



Police Service
of Northern Ireland

Policja Irlandii Północnej

Chroń siebie

PRZEWODNIK DOTYCZĄCY BEZPIECZEŃSTWA OSOBISTEGO



troszczymy się
słuchamy
działamy



Spis treści

Wprowadzenie	05
Podatność na zagrożenia	06
Bezpieczeństwo w domu	08
Internet i portale społecznościowe	16
Bezpieczeństwo w domu	20
Bezpieczeństwo poza domem	27
Dzieci i rodzina	30
Zagrożenia fizyczne	32
Rozgłos i media	34
Podsumowanie	36
Kontakt z Policją Irlandii Północnej	36
Uwagi	37

Porady zawarte w tej broszurze są oparte na zdrowym rozsądku. Dostosowane do indywidualnych potrzeb czytelnika, porady te stanowią solidne podstawy do budowania osobistego systemu bezpieczeństwa.

Naszą intencją nie jest wywoływanie niepokoju ani lęku, lecz oferowanie praktycznych porad i wskazówek, które pomogą Tobie i Twojej rodzinie zmniejszyć potencjalne zagrożenia oraz ryzyko dla Waszego bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia.

Ty i Twoja rodzina możecie być pewni, że podjęto wszelkie rozsądne środki ostrożności. Nikt nie ponosi większej odpowiedzialności za Twoje bezpieczeństwo osobiste niż Ty sam(a) – nie ułatwiał życia terrorystom ani przestępcom przez lenistwo lub samozadowolenie.

Wprowadzenie

Bezpieczeństwo nasze i naszych bliskich jest najważniejsze. Im więcej zrobisz, aby chronić siebie, tym bezpieczniejsi będziecie Ty i Twoja rodzina.

Środki ostrożności, które podejmiesz, będą zależały od rodzaju i poziomu zagrożenia, z którym możesz się spotkać. Można to ocenić, biorąc pod uwagę:

- **środowisko**
- **zawód**
- **groźby szczególne**
- **życiorys**

Podjęte środki bezpieczeństwa powinny być adekwatne do postrzeganego zagrożenia. Jeśli środki bezpieczeństwa są nadmierne, mogą powodować niepotrzebne niedogodności i stres; jeśli są niewystarczające, możesz narazić się na niebezpieczeństwo.

Podatność na zagrożenia

Podatność na zagrożenia oznacza otwartość na skuteczny atak. Ważne jest, abyś umiał(a) rozpoznawać takie sytuacje, aby unikać ich, gdy to możliwe, i zachować czujność, gdy nie da się ich uniknąć.

Na przykład większość ludzi jest bardziej narażona na zagrożenia, gdy otwiera drzwi w domu, przygotowuje się do wyjazdu samochodem, korzysta z urządzeń elektronicznych w miejscach publicznych czy podczas interakcji online, a także w każdej sytuacji, gdy ich ruchy są przewidywalne.

Atakujący mogą być kreatywni, jeśli chodzi o znajdowanie sposobów i środków na atakowanie osób i ich rodzin. Celem może być wykorzystanie zakłopotania, niedogodności i niepokoju, ale może też obejmować zamiar spowodowania obrażeń fizycznych lub zagrożenia życia. Warto prowadzić dziennik, w którym udokumentujesz wszystkie takie incydenty.

Nikt nie jest w stanie być na „najwyższym poziomie gotowości” przez 24 godziny na dobę. Informacje

zawarte w tej broszurze pomogą Ci zdecydować, gdzie należy podjąć środki ostrożności, kiedy utrzymać najwyższy poziom czujności i kiedy warto poinformować policję.

Zwracaj uwagę na podejrzane lub nietypowe zachowania osób w Twoim otoczeniu – w pobliżu domu, miejsca pracy i miejsc, które regularnie odwiedzasz.

Bądź czujny(-a) na potencjalne zagrożenia związane z Twoją działalnością publiczną, handlową lub prywatną i poinformuj współpracowników, rodzinę oraz pracowników, aby mogli podjąć dodatkowe środki ostrożności.

Staraj się nie tworzyć dostrzegalnego wzorca zachowań, który mógłby umożliwić potencjalnemu napastnikowi:

- **przewidzieć Twoje przyszłe ruchy i opracować plan w oparciu o nie;**
- **postawić Cię w sytuacjach, w których trudno będzie Ci się bronić;**
- **odizolować Cię od pomocy.**

Jeśli to możliwe, podczas udzielania wywiadu lub spotkania z osobą, której dobrze nie znasz, powinieneś/powinnaś:

- **umówić się na spotkanie w miejscu publicznym w normalnych godzinach pracy;**
- **spotkać się w obecności lub w pobliżu współpracowników, członków rodziny lub innych zaufanych osób, które w razie potrzeby mogą wezwać pomoc.**

Unikaj ujawniania szczegółów swojego życia publicznego, zawodowego lub prywatnego bardziej niż to konieczne. Powstrzymaj się od odnoszenia się do tych szczegółów w rozmowach w miejscach publicznych lub we wpisach w prasie politycznej, handlowej czy społecznej.

Staraj się nie pracować ani nie zostawać na noc w miejscach, które mogą zagrażać Twojemu bezpieczeństwu i izolować Cię od osób, które mogłyby Ci pomóc lub wezwać pomoc.

Potencjalny napastnik, widząc, że Ty, Twoja rodzina, współpracownicy i pracownicy

jesteście czujni, może zostać zniechęcony do przeprowadzenia ataku. Wprowadź dobre nawyki dotyczące bezpieczeństwa osobistego.

Jeśli z jakiegokolwiek powodu uważasz, że atak jest nieuchronny, wezwij pomoc, korzystając z najlepszych dostępnych środków. Jeśli możesz to zrobić bezpiecznie, zadzwoń na policję (999), włącz alarm lub zwróć uwagę innych osób i poproś je o wezwanie policji.

Podniesienie alarmu, zwrócenie uwagi na Twoją sytuację i zdecydowane działanie mogą wystarczyć, aby odstraszyć potencjalnego napastnika.

Wezwij policję:

- **jeśli zauważysz kogoś zachowującego się podejrzanie w pobliżu Twojego domu, miejsca pracy itp.;**
- **jeśli Twój samochód, dom lub biuro wykazują oznaki ingerencji lub niespodziewanego wtargnięcia;**
- **jeśli uważasz, że planowane przez Ciebie wydarzenie lub działanie może wiązać się ze szczególnym ryzykiem i narażać Cię na atak.**

Bezpieczeństwo w domu

Poniższe porady nie są wyczerpujące i nie odnoszą się do każdego przypadku. Należy podjąć odpowiednie środki w zależności od sytuacji.

Lokalny funkcjonariusz ds. zapobiegania przestępczości (Crime Prevention Officer, CPO) jest dostępny i wykwalifikowany, aby doradzić, jak zabezpieczyć Twoją posesję przed bezprawnym wejściem – ta usługa jest bezpłatna. Wejdź na stronę www.psni.police.uk i kliknij w zakładkę Zapobieganie przestępczości.

Informacje ogólne

Obecnie w nowych budynkach wymagane jest instalowanie zasilanych z sieci czujników dymu. Zainstaluj w domu zasilany z sieci czujnik dymu lub system alarmu przeciwpożarowego, jeśli jeszcze nie jest zainstalowany. Rozważ posiadanie gaśnicy i koca gaśniczego na wypadek sytuacji awaryjnych. Zamontuj zatwierdzone czujniki dymu ze znakiem British Standard Kitemark lub certyfikatem Loss Prevention Certification Board (LPCB).

Więcej informacji znajdziesz na stronie:

www.gov.uk/government/publications/make-your-home-safe-from-fire

Miej pod ręką wysokiej jakości apteczkę pierwszej pomocy.

Zamontuj system wykrywania włamań (alarm przeciw włamaniowy). Ustaw zewnętrzne sygnały dźwiękowe na tryb „natychmiastowy”, aby odstraszyć włamywaczy w przypadku aktywacji alarmu lub przycisku awaryjnego.

Alarm można zamontować na drzwiach, oknach lub bramach, jeśli zagrożenie uzasadnia takie działanie.

Włamywacze nie chcą być widziani ani słyszani, dlatego oświetlenie i alarmy mogą być skutecznymi środkami odstraszającymi.

Zaleca się skorzystanie z usług firmy zrzeszonej w jednym z uznanych organów inspekcji alarmów, takich jak National Security Inspectorate (NSI) lub Security Systems and Alarms Inspection Board (SSAIB).

