CO ZROBIĆ, GDY POJAWI SIĘ ZAGROŻENIE LUB DOJDZIE DO NIEBEZPIECZNEGO ZDARZENIA?

Urząd Miasta Ruda Śląska - Wydział Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności

* Katastrofy budowlane, str. 7
* Pożar, str. 8
* Powódź, str. 10
* Terroryzm, podłożenie ładunku wybuchowego, str. 13
* Wypadki i katastrofy drogowe, str. 17
* Wypadki radiologiczne, str. 18
* Epidemie, str. 20

* Wichury, str. 20
* Mrozy i zamiecie śnieżne, str. 22
* Burza, str. 24
* Upały, str. 25
* Ewakuacja, str. 26
* Zapasy na wypadek katastrof, str. 27
* ABC reanimacji, str. 28

ZARZĄDZANIE KRYZYSOWE

Do zakresu zadań Wydziału Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności należą sprawy związane z ochroną przeciwpowodziową, przeciwpożarową, zapobieganiem innym nadzwyczajnym zagrożeniom życia i zdrowia ludzi, mienia i środowiska, koordynacja działań ratowniczych, sprawy obrony cywilnej i obronne, a w szczególności:

1. Kontrola i prewencja przeciwpożarowa.
2. Podejmowanie działań ratowniczych i interwencji we współpracy z innymi służbami.
3. Prowadzenie działalności inwestycyjnej w zakresie gotowości cywilnej, zarządzania kryzysowego.
4. Przygotowanie i kierowanie formacjami obrony cywilnej, opracowywanie planów obrony cywilnej.
5. Prowadzenie gospodarki materiałowej i magazynowej - baza sił i środków OC oraz wspomagania akcji ratowniczych.
6. Przygotowanie i zapewnienie działania systemu alarmowania, wczesnego ostrzegania oraz utrzymania schronów i ukryć.
7. Opracowywanie planów działania miasta w zakresie realizacji zadań obronnych na wypadek „W".
8. Prowadzenie lokalnych szkoleń, treningów i ćwiczeń sprawdzających stan gotowości cywilnej i zarządzania kryzysowego.
9. Obserwacja zjawisk mogących doprowadzić do zagrożeń, prognoza oraz ich analiza.
10. Opracowywanie Planu Reagowania Kryzysowego oraz Ochrony przed Powodzią - ich bieżąca aktualizacja.
11. Podejmowanie działań w fazie odbudowy zniszczonej infrastruktury.
12. Opracowywanie planu doraźnej ewakuacji i kierowanie ewakuacją.
13. Zaopatrzenie w sprzęt przeciwpowodziowy i jego magazynowanie.
14. Szkolenie z zakresu obrony cywilnej, zarządzania kryzysowego, nadzwyczajnych zdarzeń dla uczniów (w ramach WOS i PO), kadry pedagogicznej oraz innych grup społeczności lokalnej. Szkolenie z zakresu ochrony przeciwpożarowej dla pracowników Urzędu.
15. Szkolenia i ćwiczenia w zakresie realizacji zadań obronnych. Planowanie świadczeń na rzecz obrony państwa. Kontrola prawidłowości wykonania zadań obronnych w jednostkach organizacyjnych miasta.
16. Koordynacja działań służb, inspekcji i straży w przypadku: klęsk żywiołowych, zagrożeń pożarowych, powodziowych, poważnych awarii instalacji, katastrof komunikacyjnych, budowlanych, skażeń chemicznych i katastrof ekologicznych, skażeń radiacyjnych, występowania niewypałów i niewybuchów, zbiorowego naruszenia porządku publicznego, niepokojów i protestów społecznych, poważnych utrudnień w ruchu drogowym i kolejowym oraz innych zdarzeń mających wpływ na bezpieczeństwo państwa lub społeczności lokalnej (Ośrodek Dyspozycyjny Prezydenta Miasta).
17. Przyjmowanie interwencji, zgłoszeń mieszkańców w zakresie działania organów gminy, funkcjonowania jednostek organizacyjnych gminy oraz utrzymania infrastruktury miejskiej (Ośrodek Dyspozycyjny Prezydenta Miasta).

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ NA WYPADEK KATASTROFY LUB KLĘSKI ŻYWIOŁOWEJ?

Jeśli katastrofa wydarzy się w Twoim miejscu zamieszkania, władze lokalne oraz służby ochrony ludności będą próbowały 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 przygotować się do ewakuacji, jak ułatwić sobie przebywanie w pomieszczeniach przeznaczonych do tymczasowego zakwaterowania. Jak ograniczyć skutki katastrofy. 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 za pośrednictwem mediów lokalnych lub bezpośrednio w Urzędzie Miasta,
- dowiedz się w komórce organizacyjnej Urzędu zajmującej się sprawami ochrony ludności, w jakiej strefie zagrożenia znajduje się Twój dom i jakiego rodzaju są to zagrożenia,
- poznaj rodzaje alarmów, sygnałów alarmowych, sposoby ich ogłaszania i odwoływania oraz naucz się zasad zachowania się w przypadku ich ogłaszania,
- zaopatrz się w instrukcje, poradniki i stosuj się do zaleceń w nich zawartych. Będzie to podstawą do przygotowania się i sprawdzenia własnych możliwości do przetrwania w okresie pierwszych dni kataklizmu.

PAMIĘTAJ!!!

Zawsze i w każdej sytuacji zagrożenia stosuj się do zarządzeń lokalnego Szefa Obrony Cywilnej oraz służb prowadzących działania ratownicze.

KATASTROFY BUDOWLANE

NAJCZĘŚCIEJ POWODOWANE SĄ:

- ***szkodami górniczymi,***
- ***wadami konstrukcyjnymi i technologicznymi,***
- ***wybuchami gazu.***

OPUSZCZAJĄC DOM (MIESZKANIE):

- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną,
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze. Zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi, zachowaj szczególną ostrożność.

- o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód - uciekaj przez okno, jeśli jest to możliwe.

GDY NIE MASZ MOŻLIWOŚCI OPUSZCZENIA DOMU:

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

GDY JESTEŚ UNIERUCHOMIONY (PRZYSYPANY):

- nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe - ułatwisz ratownikom Twoją lokalizację.

GDY OPUŚCIŁEŚ DOM (MIESZKANIE):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej,
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,
- nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określają, czy takie wejście jest bezpieczne,
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- zgłoś swoje potrzeby do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Wydziału Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności lub władz miasta.

Kiedy jesteś świadkiem katastrofy budowlanej, niezwłocznie powiadom:
Straż Pożarną - 998, 112, Policję - 997, