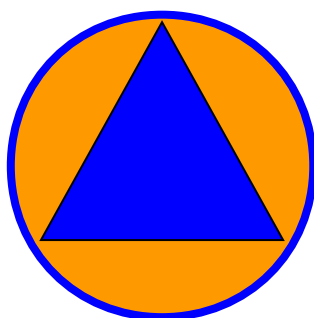


URZĄD GMINY W CEKCYNIE



*Zasady postępowania  
i zachowania się obywateli na  
wypadek różnych zagrożeń*

GMINNE CENTRUM ZARZĄDZANIA  
KRYZYSOWEGO

Powszechnie wiadomo, że w czasie możliwe jest wystąpienie szeregu poważnych zagrożeń, których ofiarami będą obywatele naszej gminy.

Skala zagrożeń i ich rodzaj może być bardzo różnorodny.

**Do najbardziej prawdopodobnych i możliwych na terenie gminy Cekcyn należą:**

➤ **katastrofy naturalne:**

- ◆ pożary lasów,
- ◆ powódzie i zatopienia,
- ◆ wichury,
- ◆ śnieżyce,
- ◆ gradobicie,
- ◆ upały;

➤ **katastrofy techniczne:**

- ◆ awarie elektrowni atomowych (skażenie promieniotwórcze),
- ◆ katastrofy kolejowe,
- ◆ katastrofy drogowe,
- ◆ uwolnienie niebezpiecznych środków chemicznych,
- ◆ pożary w miejscowościach,
- ◆ katastrofy budowlane;

➤ **zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne:**

- ◆ epidemie.



## **Postanowienia ogólne.**



### **POWIADAMIANIE I ALARMOWANIE OBYWATELI, ODWOŁYWANIE ALARMÓW.**



Podstawowym zadaniem obrony cywilnej jest powiadomienie lub zaalarmowanie obywateli o możliwości wystąpienia zagrożenia.

**Pozwoli to ludności na wykonanie takich przedsięwzięć jak:**

- ukrycie w budowlach ochronnych;
- przygotowanie zapasów żywności i wody;
- przygotowanie środków medycznych;
- przygotowanie ukryć;
- przygotowanie i sprawdzenie środków łączności.

Wiodącą rolę w powiadamianiu i alarmowaniu obywateli będą miały:

- ☞ przygotowane wcześniej systemy alarmowe;
- ☞ centralna i regionalne rozgłośnie radiowe oraz ośrodki telewizyjne;
- ☞ środki łączności przewodowej i radiowej;
- ☞ środki alarmowe przedsiębiorstw i innych.

Aby powiadamianie i alarmowanie miało sens, konieczna jest znajomość przez obywateli sygnałów alarmowania i powiadamiania.



### **PRZYGOTOWANIE ŚRODKÓW NIEZBĘDNYCH DO PRZEŻYCIA JEST JEDNYM Z WARUNKÓW KONIECZNYCH PRZETRWANIA.**



**Do niezbędnych środków ułatwiających przeżycie należą:**

- ☞ zapasy wody pitnej i do celów sanitarno-higienicznych;
- ☞ zapasy żywności;
- ☞ środki higieny;
- ☞ urządzenia do przygotowywania posiłków (ze źródłem paliwa);
- ☞ zapasowe źródła światła;
- ☞ ciepła odzież i bielizna osobista;
- ☞ podstawowe środki medyczne;
- ☞ radio na baterie lub inne źródło informacji.



### **PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ OBYWATELI W SYTUACJACH ZAGROZEŃ.**

**Do uniwersalnych zasad zachowania się obywateli w sytuacjach zagrożeń, ułatwiających**



**adaptację do trudnych warunków należą:**

- ☞ szybkie działanie, ale bez paniki;
- ☞ ciągle słuchanie komunikatów radiowych;
- ☞ zachowanie spokoju i prowadzenie możliwie normalnego życia;
- ☞ udzielanie pomocy ludziom potrzebującym;
- ☞ rozsądne korzystanie z zapasów;
- ☞ słuchanie rad i poleceń uprawnionych do kierowania w sytuacjach zagrożeń (straż pożarna, policja, specjalistyczne grupy ratunkowe);

- ☞ w razie konieczności bezdyskusyjne opuszczenie miejsca zamieszkania;
- ☞ wyłączenie źródeł i odbiorników prądu i gazu oraz zabezpieczenie mienia.



