

Zasady zachowania się na wypadek różnych zagrożeń na terenie Gminy Czechowice – Dzierżycze

opracowanie : Wydział Zarządzania Kryzysowego, Ochrony Ludności i Spraw Obronnych
Urzędu Miejskiego w Czechowicach-Dzierżyczach

Przy opracowaniu niniejszych zasad korzystano z materiałów własnych i zalecanych przez Urząd Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności

Spis treści

1. Rodzaje alarmów, sygnały alarmowe
2. Ważniejsze telefony alarmowe
3. Powódź
4. Pożar
5. Burza-wichura
6. Mrozy, zawieje i zamiecie śnieżne
7. Upały
8. Wypadki z niebezpiecznymi substancjami chemicznymi
9. Wypadki radiologiczne
10. Katastrofy drogowe
11. Katastrofy kolejowe
12. Katastrofy budowlane
13. Epidemie
14. Niewypały i niewybuchy
15. Ewakuacja
16. Zapasy

O wszelkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi i ich mienia należy informować służby dyspozytorskie, służby ratownicze oraz całodobową służbę dyżurną Burmistrza Czechowic-Dzierżyc w siedzibie Straży Miejskiej.

Jeżeli katastrofa zdarzy się w Twoim miejscu zamieszkania władze lokalne i wszystkie służby ochrony ludności będą próbowały Ci pomóc. Ratownicy nie będą w stanie dotrzeć do każdego potrzebującego natychmiast po wystąpieniu katastrofy. Każdy z nas musi być przygotowany, wiedzieć co robić w przypadku wystąpienia zagrożenia, jak przetrwać trudny okres, jak zabezpieczyć się w celu samodzielnego przeżycia przez 3 lub więcej dni, gdzie szukać schronienia, jak przygotować się do ewakuacji, jak zabezpieczyć dobytek przed zniszczeniem.

Każdy z nas powinien przygotować się do ochrony swoich bliskich i swojego mienia. W trakcie prowadzonych działań ratunkowych nie powinniśmy pozostać biernymi obserwatorami. Pomagajmy osobom potrzebującym pomocy.


Przed wystąpieniem zagrożenia :

- Upewnij się czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie wystąpienia danego zagrożenia (powódź, pożar, wichura, gradobicie itp.) oraz naucz ich jak wylączyć prąd, gaz i wodę,

- Naucz dzieci , jak i kiedy wzywa się policję i straż pożarną.
- Ustal plan komunikowania się w czasie zagrożenia w sytuacji, gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (dorośli w pracy, a dzieci w szkole),
- Ubezpiecz siebie i rodzinę oraz swój majątek,

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Lp.	Rodzaj alarmu	Sposób ogłoszenia alarmów		
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	wizualny system alarmowy
1.	Ogłoszenie alarmu	Sygnal akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna : Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	Znak żółty w kształcie trójkąta  lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej
2.	Odwołanie alarmu	Sygnal akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna : Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu
1.	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna : Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia w kierunku (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna : Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla
2.	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna : Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia) dla
3.	Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniach środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna : Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna : Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj klęski) dla

Telefony Alarmowe

ABONENT	TELEFON ALARMOWY	NUMER MIEJSKI
STRAŻ MIEJSKA Czechowice-Dziedzice, ul. Niepodległości 37	986	32 215 54 92
PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA Bielsko-Biała, ul. Leszczyńska 43	998	33 812 22 33 33 811 38 47 502 204 998
POLICJA Czechowice-Dziedzice, ul. Mickiewicza 1	997	32 214 88 10 32 214 88 14/fax
POGOTOWIA :		
Ratunkowe Czechowice-Dziedzice, ul. Żwirki i Wigury 1	999	32 215 20 00
Gazowe	992	
Energetyczne	991	
Wodno – kanalizacyjne	994	32 215 37 17 (PWiK) 32 215 43 40 (PIM) tel wspólne PIM, PWiK: 32 215 21 51, 601 312 877
INNE :		
Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego, Katowice, ul. Jagiellońska 25		32 256 56 01 32 207 71 01
Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Bielsku-Białej		33 813 68 67(do69) - w dniach i godzinach pracy Starostwa Powiatowego w Bielsku- Białej, ul. Piastowska 40 33 811 38 47 33 812 22 33 wew. 170-172 w dni wolne od pracy, święta i w dni robocze po godzinach urzędowania Starostwa Powiatowego w Bielsku- Białej- SK KM PSP, Bielsko-Biała, ul. Leszczyńska 43

**INFORMACJE, KOMUNIKATY I OSTRZEŻENIA BĘDĄ UMIESZCZANE NA
STRONIE INTERNETOWEJ URZĘDU MIEJSKIEGO**

www.czechowice-dziedzice.pl

POWÓDŹ

Woda jest jednym z najgroźniejszych żywiołów, który powoduje największe statystycznie straty ludzkiego dorobku.

Poznaj podstawowe definicje związane z powodzią :

Definicja powodzi (art. 9 ust.1 pkt 10 ustawy z dnia 18 lipca 2001r. Prawo wodne) - powódź to wezbranie wody w ciekach naturalnych, zbiornikach wodnych, kanałach lub na morzu, podczas którego woda po przekroczeniu stanu brzegowego zalewa doliny rzeczne albo tereny depresyjne i powoduje zagrożenia dla ludności lub mienia.

