

# Bądź gotowy – poradnik na czas kryzysu i wojny

## Bądź gotowy – poradnik na czas kryzysu i wojny

Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia jest niezwykle istotnym elementem budowania odpornego społeczeństwa, a to przekłada się bezpośrednio na odporność państwa. Dlatego Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, od kilku lat prowadzi edukację w tym obszarze, przygotowując poradniki bezpiecznych zachowań, infografiki, animacje i filmy, które są rozpowszechniane poprzez profile w mediach społecznościowych oraz są ilustracją do publikowanych ostrzeżeń. "Bądź gotowy – poradnik na czas kryzysu i wojny" to ostatni materiał, który został przygotowany przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa.



BĄDŹ  
GOTOWY!

W poradniku w prosty sposób wyjaśniono, jak przygotować się do funkcjonowania/działania w sytuacji kryzysowej – co zrobić, by uniknąć zagrożenia i jak się zachować podczas jego wystąpienia. Sytuacje kryzysowe mogą mieć różne podłoże – i nie zawsze musi to być intencjonalne działanie człowieka, ale np. wypadek/awaria w zakładzie przemysłowym, który wykorzystuje w procesie technologicznym niebezpieczne substancje – dlatego warto być przygotowanym. Wiedzieć, co oznaczają np. wyjście syreny, jak się alarm odwołuje, co należy wtedy zrobić.

Poradnik składa się z dwóch części. Pierwsza zawiera informacje niezbędne do przygotowania się na zagrożenie, druga – wskazówki działania w czasie kryzysu. W materiale znajdziemy m.in.: jak budować odporność na poziomie rodziny, aby zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich; jak chronić się przed dezinformacją, aby nie ulec np.

panice; jak się zachować podczas alarmu i co oznaczają poszczególne sygnały; jak przygotować się do ewentualnej ewakuacji; jak się zachować w przypadku skażenia terenu, braku dostaw energii elektrycznej czy sytuacji zakładowej; jak udzielić pierwszej pomocy.

**Więcej informacji:** [Bądź gotowy – poradnik na czas kryzysu i wojny - Rządowe Centrum Bezpieczeństwa - Portal Gov.pl](#)

**Więcej informacji:** [Poradnik bezpieczeństwa - Portal Gov.pl](#)

# BAĆDŹ GOTOWY!

PORADNIK NA CZAS  
KRYZYSU I WOJNY

RCB

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

Warszawa, 2022 r.