Poradnik Bezpieczeństwa dla Mam i Rodzin



KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW
Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych
Moc Małych Społeczności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Poradnik Bezpieczeństwa dla Mam i Rodzin

pod redakcją

Małgorzaty Bryl-Sikorskiej

Anny Kwiatek-Kucharskiej

© Stowarzyszenie Tulimy Mamy, Cieszyn 2026

Opracowanie redakcyjne: Małgorzata Bryl-Sikorska i Anna Kwiatek-Kucharska

Korekta: Małgorzata Bryl-Sikorska

Skład i opracowanie graficzne: Przemysław Sikorski

Druk: Drukarnia i Wydawnictwo ARKA

Publikacja zrealizowana w ramach zadania publicznego pn. „Tulimy bezpiecznie – Poradnik Bezpieczeństwa i lokalna sieć odporności rodzin”.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Spis treści:

Część I. Dlaczego powstał ten poradnik?.....4

1. Wstęp: dla kogo jest publikacja i jak z niej korzystać.....4
2. Cel, zakres i ograniczenia poradnika.....7
3. Diagnoza początkowa i założenia projektu.....9
4. Głos rodzin z Cieszyna: potrzeby, pytania i wnioski z warsztatów.....11
5. Bezpieczeństwo lokalne: perspektywa Cieszyna.....13

Część II. Co rodzina może zrobić w praktyce?.....19

1. Rodzinny plan awaryjny.....19
2. Zestaw bezpieczeństwa dla rodziny z dzieckiem.....27
3. Blackout, brak internetu i utrata kontaktu z bliskimi.....34
4. Ewakuacja z niemowlęciem lub małym dzieckiem.....41
5. Bezpieczeństwo informacyjne i cyfrowe.....48
6. Kryzys psychiczny rodzica i przeciążenie opieką.....56
7. Gdzie szukać pomocy lokalnie i jak dotrzeć do właściwego wsparcia.....64
8. **Podsumowanie.....69**

Część III. Materiały do wykorzystania.....74

1. Plansza: rodzinny plan awaryjny do uzupełnienia.....75
2. Checklista rodzinnego zestawu bezpieczeństwa.....77
3. Karta ważnych kontaktów i sposobów komunikacji.....79
4. Krótka instrukcja postępowania w pierwszych chwilach kryzysu.....81
5. Karta lokalnej pomocy i informacja, gdzie znaleźć pełną mapę wsparcia.…83

CZĘŚĆ I Dlaczego powstał ten poradnik?



Rozdział 1. Wstęp: dla kogo jest ten poradnik i jak z niego korzystać?

Nie trzeba znać wszystkich procedur ani mieć gotowego rozwiązania na każdą trudną sytuację, żeby lepiej zadbać o bezpieczeństwo swojej rodziny. Warto jednak wiedzieć, od czego zacząć, co przygotować wcześniej i gdzie szukać pomocy, kiedy codzienny porządek nagle zostaje zaburzony.

Ten poradnik powstał właśnie po to: aby pomóc rodzinom z małymi dziećmi przygotować się na sytuacje, których nie da się w pełni przewidzieć, ale na które można zawczasu lepiej się przygotować.

„Poradnik Bezpieczeństwa dla Mam i Rodzin” przygotowało Stowarzyszenie Tulimy Mamy w ramach projektu „Tulimy bezpiecznie – Poradnik Bezpieczeństwa i lokalna sieć odporności rodzin”. Publikacja jest skierowana przede wszystkim do kobiet w ciąży, młodych mam, rodziców i opiekunów dzieci w wieku 0–6 lat z Cieszyna i okolic. Może być również pomocna dla dziadków i innych bliskich, którzy wspólnie z rodzicami dbają o bezpieczeństwo dzieci.

Pomysł na poradnik wyrósł z doświadczeń Stowarzyszenia w pracy z rodzinami oraz z lokalnej diagnozy potrzeb. W ankiecie przeprowadzonej przed rozpoczęciem projektu większość respondentów wskazała, że nie ma rodzinnego planu awaryjnego ani przygotowanego zestawu bezpieczeństwa dostosowanego do potrzeb małego dziecka. Wiele osób nie wiedziało również, gdzie szukać lokalnej pomocy w sytuacji kryzysowej. Podobne potrzeby wybrzmiały podczas rekrutacji na warsztaty. Wszystkie uczestniczki zadeklarowały w ankiecie wstępnej, że nie mają jeszcze planu i chcą dowiedzieć się, od czego zacząć.

Zależało nam, aby odpowiedzią na te potrzeby nie był kolejny tekst, który trudno wykorzystać w codziennym życiu. Dlatego poradnik łączy praktyczne wskazówki z rozwiązaniami dostosowanymi do sytuacji rodzin z niemowlętami i małymi dziećmi. Uwzględnia także głosy uczestniczek warsztatów. To właśnie one zwróciły uwagę między innymi na potrzebę sprawdzonych informacji np. o zagrożeniu powodziowym w Cieszynie, instrukcji przygotowania torby ewakuacyjnej i łatwo dostępnych numerów alarmowych.

Jakie sytuacje omawiamy?

Bezpieczeństwo rodziny to nie tylko przygotowanie na pożar, powódź czy konieczność ewakuacji. Kryzysem może być również dłuższy brak prądu, utrata dostępu do internetu, niemożność skontaktowania się z bliskimi, nagła choroba dziecka albo sytuacja, w której rodzic doświadcza silnego przeciążenia psychicznego i nie wie, gdzie szukać pomocy.

W poradniku znajdziesz wskazówki dotyczące przygotowania rodzinnego planu awaryjnego, skompletowania zestawu bezpieczeństwa, postępowania podczas blackoutu i ewakuacji oraz korzystania z wiarygodnych informacji. Poświęcamy również uwagę kryzysowi psychicznemu rodzica i lokalnym ścieżkom wsparcia. Ten ostatni temat jest szczególnie ważny: uczestniczki naszych warsztatów wskazały go jako jedną ze swoich najistotniejszych potrzeb.

Jak korzystać z poradnika?

Nie musisz czytać go od deski do deski ani przygotować wszystkiego od razu. Możesz zacząć od tematu, który jest dziś najważniejszy dla Ciebie i Twojej rodziny.

- **Jeśli dopiero zaczynasz przygotowania** – zacznij od rodzinnego planu awaryjnego. Ustalcie, jak skontaktujecie się ze sobą, gdzie znajdziecie ważne

dokumenty i co zrobicie, gdy nie będzie można skorzystać z telefonu lub internetu.

- **Jeśli chcesz przygotować dom** – skorzystaj z checklisty zestawu bezpieczeństwa. Dopasuj ją do wieku dziecka, jego potrzeb, przyjmowanych leków i codziennego sposobu opieki.
- **Jeśli obawiasz się ewakuacji lub dłuższego braku prądu** – przejdź do odpowiedniego rozdziału i wykonaj opisane kroki we własnym tempie.
- **Jeśli potrzebujesz wsparcia dla siebie lub bliskiej osoby** – zajrzyj do części o kryzysie psychicznym rodzica i lokalnych możliwościach uzyskania pomocy.
- **Jeśli chcesz działać wspólnie z bliskimi** – wykorzystaj dołączone karty i checklisty. Możecie uzupełnić je razem, omówić podział zadań i przechowywać w miejscu, do którego każdy domownik będzie miał dostęp.

Nie traktuj list kontrolnych jako sztywnego zestawu wymagań. Potrzeby rodziny z noworodkiem mogą wyglądać inaczej niż potrzeby rodziny z przedszkolakiem. Liczą się rozwiązania, które są realne do zastosowania w Waszej sytuacji.

Poradnik to początek przygotowań, nie gotowa odpowiedź na każdą sytuację.

Publikacja ma pomóc Ci uporządkować wiedzę, zaplanować pierwsze działania i łatwiej znaleźć właściwe źródła informacji. Nie zastępuje oficjalnych komunikatów i poleceń służb, indywidualnych zaleceń medycznych ani profesjonalnej pomocy psychologicznej. Informacje lokalne mają ułatwiać dotarcie do wsparcia, ale dostępność usług i dane kontaktowe mogą się zmieniać, dlatego warto je weryfikować.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa należy dzwonić pod numer alarmowy **112** albo kontaktować się z właściwymi służbami.

Nie chodzi o to, żeby żyć w ciągłym oczekiwaniu na kryzys. Chodzi o to, żeby w miarę możliwości nie musieć wymyślać wszystkiego od początku wtedy, gdy sytuacja staje się trudna. Nawet kilka prostych ustaleń może ułatwić działanie, ograniczyć chaos i pomóc zadbać o dziecko oraz o siebie.

Zacznij od jednego kroku. Potem zrób kolejny. Bezpieczeństwo rodziny buduje się właśnie w ten sposób.



Rozdział 2. Cel, zakres i ograniczenia naszego poradnika

„Poradnik Bezpieczeństwa dla Mam i Rodzin” powstał po to, by pomóc rodzinom z Cieszyna i okolic lepiej przygotować się na sytuacje kryzysowe, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb kobiet w ciąży, młodych mam oraz rodziców i opiekunów dzieci w wieku 0–6 lat.

Punktem wyjścia była lokalna diagnoza potrzeb, w której uczestniczyły 64 osoby z Cieszyna i okolic. Pokazała ona, że wiele rodzin nie ma rodzinnego planu awaryjnego ani zestawu bezpieczeństwa dostosowanego do potrzeb małego dziecka. Uczestnicy warsztatów potwierdzili również, że szczególnie potrzebują praktycznych wskazówek dotyczących kryzysu psychicznego rodzica, lokalnych możliwości uzyskania pomocy, ewakuacji, długotrwałego braku prądu oraz bezpieczeństwa informacyjnego. Zebrane po warsztatach opinie pozwoliły doprecyzować zawartość poradnika, m.in. o wskazówki dotyczące przygotowania do ewakuacji z dziećmi, wiarygodne źródła informacji o zagrożeniu powodziowym i ważne kontakty alarmowe.

Czym ten poradnik różni się od rządowego?

Rządowy „Poradnik Bezpieczeństwa” przedstawia szeroki zakres zagrożeń oraz zasady przygotowania i reagowania – od powodzi, pożaru i blackoutu po ewakuację, zagrożenia cyfrowe i pierwszą pomoc. Nasza publikacja **nie zastępuje rządowego poradnika, lecz pomaga przełożyć ogólne zalecenia na codzienną sytuację rodziny z małym dzieckiem**.

Koncentruje się na praktycznych rozwiązaniach: rodzinnym planie awaryjnym, zestawie bezpieczeństwa uwzględniającym potrzeby niemowląt i małych dzieci, przygotowaniu do ewakuacji, postępowaniu w pierwszych godzinach kryzysu oraz korzystaniu z wiarygodnych informacji. Ważnym elementem jest także **lokalny wymiar bezpieczeństwa** – wskazanie, gdzie w Cieszynie i okolicach szukać pomocy, w tym wsparcia w kryzysie psychicznym rodzica. Poradnik uzupełnia mapę lokalnego wsparcia i działania przygotowujące wolontariuszki oraz liderki do udzielania informacji i kierowania potrzebujących do odpowiednich miejsc.

Zakres i ograniczenia

Publikacja ma charakter edukacyjny i praktyczny. Pomaga uporządkować przygotowania, wskazuje działania, które można podjąć wcześniej oraz podpowiada, od czego zacząć w sytuacji nagłej. Nie jest wyczerpującym podręcznikiem reagowania na wszystkie możliwe zagrożenia ani instrukcją służb ratowniczych. Nie zastępuje oficjalnych komunikatów, poleceń służb, pomocy medycznej ani profesjonalnego wsparcia psychologicznego. Informacje o lokalnych instytucjach i formach pomocy mogą się zmieniać, dlatego warto weryfikować ich aktualność.

Celem poradnika nie jest wzbudzanie lęku, lecz zwiększenie poczucia sprawczości. Nie trzeba przygotować wszystkiego naraz – warto zacząć od jednego planu, jednej listy i kilku ważnych kontaktów. **Bezpieczeństwo rodziny buduje się krok po kroku, z uwzględnieniem jej rzeczywistych potrzeb i możliwości.**



Rozdział 3. Diagnoza początkowa i założenia projektu

Podstawą opracowania „Poradnika Bezpieczeństwa dla Mam i Rodzin” była diagnoza potrzeb przeprowadzona przez Stowarzyszenie Tulimy Mamy od 6 maja do 29 czerwca 2026 r. W ankiecie wzięły udział 64 osoby, przede wszystkim kobiety w ciąży, młode mamy oraz rodzice i opiekunowie dzieci w wieku 0–6 lat. 47 osób było związanych z Cieszynem, a 17 pochodziło z okolicznych miejscowości. Badanie miało charakter lokalnego rozpoznania potrzeb i nie było reprezentatywne.

Diagnoza wykazała, że rodzinom brakuje praktycznych narzędzi pomagających przygotować się na sytuacje kryzysowe. Około **81% badanych nie miało rodzinnego planu awaryjnego, a ok. 78% – zestawu bezpieczeństwa dostosowanego do potrzeb małego dziecka.** 75% nie znało rządowego „Poradnika Bezpieczeństwa” lub nie wiedziało, jak zastosować jego zalecenia w praktyce. Jednocześnie około 86% respondentów uznało, że potrzebny jest prosty, lokalny poradnik dla mam i rodzin.

Istotnymi obszarami niepewności były również: szukanie lokalnej pomocy (ok. 70% badanych nie wiedziało, gdzie uzyskać szybkie wsparcie), blackout i utrata kontaktu z bliskimi (ok. 67%), ewakuacja z małym dzieckiem (ok. 64%), kryzys psychiczny rodzica i przeciążenie emocjonalne (ok. 72%) oraz ocena wiarygodności informacji w internecie (ok. 59%).

Wyniki wskazały na potrzebę przełożenia ogólnych zasad bezpieczeństwa na konkretne działania możliwe do zastosowania w rodzinie z niemowlęciem lub małym dzieckiem. Dlatego projekt **„Tulimy bezpiecznie – Poradnik Bezpieczeństwa i lokalna sieć odporności rodzin”** zakłada przygotowanie praktycznej publikacji zawierającej wskazówki, checklisty i informacje o lokalnych formach pomocy. Poradnik obejmuje m.in. rodzinny plan awaryjny, zestaw bezpieczeństwa, postępowanie podczas blackoutu i ewakuacji, bezpieczeństwo informacyjne oraz pomoc w kryzysie psychicznym rodzica.

Publikacja jest częścią szerszego działania obejmującego także m.in. warsztaty, mapę lokalnego wsparcia i przygotowanie wolontariuszek oraz liderek do udzielania informacji. Jej celem jest nie tylko zwiększenie wiedzy, lecz także ułatwienie rodzinom podjęcia konkretnych kroków i wzmocnienie lokalnej sieci wsparcia.



