

## W domu

### 1. Schronienie

#### a. Czy Twój dom jest bezpieczny?

Zanim nastąpi niebezpieczeństwo, zrób inspekcję swojego domu i wyeliminuj potencjalne źródła problemów. Wszystko powinno być sprawne, czyste, całe, zdatne do użycia.

Oto przykładowa lista rzeczy do sprawdzenia, która pozwoli Ci zapewnić bezpieczeństwo Twojego domu:

- zawory bezpieczeństwa wody, gazu,
- bezpieczniki i możliwość odcięcia prądu,
- szczelność okien i drzwi,
- krany i odpływy wody,
- oświetlenie (wymień zużyte żarówki),
- obrazy i lustra (sprawdź, czy są dobrze przymocowane i z dala od łóżek).

Upewnij się, że wiesz jak zamknąć dopływ gazu, wyłączyć prąd, dopływ wody do mieszkania. Naucz tego swoich domowników.

Oprócz infrastruktury domu chroń siebie i swoją rodzinę, dlatego:

- Zainstaluj dobre, sprawdzone zamki w drzwiach i oknach.
- Jeden komplet kluczy trzymaj poza domem u zaufanej osoby.
- W widocznym miejscu ustaw sprawne gaśnice.
- Zainstaluj detektor dymu, a w sezonie grzewczym testuj go raz na tydzień, zgodnie z instrukcją.
- Cenne rzeczy trzymaj w nieoczywistych miejscach (np. pieniądze w butach, sztabki złota w zamrażarce, biżuterię w spiżarni).
- Zawrzyj dobrą polisę ubezpieczeniową i upewnij się, że jej zakres ochroni Cię przed skutkami katastrof.
- Poznaj swoich sąsiadów - bardzo ważne jest utrzymywanie dobrych relacji z sąsiadami, bez względu na to gdzie mieszkasz.

#### b. Woda

Po katastrofie czysta woda pitna może nie być dostępna. Wodociągi mogą nie działać lub woda w nich może być skażona. Przygotuj się, tworząc zapas wody dla swojej rodziny na 3 dni, a optymalnie na miesiąc. Weź pod uwagę, że dorosły człowiek zużywa dziennie od 4 do 6 litrów wody.

#### Porady dotyczące wody

- **Nigdy nie racjonuj wody pitnej, chyba że zostanie to nakazane przez władze.** Wypij potrzebną dziś ilość i spróbuj znaleźć więcej na jutro. Zminimalizuj ilość wody, której potrzebuje twoje ciało, ograniczając aktywność i zachowując chłód.

**Pij wodę, o której wiesz, że nie jest zanieczyszczona.** W razie potrzeby po obróbce można użyć podejrzaną wodę, takiej jak mętna woda z kranu lub woda ze stawu. Jeśli uzdatnienie wody nie jest możliwe, odłóż picie podejrzaną wodę tak długo, jak to możliwe, ale nie odwodnij się.

- **Nie pij napojów gazowanych lub kofeinowych zamiast wody pitnej.** Napoje zawierające kofeinę i alkohol odwadniają organizm, co zwiększa zapotrzebowanie na wodę do picia.

### **Zanim zabraknie wody**

- Zrób możliwie duży zapas, pamiętając o 4 litrach wody pitnej dziennie dla jednej osoby.
- Przygotuj metody na awaryjne zrobienie zapasu (wiadra, miski, worki na śmieci, kosze na śmieci itd.).
- Zlokalizuj okoliczne źródła wody pitnej (zwłaszcza studnie głębinowe, ale także stawy, rzeki, jeziora, fontanny).
- Zgromadź sprzęt do przyniesienia wody do domu.
- Zaopatrz się w środki oczyszczania i uzdatniania wody.

### **Jak zrobić zapas wody**

- Napełnij chlorowaną wodą z kranu jak największe pojemniki – mogą to być zarówno butelki 5-litrowe jak i beczki 20-litrowe – pojemniki muszą być zdezynfekowane i przeznaczone do kontaktu z żywnością.
- Utrzymuj stały zapas wody pitnej w oryginalnych butelkach.
- Wodę, która nie była butelkowana fabrycznie wymieniaj co 6 miesięcy.
- Wodę przechowuj w suchym i zacienionym miejscu.
- W domu jednorodzinym zainstaluj pojemnik na deszczówkę.
- Jeśli to możliwe wykop staw na działce.

Twój pies też musi pić, robiąc zapasy wody pamiętaj o swoich zwierzętach.

### **Oszczędzanie wody**

Coraz częściej w Polsce powtarzają się okresy długotrwałej suszy. I choć mieszkańcy miast skutków tej sytuacji jeszcze nie odczuwają, bo woda z kranu nadal leci, to już mieszkańcy małych miejscowości czy wsi mają doświadczenie suchych kranów.

Źródła głębinowe wyczerpują się szybko, a odnawiają bardzo powoli. Wiele z nich traci przydatność do użytku z powodu zanieczyszczeń ściekami, nawozami czy pestycydami. Dostęp do wody staje się coraz bardziej ograniczony, przez co również kosztuje ona coraz więcej. Zatem niezależnie od tego, czy chcesz zaoszczędzić co miesiąc pewną sumę pieniędzy, czy rozumiesz kurczące się światowe zasoby wody, poznaj kilka prostych sposobów oszczędzania wody:

- Zakręcaj wodę w czasie golenia i mycia zębów.
- Do płukania ust używaj napełnionego kubka - zamiast kilkunastu litrów, zużyjesz tylko pół litra wody.
- Zmień sfluczkę na model z opcją sflukiwania połową zbiornika.
- Dokręć lub napraw kapiące kran.

- Zmień wszystkie kraney na takie, które oszczędzają wodę lub zainstaluj perlator – rodzaj sitka o drobnych oczkach, które napowietrzy wypływającą wodę.
- W czasie mycia rąk nie odkręcaj kranu w pełni; aby oczyścić twarz i dłonie, woda nie musi tryskać, wystarczy jak płynie spokojnym strumieniem.
- Nie zmywaj pod bieżącą wodą; napełnij jedną komorę zlewu wodą z płynem i w niej umyj naczynia. Płucz w drugiej komorze lub pod niewielkim strumieniem bieżącej wody.
- Pralkę i zmywarkę uruchamiaj dopiero kiedy są pełne.
- Bierz szybki prysznic zamiast kąpieli; pełna wanna to około 180 litrów wody, a minuta prysznic to około 10 litrów.
- Wykorzystuj wodę, jeśli to możliwe, co najmniej dwukrotnie (np. do spłukiwania toalety, mycia samochodu itp.)

## **Uzdatnianie wody**

Jeśli wykorzystales całą zgromadzoną wodę i nadal nie ma wody w kranie, może być konieczne uzdatnienie wody z pobliskiego stawu czy rzeki. Oczyść wodę, którą zamierzasz użyć do picia, mycia lub przygotowywania posiłków, mycia naczyń lub mycia zębów. Oprócz złego zapachu i smaku zanieczyszczona woda może zawierać mikroorganizmy (zarazki), które powodują choroby takie jak czerwonka, cholera, dur brzuszny i zapalenie wątroby.

Istnieje wiele sposobów uzdatniania wody. Często najlepszym rozwiązaniem jest połączenie metod. W pierwszej kolejności przedź wodę przez filtr do kawy lub kilka warstw czystej szmatki.

## **Gotowanie**

Gotowanie to najbezpieczniejsza metoda uzdatniania wody. W dużym garnku lub czajniku doprowadź wodę do wrzenia i gotuj przez jedną minutę, pamiętając, że część wody wyparuje. Pozwól wodzie ostygnąć przed wypiciem.

Przegotowana woda będzie smakować lepiej, jeśli dodasz do niej tlen, przelewając ją tam i z powrotem pomiędzy dwoma czystymi pojemnikami. Poprawi to także smak przechowywanej wody.

## **Chlorowanie**

Możesz użyć domowego wybielacza w płynie do zabijania mikroorganizmów. Użyj takiego, który zawiera od 5,25 do 6,0 procent podchlorynu sodu. Nie używaj pachnących wybielaczy lub wybielaczy z dodatkowymi środkami czyszczącymi.

Dodaj 1/8 płaskiej łyżeczki wybielacza na 4 litry wody, zamieszaj i odstaw na 30 minut. Woda powinna mieć delikatny zapach wybielacza. Jeśli nie, powtórz dawkę i odstaw na kolejne 15 minut. Jeśli nadal nie pachnie chlorem, wylej to i znajdź inne źródło wody.

