

Powiat

**NYSKI**

WOJEWÓDZTWO  
OPOLSKIE

Opole

Nysa

Mo

Złote Hory

Jesionik

Ostrużná

ava

Loučná nad  
Desnou

Šumperk

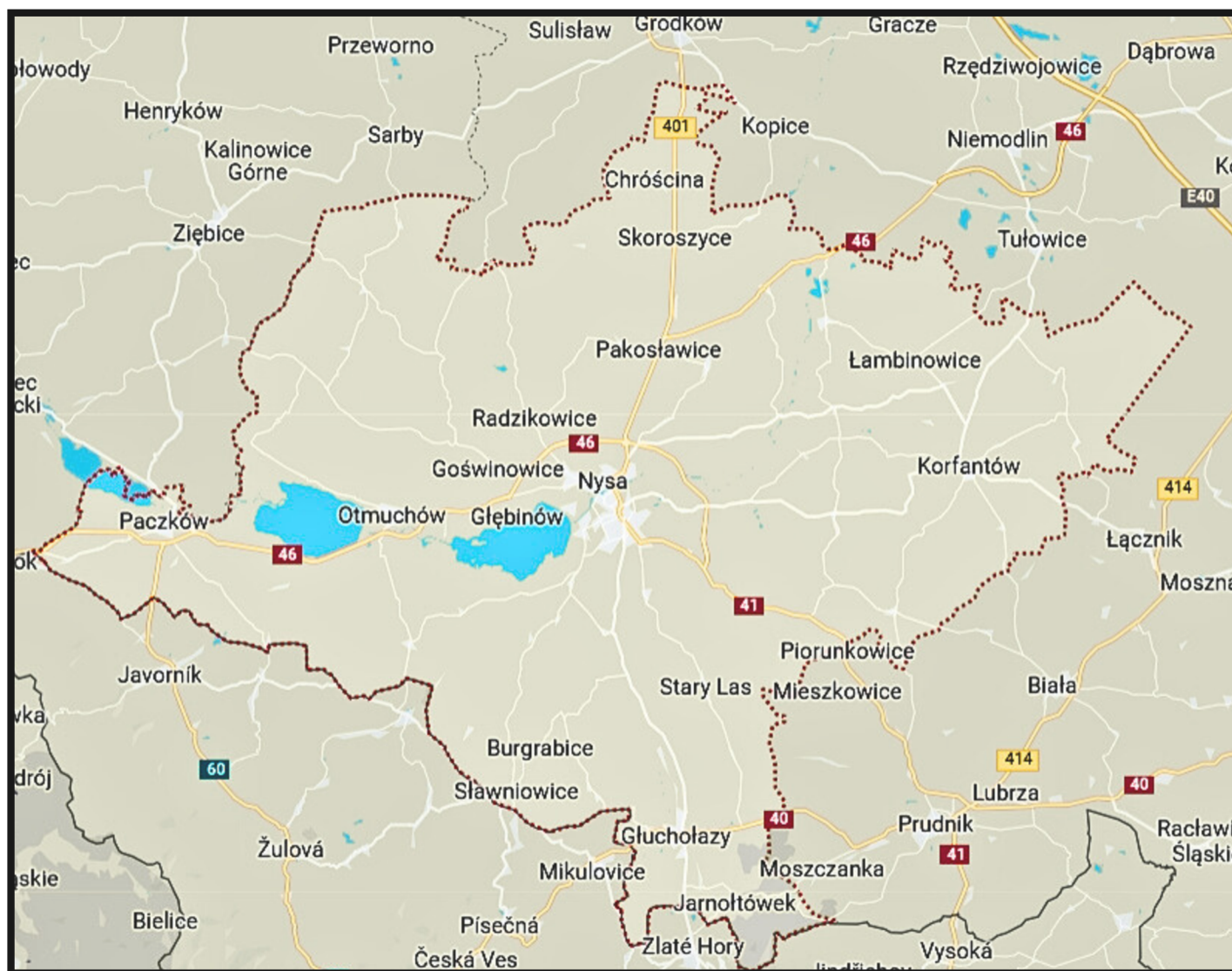


# ODPORNY POWIAT NYSKI

NUMER 1/2025

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	str.3
Odporność na poziomie rodziny .....	str.4
Dezinformacja .....	str.5
Bądź gotowy na alerty .....	str.6
Ogłaszanie i odwoływanie alarmu .....	str.7
Zadbaj o innych .....	str. 8
Schronienie .....	str. 8
Ewakuacja .....	str. 10
Plecak ewakuacyjny .....	str.12
Jak zabezpieczyć dom i mieszkanie w sytuacji kryzysowej .....	str.13
Pierwsza pomoc - najważniejsze informacje .....	str. 15
Apteczka .....	str.17
Rozmowa z Ministrem Spraw Wewnętrznych i Administracji .....	str. 18
Najważniejsze numery telefonów i dane .....	str. 20



# WPROWADZENIE

Żyjemy w czasach, które stawiają przed nami liczne wyzwania. Konflikty zbrojne, zmiany klimatyczne oraz katastrofy naturalne stają się nieodłącznym elementem naszej rzeczywistości. Szczególnie w obliczu napięć geopolitycznych, takich jak te, które toczą się za naszą wschodnią granicą, czujemy narastające poczucie zagrożenia. Każdego dnia możemy być świadkami wydarzeń, które w mgnieniu oka mogą zmienić nasze życie i otoczenie. W obliczu takich wyzwań, znajomość zasad bezpieczeństwa i obrony cywilnej staje się kluczowym elementem naszej odpowiedzialności obywatelskiej, a budowanie odporności społecznej staje się priorytetem.