Rozdział 4. Głos rodzin z Cieszyna: potrzeby, pytania i wnioski z warsztatów

Przy opracowywaniu poradnika ważne były nie tylko wyniki początkowej diagnozy, lecz także głos osób, które zgłosiły się na warsztaty „Poradnik Bezpieczeństwa w praktyce rodziny". Ankietę wstępną wypełniło 46 uczestniczek, z których 29 pochodziło z Cieszyna, a 17 z okolicznych miejscowości. Ich odpowiedzi pomogły ustalić, które tematy wymagają szczególnej uwagi.

Najważniejsze okazały się kryzys psychiczny rodzica i dostęp do lokalnej pomocy. Przy pytaniu z możliwością wybrania maksymalnie 3 odpowiedzi temat kryzysu psychicznego wskazało ok. 99% uczestniczek, a potrzebę wiedzy o tym, gdzie szukać lokalnego wsparcia – ok. 95%. Ważne były również przygotowanie do ewakuacji i poznanie zasad rządowego „Poradnika Bezpieczeństwa" (ok. 82%), bezpieczeństwo informacyjne i cyfrowe (ok. 82%), rodzinny plan awaryjny (ok. 79%) oraz przygotowanie na dłuższy brak prądu (ok. 74%).

Uczestniczki zgłaszały też konkretne pytania: gdzie znajdują się schrony w Cieszynie i okolicach, jak rozpoznawać sygnały alarmowe, jak znaleźć psychologa dla mamy oraz gdzie zgłosić przemoc domową. Pojawiały się również obawy o bezpieczeństwo rodziny w razie wojny, brak wsparcia ze strony partnera i poczucie osamotnienia. Co istotne, **żadna z uczestniczek nie zadeklarowała przed warsztatami, że wie, co robić w sytuacji kryzysowej i ma przygotowany plan**.

Po warsztatach wszystkie uczestniczki wypełniły ankietę ewaluacyjną. Około 80% uznało, że warsztaty zdecydowanie zwiększyły ich wiedzę o przygotowaniu rodziny na sytuacje kryzysowe, a pozostałe 20% odpowiedziało „raczej tak". Treści jako zdecydowanie zrozumiałe oceniło ok. 95% osób, a materiały jako bardzo przydatne – ok. 75%. Wszystkie uczestniczki zadeklarowały, że zamierzają wykorzystać zdobytą wiedzę lub poznane narzędzia w praktyce. Wyniki te wskazują na pozytywną ocenę warsztatów, choć sama deklaracja nie przesądza jeszcze o wdrożeniu wszystkich rozwiązań.

W odpowiedziach otwartych uczestniczki wskazały, co powinno znaleźć się w poradniku i mapie lokalnego wsparcia. Zwróciły uwagę na **wiarygodne źródła informacji o zagrożeniu powodziowym w Cieszynie, instrukcję pakowania torby ewakuacyjnej z dziećmi oraz najważniejsze numery alarmowe**. Podkreślały też potrzebę łatwego odnalezienia właściwej pomocy – najlepiej takiej, która pozwala opisać problem i uzyskać wskazanie odpowiedniej instytucji lub specjalisty, zamiast samodzielnie szukać wśród wielu możliwości.

Te głosy wyznaczają praktyczny kierunek publikacji. Poradnik powinien nie tylko wyjaśniać zasady bezpieczeństwa, ale też ułatwiać wykonanie pierwszego kroku: przygotowanie rodzinnego planu, spakowanie potrzebnych rzeczy, znalezienie sprawdzonej informacji czy skontaktowanie się z odpowiednią formą pomocy. Bezpieczeństwo rodziny to bowiem zarówno przygotowanie na zagrożenia, jak i wiedza, gdzie zwrócić się po wsparcie, gdy samodzielne poradzenie sobie z sytuacją okazuje się trudne.



Rozdział 5. Bezpieczeństwo lokalne: perspektywa Cieszyna

Przygotowanie rodziny na sytuację kryzysową zaczyna się od znajomości miejsca, w którym żyjemy. Podczas spotkania z Anną Paligą-Raszką, kierownikiem Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego w Cieszynie, zebraliśmy wskazówki dotyczące lokalnych zagrożeń, wiarygodnych źródeł informacji i narzędzi, które warto poznać wcześniej – zanim pojawi się stres i presja czasu.

Poznaj lokalne systemy ostrzegania

Na terenie Cieszyna znajduje się 15 syren alarmowych, w tym urządzenia umożliwiające przekazywanie komunikatów głosowych. Warto sprawdzić ich rozmieszczenie w swojej okolicy i poznać znaczenie sygnałów alarmowych. Zgodnie z informacjami miasta ogłoszenie alarmu dla ludności może oznaczać modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty, a jego odwołanie – dźwięk ciągły trwający 3 minuty. Sygnałom mogą towarzyszyć komunikaty słowne.

Po usłyszeniu syreny nie działaj na oślep. Zachowaj spokój, sprawdź oficjalne komunikaty i stosuj się do poleceń służb. Nie zakładaj, że sam dźwięk syreny wyjaśnia rodzaj zagrożenia – szukaj dalszych informacji.

Rozmieszczenie syren alarmowych w Cieszynie	Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze	Informacje o ochronie ludności

Wiedz, gdzie szukać schronienia

Warto wcześniej poznać narzędzie **Gdzie się ukryć,** które wskazuje punkty schronienia na mapie. Po pobraniu odpowiednich danych można korzystać z mapy również bez dostępu do internetu. Sprawdź ją wcześniej, zapoznaj się z punktami w pobliżu domu, pracy i placówek, do których chodzą dzieci. Pamiętaj, że punkty schronienia nie muszą być schronami o specjalnej konstrukcji – są to istniejące obiekty lub ich części, które mogą zapewnić tymczasową ochronę. Samo wskazanie punktu na mapie nie oznacza, że jest on dostępny w każdej sytuacji.

Link do mapy Gdzie się ukryć

W razie zagrożenia, np. ataku z powietrza, nie ruszaj automatycznie samochodem po dziecko. Szkoły, przedszkola i żłobki powinny postępować zgodnie z procedurami bezpieczeństwa i zabezpieczać dzieci. Nagłe przemieszczanie się wielu rodziców może dodatkowo zablokować drogi i utrudnić działania służb. Postępuj zgodnie z oficjalnymi komunikatami oraz instrukcjami placówki i służb ratunkowych.

Korzystaj z wiarygodnych informacji

W sytuacji zagrożenia w internecie szybko rozchodzą się niesprawdzone wiadomości, stare nagrania i fałszywe ostrzeżenia. Nie przekazuj dalej informacji tylko dlatego, że ktoś udostępnił ją w mediach społecznościowych. Sprawdzaj, czy pochodzi z oficjalnego źródła i czy dotyczy Cieszyna oraz aktualnej sytuacji.

Warto znać i regularnie sprawdzać:

stronę Miasta Cieszyna	
oficjalny profil miasta na Facebooku: Miasto Cieszyn	
aplikację mMieszkaniec	
komunikaty Rządowego Centrum Bezpieczeństwa i alerty RCB wysyłane SMS-em;	
komunikaty właściwych służb, a w przypadku zagrożeń pogodowych i hydrologicznych – także oficjalne ostrzeżenia i dane pomiarowe.	

Alertu RCB nie należy ignorować ani traktować jak zwykłego SMS-a reklamowego. Przeczytaj wiadomość, sprawdź, jakiego obszaru i zagrożenia dotyczy, oraz zastosuj się do zaleceń. Dobrze jest też znać rządowy „Poradnik Bezpieczeństwa” i publikację „Bądź gotowy! Poradnik na czas kryzysu i wojny”. Materiały te są dostępne przez **stronę miasta poświęconą postępowaniu w sytuacjach kryzysowych**

Zagrożenia, o których warto pamiętać w Cieszynie:

Powódź i gwałtowne opady.

Między innymi niedawne wydarzenia z 2024 r. pokazały, że zagrożenie powodziowe może wymagać szybkiego działania. Jeśli mieszkasz na terenie zagrożonym zalaniem, wcześniej sprawdź drogi ewakuacji, ustal sposób kontaktu z bliskimi i obserwuj oficjalne ostrzeżenia. Nie wchodź na tereny zalane ani w pobliże wezbranej wody – nawet jeśli wydaje się płytka lub bezpieczna. Nie zabieraj tam dzieci, nie utrudniaj pracy służbom. Przygotuj dokumenty, leki i rzeczy niezbędne dziecku tak, aby można je było szybko zabrać.

Informacje miasta o powodzi	Stan wód	Mapa burzowo-opadowa

Silny wiatr i wichury.

Nie lekceważ ostrzeżeń ani zakazów wstępu do parków i zadrzewionych terenów. Podczas wichury pozostań w bezpiecznym miejscu, unikaj spacerów pod drzewami i nie parkuj w ich bezpośrednim sąsiedztwie, jeśli możesz tego uniknąć.

Utrudnienia na drogach.

Ruchliwa trasa w kierunku Republiki Czeskiej i drogi wykorzystywane przez mieszkańców mogą zostać zablokowane na skutek poważnego wypadku lub innych zdarzeń. W samochodzie warto mieć wodę, trwałą przekąskę, naładowany telefon i powerbank. Jeśli podróżujesz z dzieckiem, uwzględnij również jego potrzeby: leki, niezbędne środki higieniczne i zapas jedzenia odpowiedni do wieku.

Jakość powietrza.

W sezonie grzewczym sprawdzaj komunikaty o jakości powietrza, szczególnie jeśli planujesz aktywności na zewnątrz z dzieckiem. Przy złej jakości powietrza ogranicz przebywanie na zewnątrz zgodnie z zaleceniami właściwych służb.

Przygotuj rodzinę, zanim wydarzy się coś nagłego

Nie czekaj na ostrzeżenie, aby zacząć przygotowania. Przygotuj plecak ewakuacyjny i trzymaj go w miejscu, z którego łatwo go zabrać (Więcej na ten temat przeczytasz w cz. II „Co rodzina może zrobić w praktyce?”). Uwzględnij dokumenty, wodę, trwałą żywność, leki, latarkę, powerbank, ubrania oraz rzeczy niezbędne dziecku.

Co kilka miesięcy sprawdź daty ważności, stan wyposażenia i rozmiary dziecięcych ubrań. Ustal z bliskimi sposób kontaktu oraz miejsce spotkania, gdybyście nie mogli do siebie zadzwonić.

Zapisz również ważne numery i naucz się przekazywać zgłoszenie ratunkowe: podaj dokładne miejsce zdarzenia, opisz, co się stało, ile osób potrzebuje pomocy i jaki jest ich stan. Podaj swoje dane oraz numer telefonu. Odpowiadaj na pytania dyspozytora i nie rozłączaj się, zanim nie potwierdzi przyjęcia zgłoszenia lub nie poleci zakończyć rozmowy.

Najważniejsze numery: 112 - numer alarmowy; 999 - pogotowie ratunkowe; 998 - straż pożarna; 997 - policja. W sytuacji nagłego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

Aktualne kontakty do służb, Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego oraz pogotowi technicznych znajdziesz na stronie:

Ważne telefony - Miasto Cieszyn

Lokalne bezpieczeństwo zaczyna się od znajomości zagrożeń, sprawdzonych źródeł informacji i kilku prostych decyzji podjętych z wyprzedzeniem. Nie musisz przewidzieć wszystkiego. Warto jednak wiedzieć, gdzie sprawdzić ostrzeżenie, gdzie szukać schronienia i jak zadbać o dziecko, gdy codzienny plan przestaje działać.

CZĘŚĆ II Co rodzina może zrobić w praktyce



Rozdział 1. Rodzinny plan awaryjny

Nie musisz przewidzieć każdej sytuacji. Warto jednak wcześniej ustalić, co zrobicie, jeśli codzienny plan przestanie działać.

Awaria prądu, powódź, konieczność szybkiego opuszczenia domu, brak łączności albo rozdzielenie członków rodziny mogą utrudnić podejmowanie decyzji. W stresie trudniej przypomnieć sobie ważne numery, ustalić miejsce spotkania czy zdecydować, kto odbierze dziecko ze szkoły lub przedszkola.

Rodzinny plan awaryjny pomaga uporządkować te kwestie, zanim pojawi się zagrożenie. Nie musi być skomplikowany ani zajmować wielu stron. Powinien zawierać najważniejsze informacje, być dostępny dla domowników i uwzględniać potrzeby wszystkich członków rodziny, w szczególności dzieci.

Krok 1. Zastanówcie się, na co chcecie być przygotowani

Porozmawiajcie o sytuacjach, które mogą zakłócić codzienne funkcjonowanie rodziny. Nie chodzi o przewidywanie wszystkich możliwych zagrożeń, ale o przygotowanie się na kilka realnych scenariuszy.

Na początek rozważcie:

- Co zrobimy, jeśli przez dłuższy czas nie będzie prądu, ogrzewania lub dostępu do internetu?
- Jak skontaktujemy się ze sobą, jeśli nie będą działały telefony?
- Co zrobimy, jeśli trzeba będzie szybko opuścić mieszkanie lub dom?
- Gdzie spotkamy się, jeśli nie będziemy mogli wrócić do domu?
- Kto odbierze dziecko ze szkoły lub przedszkola, jeśli rodzic nie będzie mógł tego zrobić?
- Jak zorganizujemy pomoc osobie chorej, z niepełnosprawnością lub wymagającej stałego wsparcia?

Weźcie pod uwagę również indywidualne potrzeby rodziny: ciążę, wiek dziecka, karmienie niemowlęcia, przyjmowane leki, alergie, ograniczenia w poruszaniu się czy konieczność korzystania ze sprzętu medycznego.

Ważne: plan ma ułatwiać działanie, a nie zastępować komunikaty służb. W sytuacji zagrożenia postępujcie zgodnie z aktualnymi zaleceniami i poleceniami odpowiednich służb.

Krok 2. Ustalcie miejsca spotkania

Warto wyznaczyć dwa miejsca, w których rodzina będzie mogła się spotkać, jeśli dom stanie się niedostępny albo kontakt między bliskimi zostanie przerwany.

Miejsce pierwsze – blisko domu. Wybierzcie konkretny, łatwy do rozpoznania punkt w bezpiecznej okolicy, np. charakterystyczny budynek lub inne ustalone miejsce. Powinien być na tyle oddalony od bezpośredniego zagrożenia, by można było tam bezpiecznie dotrzeć.