Rodzaje powodzi :

1. roztopowe (wiosenne) – spowodowane są topnieniem pokrywy śnieżnej. Zdarza się, że jednocześnie nakładają się na to opady deszczu, co zwiększa wysokość wezbrania. Pojawiają się na wszystkich rzekach kraju, ale najgroźniejsze rozmiary przyjmują na dużych rzekach nizinnych.

W sytuacji gdy na zamrożonym gruncie zalega obfita warstwa śniegu, a następuje gwałtowny wzrost temperatury powietrza, dochodzi do szybkiego topnienia pokrywy śnieżnej i znacznego dopływu do rzek, powodując powódź.

2. opadowe (letnie) – spowodowane są intensywnymi opadami deszczu. Pojawiają się na wszystkich rzekach kraju. Najgroźniejsze rozmiary przyjmują na rzekach górskich i podgórskich. Na dużych rzekach nizinnych oraz na rzekach pojeziernych nie powodują istotnych zagrożeń powodziowych. Natomiast na małych i średnich rzekach nizinnych powodują zagrożenia powodziowe podobne do wezbrań roztopowych.

3. zatorowe (zimowe) – powstają w czasie zamarzania rzek, gdy w wodzie powstaje śryz, czyli kryształki lodu spowalniające przepływ wody i sprzyjające powstaniu zatoru, albo podczas kruszenia się kry lodowej przy dodatnich temperaturach. Dochodzi wówczas do spiętrzenia się kry.

4. sztormowe (jesiennie – zimowe) – przyczyną są sztormowe wiatry, wiejące najczęściej z kierunków północnych. Spycha on masy wodne ku brzegowi, powodując „wpychanie” wody w ujścia rzek. Jeżeli nastąpi łączne oddziaływanie wezbrania roztopowego, zatoru lodowego i wezbrania sztormowego, grozi katastrofalna powódź na wybrzeżu. Szczególnie zagrożonym obszarem są Żuławy Wiślane.

Pogotowie przeciwpowodziowe – wprowadza się, gdy poziom w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal się podnosi.

Alarm powodziowy – ogłasza się, gdy poziom wody w rzece zbliża się do stanu alarmowego, a prognoza hydrologiczna przewiduje dalszy przybór wód.

Stany wód na n/w rzekach odczytywane są na wodowskazach znajdujących się :

1. na Wiśle na wodowskazie znajdującym się na wysokości stawu Zabrzyszczok

W chwili obecnej brak oznaczenia poziomów stanu ostrzegawczego i alarmowego

2. na Białej na wodowskazie znajdującym się przy moście przy „Kontakt-Simon”SA

- stan ostrzegawczy jest ogłaszany dla wartości odczytu na wodowskazie 260 cm

- stan alarmowy jest ogłaszany dla wartości odczytu na wodowskazie 450 cm

3. na Hłownicy na wodowskazie znajdującym się przy moście PKP (na wys. ul. Weneckiej)

- stan ostrzegawczy jest ogłaszany dla wartości odczytu na wodowskazie 300 cm

- stan alarmowy jest ogłaszany dla wartości odczytu na wodowskazie 420 cm

4. na kanale Wapienickim na wodowskazie znajdującym się przy moście na Podkępku

- stan ostrzegawczy jest ogłaszany dla wartości odczytu na wodowskazie 310 cm

- stan alarmowy jest ogłaszany dla wartości odczytu na wodowskazie 390 cm

Worki na piasek

Każda jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej działająca na terenie naszej Gminy jest wyposażona w worki na piasek **przeznaczone do wykorzystania przez mieszkańców w sytuacji zagrożenia powodziowego.**

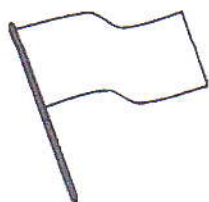
Kontakt:

1. **OSP „Czechowice I”**, Czechowice-Dziedzice
ul. Barlickiego 24 , tel. 32 215 29 90
2. **OSP „Czechowice II”**, Czechowice-Dziedzice
ul. Zamkowa 74 , tel. 32 215 54 90
3. **OSP „Dziedzice”**, Czechowice-Dziedzice
ul. Strażacka 1, tel. 32 215 20 68
4. **OSP w Bronowie**, Bronów
ul. A. Czyża 12 , tel. 215 70 77
5. **OSP w Ligocie**, Ligota
ul. Wapienicka 36 , tel. 214 23 16
6. **OSP w Zabrzegu**, Zabrzeg
ul. T. Gazdy 3 , tel. 32 215 72 15

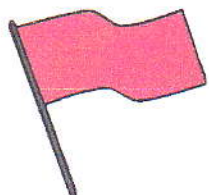
Jednocześnie przypominam się, że Straż Miejska w Czechowicach-Dziedzicach, ul. Niepodległości 35, pełni całodobowy dyżur telefoniczny pod nr: 32 215 54 92 ; 986.

Sygnaly stosowane podczas powodzi

Machając w czasie powodzi kolorową flagą lub kawałkiem materiału możesz prosić o pomoc



biała flaga → chcesz opuścić miejsce, w którym jesteś



czerwona flaga → prosisz o lekarza



niebieska flaga → prosisz o jedzenie i wodę

Do podstawowych zasad należy :

Przed powodzią :

- Ubezpiecz siebie i rodzinę oraz swój majątek,
- Przygotuj się do ochrony swojego domu i dobytku przed skutkami powodzi (przygotuj worki z piaskiem),
- Zadbaj o zwierzęta- przygotuj dla nich bezpieczne miejsce.

