

## **3 dagar - 3 dni**

Każde gospodarstwo domowe musi być samowystarczalne przez 3 dni w przypadku klęsk żywiołowych i sytuacji awaryjnych.

### **Czy masz sporządzony plan i przygotowany zestaw awaryjny w swoim domu?**

Naród regularnie odczuwa skutki erupcji wulkanów, trzęsień ziemi, lawin, powodzi lodowcowych i złej pogody. Islandzki Czerwony Krzyż jest bardzo ważną częścią systemu ochrony ludności, a jego rola polega m.in. na otwieraniu i prowadzeniu ośrodków pomocy, tworzeniu miejsc zbiórek dla rodzin oraz ośrodków rejestracji i pracy z tym związanej, wsparciu psychologicznym i zaangażowaniu funkcjonowania ośrodków ochrony ludności.

Þjóðin fær reglulega að kynnast áhrifum eldgosa, jarðskjálfta, ofanflóða, jökulhlaupa og óveðra. Rauði krossinn á Íslandi er mikilvægur hluti af kerfi almannavarna á Íslandi og felst hlutverk félagsins meðal annars í opnun og starfsrækslu fjöldahjálparstöðva, söfnunarsvæða aðstandenda og skráningarstöðva, úrvinnslu skráninga, sálfélagslegum stuðningi og aðkomu að rekstri þjónustumiðstöðva almannavarna.

### **Algengar spurningar og svör – Częste pytania i odpowiedzi**

#### **Af hverju 3 dagar? – Dlaczego 3 dni?**

Jeżeli nastąpi przerwa w dostawie prądu i wody, drogi będą nieprzejezdne i nie będzie dostępu do sygnału internetowego i telefonicznego ważne jest, aby każde gospodarstwo domowe było w stanie być samowystarczalne przez przynajmniej 3 dni.

Dobre przygotowanie zmniejsza obciążenie m.in. służb ratunkowych.

Może ono również uratować ludzkie życie. Wszystkie gospodarstwa domowe powinny mieć przygotowany plan i zestaw awaryjny.

Ef slokknar á öllu, net- og símasamband dettur og/eða vegir verða ófærir er mikilvægt að hvert heimili geti verið sjálfu sér nægt í a.m.k. 3 daga.

Góður undirbúningur minnkar álag á viðbragðsaðilum t.d. björgunarsveitum.

Að vera vel undirbúin getur jafnvel bjargað mannlífum. Öll heimili ættu að vera með heimilisáætlun og viðlagakassa tilbúinn.

### **Hver geta tekið þátt? Komu með sig to przydarzyć?**

Wszystkim! Klęski żywiołowe i zła pogoda mogą uderzyć na Islandię w dowolnym miejscu i krótkim czasie.

Öll! Náttúruhamfarir og slæmt veður getur dunið á á Íslandi hvar sem er og með litlum fyrirvara.

### **Hvað er viðlagakassi? Czym jest zestaw awaryjny?**

Zestaw awaryjny powinien być dostępny w każdym domu tj. pudełko z rzeczami, które mogą być przydatne podczas klęsk żywiołowych.

Nigdy nie wiemy, kiedy będziemy musieli go użyć dlatego najlepiej jest przygotować takie pudełko już dziś, jeżeli jeszcze go nie masz. Pamiętaj, żeby przechowywać pudełko tam, gdzie będzie dostępne dla całej rodziny i upewnij się, że znajdujące się w nim rzeczy nie są przeterminowane.

Poniżej znajduje się lista rzeczy, które należy mieć na wyciągnięcie ręki – w zestawie awaryjnym lub innym łatwo dostępnym miejscu.

Viðlagakassi ætti að vera til staðar á hverju heimili, þ.e. kassi sem inniheldur þá

hluti sem íbúar gætu þurft á að halda í kjölfar hamfara. Við vitum aldrei hvenær við gætum þurft að grípa til hans þegar náttúran gerir vart við sig svo best er að útbúa slíkan kassa strax í dag ef hann er ekki nú þegar til staðar. Athugið að geyma kassann þar sem öll fjölskyldan getur nálgast hann og gættu þess að hlutirnir í honum séu ekki útrunnir.

