwa i zapewnić naszej ojczyźnie bezpieczeństwo i stabilność.

Razem tworzymy siłę, która ochroni Polskę.

## Czy jesteś przygotowany?

Potrafisz pomóc sobie i innym? Wiesz, co zrobić w nagłych wypadkach? W tej broszurze znajdziesz wskazówki dotyczące przygotowania się na sytuacje awaryjne oraz postępowania w kryzysie. Zachęcamy do zapoznania się z zaleceniami i podjęcia niezbędnych działań przygotowawczych!



|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Informacja kluczem do przetrwania.....</b>                             | <b>7</b>  |
| Zwracaj szczególną uwagę na komunikaty tych instytucji:.....              | 8         |
| Jak postępować dzwoniąc na numer alarmowy 112? .....                      | 9         |
| Nauka pierwszej pomocy .....                                              | 10        |
| Ocena stanu poszkodowanego .....                                          | 10        |
| <b>Przygotowania.....</b>                                                 | <b>12</b> |
| Woda i higiena .....                                                      | 12        |
| Podstawa lista produktów zapasowych: .....                                | 13        |
| Gotowanie i ogrzewanie.....                                               | 15        |
| Porządek w domu .....                                                     | 16        |
| Ważne dokumenty .....                                                     | 16        |
| Co powinno znaleźć się w teczce dokumentów:.....                          | 16        |
| Zestaw ewakuacyjny .....                                                  | 17        |
| Lista pytań kontrolnych umożliwiających ocenę gotowości na kryzys:.....   | 18        |
| <b>Zachowanie w przypadku katastrof naturalnych.....</b>                  | <b>19</b> |
| Postępowanie w przypadku powodzi .....                                    | 20        |
| Postępowanie w przypadku burz i wichur.....                               | 21        |
| Postępowanie w przypadku pożaru .....                                     | 23        |
| Lista pytań kontrolnych umożliwiających ocenę gotowości na kryzys:.....   | 24        |
| <b>Zachowanie w przypadku strzelaniny lub ataku terrorystycznego.....</b> | <b>25</b> |
| Strzelanina lub atak z użyciem broni palnej.....                          | 25        |
| Postępowanie w przypadku uwięzienia jako zakładnik .....                  | 26        |
| Postępowanie w akcji antyterrorystycznej.....                             | 26        |
| <b>Zachowanie w przypadku zagrożeń CBRN .....</b>                         | <b>27</b> |
| Postępowanie w przypadku zagrożeń chemicznych .....                       | 27        |
| Postępowanie w przypadku zagrożeń biologicznych.....                      | 28        |
| Postępowanie w przypadku zagrożeń radiacyjnych i nuklearnych .....        | 29        |
| Dekontaminacja po kontakcie z substancją niebezpieczną: .....             | 31        |
| <b>Notes.....</b>                                                         | <b>32</b> |



---

## Informacja kluczem do przetrwania<sup>1</sup>

Najważniejsza jest wiedza. W sytuacjach kryzysowych – gdy w okolicy wybucha pożar, nadchodzi silny wiatr czy powódź – kluczowym jest szybki dostęp do wiarygodnych i sprawdzonych informacji. Tylko na podstawie rzetelnych danych możesz podejmować właściwe decyzje! W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia, odpowiednie służby wykorzystają media, aby przekazać Ci wytyczne i ostrzeżenia. Traktuj je poważnie i nigdy nie ignoruj alertów RCB ani komunikatów pojawiających się w mediach.

Musisz jednak być przygotowany na sytuacje, w których dostęp do informacji może być utrudniony, na przykład wskutek awarii zasilania. W takich chwilach radio, telewizor, komputer czy telefon mogą przestać działać. Sprawdź wtedy, czy ważne ogłoszenia dotarły do Twoich sąsiadów, przyjaciół i rodziny. Upewnij się, że Twoi bliscy mają z Tobą kontakt. Pamiętaj, że w kryzysie dostęp do informacji, ich prawidłowe zrozumienie oraz przestrzeganie zaleceń mogą uratować życie. Unikaj niesprawdzonych informacji z internetu, które nie pochodzą od służb, instytucji państwowych lub zaufanych mediów. Pamiętaj, że anonimowe źródła nie są wiarygodne!

**Porada: Miej w gotowości turystyczne radio na baterie. Upewnij się, że posiadasz odpowiednie, naładowane baterie. Zapisz częstotliwości lokalnych i krajowych stacji radiowych.**

---

Opracowano na podstawie materiałów Rządowego Centrum Bezpieczeństwa (Bądź gotowy, <https://alert.rcb.gov.pl/badz-gotowy/> <<dostęp: 27 maja 2025>>) oraz poradnika Federalnego Biura ds. Ochrony Ludności i Pomocy w Sytuacjach Kryzysowych (BBK) (Ratgeber Notfallvorsorge, [https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf?__blob=publicationFile) <<dostęp: 27 maja 2025>>).

Zwracaj szczególną uwagę na komunikaty tych instytucji<sup>2</sup>:

**Dolnośląskie Centrum Zarządzania Kryzysowego**

Telefon: +48 71 368 25 11

Strona: [www.duw.pl/czk](http://www.duw.pl/czk)

**Rządowe Centrum Bezpieczeństwa**

Telefon: (+48 47) 721 69 00

Strona: [gov.pl/web/rcb](http://gov.pl/web/rcb)

**Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Wrocław**

Telefon: +48 71 32 00 132

Strona: [imgw.pl](http://imgw.pl)

**Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrocławiu**

Telefon: 71 328 30 41

Strona: [www.gov.pl/web/wsse-wroclaw](http://www.gov.pl/web/wsse-wroclaw)

Bądź na bieżąco z ich komunikatami i stosuj się do wydawanych zaleceń! W nagłych wypadkach zadzwoń pod **numer 112**, aby wezwać służby ratunkowe. Każdy powinien wiedzieć, jak reagować w sytuacjach kryzysowych i jakie są podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.

