

# **SZEF OBRONY CYWILNEJ GMINY ŚWINNA**



**Gmina Świnna**



**Obrona Cywilna**

## **JAK POSTĄPIĆ GDY POJAWI SIĘ ZAGROŻENIE ?**

**ŚWINNA 2014 r.**

## JAK POSTĄPIĆ GDY POJAWI SIĘ ZAGROŻENIE ?

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYPADEK KATASTROFY?

POŻAR

POWÓDŹ

WYPADKI RADIACYJNE

ZAGROŻENIA CHEMICZNE

TERRORYZM

KATASTROFY KOMUNIKACYJNE (WYPADKI DROGOWE

EPIDEMIE

WICHURY (SILNE WIATRY )

BURZE

UPAŁY I SUSZE

MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE

SCHRONY I UKRYCIA

EWAKUACJA

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE

ALGORYTM POSTĘPOWANIA RATOWNICZEGO

LISTA POTRZEBNYCH RZECZY NA CZAS ZAGROŻENIA

SYGNAŁY ALARMOWE, ICH RODZAJE I SPOSOBY OGŁASZANIA ORAZ ZACHOWANIE SIĘ  
PO OGŁOSZENIU ALARMU



Świnna 2014 rok

## **SZANOWNI PAŃSTWO,**

Każdego dnia środki masowego przekazu informują o katastrofach, klęskach żywiołowych i innych niebezpiecznych zdarzeniach.

W okresie ostatnich kilku lat na terenie gminy Świnna wystąpiły zdarzenia, które mogły stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia ludności lokalnej i spowodować zniszczenia lub częściową utratę mienia mieszkańców. Do takich zdarzeń należy przede wszystkim zaliczyć zagrożenia powodziowe, pożary, wichury i śnieżyce.

W tych dramatycznych chwilach zazwyczaj dopiero wówczas uświadamiamy sobie, jak ważne jest wcześniejsze przygotowanie się na wypadek katastrofy lub klęski żywiołowej.

Niektórym z nich trudno jest przeciwdziałać, jednak można w znacznym stopniu ograniczyć ich negatywne skutki poprzez odpowiednie przygotowanie się na nadejście potencjonalnego zagrożenia.

W niniejszym informatorze znajdą Państwo informacje, propozycje i rady jak zabezpieczyć się przed ewentualnym zagrożeniem, co i kiedy powinniśmy zrobić, jak w razie potrzeby w trudnym okresie pomóc sobie, rodzinie i sąsiadom.

Niniejszy informator został opracowany w trosce o podniesienie poziomu bezpieczeństwa życia mieszkańców naszej gminy.

z wyrazami szacunku

*Wójt Gminy Świnna  
Szef Obrony Cywilnej*

*Henryk Jurasz*

## **ZACHĘCAMY – PRZECZYTAJ !**

### **JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ NA WYPADEK KATASTROFY LUB KLĘSKI ŻYWIŁOWEJ ?**

Jeśli katastrofa, lub klęska żywiołowa wydarzy się w twoim miejscu zamieszkania, władze lokalne będą próbować Ci pomóc. Lecz Ty także musisz być przygotowany. Ratownicy mogą nie być w stanie dotrzeć do Ciebie natychmiast po wystąpieniu katastrofy lub mogą być zmuszeni koncentrować swoje wysiłki w innym miejscu.

Należy wiedzieć, co robić w przypadku zagrożenia, gdzie szukać schronienia. Jak ograniczyć skutki katastrofy lub klęski żywiołowej ? Jak zabezpieczyć dobytek przed zniszczeniem ?

#### **Co należy zrobić ?**

W pierwszej kolejności trzeba ustalić, co Tobie i Twojej rodzinie zagraża.

W tym celu:

- sprawdź, czy rejon w którym zamieszkujesz, narażony jest na jakiekolwiek zagrożenia wiadomości na ten temat szukaj w urzędzie gminy.
- poznaj rodzaje alarmów, sygnałów alarmowych, sposoby ich ogłaszania i odwoływania oraz naucz się zasad zachowania w przypadku ich ogłaszania,
- zaopatr się w instrukcje, poradniki i stosuj się do zaleceń w nich zawartych. Będzie to podstawą przygotowania się i sprawdzenia własnych możliwości do przetrwania w okresie pierwszych dni kataklizmu.

### **RODZAJE ZASADNICZYCH ZAGROŻEŃ MOGĄCYCH WYSTĄPIĆ NA OBSZARZE GMINY – ZASADY POSTĘPOWANIA PRZED, W TRAKCIE I PO ICH WYSTĄPIENIU**

#### **P O Ż A R**

**Ogień** – rozprzestrzenia się szybko i najczęściej nie ma czasu na zabieranie kosztownych rzeczy czy telefonowanie. Po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia. W ciągu 5 minut cały dom może stanąć w płomieniach. Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomień. Zachłyśnięcie się bardzo gorącym powietrzem może spowodować poparzenie płuc. Pożar wytwarza trujące gazy, które mogą zakłócić orientację człowieka i spowodować osłabienie czynności ruchowych oraz ospałość.