Miejsce drugie – poza najbliższą okolicą. Ustalcie punkt spotkania w innej części miejscowości lub poza nią, na wypadek gdyby powrót do domu albo przemieszczanie się w okolicy nie były możliwe.

Dla każdego miejsca zapiszcie:

- dokładny adres lub opis lokalizacji;
- sposób dotarcia pieszo i, jeśli to możliwe, alternatywną trasę;
- okoliczności, w których będziecie z niego korzystać;
- osobę, z którą można się tam skontaktować, jeśli nie uda się spotkać wszystkim.

Sprawdźcie, czy wybrane miejsca są dostępne dla osoby z wózkiem dziecięcym lub ograniczoną mobilnością. Pamiętajcie, że w trakcie zagrożenia niektóre drogi i obiekty mogą być niedostępne. Nie przemieszczajcie się do ustalonego punktu na siłę, jeśli byłoby to niebezpieczne – najważniejsze są aktualne komunikaty i bezpieczne schronienie.

Krok 3. Ustalcie sposób kontaktu, również bez internetu

Nie zakładajcie, że w sytuacji kryzysowej zawsze będzie można zadzwonić, wysłać wiadomość lub skorzystać z komunikatora. Sieć może być przeciążona, a urządzenia mogą się rozładować.

Ustalcie z wyprzedzeniem:

- Podstawowy sposób kontaktu – np. telefon lub SMS.
- Kontakt zapasowy – osobę spoza najbliższej okolicy, do której każdy członek rodziny może spróbować dotrzeć.
- Zasady postępowania przy braku kontaktu – gdzie i kiedy próbujecie się spotkać oraz jak długo czekacie, o ile miejsce pozostaje bezpieczne.
- Sposób przekazywania informacji – krótkie wiadomości zawierające to, co najważniejsze: gdzie jesteście, czy jesteście bezpieczni i czego potrzebujecie.

Warto wyznaczyć zaufaną osobę mieszkającą w innej miejscowości. Może ona pomagać w przekazywaniu informacji pomiędzy członkami rodziny, jeśli nie będą mogli skontaktować się bezpośrednio.

Zapiszcie numery telefonów na papierze. Nie polegajcie wyłącznie na kontaktach zapisanych w telefonie. Każdy domownik, który potrafi samodzielnie korzystać z telefonu, powinien wiedzieć, gdzie znaleźć te dane.

Krok 4. Zapiszcie ważne kontakty

Przygotujcie jedną listę kontaktową, którą będzie można szybko odnaleźć. Powinna być dostępna dla dorosłych domowników, a starsze dzieci powinny wiedzieć, gdzie jej szukać i jak z niej korzystać.

Na liście uwzględnijcie:

- numery telefonów rodziców i opiekunów;
- kontakt do zaufanej osoby spoza gospodarstwa domowego;
- numery do szkoły, przedszkola, żłobka lub innych placówek, do których uczęszcza dziecko;
- kontakt do osoby upoważnionej do odebrania dziecka;
- numery do lekarza lub innych osób, z którymi rodzina musi skontaktować się ze względów zdrowotnych;
- numer alarmowy 112.

W razie zagrożenia życia lub zdrowia dzwońcie pod numer alarmowy 112. Nie odkładajcie wezwania pomocy tylko dlatego, że nie udało się wcześniej skontaktować z bliskimi.

Ustalcie również z placówką dziecka, jak wygląda procedura odbioru dzieci w sytuacji nadzwyczajnej i w jaki sposób przekazywane są informacje rodzicom. Nie zakładajcie, że w każdej sytuacji będzie można odebrać dziecko natychmiast. Postępujcie zgodnie z komunikatami placówki i służb.

Krok 5. Zadbajcie o dokumenty i ważne informacje

W sytuacji nagłej może być potrzebny dostęp do dokumentów tożsamości, informacji medycznych lub danych ułatwiających załatwienie spraw urzędowych.

Przygotujcie dokumenty i informacje, które mogą być potrzebne rodzinie, np.:

- dokumenty tożsamości członków rodziny;
- dane dotyczące dziecka, w tym informacje niezbędne do potwierdzenia jego tożsamości;
- informacje o przyjmowanych lekach, alergiach i istotnych potrzebach zdrowotnych;
- dane kontaktowe do lekarzy i innych osób udzielających wsparcia;
- dokumenty, których utrata mogłaby utrudnić uzyskanie pomocy lub odtworzenie ważnych danych.

Nie wszystkie dokumenty trzeba nosić przy sobie na co dzień. Ustalcie, które będą potrzebne w razie ewakuacji, a które wystarczy zabezpieczyć w domu.

Gdzie je przechowywać?

1. Wyznaczcie jedno stałe miejsce na najważniejsze dokumenty, tak aby dorośli domownicy wiedzieli, gdzie ich szukać.
2. Przygotujcie kopie najważniejszych informacji w formie papierowej, które można zabrać w razie potrzeby.
3. Zabezpieczcie kopie elektroniczne w odpowiednio chronionym miejscu, np. na koncie z silnym hasłem i dodatkowym zabezpieczeniem logowania.
4. Nie przechowujcie haseł, numerów dokumentów i szczegółowych danych medycznych na ogólnodostępnej kartce ani w miejscu, do którego mają dostęp osoby postronne.

Jeśli rodzina musi szybko opuścić dom, zabierzcie dokumenty, o ile można to zrobić bezpiecznie. Nie narażajcie zdrowia, próbując ich szukać podczas bezpośredniego zagrożenia.

Krok 6. Podzielcie zadania między dorosłych

W kryzysie łatwiej działać, jeśli każdy wie, za co odpowiada. Podział zadań powinien być realistyczny i uwzględniać to, że nie zawsze wszyscy będą razem.

Możecie ustalić, kto w miarę możliwości:

- pomaga dziecku przygotować się do wyjścia;
- zabiera dokumenty, leki i wcześniej przygotowane rzeczy;
- sprawdza komunikaty służb i przekazuje informacje pozostałym;
- kontaktuje się z placówką dziecka lub zaufaną osobą;
- pomaga osobie, która potrzebuje dodatkowego wsparcia.

Jeśli w rodzinie jest niemowlę lub małe dziecko, uwzględnijcie rzeczy potrzebne do jego bezpiecznego transportu, karmienia i pielęgnacji. Jeśli dziecko pozostaje pod opieką kilku osób, każda z nich powinna znać podstawowe ustalenia.

Nie opierajcie całego planu na jednej osobie. Zastanówcie się, co zrobicie, jeśli główny opiekun będzie nieosiągalny lub sam będzie potrzebował pomocy.

Krok 7. Porozmawiajcie z dziećmi

Dzieci nie muszą znać wszystkich szczegółów zagrożeń. Powinny jednak wiedzieć, co zrobić, gdy nie mogą znaleźć rodzica lub gdy wydarzy się coś nieoczekiwanego.

Dostosujcie rozmowę do wieku dziecka. Wyjaśnijcie mu:

- do kogo może zwrócić się o pomoc;
- jak nazywają się rodzice lub opiekunowie i jak się z nimi skontaktować;
- gdzie znajduje się ustalone miejsce spotkania;
- że w razie zagubienia powinno pozostać w bezpiecznym miejscu i zwrócić się do zaufanej osoby lub odpowiednich służb, zamiast samodzielnie szukać drogi do domu.

Starsze dzieci można włączyć w przygotowanie planu. Młodszym warto pokazać ustalone miejsca i przećwiczyć proste scenariusze w spokojnej atmosferze. Nie straszcie dzieci – podkreślajcie, że plan pomaga rodzinie wiedzieć, co robić.

Krok 8. Zapiszcie plan i regularnie do niego wracajcie

Plan awaryjny powinien być krótki, czytelny i łatwy do odnalezienia. Umieśćcie go w miejscu znanym dorosłym domownikom. Warto mieć również kopię papierową, a najważniejsze dane kontaktowe przechowywać osobno.

Sprawdźcie plan:

- po zmianie numeru telefonu lub danych kontaktowych;
- po zmianie szkoły, przedszkola albo osoby upoważnionej do odbioru dziecka;
- gdy zmieniają się potrzeby zdrowotne członka rodziny;
- po przeprowadzce lub zmianie ustalonych miejsc spotkania;
- co kilka miesięcy, nawet jeśli nic się nie zmieniło.

Przećwiczcie plan w prosty sposób: porozmawiajcie, co zrobicie, jeśli nie będzie prądu, nie będzie można wrócić do domu albo nie uda się dodzwonić do drugiego rodzica. Sprawdźcie, czy każdy wie, gdzie znajduje się lista kontaktów i dokumenty.

Nie chodzi o to, by przewidzieć każdy scenariusz. Chodzi o to, by w trudnej chwili nie zaczynać od zera.

Karta do uzupełnienia: nasz rodzinny plan awaryjny

Wypełnijcie ją wspólnie i przechowujcie w miejscu znanym dorosłym domownikom. Nie publikujcie jej w internecie ani nie udostępniajcie osobom nieupoważnionym.

[Z tyłu książki przygotowaliśmy tę samą kartę do wycięcia]

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.



Rozdział 2. Zestaw bezpieczeństwa dla rodziny z dzieckiem

Nie trzeba kupować wszystkiego naraz ani tworzyć dużych zapasów. Najważniejsze jest przygotowanie rzeczy, które pomogą rodzinie przetrwać pierwsze dni zakłóceń i umożliwią szybkie wyjście z domu, jeśli będzie to konieczne.

Brak prądu, przerwy w dostawie wody, problemy z dostępem do sklepów lub konieczność ewakuacji mogą szczególnie utrudnić opiekę nad niemowlęciem i małym dzieckiem. Potrzebne są wtedy nie tylko woda, jedzenie i latarka, lecz także pieluchy, leki, środki higieniczne, zapasowe ubrania i rzeczy związane z karmieniem.

Rządowy „Poradnik Bezpieczeństwa” zaleca przygotowanie zapasów domowych na minimum trzy dni oraz skompletowanie plecaka ewakuacyjnego. W rodzinie z małym dzieckiem oba zestawy warto dopasować do wieku dziecka, sposobu karmienia, stanu zdrowia domowników i warunków, w jakich mieszkacie.

Krok 1. Przygotujcie zapasy na trzy dni

Zacznijcie od rzeczy, które pozwolą rodzinie funkcjonować, jeśli przez pewien czas nie będzie można swobodnie zrobić zakupów lub korzystać z podstawowych usług. Zapasy przechowujcie w znanym domownikom, suchym i łatwo dostępnym miejscu.

Woda i żywność

Zadbajcie o:

- wodę pitną dla wszystkich domowników;
- żywność o długim terminie przydatności, którą można zjeść bez gotowania lub po prostym przygotowaniu;
- produkty odpowiednie dla wieku dziecka i takie, które już zna oraz dobrze toleruje;
- ręczny otwieracz do puszek, jeśli przechowujecie żywność w puszkach;
- naczynia i sztućce, które przydadzą się bez dostępu do zmywarki.

Uwzględnijcie potrzeby niemowlęcia karmionego mlekiem modyfikowanym, w tym odpowiedni zapas preparatu, bezpieczną wodę oraz możliwość przygotowania pokarmu zgodnie z zaleceniami producenta i zasadami higieny. Nie rozcieńczajcie mleka bardziej, niż przewiduje instrukcja, i nie zastępujcie go przypadkowymi produktami. Jeśli dziecko jest karmione piersią, uwzględnijcie również potrzeby karmiącej osoby.

Ilość wody i żywności dopasujcie do liczby osób, wieku dzieci, pogody, stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb. Nie zakładajcie, że w razie awarii będzie można od razu uzupełnić zapasy.

Leki i pierwsza pomoc

Przygotujcie apteczkę dostosowaną do potrzeb rodziny. Powinna zawierać podstawowe materiały opatrunkowe i środki potrzebne do udzielenia pierwszej pomocy. Warto również mieć termometr oraz środki higieniczne przydatne przy drobnych urazach.

Jeżeli ktoś z domowników regularnie przyjmuje leki, uwzględnijcie zapas zgodny z zaleceniami lekarza i zasadami ich przechowywania. Sprawdźcie, czy macie dostęp do informacji o dawkowaniu i czy wiecie, jak postępować w razie braku możliwości szybkiego uzyskania kolejnej recepty.

W przypadku dziecka zapiszcie najważniejsze informacje o alergiach, chorobach przewlekłych i lekach. Nie podawajcie leków na zapas ani nie zmieniajcie ich dawkowania bez odpowiednich wskazań.

Higiena i codzienna opieka

Warto mieć:

- papier toaletowy, chusteczki i środki higieniczne;
- mydło oraz środek do dezynfekcji rąk;
- worki na śmieci;
- pieluchy, chusteczki nawilżane i krem ochronny, jeśli są używane;
- środki do higieny dziecka oraz niezbędne akcesoria do karmienia;
- zapasowe ubrania i ręczniki.

Pamiętajcie, że podczas braku wody trudniejsze może być mycie rąk, przygotowywanie posiłków i utrzymanie czystości akcesoriów do karmienia. Dlatego zestaw powinien uwzględniać nie tylko ilość jedzenia, ale także możliwość bezpiecznego przygotowania go i zadbania o higienę.

Krok 2. Skompletujcie plecak ewakuacyjny

Domowe zapasy przydają się, gdy pozostajecie w domu. Plecak ewakuacyjny jest przeznaczony na sytuację, w której trzeba dom opuścić i zabrać najważniejsze rzeczy ze sobą. Plecak nie zastępuje całego wyposażenia domowego – ma pozwolić rodzinie bezpiecznie rozpocząć ewakuację.

Rządowy poradnik zaleca przygotowanie zestawu dla każdego domownika, również dziecka. W praktyce rodzic może nieść większość rzeczy małego dziecka, a jego własny plecak powinien być lekki i możliwy do przenoszenia bez utrudniania opieki nad dzieckiem.

Co powinno znaleźć się w plecaku?

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.

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.

Nie każdy przedmiot będzie potrzebny każdej rodzinie. Dobierzcie wyposażenie do realnych potrzeb i możliwości jego przenoszenia. Nie przeciążajcie plecaka – szczególnie jeśli jedno z rodziców będzie jednocześnie nieść dziecko lub prowadzić wózek.

Krok 3. Dodajcie wyposażenie odpowiednie dla dziecka

Zestaw dla niemowlęcia i małego dziecka wymaga indywidualnego przygotowania. Potrzeby kilkumiesięcznego niemowlęcia różnią się od potrzeb przedszkolaka, dlatego nie ma jednej listy odpowiedniej dla wszystkich rodzin.

Dla niemowlęcia warto uwzględnić:

- 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.

Dla starszego dziecka warto uwzględnić:

- 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.