**Porada:** Aktualne informacje dotyczące zagrożeń dostępne są w codziennym **RAPORCIE DOBOWYM** opracowywanym przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

---

<sup>2</sup> Stan na 27 V 2025

## Jak postępować dzwoniąc na numer alarmowy 112?<sup>3</sup>

1. Zabezpiecz miejsce zdarzenia – jeśli to możliwe, upewnij się, że sytuacja jest bezpieczna dla Ciebie i innych.
2. Wykonaj działania ratujące życie – udziel pierwszej pomocy poszkodowanym, jeśli masz taką możliwość.
3. Zadzwoń pod **numer 112** – czekaj na połączenie z operatorem.
4. Podaj szczegóły w zgłoszeniu:
  - a) Kto dzwoni?
  - b) Dokładne miejsce zdarzenia (miejscowość, ulica, numer domu i mieszkania, charakterystyczne punkty).
  - c) Co się wydarzyło?
  - d) Ilu jest poszkodowanych?
  - e) Jakie są obrażenia?
5. Odpowiadaj na pytania operatora – staraj się być jak najbardziej precyzyjny.
6. Wykonuj polecenia operatora – stosuj się do wskazówek udzielanych przez operatora.
7. Nie rozłączaj się – pozostawaj na linii, aż operator zakończy rozmowę.
8. Zadzwoń ponownie na **numer 112**, jeśli sytuacja ulegnie zmianie lub potrzebujesz dodatkowej pomocy.
9. Udzielaj pierwszej pomocy do momentu przybycia służb ratunkowych. Upewnij się, że ratownicy mają dokładne informacje o lokalizacji zdarzenia.

---

<sup>3</sup> Opracowano na podstawie materiałów dostępnych na stronie Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach (*Numer Alarmowy 112. Jak postępować dzwoniąc na numer alarmowy 112*, <https://www.katowice.uw.gov.pl/usluga/numer-alarmowy-112/jak-postepowac-dzwoniac-na-numer-alarmowy-112> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

## Nauka pierwszej pomocy

Wiele organizacji, takich jak Polski Czerwony Krzyż, oferuje kursy pierwszej pomocy w Twojej okolicy. Uczestnictwo w takich kursach pozwoli Ci nabyć umiejętności niezbędne do ratowania życia w sytuacjach kryzysowych. Informacje o dostępnych kursach można znaleźć w Internecie lub w lokalnych punktach informacji publicznej.

## Ocena stanu poszkodowanego<sup>4</sup>

Sprawdź przytomność, nawiązując kontakt słowny i delikatnie potrząsając za ramiona. Jeśli nie reaguje, odchyl głowę do tyłu, unosząc żuchwę, i sprawdź oddech przez 10 sekund. Jeśli poszkodowany nie oddycha, wezwij pomoc i wykonaj resuscytację. Jeśli oddycha, wezwij pomoc, utrzymuj drożność dróg oddechowych i kontroluj oddech co minutę. Jeśli musisz go zostawić lub zacznie wymiotować, ułóż go w pozycji bezpiecznej bocznej.

### Krwotok

Zabezpiecz się przed kontaktem z krwią. Nakłoń poszkodowanego, aby położył się lub usiadł i uciskał miejsce krwawienia. Wezwij pomoc. Załóż opatrunek uciskowy. W przypadku przesiąknięcia krwią, dołóż kolejny opatrunek, nie zdejmując poprzedniego. W przypadku ran rozległych, głębokich lub silnie zanieczyszczonych, załóż jałowy opatrunek. Nie dezynfekuj poważnych ran ani nie usuwaj ciał obcych.

### Atak serca

W przypadku bólu w klatce piersiowej, duszności, zimnych potów lub sinicy, zapewnij poszkodowanemu pozycję półsiedzącą i wsparcie psychiczne. Nie podawaj żadnych leków,

---

<sup>4</sup> Opracowano na podstawie instrukcji Polskiego Czerwonego Krzyża (*Jak postępować podczas pożaru* (ulotka), <https://pck.pl/wp-content/uploads/2020/11/ulotkaPPPo.pdf> <<dostęp: 27 maja 2025>>) oraz materiałów Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji (*Pierwsza pomoc*, <https://www.gov.pl/web/mswia/pierwsza-pomoc> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

chyba że poszkodowany ma własne, przepisane przez lekarza, i samodzielnie je zażyje.

### **Oparzenia**

Schładzaj oparzone miejsce zimną wodą przez 15-20 minut. Następnie załóż mokry opatrunek z jałowej gazy. Jeśli ubranie przywarło do skóry, nie próbuj go zdejmować.

### **Złamanie**

W przypadku złamania ręki, unieruchom ją na temblaku. Przy złamaniu nogi, podeprzyj kończynę za pomocą kurtki, koca lub innego materiału i pozwól poszkodowanemu zająć wygodną pozycję. Wezwij pomoc, zapewnij komfort i unikaj poruszania złamaną kończyną.

### **Udar**

Aby szybko zidentyfikować udar, skorzystaj z metody TRM. Jeśli zauważysz którekolwiek z tych objawów, natychmiast wezwij pomoc (**tel. 112**), ponieważ czas odgrywa kluczową rolę.

**Twarz:** Poproś poszkodowanego, aby się uśmiechnął. Jedna strona twarzy może być opadnięta.

**Ręka:** Poproś, aby uniósł obie ręce do góry. Jedna ręka może opadać lub być osłabiona.

**Mowa:** Poproś o powtórzenie prostego zdania. Mowa może być bełkotliwa lub niewyraźna.

### **Numery alarmowe służb w Polsce:**

**112 – ogólny numer alarmowy**

**997 – Policja**

**998 – Straż Pożarna**

**999 – Pogotowie Ratunkowe**

---

## Przygotowania<sup>5</sup>

W normalnych warunkach wszystkie niezbędne produkty są dostępne w sklepach, a woda z kranu nadaje się do picia. W sytuacji zagrożenia te podstawowe wygody mogą stać się niepewne lub całkowicie niedostępne. Przysłowie mówi: *przezorny zawsze ubezpieczony*. Należy gromadzić artykuły, które Ty i Twoja rodzina regularnie spożywasz. Upewnij się, że żywność, którą wybierasz, jest trwała i może być przechowywana bez chłodzenia przez dłuższy czas. Zapas powinien składać się głównie z produktów, które nie wymagają chłodzenia. Zwracaj uwagę na daty ważności i oznaczaj produkty, które nie mają etykiety, datą zakupu. Wprowadź zasadę *pierwsze weszło, pierwsze wyszło* — przy nowych zakupach zużyj najpierw starsze produkty, a nowe umieszczaj z tyłu półki.

**Porada:** Weź pod uwagę specjalne potrzeby dietetyczne członków gospodarstwa domowego, takich jak osoby z cukrzycą, alergiami czy niemowlęta. Nie zapomnij również o potrzebach swoich zwierząt.

### Woda i higiena

Szczególną uwagę poświęć dostępności wody. Skontaktuj się z lokalnym oddziałem wodociągów, aby upewnić się, czy woda z kranu nadaje do picia. Jeśli tak, przygotuj sterylne pojemniki i napełnij je w momencie pojawienia się ostrzeżenia od służb. Powinieneś posiadać co najmniej tygodniowy zapas wody — minimum 10 litrów na osobę. W przypadku korzystania z wody butelkowanej, zadbaj o jej zapas

---

<sup>5</sup> Opracowano na podstawie poradnika Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego, we Wrocławiu (*Przygotowanie na wypadek nagłego zdarzenia*, [<<dostęp: 27 maja 2025>>](https://www.gov.pl/attachment/7d3bb741-5644-4031-b75c-f851f4e3ef86)).

w domu. Unikaj napojów zawierających dużą ilość cukru. Nie zapominaj o kwestiach sanitarnych. Jeśli masz wannę, napełnij ją wodą, gdy tylko pojawi się ostrzeżenie. Woda z wanny może być później używana do mycia. Jeśli to możliwe, zapewnij także zapas wody do spłukiwania toalety. W przeciwnym razie zaopatr się w szczelne worki na odpady oraz zamykany pojemnik. Każdy z takich worków można wykorzystać jako jednorazową toaletę. Zadbaj o wystarczające zapasy mydła, detergentów, pasty do zębów, chusteczek nawilżających oraz papieru toaletowego. Pamiętaj, że brak odpowiedniej higieny może prowadzić do epidemii i chorób. Regularna toaleta, mycie zębów oraz rąk skutecznie chroni przed takimi zagrożeniami jak dyzenteria!

## Podstawa lista produktów zapasowych<sup>6</sup>:

### I. Żywność

- Woda pitna dla wszystkich osób (1,5l na osobę dziennie)
- Dodatkowa woda (np. do mycia)
- Produkty zbożowe, chleb, ziemniaki, ryż: 0,35 kg na osobę dziennie
- Warzywa i rośliny strączkowe: 0,4 kg na osobę dziennie
- Owoce i orzechy: 0,25 kg na osobę dziennie
- Produkty mleczne długoterminowe: 0,26 kg na osobę dziennie
- Ryby i mięso: 0,15 kg na osobę dziennie
- Przekąski według własnych preferencji

---

<sup>6</sup> Zobacz: Bachmann A., Grosjean G., *Zivilverteidigungsbuch*, Aarau: Verlag H. R. Sauerländer 1969, s. 34–39.

## 2. Artykuły higieniczne

- Mydło
- Pasta do zębów i szczoteczka
- Proszek do prania
- Środek dezynfekujący i czyszczący
- Worki na śmieci
- Papier toaletowy

## 3. Apteczka domowa

- Apteczka zgodna z normą DIN 13157
- Leki przeciwbólowe
- Środek do dezynfekcji ran
- Termometr
- Leki na przeziębienie
- Leki na biegunkę
- Maści lecznicze
- Pęseta

## 4. Ochrona przeciwpożarowa

- Gaśnica
- Czujnik dymu
- Pojemnik z wodą gaśniczą
- Wiadro z pokrywą

## 5. W przypadku braku energii

- Świece (najlepiej sojowe - nie są trujące)
- Zapałki i zapalniczki
- Latarki z zapasowymi bateriami
- Kuchenka turystyczny na alkohol
- Radio zasilane bateriami

## Gotowanie i ogrzewanie

W sytuacji kryzysu nawet przygotowanie najprostszych posiłków może okazać się dużym wyzwaniem. W przypadku braku prądu oraz bieżącej wody, podgrzanie potraw, przegotowanie wody czy umycie rąk i produktów może stać się niemożliwe. Dlatego ważne jest, aby zgromadzić produkty, które nie wymagają obróbki termicznej (pieczenia, smażenia, gotowania) ani specjalnych warunków chłodniczych, szczególnie gdy lodówka nie działa.

Nigdy nie spożywaj żywności brudnymi rękami ani z brudnych powierzchni. Zawsze sprawdzaj daty ważności produktów i nie jedz zepsutej żywności, ponieważ może ona zawierać niebezpieczne bakterie, które stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia. Dodatkowo, postaraj się o zapas jednorazowych naczyń, takich jak talerze, sztućce i kubki, aby uniknąć konieczności mycia naczyń w trudnych warunkach.

**Używanie kuchenek turystycznych w zamkniętych przestrzeniach grozi śmiercią!**

Nigdy nie ogrzewaj swojego domu otwartym ogniem. Nie używaj do tego celu kuchenek, piecyków ani innych urządzeń grzewczych wewnątrz pomieszczeń. Regularnie sprawdzaj drożność kominów, jeśli posiadasz piec lub kominek. W przypadku braku alternatywnego źródła ciepła lub mieszkania w pojedynkę, zadbaj o ciepłe ubrania i koce. Warto również rozważyć zamieszkanie z innymi osobami, takimi jak rodzina, znajomi czy sąsiedzi — ciało człowieka emituje ciepło, a większa grupa ludzi może podnieść temperaturę w pomieszczeniu.

Wybierz jeden pokój w domu – taki, w którym może mieszkać cała rodzina, najlepiej słoneczny. Jeśli jesteś osobą starszą lub masz dzieci, szczególnie dbaj o zapewnienie

odpowiedniego ciepła. W sytuacji, gdy nie jest to możliwe, skontaktuj się z odpowiednimi służbami i poproś o ewakuację.

### Porządek w domu<sup>7</sup>

Zadbaj o porządek w swoim domu, tak aby każda niezbędna rzecz miała swoje wyznaczone miejsce, znane wszystkim domownikom i łatwo dostępne w razie potrzeby. Niezbędne jest również zapewnienie czystości w sanitariatach (łazienka i toaleta) oraz kuchni. Regularnie pozbywaj się zbędnych przedmiotów, które gromadzą się na strychach i w piwnicach. Zajmują one cenną przestrzeń i mogą stanowić potencjalne źródło lub paliwo dla pożaru.

### Ważne dokumenty

Ważne dokumenty, takie jak akt urodzenia, akty własności czy dokumentacja medyczna, musisz przechowywać w jednym miejscu, które jest zawsze łatwo dostępne. Zorganizuj wszystkie istotne dokumenty w jednej teczce, najlepiej w kolorze czerwonym. Poinformuj bliskich o lokalizacji tej teczki, aby w razie potrzeby mogli szybko ją znaleźć. W przypadku ewakuacji zabierz tę teczkę ze sobą.

### Co powinno znaleźć się w teczce dokumentów:

1. Akty stanu cywilnego (akt urodzenia, małżeństwa, zgonu) lub książeczka rodzinna
2. Książeczki oszczędnościowe, umowy rachunków bankowych, papiery wartościowe, polisy ubezpieczeniowe
3. Świadczenia emerytalne, rentowe oraz zaświadczenia o dochodach, zeznania podatkowe
4. Świadczenia kwalifikacyjne (świadczenia szkolne, dyplomy uczelni, zaświadczenia o dodatkowych kwalifikacjach)

<sup>7</sup> *Ibidem*, s. 118–119.

5. Umowy oraz aneksy do umów, np. umowy najmu czy leasingu
6. Testament, pełnomocnictwo oraz dyspozycje dotyczące opieki zdrowotnej
7. Dowód osobisty, paszport, prawo jazdy oraz dokumenty rejestracyjne pojazdów
8. Wyciągi z ksiąg wieczystych
9. Decyzje dotyczące przyznanych świadczeń
10. Potwierdzenia płatności składek ubezpieczeniowych, zwłaszcza emerytalnych
11. Potwierdzenia rejestracji w urzędach pracy oraz decyzje wydane przez te urzędy
12. Faktury potwierdzające otwarte roszczenia płatnicze
13. Książeczki członkowskie lub dowody wpłat do stowarzyszeń, organizacji czy instytucji

### Zestaw ewakuacyjny

Nie daj się zwieść nazwie zestaw ewakuacyjny<sup>8</sup>. Nie jest on przeznaczony wyłącznie na wypadek zarządzanej przez służby ewakuacji. To komplet rzeczy, które powinny być zawsze gotowe do zabrania, zachodzi, np. potrzeba nagłej wizyty w szpitalu lub wyjazdu do rodziny. Taki zestaw pozwoli zaoszczędzić czas i zminimalizować stres związany z pakowaniem. Zestaw ewakuacyjny powinien być dostosowany do Twoich indywidualnych potrzeb. Zaleca się, aby miał niewielkie rozmiary — najlepiej w formie plecaka lub torby na ramię. Powinien zawierać: leki, bieliznę na zmianę, środki higieny osobistej, gotówkę, worki jednorazowe, butelkę na wodę oraz inne najważniejsze przedmioty. Zastanów się, co naprawdę jest Ci potrzebne w zestawie, pakując go tak, jakbyś

---

<sup>8</sup> *Ibidem*, s. 108–109.

miał spędzić dwa dni w obcym miejscu. Trzymaj swój zestaw w łatwo dostępnym miejscu, obok odzieży wierzchniej. Pamiętaj, że wytrzymałe buty i nieprzemakalna kurtka są integralną częścią wyposażenia. Jeśli potrzebujesz pomocy w skompletowaniu listy przedmiotów do swojego zestawu oto lista artykułów wskazanych przez RCB<sup>9</sup>: radio na baterie, latarka, kurtka przeciwdeszczowa, najważniejsze dokumenty, apteczka z lekami, śpiwór, worki, gwizdek, ubranie na zmianę, zapalniczka lub zapałki, mydło oraz żel do dezynfekcji, narzędzie wielofunkcyjne, mapa z lokalnymi drogami, kompas, otwieracz do puszek, gotówka, posiłki na 2 dni, nóż, ołówek i notes, butelka filtrująca.

### Lista pytań kontrolnych umożliwiających ocenę gotowości na kryzys:

1. Czy posiadasz wystarczający zapas żywności i wody pitnej na co najmniej tydzień?
2. Czy Twoje zapasy żywności składają się z produktów trwałych, które nie wymagają chłodzenia?
3. Czy masz apteczkę domową zawierającą niezbędne leki i środki opatrunkowe?
4. Czy masz zgromadzone ważne dokumenty w jednym, łatwo dostępnym miejscu?
5. Czy Twój zestaw ewakuacyjny zawiera wszystkie istotne przedmioty?
6. Czy woda z Twojego kranu nadaje się do picia?
7. Czy masz plan działania na wypadek braku prądu, w tym zapasy świec i baterii?

---

<sup>9</sup> Opracowano na podstawie broszury Rządowego Centrum Bezpieczeństwa (*Bądź gotowy – poradnik na czas kryzysu i wojny*, <https://www.gov.pl/attachment/06a12706-999e-4e3b-96ee-451a56be24f4> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

---

## Zachowanie w przypadku katastrof naturalnych

Katastrofy naturalne – takie jak powódzie, susze, pożary, wichury, osuwiska ziemi czy gwałtowne burze z gradem – to zjawiska mogące pojawić się nagle i wywołać poważne skutki dla życia i zdrowia. W obliczu takich zdarzeń niezbędne jest nie tylko odpowiednie przygotowanie i znajomość zasad postępowania, ale także gotowość do niesienia pomocy innym. W sytuacjach kryzysowych liczy się solidarność – pomoc osobom starszym, samotnym czy z ograniczoną mobilnością - to nasz obowiązek jako członków lokalnej wspólnoty.

