



ULOTKA INFORMACYJNA

BEZPIECZEŃSTWO MIESZKAŃCÓW KORYTARZA SUWALSKIEGO

Jak reagować w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia podczas działań wojennych

Najważniejsze zasady bezpieczeństwa

- Zachowaj spokój i trzeźwe myślenie – panika utrudnia podejmowanie decyzji
- Korzystaj wyłącznie z oficjalnych źródeł informacji: Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, lokalne samorządy, komunikaty służb, oficjalne komunikaty radiowe
- Unikaj plotek i niesprawdzonych wiadomości – mogą prowadzić do niebezpiecznych decyzji

Alarmy i komunikaty – co oznaczają

- Syrena modulowana (wznosząca i opadająca) – ogłoszenie alarmu. Natychmiast szukaj schronienia
- Syrena ciągła – odwołanie alarmu
- Alert RCB – sprawdź treść, wykonaj zalecenia, przekaz informację bliskim

Jak zachować się podczas ataku lub zagrożenia

- Natychmiast udaj się do najbliższego schronu, piwnicy lub pomieszczenia bez okien
- Jeśli jesteś na zewnątrz: padnij na ziemię i ostoń głowę, ukryj się za stabilną przeszkodą
- Jeśli jesteś w budynku: odsuń się od okien, wyłącz gaz i prąd, jeśli jest czas i nie zagraża to życiu, zamknij drzwi i uszczelnij je, jeśli istnieje ryzyko skażenia

Ewakuacja – kiedy i jak

- Ewakuuj się tylko na polecenie władz lub gdy występuje bezpośrednie zagrożenie życia
- Zabierz plecak ewakuacyjny: dokumenty, leki, wodę i żywność na 48 h, latarkę, powerbank, radio na baterie, podstawową odzież i środki higieny
- Zabezpiecz dom: zakręć wodę, gaz, wyłącz prąd, zamknij drzwi i okna

Pierwsza pomoc w sytuacjach kryzysowych

Sprawdź bezpieczeństwo: Upewnij się, że miejsce zdarzenia jest bezpieczne dla Ciebie, poszkodowanego i świadków

Sprawdź reakcję: Potrząśnij za ramiona, zapytaj głośno: „Czy wszystko w porządku?”

- Reaguje – pozostaw w zastanej pozycji, oceniaj stan, wezwij pomoc
- Nie reaguje – wołaj o pomoc i wezwij służby

Udrożnij drogi oddechowe

- Połóż poszkodowanego na plecach, odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę

Sprawdź oddech przez 10 sekund

- Patrz na klatkę piersiową, słuchaj oddechu, staraj się wyczuć powietrze
- Jeśli masz wątpliwości – traktuj oddech jako nieprawidłowy
- Oddech prawidłowy – ułóż w pozycji bezpiecznej, kontroluj oddech
- Brak prawidłowego oddechu – rozpocznij resuscytację



Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

- Uklęknij obok poszkodowanego
- Ułóż dłonie na środku klatki piersiowej
- Uciskaj na głębokość ok. 5 cm, tempem ok. 100 uciśnień/min.
- Po 30 uciśnięciach wykonaj 2 oddechy ratownicze (jeśli potrafisz i możesz)
- Kontynuuj cykl 30 : 2 do przyjazdu służb lub powrotu oddechu

Co robić w przypadku braku łączności

- Ustal wcześniej z rodziną punkt spotkania i sposób komunikacji
- Słuchaj komunikatów przez radio na baterie
- Korzystaj z lokalnych punktów informacyjnych organizowanych przez samorządy

Jak przygotować dom i rodzinę

- Przygotuj zapas wody i żywności na minimum 48h
- Miej w domu: apteczkę, radio na baterie, świeczki i zapałki, zapas leków, dokumenty
- Naucz dzieci podstawowych zasad bezpieczeństwa i ustal jasne procedury rodzinne

Zachowanie w przestrzeni publicznej

- Nie fotografuj i nie nagrywaj działań służb ani wojska
- Nie udostępniaj lokalizacji zdarzeń w mediach społecznościowych
- Pomagaj osobom starszym i niepełnosprawnym w dotarciu do schronienia

Wsparcie psychiczne

- Reakcje stresowe są naturalne
- Rozmawiaj z bliskimi, wspieraj dzieci, tłumacz sytuację spokojnie i adekwatnie do ich wieku
- Jeśli lęk jest silny lub długotrwały, skontaktuj się z profesjonalnym wsparciem psychologicznym

Najważniejsze numery i informacje

NUMER ALARMOWY

POGOTOWIE RATUNKOWE

 **112**

 **999**

RCB - OFICJALNE KOMUNIKATY
LOKALNE URZĘDY — INFORMACJE O EWAKUACJI
I PUNKTACH WSPARCIA