Jeżeli dziecko korzysta z urządzeń medycznych, ma alergie, niepełnosprawność lub szczególne potrzeby żywieniowe, przygotujcie dodatkowe wyposażenie i plan zapewnienia ciągłości opieki.

Nie umieszczajcie w plecaku dziecka ciężkich przedmiotów ani rzeczy, których nie potrafi bezpiecznie używać.

Krok 4. Przechowujcie zestaw tak, by można go było szybko zabrać

Gotowy plecak powinien znajdować się w stałym, znanym dorosłym domownikom miejscu, do którego można łatwo dotrzeć. Nie przechowujcie go za ciężkimi przedmiotami ani w miejscu, którego otwarcie wymaga czasu.

Warto:

- oznaczyć plecak i przypisać mu stałe miejsce;
- przechowywać dokumenty i listę kontaktów w sposób zabezpieczający je przed zniszczeniem;
- upewnić się, że wszyscy dorośli wiedzą, co zabrać;
- przygotować osobną listę rzeczy, które trzeba dołożyć w ostatniej chwili, np. telefonów, codziennie używanych leków czy dokumentów.

Niektórych rzeczy nie da się stale trzymać w plecaku. Zróbcie więc krótką listę „do spakowania na wyjściu" i umieśćcie ją obok zestawu.

Jeśli często podróżujecie samochodem lub spędzacie dużo czasu poza domem, rozważcie niewielki zestaw uzupełniający w samochodzie albo w miejscu pracy. Nie zostawiajcie jednak leków, żywności ani innych wrażliwych produktów w warunkach, które mogą je uszkodzić.

Krok 5. Regularnie sprawdzajcie zapasy

Zestaw bezpieczeństwa nie jest przygotowaniem jednorazowym. Żywność i leki mogą tracić ważność, baterie się rozładowują, a dziecko szybko wyrasta z ubrań i zmienia potrzeby.

Co kilka miesięcy sprawdźcie:

- terminy przydatności żywności i stan zapasów wody;
- daty ważności leków oraz stan apteczki;
- działanie latarki, radia i powerbanku;
- kompletność ładowarek i kabli;
- rozmiary ubrań i potrzeby związane z karmieniem oraz pielęgnacją dziecka;
- aktualność dokumentów i listy kontaktów.

Warto połączyć przegląd zestawu ze zmianą sezonu, np. przed zimą i latem. Ułatwi to dopasowanie ubrań, okryć i innych rzeczy do pogody.

Karta kontrolna: czy nasza rodzina jest przygotowana?

[Z tyłu książki znajdziesz do wycięcia planszę z checklistą rzeczy potrzebnych w pierwszych godzinach kryzysu]

Zaznaczcie, co już macie, a brakujące rzeczy uzupełniajcie stopniowo:

- 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.

Nie musicie przygotować wszystkiego jednego dnia. Zacznijcie od wody, żywności, leków, dokumentów i rzeczy niezbędnych dziecku. Potem stopniowo uzupełniajcie wyposażenie. Dobrze przygotowany zestaw nie musi być duży ani drogi – powinien odpowiadać potrzebom waszej rodziny i być gotowy do użycia wtedy, gdy będzie potrzebny.



Rozdział 3. Blackout, brak internetu i utrata kontaktu z bliskimi

Gdy przestaje działać prąd, internet lub telefon, najważniejsze jest bezpieczeństwo domowników, dostęp do podstawowych zasobów i ustalony wcześniej sposób postępowania.

Brak prądu może oznaczać znacznie więcej niż ciemność w mieszkaniu. W zależności od skali awarii i infrastruktury w okolicy mogą przestać działać ogrzewanie, windy, część systemów wodociągowych, internet czy płatności elektroniczne. Sieci telefoniczne mogą być przeciążone, a urządzenia mobilne szybko się rozładowywać.

Dla rodziny z niemowlęciem lub małym dzieckiem szczególnie ważne jest utrzymanie odpowiedniej temperatury, bezpieczne przygotowywanie posiłków, dostęp do wody i możliwość kontaktu z osobami udzielającymi pomocy.

Nie każda awaria oznacza sytuację kryzysową. Warto jednak wiedzieć, jak działać, jeśli przerwa się przedłuża lub obejmuje większy obszar. Rządowy „Poradnik Bezpieczeństwa” zaleca przygotowanie domowych zapasów na minimum trzy dni oraz alternatywnych źródeł światła i łączności.

Krok 1. Przygotujcie się, zanim zabraknie prądu

Warto zawczasu zgromadzić kilka rzeczy, które pozwolą rodzinie funkcjonować bez bieżącego zasilania.

Przygotujcie:

- latarki i zapas baterii;
- naładowane powerbanki oraz odpowiednie kable;
- radio na baterie lub zasilane ręcznie, aby móc odbierać komunikaty, jeśli internet będzie niedostępny;
- wodę pitną i żywność, która nie wymaga gotowania;
- gotówkę w niewielkich nominałach;
- ciepłe ubrania, koce i śpiwory;
- leki przyjmowane przez domowników oraz podstawowe środki higieniczne;
- zapas rzeczy potrzebnych dziecku, w tym pieluch, produktów do karmienia i ubrań.

Jeśli dziecko wymaga urządzenia medycznego zasilanego elektrycznie, przygotujcie plan na wypadek przerwy w zasilaniu. Ustalcie z personelem medycznym, jak długo urządzenie może działać bez zasilania sieciowego, czy potrzebne jest źródło awaryjne i gdzie można uzyskać pomoc. Nie czekajcie do momentu wyczerpania baterii, jeśli przerwa zagraża zdrowiu dziecka.

Zapiszcie na papierze ważne numery telefonów i adresy. Pobierzcie wcześniej mapę okolicy do korzystania offline, a rodzinny plan awaryjny przechowujcie również w wersji papierowej.

Krok 2. Co zrobić, gdy nagle zabraknie prądu?

Najpierw sprawdźcie, czy awaria dotyczy tylko waszego mieszkania, budynku czy większej okolicy. Jeśli to bezpieczne, sprawdźcie bezpieczniki zgodnie z instrukcją

instalacji. Nie dotykajcie przewodów, urządzeń ani elementów instalacji, które mogą być uszkodzone lub mokre.

Następnie:

1. Zadbajcie o oświetlenie. Używajcie latarki zamiast otwartego ognia. Jeśli korzystacie ze świec, nigdy nie pozostawiajcie ich bez nadzoru, szczególnie w obecności małych dzieci. Bezpieczniejszym wyborem są latarki i lampy awaryjne.

2. Oszczędzajcie energię w telefonach. Włączcie tryb oszczędzania baterii, ograniczcie jasność ekranu i zamknijcie aplikacje, których nie potrzebujecie. Nie zużywajcie energii na ciągłe sprawdzanie, czy internet już działa.

3. Chrońcie żywność. Ograniczcie otwieranie lodówki i zamrażarki, ponieważ urządzenia dłużej utrzymają niską temperaturę. Produkty łatwo psujące się oceniajcie ostrożnie – jeśli nie wiadomo, czy były przechowywane w bezpiecznej temperaturze, nie ryzykujcie zatrucia. Nie oceniajcie bezpieczeństwa żywności wyłącznie po zapachu lub wyglądzie.

4. Zadbajcie o ciepło. W chłodnym mieszkaniu zbierzcie domowników w jednym pomieszczeniu, ograniczcie utratę ciepła i ubierzcie dziecko warstwowo. Regularnie sprawdzajcie, czy dziecku nie jest zbyt zimno ani zbyt gorąco.

5. Sprawdźcie dostęp do wody. Jeśli pojawią się komunikaty o przerwach w dostawie lub jakości wody, stosujcie się do zaleceń lokalnych służb. Nie zakładajcie, że woda z kranu zawsze będzie dostępna i bezpieczna.

Rządowy poradnik zaleca również odłączenie urządzeń elektrycznych od zasilania podczas awarii, aby ograniczyć ryzyko uszkodzeń przy przywracaniu dostaw. Pozostawcie jednak włączone tylko te urządzenia, których działanie jest niezbędne i które można bezpiecznie zasilać zgodnie z instrukcją.

Krok 3. Bezpieczne ogrzewanie i przygotowywanie posiłków

Brak prądu może utrudnić ogrzewanie mieszkania i przygotowanie jedzenia. Nie próbujcie jednak improwizować z urządzeniami, które nie są przeznaczone do używania w pomieszczeniach.

Nigdy nie używajcie w mieszkaniu grilla, kuchenki turystycznej ani generatora spalinowego, jeśli urządzenie nie jest przeznaczone do pracy wewnątrz pomieszczeń. Spalanie paliwa może doprowadzić do zatrucia tlenkiem węgla, który jest bezbarwny i bezwonny. Generator prądotwórczy należy użytkować wyłącznie na zewnątrz,

zgodnie z instrukcją producenta i z dala od okien, drzwi oraz wlotów wentylacyjnych.

Nie ogrzewajcie mieszkania piekarnikiem gazowym ani kuchenką. Nie blokujcie kratek wentylacyjnych. Jeśli macie urządzenie grzewcze na paliwo, używajcie go tylko zgodnie z przeznaczeniem, instrukcją i wymaganiami wentylacyjnymi.

W przypadku niemowląt i małych dzieci szczególnie ważne jest, aby nie ogrzewać ich bezpośrednio gorącymi przedmiotami ani nie przykrywać nadmierną liczbą warstw. Jeśli mieszkanie robi się niebezpiecznie zimne, a nie możecie zapewnić dziecku odpowiednich warunków, szukajcie bezpiecznego miejsca pobytu i stosujcie się do komunikatów służb.

Krok 4. Co zrobić, gdy nie działa internet?

Brak internetu nie zawsze oznacza brak łączności telefonicznej. Zależnie od rodzaju awarii mogą nadal działać połączenia głosowe lub SMS-y. Warto sprawdzić, która forma kontaktu jest dostępna, i korzystać z niej oszczędnie.

Jeśli internet przestaje działać:

- nie zakładajcie od razu, że awaria dotyczy całego regionu;
- spróbujcie wysłać krótką wiadomość SMS zamiast wielokrotnie ponawiać połączenia;
- korzystajcie z radia na baterie, jeśli potrzebujecie aktualnych komunikatów;
- sprawdzajcie oficjalne informacje, kiedy tylko uzyskacie dostęp do sieci;
- nie przekazujcie dalej niesprawdzonych wiadomości o przyczynach awarii, zagrożeniach czy rzekomych decyzjach władz.

Wcześniej zapiszcie adresy stron i kanałów, z których korzystacie w sytuacji kryzysowej, w tym oficjalne źródła miejskie, komunikaty Rządowego Centrum Bezpieczeństwa i informacje odpowiednich służb. Pamiętajcie, że aplikacja lub strona internetowa nie będzie pomocna, jeśli urządzenie nie ma zasilania albo sieć jest niedostępna.

Krok 5. Jak postępować, gdy nie możecie skontaktować się z bliskimi?

Brak odpowiedzi na telefon nie musi oznaczać, że komuś stało się coś złego. Przyczyną może być rozładowana bateria, przeciążona sieć, brak zasięgu lub awaria

urządzenia. Najważniejsze, aby nie podejmować pochopnych i niebezpiecznych działań.

Przypomnijcie sobie rodzinny plan awaryjny i postępujcie zgodnie z ustaleniami.

Jeśli nie możecie się dodzwonić:

1. Spróbujcie wysłać krótkiego SMS-a z informacją, gdzie jesteście i czy jesteście bezpieczni.
2. Oszczędzajcie baterię telefonu, ograniczając kolejne próby kontaktu.
3. Jeśli macie ustaloną osobę kontaktową spoza miejscowości, spróbujcie przekazać jej informację.
4. Korzystajcie z wcześniej ustalonych miejsc spotkania tylko wtedy, gdy można bezpiecznie do nich dotrzeć i nie ma innych poleceń służb.
5. Jeśli istnieje konkretna przesłanka, że ktoś znajduje się w niebezpieczeństwie, skontaktujcie się ze służbami ratunkowymi, gdy jest to możliwe.

Nie ruszajcie w drogę wyłącznie po to, by sprawdzić, czy bliska osoba jest w domu, jeśli przemieszczanie się może narazić was lub dziecko na niebezpieczeństwo. Nie blokujcie dróg i nie utrudniajcie dojazdu służbom.

Jeżeli rozdzielicie się podczas ewakuacji, przekazujcie bliskim informację o miejscu pobytu i sposobie dotarcia, o ile jest to bezpieczne. W razie korzystania z transportu zorganizowanego lub oferowanego przez nieznaną osobę, stosujcie się do zaleceń służb i przekazujcie bliskim informacje pozwalające ustalić, dokąd jedziecie.

Krok 6. Szczególne potrzeby niemowlęcia i małego dziecka

W sytuacji awarii dziecko może potrzebować częstszego karmienia, poczucia bliskości i stałego rytmu dnia. Warto wcześniej przygotować rzeczy, które pozwolą zadbać o jego podstawowe potrzeby bez dostępu do prądu.

Karmienie: jeśli dziecko otrzymuje mleko modyfikowane, przygotujcie odpowiedni zapas produktu i bezpiecznej wody oraz zaplanujcie higieniczne przygotowanie pokarmu. Przestrzegajcie instrukcji producenta i zaleceń medycznych. Nie przechowujcie przygotowanego mleka w warunkach, które nie zapewniają wymaganej temperatury.

Higiena: miejcie pod ręką pieluchy, chusteczki, środki do mycia rąk oraz worki na odpady. Jeśli zabraknie bieżącej wody, szczególnie pilnujcie higieny rąk przed karmieniem i przygotowywaniem posiłków.

Sen i temperatura: zadbajcie o odpowiednie ubranie i bezpieczne miejsce do spania. Nie używajcie świec ani przenośnych urządzeń grzewczych w pobliżu miejsca snu dziecka.

Leki i sprzęt medyczny: miejcie łatwy dostęp do niezbędnych leków i informacji o dawkowaniu. Jeśli urządzenie medyczne wymaga stałego zasilania, realizujcie wcześniej ustalony plan awaryjny i nie czekajcie, aż zapas energii się wyczerpie.

Spokój i poczucie bezpieczeństwa: wyjaśniajcie dziecku sytuację prostymi słowami, adekwatnie do jego wieku. Bliskość opiekuna, znany kocyk lub przytulanka mogą pomóc mu lepiej poradzić sobie ze zmianą codziennych warunków.

Krok 7. Kiedy potrzebna jest pomoc?

Zadzwońcie pod numer alarmowy 112, jeśli występuje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, np. pożar, zatrucie tlenkiem węgla, poważny uraz albo nagłe pogorszenie stanu zdrowia.