W trakcie upałów (gdy temperatura przekracza 30°C) szczególnie zagrożone są osoby starsze, dzieci, kobiety w ciąży oraz osoby z chorobami przewlekłymi. Należy unikać przebywania na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia (11:00–17:00), ograniczyć wysiłek fizyczny oraz regularnie nawadniać organizm – najlepiej wodą, unikając alkoholu i napojów z kofeiną. Pomieszczenia powinny być wietrzone rano i wieczorem, a w ciągu dnia zacieniane i zabezpieczane przed nadmiernym nagrzewaniem. W razie wystąpienia objawów przegrzania, takich jak zawroty głowy, nudności, osłabienie czy utrata przytomności, należy niezwłocznie przerwać aktywność, przenieść się w chłodne miejsce i wezwać pomoc medyczną. Pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci, osób zależnych ani zwierząt w zamkniętym samochodzie – nawet na krótki czas.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Opracowano na podstawie materiałów Ministerstwa Zdrowia (*Jakie środki ostrożności zachować podczas upałów*, <https://www.gov.pl/web/zdrowie/jakiesrodki-ostroznosci-zachowac-podczas-upalow> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

## Postępowanie w przypadku powodzi<sup>11</sup>

Powódź może być skutkiem intensywnych opadów, wezbrań rzek, awarii urządzeń hydrotechnicznych lub zatkania naturalnych odpływów. To jedno z najbardziej niszczących zjawisk naturalnych, dlatego kluczowe są działania zapobiegawcze: znajomość lokalnego planu kryzysowego, ubezpieczenie nieruchomości od powodzi oraz unikanie budowy na terenach zalewowych. Współpraca z sąsiadami i stosowanie się do zaleceń służb ratunkowych znacząco zwiększają nasze bezpieczeństwo.

Po ogłoszeniu ostrzeżenia hydrologicznego należy natychmiast przystąpić do zabezpieczania życia i mienia. Warto mieć przygotowany **zestaw ewakuacyjny**. Budynki, zwłaszcza położone w dolinach rzecznych i na terenach zalewowych, trzeba uszczelnić (drzwi, okna, studzienki, otwory kanalizacyjne). Urządzenia elektryczne i gazowe należy odłączyć od zasilania, a wartościowe przedmioty i dokumenty przenieść na wyższe kondygnacje.

W przypadku ryzyka przerwania wałów przeciwpowodziowych niezwłocznie należy opuścić dom i udać się w bezpieczne, wyżej położone miejsce, postępując zgodnie z wytycznymi służb. Wyjeżdżając, trzeba pozostawić widoczną informację o ewakuacji, co pomoże ratownikom w kontroli budynków.

**Podczas powodzi nie wolno wchodzić ani wjeżdżać na zalane ulice – nawet niewielka głębokość wody może być groźna z powodu silnego prądu.**

Kontakt z wodą powodziową powinien być ograniczony – może zawierać szkodliwe substancje chemiczne, ścieki i odpady biologiczne. Osoby odcięte przez wodę powinny

---

<sup>11</sup> Opracowano na podstawie materiałów Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, (Powódź, [<<dostęp: 27 maja 2025>>](https://www.gov.pl/web/mswia/powodz)).

przebywać na wyższych kondygnacjach, dawać sygnały o swojej obecności i czekać na pomoc, nie próbując samodzielnie ewakuować się przez wodę.

Po ustąpieniu powodzi należy zachować szczególną ostrożność – istnieje ryzyko uszkodzeń konstrukcyjnych budynków, skażenia wody pitnej oraz awarii instalacji. Do czasu otrzymania zgody służb technicznych nie wolno włączać urządzeń elektrycznych ani korzystać z bieżącej wody. Porządki powinny być prowadzone w odzieży ochronnej z użyciem środków dezynfekujących. Wszystkie zniszczenia należy zgłaszać właściwym służbom, a straty dokumentować i przekazywać do ubezpieczyciela lub lokalnego centrum zarządzania kryzysowego.

## Postępowanie w przypadku burz i wichur<sup>12</sup>

Burze i silne wiatry stanowią poważne zagrożenie dla życia i zdrowia ze względu na swój gwałtowny przebieg, krótki czas reakcji oraz towarzyszące im zjawiska, takie jak intensywne opady, grad, wyładowania atmosferyczne, nagłe spadki temperatury, lokalne podtopienia, a w skrajnych przypadkach trąby powietrzne. Ich skutki można ograniczyć poprzez przygotowanie, rozsądek i odpowiednią reakcję na ostrzeżenia meteorologiczne.

**Porada: IMGW publikuje komunikaty o burzach, gradobicjach, silnym wietrze itp. na swojej stronie internetowej oraz w aplikacjach i mediach społecznościowych.**

Po otrzymaniu komunikatu o zbliżającej się burzy lub wichurze należy jak najszybciej zabezpieczyć wszystkie przedmioty znajdujące się na zewnątrz, zwłaszcza lekkie

---

<sup>12</sup> Opracowano na podstawie materiałów Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji (*Burze i nawałnice*, <https://www.gov.pl/web/mswia/burze-i-nawalnice> <<dostęp: 27 maja 2025>>; *Wichury*, <https://www.gov.pl/web/mswia/wichury> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

elementy mogące zostać porwane przez wiatr, takie jak meble ogrodowe, donice, suszarki, ozdoby, narzędzia czy tymczasowe konstrukcje. Okna i drzwi powinny zostać zamknięte i – jeśli to możliwe – dodatkowo zabezpieczone. Urządzenia elektryczne należy odłączyć od sieci, aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych przepięciami.

W trakcie burzy nie wolno przebywać na otwartej przestrzeni ani w pobliżu drzew, linii energetycznych, słupów czy innych obiektów grożących przewróceniem lub porażeniem. Szczególnie niebezpieczne jest poruszanie się po terenach otwartych – górach, polach, lasach – oraz prowadzenie pojazdu w takich warunkach. Osoby zaskoczone burzą poza budynkami powinny jak najszybciej schronić się w trwałym obiekcie, najlepiej murowanym i wyposażonym w instalację odgromową, unikając przy tym wiat, przystanków autobusowych i innych lekkich konstrukcji, które nie zapewniają odpowiedniej ochrony.

**W przypadku wichury o sile powyżej 70 km/h zaleca się ograniczenie przemieszczania się do absolutnego minimum.**

Pojazdy należy parkować z dala od drzew, linii energetycznych oraz niestabilnych konstrukcji. W budynku należy przebywać w centralnych częściach pomieszczeń, z dala od okien i przeszkleń, które mogą zostać rozbite przez unoszone wiatrem przedmioty. Podczas burzy z wyładowaniami należy unikać korzystania z telefonów stacjonarnych i urządzeń elektrycznych.

Po ustąpieniu burzy lub wichury należy zachować szczególną ostrożność przy opuszczaniu miejsca schronienia, ze względu na ryzyko spadających gałęzi, uszkodzonych napowietrznych linii elektrycznych i innych niebezpiecznych pozostałości po żywiole. Nie wolno samodzielnie usuwać zerwanych przewodów – należy niezwłocznie zawiadomić odpowiednie służby, dzwoniąc pod **numer alarmowy 112**

lub do pogotowia energetycznego. Zgłoszenia dotyczące uszkodzeń budynków, infrastruktury czy instalacji należy kierować do służb technicznych lub zarządcy obiektu.

### Postępowanie w przypadku pożaru<sup>13</sup>

Pożary – zarówno w budynkach mieszkalnych, jak i na terenach leśnych – stanowią poważne zagrożenie dla życia, zdrowia i mienia. Kluczowe jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, w tym właściwe użytkowanie instalacji gazowych i elektrycznych, ich regularna kontrola techniczna oraz ostrożność w posługiwaniu się otwartym ogniem.

**Porada: Zaleca się wyposażenie domu w gaśnice, czujniki dymu i czadu, koce gaśnicze oraz opracowanie i przećwiczenie planu ewakuacji, zwłaszcza z dziećmi i osobami starszymi.**

W razie pożaru należy natychmiast zadzwonić pod **numer 112** i przystąpić do ewakuacji, zachowując środki ostrożności. Przy zadymieniu poruszaj się nisko przy podłodze, zasłaniając usta i nos wilgotną tkaniną. Nie używaj windy – korzystaj tylko ze schodów. Nie wolno wracać do budynku bez zgody służb – mogą występować ukryte zagrożenia konstrukcyjne lub toksyczne opary. Po pożarze należy skonsultować się z lekarzem, nawet jeśli brak objawów, ponieważ wdychane toksyny mogą działać z opóźnieniem. Straty trzeba zgłosić odpowiednim instytucjom w celu rozpoczęcia procesu odszkodowawczego.

W przypadku pożaru lasu – szczególnie częstego w czasie suszy – należy jak najszybciej oddalić się w kierunku prostopadłym do linii wiatru, unikając poruszania się pod górę. Należy chronić drogi oddechowe, zgłosić pożar służbom

---

<sup>13</sup> Opracowano na podstawie materiałów Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji (Pożar, <https://www.gov.pl/web/mswia/pozar> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

ratunkowym, podając jego lokalizację, skalę i ewentualną obecność innych osób. Po ucieczce nie wolno wracać na pogorzelisko – istnieje ryzyko ponownych zapłonów, zawalenia drzew czy kontaktu z toksynami.

Bezwzględnie należy przestrzegać zakazu rozpalania ognia w lasach i ich pobliżu, nie zostawiać odpadków łatwopalnych ani niedopałków. Każde podejrzenie celowego podpalenia należy niezwłocznie zgłosić Policji, Straży Pożarnej lub służbom leśnym.

### **Lista pytań kontrolnych umożliwiających ocenę gotowości na kryzys:**

1. Czy wiesz, jakie katastrofy naturalne mogą wystąpić w twojej okolicy?
2. Czy wiesz, jaką drogą ewakuacyjną należy się poruszać w przypadku zagrożenia powodziowego lub pożaru?
3. Czy Twój dom jest odpowiednio zabezpieczony na wypadek burzy, silnego wiatru lub pożaru?
4. Czy znasz osoby w swojej okolicy, które mogą potrzebować pomocy w razie katastrofy i wiesz, jak możesz im pomóc?
5. Czy twoje dzieci wiedzą, jak się zachować w razie pożaru lub burzy, gdy nie ma dorosłych w pobliżu?
6. Czy wiesz, co robić podczas upału, aby chronić siebie i bliskich przed przegrzaniem?

---

## Zachowanie w przypadku strzelaniny lub ataku terrorystycznego<sup>14</sup>

Zdarzenia terrorystyczne, takie jak ataki z użyciem broni palnej, materiałów wybuchowych czy sytuacje zakładnicze, są nagłym i poważnym zagrożeniem dla życia i zdrowia. W takich sytuacjach kluczowe jest szybkie i spokojne działanie oraz dokładne przekazanie informacji służbom ratunkowym. Twoje opanowanie i precyzja mogą uratować życie – zarówno Twoje, jak i innych osób.

W sytuacji zagrożenia niezwłocznie **UCIEKAJ** z miejsca niebezpieczeństwa, a jeśli ucieczka jest niemożliwa – **UKRYJ SIĘ** w bezpiecznym miejscu i natychmiast **POWIADOM** odpowiednie służby.

### Strzelanina lub atak z użyciem broni palnej

Po usłyszeniu strzałów lub zobaczeniu uzbrojonego napastnika natychmiast oddal się z zagrożonego miejsca, nie zabierając rzeczy osobistych. Uciekaj pochyłony, wybierając osłonięte trasy i unikając otwartych przestrzeni. Gdy ucieczka jest niemożliwa, schowaj się za trwałą osłoną — ścianą, murkiem, drzewem lub pojazdem (najlepiej przy silniku). Połóż się na ziemi, zasłoń głowę rękami i zachowaj ciszę oraz czujność. Jeśli napastnik Cię nie zauważył, ukryj się w pomieszczeniu, zabarykaduj drzwi ciężkimi przedmiotami, wyłącz światła i dźwięki, wycisz telefon oraz schowaj się w ciemnym kącie lub za meblami.

