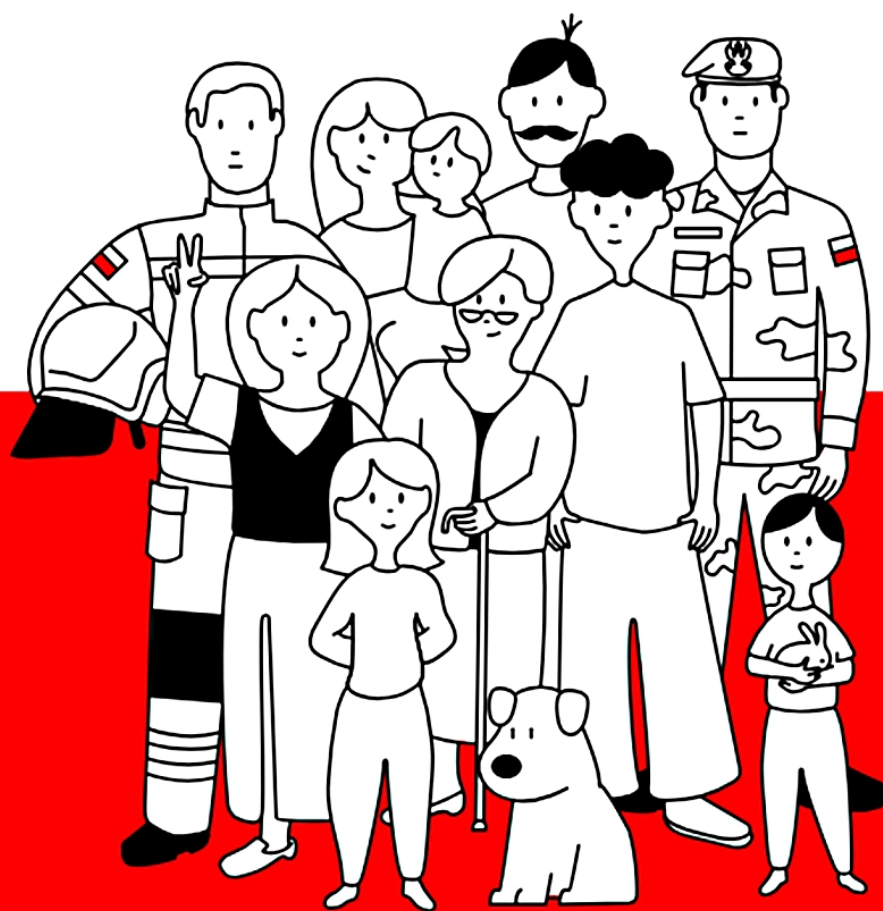


8 września 2025

Poradnik bezpieczeństwa. Pobierz i przygotuj się na każdą sytuację

Poradnik bezpieczeństwa



Przeczytaj, przećwicz i zachowaj!

Rządowy „**Poradnik bezpieczeństwa**” zawiera proste, praktyczne wskazówki,

jak zadbać o siebie, bliskich i sąsiadów w sytuacjach kryzysowych – od pożaru, powodzi i długotrwałej przerwy w dostawie prądu, po ewakuację, pierwszą pomoc, zagrożenia chemiczne/biologiczne oraz odporność cyfrową i informacyjną. Publikacja powstała, by podnieść naszą gotowość i odporność na zagrożenia współczesnego świata.

Jak zdobyć poradnik?

Wersję cyfrową pobierzesz na: poradnikbezpieczenstwa.gov.pl (również wersje w innych językach). Poradnik będzie również dystrybuowany do wszystkich gospodarstw domowych w Polsce oraz dostępny w wydruku alfabetem Braille’a.

Co znajdziesz w środku?

- Przygotowanie domu i rodziny: zapasy na min. 3 dni, apteczka, plan kontaktów i miejsca spotkań.
- Ewakuacja i plecak ewakuacyjny – lista rzeczy „na już”.
- Schronienia i sygnały alarmowe (jak je rozpoznać i co robić).
- Pożar, powódź, blackout – instrukcje krok po kroku.
- Pierwsza pomoc (RKO, AED, tamowanie krwotoków).
- Odporność informacyjna i cyberbezpieczeństwo (jak nie dać się dezinformacji i oszustwom).

Warto mieć w telefonie:

- **Aplikacja RSO - Regionalny System Ostrzegania** (oficjalne alerty i poradniki). Dostępna bezpłatnie w sklepach z aplikacjami – [Sklep Google Play](#) [Microsoft Store](#)
- **Aplikacja Alarm112** – umożliwia zgłoszenie alarmowe do CPR także bez połączenia głosowego (m.in. dla osób głuchych i niedosłyszących) – [Alarm112 w Google Play](#) [Alarm112 w App Store](#)

Zachęcamy: przeczytaj, przećwicz z rodziną, zachowaj. To wiedza, która realnie pomaga w kryzysie.

Tagi: [obrona cywilna](#), [Poradnik Bezpieczeństwa](#), [zarządzanie kryzysowe](#)