Akademia OLiOC · Łódź

Przygotuj się dziś

Zaznacz, co już masz. Uzupełnij braki i regularnie sprawdzaj terminy przydatności.

PLECAK EWAKUACYJNY

Podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy. Powinien mieć go każdy domownik, nawet dzieci. Trzymaj go w miejscu, z którego weźmiesz go w kilka sekund.

- ☐ 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, np. aparatu słuchowego czy sensora do pomiaru cukru.
- **Zwierzę** — potrzebuje dokumentacji zdrowotnej, sprzętu do transportu oraz karmy, wody i leków na kilka dni.

ZAPASY DOMOWE NA 3 DNI

Na wypadek przerw w dostawach wody, prądu i gazu oraz braku dostępu do telefonu i internetu.

- ☐ woda: minimum 3 litry na osobę na dobę
- ☐ żywność gotowa do spożycia
- ☐ apteczka: leki przyjmowane na stałe, przeciwbólowe, opatrunki, środki antyseptyczne, opaska do tamowania krwotoków, termometr, nożyczki, folia termiczna
- ☐ środki czystości i higieny osobistej, worki na śmieci, wiadro z pokrywą
- ☐ latarka i radio na baterie lub na korbkę, powerbank, kable i baterie, świeczki, zapalniczka
- ☐ koce, śpiwory i ciepła odzież
- ☐ gotówka w różnych nominałach
- ☐ taśmy, folie, zestawy do uszczelniania
- ☐ alternatywne źródło ogrzewania, które nie działa na prąd

PRZYGOTUJ DOM

- ☐ ustal, które pomieszczenie jest najbezpieczniejsze: bez okien, przy ścianach nośnych, w środku budynku
- ☐ oznacz miejsca odcięcia gazu, prądu i wody, przećwicz z domownikami ich wyłączanie
- ☐ usuń z korytarzy i klatek schodowych niepotrzebne przedmioty
- ☐ sprawdź czujki dymu, czadu i gazu oraz gaśnicę

Plan na wypadek rozdzielenia

Miejsce spotkania w okolicy

_____

Numery bliskich (zapisz na papierze)

_____

Miejsce spotkania poza miejscowością

_____

_____

Data ostatniego przeglądu zapasów: _____

ŁÓDŹ KREUJE

Ochrona ludności i obrona cywilna

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

Akademia OLiOC · Łódź

Gdy usłyszysz syrenę

Syrena nie mówi, co się stało. Mówi: sprawdź komunikat.

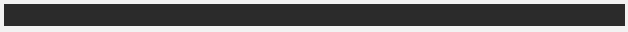
CZTERY DŹWIĘKI SYREN

OGŁOSZENIE ALARMU — modulowany, 3 minuty

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

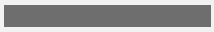
ODWOŁANIE ALARMU — jednostajny, 3 minuty

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 — nie dotyczy mieszkańców

Trzykrotnie narastający i opadający dźwięk z przerwami 30-sekundowymi, łącznie trzy minuty.

Alarm wizualny

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

TRZY KROKI

1 Rozpoznaj sygnał

Ustal, który dźwięk słyszysz. Zachowaj spokój.

2 Sprawdź komunikat

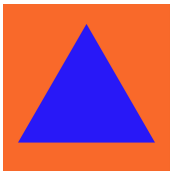
Włącz radio lub telewizor. Sprawdź aplikację RSO i Alerty RCB. Służby informują też przez megafony i bezpośredni kontakt.

3 Działaj i schroń się

Zastosuj się do poleceń służb, zabierz plecak ewakuacyjny, unikaj wind, idź schodami.

Uważaj na dezinformację. Sprawdzaj informacje w kilku niezależnych źródłach publicznych: Polskie Radio, Telewizja Polska, rządowe strony internetowe i służby państwowe. Nie wierz w doniesienia o upadku państwa i kapitulacji.

GDZIE SIĘ SCHRONIĆ



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

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

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

Poza domem — szukaj najniższych kondygnacji budynków, piwnic, garaży podziemnych, tuneli i przejść podziemnych. Nawet zwykłe zagłębienia terenu zapewniają lepszą ochronę niż otwarta przestrzeń.

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

Ochrona ludności i obrona cywilna

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