#### **Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:**

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

#### **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 „watyj korków”;
  - włączając kilka urządzeń do jednego gniazda przeciążasz instalację elektryczną;
  - używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;
  - utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie i poddawaj je okresowym przeglądom.
- 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, gazu (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 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 trudno zapalnym 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.**

### ***Po pożarze***

- Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinienes:
  - upewnić się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny;
  - uważać na oznaki dymu i gorąca;
  - nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka;
  - jeśli został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku - to w razie ponownego jego włączenia, wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą;
  - 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 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.

## POWÓDŹ

*WODA – jeden z najgroźniejszych żywiołów, który powoduje największe statystycznie straty ludzkiego dobytku. Groźne są nie tylko duże rzeki, ale także intensywne opady oraz niewielkie ciekł wodne.*

*POWÓDŹ – występuje najczęściej powodu długotrwałych bądź intensywnych opadów deszczu albo z powodu szybkiego topnienia śniegu, może wystąpić w okresie całego roku.*

### Jak uchronić się przed powodzią:

- zapoznaj się z powodziowymi sygnałami ostrzegania i alarmowania. Może to być dźwięk syreny alarmowej lub inny sygnał zwyczajowo przyjęty na terenie gminy;
- znaj i rozróżniaj stany zagrożenia powodziowego podawane w komunikatach radiowych i telewizyjnych takie jak: pogotowie przeciwpowodziowe, alarm przeciwpowodziowy;
- nie planuj budowy w miejscu, o którym wiadomo, że położone jest na terenie zagrożonym zalaniem ze strony ciekł wodnego. Informacje takie staraj się uzyskać w urzędzie gminy;
- ubezpiecz mienie na wypadek powodzi, co pozwoli przynajmniej częściowo zrekompensować straty nią spowodowane, przechowuj polisy ubezpieczeniowe, dokumenty, wartościowe przedmioty w bezpiecznym miejscu;
- naucz domowników sposobu odłączania zasilania w energię elektryczną oraz odcinania dopływu gazu, a także jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią i grabieżą;
- sprawdź zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swego domu w celu uniknięcia cofania się wody z systemu kanalizacyjnego oraz systemu drenażowego;
- zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane przydatne do zabezpieczenia budynku przed niewielkim zagrożeniem powodziowym (worki, piasek folia plastikowa, gwoździe);

### Podczas powodzi :

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych na temat pogody i stanu wód ;
- w czasie wystąpienia zagrożenia powodziowego znajdziesz dane meteorologiczne na stronie internetowej [www.imgw.katowice.pl](http://www.imgw.katowice.pl) ;
- stosuj się do zaleceń, przekazywanych przez lokalne władze odnośnie sposobu postępowania;
- zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom tj. przenieś cenne przedmioty i wyposażenie na wyższe kondygnacje budynku , by zabezpieczyć je przed zniszczeniem, przygotuj zapasy umożliwiające przetrwanie w postaci: żywności , wody pitnej, apteczki pierwszej pomocy, awaryjnego oświetlenia, przenośnego radia z zapasowymi bateriami, butli gazowej itp.
- jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną, zapakuj dokumenty i najcenniejsze części dobytku.
- jeśli jest taka potrzeba lub wydane zostało zalecenie, odetnij dopływ energii elektrycznej do budynku, rozdzielcze urządzenia elektryczne zabezpiecz folią plastikową lub innymi materiałami przed zanieczyszczeniem;
- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone obszary. Nie czekaj na wezwanie do ewakuacji;
- nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być skażone.
- ogranicz do minimum rozmowy z telefonów komórkowych przez co zaoszczędzisz baterie i nie będziesz obciążał sieci.

### Po powodzi:

- słuchaj uważnie komunikatów telewizyjnych i regionalnego radia,
- jak najdłużej zostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp.;
- bądź ostrożny, gdy wyjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi prawdopodobnie będą osłabione i mogą nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu czy innego pojazdu;
- wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową;
- poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych lub o innych zagrożeniach występujących na twoim terenie;
- po powrocie do domu dokonaj szczegółowych oględzin ; sprawdź stan instalacji domowych: elektrycznych, wodno – kanalizacyjnych oraz funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków; sprawdź stan techniczny zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpiecznych zakażeń i

zatruc;

- wodę do picia, płukania owoców i warzyw spożywanych na surowo oraz do mycia zębów gotuj przed użyciem.
- jeśli jest to możliwe uruchom ogrzewanie budynku, lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych;
- by uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity odkaż za pomocą mleka wapiennego z wapna palonego oraz pomaluj farbami z wapna palonego
- jeśli byłeś ubezpieczony przed powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową, aby uniknąć nieporozumień z odszkodowaniami. Zrób zdjęcie zastanych zniszczeń – zarówno budynku, jak i wyposażenia.
- 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;

## WYPADKI RADIOLOGICZNE

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

Z zewnątrz zagrażają nam elektrownie jądrowe zlokalizowane na terytorium Czech i Słowacji, jak również elektrownie jądrowe na południowo-wschodnim terytorium Niemiec, zachodniej Ukrainie oraz na terytorium Węgier.

Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Promieniowanie nie jest wykrywalne przez wzrok, węch ani przez żaden inny organ zmysłu. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. By zminimalizować skutki promieniowania musisz wiedzieć, że istnieją trzy czynniki, które o tym decydują, a mianowicie:

**Odległość** - im jest większa odległość pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania - tym mniejszą otrzymasz dawkę promieniowania..

