

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ NA WYPADEK RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ

HURAGAN (SILNE WIATRY)

POŻARY

UWOLNIENIE NIEBEZPIECZNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH

UPAŁY

GRADOBICIE

ŚNIEŻYCE (INTENSYWNE OPADY ŚNIEGU)

KATASTROFY BUDOWLANE

SKAŻENIA PROMIENIOTWÓRCZE

ALARM O SKAŻENIACH

ALARM O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH

HURAGAN (SILNE WIATRY)

Występowanie huraganów (silnych wiatrów) powodowane jest najczęściej, szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie: wiosennym i jesiennym.

Przed wystąpieniem huraganu (silnych wiatrów):

- a) Upewnij się, czy wszyscy członkowie twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu, oraz naucz ich jak wyłączać gaz, elektryczność i wodę.
- b) 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)
- c) Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną, oraz które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia.

Podczas huraganu (silnych wiatrów):

- a) Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego (Radio... ..MHz lub ...MHz) – albo program miejski, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.
- b) Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
 - zamknij okna, zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
 - usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodnim,
 - uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogły by 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 trakcji elektrycznych.
- c) Wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.
- d) Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od szklanych okien, sufitów i drzwi.
- e) Znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan nie przejdzie.
- f) Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp.


Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:

- wyrusz tak szybko jak 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 huraganie :

- a) udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom,
- b) unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych,
- c) ostrożnie wkraczaj do swego domu,
- d) sprawdź instalację (gazową, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu.

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj:

- służby dyżurne Straży Pożarnej  **998**, Policji  **997** lub Centrum Powiadamiania Ratunkowego  **112**
- pogotowie energetyczne  **991** , gazowe  **992**, inne.



POŻARY

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:

- a) 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 .
 - b) Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:
 - nigdy nie „watuj korków” (automatyczny bezpieczniki kosztuje kilka złotych!!!)
 - włączając kilka urządzeń do jednego gniazdka przeciążasz instalację elektryczną,
 - używaj rozgałęźników z bezpiecznikami,
 - utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.
 - c) Przetrzyj w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp. (przetrzyj bombę, której wystarczy już tylko zapalnik !!!)
 - d) 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.
 - e) 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  998 lub Centrum Powiadamiania Ratunkowego  112 oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze.**

W razie pożaru :

Jeśli zauważyłeś pożar to:

- a) Masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze.
- b) 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.
- c) Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą – mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne.
- d) **Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować, wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy.**
- e) 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 możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białym obrusem, prześcieradłem:
 - jeśli musisz wyjść przez pomieszczenie zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudnozapalnym i przemieszczaj się tuż przy podłodze – dym i gorące powietrze unosi go do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne. Bądź przygotowany ! Dym drażni oczy.
- f) **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.**

Po pożarze :

- a) Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:
 - 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,
 - jeśli został włączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku – to w razie ponownego jego włączenia, wezwij **upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą.**
 - zachowa) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy.
- b) Jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą , że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom:
 - o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i postanowione mienie pod ochronę,
 - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię).
- c) Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy twoje mieszkanie, twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru.
- d) 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.
- e) 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 temp. wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie się zawartości.

UWOLNIENIE NIEBEZPIECZNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH

Najczęstszą przyczyną 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 w następujący sposób: np. benzyny – paliwa silnikowe.

| | |
|------|-------------------------------------|
| 33 | - nr rozpoznawczy niebezpieczeństwa |
| 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,
 - 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, 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 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, wentylację, drzwi-oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulon 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 mogą ulec skażeniu.

UPAŁY

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzonym 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.

Oparzenia słoneczne

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, 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.

Przegrzanie

Objawy: 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 !

- a) Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- b) 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.
- c) Oszczędzaj elektryczność . W okresie dużych upałów, ludzie mają tendencję do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- d) Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- e) Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- f) Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.

- g) Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- h) 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.
- i) Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem.
- j) Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- k) 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.
- l) Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe – przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Podczas suszy

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

GRADOBICIE





Najczęstszą przyczyną 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 okno, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodnim,
 - pozostań 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 uzyskania ewentualnych komunikatów.

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj Straż Pożarną  998, Pogotowie Ratunkowe  999 lub Centrum Powiadamiania Ratunkowego  112 ,a w przypadku zerwania linii energetycznych pogotowie energetyczne  991

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 gradobicie, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

ŚNIEŻYCE (INTENSYWNE OPADY ŚNIEGU)

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 bladość palców rąk i 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 natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij powolne ogrzewanie torsu tej osoby. Zdejmij przemarzniałe 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 odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (**nie gorące!**) okłady.

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!

- a) W czasie opadów pozostań w domu.
- b) 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.
- c) Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, 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:

- a) Sprawdź następujące elementy twojego samochodu:
 - akumulator,
 - płyn chłodzący,
 - wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
 - układ zapłonowy,
 - termostat,
 - oświetlenie pojazdu,
 - światła awaryjne,
 - układ wydechowy,

- układ ogrzewania,
 - hamulce,
 - odmrażacz,
 - poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).
- b) 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.
- c) Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzia do usuwania śniegu.
- d) Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- e) Starannie planuj długie podróże.
- f) Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
- g) Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- h) W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
- i) Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- j) Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
- k) 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,
 - jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

Jeśli utknąłeś w drodze :

- a) Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m.
- b) Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, żeby widoczna była dla ratowników.
- c) Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
- d) Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.
- e) **Zachowaj ostrożność uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna.**
- f) Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
- g) Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj 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.
- h) Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie.
- i) 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.

