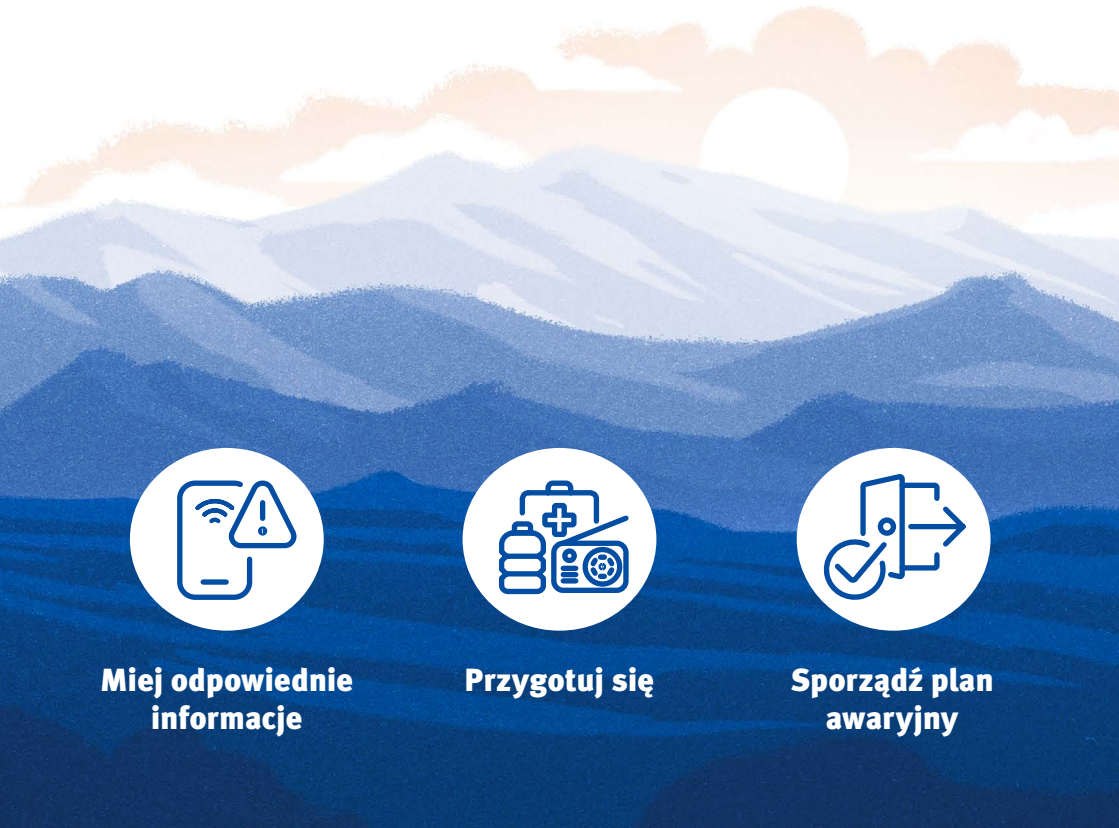
Bądź przygotowany

Bezpieczeństwo i dobrobyt społeczności to nasza wspólna odpowiedzialność



Miej odpowiednie informacje

Przygotuj się

Sporządź plan awaryjny

Bezpieczeństwo i dobrobyt społeczności to nasza wspólna odpowiedzialność

W tej broszurze znajdziesz wskazówki, jak przygotować się na poważne incydenty lub zakłócenia w działaniu podstawowych usług, które mogą mieć wpływ na życie codzienne.

Islandia jest bezpiecznym krajem ze skutecznym systemem ochrony ludności. W ostatnich latach doświadczyliśmy zarówno klęsk żywiołowych, jak i globalnej pandemii. Jednocześnie zmieniła się sytuacja w zakresie bezpieczeństwa, przynosząc nowe wyzwania. Międzynarodowe napięcia i konflikty zbrojne w Europie i poza nią mogą również mieć wpływ na Islandię.

Współczesne społeczeństwa stają się coraz bardziej podatne na zagrożenia. Jesteśmy coraz bardziej uzależnieni od energii elektrycznej, telekomunikacji i importu najpotrzebniejszych artykułów. Przerwy w dostawach energii elektrycznej lub łączności telekomunikacyjnej mogą zakłócać funkcjonowanie podstawowych usług. W takich sytuacjach dostęp do najpotrzebniejszych artykułów może być ograniczony, a obciążenie służb ratunkowych może wzrosnąć.

Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu możesz tymczasowo zaspokoić podstawowe potrzeby swojego gospodarstwa domowego i wspierać ludzi wokół Ciebie. Ważne jest, aby sporządzić plan awaryjny i zgromadzić zapasy wody, żywności oraz najpotrzebniejszych artykułów wystarczający na co najmniej trzy dni. Ta broszura pomoże Ci w takich przygotowywaniach. Kiedy więcej osób jest dobrze przygotowanych, ratownicy są w stanie lepiej pomóc tym, którzy najbardziej potrzebują pomocy. Dzięki przygotowaniu zwiększamy zarówno własne bezpieczeństwo, jak i odporność całej społeczności na sytuacje kryzysowe.

Odporność społeczności w sytuacjach kryzysowych 4

Miej odpowiednie informacje 6

Przygotuj się 9

- Infrastruktura elektryczna 11
- Ogrzewanie domowe 11
- Żywność i woda pitna 11
- Pieniądze i systemy płatności 12
- Komunikacja i transport 13

Sporządź plan awaryjny 14

- Plan awaryjny dla gospodarstwa domowego 15
- Lista kontrolna najpotrzebniejszych artykułów 16

Postępuj zgodnie z instrukcjami 17

- Ewakuacja 18
- Zwierzęta 18
- Ośrodki zbiorowego zakwaterowania 19

Grupy szczególnie narażone 20

Dzieci 21

Dobre samopoczucie 22

Punkty pomocy w sytuacji kryzysowej 23



Odporność społeczności w sytuacjach kryzysowych



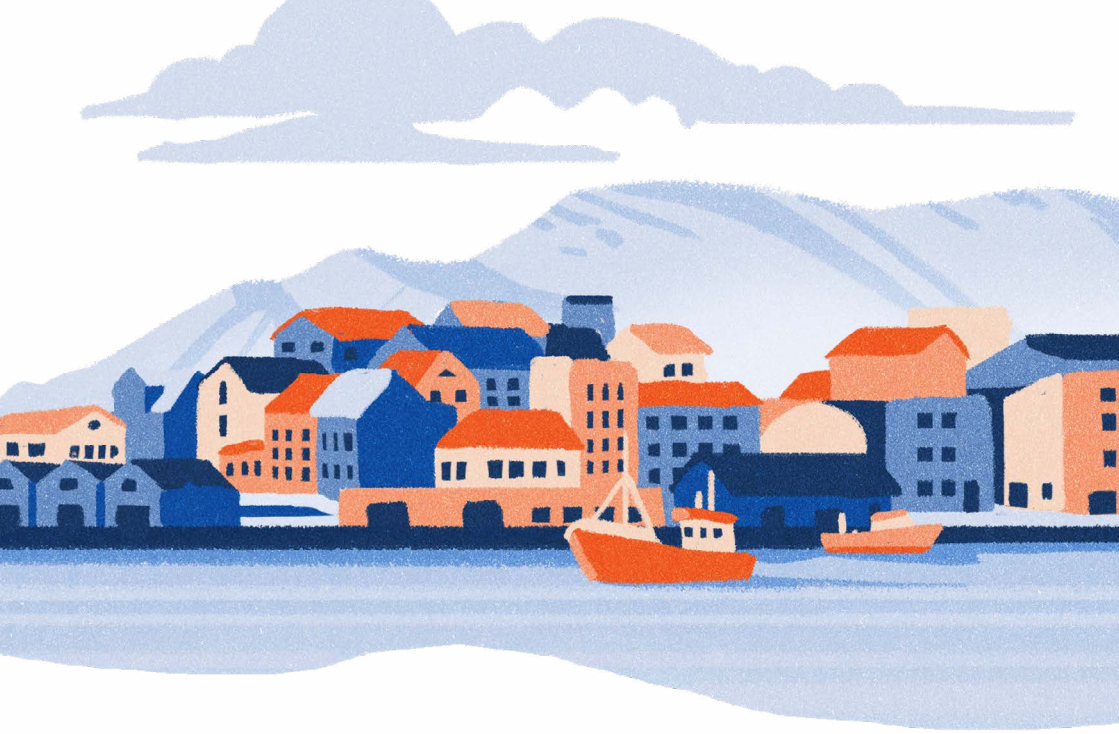
Bezpieczeństwo i dobrobyt społeczności to nasza wspólna odpowiedzialność

Odporność na sytuacje kryzysowe to zdolność systemu lub społeczności do unikania kryzysów, ograniczania ich skutków lub przezwyciężania ich dzięki działaniom zapobiegawczym i reagowaniu na zagrożenia.