Współczesny świat wymaga od nas nie tylko baczego obserwowania otoczenia, ale także aktywnego przygotowywania się na różnorodne zagrożenia. Dlatego tak ważne jest, abyśmy nie tylko byli świadomi tych zagrożeń, ale również potrafili skutecznie reagować na nie w krytycznych momentach. Właśnie w tym celu wdramy ustawę o ochronie ludności i obronie cywilnej, która ma na celu systemowe podejście do bezpieczeństwa, wzmocnienie struktur reagowania kryzysowego oraz zaangażowanie obywateli w proces przygotowania na sytuacje nadzwyczajne.

W pierwszej części poradnika pragniemy dostarczyć Państwu praktycznych informacji i wskazówek, które pozwolą na lepsze przygotowanie się na różnorodne sytuacje kryzysowe. W szczególności skoncentrujemy się na kluczowych aspektach m.in. przygotowaniu plecaka ewakuacyjnego, zabezpieczeniu domu na wypadek ewakuacji oraz umiejętnościach z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Każdy z tych elementów prowadzi do zwiększenia naszego poczucia bezpieczeństwa oraz zdolności do działania w obliczu zagrożeń.

Niniejszy poradnik stanowi kompendium wiedzy, który ma na celu nie tylko edukację, ale także wzbudzenie w Państwu poczucia odpowiedzialności za własne życie oraz życie bliskich. W obliczu zagrożeń, które mogą nas spotkać, kluczowe jest, abyśmy byli przygotowani i zjednoczeni w dążeniu do zapewnienia sobie i innym bezpieczeństwa. Budowanie odporności społecznej to proces, który wymaga zaangażowania każdego z nas - od jednostki po całe wspólnoty lokalne.

Zachęcamy do aktywnego zapoznawania się z zawartymi w poradniku informacjami oraz do ich wdrażania w życie. Tylko w ten sposób będziemy mogli zbudować silną, odporną społeczność, zdolną do stawienia czoła wszelkim wyzwaniom.

  
DANIEL PALIMAKA  
STAROSTA NYSKI



Odpowiednie przygotowanie do niecodziennych sytuacji i planowanie reakcji w przypadku pojawienia się zdarzenia kryzysowego pozwoli na:

**Zwiększenie szans  
na zapewnienie  
bezpieczeństwa sobie  
i swojej rodzinie**



**Ograniczenie szkód  
materialnych**



## ODPORNOŚĆ NA POZIOMIE RODZINY

**Rodzina to najbliższy nam wszystkim poziom, od którego powinniśmy rozpocząć budowanie odporności na sytuacje kryzysowe.**

Bezpieczeństwo swoje i swojej rodziny możesz zwiększyć poprzez:

- rozmowę ze wszystkimi domownikami, łącznie z dziećmi, na temat ewentualnych zagrożeń oraz reakcji na nie;
- przygotowanie w domu miejsca, które uznasz za najbezpieczniejsze (chodzi o pomieszczenie znajdujące się daleko od okien, najlepiej sprawdzi się piwnica) oraz w miejscach, w których często bywasz;
- wyznaczenie miejsca spotkania, do którego dotrzecie w przypadku wcześniejszego rozdzielenia (ważne, aby było to miejsce bezpieczne a jednocześnie łatwo dostępne);
- skompletowanie plecaka ewakuacyjnego (szczegółowe informacje na str. 12), a także zapasów, które pozwolą przetrwać w miejscu schronienia co najmniej tydzień bez dostępu do elektryczności i pożywienia (szczegółowe informacje na str. 8).



# DEZINFORMACJA

W przestrzeni medialnej oraz w Internecie pojawia się coraz więcej nieprawdziwych wiadomości, które mogą wprowadzić Cię w błąd, a także zaburzyć Twoją zdolność do prawidłowej oceny danego zdarzenia, sytuacji a nawet osoby.

Nieprawdziwe informacje mogą wyrządzić krzywdę. Aby chronić się przed takimi wiadomościami nie możesz dać się ponieść emocjom i zawsze musisz weryfikować otrzymywane informacje.

**Aby stwierdzić czy informacja jest prawdziwa, zadaj sobie kilka pytań:**

- Czy znane są autor i źródło informacji?
- Czy wiadomość może wpłynąć na Twoje decyzje?
- Czy informacja pojawiła się w minimum dwóch wiarygodnych i niezależnych źródłach i tym samym czy możesz uznać ją za rzetelną?
- Czy ogólnopolskie media przekazały tę informację?
- Czy wiadomość jest dostępna w oficjalnych źródłach pochodzących z administracji państwowej lub struktur dbających o bezpieczeństwo kraju?

