PRAKTYCZNY PORADNIK / ARKA MATERIALNA / TOM 8

# HIGIENA BEZ KANALIZACJI

## Jak chronić rodzinę przed chorobami, gdy nie ma wody i działającej toalety?

MIESZKANIE • DOM • GOSPODARSTWO • SANITACJA • P0

„Przygotowanie nie służy temu, aby gromadzić coraz więcej rzeczy. Ma chronić zdrowie, zachować godność człowieka i pozwolić pomóc potrzebującym.”

KONIECCZASOW.PL / EDYCJA 2026 / PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK DLA RODZINY

Seria „Arka Materialna”. Tom 3: Woda życia. Tom 4: Ogień i posiłek. Tom 5: Ciepło i schronienie. Tom 6: Narzędzia samodzielności. Tom 7: Energia i światło.

W TYM TOMIE / PRIORYTET P0

Toaleta awaryjna • higiena rąk • ochrona żywności i wody • segregacja odpadów • bezpieczeństwo dzieci i seniorów • porządek po cofce ścieków • checklisty i karty pracy

Zasada pierwsza: nie doprowadzaj do kontaktu nieczystości z rękami, żywnością, wodą do picia i powierzchniami używanymi do przygotowania posiłków.

Zasada druga: brak wody w kranie i awaria odpływu to różne zdarzenia. Najpierw rozpoznaj problem, potem wybierz sposób postępowania.

Zasada trzecia: nie usuwaj odpadów fekalnych w przypadkowym miejscu. Sposób odbioru i utylizacji musi być zgodny z informacjami właściwych służb.

JAK KORZYSTAĆ Z PODRĘCZNIKA

# Mapa zagadnień

Podręcznik ma dwie funkcje: uczy przed awarią i pomaga uporządkować decyzje podczas awarii. Najważniejsze kroki są zebrane na początku, natomiast szczegółowe procedury i karty pracy znajdują się dalej.

| Czytelnik potrzebuje... | Przejdź do... |
|---|---|
| Szybkiej decyzji po utracie wody | Rozdziały 1–4, schemat 15 minut |
| Toalety awaryjnej w mieszkaniu | Rozdziały 5–8, karta A |
| Bezpiecznego mycia rąk | Rozdziały 9–11, karta B |
| Porządku przy małych dzieciach lub seniorach | Rozdziały 15–18, karta E |
| Postępowania po cofce ścieków | Rozdziały 20–22, schemat STOP |
| Przygotowania zapasów na tydzień | Rozdziały 12–14, 24–26, karta C |
| Organizacji dla domu i gospodarstwa | Rozdziały 23–26, karta D |

### Skala decyzji P0 / P1 / P2

P0 oznacza działania chroniące zdrowie od pierwszej doby: toaleta, mycie rąk, czysta woda, izolacja odpadów i sygnały alarmowe. P1 obejmuje zdolność do utrzymania porządku przez 7 dni oraz zapasy dla osób szczególnych. P2 to trwalsze rozwiązania i inwestycje wymagające miejsca lub sprawdzenia przez specjalistę.

Nie należy zastępować komunikatów inspekcji sanitarnej, wodociągów i służb komunalnych własnym domowym schematem. W sytuacji epidemicznej lub po zalaniu ściekami obowiązują lokalne zalecenia.

CZĘŚĆ I / ZROZUMIEĆ PROBLEM I PRZYGOTOWAĆ DOM

# Siedem zasad bezpiecznej sanitacji

- Oddziel wodę do picia od wody technicznej i zużytej.
- Zawsze zapewnij możliwość mycia rąk po kontakcie z toaletą.
- Zorganizuj toaletę awaryjną tylko po rozpoznaniu stanu kanalizacji.
- Nie pozwalaj dzieciom ani zwierzętom na kontakt z odpadami.
- Nie wylewaj nieczystości do rowów, studzienek, studni ani cieków.
- Nie mieszaj chemicznych środków czyszczących i dezynfekcyjnych.
- Gdy nie można zapewnić higieny lub bezpieczeństwa, szukaj pomocy i schronienia.

# 1. Dlaczego sanitarne przygotowanie chroni życie

Brak wody zmienia codzienność szybciej, niż się wydaje. Trudniej umyć ręce po toalecie, utrzymać czystą kuchnię, przewinąć dziecko i bezpiecznie pozbyć się odpadów. Nie chodzi tylko o wygodę, lecz o przerwanie dróg przenoszenia drobnoustrojów między kałem, rękami, przedmiotami, żywnością i wodą.

Największy błąd to traktowanie higieny jako zadania, które można odłożyć do powrotu usług. Zanieczyszczenie narasta od pierwszego dnia. Utrata możliwości spłukiwania toalety może bardzo szybko doprowadzić do skażenia otoczenia, gdy domownicy zaczynają szukać improwizowanych rozwiązań bez planu.

### Co zrobić w praktyce?

- Zidentyfikuj miejsce do mycia rąk oraz osobne miejsce na odpady.
- Ustal osobę odpowiedzialną za środki czystości i regularny przegląd zapasów.
- Wyjaśnij wszystkim domownikom trzy kluczowe zasady: czyste ręce, oddzielne odpady i chroniona żywność.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Rodzina z dwójką dzieci ma zapas konserw i wody pitnej, ale żadnych worków i wiadra z pokrywą. W drugim dniu awarii pojawia się problem, którego nie rozwiąże dodatkowa żywność. Dlatego zabezpieczenie sanitarne należy planować równolegle z zapasami wody. [1][2]

W praktyce warto narysować jeden prosty łańcuch zakażenia: źródło (nieczystości) → ręce lub przedmiot → usta. Każdy etap to możliwy punkt przerwania. Stąd skuteczność pozornie banalnych działań: mydła, pokrywki, osobnego kosza i zakazu kładzenia brudnych przedmiotów na stole. Rodzinna odprawa powinna wyjaśniać nie tylko zasady, lecz także ich sens. Dziecko, które rozumie, że niewidoczne drobnoustroje mogą przenosić się przez przedmioty, łatwiej zapamięta konieczność umycia rąk przed posiłkiem. Nie buduj przy tym atmosfery strachu przed dotykiem. Celem jest rozsądny rytuał, który pozwala normalnie funkcjonować.

## 2. Rozpoznaj awarię: woda, kanalizacja czy oba systemy

Kran jest suchy, ale odpływ może działać prawidłowo. Odwrotnie, woda może nadal płynąć, podczas gdy kanalizacja jest niedrożna albo przepompownia przestaje pracować. Dopiero rozróżnienie tych sytuacji pozwala podjąć właściwą decyzję o korzystaniu z toalety i umywalki.

Nie zakładaj, że skoro toaleta raz przyjęła wodę, będzie to robić bezpiecznie przez całą awarię. Cofanie się wody, bulgotanie odpływów, wydobywanie się ścieków i komunikat o awarii kanalizacji oznaczają konieczność przerwania korzystania z instalacji i kontaktu z zarządcą lub służbami.

### Co zrobić w praktyce?

- Ustal, czy wodociągi wydały komunikat o przerwie lub ograniczeniu używania wody.
- Sprawdź komunikaty zarządcy, gminy i przedsiębiorstwa kanalizacyjnego.
- Nie wykonuj próbnego spłukiwania, jeśli istnieje ryzyko cofki albo obowiązuje zakaz korzystania z kanalizacji.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

W bloku na wyższych piętrach instalacja może działać inaczej niż na parterze. Dlatego decyzje o użytkowaniu pionów sanitarnych powinny uwzględniać informacje administracji, a nie jedynie obserwacje z własnej łazienki.

Scenariusz A: wodociąg jest wyłączony, odpływy działają, a zarządca potwierdził możliwość korzystania z kanalizacji. Można rozważyć zgodne z lokalnymi zaleceniami rozwiązania spłukiwania bez marnowania wody do picia. Scenariusz B: kanalizacja jest niedrożna albo nie ma pewności, czy przepompownia pracuje. Wstrzymujemy korzystanie z odpływów; nie eksperymentujemy z dodatkowymi wiadrami wody. Scenariusz C: ścieki pojawiły się w budynku. Przechodzimy od organizacji sanitarnej do ochrony przed skażeniem, z izolacją strefy i kontaktem ze specjalistami. Przygotuj dla domowników trzy krótkie kartki z tymi wariantami i przyklej właściwą podczas rzeczywistej awarii.

# 3. Pierwsze 15 minut: plan działania

Po stwierdzeniu awarii najpierw zabezpiecz żywność i wodę, a dopiero potem urządzenia sanitarne. Zapisz godzinę, sprawdź komunikaty i poinformuj domowników, z czego można korzystać. Taka krótka odprawa ogranicza ryzyko, że ktoś z przyzwyczajenia spłucze toaletę lub sięgnie po niewłaściwy pojemnik.

Zorganizuj widoczne oznaczenia: WODA DO PICIA, WODA TECHNICZNA, ODPADY SANITARNE. Nie oznaczaj żadnego niezbadanego źródła jako wody pitnej. Woda o niepewnej jakości może nadawać się do pewnych prac porządkowych wyłącznie wtedy, gdy brak zagrożenia chemicznego lub ściekowego i pozwalają na to zalecenia władz.

### Co zrobić w praktyce?

- Zatrzymaj niepewne korzystanie z toalety; ustal stan odpływu.
- Wybierz awaryjne miejsce higieny rąk obok toalety.
- Przygotuj pojemnik na odpady z pokrywą i rękawice.
- Wyznacz porę kolejnego sprawdzenia komunikatów.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

W domu, w którym mieszka senior potrzebujący pomocy, osoba odpowiedzialna za decyzje od razu przygotowuje miejsce do bezpiecznego mycia rąk opiekuna. Nie odkłada tego na moment pierwszego przewijania lub zmiany podkładu.

