PORADNIK

POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

POSTANOWIENIA OGÓLNE

POWIADAMIANIE I ALARMOWANIE MIESZKAŃCÓW, ODWOŁYWANIE ALARMÓW

Podstawowym zadaniem Obrony Cywilnej jest powiadomienie i zaalarmowanie mieszkańców 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 mieszkańców gminy 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 mieszkańców gminy sygnałów alarmowania i powiadamiania.

PRZYGOTOWANIE ŚRODKÓW NIEZBĘDNYCH DO PRZEŻYCIA JEST JEDNYM Z WARUNKÓW KONIECZNYCH PRZETRWANIA

Do niezbędnych środków ułatwiających przeżycie należą:

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

PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ MIESZKAŃCÓW W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ

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

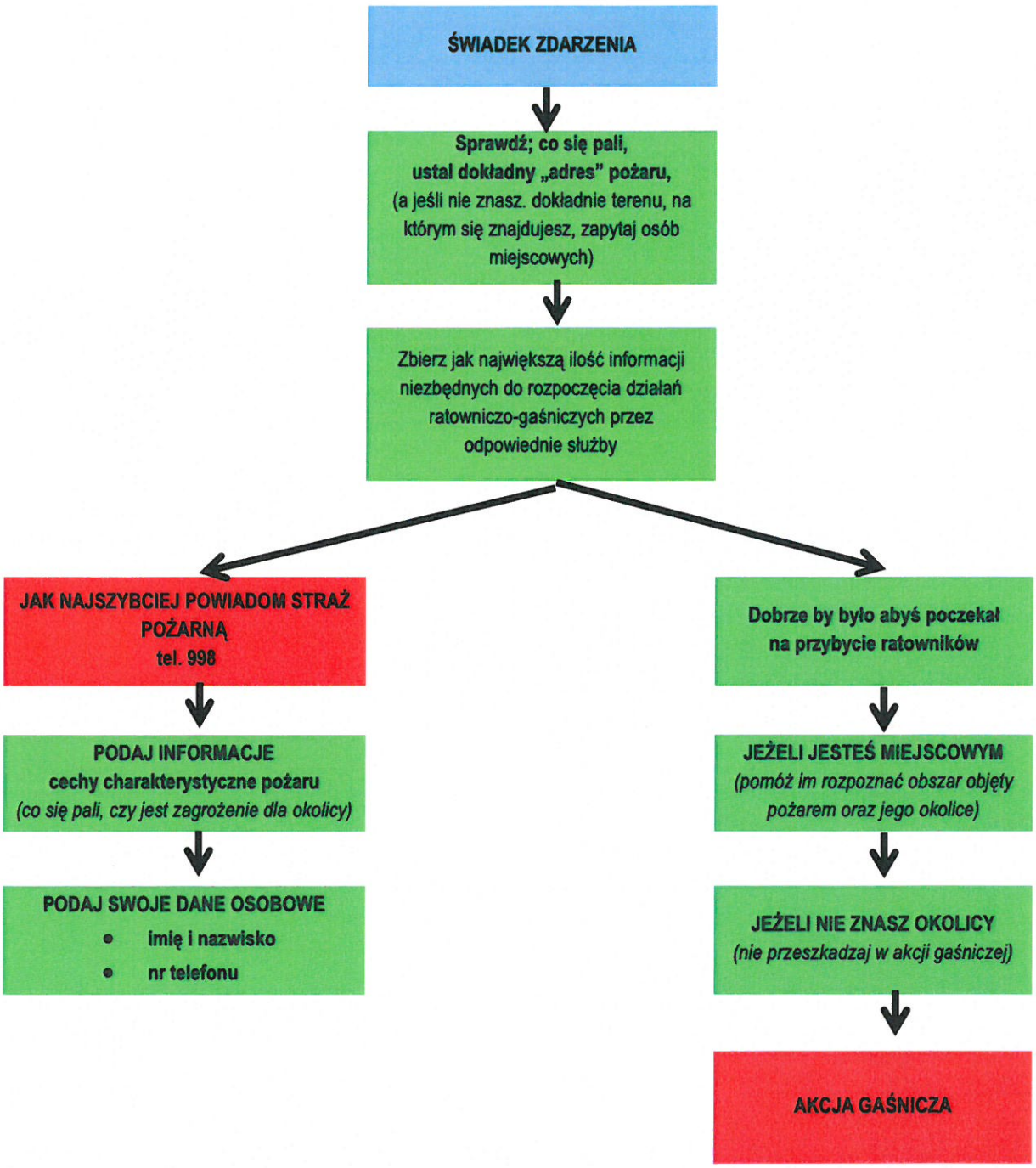
- szybkie działanie, ale bez paniki;
- ciągłe słuchanie komunikatów radiowych;
- zachowanie spokoju i prowadzenie możliwie normalnego życia;
- udzielanie pomocy ludziom potrzebującym;
- rozsądne korzystanie z zapasów;
- słuchanie rad i poleceń uprawnionych do kierowania w sytuacjach zagrożeń (straż pożarna,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

POSTĘPOWANIE I ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA KATASTROF NATURALNYCH

POŻARY LASÓW

Pożary lasów to jedno z częściej występujących zagrożeń

SPOSÓB I KOLEJNOŚĆ DZIAŁANIA PRZEDSTAWIA PONIŻSZY SCHEMAT



POWÓDŹ I PODTOPIENIA

Przygotuj się do powodzi, zanim ona Ciebie zaskoczy!!!

Poznaj podstawowe pojęcia związane z zagrożeniem powodziowym:

Pogotowie przeciwpowodziowe - wprowadza się, gdy poziom wody w rzece (zbiorniku wodnym) wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal podnosi się.

Alarm powodziowy ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego.

Dowiedz się w najbliższym Urzędzie Miasta / Gminy czy mieszkasz na terenie zagrożonym powodzią (zalewowym), jeżeli tak:

- to, przy jakim poziomie wody ogłaszany jest stan ostrzegawczy i stan alarmowy;
- czy będą stosowane jakieś sposoby alarmowania (syreny, dzwony, komunikaty radiowe);
- czy w razie powodzi będzie zorganizowana ewakuacja, kto ją będzie przeprowadzał, kiedy, kogo i co obejmie oraz gdzie przewiduje się miejsca przyjęć ludzi i mienia.
- to ubezpiecz siebie i swój dobytek - w razie tragedii odszkodowanie zawsze pomoże Ci „stanąć na nogi".

Jeśli zagrożenie powodzią stanie się realne:

- zaopatrz się w latarki, radioodbiornik (bateryjny + zapasowe) i inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapałki);
- 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, 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).
- 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.
- na posesji wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub je przywiąż do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły.
- pamiętaj także o swoich zwierzętach;

Jeżeli zostanie ogłoszona ewakuacja z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną.

- w czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie.
- wyłącz sieć gazową i wodociągową.
- 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;
- 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!!!

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, nieoczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. ***Nie używaj ich do picia***! Mogą być one również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych napowietrznych lub podziemnych;
- bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i mogą nie wytrzymać ciężaru Twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu;
- miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych dotyczących udzielanej pomocy, tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego;
- zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo Twoje i Twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie, jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi;
- pamiętaj o wspomożeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub przy niepełnosprawnych osobach;
- wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi;
- poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na Twoim terenie.
- mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania, trzeba zdezynfekować, gdyż naniesiony muł zawiera duże ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt;
- przygotuj do wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami powodziowymi.
- sprawdzaj, czy fundamenty Twego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, sufity;
- odpompuj zalane piwnice stopniowo - około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie - w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów;
- dopilnuj, aby instalacje domowe: elektryczne, gazowe i wodno-kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem;
- używaj mocnego wodoodpornego 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.

