

Spis treści

DZIAŁ PIERWSZY

WPROWADZENIE

9

Wstęp

11

1. Polska w czasie wojny 17
2. Kolejna wojna kiedyś nadejdzie 21
3. Cywil we współczesnym konflikcie 25
4. Czy to naprawdę dotyczy nas wszystkich? 29
5. Zagrożenia w miejscu zamieszkania 35
6. Czy państwo nam pomoże? 39

DZIAŁ DRUGI

PRZYGOTOWANIA

45

1. Przed kryzysem 47
 - 1.1. Zdrowie 47
 - 1.2. Plan działania 49
 - 1.3. Szkolenia i trening 52

1.4.	Zakupy	56
1.5.	Lokalna społeczność	86
1.6.	Budynek i otoczenie	87
2.	Bezpieczeństwo i samoobrona	93
2.1.	Mój dom – moja twierdza	94
2.2.	Sytuacje niebezpieczne	96
2.3.	Walka wręcz	97
2.4.	Broń biała	98
2.5.	Broń palna	99
2.6.	Zamachy terrorystyczne	114

DZIAŁ TRZECI

ROZPOCZĘCIE KRYZYSU **119**

1.	Kiedy się zacznie	121
1.1.	Pierwsze kroki	122
1.2.	Alarmy i schrony	125
1.3.	Informacja i dezinformacja	128
1.4.	Brak prądu	133
1.5.	Brak wody	135
1.6.	Brak ogrzewania	136
1.7.	Zagrożenia jądrowe	137
1.8.	Sabotaż i dywersja	142
1.9.	Dzień „zero”	144
1.10.	Kilka dni później	147
1.11.	Codzienne życie w kryzysie	148
1.12.	Jak rozmawiać z dzieckiem	151
2.	Społeczność	155
2.1.	Organizacja większej grupy	155
2.2.	Zarządzanie budynkiem	157
3.	Ewakuacja	163
3.1	Kiedy wyjechać	164
3.2.	Przed podróżą/porady na drogę	166
3.3.	Jak przekonać osobę starszą do wyjazdu	171
4.	Medycyna i ratownictwo	173
4.1.	Pierwsza pomoc	174
4.2.	Typowe urazy i choroby w czasie kryzysu	189
4.3.	Lekarstwa na popularne choroby	205
4.4.	Zaawansowane zabiegi medyczne	207
5.	Zakończenie kryzysu	209

1. Listy i spisy

213

1.1.	Apteczki	213
1.2.	Odzież	218
1.3.	Wypoczynek	218
1.4.	Żywność	219
1.5.	Higiena i kosmetyki	220
1.6.	Dla dzieci	220
1.7.	Zwierzęta	220
1.8.	Finanse	221
1.9.	Dokumenty	221
1.10.	Plecak powrotny do domu	222
1.11.	Plecak ewakuacyjny	222
1.12.	Sprzęt techniczny	223
1.13.	Narzędzia	224
1.14.	Akcesoria	225
1.15.	Samochód	225
1.16.	Rower	226
1.17.	Inny sprzęt	226
1.18.	Przed wyjazdem	226
1.19.	Karta informacyjna dziecka	227
1.20.	Zakupy w ramach lokalnej społeczności	228
1.21.	Komunikacja awaryjna	228

2. Ankieta oceny poziomu przygotowania

231

Podziękowania

233

Bibliografia

235