

URZĄD MIASTA HELU



*OBRONA CYWILNA
RADZI I PRZYPOMINA*



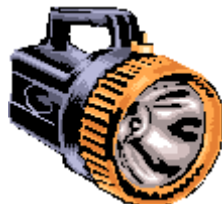
„ BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY - PRZYGOTOWANY ”

**na wypadek jakiegokolwiek niebezpieczeństwa zaistniałego na
skutek katastrof naturalnych czy awarii technicznych**

- Aktualizacja 30.11.2018 r. -

.....
Hel 2018

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA



INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA

zawierająca informacje o sposobach zapobiegania danemu zagrożeniu, postępowania na wypadek jego zaistnienia i po ustąpieniu zagrożenia

Instrukcję opracował Inspektor ds. Obrony Cywilnej miasta Helu Bronisław Maciejewski na podstawie materiałów Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej zawartych na stronach internetowych // www.kgpsp.gov.pl

SPIS TREŚCI

Wykaz ważniejszych numerów telefonów	4
Wstęp	5
I. Powódź	9
II. Pożar	10
III. Bardzo silne wiatry (wichura, huragan)	14
IV. Zagrożenia sanitarne	15
V. Terroryzm i bioterroryzm	17
VI. Zagrożenie chemiczne	20
VII. Skażenie promieniotwórcze	22
VIII. Katastrofa budowlana	24
IX. Postępowanie w razie wypadku drogowego	25
X. Pies nie zawsze przyjaciel	27
XI. Mrozy i śnieżyce	28
XII. Upały	30

Załącznik:

Rodzaje alarmów, treść komunikatów ostrzegawczych, sygnały alarmowe

WYKAZ WAŻNIEJSZYCH NUMERÓW TELEFONÓW
(pod którymi możemy uzyskać pomoc w przypadku zaistniałych zagrożeń)

- ❖ **Służba Zdrowia:**
 - **Pogotowie ratunkowe** – tel. **999** lub **112**;
 - 115 Szpital Wojskowym z Przychodnią SPZOZ w Helu – POZ rejestracja - tel. **58 6904 280**;
 - Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Helu – tel. **58 6751 304**;
 - Powiatowa Stacja Sanitarno Epidemiologiczna w Pucku – tel. **58 6730 341**;
tel. alarmowy: (+48) **507 159 482**;
 - Apteka Helska w Helu – tel. **58 6750 563**;
 - Apteka „ Pod Lwem ” (w Polo Market Hel) – tel. **58 6750 003**.
- ❖ **Państwowa Straż Pożarna (i OSP Hel)** – tel. **998** lub **112**.
- ❖ **Policja:**
 - Komenda Powiatowa Policji w Pucku – tel. **997** lub **112**;
 - Komisariat Policji - dla gmin Hel – Jastarnia w Juracie – tel. **58 6745 372**.
- ❖ **Straż Miejska:**
 - Straż Miejska – tel. **58 6777 245**; fax **58 6777 277**;
 - Funkcjonariusze Straży Miejskiej w Helu – kom. **694 901 166** ; **698 481 166**,
600 251 166.
- ❖ **Patrol rozminowania 43 Batalion Saperów w Rozewiu** – tel. **261 256 421**.
- ❖ **Straż Graniczna:**
 - Placówka Straży Granicznej we Władysławowie – tel. **58 6744 300**;
 - Morskie Przejście Graniczne w Helu – tel. **58 6745 520**.
- ❖ **Pogotowie Energetyczne** – tel. **991** oraz infolinia: **801 404 404**.
- ❖ **Stacja Morska Instytutu Oceanografii UG w Helu (Fokarium)** – tel. **58 6750 836**.
- ❖ **Pomorskie Centrum Dystrybucji Gazu: BP Oddział Władysławowo**
- tel. **58 6743 600**.
- ❖ **Urząd Morski w Helu:**
 - Kapitanat Portu – tel. **58 6750 618**;
 - Bosmanat Portu – tel. **58 6750 624**;
- ❖ **Zespół Zakładów Obsługi Miasta w Helu:**
 - Sekretariat – **58 6750 574**;
 - Oczyszczanie miasta - **58 6751 640**;
 - Wod. - kan . – **58 6751 644**.
- ❖ **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Helu:**
 - Świadczenia – **58 6777 266**;
 - Pomoc społeczna – **58 6777 244**.
- ❖ **Urząd Miasta Helu (sekretariat)** – **58 6777 240**; fax **58 6777 277**.

W S T Ę P

Ilekcio jest mowa o **klęsce żywiolowej** należy przez to rozumieć **katastrofę naturalną** lub **awarię techniczną**, których skutki zagrażają życiu lub zdrowiu dużej liczby osób, mieniu w wielkich rozmiarach albo środowisku na znacznych obszarach, a pomoc i ochrona mogą być skutecznie podjęte tylko przy zastosowaniu nadzwyczajnych środków, we współdziałaniu różnych organów i instytucji oraz specjalistycznych służb i formacji działających pod jednym kierownictwem.

Katastrofa naturalna – rozumie się przez to zdarzenie z działaniem sił natury, w szczególności wyładowania atmosferyczne, wstrząsy sejsmiczne, silne wiatry, intensywne opady atmosferyczne, długotrwałe występowanie ekstremalnych temperatur, osuwisk ziemi, pożary, susze, powodzie, zjawiska lodowe na rzekach i morzu oraz jeziorach i zbiornikach wodnych, masowe występowanie szkodników, chorób roślin lub zwierząt albo chorób zakaźnych ludzi czy też działanie innego żywiołu.

Awaria techniczna – rozumie się przez to gwałtowne, nieprzewidziane uszkodzenie lub zniszczenie obiektu budowlanego, urządzenia technicznego lub systemu urządzeń technicznych powodujące przerwę w ich używaniu lub utratę ich właściwości.

Należy też pamiętać, że katastrofą naturalną lub awarią techniczną może być również zdarzenie wywołane **działaniem terrorystycznym**.

Zdarzenia wywołane na skutek katastrof naturalnych jak i awarii technicznych noszące znamiona stanu klęski żywiolowej mogą objąć każde miasto i gminę. Tak też i na terenie Helu możesz się spotkać z tego typu zdarzeniami, które mogą wystąpić szybko i bez ostrzeżenia. Planowanie na okoliczność wystąpienia jakiegokolwiek niebezpieczeństwa - w tym zakresie - 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 okres czasu. **Dlatego też specjaliści sugerują, by w momencie otrzymania informacji o zdarzeniu, zaopatrzyć się w odpowiednią ilość jedzenia, wody, lekarstw i innych niezbędnych artykułów, z których będzie mogła korzystać Twoja rodzina.**

Podstawowymi artykułami (poza żywnością), które powinny cały czas być przechowywane w Twoim domu są: woda, środki opatrunkowe (apteczka), gaśnica, ubrania i pościel, narzędzia, latarka, radio na baterie, zapasowe baterie (do radia i latarki), świece, zapalki. Trzymaj je w domu tam, gdzie będą Ci najbardziej potrzebne, w jednym łatwym do niesienia pojemniku takim jak np. : torba podróżna, plastikowy pojemnik, plecak turystyczny lub worek, itp. Przechowuj je w dogodnym miejscu, a gdy masz samochód to trzymaj w nim ich pomniejszoną wersję. Zawartość przechowuj w nieprzepuszczających powietrza torebkach. Pamiętaj o wymianie przechowywanej wody i artykułów żywnościowych (daty umieszczaj na

pojemnikach). Sprawdź zgromadzone środki i ponownie przeanalizuj swoje potrzeby. Skonsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub aptekarzem odnośnie przechowywanych lekarstw i zaktualizuj listę potrzebnych medykamentów.

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. W razie potrzeby skontaktuj się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Urzędzie Miasta Helu (**tel. 58 6777 244; 58 6777 254**) i zasięgnij informacji odnośnie form i miejsc pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych.

Woda

Dokonaj zakupu wody butelkowanej. Zaplanuj dla każdej osoby około 3 litrów wody na dzień. Wodę należy przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu z przestrzeganiem terminu ważności jej spożycia, który jest wypisany na butelce.

Żywność

Przechowuj 3-5 dniowy zapas nie psującej się łatwo żywności dla każdej z osób. Jedzenie nie powinno wymagać przechowywania w lodówce, przyrządzenia lub gotowania, nie powinno też wymagać w ogóle – lub jedynie małą ilość - wody. **Oto przykłady:** łatwe do spożycia konserwy mięsne, puszkowane owoce i warzywa; soki, mleko i zupy w puszkach lub kartonach; przyprawy, takie jak: cukier, sól i pieprz; wysokoenergetyczne pożywienie jak masło, galaretki, niskosolone krakersy, wysokokaloryczne batony i inne produkty zawierające duże ilości słodku, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu; witaminy; jedzenie dla dzieci i osób na specjalnej diecie; herbatniki; twarde cukierki; kawa rozpuszczalna i słodzone płatki zbożowe.

Produkty takie, jak: kasza, ryż i makaron, mleko w proszku, kukurydza, ziarna soi, zgromadzone w większych ilościach, mogą być przechowywane dłużej.

Apteczka

Skompletuj zestaw na wypadek nagłego zdarzenia. Powinny się w nim znaleźć plastry z opatrunkiem w różnych rozmiarach, jałowe gaziki, plaster hypoalergiczny, trójkątne chusty, sterylne opatrunki gazowe w zwoju, podtrzymujące opaski z dzianiny o różnej szerokości, nożyczki, igły, nasączone chusteczki higieniczne, woda utleniona, środek antyseptyczny, termometr, szpatuły, tubka wazeliny lub innego środka nawilżającego, agrafki, mydło antybakteryjne, rękawiczki gumowe i krem z filtrem ochronnym UVA/UVB. Ponadto należy tam umieścić: aspirynę, środki przeciwbólowe, leki przeciwbiegunkowe, węgiel lekarski (w przypadku biegunek i zatruc pokarmowych), syrop przeciwkaszlowy, leki przeczyszczające oraz leki na nadkwaśność.

Narzędzia i zapasy

Trzymaj następujące przydatne przedmioty: radioodbiornik na baterie, latarkę, zapasowe baterie, taśmę, folię aluminiową, linę, piłę, naczynia do jednorazowego użytku (tj. min. kubki plastikowe, plastikowe talerze - mogą być też papierowe - i sztućce), otwieracz do konserw i nóż podręczny, małą gaśnicę ABC, namiot składany, kombinerki, klucz francuski, kompas, zapalniczka lub zapałki, plastikowe pudła, worki foliowe o różnej grubości, papier i ołówek lub długopis, igły i nici, zakraplacz, gwizdek. Spośród środków sanitarnych: paczkowany papier toaletowy, mydło i detergent w płynie, podpaski i wkładki higieniczne dla kobiet, plastikowe torby na śmieci, plastikowe wiadro z pokrywą, środek dezynfekujący i wybielacz chlorowy.

Ubranie i pościel

Dla każdej z osób przygotuj jeden lub dwa komplety ubrań na zmianę, mocne buty, ewentualnie obuwie robocze, odzież przeciwdeszczową, koce lub śpiwory, czapkę i rękawiczki, ocieplaną bieliznę i okulary przeciwsłoneczne.

Dodatkowe środki

Dzieci – preparaty do pielęgnacji, mleko zastępcze, pieluszki, butelki, mleko w proszku, lekarstwa, zabawki.

Dorośli – lekarstwa bez recepty i na receptę, protezy zębowe, okulary i / lub soczewki kontaktowe oraz preparaty do ich pielęgnacji, środki higieny osobistej, pieniądze.

Ważne dokumenty rodzinne – polisy ubezpieczeniowe, dokumenty potwierdzające tożsamość, numery rachunków bankowych, karty bankomatowe, czek, adresy i telefony kontaktowe, akty notarialne, testamenty, papiery wartościowe – akcje i obligacje, książeczki zdrowia (w tym szczepień), ważne numery telefonów, legitymacje ubezpieczeniowe, jak też prawo jazdy i dowód rejestracyjny samochodu.

Wszystko w opakowaniu zabezpieczającym przed wilgocią.

W obliczu bardzo poważnych zagrożeń może dojść do ewakuacji Twojego domu lub całej społeczności lokalnej.

Gdyby kiedykolwiek doszło do takiej sytuacji **PAMIĘTAJMY** aby każdy posiadał swój plan ewakuacji (z trenu swojej posesji, mieszkania) i miał przygotowane rzeczy pierwszej potrzeby, które możemy szybko ze sobą zabrać.

Plan ewakuacji winien obejmować 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 (z rodziny, przyjaciół) spoza Helu, 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, adresy e-mail.

PAMIĘTAJ, że władze lokalne mogą wezwać do ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka, gdzie być może przebywasz.

Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji to zachowaj spokój, słuchaj uważnie osób kierujących akcją i postępuj zgodnie z ich wskazówkami.

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

Odlącz dopływ : wody, prądu i gazu.

Zgaś otwarty ogień : w kuchni węglowej, piecu czy kominku.

Jeśli musisz szybko zdecydować co zabrać z sobą, **to zabierz (uwzględniając każdego członka rodziny) :żywność, wodę, środki opatrunkowe, lekarstwa które aktualnie używasz, środki sanitarne, ręczniki, odzież na zmianę, śpiwór lub koc, naczynia do jednorazowego użytku, otwieracz do konserw i nóż podręczny, zapalki, worki foliowe, papier i ołówek do pisania, radio i latarkę z zapasowymi bateriami, ważne dokumenty rodzinne, a także pieniądze, klucze do domu i samochodu.**

Jeśli planujesz jechać samochodem w chwili wystąpienia zagrożenia, ustal czy droga przez Półwysep Helski (Nr 216) jest przejezdna. Jeżeli nie jest przejezdna to udaj się na miejsce zbiórki wskazane przez organa gminy i podporządkuj się osobom kierującym ewakuacją.

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

Jeżeli masz samochód, to przechowuj w nim 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 nie opłaconych usług skontaktujesz się z **numerem :Policja – 997 lub 112; Straż Pożarna – 998 lub 112 ; Pogotowie Ratunkowe – 999 lub 112.**

I. POWÓDŹ

Zagrożenie powodziowe dla miasta Helu występuje niemal przez cały rok, ale głównie od drugiej połowy października do pierwszej połowy kwietnia.

