

Bezpieczne Kwakowo · poradnik, temat 7 z 8

Szczególne potrzeby

Jak pomóc osobom starszym, chorym, z niepełnosprawnościami i dzieciom.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW
Moc Małych Społeczności

Najpierw

Ustal z osobą, którą wspierasz, co zrobicie w sytuacji kryzysowej.

W sytuacjach kryzysowych pomóż osobom starszym, chorym czy z niepełnosprawnościami. Nie wszyscy mogą być świadomi nadchodzącego zagrożenia, dlatego przekaż im najważniejsze informacje i wyjaśnij, co trzeba zrobić.

Kolejność działań

1. Porozmawiaj
2. Pomóż się przygotować
3. Powiedz służbom

W nagłym zagrożeniu dzwoń **112**. Ten poradnik nie wysyła alarmów i nie zastępuje Alertu RCB, Regionalnego Systemu Ostrzegania ani poleceń służb.

Aktualizacja: 9 października 2026. Źródła: ostatnia strona.

Temat 7

Co robić, krok po kroku

1. Poznaj sąsiadów

Cel: Wiedzieć, kto może potrzebować wsparcia, a kto może je dać.

- Nawiąż kontakt z osobami, które mieszkają blisko Ciebie.
- Zaangażuj się w inicjatywy sąsiedzkie, grupy informacyjne czy tworzenie list kontaktowych.

> **Granica.** Lista kontaktów sąsiedzkich jest dobrowolna i zostaje między sąsiadami. Nie publikuj jej.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 7.

2. Ustalcie sposób działania

Cel: Żeby w kryzysie nie trzeba było niczego wymyślać.

- Ustal z osobą, którą wspierasz, sposób działania w sytuacji kryzysowej.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 12.

3. Pomóż w przygotowaniach

Cel: Zadbać o leki, baterie i plecak.

- Spakuj plecak ewakuacyjny dla osoby wspieranej.
- Upewnij się, że ma zapas niezbędnych leków.
- Upewnij się, że ma zapas baterii do urządzeń wspomagających, takich jak aparat słuchowy czy sensor do pomiaru cukru.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 12.

4. Poinformuj służby

Cel: Żeby ratownicy wiedzieli, komu trzeba pomóc.

- W razie nagłego zagrożenia poinformuj służby ratownicze o osobie, która wymaga szczególnej pomocy podczas ewakuacji.
- Więcej o tym, jak wspierać osoby potrzebujące szczególnej pomocy, dowiesz się w urzędzie gminy.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 12.

5. Porozmawiaj z dziećmi

Cel: Zmniejszyć niepokój i dać dziecku jasną rolę.

- Przygotuj się do rozmowy i zadbaj o spokojną atmosferę. Dowiedz się, co dziecko już wie i jak się z tym czuje.
- Odpowiadaj szczerze, ale bez drastycznych szczegółów. Jeśli nie znasz odpowiedzi, możecie poszukać jej wspólnie.
- Obserwuj zachowanie dziecka i reaguj na jego emocje.
- Podkreśl, że możecie liczyć na pomoc rodziny, sąsiadów, strażaków, policjantów i ratowników.
- Wytłumacz dziecku, jakie będzie miało zadania, i przećwiczcie je razem.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 13.

6. Gdzie szukać wsparcia

Cel: Znać bezpłatne telefony wsparcia.

- 800 70 22 22: centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym.
- 116 123: telefon zaufania dla dorosłych.
- 116 111: telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

- 800 12 12 12: dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 3.

Tego nie rób

- Nie zakładaj, że każdy usłyszał alarm albo zrozumiał komunikat.
- Nie publikuj danych osób, które potrzebują pomocy.
- Nie opowiadaj dzieciom drastycznych szczegółów.

Przypadki szczególne

Dzieci i seniorzy

Przygotuj dla nich identyfikatory z imieniem, nazwiskiem i telefonem kontaktowym.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, Dekalog bezpieczeństwa, pkt 6.

Pomoc humanitarna

Pomoc humanitarna zawsze jest bezpłatna. Nikt nie może żądać za nią pieniędzy ani przysług.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 6.

Źródła i finansowanie

1. Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, „Poradnik bezpieczeństwa (Warszawa 2025)”. https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa. Sprawdzono 9.10.2026.

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków budżetu państwa. Program: Rządowy Program wsparcia organizacji pozarządowych Moc Małych Społeczności na rok 2026. Zadanie: „MY, WY, ONI — Sąsiedzka Odporność Kwakowa”. Wartość finansowania: 50 000,00 zł. Całkowita wartość zadania: 50 000,00 zł. Data podpisania umowy dotacji: 9 października 2026 r.

Publikacja odzwierciedla jedynie opinię jej autora. NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.

Lista kontrolna: Szczególne potrzeby

- [ ] Wiem, kto w sąsiedztwie może potrzebować wsparcia.
- [ ] Ustaliliśmy z tą osobą, co robimy w kryzysie.
- [ ] Leki i baterie do urządzeń wspomagających są w zapasie.
- [ ] Plecak ewakuacyjny osoby wspieranej jest spakowany.
- [ ] Dzieci i seniorzy mają identyfikatory z telefonem kontaktowym.
- [ ] Rozmawiałem z dzieckiem o tym, co będzie robić.

Dopisz własne punkty

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sprawdzono dnia: .....