Hér að neðan er gátlisti yfir hluti sem mikilvægt er að hafa innan seilingar - annað hvort í viðlagakassanum eða á aðgengilegum stað.

### **Hvað á að vera í viðlagakassa? Co powinno zjadować się w zestawie awaryjnym?**

#### *Viðlagakassinn Zestaw awaryjny*

Pamiętajcie, że wiele rzeczy z listy macie już w swoich domach, więc najczęściej jest to jedynie kwestia uporządkowania, włożenia do pudełka i umieszczenia w dostępnym miejscu.

Munið að margt er til á heimilum nú þegar og því er þetta oftast en ekki spurning um að taka þá til, setja í kassa og hafa á aðgengilegum stað.

- Listi yfir mikilvæg símanúmer - Fjölskyldumeðlimir og viðbragðsaðilar, s.s. 112.  
**Lista ważnych numerów telefonów – Członkowie rodziny i służby ratunkowe np. 112**
- Kerti og eldspýtur - Ef rafmagn þrýtur er nauðsynlegt að geta tendrað ljós og kveikt upp í eldunargræjum.-  
**Świecek i zapalki – W razie braku prądu ważne jest posiadanie światła i włączenia sprzętu do gotowania.**
- Sterkt viðgerðarlímaband - Mjög gagnlegt í minni viðgerðir og skammtímareddingar.  
**Mocna taśma naprawcza – Bardzo przydatna przy małych i krótkoterminowych naprawach**

- Hreinlætisvörur - Tannbursta, bleyjur, sápu, dömubindi/túrtappa, svitalyktareyði o.s.frv.  
**Produkty higieniczne tj. szczoteczka do zębów, pieluchy, mydło, podpaski/tampony dla kobiet, dezodorant itp.**
- Vasaljós með rafhlöðum – **Latarka z bateriami**
- Reiðufé - **Pieniądze**
- Leikföng og spil - Nauðsynlegt fyrir börn jafnt sem fullorðna og fyrirtaks dægrastytting.  
**Zabawki i gry – niezbędna rozrywka zarówno dla dzieci jak i dorosłych**
- Vatn á flöskum eða brúsa - Hver einstaklingur notar allt að fjóra lítra á dag.  
**Woda w butelkach – Każda osoba zużywa około 4L wody dziennie**
- Teppa til að kúra saman í kuldanum - Muna að hafa nóg fyrir alla á heimilinu.  
**Koce do wspólnego przytulania w zimnie – Pamiętaj, żeby mieć wystarczającą ilość dla wszystkich domowników.**
- Matur með langt geymsluþol (dósamatur, pakkamatur, þurrmeti) - Svo er bara að borða hann í útilegum á sumrin og fylla aftur á með haustinu.  
**Jedzenie z długim terminem ważności (jedzenie w puszkach, paczkach, proszku)**
- Vasahnífur eða fjölnota verkfæri - Nauðsynlegt í minniháttar viðgerðir og skítamix.  
**Scyzoryk lub narzędzie wielofunkcyjne – potrzebne do drobnych napraw**

Annað sem er mikilvægt að hafa í huga: **Inne rzeczy, o których należy pamiętać:**

- Skyndihjálpartaska er alltaf nauðsynleg á hvert heimili. Hana má kaupa hjá Rauða krossinum.

**Apteczka pierwszej pomocy jest zawsze potrzebna w każdym domu. Można ją kupić w Czerwonym Krzyżu.**

- Prímus og gaskút er nauðsynlegt að eiga - það er leiðinlegra að borða dósamatinn kaldan. Þá virkar gasgrill líka.