Zasadniczo istnieją cztery rodzaje systemów alarmowych:

monitorowany – zapewnia reakcję policji za pośrednictwem firmy alarmowej;

wybieranie głosowe – zapewnia automatyczne połączenie telefoniczne i wysła alarm na zaprogramowane bryloczki na klucze (nie na policję);

wyłącznie dźwiękowe – polega na reakcji sąsiadów lub przechodniów;

Smart Home Security – opiera się na alercie aplikacji internetowej wysyłanym na smartfon lub inne urządzenie internetowe.

Najbardziej odpowiedni alarm dla Twoich potrzeb będzie zależeć od Twojej sytuacji, rodzaju nieruchomości i wskazówek of firmy ubezpieczeniowej.

Dobry pies stróżujący to dodatkowy atut. Szczekający pies może ostrzec Cię przed wławymaczami.

Po powrocie z wakacji sprawdź dom i garaż pod kątem śladów włamania. Powiadom policję o podejrzanych pojazdach lub osobach widzianych

w pobliżu Twojego domu. Poproś sąsiadów, aby informowali Cię o wszelkich podejrzanych działaniach.

Jeśli to możliwe, unikaj rutyny w życiu publicznym i prywatnym.

Drzwi, okna i zamki

Nie otwieraj drzwi od razu; sprawdź, kto przyszedł, wyglądając przez sąsiednie okno lub zainstaluj domofon i regularnie go używaj. Zainstaluj dobrej jakości zamki w drzwiach zewnętrznych, oknach dostępowych i innych otworach (np. w drzwiczkach dla kota). Zamontuj żaluzje lub zasłony na przeszklonych drzwiach zewnętrznych.

Zamontuj osłonę kabli lub mocny łańcuch na drzwiach zewnętrznych – dopilnuj, żeby ich używać. Pamiętaj, gdzie znajdują się wszystkie klucze do drzwi. Nie przekazuj kluczy budowlańcom itp.

Rozważ zamontowanie wewnętrznej osłony (osłony na listy), aby zapobiec wyławianiu kluczy do samochodu i domu przez otwór.

Wideodomofon lub interkom umożliwi Ci identyfikację osób dzwoniących, zanim otworzysz drzwi. Nawet w takim przypadku drzwi powinny być otwierane tylko z łańcuchem lub ogranicznikiem.

Rozważ zawieszenie grubych zasłon w oknach pomieszczeń najczęściej używanych przez rodzinę.

Ogranicz widoczność swojego domu, montując żaluzje, zasłony lub przyciemniając szyby. Nabierz nawyku zasłaniania zasłon lub rolet, gdy przebywasz w dobrze oświetlonym pomieszczeniu.

Zamontuj blokady okien we wszystkich oknach. Upewnij się, że nie naruszasz przepisów

przeciwpożarowych w obszarach wspólnych i budynkach publicznych.

Upewnij się, że klucze do zamków okien, które mogą być użyte do wyjścia w przypadku pożaru, zawsze są pod ręką. Nie powinny być one widoczne ani dostępne z zewnątrz. Plan ewakuacji powinien być znany wszystkim mieszkańcom.

Przed udaniem się na spoczynek sprawdź, czy wszystkie drzwi i okna są zamknięte.



Jeśli masz podejrzenia co do rozmówcy, nie otwieraj drzwi.

Utrzymuj ogrodzenia, bramy i ściany w dobrym stanie technicznym oraz pielęgnuj żywopłoty, drzewa i kolczaste krzewy obronne oraz rośliny rosnące wokół Twojej posesji. Dobrze utrzymana granica utrudni intruzom dostęp do Twojej nieruchomości. Żywopłoty, ogrodzenia, mury, drzewa i krzewy utrudnią włamywaczom dostęp i wgląd na Twoją posesję.

Rozważ zainstalowanie systemu CCTV połączonego z telewizją, aby pomóc w identyfikacji odwiedzających.

Zasięgnij dalszej porady u profesjonalnego instalatora CCTV akredytowanego przez jeden z uznanych organów inspekcji CCTV, takich jak National Security Inspectorate (NSI) lub Security Systems and Alarms Inspection Board (SSAIB).

Aby uzyskać więcej informacji na temat wymogów prawnych dotyczących CCTV, odwiedź stronę Information Commissioner's Office (ICO): www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-for-people-using-cctv

Dom oraz podwórze

Aby odstraszyć włamywaczy, obwód posesji powinien być jak najlepiej zabezpieczony.

Codziennie rano sprawdzaj drzwi i okna garażu pod kątem śladów włamania. Garaże, budynki gospodarcze i altany ogrodowe powinny być zamknięte, gdy nie są używane.



Utrzymuj teren wokół domu w czystości i porządku. Dzięki temu szybciej zauważysz nietypowe lub podejrzane objekty. Pułapki mogą mieć różne formy i rozmiary – mogą nawet być zamaskowane jako znane przedmioty.

Jeśli to możliwe, przechowuj kosz na śmieci / pojemnik na surowce wtórne na zamkniętym podwórku do dnia odbioru odpadów. Do kosza nie należy wrzucać niczego, co ma charakter wrażliwy, poufny lub osobisty.

Nie dotykaj podejrzanych przedmiotów – wezwij policję i ewakuuj najbliższy obszar.

Usuń przedmioty, które mogą zostać użyte jako pociski: na przykład luźne cegły, duże kamienie i ozdoby ogrodowe.

Plakaty lub obraźliwe ogłoszenia nie powinny być usuwane bez uprzedniego, dokładnego sprawdzenia.

Usuwanie odpadów

Wyrzucając materiały wrażliwe, poufne lub osobiste, zawsze traktuj je jako odpady poufne i niszc je, jeśli to możliwe, aby uniknąć kradzieży tożsamości.

Oświetlenie

Dobre oświetlenie zewnętrzne może pomóc odstraszyć włamywaczy.

Rozważ oświetlenie podejść do swojego domu i odległych budynków zewnętrznych, instalując lampy zewnętrzne. Oświetlenie o niskiej mocy jest zalecane do oświetlania wszystkich drzwi zewnętrznych, parkingów, garaży i ścieżek prowadzących do Twojego domu. Oświetlenie zewnętrzne może być aktywowane przez czujniki światła lub pasywne czujniki podczerwieni (PIR). Przełączniki ręcznego sterowania umożliwiają pełną osobistą kontrolę.

Zainstaluj podświetlane światło „grzecznościowe” obsługiwane przez ogniwo fotoelektryczne (od zmierzchu do świtu) w obszarze drzwi wejściowych.

Zawsze miej zapasowe oświetlenie, takie jak latarka, lampy lub świece, i trzymaj je w wygodnym miejscu, w którym możesz je łatwo znaleźć.

Rozważ zamontowanie innych form oświetlenia bezpieczeństwa do użytku w sytuacjach awaryjnych lub w przypadku wzbudzenia podejrzeń. Reflektory umieszczone w strategicznych miejscach utrudniają potencjalnym napastnikom ukrycie się.

Jeśli nie ma światła zewnętrznego, nigdy nie włączaj światła wewnętrznego, aby otworzyć drzwi po zmroku.

Przydatne strony internetowe:

www.securedbydesign.com

www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-for-people-using-cctv

www.psn.police.uk/crime/theft/house-security

Goście

Zanim otworzysz drzwi, sprawdź gości poprzez obserwację, wideodomofon, kamerę zewnętrzną lub interkom. Poproś przyjaciół i krewnych o poinformowanie Cię o planowanych wizytach.

Ustal stałe godziny wizyt dla fachowców; sprawdź ich tożsamość przy przybyciu i nigdy nie zostawiaj ich samych w domu.

Uważaj na niespodziewanych gości w Twoim domu.

Zamontowane na stałe ograniczniki drzwiowe pozwolą Ci otworzyć drzwi tylko na niewielką szerokość, aby porozmawiać z osobą na zewnątrz, bez konieczności pełnego otwierania drzwi.

Klucze

Nie zostawiaj klucza pod wycieraczką, w skrzynce pocztowej lub w innych oczywistych miejscach. Lepiej jest dać dorosłym członkom rodziny własne klucze.

Ulepszenia w technologii bezkluczykowej pozwalają teraz użytkownikowi uzyskać dostęp do

nieruchomości lub pojazdu za pomocą pilota, który emituje sygnał zwalniający urządzenie blokujące.

Przestępcy odkryli, że urządzenie typu „relay” może skopiować sygnał i odblokować mechanizm. Oznacza to, że mogą oni nielegalnie dostać się do Twojej nieruchomości lub pojazdu.

