



URZĄD GMINY NĘDZA

**GMINNE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO
I OCHRONY LUDNOŚCI**



ZASADY POSTĘPOWANIA I ZACHOWANIA SIĘ OBYWATELI NA WYPADEK RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ W TYM O CHARAKTERZE MASOWY

***NĘDZA
2009***



Szanowny Czytelniku

Niebezpieczeństwo jest nam na ogół znane tylko z przekazów telewizyjnych lub relacji prasowych — nie towarzyszy nam, na co dzień. Pojawia się jednak niespodziewanie, zaskakując swoją grozą i rozmiarami.

W tych dramatycznych chwilach zazwyczaj dopiero wówczas uświadamiamy sobie, jak ważne jest wcześniejsze, indywidualne przygotowanie się na wypadek katastrofy lub klęski żywiołowej. Najczęściej właśnie stan tych przygotowań decyduje o rozmiarach tej klęski; im lepiej społeczeństwo jest przygotowane na nadejście potencjalnego niebezpieczeństwa, tym jego skutki mogą być mniejsze, a sam żywioł łatwiejszy do opanowania.

Jestem przekonany, że niniejszy poradnik, zawierający praktyczne wskazówki, jak zabezpieczyć się przed ewentualnym kataklizmem oraz jak postępować w trakcie i po jego wystąpieniu, pomoże Państwu uniknąć w sytuacji zagrożenia — dramatycznych sytuacji wynikających z niewiedzy.

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 ich wystąpienia.

Życzę wszystkim Czytelnikom, aby nigdy nie nastąpiły okoliczność by treść tego poradnika musiałaby być przydatna w praktyce.

Z wyrazami poważania

Gł. specjalista ds.:

Obronnych
Zarządzania Kryzysowego
Obrony Cywilnej
Koordynator programów kryzysowych

Jan Czech



SPIS TREŚCI

strona

Wstęp

3

I. Postanowienia ogólne.

- | | |
|---|---|
| 1. Powiadamianie i alarmowanie obywateli, odwoływanie alarmów. | 3 |
| 2. Przygotowanie środków niezbędnych do przeżycia jest jednym z warunków koniecznych przetrwania. | 4 |
| 3. Podstawowe zasady zachowania się obywateli w sytuacjach zagrożeń. | 4 |

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

- | | |
|---------------------------|----|
| 1. Pożary lasów | 5 |
| 2. Powodzie i zatopienia. | 6 |
| 3. Wichury. | 9 |
| 4. Śnieżyce. | 11 |
| 5. Gradobicie. | 14 |
| 6. Upały. | 15 |

III. Katastrofy techniczne.

- | | |
|---|----|
| 1. Awarie elektrowni atomowych (skażenie promieniotwórcze). | 17 |
| 2. Katastrofy kolejowe. | 19 |
| 3. Katastrofy drogowe. | 20 |
| 4. Uwolnienie niebezpiecznych środków chemicznych. | 21 |
| 5. Pożary w miejscowościach. | 22 |
| 6. Katastrofy budowlane. | 26 |



IV. Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne.	
1. Epidemie.	28
V. Zasady zachowania się przedstawicieli mediów w miejscu katastrofy i w czasie prowadzenia działań ratowniczych.	29
VI. Krótki poradnik obywatela.	30
Alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska	32
Alarm o skażeniach	33
Komunikat w sprawie ewakuacji	34
Komunikat w sprawie alarmu o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska	35
Komunikat w sprawie alarmu o skażeniach	36
Powszechnie wiadomo, że w czasie możliwe jest wystąpienie szeregu poważnych zagrożeń, których ofiarami może być lokalna społeczność .	
Skala zagrożeń i ich rodzaj może być bardzo różnorodny.	

Do najbardziej prawdopodobnych i możliwych na terenie województwa śląskiego 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.



I. Postanowienia ogólne.

1. 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.

2. PRZYGOTOWANIE ŚRODKÓW NIEZBĘDNYCH DO PRZEŻYCIA JEST JEDNYM Z WARUNKÓW KONIECZNYCH DO 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.



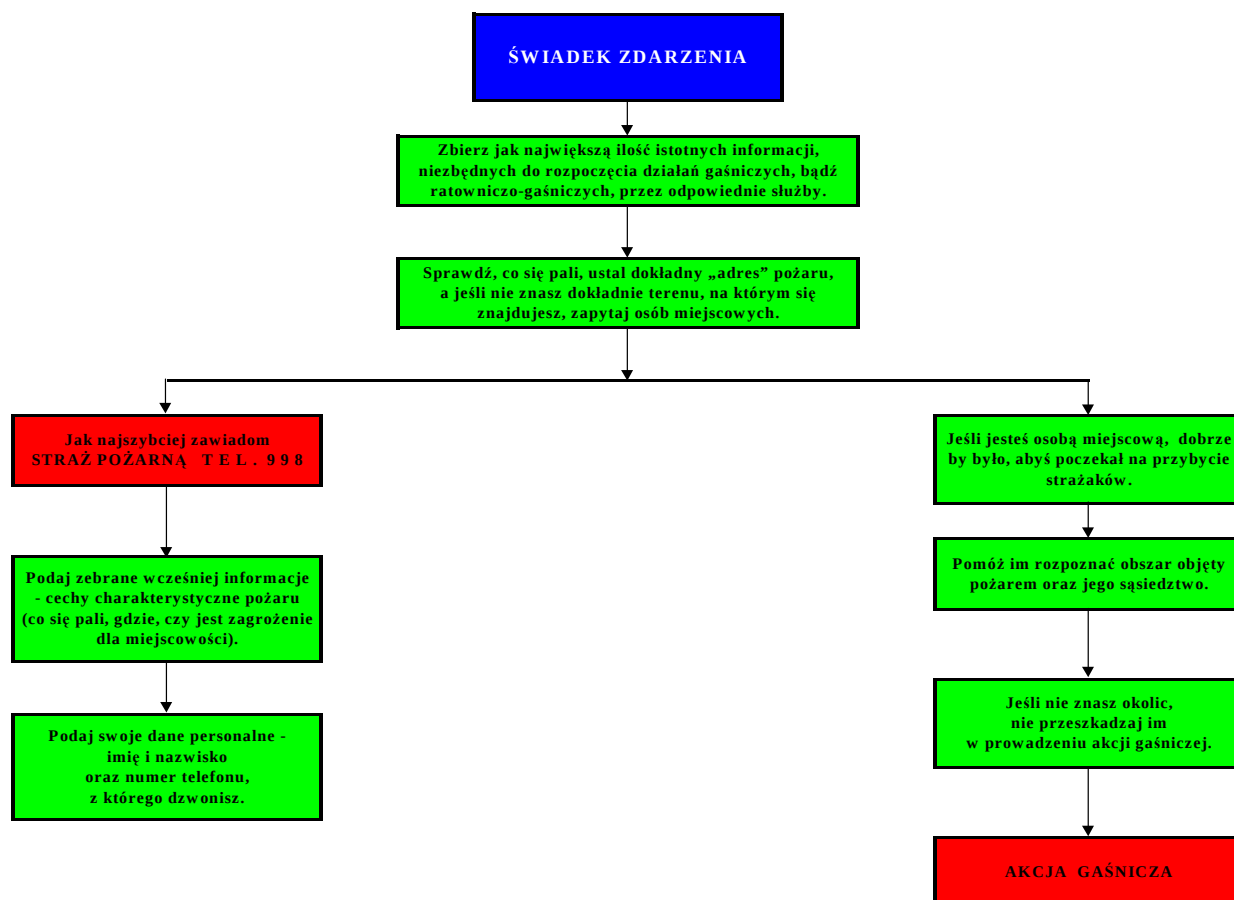
3. PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ OBYWATELI W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ.



Do uniwersalnych zasad zachowania się obywateli w sytuacjach zagrożeń, ułatwiających adaptację do trudnych warunków należą:

- 👉 szybkie działanie, ale bez paniki;
- 👉 ciągłe 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;
- 👉 odłączenie źródeł i odbiorników prądu i gazu oraz zabezpieczenie mienia.

Schemat działania





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

1. POŻARY LASÓW.



2. POWODZIE I ZATOPIENIA.



Raciborszczyzna jest regionem zagrożonym powodzią.

W ostatnim dwudziestolecu największe spustoszenia żywioł ten spowodował w latach 1985 i 1997.

Rozmiar strat mógłby być mniejszy, gdyby mieszkańcy byli zapoznani o sposobie walki z żywiołem i sposobach ograniczania jego skutków.

POWÓDŹ

najczęściej spodziewana jest w okresie jesienno-zimowym oraz zimowo-wiosenny z powodu długotrwałych, bądź intensywnych opadów deszczu albo z powodu szybkiego topnienia śniegów

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 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, 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 Vanessa 100,3 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 (ciagnika), 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.
- Sprawdź, 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



Vanessa100,3 MHz) 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 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 trakcji 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 trakcjami 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:**

**służby 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 błądź 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 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.** Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (niegorące) 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 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 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.



Po gradobiciu

- 👤 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. UPAŁY.



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 nagrzaniami.
- 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.**



III. 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 stocznich.

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.

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 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;

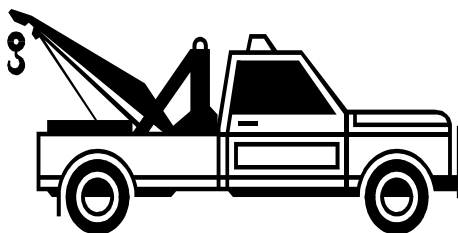


- stosowanie się do poleceń służb ratunkowych;
- niezbliżanie się do miejsca katastrofy, nieblokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, jak najszybsze oddalenie się;
- ostrzeganie innych przypadkowych świadków zdarzenia.

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:

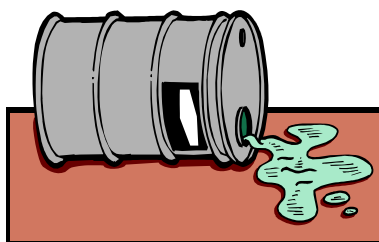
- ♦ awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych;
- ♦ wypadki cystern kolejowych oraz auto-cystern;
- ♦ rozszczelnienia rurociągów przemysłowych;
- ♦ katastrofy morskich tankowców i chemikaliowców.

➡ 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.



- Chronić 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 przemij 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.
- Przechowywując 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.

pomaga i ratuje
998

- ➡ **Zapisz i zapamiętaj numer telefonu do straży pożarnej oraz naucz dzieci, jak informować przez telefon o pożarze.**



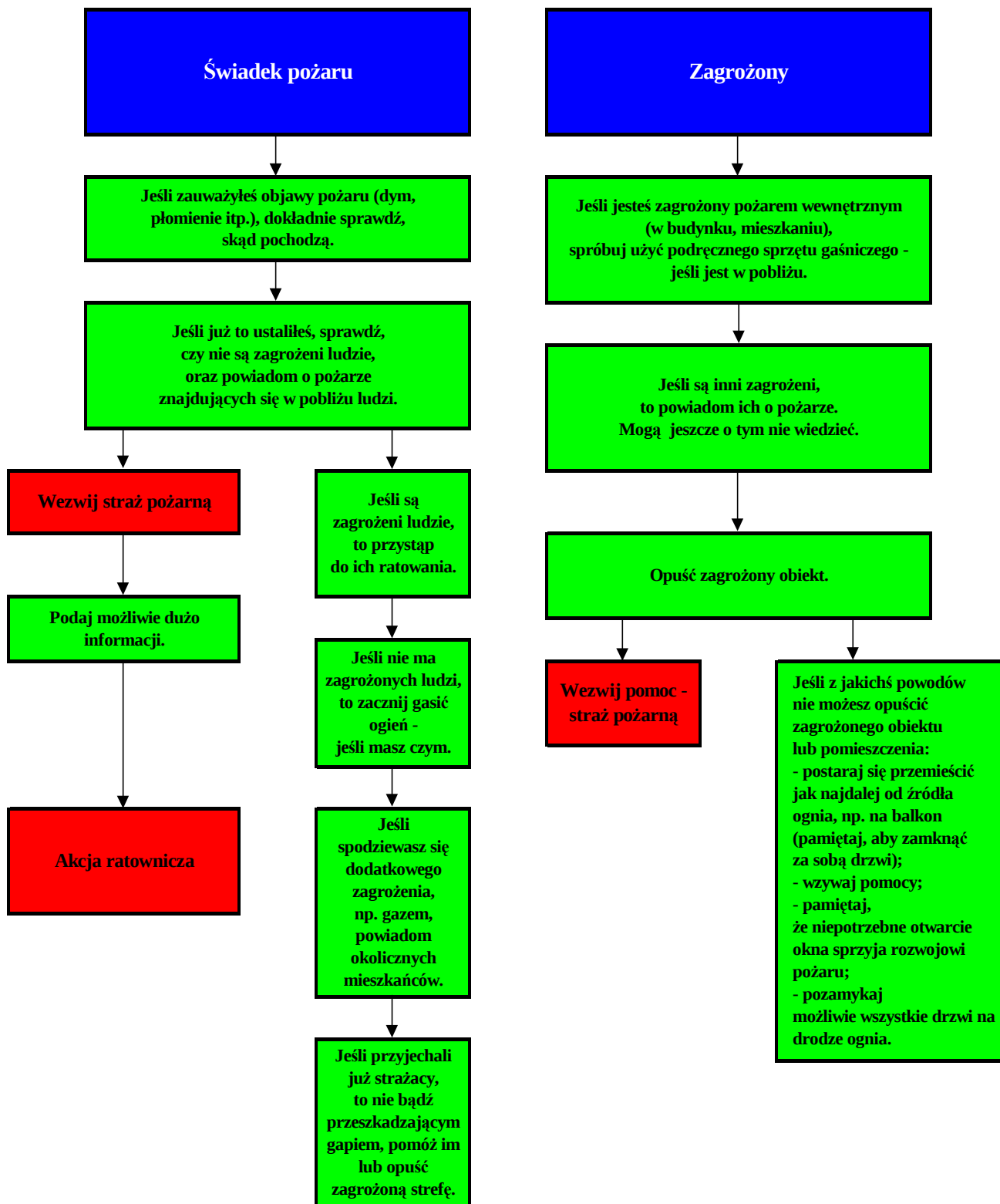
■ W razie pożaru

- 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





Po pożarze



● 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;
- ✓ 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.



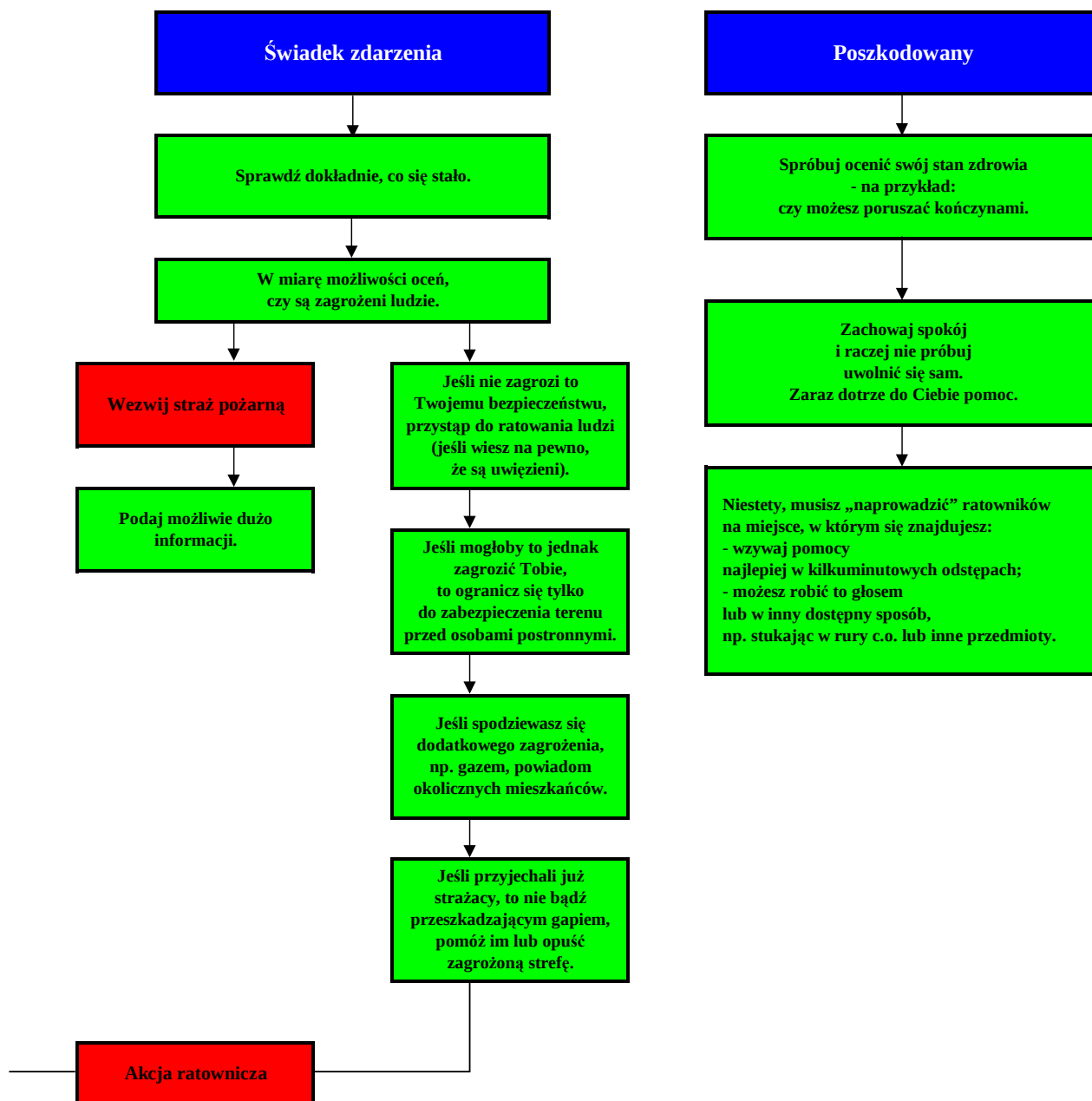
Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

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



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

Schemat działania



Opuszczając dom (mieszkanie):

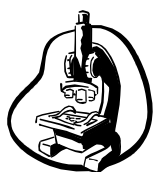
- ✓ wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną;
- ✓ zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze. Zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi, zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy klatki schodowej;
- ✓ o ile nie możesz opuścić 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)**, nawołuj 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.**

IV. Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne.

1. EPIDEMIE.



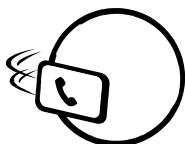
- W celu uniknięcia skutków zagrożeń epidemiologicznych wynikających z różnych przyczyn obywatel powinien:
 - ✓ przestrzegać podstawowych zasad higieny;
 - ✓ nie spożywać żywności z niepewnych źródeł;
 - ✓ unikać kontaktu z chorymi na choroby zakaźne;
 - ✓ w razie wątpliwości zgłosić się do lekarza;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



W powiecie raciborskim, w związku z dużym zagrożeniem powodzią, możliwe jest wystąpienie ognisk epidemiologicznych będących jej efektem.

- 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).

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



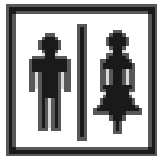
Środki masowego przekazu spełniają bardzo ważną rolę w informowaniu i ostrzeganiu obywateli o mogących wystąpić i istniejących zagrożeniach. Decydują one w dużej mierze o minimalizacji skutków zagrożeń.

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.



Powodzie, 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 spowodowana 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 zamieszkające w rejonach zagrożeń 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 zawnazu 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, słodyczne, 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 lekarstw 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.



UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA

Sposoby ogłaszania alarmów		Sposoby odwoływania alarmów	
za pomocą syren	przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i telewizji kablowej	za pomocą syren	przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i telewizji kablowej
	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców 		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowa: UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o klęskach dla

Opracowano na podstawie: Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 16 października 2006r w sprawie systemów wykrywania skażeń i właściwości organów w tych sprawach (Dz.U. z 2006r. Nr . 191 , poz. 1415.)

Zasady postępowania po ogłoszeniu:

- włącz odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwości kanału stacji lokalnej;
- postępuj zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach;
- wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą.



UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Sposoby ogłaszania alarmów		Sposoby odwoływania alarmów	
za pomocą syren	przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i telewizji kablowej	za pomocą syren	przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i telewizji kablowej
	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Osoby znajdujące się na terenie Około godz..... min..... może nastąpić skażenie..... (podać rodzaj skażenia) w kierunku.....(podać kierunek) 		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowa: UWAGA! UWAGA! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (rodzaj skażenia) dla.....  
	Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej 		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowa: UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o klęskach dla

Zasady postępowania po ogłoszeniu:

- włącz odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwości kanału stacji lokalnej;
- postępuj zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach;
- wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą.

Jeżeli jesteś w miejscu, gdzie nastąpiła awaria:

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



Jeżeli 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

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, 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, 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



Poradnik Bezpieczna Podróż

Bezpieczeństwo osobiste

Bezpieczna podróż samochodem

Bezpieczna podróż autokarem

Bezpieczna podróż pociągiem

Bezpieczna podróż samolotem

Materiał "Bezpieczna podróż" to zbiór praktycznych porad i wskazówek, które mogą okazać się pomocne przy

planowaniu wyjazdów Np. na święta lub wakacje.

Niektóre z przedstawionych uwag wydadzą się Państwu oczywiste, jednak przed podróżą, w pośpiechu, często

zapomina się o tych najprostszych i najważniejszych zasadach bezpieczeństwa.

Przygotowując się do podróży samochodem, pociągiem czy samolotem, a także przed wyjazdem zagranicznym, warto

zapoznać się z zamieszczonymi materiałami i zastosować się do umieszczonych w nich wskazówek.

Dzięki temu podróż będzie przebiegać bez przykrych niespodzianek, a Państwo i Państwa bliscy będą czuć się bezpieczniej.

Bezpieczeństwo osobiste

Bezpieczeństwo osobiste

Bezpieczna podróż samochodem

Bezpieczna podróż autokarem

Bezpieczna podróż pociągiem

Bezpieczna podróż samolotem

Bezpieczeństwo osobiste

BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE Jak unikać zagrożeń?



Bądź czujny jadąc w środkach komunikacji publicznej, zwłaszcza, gdy jest tłok - wtedy łatwo możesz stać się ofiarą złodziei kieszonkowych.

Wracając wieczorem unikaj niebezpiecznych, źle oświetlonych skrótów (parki, podwórka, ogródki działkowe itp.), bocznych uliczek, miejsc znanych Ci jako niebezpieczne.

Wracając taxi poproś kierowcę, aby podjechał jak najbliżej klatki schodowej i poczekał aż wejdiesz do budynku.

Wchodząc na klatkę schodową miej przygotowane klucze tak, aby nie szukać ich w torbie przed wejściem do mieszkania.

Chcąc wypłacić lub wymienić pieniądze w banku, w kantorze lub z bankomatu wybierz porę dnia, gdy jest jeszcze jasno, a na ulicach jest dużo ludzi.

Nie wymieniaj waluty u osób oferujących takie usługi na ulicy.

Przed pobraniem pieniędzy zwróć uwagę czy ktoś Cię nie obserwuje - jeżeli zauważysz coś niepokojącego poproś o pomoc pracownika ochrony.

Po odebraniu większej kwoty pieniędzy, podziel ją na 2 - 3 części i schowaj najlepiej do wewnętrznych kieszeni marynarki, żakietu, kurtki itp. - nie trzymaj całej kwoty w jednym miejscu.

Mając przy sobie większą kwotę pieniędzy staraj się jak najszybciej dotrzeć do miejsca docelowego.

Zwróć uwagę czy ktoś za Tobą nie idzie - gdy coś Cię zaniepokoi zwróć się o pomoc do policjanta lub strażnika miejskiego.

Nie afiszuj się swoim stanem posiadania (Np.: bogactwem, ubiorem, biżuterią itp.). Bądź ostrożny w zawieraniu przygodnych znajomości.

W razie agresji napastnika postaraj się zachować spokój, nie wpadaj w panikę, sposób obrony dostosuj do Twoich możliwości i sytuacji, w której się znajdujesz.

Pamiętaj! W razie niebezpieczeństwa jak najszybciej opuść zagrożone miejsce, a o zaistniałej sytuacji zawiadom najbliższą jednostkę Policji.

Bezpieczna podróż samochodem

Bezpieczeństwo osobiste

Bezpieczna podróż samochodem

Bezpieczna podróż autokarem

Bezpieczna podróż pociągiem



Bezpieczna podróż samolotem

Bezpieczna podróż samochodem

BEZPIECZNA PODRÓŻ SAMOCHODEM Wybierającym się w podróż samochodem

powinieneś:

Sprawdzić posiadanie obowiązkowego ubezpieczenia OC, w przypadku podróży zagranicznej także "Zielonej Karty".

Sprawdzić wcześniej stan techniczny pojazdu (dostosowanie opon do pory roku, wyposażenie pojazdu w apteczkę pierwszej pomocy i gaśnicę).

Pamiętać o zapinaniu pasów bezpieczeństwa.

Zabrać w podróż w okresie zimowym łańcuchy do kół, łopaty, latarki, świece oraz koce i telefony komórkowe. Pamiętaj, że samochody zarejestrowane jako osobowo-ciężarowe są odprawiane tylko w takich przejściach granicznych, w których oprócz innych form ruchu granicznego dopuszczony jest ruch towarowy. Pojazdy tego typu nie mogą przekraczać granicy państwowej w przejściach przewidzianych wyłącznie dla ruchu osobowego (decyduje zapis w dowodzie rejestracyjnym pojazdu). Nie trzeba jednak stać w kolejce razem z pojazdami TIR o ile nie przewozi się towarów. Samochód osobowo-ciężarowy wiozący jedynie osoby i ich bagaże bez problemu zostanie odprawiony na pasie odpraw osobowych.