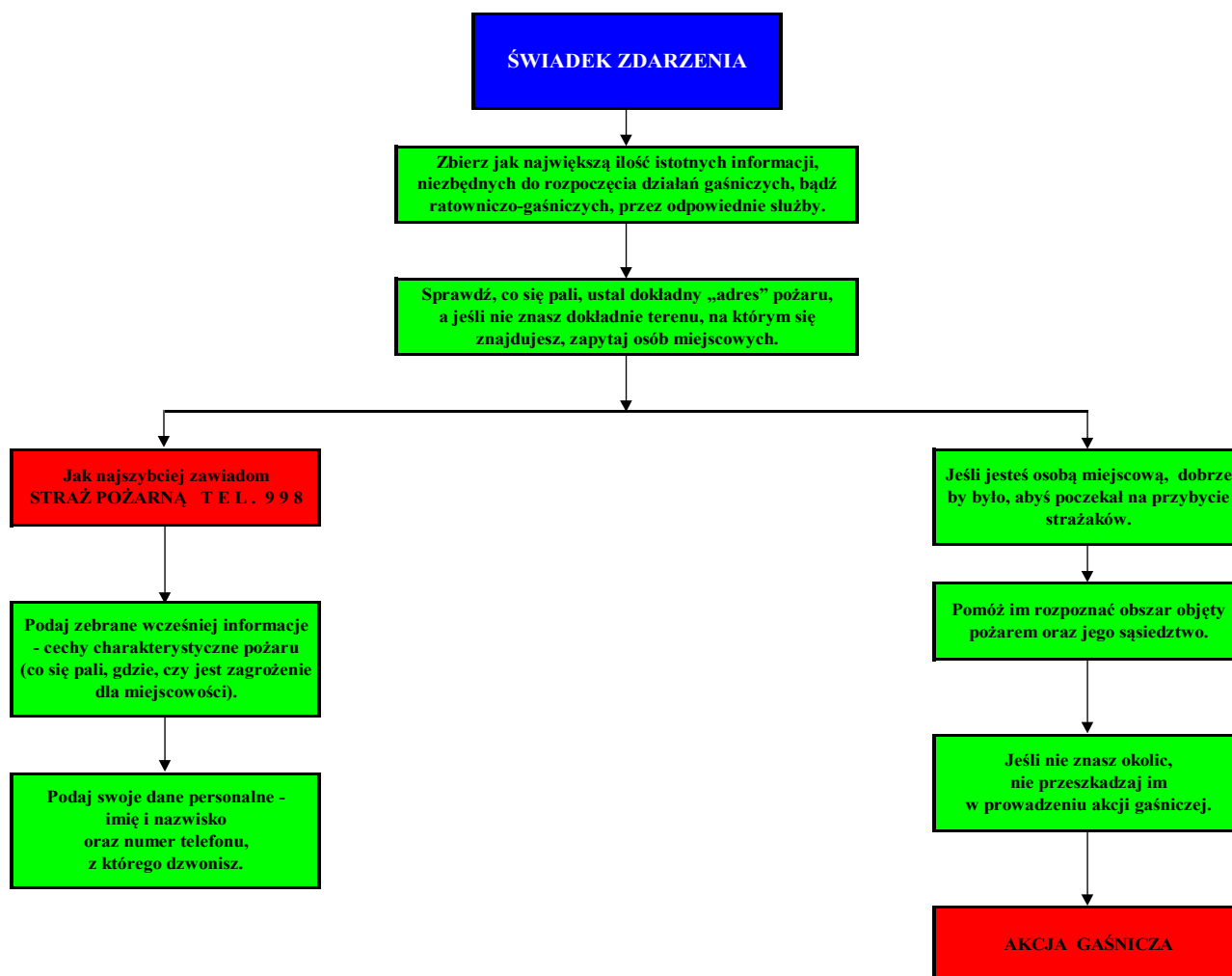
## Postępowanie i zasady zachowania się obywateli w przypadku wystąpienia katastrof naturalnych.

### 1. POŻARY LASÓW.



Pożary lasów to jedno z częściej występujących zagrożeń.  
Sposób i kolejność działania obywatela przedstawia poniższy schemat.

#### Schemat działania



## 2. POWÓDŹ I ZATOPNIENIA



### POWÓDŹ I ZATOPNIENIA

*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 ona Ciebie zaskoczy !!!**

- Poznaj podstawowe pojęcia związane z zagrożeniem powodziowym:  
**Pogotowie przeciwpowodziowe** wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal podnosi się.  
**Alarm powodziowy** ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego.
- Dowiedz 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 przyjąć ludzi i mienia.
- Ubezpiecz siebie i swój dobytek - w razie tragedii odszkodowanie zawsze pomoże Ci „stać na nogi”.
- Jeśli zagrożenie powodzią stanie się realne, zaopatrzyć się w przydatny sprzęt:
  - ✓ latarki, radioodbiornik bateryjny + zapasowe baterie;
  - ✓ inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapalki, 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 swego 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 (Radio Opole 103,2 MHz lub 96,3 MHz) albo rozgłośni lokalnej, 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, folię 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, Bielinka, Chlorobis, 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 tyczki do badania gruntu przed sobą. **Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego.**
- Po ostrzeżeniu, że spodziewana jest duża powódź, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy Twego 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.