Kiedy pojawi się realne zagrożenie powodziowe :

- Wyłącz główne zasilanie elektryczne i dopływ gazu,
- Zabezpiecz najcenniejsze rzeczy, przenosząc je na wyższe piętra domu. Zabezpiecz dokumenty osobiste swoje i Twojej rodziny,
- Usuń z terenu posesji pojazdy i przemieść je w bezpieczne miejsce,
- Usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje,
- Zaopatrz się w przydatny sprzęt – latarki, radio na baterie + zapasowe baterie, telefon komórkowy, apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne leki używane przez domowników, ciepłe ubrania, śpiwory i koce,
- Zgromadź w domu niezbędną ilość nie psującej się żywności oraz czystej wody,
- Ustal z rodziną plan wzajemnego komunikowania się na wypadek zagrożenia,

- Poproś krewnych i znajomych zamieszkałych na terenach bezpiecznych by służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się , że wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych.

W czasie powodzi :

- Włącz radio na stację lokalną. Postępuj zgodnie z treścią komunikatów,
- W przypadku niebezpieczeństwa niezwłocznie przemieść się na wyżej położone tereny,
- Jeżeli zostanie zarządzona ewakuacja, zrób to natychmiast. Podążaj zalecanymi drogami. Dzieciom znajdującym się pod Twoją opieką przypnij do ubrania karteczkę z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do ich opiekunów.
Pamiętaj o swoich zwierzętach, uwolnij je z pozamykanych pomieszczeń,
- W czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, sieć gazową i wodociągową,
- W miarę możliwości zgromadź wodę pitną na wyższych piętrach,
- Nie używaj w gospodarstwie wody ze studni, ani wody gruntowej,
- Nie chodź po zalanych obszarach , jeżeli woda przemieszcza się szybko,
- Jeżeli musisz przejść przez zalany teren, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą,
- Zgłoś się ochotniczo do pomocy w walce z powodzią. Do tego celu nie są potrzebne specjalne kwalifikacje .

Po powodzi :

- Nasłuchuj radia i nie powracaj do domu dopóki władze nie ogłoszą , że jest to bezpieczne,
- Sprawdź czy fundamenty Twojego domu nie mają pęknięć lub innych uszkodzeń,
- Sprawdź ściany, podłogi, okna i drzwi aby upewnić się , że budynek nie grozi zawaleniem,
- Zdezynfekuj mieszkanie i wszystkie sprzęty, które są przydatne do dalszego użytkowania,
- Odpompuj zalane piwnice stopniowo – ok. 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie, w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów,
- Dopilnuj , aby instalacje elektryczne, gazowe i wodno-kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców przed ich ponownym użyciem,
- Wyrzuć żywność, włącznie z konserwami , która miała kontakt z wodami powodziowymi,
- Zrób zdjęcia bądź zapis video zastanych zniszczeń budynku jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

POŻAR

Ogień – rozprzestrzenia się szybko. Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomień. Pożar wytwarza trujące gazy, które mogą zakłócić orientację człowieka i spowodować osłabienie czynności ruchowych oraz ospałość.

Do podstawowych zasad należy :

Przed wystąpieniem pożaru :

- Ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych, zgodnie z instrukcją obsługi,
- Utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalację elektryczną , przedłużacze, kable, gniazdka, instalację gazową, przewody kominowe i wentylacyjne,
- Nie przeciążaj sieci energetycznej,
- Nie umieszczaj urządzeń elektrycznych pobierających dużą moc w pobliżu firan i innych łatwopalnych materiałów,
- Nie używaj otwartego ognia w pobliżu łatwopalnych materiałów,
- Popiół gromadź w oddalonym od budynku metalowym pojemniku,
- Zaopatr dom/mieszkanie w podręczny sprzęt gaśniczy i naucz domowników posługiwać się nim,
- Zainstaluj w domu/mieszkanu wykrywacze dymów i eksploatuj je zgodnie z instrukcją,
- Naucz dzieci jak informować o pożarze przez telefon.

W razie pożaru :

- Zaalarmuj przy użyciu wszystkich dostępnych środków osoby będące w strefie zagrożenia,
- Wezwij straż pożarną,
- Użyj prostych sposobów by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy:
 - jeżeli pali się ubranie na Tobie – połóż się na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia,
 - jeżeli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym-ugaś go solą kuchenną lub nakryj szczelną pokrywą,
 - nie gaś urządzeń elektrycznych wodą,
- Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować. Wyprowadź wszystkie zagrożone osoby w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy,
- Jeżeli zostałeś odcięty w jakimś pomieszczeniu i nie masz możliwości ucieczki , uszczelnij drzwi, kanały wentylacyjne, otwórz okno i wzywaj pomocy,
- Jeżeli musisz przejść przez pomieszczenia zadymione, zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudnopalnym i przemieszczaj się tuż przy podłodze,
- Jeżeli pożar i swąd dymu obudzi cię ze snu, sprawdź czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak nie otwieraj ich , lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie.