Jeśli awaria zagraża osobie zależnej od elektrycznego sprzętu medycznego, nie czekajcie na całkowite rozładowanie urządzenia. Skorzystajcie z wcześniej ustalonej ścieżki pomocy medycznej lub wezwijcie pomoc, jeśli sytuacja staje się nagła.

Jeśli w mieszkaniu robi się niebezpiecznie zimno, nie ma bezpiecznej wody albo nie możecie zapewnić dziecku podstawowej opieki, poszukajcie informacji o dostępnych formach pomocy i możliwym bezpiecznym miejscu pobytu. Korzystajcie z oficjalnych komunikatów lokalnych władz i służb.

Nie wychodźcie z domu ani nie podejmujcie ewakuacji automatycznie tylko dlatego, że nie ma prądu. Decyzja zależy od skali awarii, warunków w budynku, potrzeb rodziny i aktualnych zaleceń. Jeśli służby zarządzą ewakuację, stosujcie się do ich poleceń.

Karta kontrolna: czy jesteśmy gotowi na brak prądu i łączności?

- Mamy latarki, zapas baterii i naładowane powerbanki.

- Mamy radio na baterie lub zasilane ręcznie.
- Mamy zapas wody i żywności, które nie wymagają gotowania.
- Mamy gotówkę w niewielkich nominałach.
- Zapisaliśmy ważne numery telefonów na papierze.
- Wiemy, jak skontaktować się z bliskimi, gdy nie działa internet.
- Ustaliliśmy osobę kontaktową spoza najbliższej okolicy.
- Wiemy, gdzie znaleźć oficjalne komunikaty.
- Mamy przygotowane rzeczy potrzebne dziecku do karmienia, higieny i utrzymania ciepła.
- Jeśli ktoś korzysta z urządzeń medycznych wymagających zasilania, mamy plan awaryjny.
- Wiemy, kiedy zostać w domu, a kiedy szukać bezpiecznego miejsca zgodnie z komunikatami służb.

Najważniejsze: nie musicie kontrolować wszystkiego. Możecie jednak wcześniej zadbać o podstawowe zapasy, oszczędzać energię urządzeń, znać wiarygodne źródła informacji i ustalić z bliskimi, jak postępować, gdy nie będzie można się skontaktować.



Rozdział 4. Ewakuacja z niemowlęciem lub małym dzieckiem

Gdy trzeba opuścić dom, najważniejsze jest bezpieczne zabranie dziecka i dotarcie do miejsca wskazanego przez służby lub innego bezpiecznego miejsca. Nie czekaj na spakowanie wszystkich rzeczy, jeśli zwłoka naraża was na niebezpieczeństwo.

Ewakuacja z małym dzieckiem wymaga dodatkowego przygotowania. Trzeba zadbać nie tylko o dokumenty i transport, lecz także o karmienie, pieluchy, leki, ubrania oraz możliwość uspokojenia dziecka w obcym miejscu. Niemowlę nie przekaże, czego potrzebuje, a małe dziecko może przestraszyć się hałasu, tłumu i nagłej zmiany otoczenia.

Nie każda sytuacja kryzysowa oznacza konieczność opuszczenia domu. Ewakuacja jest podejmowana wtedy, gdy pozostanie w danym miejscu stwarza zagrożenie lub gdy właściwe służby wydadzą takie polecenie. Jeśli jednak istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, nie zwlekajcie z wyjściem, aby dokończyć pakowanie.

Krok 1. Wiedzcie, kiedy i dokąd się ewakuować

Jeżeli otrzymacie polecenie ewakuacji, postępujcie zgodnie z instrukcjami służb. Sprawdźcie, dokąd należy się udać, jaką trasą i czy dostępny jest transport zorganizowany. Korzystajcie z oficjalnych komunikatów, a nie z niesprawdzonych wiadomości w mediach społecznościowych.
Jeśli zagrożenie pojawi się bezpośrednio w waszym otoczeniu, np. pożar w budynku, nie czekajcie na dodatkowy komunikat, jeśli trzeba natychmiast opuścić niebezpieczne miejsce.

Przed ewakuacją, o ile sytuacja na to pozwala:

- sprawdźcie, czy wszyscy domownicy są razem;
- zabierzcie przygotowany plecak ewakuacyjny;
- ubierzcie dziecko odpowiednio do pogody;
- poinformujcie bliskich, że opuszczacie dom, dokąd się udajecie i jakim środkiem transportu;
- zabierzcie niezbędne leki i dokumenty, jeśli są łatwo dostępne.

Nie wracajcie do budynku, który został uznany za niebezpieczny, i nie podejmujcie samodzielnie decyzji o powrocie, dopóki służby nie potwierdzą, że jest to bezpieczne.

Krok 2. Przygotujcie dziecko do drogi

Sposób przemieszczania się zależy od wieku dziecka, jego stanu zdrowia, warunków pogodowych i dostępnej trasy. Warto wcześniej zastanowić się, co będzie najbezpieczniejsze w waszej rodzinie.

Niemowlę

Jeśli korzystacie z nosidła lub chusty, upewnijcie się, że potraficie prawidłowo i bezpiecznie umieścić w nich dziecko. Droga może być nierówna, zatłoczona albo niedostępna dla wózka, dlatego nosidło może być pomocne. Dziecko musi mieć drożne drogi oddechowe, a jego twarz powinna być widoczna. Regularnie sprawdzajcie ułożenie i temperaturę ciała niemowlęcia.

Małe dziecko

Jeśli dziecko chodzi samodzielnie, nie zakładajcie, że pokona całą trasę pieszo. Zmęczenie, strach i tłum mogą sprawić, że będzie potrzebowało noszenia, więc tu również sprawdzi się nosidło – najlepiej turystyczne. Ustalcie, kto zajmuje się dzieckiem, a kto niesie bagaż.

Wózek dziecięcy

Wózek może ułatwić przemieszczanie się z dzieckiem i przewożenie potrzebnych rzeczy, ale nie zawsze będzie możliwe korzystanie z niego na schodach, nierównym terenie lub w zatłoczonym miejscu. Jeśli sytuacja wymaga szybkiego wyjścia, nie traćcie czasu na zabieranie wózka, jeżeli utrudnia to bezpieczne opuszczenie zagrożonego obszaru.

Fotelik samochodowy

Jeśli ewakuujecie się samochodem, dziecko powinno podróżować w foteliku odpowiednim do jego wzrostu i masy ciała, zamontowanym zgodnie z instrukcją. Nie przewoźcie dziecka na rękach podczas jazdy, nawet na krótkim odcinku.

Krok 3. Spakujcie rzeczy potrzebne dziecku

Nie trzeba zabierać całego wyposażenia domu. Najważniejsze jest to, co umożliwi bezpieczną opiekę nad dzieckiem podczas drogi i w pierwszym okresie poza domem.

Co warto mieć pod ręką?

- pieluchy i środki do higieny;
- zapasowe ubranie dostosowane do pogody;
- wodę i żywność odpowiednią do wieku dziecka;
- pokarm i akcesoria niezbędne do karmienia niemowlęcia;
- leki, których dziecko potrzebuje, oraz informacje o dawkowaniu;
- dokumenty dziecka lub ich kopie, jeśli są łatwo dostępne;
- kartkę z danymi kontaktowymi opiekuna i ważnymi informacjami medycznymi;
- kocyk lub inną rzecz, która pomaga dziecku się uspokoić;
- woreczki na zużyte pieluchy i odpady;
- ładowarkę i powerbank, jeśli są dostępne.

Jeśli dziecko ma alergię, chorobę przewlekłą lub szczególne potrzeby żywieniowe, przygotujcie odpowiednie zapasy i zapiszcie najważniejsze informacje. Nie zakładajcie, że w miejscu ewakuacji będzie można od razu kupić wszystkie potrzebne produkty.

Nie przeciążajcie bagażu. Dorośli muszą mieć możliwość bezpiecznego przemieszczania się i zajmowania dzieckiem.

Krok 4. Zadbajcie o karmienie i higienę

W miejscu ewakuacji dostęp do wody, prywatności i warunków higienicznych może być ograniczony. Warto więc wcześniej pomyśleć, jak zadbacie o podstawowe potrzeby dziecka.

Jeśli karmisz piersią: karmienie można kontynuować również w sytuacji kryzysowej. Zadbaj o dostęp do wody pitnej, jedzenia, odpoczynku i wsparcia. Jeśli potrzebujesz pomocy, poinformuj personel punktu ewakuacyjnego lub medycznego.

Jeśli dziecko otrzymuje mleko modyfikowane: przygotuj zapas preparatu i sposób jego bezpiecznego przygotowania zgodnie z instrukcją oraz zaleceniami medycznymi. Szczególnie uważaj na jakość wody i higienę akcesoriów. Nie rozcieńczaj mleka ponad zalecenia ani nie zastępuj go przypadkowymi produktami.

Jeśli dziecko je posiłki uzupełniające: zabierz produkty, które zna i może bezpiecznie spożywać. Uwzględnij alergie i inne ograniczenia żywieniowe.

Higiena: miej przy sobie środki do mycia lub dezynfekcji rąk, pieluchy, mokre chusteczki i worki na odpady. W miarę możliwości zmieniaj pieluchy w wyznaczonym miejscu i dbaj o higienę przed przygotowywaniem pokarmu.

Jeżeli nie możesz bezpiecznie przygotować jedzenia dla dziecka lub brakuje ci niezbędnych produktów, zgłoś to osobom organizującym pomoc. Nie improwizuj w sposób, który może zagrozić zdrowiu dziecka.

Krok 5. Podczas drogi dbajcie o bezpieczeństwo

Podczas ewakuacji mogą wystąpić korki, tłok, zmiany trasy i dłuższe oczekiwanie. Trzymajcie się przekazywanych instrukcji i nie próbujcie omijać zamknięć ani wjeżdżać na drogi przeznaczone dla służb ratunkowych.

Jeśli podróżujecie samochodem:

- sprawdźcie, czy dziecko jest prawidłowo zapięte w foteliku;
- zabierzcie wodę i podstawowe rzeczy potrzebne dziecku;
- nie zostawiajcie dziecka samego w samochodzie;
- nie blokujcie dróg ewakuacyjnych i stosujcie się do poleceń służb.

Jeśli korzystacie z transportu zorganizowanego lub pomocy nieznanej osoby, sprawdźcie, dokąd odbywa się przejazd. Jeśli to bezpieczne, przekażcie bliskim numer rejestracyjny pojazdu, miejsce wyjazdu i planowany kierunek podróży. Nie oddawajcie dokumentów osobom, które oferują transport.

Jeśli przemieszczacie się pieszo, uważajcie na ruch drogowy, przeszkody i warunki pogodowe. Nie wybierajcie krótszej trasy, jeśli prowadzi przez obszar zagrożenia. W razie polecenia udania się do konkretnego miejsca schronienia lub punktu ewakuacyjnego stosujcie się do wskazanej trasy.

Krok 6. Co zrobić, jeśli rodzina zostanie rozdzielona?

W tłumie lub podczas nagłego opuszczania budynku może dojść do rozdzielenia opiekuna i dziecka. Warto wcześniej ustalić podstawowe zasady i przekazać je osobom, które regularnie opiekują się dzieckiem.

Dziecko, jeśli jego wiek na to pozwala, powinno znać imię i nazwisko opiekuna oraz wiedzieć, że w razie zagubienia ma zwrócić się do umundurowanego funkcjonariusza lub pracownika służb, ewentualnie innej zaufanej osoby w bezpiecznym miejscu. Nie uczcie go, by odchodziło z nieznajomym w inne miejsce bez jasnego powodu i bez próby potwierdzenia sytuacji.

Dane kontaktowe opiekuna można umieścić w kieszeni ubrania lub w innym łatwo dostępnym miejscu. Nie eksponujcie publicznie niepotrzebnych danych osobowych dziecka.

Jeżeli stracicie kontakt z bliskimi:

- skorzystajcie z ustaleń rodzinnego planu awaryjnego;
- spróbujcie wysłać krótką wiadomość, jeśli sieć działa;
- poinformujcie służby lub personel punktu ewakuacyjnego, jeśli dziecko lub opiekun zaginął;
- nie opuszczajcie wskazanego miejsca bez potrzeby, jeśli może to utrudnić ponowne spotkanie.

W razie zagrożenia życia lub zdrowia dzwońcie pod numer 112.

Krok 7. Po dotarciu do bezpiecznego miejsca

Po przybyciu do miejsca ewakuacji sprawdźcie stan dziecka i pozostałych domowników. Zadbajcie o nawodnienie, karmienie, zmianę pieluchy i odpowiednie ubranie. Jeśli dziecko jest chore, ma objawy wychłodzenia lub przegrzania, trudności z oddychaniem albo inne niepokojące objawy, szukajcie pomocy medycznej.

Ustalcie, gdzie znajdują się:

- punkt informacji lub rejestracji;
- miejsce udzielania pomocy medycznej;
- toalety i miejsca do higieny;
- dostępna woda pitna i żywność;
- osoby odpowiedzialne za organizację pobytu.

Nie publikujcie w mediach społecznościowych szczegółowej lokalizacji dziecka ani danych innych osób bez ich zgody. Jeśli musicie poinformować bliskich o swoim położeniu, korzystajcie z bezpośredniego kontaktu.

Jeżeli dziecko jest przestraszone, reaguje płaczem lub jest bardziej niespokojne niż zwykle, zapewnijcie mu bliskość i proste wyjaśnienia dostosowane do wieku. W miarę możliwości utrzymujcie podstawowe elementy rutyny, takie jak karmienie, odpoczynek i sen.

Karta kontrolna: ewakuacja z dzieckiem

- Wiemy, gdzie znajdują się plecak ewakuacyjny i dokumenty.
- Mamy przygotowane rzeczy niezbędne dziecku do karmienia, higieny i przebrania.
- Wiemy, jak bezpiecznie przenieść dziecko, jeśli nie będzie można użyć wózka.
- Jeśli korzystamy z samochodu, fotelik jest odpowiedni i prawidłowo zamontowany.
- Mamy zapisane kontakty do bliskich i ważne informacje medyczne.
- Dziecko ma przy sobie dane kontaktowe opiekuna odpowiednie do wieku.
- Wiemy, skąd czerpać oficjalne informacje o ewakuacji.
- Ustaliliśmy, jak postąpimy w razie rozdzielenia rodziny.
- Wiemy, jak przekazać bliskim informację o miejscu pobytu.
- Pamiętamy, że w razie bezpośredniego zagrożenia najważniejsze jest szybkie i bezpieczne opuszczenie niebezpiecznego miejsca.