System ochrony ludności ma na celu zapewnienie bezpieczeństwa społeczności w sytuacjach zagrożenia. Organy publiczne odpowiadają przede wszystkim za planowanie i koordynację działań, jednak bezpieczeństwo można zapewnić tylko dzięki zaangażowaniu nas wszystkich – poszczególnych osób, rodzin, firm, przedsiębiorstw, organizacji i instytucji.

Najważniejsze jest przygotowanie

Odporność społeczności w sytuacjach kryzysowych przejawia się w naszej zdolności do utrzymania możliwie największej ciągłości funkcjonowania w obliczu takich sytuacji, szybkiego i właściwego reagowania, dokładania wszelkich starań, by zapewnić podstawowe



usługi, oraz tworzenia warunków do odbudowy. Silna odporność na sytuacje kryzysowe opiera się na sprawnej organizacji, wydajnych systemach i współpracy, ale przede wszystkim na przygotowaniu każdego z nas i gotowości do zaangażowania się.

Planowanie zmniejsza niepewność

Nie wszystkim kryzysom można zapobiec. Dlatego tak ważne jest planowanie. Plany awaryjne określają role, pozwalają skrócić czas reakcji i zmniejszają niepewność wtedy, gdy ma to największe znaczenie. Pozwalają one służbom ratunkowym chronić kluczowe obszary funkcjonowania, wspierać grupy szczególnie narażone oraz ustalać priorytety w zakresie wykorzystania zasobów w zależności od potrzeb ludności.

Ta broszura pomoże Ci przygotować prosty plan awaryjny dla Twojego gospodarstwa domowego. Plan powinien opierać się na rzeczywistych potrzebach.

Miej odpowiednie informacje

Ważne jest, aby mieć odpowiednie informacje.

Terminowe i rzetelne informacje mogą mieć kluczowe znaczenie w sytuacji kryzysowej. W obliczu zagrożenia ludność potrzebuje dostępu do rzetelnych informacji o tym, co się dzieje, jakie ryzyko się z tym wiąże oraz jakie działania najlepiej podjąć, aby chronić siebie i swoich bliskich.

Śledząc komunikaty i zalecenia organów publicznych, możemy podejmować świadome decyzje, szybciej reagować i ograniczać ryzyko. Informacje w sytuacjach awaryjnych mają zasadnicze znaczenie zarówno dla reagowania, jak i dla zapobiegania.

Chaos informacyjny jest częścią naszej codzienności i może bezpośrednio wpływać na nasze postawy, zachowania i decyzje. Dlatego ważne jest krytyczne myślenie.

W sytuacji awaryjnej informacje mogą być często mylące, niejasne, a nawet błędne. Informacje mogą się szybko rozprzestrzeniać, szczególnie w mediach społecznościowych. Istnieje ryzyko rozpowszechniania niezweryfikowanych informacji.

Sytuacja awaryjna może ulec pogorszeniu, jeśli ludzie będą postępować według nieprawdziwych informacji. Nieprawdziwe informacje mogą powodować niepotrzebne obawy i nieporozumienia lub prowadzić do podejmowania błędnych decyzji.



Należy pamiętać o następujących kwestiach

Jeśli łączność internetowa i/lub telefoniczna nie działa i występują przerwy w dostawach energii, warto mieć radio, które działa bez zasilania sieciowego.

Jak uzyskać informacje bez elektryczności i Internetu?

Jakie jest źródło otrzymywanych przez nas informacji?

Należy zwrócić uwagę na datę i kontekst. Stare informacje mogą wydawać się nowe.

Należy uważać na wszystko, co wywołuje silne emocje lub brzmi nietypowo. Należy dokładnie przyjrzeć się sprawie.

Nie należy przekazywać informacji, jeśli nie jesteś pewien, czy są prawdziwe.



Przygotuj się

Lepsze przygotowanie, silniejsza społeczność

W przypadku wystąpienia poważnych incydentów ratownicy muszą skoncentrować się na osobach znajdujących się w trudnej sytuacji, które najbardziej potrzebują pomocy. Im więcej osób się przygotuje, tym lepiej ratownicy poradzą sobie z sytuacją, co zwiększa odporność społeczności na sytuacje kryzysowe.

Powinniśmy zadbać o to, aby móc zaspokoić swoje podstawowe potrzeby przez co najmniej trzy dni. Dzięki temu w sytuacji zagrożenia pomoc dotrze do tych, którzy jej najbardziej potrzebują, co zmniejszy obciążenie służb ratowniczych.

Niezależnie od tego, czy mieszkasz sam, czy z rodziną, prosty plan postępowania na wypadek sytuacji kryzysowej w gospodarstwie domowym pomoże Ci właściwie reagować i lepiej radzić sobie ze skutkami poważnych zdarzeń. Ważne jest, aby uwzględnić własną sytuację i zastanowić się, jak może na nią wpłynąć rozległa i długotrwała przerwa w dostawie energii elektrycznej i łączności telekomunikacyjnej lub poważne zakłócenia w funkcjonowaniu innych podstawowych usług.

Przygotowanie nie oznacza oczekiwania na najgorsze, ale gotowość na sytuacje kryzysowe.

Przygotuj się na utratę dostępu do energii elektrycznej. Przygotuj się na ograniczony dostęp do informacji. Przygotowanie ma kluczowe znaczenie dla gospodarstwa domowego, jeśli wystąpi przerwa w dostawie prądu.



Infrastruktura elektryczna

Długotrwałe przerwy w dostawie energii elektrycznej, spowodowane na przykład klęskami żywiołowymi, ekstremalnymi warunkami pogodowymi, aktami sabotażu, wypadkami lub awariami systemów, mogą mieć poważne skutki dla życia codziennego i funkcjonowania podstawowych usług, zwłaszcza jeśli nie zadbano o awaryjne źródła zasilania.

Musimy być przygotowani na brak prądu. Ważne jest, aby przygotować się na ograniczony dostęp do informacji, utrudnioną komunikację, trudności z przygotowywaniem posiłków oraz możliwość ograniczonej dostępności ciepłej wody lub jej całkowity brak. Przygotowanie na sytuacje kryzysowe oznacza zdolność do zapewnienia normalnego funkcjonowania gospodarstwa domowego i ograniczenia niepewności w najtrudniejszych momentach.

Aby ograniczyć wpływ przerw w dostawie prądu, należy zadbać o oświetlenie, możliwość przygotowywania posiłków, ładowania urządzeń i ogrzewania domu. Zrób pierwszy krok: porozmawiaj z ludźmi wokół siebie i przygotuj się na długotrwałą utratę dostępu do energii elektrycznej.

- **Miej latarkę i wystarczającą liczbę baterii w domu lub inne oświetlenie, które działa bez prądu z sieci.**
- **Sprawdź, czy możesz przygotować się do gotowania bez dostępu do prądu z sieci.**
- **Miej przygotowany powerbank do ładowania urządzeń elektronicznych.**

Naładuj telefony, komputery i powerbanki w razie zagrożenia; przechowuj także radio i zapasowe baterie w bezpiecznym miejscu.

Ogrzewanie domowe

W przypadku awarii ogrzewania domowego temperatura w pomieszczeniach może szybko spaść, szczególnie

w najzimniejszych miesiącach roku. Większość domów jest ogrzewana za pomocą gorącej wody, dlatego zakłócenia w działaniu sieci ciepłowniczej mogą znacząco wpłynąć na warunki panujące w domu.



Reagowanie polega na ograniczeniu strat ciepła, utrzymaniu jak najwyższej temperatury w pomieszczeniach oraz dbaniu o zdrowie domowników. Warto wiedzieć, jak utrzymać ciepło w jednej części domu oraz jak postępować, gdy przez dłuższy czas w pomieszczeniach panuje niska temperatura.

Przygotowanie na sytuacje kryzysowe oznacza również solidarność z osobami, które nie są w stanie zadbać o swoje bezpieczeństwo, oraz gotowość do udzielenia im pomocy.

- **Miej pod ręką ciepłą odzież, koce i niezbędne wyposażenie.**
- **Ograniczaj straty ciepła i w razie potrzeby zamknij część pomieszczeń.**
- **Sprawdź, gdzie szukać schronienia, jeśli ogrzewanie domowe nie będzie działać przez dłuższy czas.**

Żywność i woda pitna

Ważne jest, aby każde gospodarstwo domowe utrzymywało zapasy żywności i wody pitnej oraz aby mogło gotować bez elektryczności. Upewnij się, że Twoje gospodarstwo domowe ma wystarczającą ilość zapasów na przynajmniej trzy dni.



Jeśli masz nadwyżki, podziel się zapasami z sąsiadami, rodziną i znajomymi.

Warto wybrać wysokoenergetyczną żywność o długim terminie przydatności wymagającą niewielkiej obróbki termicznej lub niewymagającą jej wcale, np. konserwy i produkty suszone. Taką żywność należy przechowy-



Woda do picia i gotowania

Powinieneś przygotować wystarczającą ilość wody do picia i gotowania dla swojego gospodarstwa domowego na co najmniej trzy dni. Przechowuj wodę w zamkniętych pojemnikach w chłodnym, suchym miejscu. Zaleca się regularne odnawianie zapasów wody.

wać w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, a zapasy powinny być regularnie odnawiane.