Aby zredukować ryzyko narażenia na włamanie zarówno w przypadku kluczy bezdotykowych, jak i tradycyjnych, należy zastosować następujące środki:

przechowuj klucze poza zasięgiem wzroku, z dala od drzwi i okien oraz tak, aby nie były łatwo dostępne z zewnątrz;

klucze powinny być przechowywane w bezpiecznym, łatwo dostępnym miejscu na wypadek pożaru;

piloty bezkluczykowe powinny być przechowywane w pokrowcu blokującym sygnał lub torbie Faradaya.

Telefon

Telefon powinien być umieszczony w miejscu, w którym nie możesz być obserwowany z zewnątrz. Warto również:

- **rozważyć zamontowanie telefonu przy łóżku do wykonywania i odbierania połączeń. Miej przy sobie telefon komórkowy, gdy udajesz się na spoczynek nocny;**
- **zgłosić natychmiast niedziałający telefon. Zachowaj czujność do czasu przywrócenia połączenia;**

- **przechowywać listę numerów alarmowych w pobliżu telefonu;**
- **upewnić się, że Ty i inni członkowie rodziny lub personelu zachowujecie dyskrecję podczas odbierania telefonów. Nie należy udzielać żadnych informacji na temat swojego miejsca pobytu lub przyszłych spotkań. Należy poprosić o imię i nazwisko oraz numer telefonu osoby dzwoniącej, aby móc oddzwonić;**
- **wprowadzić swój numer telefonu na listę numerów niejawnych;**
- **przechowywać notatnik i długopis przy telefonie.**

Usuwanie marketingu bezpośredniego

Chociaż 100% skuteczności nie jest gwarantowane, usługa Telephone Preference Service oferuje bezpłatną pomoc w unikaniu telefonów marketingowych ze Zjednoczonego Królestwa, usuwając Twoje dane z baz danych marketingu bezpośredniego. www.tpsonline.org.uk

Więcej informacji znajdziesz na stronie:

www.getsafeonline.org

www.192.com/misc/privacy-policy

Jeśli jesteś w żałobie lub po prostu chcesz zatrzymać niechcianą pocztę, zarejestruj się bezpłatnie online w usłudze Mailing Preference Service (MPS): www.mpsonline.org.uk

psauthority.org.uk - może być przydatne, jeśli zauważysz na rachunku numer, którego nie jesteś pewien.

Straż sąsiedzka

Straż sąsiedzka to program dla lokalnych mieszkańców, którzy zgadzają się zwracać uwagę na wszystko, co podejrzane, i informować o tym sobie nawzajem lub policję. Pomaga to ograniczyć przestępczość i możliwości jej popełnienia. Jest to dobry sposób, aby ludzie czuli się bezpieczniej w swoich dzielnicach i zachęcałi do zacieśniania społeczności.

Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę:

www.psnipolice.uk/my-area/neighbourhood-watch

www.ourwatch.org.uk

www.psnipolice.uk/advice-information/protecting-your-home

Anonimowe połączenia i groźby telefoniczne

Anonimowe telefony i groźby telefoniczne zazwyczaj mają na celu obniżenie Twojego morale lub wywołanie strachu, obawy i niepokoju. Dokładna analiza takich połączeń dostarczy cennych wskazówek, na których można oprzeć zalecenia, działania i dalsze dochodzenie.

Naturalną reakcją po usłyszeniu wrogiego głosu przy odbieraniu telefonu jest rozłączenie się.

Podjmij jednak następujące działania:

- Zachowaj spokój i słuchaj uważnie.
- Nagraj połączenie, jeśli masz taką możliwość.
- Prowadź rozmowę z rozmówcą i poproś osobę trzecią, aby wybrała numer alarmowy 999.
- Trzymaj pod ręką notatnik i długopis i natychmiast zapisuj szczegóły. Może to pomóc policji w późniejszym czasie.
- Słuchaj wskazówek dotyczących intencji dzwoniącego lub konkretnej groźby.
- Zanotuj nazwę użytkownika dzwoniącego.
- Jeśli groźba została odebrana za pośrednictwem wiadomości tekstowej, nie odpowiadaj na wiadomość, nie przesyłaj jej dalej ani nie usuwaj.
- Zanotuj numer dzwoniącego, w przeciwnym razie wybierz BT 1471, aby uzyskać numer po zakończeniu połączenia.
- Jeśli otrzymujesz połączenia o charakterze irytującym, nieprzyzwoitym lub obraźliwym:
- Rozważ skontaktowanie się z usługodawcą, który może być bardzo pomocny.
- Rozważ korzystanie z telefonu z funkcją wyświetlania numeru rozmówcy umożliwiającą sprawdzanie połączeń przed ich odebraniem.
- Rozważ skontaktowanie się z policją – istnieją procedury badania takich zdarzeń.
- Oskarżenie może zostać wniesione w przypadku, gdy tożsamość dzwoniącego jest znana lub może zostać ustalona.
- Jeśli uporczywie otrzymujesz ciche połączenia, nie mów nic, gdy je odbierasz.
- Zwykle osoby dzwoniące w dobrych intencjach przedstawiają się, a jeśli jest to osoba niepożądana, możesz się rozłączyć.

Telefony komórkowe

Chroń swój telefon komórkowy przed kradzieżą, korzystając z poniższych wskazówek:

Pomyśl o czynnościach, do których używasz swojego urządzenia, takich jak bankowość elektroniczna, osobiste e-maile, media społecznościowe i zdjęcia. Czy mogą one zostać upublicznione lub wykorzystane przeciwko Tobie? W jaki sposób przechowujesz i zapisujesz numery telefonów oraz inne dane kontaktowe rodziny, przyjaciół i współpracowników, aby zapewnić bezpieczeństwo danych osobowych i informacji?

Rozważ skorzystanie ze wszystkich zabezpieczeń dostępnych w telefonie, w tym ochrony hasłem karty SIM, i pomyśl o zmianie domyślnego kodu PIN dostępu do poczty głosowej.

Regularnie zmieniaj hasła i nie ujawniaj ich innym osobom.

Pamiętaj, że publiczne hot-spoty Wi-Fi mogą nie być bezpieczne.

Rozważ wyłączenie połączeń Wi-Fi i Bluetooth, gdy nie są używane, i wyłącz usługi lokalizacyjne, jeśli to możliwe. Przejrzyj swoje ustawienia prywatności, aby uniemożliwić komuś śledzenie Twoich ruchów i identyfikację Twojego adresu domowego lub miejsca pracy.

Bezpieczeństwo telefonu

Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę:

www.getsafeonline.org

www.psnipolice.uk/crime/fraud/scamwise-ni

Internet i portale społecznościowe

Internet stał się tak integralną częścią codziennego życia, że łatwo zapomnieć o znaczeniu bezpieczeństwa osobistego i czujności podczas korzystania z tego medium.

Portale społecznościowe, takie jak Facebook i Twitter, są ogromnym celem dla żerujących cyberprzestępców. Wykorzystując charakter takich witryn, przestępcy mogą uzyskać dostęp do informacji i danych osobowych, które użytkownicy udostępnili publicznie. Takie działanie jest znane jako inżynieria społeczna i stanowi jeden z pierwszych etapów wielu cyberataków związanych z kradzieżą tożsamości. Dlatego **pamiętaj, że informacje umieszczane na takich stronach nie są bezpieczne i mogą być przeglądane przez każdego**, w tym przez osoby, które mogą chcieć skrzywdzić Ciebie lub Twoją rodzinę, przyjaciół czy współpracowników. Spoczywa na Tobie odpowiedzialność za zapewnienie, że ujawnione informacje nie narażą nikogo na niebezpieczeństwo.

Nigdy nie podawaj danych osobowych, takich jak:

- numery telefonów komórkowych
- prywatne adresy domowe
- adres osobisty lub służbowy
- dane dotyczące zatrudnienia
- członkowie rodziny
- hobby i odwiedzane miejsca
- dane pojazdu

Aby uniknąć narażania innych osób na ryzyko, zdjęcia rodziny, przyjaciół i współpracowników powinny być publikowane wyłącznie za Twoją i ich zgodą. Jeśli ma to zastosowanie, opublikowane zdjęcia nie powinny ujawniać Twojego zawodu, domu ani miejsca pracy.

Korzystając z elektronicznego lub twarzonego „tagowania” zdjęć znalezionych na portalach społecznościowych, technologia może zostać wykorzystana do odkrycia Twoich danych osobowych, Twojego domu lub być może Twojej aktualnej lokalizacji.

Nie ma powodu, dla którego nie możesz korzystać z Internetu lub portali społecznościowych, a przestrzegając powyższych prostych zasad, możesz zmniejszyć ryzyko dla siebie i innych.