KATASTROFY BUDOWLANE

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- ◆ wybuchami gazu,
- ◆ obsunięciem stropów lub nadwerżeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków,
- ◆ stąpnięciami.

Opuszczając 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, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.) .
- Jeśli posiadasz informacje pomocne 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  **998**, Policję  **997**, Pogotowie Ratunkowe  **999** lub Centrum Powiadamiania Ratunkowego  **112**

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 oddziaływania promieniowania na twoje ciało: odległość, osłona oraz czas.

Odległość. Im większa 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 między 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

- a) 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.
- b) Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu.
- c) Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia.
- d) 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).
- e) 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.

- f) Jeśli prowadzisz samodzielnie gospodarstwo rolne, zastanów się nad zabezpieczeniem paszy dla zwierząt hodowlanych, ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń dla nich.





W czasie zagrożenia radiacyjnego :

- a) 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.
- b) 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.
- c) 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.
- d) 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.
- e) 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) zasady piwnicowe i kominowe,
 - 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.
- f) Ukryj inwentarz i nakarm go w przechowanej w zamknięciu paszą.
- g) Nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej.
- h) Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub w lodówce:
- nie zabezpieczoną żywność, przed schowaniem dokładnie opłucz,
 - zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł.
- i) Dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego :

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

ALARM O SKAŻENIACH

| Sposób ogłaszania alarmu | | Sposób odwoływania alarmu | |
|--|---|--|---|
| za pomocą syreny | przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TV i telewizji kablowej | za pomocą syreny | przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TV i telewizji kablowej |
| <p>Dźwięki trwające 10 sekund powtarzane przez 3 minuty czas trwania przerwy między dźwiękami powinien wynosić 25-30 sekund</p>  | <p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna :</p> <p style="text-align: center;">UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm o skażeniach (podać rodzaj skażeń) dla</p>  | <p>Dźwięk ciągły trwający 3 min</p>  | <p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna :</p> <p style="text-align: center;">UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o skażeniach (podać rodzaj skażeń) dla</p>  |

Zasady postępowania po ogłoszeniu:

- włącz odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwość kanału stacji lokalnej;
- postępuj, zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach;
- wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą;
- w zależności od rodzaju skażenia postępuj jak w przypadku **UWOLNIENIE NIEBEZPIECZNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH** lub **SKAŻENIA PROMIENIOTWÓRCZE**

Jeżeli jesteś w miejscu, gdzie nastąpiła awaria:

- wykonuj polecenia organów służb ratowniczych, porządkowych i obrony cywilnej.

Jeśli jesteś w mieszkaniu:

- uszczelnij okna pomieszczenia, w którym się znajdujesz mokrą tkaniną;
- przygotuj wilgotne tampony na usta i nos do ochrony dróg oddechowych (najlepiej nawilżyć je wodnym roztworem sody oczyszczonej);
- nie opuszczaj mieszkania do czasu przybycia służb ratowniczych.

Komunikat Wojewody, Starosty, Burmistrza – Wójta

UWAGA! UWAGA!

Ogłaszam alarm o skażeniach w związku z
(podać rodzaj skażenia)

dla

POWTARZAM

UWAGA! UWAGA!

Ogłaszam alarm o skażeniach w związku z
(podać rodzaj skażenia)

dla

POWTARZAM

UWAGA! UWAGA!

Ogłaszam alarm o skażeniach w związku z
(podać rodzaj skażenia)

dla

ALARM O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA NATURALNEGO

| Sposób ogłaszania alarmu | | Sposób odwoływania alarmu | |
|---|--|---|---|
| za pomocą syreny | przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TV i telewizji kablowej | za pomocą syreny | przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TV i telewizji kablowej |
| Dźwięk ciągły trwający 3 min  | Powtarzany trzykrotnie komunikat informujący o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców  | Dźwięk ciągły trwający 3 min  | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna : UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o klęskach (podać rodzaj) dla |

- Postępuj, zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach;
- Wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą.

Komunikat Wojewody, Starosty, Burmistrza – Wójta

UWAGA! UWAGA!

Ogłaszam alarm o zagrożeniu w związku z
(podać rodzaj zagrożenia)

dla

W związku z tym należy :
(podać zasady postępowania w związku z zagrożeniem)

POWTARZAM

Ogłaszam alarm o zagrożeniu w związku z
(podać rodzaj zagrożenia)

dla

W związku z tym należy :
(podać zasady postępowania w związku z zagrożeniem)

POWTARZAM

Ogłaszam alarm o zagrożeniu w związku z
(podać rodzaj zagrożenia)

dla

W związku z tym należy :
(podać zasady postępowania w związku z zagrożeniem)

Zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu podają szczegółowe komunikaty opracowane dla poszczególnych rodzajów zagrożeń i sytuacji