

**Rządowe Centrum Bezpieczeństwa opublikowało poradnik „Bądź gotowy – poradnik na czas kryzysu i wojny”.**

W poradniku w prosty sposób jest wyjaśnione, jak przygotować się do sytuacji kryzysowej. Co należy zrobić, by uniknąć zagrożenia i jak się zachować podczas jego wystąpienia. Co oznaczają np. wyjące syreny, jak się alarm ogłasza i odwołuje, co należy wtedy zrobić. W poradniku tłumaczone jest, jak budować odporność na poziomie rodziny, aby zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich. Jak chronić się przed dezinformacją, aby nie ulec np. panice. Jak się zachować w przypadku skażenia terenu, czy jak udzielić pierwszej pomocy.

Poradnik w formie pdf, można znaleźć na stronie internetowej:

<https://www.gov.pl/web/rcb/badz-gotowy--poradnik-na-czas-kryzysu-i-wojny>

Przygotowany został również materiał wideo.

<https://www.youtube.com/watch?v=mKNbYG5Vawk>