Ogólne bezpieczeństwo komputera

Jeśli korzystasz z urządzeń IT, na przykład smartfona, laptopa lub komputera osobistego, chcesz chronić je przed kradzieżą, uszkodzeniem i dostępem online do danych osobowych i informacji.

Aby zmniejszyć ryzyko, musisz wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- Używaj zapory bezpieczeństwa firewall i regularnie skanuj system.
- Używaj renomowanego programu antywirusowego i aktualizuj go.
- Zachowaj ostrożność podczas korzystania z aplikacji innych firm (wirusowe kody znane jako „malware” mogą szybko rozprzestrzeniać się w sieciach społecznościowych) lub za pośrednictwem poczty elektronicznej.
- Sprawdź opcje prywatności i bezpieczeństwa swojego profilu użytkownika w witrynie (Facebook niedawno wprowadził funkcję umożliwiającą: pobranie kopii udostępnionych online; informacji – abyś mógł/mogła zobaczyć, co widzą inni);
- Nie otwieraj wiadomości e-mail od nieznanych lub podejrzanych nadawców.

- Sprawdź zabezpieczenia domowych i firmowych sieci Wi-Fi. Zmień domyślne hasło (producenta).
- Nie zmieniaj nazwy sieci Wi-Fi przy użyciu danych identyfikacyjnych, takich jak nazwisko rodowe.
- Używaj trudnego do odgadnięcia hasła i nigdy go nie zapisuj. Nie podawaj nikomu swojego hasła.
- Nie używaj tego samego hasła do wszystkich celów logowania bezpieczeństwa.
- Podchodź z uwagą do wszystkich załączników wiadomości e-mail.
- Używaj kontroli oprogramowania, która zapewnia dostęp tylko do renomowanych stron internetowych, zmniejszając ryzyko zainstalowania złośliwego oprogramowania w systemie.
- Jeśli to możliwe, wyłącz opcję automatycznego pobierania załączników do wiadomości e-mail.
- Wdrażaj skuteczne filtrowanie na bramkach internetowych (np. blokery spamu, zapory bezpieczeństwa i oprogramowanie antywirusowe). Dopilnuj, żeby najnowsze aktualizacje tych aplikacji i systemu operacyjnego zostały niezwłocznie zainstalowane.
- Niszcz papier, płyty CD i DVD przed ich utylizacją, jeśli zawierają poufne informacje.

Dalsze informacje:

Przekazuj podejrzane SMS-y pod numer 7726, a wiadomości phishingowe na adres: report@phishing.gov.uk.

www.actionfraud.org.uk

Oszustwo w działaniu: Telefon 0300 123 2040

Filmy i ulotki: www.met.police.uk/littlemedia

Krajowa Agencja ds. Przestępczości (National Crime Agency, NCA):

www.ncsc.gov.uk/cyberaware/home

Porady dotyczące tego, jak pomóc dzieciom bezpiecznie korzystać z internetu:

www.internetmatters.org

Biuro Komisarza ds. Informacji:

www.ico.org.uk

www.ncsc.gov.uk/guidance/setting-two-factor-authentication-2fa

Platforma wymiany informacji wywiadowczych w zakresie cyberbezpieczeństwa (CiSP): www.ncsc.gov/cisp

Centrum Ochrony Infrastruktury Krajowej (CPNI)

www.cpni.gov.uk

Zgłoś podejrzaną aktywność na stronie Action Counters Terrorism (ACT).

www.act.campaign.gov.uk

Porady i wskazówki dla małych firm dotyczące poprawy ich bezpieczeństwa online.

www.cyberstreetwise.com

Oszustwa

Jeśli uważasz, że padłeś/padłaś ofiarą oszustwa, rozważ następujące kwestie:

W pierwszej kolejności niezwłocznie skontaktuj się ze swoim bankiem pod znanym Ci numerem, takim jak ten podany na wyciągu, stronie internetowej bądź na odwrocie karty debetowej lub kredytowej

Zgłaszaj oszustwa, cyberprzestępczość i oszustwa w Zjednoczonym Królestwie do Action Fraud online pod adresem

www.actionfraud.police.uk

lub zadzwoń pod numer 0300 123 2040. Strona Action Fraud umożliwia zgłaszanie otrzymanych wiadomości phishingowych lub złośliwego oprogramowania, które wpłynęło na Twój system komputerowy lub urządzenie.

Jeśli jesteś osobą niesłyszącą lub niedosłyszącą, możesz skorzystać z telefonu tekstowego 0300 123 2050. Jeśli przebywasz w Irlandii Północnej, możesz również zgłosić się bezpośrednio do PSNI, dzwoniąc pod numer 101 lub odwiedzając stronę internetową

www.psni.police.uk/makeareport

Każdy raport pomaga policji w dochodzeniach, dostarcza informacji wywiadowczych, informuje o krajowych ostrzeżeniach, które chronią wszystkie społeczności, przeszkadzają przestępcom i zmniejszają szkody.

W Zjednoczonym Królestwie możesz przekazać podejrzaną wiadomość tekstową do OFCOM pod numer 7726 (bezpłatnie), a podejrzane wiadomości e-mail na adres report@phishing.gov.uk. Pamiętaj, aby podzielić się swoimi doświadczeniami z przyjaciółmi i rodziną, aby upewnić się, że nie dadzą się nabrać na to samo oszustwo.

Pamiętaj**OSZUSTWA (SCAM):****Seems too good to be true**

Brzmi zbyt dobrze, aby było prawdziwe

Contacted out of the blue

Niespodziewany kontakt

Asked for personal details

Prośba o dane osobowe

Money requested

Prośba o pieniądze

Więcej informacji i porad dotyczących oszustw znajdziesz na stronie:

www.nidirect.gov.uk/scamwiseni

www.takefive-stopfraud.org.uk

Bezpieczeństwo poza domem

Ogólne zasady bezpiecznego podróżowania

Aby uzyskać najnowsze informacje na temat podróży zagranicznych oraz porady dotyczące bezpieczeństwa, wymogów wjazdu i ostrzeżeń dla podróżujących, wejdź na stronę: www.gov.uk/foreign-travel-advice

Zwracaj uwagę na niebezpieczeństwa, które mogą wystąpić podczas podróży – w szczególności podczas wchodzenia lub wychodzenia z własnego domu.

Jeśli to możliwe, unikaj ustalania schematów podróży, które mogą ułatwić komukolwiek przewidzenie twojego miejsca pobytu.

W miarę możliwości zmieniaj trasy i godziny.

Weź ze sobą w pełni naładowany telefon komórkowy i przenośną ładowarkę oraz sprawdź, czy masz możliwość wykonywania połączeń wychodzących.

Upewnij się, że ktoś w domu zna Twoją trasę i czas powrotu.
Poproś tę osobę o kontakt z policją, jeśli Twój przyjazd będzie się opóźniał. Informuj tę osobę o wszelkich opóźnieniach.

Nie chodź stale do tej samej restauracji lub miejsca rozrywki. W ten sposób ustanowisz wzorzec, który stanie się oczywisty dla każdego zainteresowanego Twoimi ruchami.

Dokonuj rezerwacji biletów lub restauracji na nazwisko inne niż Twoje własne.

Podróżowanie w towarzystwie jest bezpieczniejsze niż podróżowanie w pojedynkę.

Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę:

www.nidirect.gov.uk/contacts/crimestoppers
www.suzylamplugh.org

Wyrób w sobie nawyk sprawdzania drogi przed opuszczeniem miejsca zamieszkania.

Zwróć uwagę na podejrzane lub dziwne pojazdy i zgłoś je policji.

Natychmiast skontaktuj się z policją, jeśli uważasz, że jesteś śledzony(-a). Jeśli możesz, udaj się na najbliższy otwarty posterunek policji. Nie jedź do domu.

Nie rozgłaszasz swoich ruchów. Ogranicz dane do jak najmniejszej liczby zaufanych osób, które muszą wiedzieć, gdzie jesteś.

Skontaktuj się z lokalną policją, jeśli Twoja wizyta w obszarze, który uważasz za ryzykowny, została wcześniej nagłośniona. W razie potrzeby poczynione zostaną przygotowania, aby zwrócić uwagę na Twoją wizytę.

Nigdy nie zostawiaj laptopów, dokumentów lub papierów w pojazdach bez nadzoru. (Mogą one ujawniać informacje na Twój temat lub temat Twojego pracodawcy).