Pamiętaj o potrzebach wszystkich grup, na przykład niemowląt i osób, które wymagają specjalnej diety.

Należy wiedzieć, co zrobić, jeśli trzeba przygotować posiłek bez zasilania z sieci. Jeśli chłodziarki i zamrażarki nie działają, najpierw należy wykorzystać żywność z lodówki, a następnie z zamrażarki, dopóki jest zimna. Dbaj o higienę i nie spożywaj żywności, która może być zepsuta.

Pieniądze i systemy płatności

Chociaż systemy płatności w Islandii są na ogół bezpieczne i wydajne, cyberataki, błędy ludzkie, awarie systemów lub przerwy w dostawie prądu mogą powodować tymczasowe zakłócenia. Takie zakłócenia mogą mieć wpływ na płatności kartą, płatności zbliżeniowe i bankowość internetową.

Przygotowanie finansowe oznacza możliwość zakupu niezbędnych produktów i wykonania płatności, nawet gdy usługi cyfrowe są wyłączone. Ważne jest, aby mieć w domu gotówkę. Kwota zależy od liczby osób w gospodarstwie domowym i od tego, jakie towary trzeba kupować dla gospodarstwa domowego i jego członków.

Powinieneś założyć, że przez jakiś czas nie będziesz mógł dokonywać płatności elektronicznych.

- **Zadbaj o to, aby mieć więcej niż jeden środek płatniczy.**
- **Miej przygotowaną gotówkę na zakupy.**
- **Miej przygotowane karty płatnicze i numery PIN na wypadek, gdyby płatności zbliżeniowe nie działały podczas przerwy w zasilaniu.**

Komunikacja i transport

Zakłócenia w działaniu systemów telekomunikacyjnych i transportowych mogą znacząco wpłynąć na komunikację, rozpowszechnianie informacji oraz zdolność do poszukiwania lub wzywania pomocy. Zakłócenia mogą wystąpić z powodu klęsk żywiołowych, wypadków, cyberataków lub przerw w dostawie prądu.

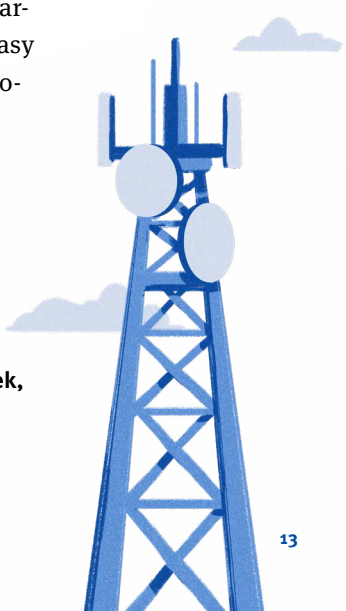
Zakłócenia w transporcie i działaniu systemów komunikacyjnych

Przygotowanie na sytuacje kryzysowe oznacza zapewnienie sobie dostępu do informacji, możliwości kontaktu z bliskimi oraz wiedzy, jak dotrzeć we właściwe miejsce, gdy zmienią się okoliczności. Dobrze jest mieć pod ręką wydrukowane informacje, takie jak ważne numery telefonów i wskazówki dojazdu. Ważny jest również dostęp do radia zasilanego bateriami. Kanałem alarmowym RÚV jest Rás 2, na którym w sytuacjach kryzysowych nadawane będą komunikaty władz skierowane do ludności.

Ustal miejsce spotkania

Na wypadek zakłóceń w komunikacji warto wcześniej ustalić miejsce spotkania oraz to, kto zaopiekuje się dziećmi i innymi osobami potrzebującymi pomocy. Warto również zastanowić się, które środki transportu i trasy są niezawodne, zwłaszcza jeśli mieszkasz w odosobnionym miejscu lub potrzebujesz pomocy od innych.

- **Zadbaj o dostęp do informacji bez elektryczności lub Internetu, w tym za pośrednictwem radia i materiałów drukowanych.**
- **Ustal miejsce spotkania oraz podziel obowiązki w rodzinie i najbliższym otoczeniu.**
- **Sprawdź możliwości transportu i inne opcje na wypadek, gdyby zwykłe trasy były zamknięte.**





Sporządź plan awaryjny

Planowanie jest podstawą dobrego przygotowania. Pozwala określić, jakie przeszkody musimy pokonać, wspólnie podejmować decyzje dotyczące najważniejszych działań i właściwie reagować w sytuacji kryzysowej. To, jakie przygotowania będą dla Ciebie najbardziej odpowiednie, zależy od Twojej sytuacji życiowej, stanu zdrowia i miejsca zamieszkania.

