

Be Red Cross Ready
Prepare so you can protect.



Wersja 1 – opublikowana 28 kwietnia 2020 r.

Działania przygotowawcze w razie katastrofy podczas pandemii COVID-19

Żyjemy w ciężkich czasach naznaczonych pandemią COVID-19. Wirus prawdopodobnie szybko nas nie opuści, tak więc musimy nauczyć się nowych sposobów radzenia sobie z katastrofami, które mogą dotknąć nasze społeczności. Choć wielu z nas wydaje się, że gorzej już być nie może, huragany i pożary lasu ciągle są realnym zagrożeniem.

Wiedza o tym, jakie katastrofy mogą dotknąć społeczność i jakie działania należy podjąć przed wystąpieniem sytuacji kryzysowej, w jej trakcie i po niej, zwiększy Twoje bezpieczeństwo i wzmocni zdolności adaptacyjne – to właśnie dzięki nim szybciej odzyskasz siły i wrócisz do normy. Pewne działania przygotowują Cię na zagrożenie i jednocześnie pozwolą Ci uchronić się przed COVID-19. Skorzystaj z tych wskazówek i stwórz plan.

Jakich katastrof należy się obawiać?

Niektóre katastrofy, takie jak powodzie i pożary domów, mogą wydarzyć się wszędzie. Inne, takie jak trzęsienia ziemi i huragany, nawiedzają konkretne regiony. Aby wiedzieć, jakie ryzyko istnieje w Twojej okolicy:

- Skorzystaj z [interaktywnej mapy Czerwonego Krzyża](#), aby zidentyfikować potencjalne katastrofy w Twoim regionie. Odwiedź [Bibliotekę Kryzysową Czerwonego Krzyża](#) i dowiedz się, jakie działania możesz podjąć, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo. Pobierz darmową [aplikację Czerwonego Krzyża na wypadek sytuacji kryzysowej](#) i poznaj instrukcje bezpieczeństwa (szukaj „Amerykański Czerwony Krzyż” w sklepach z aplikacjami).
- Dowiedz się, jaki plan reakcji na każdy rodzaj katastrofy wdrożono w Twojej społeczności i czy zaadaptowano go do warunków pandemii COVID-19. Zdobądź

dane kontaktowe stanowych, lokalnych i plemiennych [rządów oraz agencji](#), a także [stanowych agencji zarządzania kryzysowego](#).

Jak mogę zadbać o swoje potrzeby w czasie pandemii, jeśli wydarzy się katastrofa?

Katastrofy mogą niespodziewanie odciąć dopływ prądu, zablokować drogi, opóźnić działania służb ratunkowych i na długi czas uniemożliwić dostęp do sklepów i aptek. COVID-19 tylko komplikuje całą sprawę. Przygotuj się już teraz – nabycie odpowiednich umiejętności pomoże Ci zadbać o siebie.

- **Naucz się ratować życie i zapisz się na kurs pierwszej pomocy lub RKO.** Czerwony Krzyż oferuje różnorodne [szkolenia internetowe](#), dzięki którym nabędziesz potrzebną wiedzę i umiejętności. Możesz również pobrać darmową [aplikację pierwszej pomocy](#) (wyszukaj „Amerykański Czerwony Krzyż” w sklepach z aplikacjami).
- **Przygotuj dwa zestawy zapasów na wypadek sytuacji kryzysowej i 4-tygodniowe zapasy leków.** Zrób najpierw [listę artykułów pierwszej potrzeby](#). Dostosuj zawartość zestawów do swoich potrzeb. Pamiętaj o środkach do dezynfekcji i artykułach higienicznych, takich jak mydło i płyn do dezynfekcji rąk – pomogą Ci ochronić się przed COVID-19. Niektóre artykuły trudno zdobyć, a ich dostępność spada w czasie katastrofy, więc najlepiej zacznij gromadzić zapasy już teraz.
 - **Zestaw na pobyt w domu (2-tygodniowe zapasy na wypadek sytuacji kryzysowej):** Uwzględnij wszystkie rzeczy, których możesz potrzebować podczas 2-tygodniowego lub dłuższego pobytu w domu: żywność, wodę, środki czyszczące i dezynfekujące, mydło, produkty papierowe i artykuły higieniczne.
 - **Zestaw ewakuacyjny (3-dniowe zapasy w poręcznej torbie):** Drugi zestaw to lżejsza, mniejsza wersja pierwszego, którą można szybko zabrać ze sobą w czasie ewakuacji. Spakuj wszystkie rzeczy, które chcesz zabrać w drogę i które będą Ci potrzebne przez trzy dni: żywność, artykuły higieniczne oraz środki czyszczące i dezynfekujące (chusteczki, w tym dezynfekujące, płyn do dezynfekcji rąk zawierający 60% alkoholu). Weź ze sobą [maseczki ochronne](#) lub inne osłony nosa i ust (szaliki) dla każdego domownika, który może je