Jak unikać zagrożeń?

Dbaj o stan techniczny swojego pojazdu. Dokonuj okresowych przeglądów oraz reaguj natychmiast na sygnały o nieprawidłowym funkcjonowaniu pojazdu - zwłaszcza podzespołów odpowiedzialnych za bezpieczeństwo jazdy.

W czasie przygotowań do podróży zaplanuj trasę i czas przejazdu. Upewnij się, że samochód jest sprawny technicznie (ogumienie, oświetlenie) i odpowiednio wyposażony (gaśnica poddawana kontroli sprawności, co najmniej raz w roku, apteczka, trójkąt ostrzegawczy); dobrze, jeśli masz nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa.

Wybieraj drogi główne, a unikaj, jeżeli jest to możliwe dróg bocznych, słabo lub w ogóle Ci nieznanych.

Staraj się planować przejazd w godzinach dziennych, tylko wtedy, gdy musisz wybierać się w podróż w godzinach nocnych. W nocy jest zła widoczność, jesteś zmęczony, a przez to podróż jest mniej bezpieczna.

Zaplanuj miejsca, gdzie zatrzymasz się, aby odpocząć. Najlepiej zatrzymuj się w miejscach uczęszczanych, gdzie są zorganizowane specjalne miejsca parkingowe. Może to być Np. stacja benzynowa lub parking strzeżony.



Opuszczając samochód weź ze sobą kluczyki oraz dokumenty pojazdu. Zawsze włączaj system alarmowy.

Nie zostawiaj w samochodzie na widocznym miejscu wartościowych przedmiotów, które mogą być przyczyną włamania do pojazdu. Cenne przedmioty chowaj do bagażnika.

Nie zabieraj przygodnych pasażerów, zwłaszcza poza obszarem zabudowanym.

W czasie jazdy zamykaj pojazd od wewnątrz.

Jeżeli zauważysz, że systemy zabezpieczenia pojazdu nie działają prawidłowo udaj się niezwłocznie do serwisu w celu sprawdzenia i ewentualnie naprawienia systemu.

Najbezpieczniejszym miejscem do parkowania pojazdu jest garaż lub parking strzeżony. Jeżeli pojazd parkujesz w innym miejscu - to staraj się by było ono dobrze oświetlone, niezaskłonięte zaroślami lub zabudowaniami.

Jeżeli jadąc samochodem zauważysz coś niepokojącego zatrzymaj się przy radiowozie policyjnym lub udaj się do najbliższej jednostki Policji. W razie wypadku:

wyjmij kluczyki ze stacyjki,

odłącz zasilanie elektryczne (odłączyć klemę od akumulatora),

unieruchom pojazd, zabezpiecz go przed zsunieniem,

zabezpiecz miejsce zdarzenia oraz osoby udzielające pomocy (włączyć światła awaryjne, w nocy światła mijania, w odpowiedniej odległości ustawić trójkąt ostrzegawczy),

wezwij służby ratownicze lub - gdy jest to niemożliwe ze względu na brak telefonu - zatrzymaj inny samochód,

udziel pomocy poszkodowanym - dobrze, jeśli możesz liczyć także na pomoc innych, jeśli natomiast jest to niemożliwe, nie trać czasu, zacznij działać sam - najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze minuty, ale pomoc im udzielona musi być fachowa,

w przypadku wycucia zapachu benzyny natychmiast opuść miejsce zdarzenia,

podczas gaszenia pożaru gaśnicą komory silnikowej, pamiętaj by maski nie otwierać, lecz jedynie uchylić - przy pełnym otwarciu możesz doprowadzić do wybuchu ognia i poparzenia. Gdy zauważysz pojazdy, które uległy wypadkowi:

zatrzymaj samochód, parkując w bezpiecznym miejscu, w bezpiecznej odległości,

weź ze swojego pojazdu apteczkę oraz gaśnicę,



weź ze swojego pojazdu narzędzia, którymi będziesz mógł zbić szybę lub otworzyć drzwi,

weź nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa lub inne ostre narzędzie, które może go zastąpić (syczoryk, nóż myśliwski itp.),

oceń, czy uszkodzony pojazd nie ulegnie niekontrolowanemu, niebezpiecznemu ruchowi lub przemieszczeniu,

sprawdź czy z pojazdu (-ów) nie wycieka paliwo lub nie ulatnia się gaz,

spróbuj zatrzymać inne pojazdy, gdy możesz nie być skuteczny w działaniu. Jeżeli nie możesz

liczyć na pomoc innych,

nie trać czasu - działaj sam.

Jeżeli jesteś przy pojeździe (pojazdach), który uległ wypadkowi:

sprawdź, które drzwi można otworzyć - ułatwi to kontakt z uszkodzonymi,

jeżeli drzwi nie dają się otworzyć zbij szybę, ale w taki sposób, aby nie powodować dodatkowych urazów u rannych,

podczas zbijania szyby pamiętaj, że szkło hartowane (najczęściej szyby boczne) rozpada się na małe ostre kawałki, natomiast szyby klejone (zawsze szyba przednia i w większości przypadków tylna) pękają, ale pozostają zwykle w jednym elemencie,

po dostaniu się do środka pojazdu, wyjmij kluczyki ze stacyjki, ale pozostaw je w samochodzie, najlepiej przy przedniej szybie,

oceń czy dalsze czynności ratownicze na pewno nie zagrażają twojemu zdrowiu i życiu,

w przypadku, gdy samochód stanie w płomieniach, użyj dostępnej Ci gaśnicy samochodowej,

w razie potrzeby, najskuteczniejsze działania przed medyczne wykonasz z dala od uszkodzonych pojazdów, ewakuując uszkodzonych. Nie rób tego jednak, jeżeli nie umiesz zrobić tego prawidłowo, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć uszkodzonego.

Pamiętaj, aby wszystkie czynności - wykonywać z rozwagą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do

czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze.

Pamiętaj, że i Ty również możesz się znaleźć w podobnej sytuacji.



Bezpieczna podróż autokarem

Bezpieczeństwo osobiste

Bezpieczna podróż samochodem

Bezpieczna podróż autokarem

Bezpieczna podróż pociągiem

Bezpieczna podróż samolotem

BEZPIECZNA PODROŻ AUTOKAREM

Jak unikać zagrożeń w podróży?

Przed wyjazdem oceń sprawność psychofizyczną kierowcy oraz stan techniczny autobusu, (Np.: opon).

W przypadku, gdy wyruszasz w dłuższą trasę upewnij się czy kierowca ma zmiennika.

Jeżeli zauważysz, że kierowca popełnił wykroczenie drogowe zwróć mu uwagę i przypomnij kierującemu o potrzebie bezwzględnego przestrzegania przepisów ruchu drogowego, (Np.: ograniczenie prędkości, obowiązkowe przerwy w podróży na odpoczynki itp.).

W trakcie przerw w podróży i postojów unikaj znacznego oddalania się od autokaru.

Zachowaj szczególną ostrożność na dworcach autobusowych, gdzie zazwyczaj występuje duży tłok. Łatwo możesz stać się ofiarą złodziei kieszonkowych.

W czasie podróży staraj się nie pozostawiać bagażu bez opieki - zwłaszcza torebek i neseserów.

Torebki, podręczne plecaki staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknięciem do siebie.

W podróży miej przy sobie tylko niezbędną kwotę pieniędzy.



Jeżeli masz przy sobie większą kwotę pieniędzy nie trzymaj jej w jednym miejscu. Zmniejsza to ryzyko ewentualnej utraty całej kwoty. Dotyczy to również cennych przedmiotów, czeków podróżnych i dokumentów.

Staraj się nie spać w podróży.

Nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób. Nie trać kontaktu z otoczeniem - przestępcy mogą to wykorzystać.

Bądź nieufny w stosunku do nieznanymi Ci osób. Zwłaszcza, gdy podróżujesz sam. Nie zawieraj lepiej przygodnych znajomości.

Zachowaj ostrożność w stosunku do szczególnie atrakcyjnych propozycji współpracy, korzystnych ofert handlowych, kupna atrakcyjnych towarów po niskich cenach itp.

Jeżeli zostaną Ci skradzione dokumenty, karty płatnicze, bagaż lub inne przedmioty pamiętaj, aby jak najszybciej zgłosić ten fakt w najbliższej jednostki Policji.

Bezpieczna podróż pociągiem

Bezpieczeństwo osobiste

Bezpieczna podróż samochodem

Bezpieczna podróż autokarem

Bezpieczna podróż pociągiem

Bezpieczna podróż samolotem

Bezpieczna podróż pociągiem

BEZPIECZNA PODRÓŻ

POCIĄGIEM

Jak unikać zagrożeń w podróży?

Zachowaj szczególną ostrożność w miejscach, gdzie występuje duży tłok, Np.: na dworcach kolejowych, na przystankach i w środkach komunikacji publicznej itp.

Bądź szczególnie ostrożny przy wsiadaniu i wysiadaniu z zatłoczonego pociągu.

W czasie podróży staraj się nie pozostawiać bagażu bez opieki - zwłaszcza torebek i neseserów.



Zwracaj baczna uwagę na podręczny bagaż podróżny w szczególności podczas podróży nocą.

Torebki, podręczne plecaki staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknięciem do siebie.

W podróży miej przy sobie tylko niezbędną kwotę pieniędzy.

Jeżeli masz przy sobie większą kwotę pieniędzy nie trzymaj jej w jednym miejscu. Zmniejsza to ryzyko ewentualnej utraty całej kwoty.

Podróżując koleją unikaj pustych przedziałów. Staraj się nie spać w trakcie podróży.

Unikaj nocnych podróży zwłaszcza w pustych wagonach i przedziałach.

Cenne przedmioty, pieniądze, czeki podróżne, dokumenty w czasie podróży staraj się mieć przy sobie.

Nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób. Nie trać kontaktu z otoczeniem przestępcy mogą to wykorzystać.

Bądź nieufny w stosunku do nieznanych Ci osób, nie zawieraj przygodnych znajomości w podróży.

Zachowaj szczególną ostrożność w stosunku do szczególnie atrakcyjnych propozycji współpracy, korzystnych ofert handlowych, kupna atrakcyjnych towarów po niskich cenach itp.

Należy pamiętać, że papierosy można palić tylko w miejscach do tego wyznaczonych; zwracać uwagę na dokładne gaszenie niedopałków.

Poinformuj obsługę pociągu o zaobserwowanych podejrzanach zachowujących się osobach. Jeżeli zostaną Ci skradzione dokumenty, karty płatnicze, bagaż lub inne przedmioty pamiętaj, aby jak najszybciej zgłosić ten fakt w najbliższej jednostki Policji.

W razie wypadku:

W razie wystąpienia pożaru - poinformuj o zdarzeniu pracowników kolei i służby ratownicze (o wypadku kolejowym należy poinformować bezzwłocznie, za pomocą wszelkich dostępnych środków),

udziel pierwszej pomocy poszkodowanym,

w razie wystąpienia takiej konieczności zatrzymaj pociąg hamulcem bezpieczeństwa,

jak najszybciej ewakuuj się z miejsca zagrożenia, jeśli to możliwe wyjdź z pociągu lub przejdź do przodu (rozwoj pożaru następuje od miejsca jego wystąpienia do końca pociągu),



przy wysiadaniu z pociągu uważaj na sąsiednie tory,
o ile to możliwe wysiadaj na tę stronę pociągu, gdzie nie ma torów,
w razie potrzeby i możliwości skorzystaj z gaśnicy będącej na wyposażeniu wagonu.

Bezpieczna podróż samolotem

Bezpieczeństwo osobiste

Bezpieczna podróż samochodem

Bezpieczna podróż autokarem

Bezpieczna podróż pociągiem

Bezpieczna podróż samolotem

BEZPIECZNA PODRÓŻ SAMOLOTEM

Jak unikać zagrożeń w podróży?

Zachowaj szczególną ostrożność w miejscach, gdzie występuje duży tłok, zwłaszcza na dworcach lotniczych czy też podczas dojazdu na lotnisko w środkach komunikacji publicznej itp. Bądź szczególnie ostrożny przy wsiadaniu i wysiadaniu z załoczonego autobusu czy pociągu.

W czasie podróży staraj się nie pozostawiać bagażu bez opieki - zwłaszcza torebek i neseserów.

Torebki, podręczne plecaki staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknijciem do siebie.

W podróży miej przy sobie tylko niezbędną kwotę pieniędzy.

Jeżeli masz przy sobie większą kwotę pieniędzy nie trzymaj jej w jednym miejscu. Zmniejsza to ryzyko ewentualnej utraty całej kwoty.

Cenne przedmioty, pieniądze, czeki podróżne, dokumenty przechowuj w "bezpiecznych" miejscach.

Nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób. Nie trać kontaktu z otoczeniem - przestępcy mogą to wykorzystać.

Bądź nieufny w stosunku do nieznanych Ci osób, nie zawieraj przygodnych znajomości w podróży.