## **Destylacja**

Podczas gdy gotowanie i chlorowanie zabija większość drobnoustrojów w wodzie, destylacja usunie drobnoustroje odporne na te metody, a także metale ciężkie, sole i większość innych chemikaliów. Destylacja obejmuje gotowanie wody, a następnie gromadzenie

tylko skroplonej pary. Skroplona para nie będzie zawierać soli ani większości innych zanieczyszczeń.

Aby przedestylować wodę, napełnij garnek do połowy wodą. Przywiąż filiżankę do uchwyty na pokrywie garnka, aby kubek wisiał otworem do góry, a pokrywka była nałożona (upewnij się, że kubek nie zwisa do wody). Gotuj wodę przez 20 minut. Kapiąca z pokrywki do kubka woda jest destylowana.

### **c. Żywność**

Po katastrofie mogą wystąpić przerwy w dostawie prądu trwające kilka dni. Albo w czasie pandemii będą ograniczenia w poruszaniu się. Zrób zapasy żywności, które pozwolą przetrwać bez dostaw z zewnątrz przez kilka dni, a optymalnie przez co najmniej 90 dni. Zwróć uwagę, aby jedzenie na zapas nie wymagało chłodzenia, gotowania, wody ani specjalnego przygotowania. Staraj się tworzyć zapasy z tego, czym na co dzień się żywisz. Unikaj pokarmów powodujących pragnienie. Zapasy możesz tworzyć przez kilka miesięcy, wówczas nie odczujesz dodatkowego obciążenia finansowego. Pamiętaj o dołączeniu ręcznego otwieracza do puszek i przyborów kuchennych.

Dobrze sprawdza się metoda kopiowania zakupów:

- Kupując produkt o okresie przydatności dłuższym niż 1 rok, niewymagający warunków chłodniczych, kup 2 opakowania zamiast 1,
- Jedno opakowanie zużyj, drugie odłóż do zapasów,
- Metodę stosuj tak długo, aż utworzysz zakładany zapas.

Rotacja zapasów:

- Na opakowaniu napisz wyraźnie termin przydatności do spożycia,
- Usystematyzuj zapasy wg własnych preferencji,
- Nowe zapasy ustawiaj z tyłu przesuwając starsze do przodu – praktyczne zastosowanie metody FIFO,
- Produkty zjedz przed upływem terminu przydatności do spożycia,
- Produkty odkupuj do zapasu zaraz po zjedzeniu.

Jeśli masz w domu zwierzęta, pamiętaj o nich robiąc zapasy. Karmę dla zwierząt trzymaj w suchym i szczelnie zamykanym pojemniku, żeby nie była narażona na ataki gryzoni czy insektów.

### **Bezpieczeństwo i higiena żywności**

Żywność przechowywana w lodówkach i zamrażarkach, bez prądu, może stać się niebezpieczna. Bakterie w jedzeniu szybko się namnażają, a jeśli te produkty zostaną spożyte, może dojść do poważnego zatrucia organizmu. Ponowne zamrożenie żywności jest możliwe tylko, jeśli nadal zawiera kryształki lodu.

Co robić?

- Przechowuj żywność w zakrytych pojemnikach.
- Utrzymuj naczynia do gotowania i jedzenia w czystości.
- Wyrzuć żywność, która miała kontakt z zanieczyszczoną wodą powodziową.
- Wyrzuć jedzenie, które było w temperaturze pokojowej przez dwie godziny lub dłużej.
- Wyrzuć wszelkie produkty o nietypowym zapachu, kolorze lub fakturze.
- Jeśli musisz przygotować kaszkę dla niemowląt, użyj wody butelkowanej lub przegotowanej.

Czego nie robić?

- Nie spożywaj żywność ze spuchniętych, wgniecionych lub skorodowanych puszek, nawet jeśli produkt może wydawać się bezpieczny do spożycia.
- Nie jedz jedzenia, które wygląda lub pachnie nietypowo, nawet jeśli puszka wygląda normalnie.

## Gotowanie

Alternatywnie do gotowania sugerujemy używać kuchenek turystycznych gazowych lub tzw. prymusów czy kominka. Na zewnątrz można skorzystać z grilla lub zrobić małe ognisko typu „dakota”. Konserwy z puszek mogą być spożywane bez podgrzewania.

Aby podgrzać gotowe jedzenie w puszcze:

- Usuń etykietę.
- Dokładnie umyj i zdezynfekuj puszkę.
- Otwórz puszkę przed ogrzewaniem.