Przykładowy podział decyzji: osoba A sprawdza komunikaty dostawcy i administracji; osoba B zabezpiecza stację mycia rąk; osoba C, jeśli może to zrobić bezpiecznie, przygotowuje awaryjny zestaw sanitarny. Dzieci otrzymują wyłącznie proste polecenie: nie korzystajcie z nieoznaczonej wody i nie dotykajcie pojemników z odpadami. Na kartce napisz godzinę kolejnej oceny sytuacji, aby uniknąć nieustannego nerwowego odświeżania informacji. Jeżeli w ciągu pierwszych kilkunastu minut nie można ustalić stanu kanalizacji, przyjmij ostrożny wariant niekorzystania z odpływu do czasu uzyskania potwierdzenia.

# 4. Trzy strefy czystości w domu

Najprostsza organizacja to strefa czysta (picie i jedzenie), strefa przejściowa (mycie oraz przechowywanie środków higienicznych) i strefa brudna (toaleta i odpady sanitarne). Fizyczne bariery mogą być skromne: osobne pojemniki, opisane półki i oddzielne zestawy ścierek.

Drobnoustroje nie respektują granic zaznaczonych na planie. Przenoszą je dłonie i przedmioty. Dlatego nie należy kłaść telefonu, zabawki dziecka ani nieosłoniętej butelki w miejscu obsługi odpadów. Rękawice ograniczają kontakt z brudem, ale nie zastępują mycia rąk po ich zdjęciu.

### Co zrobić w praktyce?

- Wyznacz powierzchnię do przygotowania posiłków z dala od toalety.
- Zarezerwuj dwa komplety ścierek oraz osobne rękawice dla sanitariatów.
- Oznacz każdy pojemnik przechowujący wodę i odpady.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Przy jednym niewielkim pomieszczeniu najważniejsza jest kolejność działań: najpierw czyste prace kuchenne, potem praca przy odpadach, następnie mycie rąk oraz powierzchni. Nie wykorzystuj tych samych utensyliów w obu strefach.

Na planie mieszkania zaznacz strzałkami ruch od toalety do stacji mycia rąk oraz do kuchni. Jeśli droga wiedzie przez blat z żywnością, zmień układ. Każda strefa powinna posiadać własne proste wyposażenie: kosz, rękawice i ścierki do sanitariatów, a oddzielne przybory do kuchni. Nie myl dezynfekcji z porządkiem; czyste wizualnie rękawiczki nadal mogą przenosić mikroorganizmy. W małej łazience, gdzie nie można zachować odległości, większe znaczenie mają pokrywa, opakowanie odpadów i mycie rąk. Raz na dobę wykonaj krótki obchód: czy nic nie wycieka, czy pokrywy są zamknięte, a czysta woda dobrze opisana.



# 5. Toaleta awaryjna: zasada i ograniczenia

Polski „Poradnik bezpieczeństwa” opisuje proste rozwiązanie: stabilne wiadro wyłożone wytrzymałym workiem, którego zawartość trafia następnie do oddzielnego pojemnika. To rozwiązanie tymczasowe, a nie zamiennik sprawnej kanalizacji na wiele miesięcy. Ważne są stabilność, pokrywa, prywatność i higiena wokół stanowiska.

Nie należy wylewać zawartości worków do studzienek ulicznych, rowów melioracyjnych ani cieków wodnych. Nie wolno zakładać, że odpady fekalne mogą trafić do zwykłego strumienia odpadów komunalnych. Zasady bezpiecznego odbioru podaje gmina lub właściwe służby komunalne, zwłaszcza przy rozległej awarii.

### Co zrobić w praktyce?

- Użyj stabilnego pojemnika, w którym worek nie zsuwa się podczas użytkowania.
- Przygotuj pokrywę, zapas worków, papier, rękawice i miejsce mycia rąk.
- Po zamknięciu zabezpieczony worek odstaw do oddzielnego pojemnika niedostępnego dzieciom i zwierzętom.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Niektóre domy potrzebują siedziska ułatwiającego bezpieczne siadanie. Sprawdź jego nośność, stabilność i brak ostrych krawędzi jeszcze przed awarią. [1]

Przykładowy zestaw należy sprawdzić bez używania go w rzeczywistych warunkach: pojemnik z gładkim wnętrzem, dopasowana pokrywa, odporne worki, środki do mycia rąk, podkład ochronny i pojemnik wtórny. Zbyt wąski pojemnik może być niestabilny przy siadaniu, a zbyt wysoki — trudny dla dziecka. Rozwiązania z osobnym siedziskiem muszą mieć odpowiednią nośność oraz stabilne połączenie. Nie testuj wytrzymałości worka nad dywanem; zrób suchą kontrolę w łazience. Na końcu ustal, kto i w jaki sposób odnotowuje zgromadzone odpady, bo poza bieżącą higieną równie ważne jest ich tymczasowe bezpieczne przechowywanie do odbioru.

# 6. Toaleta w mieszkaniu: mało miejsca, duże wymagania

W kawalerce lub małym mieszkaniu priorytetem jest wydzielenie zamykanej strefy, najlepiej w łazience. Wysokie zbiorniki i pojemniki bez pokrywy zwiększają ryzyko przewrócenia, zwłaszcza gdy wokół przebywają dzieci lub zwierzęta. Przenoszenie odpadów przez kuchnię powinno być ograniczone.

Największym wyzwaniem jest przechowywanie. Zapas złożonych worków zajmuje mało miejsca, ale po użyciu wymaga bezpiecznej organizacji. W budynku wielorodzinnym należy czekać na instrukcje zarządcy i służb. Nie składaj worków w ogólnodostępnym korytarzu ani w miejscu, do którego mogą sięgnąć sąsiedzi.

### Co zrobić w praktyce?

- Wyznacz przestrzeń, którą można łatwo czyścić i wietrzyć bez roznoszenia skażenia.

- Ustaw pojemnik z dala od żywności, źródeł ciepła i dostępu dzieci.
- Przygotuj rękawice, szczelnie zamykany pojemnik zewnętrzny oraz plan informacji dla administracji.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

W mieszkaniu na piątym piętrze brak windy oznacza, że duże ciężkie pojemniki będą trudne do przeniesienia. Warto uwzględnić masę, częstotliwość opróżniania oraz bezpieczeństwo osób wykonujących tę czynność.

Wielopiętrowy budynek wymaga uzgodnień nie tylko wewnątrz rodziny. Zapisz numer do administratora, zapytaj o sposób zgłaszania niedrożnych pionów i procedurę odbioru nieczystości przy dłuższej awarii. Nie urządzaj wspólnego magazynu odpadów w klatce schodowej bez zgody zarządcy — może to zablokować drogę ewakuacji i narazić sąsiadów na kontakt z zanieczyszczeniami. Rozważ pojemniki, które pełny dorosły będzie w stanie bezpiecznie przenieść po schodach, ale nie deklaruj samodzielnego wynoszenia ich, dopóki nie wiadomo, dokąd mają trafić. Dobrze jest wyznaczyć drugą osobę do pomocy seniorowi oraz oddzielne miejsce na zestaw czystych rękawic.

## 7. Toaleta w domu: plan na posesję i przydomową instalację

W domu jednorodzinnym można łatwiej oddzielić część sanitarną od kuchni, lecz większa przestrzeń nie zwalnia z ochrony otoczenia. Przydomowa oczyszczalnia, szambo, przepompownia i studnia są osobnymi elementami wymagającymi znajomości zasad działania oraz możliwości awaryjnych.

Nie otwieraj ani nie wchodź do zbiorników na ścieki. W zamkniętych przestrzeniach mogą gromadzić się niebezpieczne gazy, a brak asekuracji grozi śmiercią. Samodzielne opróżnianie szamba lub naprawianie przepompowni w kryzysie nie jest zadaniem dla domowników. Skontaktuj się z uprawnioną firmą.

### Co zrobić w praktyce?

- Zidentyfikuj rodzaj instalacji i przygotuj numer serwisanta.
- Sprawdź, czy pompa ściekowa wymaga prądu i co się dzieje po jego zaniku.
- Wyznacz oddzielne miejsce przechowywania zabezpieczonych odpadów awaryjnych.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Właściciel domu z własną studnią musi dodatkowo chronić ujęcie przed ściekami i wodą z zalanego terenu. Każde podejrzenie skażenia wymaga oceny sanitarnej, a nie domowej próby na zapach.

Przydomowa oczyszczalnia może wymagać zasilania prądem, napowietrzania albo przepompowywania ścieków. Długotrwały blackout wpływa wtedy na jej pracę, nawet jeśli w budynku jest woda z własnej studni. Sprawdź instrukcję instalacji i zapisz, jakie objawy oznaczają konieczność ograniczenia korzystania z niej. Nie próbuj zwiększać pojemności zbiornika przez otwieranie włazów, odprowadzanie ścieków na pole czy omijanie przewodów. Zaplanuj możliwość przejścia na tymczasową toaletę oraz bezpieczne powiadomienie odbiorcy ścieków. Osobno oceń, czy pomieszczenie gospodarcze nadaje się na strefę sanitarną i czy nie ma tam żywności lub wody.

## 8. Worki, materiały chłonne i tymczasowe przechowywanie

Worek stanowi barierę, ale może ulec uszkodzeniu. Dlatego w zestawie powinny znaleźć się worki o odpowiedniej wytrzymałości, dodatkowy pojemnik z pokrywą, rękawice oraz materiał do higienicznego zamknięcia. Materiały pochłaniające wilgoć i ograniczające zapach mogą poprawiać komfort, lecz nie dezynfekują nieczystości.