Pamiętaj: w ewakuacji nie chodzi o zabranie wszystkiego, co może się przydać. Chodzi o bezpieczne dotarcie z dzieckiem do miejsca, w którym będzie można zapewnić mu opiekę. Przygotowanie z wyprzedzeniem pozwala ograniczyć liczbę decyzji podejmowanych pod presją czasu.



Rozdział 5. Bezpieczeństwo informacyjne i cyfrowe

W sytuacji kryzysowej wiarygodna informacja pomaga podjąć dobrą decyzję. Nie każda wiadomość, która wygląda pilnie, pochodzi jednak z wiarygodnego źródła.

Podczas awarii, powodzi, zagrożenia bezpieczeństwa czy nagłej ewakuacji informacje rozchodzą się bardzo szybko. W mediach społecznościowych i komunikatorach mogą pojawiać się prawdziwe komunikaty, nieaktualne wiadomości, plotki, zmanipulowane zdjęcia, a także celowo rozpowszechniane fałszywe treści. Niektóre mają wywołać strach, osłabić zaufanie do instytucji lub skłonić odbiorców do określonego działania.

Równocześnie cyberprzestępcy mogą wykorzystywać niepewność, podszywając się pod urzędy, banki, firmy kurierskie czy osoby oferujące pomoc. Mogą próbować wyłudzić dane, pieniądze lub dostęp do kont.

Dla rodziców i opiekunów małych dzieci ma to szczególne znaczenie. Wiadomość o zamknięciu szkoły, skażeniu wody, konieczności ewakuacji czy braku dostępności określonego produktu może wpłynąć na decyzje dotyczące bezpieczeństwa całej rodziny.

Dlatego warto wyrobić sobie trzy nawyki: sprawdzać źródło, zatrzymać się przed udostępnieniem i chronić dane. Są one zgodne z zaleceniami rządowego „Poradnika Bezpieczeństwa” oraz materiałami Ministerstwa Cyfryzacji, NASK i CERT Polska.

Krok 1. Wiedz, gdzie szukać wiarygodnych informacji

W sytuacji zagrożenia nie opierajcie decyzji wyłącznie na wpisie znalezionym w mediach społecznościowych lub wiadomości przesłanej przez znajomego. Nawet jeśli nadawca ma dobre intencje, mógł przekazać informację niepełną, nieaktualną albo nieprawdziwą.

Korzystajcie przede wszystkim z:

- oficjalnych komunikatów służb i instytucji państwowych: np. policji, Państwowej Straży Pożarnej, Rządowego Centrum Bezpieczeństwa i właściwych służb ratunkowych;
- oficjalnych kanałów władz lokalnych: w przypadku Cieszyna są to m.in. strona miasta, oficjalne profile miejskie i komunikaty dotyczące zarządzania kryzysowego;
- wiarygodnych mediów: w szczególności publicznych nadawców i redakcji, które podają źródła informacji oraz aktualizują doniesienia;
- specjalistycznych instytucji: gdy potrzebujecie informacji o zdrowiu, pogodzie, zagrożeniach środowiskowych lub bezpieczeństwie cyfrowym.

Warto znać:

stronę Rządowego Centrum Bezpieczeństwa	**oficjalny „Poradnik Bezpieczeństwa”**	**CERT Polska, które publikuje ostrzeżenia dotyczące zagrożeń w sieci.**

Jak sprawdzić, czy źródło jest wiarygodne?

1. Sprawdźcie, kto opublikował wiadomość. Czy to rzeczywiście oficjalny profil instytucji, czy tylko konto, które używa podobnej nazwy lub logo?
2. Sprawdźcie datę i godzinę publikacji. Informacja prawdziwa wczoraj może być dziś nieaktualna.
3. Poszukajcie komunikatu na oficjalnej stronie instytucji, do której wiadomość się odwołuje. Jeśli dotyczy lokalnego zagrożenia, sprawdźcie również komunikaty właściwych służb i władz.
4. Zwróćcie uwagę, czy autor podaje konkretne źródła, miejsce i czas zdarzenia, czy tylko powołuje się na „znajomego ze służb" lub „pewne informacje".
5. Jeśli sprawa jest poważna, sprawdźcie, czy potwierdzają ją inne wiarygodne, niezależne źródła.

Kilka profili udostępniających tę samą wiadomość nie musi oznaczać kilku niezależnych potwierdzeń. Mogą wszystkie powielać jeden niezweryfikowany wpis.

Krok 2. Nauczcie się rozpoznawać sygnały dezinformacji

Dezinformacja to celowe rozpowszechnianie fałszywych lub wprowadzających w błąd treści. Nie każda pomyłka jest dezinformacją, ale każda niezweryfikowana wiadomość może przyczynić się do szerzenia nieprawdy, jeśli zostanie bezrefleksyjnie przekazana dalej.

Zachowajcie szczególną ostrożność, gdy wiadomość:

- wywołuje silny strach lub oburzenie i nakazuje natychmiastowe udostępnienie;
- zawiera sformułowania typu „media to ukrywają", „przekaż wszystkim", „ostatnia szansa" lub „pilne - zanim usuną";
- nie podaje źródła albo powołuje się na anonimowe osoby;
- przedstawia sensacyjne informacje bez potwierdzenia w wiarygodnych źródłach;
- wykorzystuje zdjęcie lub nagranie bez daty i miejsca, aby udowodnić, że coś dzieje się właśnie teraz;
- podszywa się pod urząd, służby, eksperta lub znaną osobę.

Pamiętajcie, że zdjęcie i nagranie nie są automatycznie dowodem. Materiał może pochodzić z innego kraju, innego roku lub przedstawiać zupełnie inne zdarzenie. Można też zmienić jego kontekst, przyciąć go albo wygenerować za pomocą narzędzi sztucznej inteligencji.

Nie zawsze da się samodzielnie rozpoznać zmanipulowany materiał. Jeśli nie potraficie potwierdzić jego autentyczności, nie traktujcie go jako podstawy do podejmowania decyzji i nie rozpowszechniajcie go.

Krok 3. Nie przekazujcie dalej niesprawdzonych wiadomości

W rodzinnych grupach i lokalnych społecznościach często pojawiają się informacje przekazywane z troski o innych. Właśnie dlatego warto szczególnie uważać: fałszywa wiadomość może rozprzestrzenić się szybko, zanim ktokolwiek zdąży ją sprawdzić.

Zanim udostępnicie informację, zadajcie sobie trzy pytania:

- Czy wiem, skąd pochodzi?
- Czy została potwierdzona przez wiarygodne źródło?
- Czy jej przekazanie rzeczywiście komuś pomoże, czy może wywołać niepotrzebny strach?

Jeśli nie znacie odpowiedzi, nie przekazujcie wiadomości dalej. Możecie zamiast tego napisać: „Nie mam potwierdzenia tej informacji. Sprawdźmy komunikaty oficjalnych służb”.

Nie publikujcie również zdjęć ani nagrań pokazujących położenie i przemieszczanie się wojska, działania służb, zabezpieczenia obiektów czy inne informacje, których ujawnienie może stworzyć zagrożenie. Rządowy poradnik wyraźnie przestrzega przed rozpowszechnianiem informacji o lokalizacji i ruchu polskich oraz sojuszniczych wojsk.

Krok 4. Nie podejmujcie decyzji pod wpływem paniki

Strach jest naturalną reakcją na zagrożenie. Problem pojawia się wtedy, gdy silne emocje skłaniają do działania, zanim zdążymy sprawdzić, co naprawdę się wydarzyło.

Nie podejmujcie decyzji o ewakuacji, wyjeździe z miejscowości, zakupie dużych ilości produktów, wypłacie pieniędzy czy podaniu danych osobowych wyłącznie na podstawie sensacyjnego wpisu lub wiadomości od nieznajomej osoby.

Jeśli informacja nie wskazuje na bezpośrednie zagrożenie wymagające natychmiastowego działania:

1. Zatrzymajcie się na chwilę. Nie klikajcie od razu i nie udostępniajcie wiadomości.
2. Sprawdźcie oficjalne komunikaty. Zobaczcie, czy odpowiednie służby potwierdzają zagrożenie i zalecają konkretne działanie.
3. Ustalcie, czego dotyczy informacja. Czy odnosi się do waszej miejscowości, aktualnego czasu i rzeczywistej sytuacji?
4. Podejmijcie decyzję na podstawie potwierdzonych informacji. Jeśli komunikaty są niejasne, szukajcie kolejnych oficjalnych wskazówek.

Nie oznacza to, że należy zwlekać w każdej sytuacji. Jeśli widzicie pożar, jesteście w bezpośrednim niebezpieczeństwie albo służby nakazują natychmiastowe opuszczenie budynku, działajcie bez zbędnej zwłoki. Zasada sprawdzania informacji nie może opóźniać ratowania życia i zdrowia.

Krok 5. Chrońcie dane swoje i dzieci

Dane osobowe mogą zostać wykorzystane do podszywania się pod was, przejmowania kont, wyłudzania pieniędzy lub oszukiwania bliskich. Warto ograniczyć ilość informacji udostępnianych publicznie i zadbać o zabezpieczenie urządzeń.

Na co zwrócić uwagę?

- Nie publikujcie publicznie adresu zamieszkania, informacji o dłuższej nieobecności w domu ani szczegółów codziennego planu rodziny.
- Uważajcie na zdjęcia dzieci, na których widać nazwę placówki, identyfikator, adres lub inne dane pozwalające ustalić ich miejsce pobytu.
- Nie wysyłajcie dokumentów tożsamości, numerów kart, haseł ani kodów autoryzacyjnych osobom, których tożsamości nie zweryfikowaliście.
- Używajcie silnych, unikalnych haseł, najlepiej przechowywanych w menedżerze haseł.
- Włączcie uwierzytelnianie dwuskładnikowe tam, gdzie jest dostępne.
- Aktualizujcie systemy operacyjne i aplikacje oraz róbcie kopie zapasowe ważnych dokumentów i zdjęć.
- Zachowujcie ostrożność podczas korzystania z publicznych sieci Wi-Fi, szczególnie przy logowaniu do bankowości lub innych wrażliwych usług.

W sytuacji kryzysowej nie publikujcie w czasie rzeczywistym dokładnej lokalizacji rodziny, szczególnie jeśli przebywacie w miejscu ewakuacji lub korzystacie z pomocy. Informacje o miejscu pobytu przekazujcie bezpośrednio zaufanym osobom, gdy jest to potrzebne.

Krok 6. Rozpoznawajcie próby oszustwa

Wiadomości wyłudzające dane mogą udawać komunikaty od banku, urzędu, firmy kurierskiej, operatora płatności lub organizacji pomocowej. Mogą informować o konieczności dopłaty, odebrania świadczenia, potwierdzenia tożsamości lub pilnego zabezpieczenia konta.

Nie klikajcie pochopnie w linki z nieoczekiwanych SMS-ów i e-maili. Nie instalujcie aplikacji wskazanych przez nieznanego nadawcę i nie podawajcie danych logowania po przejściu z podejrzanej wiadomości.

Jeśli otrzymacie prośbę o pieniądze od bliskiej osoby, ale wiadomość jest nietypowa, zweryfikujcie ją innym kanałem, np. dzwoniąc na znany wam numer. Konto znajomego w komunikatorze mogło zostać przejęte.

Jeśli podejrzewacie oszustwo:

- podejrzany SMS z linkiem możecie przekazać na numer 8080;
- incydent cyberbezpieczeństwa można zgłosić przez incydent.cert.pl;
- jeśli podaliście dane bankowe, niezwłocznie skontaktujcie się z bankiem i poproście o zabezpieczenie rachunku lub karty;
- jeśli doszło do utraty pieniędzy, zgłoście sprawę również policji.

CERT Polska zaleca szybkie działanie po ujawnieniu danych: zmianę zagrożonych haseł, wylogowanie nieznanych sesji i włączenie dodatkowych zabezpieczeń.

Krok 7. Ustalcie rodzinne zasady korzystania z informacji

Dorośli domownicy powinni wiedzieć, gdzie sprawdzać komunikaty i jak reagować na niepokojące wiadomości. Starszym dzieciom warto wyjaśnić, że nie każda informacja z internetu jest prawdziwa i że nie należy klikać w podejrzane linki ani przekazywać obcym swoich danych.

Możecie ustalić kilka prostych zasad:

- w sytuacji kryzysowej najpierw sprawdzamy oficjalne komunikaty;
- nie udostępniamy wiadomości, których wiarygodności nie potrafimy potwierdzić;
- nie podajemy haseł ani kodów przez telefon, SMS czy komunikator;
- nie podejmujemy ważnych decyzji pod wpływem sensacyjnych nagłówków;
- jeśli coś budzi wątpliwości, konsultujemy to z zaufaną osobą lub właściwą instytucją.

Warto też ograniczyć ciągłe śledzenie wiadomości. Sprawdzajcie komunikaty wtedy, gdy potrzebujecie aktualnych informacji, a potem wracajcie do codziennych czynności. Nadmiar niezweryfikowanych doniesień może zwiększać niepokój i utrudniać ocenę sytuacji.

Karta kontrolna: czy potrafimy bezpiecznie korzystać z informacji?

- Wiemy, gdzie znaleźć oficjalne komunikaty dotyczące naszej miejscowości.
- Sprawdzamy autora, datę i kontekst wiadomości.
- Szukamy potwierdzenia w innych wiarygodnych źródłach.
- Nie przekazujemy dalej informacji, których nie potrafimy zweryfikować.
- Nie podejmujemy ważnych decyzji pod wpływem sensacyjnych wpisów.
- Nie publikujemy danych i lokalizacji, które mogłyby narazić rodzinę na niebezpieczeństwo.
- Używamy silnych haseł i dodatkowego zabezpieczenia kont.
- Wiemy, jak zgłosić podejrzany SMS lub incydent cyberbezpieczeństwa.
- Potrafimy rozpoznać sytuację, w której trzeba działać natychmiast zgodnie z poleceniami służb.

Pamiętaj: nie musisz samodzielnie weryfikować każdej informacji w internecie. Wystarczy, że w ważnych sprawach sięgasz do właściwych źródeł, nie rozpowszechniasz niepotwierdzonych wiadomości i dajesz sobie chwilę na ocenę sytuacji, zanim podejmiesz decyzję.



Rozdział 6.