**Bardzo istotne jest, aby nie przekazywać dalej niezweryfikowanych informacji – zawsze używaj co najmniej dwóch sprawdzonych źródeł do weryfikacji wiadomości.**

**Czerp informacje ze sprawdzonych źródeł.**

**Numery telefonów, linki do stron internetowych, czy pasma rozgłośni radiowych funkcjonujących na terenie powiatu nyskiego znajdują się na stronie 20.**



# BĄDŹ GOTOWY NA ALERTY

W przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowej otrzymasz ALERT RCB, który będzie zawierał procedury związane z zapewnieniem bezpieczeństwa. Szczegóły dotyczące danego zdarzenia będą dostępne również na stronie [www.gov.pl/rcb](http://www.gov.pl/rcb) oraz na profilach **Rządowego Centrum Bezpieczeństwa** w mediach społecznościowych.

Komunikacja telefoniczna w przypadku wystąpienia różnych zdarzeń kryzysowych może być mocno ograniczona, a nawet niemożliwa. Wtedy należy słuchać radia oraz oczekiwać komunikatów służb i alertu RCB. Ważne jest zachowanie spokoju, pełnej koncentracji a także stosowanie się do oficjalnych poleceń. To może być kluczowe dla Twojego bezpieczeństwa.

W razie gdy będziesz potrzebować pomocy, zadzwoń pod **numer 112**. Nie blokuj linii komunikacyjnych poprzez telefony do znajomych czy przyjaciół. Jeśli chcesz się z nimi skontaktować – wyślij SMS. Przeciążone linie komunikacyjne utrudnią pracę służbom i mogą zdecydować o zdrowiu i życiu wielu osób.

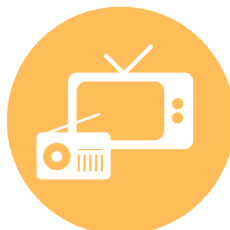
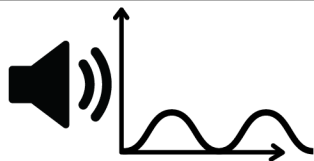
**Komunikaty ostrzegawcze i syreny alarmowe są przekazywane poprzez np. środki masowego przekazu, megafony a nawet dzwony kościelne.**



# OGŁOSZENIE ALARMU



**Modulowany**  
dźwięk syreny  
trwający 3 minuty



**Środki masowego przekazu**  
**3x komunikat** "Uwaga! Uwaga!  
Ogłaszam alarm.... dla...."



**Sygnal wizualny**  
**Trójkątny, żółty znak**

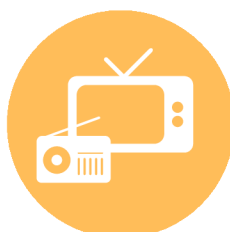
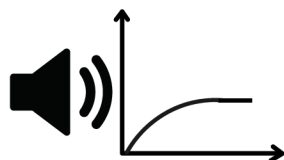
## Jak się zachować?

- Wyłącz urządzenia oraz dopływ gazu i prądu;
- Włącz radio i ustaw na pasmo lokalne;
- Jeżeli to możliwe, śledź informacje na stronach rządowych (np. Rządowego Centrum Bezpieczeństwa - [www.gov.pl/rcb](http://www.gov.pl/rcb));
- Wykonuj polecenia służb.

# ODWOŁANIE ALARMU



**Ciągły**  
dźwięk syreny  
trwający 3 minuty



**Środki masowego przekazu**  
**3x komunikat** "Uwaga! Uwaga!  
Odwołuję alarm.... dla...."

## Jak się zachować?

- Wróć na poprzednie miejsce i kontynuuj przerwane czynności;
- Przewietrz pomieszczenie i uzupełnij zapasy;
- Stosuj się do poleceń służb.

Pomimo dostępności wielu metod oraz sposobów dotarcia z komunikatem informującym o zagrożeniu, może dojść do sytuacji, w której ktoś nie będzie świadomy zbliżającego się zdarzenia kryzysowego.

Nasze rodziny, a także starsi czy schorowani sąsiedzi mogą znaleźć się z tego powodu w sytuacji zagrażającej zdrowiu, a nawet życiu.

# ZADBAJ O INNYCH

**Aby pomóc osobom potrzebującym, podejmij następujące kroki:**

- Sprawdź czy Twoi bliscy, którzy mogą znajdować się na zagrożonym terenie otrzymali niezbędne informacje. Powiadom ich o procedurach reagowania;
- Powiadom swoich sąsiadów, a także osoby, które mogą nie wiedzieć o zagrożeniu – chodzi zwłaszcza o seniorów oraz osoby chore i z niepełnosprawnościami;
- W przypadku konieczności ewakuowania się – zaproponuj transport osobom potrzebującym;
- Przygotuj miejsce schronienia dla osób ewakuowanych z zagrożonego terenu.

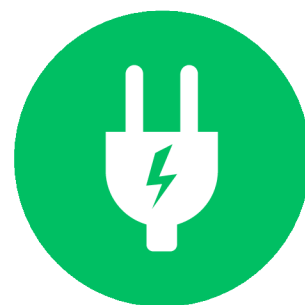


# SCHRONIENIE

- Bądź przygotowany na to, że w trakcie kryzysu dostęp do bieżącej wody może być ograniczony. Przygotuj 14 litrów wody na każdego domownika. To pozwoli przeżyć tydzień bez dostępu do wody.