**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 do picia ! 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 mogą 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 Twoje i 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, nieszczelności 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 duże ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt.
- Przygotuj do wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami powodziowymi.

- Sprawdzaj, czy fundamenty Twego 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 zniszczeń - zarówno budynku, jak i wyposażenia.

### 3. WICHURY.



Ochrona przed wichurami sprowadza się do zabezpieczenia obywateli i ich mienia oraz usunięcia skutków.

## WICHURY

*(silne wiatry i huragany)*

*występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami.*

*Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.*



### *Przed wystąpieniem wichury*

- Upewnij się, czy 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 częstotliwości radia regionalnego (Radio Weekend



- 99,3 MHz) , 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 przechodniom;
  - ✓ 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 zaopatrz 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 tracji elektrycznych.
- Wyłącz główny wyłącznik prądu i 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 trzaskami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami 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 wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

### Po wichurze



- 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:**

**slużby dyżurne Straży Pożarnej, Policji,  
pogotowie energetyczne, gazowe, inne.**

## 4. 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 na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bledosc palców nóg, nosa, małżowin usznych.

**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 natychmiast pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte 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.** Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.

- ➡ **Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, 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 przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków itp.

### ***Jazda samochodem w zimie***

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania. Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować:

- Sprawdź następujące elementy Twojego samochodu:
  - ✓ akumulator;
  - ✓ płyn chłodzący;
  - ✓ wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb, układ zapłonowy, termo-start;
  - ✓ oświetlenie pojazdu;
  - ✓ światła awaryjne, układ wydechowy;
  - ✓ układ ogrzewania;
  - ✓ hamulce;
  - ✓ odmrażacz;
  - ✓ poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymienić na olej zimowy).
- Załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- Starannie planuj długie podróże.
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
- Podróżuj w ciągu dnia i, jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.

- Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
- Miej w swoim samochodzie:
  - ✓ migające światło przenośne z zapasowymi bateriami;
  - ✓ apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki;
  - ✓ śpiwór lub koc;
  - ✓ torby plastikowe (do celów sanitarnych);
  - ✓ zapalki;
  - ✓ małą łopatkę - saperkę;
  - ✓ podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.;
  - ✓ przewody do rozruchu silnika;
  - ✓ łańcuchy lub siatki do opon;
  - ✓ jaskrawą tkaninę do użycia jako flagę sygnalizacyjną.

### *Jeśli utknąłeś w drodze*



- Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m.
- Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników.
- Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
- Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.
- **Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna.**
- Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
- Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaszcz w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę.
- Dla utrzymania ciepła wszystkie osoby powinny zgromadzić się koło siebie.
- Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu - może spowodować zdrowotne dolegliwości.

## 5. GRADOBICIE.



### GRADOBICIE

*Najczęstszą przyczyną jego występowania 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 numery telefonów 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 zostań tam do czasu jego zakończenia.
  - Jeśli jesteś w domu:
    - ✓ zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
    - ✓ zostań w nim z dala od oszklonych 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 zapoznania się z aktualnymi komunikatami.
- ➡ **O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.**



- 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 wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

## 6. UPALY.



Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom, poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

- ➡ Objawami **oparzenia słonecznego** są zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła, aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

- ➡ Objawy **przegrzania** są następujące: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.



***Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia !***

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają skłonności do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzanem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.

### ■ ***Podczas suszy***

- **Zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.**
- **Gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.**



## Katastrofy techniczne.

### 1. AWARIE ELEKTROWNI ATOMOWYCH (SKAŻENIE 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 stoczniach.

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 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.

**Oslona** - 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 bateryjne 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 (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych.
- Uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję ogólnokrajową 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 do plastikowej torby rzeczy noszone na zewnątrz i szczelnie je zamknij.
- Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji, wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych):
  - ✓ nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania;
  - ✓ zabierz 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.;
  - ✓ miej przy sobie cały czas włączone radio bateryjne;
  - ✓ zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe;
  - ✓ udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu;
  - ✓ pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest bezpiecznie;
  - ✓ jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem.
- Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w 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 lodówce:
  - ✓ niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz;
  - ✓ zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych 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 najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.

## **2. KATASTROFY KOLEJOWE.**



Katastrofy kolejowe występują stosunkowo rzadko. Jednak olbrzymia ilość przewożonych pasażerów, wielkość i różnorodność niebezpiecznych ładunków (chemiczne, toksyczne, łatwopalne i inne) zwiększają skalę i rozmiar zagrożeń, które w równej mierze dotyczą pasażerów i mieszkańców miejscowości w pobliżu szlaków kolejowych.