Kryzys psychiczny rodzica i przeciążenie opieką

Kryzys psychiczny rodzica to również bardzo poważny kryzys – dla samej osoby, która go doświadcza, i dla całej rodziny. W ciąży, po porodzie i w pierwszych latach życia dziecka na samopoczucie psychiczne mogą wpływać między innymi zmęczenie, brak snu, ciągła odpowiedzialność za dziecko, poczucie osamotnienia, trudności w relacjach czy brak wystarczającego wsparcia. Kiedy obciążenie staje się zbyt duże, coraz trudniej zadbać zarówno o siebie, jak i o codzienne potrzeby bliskich. **Dlatego bezpieczeństwo rodziny obejmuje nie tylko przygotowanie na zdarzenia zewnętrzne, lecz także zauważanie kryzysu wewnątrz rodziny i szukanie pomocy, zanim sytuacja stanie się trudniejsza.**

Ten temat znalazł się w poradniku nieprzypadkowo. Z diagnozy potrzeb przeprowadzonej w ramach projektu oraz ankiet wypełnionych przez uczestniczki warsztatów wynika, że zdrowie psychiczne rodziców, przeciążenie opieką i dostęp do wsparcia należą do najważniejszych zgłaszanych zagadnień. W początkowej diagnozie 46 z 64 respondentów wskazało kryzys psychiczny rodzica, przeciążenie, samotność lub brak szybkiej pomocy w okresie ciąży, po porodzie i we wczesnym rodzicielstwie. Podczas przygotowań do warsztatów niemal wszystkie uczestniczki

wskazały temat kryzysu psychicznego rodzica jako ważny obszar, o którym chcą się dowiedzieć więcej.

W tym rozdziale wyjaśniamy, od czego zacząć, gdy czujesz, że sytuacja Cię przerasta, jak może pomóc bliska osoba i gdzie przebiegają granice wsparcia udzielanego bez przygotowania specjalistycznego. Wskazujemy również sygnały, których nie należy bagatelizować, oraz ścieżki szukania pomocy, zarówno w nagłej sytuacji, jak i wtedy, gdy potrzebujesz rozmowy, konsultacji lub długofalowego wsparcia. Nie chodzi o to, by samodzielnie rozwiązywać każdy problem ani czekać, aż będzie naprawdę źle. Chodzi o to, by rozpoznać moment, w którym warto poprosić o pomoc, i wiedzieć, gdzie jej szukać.

1. Od czego zacząć, gdy czujesz, że sytuacja Cię przerasta?

Kryzys nie zawsze zaczyna się od jednego nagłego wydarzenia. Czasem narasta stopniowo: kolejne nieprzespane noce, brak czasu na posiłek czy odpoczynek, płacz dziecka, trudności w relacji i poczucie, że wszystko jest na Twojej głowie. Możesz odczuwać silny lęk, smutek, złość, bezradność albo mieć trudności z koncentracją i podejmowaniem prostych decyzji. Nie musisz czekać, aż przestaniesz sobie radzić ze wszystkim, żeby uznać, że potrzebujesz wsparcia.

Jeśli czujesz, że jesteś na granicy swoich sił, spróbuj zacząć od kilku małych kroków:

1. **Zatrzymaj się i sprawdź, czego potrzebujesz w tej chwili.** Czy jesteś w stanie bezpiecznie zajmować się dzieckiem? Czy potrzebujesz, żeby ktoś przejął opiekę, przygotował posiłek albo po prostu z Tobą został?
2. **Zadbaj o podstawowe potrzeby.** Jeśli to możliwe, napij się wody, zjedz coś, usiądź i odpocznij. Jeżeli jesteś skrajnie wyczerpana, poproś zaufaną osobę o przejęcie opieki nad dzieckiem na określony czas.
3. **Powiedz komuś wprost, że potrzebujesz pomocy.** Zamiast ogólnego „nie daję rady” możesz powiedzieć: „Jestem bardzo wyczerpana. Potrzebuję, żebyś dziś przez godzinę zajął/zajęła się dzieckiem, żebym mogła odpocząć”.

4. **Skup się na najbliższym kroku.** Nie musisz od razu rozwiązać wszystkich problemów. Na początek może wystarczyć telefon do bliskiej osoby, umówienie konsultacji albo sprawdzenie, gdzie uzyskasz pomoc.

5. **Jeśli trudności się utrzymują lub nasilają, skontaktuj się ze specjalistą.** Nie musisz najpierw samodzielnie wyczerpać wszystkich sposobów radzenia sobie.

Trudne emocje nie oznaczają, że jesteś złym rodzicem. Można kochać dziecko i jednocześnie czuć złość, frustrację, żal czy potrzebę odpoczynku od opieki. Ważne jest nie to, czy pojawiają się trudne uczucia, ale to, czy Ty i dziecko jesteście bezpieczni oraz czy otrzymujecie potrzebne wsparcie.

2. Jak może pomóc bliska osoba innej osobie w kryzysie?

Osoba wspierająca nie musi mieć gotowych odpowiedzi. Często najważniejsze jest spokojne wysłuchanie bez oceniania i bez prób natychmiastowego naprawienia całej sytuacji.

Zamiast mówić: „Inni mają gorzej", „Musisz się wziąć w garść" albo „Przecież masz zdrowe dziecko", spróbuj powiedzieć: „Widzę, że jest Ci bardzo trudno", „Chcesz mi opowiedzieć, co się dzieje?" lub „Co mogę zrobić, żeby dziś było Ci choć trochę łatwiej?".

Pomoc powinna być konkretna i dostosowana do realnych potrzeb. Może oznaczać przygotowanie obiadu, zrobienie zakupów, przejęcie opieki nad dzieckiem, towarzyszenie podczas wizyty albo pomoc w wykonaniu telefonu do specjalisty. Warto pytać, co rzeczywiście będzie pomocne, zamiast z góry zakładać, czego potrzebuje druga osoba.

Jeśli ktoś przeżywa silny kryzys, nie zasypuj go wieloma radami i zadaniami. Pomóż ustalić jedną lub dwie rzeczy, które można zrobić w najbliższym czasie. Zachęć do skorzystania z profesjonalnej pomocy, ale nie zawstydzaj i nie wywieraj presji. Jeśli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, konieczne jest jednak działanie, a nie samo wspieranie rozmową.

3. Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty?

Nie trzeba czekać na skrajne wyczerpanie ani na jednoznaczną diagnozę, żeby zgłosić się po pomoc. Warto skontaktować się z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą lub interwentem kryzysowym, gdy:

- smutek, lęk, napięcie, poczucie winy lub bezradność utrzymują się albo nasilają;
- coraz trudniej wykonywać codzienne czynności, zadbać o siebie lub zajmować się dzieckiem;
- problemy ze snem i wyczerpanie stają się bardzo nasilone, także wtedy, gdy pojawia się możliwość odpoczynku;
- wycofujesz się z kontaktów z bliskimi, czujesz się coraz bardziej samotnie albo masz poczucie, że nic nie może się zmienić;
- pojawiają się natrętne, przerażające myśli, silny lęk lub trudności w codziennym funkcjonowaniu po porodzie;
- doświadczasz przemocy, czujesz się zagrożona/zagrożony albo nie masz bezpiecznego miejsca dla siebie i dziecka.

W okresie okołoporodowym nie należy z góry zakładać, że wszystkie trudności emocjonalne są zwykłym etapem połogu. Zmiany nastroju mogą mieć różne przyczyny, a ich ocena należy do specjalisty. Nie musisz samodzielnie rozstrzygać, czy to przemęczenie, depresja, zaburzenia lękowe czy inny problem.

Sygnały alarmowe – reaguj natychmiast

Pilnej pomocy wymagają w szczególności:

- myśli samobójcze, zamiar odebrania sobie życia lub wypowiedzi wskazujące, że osoba nie chce już żyć;
- groźby skrzywdzenia dziecka lub innej osoby albo obawa, że nie uda się powstrzymać przed zrobieniem komuś krzywdy;
- omamy, urojenia, silna dezorientacja lub utrata kontaktu z rzeczywistością;
- stan, w którym rodzic nie jest w stanie zapewnić bezpieczeństwa sobie lub dziecku;
- bezpośrednie zagrożenie związane z przemocą.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod numer 112 albo 999. Jeśli możesz zrobić to bez narażania siebie, zadbaj, by osoba w kryzysie nie pozostawała sama, a dziecko znalazło się pod bezpieczną opieką innej osoby

dorosłej. Nie próbuj samodzielnie rozstrzygać, czy zagrożenie jest „wystarczająco poważne”. Poinformuj dyspozytora, co się dzieje i gdzie potrzebna jest pomoc.

4. Granice pomocy nieprofesjonalnej

Bliscy, znajomi i wolontariusze mogą odegrać ważną rolę w pierwszym kontakcie z osobą w kryzysie. Mogą wysłuchać, pomóc zadbać o podstawowe potrzeby, wskazać sprawdzone źródła wsparcia i towarzyszyć w szukaniu pomocy. Nie zastępują jednak lekarza, psychologa, psychoterapeuty ani interwenta kryzysowego.

Jeśli wspierasz osobę w kryzysie:

- nie diagnozuj jej i nie obiecuj, że samodzielnie rozwiążesz jej problemy;
- nie oceniaj jej emocji i nie bagatelizuj zgłaszanych trudności;
- nie obiecuj zachowania tajemnicy, jeśli pojawia się bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia;
- nie bierz na siebie odpowiedzialności za całą sytuację – włącz odpowiednie osoby i służby;
- dbaj także o własne bezpieczeństwo i korzystaj ze wsparcia innych, jeśli sytuacja Cię przerasta.

Możesz zapytać wprost, czy osoba myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub czy obawia się, że może skrzywdzić dziecko. Jeśli odpowiedź wskazuje na zagrożenie, nie pozostawaj z tą informacją sama/sam. W razie bezpośredniego niebezpieczeństwa wezwij pomoc.

Pamiętaj też o bezpieczeństwie dziecka. Jeśli rodzic jest tak przeciążony, że boi się utraty kontroli, powinien, o ile jest to bezpieczne, umieścić dziecko w bezpiecznym miejscu, na przykład w łóżeczku, odejść na chwilę, by opanować napięcie, i natychmiast poprosić zaufaną osobę o pomoc. Nie należy potrząsać dzieckiem ani podejmować opieki w stanie, w którym nie można zapewnić mu bezpieczeństwa.

5. Gdzie szukać pomocy?

Nie musisz samodzielnie wiedzieć, jaka forma wsparcia będzie najlepsza. Możesz zacząć od jednej z poniższych ścieżek.

Lokalne ścieżki pomocy w Cieszynie i powiecie cieszyńskim

zobacz naszą mapę wsparcia

Jeśli trudno wykonać ci pierwszy krok i potrzebujesz pomocy w znalezieniu punktu profesjonalnego wsparcia, skontaktuj się z wybraną wolontariuszką-liderką wsparcia Tulimy Mamy – to osoby przeszkolone do niesienia pierwszej pomocy emocjonalnej.

Zobacz wolonatriuszki Tulimy Mamy

Wolontariuszka nie zastępuje psychologa, psychoterapeuty, lekarza ani interwencji kryzysowej. Nie musi też rozwiązać całej sytuacji. Czasem najważniejszą pomocą jest wspólne znalezienie pierwszego kontaktu i ustalenie, co zrobić dalej.

Ogólne ścieżki pomocy:

112 lub 999 – bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia.	
800 70 2222 – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym. Bezpłatna pomoc telefoniczna dostępna całodobowo. Informacje i inne formy kontaktu: https://centrumwsparcia.pl/.	
116 123 – wsparcie dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym. Można również skorzystać z pomocy online na stronie https://116sos.pl/.	
Lekarz rodzinny, psychiatra, psycholog lub psychoterapeuta – jeśli trudności utrzymują się, nasilają lub wpływają na codzienne funkcjonowanie.	

W okresie ciąży i po porodzie możesz także powiedzieć o swoich trudnościach położnej, lekarzowi prowadzącemu ciążę lub lekarzowi opiekującemu się Tobą po porodzie. Możesz też skontaktować z stowarzyszeniem Tulimy Mamy, które przekieruje cię do profesjonalnego wsparcia psychologicznego. To może być pierwszy krok do uzyskania odpowiedniej pomocy.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia nie czekaj na termin wizyty ani na oddzwonienie z poradni, skorzystaj z numeru alarmowego 112 lub 999.

Nie musisz czekać, aż będziesz mieć siłę, by samodzielnie wszystko uporządkować. Czasem pierwszym krokiem jest powiedzenie komuś: „Jest mi bardzo trudno i potrzebuję pomocy”. Czasem telefon do Punktu Interwencji Kryzysowej, lekarza albo osoby, która może przejąć opiekę nad dzieckiem.

Prośba o pomoc nie jest porażką ani dowodem, że nie radzisz sobie jako rodzic. To sposób na zadbanie o siebie i bezpieczeństwo całej rodziny.



Rozdział 7.

Gdzie szukać pomocy lokalnie i jak dotrzeć do właściwego wsparcia

Kiedy w rodzinie dzieje się coś trudnego, nie zawsze wiadomo, do kogo się zwrócić. Czasem potrzebna jest pilna pomoc psychologiczna, czasem wsparcie w opiece nad dzieckiem, porada prawna, pomoc materialna albo rozmowa z kimś, kto pomoże uporządkować sytuację.

Nie musisz od razu wiedzieć, jaka instytucja będzie najlepsza. Możesz zacząć od miejsca, które zajmuje się problemem najbardziej zbliżonym do Twojej sytuacji, i poprosić o wskazanie kolejnego kroku.

W których instytucjach szukać pomocy w Cieszynie i powiecie cieszyńskim?

1. Gdy Ty lub Twoja rodzina jesteście w kryzysie

Punkt Interwencji Kryzysowej w Cieszynie

To miejsce, do którego można zwrócić się w sytuacji kryzysu psychicznego, rodzinnego, po doświadczeniu przemocy, nagłej stracie lub innym trudnym zdarzeniu. Punkt oferuje bezpłatną pomoc, w tym wsparcie psychologiczne, a zależnie od potrzeb także poradnictwo socjalne i prawne. Pomoc obejmuje mieszkańców powiatu cieszyńskiego, niezależnie od ich sytuacji materialnej.

Punkt Interwencji Kryzysowej – Powiat Cieszyński Adres: ul. Bobrecka 25, Cieszyn Całodobowy telefon interwencyjny: **33 500 06 07**	

2. Gdy potrzebujesz pomocy w sprawach bytowych, rodzinnych lub społecznych

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie (MOPS)

MOPS może pomóc w ustaleniu, jakie formy pomocy społecznej przysługują rodzinie w trudnej sytuacji. Warto skontaktować się z ośrodkiem, gdy problemy dotyczą między innymi sytuacji materialnej, trudności w codziennym funkcjonowaniu lub potrzeby uzyskania wsparcia dla rodziny z dziećmi.

Adres: ul. Skrajna 5, Cieszyn Telefon: **33 479 49 00** Strona: www.mops.cieszyn.pl	

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Cieszynie (PCPR)

PCPR udziela informacji i wsparcia w sprawach dotyczących rodzin, osób w kryzysie, niepełnosprawności i rehabilitacji społecznej. Może pomóc ustalić, do jakiej usługi lub instytucji zwrócić się w konkretnej sytuacji.