WICHURY

(silne wiatry i huragany)

Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym, ale są często połączone z letnimi burzami

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, 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,
- 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 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 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)

O WSZYSTKICH ZDARZENIACH, MAJĄCYCH ISTOTNE ZNACZENIE DLA BEZPIECZEŃSTWA LUDZI INFORMUJ: SŁUŻBY DYŻURNE

- **Państwową i Ochotniczą Straż Pożarną,**
- **Policję,**
- **Pogotowie energetyczne, gazowe, inne.**

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 bladość palców nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C.
Objawami wychłodzenia są zaburzenia świadomości - do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.
Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiast pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.
Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji. Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (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 sople, zwały śniegu na dachach budynków itp.

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

- sprawdź następujące elementy Twojego samochodu:
  - ✓ akumulator;
  - ✓ płyn chłodzący;
  - ✓ wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
  - ✓ układ zapłonowy;
  - ✓ oświetlenie pojazdu;
  - ✓ światła awaryjne, układ wydechowy;
  - ✓ układ ogrzewania;
  - ✓ hamulce;
- 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.
- w swoim samochodzie powinieneś posiadać:
  - ✓ migające światło przenośne z zapasowymi bateriami;
  - ✓ apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki;
  - ✓ śpiwór lub koc;
  - ✓ torby plastikowe (do celów sanitarnych);
  - ✓ zapałki;
  - ✓ 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 cześć 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 uwagą 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.

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;
  - ✓ włącz 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.

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 nakrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem.
- 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.

POSTĘPOWANIE I ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA KATASTROFY TECHNICZNEJ

AWARIE ELEKTROWNI ATOMOWYCH (skażenie promieniotwórcze)

Wypadki radiologiczne mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Ponadto mogą one mieć miejsce w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz w stoczniach.
Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowana 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.

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 gminy 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.

KATASTROFY DROGOWE

Postępująca motoryzacja, ciągła rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków potęgują zagrożenia, które towarzyszą katastrofom i wypadkom drogowym. Powszechność motoryzacji nakłada na mieszkańców gminy 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.

UWOLNIENIE NIEBEZPIECZNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH

Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych (NŚCh) są:

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

ZAPAMIĘTAJ !!!

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

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

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem NŚCh - powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję.

- Podaj istotne dane:
  - ✓ miejsce zdarzenia;
  - ✓ swoje dane.
- Nie bądź kibicem zdarzenia, ale oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia.
- Opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru.
- Chroń swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nim drogi oddechowe.
- Jeśli jesteś w samochodzie - zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną, staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia.
- Stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów przekazywanych przez lokalne środki przekazu - radio, TV, megafony.
- Jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu, i zamień je na czyste oraz dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic.
- Jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że niebezpieczne środki chemiczne przeniknął 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.

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.
- Przetrzymując w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp. *(przetrzymujesz 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.

Nr telefonu 998

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

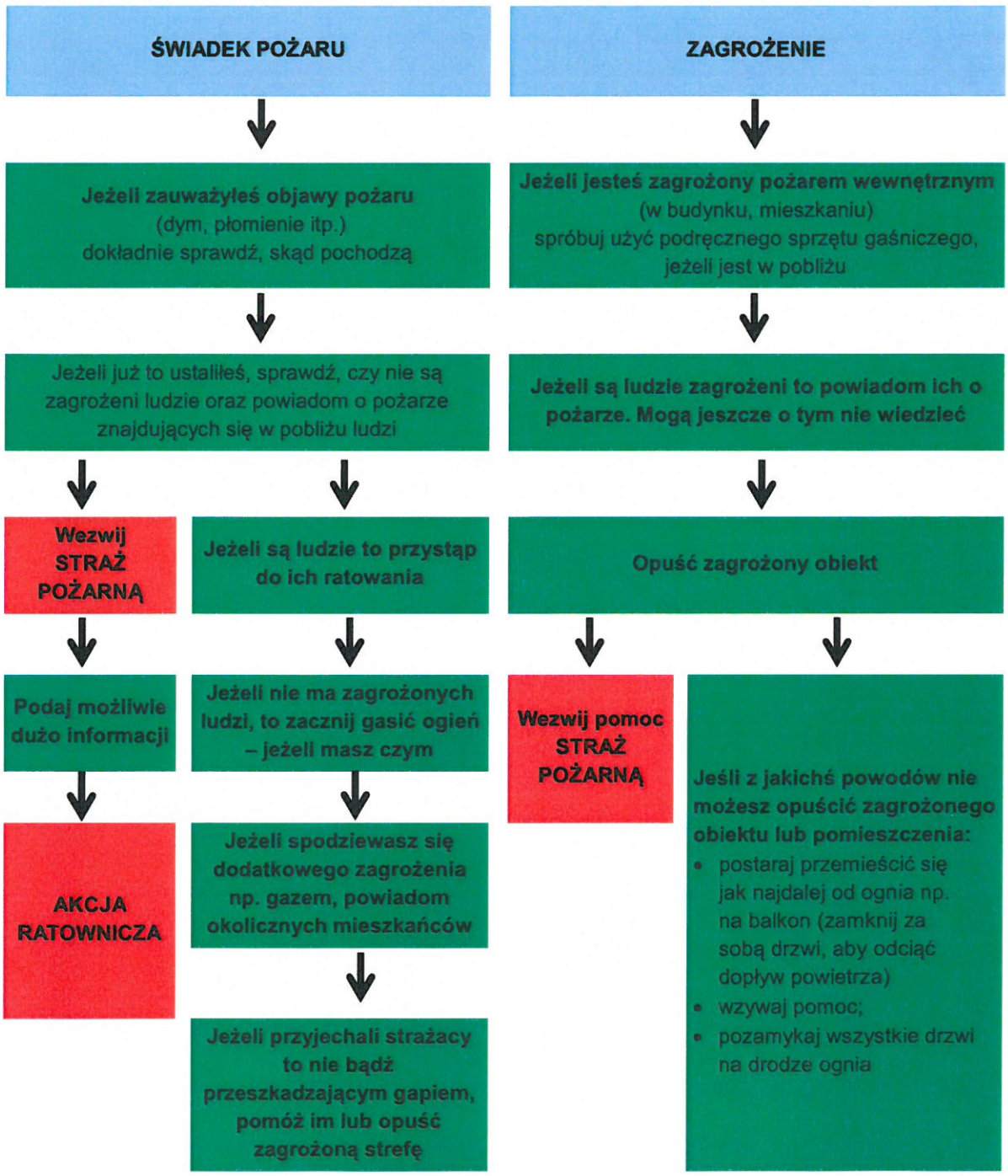
W RAZIE POŻARU

- 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,
  - ✓ 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.**