**Ostona** - im cięższe i grubsze materiały osłaniające od źródła promieniowania tym lepiej. O ile wypadek nie zdarzył się w pobliskiej elektrowni atomowej często, ściany Twojego domu są wystarczającą osłoną w celu zabezpieczenia Twojego zdrowia.

**Czas** - w większości przypadków natężenie promieniowania szybko maleje. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu promieniowania zmniejszy wielkość pochłoniętej dawki promieniowania.

### 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 określają charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się – wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów, bądź przygotowany do szczepień swoich dzieci do lat 12.
- jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych) ,zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież dokumenty i produkty żywnościowe, zabezpiecz mieszkanie.
- w przypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:
  - zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi;
  - wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.;
  - miej przy sobie cały czas włączone radio baterijne;
  - zamknij (uszczelnij) zasuwę piecove i kominowe;
  - udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń, poniżej powierzchni gruntu;
  - pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest już bezpiecznie;
  - jeśli musisz wyjść na zewnątrz, okryj usta i nos mokrym ręcznikiem, chusteczką itp.
- ukryj inwentarz i nakarm go przechowywaną w zamknięciu paszą.



- nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej.
- jeśli byłeś na zewnątrz budynku:
  - weź prysznic, zmień buty i odzież;
  - schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby (worka) i szczelnie je zamknij.
- przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce:
  - nie zabezpieczoną żywność, przed schowaniem dokładnie opłucz;
  - zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł.
- pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych osobach.
- 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.

## ZAGROŻENIA CHEMICZNE

*Zagrożenie o charakterze chemicznym może nastąpić na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych spowodowanych przez obiekty stałe (zakłady chemiczne, składnice, magazyny) lub ruchome (cysterny samochodowe i kolejowe) poprzez uwolnienie się do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych. Zagrożenia te są niebezpieczne zarówno dla naturalnego środowiska jak i dla zdrowia lub życia mieszkańców.*

Przez teren gminy Świnna przebiega droga wojewódzka Nr 945 Żywiec-Korbielów-Słowacja co potencjonalnie wiąże się z możliwością powstania zagrożenia wskutek przewozu materiałów niebezpiecznych,

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

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

### ZAPAMIĘTAJ!

**Narażony możesz być na działanie tych substancji toksycznych poprzez:**

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

W czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje. Możesz zostać poproszony o ewakuowanie się, udanie się na wyżej położony obszar, ustawienie się pod wiatr, pozostanie w mieszkaniu lub udanie się w wyznaczone miejsce.

### Podczas awarii:

- jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych powiadom w jakikolwiek sposób straży pożarną lub policję;
- nie bądź kibicem zdarzenia lecz natychmiast 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);
- uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł;
- zabezpiecz żywność w szczelnych pojemnikach;
- w przypadku ewakuacji jak najszybciej zabierz dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłącz urządzenia elektryczne, gazowe, wygaś piece, zamknij przewody kominowe i wentylacyjne, zamknij okna i mieszkanie, powiadom sąsiadów i udaj się w kierunku wskazanym w komunikatach.

#### **Po awarii**

- nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń aż do momentu odwołania alarmu;
- po odwołaniu alarmu przewietrz starannie wszystkie pomieszczenia;
- nie spożywaj żywności z Twojego ogródka oraz mleka od Twoich krów, dopóki nie zostaną przebadane przez stację sanitarno-epidemiologiczną;
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zniszczeniu i zmień je na czyste oraz dużą ilość bieżącej wody przemij oczy i usta, nos i weź prysznic;
- spakuj skażona odzież do szczelnego worka i oddaj w ręce lokalnych władz;
- dowiedz się u lokalnych władz czy i w jaki sposób należy odkazić ziemię i nieruchomości.

### **T E R R O R Y Z M**

*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 pogrozkami, by wywołać strach w społeczeństwie i przekonać obywateli, że Rząd 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.*

#### **Bądź przygotowany na atak terrorystyczny:**

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

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

**w czasie podróży 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.

#### **ZAREAGUJ !!**

- zgłoś o tym służbom porządkowym, które znajdują się na miejscu,
- jeśli to nie możliwe zadzwoń: **999** – Pogotowie Ratunkowe **998** – Straż Pożarna  
**997** – Policja **112** – telefon alarmowy

#### **W czasie ataku terrorystycznego:**

▪ padnij na ziemię lub podłogę, najlepiej za jakąś osłoną, która chroni przed odłamkami lub następną eksplozją;

▪ jeśli to możliwe ewakuuj się z tego miejsca, nie przyglądaj się bezczynnie, odsuń innych od miejsca zdarzenia;

▪ opanuj paraliżujący strach, chłodno zanalizuj sytuację, stłum objawy paniki, wydawaj innym

stanowcze polecenia, ogarnięci strachem ludzie postępują nieracjonalnie, podporządkuj się poleceniom służb (Policji, Straż, lekarze);

- nie blokuj dostępu do miejsca zdarzenia, w wysokich budynkach unikaj wind gdyż mogą się blokować, jeśli są ranni ,a potrafisz udzielić pierwszej pomocy, pomóż im pamiętając o własnym bezpieczeństwie.