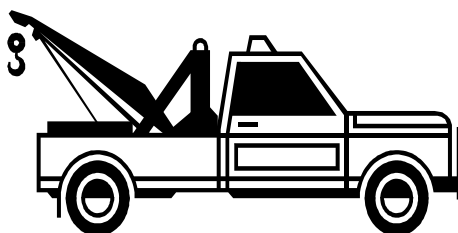
*Do podstawowych zasad postępowania należą:*

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe, PKP, SOK);
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń;
- stosowanie się do poleceń służb ratunkowych;
- niezbliżanie się do miejsca katastrofy, nieblokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, jak najszybsze oddalenie się;
- ostrzeganie innych przypadkowych świadków zdarzenia.

### 3. KATASTROFY DROGOWE.



Postępująca motoryzacja, ciągła rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków potęgują zagrożenia, które towarzyszą katastrofom i wypadkom drogowym. Powszechność motoryzacji nakłada na obywateli obowiązek znajomości podstawowych zasad i czynności do wykonania w razie wystąpienia katastrofy drogowej lub wypadku.



Do podstawowych zasad i czynności należą:

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe);
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń;
- stosowanie się do poleceń służb ratunkowych;
- niezbliżanie się do miejsca katastrofy, nieblokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, wyłączenie nawiewu, zamknięcie okien;
- ostrzeganie innych użytkowników drogi.

### 4. UWOLNIENIE NIEBEZPIECZNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.



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

- ♦ awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych;
- ♦ wypadki cystern kolejowych oraz auto-cystern;
- ♦ rozszczelnienia rurociągów przemysłowych;

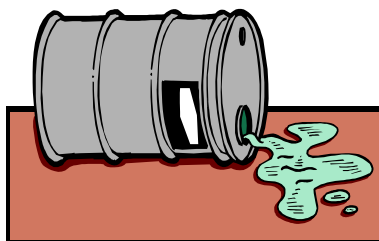
- ◆ katastrofy morskich tankowców i chemikaliowców.

### ➡ ZAPAMIĘTAJ !!!

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są **oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi** określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu, w następujący sposób:

np.: **benzyny - paliwa silnikowe**

**33** - nr rozpoznawczy  
**1203** - nr substancji wg wykazu ONZ.



- Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem NŚCh - powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję. **Podaj istotne dane:**
  - ✓ miejsce 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, włącz wentylację wewnętrzną, staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia.
- Stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów przekazywanych przez lokalne środki przekazu - radio, TV, megafony.
- Jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu, i zamień je na czyste oraz dużą ilością 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 lub 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.

## 5. POŻARY W MIEJSCOWOŚCIACH.



### Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

- ☐ bezmyślne, bądź umyślne działanie człowieka;
- ☐ zwarcia i wady instalacji elektrycznych;
- ☐ wyładowania atmosferyczne.



### *Przed wystąpieniem pożaru*

### Nie dopuść do powstania pożaru !!!

- Skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości:
  - ✓ bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi;
  - ✓ zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet itp.) przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem;
  - ✓ nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.
- Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:
  - ✓ nigdy nie „watuj korków” - **automatyczny bezpiecznik kosztuje kilka złotych !**
  - ✓ włączając kilka urządzeń do jednego gniazda, przeciążasz instalację elektryczną;
  - ✓ używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;

- ✓ utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.
- Przechowywać w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp.- przechowujesz bombę, której wystarczy już tylko zapalnik !!!
- Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:
  - ✓ określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji;
  - ✓ naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.
- W miarę możliwości:
  - ✓ zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) 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 do straży pożarnej oraz naucz dzieci, jak informować przez telefon o pożarze.**