Zapach nie jest wiarygodnym wskaźnikiem bezpieczeństwa. Pojemnik może pachnieć lepiej po dosypaniu materiału chłonnego, a jednocześnie pozostawać źródłem drobnoustrojów. Z tego powodu nie otwieraj go niepotrzebnie, nie przesypuj zawartości i nie próbuj jej „kompostować" w warunkach awarii domowej.

### Co zrobić w praktyce?

- Sprawdź, czy pojemnik daje się umyć, zamknąć i ustawić stabilnie.
- Nie przepełniaj worków; dopasuj częstotliwość wymiany do realnego obciążenia i zaleceń.
- Nie umieszczaj chemicznych środków wybielających bezpośrednio w workach z fekaliami.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Praktyczny test wykonaj wyłącznie na czystych workach i pojemnikach: sprawdź dopasowanie, stabilność oraz sposób zamknięcia. Nie ma potrzeby eksperymentowania z nieczystościami.

Nie ma jednej uniwersalnej liczby worków na dobę: zależy ona od liczby użytkowników, sposobu separacji odpadów, rozmiaru pojemnika i wymagań lokalnych służb. Zamiast przyjmować arbitralny wskaźnik, przygotuj zapas i obserwuj realną częstość jego wykorzystania w ćwiczeniu organizacyjnym. W kryzysie nie ściskaj worków w celu zmniejszenia objętości ani nie próbuj mieszać ich z resztkami kuchennymi. Szczególne ryzyko stwarzają zwierzęta rozrywające opakowania. Pojemnik wtórny powinien być trudny do otwarcia przez dzieci, łatwy do umycia i chroniony przed przewróceniem. Jeśli zaczyna przeciekać, najważniejsza jest izolacja obszaru i usunięcie nieszczelności z zachowaniem ochrony osobistej.



## 9. Mycie rąk: najważniejszy zwyczaj podczas awarii

Mycie rąk z użyciem mydła i bezpiecznej wody przez co najmniej 20 sekund zmniejsza ryzyko szerzenia chorób. Szczególnie ważne jest po toalecie, zmianie pieluchy, kontakcie z odpadami, przed przygotowaniem posiłku i przed jedzeniem. W sytuacji braku bieżącej wody zorganizuj małą stację z pojemnikiem wyposażonym w kranik.

Miska, w której wszyscy kolejno zanurzają ręce, może stać się źródłem przenoszenia zabrudzeń. Lepiej zapewnić dozowany przepływ i osobne naczynie na wodę zużytą. Płyn na bazie alkoholu co najmniej 60% może pomóc, gdy nie ma mydła i wody, ale nie działa dobrze na widocznym zabrudzeniu i nie zastępuje mycia w każdej sytuacji.

### Co zrobić w praktyce?

- Ustaw wodę, mydło i papierowe ręczniki obok toalety.
- Zademonstruj dzieciom mycie dłoni, przestrzeni między palcami i okolic kciuków.
- Po kontakcie z kałem, wymiocinami i przy podejrzeniu norowirusa wybieraj mycie wodą z mydłem.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Opiekun seniora po zdjęciu rękawic powinien umyć ręce. Same rękawice mogą być skażone na zewnątrz i podczas zdejmowania. [3][4]

Dobra technika mycia to zwilżenie dłoni, naniesienie mydła, staranne pocieranie wszystkich powierzchni co najmniej przez 20 sekund, spłukanie oraz osuszenie. Dłonie powinny być czyszczone także pod paznokciami i wokół kciuków. Osuszenie jest częścią procedury — nie wycieraj rąk wspólną brudną ścierką. Przy ograniczonej wodzie warto zastosować kranik, który domownik może uruchomić bez wkładania ręki do pojemnika. Regularna kontrola zapasu mydła często daje więcej niż zakup kolejnego specjalistycznego środka

dezynfekcyjnego. Szczególnej uwagi wymagają osoby korzystające z pomocy opiekuna, ponieważ ich bezpieczeństwo zależy od higieny drugiej osoby.

## 10. Stacja do mycia rąk bez kranu

Prosta stacja składa się z pojemnika z dozowanym wypływem wody, mydła, jednorazowych ręczników i zbiornika na zużytą wodę. Jej miejsce powinno być dobrze oświetlone, dostępne bez dotykania czystych powierzchni brudnymi rękami oraz bezpieczne dla dziecka i osoby z trudnościami w poruszaniu się.

Zużytej wody nie traktuj jako automatycznie nadającej się do ponownego mycia. Jeżeli woda pochodząca z mycia może zawierać kał lub wymiociny, wymaga postępowania jak z zanieczyszczeniem sanitarnym. Nie przelewaj jej do zbiorników z wodą użytkową i nie używaj w kuchni.

### Co zrobić w praktyce?

- Przetestuj kranik, podstawkę i stabilność stacji.
- Oddziel pojemnik z czystą wodą od naczynia na wodę zużytą.
- Sprawdź, czy ilość zużywanej wody pozwala podtrzymać higienę przez 72 godziny.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Dobrą praktyką jest umieszczenie krótkiej instrukcji nad stacją: MYDŁO → SZORUJ 20 SEKUND → SPŁUCZ → OSUSZ. Instrukcja powinna być zrozumiała także dla dzieci.

Przykładowy test ergonomii: osoba dorosła, dziecko i senior próbują korzystać z pustego, czystego dozownika. Sprawdź, czy pojemnik nie przewraca się po lekkim potrąceniu, czy woda wypływa niewielkim strumieniem i czy zużyta ciecz nie rozlewa się na podłogę. Mokra posadzka zwiększa ryzyko upadku. Jeżeli kranik jest zbyt wysoko, ustaw stabilny podest tylko wtedy, gdy nie tworzy niebezpiecznej przeszkody; często lepiej obniżyć stację. Ustal codzienny harmonogram uzupełniania czystej wody i mydła. Sam wygląd stacji nie potwierdza, że pojemnik nie został przypadkowo napełniony wodą niewiadomego pochodzenia.

## 11. Chusteczki, żele i inne środki: co naprawdę zastępują

Chusteczki nawilżane pomagają ograniczyć zabrudzenie skóry, ale nie zawsze zastępują pełne mycie. Żele alkoholowe redukują wiele drobnoustrojów, jednak gorzej działają na dłoniach zatłuszczonych i zabrudzonych; przy norowirusach nie są wystarczającym rozwiązaniem. Suchy papier i mydło pozostają podstawą zestawu.

Wiele produktów reklamowanych jako „antybakteryjne” nie jest uniwersalnymi środkami dezynfekcyjnymi. Dobór preparatu zależy od rodzaju powierzchni i instrukcji producenta. Preparat do powierzchni nie jest przeznaczony do stosowania na ciele, a chusteczki do pielęgnacji skóry nie są środkiem do odkażania blatu po kontakcie z fekaliami.

### Co zrobić w praktyce?

- Wybieraj produkty w oryginalnych opakowaniach z opisem zastosowania.
- Sprawdź termin ważności i odporność opakowania na temperaturę.
- Nie kupuj dużych ilości preparatów bez zrozumienia ich zastosowania.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Rodzina kupuje kilka opakowań chusteczek, a nie ma mydła. To niewłaściwa kolejność priorytetów: najpierw możliwość mycia rąk, później uzupełniające środki higieniczne. [3][4]

Przeczytaj etykiety trzech rodzajów produktów znajdujących się w domu: preparatu do skóry, detergentu do powierzchni i środka dezynfekcyjnego. Rozpoznaj, na jaką powierzchnię są przeznaczone, jakie wymagają środki ochrony oraz jak długo powinny działać. Nie przelewaj substancji do butelek po napojach; dziecko mogłoby pomylić je z wodą. Przygotowując zestaw na siedem dni, nie stawiaj na produkt, którego nikt nie potrafi właściwie używać. Nawet najlepszy preparat chemiczny nie rozwiąże problemu braku dostępu do bezpiecznej toalety i bieżącego mycia rąk. To środki uzupełniające system, a nie jego fundament.



# 12. Woda pitna, higieniczna i techniczna: trzy oddzielne kategorie

Woda do picia i przygotowania posiłków powinna być bezpieczna zdrowotnie. Woda do niektórych czynności porządkowych może mieć inne wymagania, lecz jej wykorzystanie zależy od rodzaju zanieczyszczenia. Po awarii chemicznej lub ściekowej domowe oczyszczenie może nie wystarczyć do przywrócenia przydatności wody.

Polski „Poradnik bezpieczeństwa” rekomenduje minimum trzy litry na osobę na dobę na picie i podstawowe potrzeby związane z żywnością. To nie jest pełny bilans sanitarny. WHO wskazuje wyższe ilości dla łącznych podstawowych potrzeb w kryzysie, zależne od sytuacji i możliwości dostaw. Plan higieny powinien więc obejmować wodę dodatkową.

### Co zrobić w praktyce?

- Oznacz pojemniki osobno: do picia, do higieny, techniczna.
- Dla dzieci i osób chorych przyjmij większą rezerwę oraz ścisłe wymagania sanitarne.
- Nie używaj wody ze ścieków, wody powodziowej ani chemicznie skażonej do mycia ciała.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Przykład: rodzina 4 osób, 3 dni, samo polskie minimum to 4 × 3 × 3 = 36 litrów. Wydzielona rezerwa do mycia rąk jest ponad tym minimum, a jej realną wielkość ustala się po ćwiczeniu i ocenie potrzeb. [2][5]

Polski próg trzech litrów wody do picia i podstawowych potrzeb nie stanowi zalecanej ilości całkowitej do mycia, prania i sprzątania. WHO wskazuje w kryzysach wyższe docelowe ilości dla podstawowej higieny; to punkt odniesienia dla organizowania dostaw, a nie wymaganie, by każda rodzina zgromadziła w mieszkaniu wielomiesięczną rezerwę. Zapisz odrębne kolumny dla: wody pitnej, wody potrzebnej do higieny rąk i wody do innych zastosowań. Jeśli woda jest skażona chemicznie, nawet gotowanie jej przez długi czas nie przywraca automatycznie bezpieczeństwa. Zamiast domowych eksperymentów potrzebny jest alternatywny, pewny punkt dostaw.