## K A T A S T R O F Y (WYPADKI DROGOWE)

*Postępująca motoryzacja, ciągła rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków zwiększają zagrożenie wystąpienia katastrofy i wypadku drogowego. Powszechność motoryzacji nakłada na obywateli obowiązek znajomości podstawowych zasad i czynności do wykonania w razie wystąpienia katastrofy drogowej lub wypadku.*

### **Jeśli jesteś świadkiem wypadku to:**

Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- zabezpiecz miejsce wypadku bryłą pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe( w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlają miejsce wypadku),
- wyłącz zapłon w uszkodzonych samochodach; w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze, skorzystaj ze światła ostrzegawczego latarki podręcznej,
- jeśli w wypadku nie było osób poszkodowanych, usuń z jezdni uszkodzone pojazdy, aby nie były przyczyną kolejnych wypadków, wezwij służby ratownicze, policję na miejsce zdarzenia przy pomocy telefonu komórkowego lub radia CB, jeśli nie jesteś w stanie zawiadomić odpowiednich służb, spróbuj zatrzymać inne pojazdy i uzyskać dodatkowa pomoc,
- jeśli nie masz szans na pomoc innych, zacznij działać sam, bowiem dla rannych bez pulsu i oddechu **pierwsze 4 minuty są najważniejsze.**

***Pamiętaj! : aby wszystkie czynności wykonywać z rozumą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze. Pamiętaj, że Ty również możesz się znaleźć podobnej sytuacji.***

## Z A G R O Ż E N I E E P I D E M I O L O G I C Z N E

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 po przez spożycie zakażonej żywności, wody, po przez kontakt z chorym człowiekiem, po przez wdychanie powietrza, w który mogą być rozpylone niebezpieczne mikroby. Wystąpienie epidemii może być skutkiem bioterroru a więc świadomej działalności człowieka.

**W celu uniknięcia skutków zagrożeń epidemiologicznych wynikających z różnych przyczyn obywatel powinien:**

- przestrzegać podstawowych zasad higieny;
- nie spożywać żywności z niepewnych źródeł;
- unikać kontaktu z chorymi na choroby zakaźne, w razie wątpliwości zgłosić się do lekarza;
- przestrzegać terminów szczepień ochronnych, ograniczyć kontakty bezpośrednie ze zwierzętami, ▪przestrzegać zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach (np. ostrzeżenia o wściekliznie);

### **Aby zmniejszyć zagrożenia, trzeba przestrzegać następujących zaleceń:**

- nie należy spożywać, przetwarzać ani uzdatniać żywności wykazującej cechy zamoczenia bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ale przechowywanej w niewłaściwej temperaturze (wyłączone urządzenia chłodnicze) oraz po upływie terminu ważności;
- 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 niezdadne do spożycia są warzywa, jarzyny i owoce będące w czasie powodzi pod wodą, wszelkie wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności należy zgłaszać do terenowych stacji sanitarno-epidemiologicznych,
- ze źródeł wody, które zostały zatopione lub podtopione, należy wypompować wodę i naprawić uszkodzenia. Po napełnieniu studni wodą należy ją wydezynfekować, a następnie długo wodę usuwać, wykonać badanie wody dopuszczające ją do spożycia,
- oczyścić najbliższe otoczenie z nieczystości (w pierwszej kolejności odchody ludzkie i zwierzęce, padłe zwierzęta).

## **W I C H U R Y (SILNE WIATRY)**

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

**WICHURY:** wiatry wiejące z prędkością powyżej 75km/h. w Polsce występują coraz częściej i mogą powodować uszkodzenie budynków, łamać i wyrwać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport.

**HURAGANY:** wiatry wiejące z prędkością powyżej 120km/h. Powodują rozległe spustoszenia w strefie swojego oddziaływania.

### **Przed nadejściem wichury (silnych wiatrów):**

- słuchaj komunikatów telewizyjnych i radiowych . Śledź prognozy pogody.
- **zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):**
  - zamknij okna,
  - sprawdź stan techniczny budynku mieszkalnego, zwracając szczególną uwagę na poszycie dachu,
  - uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogły by narobić szkód (porwane przez wiatr);
  - pozamykaj zwierzęta oraz zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują.
  - sprawdź sprawność radia oraz latarek, uzupełnij zapas baterii,
  - sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatr się w niezbędne materiały i leki;
  - zaopatr się w paliwo do samochodu. Może być potrzebny.
  - przygotuj się do ewentualnej ewakuacji.

### **w czasie wichury**

#### **gdy jesteś w domu:**

- oddal się na bezpieczną odległość od okien oraz przeszkłonych drzwi,
- słuchaj komunikatów radiowych,
- wyłącz główny wyłącznik prądu.

#### **gdy jesteś poza domem:**

- nie stój pod trakcjami elektrycznymi, drzewami oraz planszami reklamowymi ,
- gdy zajdzie potrzeba ewakuacji, zrób to sprawnie i szybko, wyłączając prąd i gaz oraz zostaw wiadomość dokąd się udajesz.