Zachowaj szczególną ostrożność w stosunku do szczególnie atrakcyjnych propozycji współpracy, korzystnych ofert handlowych, kupna atrakcyjnych towarów po niskich cenach itp.

Jeżeli zostaną Ci skradzione dokumenty, karty płatnicze, bagaż; lub inne przedmioty pamiętaj, aby jak najszybciej zgłosić ten fakt w najbliższej jednostki Policji.

Sprawdź czy do bagażu nie zabrałeś niebezpiecznych przedmiotów lub substancji - o wykładnię tego pojęcia zawsze możesz zwrócić się jeszcze przed spakowaniem do przewoźnika.

Zgłoś się odpowiednio wcześniej (przynajmniej 1,5 godz. przed odlotem) do odprawy granicznej.

Zwracaj uwagę na pozostawione bez opieki w halach lotnisk bagaże i paczki oraz niezwłocznie informuj o takich faktach obsługę lotniska.

Nie dopuszczaj do zabierania przez dzieci na pokład samolotu zabawek typu sztuczne ognie, petardy.

Nie przyjmuj do przewozu paczek, bagaży innych osób.

Jeśli jesteś osobą palącą, pamiętaj, aby zarezerwować miejsce w samolocie w sekcji dla palących. Palenie papierosów w innym niż wyznaczone miejsce jest zabronione, dotyczy to również toalet (zwłaszcza podczas rejsów, w których obowiązuje zakaz palenia tytoniu) - w toaletach zainstalowane są automatyczne gaśnice i czujki dymu.

Dokładnie zapoznaj się z instrukcją bezpieczeństwa (umieszczona jest ona w kieszeni poprzedzającego fotelu) i uważnie wysłuchaj prezentowanych przez personel pokładowy zasad bezpiecznego zachowania i zasad postępowania na wypadek nagłego zdarzenia.

Zwróć uwagę na umiejscowienie wyjść awaryjnych.

W przypadku, gdy zauważysz jakiegokolwiek niepokojącego zjawiska, bezzwłocznie poinformuj o tym personel pokładowy.

W przypadku wystąpienia zagrożenia nie panikuj, lecz dokładnie wypełniaj polecenia stewardessy.

Wszelkie leżące luzem papiery, gazety, pisma powinny być wkładane do kieszeni poprzedzających foteli lub oddane stewardesie.

Bagaż podręczny powinien zostać umieszczony pod siedzeniem lub w specjalnie do tego przygotowanej górnej półce bagażowej (należy pamiętać, że podczas lotu powinna ona być zamknięta).



Pamiętaj, że na pokład samolotu nie można wносить ostrych przedmiotów Np. pilników do paznokci, nożyczek - zapakuj je wcześniej do walizki.
Należy pamiętać, że nad naszym bezpieczeństwem podczas lotu czuwa personel pokładowy przeszkolony na wypadek wystąpienia różnego rodzaju zagrożeń.
Dokładne wypełnianie jego poleceń jest gwarancją optymalnych zachowań w czasie zaistnienia ewentualnego zagrożenia.

Jak przygotować się na wypadek nagłego zdarzenia

Zdarzenia takie mogą wystąpić szybko i bez ostrzeżenia. Planowanie na wypadek jakiegokolwiek niebezpieczeństwa -w tym także katastrof technicznych i klęsk żywiołowych - wymaga rozważenia wszystkich możliwych scenariuszy. Jeśli będziesz mógł pozostać w domu, pamiętaj, że elektryczność, woda, ogrzewanie, usługi telekomunikacyjne i transportowe mogą funkcjonować z przerwami albo wręcz nie działać przez długi czas. Specjaliści sugerują, by zaopatrzyć się w odpowiednią ilość jedzenia, wody, lekarstw i innych niezbędnych artykułów, z których będzie mogła korzystać Twoja rodzina. W obliczu bardzo poważnych zagrożeń może dojść do ewakuacji Twojego domu lub całej społeczności lokalnej.

Gdyby kiedykolwiek doszło do takiej sytuacji pamiętajmy, aby posiadać plany ewakuacji i przygotowane rzeczy pierwszej potrzeby, które możemy szybko ze sobą zabrać:
Plan ewakuacji obejmujący, co najmniej dwa miejsca spotkania w czasie niebezpieczeństwa.
Wybierz jedno miejsce poza domem na wypadek nagłego niebezpieczeństwa, takiego jak Np. pożar. Wybierz, co najmniej jedno miejsce poza najbliższym sąsiedztwem na wypadek gdybyś nie mógł wrócić do domu.

Plan kontaktowania się podczas niebezpieczeństwa. Wybierz jedną osobę spoza swojej miejscowości, by była punktem kontaktowym dla członków rodziny i Ciebie na wypadek gdybyście byli rozdzieleni. Upewnij się czy wszyscy posiadają informacje ułatwiające kontakt, takie jak: numery telefonów, adresów e-mail.



Bezpieczne dostarczanie przesyłek

W przypadku, gdy otrzymasz podejrzany list lub paczkę (Np. bez danych nadawcy przesyłki):
nie otwieraj przesyłek,

nie potrząsaj, nie rzucaj nią i nie wachaj,

zakryj lub umieść w plastikowej torbie,

starannie umyj ręce wodą z mydłem,

zadzwoń na Policję.

W większości przypadków Twoje informacje na temat nie otwartego listu lub paczki, pomoże Policji doradzić Ci, co robić. Jeśli przesyłka nie spełnia określonych kryteriów, Policja może Ci doradzić pozbycie się jej, jeżeli obawiasz się otwarcia. Straż Pożarna przyjmuje doniesienia na temat substancji niebezpiecznych w celu dokonania oceny i jej właściwego usunięcia. Jednakże w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dzwón pod numer 997, 998 lub z telefonu komórkowego -112.

Dla biznesu

Planowanie na wypadek nagłego zdarzenia dla biznesu

Środowisko biznesu jest równie narażone na niebezpieczeństwa, jak pojedyncze osoby.

Właściciele firm powinni

rozwijać planowanie na wypadek nagłych zagrożeń zarówno ze względu na bezpieczeństwo pracowników, jak również przetrwanie interesu.

Pracownicy muszą wiedzieć jak postępować w przypadku niebezpieczeństwa. Zastanawianie się, co robić w chwili, gdy

coś się dzieje jest Twoim zadaniem zanim znajdziesz się w obliczu kryzysu. Twoi podwładni zwracają się do Ciebie po

wskazówki i prowadzenie. W chwili zagrożenia jeszcze bardziej będą zwracać się ku Tobie.

"Twoi pracownicy zwracają się do Ciebie po wskazówki oraz wszelką pomoc. W chwili zagrożenia jeszcze bardziej będą zwracać się ku Tobie."



Planowanie obejmuje:

przechowywanie listy numerów kontaktowych pracowników, tak by można było nawiązać z nimi jak najszybszy kontakt, lub z ich rodzinami w razie potrzeby,

posiadanie na miejscu planu i bezpiecznej ewakuacji personelu i klientów,

ćwiczenie planu z pracownikami,

regularne kopiowanie danych z komputerów i przechowywanie ich poza siecią,

ubezpieczenie w celu minimalizacji strat,

określenie procedur postępowania biznesowego w przypadku wystąpienia nagłego zdarzenia

Dzieci w szkole

W przypadku zdarzenia o charakterze lokalnym jak i ogólnokrajowym, albo podczas ewakuacji lub chronienia się we własnym domu, rodzice powinni słuchać doniesień lokalnych mediów i możliwie często zaglądać na strony internetowe, by czerpać stamtąd informacje o zamykaniu i otwieraniu szkół.

Rodzice powinni śledzić doniesienia lokalnych mediów i informacje ze szkoły mówiące o decyzjach władz szkolnych.

Informacje na temat zmian w pracy szkół będą rozpowszechniane przez większość stacji radiowych i telewizyjnych.

Dopóki nie ogłosi się ewakuacji w poszczególnych szkołach, uczniowie zazwyczaj pozostają na terenie szkoły.

Ponieważ w czasie lokalnego kryzysu szkoła może okazać się najlepszym miejscem dla dzieci, nie zaleca się rodzicom przychodzenia do szkoły i zabierania dzieci.

Gdyby jednak jakiś rodzic zgłosił się do szkoły, musi być przygotowany na okazanie dokumentu tożsamości (zazwyczaj ze zdjęciem) wymaganego przez władze szkolne.

Pamiętaj, że jeśli szkoła jest przygotowana na udzielenie schronienia na miejscu, by zapewnić dzieciom

bezpieczeństwo, nikomu nie pozwoli się na wejście do szkoły lub jej opuszczenie aż do czasu, gdy niebezpieczeństwo minie.



Ewakuacja

Władze lokalne mogą wezwać do ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka, gdzie być może przebywasz.

Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji zachowaj spokój, słuchaj uważnie i postępuj zgodnie ze wskazówkami.

Jeśli jesteś pewny, że masz jeszcze czas, skontaktuj się z rodziną, by powiedzieć im gdzie się udajesz i kiedy spodziewasz się przybycia.

Odetnij dopływ wody i elektryczności, pozostaw jednak gaz dopóki władze lokalne nie zadecydują inaczej. Tylko wyspecjalizowany pracownik może ponownie włączyć dopływ gazu.

Jeśli musisz szybko zdecydować, co zabrać z sobą, zabierz ze sobą: środki medyczne, rzeczy na wypadek zagrożeń (latarka, baterie, radioodbiornik, zestaw pierwszej pomocy, woda butelkowana), odzież na zmianę, śpiwór, materac oraz poduszkę dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu.

Jeśli planujesz jechać samochodem w chwili wystąpienia zagrożenia, zapoznaj się z różnymi trasami, które można wybrać, gdy nieprzejezdne są główne arterie.

Słuchaj radia, lokalne stacje będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.

W samochodzie przechowuj zimowy zestaw ratunkowy. Odpowiedni zestaw zawiera: koce, latarkę, łopatę, przewody rozruchowe, sól lub popiół do posypywania nawierzchni, lokalne mapy drogowe, wysokokaloryczne pożywienie jak: produkty zawierające duże ilości słoju, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu, jak również puszki z sokami.

Pamiętaj o zabraniu telefonu komórkowego i ładowarki. Nawet w przypadku nieopłaconych usług skontaktujesz się z numerem alarmowym 112.



Gdy nie ma energii elektrycznej

Zakłócenia w dostawie energii elektrycznej mogą być wynikiem wielu czynników, włączając w to: silne wiatry, lód i ciężki śnieg oraz uszkodzenie instalacji. Dostawy prądu przywrócone zostają zazwyczaj w krótkim czasie. Jednakże od czasu do czasu mogą zdarzyć się poważniejsze przerwy w dostawie energii. Gdy nie ma elektryczności powinieneś:

Sprawdzić czy Twoi sąsiedzi mają prąd. Prądu brakować może jedynie w Twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy Twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do miejscowej elektrowni. Jeśli będziesz zmuszony wyjść na zewnątrz, by zbadać sytuację, zabierz z sobą latarkę i zwracaj uwagę czy na ziemi nie leżą zerwane druty elektryczne mogące Cię porazić. Gdy je znajdziesz, nie zbliżaj się do nich ani nie dotykaj czegokolwiek, co może mieć z nimi styczność. Natychmiast to zgłoś.

Do oświetlenia używaj latarek. Nie zaleca się w czasie zagrożenia związanego z pożarem używania świec i lamp naftowych.

Wyłącz urządzenia w domu. Gdy większość z nich lodówki, termy i bojler, wentylatory i pompy pozostaje włączona, mogą powodować przeciążenie sieci, wywołując przerwy w dostawie energii, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu.

Lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte. Próbuje najpierw jeść łatwo psujące się pokarmy. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je.

Ostrożnie używaj przenośnych generatorów prądu. Mogą one być używane w celu dostarczenia ograniczonej ilości energii w czasie przerw w dopływie. Nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu, gdyż urządzenia gazowe wywołać mogą poważne pożary i zacczadzenie. Generatory powinny zostać zainstalowane zgodnie z instrukcjami lokalnej elektrowni. Zawsze postępuj według wskazówek producenta. Po dodatkowe informacje odnośnie właściwego użycia urządzeń zadzwoń do Twojej elektrowni.

Jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu. We wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu.

Powinieneś zdawać sobie sprawę, że urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu. Osusz pompy, przewody, termy i bojler, zlewozmywaki, umywalki, pralki i zmywarki. Instalacje z zimną wodą mogą zamarzać, gdy nie ma prądu. By uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory. Termy i bojler osuszone, by uniknąć zniszczeń dokonanych przez ewentualne zamarznięcie, także muszą być odłączone. Niezastosowanie się do tych wskazówek może skutkować zniszczeniem elementów grzewczych, gdy ponownie



włączony zostanie prąd. Nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody o ile zbiornik nie jest pełny.

Sporządź listę urządzeń na prąd podtrzymujących życie członkom rodziny (respiratory, wyposażenie tlenowe i inne urządzenia podtrzymujące przy życiu). Zawsze powinieneś mieć plan awaryjny obejmujący alternatywne źródła zasilania w odniesieniu do urządzeń i ewakuowanych osób.