Przed powodzią:

- w warunkach Helu powodziowymi sygnałami ostrzegania i alarmowania są **komunikaty o powodzi** nadawane za pomocą urządzeń nagłaśniających (megafonów) przez strażaków z OSP Hel w postaci **trzykrotnej zapowiedzi słownej informującej o zagrożeniu powodziowym i sposobie postępowania mieszkańców tj.:**

UWAGA ! UWAGA ! UWAGA ! OGŁASZAM ALARM POWODZIOWY DLA MIASTA HELU

a w sytuacjach zastępczych :

- poprzez bezpośrednie informowanie mieszkańców trenu zagrożenia powodziowego przez członków Gminnego Zespołu Zarządzania Kryzysowego;
- naucz domowników jak odłączyć zasilenie w energię elektryczną, dopływ gazu, jak też zagaścić ogień w urządzeniach grzewczych (piecu, kominku, kuchni węglowej),
- omów z rodziną plan zabezpieczenia się przed powodzią oraz jak będziecie się komunikować w przypadku zaistnienia zagrożenia,
- bądź przygotowany do ewentualnej ewakuacji, zapakuj dokumenty i najcenniejszy dobytek,
- zabezpiecz swój dom przed nadejściem powodzi (workami z piaskiem lub innymi materiałami), przenieś rzeczy na wyższe kondygnacje i przygotuj tam warunki do ewentualnego bytowania domowników,
- zabezpiecz dla domowników żywność, wodę, latarki z zapasowymi bateriami, przenośne radio, apteczkę pierwszej pomocy.

W czasie powodzi:

- stosuj się do zaleceń przekazywanych przez organa gminy czy też służby ratownicze odnośnie sposobu postępowania,
- jeżeli masz zwierzęta, a nie zdążyłeś ich ewakuować, uwolnij je z pozamykanych pomieszczeń.

W przypadku gdy zaistnieje konieczność ewakuacji – sygnał do ewakuacji przekazywany będzie w formie ustnej przez służby ratownicze – należy pamiętać o :

- odłączeniu dopływu prądu, gazu i wody,
- zgaszeniu ognia w urządzeniach grzewczych (kuchni węglowej, piecu czy kominku),
- zabezpieczeniu domu,

a jednocześnie :

- zastosuj się do poleceń służb prowadzących akcję ratunkową i ewakuację,
- zgromadź w jednym miejscu przygotowane zapasy wody i żywności,
- używaj do picia i przygotowania żywności tylko wody butelkowej, gdyż wody gruntowe mogą być zatrute,
- zgłoś się ochotniczo do pomocy w walce z powodzią.

Po powodzi:

- słuchaj komunikatów przekazywanych przez organa gminy czy służby ratownicze,
- do opuszczonego domu powróć dopiero wtedy, kiedy organa gminy ogłoszą, że jest to w pełni bezpieczne,
- w warunkach Helu po powodzi sygnałami ostrzegania i alarmowania są **komunikaty odwołujące zagrożenie powodziowe** (powódź) nadawane za pomocą urządzeń nagłaśniających (megafonów) przez strażaków z OSP Hel w postaci **trzykrotnej zapowiedzi słownej** :

UWAGA ! UWAGA ! UWAGA !
ODWOŁUJĘ ALARM POWODZIOWY DLA MIASTA HELU

a w sytuacjach zastępczych :

- poprzez bezpośrednie informowanie mieszkańców terenu zagrożenia powodziowego przez członków Gminnego Zespołu Zarządzania Kryzysowego.
- wchodź ostrożnie do domu, sprawdź czy fundamenty nie mają pęknięć, lub czy nie ma innych widocznych uszkodzeń budynku,
- przed włączeniem instalacji (elektrycznej, gazowej) w domu dopilnuj, żeby została ona sprawdzona przez fachowców, aby niedopuszczyć do porażenia prądem, pożaru czy wybuchu butli z gazem,
- zdezynfekuj przedmioty, podłogi, ściany, które miały kontakt z wodą powodziową (niesiony muł zawiera dużo bakterii chorobotwórczych i grzybów co stanowi zagrożenia dla zdrowia ludzi i zwierząt),
- wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi,
- zwróć uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo Twojej rodziny. Często myj ręce, korzystaj z wody i żywności dostarczonej przez służby komunalne, gminne, Obronę Cywilną lub osoby z nimi współpracujące,
- skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy Twoje mieszkanie, Twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od powodzi,
- włącz się czynnie, nawet jeśli nie posiadasz żadnego sprzętu, w likwidację skutków powodzi.

II. POŻAR

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

- bezmyślne bądź umyślne działanie człowieka;
- zwarcia i wady instalacji lub urządzeń elektrycznych;
- wyładowania atmosferyczne.

Przed wystąpieniem pożaru :

Nie dopuść do powstania pożaru !!!

- na bieżąco kontroluj domowe źródła ogrzewania i likwiduj wszelkie nieprawidłowości, a usuwanie niesprawności tych urządzeń zlecaj fachowcowi,
- bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne czy gazowe, piecyki na drewno i węgiel) i zgodnie z instrukcją obsługi,

- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stopy gazet itp.), przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem,
- nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania,
- **nigdy, pod żadnym pozorem, nie używaj butli z gazem obróconej do góry dnem** (podczas odkręcania kurków – otwierania palenisk – często, w takiej sytuacji, powstaje obłok gazowy, gdzie wystarczy tylko iskra, a w płomieniach może stanąć cała kuchenka gazowa i osoby obok niej stojące, a w konsekwencji i pożar mieszkania),
- zanim wyjdiesz z mieszkania lub położysz się spać, sprawdź czy nie pozostawiłeś włączonych urządzeń, które wymagają Twojego nadzoru !
- nie gromadź cieczy łatwo zapalnych, gazu w butlach i innych materiałów palnych w mieszkaniu i w piwnicy !

Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:

- nigdy nie naprawiaj - „watuj korków”,
(automatyczny bezpiecznik kosztuje kilkanaście złotych !!!, a stracić możesz dorobek całego życia, a nawet i życie),
- włączając kilka urządzeń do jednego gniazda przeciążasz instalację elektryczną,
- używaj rozgałęźników z bezpiecznikami,
- utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie, a gdy mieszkasz w budynku spółdzielczym, komunalnym itp. informuj o stwierdzonych nieprawidłowościach administrację danego budynku,
- każdą przeróbkę instalacji elektrycznej zlecaj osobie posiadającej stosowne uprawnienia elektryczne,

Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:

- określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone, co najmniej dwie drogi ewakuacji,
- naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.

W miarę możliwości:

- zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją,
- zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi. Przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji,
- zapisz i zapamiętaj **numer telefonu 998 lub 112 do straży pożarnej** oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze,
- **nie ustawiaj na drogach komunikacyjnych żadnych przedmiotów utrudniających ewakuację !**
- unikaj stosowania materiałów łatwo zapalnych do wykończenia pomieszczeń będących bezpośrednią drogą ewakuacji (korytarz, przedpokój),

W razie pożaru

Jeśli zauważyłeś pożar to:

- masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone pożarem i straż pożarną. Po wykręceniu **numeru alarmowego straży pożarnej 998 lub 112** i zgłoszeniu się dyżurnego należy spokojnie i wyraźnie podać:
 - a) swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego nadawana jest informacja o zdarzeniu;
 - b) adres i nazwę obiektu,
 - c) co się pali, na którym piętrze,
 - d) czy występuje zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego.