Po pożarze :

- Nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku zanim służby ratownicze nie potwierdzą, że jest bezpieczny,
- Wezwij swojego ubezpieczyciela przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów. Jeżeli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela,
- Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury , dymu i płomieni,
- Jeżeli sejf lub metalowa skrzynia uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu wiele godzin może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeżeli otworzysz drzwi przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu może spowodować zapalenie się zawartości,
- Jeżeli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek jest niebezpieczny i musisz opuścić dom:
 - zabezpiecz go na czas Twojej nieobecności,

- zabierz ze sobą dokumenty tożsamości, rzeczy osobiste, polisę ubezpieczeniową,
- poinformuj krewnych, przyjaciół, pracodawcę, agenta ubezpieczeniowego, urząd pocztowy o miejscu Twojego tymczasowego zakwaterowania.

BURZA – WICHURA

Występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.

Burza – najczęstszą przyczyną jej występowania jest powstanie chmur burzowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim. Burzy często towarzyszą wyładowania atmosferyczne, ulewy i gradobicia.

Huragan – wiatr wiejący z prędkością powyżej 120 km/h. Powodują rozległe zniszczenia w strefie swojego oddziaływania.

Wichura – wiatr wiejący z prędkością powyżej 75 km/h. W Polsce występujący coraz częściej. Może powodować uszkodzenia budynków, łamać i wyrwać drzewa oraz paraliżować transport.

Do podstawowych zasad należy :

Przed nadejściem burzy – wichury:

- Słuchaj prognozy pogody i komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne,
- Sprawdź, czy poszycie dachu jest solidnie przymocowane, także rynny i lampy,
- Gruntownie oceń stan okien – zabezpiecz je odpowiednio,
- Uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr,
- Pozamykaj zwierzęta i odpowiednio zabezpiecz ich pomieszczenia,
- Sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów,
- Sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy. Zaopatr się w niezbędne leki,
- Zaopatr się w paliwo do samochodu. Może być potrzebny,
- Upewnij się czy Twoje radio i latarka działają należycie. Miej zapas naładowanych baterii.

W czasie burzy – silnych wiatrów :

- Zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeżeli nie jest to bezwzględnie konieczne,
- Jeżeli znajdziesz się z dala od domu, pozostań w miejscu, w którym się znajdujesz, dopóki wichura nie przejdzie,
- Unikaj zatrzymywania się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami,
- Nie spaceruj pod balkonami,
- Wyłącz główny wyłącznik prądu,
- Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i przestrzegaj podawanych w nich zasad zachowania się,
- Jeżeli służby ratownicze zalecą ewakuację:
 - wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe.

- zabierz przygotowany zawnaz podreeczny bagaz, oraz ciepla odziez,
- zawnadom krewnych, znajomych znajdujacych sie poza zasięgiem wichury dokad sie udajesz,
- opuszczajac dom/mieszkanie wylacz energie elektryczna, glowny zawor gazu i wody .

Po przejściu silnych wiatrów :

- Zorganizuj pomoc , w tym medyczna dla poszkodowanych,
- Jezeli jestez ubezpieczony zrob zdjecia badz zapis video zastanych zniszczen budynku jak i jego wyposazenia w celu ubiegania sie o odszkodowanie,
- Sprawdz instalacje (gazowa, elektryczna, wodociagowa i sciekowa) w zniszczonym domu,
- Nie usuwaj zwalonych drzew, ktore upadly na linie energetyczne,
- Nie dotykaj zerwanych przewodow elektrycznych,
- Informuj sluzby dyzurne o wszystkich zdarzeniach , majacych istotne znaczenia dla bezpieczenstwa ludzi.

MROZY, ZAWIEJE I ZAMIECIE ŚNIEŻNE

Odmrozenie – to skutek oddziaływania zimna (niekoniecznie mrozu). W jego wyniku mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrozenie części ciała. Typowymi objawami odmrozenia są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bledosc palcow nog, nosa, malzowin usznych,

Wychłodzenie – to stan, gdy temperatura wewnetrzna ciala spada ponizej 35° C. Objawami wychlodzenia sa zaburzenia swiadomosci- do spiaczki wlaczenie, powolna mowa, uczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność. Przy podejrzeniu wystapienia u kogos odmrozenia lub wychlodzenia nalezy rozpoczac powolne ogrzewanie osoby i szukac natychmiastowej pomocy medycznej. Zdjac przemarzniete ubranie, ulozyc osobe na suchej tkaninie, okryc cale cialo kocem, folia aluminowa i ogrzewac wlasnym cialem.

Przyczyna odmrozenia lub wychlodzenia moze byc takze silny wiatr , ktory w polaczeniu z temperatura powietrza nieco ponizej 0° C moze miec taki sam skutek, jak stojace powietrze o temperaturze ponizej 30°C.

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziebionej za zmarla, przed proba reanimacji.

- Przy odmrozeniach konczyn zanurz je w letniej wodzie, o temperaturze zdrowego czlowieka. Na inne odmrozone czesci ciala nakladaj cieple oklady,
- nie podawaj osobie dotkniete odmrozeniem lub wychlodzeniem alkoholu, w szczegolnosci gdy nie ma mozliwosci zapewnienia jej cieplego schronienia,
- unikaj podawania kawy ze wzgledu na zawartosc kofeiny
- nie podawaj zadnych lekow bez dodatkowych wskazan.

Do podstawowych zasad nalezy :

- W czasie opadów pozostań w domu,
- Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych,
- Jezeli musisz wyjdz na zewnierz, ubierz sie w ciepla, wielowarstwowa odziez i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podrozy i przewidywanym czasie dotarcia do celu,

- Zachowaj ostrożność przy poruszaniu się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople i zwały śniegu na dachach budynków,
- Oszczędzaj zapasy energii przez stopniowe obniżanie temperatury w domu/mieszkanie i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach,
- Jeżeli używasz przenośnych piecyków, zapewnij wentylację pomieszczeń,
- Zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamarznięciem.