Opracowanie planu pozwala lepiej się przygotować na sytuacje kryzysowe, ograniczyć niepewność i dłużej radzić sobie w trudnych warunkach. Przygotowania mogą przybierać różne formy. Wszyscy możemy coś zrobić. Najważniejsze jest zacząć się przygotowywać. Nie musisz robić wszystkiego na raz. Jeśli przygotowania wydają Ci się trudne, możesz zrobić to etapami.

Plan awaryjny dla gospodarstwa domowego

Plan dla gospodarstwa domowego powinien obejmować zapasy i wyposażenie wystarczające na co najmniej trzy dni, z uwzględnieniem potrzeb domowników i zwierząt, na przykład leków, sprzętu pomocniczego, żywności dla niemowląt, karmy dla zwierząt oraz innych niezbędnych artykułów wymagających wcześniejszego przygotowania.

Warto przechowywać wydrukowaną kopię planu w miejscu znanym wszystkim domownikom. Plan dla gospodarstwa domowego może zawierać szczegółowe informacje, w tym odpowiedzi na kilka kluczowych pytań:

- **Co może się wydarzyć?**
- **Jak możemy zmniejszyć ryzyko wypadków i szkód?**
- **Jak możemy się przygotować i zareagować w przypadku sytuacji kryzysowej?**

Sprzęt i zapasy na wypadek sytuacji kryzysowej nie muszą być przechowywane w jednym miejscu. Najważniejsze, aby były łatwo dostępne, a wszyscy domownicy wiedzieli, gdzie się znajdują. Należy poinformować o planie domowników, zwłaszcza dzieci, regularnie go omawiać i przypominać najważniejsze zasady.



Warto sporządzić listę niezastąpionych przedmiotów – zarówno cennych, jak i mających wartość sentymentalną – aby wiedzieć, co zabrać ze sobą w razie ewakuacji.

Lista kontrolna najpotrzebniejszych artykułów

Poniżej znajduje się lista najpotrzebniejszych artykułów, które pozwolą gospodarstwu domowemu przetrwać co najmniej trzy dni, na przykład w przypadku przerwy w dostawie prądu lub wody albo braku możliwości zrobienia zakupów. Ilość potrzebnych zapasów zależy od liczby domowników i ich indywidualnych potrzeb. Takie najpotrzebniejsze artykuły powinny być łatwe do znalezienia, dostępne i regularnie sprawdzane.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Czerwonego Krzyża pod adresem 3dagar.is

Zapasy i najpotrzebniejsze artykuły

- [ ] Woda
- [ ] Żywność w puszkach
- [ ] Żywność suszona
- [ ] Otwieracz do puszek
- [ ] Koce
- [ ] Gotówka, karty płatnicze i paszporty
- [ ] Leki

Przybory toaletowe

- [ ] Szczoteczka do zębów
- [ ] Pasta do zębów
- [ ] Mydło
- [ ] Produkty menstruacyjne
- [ ] Pieluchy
- [ ] Chusteczki nawilżane
- [ ] Papier toaletowy

Bezpieczeństwo, światło i zasilanie

- [ ] Apteczka pierwszej pomocy
- [ ] Narzędzie wielofunkcyjne
- [ ] Taśma naprawcza
- [ ] Kuchenka turystyczna lub grill gazowy
- [ ] Zbiornik z gazem
- [ ] Świece
- [ ] Zapalniczka lub zapałki
- [ ] Latarka
- [ ] Baterie
- [ ] Radio na baterie
- [ ] Powerbank
- [ ] Ładowarka
- [ ] Wydrukowana lista ważnych numerów telefonów



Postępuj zgodnie z instrukcjami

To, jakie miejsce będzie najbezpieczniejsze, zależy od aktualnych okoliczności.

W niektórych sytuacjach, na przykład w ekstremalnych warunkach pogodowych, przy zagrożeniu zanieczyszczeniem lub w przypadku innych niebezpiecznych zdarzeń, najbezpieczniej jest pozostać w pomieszczeniach. Należy być przygotowanym na to, że w takich przypadkach przez pewien czas trzeba będzie pozostać w domu i korzystać ze zgromadzonych zapasów.

Upewnij się, że masz wystarczająco dużo żywności, wody, leków i innych niezbędnych artykułów, aby przetrwać kilka dni. Śledź oficjalne ogłoszenia w mediach i nie wychodź na zewnątrz, chyba że wyraźnie wskazano, że jest to bezpieczne.