Po podaniu informacji nie odkładać słuchawki do chwili potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia.

Przyjmujący zgłoszenie może zażądać:

- a) potwierdzenia zgłoszenia poprzez oddzwonienie;
 - b) dodatkowych informacji, które w miarę możliwości należy podać,
- gdy jest taka możliwość to 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, **nigdy nie zalewaj wodą**,
 - **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. **Szczególną uwagę zwróć na małe dzieci, osoby starsze i schorowane. Pamiętaj**, że dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.,
 - gdyby pożar i swąd dymu obudził Ciebie ze snu – zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno czy balkon, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno czy z balkonu białym obrusem, prześcieradłem,
 - mimo, że jesteś na balkonie, a jednak odczuwasz silny wzrost temperatury i zadymienia to do czasu przybycia pomocy połóż się na balkonie pod oknem i okryj szczelnie zwilżonym kocem lub innym nawilżonym okryciem,
 - jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudno zapalnym (np. koc mocno zwilżony wodą) 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, a drzwi od mieszkania zamknij jedynie na klamkę,
 - jeżeli pozwala na to sytuacja, wyłącz dopływ gazu i energii elektrycznej, nie otwieraj okien,

- w przypadku pożaru w mieszkaniu sąsiednim lub na niższej kondygnacji oraz zadymienia korytarza i klatki schodowej, w celu niedopuszczenia do przenikania dymu i wysokiej temperatury przez drzwi wejściowe do mieszkania należy zabezpieczyć otwory i nieuszczelnności drzwi (np. mokrymi ręcznikami, kocami),
- bezwzględnie stosuj się do poleceń kierującego działaniami ratowniczo – gaśniczymi.

Po pożarze

Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:

- upewnić się, czy właściwe służby (straż pożarna, służby sanitarne, pogotowie energetyczne itp.) 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,
- nie włączaj i nie używaj butli z gazem zanim nie sprawdzi jej stanu technicznego odpowiedni fachowiec,
- 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, należy opuścić dom,
- o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła dany budynek i pozostawione mienie pod ochronę, a także zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, oraz niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię itp.).

Ponadto :

- Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy Twoje mieszkanie, Twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru.
- Wyrzucić 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 masz sejf lub metalową skrzynię, które 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.

III. BARDZO SILNE WIATRY (WICHURA , HURAGAN)

Występowanie bardzo silnych wiatrów (wichura , huragan) powodowane jest najczęściej, szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie: od jesieni do wiosny.

Przed wystąpieniem bardzo silnych wiatrów (wichury, huraganu):

- upewnij się, czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie bardzo silnych wiatrów, 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 bardzo silnych wiatrów:

- miej włączone radio na baterie, na częstotliwości radia regionalnego, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania,
- zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
 - zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne części 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 mogą narobić szkód (porwane przez wiatr);
 - zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła, jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece czy lampy naftowe;
 - sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatrz się w niezbędne materiały i leki;
 - przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewentualnej ewakuacji tj. dokumenty, odzież, żywność, wartościowe rzeczy;
 - nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych,
- wyłącz główny wyłącznik prądu i zakręć zawór butli z gazem – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru,
- o ile to możliwe to schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien i drzwi,
- znajdując się poza domem – w bezpiecznym miejscu, pozostań tam, aż zmaleje siła wiatru,
- nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp.,
- jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:
 - wyrusz tak szybko jak to tylko możliwe;
 - opuszczając mieszkanie (dom) wyłącz energię elektryczną oraz główny zawór wody i zamknij zawór butli z gazem;
 - wygaś ogień w urządzeniach grzewczych (kuchni węglowej, piecu czy kominku) oraz zabezpiecz dom (mieszkanie);
 - zawiadom kogoś (rodzinę, znajomych), poza zasięgiem bardzo silnie wiejącego wiatru (wichury, huraganu) dokąd się ewakuujesz;
 - zabierz przygotowany zawnazs podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

Po bardzo silnie wiejącym wietrze (wichurze, huraganie) :

- udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom,
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych,
- ostrożnie wkraczaj do swego mieszkania (domu),
- sprawdź - wzrokowo - instalację : gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową w swoim mieszkaniu (domu) – jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do jej sprawności , to nie korzystaj z niej, lecz niezwłocznie zwróć się o pomoc do fachowca.

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

- służbę zdrowia (pogotowie ratunkowe),
- Straż Pożarną,
- Policję,
- pogotowie energetyczne,
- organa gminy i inne instytucje.

IV. ZAGROŻENIE SANITARNE I EPIDEMIOLOGICZNE

A. Zagrożenie sanitarne.

Zagrożenie to wystąpić może w wyniku różnorodnych sytuacji lub zdarzeń, które mogą być zależne od działalności człowieka jak i zdarzeń nie zależnych np.:

- uszkodzenia instalacji sanitarnych w wyniku awarii technicznych,
- nie stosowanie prawidłowych technik składowania odpadów komunalnych,
- skażenie terenu, ujęć wody, w wyniku powodzi,
- przedostanie się ścieków do ujęć wody w wyniku awarii.

Zagrożenia sanitarne w zależności od skali wystąpienia mogą stanowić bezpośrednie zagrożenie dla środowiska i zdrowia człowieka.

Co robić aby chronić siebie i najbliższych:

- wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów, ujęć wody zgłoś do Powiatowej Stacji Sanitarnej - Epidemiologicznej w Pucku : tel. **58 6730 341; tel. alarmowy: (+48) 507 159 482,**
- w czasie powodzi nie spożywaj żywności, która uległa zamoczeniu, nie pij wody z ujęcia lub studni, która została zalana,
- nie spożywaj warzyw, owoców i innych plonów z terenów popowodziowych,
- nie kąp się w zbiornikach wodnych, które nie zostały dopuszczone przez służby sanitarne do kąpieli,
- po awarii instalacji sanitarnych oczyść otoczenie (dezynfekcja),
- nie spożywaj żywności z niepewnych źródeł, przeterminowanej,
- nie pij wody z niezbadanych ujęć, źródeł,
- zgłoś do służby sanitarnej nietypowe (nie przeznaczone do tego celu) miejsca składowania odpadów komunalnych.

B. Zagrożenie epidemiologiczne

Epidemia to masowe szerzenie się określonej choroby, zwłaszcza zakaźnej w zbiorowisku ludzkim w określonym czasie na obszarze, na którym choroba o tym samym nasileniu w poprzednich latach nie występowała. Masowe szerzenie się choroby zakaźnej wśród zwierząt nazywa się **epizootią**. Wystąpienie choć jednego przypadku groźnej choroby zakaźnej może sugerować początek epidemii.

