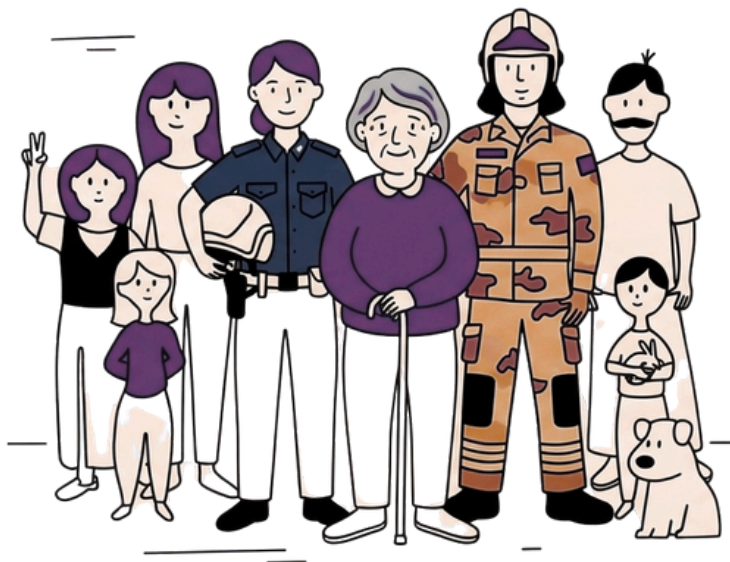




# Vademecum Bezpiecznego Seniora



Projekt finansowany przez Fundację ORLEN i Fundację PKO Banku Polskiego, za pośrednictwem POP Fund, zarządzanego przez Fundację PCPM



*Bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy!*

Ten poradnik został stworzony przez Fundację FAES, w ramach projektu pn. „(Nie)daj się zaskoczyć! Przygotowanie na kryzys seniorów z Krakowa i powiatu krakowskiego”, aby pomóc Ci chronić siebie, swój dom i bliskich.

Przeczytaj, wypełnij i miej zawsze pod ręką.

# Twój bezpieczny umysł: Ochrona przed oszustwami

Złota zasada ograniczonego zaufania - w Internecie i przez telefon każdy może udawać kogoś innego

ZAGROŻENIE (FAŁSZ) 	TWOJA REAKCJA (PRAWDA) 
<p><b>SMS z linkiem:</b> -masz niedopłatę za prąd 2,50 -Twoja paczka została zatrzymana  -nakaz zapłaty mandatu</p>	<p><b>ZIGNORUJ I USUŃ</b>  Nie klikaj w linki! Instytucje państwowe wysyłają darmowe <b>Alerty RCB</b>, a nie wezwania do zapłaty</p>
<p><b>Telefon od:</b>  policjanta, wnuczka lub pracownika banku z <i>prośbą o pilne przekazanie gotówki, hasła lub przelania środków na bezpieczne konto.</i></p>	<p><b>ROZŁĄCZ SIĘ</b>  Policja, ani bank <b>NIGDY</b> nie proszą o gotówkę ani hasła przez telefon. Zadzwoń do bliskich lub na <b>112</b>.</p>
<p><b>Szokujące nagłówki</b>  pełne wykrzykników (np. <b>UDOSTĘPNIJ!</b> <b>Zabraknie chleba i paliwa !!!</b>)</p>	<p><b>ZATRZYMAJ PANIKĘ.</b>  Zastosuj regułę <b>5 pytań</b>: Kto to napisał, jaki ma cel, kiedy została wysłana, co dokładnie oferuje, skąd pochodzi. Korzystaj z oficjalnych rządowych źródeł (strony z końcówką <b>.gov.pl</b>)</p>

# Cyberprzestępczość

## Bezpieczny Senior w Sieci – Twoja Tarcza Przed Cyberprzestępcami

### Silne hasła to podstawa

- Używaj różnych haseł do różnych kont.
- Twórz hasła z liter, cyfr i znaków specjalnych (np. Kwiat!2026).
- Nie zapisuj haseł w miejscach łatwo dostępnych dla innych.

### Bezpieczne zakupy online

- Kupuj tylko w zaufanych sklepach z opiniami.
- Sprawdź, czy adres strony zaczyna się od https:// (kłódka w przeglądarce).
- Nigdy nie podawaj danych karty płatniczej na podejrzanych stronach.

### Aktualizacje i ochrona urządzeń

- Regularnie aktualizuj system i aplikacje w telefonie i komputerze.
- Zainstaluj program antywirusowy i nie wyłączaj go.
- Nie ściągaaj plików z niepewnych źródeł.

### Zasady zdrowego rozsądku

- Nie ufaj zbyt pięknym ofertom „na wyciągnięcie ręki”.
- Pamiętaj: cyberprzestępcy często podszywają się pod instytucje, przyjaciół, wnuków.
- W razie wątpliwości – przerwij rozmowę lub wyloguj się i sprawdź informacje u kogoś zaufanego.

*Zanim klikniesz, podasz swoje dane lub wykonasz przelew – zatrzymaj się na chwilę, zastanów i skonsultuj z kimś zaufanym, bo ostrożność to najlepsza ochrona Twoich pieniędzy i spokoju !*

# Twój bezpieczny dom: Zapasy na 3 dni

Co przygotować, gdy zabraknie prądu, wody lub nie będzie można wyjść z domu



## Woda i jedzenie

- min. 3 litry wody butelkowanej na osobę na dobę
- żywność z długim terminem ważności, niewymagająca gotowania ani lodówki (suchary, konserwy, dania w słoikach, batony)



## Zdrowie i higiena

- zapas leków przyjmowanych na stałe (na min. 3 miesiące)
- podstawowa apteczka, mokre chusteczki, mydło, worki na śmieci



## Światło i ciepło

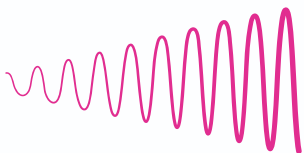
- latarka na baterię lub korbkę (unikaj świeczek, jeśli jesteś sam/-a-to występuje ryzyko pożaru)
- radio na baterię, zapasowe baterie, zapałki/zapalniczka, ciepły koc



## Sprzęt i pieniądze

- zapas gotówki w małych nominałach (bankomaty i terminale nie będą działać bez prądu)
- naładowany powerbank do telefonu

# Zrozumieć Alarmy i Schronienia



Dźwięk **MODULOWANY** (3 minuty)  
=**OGŁOSZENIE ALARMU**.  
Włącz radio, wejdź na [gov.pl/rcb](http://gov.pl/rcb).  
Oczekuj Alertu RCB (SMS).



Dźwięk **CIĄGŁY** (3 minuty)  
=**ODWOŁANIE ALARMU**.

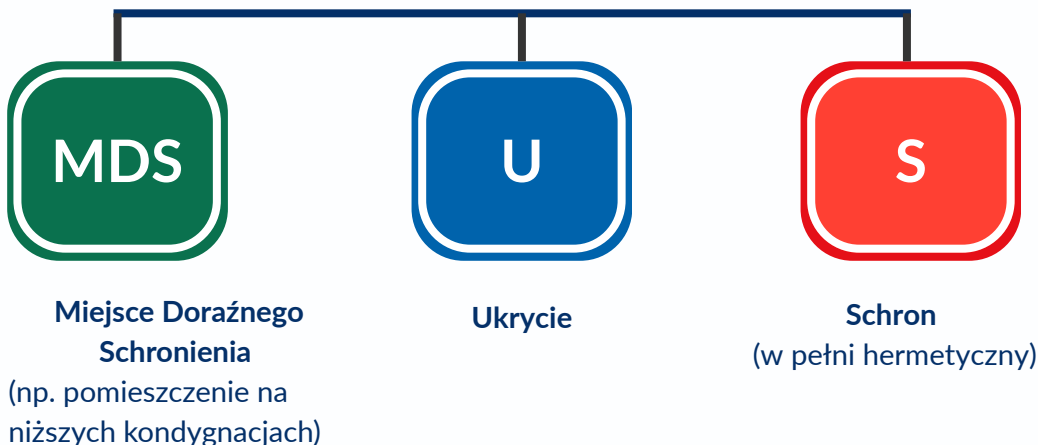
## Aplikacja RSO:

Pobierz bezpłatną aplikację Regionalny System Ostrzegania (RSO) na swój telefon, by otrzymać powiadomienia o zagrożeniach.



## Złota zasada:

Szukaj pomieszczeń z grubymi ścianami, na najniższej kondygnacji, bez okien (np. własna piwnica)



# Gdy trzeba działać: Sytuacje Kryzysowe

*Najważniejsze zasady zachowania, gdy wystąpi bezpośrednie zagrożenie*

## Brak prądu (Blackout)



- Odłącz z gniazdek wszystkie sprzęty (by uniknąć spięcia, gdy nagle prąd wróci).
- Oszczędzaj ciepło - zbierz domowników w jednym pokoju.
- Nie otwieraj niepotrzebnie lodówki i zamrażarki.