nosić. Pamiętaj, że żaden materiał osłaniający usta i nos nie zastąpi fizycznego dystansu. W miejscach publicznych zachowaj 2-metrową odległość od innych ludzi. Materiału osłaniającego nos i usta nie powinny nosić dzieci w wieku poniżej 2 lat, osoby z problemami ze strony układu oddechowego i te, które nie potrafią ich samodzielnie zdejmować.

- **1-miesięczne zapasy lekarstw sprzedawanych na receptę, środków dostępnych bez recepty, takich jak leki na kaszel, leki przeciwgorączkowe, a także termometr i inne wyroby medyczne lub sprzęt.** Trzymaj je w oddzielnym pojemniku, który możesz zabrać ze sobą na wypadek ewakuacji.

Jak w czasie pandemii można stworzyć plan na wypadek katastrofy?

Zastanów się, jakie działania należy podjąć przed każdym rodzajem katastrofy, w jej trakcie i po niej. Każda sytuacja kryzysowa wymaga innych działań.

- Listy kontrolne bezpieczeństwa i użyteczne informacje znajdują się w [Bibliotece Kryzysowej Czerwonego Krzyża](#).
- Pobierz darmową [aplikację Czerwonego Krzyża na wypadek sytuacji kryzysowej](#) i poznaj instrukcje bezpieczeństwa, alerty pogodowe i nie tylko.
- Użyteczne wskazówki, jak ustrzec siebie i swoich bliskich przed COVID-19, znajdują się na stronach CDC: [cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html) i Czerwonego Krzyża: [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus).

Upewnij się, że informacje o zagrożeniu dotrą do Ciebie szybko. Korzystaj z usług alertów pogodowych i powiadomień społecznościowych. Upewnij się, że dostęp do oficjalnych wiadomości możliwy jest również podczas przerwy w dostawie prądu. Zawsze przestrzegaj zaleceń władz stanowych i lokalnych.

- Zarejestruj się na portalu społecznościowym, aby otrzymywać bezpłatne alerty kryzysowe. Możesz zaopatrzyć się w radio na baterie lub pobrać darmową [aplikację Czerwonego Krzyża na wypadek sytuacji kryzysowej](#).
- Dowiedz się, jakich powiadomień możesz oczekiwać i co robić, kiedy otrzymasz któreś z nich. Przykładowo: „zegarek” oznacza, że należy przygotować się do działania, a „ostrzeżenie” – że natychmiast należy zacząć działać.

- Dowiedz się też, jakie są naturalne oznaki zagrożenia – nie zawsze potrzebny Ci będzie oficjalny alert.
- Pamiętaj, że w czasie pandemii COVID-19 warto być na bieżąco z zaleceniami stanowych i lokalnych organów ds. zdrowia publicznego oraz z obowiązującymi restrykcjami, ponieważ mogą one wpłynąć na kierunek Twoich działań i ograniczyć dostęp do zasobów i placówek.

