

OBOWIĄZKI LUDNOŚCI W ZAKRESIE PRZYGOTOWAŃ DO Powszechnej SAMOBRONY



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Przygotowanie ludności do samoobrony przed zagrożeniem zdrowia i życia w warunkach pokoju i wojny jest podstawowym zadaniem wykonywanym w ramach powszechnego obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej. Przygotowanie do powszechnej samoobrony realizuje się poprzez szkolenia ludności i wykonywanie innych zadań określonych w aktach prawnych dotyczących obronności kraju.

DO PODSTAWOWYCH OBOWIĄZKÓW KAŻDEGO OBYWATELA W ZAKRESIE Powszechnej SAMOBRONY LUDNOŚCI NALEŻY:

- ☐ zapoznanie się z rozmieszczeniem najbliższych budowli ochronnych w miejscu pracy i zamieszkania;
- ☐ zaopatrzenie siebie i członków rodziny w indywidualne środki ochrony przed skażeniami;
- ☐ Zaopatrzenie domowej apteczki w podstawowe leki i materiały opatrunkowe;
- ☐ opanowanie zasad i sposobów udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym;
- ☐ przygotowanie mieszkania (budynku) pod względem ppoż., zaciemnienia i ochrony przed skażeniami;
- ☐ zgromadzenie i odpowiednie zabezpieczenie zapasów żywności i wody dla siebie i rodziny na czas utrzymania się zagrożenia;
- ☐ na wsi – zabezpieczenie budynków inwentarskich, zwierząt, płodów rolnych i pasz oraz wody pitnej dla ludzi i zwierząt;
- ☐ w przypadku zarządzenia ewakuacji – zabezpieczenie mieszkania, wyłączenie dopływu wody, prądu, gazu, spakowanie rzeczy osobistych, dokumentów, ubrania, środków ochrony przed skażeniami oraz żywności na 3 dni (bagaż nie powinien przekraczać 50 kg wagi na dorosłą osobę), ścisłe wykonywanie poleceń organizatorów ewakuacji;
- ☐ zapoznanie się z zasadami wykonywania prostych prac ratunkowych w rejonie porażenia;
- ☐ uczestniczenie w szkoleniu podstawowym i ćwiczeniach praktycznych organizowanych w ramach szkolenia z zakresu powszechnej samoobrony.

ZNAJOMOŚĆ I STOSOWANIE ZASAD Powszechnej SAMOBRONY – WARUNKIEM BEZPIECZEŃSTWA TWOJEGO I TWOJEJ RODZINY

PRZYGOTOWANIA UKRYĆ ZABEZPIECZAJACYCH

Ukrycia przygotowuje się częściowo w czasie pokoju w podpiwniczeniach nowobudowanych i istniejących budynków i innych budowli, a doprowadza do pełnej gotowości w czasie podwyższania gotowości obronnej państwa.

PRZYGOTUJ SIĘ DO PRZETRWANIA POPRAZ URZĄDZENIE UKRYCIA ZABEZPIECZAJĄCEGO DLA SIEBIE I TWOICH BLISKICH

W TYM CELU:

- ☐ wybierz najodpowiedniejsze pomieszczenie w podpiwniczeniach twojego (sąsiedniego) budynku;
- ☐ zgromadź materiały i sprzęt do jego wzmocnienia, wyposażenia i przygotowania do pełnienia funkcji socjalno – bytowej przez dłuższy okres.

PRZYGOTOWANIE UKRYCIA POLEGA NA:

- ☐ opróżnieniu wybranych pomieszczeń;
- ☐ wzmocnieniu konstrukcji pomieszczeń i ich uszczelnieniu;
- ☐ zgromadzeniu odpowiedniej ilości żywności, wody, odzieży, leków, itp.;
- ☐ przygotowaniu sprzętu okopowego, ppoż., oświetlenia zapasowego, itp.;
- ☐ przygotowaniu pojemników na fekalia.

WZMOCNIENIE KONSTRUKCJI I USZCZELNIENIE POMIESZCZEŃ POLEGA NA:

- ☐ wzmocnieniu wytrzymałości stropów i ścian;
- ☐ zwiększeniu wartości osłonowej stropów i ścian budynku (nałożenie warstwy ziemi, worków z piaskiem, obsypanie ścian zewnętrznych do wysokości stropu nad ukryciem);
- ☐ zamurowaniu lub obłożeniu workami z piaskiem otworów okiennych;
- ☐ wykonaniu wytrzymałych, hermetycznych drzwi (2 szt.);
- ☐ przygotowaniu i uszczelnieniu innych pomieszczeń, które będą wykorzystane jako magazyny powietrza;
- ☐ wykonaniu ziemnych filtrów powietrza.

P A M I Ę T A J !
**WŁAŚCIWE PRZYGOTOWANIE UKRYCIA MOŻE BYĆ
TWOJĄ SZANSĄ NA PRZETRWANIE**

OCHRONY ŻYWNOŚCI I WODY PRZED SKAŻENIAMI

Podstawową zasadą ochrony przed skażeniami jest hermetyzacja gotowych produktów spożywczych i izolacja surowców przeznaczonych do ich wyrobu przed wpływem środowiska zewnętrznego.

OCHRONA ŻYWNOŚCI POLEGA NA:

W INDYWIDUALNYCH GOSPODARSTWACH DOMOWYCH

- ❑ zgromadzeniu możliwie dużych zapasów nieskażonej żywności;
- ❑ dokładnym uszczelnieniu piwnic, magazynków, składzików, itp.;
- ❑ przechowywaniu artykułów żywnościowych w szczelnych pojemnikach i opakowaniach (lodówki, skrzynie, beczki, pojemniki plastikowe, szklane, wielowarstwowe worki papierowe, foliowe, itp.).

W ZAKŁADACH PRZEMYSŁOWYCH I JEDNOSTKACH HANDLOWYCH

- ❑ przechowywaniu artykułów spożywczych w szczelnych pomieszczeniach jak chłodnie składowe, elewatory zbożowe, podziemne magazyny wyposażone w urządzenia filtrowentylacyjne;
- ❑ dodatkowym uszczelnieniu zwykłych pomieszczeń magazynowych oraz przykryciu plandekami, folią itp. zgromadzonych tam produktów;
- ❑ używaniu do transportu samochodów chłodni, hermetycznych kontenerów, cystern, itp. lub stosowaniu odpowiednich opakowań i ochronnych nakryć;

OCHRONA WODY POLEGA NA:

- ❑ zgromadzeniu maksymalnych zapasów nieskażonej wody w kanistrach, beczkach i innych szczelnych pojemnikach;
- ❑ szczelnym okryciu studni przydomowych;
- ❑ zabezpieczeniu przeciwdywersyjnym innych ujęć wody.

P A M I Ę T A J !

**TWOIM PRZETRWANIU W TERENIE SKAŻONYM
DECYDUJE ILOŚĆ ZGROMADZONEJ WODY I ŻYWNOŚCI
ORAZ SPOSÓB JEJ OCHRONY**

OCHRONY PŁODÓW ROLNYCH, ZWIERZĄT GOSPODARSKICH I PASZ PRZED SKAŻENIAMI

Właściwie zorganizowana ochrona zwierząt gospodarskich, płodów rolnych i pasz przed skażeniami, w dłuższej perspektywie ma decydujący wpływ na przetrwanie ludności.

OCHRONA ZWIERZĄT POLEGA NA:

- ❑ odpowiednim przygotowaniu typowych budynków inwentarskich poprzez:
 - dokładne uszczelnienie drzwi i okien;
 - wykonanie specjalnych przedsionków jako śluz bezpieczeństwa przy wchodzeniu do pomieszczeń;
 - powiększenie przestrzeni dla każdej sztuki bydła i koni do 10 – 16 m³ a owiec, kóz i świń do 6 m³.

W takich warunkach można przetrzymywać zwierzęta bez wietrzenia pomieszczeń przez 72 godziny zimą i 12 – 24 godziny latem.

- ❑ zabezpieczeniu maksymalnej ilości nieskażonej paszy i wody.

OCHRONA PŁODÓW ROLNYCH I PASZ POLEGA NA:

- ❑ zwiezieniu z pól płodów i pasz do stodół i magazynów lub ich stogowaniu i przymowaniu;
- ❑ zabezpieczeniu stogów, pryzm i silosów poprzez ich przykrycie plandekami, folią, matami itp.;
- ❑ ukryciu w piwnicach i kopcach roślin okopowych i odpowiednim ich zabezpieczeniu;
- ❑ uszczelnieniu magazynów, elewatorów i pomieszczeń produkcyjnych (młyny, mieszalnie pasz itp.);
- ❑ przechowywaniu zbóż i koncentratów paszowych w wielowarstwowych workach papierowych i uszczelnionych pojemnikach.

P A M I Ę T A J !

**CHRONIĄC ZWIERZĘTA I PŁODY ROLNE – CHRONISZ
WŁASNE ZDROWIE I ŻYCIE**



UDZIELANIA POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ

Przygotowanie fachowe w zakresie udzielania pomocy przedlekarskiej i ofiarności społeczeństwa, to czynniki decydujące bardzo często o życiu lub zdrowiu ludzi, którzy doznali obrażeń w czasie wojny, katastrofy lub klęski żywiołowej. Zakres pierwszej pomocy przedlekarskiej powinien ograniczać się do wykonywania niezbędnych zabiegów doraźnych, możliwych do przeprowadzenia w danej sytuacji.

DO PODSTAWOWYCH ZADAŃ OSÓB NIOŚĄCYCH POMOC NALEŻY:

- ☐ zatamowanie krwotoku;
- ☐ wykonanie sztucznego oddychania;
- ☐ przywrócenie akcji serca poprzez wewnętrzny masaż serca;
- ☐ nałożenie opatrunku w przypadku zranienia lub oparzenia;
- ☐ unieruchomienie w razie złamania kości;
- ☐ podanie środków przeciwbólowych, płynów, ogrzanie, zapewnienie spokoju;
- ☐ przygotowanie poszkodowanego do transportu.

POMOC POWINNA BYĆ UDZIELANA W NASTĘPUJĄCEJ KOLEJNOŚCI:

- ☐ utrzymanie ważnych dla życia i zdrowia czynności organizmu;
- ☐ zapobieganie powstawaniu powikłań, np. zakażeniu lub zanieczyszczeniu ran;
- ☐ zmniejszenie i złagodzenie bólu;
- ☐ zapewnienie właściwego transportu rannego do placówki służby zdrowia.

P A M I Ę T A J !

OD TWOJEJ POMOCY ZALEŻY ŻYCIE LUDZKIE !

UWAGA ! ZAGROŻENIE POWODZIOWE



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Powódź to gwałtowne wezbranie wód, objawiające się szybkim, przejściowym zatopieniem znacznych obszarów lądu.

Rodzaje powodzi:

- roztopowe - /luty, marzec, kwiecień/ wywołane szybkim topnieniem śniegu;
- zatorowe – spiętrzenie kry lodowej w czasie spływu lodu;
- opadowe – powodowane kilkudniowymi opadami deszczu, przeważnie w okresie jesiennym

W ZWIĄZKU Z ZAGROŻENIEM PRZYGOTUJ SIEBIE, RODZINĘ I DOBYTEK NA WYPADEK POWODZI

W TYM CELU:

- ❑ już dzisiaj przenieś wartościowe rzeczy na górne kondygnacje budynków;
- ❑ jeżeli możesz – odeślij dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce, np. do rodziny, znajomych...;
- ❑ ustal sposoby kontaktowania się z rodziną w razie utraty z nią łączności, np. przez krewnych, znajomych...;
- ❑ naucz najbliższych członków rodziny odłączania źródeł energii, gazu, wody;
- ❑ zgromadź w domu niezbędną ilość niepsującej się żywności;
- ❑ zgromadź w pojemnikach znaczną ilość czystej wody, w czasie powodzi może nie funkcjonować kanalizacja, studnie;
- ❑ przenieś na górne kondygnacje miejsca sypialne ;
- ❑ miej włączone radio bateryjne na częstotliwości regionalnego radia – program miejski i regionalny, w celu wysłuchaniu komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- ❑ zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła - latarki, świece, zapasowe baterie do radia i latarek;
- ❑ zapewnij wszystkim domownikom odpowiednią odzież i obuwie, jeśli masz sprzęt pływający – utrzymuj go w sprawności i używaj go wyłącznie podczas zagrożenia życia;
- ❑ poznaj drogi ewakuacyjne i zapoznaj z nimi swoich najbliższych i sąsiadów;
- ❑ podczas powodzi dostosowuj się do poleceń osób prowadzących akcję ratunkową;
- ❑ wyprowadź lub wywieź inwentarz żywy w bezpieczne miejsce, wskazane przez miejski zespół zarządzania kryzysowego;
- ❑ zapewnij zwierzętom paszę na co najmniej 2-3 doby;

**W RAZIE EWAKUACJI WYŁĄCZ ODBIORNIKI ENERGII (GAZ, PRĄD) I WODĘ.
ZAMKNIJ MIESZKANIE.**

PAMIĘTAJ !

CZĘŚĆ CZYNNOŚCI WYKONAJ JUŻ DZISIAJ – PÓŹNIEJ MOŻESZ NIE ZDAĆ!



ZASADY POSTĘPOWANIA LUDNOŚCI W PRZYPADKU ZAGROŻENIA TOKSYCZNYMI ŚRODKAMI PRZEMYSŁOWYMI ZAPAMIĘTAJ !

Zapach amoniaku, chloru i innych toksycznych środków przemysłowych wyczuwalny jest znacznie wcześniej niż osiągną one stężenie zagrażające zdrowiu i życiu człowieka.

U W A G A !

W PRZYPADKU PRZEBYWANIA W MIEJSCU GDZIE NASTĄPIŁA AWARIA POŁĄCZONA Z UWOLNIENIEM TOKSYCZNYCH ŚRODKÓW PRZEMYSŁOWYCH NALEŻY NATYCHMIAST:

- ☐ opuścić rejon zagrożony kierując się prostopadle do kierunku wiatru;
- ☐ schronić się w najbliższym budynku w pomieszczeniu usytuowanym na najwyższej kondygnacji - jeśli jest to chlor oraz w piwnicy jeśli to jest amoniak;
- ☐ w pomieszczeniu uszczelnić: okna, drzwi, otwory wentylacyjne, itp.;
- ☐ powiadomić o zagrożeniu najbliższe otoczenie;
- ☐ wyłączyć urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem;
- ☐ wykorzystać zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych płaszcze impregnowane, okulary ochronne, tampony z waty, gazy, itp.);
- ☐ zabezpieczyć w szczelnych pojemnikach żywność;
- ☐ włączyć radio lub telewizor na program lokalny i stosować się do zaleceń przekazywanych w komunikatach.

AMONIAK - NH₃

268

1005

oznakowanie cysterny

CHLOR - CL₂

266

1017

oznakowanie cysterny

Działa silnie drażniąco na błony śluzowe dróg oddechowych, oczy i skórę. Wywołuje przykre uczucie pieczenia w gardle, kaszel, ślinotok, nudności, łzawienie, bóle głowy. Przy wyższych stężeniach powoduje obrzęk płuc, niewydolność krążenia, zapaść, śmierć.

Powoduje podrażnienie błon śluzowych nosa, górnych dróg oddechowych i oczu. Wywołuje łzawienie, kichanie, ślinotok, kaszel – łącznie z bólami głowy i w okolicy mostka. Przy wyższych stężeniach występuje obrzęk płuc i śmierć w ciągu kilku godzin wśród objawów duszenia i niewydolność krążenia.

PIERWSZA POMOC

- poszkodowanego ułożyć wysoko i zapewnić dopływ świeżego powietrza;
- przy zatruciu doustnym, osobie przytomnej podać do picia 0,5 l wody lub mleka zmieszanego z 4-6 jajami;
- skażoną skórę obmywać przez 15 min. dużą ilością letniej bieżącej wody;
- oczy płukać przy odwiniętych powiekach;
- zapewnić ciepło i bezwzględny spokój;
- przekazać poszkodowanego lekarzowi;
- Ⓜ **NIE STOSOWAĆ SZTUCZNEGO ODDYCHANIA**
- poszkodowanego położyć wysoko, zapewnić bezwzględny spokój i bezruch;
- w razie zatrzymania oddechu stosować sztuczne oddychanie;
- skażoną skórę zmywać obficie wodą z mydłem. Rany przykryć jałowym opatrunkiem;
- oczy płukać przy odwiniętych powiekach dużą ilością wody przez ok. 15 min;
- transportować poszkodowanego w pozycji leżącej, a w razie zagrożenia utraty przytomności w pozycji na bok;
- przekazać poszkodowanego lekarzowi.

**ZNAJOMOŚĆ ZASAD OCHRONY PRZED TŚP WARUNKIEM
TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA**

SPOSÓB OGŁASZANIA I ODWOŁYWANIA ALARMÓW I KOMUNIKATÓW OSTRZEGAWCZYCH

ALARMY

LP.	RODZAJ ALARMU	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	WIZUALNY SYSTEM ALARMOWY
1	OGŁOSZENIE ALARMU	Sygnal akustyczny: modulowany dźwięk syreny alarmowej trwający trzy minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj zagrożenia itp.) dla	Umieszczenie żółtego znaku w kształcie równobocznego trójkąta
2	ODWOŁANIE ALARMU	Sygnal akustyczny ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający trzy minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj zagrożenia itp.) dla	Usunięcie żółtego znaku w kształcie równobocznego trójkąta
3	ALARM ĆWICZENY/TRENINGOWY	Sygnal akustyczny ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający jedną minutę		

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

LP.	RODZAJ KOMUNIKATU	REGIONALNY SYSTEM OSTRZEGANIA (RSO)	DZIENNIKI ORAZ WYDAWCY STRON INTERNETOWYCH	PROGRAMY RADIOWE I TELEWIZYJNE ORAZ OPERATOR PUBLICZNEJ SIECI TELEKOMUNIKACYJNEJ	ALERT RCB
1	OGŁOSZENIE KOMUNIKATU	Informacja o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywana za pośrednictwem aplikacji mobilnej RSO	Informacja wizualna (tekstowa lub infograficzna) o ogłoszeniu zagrożenia zawierające: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywana za pośrednictwem dzienników oraz stron internetowych	Informacja audio lub audiowizualna albo wizualna (tekstowa lub infograficzna) o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywana za pośrednictwem radia i telewizji oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej	Informacja o ogłoszeniu zagrożenia w postaci krótkiej wiadomości tekstowej wysyłanej na telefon komórkowy na zlecenie Rządowego Centrum Bezpieczeństwa przez operatorów ruchomych publicznych sieci telekomunikacyjnych
2	ODWOŁANIE KOMUNIKATU	Informacja o odwołaniu zagrożenia przekazywana za pośrednictwem aplikacji mobilnej RSO	Informacja wizualna (tekstowa lub infograficzna) o odwołaniu zagrożenia przekazywana za pośrednictwem dzienników oraz stron internetowych	Informacja audio lub audiowizualna albo wizualna (tekstowa lub infograficzna) o odwołaniu zagrożenia przekazywana za pośrednictwem radia i telewizji oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej	

Podstawa: Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 14 maja 2025 r. w sprawie alarmów i komunikatów ostrzegawczych (Dz. U. z 2025 r. poz. 645)

PO UŚŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO NADAWANEGO PRZEZ SYRENY LUB ŚRODKI NAGŁASNIAJĄCE NALEŻY:

1. Nie ulegać panice, zastosować się do poleceń nadawanych w tych komunikatach – ostrzec sąsiadów o alarmie.
2. W przypadku samoewakuacji przemieszczać się najbliższą drogą
3. Osoby pozostające w pomieszczeniach powinny uszczelnić okna, drzwi i ciągi wentylacyjne.
4. W ukryciu przebywać do chwili otrzymania polecenia wyjścia z niego.
5. Posiadać baterijny odbiornik radiowy włączony na pasmo lokalnej rozgłośni radiowej.