Przed podróżą upewnij się, że któryś z domowników posiada następujące informacje:

- numer telefonu kontaktowego
- miejsce, do którego się wybierasz
- z kim zamierzasz się zobaczyć
- sposób podróżowania
- kiedy planujesz przyjechać i kiedy wrócisz
- co zrobić w przypadku nieuzasadnionego opóźnienia

Spacery

Możesz być narażony(-a) na niebezpieczeństwo, spacerując samotnie w nocy, ale zachowaj czujność o każdej porze dnia.
Planuj z wyprzedzeniem. Zanim wyjdiesz z domu, zastanów się, jak dotrzesz do celu i jak wrócisz do domu. Rozłóż swoje kosztowności w różnych miejscach, takich jak torba, kurtka i spodnie. Wartościowe przedmioty, takie jak portfel, warto trzymać w wewnętrznej kieszeni. W miarę możliwości poruszaj się po dobrze oświetlonych i uczęszczanych ulicach.

Jeśli musisz iść słabo oświetloną ulicą, trzymaj się blisko krawężnika i z dala od krzewów, ciemnych drzwi i innych miejsc ukrycia.

Unikaj skrótów przez pustostany, opuszczone parki i nieoświetlone alejki. Jeśli masz jakiegokolwiek obawy, staraj się przebywać w pobliżu grupy ludzi. Pamiętaj, że jeśli rozmawiasz przez telefon komórkowy lub nosisz słuchawkę z redukcją szumów, nie będziesz świadomy(-a) potencjalnych problemów w pobliżu. Staraj się mieć obie ręce wolne i nie chodź z rękami w kieszeniach.

Zwracaj uwagę na otoczenie. Trzymaj się z dala od osób, co do których masz podejrzenia. Staraj się być jak najmniej widoczny(-a) w miejscach publicznych.

Zmieniaj trasy chodzenia lub biegania i zmieniaj czas.

Jeśli uważasz, że jesteś śledzony(-a), pozostań w miejscu publicznym i skontaktuj się z policją. Rozważ skorzystanie z innych bezpiecznych miejsc, które mogą być dostępne. Zapewnij przyjacielom i rodzinie alternatywne sposoby kontaktu i poinformuj ich o wszelkich opóźnieniach. Jeśli Twój przyjazd jest spóźniony, powiedz im, aby zgłosili to na policję. Jeśli czujesz się zaniepokojony(-a), rozważ udanie się do miejsca publicznego lub miejsca, w którym wiesz, że będą inni ludzie, na przykład do garażu lub sklepu.

UVIED (improvizowane urządzenia wybuchowe pod pojazdami)

Jeśli UVIED może stanowić dla Ciebie zagrożenie, kontrola samochodu powinna być codzienną rutyną.

UVIED przybierają różne formy, ale zazwyczaj są to proste urządzenia, które można wykryć podczas rutynowej kontroli.

(Należy pamiętać, że atakujący mogą dołożyć wszelkich starań, aby skonstruować sprytnie zamaskowane urządzenia).

Sprawdź samochód pod spodem przed porannym użyciem lub, w razie potrzeby, gdy pojazd był pozostawiony bez nadzoru przez dłuższy czas.

Nie przyjmuj za pewnik, że Twój samochód jest tak samo bezpieczny, jak w momencie jego pozostawienia. Instalacja urządzenia zajmuje tylko kilka sekund.

Unikaj zwracania uwagi na swój pojazd poprzez eksponowanie cenionych tablic rejestracyjnych lub wybieranie i dodawanie charakterystycznych elementów (np. dużych spojlerów, wyróżniających się kolorów, szczególnie nietypowych felg aluminiowych).

Zapoznaj się ze spodem pojazdu i nadkolami; będziesz wtedy w stanie lepiej rozpoznać wszystko, co nie powinno się tam znajdować.

Typowe miejsca dla UVIED to:

- na ziemi – pod pojazdem lub w jego pobliżu
- z przodu pojazdu, na górze lub za kołem albo za błotnikiem
- przymocowany do wydechu lub spodu pojazdu

Pamiętaj, że nierówności terenu wokół samochodu mogą wskazywać na zakopanie lub podłożenie ładunku wybuchowego.

Noś przy sobie latarkę, aby sprawdzić pojazd po zmroku.

Jeśli to możliwe, zabezpiecz wszystkie zamki i dostęp do zbiornika paliwa.

W domu lub w pracy parkuj samochód w zamkniętym garażu lub na strzeżonym parkingu. Jeśli żadna z tych opcji nie wchodzi w grę, pozostaw swój pojazd w miejscu widocznym dla ogółu społeczeństwa.

Proste środki ostrożności mogą utrudnić innym przymocowanie czegokolwiek do Twojego samochodu lub umieszczenie w nim czegokolwiek, co ma na celu wyrządzenie szkody lub obrażeń.

Nie zezwalaj nikomu na zbliżanie się do pojazdu przed jego dokładnym sprawdzeniem i upewnieniem się, że nie ma w nim nic niepożądanego lub podejrzanego.

Obok znajdują się zdjęcia, które mogą pomóc w identyfikacji UVIED. Nie jest to jednak wyczerpująca ani ostateczna lista.



Jeśli znajdziesz podejrzaną przedmiot:

- nie próbuj dotykać ani usuwać przedmiotu;
- oddal się na bezpieczną odległość (co najmniej 100 m);
- nie używaj telefonu komórkowego w bezpośrednim sąsiedztwie;
- zgłoś to natychmiast na policję, dzwoniąc pod numer 999 na telefon stacjonarny.

W podróży pojazdem

- Podczas jazdy kieruj się zdrowym rozsądkiem i zwracaj uwagę na możliwość wystąpienia nagłego zagrożenia.
- W miarę możliwości zmieniaj trasę i godziny odjazdu, aby uniknąć ustalania schematu.
- Trzymaj drzwi samochodu i bagażnik zamknięte podczas jazdy.
- Upewnij się, że okna samochodu są całkowicie zamknięte, gdy parkujesz, a podczas jazdy otwarte tylko na tyle, aby zapewnić wentylację.
- Rozglądaj się wzdłuż zaparkowanych pojazdów na ulicy lub drodze w poszukiwaniu podejrzanego obiektów, a także za pomocą lusterek samochodowych, wypatrując pojazdów jadących z tyłu.
- W miarę możliwości trzymaj się głównych tras.
- Unikaj pewnych obszarów w czasie zakłóceń porządku publicznego.
- Prowadź samochód ze stałą prędkością.
- Zachowaj odległość od samochodu jadącego przed Tobą.
- Nie zostawiaj dokumentów ani rzeczy bez nadzoru w pojeździe.

Nie daj się zablokować na drodze. Zbliżając się do świateł, pozostaw wystarczająco dużo miejsca na manewr lub, jeśli to możliwe, dostosuj prędkość, aby uniknąć zatrzymania.

Jeśli na drodze przed Tobą dzieje się coś niepokojącego, zatrzymaj się i skreśl, jeśli jest to bezpieczne.

Upewnij się, że masz wystarczającą ilość paliwa, aby uniknąć zatrzymywania się na nieznanach lub odludnych stacjach benzynowych.

Nie otwieraj okien ani drzwi i nie oferuj podwiezienia osobom, których nie znasz.

Zachowaj ostrożność w przypadku przebicia opony. Przed zatrzymaniem się jedź w bezpieczne miejsce. Jeśli to możliwe, całkowicie zjedź z drogi, ale staraj się unikać odosobnionych miejsc.

Uważaj na miejsca kolizji. Mogą one być zainscenizowane, aby zmusić Cię do zatrzymania się.

Nie zostawiaj samochodu bez nadzoru, jeśli możesz tego uniknąć.

Taksówki

Upewnij się, że Twój taksówkarz działa legalnie

Nie korzystaj z taksówki, jeśli:

Pojazd nie ma odpowiednich znaków lub tablic licencji taksówkarskiej.

Kierowca nie ma identyfikatora – licencjonowani taksówkarze powinni zawsze nosić identyfikator z numerem licencji.

Rezerwacja taksówki

Gdy wychodzisz z domu, zawsze miej przy sobie numer telefonu lub pobraną aplikację niezawodnej firmy taksówkarskiej.

Wiele firm taksówkarskich ma teraz aplikacje do rezerwacji, w których można zobaczyć rejestrację pojazdu, markę i model, zdjęcie kierowcy i postęp trasy – udostępnił te dane znajomemu, aby umożliwić mu monitorowanie Twojej podróży. Jest to dobry sposób na zachowanie bezpieczeństwa, zwłaszcza gdy podróżujesz samotnie.

Jeśli rezerwujesz taksówkę, potwierdź po przyjeździe, że taksówka jest dla Ciebie, sprawdzając, czy kierowca zna Twoje imię i nazwisko oraz miejsce docelowe.

