

# ZASADY ZACHOWANIA SIĘ LUDNOŚCI W SYTUACJACH NADZWYCZAJNYCH ZAGROŻEŃ

## I. NA SYGNAŁ ALARMU O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA

1. Nie zbliżać się do rejonu katastrofy lub awarii.
2. Przebywając w terenie otwartym:
  - opuścić zagrożony teren stosując się do poleceń zawartych w komunikatach radiowych lub przekazywanych przez ruchome środki nagłośniające.
3. Przebywając w obiektach (mieszkanie, biuro, sklep) lub samochodach (z radiodbiornikiem):
  - włączyć odbiornik radiowy na pasmo jednej z lokalnych rozgłośni;
  - wysłuchać nadanych komunikatów i zasad postępowania z zaistniałej sytuacji;
  - bezwzględnie zastosować się do przekazanych poleceń.

## II. W PRZYPADKU WYCZUCIA ZAPACHU ŚRODKÓW TOKSYCZNYCH LUB NA SYGNAŁ ALARMU O SKAŻENIACH:

1. Przebywając w terenie otwartym:
  - zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy lub pary);
  - opuścić zagrożony teren lub rejon (prostopadle do kierunku wiatru)  
albo
  - udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych, gdzie się schronić (najlepiej na wyższych kondygnacjach)
2. Przebywając w pomieszczeniach (mieszkaniach):
  - pozostać w nich, zamknąć i uszczelnić mokrym papierem lub szmatami drzwi, okna i otwory wentylacyjne;
  - włączyć odbiornik radiowy na pasmo jednej z lokalnych rozgłośni i zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń, mogą one być przekazywane również przez inne urządzenia);
  - do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon, ręcznik itp.;
  - wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia) oraz ugasić wszystkie płomienie;
  - zachować spokój, podporządkować się zaleceniom władz administracyjnych
3. Przebywając w obiektach użyteczności publicznej (zakładach pracy):
  - stosować się do poleceń kierownictwa, które działa zgodnie z ustaleniami zawartymi w pkt. 2 i obowiązującą instrukcją.

## III. PO SYGNALE ODWOŁANIA ALARMU:

- przewietrzyć pomieszczenia;
- przystąpić do udzielania pomocy poszkodowanym;
- w ciężkich przypadkach wzywać (oczekiwać) pomocy z zewnątrz;
- w miarę możliwości, włączyć się do prowadzonej akcji ratunkowej.

## ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA ZAGROŻENIA POŻAROWEGO

**Pożar** jest niekontrolowanym procesem spalania, występującym w miejscach do tego nie przeznaczonych, który w zależności od rozwoju może spowodować powszechne zagrożenie dla życia.

### Najczęstszą przyczyną pożarów są:

- Zwarcia instalacji elektrycznych;
- Wyładowania atmosferyczne;
- Działania człowieka.

### Przed wystąpieniem pożaru

- W miarę możliwości:
  - zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarczym wykrywacze dymów (pożarów) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją,
  - zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi (przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji),
- Zapisz i zapamiętaj numer telefonu **998** Straży Pożarnej oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze;
- Określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, a nawet przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji;
- Poinstruuj rodzinę jak należy się przemieszczać blisko przy podłodze w czasie ucieczki z miejsc objętych pożarem;
- Nie dopuszczaj do nagromadzenia się stert gazet i czasopism w domu i obejściu oraz utrzymuj czystość pomieszczeń;
- Sprawdź instalację elektryczną, czy nie jest wadliwa. Nie dokonuj napraw samodzielnie;
- Sprawdź przedłużacz i gniazdka oraz domowe urządzenia elektryczne (odbiorniki energii);
- Nie przeciążaj sieci elektrycznej. Nie włączaj kilku odbiorników do jednego gniazdka. Używaj rozgałęźników, zaopatrzonych w bezpieczniki w celu uniknięcia krótkich spięć;
- Nie używaj nigdy benzyny, ropy oraz innych paliw i podobnych materiałów wewnątrz budynków – przechowuj je w dobrze wentylowanych pomieszczeniach w odpowiednich pojemnikach;
- Nigdy nie pal w pobliżu paliw płynnych;
- Po użyciu usuń wszelkie nasączone palnymi cieczami szmaty i materiały;
- Skontroluj domowe źródła ogrzewania, czy nie są uszkodzone lub wadliwe, czy są czyste i działają dobrze, czy przewody kominowe, paleniska i piece są sprawne. Wezwij kominarza;
- Zachowaj ostrożność, gdy używasz zastępczych źródeł ogrzewania, takich jak przenośne grzejniki elektryczne i gazowe, piecyki naftowe, na drewno i węgiel:
  - upewnij się czy wentylacja zewnętrzna jest właściwa,
  - umieszczaj grzejniki nie bliżej niż 50 cm od materiałów palnych,