Zanim wyjdziesz z domu



Zamknij wszystkie okna i zamknij wszystkie drzwi na klucz.



Upewnij się, że dom jest ogrzewany, i wyłącz urządzenia elektryczne, jeśli jest na to czas.



Warto pozostawić włączone światła przy wejściu i przy drzwiach wejściowych.



Po ewakuacji domu umieść informację o ewakuacji na drzwiach lub w oknie.

Ewakuacja

Ewakuacja jest przeprowadzana w celu ochrony ludności, gdy wymaga tego sytuacja. Postępując zgodnie z instrukcjami organów publicznych, dbamy o bezpieczeństwo własne i innych osób.

Ważne jest odpowiednie przygotowanie się na wypadek konieczności ewakuacji z domu. Warto mieć wydrukowane listy najpotrzebniejszych artykułów oraz plan awaryjny dla gospodarstwa domowego.
W chaosie towarzyszącym sytuacji kryzysowej łatwo przeoczyć ważne kwestie. Dobrym rozwiązaniem jest przechowywanie najważniejszych rzeczy do zabrania w razie ewakuacji w wyznaczonym miejscu, tak aby były zawsze gotowe.

Jednym z największych czynników stresu w sytuacjach kryzysowych jest oddzielenie od bliskich. Rodzina powinna zatem uzgodnić miejsce spotkania, zanim cokolwiek się stanie. W przypadku ewakuacji ważne jest, aby wiedzieć, gdzie się udać i jak można się skontaktować z bliskimi.

Zwierzęta

Jeśli pozostanie w pomieszczeniach jest najbezpieczniejszą opcją, ważne jest, aby mieć ilość karmy, wody i niezbędnych zapasów dla zwierząt wystarczającą na kilka dni. Należy również wziąć pod uwagę leki, higienę i inne potrzeby zwierzęcia.

Na wypadek ewakuacji należy mieć plan awaryjny dotyczący zwierząt i uwzględnić je w planie dla gospodarstwa domowego.



W przypadku pobytu w ośrodku zbiorowego zakwaterowania lub innym miejscu publicznym należy mieć odpowiednie akcesoria, takie jak transporter, obroża, smycz i inne przedmioty niezbędne do zapewnienia bezpieczeństwa zwierzętom i otoczeniu.

Ośrodki zbiorowego zakwaterowania

Ośrodki zbiorowego zakwaterowania mogą być otwierane i organizowane w krótkim czasie, aby zapewnić bezpieczeństwo i schronienie osobom dotkniętym klęskami żywiołowymi lub innymi poważnymi zdarzeniami. Osobom przebywającym w takich ośrodkach zapewnia się, w zależności od potrzeb, podstawowe środki niezbędne do życia, takie jak żywność, schronienie i odzież, a także dodatkowe formy pomocy, w tym pierwszą pomoc, wsparcie psychologiczne, poradnictwo i informacje.

Ośrodki zbiorowego zakwaterowania znajdują się zwykle w szkołach lub innych odpowiednich miejscach, zależnie od okoliczności.

Informacje na temat lokalizacji ośrodków zbiorowego zakwaterowania można znaleźć na stronie internetowej Czerwonego Krzyża.

Grupy szczególnie narażone

Pomyśl o innych osobach

Sytuacje kryzysowe wpływają na ludzi na różne sposoby, a niektóre grupy są bardziej podatne na zagrożenia niż inne. Na przykład dzieci, osoby starsze, osoby niepełnosprawne, osoby obcego pochodzenia, które niedawno przeniosły się do kraju, a także osoby chore są szczególnie narażone podczas sytuacji awaryjnych. Ważne jest, aby osoby korzystające na co dzień z pomocy nadal otrzymywały niezbędne wsparcie w sytuacji kryzysowej.

Warto omówić z rodziną, znajomymi, sąsiadami, opiekunami lub pracownikami opieki społecznej, jaka pomoc może być potrzebna w sytuacji kryzysowej, niezależnie od tego, czy należy pozostać w domu, czy też opuścić dom i udać się w bezpieczniejsze miejsce.

Dzieci

Bądź obecny

Spędzaj czas z rodziną, robiąc coś przyjemnego, aby oderwać myśli od sytuacji oraz pomóc złagodzić strach i niepokój.

Dzieci mogą odczuwać przerażenie i niepewność, jeśli doświadczają poważnych zdarzeń w bezpośrednim otoczeniu. Reakcje i postawy najbliższych mogą pomóc im poradzić sobie w trudnych okolicznościach, ale jeśli nie zachowamy ostrożności, mogą też pogorszyć sytuację. Dzieci w różnym wieku wyrażają swoje uczucia na różne sposoby. Ważne jest, aby być przy nich i obserwować oznaki stresu lub niepokoju.

Wyjaśnij dzieciom

Wyjaśnij dzieciom, co się stało, w sposób dostosowany do ich wieku i dojrzałości. Ważne jest, aby być szczerym i mówić prawdę. Dzięki temu lepiej rozumieją one sytuację oraz unikają niepotrzebnego strachu i niepokoju. Staraj się zachować jak najwięcej normalności w codziennym życiu dzieci. Staraj się, aby posiłki, pora snu, uczęszczanie do szkoły i odpoczynek były jak najbardziej regularne.



Dobre samopoczucie

Zadbaj o swoje dobre samopoczucie



W trudnych okolicznościach normalne jest doświadczanie strachu, niepokoju, niepewności, negatywnych myśli, a nawet poczucia beznadziei. Niektórzy z nas są bardziej wrażliwi niż inni. Możemy zrobić wiele, aby poprawić nasze samopoczucie.

Skup się na rzeczach, na które masz wpływ, i wybierz działania, które pomogą Ci zachować koncentrację i spokój. Staraj się w miarę możliwości utrzymać codzienną rutynę, na przykład regularne pory posiłków.

Dbajcie o siebie nawzajem

Pozostawaj w kontakcie ze znajomymi, rodziną i sąsiadami. Wspólne spędzanie czasu daje nam siłę i przypomina, że nie jesteśmy sami.

Stres i niepewność mogą mieć znaczący wpływ na samopoczucie, niezależnie od tego, czy sytuacja jest spowodowana siłami natury, czy też działaniami człowieka. Miłość i solidarność są bardzo ważne w trudnych czasach.

Jeśli Ty lub Twoi bliscy czujecie się źle lub potrzebujecie pomocy, zapraszamy do kontaktu z infolinią pod numerem 1717. Możesz również skontaktować się ze służbą zdrowia pod numerem 1700 lub organizacją Pieta pod numerem 1799.

Punkty pomocy w sytuacji kryzysowej

Zbiorowa siła zjednoczonej społeczności

Jednym z elementów systemu ochrony ludności po wystąpieniu sytuacji kryzysowych jest tworzenie punktów pomocy, w których osoby potrzebujące mogą uzyskać tymczasowe wsparcie. Punkty pomocy są przeznaczone dla mieszkańców obszarów dotkniętych sytuacją kryzysową oraz stanowią centralne miejsce, w którym można uzyskać informacje, porady i inne formy pomocy.

Punkty te ułatwiają dostęp do usług, koordynują udzielanie pomocy i wspierają mieszkańców w powrocie do normalnego życia. Ich celem jest wspieranie osób i społeczności w odbudowie po sytuacji kryzysowej.

Gdy dochodzi do poważnych zdarzeń, niezbędne są solidarność i współpraca. Aby społeczności mogły podnieść się po sytuacji kryzysowej, konieczna jest współpraca osób prywatnych, instytucji i lokalnych organizacji. Odbudowa, rekonstrukcja i remonty powinny obejmować również działania, które pomogą ludziom ponownie poczuć się bezpiecznie.

Dzięki wysokiej odporności na sytuacje kryzysowe, wspólnemu działaniu, solidarności i ukierunkowanej pomocy społeczeństwo szybciej odbuduje się po poważnym kryzysie.

112

112 – linia alarmowa

W sytuacji kryzysowej zadzwoń lub skorzystaj z czatu online pod adresem 112.is. Powiedz, gdzie jesteś i co się stało, oraz postępuj zgodnie z instrukcjami.

1717

Infolinia Islandzkiego Czerwonego Krzyża

Bezpłatne wsparcie jest dostępne przez całą dobę telefonicznie lub na stronie raudikrossinn.is

1700

Pilna pomoc medyczna podstawowej opieki zdrowotnej

Porady i wskazówki dotyczące nagłych problemów zdrowotnych udzielane telefonicznie lub za pośrednictwem czatu internetowego Heilsuvera.

Kod QR umożliwia dostęp do cyfrowej wersji broszury w języku angielskim, polskim oraz w języku migowym.

Zeskanuj kod QR, aby uzyskać informacje w wersji cyfrowej w języku angielskim, polskim lub islandzkim języku migowym.

Przechowuj tę broszurę w bezpiecznym miejscu.