Zawsze też:

Spróbuj dokonać wcześniejszej rezerwacji w godzinach największego ruchu lub jeśli masz specjalne wymagania, w tym korzystanie z wózka inwalidzkiego lub obecność psa asystującego

Jeśli to możliwe, nie korzystaj z oczekujących taksówek i staraj się czekać w ruchliwym i dobrze oświetlonym miejscu.

Zapytaj, ile prawdopodobnie wyniesie opłata za przejazd (jeśli taksówka ma taksometr, dokładna opłata nie będzie znana do końca podróży).

Sprawdź kartę taryfową wyświetlaną w taksówce z odczytem taksometru (tam, gdzie jest taksometr), aby upewnić się, że naliczona opłata jest prawidłowa.

Podróżowanie taksówką

Postaraj się zaplanować podróż z wyprzedzeniem.

W taksówce zawsze zapinaj pasy bezpieczeństwa.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do swojego bezpieczeństwa, nie wsiadaj do taksówki.

Pamiętaj, że dla własnego bezpieczeństwa niektórzy taksówkarze instalują kamery rejestrujące zachowanie pasażerów. Widoki mogą być rejestrowane z przodu i z tyłu pojazdu, a obrazy Ciebie, innych osób znajdujących się w pojeździe oraz, na przykład, Twojego domu mogą być nagrywane.

Rozważ alternatywne punkty odbioru lub dowozu inne niż Twój dom lub miejsce pracy i nie noś niczego, co mogłoby zdradzić Twój zawód.

Nie dziel taksówki z osobą, której nie znasz.

Jeśli korzystasz z taksówki lub usługi szofera, rozważ zmianę swojej pozycji w samochodzie. Od czasu do czasu usiądź na przednim siedzeniu.

Przełącz swojemu szoferowi/taksówkarzowi jasne instrukcje dotyczące trasy, ale nie informuj o niej z wyprzedzeniem.

Zadzwoń i zarezerwuj z wyprzedzeniem, aby mieć pewność, że Twoja rezerwacja została zarejestrowana.

Udostępniaj informacje o swojej podróży i używanym pojeździe zaufanej osobie.

Potwierdź po przyjeździe, że taksówka jest dla Ciebie, sprawdzając, czy kierowca zna Twoje imię i

nazwisko oraz miejsce docelowe.

Osobisty szofer powinien być zachęcany do bycia świadomym bezpieczeństwa.

Poinformuj go o odpowiednich środkach bezpieczeństwa sugerowanych tutaj.

Dalsze porady i wskazówki uzyskasz na stronie:

www.suzylamplugh.org

Jeśli myślisz, że ktoś Cię śledzi, patrz w lusterko wsteczne.

- Staraj się zachować spokój. Utrzymuj pojazd w ruchu, nawet jeśli miałby toczyć się powoli.
- Skontaktuj się z policją, jeśli masz telefon komórkowy lub radio.
- Zamknij okna i upewnij się, że drzwi i bagażnik są zablokowane.

Wykonaj bezpieczny objazd, aby sprawdzić, czy jesteś śledzony(-a) – nie zbaczaj w nieznaną trasę, na której możesz się zgubić.

Zanotuj szczegóły podejrzanego pojazdu i przełącz je policji, spróbuj zapisać numer rejestracyjny.

Zachowaj dystans od wszelkich przeszkód. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca na wykonanie manewru wymijania, jeśli musisz zwolnić lub zatrzymać się.

Aby zwrócić na siebie uwagę, włącz światła awaryjne i/lub użyj klaksonu.

Nie jedź do domu, jedź na najbliższy otwarty posterunek policji lub inne bezpieczne miejsce i zgłoś incydent.

Transport kolejowy, morski, lotniczy i inny transport publiczny

Unikaj rozmawiania przez telefon komórkowy podczas spaceru i zachowaj czujność oraz świadomość otoczenia.

Jeśli podróżujesz pociągiem, wejdź do przedziału, który jest już zajęty. Staraj się być w miejscu, w którym kamera CCTV może cię zobaczyć. Nie wkładaj portfela, telefonu ani paszportu do tylnej kieszeni.

Sprawdzaj rozkłady jazdy, aby ograniczyć czas oczekiwania, zwłaszcza poza godzinami szczytu, i przebywaj w dobrze oświetlonych miejscach.

Jeśli możesz, trzymaj zamknięty bagaż w widocznym miejscu. Nie bierz odpowiedzialności za bagaż osób, których nie znasz.

Jeśli musisz oddać swój bagaż – upewnij się, że otrzymasz właściwe torby z powrotem. Nie otwieraj ich, jeśli nie masz pewności, że nie zostały naruszone.

Jeśli jesteś gościem w jakiejś okolicy, staraj się trzymać aparat, telefon i mapę poza zasięgiem wzroku.

Podczas podróży statkiem zachowaj ostrożność, chodząc po pokładzie w nocy.

Postaraj się o kabinę i upewnij się, że drzwi są zamknięte przez cały czas.

Umów się na spotkanie w miejscu docelowym.

Hotele

Upewnij się, że hotel został zarezerwowany w ramach procesu zatwierdzonego przez Twoją organizację lub przez renomowanego dostawcę usług turystycznych.

W recepcji staraj się unikać sytuacji, w której inne osoby słyszą Twoje imię i nazwisko oraz numer pokoju.

Jeśli to możliwe, unikaj regularnego korzystania z tego samego hotelu.

Nigdy nie przyjmuj gości w swoim pokoju hotelowym, jeśli nie są ci znani i nie można potwierdzić ich tożsamości. Spotkaj się z nimi w pomieszczeniu publicznym, w którym będą obecne inne osoby. (Obejmuje to członków prasy).

Uważaj na przywoływanie w hotelu. Zaleca się wcześniejsze uzgodnienie z hotelem, aby osoby dzwoniące pozostawiły w recepcji swoje imię i nazwisko oraz dane kontaktowe. Zmniejszy to ryzyko identyfikacji i ewentualnego ataku.

Poznaj opcje przeciwpożarowe i drogi ewakuacyjne.

Sejfy hotelowe mogą być przydatne do zabezpieczania cennych przedmiotów, takich jak waluta i biżuteria, ale nie używaj ich do przechowywania poufnych lub osobistych informacji.

Dostarczone przedmioty

Podejrzane paczki i substancje niebezpieczne

Bomby pocztowe mogą mieć zaledwie kilka milimetrów grubości lub mogą być znacznie większe. Substancje toksyczne mogą być również przesyłane za pośrednictwem systemu pocztowego. Pamiętaj, że takie opakowania mogą eksplodować podczas otwierania, więc zwróć uwagę na:

- **Stempel pocztowy** oraz nazwę i adres nadawcy. Czy zazwyczaj otrzymujesz listy lub paczki z tego źródła?
- **Pismo** – rozpoznajesz je?
- **Równowaga** – czy przesyłka jest równomiernie zbalansowana? Jeśli list lub paczka mają nieregularny kształt, potraktuj je jako podejrzane.
- **Masa** – jeśli wydaje się być nadmierna w stosunku do rozmiaru, potraktuj przesyłkę jako podejrzaną.
- **Dziury** – czy są jakieś przebicia lub rozdarcia, które mogły zostać wykonane przez przewody? Jeśli tak, potraktuj przesyłkę jako podejrzaną.
- **Plamy** – czy są jakieś plamy lub ślady tłuszczu, które mogą być spowodowane „poceniem się” materiałów wybuchowych? Jeśli tak, potraktuj przesyłkę jako podejrzaną.

- **Zapach** – niektóre materiały wybuchowe mają zapach marcepanu lub migdałów.
- **Dotyk** – w przypadku listów wskaże, czy koperta zawiera tylko złożony papier. Jeśli list jest bardziej sztywny – np. zawiera karton lub metal – potraktuj go jako podejrzany.
- **Kontur** – czy widzisz nietypowe kształty, gdy trzymasz list pod światło? Jeśli tak, potraktuj przesyłkę jako podejrzaną.
- **Klapka** – czy klapka koperty jest całkowicie opuszczona? Czy są jakieś luki?

W razie wątpliwości zadzwoń pod numer 999 i poproś o wezwanie policji. Natychmiast oczyść obszar ze wszystkich osób. Nigdy nie próbuj otwierać listu lub paczki. Nie zginaj go ani nie umieszczaj w wodzie.

Pamiętaj o włączeniu Planu ewakuacji podejrzanych paczek i substancji niebezpiecznych do Planu ewakuacji na wypadek pożaru.