- sprawdź, czy podłoga i pobliski fragment ściany są dobrze izolowane,
  - używaj odpowiedniego paliwa, właściwego dla danego piecyka, zgodnie z instrukcją producenta,
  - gromadź popiół w metalowych pojemnikach w oddaleniu od budynków,
  - dopilnuj by otwarty ogień nie dotykał materiałów ścian i materiałów palnych (firany, zasłony, meble i inne),
  - zainstaluj niepalny ekran przed frontem paleniska kominka.
- Zapoznaj rodzinę i siebie z położeniem głównego wyłącznika energii elektrycznej i bezpieczników elektrycznych, zaworu instalacji gazowej oraz jak je wyłączyć w razie wypadku.

### Podczas gaszenia pożaru

- Używaj wody lub gaśnic do gaszenia małych ognisk pożaru:
  - nigdy nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować,
  - jeśli nie jesteś pewien, czy potrafisz ugasić, zabierz wszystkich z domu i wezwij Straż Pożarną od sąsiadów lub z budki telefonicznej,
- Nigdy nie gaś urządzeń elektrycznych wodą. Używaj tylko i wyłącznie gaśnic, przeznaczonych do gaszenia instalacji elektrycznych;
- Palący się tłuszcz lub ogień powstały w kuchni, ugaś solą kuchenną lub sodą oczyszczoną albo przykryj naczynie przykrywą, o ile ogień powstał w naczyniu (np. w garnku, patelni itp.);
- Gdy zapaliło się twoje ubranie, zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zaduszenia ognia. Ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia;
- Śpij przy drzwiach zamkniętych. Gdy Cię obudzi sygnał pożaru, np. dźwięk wykrywacza dymów, śwąd dymu czy inne objawy, zbadaj drzwi zanim je otworzysz: jeżeli drzwi są zimne, wyjdź natychmiast w gotowości do czołgania się;
- Dym i gorące powietrze unoszą się do góry. Powietrze jest bardziej czyste i chłodne przy podłodze, jeżeli drzwi są gorące uciekaj przez okno pod warunkiem, że jest to możliwe jeżeli nie możesz uciec, trzymaj białe lub jasne prześcieradło (obrus itp.) w oknie, wzywając w ten sposób na pomoc strażaków (ratowników);
- Opuszczając mieszkanie zadbaj, aby zrobili to z tobą twoi podopieczni.

### Po odwołaniu zagrożenia pożarowego

- Nie wchodź do zniszczonego mieszkania przez ogień budynku, zanim właściwe służby (władze, straż) nie stwierdzą, że jest bezpieczny;
- Jeśli wchodzisz do osłabionego przez pożar budynku, uważaj na oznaki dymu i gorąca;
- Nie włączaj instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed sprawdzeniem przez elektryka;
- Jeśli z jakiegoś powodu wyłączony został główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu do sieci zasilającej do budynku – to w razie ponownego jego włączenia, wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służby gazowniczej;
- Zachowaj czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy;
- Bądź w kontakcie z władzami gminy oraz organizacjami pomagającymi poszkodowanym, gdyż możesz potrzebować żywności, lekarstw, odzieży czy miejsca do spania;

- Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy twoje mieszkanie, twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru;
- Jeśli jesteś najemcą lub dzierżawcą powiadom właściciela;
- Zabezpiecz osobiste przedmioty lub przenieś je na inne miejsce;
- Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje, i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażalki. Nie wolno też ponownie zamrażać rozmrożonej żywności;
- Jeśli sejf lub metalowa skrzynia uległy oddziaływaniu pożaru nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie się zawartości;
- Jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom:
  - powiadom policję o konieczności opuszczenia domu, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochroną,
  - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię).
- O fakcie opuszczenia mieszkania (domu) poinformuj krewnych, przyjaciół, straż pożarną, policję, zakład pracy, szkołę oraz inne instytucje i osoby, związane współpracą z interesami z Tobą.

## **ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA WICHURY**

**Silne wiatry i huragany** występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmuje on w okresie wiosenno jesiennym

### **Przed wystąpieniem wichury:**

- Upewnij się, że wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu oraz naucz ich, jak wyłączać gaz, elektryczność i wodę;
- Opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia na okoliczność, gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole);
- Naucz dzieci jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną oraz które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia.

### **Podczas wichury:**

- Miej włączone radio bateryjne na częstotliwość radia regionalnego albo rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
  - zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne elementy budynku,
  - upewnij się, czy konstrukcja dachu jest mocno przytwierdzona do konstrukcji budynku,
  - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,

- usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodnim,
- uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód (porwane przez wiatr),
- zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece,
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatr się w niezbędne materiały i leki,
- przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji, tj. dokumenty, odzież, żywność, wartościowe rzeczy,
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych.
- Wyłącz główny wyłącznik prądu gazu – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru;
- Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
- Znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan nie przejdzie;
- Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzwiami itp.;
- Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:
  - wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe,
  - opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną oraz główny zawór wody i gazu,
  - wygaś ogień w piecach oraz zabezpiecz dom,
  - zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz,
  - zabierz przygotowany z góry podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

### Po wicherze:

- Udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom;
  - Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych;
  - Ostrożnie wkraczaj do swego domu;
  - Sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu;
- O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj: służby dyżurne Straży Pożarnej i Policji, pogotowie elektryczne, gazowe i inne.**

### Jak postępować w przypadku przesyłki niewiadomego pochodzenia

W przypadku otrzymania jakiegokolwiek przesyłki niewiadomego pochodzenia lub budzącej podejrzenia z jakiegokolwiek innego powodu:

1. Brak nadawcy
2. Brak adresu nadawcy
3. Przesyłka pochodzi od nadawcy lub z miejsca z którego nie spodziewamy się należy:

#### **NIE OTWIERAĆ TEJ PRZESYŁKI**

- A. Umieścić tę przesyłkę w grubym worku plastikowym, szczelnie zamknąć.
- B. Worek ten należy umieścić w drugim grubym plastikowym worku, szczelnie należy zamknąć, zawiązać supeł i zakleić taśmą klejącą.
- C. Paczki nie należy przemieszczać. Należy pozostawić ją na miejscu.
- D. Powiadomić lokalny posterunek policji lub straży pożarnej. Służby te podejmą wszelkie niezbędne kroki w celu bezpiecznego przejścia przesyłki.

W przypadku, gdy podejrzana przesyłka została otwarta i zawiera jakąkolwiek podejrzaną zawartość w formie stałej (pył, kawałki, blok, galaretkę, pianę lub inną) lub płynnej należy:

Możliwie nie naruszać tej zawartości: nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać, nie wąchać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna). Należy całą zawartość umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrem. Należy dokładnie umyć ręce. Zaklejony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić. Ponownie dokładnie umyć ręce. W przypadku braku odpowiednich opakowań należy unikać poruszania i przemieszczania przesyłki.