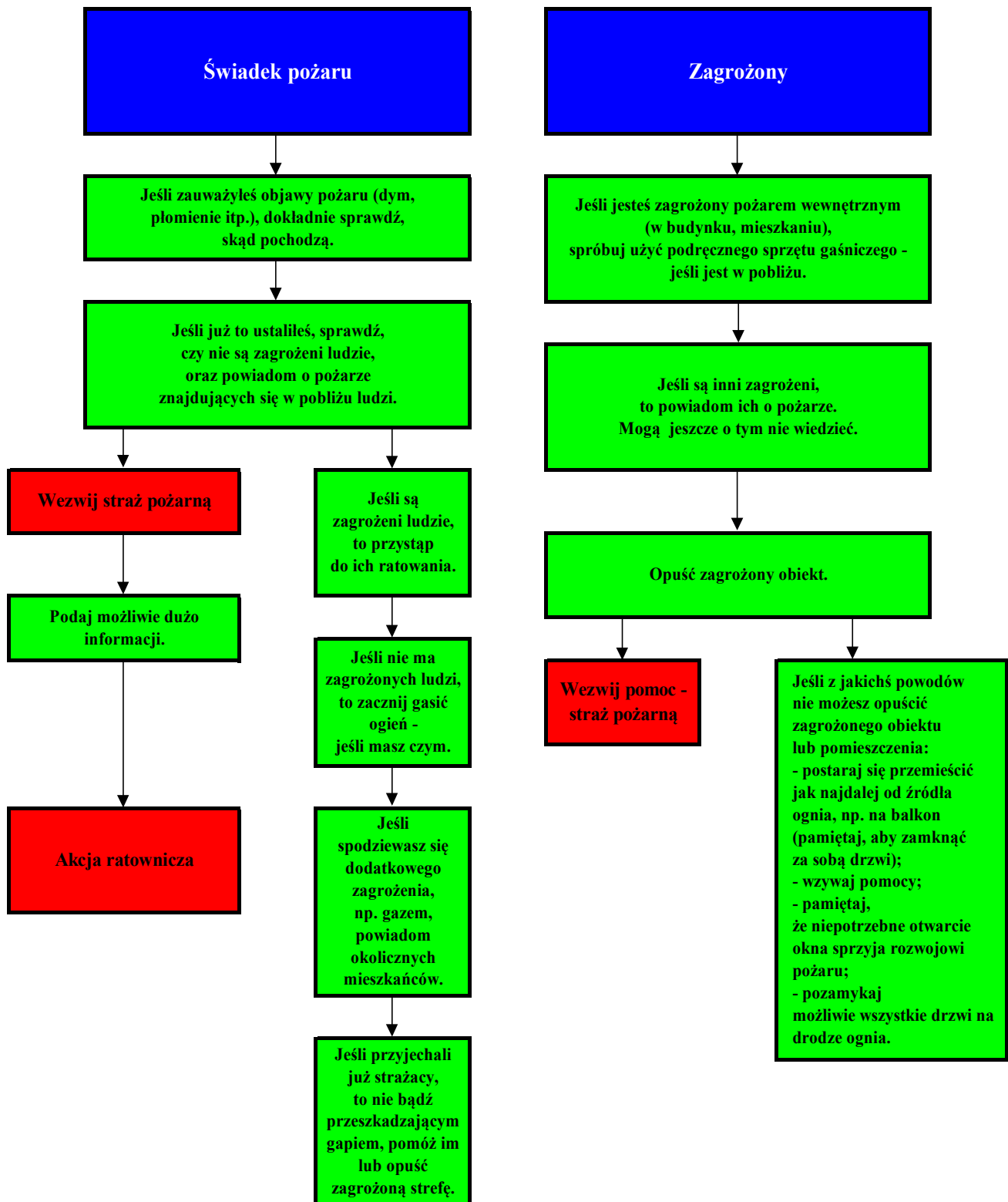
### ■ ***W razie pożaru***

- Jeśli zauważyłeś pożar, to masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze.
- Użyj prostych sposobów, by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy.
- Jeśli ubranie pali się na Tobie - zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia.
- Jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką.
- Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne.
- **Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować.** Wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy.
- Gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak, to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg, by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białym obrusem, prześcieradłem.

- Jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione, to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś niepalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze - dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne. Bądź przygotowany ! Dym drażni oczy.
- **Opuszczając mieszkanie, zabierz ze sobą wszystkich domowników. Dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.**



## Schemat działania







● **Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze, powinienes:**

- ✓ upewnić się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny;
- ✓ uważać na oznaki dymu i gorąca;
- ✓ nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka;
- ✓ gdy został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku - w razie ponownego jego włączenia, wezwać **upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą**;
- ✓ zachować czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy.

● Jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą, że budynek po pożarze jest niebezpieczny i należy opuścić dom:

- ✓ o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę;
- ✓ zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię).

● Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy Twoje mieszkanie, Twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru.

● Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki. 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.