Upewnij się, że wszyscy wiedzą, co robić w sytuacji awaryjnej.

Dalsze informacje:

www.psnipolice.uk/advice_information/action-counters-terrorism

www.cpni.gov.uk

www.gov.uk/government/organisations/national-counter-terrorism-security-office

Substancje niebezpieczne

Substancją niebezpieczną może być każda substancja, stała, ciekła lub gazowa, która może powodować szkody. Substancje niebezpieczne są klasyfikowane na podstawie ich potencjalnego wpływu na zdrowie, zarówno ostrego (natychmiastowego), jak i przewlekłego (długofalowego).

Jeśli uważasz, że ktoś został narażony na kontakt z niebezpieczną substancją, zachowaj ostrożność i bezpieczną odległość, aby samemu/samej uniknąć narażenia. Natychmiast powiadom służby ratunkowe, dzwoniąc pod numer 999. Zwracaj uwagę na otoczenie i oddalaj się od podejrzanych przedmiotów.

DZIAŁAJ SZYBKO. Szybkie działania mogą uratować życie

www.gov.uk/government/publications/remove-guidance-on-removing-hazardous-substances

Powiedz poszkodowanym, aby:

- Usunęli się z bezpośredniego obszaru, aby uniknąć dalszego narażenia na działanie substancji.
- Wyszli na świeże powietrze.
- Jeśli skóra swędzi lub boli, niech znajdą źródło wody i stale splukują ją wodą.
- Ostrożnie zdejęli odzież wierzchnią. Niech starają się unikać ściągania odzieży przez głowę. Nie wolno ściągać odzieży przyklejonej do skóry.
- Nie palili, nie jedli i nie pili.

Podejrzane zachowanie

Podejrzane zachowanie to działanie osoby lub osób, które z jakiegokolwiek powodu zwraca uwagę innych.

Ogólnie rzecz biorąc, jest to działanie, zachowanie lub język, które w jakiś sposób wydają się nietypowe w danych okolicznościach.

Przykłady podejrzanych działań:

- Przebywanie na obszarze o ograniczonym dostępie lub próba uzyskania dostępu bez przepustki lub bez opieki zweryfikowanego urzędnika;

- Ktoś robi filmy lub zdjęcia tam, gdzie nie jest to oczekiwane;
- Osoba świadomie próbująca ukryć swoją tożsamość, gdy ktoś się do niej zbliża;
- Pojazdy zaparkowane w miejscach, w których nie powinny się znajdować;
- Zachowanie odbiegające od oczekiwanego w danym środowisku.

Takie działania powinny być natychmiast zgłaszane kierownictwu, które z kolei powinno powiadomić odpowiednie władze.

Gdy nagrywasz podejrzaną aktywność, przydatnym mnemonikiem jest **SALUTE**:

S (Situation) Sytuacja: kto lub co zostało odebrane.

A (Activity) Aktywność: co się działo, co robiła osoba lub pojazd.

L (Location) Lokalizacja: gdzie miała miejsce aktywność?

U (Unit) Jednostka: kto dokonał obserwacji?

T (Time) Czas: kiedy aktywność miała miejsce?

E (Equipment) Sprzęt: Czy istnieje sprzęt, który może pomóc w ocenie zdarzenia?
Na przykład: lokalizacja CCTV, kontrola dostępu, wiadomości e-mail i połączenia telefoniczne

Zadzwoń pod numer 101, aby uzyskać poradę. W nagłych przypadkach dzwoń na policję pod numer 999. Jest to nagły wypadek, jeśli istnieje podejrzenie, że zaobserwowane działanie spowoduje bezpośrednie zagrożenie dla ludzi lub mienia.

Dzieci i rodzina

Trzymaj małe dzieci w zasięgu wzroku lub słuchu albo upewnij się, że są pod opieką godnej zaufania osoby dorosłej (która jest świadoma zagrożenia, na jakie mogą być narażone). Upewnij się, że osoba ta wie, jakie środki ostrożności należy podjąć.

Powiedz swoim dzieciom:

- Aby sprawdzały, czy znają rozmówcę, zanim otworzą mu drzwi.
- Aby nie otwierały drzwi nieznanym i szybko wezwały osobę dorosłą, która poradzi sobie z takimi osobami.
- Aby zapraszały ludzi do domu tylko wtedy, gdy dobrze ich znają od jakiegoś czasu (chyba że wcześniej skontaktują się z Tobą lub osobą dorosłą, której powierzono opiekę nad dziećmi).
- Aby pporóżowały w grupach lub parach i korzystały tylko z dobrze oświetlonych głównych dróg, gdy nie są pod nadzorem osoby dorosłej.
- Aby będąc w szkole, bawiły się w nadzorowanych obszarach na terenie szkoły.
- W młodym wieku – kiedy i jak zaalarmować policję i sąsiadów.
- Aby odmawiały prezentów od nieznanomych, podwiezienia lub podchodzenia w jakikolwiek sposób przez nieznanomych.
- Aby natychmiast zgłaszały takie incydenty odpowiedzialnej osobie dorosłej.
- Aby informowały Cię o tym, gdzie i z kim są.
- Aby zachowywały ostrożność podczas spotkań z nieznanymi.
- Aby zachowywały ostrożność podczas odbierania telefonu; w przeciwnym razie mogą podać informacje, które narażą Cię na niebezpieczeństwo.

Dopilnuj, żeby:

Ustalić ze szkołą, że skontaktuje się z Tobą, zanim pozwolisz komukolwiek innemu odebrać Twoje dziecko.

Opiekunka do dziecka, którą zatrudniasz, była niezawodna i dobrze zaznajomiona z procedurami „otwierania drzwi” i „odbierania telefonów” oraz sposobami podnoszenia alarmu w razie potrzeby.

Victim Support NI to niezależna organizacja charytatywna wspierająca osoby dotknięte przestępczością, oferująca bezpłatne i poufne usługi:

www.victimsupportni.com

Jeśli młoda osoba poniżej 19 roku życia w Wielkiej Brytanii chce porozmawiać o jakiegokolwiek sprawie, przez którą przechodzi, może bezpłatnie i poufnie skontaktować się z „Childline” **www.childline.org.uk/** Zadzwoń pod numer 0800 1111 o każdej porze dnia i nocy

Women's Aid to krajowa organizacja charytatywna działająca na rzecz położenia kresu przemocy domowej wobec kobiet i dzieci **www.womensaid.org.uk**

Zapobieganie samobójstwom wśród młodzieży **www.papyrus-uk.org**

Pomóż chronić dzieci i młodzież przed wykorzystywaniem seksualnym dzieci w Internecie. **www.thinkuknow.co.uk**

Agencja Zdrowia Publicznego (HSC) zapewnia katalog usług pomagających poprawić zdrowie psychiczne i samopoczucie emocjonalne: **www.publichealth.hscni.net/publications/directory-services-help-improve-mental-health-and-emotional-wellbeing**

Aby uzyskać więcej informacji na temat bezpieczeństwa Twojego dziecka w domu, odwiedź stronę:

www.nidirect.gov.uk/information-and-services/safety-home/your-childs-safety-home

Aby uzyskać więcej informacji na temat bezpieczeństwa dzieci w Internecie, odwiedź stronę: **www.thinkuknow.co.uk**

Centrum Wykorzystywania Dzieci i Ochrony Online (CEOP): **www.ceop.police.uk**

Dla ofiar wykorzystywania seksualnego, które mają trudności w uczeniu się **www.justusni.org** Karta Just US jest przeznaczona dla osób z trudnościami w uczeniu się lub autyzmem, które muszą porozmawiać z policją. Możesz użyć tej karty, aby podzielić się ważnymi informacjami o sobie i o tym, jak lubisz się komunikować.

Krajowy telefon zaufania ds. przemocy domowej dla kobiet, mężczyzn i dzieci **www.nationaldahelpline.org.uk** Bezpłatna, całodobowa krajowa infolinia dotycząca przemocy domowej 0808 2000 247

Linia doradcza dla mężczyzn, którzy doświadczyli przemocy domowej **www.respect.uk.net**.

The Mix: **www.themix.org.uk**

National LGBT+ Domestic Abuse: **www.galop.org.uk**

Pomoc organizacji Samaritans dostępna 24 godziny na dobę, 365 dni w roku www.samaritans.org

NSPCC Child Protection **www.learning.nspcc.org.uk/child-protection-system/northern-ireland**

www.nihe.gov.uk/Documents/Community/hate_harassment_toolkit

Zagrożenia fizyczne

Atak z użyciem broni palnej i uzbrojenia

Chociaż ataki terrorystyczne, porwania oraz wzięcia zakładników zdarzają się rzadko, warto być przygotowanym na wypadek takiego incydentu. Jeśli dojdzie do takiego ataku, zapamiętaj te słowa: Uciekaj, ukryj się i powiedz.