Podróżowanie w zimie;

- Jeżeli podróżujesz samochodem, podróżuj w dzień, nie podróżuj samotnie, poinformuj innych o swoim planie podróży. Używaj głównych dróg, unikaj skrótów, bocznych dróg,
- Przygotuj swój samochód do zimy,
- Trzymaj „zimowy zestaw” w bagażniku (łopatka do śniegu, migające światło, linka holownicza, łańcuchy na koła, kable do akumulatora, pojemnik z solą, rękawice, czapka, koc)
- Jeżeli znajdziesz się na bezludnych obszarach leśnych lub rolnych rozłóż na śniegu dużą, jaskrawą płachtę, by zwrócić uwagę ratowników lub samolotów ratunkowych, co pewien czas dawaj sygnały światłami i klaksonem.

Jeżeli śnieg uwięzi Cię w samochodzie :

- Zjedź z głównego pasa, włącz migające światło alarmowe i wywieś jaskrawą tkaninę na antenie samochodu lub przez okno,
- Pozostań w samochodzie by ratownicy mogli łatwiej Cię znaleźć. Nie oddalaj się jeżeli nie masz w zasięgu wzroku budynków, w których możesz znaleźć schronienie,
- Wyłączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła. W czasie pracy silnika lekko uchylaj okno w celu wentylacji. Uchroni Cię to przed zatruciem tlenkiem węgla. Okresowo usuwaj śnieg i lód z rury wydechowej,
- Wykonuj ćwiczenia w celu rozgrzania organizmu,
- Wymieniaj się z innymi w czasie snu. Jedna osoba musi stale czuwać by obudzić wszystkich, gdy zauważy nadchodzącą pomoc,
- Nie nadużywaj akumulatora. Ogranicz potrzeby zużycia energii,
- W nocy włącz wewnętrzne oświetlenie, by ratownicy mogli Cię zobaczyć.

UPAŁY

Upał – intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30° C. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

Oparzenie słoneczne – jego objawy to : zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

Przy oparzeniu :

- weź chłodny prysznic,
- zmyj kremy/olejki,
- miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody,
- jeżeli na skórze pojawią się pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przeżranie – jego objawy to : osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Przy przeżraniu :

- połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20-30 cm),
- poluzuj jej ubranie,
- użyj zimnych okładów do obniżenia temperatury ciała,
- podawaj do picia wodę z solą , małymi łykami. Jeżeli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeżeli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej,
- w przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ulóż poszkodowanego na boku.

Do podstawowych zasad należy :

- Zminimalizuj czas przebywania na słońcu, zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni,
- Utrzymuj chłodne powietrze w pomieszczeniach, stosując żaluzje w oknach i drzwiach,
- Rozważ montaż zewnętrznych okiennic,
- Regularnie pij duże ilości wody,
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych, zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Jasna, lekka odzież odbija promieniowanie słońca,
- Noś nakrycia głowy,
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Używaj środków ochrony przed opalenizną,
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia.

WYPADKI Z NIEBEZPIECZNYMI SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI :

Na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych może nastąpić zagrożenie naturalnego środowiska człowieka, zagrożenie zdrowia lub życia mieszkańców spowodowane przez obiekty stałe (zakłady chemiczne, składnice, magazyny) lub obiekty ruchome (cysterny samochodowe i kolejowe).

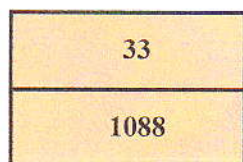
Do podstawowych zasad należy :

Przed awarią :

- Zorientuj się czy na terenie Twojego miejsca zamieszkania produkowane są lub magazynowane surowce lub półprodukty chemiczne charakteryzujące się własnościami toksycznymi,
- Jeżeli w pobliżu miejsca Twojego zamieszkania przebiegają ważne szlaki komunikacyjne, dowiedz się czy są nimi przewożone niebezpieczne substancje chemiczne. Jeżeli tak, to zapoznaj się ze sposobem postępowania na wypadek zagrożenia i naucz rodzinę sposobów postępowania,
- Zabezpiecz się w podręczne środki ochrony dróg oddechowych, przechowuj je w miejscu ogólnodostępnym,
- Bądź przygotowany na ewakuację, może ona potrwać kilka godzin, a nawet kilka dni.

PAMIĘTAJ

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



W dolnej części tablicy umieszcza się numer rozpoznawczy materiału – numer identyfikacyjny TSP (w przykładzie acetal). Składa się z czterech cyfr.



W górnej części tablicy umieszczony jest numer rozpoznawczy zagrożenia oznaczający za pomocą kodu dwu- lub trzycyfrowego właściwości niebezpieczne Toksycznych Środków Przemysłowych. Pierwsza cyfra numeru określa zasadniczą właściwość niebezpieczną materiału, rodzaj TSP. Druga i trzecia cyfra numeru określają: rodzaj niebezpieczeństwa, stopień zagrożenia, dodatkowe cechy niebezpieczne, przy czym:

- 2-emisja gazu spowodowana ciśnieniem lub reakcją chemiczną
- 3-zapalność materiałów ciekłych i gazów lub materiał samonagrzewający się
- 4-zapalność materiałów stałych lub materiały stałe samonagrzewające się
- 5-działanie utleniające (wzmagające palenie)
- 6-działanie trujące lub zagrożenie zakażeniem
- 7-działanie promieniotwórcze
- 8-działanie żrące
- 9- zagrożenie samorzutną i gwałtowną reakcją

Powtórzenie cyfry wskazuje na nasilenie wskazanego nią zagrożenia. Jeżeli zagrożenie właściwe dla danej substancji może być wystarczająco określone jedną cyfrą, to, po takiej cyfrze podaje się zero.