---

<sup>14</sup> Opracowano na podstawie materiałów Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji (*Zagrożenie terrorystyczne*, <https://www.gov.pl/web/mswia/zagrozenie-terrorystyczne> <<dostęp: 27 maja 2025>>) oraz poradnika Szwedzkiej Agencji ds. Ochrony Ludności i Gotowości Cywilnej (MSB) (*In case of crisis or war*, <https://rib.msb.se/filer/pdf/30874.pdf> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

**Porada: W każdym przypadku zauważenia podejrzanych przedmiotów, broni lub agresywnych zachowań należy niezwłocznie zawiadomić służby.**

### **Postępowanie w przypadku uwięzienia jako zakładnik**

W przypadku uwięzienia jako zakładnik zachowaj spokój, wykonuj polecenia napastników i unikaj prowokacji. Nie patrz im długo w oczy, nie odwracaj się plecami i nie wykonuj gwałtownych ruchów. Mów tylko, gdy to konieczne, i proś o zgodę na każdą czynność. Oddaj rzeczy osobiste i ukryj oznaki swojej profesji. Zachowuj neutralność, unikaj dyskusji, dbaj o higienę i kondycję, wyznaczając drobne cele. Zapamiętuj szczegóły o napastnikach i miejscu przetrzymywania. Ostrożnie podchodź do innych zakładników — mogą być współpracownikami napastników. Nie blokuj drogi ucieczki porywaczy. Po uwolnieniu przekaz Policji wszystkie istotne informacje o sprawcach i warunkach zakładników.

### **Postępowanie w akcji antyterrorystycznej**

W trakcie akcji antyterrorystycznej zachowaj spokój – nie uciekaj ani nie wykonuj gwałtownych ruchów, by nie zostać wziętym za napastnika. Ukryj się za osłoną, trzymaj ręce widocznie uniesione i nie angażuj się w pomoc czy walkę. Bezwzględnie wykonuj polecenia policji, nie dyskutuj i nie dotykaj pozostawionych przedmiotów. Jeśli użyto gazów łzawiących, nie pocieraj oczu. Po wezwaniu do ewakuacji działaj natychmiast, bez zatrzymywania się. Podczas przesłuchania współpracuj i przedstaw się, pamiętając, że możesz być traktowany jak podejrzany do czasu wyjaśnienia. W przypadku pomyłki nie stawiaj oporu i stosuj się do poleceń – wyjaśnienia będą możliwe po akcji.

---

## Zachowanie w przypadku zagrożeń CBRN

Zagrożenia CBRN obejmują cztery główne typy niebezpieczeństw: chemiczne, biologiczne, radiacyjne i nuklearne. Mogą one wystąpić w wyniku ataków terrorystycznych, awarii przemysłowych, działań wojennych lub katastrof naturalnych. Wszystkie te zagrożenia stanowią poważne ryzyko dla zdrowia i życia ludzi oraz środowiska, a także mogą powodować znaczne straty materialne i zakłócenia w funkcjonowaniu społeczeństwa.

### Postępowanie w przypadku zagrożeń chemicznych<sup>15</sup>

Zagrożenia chemiczne to sytuacje, w których do środowiska zostają uwolnione substancje chemiczne o właściwościach toksycznych, żrących, łatwopalnych lub wybuchowych. Mogą one pochodzić z awarii przemysłowych, wypadków transportowych, działań terrorystycznych lub niewłaściwego magazynowania i użytkowania środków chemicznych. Do najgroźniejszych z nich należą gazy bojowe, takie jak sarin czy chlor, trujące substancje jak cyjanek, a także kwasy i zasady o silnym działaniu żrącym.

**Kontakt z tymi chemikaliami może prowadzić do poważnych skutków zdrowotnych, takich jak zatrucie, oparzenia, a w skrajnych przypadkach nawet śmierć.**

Po otrzymaniu ostrzeżenia o zagrożeniu chemicznym ze strony służb ratunkowych należy działać natychmiast. Zamknij wszystkie okna, drzwi oraz wentylacje i wyłącz klimatyzację, aby zapobiec przedostawaniu się toksycznych

---

<sup>15</sup> Opracowano na podstawie materiałów Rządowego Centrum Bezpieczeństwa (Zagrożenia chemiczne, <https://alert.rcb.gov.pl/blog/zagrozenia-chemiczne> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

oparów do pomieszczeń. Niezwłocznie zastosuj się do wszystkich zaleceń służb – przygotuj się na ewakuację lub pozostań w miejscu schronienia, dokładnie według ich instrukcji. Zabezpiecz drogi oddechowe, korzystając z dostępnych masek ochronnych lub, gdy ich brak, przynajmniej wilgotnej tkaniny, która ograniczy ilość wdychanych niebezpiecznych substancji.

**Porada: Objawy zatrucia chemicznego mogą obejmować podrażnienie skóry i oczu, duszności, kaszel, nudności, wymioty, bóle głowy, zawroty, osłabienie, a także zaburzenia świadomości. Jeśli zauważysz takie symptomy po kontakcie z substancją chemiczną, nie zwlekaj — jak najszybciej szukaj pomocy medycznej, nawet jeśli objawy wydają się na początku łagodne, ponieważ mogą się szybko pogarszać.**

Jeżeli zauważysz wyciek, charakterystyczny zapach lub inne symptomy wskazujące na obecność substancji chemicznych, niezwłocznie oddal się z zagrożonego miejsca, kierując się pod wiatr, aby uniknąć ekspozycji na toksyczne opary. Nie dotykaj i nie próbuj usuwać żadnych substancji samodzielnie, ponieważ możesz narażać siebie i innych na poważne niebezpieczeństwo. Ostrzeż osoby w pobliżu oraz natychmiast wezwij pomoc, dzwoniąc pod **numer alarmowy 112** i podając dokładną lokalizację zagrożenia.

### **Postępowanie w przypadku zagrożeń biologicznych<sup>16</sup>**

Zagrożenia biologiczne obejmują niebezpieczeństwa związane z patogenami, takimi jak wirusy, bakterie oraz toksyny, które mogą wywoływać choroby zakaźne lub zatrucia. Mogą one powstać w wyniku ataków bioterrorystycznych, epidemii

---

<sup>16</sup> Opracowano na podstawie materiałów Rządowego Centrum Bezpieczeństwa (*Zagrożenia biologiczne*, <https://alert.rcb.gov.pl/blog/zagrozenia-biologiczne> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

czy pandemii, a także wskutek niewłaściwego lub celowego obchodzenia się z materiałami biologicznymi, na przykład w laboratoriach. Do najgroźniejszych zagrożeń należą bakterie wywołujące m.in. dżumę czy węglik, wirusy takie jak oспа prawdziwa, Ebola czy grypa, oraz toksyny, na przykład botulinowa.

**Porada: Ważnym elementem profilaktyki jest korzystanie ze szczepionek ochronnych, które w wielu przypadkach skutecznie zapobiegają rozprzestrzenianiu się chorób lub łagodzą ich przebieg.**

W obliczu podejrzenia zagrożenia biologicznego kluczowe jest unikanie kontaktu z osobami, które mogą być zakażone, oraz zachowanie bezpiecznej odległości. Niezbędne jest stosowanie odzieży ochronnej – masek, rękawic i kombinezonów – aby skutecznie zabezpieczyć się przed zakażeniem. Osoby podejrzane o zakażenie należy natychmiast izolować i niezwłocznie powiadomić odpowiednie służby sanitarne i ratunkowe. To właśnie te służby dysponują wiedzą i środkami niezbędnymi do właściwego zarządzania zagrożeniem, przeprowadzania testów diagnostycznych, wdrażania kwarantanny oraz ewentualnej hospitalizacji.

### **Postępowanie w przypadku zagrożeń radiacyjnych i nuklearnych<sup>17</sup>**

Zagrożenia nuklearne i radiacyjne wynikają z uwolnienia materiałów promieniotwórczych do środowiska, które może nastąpić w wyniku awarii elektrowni jądrowych, incydentów przemysłowych, działań terrorystycznych lub innych

---

<sup>17</sup> Opracowano na podstawie materiałów Rządowego Centrum Bezpieczeństwa (Zagrożenia radiacyjne, <https://alert.rcb.gov.pl/blog/zagrozenia-radiacyjne> <<dostęp: 27 maja 2025>>; Zagrożenia jądrowe, <https://alert.rcb.gov.pl/blog/zagrozenia-jadowe> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

niebezpiecznych zdarzeń. Promieniowanie jonizujące, emitowane przez te materiały, przenika przez ciało, uszkadzając komórki i prowadząc do poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak choroba popromienna, nowotwory czy uszkodzenia narządów.

**Bezwzględnie przestrzegaj komunikatów i zaleceń służb ratunkowych oraz władz, które na bieżąco informują o poziomie promieniowania, ryzyku oraz ewentualnej konieczności ewakuacji. Nie lekceważ ostrzeżeń — szybka i konsekwentna reakcja jest kluczowa dla ochrony życia i zdrowia.**

W sytuacji zagrożenia natychmiast udaj się do solidnego budynku, najlepiej do pomieszczenia położonego w piwnicy lub innym miejscu o grubych ścianach, które skutecznie ograniczą przenikanie promieniowania. Zamknij szczelnie wszystkie okna i drzwi oraz wyłącz systemy wentylacyjne i klimatyzację, aby zapobiec przedostawaniu się radioaktywnych cząstek do wnętrza. Jeżeli to możliwe, stosuj odzież ochronną i maski filtrujące, które zminimalizują ryzyko wdychania skażonego powietrza. W przypadku kontaktu z materiałami promieniotwórczymi natychmiast zdejmij zanieczyszczoną odzież i dokładnie umyj skórę oraz oczy dużą ilością czystej wody, unikając pocierania, które może zwiększyć absorpcję substancji. Następnie niezwłocznie zgłoś się do służb medycznych, nawet jeśli objawy zatrucia nie pojawiły się jeszcze, gdyż skutki promieniowania mogą ujawnić się z opóźnieniem.

Porada: Aby rozpoznać ostry zespół popromienny (ARS), zwróć uwagę na wczesne symptomy takie jak nudności, wymioty, biegunka, zawroty głowy i osłabienie, które pojawiają się w ciągu kilku godzin lub dni po ekspozycji na wysoką dawkę promieniowania. W przypadku wystąpienia tych objawów niezwłocznie zgłoś się do służb medycznych. W kryzysowej sytuacji kluczowa jest szybka reakcja i ścisła współpraca ze służbami ratunkowymi.

W trakcie kryzysu zabezpiecz źródła wody i żywności, korzystając jedynie z pewnych zapasów zgodnie z wytycznymi służb. W każdej sytuacji kluczowa jest ścisła współpraca z ratownikami i służbami specjalistycznymi, które posiadają wiedzę i środki do skutecznej ochrony ludności.

#### Dekontaminacja po kontakcie z substancją niebezpieczną<sup>18</sup>:

1. Natychmiast usuń całą skażoną odzież, uważając, by nie rozsiewać substancji na inne części ciała ani otoczenie.
2. Dokładnie spłucz skórę dużą ilością czystej, letniej wody, aby zminimalizować ryzyko oparzeń i zatrucia.
3. Spłucz również oczy, najlepiej pod bieżącą wodą lub za pomocą specjalnych płynów do płukania oczu.
4. Nie pocieraj ani nie masuj skażonych miejsc – może to zwiększyć wchłanianie toksyn przez skórę.
5. Po zakończeniu płukania zabezpiecz się i zgłoś się jak najszybciej do służb medycznych, nawet jeśli objawy zatrucia nie są jeszcze widoczne, ponieważ mogą się pojawić z opóźnieniem.

---

<sup>18</sup> Opracowano na podstawie materiałów Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji (*Skażenie substancją toksyczną*, <https://www.gov.pl/web/mswia/skazenie-substancja-toksyczna> <<dostęp: 27 maja 2025>>).

[illegible]