- Bądź przygotowany na zapewnienie dodatkowych źródeł zasilania – sprawdź się agregat prądotwórczy a także rezerwa paliwa. To zapewni dostęp do prądu. Jeśli będziesz zmuszony do ewakuacji potrzebny będzie naładowany powerbank i ładowarka do samochodu;



- Jak najrzadziej korzystaj z telefonu komórkowego – wyłącz Wi-Fi, przesyłanie danych oraz używaj trybu energooszczędnego;



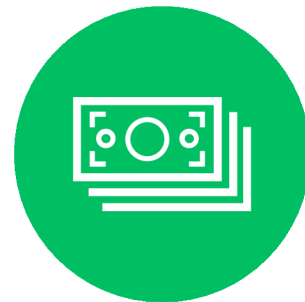
- Spisz listę potrzebnych urządzeń, które są zasilane energią elektryczną i zabezpiecz pasujące do nich baterie. Bardzo ważne jest również przygotowanie radia, które jest zasilane bateriami;



- Miej przygotowane takie przedmioty jak latarka, świece, zapalniczka, apteczka pierwszej pomocy oraz żywność, którą przygotujesz bez prądu;



- Przygotuj gotówkę, która pozwoli na przetrwanie kilku dni. Bankomaty mogą w tym czasie nie działać;



- Pomocny w przygotowaniu posiłków może być grill ogrodowy. Może posłużyć również jako palenisko.



- Zapasy pożywienia trzeba przechowywać w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu. Nie gromadź produktów, które wymagają chłodzenia czy obróbki termicznej do przygotowania. Zabezpiecz produkty, które mają długi termin przydatności do spożycia i można je zjeść na zimno. To np. konserwy w puszkach, batony czy gotowe dania;
- W razie wystąpienia nagłego zagrożenia niezwłocznie schroń się w najbezpieczniejszym miejscu w budynku.



## EWAKUACJA

### Prewencja:

- Miej zawsze rezerwę paliwa – jeśli masz możliwość to przygotuj kanister z paliwem. Może być przydatny w przypadku wystąpienia potrzeby nagłego wyjazdu. Jeśli nie masz jak zgromadzić zapasu paliwa, a obawiasz się zbliżającej się ewakuacji – pojedź na najbliższą stację i zatankuj samochód do pełna;
- sprawdź czy masz koło zapasowe i upewnij się czy umiesz je wymienić;
- bądź przygotowany na wypadek gdyby system GPS nie funkcjonował. Kup mapy i zaplanuj kilka różnych dróg podróży;
- zaplanuj miejsce spotkania z rodziną, do którego dotrzecie w razie ewentualnego rozdzielenia się. Ważne, aby było to miejsce, do którego bez problemu każdy może się udać.



## Zanim się ewakuujesz:

- ubierz się w odzież, która zapewni ochronę. To przede wszystkim kurtka, czapka i buty z grubą podeszwą. Najlepiej ubierz na siebie kilka warstw ubrań;
- weź ze sobą plecak ewakuacyjny. Jeśli go nie posiadasz to zgromadź w jednym miejscu wszystkie potrzebne rzeczy;
- zanim opuścisz swój dom, zakręć zawory wody i gazu, odłącz z prądu wszystkie urządzenia, usuń jedzenie z lodówki oraz zamrażarki a także upewnij się czy wszystkie okna i drzwi są zamknięte;
- w przypadku, gdy spóźnisz się na transport zorganizowany z miejsca ewakuacji przez służby – idź pieszo, nie zostawaj w miejscu zagrożonym;
- jeżeli ewakuujesz się samodzielnie – jedź z rodziną jednym samochodem. W ten sposób ograniczysz ryzyko ewentualnego rozdzielenia.



## Droga ewakuacji:

- stosuj się do poleceń służb, które kierują ewakuacją;
- podróżuj trasami, które są zalecane przez służby – pozostałe drogi mogą być nieprzejezdne;
- bądź szczególnie ostrożny w trakcie przejazdu przez mosty czy wiadukty oraz nie zatrzymuj się pod liniami energetycznymi;
- nie korzystaj z dróg, których nie znasz oraz tych, przy których znajdują się ważne obiekty (chodzi np. o obiekty wojskowe, elektrownie czy wieże telefoniczne).



# PLECAK EWAKUACYJNY

W przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowej możesz być zmuszony do ucieczki. Warto wcześniej przygotować plecak ewakuacyjny. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że zabierzesz wszystko, co potrzebne oraz zaoszczędzisz czas. Zestaw ewakuacyjny pomoże w pierwszych dniach poza miejscem zamieszkania.

**Ważne! Jeden gotowy plecak ewakuacyjny powinien mieć każdy z domowników.**

W trakcie kryzysu problemy z dostępem do wody, prądu czy pożywienia mogą być bardzo duże. Przygotuj niezbędne rzeczy wcześniej i upewnij się, że wszystko masz spakowane. Najważniejsze będzie przetrwanie tygodnia.