Epidemia stanowi duże zagrożenie dla naszego zdrowia i życia. Bakterie chorobotwórcze mogą przedostać się do naszego organizmu poprzez spożycie zakażonej żywności, wody, poprzez kontakt z chorym człowiekiem, poprzez wdychanie powietrza, w którym mogą być rozpylone niebezpieczne mikroby. Wystąpienie epidemii może być też skutkiem bioterroru, a więc świadomej działalności człowieka.

Oznaki epidemii:

- wystąpienie nagłych, szybko szerzących się masowych zachorowań lub zgonów,
- brak skuteczności leczenia w rutynowej terapii występujących powszechnie chorób,
- wzrost zachorowań na chorobę endemiczną, (endemia to utrzymywanie się danej choroby zakaźnej bądź nie zakaźnej na określonym terenie na tym samym poziomie).

Oznaki epidemii, która może być wynikiem bioterroru:

- duża liczba niewyjaśnionych zachorowań w krótkim czasie o podobnym obrazie klinicznym,
- początek zachorowań jest nie wyjaśniony,
- nagły, nieoczekiwany wzrost zachorowalności i umieralności z powodu znanych chorób,
- nawet pojedynczy przypadek choroby egzotycznej u osoby, która nie opuszczała kraju,
- jednoczesne występowanie zachorowań na podobne choroby na obszarach nie połączonych terytorialnie,
- nietypowe źródło zakażenia: aerosol, woda, żywność.

Co robić aby w przypadku zagrożenia chronić siebie i najbliższych:

- nie lekceważ ostrych objawów chorobowych, które wystąpiły nagle i skontaktuj się z lekarzem w celu przebadania,
- nie lekceważ sytuacji kiedy te same objawy chorobowe w krótkim czasie wystąpiły u Ciebie i osoby lub osób, z którymi miałeś kontakt,
- przestrzegaj terminów szczepień ochronnych,
- skontaktuj się z lekarzem, jeśli wystąpią u Ciebie nagle nietypowe objawy chorobowe, a Ty niedawno powróciłeś z egzotycznego kraju.

Kiedy istnieje podejrzenie epidemii:

- unikaj dużych zbiorowisk ludzkich,
- unikaj kontaktu z osobą chorą twarzą w twarz,
- jeśli wystąpiły u Ciebie objawy chorobowe lub kontaktowałeś się z osobą chorą, załóż na twarz maskę z gazy lub bibuły co zmniejszy ryzyko zakażenia innych,
- przestrzegaj podstawowych zasad higieny osobistej,
- rygorystycznie przestrzegaj zaleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez władze i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo sanitarno-epidemiologiczne.

W przypadku zagrożenia epizootycznego:

- rygorystycznie stosuj się do zaleceń, zakazów i nakazów służb weterynaryjnych i sanitarno-epidemiologicznych,
- zgłoś przypadki zachorowań u zwierząt także w swoim gospodarstwie,
- stosuj się do zasad kwarantanny,
- przestrzegaj rygorystycznie zasad w zakresie utylizacji zwierząt,
- pamiętaj o świadectwie miejsca pochodzenia zwierząt.

V. TERRORYZM I BIOTERRORYZM

Jeśli w miejscu publicznym, na imprezie czy zakupach zauważysz:

- podejrzenie lub dziwnie zachowujące się osoby,
- pozostawioną paczkę lub przedmiot,
- samochód budzący twoje podejrzenia lub znajdziesz się w innej niecodziennej sytuacji,

względnie : jesteś osobą, która dowiedziała się o podłożeniu ładunku wybuchowego to

ZAREAGUJ !!!

Zgłoś o tym służbom porządkowym, które znajdują się na miejscu (Ochrona Obiektu, Straż Miejska, Policja), a jeśli to nie możliwe to zadzwoń:

997 lub **112** – Policja;

998 lub **112** – Straż Pożarna;

999 lub **112** – Pogotowie Ratunkowe ;

i postępuj zgodnie z zaleceniami powiadamianej służby.

Pamiętaj też, że :

- **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.**

A. Terroryzm

Terroryzm to szeroki termin używany na oznaczenie użycia siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu zastraszenia, przymuszenia lub okupu. Terrorysty często występują z pogroźkami, by wywołać strach w społeczeństwie i przekonać obywateli, że Rząd (czy inny organ władzy lokalnej itp.) nie jest w stanie zapobiec aktom terroru. 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 w ogóle lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych.

Nigdy nie dotykaj pod żadnym pozorem podejrzanych przedmiotów niewiadomego pochodzenia pozostawionych bez opieki.

W czasie podróży podejmij wszelkie możliwe środki ostrożności - zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub nietypowe zachowania ludzi. Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków. Nie pozostawiaj bagażu bez opieki.

Zapamiętaj gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne- przed wystąpieniem zagrożenia pomyśl, którędy można by ewakuować się w pośpiechu z budynku 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.

W przypadku, gdy usłyszysz alarm informujący o zagrożeniu:

- bezwzględnie podporządkuj się poleceniom służb ochrony lub komunikatom rozgłaszanym przez głośniki,
- najkrótszą drogą opuść obiekt, pilnuj swojej rodziny!!!! ,
- udziel pomocy osobom starszym lub niepełnosprawnym,
- nie korzystaj z wind – możesz zostać uwięziony,
- nie wracaj do obiektu.

W przypadku zdarzenia:

- jeżeli jesteś ranny – wzywaj głosem pomocy,
- jeżeli możesz, udziel pomocy poszkodowanym, wynosząc ich poza strefę bezpośredniego zagrożenia,
- oddychaj przez chusteczkę lub osłoń usta i nos kawałkiem materiału,
- natychmiast opuść obiekt,
- wykonuj polecenia ratowników, służby ochrony lub policji .

Pamiętaj !!!

W przypadku silnego zadymienia spowodowanego pożarem, najwięcej tlenu jest przy podłodze. W przypadku zadymienia poruszaj się na kolanach lub nisko schylony, w miarę możliwości wzdłuż ścian zasłaniając usta chusteczką, szalem itp.

B. Zagrożenie biologiczne i chemiczne

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

- wdychanie ich,
- spożywanie skażonego jedzenia, wody lub lekarstw,
- dotykanie lub wchodzenie w jakikolwiek inny kontakt ze skażonymi rzeczami.

W czasie wystąpienia niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym lub biologicznym organa gminy względnie służby ratownicze wydadzą Tobie odpowiednie instrukcje:

- możesz zostać poproszony o ewakuowanie się,
- pozostanie w mieszkaniu lub udanie się w wyznaczone miejsce.

Jeżeli znajdziesz się w bezpośrednim sąsiedztwie zdarzenia i nie zdasz sobie sprawy z istniejącego niebezpieczeństwa, kiedy zauważysz ludzi wymiotujących, w konwulsjach lub zdezorientowanych to:

- natychmiast poinformuj służby medyczne,
- opuść to miejsce i szukaj pomocy medycznej.