#### **po przejściu silnych wiatrów**

- udziel pierwszej pomocy poszkodowanym ,lub zorganizuj pomoc medyczną,

- pousuwaj niebezpieczne elementy, które mogłyby zagrażać życiu i zdrowiu,
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych,
- jeżeli Twój dom uległ zniszczeniu wkraczaj do niego ostrożnie,
- sprawdź instalację ( elektryczną, wodociagową i ściekową) w zniszczonym domu.
- skontaktuj się z odpowiednimi służbami dyżurnymi, aby poinformować o zdarzeniach istotnych dla bezpieczeństwa ludzi.

**O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby dyżurne:** Straży Pożarnej, Policji, Pogotowia energetycznego, inne.

## B U R Z E

*Najczęstszą przyczyną wystąpienia burzy jest powstanie chmur burzowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Burzy często towarzyszą wyładowania atmosferyczne, ulewy, gradobicia i wichury, a ostatnio coraz częściej mają miejsce trąby powietrzne.*

### **Bądź przygotowany na wystąpienie burzy:**

- Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków burzy
- przygotuj swój dom:
  - a) sprawdź przepustowość rynien domu i pozostałych zabudowań gospodarskich;
  - b) sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów;
  - c) zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu.

### **Podczas burzy:**

- jeżeli zostanie Cię burza z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań do czasu jej zakończenia. Nie chowaj się pod drzewami. Na otwartej przestrzeni przykucnij i poczekaj. Burze z reguły nie trwają dłużej niż pół godziny.
- jeżeli jesteś w domu :
  - zamknij okna, usuń z parterów 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;
  - miej przygotowaną do użycia latarkę;
  - włącz radio w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami;
  - wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny;
  - jeśli jesteś w samochodzie stań na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi.

### **Po burzy**

- udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom;
- nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń – wezwij pomoc;
- jeśli byłeś ubezpieczony, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia.

## U P A Ł Y, S U S Z E

*UPAŁ – intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza , często przekraczająca 30° C.*

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.

### **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 nadejście upałów***

W okresie najintensywniejszego działania promieni słonecznych staraj się ograniczyć przebywanie na słońcu, rozważ montaż zewnętrznych okiennic oraz żaluzji, by utrzymać chłodne powietrze w pomieszczeniu, zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą, zaopatr się w odpowiednią ilość wody, potrzebnych w celu uzupełnienia płynów w organizmie podczas upałów.

**Podczas upałów:** przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe poza zasięgiem światła słonecznego, spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki, regularnie pij duże ilości wody, ubieraj się w luźne ubrania, ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych, noś nakrycie głowy, unikaj skrajnych temperatur, nie zostawiaj zwierząt oraz dzieci w zamkniętych samochodach, zmniejsz wysiłek fizyczny, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi, bądź czujny przebywając w lasach na łąkach, ponieważ podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe.

**Podczas suszy:** ograniczaj zużycie wody, nie marnuj wody na podlewanie trawników i mycie samochodu, gdy jest to możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.

## **M R O Z Y I Z A M I E C I E Ś N I E Ż N E**

*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.

**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 błądność palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

**Wychłodzenie** - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej -35°C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

### **PAMIĘTJ !**

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą,

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 przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem. 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 alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem aby nie doprowadzić do większej utraty ciepłoty ciała. Unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków, bez dodatkowych wskazań.

### **Przed nadejściem zimy (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, sól kamienną i piasek, zapas opału, zastępcze źródło światła i ogrzewania, zapasowe baterie do radia i latarek.

Przygotuj "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora, mapę drogową.

### **Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci !**

W czasie śnieżnej burzy i wielkich mrozów pozostań w domu. Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia, słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych o warunkach pogodowych, zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków, itp.

### **Podróżowanie 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 wszystkie elementy Twojego samochodu ( np. akumulator, płyn chłodzący, hamulce, oświetlenie samochodu ,załóż zimowe opony itp.).

**Jeśli wybierasz się w podróż:** w miarę możliwości, staraj się korzystać z komunikacji miejskiej, jeśli podróżujesz samochodem, nie wybieraj się w podróż samotnie oraz nocą i poinformuj kogokolwiek o celu swej podróży, staraj się jeździć głównymi drogami, zaopatrz swój samochód w „zestaw zimowy”, utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa, ubieraj się ciepło, na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody, słuchaj komunikatów radiowych jeśli znajdziesz się na bezludnych obszarach leśnych lub rolnych, rozłóż dużą jaskrawą płachtę, byś mógł zostać zauważonym przez ratowników oraz dawaj sygnały światłami i klaksonem,

### **Jeśli utknąłeś w drodze**

**Jeśli śnieg uwięzi Cię w twoim samochodzie:** zjedź z głównej drogi, włącz mijające światła alarmowe umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania, tkaninę , jeśli w zasięgu wzroku nie ma żadnych zabudowań, pozostań w samochodzie i czekaj na pomoc ratowników, włączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła, w trakcie pracy silnika otwórz okno w celu wentylacji, w celu utrzymania ciepła organizmu wykonuj lekkie ćwiczenia, przykryj się kocem lub wierzchnim ubraniem by zapobiec wyziębieniu organizmu, bądź ostrożny , nie nadużywaj akumulatora ograniczaj potrzeby zużycia energii, używaj światła, ogrzewania i radia , gdy jest to konieczne, w nocy włącz wewnętrzne oświetlenie, byś był widoczny dla ratowników.