Znak „X” postawiony przed numerem rozpoznawczym zagrożenie oznacza zakaz zetknięcia się tego materiału z wodą.

Podczas awarii :

Jeżeli przebywasz w miejscu, w którym nastąpiła awaria połączona z uwolnieniem się toksycznych środków :

- Zachowaj spokój, powiadom straż pożarną, gdy jesteś świadkiem wypadku,
- Zamknij okna i wyłącz wentylację, gdy jesteś w samochodzie,
- Chroń drogi oddechowe. Wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów, zwilż je w wodzie lub we wodnym roztworze sody oczyszczonej i osłoń nimi drogi oddechowe,
- Opuść zagrożony rejon, kieruj się prostopadle do kierunku wiatru omijając miejsce awarii,
- Jak najszybciej zabierz dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, wygaś piece, zamknij przewody kominowe i wentylacyjne – gdy zostanie zarządzona ewakuacja. Udać się w kierunku wskazanym przez służby porządkowe,
- Uszczelnij okna i drzwi, otwory wentylacyjne i inne możliwe drogi przedostania się toksycznego środka, jeżeli nie zdążyłeś opuścić mieszkania,
- Zabezpiecz żywność w szczelnych pojemnikach,
- Stosuj się do zaleceń i informacji podawanych w komunikatach,

Zapach środków toksycznych jest wyczuwalny znacznie wcześniej, niż stężenie środka toksycznego stanie się groźne dla życia ludzkiego.

Po awarii :

- Nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji ,
- Unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu, dopóki nie zostanie przebadana przez terenową stację sanitarno-epidemiologiczną,
- Jeżeli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu,
- Dużą ilością wody przemyj oczy, usta i nos , weź prysznic, a następnie zgłoś się do lekarza,
- Spakuj skażone ubrania i buty do plastikowej torby lub pudła , szczelnie je zamknij i wezwij lokalne służby do usunięcia tych przedmiotów,
- Dowiedz się u lokalnych służb czy i jak odkazić ziemię i nieruchomości.

WYPADKI RADIOLOGICZNE

Mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Takie wypadki mogą wydarzyć się w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych.

Wypadki radiologiczne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Ludzie każdego dnia pochłaniają dawkę promieniowania ze słońca, radioaktywnych pierwiastków w glebie i w skałach, urządzeń domowych, takich jak : telewizory, kuchenki mikrofalowe oraz rentgenowskie urządzenia medyczne i dentystyczne.

Promieniowanie nie jest wykrywalne przez wzrok, węch ani przez żaden inny organ zmysłu. Pamiętaj, że istnieją trzy czynniki minimalizujące skutki promieniowania :

1.Odległość – im jest większa pomiędzy Tobą, a źródłem promieniowania tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz.

2.Oslona – podobnie jak odległość im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania tym lepiej. W wielu przypadkach ściany Twojego domu są wystarczającą osłoną w celu zabezpieczenia Twojego zdrowia.

3.Czas – większość zdarzeń radioaktywności stosunkowo szybko traci natężenie promieniowania. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu zagrożenia zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania.

Do podstawowych zasad należy :

Podczas wydarzenia :

- Zachowaj spokój, nie wszystkie wypadki związane z wydostaniem się substancji promieniotwórczych są dla Ciebie niebezpieczne. Wypadek może dotyczyć obszaru zakładu i nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych,
- Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i przestrzegaj podawanych w nich zasad zachowania się,
- W przypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu :
 - zabezpiecz zwierzęta lub weź je do domu,
 - pozamykaj okna i drzwi i zabezpiecz je,

- wyłącz wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
- zamknij zasuwę kominowe i piecowe,
- udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań w nich,
- jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem.
- Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu,
- Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub w lodówce,
 - niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz,
 - zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł.
- Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz :
 - spłucz i zmień odzież i obuwie,
 - dokładnie umyj całe ciało,
 - włóż rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij.
- Postępuj zgodnie z zaleceniami określonymi przez służby ratownicze do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

Po wydarzeniu :

- Gdy bezpośrednio zagrożenie minęło, opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażenie poddaj siebie i swoją rodzinę zabiegom sanitarnym,
- Unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu, dopóki nie zostanie przebadana przez terenową stację sanitarno-epidemiologiczną,
- W przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą dokumenty, odzież, produkty żywnościowe i najcenniejsze rzeczy. Zabezpiecz mieszkanie.

KATASTROFY DROGOWE

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.

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego :

- Zabezpiecz miejsce zdarzenia; zasłoń miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą swojego pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe ,
- Ustaw trójkąty ostrzegawcze w odpowiedniej odległości,
- Wykorzystaj światło ostrzegawcze latarki podręcznej,
- Jeżeli w wypadku nie było osób poszkodowanych usuń z jezdni uszkodzone pojazdy, żeby nie były przyczyną kolejnego wypadku,
- Wezwij służby ratownicze i policję,
- Nie trać czasu i udziel pomocy rannym. Najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc musi być fachowa. Jeżeli nie umiesz zrobić tego prawidłowo, nie rób tego, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć poszkodowanego.