Bezwzględnie powiadomić lokalny posterunek policji (nr 997) lub straż pożarną (nr 998) i stosować się do ich wskazówek. Po przybyciu właściwych służb należy bezwzględnie stosować się do ich zaleceń.

## SKAŻENIA PROMIENIOTWÓRCZE

Wypadki radiologiczne mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Ponadto mogą one mieć miejsce w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz w stocznicach.

Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie.

Są trzy czynniki, które minimalizują oddziaływanie promieniowania na twoje ciało: **odległość, osłona oraz czas.**

**Odległość** - im większa jest odległość pomiędzy tobą a źródłem promieniowania - tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie poważnych awarii jądrowych, władze prawdopodobnie będą wzywać do ewakuacji, aby oddalić się od źródła promieniowania.

**Osłona** - podobnie jak odległość - im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy tobą a źródłem promieniowania - tym lepiej. Właśnie dlatego, w czasie wypadków radiologicznych, władze będą zalecać pozostawanie wewnątrz pomieszczeń. W niektórych przypadkach, ściany twojego domu będą wystarczającym zabezpieczeniem.

**Czas** - w większości przypadków natężenie promieniowania szybko maleje. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu promieniowania, zmniejszy wielkość pochłoniętej dawki promieniowania. Po wystąpieniu wypadków radiologicznych, lokalne władze będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie zagrożenie.

### Przed zagrożeniem radiacyjnym

Na wypadek katastrofy miej przygotowane następujące rzeczy:

- latarkę z zapasowymi bateriami,
- przenośne radio na baterie z zapasowymi bateriami,
- apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy,
- alarmowy zapas żywności i wody
- zapas worków do przechowywania żywności,
- otwieracz do konserw,
- solidne obuwie.

- Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu;
- Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia;
- Przygotuj plan oraz sposoby powrotu do domu członków rodziny, jeżeli w czasie wystąpienia zagrożenia są rozdzieleni (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole);
- Poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych w innych miejscowościach, aby służyli jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny;
- Upewnij się czy wszyscy członkowie twojej rodziny znają nazwisko, adres i nr telefonu osoby kontaktowej;
- Jeśli prowadzisz samodzielne gospodarstwo rolne, zastanów się nad zabezpieczeniem paszy dla zwierząt hodowlanych, ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń dla nich.

### **W czasie zagrożenia radiacyjnego**

Zachowaj spokój:

- Nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny;
- Wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu pracy i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych;
- Uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się - wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów.

### **Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:**

- Weź prysznic, zmień buty i odzież;
- Schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie je zamknij;
- Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych):
  - słuchaj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
  - weź przygotowane na ewakuację rzeczy.

**Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych osobach.**

### **W wypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:**

- Zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi;
- Wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.;
- Noś przy sobie cały czas włączone radio baterijne;
- Zamknij (uszczelnij) zasuwę piecowa i kominowa;
- Udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń, poniżej powierzchni gruntu;
- Pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest już bezpiecznie;
- Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem. Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu;
- ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą;
- nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej;

Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodów-ce:

- nie zabezpieczoną żywność, przed schowaniem dokładnie opłucz;
- zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z nie-pewnych źródeł.

Dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

### Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego

- Opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażeniu poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym;
- Unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu oraz mleka od twoich krów i kóz, dopóki nie będą zbadane przez lokalny urząd sanitarny;
- W przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.

## UWOLNIENIE SIĘ NIEBEZPIECZNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH

### Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych (NŚCh) są:

- Awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych;
- Wypadki cystern kolejowych oraz autocystern;
- Rozszczelnienia rurociągów przemysłowych;
- Katastrofy morskich tankowców i chemikaliowców.