Uciekaj

- Ucieknij, jeśli możesz.
- Rozważ najbezpieczniejsze opcje.
- Czy istnieje bezpieczna trasa? Jeśli istnieje bezpieczna droga, uciekaj. Jeśli nie ma bezpiecznej trasy, ukryj się.
- Bezpieczna trasa oznacza, że możesz dotrzeć do celu bez narażania się na większe niebezpieczeństwo.
- Nalegaj, by inni odeszli razem z tobą, ale nie pozwól, by ich decyzja cię spowolniła.
- Zostaw swoje rzeczy.
- Nie próbuj filmować zdarzenia. Uciekaj

Ukryj się

- Jeśli nie możesz uciec lub ukryć się, schowaj się przed ostrzałem, np. za cegłami lub ciężkimi, wzmocnionymi ścianami.
- Jeśli możesz zobaczyć napastnika, może on być w stanie zobaczyć ciebie. Ukrycie się przed wzrokiem nie oznacza, że jesteś bezpieczny(-a). Pociski przechodzą przez szkło, drewno i metal. Pamiętaj, aby chować się nawet za zamkniętymi drzwiami i oddalić się od nich.
- Zwracaj uwagę na wyjścia.
- Postaraj się nie wpaść w pułapkę.
- Bądź cicho.
- Wycisz telefon i wyłącz wibracje.



Powiedz

- **Zadzwoń pod numer 999**
- Podnieś alarm.
- **Podaj policji następujące informacje:**

Charakter zdarzenia: Co się dzieje?

Lokalizacja: Miejsce zdarzenia Podaj adres, punkt orientacyjny, kierunek, budynek, numer piętra

Podejrzani: Gdzie oni są? Ilu ich jest? W jakim kierunku zmierzają?

Opis? Broń? Co oni robią? Co oni mówią?

Inne informacje: Wejścia, wyjścia, dym, ogień, ofiary, zakładnicy, Liczba osób w środku

- Jeśli jest to bezpieczne, powstrzymaj inne osoby przed wejściem do budynku.
- Jeśli nie możesz mówić lub wydawać dźwięków, słuchaj instrukcji wydawanych przez osobę odbierającą połączenie.

Odpowiedź uzbrojonej policji

Postępuj zgodnie z instrukcjami funkcjonariuszy policji:

- Zachowaj spokój.
- Unikaj gwałtownych ruchów, które mogą zostać uznane za zagrożenie.
- Trzymaj ręce na widoku

Policja może:

- Wycelować w Ciebie broń.
- Potraktować Cię stanowczo.
- Przesłuchać Cię.
- Ewakuować Cię.

Zaplanuj i przygotuj się na incydent

Pamiętaj, aby mieć awaryjny plan ewakuacji.

Upewnij się, że rodzina i współpracownicy znają plan.

Przećwicz plan i upewnij się, że wszyscy przeszli szkolenie z pierwszej pomocy.

Upublicznianie informacji i media

Unikaj ujawniania szczegółów dotyczących sytuacji osobistej, które mogą być przydatne dla terrorystów lub przestępców.

Nieemożliwe jest udzielenie porady na każdą ewentualność. Oto jednak kilka przykładów upubliczniania informacji, których powinieneś/ powinnaś unikać.

Jeśli to możliwe, adresy domowe i inne dane identyfikacyjne powinny być wyłączone z publikacji, takich jak „Who's Who” lub innych łatwo dostępnych źródeł. Numery telefonów domowych powinny być wyłączone z ogólnodostępnych spisów.

W przypadku wyrażenia zgody na udzielanie wywiadów prasie na terenie prywatnym lub na publikację artykułów na temat życia prywatnego rozmówców lub ich rodzin, media powinny zostać poproszone o niepublikowanie szczegółów, które mogłyby pomóc w zidentyfikowaniu adresu domowego lub sposobu życia.

Demonstracje

Jeśli twoja tożsamość zostanie ustalona, możliwe jest, że protestujący zgromadzą się w twoim domu. Mogą zebrać się w pobliżu granicy Twojej posesji lub w Twoim ogrodzie i rozpocząć hałaśliwy protest.

Jeśli do tego dojdzie:

- zachowaj spokój – takie protesty mogą zastraszyć, ale niekoniecznie prowadzić do fizycznego zagrożenia;
- pozostań w swoim domu;
- zamknij i zablokuj drzwi i okna; zasuń zasłony;
- poinformuj policję za pomocą systemu 999;
- poinformuj swoje miejsce pracy/kolegów;
- w żaden sposób nie reaguj na protestujących ani nie antagonizuj ich; pozostań w pomieszczeniach i poza zasięgiem ich wzroku. Unikaj konfrontacji
- Jeśli to możliwe, zanotuj opisy obecnych osób i pojazdów.
- Jeśli masz zainstalowany system CCTV, który zarejestrował obrazy protestujących, powinieneś/powinnaś przekazać policji wszelkie uzyskane nagrania; może to pomóc w identyfikacji i dostarczyć dowodów w sprawach, w których popełniono przestępstwa.
- Przełóż wizytę spodziewanych gości.
- Poczekaj na przybycie policji.

Kampanie ulotkowe

Twoi sąsiedzi mogą otrzymywać listy lub ulotki opisujące w skrajny sposób Twoją pracę. Większość ludzi, niezależnie od ich osobistych poglądów na dany temat, będzie współczuć każdemu, kto jest ofiarą.

Możesz porozmawiać z sąsiadami. Materiał powinien zostać przekazany policji. Wszystkie incydenty powinny być rejestrowane i zgłaszane policji oraz Twojemu pracodawcy.

Nieemożliwe jest udzielenie porady na każdą ewentualność, ale poniżej podano kilka przykładów upubliczniania informacji, których należy unikać lub je kontrolować:

- Adresy domowe i inne dane identyfikacyjne powinny być wyłączone z publikacji biznesowych i sieci internetowych.
- Komunikaty prasowe związane z pracą, materiały reklamowe i zawartość strony internetowej powinny zostać poddane przeglądowi w celu sprawdzenia, czy jakiegolwiek informacje mogą zostać usunięte lub zmienione w celu ochrony osób fizycznych.
- Ekipy telewizyjne i fotografowie prasowi nie powinni mieć wstępu do prywatnych domów.
- Lista wyborców jest źródłem pozyskiwania Twoich danych osobowych przez firmy komercyjne. Możesz zwrócić się do władz lokalnych o poradę, jak chronić te informacje.
- Jeśli jesteś profesjonalnym członkiem jakiegolwiek organizacji związanej z biznesem, poproś ją, aby nie publikowała Twoich pełnych danych, a jeśli to robi, aby umieściła je w obszarze witryny chronionym hasłem.

Dalsze informacje:

www.gov.uk/electoral-register/opt-out-of-the-open-register

www.ico.org.uk/your-data-matters

Zakup pojazdów

Kupując lub sprzedając pojazd, powinieneś/ powinnaś pomyśleć o bezpieczeństwie.

Chroń się w następujący sposób:

- Umów się na spotkanie z tą osobą w otwartym miejscu publicznym, w którym czujesz się bezpiecznie.
- Rozważ metodę płatności i unikaj noszenia przy sobie dużych ilości gotówki.
- Sprawdź numery rejestracyjne z przodu i z tyłu pojazdu.
- Sprawdź numery podwozia, kartę drogową pojazdu, przebieg, markę i model, przegląd techniczny.
- Podczas sprzedaży odłącz urządzenia elektroniczne od systemu parowania pojazdu (Bluetooth) i usuń wszelkie informacje, które mogą pozostać.
- Usuń informacje z systemu nawigacji samochodowej.
- Skorzystaj z bezpłatnej wyszukiwarki pojazdów online DVLA pod adresem: www.gov.uk/get-vehicle-information-from-dvla, aby dowiedzieć się, jakie informacje o pojeździe posiada Urząd ds. Rejestracji Pojazdów i Kierowców, i czy są one zgodne z tym, co mówi sprzedawca.
- Do przeprowadzenia tych kontroli będziesz potrzebować numeru rejestracyjnego pojazdu.

Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę:

www.thatcham.org

www.gov.uk/responsibilities-selling-vehicle

psni.police.uk



Stworzone przez Departament Komunikacji Strategicznej i Zaangażowania Policji Irlandii Północnej SCE0715/22