# 13. Jak oszczędzać wodę bez oszczędzania na bezpieczeństwie

Najwięcej można zyskać dzięki organizacji: dozownikom, jednorazowym ręcznikom, potrawom niewymagającym rozbudowanego mycia naczyń i unikaniu przypadkowego marnowania wody. Nie oszczędzaj na myciu rąk po toalecie czy przed przygotowaniem posiłków. To działanie o największej wartości zdrowotnej.

Mniej zużytej wody oznacza też mniej ścieków do obsługi. W praktyce można zaplanować posiłki na jedno naczynie, przygotować czyste powierzchnie do porcjowania żywności i stosować bezpieczne naczynia jednorazowe, jeżeli gospodarstwo ma właściwy sposób gospodarowania odpadami.

### Co zrobić w praktyce?

- Zrób pomiar ilości wody przy zwykłym i oszczędnym myciu dłoni.
- Ustal dzienny budżet wody higienicznej, oddzielny od pitnej.
- Zapisuj rzeczywiste zużycie przez 24 godziny, a nie tylko szacunki.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Przy długiej awarii dobowa rezerwa będzie zależeć od dostaw, temperatury i liczby osób. Nie deklaruj, że konkretna niska liczba litrów „zawsze wystarczy" każdej rodzinie.

Obowiązuje zasada: ograniczaj zużycie tam, gdzie nie pogarsza to bezpieczeństwa. Dopuszczalne oszczędności to zamykanie kranu w dozowniku między czynnościami, przygotowanie miski do przechwytywania zużytej wody czy zaplanowanie czystych naczyń. Niedopuszczalne oszczędności to rezygnacja z mycia rąk po kontakcie z kałem, wielokrotne używanie tej samej brudnej wody przez kilka osób albo wcieranie chemicznych środków do skóry. Zmierz, ile litrów zużywasz w ciągu doby przy dozowniku, i dopiero na tej podstawie dopasuj zapas. Nie przenoś wyników pomiaru dorosłego na niemowlę lub osobę przewlekle chorą.

## 14. Kuchnia: przerwij drogę od toalety do talerza

Brudne ręce po kontakcie z nieczystościami mogą przenieść mikroorganizmy na opakowania jedzenia, deski i sztućce. Kuchnia powinna być strefą czystą: z osobnym dostępem do wody bezpiecznej i bez przechowywania worków sanitarnych. Żaden sprzęt kuchenny nie powinien służyć do przenoszenia odpadów.

Jeśli nie masz możliwości bezpiecznego umycia naczyń, wybieraj jadłospis niewymagający wielu przyborów. Produkty zalane ściekami lub wodą powodziową mogą być niebezpieczne, nawet jeżeli opakowanie wygląda na nieuszkodzone; stosuj zalecenia inspekcji sanitarnej dotyczące wyrzucania żywności.

### Co zrobić w praktyce?

- Przed kontaktem z żywnością umyj ręce wodą i mydłem.
- Zabezpiecz naczynia i zapasy przed owadami oraz zwierzętami.
- Po epizodzie biegunki lub wymiotów osoba chora nie powinna przygotowywać posiłków.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Po ustaniu objawów podejrzanych o norowirusa CDC zaleca odczekanie co najmniej 48 godzin przed przygotowywaniem żywności dla innych. W warunkach domowych zorganizuj zastępstwo w gotowaniu. [4]

W kuchni zorganizuj trzy krótkie kontrole: przed pracą — czy ręce i blat są czyste; podczas pracy — czy narzędzia i woda nie mają kontaktu z odpadami; po pracy — czy resztki trafiły do właściwych pojemników. Nie powielaj wspólnych ścierek pomiędzy toaletą i stołem. Gdy brakuje wody do skutecznego mycia naczyń, jedzenie z zapasów niewymagające obróbki może być bezpieczniejszym wyborem niż złożony posiłek. Do mycia opakowań po kontakcie ze ściekami nie wystarcza przetarcie suchą chusteczką; żywność skażoną należy ocenić zgodnie ze wskazówkami sanitarnymi, zwykle z dużą ostrożnością i koniecznością wyrzucenia.

CZĘŚĆ V / POTRZEBY SZCZEGÓLNE

## 15. Niemowlęta i małe dzieci: pieluchy, karmienie i skóra

Dziecko potrzebuje higieny, ale też stabilności rutyny. Zestaw powinien obejmować odpowiednią liczbę pieluch, chusteczki do pielęgnacji skóry, barierę ochronną na przewijak i osobne worki na zużyte materiały. Po przewijaniu zawsze konieczna jest higiena rąk opiekuna, nawet jeśli miał założone rękawice.

Woda używana do przygotowywania mieszanki mlecznej musi być zgodna z zaleceniami dotyczącymi bezpiecznego karmienia niemowląt i lokalnymi komunikatami sanitarnymi. Gdy brak pewnej jakości wody, należy zwrócić się do personelu medycznego o bezpieczny plan karmienia. Nie eksperymentuj z niezweryfikowaną wodą ani domowymi recepturami.

### Co zrobić w praktyce?

- Przygotuj osobny pojemnik na pieluchy i podkłady.
- Zapewnij higienę opiekunowi przed karmieniem i po zmianie pieluchy.
- Zapisz liczbę zużywanych pieluch w typowej dobie i zapewnij rezerwę.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Rodzina z niemowlęciem może potrzebować znacząco więcej bezpiecznej wody niż podobna liczebnie rodzina dorosłych. Warto to sprawdzić przed kryzysem, nie dopiero po wyczerpaniu kanistrów.

Rodzinny zestaw przewijania powinien być mobilny, ale nie może być przechowywany obok jedzenia. Warto mieć osobny łatwy do czyszczenia podkład, zapas czystych pieluch, materiały do oczyszczenia skóry dziecka i zamykany worek na zużyty wyrób. Sprawdź, ile pieluch dziecko rzeczywiście zużywa podczas dnia i nocy, zamiast szacować na podstawie wieku. Jeśli domowe źródło wody staje się niepewne, nie rozstrzygaj samodzielnie sposobu przygotowywania pokarmu dla niemowlęcia; zasięgnij porady medycznej i korzystaj z bezpiecznych źródeł. U dziecka z biegunką uważnie obserwuj nawodnienie i szybko reaguj na pogorszenie stanu.

## 16. Seniorzy i osoby z niepełnosprawnością

Samodzielne skorzystanie z wiadra może być trudne lub niebezpieczne dla osoby z ograniczoną równowagą, siłą mięśni albo sprawnością rąk. Nie wolno zakładać, że każdy może bezpiecznie kucać czy podnosić ciężki pojemnik. Niekiedy potrzebna jest stabilna rama toaletowa, krzesło sanitarne i pomoc drugiej osoby.

Plan powinien zapewniać prywatność oraz godność. Osoba korzystająca z pomocy musi wiedzieć, jakie czynności będą wykonywane i mieć możliwość zgłoszenia dyskomfortu. Przy nietrzymaniu moczu przygotuj podkłady, zapas bielizny chłonnej oraz sposób ochrony skóry, a przy odleżynach skorzystaj z zaleceń pielęgniarki.

### Co zrobić w praktyce?

- Przećwicz bezpieczny transfer na krzesło sanitarne z opiekunem lub specjalistą.
- Sprawdź szerokość przejść, antypoślizgowe podłoże i oświetlenie.
- Ustal sposób kontaktu z pielęgniarką, lekarzem lub opieką społeczną.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

W tej grupie ważniejsze od zgromadzenia specjalistycznych gadżetów może być zapewnienie jednej osoby, która zna rutynę, potrafi pomóc i wie, kiedy wezwać wsparcie.

Wybór krzesła sanitarnego musi uwzględniać nie tylko wygodę, lecz także nośność, zabezpieczenie przed poślizgiem, dostęp opiekuna i możliwość higienicznego opróżnienia pojemnika. W niektórych przypadkach bezpieczniejsza jest pomoc pielęgniarki lub rehabilitanta przy ustaleniu techniki transferu. Trudność w poruszaniu się może oznaczać, że awaryjna toaleta powinna stanąć bliżej łóżka, a nie w oddalonej łazience. Zwróć uwagę na oświetlenie nocne; upadek przy próbie skorzystania z toalety jest odrębnym i realnym zagrożeniem. Zapewnij też osobie możliwość wezwania pomocy, nie naruszając jej prawa do prywatności.

# 17. Osoby przewlekle chore i infekcje jelitowe

Biegunka i wymioty w warunkach ograniczonej higieny zwiększają ryzyko zakażenia otoczenia i odwodnienia. Osoba chora powinna mieć osobny zestaw higieniczny, dostęp do bezpiecznej wody oraz możliwość odpoczynku. Powierzchnie skażone wydzielinami należy czyścić zgodnie z odpowiednimi zasadami ochrony osobistej.

Nawadnianie jest pilne. Jeżeli lekarz zalecił doustny płyn nawadniający, przygotowuje się go wyłącznie zgodnie z instrukcją i z użyciem bezpiecznej wody. Alarmujące objawy obejmują zaburzenia świadomości, niemożność przyjmowania płynów, oznaki silnego odwodnienia, krew w stolcu lub ciężki stan małego dziecka.

