Karta: rodzinny plan awaryjny do uzupełnienia

Wypełnijcie ją wspólnie i przechowujcie w miejscu znanym dorosłym domownikom.

Nie publikujcie jej w internecie ani nie udostępniajcie osobom nieupoważnionym.

1. Członkowie rodziny i kontakty

- Rodzic/opiekun 1: .....
- Rodzic/opiekun 2: .....
- Inny ważny kontakt: .....
- Osoba spoza miejscowości, która może pomóc w przekazywaniu informacji: .....

2. Miejsca spotkania

- Miejsce spotkania w pobliżu domu: .....
- Miejsce spotkania poza najbliższą okolicą: .....
- Jak tam dotrzemy? .....

3. Dzieci i opieka

- Placówka dziecka i numer kontaktowy: .....
- Osoby upoważnione do odbioru dziecka: .....
- Ważne potrzeby dziecka, o których opiekun powinien wiedzieć: .....

4. Dokumenty i zdrowie

- Gdzie przechowujemy dokumenty: .....
- Gdzie znajduje się lista leków, alergii i ważnych informacji zdrowotnych: .....

5. Nasze ustalenia

- Podstawowy sposób kontaktu: .....
- Co robimy, jeśli nie ma łączności: .....
- Kto sprawdza oficjalne komunikaty: .....
- Kiedy sprawdzimy i zaktualizujemy plan: .....

Pamiętaj: rodzinny plan awaryjny jest użyteczny wtedy, gdy wszyscy wiedzą, że istnieje, potrafią znaleźć potrzebne informacje i rozumieją podstawowe ustalenia

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

Karta: Checklista rodzinnego zestawu bezpieczeństwa

Na pobyt w miejscu zamieszkania:

- ☐ Mamy zapasy wody i żywności na co najmniej trzy dni.
- ☐ Mamy apteczkę i zapas niezbędnych leków zgodny z potrzebami rodziny.
- ☐ Mamy środki higieniczne, pieluchy i rzeczy potrzebne do karmienia dziecka.
- ☐ Wiemy, gdzie znajdują się dokumenty i lista kontaktów.
- ☐ Mamy naładowany powerbank, latarkę i potrzebne kable.
- ☐ Mamy przygotowany plecak ewakuacyjny.
- ☐ Plecak uwzględnia wiek dziecka, porę roku i potrzeby zdrowotne domowników.
- ☐ Wiemy, co trzeba dołożyć w ostatniej chwili.
- ☐ Sprawdziliśmy terminy przydatności i działanie sprzętu.
- ☐ Każdy dorosły domownik wie, gdzie znajduje się zestaw i jak go zabrać.

Wyposażenie plecaka ewakuacyjnego:

Dokumenty i pieniądze

- ☐ dokumenty tożsamości oraz kopie najważniejszych dokumentów;
- ☐ papierowa lista kontaktów i istotnych informacji medycznych;
- ☐ gotówka w niewielkich nominałach.

Woda i jedzenie

- ☐ woda pitna;
- ☐ żywność gotowa do spożycia, o długim terminie przydatności;
- ☐ jedzenie i napoje odpowiednie dla dziecka, uwzględniające jego wiek i sposób karmienia.

Łączność i oświetlenie

- ☐ naładowany telefon i powerbank;
- ☐ odpowiednie ładowarki i kable;
- ☐ latarka oraz zapasowe baterie, jeśli są potrzebne;
- ☐ radio na baterie lub zasilane ręcznie, jeśli jest dostępne.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

Zdrowie i higiena

- ☐ apteczka i niezbędne leki;
- ☐ środki higieniczne;
- ☐ podstawowe wyposażenie potrzebne do opieki nad dzieckiem.

Ubranie i ochrona przed warunkami pogodowymi

- ☐ odzież dostosowana do pory roku;
- ☐ zapasowe ubranie i bielizna;
- ☐ kurtka przeciwdeszczowa;
- ☐ koc termiczny lub inne lekkie okrycie.

Przedmioty przydatne w różnych sytuacjach

- ☐ worki na śmieci;
- ☐ papierowa mapa okolicy;
- ☐ niewielki notes i ołówek;
- ☐ niezbędne narzędzie wielofunkcyjne, jeśli potraficie bezpiecznie się nim posługiwać.

Zaopatrzenie dla niemowlęcia i starszego dziecka:

Niemowlę:

- ☐ pieluchy i chusteczki lub inne środki do higieny;
- ☐ zapasowe ubrania, bielizna i skarpetki;
- ☐ kocyk lub odpowiednią warstwę odzieży;
- ☐ pokarm i akcesoria niezbędne do karmienia, zgodnie z potrzebami dziecka;
- ☐ potrzebne leki i informacje medyczne;
- ☐ nosidło, chusta do noszenia lub inne bezpieczne rozwiązanie do transportu, jeśli rodzina z niego korzysta.

Starsze dziecko:

- ☐ wodę i odpowiednie przekąski;
- ☐ ubranie na zmianę;
- ☐ niezbędne leki i informacje zdrowotne;
- ☐ mały przedmiot, który pomaga dziecku się uspokoić, np. przytulankę;
- ☐ kartkę z imieniem i nazwiskiem dziecka oraz numerem telefonu do opiekuna, przechowywaną w sposób odpowiedni do wieku i sytuacji.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

Karta ważnych kontaktów i sposobów komunikacji.

Wypełnij kartę razem z domownikami. Zapisz najważniejsze numery i ustalcie, jak skontaktujecie się ze sobą, jeśli zabraknie prądu, internetu lub sieci komórkowej. Wytnijcie tę kartę i umieśćcie ją w dostępnym miejscu. Warto, aby każdy dorosły domownik miał jej kopię.

Ważne numery alarmowe

112 – numer alarmowy
Bezpośrednie zagrożenie życia, zdrowia lub bezpieczeństwa.

Inne ważne numery:

- Policja: 997
- Pogotowie ratunkowe: 999
- Straż pożarna: 998

Kontakty do bliskich:

Wybierzcie osoby, z którymi skontaktujecie się w sytuacji awaryjnej. Warto mieć również kontakt do kogoś, kto mieszka poza najbliższą okolicą.

Osoba	Numer telefonu	Miejscowość / adres
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
Kontakt spoza okolicy	_____	_____

Ustalamy sposób kontaktu

Jeśli nie możemy się dodzwonić:

- Wysyłamy SMS – wiadomość może dotrzeć, nawet gdy rozmowa się nie udaje.
- Próbujemy ponownie po ustalonym czasie.
- Kontaktujemy się z wyznaczoną osobą spoza naszej miejscowości.
- Korzystamy z innego dostępnego sposobu komunikacji: _____

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

Nasza osoba kontaktowa spoza okolicy:
Imię: _____
Telefon: _____

Gdzie spotkamy się, jeśli nie będzie kontaktu?

Ustalcie dwa miejsca spotkania – jedno blisko domu, a drugie poza najbliższą okolicą.

Miejsce spotkania w pobliżu domu:

Miejsce spotkania poza najbliższą okolicą:

Jeśli nie możemy wrócić do domu, kontaktujemy się z:

Ważne informacje o dziecku

Warto ustalić, kto może odebrać dziecko ze żłobka, przedszkola lub szkoły, jeśli rodzic nie będzie mógł dotrzeć na miejsce.

Osoba upoważniona do odbioru dziecka:
Imię i nazwisko: _____
Telefon: _____

Druga osoba do kontaktu:
Imię i nazwisko: _____
Telefon: _____

Placówka dziecka – telefon:

Sprawdźcie kartę co kilka miesięcy i aktualizujcie numery telefonów, adresy oraz ustalenia. Każdy domownik powinien wiedzieć, gdzie znajduje się karta i co zrobić, gdy nie można się z nikim skontaktować.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW
Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych
Moc Małych Społeczności

Karta: Krótka instrukcja postępowania w pierwszych chwilach kryzysu.

Krótka instrukcja dla rodzica i opiekuna

1. Zatrzymaj się i sprawdź bezpieczeństwo.
Czy Ty i dziecko jesteście bezpieczni? Jeśli komuś grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo, dzwoń pod 112.

2. Zadbaj o podstawowe potrzeby.
Jeśli możesz, usiądź, napij się wody, weź kilka spokojnych oddechów. Zadbaj o bezpieczne miejsce dla dziecka. Nie musisz od razu rozwiązać wszystkich problemów.

3. Nazwij to, co jest teraz najtrudniejsze.
Zapytaj siebie: *Czego najbardziej potrzebuję w tej chwili?* Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi.

4. Poproś o konkretną pomoc.
Zadzwoń do bliskiej osoby lub napisz, czego potrzebujesz, np. „Przyjdź do mnie", „Zajmij się dzieckiem przez godzinę" albo „Pomóż mi znaleźć specjalistę".

5. Zrób jeden mały krok.
Nie musisz ogarniać wszystkiego naraz. Wybierz jedną rzecz, którą możesz zrobić teraz. Jeśli kryzys się przedłuża, nasila lub trudno Ci zadbać o siebie albo dziecko, skontaktuj się ze specjalistą.

6. Nie zostawaj z tym sama/sam.
Możesz zwrócić się do bliskiej osoby, Punktu Interwencji Kryzysowej lub wolontariuszki-liderki wsparcia Tulimy Mamy, która pomoże Ci znaleźć odpowiednią formę profesjonalnej pomocy.

Pamiętaj: proszenie o pomoc nie jest porażką. W kryzysie nie musisz mieć gotowego planu - wystarczy zacząć od pierwszego kroku.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

Karta lokalnej pomocy i informacja, gdzie znaleźć pełną mapę wsparcia.

Nie wiesz, gdzie szukać pomocy? Zapisz kontakty, które mogą przydać się Tobie i Twojej rodzinie w trudnej sytuacji.

Punkt Interwencji Kryzysowej w Cieszynie
Wsparcie w kryzysie psychicznym i rodzinnym
📍 ul. Bobrecka 25, Cieszyn
☎️ 33 500 06 07

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie
Pomoc społeczna i wsparcie rodziny
📍 ul. Skrajna 5, Cieszyn
☎️ 33 479 49 00

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
Bezpłatna pomoc telefoniczna, całodobowo
☎️ 800 70 2222
🌐 centrumwsparcia.pl

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa dzwoń pod 112.

Moje kontakty

Osoba, do której mogę zadzwonić:

Telefon: _____

Wolontariuszka-liderka wsparcia Tulimy Mamy:

Telefon / sposób kontaktu:

Potrzebujesz pomocy w znalezieniu odpowiedniego miejsca? Skontaktuj się z wolontariuszką-liderką wsparcia Tulimy Mamy. Pomoże Ci ustalić, gdzie szukać profesjonalnej pomocy.

Więcej lokalnych kontaktów znajdziesz na mapie wsparcia dla rodzin w Cieszynie i powiecie cieszyńskim. Przed skorzystaniem z kontaktu sprawdź aktualność danych.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności