ABC BEZPIECZEŃSTWA CYBERNETYCZNEGO



- Zawsze aktualizuj system informatyczny, aplikacje i przeglądarki. Gdy komputer lub telefon prosi o aktualizację, kliknij TAK.
- Hasła są tajne. Używaj bezpiecznych haseł. Jedno hasło jedno konto. Nie używaj do wszystkich aplikacji jednego hasła. Jeśli potrafisz, korzystaj z menedżera haseł.
- Bank, ZUS, policja nigdy nie poprosi o: hasło, kod SMS, numer karty.
- Bądź uważny, nie klikaj w podejrzane linki. Sprawdzaj nadawcę maili. Nie ufaj atrakcyjnym ofertom.

6/1

- Rób kopie zapasowe ważnych plików, dokumentów.
- Pośpiech = oszustwo. Prośba o decyzję lub odpowiedź dziś, oznacza oszustwo.
- Chroń dane osobowe. Dane osobowe są tajne.
- Nie przekazuj skanu dowodu, legitymacji, numeru karty bankowej.
- Gdy Cię straszą lub wywierają presję, nie ulegaj, nie ufaj.
- Rozwijaj swoją wiedzę o atakach i hakowaniu.

Dla zainteresowanych: zapoznaj się z publikacją NASK „ABC cyberbezpieczeństwa 2.0"

BEZPIECZEŃSTWO TWOJEGO DZIECKA – ZAGROŻENIA



Wyzywanie, straszenie, prześladowanie, oczernianie, poniżanie kogoś w Internecie lub przy użyciu urządzeń mobilnych to rodzaje cyberprzemocy, której akty dokonywane są przy użyciu nowych technologii. Najpowszechniej oznacza to przerabianie i publikowanie ośmieszających materiałów, zdjęć, filmów, upublicznianiu sekretów ofiar, wulgarnym i złośliwym komentowaniu wpisów i zdjęć.

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE ZJAWISKA CYBERPRZEMOCY

- Cyberstalking – natrętne i złośliwe dręczenie osoby, grupy osób lub całej organizacji przy użyciu Internetu. Prześladowca określany jest stalkerem.
- Trollowanie – nieprzyjazne zachowania wobec innych użytkowników Internetu, które mają na celu rozbicie prowadzonej dyskusji. Obecne na grupach dyskusyjnych, forach, czatach itp.
- Troll parenting – publikowanie przez rodziców i opiekunów w Internecie wizerunku dziecka w ośmieszającym czy wręcz kompromitującym kontekście.
- Flaming – to celowe zaognianie wymiany zdań między użytkownikami w różnego typu serwisach dyskusyjnych, prowadzące do narastania agresji wypowiedzi.
- Child grooming – to uwodzenie dzieci w Internecie. budowane na więzi emocjonalnej i zaufaniu między dorosłym a małoletnim (poniżej 15 roku życia. Kodeks Karny), w celu jej uwiedzenia i wykorzystania.
- Szkodliwe i nielegalne treści – prezentujące przemoc, obrażenia fizyczne, okrucieństwo, śmierć, nawołujące do autodestrukcji (samookaleczeń, samobójstw, zażywania szkodliwych substancji), pornografia dziecięca.
- Inne: uzależnienie od gier komputerowych; ryzykowne wyzwania internetowe; cyberprostytucja; seksting (przesyłanie swoich zdjęć o seksualnym charakterze); Pro-ana (anoreksja) – styl życia polegający na dążeniu do doskonałości, za jaką uważa się wychudzoną figurę.

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY – ZAPOBIEGAJ I WALCZ Z CYBERPRZEMOCĄ

PRZYKŁADOWY ZESTAW RATOWNICZY DO OBRONY CYWILNEJ



5/2

- Opatrunek indywidualny typu izraelskiego 10 cm x 4 m
- Opaska uciskowa do hamowania krwawienia
- Gumy mocujące
- Koc ratunkowy foliowy, termiczny niejałowy
- Opatrunek wentylowy, opatrunek jałowy
- Gaza opatrunkowa jałowa ½ m^2
- Przylepiec bez opatrunku 2,5 cm x 5 m
- Plaster tkaninowy z opatrunkiem 6 cm x 1 m
- Elastyczna siatka opatrunkowa nr 4 i nr 6
- Gaza opatrunkowa jałowa ½ m^2
- Przylepiec bez opatrunku 2,5 cm x 5 m
- Chusta trójkątna włókninowa, chusta trójkątna bawełniana
- Aparat do płukania oka z bocznym odpływem
- Płyny do dezynfekcji rąk i skóry, ran, błon śluzowych
- Tabletki do uzdatniania wody
- Światło chemiczne
- Nożyczki ratownicze
- Mini marker Black Front
- Opatrunek jałowy 10 x 10 cm z wkładem chłonnym – 10 szt.
- Inne środki wg szczególnych potrzeb

PODSTAWOWE ZASADY PODTRZYMYWANIA ŻYCIA (PPŻ)

5/1

WYPADEK GDY SĄ POSZKODOWANI ROZPOCZNIJ REALIZACJĘ ODPOWIEDNIEJ PROCEDUTY PIERWSZEJ POMOCY

OCEŃ REAKCJĘ ? POSZKODOWANEGO

NIE REAGUJE

REAGUJE

oceń obrażenia ciała, okresowo sprawdzaj stan poszkodowanego

WEZWIJ POMOC!

uruchom odpowiednią procedurę wzywania służb medycznych lub innych ratowniczych

112

UDROŻNIJ DROGI ODDECHOWE ! OCEŃ ODDYCHANIE

JEŚLI NIE ODDYCHA PRAWIDŁOWO

rozpocznij RKO 100-120 uciśnięć klatki piersiowej na minutę, pamiętając o relaksacji

JEŚLI ODDYCHA PRAWIDŁOWO

ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej



BEZPIECZNA WIELKOPOLSKA NASZĄ WSPÓLNĄ SPRAWĄ

PRZYKŁADOWY DOMOWY MAGAZYN ŻELAZNYCH ZAPASÓW NA WYPADEK KRYZYSU



- Woda butelkowana: min. 3 l na osobę, na dzień.
- Żywność: konserwy, suche produkty: suchary, miód, czekolada itp.
- Leki przyjmowane na stałe: min. na 2 tygodnie.
- Środki opatrunkowe: plastry, bandaże, środki dezynfekcyjne, leki przeciwbólowe, leki przeciwgorączkowe.
- Higiena: papier toaletowy, płyny dezynfekcyjne, mokre chusteczki higieniczne, worki na śmieci wiadro z przykrywą.
- Sprzęt i narzędzia: latarka, zapasowe baterie, radio na baterie lub korbkę, zapałki, świece, podstawowe narzędzia, taśma naprawcza.

Ponadto:

- Zgromadzić dokumenty: dowód, paszport, akty własności, mapę papierową.
- Zapas gotówki, w tym w drobnych nominałach według własnych możliwości. Rezerwa gotówkowa w drobnych nominałach 500-3000 zł (10 zł, 20 zł, 50 zł). Warto gromadzić fundusz ewakuacyjny w twardych walutach.
- Plecak ucieczkowy: zestaw przygotowany do szybkiej ewakuacji: dokumenty, zapas jedzenia, apteczka, latarka, gotówka.

STANDARDOWY ZESTAW EWAKUACYJNY (PRZYKŁAD NA 72 GODZINY SAMOWYSTARCZALNOŚCI)

- Woda – min. 3 l na osobę, na dzień
- Żywność długoterminowa na 2-3 dni
- Latarka + baterie
- Apteczka + leki stale przyjmowane
- Radio na baterie lub korbkę
- Powerbank
- Dokumenty: dowód, paszport, akty własności
- Gotówka w drobnych nominałach, a także gotówka na dłuższe przetrwanie
- Narzędzia (multitool)
- Zapalniczka, zapałki
- Maseczki, rękawiczki
- Koc termiczny
- Mapa papierowa
- Ubranie
- Plecak lekki, wytrzymały, wodoodporny

NOTATKI:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

ABC BEZPIECZEŃSTWA CYWILNEGO

Twoje życie jest ważniejsze niż rzeczy.

3

Alarmy i ostrzeżenia
Słuchaj, nie ignoruj alarmów i ostrzeżeń w telewizji, radiu, telefonie (SMS, RCB), syren alarmowych.

Bezpieczne zachowanie
W razie zagrożenia zachowaj spokój, nie panikuj, stosuj się do poleceń służb publicznych.
Pomagaj innym tylko wtedy, gdy nie narażasz siebie.

Bezpieczny dom i otoczenie
Wiedz, gdzie jest gaśnica, wiedz, gdzie wyłączyć gaz, prąd, wodę.
Miej w domu latarkę, radio na baterie, apteczkę.

Ewakuacja
Znaj swoją drogę ewakuacji.
Zabierz dokumenty, leki, telefon, ładowarkę.
Jeśli masz czas, zamknij okna i drzwi.
Słuchaj alarmów. Nie panikuj. Zachowaj czujność.
Trzymaj dokumenty blisko siebie.

TWOJE ŻYCIE JEST NAJWAŻNIEJSZE.

POZNAJ PRZEPISY O OCHRONIE LUDNOŚCI I OBRONIE CYWILNEJ ORAZ O ZARZĄDZANIU KRYZYSOWYM



Co obywatel powinien wiedzieć praktycznie?

- znać sygnały alarmowe;
- wiedzieć, gdzie jest najbliższy punkt ewakuacji;
- mieć podstawowe zapasy (woda, latarka, apteczka, żywność);
- wiedzieć, skąd brać oficjalne informacje (radio, komunikaty gminy).

Co możesz dostać jako obywatel w czasie zagrożenia?

- nakaz ewakuacji;
- polecenie schronienia się w budynku lub schronie;
- ograniczenia w poruszaniu się;
- polecenie pomocy (np. przy usuwaniu skutków powodzi);
- informację, co dokładnie masz robić.

LISTA ZASAD POSTĘPOWANIA W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

- Stosuję się do poleceń władz i służb (ewakuacja, schronienie, zakazy poruszania się).
- Śledzę oficjalne komunikaty (radio, TV, SMS, komunikaty gminy).
- W razie potrzeby podporządkowuję się ewakuacji.
- Nie utrudniam działań ratowniczych.
- Nie rozpowszechniam niepotwierdzonych informacji i plotek.
- Dbam o bezpieczeństwo swoje i najbliższych.
- Pomagam innym w miarę swoich możliwości.
- Wykonuję nałożone obowiązki na rzecz obrony cywilnej (jeśli zostanę wyznaczony).
- Uczestniczę w szkoleniach lub ćwiczeniach, jeśli zostanę wezwany.

Szczegóły znajdziesz w ustawach: Ustawa z dnia 5 grudnia 2024 r. o ochronie ludności i obronie cywilnej (Dz. U. 2024 poz. 1907): Ustawa z dnia 26 kwietnia o zarządzaniu kryzysowym (Dz.U. 2007, poz. 590)

POZNAJ PRZEPISY O OCHRONIE LUDNOŚCI I OBRONIE CYWILNEJ ORAZ O ZARZĄDZANIU KRYZYSOWYM

2/1

Zadania i zasady przygotowania państwa i społeczeństwa na wypadek zagrożeń kryzysowych oraz sposób reagowania na takie zagrożenia określają przede wszystkim przepisy Ustawy z dnia 5 grudnia 2024 r. w sprawie ochrony ludności i obronie cywilnej (Dz. U. 2024 poz. 1907). W Ustawie jest mowa o ochronie ludności przed zdarzeniami kryzysowymi oraz obronie cywilnej w czasie stanu wojennego i wojny.

Ustawa mówi: Państwo ma Cię chronić w kryzysie, bronić w czasie wojny, a Ty masz współpracować, żeby dało się Ciebie skutecznie uratować.

Ponadto zadania oraz zasady działania organów administracji publicznej w sprawach zarządzania kryzysowego określa Ustawa z dnia 26 kwietnia 2007 roku o zarządzaniu kryzysowym. W tej ustawie jako sytuację kryzysową rozumie się sytuację wpływającą negatywnie na poziom bezpieczeństwa ludzi, mienia w znacznych rozmiarach lub środowiska, wywołującą znaczne ograniczenia w działaniu właściwych organów administracji publicznej ze względu na nieadekwatność posiadanych sił i środków.

Administracja publiczna w zakresie ochrony ludności i obrony cywilnej ma obowiązek przygotowania ludności do właściwego zachowania się w sytuacji wystąpienia zagrożenia przez zwiększanie świadomości zagrożeń i społecznej odporności na kryzysy.

Jaki TY masz obowiązek w sytuacji zagrożeń kryzysowych?

- stosować się do poleceń władz i służb (np. ewakuacja, ograniczenie poruszania się);
- nie utrudniać akcji ratowniczych i nie rozpowszechniać fałszywych informacji;
- pomóc innym, jeśli możesz (np. wezwać pomoc);
- dbać o bezpieczeństwo własne i osób bliskich;
- wykonywać nałożone obowiązki na rzecz obrony cywilnej, jeśli takie zostaną nałożone.

Zatem jak każą się ewakuować – to się ewakuujesz;
jak każą zostać w domu – zostajesz w domu;
jak każą iść do punktu pomocy – idziesz.

MASZ SŁUCHAĆ POLECEŃ I NIE PRZESZKADZAĆ.

NOTATKI:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

TWOJA ROLA



TY także możesz aktywnie włączyć się do działań w systemie ochrony ludności i obrony cywilnej.

1

- Nawiąż kontakt z osobami, które mieszkają blisko Ciebie. Warto wiedzieć, kto może potrzebować wsparcia, a kto może je zaoferować.
- Zaangażuj się w inicjatywy sąsiedzkie, grupy informacyjne czy tworzenie list kontaktowych, które mogą usprawnić Wasze działania w trudnych warunkach.
- Korzystaj z dostępnych narzędzi wspierających lokalną społeczność, jak np. szkolenia, ćwiczenia, budżet obywatelski.
- Zacznij działać np. w ochotniczej straży pożarnej, organizacji humanitarnej, klubie sportowym, kole gospodyń wiejskich czy stowarzyszeniu.
- Zostań wolontariuszem i nieś wsparcie tam, gdzie jest najbardziej potrzebne. Do wolontariatu możesz zachęcić też przyjaciół lub sąsiadów.

Wszelkie informacje na temat ochrony ludności i obrony cywilnej znajdziesz na stronie www.gov.pl/web/obrona-cywilna