## Co powinien zawierać plecak ewakuacyjny?

- Radio na baterie i latarka + baterie.
- Najpotrzebniejsze dokumenty (dowód tożsamości, akt własności mieszkania, wypisy księgi wieczystej, podstawowe informacje medyczne, dowód ubezpieczenia, akty urodzenia, ślubu, zgonu, zaświadczenia o rentach, emeryturach i dochodach + pendrive ze skanami).
- Gwizdek, zapalniczka/zapałki.
- Maski oddechowe/ochronne.
- Mapa z lokalnymi drogami, kompas, busola, GPS.
- Otwieracz do puszek, komplet sztućców, nóż.
- Posiłki (przynajmniej na 72 godziny), butelka filtrująca z nowym filtrem.
- Kurtka przeciwdeszczowa.
- Apteczka (leki indywidualne, paracetamol, ibuprofen, środki przeciw bieguncie, nudnościom, wymiotom, elektrolity, termometr, pęseta, opatrunki, gazy, folia termiczna, plastry, bandaże, plastry chemiczne).
- Śpiwór.
- Worki na śmieci, ołówek i notes.
- Ubranie na zmianę.
- Mydło, żel do dezynfekcji.
- Kombinerki, łom, narzędzie wielofunkcyjne.
- Gotówka w niewielkich nominałach – możliwe, że będziesz musiał kupić jedzenie i paliwo.
- Gumy, sznurki, opaska zaciskowa.



Sytuacje kryzysowe, takie jak ewakuacja, klęski żywiołowe czy zagrożenia bezpieczeństwa publicznego, mogą spowodować nie tylko straty materialne, ale także ryzyko włamania i dewastacji mienia. Policja apeluje o odpowiednie zabezpieczenie domu i mieszkania. Poniżej przedstawiamy praktyczne wskazówki, które pozwolą skutecznie ochronić mienie w obliczu zagrożenia.

## 1. Zamknij i zabezpiecz wszystkie wejścia.

- Upewnij się, że wszystkie drzwi do budynku są zamknięte na klucz. Jeśli posiadasz dodatkowe zabezpieczenia (rygle, zasuw), koniecznie je zastosuj.
- Zamknij wszystkie okna, zwłaszcza na parterze w piwnicy czy garażu. Zasłoń je roletami lub zasłonami, aby ograniczyć wgląd do wnętrza.
- Sprawdź, czy okna balkonowe oraz drzwi tarasowe są prawidłowo zamknięte i zabezpieczone. Zasłoń je również roletami lub zasłonami, aby ograniczyć widoczność.
- Jeśli posiadasz okna dachowe, również upewnij się, że są dobrze zamknięte.
- Zamykając drzwi, zwróć uwagę na ich stan techniczny – uszkodzone zawiasy lub zamki mogą stanowić słaby punkt.

## 2. Zabezpiecz cenne przedmioty które posiadasz.

- Unikaj zostawiania kosztowności w miejscach oczywistych, takich jak szuflady w sypialni czy barki - najlepiej zabierz je ze sobą.
- Dokumenty i kosztowności przechowuj w jednym miejscu – w sytuacji kryzysowej, ewakuacja przebiegnie sprawniej.
- W miarę możliwości przenieś wartościowe urządzenia (komputery, telewizory) w miejsce mniej widoczne. Staraj się, aby nie można było ich zobaczyć przez okno (przestaw je w miejsca, w których nie będą narażone na zagrożenie).
- Zrób kopie najważniejszych dokumentów i przechowuj je w chmurze lub na pendrivie.
- Odłącz sprzęt od zasilania, aby uniknąć uszkodzeń w razie awarii prądu.

## 3. Ogranicz dostęp do posesji.

- Brama, furtka i ogrodzenie, to pierwsze zabezpieczenie, które może odstraszyć potencjalnych włamywaczy. Zamknij bramę i furtkę na klucz. Możesz dodatkowo użyć kłódki.
- Sprawdź stan swojego ogrodzenia czy nie jest przerwane, czy nie posiada otworów przez które można się dostać na posesję.
- Włącz oświetlenie z czujnikiem ruchu – odstraszy to potencjalnych intruzów, jeśli posiadasz kamery, upewnij się, że działają prawidłowo i są skierowane na wejścia (w przypadku braku energii elektrycznej zapewnij dodatkowe źródła zasilania).
- Usuń przedmioty, które mogą ułatwić wejście na posesję (drabiny, skrzynki).

#### 4. Poproś sąsiadów o pomoc.

- Poinformuj sąsiadów o ewentualnej nieobecności i poproś, aby zwracali uwagę na podejrzane osoby wokół domu.
- Wzajemna pomoc sąsiedzka zwiększa bezpieczeństwo całej okolicy.

#### 5. Unikaj publicznego informowania o ewakuacji czy wyjeździe.

- Nie publikuj informacji o swojej nieobecności w Internecie oraz na mediach społecznościowych – to cenna wskazówka dla włamywaczy.
- Nie udostępniaj zdjęć, które mogą zdradzić, że Twój dom pozostaje pusty.
- Unikaj rozmów o planowanej ewakuacji w miejscach publicznych. Bądź ostrożny z kim rozmawiasz.
- Nie zostawiaj wiadomości na automatycznej sekretarce z informacją o dłuższej nieobecności.

#### 6. Włącz system alarmowy (jeśli posiadasz alternatywne źródła energii elektrycznej).

- Jeśli posiadasz system alarmowy upewnij się, że jest włączony przed opuszczeniem domu.
- Skonfiguruj alarm tak, aby w razie wykrycia ruchu powiadamiał Cię lub odpowiednie służby.
- Jeśli planujesz dłuższą nieobecność, poinformuj swojego dzielnicowego – patrole mogą zwracać szczególną uwagę na Twoją posesję.