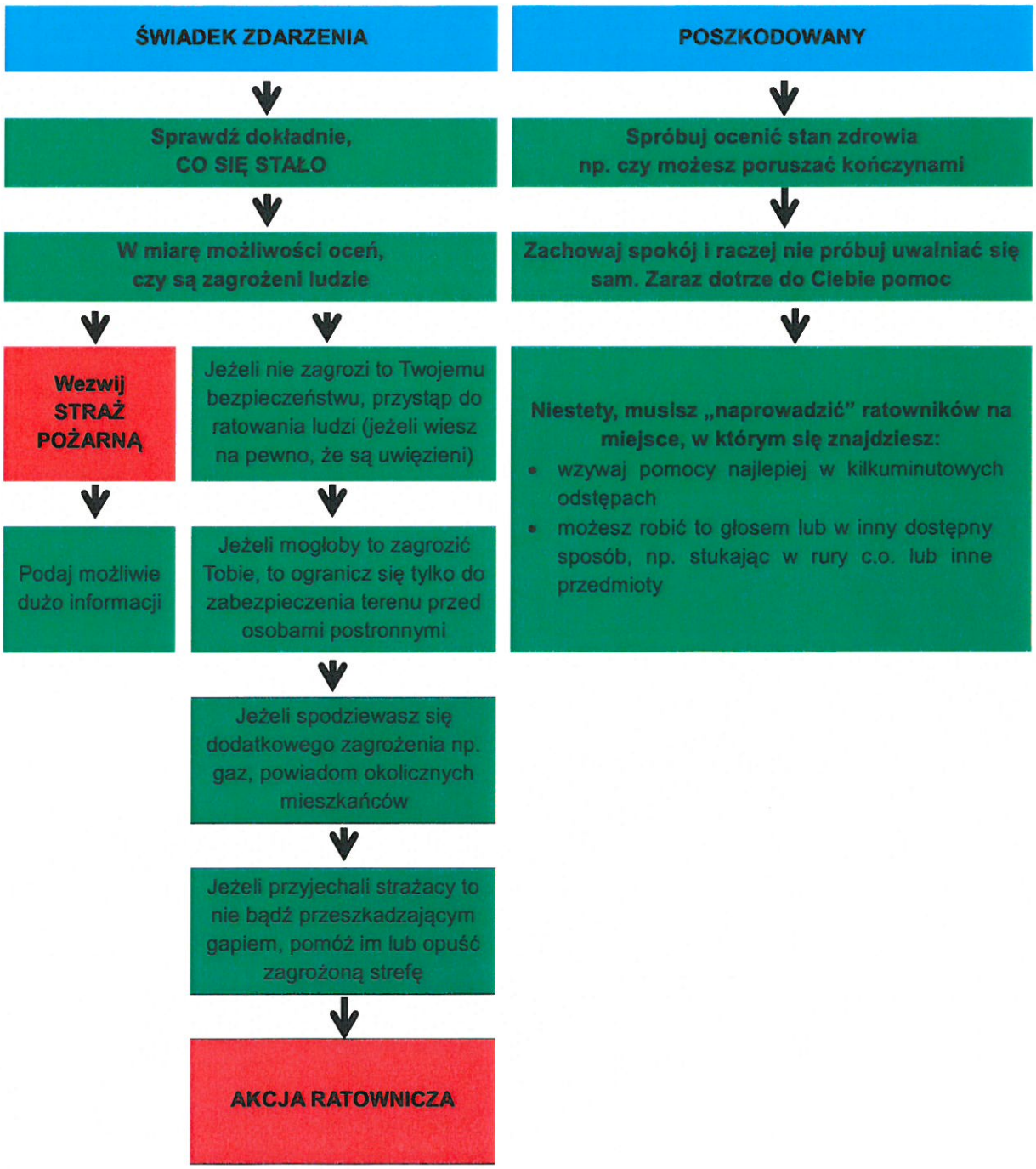
KATASTROFY BUDOWLANE

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

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

Postępująca urbanizacja, starzejąca się infrastruktura budowlana i techniczna obliguje mieszkańców gminy 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, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej;
  - ✓ nie przeszkadzaj w pracy ratownikom;
  - ✓ nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą, czy takie wejście jest bezpieczne;
  - ✓ o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej;
  - ✓ zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych;
  - ✓ postępuj dalej zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.

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

ZAGROŻENIA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNE

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 wściekliźnie).
- **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; 11' ze źródeł wody, które zostały zatopione lub podtopione, należy wypompować wodę i naprawić uszkodzenia. Po napełnieniu studni wodą należy ją wydezynfekować, a następnie długo odpompowywać, wykonać badanie wody dopuszczające ją do spożycia;
  - ✓ oczyścić najbliższe otoczenie z nieczystości (w pierwszej kolejności odchody ludzkie i zwierzęce, padłe zwierzęta).

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PRZEDSTAWICIELI MEDIÓW W MIEJSCU KATASTROFY I W CZASIE PROWADZENIA DZIAŁAŃ RATOWNICZYCH

Środki masowego przekazu spełniają bardzo ważną rolę w informowaniu i ostrzeganiu mieszkańców gminy 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, powinieneś:**
  - ✓ sprawdzić, czy nie ma ofiar;
  - ✓ udzielić ofiarom pierwszej pomocy;
  - ✓ powiadomić właściwe służby ratownicze, a dopiero później pracować, jako dziennikarz.

CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ

Powodzie, wichury, śnieżyce, pożary przestrzenne i inne - to katastrofy, które mogą się wydarzyć tam gdzie mieszkasz Katastrofy mogą wystąpić w różnych postaciach i rozmiarach. Większość jest powodowana przez zmienne warunki pogodowe. Część z nich jest przewidywalna (silne wiatry), ale większość ciągle nas zaskakuje.
Chociaż katastrofy naturalne nie są zjawiskiem, o którym się chętnie czyta, to jednak wskazane jest wiedzieć więcej na ich temat. Wiedza ta pomoże zrozumieć ewentualne zagrożenia i przygotować się na wypadek ich wystąpienia.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ W CZASIE KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH

Stan klęski na ogół nie trwa długo. Sytuacja szybko wraca do normy. Postaraj się przyzwyczaić do nowych i przymusowych okoliczności, nawet, jeżeli jesteś poza miejscem zamieszkania. Szukaj pomocy u innych, jeżeli czujesz się zagrożony i zagubiony. Nie wahaj się pytać, jak długo będziesz przebywać w miejscu ewakuacji i kiedy będziesz mógł wrócić do domu.

RODZINNY PLAN DZIAŁANIA NA CZAS KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH

W krajach Europy Zachodniej, a szczególnie w USA, rodziny zamieszkałe w rejonach 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 zawczasu wyposażenie ułatwi przetrwanie tego trudnego okresu.

Wyposażenie powinno zawierać:

- **żywność**: mięso, owoce i warzywa w puszkach; puszkowane soki, mleko i zupy; cukier, sól i przyprawy; wysokokaloryczne pożywienie (witaminy, słodycze, 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 przylepne; 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, zapałki, 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.

ALARM O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA

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.

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE, KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE, SPOSÓB REAKCJI NA SYGNAŁY

PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO NADAWANEGO PRZEZ SYRENY LUB RUCHOME ŚRODKI NAGŁAŚNIAJĄCE NALEŻY:

1. Nie wywoływać paniki, zastosować się do poleceń nadawanych w tych komunikatach – ostrzec sąsiadów o alarmie
2. Ograniczyć do niezbędnego minimum ruch pieszy i samochodowy.
3. Udzielać sobie wzajemnej pomocy podczas samoewakuacji (pomóc słabszym i chorym) – samo ewakuować się najkrótszą drogą (na wolnej przestrzeni kierować się prostopadle do kierunku wiatru).
4. Osoby pozostające w pomieszczeniach powinny uszczelnić okna, drzwi i ciągi wentylacyjne wykorzystując ścinki miękkich szmat, watę, ligninę, namoczone ścinki papieru, pasy gąbki, itp.
5. W ukryciu przebywać do chwili otrzymania polecenia wyjścia z niego – posiadając bateryjny odbiornik radiowy włączyć go na pasmo rozgłośni lokalnej.

LP.	RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMU		
		AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	WIZUALNY SYSTEM ALARMOWY
1.	OGŁOSZENIE ALARMU	Sygnał akustyczny: **modulowany dźwięk syreny w okresie 3 minut**	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm** *(podać przyczynę, rodzaj alarmu, itp.)* ..... **dla**	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej
2.	ODWOŁANIE ALARMU	Sygnał akustyczny **ciągły dźwięk syreny w okresie 3 minut**	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm** *(podać przyczynę, rodzaj alarmu, itp.)* ..... **dla**	