### Co zrobić w praktyce?

- Wyznacz oddzielną toaletę lub procedurę jej dokładnego czyszczenia po chorej osobie.
- Chory domownik nie powinien przygotowywać posiłków dla innych.
- W razie niepokojących objawów skontaktuj się pilnie z lekarzem lub numerem alarmowym 112.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Ręce myj wodą i mydłem. Żel alkoholowy może być środkiem pomocniczym, ale przy podejrzeniu norowirusa sam nie zapewnia skutecznej ochrony. [4]

Wspólny problem rodziny z osobą chorą to pogodzenie izolacji brudnych przedmiotów z potrzebą stałej opieki. Przygotuj osobny pojemnik na zabrudzoną pościel i podkłady. Sprzątanie wymiocin i kału wymaga rękawic oraz właściwej kolejności mycia i dezynfekcji powierzchni, bez niebezpiecznego rozpylania środków chemicznych. Osoba z biegunką może być odwodniona mimo tego, że przestaje często chodzić do toalety — brak oddawania moczu, duża senność i trudność w piciu są niepokojące. W dokumentacji rodzinnej odnotuj kiedy objawy się zaczęły i jakie płyny przyjęto. Nie podawaj leków na własną rękę małym dzieciom bez porady medycznej.

# 18. Higiena menstruacyjna i osobista

W kryzysie znaczenie mają dyskrecja, dostęp do bezpiecznego miejsca i odpowiedni zapas materiałów higienicznych. Osoby korzystające z podpasek, tamponów lub innych wyrobów powinny mieć sposób ich bezpiecznego pakowania i przechowywania odpadów. Nie wrzucaj materiałów chłonnych do toalety, zwłaszcza przy ograniczonym odpływie.

Produkty wymagające mycia i dezynfekcji należy stosować wyłącznie wtedy, gdy dostępna jest odpowiednia jakość wody oraz warunki zgodne z instrukcjami producenta. Dla części osób najbezpieczniejszą opcją awaryjną będą produkty jednorazowe, lecz trzeba przewidzieć wzrost ilości odpadów.

### Co zrobić w praktyce?

- Zachowaj zapas środków higieny dopasowany do indywidualnych potrzeb.
- Zapewnij kosz z pokrywą i osobne worki.
- Nie używaj agresywnych środków dezynfekcyjnych na skórę i błony śluzowe.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Dobrze zaprojektowany punkt higieniczny chroni prywatność. To nie tylko kwestia komfortu, ale też powód, dla którego domownicy będą konsekwentnie korzystać z bezpiecznych rozwiązań.

Zadbaj, aby zapas produktów odpowiadał rzeczywistym preferencjom i potrzebom, a nie przypadkowej promocji. Osoby menstruujące powinny mieć prawo samodzielnie wybrać wygodny sposób ochrony, jeśli jest

on bezpieczny w danych warunkach. Jeśli używany wyrób wymaga mycia w wodzie o określonej jakości, plan kryzysowy musi obejmować taką wodę; w przeciwnym razie konieczny jest bezpieczny wariant awaryjny. Odpady higieniczne przechowuj osobno, w opisanym pojemniku z pokrywą. Edukacja dzieci o menstruacji powinna być spokojna i rzeczowa, bez zawstydzania, ponieważ brak dyskrecji może skutkować unikaniem niezbędnych praktyk higienicznych.



# 19. Odpady: co segregować i czego nie wolno mieszać

Wystarczą czytelne grupy: odpady zwykłe, odpady higieniczne, nieczystości fekalne oraz ostre przedmioty lub materiały wymagające szczególnego postępowania. Odpady z kontaktu z kałem i wymiocinami nie powinny leżeć w otwartym koszu w kuchni. Dostęp dzieci i zwierząt musi być skutecznie ograniczony.

Zużyte igły i lancety wymagają sztywnego, odpornego na przekłucie pojemnika. Nie wkładaj ich luzem do miękkiego worka. Stosuj wskazówki lokalnych punktów zbiórki oraz personelu medycznego. Leki przeterminowane i chemikalia przechowuj oddzielnie; nie wylewaj ich do odpływu.

### Co zrobić w praktyce?

- Oznacz pojemniki kolorem lub etykietą opisową.
- Stosuj szczelne pojemniki z pokrywą.
- Zapytaj gminę o zasady czasowego odbioru odpadów sanitarnych podczas awarii.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Nie zakładaj, że przy braku odbioru śmieci wolno palić odpady w ognisku. Spalanie tworzyw, pieluch i odpadów medycznych jest szkodliwe oraz może być niezgodne z prawem.

Przed kryzysem sprawdź lokalne zasady przyjmowania igieł, lancetów, przeterminowanych leków i innych odpadów wymagających szczególnego postępowania. W sytuacji awarii nie wrzucaj wszystkiego do jednego worka. Wkłucie igłą w trakcie wynoszenia śmieci może narazić inną osobę na kontakt z materiałem biologicznym. Przechowuj pojemniki z odpadami w sposób utrudniający dostęp dzieciom i zwierzętom. W przypadku braku odbioru odpadów sanitarnych skontaktuj się z gminą, zamiast przenosić problem do lasu lub na działkę. Dobry plan sanitarny zawsze uwzględnia osoby, które później będą odbierały odpady — ich bezpieczeństwo jest częścią odpowiedzialności rodzinnej.

# 20. Cofka ścieków: kiedy przerwać sprzątanie i wezwać pomoc

Jeśli ścieki cofają się z toalety lub odpływu, odsuń ludzi i zwierzęta od zabrudzonych miejsc. Nie wchodź boso, nie używaj zalanych urządzeń elektrycznych i nie uruchamiaj niepewnych instalacji. Zgłoś awarię zarządcy oraz właściwym służbom; pierwszeństwo ma bezpieczeństwo, nie szybkie usuwanie zapachu.

Pomieszczenia zalane ściekami traktuje się jako skażone. Część porowatych materiałów po kontakcie ze ściekami nie nadaje się do odzyskania. Rozległe zalania, uszkodzenia instalacji i zanieczyszczenie pomieszczeń wymagają profesjonalnej oceny i odpowiedniego planu odkażania.

### Co zrobić w praktyce?

- Odizoluj miejsce i nie dopuszczaj dzieci ani zwierząt.
- Udokumentuj zasięg zdarzenia bez wchodzenia w niebezpieczną strefę.
- Przed rozpoczęciem czyszczenia ustal stan elektryki, gazu i konstrukcji budynku.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Po powodzi szczególnie niebezpieczne bywa połączenie ścieków i zagrożenia elektrycznego. W takich warunkach samodzielne wejście do piwnicy może stanowić zagrożenie życia. [6][7]

Cofka może objąć nie tylko łazienkę, ale też pomieszczenia z produktami spożywczymi, narzędziami i instalacją elektryczną. Nie próbuj natychmiast usuwać rozległego zalania w zwykłym ubraniu i rękawicach gospodarczych bez rozpoznania ryzyka. Pierwsza decyzja dotyczy odizolowania terenu i ograniczenia przemieszczania brudu na podeszwach. Druga — powiadomienia administracji lub służb. Trzecia — dokumentacji szkód i ustalenia bezpiecznego postępowania. Przy widocznych przewodach w wodzie, podejrzeniu awarii gazowej czy uszkodzeniu konstrukcji nie wchodź do skażonej strefy; potrzebna jest fachowa ocena. Późniejsze sprzątanie nie powinno przysłaniać możliwości ciężkiego urazu już podczas pierwszego wejścia.

## 21. Sprzątanie i dezynfekcja: kolejność ma znaczenie

Najpierw należy usunąć zabrudzenia i umyć powierzchnie wodą z detergentem, a dopiero później — gdy jest do tego wskazanie — użyć środka dezynfekcyjnego przeznaczonego do danej powierzchni. Samo spryskanie brudu wybielaczem nie jest równoważne skutecznej dezynfekcji. Ważny jest czas kontaktu podany przez producenta.

Bezwzględnie nie mieszaj wybielaczy z amoniakiem, octem, kwasami ani innymi detergentami. Grozi to uwolnieniem niebezpiecznych gazów. Pracuj w wentylowanym miejscu, z rękawicami i ochroną oczu, gdy wymaga tego etykieta. Nie stosuj preparatów do powierzchni na skórę, żywność ani zwierzęta.

### Co zrobić w praktyce?

- Usuń widoczny brud, używając odpowiedniej ochrony.
- Dopasuj produkt do powierzchni i przestrzegaj etykiety.
- Nie sporządzaj „uniwersalnych mikstur” z kilku chemikaliów.
- Po czyszczeniu umyj ręce wodą z mydłem.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Domowe środki zawierają różne stężenia składników, dlatego podręcznik nie podaje jednej proporcji roztworu dla każdego preparatu. Gdy sytuacja jest nietypowa, stosuj aktualne instrukcje GIS/PSSE albo wsparcie specjalisty. [7][8]

W rozpoznawaniu środków dezynfekcyjnych zwracaj uwagę na cztery informacje: powierzchnia, rodzaj zastosowania, wymagane rozcieńczenie i czas działania. Różne preparaty mają różne stężenia i nie są zamienne. Sprawdź też, czy po kontakcie z żywnością dany środek wymaga spłukania. Przy rozległym skażeniu ściekami samodzielne czyszczenie może nie wystarczyć. Nie próbuj zamaskować zapachu odświeżaczem powietrza ani nie łącz preparatów w celu zwiększenia ich mocy — można w ten sposób uwolnić toksyczne opary. Powierzchnie chłonne oraz instalacje po zalaniu często wymagają odrębnej oceny. Zanim rozpoczniesz pracę, przygotuj drogę bezpiecznego wyjścia i miejsce umycia rąk.

## 22. Powódź, studnia i kontakt z nieczystą wodą

Woda powodziowa może zawierać ścieki, chemikalia i inne niebezpieczne zanieczyszczenia. Nie używaj jej do mycia ciała, przygotowywania posiłków ani czyszczenia przedmiotów mających kontakt z jedzeniem. Studnie zalane przez powódź nie powinny być źródłem wody do spożycia bez oczyszczenia, dezynfekcji i potwierdzenia badań.