Zostać w domu czy rozpocząć ewakuację? W przypadku niektórych katastrof należy pozostać w domu, a w przypadku innych – lepiej się ewakuować. Jeśli musisz opuścić dom, odpowiedz sobie na trzy pytania:

- *Gdzie mogę się udać?*
- *Jak się tam dostanę?*
- *Gdzie mogę się zatrzymać?*
- *Jak mogę się ustrzec przed COVID-19?*
- *Co ze sobą zabiorę?*

Przykładowo, w razie [huraganu](#) lub [pożaru lasu](#) jak najszybciej opuść dom i udaj się w bezpieczne miejsce poza obszarem katastrofy. Jeśli władze zalecą ewakuację, przygotuj się na natychmiastowe opuszczenie domu i nie zapominaj o zestawie ewakuacyjnym (poręczna torba z zapasami na wypadek sytuacji kryzysowej).

- Zastanów się już teraz, czy będziesz potrzebować pomocy w ewakuacji lub czy będziesz korzystać ze współdzielonego środka transportu.
- Zapytaj przyjaciół lub krewnych mieszkających poza obszarem dotkniętym katastrofą, czy możesz się u nich zatrzymać. Sprawdź, czy mają objawy COVID-19 lub czy wśród domowników jest osoba znajdująca się w grupie podwyższonego ryzyka ciężkich chorób. Jeśli występują u nich objawy choroby lub należą do grupy ryzyka, znajdź inne rozwiązanie. Sprawdź, czy otwarte są hotele, motele lub kempingi. Dowiedz się, czy lokalna agencja zarządzania kryzysowego zmodyfikowała plany udostępniania schronów.
- Jeśli musisz się ewakuować, przygotuj plan uwzględniający miejsce, do którego się udasz (dom krewnych, przyjaciół) i dowiedz się za pośrednictwem aplikacji na

wypadek sytuacji kryzysowych lub wiadomości z lokalnego biura zarządzania kryzysowego, jakie schronienie udostępniono poszkodowanym.

Jeśli rozdzielę się z resztą rodziny, jak mogę nawiązać z nimi kontakt?

Stwórz plan na wypadek awarii sieci komunikacyjnych i zastanów się, jak możesz ponownie nawiązać kontakt z bliskimi. Zaopatrz się w pomocniczy akumulator do ładowania telefonów komórkowych.

- Wypełnij [kartę kontaktową](#) dla każdego domownika i upewnij się, że wszyscy mają ją przy sobie.
- SMS to najlepsze rozwiązanie. Może dotrzeć do Twoich bliskich, nawet gdy wykonanie połączenia telefonicznego jest niemożliwe.
- Wyznacz osobę kontaktową spoza miejscowości, która pomoże domownikom w nawiązaniu kontaktu ze sobą. Łatwiej skontaktować się z osobami zamieszkującymi okolice niedotknięte katastrofą.
- Wyznacz miejsce zbiórki, aby po ustaniu zagrożenia spotkać się z bliskimi:
 - W konkretnej lokalizacji, a w przypadku pożaru – w bezpiecznej odległości od domu.
 - Poza zamieszkiwaną okolicą, gdy nie można wrócić do domu lub w razie ewakuacji.
- Jeśli chcesz nawiązać kontakt z bliskimi lub spotkać się z nimi, odwiedź [stronę American Red Cross Safe & Well](#).

Jakie ważne dokumenty pomogą mi szybko wrócić do normy?

Ważne dokumenty sprawią, że po ustaniu katastrofy szybko odzyskasz normalność. Zabezpiecz dokumenty osobiste, finansowe, ubezpieczeniowe i medyczne. Są to m.in.:

- Świadectwa urodzenia, paszporty, karty ubezpieczenia społecznego
- Aktualne zdjęcia cyfrowe bliskich osób, zwłaszcza dzieci, aktualizowane co sześć miesięcy
- Polisy ubezpieczeniowe, akty prawne, potwierdzenie hipoteki, wynajmu i kredytów

- Lista lekarstw, alergii i sprzętu medycznego
- Zdjęcia wartościowych rzeczy osobistych, które można dołączyć do roszczeń z tytułu ubezpieczenia

Więcej szczegółów dotyczących planowania finansowego w razie katastrofy znajduje się w sekcji [Katastrofy a planowanie finansowe](#) i [Zestaw finansowej pierwszej pomocy na wypadek sytuacji kryzysowej](#).