## Zarządzanie żywnością bez dostaw prądu

- Drzwiczki lodówki i zamrażarki powinny być szczelnie zamknięte.
- Lodówka, jeśli nie będzie otwierana, utrzyma żywność w niskiej temperaturze przez około cztery godziny.
- Dla zachowania przydatności do spożycia produkty chłodzone lub mrożone powinny być przechowywane w temperaturze 4,5°C lub niższej.
- Pozbądź się wszelkich łatwo psujących się produktów spożywczych takich jak mięso, drób, ryby, jaja, które były w temperaturze powyżej 4,5°C przez dwie godziny lub dłużej.

## 2. Ciepło

Przygotuj się na możliwe wyłączenie ogrzewania w mieszkaniu, w domu czy w gospodarstwie. Postaraj się uniezależnić od dostaw ciepła i jeśli to możliwe przygotuj zastępcze źródło ciepła. Może to być grzejnik elektryczny albo kominek. Dobrze jest mieć dodatkowe, ciepłe okrycia. Przydatne będą śpiwory, kołdry. W razie konieczności zgromadź rodzinę w jednym pomieszczeniu, które łatwiej ogrzać niż cały dom. Zabezpiecz drzwi i okna przed nadmiernymi stratami ciepła. Pamiętaj o zwierzętach, one też odczuwają chłód. Dobrze jest na przykład poić psa ciepłą lub letnią wodą, zamiast zimną. W sytuacji ekstremalnej zabierz zwierzęta do domu.

### **3. Transport, narzędzia i niezbędne wyposażenie domu**

#### **a. Transport**

W razie wystąpienia zagrożenia staraj się racjonalnie gospodarować paliwem, ponieważ mogą wystąpić problemy z uzupełnieniem baku. Gdy nie jest konieczne użycie samochodu, chodź pieszo lub korzystaj z roweru.

Zadbaj o to, aby środki transportu którymi dysponujesz - samochód, traktor, skuter, motor, rower – były zawsze sprawne i gotowe w każdej chwili do użycia – opony napompowane, świece zapłonowe, silnik i hamulce sprawne, bak wypełniony paliwem. Pamiętaj, żeby zawsze było minimum ½ baku paliwa w twoim aucie.

Przejedź kawałek i zobacz czy wszystko należycie działa. Za kilka dni wróć i ponownie sprawdź opony, aby upewnić się, że nie ubywa powietrza. W pogotowiu miej zapasowe dętki, zestawy naprawcze, wkręta, klucz płaski odpowiedni do śrub w pojeździe. Na wszelki wypadek miej w metalowym, atestowanym kanistrze 5 lub 10 litrów paliwa odpowiedniego dla silników, które masz. Kanister trzymaj w bezpiecznym miejscu, z dala od źródeł ognia, chroń przed dziećmi i nadmiernym przegrzaniem.

#### **b. Narzędzia i niezbędne wyposażenie domu**

Mieszkanie lub dom wyposaż minimum w poniższe przedmioty. Oczywiście jeśli Twoje potrzeby są inne, zawsze naszą propozycję możesz lepiej dopasować do własnych potrzeb. To jest absolutne minimum, którym dopełnisz domowe zapasy:

- małe radio na korbkę lub na baterie,
- latarki LED i latarki indukcyjne (lub na korbkę),
- zapas baterii różnego typu,
- świece wraz z zapasem zapalek, zapalniczki, krzesiwo,
- lampy naftowe z knotami i zapasem nafty,
- otwieracze do konserw i do butelek,
- mocne worki na śmieci różnej pojemności,
- filtry do kawy,
- ostre noże,
- jednorazowe naczynia i sztućce,
- folia aluminiowa,
- sznurki różnego rodzaju i różnej długości,
- nożyczki,
- mocna taśma klejąca,
- rękawice do pracy, rękawiczki jednorazowe,
- scyzoryk wielofunkcyjny tzw. multitool,
- wiadra, miski,
- notatniki, długopisy, ołówki,
- kości i karty do gry, Scrabble, Sudoku, Chińczyk - co kto lubi,
- Biblia.