W trakcie sprzątania po powodzi zastosuj odzież ochronną, rękawice, kalosze oraz ochronę oczu odpowiednią do zadania. Dzieci nie powinny bawić się w wodzie po zalaniu. Mocno nasiąkłe przedmioty, których nie można skutecznie oczyścić i wysuszyć, mogą wymagać wyrzucenia.

### Co zrobić w praktyce?

- Przed wejściem do zalanego budynku sprawdź zagrożenia techniczne.
- Postępuj zgodnie z komunikatami sanitarnymi dotyczącymi wody.
- Nie uruchamiaj studni do picia na podstawie samej przejrzystości wody.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Gdy teren wokół studni został zalany ściekami, trzeba szukać wody z bezpiecznego źródła zastępczego. Własne urządzenie filtrujące nie usuwa automatycznie wszystkich zanieczyszczeń chemicznych. [6][7]

Po powodzi rozróżnij trzy obszary: wodę na powierzchni gruntu, wodę do celów technicznych i wodę, którą wolno spożyć. W żadnym razie nie zakładaj, że klarowna woda z kranu lub studni jest bezpieczna, jeśli właściwe służby ostrzegają o skażeniu. Wielu zanieczyszczeń chemicznych nie da się rozpoznać zapachem. Własna studnia nie zwalnia z badań i odpowiedniego postępowania po zalaniu. Jeśli zalane zostały materace, płyty gipsowe i materiały porowate, mogą nie nadawać się do oczyszczenia. Zamiast bronić każdej rzeczy, skoncentruj się na zdrowiu mieszkańców i ograniczeniu wtórnego zanieczyszczenia budynku.



## 23. Warianty gospodarstw: mieszkanie, dom, gospodarstwo

W małym mieszkaniu liczą się pojemność, szczelność i łatwość wynoszenia bez dostępu do windy. W domu można zorganizować większą strefę sanitarną, ale trzeba znać stan szamba, przydomowej oczyszczalni czy pompy ściekowej. W gospodarstwie dochodzi opieka nad zwierzętami, ściółką i oddzielnymi źródłami wody.

Nie przenoś nawyków z jednego miejsca na inne. Rozwiązanie terenowe, które wydaje się możliwe przy dużej działce, może stwarzać zagrożenie dla studni. Rozwiązanie odpowiednie w domu z działającą kanalizacją nie musi być bezpieczne przy cofce. Plan powinien być oparty na rzeczywistej infrastrukturze.

### Co zrobić w praktyce?

- Sporządź listę pojemników, miejsc i osób odpowiedzialnych.
- Sprawdź, jakie instalacje wymagają zasilania prądem.
- Zapisz kontakt do zarządcy, zakładu wodociągów i odbiorcy nieczystości.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Przy zwierzętach gospodarskich nie wolno traktować ludzkich nieczystości jako nawozu do ogrodu. Gospodarka odchodami zwierząt podlega osobnym zasadom, a ich mieszanie z odpadami ludzkimi zwiększa ryzyko skażenia.

Spisz fizyczne ograniczenia każdego wariantu. W mieszkaniu są to niewielka łazienka, przejścia przez klatkę schodową i wspólna infrastruktura budynku. W domu — możliwa zależność odpływu od pomp lub istniejącego szamba. W gospodarstwie — duże zapotrzebowanie na wodę oraz konieczność zachowania rozdziału między częścią mieszkalną a pomieszczeniami zwierząt. Zestaw zakupów powinien być skutkiem tego rozpoznania, a nie przypadkową kolekcją survivalowych gadżetów. Rozwiązania, które wymagają obecności fachowca, sprawdź w zwykłym czasie; awaria wodociągu nie jest dobrym momentem na pierwsze samodzielne rozbieranie przepompowni.

# 24. Zapasy na 72 godziny i 7 dni

Zapas powinien uwzględniać liczbę domowników, typ toalety, liczbę przewinięć, potrzebę pielęgnacji oraz możliwość odbioru odpadów. Trzydniowy poziom P0 obejmuje mydło, wodę do higieny ponad zapas pitny, papier, ręczniki, rękawice, worki, pojemnik z pokrywą i środki do czyszczenia. Siedem dni wymaga kontroli ilości i miejsca na odpady.

Nie kupuj w ciemno dziesiątek różnych środków. Dobieraj wyroby o sprawdzonej funkcji, możliwe do użycia przez wszystkie osoby odpowiedzialne za opiekę. Własne dzienne zużycie środków higienicznych łatwo zmierzyć w normalnych warunkach; to najpewniejsza podstawa planowania.

### Co zrobić w praktyce?

- Przez dobę policz faktyczne użycie papieru, chusteczek i worków.
- Przygotuj minimalny zestaw P0, następnie rozszerz do P1.
- Co 3–6 miesięcy sprawdzaj kompletność oraz terminy produktów.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Przy czterech osobach samo 3-litrowe minimum wody pitnej na 7 dni oznacza 84 litry, ale potrzeby sanitarne nie są w nim zawarte. Nie wykorzystuj całego tego zapasu do sprzątania. [2]

Przyjmij model rotacji: materiały najstarsze trafiają do codziennego użycia, a na ich miejsce kupujesz nowe. Poza datami ważności sprawdzaj stan opakowań, szczególnie zimą w nieogrzewanej piwnicy i latem na strychu. Osobno licz zasób dla osób z nietrzymaniem moczu, niemowląt oraz chorych — to może być największy składnik zapasu. Umieść na jednej kartce liczbę pełnych pojemników i worków, którą da się bezpiecznie przechować w mieszkaniu. Nie ustawiaj wielkich ilości wody i odpadów na niepewnych półkach. Raz na pół roku przeprowadź inwentaryzację wraz z domownikami, aby każdy wiedział, gdzie rzeczy są i jak ich używać.

# 25. Plan rodzinny: role, informacja, prywatność

Rodzinny plan działa tylko wtedy, gdy jest zrozumiały. Jedna osoba może kontrolować komunikaty, druga sprawdzać zapasy, trzecia pomagać dzieciom w przestrzeganiu higieny. Przy podziale obowiązków uwzględnij ograniczenia siły, sprawności i czasu. Nie obciążaj jednego opiekuna wszystkimi zadaniami sanitarnymi.

W sytuacji kryzysowej członkowie rodziny mogą wstydzić się mówić o potrzebach fizjologicznych. Zapewnienie zamykanej strefy, dostępu do środków higienicznych i spokojnej komunikacji zwiększa bezpieczeństwo. Dzieci powinny wiedzieć, że korzystanie z toalety awaryjnej nie jest powodem do żartów lub zawstydzania.

### Co zrobić w praktyce?

- Wypisz rolę każdego dorosłego domownika.
- Wyjaśnij zasadę: nikt nie dotyka odpadów bez instrukcji.
- Ustal codzienną porę przeglądu pojemników i zapasów.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

W domu wielopokoleniowym spisz osobne potrzeby seniora, niemowlęcia i osób stale przyjmujących leki. Wówczas nie ulegną przeoczeniu w ogólnym planie.

Przydzielając obowiązki, unikaj sytuacji, w której jedna osoba zawsze sprząta po wszystkich. W normalnych warunkach warto nauczyć dwoje dorosłych domowników zakładania worka, uzupełniania stacji mycia rąk i

bezpiecznego zamykania odpadów. Dzieci mogą pomagać jedynie w czynnościach czystych, np. uzupełniać papier albo przypominać o myciu rąk. Odpady skażone obsługują dorośli. Ustal również, jak komunikować brak zapasów, bez szukania winnego: „mamy już tylko dwa opakowania rękawic" to informacja organizacyjna, nie zarzut. Po każdej dobie krótko omów, które procedury działają, a które trzeba uprościć.

# 26. Siedmiodniowy plan: utrzymanie gotowości

W pierwszej dobie ustal, czy problem jest miejscowy, i uruchom wodę oraz toaletę awaryjną tylko w razie potrzeby. W kolejnych dniach kluczowe są utrzymanie rezerwy czystych środków, oznaczenie odpadów i codzienne sprawdzanie komunikatów. Po tygodniu należy ponownie ocenić, czy dom nadal jest bezpiecznym miejscem pobytu.

Przedłużająca się awaria może sprawić, że zapasy przestaną wystarczać, a odpady będą trudne do przechowywania. Jeżeli nie można zachować podstawowych warunków sanitarnych, a zwłaszcza gdy w domu są osoby zależne, należy rozważyć przeniesienie do miejsca z działającą toaletą i bezpieczną wodą.

### Co zrobić w praktyce?

- Codziennie odnotuj stan wody i materiałów higienicznych.
- Nie czekaj do przepełnienia pojemników z decyzją o szukaniu pomocy.
- W przypadku objawów zakażeń wdrażaj ścisłe mycie rąk oraz kontakt z lekarzem.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Sukces nie polega na wytrwaniu za wszelką cenę. Czasem najrozsądniejszą i najbardziej odpowiedzialną decyzją jest wcześniejsze opuszczenie miejsca, w którym higiena nie może być zapewniona.

Podziel tydzień na fazy. Dzień pierwszy: rozpoznanie awarii, uruchomienie minimum, kontakt ze służbami. Dni drugi i trzeci: pomiar zużycia zapasów oraz korekta organizacji. Dni czwarty i piąty: decyzja o dostawach i sposobie odbioru odpadów, sprawdzenie możliwości dalszego pobytu. Dni szósty i siódmy: aktualizacja planu albo przeniesienie się, jeżeli podstawowe warunki nie mogą być zapewnione. Podczas każdej fazy kontroluj bezpieczeństwo osób zależnych. Wielodniowy brak kanalizacji nie jest normalnym stanem, do którego należy koniecznie przywyknąć; przy braku wyjścia sanitarnego najważniejsza jest pomoc z zewnątrz.