LP.	RODZAJ KOMUNIKATU	SPOSÓB OGŁOSZENIA KOMUNIKATU		SPOSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU		SPOSÓB REAKCJI NA SYGNAŁ W ZALEŻNOŚCI OD MIEJSCA POBYTU		
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	w domu	w zakładzie pracy i w miejscach użyteczności publicznej	na wolnej przestrzeni
1	UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI		**Powtarzania 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 słowna:** Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu..... *(podać rodzaj skażenia)* dla	**sprawdzić zabezpieczenie zapasów wody i żywności; uszczelnić pomieszczenie; wykonywać ściśle polecenia władz lokalnych i służb porządkowych.**	**przerwać zakupy, udział w imprezach i starać się jak najszybciej opuścić zagrożoną strefę; uszczelnić pomieszczenie; wykonywać ściśle polecenia kierownictwa zakładu (instytucji) i służb porządkowych; przygotować się do wyłączenia gazu i dopływu prądu.**	**wykonywać ściśle polecenia władz lokalnych i służb porządkowych; starać się jak najszybciej opuścić zagrożoną strefę.**
2	UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI		**Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej**		**Powtarzana trzykrotnie zapowiedź** Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu..... (podać rodzaj zakażenia) dla.....	**należy postępować według poleceń wydanych w komunikacie organu państwowej inspekcji sanitarnej**		
3	UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA		**Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:** Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców ..... *(podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia)*		**Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:** Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu..... *(podać rodzaj klęsk)* dla	• **po usłyszeniu syreny włączyć odbiornik radiowy na pasmo rozgłośni lokalnej;** • **postępować zgodnie z podanymi w komunikacie zaleceniami;** • **ściśle stosować się do zaleceń władz lokalnych;** • **nie zbliżać się do rejonu katastrofy lub awarii.**		

Załącznik do rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach (Dz. U. z 2013 r. poz. 96)

PO KLĘSCE ŻYWIOŁOWEJ

Zmaganie się ludzkim cierpieniem i chaosem katastrofy może wymagać szczególnego samozaparcia, o czym mogą wiedzieć Ci, którzy to doświadczyli. Lecz ludzie są w stanie i przywracają po klęska żywiołowych normalne życie. Ten rozdział podaje ogólne porady, co robić po katastrofie.

Przywracanie normalnego stanu po katastrofie. Po katastrofie, nasłuchuj wiadomości gdzie możesz uzyskać pomoc od organizacji pomagających i agencji rządowych.

ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO. W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI ZAPEWNIJ PO KATASTROFIE SWOJEJ RODZINY ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO.

- Bądź świadomy nowych niebezpieczeństw stworzonych przez katastrofę, jak podmyte drogi, zatrute pomieszczenia i budynki, zatruta woda, ulatniający się gaz, potłuczone szkło, uszkodzone przewody elektryczne i śliskie podłogi.
- Uważaj na przemęczenie. Istnieje tendencja by zrobić zbyt dużo w jednym czasie.
- Określ priorytety i sprawdź swoje możliwości. Określ realny plan działań.
- Uważaj na objawy stresu i przemęczenia. Rozmawiaj na temat sytuacji z innymi w celu rozładowania stresu i napięcia. Zachęcaj i ośmielaj innych by mówili o ich problemach. Zapewnij profesjonalne doradztwo, jeśli to potrzebne.
- Ośmiel dzieci do mówienia o ich odczuciach. Wytłumacz im jak masz zamiar radzić sobie w tej sytuacji. Włącz dzieci w prace porządkowe. Uczestniczenie pracach pomoże im przeżyć tą sytuację. Dbaj by rodzina była razem.
- Pij dużo czystej wody. Dobrze się odżywiaj i wypoczywaj wystarczająco.
- Noś solidne buty robocze i rękawice, dokładnie umyj ręce mydłem i czystą wodą bardzo często, szczególnie jeśli pracujesz w rumowisku.
- Informuj władze lokalne o zagrożeniach zdrowotnych i zagrożeniach bezpieczeństwa szczególnie uwolnieniach substancji chemicznych, zerwanych liniach wysokiego napięcia, podmytych drogach, martwych zwierzętach.