**Butla z gazem – Jedzenie zimnego jedzenia z puszki jest nudne. Użyjmy grila gazowego.**

- Slökkvitæki - **Gańnica**
- Hleðslubanki og hleðslutæki – **Powerbanki i ładowarki**
- Hafðu nóg eldsneyti á bílnum/passaðu að hann sé hlaðinn ef hættuástand skapast og þú átt bíl - þannig geturðu hlaðið síma og fylgst með fréttum í útvarpinu ef samband er til staðar.

**Pamiętaj, żeby mieć wystarczającą ilość benzyny w samochodzie/ pamiętaj, żeby mieć załadowany samochód elektryczny jeśli posiadasz samochód. W nim możesz załadować telefon i posłuchać wiadomości w radiu, jeśli dostępny jest sygnał.**

- Kynntu þér staðsetningu næstu fjöldahjálparstöðvar. **HÉR** má finna staðsetningar á landinu.

**Dowiedz się, gdzie znajduje się najbliższy punkt pomocy. Tu można znaleźć lokalizacje w kraju.**

- Náðu í skyndihjálparappið á App Store eða Google Play. Þar er einnig kafli um neyðarvarnir.

**Pobierz aplikację pierwszej pomocy z App Store lub Google Play. W niej znajduje się sekcja poświęcona zapobieganiu sytuacjom kryzysowym.**

## **Hvað er heimilisáætlun? Czym jest plan domowy?**

Mikilvægt er að heimilisáætlun sé til staðar þar sem náttúruhamfarir og veðrabrigði gerast oft án viðvörunar. Til að sporna við skaða á bæði híbýlum og fólki þarf fyrirfram undirbúin viðbrögð.

**Ważne jest, aby każde gospodarstwo domowe miało określony plan, ponieważ klęski żywiołowe oraz zjawiska pogodowe zdarzają się bez ostrzeżenia. Aby zwalczyć szkody potrzebny jest przygotowany wcześniej plan reakcji.**

Í hvers kyns hamförum hafa flestir mestar áhyggjur af sínum nánustu og því er heimilisáætlun nauðsynleg. Samkvæmt Almannavörnum felst heimilisáætlun í fjórum megin skrefum:

W każdej katastrofie większość ludzi ma największe zmartwienia o swoją najbliższą rodzinę, dlatego niezbędny jest plan dla każdego gospodarstwa domowego. Według Departamentu Ochrony Ludności plan powinien składać się z czterech etapów:

- Hættumat - Hvað gæti gerst **Oceny zagrożeń – Co może się wydarzyć?**
- Forvarnir - Hvernig er hægt að minnka líkur á slysum og tjóni í kjölfar hættuástands?  
**Środki zapobiegawcze – Jak można zmniejszyć prawdopodobieństwo wypadków i szkód w sytuacjach kryzysowych?**
- Viðbragðsáætlun - Hvernig eigum við að bregðast við?
- **Plan awaryjny – jak powinniśmy zareagować?**
- Æfingar-upprifjun-endurskoðun - Hvað og hvernig eigum við að æfa okkur?  
**Ćwiczenia – przypomnienia – przegląd – Co i jak powinniśmy poćwiczyć?**

Á vef [Almannavarna](#) má finna mjög greinagóða lýsingu á hvernig setja eigi upp heimilisáætlun og hvetur Rauði krossinn alla til að kynna sér hana til hlítar.

Na stronie [Departamentu Ochrony Ludności](#) można znaleźć informacje o tym, co powinno znaleźć się w planie domowym. Zachęcamy wszystkich do zapoznania się.

**Hvað á ég að gera ef rýming á sér stað? – Co powinienen zrobić podczas ewakuacji?**

Þegar íbúum á tilgreindum reitum (svæðum) hefur borist tilkynning um rýmingu ber þeim að fara í öruggt húsnæði fyrir skilgreinda tímasetningu. Tryggja þarf að öll þau sem í húsinu búa eða vinna fái vitneskju um að rýma skuli húsnæðið. Heimilisfólk þarf að ákveða hver eða hverjir það eru sem tryggja það.