Materiał informacyjny na temat zachowań w przypadku zamachu terrorystycznego

I. INFORMACJE OGÓLNE DOTYCZĄCE TERRORYZMU

Terroryzm, to szeroki termin oznaczający użycie siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu:

Zastraszenia,

przymuszenia, lub

okupu.

Skutki terroryzmu mogą obejmować znaczną liczbę ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostępie do

podstawowych usług, takich jak: elektryczność, dostawy wody, opieka medyczna, telekomunikacja, komunikacja miejska.

W strukturach polskiej Policji funkcjonują pododdziały antyterrorystyczne i komórki minersko-pirotechniczne, specjalnie

przygotowywane do tego, aby zapobiegać i stawiać czoła aktom terroru.

Najgroźniejszym z możliwych aktów terrorystycznych jest zamach bombowy.

Specyfika zamachu bombowego polega na tym, że nie rozróżnia on "swoich" czy "obcych" w odróżnieniu od działań

terrorystycznych polegających na porwaniu określonego człowieka lub organizacji zamachu na określoną osobę.

W przypadku ataku terrorystycznego, szczególnie bombowego w większości przypadków ofiarami są ludzie, którzy nie

mają nic wspólnego z działaniami politycznymi!

Zdarzają się przypadki, że podłożona bomba zostanie ujawniona przed eksplozją. Specjaliści posługują się w tym

przypadku terminem "incydent bombowy".

Właściwe zachowanie w przypadku wystąpienia takiej sytuacji jest niezwykle ważne dla przebiegu zdarzenia, jego

skutków i działania specjalistów policyjnych.



Informacji o zagrożeniu incydem bombowym nie wolno bagatelizować ani lekceważyć.
ZAPAMIĘTAJ!

Wybuch jest sytuacją nagłą i nieodwracalną;

Jeśli widzisz "bombę", to ona "widzi" też ciebie, a to oznacza, że
jesteś w polu jej rażenia. II. SYMPTOMY WYSTĄPIENIA
ZAGROŻENIA INCYDENTEM BOMBOWYM.

Podstawową cechą terroryzmu jest to, że nie ma wyraźnych znaków ostrzegawczych o
możliwości wystąpienia zamachu lub są one trudno dostrzegalne. Dlatego zwracaj uwagę na
to, co dzieje się w najbliższym otoczeniu, Np. podczas zakupów, w podróży, podczas
uczestnictwa w imprezach masowych, uroczystościach religijnych i innych miejscach
publicznych, gdzie przebywa duża liczba ludzi. Zainteresowania i uwagi wymagają:

rzucające się w oczy nietypowe zachowania osób;

pozostawione bez opieki przedmioty typu: teczki, paczki, pakunki itp.;

osoby ubrane nietypowo do występującej pory roku;

samochody, a w szczególności furgonetki pozostawione w nietypowych miejscach tj. w
pobliżu kościołów, synagog,
meczetów lub miejsc organizowania imprez masowych, zawodów sportowych i zgromadzeń.
Należy jednak pamiętać, że terrorysta nie zawsze musi wyróżniać się z tłumu szczególnym
wyglądem.

O swoich spostrzeżeniach poinformuj: służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo obiektu,
Straż Miejską lub Policję
(telefony alarmowe patrz punkt IV).

III. JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJACH ZAGROŻENIA INCYDENTEM BOMBOWYM

Oto kilka rad, przygotowanych przez ekspertów z Biura Operacji Antyterrorystycznych
Komendy Głównej Policji. Możesz przygotować się na wypadek powstania tego typu
zagrożenia w miejscach użyteczności publicznej:

pomyśl, którędy w pośpiechu można się ewakuować z budynku, metra, sklepu lub innych
zatłoczonych miejsc. Zapamiętaj, gdzie znajdują się klatki schodowe i wyjścia
ewakuacyjne, a przede wszystkim tzw. drogi ewakuacyjne.

zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte,
zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu. Zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia.



Pamiętaj o tym, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków, nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki. Jeżeli jesteś osobą, która dowiedziała się o podłożeniu ładunku wybuchowego lub ujawniła przedmiot niewiadomego pochodzenia, co, do którego istnieje podejrzenie, że może on stanowić zagrożenie dla osób i mienia, powinieneś natychmiast ten fakt zgłosić:

służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo na tym terenie - w najbliższej jednostce Policji lub Straży Miejskiej, władzom administracyjnym.

Informacji takiej nie należy rozpowszechniać, gdyż jej przekazanie osobom trzecim, może doprowadzić do paniki i w konsekwencji utrudnić przeprowadzenie sprawnej ewakuacji osób z zagrożonego miejsca. Zawiadamiając Policję staraj się podać następujące informacje:

rodzaj zagrożenia i źródło informacji o zagrożeniu (informacja telefoniczna, ujawniony podejrzany przedmiot),

treść rozmowy z osobą przekazującą informację o podłożeniu ładunku wybuchowego,

numer telefonu, na który przekazano informację o zagrożeniu oraz dokładny czas jej przyjęcia,

opis miejsca i wygląd ujawnionego przedmiotu.

Ogłoszenie alarmu bombowego oraz procedury postępowania w czasie zagrożenia „bombowego”

Do czasu przybycia Policji należy w miarę istniejących możliwości zabezpieczyć zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa, bez narażania siebie i innych osób na niebezpieczeństwo.

Po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją.

Należy bezwzględnie wykonywać polecenia policjantów.

Przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia "bomby" użytkownicy pomieszczeń powinni sprawdzić swoje miejsce pracy i jego bezpośrednie otoczenie celem odnalezienia przedmiotów nieznanego pochodzenia.

Podejrzanych przedmiotów NIE WOLNO DOTYKAĆ! O ich lokalizacji należy powiadomić administratora obiektu. Pomieszczenia ogólnodostępne (korytarze, klatki schodowe, windy, toalety, piwnice, strychy) oraz najbliższe otoczenie zewnętrzne obiektu sprawdzają i przeszukują osoby wyznaczone lub służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji.



Po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój i opanowanie, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon.

Po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu twojej pracy należy je opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery itp.).

Identyfikacją i rozpoznawaniem zlokalizowanego ładunku wybuchowego oraz jego neutralizacją zajmują się uprawnione i wyspecjalizowane jednostki i komórki organizacyjne Policji. Jak powinienes zachować się po otrzymaniu informacji o podłożeniu lub groźbie podłożenia "bomby"

Podczas działań, związanych z neutralizacją „bomby”, zastosuj się do poleceń Policji.

Ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę.

Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, Np. supermarketach, halach widowiskowo-sportowych, kinach, niezwłocznie udaj się do wyjścia, zgodnie ze wskazaniami administratora budynku lub wskazaniami upoważnionych osób.

W przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie "ratuj" na siłę swojego samochodu życie jest ważniejsze.

Powyższe procedury obowiązują także we wszystkich rodzajach transportu publicznego. PODSUMOWUJĄC – PAMIĘTAJ

Zachowaj spokój i zorientuj się jak bezpiecznie opuścić niebezpieczną strefę;

Zawsze stosuj się do poleceń osób kierujących akcją ewakuacyjną lub ratowniczą;

Jeżeli nie podjęto działań zapobiegawczych powiadom stosowne służby;

Nigdy nie dotykaj podejrzanych przedmiotów niewiadomego pochodzenia pozostawionych bez opieki.

IV. INFORMACJA NA TEMAT TELEFONÓW ALARMOWYCH

999 Pogotowie Ratunkowe,

998 Straż Pożarna,

997 Policja,

9287 Wojewódzkie Centra Zarządzania Kryzysowego,

112 telefon alarmowy dla użytkowników telefonów komórkowych,

0 800 120 226 infolinia Policji (połączenie bezpłatne).

Opracowano w Komendzie Głównej Policji.



Nie musimy liczyć tylko na siebie - rodzina i sąsiedzi

POZOSTAWIANIE W KONTAKCIE ZE SWOJĄ RODZINĄ I SĄSIADAMI. DZIELENIE SIĘ INFORMACJAMI NA TEMAT NIEBEZPIECZEŃSTW

Nawiąż kontakty z najbliższymi sąsiadami zanim coś się zdarzy. Spytaj najbliższą rodzinę lub sąsiadów czy uważają, że poradzisz sobie w czasie zagrożenia. Utrzymuj kontakty z rodziną i sąsiadami, a także innymi osobami poprzez:

dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa z gospodarzem (zarządcą)

Twojego budynku,

dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa z sąsiadami i rodziną,

stworzenie listy kontaktowej bazującej na informacjach od sąsiadów

poinformowanie kogoś, że może na Ciebie liczyć,

uczenie osób, które mogą pomagać Ci w czasie niebezpieczeństwa, jak obchodzić się z potrzebnym Ci sprzętem. Upewnij się czy osoby te będą osiągalne,

jeśli podlegasz domowej opiece medycznej, ustal, wraz z instytucją opiekującą się Tobą, sposób postępowania w razie pojawienia się niebezpieczeństwa,

poinformuj miejscową policję, straż pożarną i służby ratownicze o swoich szczególnych potrzebach i problemach z poruszaniem.

TROSZCZ SIĘ O KREWNYCH I SĄSIADÓW

W czasie zagrożeń sprawdzaj jak radzą sobie Twoi krewni i sąsiedzi, przede wszystkim zaś osoby starsze i

niepełnosprawne. W miarę możliwości pomóż im zaplanować albo rozmieścić zapasy, z których będą korzystać.

Skontaktuj się z lokalnymi władzami zajmującymi się opieką i zasięgnij informacji na temat pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych.



Notowanie podejrzanych działań

W sytuacjach zagrożenia Policja może włączyć dodatkowe patrole w różnych miejscach i utrzymywać częstszą komunikację ze strukturami lokalnymi. Mieszkańcy powinni zwiększyć czujność i informować policję o każdym podejrzanym zachowaniu w okolicy. Wiele osób nie robi tego, ponieważ nie jest pewna czy to, co zaobserwowali, zasługuje na zameldowanie. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości niezwłocznie dzwoń na policję. Nie marnuj cennego czasu, by najpierw podyskutować o tym z przyjaciółmi czy sąsiadami.

Jeśli podejrzewasz, że doszło lub może dojść do przestępstwa, dzwoń pod numer 997 lub 112. Nie ulegaj panice, nie wystawiaj też siebie na ryzyko. Gdy zachowanie wydaje się po prostu podejrzane, zadzwoń pod numer policji i opisz to szczegółowo. Nie musisz podawać swojego nazwiska. Gdybyś jednak chciałby skontaktować się z Tobą policjant, podaj swoje nazwisko, adres i numeru telefonu i poproś policjanta o kontakt. Nie obawiaj się niczego. Informacje te są poufne.

Oto rodzaje zachowań, o których obok informacji o ludziach, samochodach i okolicznościach wyglądających na niezwykle, powinniście powiadomić policję: ktoś zaglądający do domów lub samochodów,

powtarzająca się obecność dziwnych pojazdów w sąsiedztwie,

osoby majstrujące przy instalacjach elektrycznych, gazowych, wodociagowych i kanalizacyjnych,

dziwne zapachy ulatniające się z i wokół domów oraz innych budynków,

pukający od drzwi do drzwi, a nielegitymujący się niczym, doradcy prawni lub jakiegokolwiek inne osoby chodzące od drzwi do drzwi,

osoby podejrzanie obserwujące Twoją okolicę.

Ochrona Ludności

Zgodnie z art. 137 ustawy z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej

Polskiej (tekst jednolity, Dz. 2004, Nr 241, poz. 2416 z późn. zm.) obrona cywilna ma na celu:

- ochronę ludności, zakładów pracy urzędów użyteczność publicznej dóbr kultury
- ratowanie udzielanie pomocy poszkodowanym w czasie wojny
- współdziałanie w zwalczaniu klęsk żywiołowych zagrożeń środowiska oraz usuwaniu skutków

Szczegółowy katalog zadań obrony cywilnej zawiera Pierwszy Protokół Dodatkowy do Konwencji Genewskich z 12

sierpnia 1949 r., dotyczący ochrony ofiar międzynarodowych konfliktów zbrojnych, sporządzony w Genewie dnia 8

czerwca 1977 r. (Dz.U. 1992, Nr 41, poz. 175), który Rzeczpospolita Polska przyjęła 19 września 1991 r.