CZĘŚĆ VIII / ĆWICZENIE I DECYZJE

# 27. Ćwiczenia bez ryzyka: sprawdź plan przed awarią

Ćwiczenie nie wymaga prawdziwego braku dostępu do toalety ani kontaktu ze ściekami. Wybierz zwykły dzień, w którym domownicy przećwiczą użycie czystego stanowiska, ustawienie dozownika, prawidłowe oznaczanie pojemników i przepływ informacji. Nie przeprowadzaj doświadczeń z fekaliami ani nie doprowadzaj do rzeczywistych zanieczyszczeń.

Podczas symulacji mierz czas, zużycie czystej wody i wygodę dostępu. Sprawdź, czy dziecko bez pomocy rozpoznaje strefę mycia rąk i czy osoba starsza może bezpiecznie usiąść. Następnie popraw listę zakupów i rozmieszczenie wyposażenia.

### Co zrobić w praktyce?

- Przetestuj suchy montaż toalety awaryjnej.
- Uruchom stację do mycia rąk i sprawdź jej stabilność.
- Zrób próbny spacer po domu od toalety do miejsca mycia i do kuchni.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Dobrym wynikiem nie jest lista nowych zakupów, tylko wykrycie błędów organizacji jeszcze wtedy, gdy zwykła kanalizacja działa.

Dwa ćwiczenia szczególnie dużo ujawniają. Pierwsze: w ciągu pięciu minut znaleźć wszystkie potrzebne elementy do mycia rąk bez kranu, nie otwierając komputera. Drugie: poprosić osobę, która nie przygotowywała zestawu, aby ułożyła stację i wytłumaczyła dzieciom zasady. Jeśli nie potrafi tego zrobić, oznacza to, że opis jest zbyt trudny albo sprzęt zbyt skomplikowany. Wersja dla seniora powinna uwzględniać możliwość bezpiecznego siedzenia i wstawania. Każdy test wykonuj bez używania nieczystości, bez usuwania sprawnej toalety i bez celowego wprowadzania zagrożeń. Zanotuj nie więcej niż trzy poprawki do wdrożenia.

## 28. Kiedy przenieść rodzinę do bezpiecznego miejsca

O pozostaniu w domu nie decyduje liczba zgromadzonych przedmiotów. Decyduje możliwość zapewnienia bezpiecznej wody, higieny rąk, toalety, ochrony przed zimnem i dostępu do pomocy medycznej. Utrzymująca się cofka ścieków, brak możliwości wynoszenia odpadów lub ciężka choroba domownika mogą przekroczyć realne zdolności gospodarstwa.

Wcześniej ustal, do kogo można zadzwonić, dokąd bezpiecznie się przenieść i jak zabrać leki, dokumenty oraz wyposażenie sanitarne osoby zależnej. Nie czekaj, aż osoba chora, dziecko lub senior znajdzie się w stanie skrajnego wyczerpania. Ewakuacja do działającej infrastruktury może być rozsądniejsza niż dalsze improwizowanie.

### Co zrobić w praktyce?

- Wybierz jedno miejsce zastępcze i sposób dotarcia.
- Przygotuj prostą torbę higieniczną do zabrania.
- W razie bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia dzwoń pod 112.

### Sytuacja z życia / do zapamiętania

Troska o rodzinę obejmuje także gotowość poproszenia o pomoc. Samodzielność nie oznacza samotności ani konieczności działania ponad swoje kompetencje.

Próg przeniesienia rodziny trzeba ustalić przed kryzysem, zanim strach przed „porzuceniem zapasów” utrudni decyzję. Pomocnym kryterium jest możliwość utrzymania czterech funkcji: picia, toalety, higieny rąk i opieki nad najsłabszą osobą. Jeżeli jedna z nich pozostaje niesprawna i nie ma wiarygodnego planu jej przywrócenia, przemyśl alternatywny pobyt. Wymiana informacji z sąsiadami może ujawnić bezpieczny punkt pomocy, ale nie należy narzucać im przechowywania własnych odpadów. Przed wyjściem zabezpiecz czyste zapasy i dokumenty, nie podejmując ryzyka na terenie skażonym ściekami. Poszukiwanie pomocy nie jest porażką samodzielności.

## Porównanie trzech wariantów gospodarstw

| Element | Mieszkanie | Dom | Gospodarstwo |
|---|---|---|---|
| P0 – toaleta | Stabilny pojemnik, worki, mało miejsca | Strefa sanitarna, stan odpływu | Osobno ludzie i zaplecze zwierząt |
| P0 – ręce | Mały dozownik i zbiornik na szarą wodę | Większa stacja przy łazience | Oddzielna stacja przy pomieszczeniach gospodarczych |

| Element | Mieszkanie | Dom | Gospodarstwo |
|---|---|---|---|
| P1 – odpady | Pojemnik zamykany, instrukcje zarządcy | Miejsce na posesji bez zagrożenia dla dzieci | Odrębne strumienie odpadów sanitarnych |
| P1 – woda | Zapas magazynowany w pojemnikach | Zapas plus ocena instalacji domowej | Ujęcie, pompy, ryzyko skażenia studni |
| P2 – inwestycje | Bez kosztownych instalacji improwizowanych | Profesjonalny przegląd szamba/przepompowni | Plan sanitarny obejmujący ludzi i zwierzęta |

# Tabela ryzyka: kiedy STOP?

| Sytuacja | Pierwsza decyzja | Czego nie robić |
|---|---|---|
| Cofka ścieków | Odizoluj strefę; wezwij zarządcę/serwis | Nie używaj odpływu, nie wchodź do zalanej piwnicy |
| Nieznane skażenie wody | Nie używaj do picia; śledź zalecenia | Nie uznawaj jej za bezpieczną po samym gotowaniu |
| Brak czystej wody do rąk | Uruchom zapas i stację dozującą | Nie zastępuj higieny wyłącznie perfumami lub chusteczką |
| Biegunka u niemowlęcia | Bezpieczna woda; kontakt z lekarzem | Nie zwlekaj przy objawach odwodnienia |
| Wybielacz + inny środek | Przerwij pracę i oddal się od oparów | Nie mieszaj chemikaliów, nie wąchaj roztworu |

PYTANIA, KTÓRE NAJCZĘŚCIEJ POJAWIAJĄ SIĘ W RODZINACH

# 12 krótkich odpowiedzi

### Czy można spłukać toaletę wodą z wiadra?

Tylko gdy kanalizacja działa i lokalne komunikaty nie zakazują korzystania z odpływu. Przy cofce lub niepewności nie przeprowadzaj prób.

### Czy mogę wylać zawartość worka do ulicznej studzienki?

Nie. Nieczystości nie należy wylewać do studzienek deszczowych, rowów ani cieków. Czekaj na sposób odbioru określony przez służby komunalne.

### Czy żwirek lub trociny dezynfekują?

Nie. Mogą poprawić właściwości użytkowe i ograniczyć odór, ale nie likwidują wszystkich patogenów.

### Czy rękawice zastępują mycie rąk?

Nie. Zdejmowanie rękawic może zabrudzić dłonie; umyj je wodą z mydłem po obsłudze toalety i odpadów.

### Czy płyn alkoholowy wystarczy przy jelitówce?

Nie zawsze. Przy norowirusach podstawą pozostaje staranne mycie wodą z mydłem.

### Czy woda powodziowa nadaje się do umycia dziecka?

Nie, jeżeli może być skażona ściekami lub toksycznymi chemikaliami. Korzystaj z bezpiecznej wody i oficjalnych wskazówek.

### Czy można odkażać wszystko wybielaczem?

Nie. Potrzebny jest dobór środka do powierzchni i instrukcji. Najpierw umyj zabrudzenie; chemikaliów nie mieszaj.

### Czy w toalecie awaryjnej można palić zużyte pieluchy?

Nie. Spalanie odpadów sanitarnych i tworzyw jest szkodliwe, a w wielu sytuacjach także nielegalne.

### Czy wystarczy 3 litry wody dziennie na osobę?

To polskie minimum zapasu do picia i podstawowych potrzeb, a nie pełne zapotrzebowanie do higieny. Na mycie rąk zaplanuj dodatkowy zasób.

### Czy studnia po powodzi może znów służyć do picia?

Dopiero po właściwym oczyszczeniu, dezynfekcji i potwierdzeniu jakości w badaniach.

### Co jeśli dziecko boi się toalety awaryjnej?

Wyjaśnij jej działanie, zapewnij prywatność i stabilne siedzisko. Zamiast straszyć konsekwencjami, przećwicz spokojnie czynności na czystym zestawie.

### Kiedy wyprowadzić się z domu?

Gdy nie można zapewnić bezpiecznej wody, skutecznej higieny lub izolacji ścieków, szczególnie w przypadku osób zależnych i chorych.