POWRÓT DO ZNISZCZONEGO DOMU

- Miej przy sobie zasilane baterią radio by słuchać informacji na temat katastrofy.
- Noś obuwie robocze i rękawice.
- Przed wejściem, obejdź dokładnie dom dookoła sprawdzając uszkodzenia linii elektrycznych, uwolnienie się gazu i zniszczenia strukturalne budynku. Nie wchodź, jeśli wody powodziowe pozostały wokół budynku. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa, wezwij profesjonalnych inspektorów przed wejściem.
- Jeśli twój dom został zniszczony przez pożar nie wchodź zanim władze nie stwierdzą, że jest bezpieczny.
- Używaj elektrycznych zasilanych bateryjne latarek do oświetlenia. Nie używaj nafty, lamp gazowych, świec lub pochodni. Uwalniający się gaz lub inne palne materiały mogą być najbliższym otoczeniu. Nie pal tytoniu. Nie włączaj światła zanim nie upewnisz się, że jest to bezpieczne.
- Uważaj na zwierzęta, specjalnie jadowite węże. Używaj kija do przeszukania rumowiska.
- Wkraczaj do budynku ostrożnie i uważaj na zniszczenia. Sprawdź czy dach, komin i fundamenty nie są popękane. Jeśli je stwierdzisz natychmiast opuść budynek może się on, bowiem zawalić. Bądź uważny na zniszczone barierki i śliskie podłogi.
- Sprawdź czy nie ulatnia się gaz uruchamiając piecyk do grzania wody lub kuchenkę gazową. Jeśli poczujesz zapach gazu lub usłyszysz syczenie lub odgłos bąbelkowania, otwórz okna i niezwłocznie opuść budynek. Zamknij główny zawór gazu w budynku, z zewnątrz o ile to możliwe. Wezwij zakład gazowy z domu sąsiadów. Jeśli odcięłaś dostawę gazu przy pomocy głównego zaworu będziesz potrzebował profesjonalnej pomocy do przywrócenia funkcjonowania.
- Sprawdź system elektryczny. Jeśli widzisz iskrzenie, przerwane lub spalone przewody, lub zapach spalonej izolacji, wyłącz elektryczność w głównej skrzynce lub w bezpieczniku, nawet jeśli ma to spowodować odcięcie elektryczności sąsiadom. Jednak nie dotykaj głównego wyłącznika ani bezpieczników, jeśli są wilgotne lub znajdują się w wodzie. Opuść wtedy dom i wezwij pomoc.
- Sprawdź urządzenia elektryczne. Jeśli są one wilgotne, wyłącz elektryczność przy pomocy głównego wyłącznika lub bezpiecznika. Następnie wyciągnij przewód z gniazdka i pozwól im wyschnąć. Urządzenia winny być sprawdzone przez serwis zanim zostaną ponownie podłączone.
- Sprawdź system wodociągowy i kanalizacyjny. Jeśli przewody są uszkodzone, wyłącz główny zawór wodny.

- Posprzątaj rozlane lekarstwa, środki piorące, paliwo. Otwieraj pomieszczenia ostrożnie. Bądź świadomy, że przedmioty mogą grozić przewróceniem się.
- Odszukaj wartościowe rzeczy: biżuterię, pamiątki rodzinne i zabezpiecz je.
- Próbuj uchronić dom przed dalszymi znoszeniami. Otwórz okna i drzwi i przewietrz dom. Uszczelnij dziury.
- Wyczyść i dezynfekuj wszystkie przedmioty, które zostały zmoczone. Muł pozostawiony przez wody powodziowe może zawierać nieczystości i niebezpieczne chemikalia.
- Jeśli twoja piwnica została zalana, wypompowując wodę częściowo (około 1/3 wody dziennie) w celu uniknięcia zniszczeń. Ściany mogą ulec zniszczeniu i sufit może się wypaczyć, jeśli woda z piwnicy jest wypompowana, jeśli grunt wokół domu jest nadal nasączony wodą.
- Sprawdź z władzami lokalnymi przed użyciem jakiejkolwiek wody, która może być zanieczyszczona. Studnia winna być wypompowana i oczyszczona woda sprawdzona przez władze zanim zostanie użyta dla celów spożywczych.
- Wyrzuć świeżą żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi. Sprawdź zawartość lodówki czy nie uległa zepsuciu. Wyrzuć kosmetyki i lekarstwa, które miały kontakt z wodami powodziowymi.
- Wezwij agenta ubezpieczeniowego. Opisz zniszczenia. Zachowaj rachunki i potwierdzenia strat i kosztów poniesionych na naprawę i sprzątanie.