## 6. KATASTROFY BUDOWLANE.

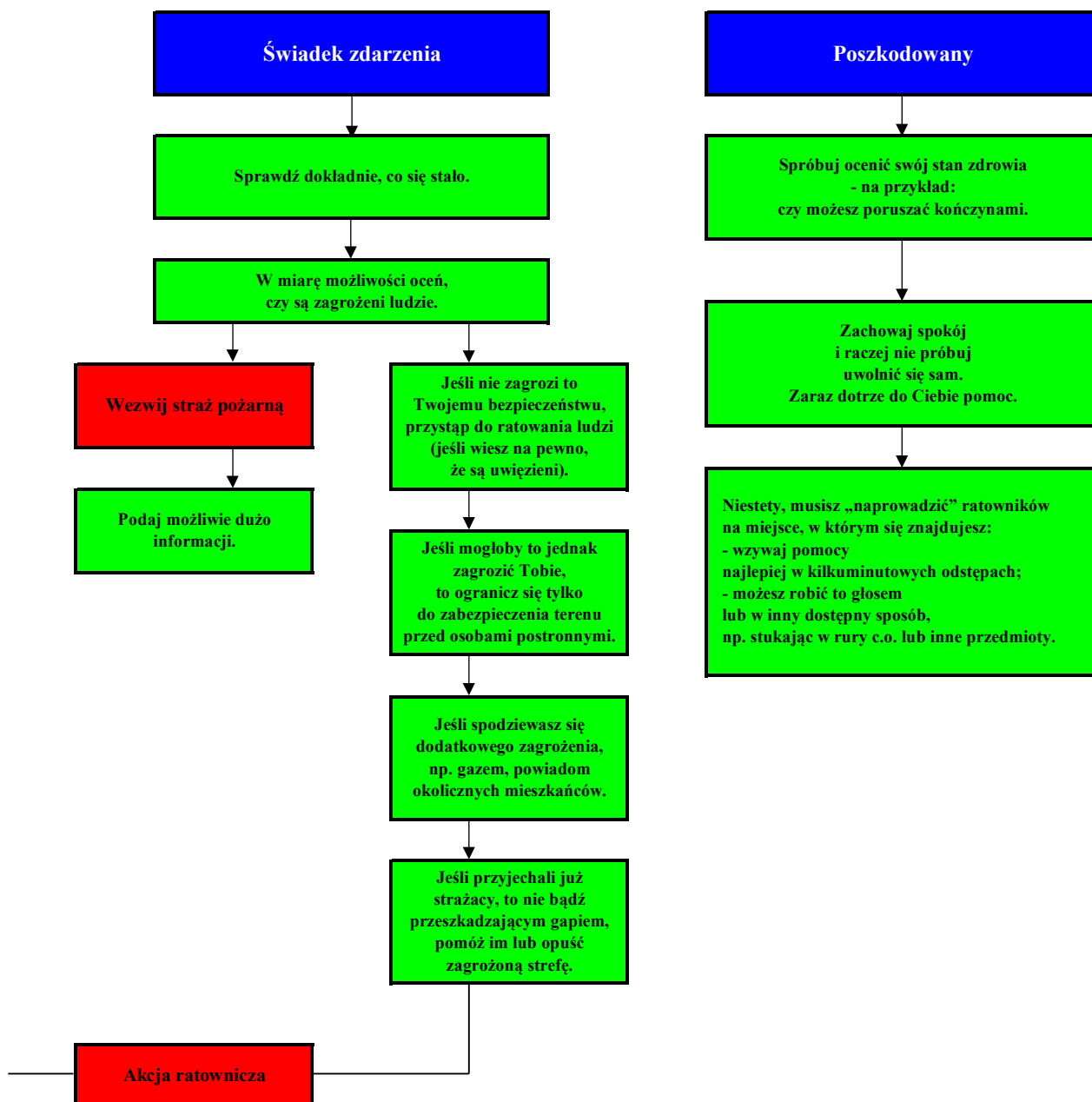


**Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:**

- \* wybuchami gazu;
- \* obsunięciem stropów lub nadwerżeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków;
- \* tąpnięciami.

Postępująca urbanizacja, starzejąca się infrastruktura budowlana i techniczna obliguje obywateli do znajomości sposobów postępowania w razie katastrofy budowlanej.

### Schemat działania



#### Opuszczając dom (mieszkanie):

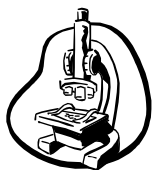
- ✓ wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną;
- ✓ zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze. Zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi, zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy klatki schodowej;
- ✓ o ile nie możesz opuścić 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),** nawiół pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe - ułatwisz 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, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.);
  - ✓ jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaz 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;
  - ✓ postępuj dalej zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.
- **Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej, niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe.**



## Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne.

### 1. EPIDEMIE.

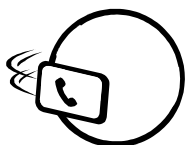


- W celu uniknięcia skutków zagrożeń epidemiologicznych wynikających z różnych przyczyn obywatel powinien:
  - ✓ przestrzegać podstawowych zasad higieny;
  - ✓ nie spożywać żywności z niepewnych źródeł;
  - ✓ unikać kontaktu z chorymi na choroby zakaźne;
  - ✓ w razie wątpliwości zgłosić się do lekarza;
  - ✓ przestrzegać terminów szczepień ochronnych;
  - ✓ ograniczyć kontakty bezpośrednie ze zwierzętami;
  - ✓ przestrzegać zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach (np. ostrzeżenia o wściekliznie).