W rozumieniu Protokołu określenie "obrona cywilna" oznacza wypełnianie wszystkich lub niektórych wymienionych niżej zadań humanitarnych, mających na celu ochronę ludności cywilnej przed niebezpieczeństwami wynikającymi z działań zbrojnych lub klęsk żywiołowych, i przewyższanie ich bezpośrednich następstw, jak też zapewnienie warunków koniecznych do przetrwania. Są to następujące zadania:

1. służba ostrzegawcza
2. ewakuacja
3. przygotowane organizowane schronów
4. obsługa środków zaciemnienia;
5. ratownictwo
6. służby medyczne włączając w to pierwszą pomoc oraz opiekę religijną
7. walka z pożarem;
8. Wykrywane oznaczane stref niebezpiecznych
9. odkażane inne podobne działania ochronne
10. dostarczane doraźnych pomieszczeń zaopatrzenia;
11. doraźna pomoc dla przywrócenia utrzymania porządku w strefach dotkniętych klęskami;
12. doraźne przywrócenie działania niezbędnych służb użyteczność publicznej
13. doraźne grzebane zmarłych
14. pomoc w ratowaniu dóbr niezbędnych dla przetrwania;
15. dodatkowe rodzaje działalności, niezbędne dla wypełnienia któregoś z zadań wyżej wymienionych w tym planowanie i prace organizacyjne.

Ogólne zasady

FOT: KATHARINA HESSE/GETTY IMAGES

Zwróć uwagę na to, co dzieje się wokół ciebie. Dotyczy to przede wszystkim miejsc publicznych, Np.: supermarketów, środków komunikacji publicznej, imprez masowych.

Co może być sygnałem ostrzegającym o niebezpieczeństwie?

- rzucające się w oczy nietypowe zachowanie osób,
- pozostawione bez opieki przedmioty: paczki, torby, pakunki,
- samochody, a zwłaszcza furgonetki, parkujące w nietypowych miejscach, tj. w pobliżu kościołów i miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń,
- nie dotykaj podejrzanych przedmiotów pozostawionych bez opieki,
- powiadom stosowne służby (policję, straż miejską, administratora obiektu),
- jeżeli dojdzie do akcji ewakuacyjnej lub ratowniczej, zastosuj się do poleceń osób kierujących operacją,
- zachowaj spokój i bezpiecznie, bez paniki opuść niebezpieczną strefę,
- nie udawaj bohatera, reagowanie pozostaw profesjonalistom (policji, straży pożarnej, pogotowiu ratunkowemu).



JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA ATAKIEM BOMBOWYM

FOT: AP/PAUL WHITE

Jeżeli wiesz o podłożeniu ładunku wybuchowego lub znalazłeś przedmiot niewiadomego pochodzenia i podejrzewasz, że może to być bomba lub inne niebezpieczne urządzenie, powinieneś to natychmiast zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo na tym terenie. Może to być najbliższa jednostka policji, straży miejskiej lub administrator obiektu. Zawiadamiając policję podaj następujące informacje:

- rodzaj zagrożenia i źródło informacji o zagrożeniu (informacja telefoniczna, podejrzany przedmiot),
- treść rozmowy z osobą przekazującą informację o podłożeniu ładunku numer telefonu, na który przekazano informację o zagrożeniu oraz czas połączenia opis miejsca i wygląd przedmiotu.

Jak się przygotować:

- pomyśl, którędy w pośpiechu można się ewakuować z budynku, metra lub innych zatłoczonych miejsc,
- zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte podczas wybuchu,
- zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia,
- pamiętaj o tym, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków, nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki.

Jak się zachować po otrzymaniu informacji o podłożeniu lub groźbie podłożenia bomby:

- do czasu przybycia policji należy zabezpieczyć zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa,
 - po przybyciu policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją,
 - należy bezwzględnie wykonywać polecenia policjantów,
 - przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia bomby użytkownicy pomieszczeń powinni sprawdzić swoje miejsce pracy - być może uda się znaleźć przedmioty nieznanego pochodzenia,
 - podejrzanych przedmiotów nie wolno dotykać,
 - pomieszczenia ogólnodostępne sprawdzają osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji,
 - po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon,
 - po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu pracy należy je opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery),
 - identyfikacją ładunku wybuchowego zajmują się wyspecjalizowane jednostki i komórki organizacyjne policji,
 - ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem,
 - w przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów) - życie jest ważniejsze.
- Procedury te obowiązują także we wszystkich rodzajach transportu publicznego.



JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU OTRZYMANIA PODEJRZANEJ PRZESYŁKI, Co powinno wzbudzić podejrzenia:

- brak nadawcy,
 - brak adresu nadawcy,
 - przesyłka pochodzi od nadawcy lub miejsca, którego się nie spodziewamy. Jeśli otworzyliśmy przesyłkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana
 - wyłączyć system wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna. Jeśli przesyłka wydaje ci się podejrzana, nie otwieraj jej:
 - umieść tę przesyłkę w grubym worku plastikowym i szczelnie go zamknij,
 - worek ten umieść w drugim grubym plastikowym worku, ten również szczelnie zamknij - zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą,
 - paczki nie przenoś, najlepiej, by pozostała na miejscu,
 - powiadom lokalny posterunek policji lub straż pożarną - służby te podejmują wszystkie niezbędne kroki w celu zabezpieczenia przesyłki.
- Jeśli otworzyłeś paczkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana:
- nie naruszaj jej zawartości: nie rozsypuj, nie przenoś, nie dotykaj, nie wączaj, nie powoduj ruchu powietrza w pomieszczeniu,
 - zaklejony worek umieść w drugim worku, zamknij go i zaklej,
 - dokładnie umyj ręce,
 - powiadom lokalną jednostkę policji lub straż pożarną i stosuj się do ich wskazówek,
 - po przybyciu właściwych służb stosuj się do ich zaleceń.

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU SKAŻEŃ BIOLOGICZNYCH I CHEMICZNYCH

FOT: US/AFP/SAM YEH

Sygnał alarmu o skażeniach środkami chemicznymi lub biologicznymi nadawany jest: za pomocą syren (przez 3 minuty przerywany dźwięk - 10 sekund głos syreny, 25 sekund przerwy, 10 sekund syrena, 15 sekund przerwy...), za

pośrednictwem radia, telewizji i radiowęzłów lub pojazdów wyposażonych w megafony.

Jeżeli jedziesz samochodem:

- wyłącz dmuchawy i zamknij okna, włącz zamknięty obieg powietrza, słuchaj radia (najlepiej lokalnego) i stosuj się do poleceń służb ratowniczych,
- pojedź do pierwszego zamieszkanego budynku i postępuj według wskazówek dla osób przebywających poza budynkiem.

Jeżeli jesteś w budynku:

- pozostań w budynku,
- wpuść do niego zagrożonych przechodniów,
- poinformuj innych mieszkańców o zagrożeniu,
- zamknij drzwi i okna,
- wyłącz klimatyzację i wentylatory, pozalepiaj wywietrzniki, pozamykaj wywietrzniki w ramach okiennych,
- znajdź pomieszczenia bez okien,
- unikaj przebywania w piwnicach i innych nisko położonych częściach budynku,
- unikaj niepotrzebnego zużycia tlenu,



- włącz radio lub telewizor (najlepiej stację lokalną). Jeżeli jesteś poza budynkiem:
- znajdź najbliższy zamieszkały budynek,
- w miarę możliwości poruszaj się prostopadłe do kierunku wiatru, chroń drogi oddechowe (np. oddychaj przez chusteczkę do nosa),
- umyj dokładnie twarz, włosy i ręce, oczyść oczy i uszy,

w przypadku kontaktu z niebezpiecznymi substancjami, zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed domem. Jeżeli doszło do skażenia:

- nie dotykaj i nie wążaj podejrzanych przedmiotów, nie sprzątaj proszku, nie ścieraj cieczy,
- aby zapobiec rozprzestrzenianiu się substancji, przykryj ją np. kocem,
- pozamykaj okna oraz drzwi i wyłącz klimatyzację, nie dopuść do przeciągów,
- opuść pomieszczenie i nie wpuszczaj do niego innych osób,
- umyj dokładnie ręce wodą i mydłem,
- zdejmij ubranie, które miało kontakt z podejrzaną substancją i włóż do plastikowego worka,
- umyj się pod prysznicem,
- po kontakcie z podejrzanymi substancjami nie jedz, nie pij i nie pal,
- wszystkie osoby, które miały kontakt z podejrzaną substancją albo znalazły się w odległości ok. 5 m od niej, powinny się zgłosić na policję.

Jeżeli doszło do skażenia pomieszczeń aerozolami:

- wyłącz wentylatory i klimatyzację w całej okolicy,
- zamknij okna i drzwi, opuść pomieszczenie,
- wyłącz klimatyzację w budynku,
- sporządź listę wszystkich obecnych osób i udostępni ją policji.

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU ZNALEZIENIA SIĘ W GRUPIE ZAKŁADNIKÓW

Rób, co ci każą. Nie graj bohatera i nie stawiaj oporu. Dyskutowanie z napastnikami lub bunt mogą tylko pogorszyć sytuację. Twoim zadaniem powinno być przetrwanie. Czekaj na akcję wyspecjalizowanej jednostki ratowniczej. Jeśli znalazłeś się wśród zakładników:

- staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z ludźmi (personifikowanie siebie i innych),
- bądź spokojny, naturalny, znajdź po-stawę pośrednią między agresją a pasywnością i uległością,
- nie bądź "utrapieniem" dla napastników (bunt, dyskutowanie, silne reakcje emocjonalne),
- pamiętaj, że sytuacja może trwać długo - postaraj się rozwinąć u siebie potrzebę przetrwania,
- nie rób gestów zwracających uwagę porywaczy,
- nie zadawaj pytań, nie patrz w oczy terrorystom, bądź im posłuszny bez dyskusji, siedź spokojnie na miejscu,
- pytaj zawsze o pozwolenie, Np., gdy chcesz wstać lub otworzyć torbę,
- na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste,
- usuń (wyrzuć) wszelkie oznaki władzy, zajmowania ważnej pozycji,
- zapamiętaj szczegóły dotyczące porywaczy i otoczenia - może to pomóc władzom w uwolnieniu pozostałych zakładników oraz identyfikację porywaczy przy aresztowaniu.



JAK POSTĘPOWAĆ W TRAKCIE OPERACJI ANTYTERRORYSTYCZNYCH

FOT: ANDRZEJ WIKTOR

Staraj się uspokoić, akcja zawsze wywołuje zamieszanie i panikę, ludzie są w szoku:

- nie uciekaj, połącz się na podłozie i spróbuj znaleźć jakąś osłonę, trzymaj ręce na głowie do końca operacji,
- słuchaj rozkazów i instrukcji grupy antyterrorystycznej i nie zabieraj jej czasu na zadawanie zbędnych pytań,
- nie trzymaj oczu w wypadku użycia gazów łzawiących,
- w razie strzelaniny połącz się na ziemi lub schowaj się za jakimś przedmiotem,
- nie uciekaj z obiektu, dopóki nie zostanie wydany rozkaz wyjścia - możesz zostać wzięty za terrorystę,
- w chwili wyzwolenia wychodź jak najszybciej, nie zatrzymuj się dla zabrania rzeczy osobistych, zawsze istnieje ryzyko wybuchu lub pożaru,
- spróbuj się zidentyfikować (przedstawić), bądź jednak przygotowany na ostre traktowanie ze strony ekipy ratunkowej -dopóki nie zostaniesz formalnie zidentyfikowany jako jeden z zakładników, jesteś potencjalnie jednym z porwaczy.

JAK PRZYGOTOWAĆ FIRMĘ DO NAGŁEGO ZDARZENIA

FOT: WTC/AP/ROBERT CLARK

Środowisko biznesu jest równie narażone na akty terrorystyczne, jak pojedyncze osoby.

Właściciele firm powinni planować zachowanie i procedury awaryjne na wypadek zagrożenia.

Od tego zależy nie tylko bezpieczeństwo pracowników, ale również przetrwanie przedsiębiorstwa. Pracownicy muszą wiedzieć, jak postępować w przypadku niebezpieczeństwa. Zastanawianie się, co robić, jest Twoim zadaniem, zanim znajdziesz się w obliczu kryzysu. Co należy zrobić:

- przechowywać listy numerów kontaktowych pracowników, tak by można było nawiązać z nimi lub z ich rodzinami najszybszy kontakt,
- posiadać na miejscu plan bezpiecznej ewakuacji,
- ćwicz zaplanowane procedury z pracownikami,
- regularnie kopiować dane z komputerów i przechowywać je poza siecią komputerową,
- ubezpieczyć się w celu minimalizacji strat personelu i klientów,
- określić procedury postępowania biznesowego w przypadku wystąpienia nagłego.

ABC REANIMACJI - MINIPORADNIK

Pięć minut bezdechu i zatrzymanej pracy serca wystarczy, aby w mózgu ludzkim zaszły nieodwracalne zmiany. W takich przypadkach czas jest bezcenny. W Polsce na przyjazd karetki czeka się 10-20 minut. Dlatego tak ważne jest, aby świadkowie umieli udzielić pierwszej pomocy. W sytuacji świadka może znaleźć się każdy.

Sprawdź, czy jest przytomny:

- delikatnie potrząśnij za ramiona,
- głośno zapytaj - Np.: Co się Pani (Panu) stało?
- sprawdź reakcje, na Np. klepnięcie w policzek lub ból,
- sprawdź, czy występują mocne krwawienia.

Sprawdź, czy oddycha:

- posłuchaj oddechu przy ustach ratowanego,
- poczuj wydychane powietrze na policzku (grzbiecie dłoni).