C. Zasady postępowania w przypadku otrzymania przesyłki niewiadomego pochodzenia

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

- brak nadawcy,
- brak adresu nadawcy,
- przesyłka pochodzi od nadawcy lub z miejsca z którego nie spodziewamy się;

należy:

- **nie otwierać tej przesyłki !!!**
- umieścić tę przesyłkę w grubym worku plastikowym i szczelnie go zamknąć tzn. najlepiej zawiązać supeł i zakleić taśmą klejącą,
- worek ten należy umieścić w drugim grubym plastikowym worku, który także należy szczelnie zamknąć,
- paczki nie należy przemieszczać. Należy pozostawić ją na miejscu,
- powiadomić Policję (**nr 997** lub **112**) lub Straż Pożarną (**nr 998** lub **112**),
- służby te podejmą wszystkie niezbędne kroki w celu bezpiecznego przejęcia przesyłki.

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

- możliwie nie naruszać tej zawartości: nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać, nie wachać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna),
- należy całą zawartość umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrem,
- należy dokładnie umyć ręce,
- zaklejony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić,
- ponownie dokładnie umyć ręce,
- bezzwłocznie powiadomić Policję (**nr 997** lub **112**) lub Straż Pożarną (**nr 998** lub **112**) i stosować się do ich wskazówek.
- po przybyciu właściwych służb należy bezwzględnie stosować się do ich zaleceń.

PAMIĘTAJ !

Ścisłe przestrzeganie tych zaleceń pozwoli zwiększyć Twoje bezpieczeństwo i Twoich bliskich.

VI. ZAGROŻENE CHEMICZNE

Zagrożenie chemiczne to potencjalne niebezpieczeństwo zatrucia, pożaru lub wybuchu, jakie stwarzają z powodu swych własności fizykochemicznych i toksycznych substancje chemiczne stosowane w wysokich stężeniach, ciśnieniach lub temperaturach, używane w dużych ilościach, powstające jako produkty uboczne w procesach technologicznych lub w trakcie prac z tymi substancjami.

Potencjalne źródło zagrożenia chemicznego to miejsce magazynowania, transportowania lub przetwarzania substancji chemicznych.

Katastrofa (wypadek, awaria) chemiczna wiąże się z niekontrolowanym uwolnieniem substancji chemicznej powodującej zagrożenie toksyczne, wybuchowe lub pożarowe. Powstaje ona nieoczekiwanie, a jej przebieg jest gwałtowny, o bardzo dużej intensywności przemian jednostkowych, wywołujących różnego rodzaju reakcje fizykochemiczne.

Miejsce i czas powstawania awarii o charakterze chemicznym trudno ustalić z góry, szczególnie w przypadku transportu, pęknięcia rurociągów, błędów technologicznych i niewłaściwego magazynowania, w wyniku których do otoczenia przedostaje się duża ilość substancji chemicznej, stwarzająca zagrożenie zdrowia i życia ludzkiego, świata zwierzęcego i roślinnego, oraz innych elementów środowiska, a także poważne straty materialne.

Jeśli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznej substancji chemicznej POWIADOM NATYCHMIAST :

998 lub **112** – Straż Pożarna,

997 lub **112** – Policja,

999 lub **112** – Pogotowie Ratunkowe,

- bądź Urząd Miejski w Helu – **58 6777 240** (w dni robocze od 7³⁰ do 15³⁰).

Jak się zachować podczas uwolnienia niebezpiecznej substancji chemicznej ?

- jeśli byłeś blisko miejsca wypadku z niebezpieczną substancją chemiczną - staraj się oddalić od tego miejsca, przemieszczając się zawsze prostopadle do kierunku wiatru,
- unikaj kontaktu z wszelkimi rozlanymi substancjami chemicznymi, gazami i parami,
- jak masz możliwość to odizoluj materiały łatwopalne od rozlanej substancji,
- nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu. W taki sam sposób postępuj ze zwierzętami hodowlanymi (w tym z drobiem), bowiem chroniąc je, chronisz własne zdrowie i życie,
- w czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym, jeśli usłyszysz sygnał alarmowy - włącz radio lub telewizor (na program lokalny) i stosuj się ściśle do poleceń przekazywanych w komunikatach,
- możesz zostać poproszony o:
 - ewakuowanie się;
 - udanie się w wyznaczone miejsce;
 - pozostanie w mieszkaniu,
- jeśli znajdujesz się w samochodzie - zamknij okna i wyłącz wentylację,

- jeżeli schroniłeś się w domu i mimo wykonanych zabezpieczeń obawiasz się, że gazy lub trujące opary mogą wnikać do budynku:
 - oddychaj przez filtr wykonany z ręcznika lub prześcieradła;
 - wykorzystaj zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych i skóry (maski tkaninowe, płaszcze impregnowane, okulary ochronne, tampony z waty lub gazy);
 - załóż ubranie szczelnie okrywające ciało i rękawice, skarpety, buty, nawet jeśli zapewniają one minimalną ochronę;
 - pozostań w wewnętrznej części budynku przy zamkniętych drzwiach;
 - udaj się na parter lub do piwnicy - przy uwolnieniu substancji lżejszej od powietrza, np. amoniaku,
 - udaj się na wyższe kondygnacje - w przypadku substancji cięższych od powietrza, np. chloru, kwasów;
 - wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe oraz piece i kominki z otwartym ogniem.

Udzielanie pierwszej pomocy osobie poszkodowanej !

- wynieś zatrutego z pomieszczenia lub rejonu skażenia,
- zdejmij skażoną odzież i odizoluj ją tzn. :
 - umieść tę odzież w grubym worku plastikowym i szczelnie zawiąż tj. zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą,
 - worek ten umieść w drugim grubym plastikowym worku i także szczelnie go zamknij,
- ciało umyj dużą ilością czystej wody (**nie wycieraj**),
- zapewnij poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza,
- oczy płucz przy podwiniętych powiekach, zdejmij ewentualne soczewki kontaktowe,
- zapewnij ochronę przed oziębieniem lub przegrzaniem,
- nieprzytomnemu nie podawaj płynów ani pokarmów,
- wezwij pomoc lekarską lub zapewnij transport do lekarza w pozycji leżącej, ewentualnie w stabilnej pozycji bocznej.

Pamiętaj!

Niekiedy skutki wdychania lub kontaktu z substancją mogą być opóźnione.

Co robić po wypadku ?

- jeżeli jesteś ewakuowany, nie wracaj do domu, zanim organa gminy nie stwierdzą, że jesteś bezpieczny,
- przed ponownym zamieszkaniem otwórz wszystkie okna, włącz wentylatory i gruntownie wywietrz pomieszczenia,
- odkażanie przeprowadzaj zgodnie z zaleceniami odpowiednich służb, przede wszystkim umyj się w czystej, nieskażonej wodzie, zmień ubranie na czyste,
- skażone ubranie, maski, środki ochrony indywidualnej szczelnie odizoluj tzn. :
 - umieść te rzeczy w grubym worku plastikowym i szczelnie zawiąż; tj.: zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą;
 - worek ten umieść w drugim grubym plastikowym worku i także szczelnie go zamknij;
 - worek ten przełącz odpowiednim służbom (zajmujących się likwidacją skażeń) wskazanym przez organa gminy,
- obserwuj nietypowe objawy zdrowotne, które mogą być spowodowane oddziaływaniem niebezpiecznych substancji i ewentualnie zadzwoń po pomoc medyczną.

Jak się przygotować do ochrony przed skażeniami i zakażeniami ?

- bądź przygotowany do zabezpieczenia mieszkania poprzez:
 - uszczelnienie okien, drzwi, futryn - taśmą izolacyjną i folią;
 - uszczelnienie wszystkich szpar i miejsc, w których przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, gazowe, kanalizacyjne itp.;
 - zaklejenie szczelnie papierem kratki wentylacyjnych,
- zapewnij przechowywanie artykułów żywnościowych w odpowiednich opakowaniach, gwarantujących izolację żywności od środowiska zewnętrznego (metalowe puszki, pojemniki szklane lub ze sztucznego tworzywa, wielowarstwowe worki foliowe lub papierowe),
- wodę do celów spożywczych przechowuj w szczelnie zamkniętych szklanych lub plastikowych pojemnikach. Używaj tylko wody przegotowanej, gotując ją wcześniej 15 - 20 min.,
- wodę do celów higieniczno - sanitarnych przechowuj w szczelnie zabezpieczonych ceratą lub folią wiadrach, bańkach, beczkach itp.,
- stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów, przekazywanych przez lokalne środki przekazu - radio, TV, megafony.

VII. SKAŻENIE PROMIENIOTWÓRCZE

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

Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Są trzy czynniki, które minimalizują oddziaływanie promieniowania na Twoje ciało: **odległość, osłona oraz czas.**

Odległość - im większa odległość pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania - tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie poważnych awarii jądrowych, należy liczyć się z ewakuacją ludności miasta, aby oddalić się od źródła promieniowania.

Oslona - podobnie jak odległość - im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy Tobą, a źródłem promieniowania - tym lepiej. Właśnie dlatego w czasie wypadków radiologicznych, organa gminy mogą też 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 organa gminy będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie zagrożenie.

Przed zagrożeniem radiacyjnym

Na wypadek katastrofy miej przygotowane następujące rzeczy:

- latarkę i przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami, a także świece i zapalki,

- apteczkę wraz z aktualnie branyymi lekami oraz środki sanitarne,
- alarmowy zapas żywności i wody,
- zapas worków foliowych do przechowywania żywności,
- naczynia do jednorazowego użytku oraz otwieracz do konserw i nóż podręczny,
- śpiwór lub koc,
- odzież na zmianę wraz z solidnym obuwem,
- ważne dokumenty rodzinne.

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.

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 krajową lub lokalną. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się - **wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów.**

Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:

- weź prysznic, zmień buty i odzież;
- schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby (worka) i szczelnie ją zamknij tzn. zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą, plastrem itp.

Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych):

- nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o sposobie ewakuacji z terenu miasta, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
- zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.

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

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) zasuwę piecownicę, kominową i kanały wentylacyjne,
- udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń, poniżej powierzchni gruntu,
- pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż organa gminy czy służby ratownicze ogłoszą, że jest już bezpiecznie,
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem.

Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu.

Ukryj zwierzęta domowe i nakarm je przechowaną w zamknięciu karmą.

Nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej.

Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce:

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

Dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami określonymi przez organa gminy czy 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.

Do czasu odwołania przez organa gminy, spożywaj tylko tę żywność, którą zgodnie z zaleceniami szczelnie przechowywałeś, jak i tę która posiada zgodę na spożycie lokalnego urzędu sanitarnego.

Na bieżąco słuchaj lokalnych komunikatów radiowych i telewizyjnych i stosuj się do zawartych w nich rad i poleceń.

W przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.

VIII. KATASTROFA BUDOWLANA

Katastrofa budowlana najczęściej powodowana jest:

- wybuchami gazu (butli z gazem),
- obsunięciem stropów lub nadwężeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków,
- tąpnięciami ziemi wywołanymi min. trzęsieniem ziemi,
- atakami terrorystycznymi (podłożenie bomby).

Opuszczając dom (mieszkanie):

- wyłącz instalację gazową (zakręć butlę z gazem) i elektryczną oraz zamknij instalację wodną,
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze,

- zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi,
- zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy, klatki schodowe,
- o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód, uciekaj przez okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe.

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

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

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

- nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe – ułatwi ratownikom lokalizację.

Gdy opuścisz 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 np. czułeś ulatniający się gaz z Twojej butli itp. ,
- 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 do Urzędu Miasta,
- dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami organów gminy.

Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej niezwłocznie powiadom Staż Pożarną (tel. 998 lub 112) , Policję (tel. 997 lub 112), Pogotowie Ratunkowe (tel. 999 lub 112).

IX. POSTĘPOWANIE W RAZIE WYPADKU DROGOWEGO

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego to:

1. Zabezpiecz miejsce zdarzenia :

- "zasłoń" miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą swojego pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są włączone światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku),
- w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z pojazdów poszkodowanych),
- wykorzystaj światło ostrzegawcze latarki podręcznej,
- przy pomocy telefonu komórkowego (**połączenie jest bezpłatne**) wezwij służby ratownicze - **Staż Pożarną (tel. 998 lub 112) , Policję (tel. 997 lub 112), Pogotowie Ratunkowe (tel. 999 lub 112),**
- jeżeli nie możesz spełnić powyższego warunku, spróbuj zatrzymać inne pojazdy bo sam możesz nie być skuteczny w działaniu,
- jeżeli nie masz szans na pomoc innych, nie trać czasu zacznij działać sam, najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc im udzielona musi być fachowa.

2. Zbliżając się do pojazdów, które uległy wypadkowi :

- weź ze swojego pojazdu gaśnicę,
- weź ze swojego pojazdu apteczkę,
- weź ze swojego pojazdu narzędzie, którym będziesz mógł zbić szybę lub pomoże Tobie w otwarciu drzwi,
- weź ze swojego pojazdu nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa lub inne ostre narzędzie, które może go zastąpić (syczoryk, nóż myśliwski, itp.),
- oceń, czy pojazd nie ulegnie niekontrolowanemu niebezpiecznemu ruchowi lub przemieszczeniu,
- sprawdź czy z pojazdu (-ów) nie wycieka lub nie ulatnia się medium napędowe,
- zachowaj szczególną ostrożność,
- spróbuj zatrzymać inne pojazdy bo sam możesz nie być skuteczny w działaniu, jeżeli nie masz szans na pomoc innych nie trać czasu działaj sam.

3. Wykonaj następujące czynności jeżeli jesteś przy pojazdach :

- sprawdź, które drzwi otwierają się i ułatwi to kontakt z poszkodowanymi,
- jeżeli drzwi nie dają się otworzyć, zbij szybę, w taki sposób, aby nie powodować dodatkowych urazów u poszkodowanych,
- zbijając szyby zachowaj szczególną ostrożność - 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,
- dostań się do środka pojazdu, wyjmij kluczyki ze stacyjki, ale zostaw je w samochodzie,
- oceń czy dalsze czynności ratownicze na pewno nie zagrażają Twojemu zdrowiu i życiu,
- w przypadku jeśli samochód stanie w płomieniach, użyj dostępnej Ci gaśnicy samochodowej - nie obawiaj się zbiornik paliwa nie eksploduje,
- jeśli stwierdzisz u poszkodowanych brak oznak pulsu i oddechu zastosuj sztuczne oddychanie,
- najskuteczniejsze działania przedmedyczne wykonasz z dala od uszkodzonych pojazdów ewakuując poszkodowanych.

Nie rób tego jednak, jeżeli nie umiesz zrobić tego prawidłowo, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć poszkodowanego.

4. Zaalarmuj służby ratownicze, a w przypadku gdy :

- samochód nie jest narażony na niekontrolowany ruch lub przemieszczenie,
- nie ma wycieków paliwa,
- odłączona jest instalacja elektryczna pojazdu,
- miejsce zdarzenia jest odpowiednio zabezpieczone,
- poszkodowani dają oznaki życia, ale są uwięzieni w pojeździe,
- przystąp do udzielania im pierwszej pomocy (opatrzenia ran, tamowania krwotoków, ustabilizowania kręgosłupa i kończyn). Kontroluj oddech i czynności serca poszkodowanych, okryj ich kocem lub odzieżą w celu uniknięcia pogłębienia wstrząsu. Zostań przy poszkodowanych do czasu przybycia ratowników,
- pamiętaj aby wszystkie czynności wykonywać z rozważą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze.
Pamiętaj, że Ty również możesz się znaleźć w podobnej sytuacji.

X. PIES NIE ZAWSZE PRZYJACIEL

Coraz więcej słyszymy o przypadkach pogryzienia przez psy. Ofiarami padają tak dorośli jak i dzieci. Badania przyczyn i okoliczności pogryzień pozwalają stwierdzić, że do najczęstszych należą:

- wtargnięcie na teren pilnowany przez psa,
- grożenie psu,
- niespodziewane dotknięcie psa,
- nieprzewidywalne zachowania dzieci wobec psa,
- zaatakowanie przechodniów i rowerzystów,
- bojaźliwe zachowanie się osób dorosłych,
- zadawanie bólu, zabieranie psu pokarmu lub przedmiotów,
- zakłócanie zwierzęciu spokoju,
- podchodzenie do psów osób nietrzeźwych.

Doświadczenie pokazuje również, że wiele osób nie wie, jak zachować się w przypadkach agresji psa, jak opanować strach i zachować się racjonalnie, tak aby uchronić się przed pogryzieniem lub co najmniej zminimalizować skutki ataku.

Czego robić nie wolno ?

- zbliżać się do obcego psa,
- głaszać i dotykać psa bez zgody właściciela,
- wchodzić na teren pilnowany przez psa,
- wkładać rękę przez płot, balkon, szybę samochodu gdzie znajduje się pies,
- niespodziewanie, gwałtownie dotykać psa,
- drażnić psa,
- sprawiać psu bólu,
- zabierać psu jego zdobyczy,
- zabierać matce szczeniąt,
- panicznie uciekać na widok zbliżającego się psa.

Co robić, gdy pies zaatakuje ?

- nie uciekać, stanąć nieruchomo,
- nie krzyczeć, nie machać rękoma,
- osłonić rękoma szyję i nie patrzeć psu prosto w oczy,
- gdy zwierzę się uspokoi, spokojnie odejść lub poczekać na pomoc dorosłego,
- jeżeli pies chce ugryźć - odgrodzić się od niego kurtką, plecakiem, torbą z zakupami, rowerem lub innym przedmiotem,
- podsunąć psu do gryzienia jakiś przedmiot i oddać mu go,
- jeżeli pies nas przewróci, to zwinąć się w kłębek, leżeć nieruchomo twarzą do ziemi. Nie krzyczeć, osłonić ramionami szyję, uszy i głowę.

Co robić, gdy pies ugryzie ?

- domagać się od właściciela psa aby ten :
 - a) przedstawił aktualne zaświadczenie o szczepieniu psa przeciw wściekliznie;
 - b) poddał psa kwarantannie, zawożąc go na obserwację do weterynarza;
- udać się do lekarza

- w przypadku gdy nie jest znany właściciel psa, względnie właściciel psa nie chce przedstawić aktualnego zaświadczenia o szczepieniu psa przeciw wściekliznie, czy też nie chce poddać psa kwarantannie należy :
 - a) zgłosić ten fakt Straży Miejskiej, względnie Policji;
 - b) niezwłocznie udać się do lekarza.

XI. MROZY I ŚNIEŻYCE

Duże opady śniegu, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach. Mając tego świadomość można z wyprzedzeniem zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem.

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, a przez to i spowodować bezpośrednie zagrożenie życia.

W wyniku odmrożenia może dojść do trwałego uszkodzenia części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: zaczerwienienie, znaczne wychłodzenie, utrata czucia i błądność odmrożonych części ciała (najczęściej palce nóg i rąk, policzki, nos, małżowiny uszne).

W wyniku wychłodzenia temperatura ciała spada poniżej 35° C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenie świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, senność, poczucie wyczerpania.

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznęte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.

Pamiętaj !

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji.

Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka.

Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące !) okłady.

Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, w szczególności, gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia.

Unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków.

Przed nadejściem wielkich mrozów i śnieżyc:

- Przygotuj swój dom do zimy:
 - uszczelnij poddasze i ściany,
 - uszczelnij drzwi i okna,
 - zainstaluj okiennice.

- Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy:
 - żywność, która nie wymaga gotowania,
 - zapas wody,
 - sól kamienną i piasek,
 - zapas opału,
 - zastępcze źródło światła i ogrzewania oraz zapalki,
 - zapasowe baterie do radia i latarek.

W czasie śnieżnej burzy i wielkich mrozów:

- nie wychodź z domu,
- słuchaj komunikatów radiowych o warunkach pogodowych,
- jeżeli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową, powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży. Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody,
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.,
- obserwuj czy nie występują u Ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia - jeżeli to stwierdzisz konieczna będzie natychmiastowa pomoc medyczna.

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, termostat,
 - oświetlenie pojazdu,
 - światła awaryjne,
 - układ wydechowy,
 - układ ogrzewania,
 - hamulce,
 - odmrażacz,
 - poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).

Założ 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 termosy z ciepłą kawą czy herbatą, a także kilka butelek wody.

Miej w swoim samochodzie:

- migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
- apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
- racje żywnościowe,
- radio zasilane bateriami,
- śpiwór lub koc,
- rękawice, czapkę, szal,
- torby plastikowe (do celów sanitarnych),
- zapalki,
- małą łopatkę – saperkę,
- pojemnik z solą kamienną,
- podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.,
- przewody do rozruchu silnika,
- łańcuchy lub siatki do opon,
- jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagę sygnalizacyjną,
- mapę drogową.

Jeżeli utknąłeś w drodze:

- nie szukaj sam pomocy, pozostań w samochodzie chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
- umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę, aby była widoczna dla ratowników,
- okryj się kocem i uruchamiaj silnik co 10 minut włączając ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu (aby uniknąć zatrucia spalinami sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu oraz dla wentylacji uchyl lekko okna),
- wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę,
- unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku,
- jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny się zgromadzić koło siebie dla utrzymania ciepła.

XII. UPALY

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

Oparzenie słoneczne

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

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

Przegrzanie

Objawy: Osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

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

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia !

- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji 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 tendencje 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 nisko-wodnej 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 nagraniem,
- unikaj zbytznego 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 zaproszyć ognia.

Podczas suszy

- zmniejsz zużycie wody,
- podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę,
- gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.