● Aby zmniejszyć zagrożenia, trzeba przestrzegać następujących zaleceń:

- ✓ nie należy spożywać, przetwarzać, ani uzdatniać żywności wykazującej cechy zamoczenia oraz bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ale przechowywanej w niewłaściwej temperaturze (wyłączone urządzenia chłodnicze);
- ✓ zamoczoną żywność należy zgromadzić w wydzielonym miejscu;
- ✓ kupując żywność należy zwrócić szczególną uwagę na wygląd i stan opakowań (zacieki i ślady korozji), czytelność etykiet, termin przydatności do spożycia;
- ✓ należy pamiętać, że niezdatne do spożycia są warzywa, jarzyny i owoce będące w czasie powodzi pod wodą;
- ✓ wszelkie wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności należy zgłaszać do terenowych stacji sanitarno-epidemiologicznych;
- ✓ ze źródeł wody, które zostały zatopione lub podtopione, należy wypompować wodę i naprawić uszkodzenia. Po napełnieniu studni wodą należy ją wydezynfekować, a następnie długo odpompowywać, wykonać badanie wody dopuszczające ją do spożycia;
- ✓ oczyścić najbliższe otoczenie z nieczystości (w pierwszej kolejności odchody ludzkie i zwierzęce, padłe zwierzęta).

## Zasady zachowania się przedstawicieli mediów w miejscu katastrofy i w czasie prowadzenia działań ratowniczych.

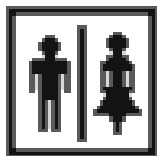


Środki masowego przekazu spełniają bardzo ważną rolę w informowaniu i ostrzeganiu obywateli o mogących wystąpić i istniejących zagrożeniach. Decydują one w dużej mierze o minimalizacji skutków zagrożeń.

**Działania mediów muszą być jednak oparte na określonych zasadach.**

- Jeśli dotarłeś na miejsce zdarzenia w trakcie prowadzenia akcji ratowniczej:
  - ✓ nie wchodź w strefę bezpośredniego działania;
  - ✓ nie przeszkadzaj w prowadzeniu akcji ratowniczej, próbując zdobyć informacje od ratowników;
  - ✓ bieżących informacji udzieli kierujący akcją ratowniczą lub jego rzecznik prasowy.
- Jeśli jesteś świadkiem zdarzenia, powinienes:
  - ✓ sprawdzić, czy nie ma ofiar;
  - ✓ udzielić ofiarom pierwszej pomocy;
  - ✓ powiadomić właściwe służby ratownicze, a dopiero później pracować jako dziennikarz.

## VI. Krótki poradnik obywatela.



Powódzie, wichury, śnieżyce, pożary przestrzenne i inne - to katastrofy, które mogą się wydarzyć w naszym województwie.

Katastrofy mogą wystąpić w różnych postaciach i rozmiarach. Większość jest powodowana przez zmienne warunki pogodowe. Część z nich jest przewidywalna (silne wiatry), ale większość ciągle nas zaskakuje.

Chociaż katastrofy naturalne nie są zjawiskiem, o którym się chętnie czyta, to jednak wskazane jest wiedzieć więcej na ich temat. Wiedza ta pomoże zrozumieć ewentualne zagrożenia i przygotować się na wypadek ich wystąpienia.



### CO MOŻESZ ODCZUWAĆ W CZASIE KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH.

Stan klęski na ogół nie trwa długo. Sytuacja szybko wraca do normy.

Postaraj się przyzwyczaić do nowych i przymusowych okoliczności, nawet jeżeli jesteś poza miejscem zamieszkania. Szukaj pomocy u innych, jeżeli czujesz się zagrożony i zagubiony. Nie wahaj się pytać, jak długo będziesz przebywać w miejscu ewakuacji i kiedy będziesz mógł wrócić do domu.



### RODZINNY PLAN DZIAŁANIA NA CZAS KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH.

W krajach Europy Zachodniej, a szczególnie w USA, rodziny zamieszkałe w rejonach zagrożen opracowują rodzinne plany na wypadek ewentualnego zagrożenia.

Celowym byłoby zastanowić się z całą rodziną nad następującymi zagadnieniami:

- ✓ jakie zagrożenia mogą was dotyczyć;
- ✓ co należy zrobić, aby być przygotowanym w razie wystąpienia katastrofy (harmonogram działania);
- ✓ co robić w wypadku ogłoszenia ewakuacji;
- ✓ gdzie rodzina może spotkać się w razie niemożliwości spotkania w domu;
- ✓ gdzie rodzina może zebrać się po ogłoszeniu ewakuacji;
- ✓ gdzie dać znać o sobie, jeżeli w chwili katastrofy jesteś poza domem;
- ✓ należy się zorientować, kto z Twojego sąsiedztwa jest lekarzem lub posiada inne szczególne umiejętności;
- ✓ właściwym byłoby przeszkolenie członków rodziny w udzielaniu pierwszej pomocy poszkodowanym.



## WYPOSAŻENIE NA CZAS KLĘSKI ŻYWIOŁOWEJ.

Każda rodzina powinna mieć przygotowane podstawowe wyposażenie na czas klęsk żywiołowych.