- popatrz na ruchy oddechowe klatki piersiowej lub brzucha.

Sprawdź krążenie:

- zbadaj tętno na tętnicy szyjnej (do 10 sekund) - opuszki dwóch palców (wskazujący i środkowy) przykładają się lekko uciskając w zagłębieniu pomiędzy chrząstkami krtani a mięśniami szyi,

- sprawdź po obu stronach.

Jeżeli nie oddycha:

- odegnij głowę do tyłu (nie wolno w podejrzeniu urazu szyi!),

- wysuń żuchwę pacjenta do przodu.

Rozpocznij sztuczną wentylację:

- ułóż ratowanego na plecach i usuń ciało obce z jego ust,

- zaciśnij palce jednej ręki na nosie ratowanego, mocno przyciśnij usta do ust ratowanego i wykonaj powolny, zdecydowany wydech.

Jeżeli nie ma krążenia, rozpocznij masaż zewnętrzny serca:

- zdejmij ubranie z klatki piersiowej ratowanego,

- znajdź punkt ucisku, znajduje się on w odległości ok. dwóch szerokości palca od "dolnego" końca mostka,

- połóż w tym punkcie nadgarstek jednej ręki, na nim nadgarstek drugiej, spleć palce rąk,

- wyprostuj ramiona - uciśnięcia wykonuj dzięki ciężarowi swojego ciała,

- ucisk powinien powodować ugięcie mostka na 3-5 cm.,

- uciskaj rytmicznie z częstotliwością 100 uciśnięć mostka/min.

Gdy prowadzisz jednocześnie oddech i wentylację:

- sekwencja 15 uciśnięć

mostka na 2 oddechy. Gdy

jesteś sam i nie dajesz sobie

radę:

- prowadź sam masaż.

Jak zatamować krwawienie

Krew z żyły jest ciemnoczerwona, wypływa jednostajną stróżką. Krew tętnicza jest jasna, wypływa rytmicznie:

- 14 Lekkie krwawienie z reguły ustaje samo,

- w przypadku mocnego krwawienia spróbuj ucisnąć tętnicę doprowadzającą krew, podnieść krwawiącą kończynę powyżej serca.

Założ opatrunek uciskowy:

- nakryj ranę gazą jałową,

- umocuj ją kilkoma okrążeniami opaski (prowizorycznie możesz użyć paska, krawata),

- na gazę nałóż "poduszczyk" Np. z nierozwiniętego bandaża lub dowolnego materiału,

- owiń wszystko mocno opaską,

- tylko w wyjątkowych sytuacjach (Np. amputacja kończyny, duże obce ciało tkwiące w ranie) możesz zastosować opaskę uciskową odcinającą całkowicie dopływ krwi do rany.



Krzysztof Liedel, Międzyresortowe Centrum do spraw Zwalczania Przestępczości
Zorganizowanej i Międzynarodowego Terroryzmu

NA SZCZĘŚCIE NIE JESTEŚMY ATRAKCYJNI DLA TERRORYSTÓW

"Rz": Czy Polska jest zagrożona atakami terrorystycznymi?

Krzysztof Liedel: Przede wszystkim trzeba odróżnić od siebie dwa aspekty sformułowania "zagrożenie terroryzmem". Pierwszy z nich dotyczy kwestii zagrożenia konkretnym atakiem terrorystycznym, drugi - zagrożenia terroryzmem międzynarodowym jako zjawiskiem. Jeżeli chodzi o pierwszy aspekt, to w chwili obecnej brak sprawdzonych informacji o zagrożeniu dla naszego kraju. Inaczej wygląda kwestia zagrożenia terroryzmem międzynarodowym jako zjawiskiem. Polska ze względu na to, że jest

krajem demokratycznym, który jest częścią zachodniego kręgu cywilizacyjnego i bierze czynny udział w działaniach koalicji antyterrorystycznej, jest potencjalnie zagrożona atakiem terrorystycznym. Musimy się liczyć z możliwością dokonania zamachu na terenie naszego kraju, jak i na naszych obywateli poza jego granicami. Pozostaje jednak otwarta kwestia naszej atrakcyjności jako celu ataków terrorystycznych. Na szczęście możemy jasno powiedzieć, że nie jesteśmy dla terrorystów zbyt atrakcyjni. Istnieją lepsze z ich punktu widzenia cele ataków. Czy polskie społeczeństwo jest na takie zagrożenie przygotowane? Terroryzm międzynarodowy jest metodą działania, która dla osiągnięcia jak największej skuteczności posługuje się przemocą lub groźbą jej użycia. Służy osiąganiu celów politycznych, a jej konstrukcja oparta jest na dalekosiężnych skutkach psychologicznych. Społeczność międzynarodowa stanęła obecnie przed bardzo trudnym zadaniem doprowadzenia do tego, że terroryzm jako metoda osiągania celów stanie się nieopłacalny. Realizacji tego zadania służyć powinno budowanie efektywnych systemów przeciwdziałania terroryzmowi. Bardzo istotnym elementem takich systemów jest szeroko pojęta profilaktyka, mająca na celu przygotowanie społeczeństwa do potencjalnego ataku. Powinna ona przede wszystkim pokazać, że człowiek nie pozostaje bezradny w obliczu zagrożenia. Ma na celu przekazanie informacji o sposobach zachowania podczas ataku oraz minimalizować jego skutki. To są cele, którym służy taka publikacja, jak ten dodatek. Rozumiem, że teraz takiej wiedzy nie posiadamy? Nad profilaktyką i świadomością społeczną odnośnie terroryzmu i związanych z nim zagrożeń dopiero zaczynamy pracować. Polska nie doświadczyła dotąd ataku terrorystycznego. Nie mamy jako społeczeństwo wypracowanych odruchów, które wskazałyby sposób zachowania podczas takiego ataku. Społeczeństwa krajów, które już doświadczyły



terroryzmu, np. Irlandii Północnej czy Izraela, lepiej niż my znają mechanizmy odpowiednich zachowań.

Najważniejszą zasadą związaną z reagowaniem na zagrożenie terrorystyczne to odpowiednio poważne traktowanie

każdego sygnału. Jeśli jest to sygnał o zamachu bombowym, to trzeba natychmiast reagować.

Tak samo jest w

wypadku wzięcia zakładników. Tak właśnie działają nasze służby. Jeśli chodzi o obywateli, to najważniejsza jest

umiejętność przewidywania niebezpieczeństwa i podjęcia działań, które mogą mu zapobiec.

Warto podkreślić, że obecnie nie mamy do czynienia z sygnałami wskazującymi na istnienie zagrożenia terroryzmem

wewnętrznym. Zjawisko, które nam zagraża, to terroryzm międzynarodowy, przede wszystkim związany z

fundamentalizmem religijnym. To najgroźniejsza ze współczesnych form terroryzmu, związana z atakami bombowymi,

ale także z zamachami samobójczymi, braniem zakładników i porywaniem środków transportu na skalę znacznie

większą, niż dotąd spotykane.

Trudno jest jednoznacznie nakreślić portret terrorysty, który pozwoliłby go rozpoznać w tłumie. Nie oznacza to jednak,

że jesteśmy całkowicie bezradni. Możemy obserwować uważnie swoje otoczenie, zwracać uwagę na nietypowe

zachowania osób lub przedmioty pozostawione wokół.

Społeczeństwo nie jest zatem przygotowane, nie bardzo wiemy, jak się bronić. A co z instytucjami państwowymi?

Jesteśmy na etapie budowania systemu przeciwdziałania terroryzmowi. Już teraz funkcjonują w Polsce poszczególne

elementy takiego systemu indywidualne służby. Potrzeba nam jeszcze elementu koordynacyjnego. Konieczność

istnienia takiego elementu pokazują chociażby doświadczenia Stanów Zjednoczonych. To nie zła praca poszczególnych

służb uniemożliwiła zapobieżenie zamachom 11 września, ale brak koordynacji ich działań.

Powinniśmy skorzystać z tego doświadczenia. Mając do dyspozycji poszczególne służby, które podejmą swoje działania

w związku z potencjalnym atakiem terrorystycznym, cały czas pracujemy nad stworzeniem systemu koordynacji ich

działań. Stąd właśnie pochodzi idea stworzenia funkcji krajowego koordynatora ds. przeciwdziałania terroryzmowi.

Prace trwają od 2001 r. Trwałego i efektywnego rozwiązania tak skomplikowanej kwestii nie da się jednak uzyskać

szybko.

Rozmawiał Piotr Kościelniak

Więcej na ten temat w Poradniku "Bądź bardziej bezpieczny".