Po otrzymaniu zawiadomienia o ewakuacji mieszkańcy powinni udać się do bezpiecznych budynków na określony czas. Należy dopilnować, aby wszystkie osoby zamieszkałe w budynku lub znajdujące się w miejscu pracy zostały powiadomione o ewakuacji. Domownicy muszą zdecydować, kto będzie osobą, które tego dopilnuje.

Gott er að hafa hugað að því hvað nauðsynlegt sé að taka með sér þegar rýma þarf. Til að mynda er ágætt að miða við að hafa fatnað og nauðsynjar til nokkurra daga, ásamt því að taka með sér eigur sem erfitt er að bæta.

Warto przemyśleć, co należy ze sobą zabrać w czasie ewakuacji. Dobrym przykładem jest zabranie ubrań oraz niezbędnych rzeczy na kilka dni oraz rzeczy, które są dla nas sentymentalne i nie można ich niczym zastąpić.

#### **Taka með: Weź ze sobą:**

- Lyf, fatnað, snyrtivörur og nauðsynleg hjálpartæki, t.d. gleraugu og heyrnartæki. Leki, ubrania, kosmetyki, urządzenia tj. okulary czy aparaty słuchowe
- Hleðslutæki og/eða hleðslubanka fyrir farsíma.  
Ładowarki i/lub powerbanki
- Nauðsynjar fyrir ungbörn ef þau eru á heimilinu.  
Najpotrzebniejsze rzeczy dla małych dzieci
- Mat og búr fyrir gæludýr ef þau eru tekin með.  
Jedzenie i klatki dla zwierząt domowych jeśli są one zabierane.

#### **Ekki gleyma að: Nie zapomnij:**

- Ganga tryggilega frá helstu verðmætum eða hafa þau meðferðis. Helstu verðmæti eru til að mynda verðmætir pappírar sem erfitt getur verið að fá endurútgefna, hlutir með tilfinningalegt gildi, vottorð, vegabréf o.fl.

Zabezpiecz główne kosztowności lub noś je ze sobą. Do głównych przedmiotów

wartościowych należą cenne dokumenty, które mogą być trudne do ponownego wydania, przedmioty o wartości sentymentalnej, certyfikaty, paszporty itp.

- Loka öllum gluggum og hurðum.

Zamknij wszystkie drzwi i okna

- Tryggja að matvæli liggi ekki undir skemmdum á meðan rýmingu stendur.

Upewnij się, że żywność nie zepsuje się w czasie ewakuacji

- Ganga úr skugga um að hiti sé á húsinu.

Upewnij się, że dom ma ogrzewanie

- Gott er að skilja eftir ljós í forstofu og við útidyr.

Dobrze jest zostawić zapalone światła w przedpokoju i na zewnątrz

- Setja rýmingarskiltið út í glugga þegar heimili hefur verið rýmt þannig að það sjáist sem best frá götu.

Umieść znak ewakuacji, gdy dom zostanie ewakuowany, w taki sposób by był jak najlepiej widoczny z ulicy, najlepiej umieścić go w oknie .

Að þessu loknu skal halda til fjöldahjálparstöðvarinnar til móttöku- /skráningarfólks eða hringja í 1717 og halda til þess dvalarstaðar sem ákveðinn hefur verið. Fólk er hvatt til þess að fylgjast vel með tilkynningum í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum.

Na koniec udaj się do miejsca pomocy zbiorowej do rejestracji lub zadzwoń pod 1717 i udaj się do wybranego miejsca tymczasowego zamieszkania. Zachęcamy do zwracania szczególnej uwagi na ogłoszenia w mediach i mediach społecznościowych.





Listi yfir mikilvæg  
símanúmer



Hreinlætisvörur



Beinhardir  
peningar



Matur með langt  
geymsluþol



Kerti og eldspýtur



Útvarp með  
langbylgju



Leikföng og spil



Vasahnífur  
eða fjölnotaverkfæri



Sterkt  
viðgerðarlímband



Vasaljós og  
ljósalugt



Vatn á flöskum  
eða í brúsa



Teppi til að kúra saman í  
kuldanum