## Wybuch lub strzały



- Natychmiast padnij na ziemię i ostoń głowę rękami.
- Znajdź grubą ostonę ( mur, zagłębienie terenu), odsuń się od okien.
- Pod żadnym pozorem nie korzystaj z wind. Uciekaj schodami.

## Pożar



- Zakryj usta i nos mokrym materiałem (chroni przed trującym dymem).
- Jeśli pali się olej lub tłuszcz na patelni - **NIE LEJ WODY!** Przykryj szczelnie pokrywką lub kocem.
- Nie otwieraj okien (tlen podsyca ogień).

# Pierwsza pomoc

1

## Sprawdź i reaguj

Podejdź, potrząśnij za ramię  
i zapytaj głośno:  
**Słyszysz mnie?**  
Odchyl głowę do tyłu  
i przez 10 sekund nasłuchuj oddechu.



2

## Wezwij pomoc (112) :

Powiedz wyraźnie:  
**Gdzie jesteś? Co się stało? Ile osób  
potrzebuje pomocy?**  
Nie rozłączaj się pierwszy!



3

## Jeśli ODDYCHA:

Ułóż osobę  
bezpiecznie na boku  
(pozycja boczna  
ustalona).

4

## Jeśli NIE ODDYCHA :

Uciskaj rytmicznie środek  
klatki piersiowej  
(30 uciśnień, 2 wdechy).  
Poszukaj w pobliżu  
automatycznego  
defibrylatora (AED).

# Ewakuacja krok po kroku

Jeśli służby nakażą ewakuację - nie dyskutuj i nie zwlekaj.  
Życie jest cenniejsze niż dobytek !



## Krok 1: Zabezpiecz dom

Zakręć główny zawór gazu i wody. Odłącz prąd.  
Opróżnij lodówkę, jeśli pozwala na to czas.



## Krok 2: Ubierz się mądrze

Ubierz się na cebulkę, stosownie do pogody. Załóż wygodne buty z grubą podeszwą. **WAŻNE:** Unikaj ubrań w kolorach ochronnych (zielony, brąz, moro) - nie możesz wyglądać jak żołnierz.



## Krok 3: Weź plecak

Zabierz ze sobą przygotowany plecak ewakuacyjny, ważne dokumenty, oraz swoje zwierzęta w transporterze.



## Krok 4: Wyjdź bezpiecznie

Zamknij drzwi na klucz. Udaj się pieszo w wyznaczone przez służby miejsce zbiórki (nie blokuj dróg samochodem).

*nie panikuj - wyjdź - pomóż innym*

# Checklista: Twój plecak ewakuacyjny



Każdy domownik (również dzieci) powinien mieć **SWÓJ WŁASNY** spakowany plecak, gotowy do zarzucenia na ramię. **Oznacz co już masz!**



## Dokumenty i zdrowie

- dowód osobisty, akty własności, gotówka
- pendrive z kopiami dokumentów
- notes i ołówek/długopis
- leki osobiste(zapasy) i apteczka
- mydło, żel do dezynfekcji,
- worki na śmieci
- maski ochronne i mokre chusteczki

## Przetrawianie i sprzęt

- butelka z filtrem i zapas wody
- posiłki na 3 dni (np. suche, konserwy, batony)
- otwieracz do konserw i komplet sztućców
- latarka, radio i zapasowe baterie
- powerbank i kabel do telefonu
- ubranie na zmianę, kurtka, śpiwór
- zapałki lub zapalniczka, gwizdek



*Twój plecak ewakuacyjny powinien być spakowany już teraz.  
Umieść go w łatwo dostępnym miejscu np. w szafie w przedpokoju.*

# Ważne kontakty

## Moje ważne numery (Wpisz długopisem)

Numer alarmowy: **112**

Mój lekarz rodzinny:.....

Mój zaufany sąsiad:.....

Telefony do bliskich: .....

.....

.....

Infolinia banku (blokada karty!).....

.....

Operator sieci komórkowej (blokada telefonu!).....

Administracja / spółdzielnia.....

.....

.....

Projekt finansowany przez Fundację ORLEN i Fundację PKO Banku Polskiego,  
za pośrednictwem POP Fund, zarządzanego przez Fundację PCPM