Podczas katastrof może wystąpić brak elektryczności, gazu, wody itp. Możliwe jest też, że warunki uniemożliwią opuszczenie domu przez wiele dni. Przygotowane zawczasu wyposażenie ułatwi przetrwanie tego trudnego okresu.

Wyposażenie powinno zawierać:

- ✓ **żywność:** mięso, owoce i warzywa w puszkach; puszkowane soki, mleko i zupy; cukier, sól i przyprawy; wysokokaloryczne pożywienie (witaminy, słodczyce, żywność dla niemowląt i ludzi starszych, krakersy, suchary, ekstrakty kawy i herbaty) - zapas na okres 3-5 dni przechowywać w chłodnym i suchym miejscu;
- ✓ **woda:** wodę należy zgromadzić najlepiej w plastikowych pojemnikach w ilości 4-5 litrów na osobę na okres 3-5 dni, wliczając wodę do utrzymania podstawowych zasad higieny (woda powinna być odkażona, np. wybielaczem do prania o stężeniu 5,25 % w ilości 1 kropla na litr wody);
- ✓ **odzież i rzeczy do spania:** każdy domownik powinien posiadać jedną zmianę bielizny, odzieży i butów, a dodatkowo okrycie przeciwdeszczowe, ciepłą bieliznę, koc lub śpiwór;
- ✓ **apteczka pierwszej pomocy:** gaza; sterylne bandaże, w tym elastyczne; taśmy przyklepne; nożyczki; chusta; termometr; środki aseptyczne, środki przeciwbólowe, aspirynę, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany; mydło; rękawice gumowe oraz zapas leków na przewlekłe choroby członków rodziny;
- ✓ **przybory i narzędzia:** turystyczny zestaw do gotowania, radio na baterie, latarki, zapasowe baterie, nóż wieloczynnościowy, zapalki, przybory do pisania, gwizdek, przybory do higieny, plastikowe pojemniki, papier toaletowy, przybory do szycia - zestaw powinien być spakowany i gotowy do zabrania.



## ZABEZPIECZENIE DOMU.

Możliwości zabezpieczenia domu są bardzo ograniczone i wiążą się z dużymi kosztami. Można jednak wykonać przedsięwzięcia profilaktyczne, które zmniejszą do minimum ryzyko strat.

Do takich przedsięwzięć należą:

- ✓ przeniesienie wartościowych przedmiotów na strych lub wyższe piętra;
- ✓ zamontowanie tablic bezpieczników i liczników możliwie jak najwyżej;
- ✓ ubezpieczenie w towarzystwie ubezpieczeniowym;
- ✓ stworzenie systemu pomocy sąsiedzkiej.

# KOMUNIKAT

## UWAGA! UWAGA!

Mieszkańcy.....

.....  
(miejscowość, ulica, nr budynku)

**W związku z zaistniałym zagrożeniem życia i zdrowia, spowodowanym**

.....  
(podać rodzaj zagrożenia)

**oraz zgodnie z decyzją .....**

### **ogłaszam natychmiastową ewakuację**

Miejsce zbiórki dla ewakuowanej ludności .....

.....  
(podać nazwę ulicy, obiektu itp.)

Powrót mieszkańców przewiduje się po ustaniu zagrożenia.

◆ Przed opuszczeniem mieszkania zaleca się niezwłocznie wykonać

następujące przedsięwzięcia:

- zamknąć zawór gazu w mieszkaniu,
- wykręcić bezpieczniki elektryczne,
- odciąć dopływ wody do mieszkania,
- zabezpieczyć osoby niepełnoletnie w tabliczki identyfikacyjne,
- zabrać ze sobą dokumenty tożsamości,
- pozamykać okna i drzwi.

**Komunikat Wojewody,  
Starosty, Prezydenta, Burmistrza, Wójta**

**UWAGA! UWAGA!**

Ogłaszam alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu  
środowiska w związku z .....  
(podać rodzaj zagrożenia)  
dla .....

**POWTARZAM**

**UWAGA! UWAGA!**

Ogłaszam alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu  
środowiska w związku z .....  
(podać rodzaj zagrożenia)  
dla .....

**POWTARZAM**

**UWAGA! UWAGA!**

Ogłaszam alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu  
środowiska w związku z .....  
(podać rodzaj zagrożenia)  
dla .....



**Komunikat Wojewody,  
Starosty, Prezydenta, Burmistrza, Wójta**

**UWAGA! UWAGA!**

Ogłaszam alarm o skażeniach  
w związku z .....  
*(podać rodzaj zagrożenia)*  
dla .....

**POWTARZAM**

**UWAGA! UWAGA!**

Ogłaszam alarm o skażeniach  
w związku z .....  
*(podać rodzaj zagrożenia)*  
dla .....

**POWTARZAM**

**UWAGA! UWAGA!**

Ogłaszam alarm o skażeniach  
w związku z .....  
*(podać rodzaj zagrożenia)*  
dla .....