### ZAPAMIĘTAJ!!!

- Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi, oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu;
- Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem NŚCh - powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję. Podaj istotne dane:
  - miejsce zdarzenia,
  - charakter zdarzenia,
  - swoje dane.
- Nie bądź kibicem zdarzenia, ale oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia;
- Opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru;
- Chroń swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nim drogi oddechowe;
- Jeśli jesteś w samochodzie - zamknij okna - staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia;
- Stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów, przekazywanych przez lokalne środki przekazu - radio, TV, mega-fony;
- Jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu i zamień je na czyste oraz dużą ilością bieżącej wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic

**Jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że niebezpieczne środki chemiczne przenikną do Twojego domu to:**



- Włącz radio lub telewizor na program lokalny i stosuj się ściśle do poleceń, wydanych przez lokalne władze (służby ratownicze);
- Uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi - oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł;
- Oddychaj przez maseczkę wykonaną z gazy, waty, ręcznika itp.;
- Zadbaj o bezpieczeństwo swoich podopiecznych, dzieci, osób niepełnosprawnych, zwierząt domowych;
- Pozostań w wewnętrznej części budynku przy zamkniętych drzwiach - **w przypadku, gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje np. do sąsiadów. W przypadku amoniaku - kieruj się do pomieszczeń, położonych na niskich kondygnacjach.**
- Powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie;
- Wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem;
- Nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu.

## **GRADOBICIE**

Najczęstszą przyczyną występowania gradobicia jest powstawanie chmur gradowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim.

### **Bądź przygotowany na wystąpienie gradobicia!!!**

Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia. Zapisz i zapamiętaj numer telefonu na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają.

#### **Przygotuj swoje mieszkanie, swój dom:**

- Zabezpiecz rynny i inne części budynku;
- Zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu.

#### **Podczas gradobicia**

Jeżeli spotka cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia.

#### **Jeśli jesteś w domu:**

- Zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
- Pozostań w nim z dala od szkolnych okien, sufitów i drzwi;
- W miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane;
- Trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie
- Miej włączone radio, w celu uzyskania ewentualnych komunikatów.

**O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.**

#### **Po gradobicu**

##### **Jeśli są poszkodowani to:**

- Udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom;

- Nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone;
- Doznaniem kolejnych obrażeń – wezwij pomoc;
- Jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażeniu w celu ubiegania się o odszkodowanie.

## **POWÓDŹ**

Najczęściej spodziewana jest w okresie jesienno- zimowym oraz zimowo- wiosennym z powodu długotrwałych bądź intensywnych opadów deszczu albo z powodu szybkiego topnienia śniegów.

### **Przed wystąpieniem powodzi**

#### **Przygotuj się do powodzi zanim cię ona zaskoczy!!!**

- Poznaj podstawowe pojęcia, związane z zagrożeniem powodziowym;
  - **Pogotowie przeciwpowodziowe** wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal się podnosi,
  - **Alarm powodziowy** ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego,
- Dowiesz się w swoim urzędzie gminy (miasta) czy:
  - nie mieszkasz na terenie zagrożonym (zalewowym), jeżeli tak to przy jakim poziomie wody ogłaszany jest stan ostrzegawczy i stan alarmowy,
  - będą stosowane jakieś sposoby alarmowania (syreny, dzwony, komunikaty radiowe),
  - w razie powodzi będzie zorganizowana ewakuacja, kto ją będzie przeprowadzał, kiedy, kogo i co obejmie oraz gdzie przewiduje się miejsca przyjęć ludzi i mienia.
- Ubezpiecz siebie i swój dobytek – w razie tragedii odszkodowanie zawsze pomoże Ci „stać na nogi”;
- Jeśli zagrożenie powodzią stanie się realne, zaopatr się w przydatny sprzęt:
  - latarki, radiodiodniak bateryjny + zapasowe baterie,
  - inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapałki, zapalniczki),
  - przygotuj się, aby być samowystarczalnym przez okres 3 dni i zdolnym do pomocy sobie i innym,
  - poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych na terenach bezpiecznych by służyli jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Upewnij się czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych.
  - zapoznaj rodzinę, jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią i grabieżą,
  - sprawdź zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swojego domu w celu zapobieżenia cofania się wody z systemu drenowego. W ostateczności użyj dużych korków lub czopów do zatkania przecieków, rur i zbiorników.

### **W czasie zagrożenia powodzią**

- Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego albo program miejski, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.

#### **Postępuj zgodnie z treścią komunikatów – nie zwlekaj!!!**

- W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny (miejsca);
- Jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną. Pamiętaj także o swoich zwierzętach;
- Zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom tj. przenieś wartościowe wyposażenie domowe na wyższe piętra domu oraz zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystaj do tego celu worki z piaskiem, folią lub

inne materiały podręczne. Z posesji, wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub je przywiąż do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły;

- W czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. Wyłącz sieć gazową i wodociągową;
- W miarę możliwości na wyższych piętrach napełnij wannę i inne pojemniki wodą, po wcześniejszym wysterylizowaniu ich płynami typu: ACE, Bielnika, Chlorobis i inne;
- Nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być zatrute (skażone);
- Nie chodź na obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko. Fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka;
- Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu przed sobą tyczki. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego;
- Po ostrzeżeniu, że spodziewana duża powódź, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy tego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych;
- Dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania;
- Jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) – **pomagaj!!!**
- W miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu – to połowa sukcesu.

### **Uwaga!!!**

**Dobrze jest mieć ustalone zasady sygnalizacji na wypadek różnych potrzeb, np.:**

Kolor biały – potrzeba ewakuacji

Kolor czerwony – potrzeba żywności i wody

Kolor niebieski – potrzeba pomocy medycznej

### **Po powodzi**

- Jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. ● Nie używaj ich dopicia! Mogą być one również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych napowietrznych lub podziemnych;
- Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu (ciągnika) czy innego pojazdu;
- Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego;
- Zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie, jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi;
- Pamiętaj o wspomżeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub przy niepełnosprawnych osobach;
- Wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi;
- Poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelnie rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na twoim terenie;
- Mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania trzeba zdezynfekować, gdyż naniesiony muł zawiera dużo ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt;
- Przygotuj do wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami powodziowymi;
- Sprawdź czy fundamenty twojego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, sufity;

- Odpompuj zalane piwnice stopniowo – około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie – w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów;
- Dopilnuj, aby instalacje domowe, elektryczne, gazowe i wodno- kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem;
- Używaj mocnego obuwia i bateryjnych lamp lub latarek w czasie oględzin zabudowań;
- Jeżeli byłeś ubezpieczony przed powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową, aby uniknąć nieporozumień z odszkodowaniami. Zrób zdjęcia zastanych – zarówno budynku, jak i wyposażenia.

## KATASTROFY BUDOWLANE

### Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- Wybuchami gazu;
- Obsunięciem stropów lub nadwyrężeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków;
- Tąpnięciami.

### Opuszczając dom (mieszkanie):

- Wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną;
- Zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze;
- Zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi
- Zachowaj szczególną ostrożność – uwaga na stropy, klatki schodowe;
- O ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód uciekaj przez okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe;

### Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

- Wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus – jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy;

#### **Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):**

- Nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe – ułatwi ratownikom lokalizację;

#### **Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):**

- Powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.);
- Jeśli posiadasz informację pomocną w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej;
- Nie przeszkadzaj w pracy ratownikom;
- Nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą czy takie wejście jest bezpieczne;
- O ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej;
- Zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych;
- Dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.

**Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej niezwłocznie powiadom Straż pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe.**

## ŚNIEŻYCE

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0 C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30 C. może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

**Odmrożenie** - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bledź palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (niegorące!) okłady.

**Wychłodzenie** - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są: - zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność. Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznęte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem. Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji. Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia. Unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków, bez dodatkowych wskazań.

### **Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci !**

- W czasie opadów pozostań w domu;
- Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia;
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie;
- Zwróć uwagę na zwisające sope, zwały śniegu na dachach budynków;