**JEDNA STRONA / PLAN NA PIERWSZĄ DOBĘ**

# Ściąga przy awarii: co zrobić po kolei?

Ta strona jest skrótem najważniejszych czynności. Gdy nie ma wody lub odpływu, najpierw ustal zagrożenie, a dopiero potem sięgaj po sprzęt.

| Kiedy | Decyzja | Kto odpowiada |
|---|---|---|
| Pierwsze 15 minut | Sprawdzenie komunikatów o wodzie i kanalizacji; zakaz niepewnego korzystania z odpływu | _____ |
| Pierwsza godzina | Uruchomienie bezpiecznej wody, stacji mycia rąk i oznakowanie stref | _____ |
| Pierwsze 3 godziny | Przygotowanie toalety awaryjnej, jeśli jest niezbędna, i pojemnika na odpady | _____ |
| Do końca dnia | Sprawdzenie potrzeb dzieci, seniorów i chorych; przegląd zużycia materiałów | _____ |
| Następny poranek | Aktualizacja informacji, zapasów, odbioru nieczystości i planu dalszego pobytu | _____ |

### Trzy sytuacje: nie improwizuj

- Ścieki wracają do domu lub piwnicy — odizoluj strefę, nie używaj odpływu, wezwij pomoc.
- Nie ma bezpiecznej wody do mycia rąk — użyj przygotowanego zapasu lub szukaj bezpiecznego miejsca.
- U domownika pojawiają się groźne objawy odwodnienia albo ciężkiej infekcji — kontaktuj się pilnie z pomocą medyczną.

Numer alarmowy w Polsce: 112 w razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia. Awarie wodociągowe i kanalizacyjne zgłaszaj odpowiednim służbom lokalnym. Nie blokuj numeru alarmowego rutynowym pytaniem o dostawę wody.

KARTY PRACY / DO WYDRUKOWANIA

# Karta A. Plan toalety awaryjnej

Wpisz rzeczywiste miejsce, wyposażenie, osobę odpowiedzialną i kontakt do służb. Wypełnienie przed awarią jest cenniejsze niż lista przypadkowych zakupów.

□ Rodzaj instalacji sanitarnej (kanalizacja / szambo / oczyszczalnia / pompa):
_____

□ Miejsce ustawienia toalety awaryjnej: _____

□ Pojemnik, pokrywa, worki i sposób mycia pojemnika: _____

□ Miejsce czasowego przechowywania zamkniętych odpadów:
_____

□ Komunikat / kontakt do zarządcy lub służb komunalnych:
_____

## Kontrola P0

- □ Stabilny pojemnik i zamykana pokrywa
- □ Właściwe worki i rękawice
- □ Stanowisko mycia rąk
- □ Oddzielenie od żywności
- □ Zakaz dostępu dzieci i zwierząt

## Szkic miejsca i dodatkowe uwagi

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

# Karta B. Stacja higieny rąk

□ Miejsce i osoba odpowiedzialna: _____

□ Źródło i ilość bezpiecznej wody: _____

□ Dozownik / kranik / stabilne ustawienie: _____

□ Mydło, papierowe ręczniki, pojemnik na wodę zużytą: _____

□ Data ostatniego sprawdzenia: _____

- □ Domownicy znają obowiązek mycia rąk: po skorzystaniu z toalety
- □ Domownicy znają obowiązek mycia rąk: po kontakcie z pieluchą lub odpadami
- □ Domownicy znają obowiązek mycia rąk: przed przygotowaniem posiłku
- □ Domownicy znają obowiązek mycia rąk: przed podaniem jedzenia lub leku
- □ Domownicy znają obowiązek mycia rąk: po zdjęciu rękawic

## Schemat ustawienia stacji, uwagi po ćwiczeniu

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

# Karta C. Kalkulator materiałów na 3 i 7 dni

Podstawę stanowi dobowe zużycie w normalnych warunkach. Wyliczenia są indywidualne, bo liczba pieluch, podkładów i potrzeb higienicznych może się radykalnie różnić.

| Produkt | Na dobę | 3 dni | 7 dni | W zapasie |
|---|---|---|---|---|
| Mydło / preparat do mycia | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Papier toaletowy | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Worki sanitarne | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Rękawice | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Pieluchy / podkłady | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Ręczniki / chusteczki | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Woda do higieny (l) | _____ | _____ | _____ | _____ |

Woda do picia = liczba osób × 3 litry × liczba dni (minimum według polskiego poradnika). Woda do higieny stanowi dodatkowy budżet i wymaga osobnego pomiaru. [2]

## Zakupy i uwagi do indywidualnego zużycia

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

# Karta D. Mapa trzech stref

Zaznacz oddzielnie strefę czystą, miejsce mycia i strefę odpadów. Jeśli mieszkasz w bloku, wpisz uzgodnienia z administracją.

STREFA CZYSTA — żywność, butelki i naczynia: _____

STREFA PRZEJŚCIOWA — mycie rąk, mydło, czysta woda:

_____

STREFA SANITARNA — toaleta, kosz, pojemnik z odpadami:

_____

Trasa przenoszenia odpadów i miejsce bezpiecznego przetrzymania:

_____

Osoba sprawdzająca i częstotliwość kontroli: _____

## Lista kontroli stref

- □ Żaden worek sanitarny nie znajduje się obok żywności.
- □ Dzieci i zwierzęta nie mają dostępu do odpadów.
- □ Woda pitna i techniczna są wyraźnie oznaczone.
- □ Ścierki i rękawice sanitariatów nie są używane w kuchni.

## Szkic trzech stref i dróg przejścia

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

# Karta E. Potrzeby szczególne

Oddzielny arkusz dla każdej osoby wymagającej pomocy — do przechowywania dyskretnie, bez udostępniania wrażliwych informacji przypadkowym osobom.

Osoba / rodzaj wsparcia (bez wrażliwych danych): _____

Sposób korzystania z toalety i pomoc przy transferze: _____

Pieluchy, podkłady, materiały pielęgnacyjne na dobę: _____

Bezpieczna woda potrzebna do opieki: _____

Osoba odpowiedzialna i zastępująca: _____

Lekarz / pielęgniarka / opiekun — numer kontaktowy: _____

Nie używaj kart pracy do diagnozy medycznej. Mają organizować środki i kontakt ze specjalistą.

## Dodatkowe uwagi dla osoby opiekującej się

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

# Karta F. Dziennik awarii i plan decyzji

| Data / godzina | Co się zmieniło? | Komunikat służb | Decyzja / odpowiedzialny |
|---|---|---|---|
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

### Trzy pytania o pozostanie w domu

- □ Czy mamy bezpieczną wodę i możliwość mycia rąk?
- □ Czy odpady i nieczystości pozostają odizolowane od ludzi i żywności?
- □ Czy osoby zależne mogą korzystać z toalety bez zagrożenia upadkiem lub zakażeniem?

Jeżeli odpowiedź na którekolwiek pytanie brzmi „nie”, trzeba niezwłocznie rozwiązać problem, uzyskać pomoc lub rozważyć przeniesienie rodziny.

### Kontakty i dalsze działania

_____

_____

_____

_____

_____

_____

KRÓTKI TEST GOTOWOŚCI

# Osiem pytań kontrolnych dla rodziny

- □ Czy każdy domownik wie, jak odróżnić awarię wodociągu od awarii kanalizacji?
- □ Czy umie bezpiecznie umyć ręce bez kranu?
- □ Czy zna miejsce papieru, worków, rękawic i wiadra z pokrywą?
- □ Czy potrafi rozpoznać objawy cofki ścieków i wie, że nie wolno wtedy korzystać z odpływu?
- □ Czy nikt nie będzie mieszał preparatów czyszczących?
- □ Czy opiekun zna sposób pomocy osobie niesamodzielnej?
- □ Czy mamy kontakt do administracji, wodociągów, służb sanitarnych i pomocy medycznej?
- □ Czy ustaliliśmy, kiedy dom nie nadaje się do dalszego pobytu?

„Najlepszy zapas sanitarny nie jest najbardziej rozbudowany. Jest tym, który domownicy potrafią bezpiecznie zastosować, zanim pojawi się kryzys.”

ŹRÓDŁA / WYDANIE 2026

# Bibliografia i materiały referencyjne

Poniższe pozycje zostały dobrane do praktycznych scenariuszy sanitarnych. Zalecenia lokalnej inspekcji sanitarnej, wodociągów i władz mają pierwszeństwo przed ogólną instrukcją. Dostęp do stron: 25 października 2026 r.

[1] MSWiA, MON, RCB – Higiena w kryzysie otwórz źródło
[2] MSWiA, MON, RCB – Przygotuj swoje otoczenie otwórz źródło
[3] CDC – Guidelines for Personal Hygiene During an Emergency otwórz źródło
[4] CDC – How to Prevent Norovirus otwórz źródło
[5] WHO – Water, Sanitation and Health in Humanitarian Emergencies otwórz źródło
[6] GIS – Informacja dla powodzian o wodzie i zalanych budynkach otwórz źródło
[7] NIZP PZH-PIB – Postępowanie sanitarne po powodzi otwórz źródło
[8] CDC – Cleaning and Disinfecting with Bleach otwórz źródło
[9] CDC – When and How to Clean and Disinfect Your Home otwórz źródło
[10] WHO/WEDC – Technical Options for Excreta Disposal in Emergencies otwórz źródło

### Nota bezpieczeństwa i odpowiedzialności

Poradnik ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje decyzji sanepidu, lekarza, przedsiębiorstwa kanalizacyjnego ani specjalisty od instalacji sanitarnych. Przy zalaniu ściekami, niepewnej jakości wody, chorobach zakaźnych, awarii instalacji lub ograniczonej sprawności domownika stosuj właściwe procedury i konsultacje profesjonalne.

# Zakończenie: roztropność jako służba

Przygotowanie higieniczne nie jest gromadzeniem sprzętu ani wyrazem lęku. To zwykła troska o ludzką godność. Kto potrafi utrzymać czyste ręce, oddzielić ścieki od wody i przygotować prostą, bezpieczną toaletę, chroni nie tylko własną rodzinę, ale również sąsiadów. Możliwość podzielenia się wodą, mydłem lub pomocą w opiece staje się w kryzysie konkretnym czynem miłości bliźniego.

„Nie przygotowujemy rodziny po to, aby posiadała jak najwięcej rzeczy. Przygotowujemy ją po to, aby chroniła życie, zachowała spokój i mogła pomóc drugiemu człowiekowi.”