KATASTROFY KOLEJOWE

Występują stosunkowo rzadko. Jednak olbrzymia ilość przewożonych pasażerów, wielkość i różnorodność niebezpiecznych ładunków (chemiczne, toksyczne, łatwopalne i inne) zwiększają skalę i rozmiar zagrożeń, które w równej mierze mogą dotknąć pasażerów jak i mieszkańców miejscowości z poblizu szlaków.

Do podstawowych zasad należy :

- Powiadom służby ratownicze i stosuj się do ich poleceń ,
- Udziel pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem lub wybuchem i nie ma innych zagrożeń,
- Oddal się jak najszybciej , gdy jest podejrzenie wybuchu lub wycieku niebezpiecznej substancji,
- Ostrzegaj innych przypadkowych świadków zdarzenia,
- Jeżeli byłeś uczestnikiem katastrofy nie oddalaj się z miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą ujawnić się dopiero po kilku godzinach.

KATASTROFY BUDOWLANE

Najczęściej spowodowane są : wadami konstrukcyjnymi i technologicznymi, wybuchem gazu, szkodami górniczymi, terroryzmem.

Do podstawowych zasad należy :

- Powiadom służby ratownicze i stosuj się do ich poleceń,
- Udziel pomocy lżej poszkodowanym, jeżeli nie grozi to pożarem, wybuchem i nie ma innych zagrożeń,
- Oddal się jak najszybciej , jeżeli zachodzi podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu,
- Ostrzeż innych przypadkowych świadków zdarzenia,
- Jeżeli byłeś uczestnikiem katastrofy nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą ujawnić się dopiero po kilku godzinach,
- Jeżeli nie możesz opuścić domu/mieszkania drzwiami wyjściowymi, uciekaj przez okno, jeśli jest to możliwe.

Jeżeli nie masz możliwości opuszczenia domu - wywieś w oknie białą tkaninę – będzie to znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Jeżeli jesteś unieruchomiony (przysypany) – nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe – ułatwisz ratownikom zlokalizowanie Twojej osoby.

Jeżeli opuściliś dom/mieszkanie :

- Powiadom służby ratownicze o osobach z rodziny i sąsiadach , którzy zostali w pomieszczeniach domu/mieszkania oraz o osobach, które na pewno aktualnie przebywają poza domem,
- Nie wracaj na miejsce katastrofy, nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych,
- Jeżeli doznałeś obrażeń zgłoś się do punktu pomocy medycznej,

- Jeżeli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaz je niezwłocznie służbie ratowniczej, zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej,
- Nie przeszkadzaj w pracy ratownikom.

EPIDEMIE

W celu uniknięcia epidemii zagrożeń epidemiologicznych wynikających z różnych przyczyn powinieneś :

- 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.

Aby zmniejszyć zagrożenie :

- Pamiętaj, że warzywa, owoce i jarzyny , które były w czasie powodzi pod wodą są niezdatne do spożycia,
- Nie spożywaj, nie przetwarzaj żywności wykazującej cechy zamoczenia bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ani przechowywanej w niewłaściwej temperaturze oraz po upływie terminu przydatności do spożycia,
- kupując żywność zwróć uwagę na wygląd, stan opakowań, czytelność etykiet, terminy przydatności do spożycia,
- ze źródeł wody, które zostały zatopione lub podtopione wypompuj wodę i napraw uszkodzenia. Po napełnieniu studni wodą zdezynfekuj ją, a następnie odpompuj wodę do momentu gdy badanie wykaże, że nadaje się do spożycia,
- oczyścić najbliższe otoczenie z nieczystości (w pierwszej kolejności odchody ludzkie i zwierzęce, padłe zwierzęta).

NIEWYPALY I NIEWYBUCHY

Materiał wybuchowy to substancja chemiczna zdolna do reakcji chemicznej z wytworzeniem gazu o takiej temperaturze i ciśnieniu i z taką szybkością, że może powodować zniszczenie w otaczającym środowisku. Za przedmioty wybuchowe uważa się wszelkiego rodzaju przedmioty pochodzenia wojskowego, które ze względu na swe właściwości wybuchowe grożą niebezpieczeństwem przy niewłaściwym obchodzeniu się z nimi . Są to w szczególności : zapalniki, pociski, bomby lotnicze, naboje artyleryjskie i karabinowe, pancernownice, granaty, miny wszelkich typów, ładunki materiałów wybuchowych, złom metalowy zawierający resztki materiałów wybuchowych.

Do zagrożenia wywołanego materiałami wybuchowymi może dojść w wyniku :

- nieodpowiedniej obsługi,
- występowania niekontrolowanego przepływu energii elektrycznej, które może spowodować detonację zapalnika elektrycznego,
- nieodpowiednich warunków przechowywania lub używania materiałów wybuchowych.

W przypadku wystąpienia zagrożenia wywołanego materiałami wybuchowymi :

- Zachowaj spokój – zorientuj się jak bezpiecznie opuścić zagrożoną strefę.
- Zawsze stosuj się do poleceń osób kierujących akcją ewakuacyjną lub ratowniczą.
- Jeżeli nie podjęto działań zapobiegawczych – zawiadom policję.