## 4. Zdrowie

### a. Higiena

W sytuacji zagrożenia nasze zdrowie może być nadmiernie wystawione na działanie szkodliwych czynników. Dlatego zachowanie higieny jest szczególnie ważne, może uchronić nas od wielu groźnych dla zdrowia i życia chorób, przenoszonych przez brud, w tym brudne ręce. Dlatego w zapasach zgromadź w osobnym miejscu:

- mydło w płynie lub w kostce,
- pasty i szczotki do zębów,
- szampon do włosów,
- dezodorant,
- ręczniki bawełniane i papierowe,
- papier toaletowy,
- chusteczki higieniczne zwykłe i nawilżone,
- tampony lub podpaski,
- krem do golenia / jednorazowe golarki,
- nożyczki, obcinacz, cążki, pilnik do paznokci,
- krem z filtrem UV,
- pomadkę do ust,
- okulary przeciwsłoneczne,
- dodatkową parę okularów dla osób używających szkieł korekcyjnych.

**Płyn do dezynfekcji rąk przygotuj samodzielnie, według jednej z dwóch rekomendowanych przez WHO receptur:**

Pierwsza:

- 8 333 ml spirytusu 96%,
- 417 ml wody utlenionej 3%,
- 145 ml glicerolu (gliceryny) 98%,
- uzupełnić sterylną destylowaną, lub przegotowaną wodą do 10 litrów,
- po wymieszaniu, odstawić na 72 godziny do zdezynfekowania pojemników z resztek ewentualnych mikrobów.

Druga:

- 7 515 ml alkoholu izopropylowego (izopropanolu) 99,8%,
- 417 ml wody utlenionej 3%,
- 145 ml glicerolu (gliceryny) 98%,
- uzupełnić sterylną destylowaną, lub przegotowaną wodą do 10 litrów,
- po wymieszaniu, odstawić na 72 godziny do zdezynfekowania pojemników z resztek ewentualnych mikrobów.

### b. Prywatny Zestaw Ratunkowy czyli apteczka uszyta na miarę

Do przygotowania Prywatnego Zestawu Ratunkowego potrzebujemy użyć pojemnika. Może to być pudełko plastikowe, torba, saszetka lub kosmetyczka (optymalnie wodoodporne) – będą naszą apteczką. Im więcej kieszonek, schowków, przedziałów w pojemniku, tym lepiej – łatwiej dokonamy prawidłowej segregacji zawartości. Do naszego pojemnika wkładamy:

### **Artykuły medyczne ogólnego stosowania**

- bandaż elastyczny, bandaż zwykły (bawełniany), duża gaza, zestaw gazików, waciki;
- plaster bez opatrunku (zwiniony na rolce), plastry z opatrunkiem (zestaw);
- rękawice medyczne jednorazowe (są osoby uczulone na latex, dobrze zwrócić uwagę na skład) ;
- nożyczki, pinceta, agrałka;
- opaski uciskowe, najlepiej szerokie;
- Celox-A – środek hemostatyczny w postaci aplikatura;
- mydło w kostce;
- spirytus, woda utleniona, nadmanganian potasu, Octenisept;
- płyny – sól fizjologiczna, elektrolity;
- szwy (igła i nić w sterylnym opakowaniu, gotowe do użycia);
- dwa duże zestawy ogrzewające wraz z folią NRC, które będą przeciwdziałały wychłodzeniu;
- maseczki chirurgiczne

### **Leki – to są nasze sugestie, zapytaj swojego lekarza co będzie najlepsze dla Ciebie**

- antybiotyki - miejscowo działające jak maść – Bactrim, Balneocin, Argosulfan, Octenilin żel;
- specjalne opatrunki typu Aquacel Ag, Bactigras;
- antybiotyki o szerokim spektrum działania - muszą obejmować G+ i co bardzo ważne G-;
- przeciwbólowe – miejscowo działające jak maść Bengay, Kamforowa, żmijowa, leki słabsze jak Nurofen, Paracetamol, Ibuprofen, Ketonal, Diclofenak oraz mocniejsze (narkotyczne): Tramadol, Morfina, Oksykodon, Fentanyl, Buprenorfina itd.;
- leki na powstrzymanie biegunki;
- leki regulujące florę bakteryjną, elektrolity;
- fenistil żel, preparaty na ukąszenia;
- leki przyjmowane na stałe przez członków rodziny;
- leki dla zwierząt.

Miej przynajmniej 6-miesięczny zapas leków przyjmowanych na stałe. Układaj je w taki sposób, aby zawsze zużywać te kupione najwcześniej. Zalecamy regularne sprawdzanie terminów przydatności leków.

## **5. Dokumenty**

Zabezpiecz najważniejsze dokumenty związane z Tobą i członkami Twojej Rodziny. Skseruj i zeskanuj:

- dowód osobisty, paszport, prawo jazdy;
- potwierdzenie innych uprawnień, jeśli posiadasz;
- świadectwa szkolne, dyplomy ukończenia studiów;

- świadectwa pracy;
- potwierdzenie własności pojazdu, dowód rejestracyjny;
- akty stanu cywilnego (urodzenia, małżeństwa, zgonu);
- akty notarialne potwierdzające własność nieruchomości;
- umowy ubezpieczeń osobistych i majątkowych;
- inne, wg istotności ustalonej indywidualnie;
- książeczka zdrowia zwierzęcia z wpisami ostatnich szczepień;
- zrób zdjęcia lub film ukazujący dom oraz jego wyposażenie – kopia takiej dokumentacji ułatwi ci uzyskanie odszkodowania od ubezpieczyciela.

Kopie dokumentów dobrze jest zarchiwizować w ognioodpornej kasecie lub w sejfie, wg uznania. Jeśli robisz kopie danych z komputera, w to samo miejsce możesz włożyć dysk zewnętrzny. Sejf umieść w domu lub w mieszkaniu w miejscu trudnym do zlokalizowania, najlepiej zwiąż go trwale z podłożem. Jeśli chcesz, możesz zrobić drugą kopię tych dokumentów i zdeponować w innej lokalizacji, np. u rodziców, u babci lub dobrych znajomych.

Możesz kopie dokumentów poświadczyc u notariusza, wówczas dokumenty takie mają moc identyczną jak oryginały.

## **6. Pieniądze**

Zgodnie z zasadą nietrzymania wszystkich jaj w jednym koszyku, zrób to z pieniędzmi.

### **Gotówka**

Gotówka w kieszeni jest niezbędna. Najlepiej jeśli będzie to niewygórowana kwota pieniędzy, w różnych nominałach, a także sporo drobnych monet. I niech to będzie gotówka, której na co dzień nie będziesz wydawać. Ona po prostu ma być w kieszeni, portfelu, przy Tobie.

Gotówka w domu, w ilości pozwalającej Ci przetrwać co najmniej 3 miesiące jest także konieczna. Rozważ podzielenie jej na kilka części, a każdą umieść oddzielnie (tylko zapamiętaj gdzie!). Zastanów się nad zabezpieczeniem pieniężnym także w obcej walucie.

### **Przedmioty wartościowe**

Dobrze jest mieć drobne (łatwe do natychmiastowego zabrania) przedmioty wartościowe. Mogą to być łańcuszki, pierścionki, obrączki, monety, kamienie szlachetne. Ważne, aby były wykonane z surowców, które nigdy nie tracą na wartości – złoto, srebro, kamienie szlachetne. Może się okazać, że staną się lepszym zabezpieczeniem, niż pieniądze papierowe, mogą także stanowić element handlu wymiennego, a zajmują relatywnie niewiele miejsca.

### **Pieniądze w banku, płatności**

W dzisiejszym świecie obrót bezgotówkowy stał się powszechny, a ryzyka związane z naszymi pieniędzmi ulokowanymi w bankach są naprawdę znaczne i realne. Także korzystanie z aplikacji mobilnych jest narażone na duże ryzyko, banki nie przyjmują reklamacji, jeśli ktoś się pod Ciebie podszyje. Dlatego:

- ulokuj pieniądze co najmniej w dwóch bankach,
- utwórz konto oszczędnościowe, tam przelewaj nadwyżki finansowe,
- na co dzień korzystaj tylko z bieżącego konta,
- korzystaj z kart płatniczych tylko do bieżącego konta, nigdy do oszczędnościowego,
- nie korzystaj z bankowości elektronicznej w telefonie – w bardzo prosty sposób hakerzy mogą pozbawić cię gotówki lub zaciągnąć kredyt w twoim imieniu!
- logując się na konto bankowe sprawdzaj, czy połączenie jest szyfrowane (zobacz czy na pasku w przeglądarce kłódeczka jest zamknięta),
- chroń realizację transakcji dodatkowym potwierdzeniem, np. SMS na twój telefon,
- nigdy nikomu nie podawaj haseł do kont.