#### 7. Oznakowanie mienia.

- Spisz numery seryjne wartościowych przedmiotów – pomoże to w identyfikacji w razie kradzieży.
- Zrób zdjęcia cennych rzeczy i przechowuj je w bezpiecznym miejscu.
- Sporządź listę cennych przedmiotów i je opisz.
- Jeśli masz możliwość, oznakuj cenne przedmioty niewidocznym markerem UV.

### Pamiętaj!

**W sytuacjach kryzysowych odpowiednie zabezpieczenie mienia pozwala zminimalizować ryzyko włamania i kradzieży. Jeśli zauważysz coś niepokojącego, natychmiast powiadom policję, dzwoniąc pod numer alarmowy 112. Dobre przygotowanie to podstawa bezpieczeństwa!**



# PIERWSZA POMOC

## Bezpieczeństwo własne:

Jeśli jesteś świadkiem sytuacji, gdzie ktoś potrzebuje pomocy **PAMIĘTAJ**, że najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo. Postaraj się ocenić, czy sytuacja na miejscu nie zagraża Twojej osobie – to zawsze subiektywna ocena i dla każdego co innego będzie wydawało się zagrożeniem. Zwróć uwagę, na ruch na drodze, niestabilne elementy konstrukcji, nieznaną osobę przebywającą w okolicy miejsca zdarzenia i inne elementy, które w Twojej ocenie mogą Ci zagrażać. Jeśli masz możliwość to załóż na siebie kamizelkę odblaskową lub oświetl miejsce zdarzenia, tak aby było widoczne z daleka.

Jeśli uznasz, że jest zbyt niebezpiecznie pozostań w bezpiecznej odległości od miejsca zdarzenia, wezwij odpowiednie służby dzwoniąc na numer alarmowy 112, przekaz operatorowi numeru alarmowego wszystkie ważne informacje – odpowiadaj na zadawane przez Niego pytania, a następnie zadбай o to, aby nikt przypadkowo nie dostał się w okolicę niebezpiecznego miejsca.

Jeśli uznasz, że jest bezpiecznie podejdź jak najbliżej miejsca zdarzenia oceń, czy są osoby wymagające pierwszej pomocy oraz jakie służby mogą być potrzebne na miejscu, wezwij pomoc dzwoniąc pod **numer alarmowy 112**, a następnie rozpocznij udzielanie pierwszej pomocy. Pamiętaj – najważniejsze elementy do wykonania to prowadzenie uciśnięć klatki piersiowej w zatrzymaniu krążenia, tamowanie krwotoków oraz dbanie o komfort psychiczny poszkodowanych w zdarzeniu do przyjazdu służb ratunkowych.

## Tamowanie krwotoków:

Krwawienie jest jedną z sytuacji, która najszybciej powoduje śmierć człowieka. Niezależnie od tego, czy dane krwawienie jest spowodowane krwią żylną czy tętniczą **ZAWSZE** będzie niekorzystne dla poszkodowanego i należy je zatamować tak szybko jak to tylko możliwe.

1. Zadбай o własne bezpieczeństwo – załóż rękawiczki jednorazowe, pamiętaj, że krew to materiał zakaźny, dlatego należy unikać bezpośredniego kontaktu z krwią poszkodowanego.
2. Zastosuj ucisk bezpośredni na ranę, a jeśli to nie pomaga to także ponad raną. Siłę docisku dopasuj do rezultatu, krew ma przestać wydobywać się z rany.
3. Zastosuj opatrunek uciskowy z dużego dedykowanego materiału jałowego, np. gazy 1m2, jeśli jest konieczność dołóż kolejną warstwę. Najlepiej gdybyś miał dostępny opatrunek z dedykowanym urządzeniem pozwalającym na mocniejszy ucisk na ranę (np. opatrunek typu izraelskiego).

4. Jeśli krwawienie nie ustaje, jest bardzo masywne, masz do czynienia z amputacją urazową lub zmiążdżeniem, a także w KAŻDEJ sytuacji, w której nie jesteś pewien, czy ucisk na ranę jest wystarczający zastosuj opaskę uciskową (nazywaną też stazą taktyczną) – nie bój się jej używać, jeśli nie będzie konieczności jej utrzymania, to przybyłe na miejsce służby zmienią formę zabezpieczenia urazu. Twoim priorytetem jest jak najszybsze zatamowanie krwawienia, w każdy możliwy sposób. Stazę w pierwszej pomocy należy założyć jak najwyżej i jak najciaśniej, tak, aby zatrzymać krwawienie.

Nie bój się działać szybko i zdecydowanie, jeśli nie masz do dyspozycji żadnego sprzętu, to improwizuj!  
Od Twojego działania zależy to czy poszkodowany przeżyje do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego.



### **Nagłe zatrzymanie krążenia:**

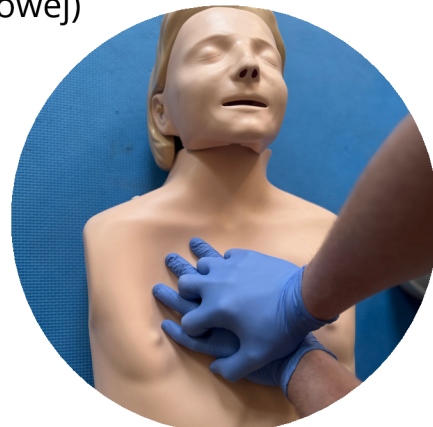
Moment, od którego serce człowieka przestaje bić, to początek czasu rozpoczynający niedotlenienie organizmu. Szczególnie podatny na ten proces jest mózg. Literatura podaje, że średnio po 4 minutach zaczynają zachodzić w mózgu człowieka nieodwracalne zmiany,

z którymi na tą chwilę współczesna medycyna nie potrafi sobie poradzić. W związku z powyższym najważniejszym elementem łańcucha przeżycia w Nagłym Zatrzymaniu Krążenia jest jak najszybsze rozpoznanie NZK, rozpoczęcie uciśnień klatki piersiowej, wezwanie służb ratunkowych oraz jeśli jest dostępny, to użycie Automatycznego Defibrylatora Zewnętrzny (AED). Człowiek z NZK umiera, uratować go może Twoje zdecydowane i natychmiastowe działanie!

### **Schemat postępowania w zatrzymaniu krążenia (wg. ERC 2021):**

- Nie reaguje i nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo?
- Wezwij Zespół Ratownictwa Medycznego.
- Rozpocznij od 30 uciśnień klatki piersiowej.
- Wykonaj 2 oddechy ratownicze (jeśli masz maseczkę do resuscytacji, jeśli nie masz lub z innego powodu nie chcesz robić wdechów, to uciskaj nieprzerwanie klatkę piersiową).
- Kontynuuj RKO w stosunku 30:2 (lub ciągle uciski klatki piersiowej)
- Jeśli jest dostępne AED – włącz i wykonuj jego polecenia.

Nie bój się, uciskając klatkę piersiową kupujesz czas dla poszkodowanego potrzebny na przyjazd Zespołu Ratownictwa Medycznego!



## Apteczka:

W swoim domu, samochodzie, a często zawsze przy sobie powinieneś mieć elementy, które pozwolą Ci bezpieczniej i skuteczniej pomagać w sytuacjach zagrożenia życia lub zaostrzenia chorób przewlekłych. Poniższe zestawienie to przykładowe elementy, które powinny wejść w skład Twojej „domowej” apteczki:



- rękawiczki jednorazowe
- środek do dezynfekcji
- nożyczki
- plastry z opatrunkiem
- plaster na rolce
- gazy 1m2
- chusta trójkątna
- bandaż elastyczny
- bandaż dziany
- sól fizjologiczna
- folia spożywcza
- koc termiczny
- termometr
- leki przeciwgorączkowe
- leki przeciwbólowe
- leki przeciwbiegunkowe, na wzdęcia i zaparcia
- zapas leków na choroby przewlekłe, na które chorujesz Ty i Twoja najbliższa rodzina
- karta z chorobami na które chorujesz oraz lekami, które przyjmujesz, dodatkowo ewentualne uczulenia na leki i numer telefonu do osoby, z którą w razie potrzeby można się skontaktować.



Powyższe zestawienie to ogólna propozycja, w zależności od Twoich potrzeb, tego z jakimi czynnikami ryzyka masz do czynienia skład apteczki może ulec zmianie. Pamiętaj, że warto apteczkę mieć przygotowaną w taki sposób, aby w nagłej sytuacji móc zabrać ją ze sobą, np. do plecaka ewakuacyjnego.

Powyższe informacje, to podstawy z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Żaden poradnik nie zastąpi praktycznego kursu pierwszej pomocy na którym będziesz miał możliwość przećwiczyć pewne procedury oraz zadać pytania, które Cię nurtują. Jeśli jeszcze nie przechodziłeś takiego kursu lub miałeś okazję uczestniczyć w kursie dawno temu to warto poszukać szkolenia w Twojej okolicy i przypomnieć sobie w praktyce jak należy poprawnie udzielać pierwszej pomocy.

**W dobie dzisiejszych zagrożeń, zarówno tych zewnętrznych, jak i tych związanych ze zmianami klimatycznymi potrzeba jest zbudowania odporności społecznej. Czy Ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej jest odpowiedzią na te zagrożenia?**

Ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej stanowi fundament niezbędny do budowy systemu odporności państwa oraz jego obywateli. Dzięki niej wprowadzono mechanizmy, które pozwalają na lepszą koordynację działań w obliczu zagrożeń, zarówno naturalnych, jak i wywołanych działalnością człowieka. Ustawa promuje współpracę pomiędzy różnymi instytucjami oraz społecznościami lokalnymi. To kluczowe w kontekście skutecznego reagowania na kryzysy. W obliczu klęsk żywiołowych, cyberataków i działań hybrydowych, wprowadzenie skutecznych mechanizmów ochrony jest priorytetem. Działamy w tym aspekcie bardzo aktywnie.

**Czy samorządy, na które Ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej nakłada nowe obowiązki, mogą liczyć na finansowanie przez rząd Polski?**

Tak, samorządy mogą liczyć na wsparcie finansowe ze strony rządu. Ustawa przewiduje mechanizmy, które umożliwiają pozyskiwanie funduszy na realizację nowych obowiązków związanych z ochroną ludności. Rząd zobowiązał się do wspierania lokalnych inicjatyw, co ułatwi samorządom wdrażanie działań poprawiających bezpieczeństwo mieszkańców. W latach 2025–2026 na realizację Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej przeznaczono odpowiednio 16,7 mld zł i 17,2 mld zł, co stanowi znaczące wsparcie dla samorządów.

**Jak bardzo ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej reguluje relacje pomiędzy samorządami, administracją rządową, stowarzyszeniami i przedsiębiorcami?**

Wprowadziliśmy jasne ramy współpracy pomiędzy samorządami a administracją rządową, a także stowarzyszeniami oraz przedsiębiorcami. Określiliśmy zasady współdziałania, które umożliwią efektywne zarządzanie zadaniami, szczególnie w sytuacjach kryzysowych oraz ochronę ludności przed zagrożeniami. Dzięki tym regulacjom będziemy lepiej wykorzystywać zasoby lokalne oraz koordynować działania w sytuacjach kryzysowych. Budowanie społecznej odporności wymaga zaangażowania



wszystkich sektorów społeczeństwa oraz współpracy między administracją publiczną, służbami ratowniczymi a sektorem prywatnym. To już się dzieje.

### **Czy ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej pomoże takim powiatom, jak powiat nyski, które dotknęła powódź, budować odporność również na takie okoliczności?**

Zdecydowanie przepisy, które przyjęliśmy i z pełną determinacją wdrażamy zwiększą odporność powiatów na różne zagrożenia, w tym powodzie. Dzięki nowym regulacjom, powiat nyski już teraz ma możliwość lepszego przygotowania się na sytuacje kryzysowe. To także uzyskanie wsparcia w odbudowie infrastruktury oraz w tworzeniu planów zarządzania kryzysowego. To jest kluczowe w kontekście zmian klimatycznych. Ochrona infrastruktury krytycznej oraz dostosowanie procedur do specyfiki różnych sytuacji kryzysowych są niezbędne w tym procesie.

### **Czy budowa nowej strażnicy, odbudowa szpitala w nowym miejscu, a także tworzenie powiatowych magazynów, zasobów to dobry kierunek samorządu powiatowego? I czy samorząd może liczyć na wsparcie rządu w tym zakresie?**

Tak, te działania są zdecydowanie dobrym kierunkiem. Budowa nowej strażnicy oraz odbudowa szpitala zwiększy zdolność szybkiego i adekwatnego reagowania na sytuacje kryzysowe. Tworzenie magazynów i zasobów jest również fundamentalne dla wzmacniania odporności w procesach zapewnienia szybkiej reakcji w przypadku wystąpienia zagrożeń. Samorząd może zawsze liczyć na wsparcie rządu, który wspiera lokalne inicjatywy w zakresie ochrony ludności. W ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej, samorządy będą mogły przeznaczyć środki na budowę i remonty obiektów zbiorowej ochrony, ale też na poprawę zabezpieczenia logistycznego i przygotowania na utrzymanie ciągłości działania administracji w sytuacjach kryzysowych, rozwój podmiotów ochrony ludności oraz na edukację społeczeństwa.

### **Czy Pan jako Szef Obrony Cywilnej Kraju widzi potencjał i możliwość wdrażania niektórych nowatorskich rozwiązań wynikających z ustawy w powiecie nyskim?**

Zdecydowanie widzę potencjał w wdrażaniu nowatorskich rozwiązań w powiecie nyskim. Ustawa stwarza możliwości wprowadzenia innowacyjnych metod zarządzania kryzysowego, które przyczynią się do zwiększenia bezpieczeństwa mieszkańców. Współpraca z lokalnymi instytucjami oraz wdrażanie nowych technologii i procedur wyraźnie poprawi efektywność działań w sytuacjach kryzysowych. Wzrost świadomości społecznej w zakresie bezpieczeństwa jest niezbędny do skutecznego przeciwdziałania zagrożeniom i budowania kultury bezpieczeństwa, jak również do weryfikacji dotychczasowych strategii bezpieczeństwa lokalnego i regionalnego.

# NAJWAŻNIEJSZE NUMERY I DANE

**NUMER ALARMOWY - 112**

**POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO - 603 647 055**

**POGOTOWIE ENERGETYCZNE - 991**

**POGOTOWIE GAZOWE - 992**

**POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE - 993**

**POGOTOWIE WODOCIAGOWO-KANALIZACYJNE - 994**

**STRAŻ MIEJSKA W NYSIE - 77 408 05 86**

**OGÓLNOPOLSKA INFOLINIA DROGOWA GDDKiA - 19 111**

**ZOZ W NYSIE - 77 408 78 00**

**ZOZ W GŁUCHOŁAZACH - 77 439 19 50**

**CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO - 800 702 222**



**WWW.POWIAT.NYSA.PL**

**WWW.FACEBOOK.COM/STAROSTWONYSA**

**WWW.PACZKOW.PL**

**WWW.GLUCHOLAZY.PL**

**WWW.PAKOSLAWICE.PL**

**WWW.NYSA.EU**

**WWW.LAMBINOWICE.PL**

**WWW.KAMIENNIK.PL**

**WWW.KORFANTOW.PL**

**WWW.OTMUCHOW.PL**

**WWW.SKOROSZYCE.PL**

**WWW.WODY.GOV.PL**

**WWW.GOV.PL/WEB/KPPSP-NYSA**

**WWW.NYSA.PRACA.GOV.PL**

**WWW.GOV.PL/RCB**

**WWW.NYSA.POLICJA.GOV.PL**



**RADIO OPOLE - 103,2 MHz**

**RADIO DOXA - 107,9 MHz**

**RADIO ONY NYSA - 93,1 MHz**