W przypadku znalezienia podejrzanego przedmiotu :

- Nie dotykaj, w szczególności nie podnoś, nie przesuwaj, nie używaj żadnych narzędzi,
- W miarę możliwości zabezpiecz miejsce znalezienia przed innymi osobami,
- Powiadom Policję, Straż Pożarną, Straż Miejską, właściciela/administratora terenu na którym znalazłeś przedmiot,
- Do czasu przyjazdu uprawnionych służb pozostań w pobliżu miejsca znaleziska, nie dopuść innych osób do przedmiotu.

PAMIĘTAJ

- Nie wchodź na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, place ćwiczeń, strzelnice, magazyny),
- Kategorycznie nie podnoś, nie odkopuj, nie przenoś, nie rozmontowuj, nie wrzucaj do ogniska, stawów lub głębokich rowów znalezionych niewybuchów,
- Naucz swoje dzieci zasad postępowania w sytuacji znalezienia niewypału, niewybuchu.

EWAKUACJA

To natychmiastowa konieczność przemieszczania 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. Jeżeli zagrożenie można monitorować masz zwykle dzień lub dwa na przygotowanie się do ewakuacji. Jednak w większości sytuacji, ewakuującym się starcza czasu jedynie na zabranie najważniejszych rzeczy. Dlatego należy być z góry przygotowanym.

Planowanie ewakuacji :

- Zapoznaj się z planem an ewakuacji Twojego obszaru i naucz się przebiegu przewidzianych tam dróg ewakuacji. Jeżeli nie posiadasz samochodu uzgodnij z góry możliwość swojej ewakuacji z sąsiadami lub władzami lokalnymi,
- Omów ze swoją rodziną możliwość i ewentualną konieczność ewakuacji w sytuacji zagrożenia. Zaplanuj, gdzie się udasz jeżeli będziesz się musiał samo-ewakuować . Zdecyduj jak się tam dostaniesz,
- Ustal miejsce, gdzie spotka się Twoja rodzina, jeżeli zostaniecie rozdzieleni w sytuacji zagrożenia.
- Ustal z rodziną plan wzajemnego komunikowania się na wypadek zagrożenia,
- Poproś krewnych i znajomych zamieszkałych na terenach bezpiecznych by służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się ,że wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych,
- Dowiedz się, gdzie będą ewakuowane Twoje dzieci, jeżeli taka konieczność zajdzie w czasie ich pobytu w szkole,

- Zgromadź zestaw rzeczy i żywności niezbędnych przy ewakuacji : radio zasilane bateriami, latarki, zapasowe baterie, ciepła odzież, min. jedna zmiana bielizny, okrycie przeciwdeszczowe, koc lub śpiwór, żywność w puszkach, napoje, niezbędne leki, dokumenty osobiste, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze.

Jeżeli otrzymasz informację o ewakuacji :

- Słuchaj stale radia zasilanego bateryjnie i stosuj się do instrukcji przekazywanych tą drogą,
- Wykorzystuj zalecane drogi ewakuacji. Nie korzystaj ze skrótów, mogą być zablokowane,
- Trzymaj się z dala od zerwanych linii energetycznych.
- Poinformuj bliskich, gdzie się udajesz,
- Zabierz zapasy żywności wody, ubranie, dokumenty,
- Zabezpiecz dom.

ZAPASY

KAŻDA RODZINA POWINNA MIEĆ PRZYGOTOWANE PODSTAWOWE WYPOSAŻENIE NA CZAS KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH LUB KATASTROF.

Podczas katastrof może wystąpić brak prądu, gazu czy wody itp. Możliwe jest też że warunki uniemożliwią Ci opuszczenie domu przez wiele dni. Możesz potrzebować zapasów w celu samodzielnego przeżycia przez trzy lub więcej dni. Oznacza to, że powinieneś posiadać zapasy wody, żywności i innych przedmiotów na wypadek katastrofy. Przygotowane zawnazasu wyposażenie ułatwi Tobie i Twojej rodzinie przetrwanie trudnego okresu.

WYPOSAŻENIE POWINNO ZAWIERAĆ

żywność, mięso, owoce i warzywa w puszkach; puszkowane soki, mleko i zupy; cukier , sól i przyprawy; wysokokaloryczne pożywienie (witaminy, słodczy, żywność odpowiednio dla niemowląt, ludzi starszych, krakersy, suchary, ekstrakty kawy i herbaty) – zapas na okres 3-5 dni przechowywać w chłodnym miejscu;

Wodę zgromadzić najlepiej w plastikowych pojemnikach w ilości 4-5 litrów na osobę na okres 3-5 dni, wliczając wodę do utrzymania podstawowych zasad higieny;

Odzież i rzeczy do spania każdy domownik powinien posiadać jedną zmianę bielizny, odzieży i butów, a dodatkowo okrycie przeciwdeszczowe, ciepłą bieliznę, koc lub śpiwór;

Apteczkę pierwszej pomocy : gaza, sterylne bandaże, w tym elastyczne taśmy przylepne, nożyczki chusta, termometr, środki aseptyczne, środki przeciwbólowe, aspirynę, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany, mydło, rękawiczki gumowe oraz zapas leków na przewlekłe choroby członków rodziny;

Przybory i narzędzia, turystyczny zestaw do gotowania, radio na baterie, nóż wieloczynnościowy, zapalniczka, przybory do pisania, gwizdek.

Zestaw powinien być spakowany i gotowy do zabrania.