Informator powstał przy współpracy z dziennikiem Rzeczpospolita



lotnisko



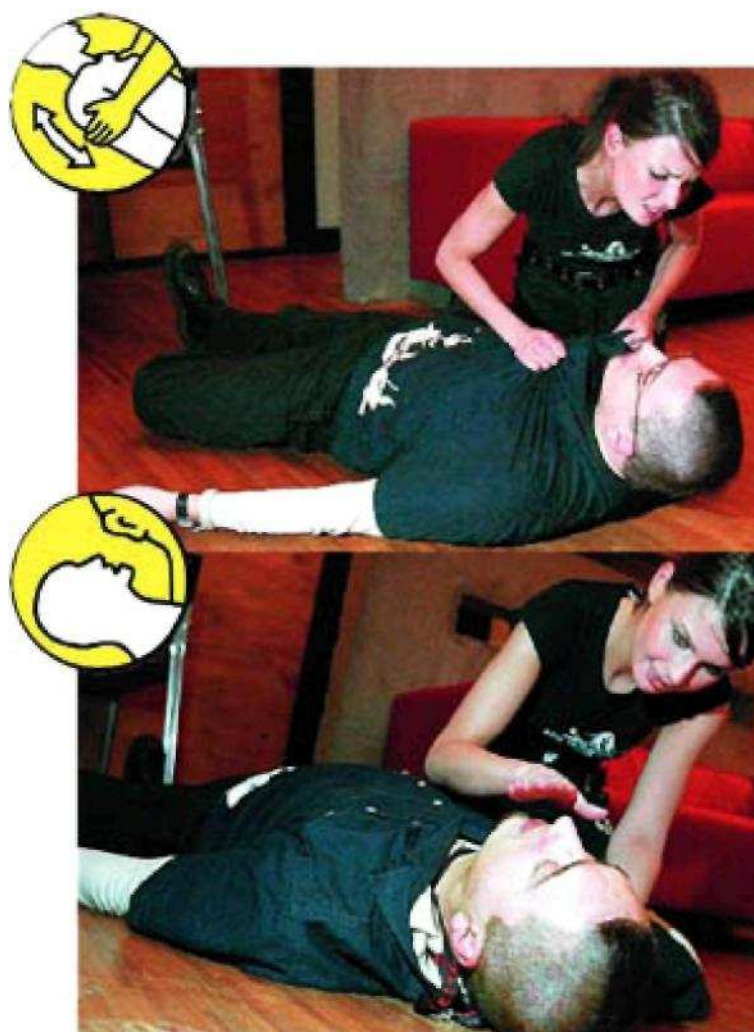
atak bombowy



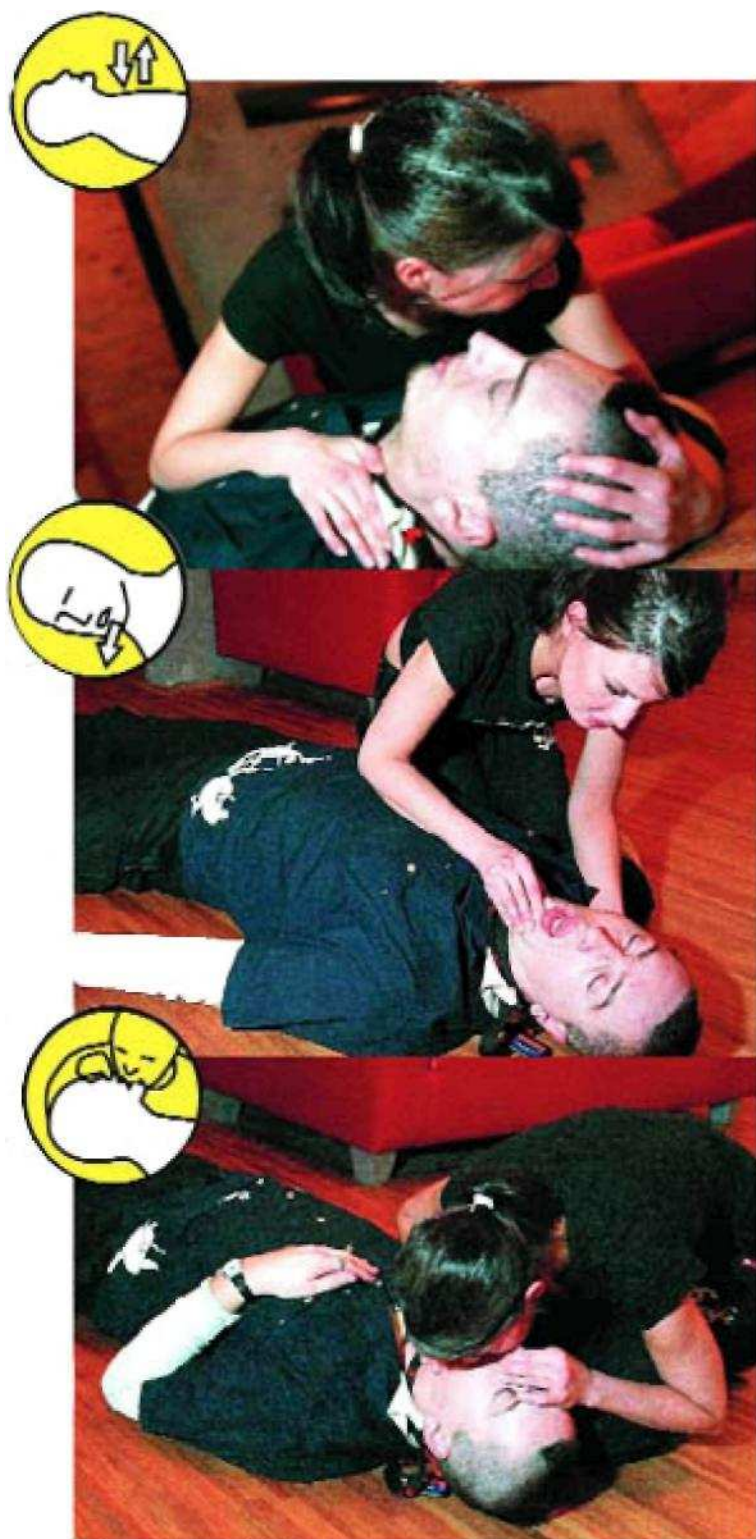
skażenie biologiczne



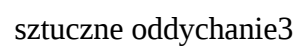
Operacja antyterrorystyczna
WTC



Sztuczne oddychanie



sztuczne oddychanie2





Osoby starsze

INFORMOWANIE OSÓB STARSZYCH

Osoby starsze powinny mieć indywidualny plan na wypadek wystąpienia zagrożenia. Możesz przygotować swój indywidualny plan na wypadek zagrożeń planując z wyprzedzeniem, pozostając w kontakcie ze swoją rodziną i sąsiadami oraz dzieląc się informacjami na temat niebezpiecznych zdarzeń z innymi.

PLANOWANIE Z WYPRZEDZENIEM

Nieszczęścia mogą wystąpić nieoczekiwanie, a osoby starsze mogą być szczególnie na nie narażone. Osoby starsze mogą w sytuacji zagrożenia poprawić stan swojego bezpieczeństwa, jeśli:

trzymać będą w domu pod ręką zestaw pomocy na wypadek zagrożenia gotowy do zabrania, gdy będą musiały ewakuować się z domu,

znać będą adres i numer telefonu lokalnych władz,

opatrzą etykietkami sprzęt, którego będą potrzebować, taki jak: wózki inwalidzkie, laski,

przygotują listę używanych przez siebie lekarstw i urządzeń medycznych takich jak Np. stymulatory serca,

zaplanują transport na wypadek ewakuacji,

uzupełnią zapasy lekarstw, gdy te będą się kończyć,

znać będą numer telefonu dyżurującej 24 godziny na dobę apteki,

umieszczą przy telefonie numery telefonów alarmowych,

trzymać będą w portfelu lub torebce zapasową listę ważnych numerów kontaktowych, jak też informacji medycznej,

opracują plan i przećwiczą najlepsze drogi ucieczki z domu.



Podróż za granicę

Bezpieczeństwo osobiste

Bezpieczna podróż samochodem

Bezpieczna podróż autokarem

Bezpieczna podróż pociągiem

Bezpieczna podróż samolotem

UDAJĄC SIĘ W PODRÓŻ ZAGRANICZNĄ

Na etapie planowania upewnij się, czy organizator wyjazdu jest wiarygodny. Najlepiej korzystać z usług znanych i wiodących przedsiębiorstw turystycznych, zarejestrowanych w Polskiej Izbie Turystyki.

Zapoznaj się z przepisami prawa oraz zwyczajami obowiązującymi w państwie pobytu oraz państwach, przez które będziesz przejeżdżał, w zakresie obowiązku wizowego, wymaganych środków płatniczych na pokrycie kosztów pobytu lub przejazdu, warunków przewozu zwierząt itp. Lista państw, do których obywatele polscy mogą udawać się bez wizy, jest dostępna na stronach internetowych MSZ www.msz.gov.pl.

Pamiętaj, że dokumentem uprawniającym do przekroczenia granicy państwowej jest paszport. Natomiast do krajów Unii Europejskiej również dowód osobisty (starego i nowego wzoru). Przed rozpoczęciem podróży każdorazowo należy upewnić się czy posiadamy własny dokument oraz sprawdzić czy jest ważny oraz niezniszczony (dotyczy to w szczególności dzieci i osób wymagających opieki). Dzieci do lat 16 wpisane do paszportów swoich rodziców lub prawnych opiekunów mogą przekraczać granicę tylko w towarzystwie osoby, do paszportu, której zostały wpisane. Dzieci mogą także przekroczyć granicę na podstawie własnego dowodu osobistego.

Posiadacz paszportu nie może w nim dokonywać żadnych samodzielnych wpisów lub adnotacji. Wpisów do paszportu (w tym dzieci) mogą dokonywać wyłącznie uprawnione organy.

Ustal i zanotuj numer telefonu i adres polskiej placówki dyplomatycznej lub konsularnej w państwie, do którego planujesz podróż.

Wskazany jest abyś zapoznawał się z ulotkami oraz plakatami informacyjnymi wywieszonymi m.in. w drogowych, lotniczych, kolejowych, morskich przejściach granicznych oraz na dworcach komunikacji kolejowej i samochodowej, które zawierają informacje i ostrzeżenia o miejscach niebezpiecznych oraz o trybie postępowania w przypadku utraty dokumentów tożsamości lub dokumentów podróży.



Osoby, przebywające czasowo na obszarze pasa małego ruchu granicznego (obszar po obu stronach granicy państwowej, każdy o szerokości 15 km) mogą przekraczać granicę państwową z Republiką Czeską i Słowacką oraz Republiką Federalną Niemiec w ramach małego ruchu granicznego po uzyskaniu urzędowego poświadczenia zameldowania na pobyt czasowy.

Planując kilkugodzinną wycieczkę sprawdź, w jakich godzinach czynne jest przejście graniczne, w którym będziesz przekraczał granicę państwa, jakim środkiem transportu możesz przekroczyć granicę oraz Np. czy przeprowadzana jest w nim również inna kontrola Np. weterynaryjna zwierząt. Kompleksowe informacje o przejściach granicznych możesz uzyskać na stronie internetowej Straży Granicznej www.sg.gov.pl.

Wyjeżdżając z kraju możesz zwrócić się na przejściu granicznym do Straży Granicznej o potwierdzenie daty wyjazdu z Polski stemplem kontroli granicznej - pozwoli to uniknąć problemów z ustalaniem czasu pobytu w innym państwie.

W przypadku utraty dokumentu paszportowego za granicą pamiętaj, że obywatel polski może wjechać do swojego kraju bez paszportu (nie ponosząc żadnych konsekwencji), należy jednak o tym fakcie poinformować Straż Graniczną podczas przekraczania granicy państwowej.

Obywatele RP mogą na terytorium Polski kierować tylko pojazdami zarejestrowanymi w naszym kraju. Tak, więc przy wjeździe do kraju pojazdem zarejestrowanym za granicą obywatel Polski musi wylegitymować się wizą pobytową innego państwa lub wizą stwierdzającą zatrudnienie za granicą. Jeśli pojazd został zakupiony za granicą, należy fakt ten zgłosić podczas odprawy granicznej w celu dopełnienia formalności celnych.

Schrony

Na wypadek zagrożenia chemicznego udaj się do pomieszczenia w głębi domu, najlepiej pozbawionego okien; wskazane są pomieszczenia nad powierzchnią ziemi, ponieważ część substancji chemicznych jest cięższa od powietrza i może przedostawać się do piwnic nawet, gdy zamknięte są okna.

Gdy pozwalają na to warunki, władze lokalne mogą zwrócić się do mieszkańców, aby schronili się we własnych domach albo w miejscach do tego wyznaczonych

Osoby, które korzystać będą ze schronienia, powinny zabrać ze sobą ubrania na zmianę, przybory i artykuły sanitarne, recepty do realizacji, medykamenty, artykuły higieny jamy ustnej, okulary lub soczewki kontaktowe, preparaty związane ze stosowaną dietą, jak również inne środki szczególnej potrzeby. Za wyjątkiem schronisk specjalnie dla nich przeznaczonych, zwierzętom nie udziela się schronienia.

Gdy władze lokalne informują o konieczności pozostania w domu natychmiast zabierz do środka dzieci i zwierzęta.



Gdy zbierzesz swoją rodzinę, powinieneś:

zamknąć wszystkie okna, drzwi zewnętrzne i przewody kominowe,

wyłączyć wentylatory, urządzenia grzewcze i klimatyzację,

zmoczyć kilka ręczników i zatkać nimi przestrzenie pod drzwiami,

okleić taśmą drzwi, okna, przewody i otwory wentylacyjne,

zakryć plastikowymi torbami okna, kontakty i liczniki,

zasunąć rolety, żaluzje lub zasłony, gdy poinformowano o groźbie eksplozji,

pozostać wewnątrz i słuchać radia lub telewizji do czasu aż powiedzą Ci, że jest już bezpiecznie lub też, że musisz się ewakuować.

Terroryzm

Terroryzm to szeroki termin na oznaczenie użycia siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu zastraszenia, przymuszenia lub okupu. Terrorysty często występują z pogrozkami, by wywołać strach w społeczeństwie i przekonać obywateli, że Rząd nie jest w stanie zapobiec terrorowi. Skutki terroryzmu mogą obejmować znaczną liczbę ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostępie do tak podstawowych usług, jak: elektryczność, dostawy wody, komunikacja miejska, telekomunikacja i opieka medyczna.

Możesz przygotować się na atak terrorystyczny, korzystając z tych samych sposobów, które znajdują zastosowanie podczas innych sytuacji kryzysowych:

bądź czujnym i zorientowanym w tym, co dzieje się w najbliższym otoczeniu. Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych,

w czasie podróży należy przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności. Zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania. Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków. Nie pozostawiaj bagażu bez opieki,

zapamiętaj gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne. Zawczasu pomyśl, którędy można by ewakuować się w pośpiechu z budynku, metra lub zatłoczonych miejsc. Zapamiętaj gdzie znajdują się klatki schodowe,

zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia. Zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.



Utrzymywanie ciepła

Wybierz jeden pokój w domu taki, w którym może mieszkać cała rodzina, najlepiej słoneczny.
Ostrożnie korzystaj z kominka i piecyków na drewno, pilnując ich zawsze, gdy się palą.
Upewnij się czy kominek działa właściwie.
Nigdy nie używaj węgla drzewnego jako surowca do ogrzewania domu; węgiel drzewny wydziela trujący gaz tlenek węgla.
Ubieraj się "na cebulę", także w swetry i płaszcze przepuszczające powietrze i dłużej zatrzymujące ciepło.
W domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne należy oczyszczać ze śniegu i lodu.

Zachowaj spokój - radzenie sobie ze stresem

Ludzie reagują w chwili zagrożenia w różny sposób.
Typowe reakcje obejmują:

Gniew,

Bezsenna noc,

Koszmary senne,

Otępienie,

Potrzebę wygadania się,

Utratę apetytu,

Przyrost lub utratę wagi,

Bóle głowy,

Huśtawkę nastrojów.

Spróbuj postępować w sposób następujący:



Zachowuj dobrą kondycję,

Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi,

Upewnij dzieci, iż są bezpieczne

Na pytania dzieci odpowiadaj w sposób prosty, bezpośredni i uczciwy

Zachęcaj dzieci do wyrażania uczuć

Docieraj do innych

Zagrożenia biologiczne i chemiczne

Większość zagrożeń o charakterze biologicznym i chemicznym może się zdarzyć, gdy nastąpi uwolnienie do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych. Narażony możesz być na działanie tych substancji toksycznych poprzez:

wdychanie ich,

spożywanie skażonego jedzenia, wody lub lekarstw,

dotykane lub wchodzenie w jakikolwiek inny kontakt ze skażonymi rzeczami.

Może się zdarzyć, że nie będziesz w stanie zobaczyć lub wyczuć niczego nietypowego. W czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym lub biologicznym władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje. Możesz zostać poproszony o ewakuowanie się, udanie się na wyżej położony obszar, ustawienie się pod wiatr, pozostanie w mieszkaniu lub udanie się w wyznaczone miejsce. Możesz także znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie zdarzenia i nie zdawać sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Gdy zauważysz ludzi wymiotujących, w konwulsjach lub zdezorientowanych natychmiast poinformuj służby medyczne, opuść to miejsce i szukaj pomocy medycznej.