## SCHRONY I UKRYCIA

Posiadanie schronienia ma kluczowe znaczenie w czasie katastrofy, klęski żywiołowej lub wojny. Schronem (ukryciem) może być piwnica domu lub uszczelnione pomieszczenie w czasie przemieszczania się chmury trujących substancji. W sytuacji zaistnienia katastrof wyspecjalizowane służby i grupy ratownicze będą podejmować działania w celu uruchomienia publicznych ukryć np. w budynkach szkół.

## EWAKUACJA

### **Ewakuacja to natychmiastowa konieczność**

przemieszczenia ludności z rejonów, w których wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia. W tej sytuacji władze lokalne (organizatorzy ewakuacji) poprzez środki masowego przekazu lub radiowozy straży pożarnej i policji powiadomią Cię o sposobach jej przeprowadzenia.



### **Ewakuując się musisz być przygotowany na trzydniową samowystarczalność i mieć ze sobą niezbędne wyposażenie.**

Czas, w którym powinieneś się ewakuować zależy od rodzaju zagrożenia. Jeśli zagrożenie można monitorować masz zwykle dzień lub dwa na przygotowanie się do ewakuacji. Lecz w większości sytuacji, ewakuując się starcza czasu jedynie na zabranie najważniejszych rzeczy. Dlatego trzeba być zawnazs przygotowanym.

### **Planowanie ewakuacji:**

- jeśli nie posiadasz samochodu uzgodnij zawnazs możliwość swojej ewakuacji z sąsiadami lub władzami lokalnymi;
- omów ze swoją rodziną możliwość i ewentualną konieczność ewakuacji w sytuacji zagrożenia, zaplanuj, gdzie się udasz jeśli będziesz musiał się sam-ewakuować,
- ustal miejsce, gdzie Twoja rodzina ma się spotkać jeśli zostaniecie rozdzieleni w sytuacji zagrożenia. Poproś swoich znajomych mieszkających poza obszarem Twojego zamieszkania, by zgodzili się pełnić rolę punktu informacyjnego, gdzie odseparowany od rodziny możesz zadzwonić i poinformować, gdzie jesteś i jaka jest Twoja sytuacja;
- dowiedz się, gdzie ewakuowane będą Twoje dzieci, jeśli taka konieczność zajdzie w czasie ich pobytu w szkole;
- zgromadź zestaw rzeczy niezbędnych do ewakuacji: zasilane bateriami radio, latarki, zapasowe baterie, żywność, wodę i odzież. Pamiętaj, że czasami trzeba się ewakuować w ciągu kilku minut;
- jeśli jest konieczność ewakuacji napełnij bak swego samochodu. Stacje benzynowe mogą być zamknięte w czasie katastrofy.

### **Co robić jeśli otrzymasz informację o ewakuacji:**

Słuchaj stale radia i realizuj przekazywane tą drogą instrukcje. Jeśli zagrożenie związane jest z uwolnieniem się niebezpiecznych substancji chemicznych ewakuuj się natychmiast.

Wykorzystuj zalecane drogi ewakuacji;

- nie korzystaj ze skrótów, ponieważ mogą być one zablokowane;
- bądź uważny i nie przejeżdżaj przez obszary zalane;
- trzymaj się z dala od zerwanych linii elektrycznych;

W innych przypadkach na ogół zdążysz przed wyjazdem wykonać następujące czynności:

- zabrać zapasy: wody, żywności, ubrania, dokumenty, polisy ubezpieczeniowe i pieniądze;
- zabezpieczyć dom. Zamknąć okna, wyłączyć z kontaktów urządzenia elektryczne;
- zamknąć główny zawór wody i wyłącznik prądu i gazu;
- poinformować rodzinę, gdzie się udajesz.



## Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych. Czyli jak wykonać reanimację (RKO).

Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań do chwili przybycia karetki pogotowia ratunkowego.

1. Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.
2. Sprawdź reakcję poszkodowanego: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: **"Czy wszystko w porządku?"**



### 3a. Jeżeli reaguje:

- zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo
- dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, jeśli będzie potrzebna, i regularnie oceniaj jego stan.

### 3b. Jeżeli nie reaguje:

- głośno zawołaj o pomoc,
  - odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udrożnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy
1. umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe,
  2. opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udrożnienia dróg oddechowych.
- 4 Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu
- oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej,
  - nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych,
  - staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.



W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

### 5a. Jeżeli oddech jest prawidłowy:

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc (wezwiij pogotowie),
- regularnie oceniaj oddech.

### 5b. Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

- wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:
- uklęknij obok poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym,

**Ułóż nadgarstek jednej  
ręki na środku klatki**

**Nadgarstek drugiej ręki  
ułóż na już położonym**

### **piersiowej**

- spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka,
- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm,
- po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s),
- okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam.