Adres: ul. Bobrecka 29, Cieszyn Telefon: **33 477 71 17** Strona: pcpr.cieszyn.pl	

3. Gdy problem dotyczy przemocy domowej

Jeśli doświadczasz przemocy lub obawiasz się o bezpieczeństwo swoje albo dziecka, nie musisz samodzielnie rozstrzygać, jakie formalne kroki podjąć.

Punkt Konsultacyjny ds. Przeciwdziałania Przemocy MOPS w Cieszynie

Można tu szukać informacji o dostępnych formach pomocy w sytuacji przemocy domowej.

Adres: ul. Skrajna 5, pokój 5, Cieszyn Telefony: **533 304 120**, **33 479 49 19**, **33 479 49 18**

Jeśli potrzebujesz schronienia, porady lub pomocy w zaplanowaniu bezpiecznego odejścia od osoby stosującej przemoc, powiedz o tym osobie udzielającej wsparcia. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia nie czekaj na wizytę w punkcie pomocy.

4. Gdy potrzebujesz wsparcia psychologicznego lub terapeutycznego dla siebie

Możesz zacząć od lekarza rodzinnego, psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Jeśli jesteś w ciąży albo po porodzie, porozmawiaj również z położną lub lekarzem prowadzącym.

Nie musisz czekać, aż sytuacja stanie się nie do zniesienia. Możesz szukać pomocy również wtedy, gdy od dłuższego czasu czujesz przeciążenie, samotność, lęk albo trudność w codziennym funkcjonowaniu.

Potrzebujesz pomocy w znalezieniu właściwego miejsca?

Lokalne ścieżki pomocy w Cieszynie i powiecie cieszyńskim – zobacz naszą mapę wsparcia.

W ramach projektu „Tulimy bezpiecznie" przygotowujemy mapę punktów wsparcia dla rodzin w kryzysie. Jej celem jest ułatwienie znalezienia odpowiedniego kontaktu, kiedy potrzebujesz pomocy dla siebie, dziecka lub całej rodziny.

Jeśli trudno Ci wykonać pierwszy krok i nie wiesz, gdzie szukać profesjonalnego wsparcia, skontaktuj się z wybraną **wolontariuszką-liderką wsparcia Tulimy Mamy**. To osoby przeszkolone do niesienia pierwszej pomocy emocjonalnej. Mogą Cię wysłuchać, pomóc uporządkować potrzeby i wskazać możliwe drogi uzyskania dalszej pomocy.

Wolontariuszka nie zastępuje psychologa, psychoterapeuty, lekarza ani interwencji kryzysowej. Nie musi też rozwiązać całej sytuacji. Czasem najważniejszą pomocą jest wspólne znalezienie pierwszego kontaktu i ustalenie, co zrobić dalej.

Ważne numery i zasady bezpieczeństwa

112 – numer alarmowy

Zadzwoń pod numer 112, gdy występuje bezpośrednie zagrożenie życia, zdrowia lub bezpieczeństwa, na przykład gdy ktoś grozi zrobieniem sobie lub innej osobie krzywdy, dziecko nie jest bezpieczne albo dochodzi do przemocy wymagającej natychmiastowej interwencji. Możesz również skontaktować się bezpośrednio z właściwymi służbami.

800 70 2222 – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

Bezpłatna, całodobowa pomoc dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym. Informacje:

centrumwsparcia.pl

116 123 – wsparcie dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

Informacje o dostępnych formach pomocy:

116sos.pl

Numery telefonów, godziny przyjęć i zakres działania instytucji mogą się zmieniać. Przed wizytą warto sprawdzić aktualne dane na oficjalnej stronie danej placówki lub telefonicznie.

Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi, żeby poprosić o pomoc. Możesz zacząć od jednego telefonu, jednej rozmowy lub wiadomości do osoby, która pomoże Ci znaleźć kolejny krok.



PODSUMOWANIE

„Bo bezpieczeństwo zaczyna się od małych kroków.”

Sytuacje kryzysowe nie zawsze da się przewidzieć. Czasem wystarczy kilka godzin bez prądu, awaria telefonu, nagła konieczność opuszczenia domu albo choroba, by codzienne funkcjonowanie rodziny stało się trudniejsze. Kiedy w domu jest niemowlę lub małe dziecko, trzeba dodatkowo zadbać o jego bezpieczeństwo, potrzeby i poczucie bliskości.

Nie mamy wpływu na wszystko, co może się wydarzyć. Mamy jednak wpływ na część przygotowań: możemy ustalić, jak skontaktujemy się z bliskimi, gdzie znajdziemy potrzebne dokumenty, co zabierzemy ze sobą w razie ewakuacji i do kogo zwrócimy się po pomoc.

Właśnie temu służy ten poradnik. Powstał z myślą o kobietach w ciąży, młodych mamach, rodzicach i opiekunach małych dzieci z Cieszyna i okolic. Jego celem nie jest straszenie ani przekonywanie, że trzeba być przygotowanym na każdą możliwą sytuację. Chodzi o to, by w trudnym momencie mieć choć kilka spraw przemyślanych wcześniej i nie musieć zaczynać od zera.

Jednym z najprostszych sposobów zwiększenia bezpieczeństwa jest przygotowanie rodzinnego planu awaryjnego. Nie musi być skomplikowany ani zajmować wielu stron. Powinien odpowiadać na kilka podstawowych pytań:

- Co zrobimy, jeśli będziemy musieli szybko opuścić dom?
- Jak skontaktujemy się ze sobą, jeśli nie będziemy mogli rozmawiać przez telefon?
- Gdzie spotkamy się, jeśli nie uda nam się wrócić do domu?
- Kto może odebrać dziecko ze żłobka lub przedszkola, jeśli rodzic nie dotrze na miejsce?
- Gdzie przechowujemy dokumenty, leki i najważniejsze rzeczy potrzebne dziecku?
- Kto może pomóc nam w sytuacji nagłej?

Warto omówić te kwestie z domownikami, zapisać najważniejsze ustalenia i regularnie do nich wracać. Plan powinien uwzględniać wiek dziecka, stan zdrowia członków rodziny, potrzeby związane z karmieniem, przyjmowane leki i możliwości przemieszczania się.

Pomocne jest również przygotowanie rodzinnego zestawu bezpieczeństwa. Nie musi powstać od razu ani zawierać wszystkiego, co można znaleźć na rozbudowanych listach awaryjnych. Najważniejsze, by zgromadzić rzeczy potrzebne w pierwszych godzinach kryzysu i stopniowo uzupełniać zapasy.

W przypadku rodziny z małym dzieckiem warto uwzględnić przede wszystkim wodę, odpowiednią żywność, leki, dokumenty, środki higieniczne, ubrania na zmianę i rzeczy niezbędne do opieki nad dzieckiem. Przydatne mogą być również przedmioty, które pomagają mu się uspokoić, np. ulubiona przytulanka.

Blackout, awaria sieci komórkowej, brak internetu czy utrata kontaktu z bliskimi mogą utrudnić zdobywanie informacji i organizowanie pomocy. W

takich sytuacjach znaczenie mają proste przygotowania: zapisane na papierze numery telefonów, naładowany powerbank, latarka, zapas baterii oraz ustalone wcześniej miejsca spotkania.

Jeśli nie możesz dodzwonić się do bliskiej osoby, nie zakładaj od razu, że stało się coś złego. Ustalony wcześniej sposób postępowania pomoże uniknąć niepotrzebnej paniki. Korzystaj z dostępnych oficjalnych komunikatów i sprawdzonych źródeł informacji, a baterię telefonu oszczędzaj na najważniejsze potrzeby.

Kolejną sytuacją wymagającą przygotowania jest ewakuacja. **Gdy trzeba szybko opuścić dom, łatwo zapomnieć o rzeczach, które w codziennym życiu wydają się oczywiste.** Dlatego warto wcześniej ustalić, co zabierzemy, jak przetransportujemy dziecko i kto odpowiada za poszczególne zadania.

Przygotowując się do ewakuacji z niemowlęciem lub małym dzieckiem, weź pod uwagę sposób karmienia, pieluchy i środki higieniczne, ubrania, leki, dokumenty oraz sprzęt potrzebny do bezpiecznego przemieszczania się. Nie zapomnij o potrzebach emocjonalnych dziecka. Znana przytulanka, kocyk lub inny przedmiot dający mu poczucie bezpieczeństwa mogą okazać się równie ważne jak część wyposażenia.

Nie każdą sytuację można zaplanować w szczegółach. Dobrze przygotowany plan i podstawowy zestaw pomagają jednak działać spokojniej, gdy trzeba podjąć decyzje pod presją czasu.

Bezpieczeństwo to nie tylko rzeczy, które mamy w domu. To również informacje, na podstawie których podejmujemy decyzje, oraz dane, które udostępniamy w internecie.

W sytuacji kryzysowej szczególnie łatwo natknąć się na niesprawdzone wiadomości, alarmujące wpisy lub komunikaty wywołujące strach i presję natychmiastowego działania. Zanim udostępnisz taką informację lub zastosujesz się do zawartych w niej wskazówek, sprawdź jej źródło, datę publikacji i potwierdzenie w oficjalnych komunikatach.

Nie klikaj pochopnie w podejrzane linki i nie przekazuj danych osobowych ani informacji o bezpieczeństwie rodziny nieznanym osobom. Warto również świadomie decydować, jakie informacje o dziecku, miejscu pobytu i codziennych zwyczajach publikujemy w sieci.

Nie chodzi o to, by przestać korzystać z internetu. Chodzi o to, by umieć odróżnić wiarygodną informację od takiej, która może wprowadzić nas w błąd lub narazić rodzinę na niebezpieczeństwo.

Kryzys nie musi oznaczać awarii, ewakuacji ani innego nagłego zdarzenia zewnętrznego. Może pojawić się również wtedy, gdy rodzic przez długi czas funkcjonuje w przeciążeniu, doświadcza samotności, lęku, bezradności lub poczucia, że nie daje już rady.

Ciąża, poród i opieka nad małym dzieckiem mogą wiązać się z wieloma zmianami i trudnymi emocjami. Nie trzeba czekać na moment, w którym sytuacja stanie się nie do zniesienia, żeby poprosić o wsparcie.

W pierwszych chwilach kryzysu warto sprawdzić, czy Ty i dziecko jesteście bezpieczni, zadbać o podstawowe potrzeby i zastanowić się, jaka pomoc jest teraz najbardziej potrzebna. Czasem będzie to odpoczynek, posiłek lub przejęcie opieki nad dzieckiem przez bliską osobę. Innym razem potrzebna będzie rozmowa ze specjalistą.

Osoba wspierająca rodzica może pomóc, słuchając bez oceniania i proponując konkretne działanie. Nie musi mieć gotowej odpowiedzi na każdy problem. Ważne, by nie bagatelizowała trudności i nie obiecywała, że wszystko samo się ułoży.

Istotne jest również rozpoznawanie sytuacji wymagających pilnej interwencji. Jeśli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia, zdrowia lub bezpieczeństwa rodzica albo dziecka, należy kontaktować się z numerem alarmowym 112 lub właściwymi służbami. W innych trudnych sytuacjach warto szukać pomocy psychologicznej, medycznej lub interwencyjnej odpowiedniej do potrzeb.

Nie musisz wiedzieć wszystkiego. Ważne, żebyś wiedziała, gdzie szukać pomocy.

W sytuacji kryzysowej jednym z największych problemów bywa nie tylko samo zdarzenie, lecz także niepewność: do kogo zadzwonić, gdzie pójść i czy dana instytucja zajmuje się właśnie takim problemem.

Dlatego ważną częścią poradnika jest lokalna ścieżka wsparcia dla rodzin z Cieszyna i powiatu cieszyńskiego. Mapa wsparcia przygotowana w ramach projektu „Tulimy bezpiecznie” ma ułatwić znalezienie instytucji, organizacji i miejsc, w których można uzyskać pomoc.

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, możesz zwrócić się do wolontariuszki-liderki wsparcia Tulimy Mamy. Są to osoby przeszkolone do niesienia pierwszej pomocy emocjonalnej. Mogą wysłuchać, pomóc uporządkować potrzeby i wskazać możliwy kierunek dalszego działania. Nie zastępują specjalistów ani służb, ale mogą ułatwić wykonanie pierwszego kroku.

Pamiętaj też, że korzystanie z pomocy nie jest oznaką słabości. Proszenie o wsparcie jest jednym ze sposobów dbania o siebie i swoją rodzinę.

Apel na koniec!

Nie musisz wdrażać wszystkich wskazówek jednego dnia. Możesz zacząć od uzupełnienia rodzinnego planu awaryjnego, sprawdzenia ważnych numerów, przygotowania niewielkiego zestawu bezpieczeństwa lub zapisania kontaktu do osoby, do której zwrócisz się w trudnej chwili.

Na końcu poradnika znajdziesz karty i checklisty do wydrukowania, uzupełnienia i wykorzystania w domu. Możesz przechowywać je w widocznym miejscu, zabrać ze sobą albo przekazać drugiemu opiekunowi dziecka. Wracaj do nich, kiedy zmieniają się potrzeby rodziny.

Ten poradnik nie zastąpi pracy służb ratunkowych, profesjonalnej pomocy ani aktualnych komunikatów dotyczących zagrożeń. Ma pomóc Ci lepiej przygotować się na niektóre sytuacje, uporządkować najważniejsze informacje i łatwiej znaleźć wsparcie.

Bezpieczeństwo nie polega na tym, że przewidzisz wszystko. Polega na tym, że przygotujesz to, na co masz wpływ, i będziesz wiedzieć, gdzie szukać pomocy, gdy wydarzy się coś nieoczekiwanego.

Nie musisz robić tego sam/sama. Możesz zacząć od małego kroku – dla siebie, dziecka i całej rodziny.

Część III. Materiały do wykorzystania

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.

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.

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.

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: _____

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.

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.

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.

„Poradnik Bezpieczeństwa dla Mam i Rodzin”

© Stowarzyszenie Tulimy Mamy, Cieszyn 2026

Opracowanie redakcyjne: Małgorzata Bryl-Sikorska i Anna Kwiatek-Kucharska

Korekta: Małgorzata Bryl-Sikorska

Skład i opracowanie graficzne: Przemysław Sikorski

Druk: Drukarnia i Wydawnictwo ARKA

Publikacja zrealizowana w ramach zadania publicznego pn. „Tulimy bezpiecznie – Poradnik Bezpieczeństwa i lokalna sieć odporności rodzin”.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI