

ZADBAJ O SIEBIE
I O SWOICH BLISKICH

BĄDŹ BEZPIECZNY

Naucz się pierwszej pomocy!
Przyjdź na kurs do PCK.
Kup kartę ICE.



Na ratunek:

1611602202000000277183060

www.badzbezpieczny.pck.pl



TWÓJ WŁASNY PLAN NA WYPADEK KATASTROFY

Imię i nazwisko

Adres

Numer telefonu stacjonarnego

Numer telefonu komórkowego

Dane najbliższych krewnych, ich adresy i numery telefonów

Numery telefonów służb ratowniczych

Uzgodnione miejsce spotkania 1.

Uzgodnione miejsce spotkania 2.

Dane i adres ustalonej osoby kontaktowej

W razie potrzeby, inne szczegóły kontaktowe

BĄDŹ BEZPIECZNY. PRZYGOTUJ SIĘ!

STWÓRZ SWÓJ WŁASNY PLAN
NA WYPADEK KATASTROFY



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYPADEK KATASTROFY?

- Napisz swój **własny plan na wypadek katastrofy**.
- Zwracaj uwagę na zagrożenia i plany zabezpieczeń, gdziekolwiek jesteś.
- Uzgodnij kontakty z rodziną i znajomymi.
- Wybierz osobę kontaktową, mieszkającą poza Twoim sąsiedztwem.
- Wypełnij rubryki **swojego własnego planu na wypadek katastrofy**, noś go ze sobą i zachęcaj innych do tego samego.
- Dowiedz się, jak korzystać z informacji miejscowego radia, gdzie wyłączyć dopływ prądu elektrycznego, gazu i wody.
- Przygotuj **podręczny zestaw ratunkowy**, umieść go w torbie i trzymaj w ustalonym miejscu.
- Załóż czujniki dymu i regularnie je kontroluj.
- Naucz się udzielać pierwszej pomocy.



CO ZROBIĆ W RAZIE KATASTROFY?

- W razie niepokojącego incydentu wezwij służby ratunkowe i postępuj zgodnie z zaleceniami.
- Pozostań w bezpiecznym miejscu i zadbaj o bezpieczeństwo innych.
- Udziel pierwszej pomocy i wezwij pomoc.
- Jeśli nie jest bezpiecznie w budynku, wyjdź na zewnątrz.
- Jeśli jest to bezpieczne i masz czas, odetnij dopływ gazu, prądu i wody, a po wyjściu zarygluj drzwi.
- Słuchaj informacji lokalnego radia, postępuj zgodnie z zaleceniami.
- Z sąsiadami, ewentualnie z innymi znajomymi, sprawdź kto może potrzebować pomocy.
- Dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu do ubrania kartkę z imieniem (identyfikatorem), nazwiskiem, adresem zamieszkania i telefonem kontaktowym. Można użyć także karty ICE, którą należy schować w kieszeni ubrania.
- Postępuj zgodnie ze swoim **własnym planem na wypadek katastrofy**.

PODRĘCZNY ZESTAW RATUNKOWY

Podręczny zestaw ratunkowy powinien zawierać podstawowe informacje i przedmioty, być mały, wodoodporny, trzymany w bezpiecznym miejscu i łatwy do znalezienia.

SKŁAD ZESTAWU:

- podstawowe informacje (dane osobowe i kontaktowe) i numery telefonów bliskich osób (karta ICE),
- apteczka,
- latarka i zapasowe baterie,
- radio i zapasowe baterie,
- zapasowy telefon i ładowarkę,
- instrukcję zażywania leków,
- zapasowe okulary lub szkła kontaktowe,
- przekąski i słodycze o długim okresie przydatności do spożycia,
- ważne dokumenty, PIN-y, dane ubezpieczeniowe,
- zapasowe klucze do domu i kluczyki do pojazdu/samochodu,
- przybory toaletowe i higieniczne,
- ołówek i papier, • szczyryk, • gwizdek.

**Jeśli to Ciebie dotyczy,
musisz wziąć ze sobą również:**

- jedzenie dla dziecka i wystarczającą ilość pieluszek jednorazowych,
- lekarstwa i dokumentację medyczną osób przewlekle chorych,
- nieprzemakalne kurtki i buty, rękawiczki, śpiwory oraz koce dla członków rodziny,
- ulubioną zabawkę dziecka,
- zwierzę(ta) domowe, chyba że to stworzy opóźnienie lub zagrożenie,
- gotówkę.

TWÓJ WŁASNY PLAN NA WYPADEK KATASTROFY

Imię i nazwisko, adres, numer telefonu, dane najbliższych krewnych, ich adresy i numery telefonów. Numery telefonów służb ratowniczych. Uzgodnione miejsce spotkania 1. Uzgodnione miejsce spotkania 2. Dane i adres ustalonej osoby kontaktowej. W razie potrzeby, inne szczegóły kontaktowe.