

Odpowiednie przygotowanie znacząco zwiększa bezpieczeństwo i ułatwia działanie w sytuacjach zagrożenia. Warto już teraz zastanowić się, jak zadbać o siebie, swoich bliskich oraz zwierzęta – zarówno domowe, jak i gospodarskie – aby w chwili kryzysu reagować spokojnie, rozważnie i skutecznie.

Do takiego podejścia zachęca „Poradnik bezpieczeństwa”, przygotowany przez Rząd Rzeczypospolitej Polskiej. Publikacja stanowi praktyczne kompendium wiedzy, które pomaga w planowaniu działań na wypadek różnych zagrożeń i podpowiada, jak skutecznie chronić siebie oraz najbliższych.

### Przygotuj siebie i swoich bliskich

To, jak poradzisz sobie w sytuacji kryzysowej, w dużej mierze zależy od tego, czy odpowiednio się do niej przygotujesz. Warto już dziś zadbać o zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Dbaj o regularny sen, zbilansowaną dietę i codzienną aktywność fizyczną. Zwracaj uwagę na swoje samopoczucie – unikaj nadmiernego stresu i staraj się **krytycznie analizować informacje**, które do Ciebie docierają.

Miej zawsze pod ręką **najważniejsze leki i urządzenia wspomagające**, a dokumentację medyczną przechowuj w jednym, łatwo dostępnym miejscu. Poinformuj bliskich o swoich chorobach i alergiach, aby w razie potrzeby mogli szybko zareagować i udzielić pomocy.

Nie zapominaj o relacjach z innymi – **utrzymuj kontakt z osobami, którym ufasz**, i nie wahaj się sięgnąć po pomoc psychologiczną, jeśli czujesz, że jej potrzebujesz.

Warto również **regularnie oddawać krew** oraz wyrobić **kartę grupy krwi**, którą najlepiej mieć zawsze przy sobie. Pamiętaj o **profilaktyce zdrowotnej** – korzystaj z dostępnych programów profilaktycznych i upewnij się, że Twoje **szczepienia są aktualne**, na przykład przeciw błonicy, krztuścowi i tężcowi, które należy odnawiać co 10 lat.

### Pamiętaj o osobach, które potrzebują szczególnej pomocy

W czasie zagrożenia szczególnej troski wymagają osoby starsze, chore oraz z niepełnosprawnościami. Nie zawsze są one w pełni świadome sytuacji lub potrafią samodzielnie na nią zareagować, dlatego warto wcześniej wspólnie ustalić zasady postępowania na wypadek kryzysu. Pomóż w przygotowaniach – **spakuj plecak ewakuacyjny**, sprawdź, czy osoba, którą wspierasz, ma zapas niezbędnych leków oraz baterii do urządzeń wspomagających, takich jak aparat słuchowy czy sensor do pomiaru cukru. W razie nagłego zagrożenia **poinformuj służby ratownicze**, że dana osoba wymaga szczególnej pomocy przy ewakuacji lub opiece.

Szczegółowe informacje dotyczące dostępnych form wsparcia można uzyskać w urzędzie miasta lub gminy.

### Porozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach

Dzieci bardzo łatwo przejmują emocje dorosłych i mogą źle reagować na niepokojące wiadomości. Dlatego warto z nimi rozmawiać spokojnie i szczerze, dostosowując przekaz do ich wieku i poziomu zrozumienia. Zanim rozpoczniesz rozmowę, przygotuj się i zadбай o spokojną atmosferę. Zapytaj dziecko, co już wie i jak się z tym czuje. Odpowiadaj szczerze, ale bez straszenia – jeśli czegoś nie wiesz, poszukajcie odpowiedzi razem. Obserwuj emocje dziecka i reaguj na jego zachowanie.

Podkreśl, że zawsze może liczyć na pomoc dorosłych – rodziny, sąsiadów, policjantów, strażaków i

## Bez paniki – jak zadbać o siebie i bliskich, gdy nadejdzie kryzys

Kategoria: Aktualności

Opublikowano: środa, 05, listopad 2025 11:03

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 501

---

ratowników. Wyjaśnij dziecku, jakie będzie miało zadania w razie zagrożenia, i **poćwiczcie je wspólnie**. Świadomość swojej roli sprawi, że poczuje się pewniej. Najważniejsze – **bądź blisko, słuchaj i okazuj wsparcie**. Twój spokój i obecność dają dziecku poczucie bezpieczeństwa.

### Nie zapomnij o zwierzętach

Podczas kryzysu łatwo skupić się tylko na sobie, ale pamiętaj, że zwierzęta też potrzebują Twojej pomocy.

W przypadku zwierząt domowych przygotuj wcześniej:

- dokumentację zdrowotną, potwierdzenia szczepień i informacje o lekach,
- sprzęt do transportu – smycz, transporter, kaganiec,
- zapas karmy, wody i leków na kilka dni,
- dane kontaktowe na obroży,
- a najlepiej też **zaczepuj swojego pupila i zarejestruj go w bazie**.

Jeśli opiekujesz się zwierzętami gospodarskimi, zadbaj o ich bezpieczeństwo na wypadek klęsk żywiołowych, przerw w dostawie prądu lub wody. Przygotuj **zapas paszy i wody** na dwa tygodnie, sprawdź budynki i ogrodzenia, zgromadź materiały do ewentualnych napraw. Zwierzęta oznakuj – np. kolczykiem lub farbą, jeśli sytuacja tego wymaga. Gdy służby ogłoszą nakaz ewakuacji, przygotuj zwierzęta do transportu od razu. Jeśli nie będzie to możliwe, **poinformuj o nich ratowników**.

Za ewakuację zwierząt odpowiada właściciel, a koordynacją zajmuje się lokalne centrum zarządzania kryzysowego. Szczegóły dotyczące zasad ewakuacji w Twojej okolicy uzyskasz w urzędzie gminy.

Dbanie o bezpieczeństwo to nie tylko kwestia reagowania w trudnej sytuacji, ale przede wszystkim rozsądnego przygotowania. Im więcej zaplanujesz wcześniej – tym spokojniej i skuteczniej poradzisz sobie, gdy przyjdzie czas działania.

Źródło: [poradnikbezpieczenstwa.gov.pl](http://poradnikbezpieczenstwa.gov.pl)