#### **6a. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:**

- po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,
- zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,
- pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy,
- weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza,
- wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny,
- utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa,
- jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej,
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2,
- przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności
- sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce,
- sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane,
- wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

#### **6b. Reanimację ograniczoną wyłącznie do uciśnięć klatki piersiowej możesz prowadzić w następujących sytuacjach:**

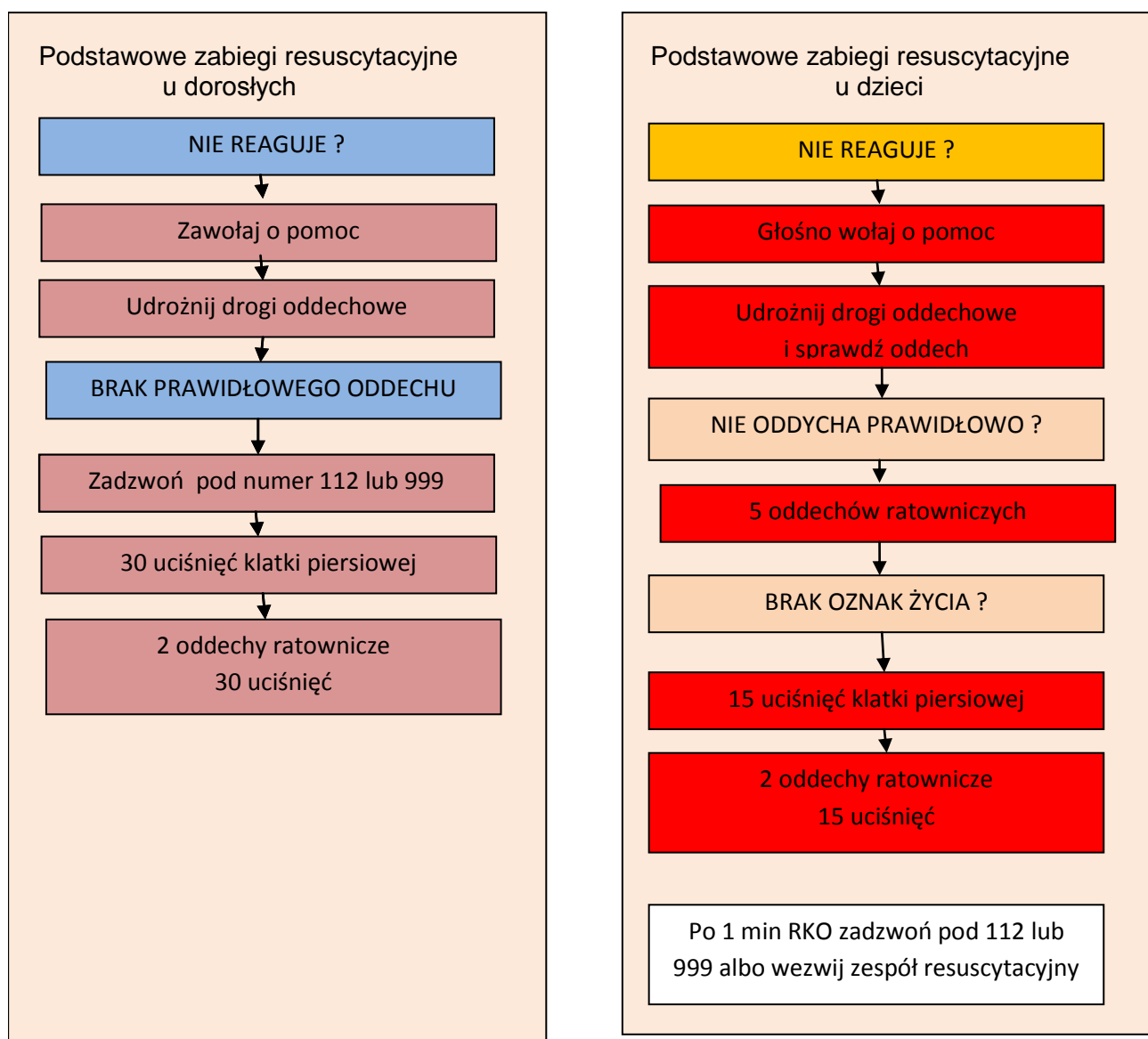
- jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej,
- jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnięć /min,
- przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.

#### **7. Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:**

- przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania,
- poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
- ulegniesz wyczerpaniu.

Wykonywać czynności przedstawione poniżej w algorytmie postępowania ratowniczego;

## ALGORYTM POSTĘPOWANIA RATOWNICZEGO

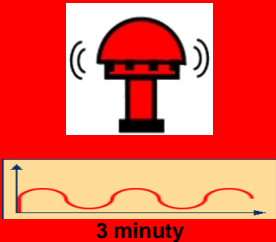


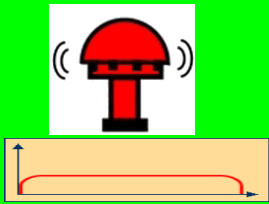



### Lista potrzebnych rzeczy na czas zagrożenia






- ✓ **WODA** ok. 3 litry na 1 osobę na 1 dzień, oznaczone etykietą z datą
- ✓ **ŻYWNOŚĆ** o wydłużonym okresie trwałości
- ✓ **WAŻNE DOKUMENTY**
- ✓ **PIENIĄDZE**
- ✓ **RADIOODBIORNIK NA BATERIE** + dodatkowy **ZAPAS BATERII**
- ✓ **APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY** + dodatkowe **LEKARSTWA**
- ✓ **LATARKA**
- ✓ **TELEFON KOMÓRKOWY**
- ✓ **UBRANIA, KOCE I POŚCIEL**
- ✓ **TAŚMA KLEJĄCA**
- ✓ **PRZYPORY DO HIGIENY OSOBISTEJ**
- ✓ **INNE ŚRODKI OCHRONY OSOBISTEJ ORAZ MIENIA**

## RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Rozporządzenie 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 2013r. poz. 96 )

Lp	Rodzaje alarmu	Sposób ogłaszania alarmów		
		Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Wizualny sygnał alarmowy
1	Ogłoszenie alarmu	<p>Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut</p>  <p>3 minuty</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Oglaszam alarm</b>                      (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)                      ..... dla .....</p> 	<p>Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej</p> 
2	Odwołanie alarmu	<p>Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut</p>  <p>3 minuty</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm</b>                      (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) ..... dla .....</p> 	<p>-----</p>

## KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłaszania komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu
1	<p>Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami</p> 	-----	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie</b> ..... około godz. .... min. .... może nastąpić skażenie ..... (podać rodzaj skażenia ) w kierunku ..... (podać kierunek )</p> 	-----	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu</b> ..... (podać rodzaj skażenia) dla .....</p> 
2	<p>Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami</p> 	-----	<p>Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej</p>	-----	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu</b> ..... (podać rodzaj zakażenia) dla .....</p> 

Sygnaly alarmowe mają ostrzegać ludność przed grożącym niebezpieczeństwem napadu z powietrza oraz skażeniem promieniotwórczym i chemicznym, a także o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska w celu umożliwienia ludności odpowiedniego zareagowania.

**Do ogłaszania i odwoływania alarmów wykorzystuje się:**

- syreny wchodzące w skład centralnych systemów alarmowych,
- rozgłośnie radiowe i ośrodki telewizyjne,
- radiowęzły radiofonii przewodowej,
- syreny ochotniczych straży pożarnych,
- zastępcze środki alarmowania (syreny ręczne, gongi, pojazdy z urządzeniami nagłaśniającymi).

**POSTĘPOWANIE PO OGŁOSZENIU SYGNAŁÓW ALARMOWYCH**

- włączyć odbiornik radiowy i telewizyjny;
- postępować zgodnie z podawanymi komunikatami;
- wykonywać polecenia organów kierujących akcją;
- powiadomić rodzinę i sąsiadów.

**PAMIĘTAJ !!!  
PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO NALEŻY DZIAŁAĆ SZYBKO,  
ALE ROZWAŻNIE I BEZ PANIKI**

**1. Osoby znajdujące się w domu powinny:**

- ubrać się,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygasić ogień w piecu,
- zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie,
- zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności,
- indywidualne środki ochrony przed skażeniami, środki opatrunkowe oraz w miarę potrzeb i możliwości latarkę elektryczną, koc, odbiornik radiowy (na baterię) itp.
- zawiadomić o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnału alarmowego), pośpiesznie udać się do najbliższego schronu lub ukrycia.

**2. Osoby znajdujące się w zakładzie pracy, szkole lub miejscu publicznym powinny:**

przerwać pracę (wyłączyć maszyny i urządzenia), naukę, udział w imprezie, podróż, udać się do najbliższego schronu lub ukrycia, pomagać słabszym, chorym i ułomnym, podporządkować się ściśle poleceniom służb porządkowych obrony cywilnej.

**3. Prowadzący pojazdy mechaniczne lub konne powinni je zatrzymać. Pojazdy należy ustawić tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych i wejść do ukryć. Obsługa pojazdów i pasażerowie udają się do najbliższego ukrycia. Z pojazdów konnych należy wyprząć konie i uwiązać je za trwałymi osłonami.**

**Wszelkie sygnały mogące świadczyć o potencjalnym niebezpieczeństwie oraz o stanie zagrożenia można zgłaszać pod niżej podane numery telefonów:**

**TELEFONY ALARMOWE :**

- **997** – Policja
- **998** – Straż Pożarna
- **999** – Pogotowie Ratunkowe
- **991** – Pogotowie Energetyczne
- **112** – telefon alarmowy

<b>Komisariat Policji w Jeleśni</b>	33 86 72 810
<b>Wojewódzkie Centrum Zarządzania kryzysowego</b>	32 20 77 101 32 25 65 601 32 25 52 195
<b>Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Żywcu</b>	33 86 19 490 33 86 21 140
<b>Urząd Gminy w Świnnej</b>	33 86 38 010
<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej z siedzibą Pewli Małej</b>	33 86 38 003
<b>Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego Urząd Gminy w Świnnej</b>	33 86 38 010 33 86 38 532 E-mail: <a href="mailto:ug@swinna.pl">ug@swinna.pl</a> ; <a href="mailto:swinna_kryzys@o2.pl">swinna_kryzys@o2.pl</a>

Uwaga!  
Informator opracowano przy wykorzystaniu materiałów i środków finansowych  
WBZK Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach