PLECAK EWAKUACYJNY

Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy. Plecak powinien mieć każdy domownik, nawet dzieci.

- woda butelkowana, filtry lub tabletki do uzdatniania wody
- apteczka i leki osobiste, środki higieniczne i do dezynfekcji
- dokumenty, kopie na pendrivie i gotówka w różnych nominałach
- latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon i powerbank, ładowarka, kable i zapasowe baterie
- scyzoryk lub multitool, zapalniczka, worki na śmieci, mapy drukowane
- żywność wysokoodżywcza gotowa do spożycia — batony energetyczne, suszone owoce, bakalie
- ubranie dopasowane do pory roku, odzież przeciwdeszczowa, śpiwór, karimata, folia termiczna
- alternatywna łączność: krótkofalówka, CB radio lub walkie-talkie
- ważna rzecz osobista, np. zdjęcie, pamiątka rodzinna

Dostosuj do siebie

Dziecko powinno mieć przy sobie dane kontaktowe opiekuna i informacje medyczne. **Osoba, którą wspierasz** potrzebuje zapasu leków i baterii do urządzeń wspomagających. **Zwierzę** potrzebuje dokumentacji zdrowotnej, sprzętu do transportu oraz karmy, wody i leków na kilka dni.

Zapasy domowe na minimum 3 dni

- woda: minimum 3 litry na osobę na dobę
- żywność gotowa do spożycia
- apteczka, środki czystości i higieny osobistej
- latarka, radio, powerbank, świeczki, zapalniczka
- koce, śpiwory, ciepła odzież, gotówka

BĄDŹ NA BIEŻĄCO

Do informowania o zagrożeniu służby wykorzystują syreny alarmowe, megafony, media, Regionalny System Ostrzegania, Alerty RCB wysyłane na telefony komórkowe oraz bezpośredni kontakt.

Wszystkie informacje sprawdzaj w pewnych źródłach publicznych: Polskie Radio, Telewizja Polska, rządowe strony internetowe i służby państwowe.

Pobierz aplikację RSO

Regionalny System Ostrzegania to bezpłatna aplikacja mobilna, która poinformuje Cię o zagrożeniach na terenie Polski.

Ważne telefony

112 numer alarmowy
997 policja
998 straż pożarna
999 pogotowie ratunkowe
986 straż miejska
42 638 49 49 CZK UMŁ

uml.lodz.pl/bezpieczenstwo
Informacje o bezpieczeństwie i ochronie ludności w Łodzi

Pełny poradnik: poradnikbezpieczenstwa.gov.pl

Opracuj rodzinny plan na wypadek kryzysu. Ustal dane kontaktowe oraz miejsca i terminy spotkań w okolicy i poza miejscowością zamieszkania. To ważne na wypadek rozdzielenia i braku łączności.

Materiał informacyjny Urzędu Miasta Łodzi, opracowany na podstawie „Poradnika bezpieczeństwa”, Warszawa 2025 (nr publikacji 1/2025).

Ochrona ludności i obrona cywilna

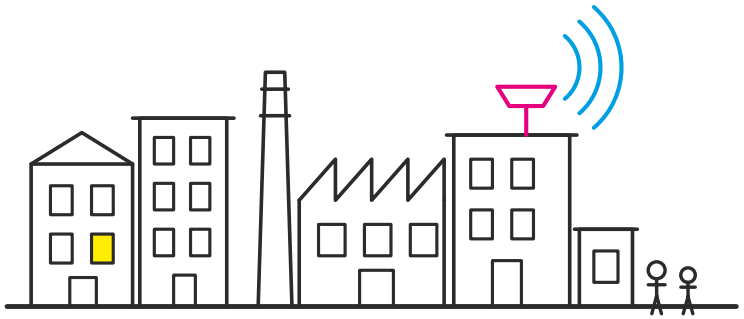
Trzy kroki do bezpieczeństwa

Co zrobić, gdy usłyszysz syrenę. Gdzie sprawdzić komunikat. Gdzie się schronić. Co spakować.

Rozpoznaj sygnał

Sprawdź komunikat

Działaj i schroń się



Ochrona ludności i obrona cywilna

- taśmy i folie, alternatywne źródło ogrzewania

SYGNAŁY ALARMOWE

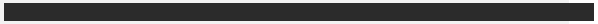
Syrena nie mówi, co się stało. Mówi: sprawdź komunikat. Rozróżnij cztery dźwięki syren.

OGŁOSZENIE ALARMU — modulowany, 3 minuty

Ciągły, falujący dźwięk syreny. Albo powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: „Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm… dla…”.

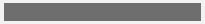
ODWOŁANIE ALARMU — jednostajny, 3 minuty

Ciągły dźwięk syreny na jednym tonie. Albo zapowiedź: „Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm… dla…”.



ĆWICZENIA LUB TEST — jednostajny, 1 minuta

Ten sam dźwięk, ale krótszy. O ćwiczeniach mieszkańcy są informowani wcześniej.



WEZWANIE STRAŻY POŻARNEJ

Trzykrotnie narastający i opadający dźwięk z przerwami 30-sekundowymi. Sygnał dla strażaków, nie dla mieszkańców.

Alarm wizualny

Żółty trójkąt równoboczny skierowany podstawą do dołu. Brak znaku oznacza odwołanie alarmu.

Jeśli usłyszysz sygnał alarmowy, włącz radio lub telewizor i stosuj się do komunikatów.

TRZY KROKI

1 Rozpoznaj sygnał

Ustal, który dźwięk słyszysz — ogłoszenie alarmu, odwołanie alarmu, ćwiczenia czy wezwanie straży pożarnej.

2 Sprawdź komunikat

Przyczynę i zalecenia podaje komunikat, nie syrena. Włącz radio lub telewizor, sprawdź RSO i Alerty RCB.

Uważaj na dezinformację. Sprawdzaj informacje w kilku niezależnych źródłach. Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych wiadomości. Nie wierz w doniesienia o upadku państwa i kapitulacji.

3 Działaj i schroń się

Zastosuj się do poleceń służb, zabierz plecak ewakuacyjny i idź do miejsca schronienia.

Zanim usłyszysz syrenę

- pobierz bezpłatną aplikację Regionalnego Systemu Ostrzegania
- ustal z domownikami miejsca i terminy spotkań na wypadek rozdzielenia i braku łączności
- zapisz numery bliskich na kartce — telefon może się rozładować
- sprawdź, gdzie jest najbliższe miejsce schronienia
- skompletuj plecak ewakuacyjny

GDZIE SIĘ SCHRONIĆ

Znak obrony cywilnej

Tym znakiem oraz napisem SCHRON, UKRYCIE albo MIEJSCE DORAŹNEGO SCHRONIENIA oznacza się obiekty przeznaczone do ochrony ludności.

Kiedy usłyszysz sygnał alarmowy

- idź ustaloną wcześniej drogą do miejsca schronienia
- zabierz ze sobą plecak ewakuacyjny
- unikaj wind, idź schodami
- nie wychodź ze schronienia pochopnie

Schronienie powinno być bez okien, mieć grube ściany, gruby strop, dostęp do powietrza i wyjście awaryjne.

Jeśli nie możesz dotrzeć do oznaczonego miejsca

W domu — zostań z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.

Poza domem — szukaj najniższych kondygnacji budynków, w tym piwnic, garaży podziemnych, tuneli i przejść podziemnych. Nawet zwykłe zagłębienia terenu zapewniają lepszą ochronę niż przebywanie na otwartej przestrzeni.

Jeśli na otwartym terenie usłyszysz eksplozję, padnij na ziemię — najlepiej w zagłębieniu — i osłoń głowę.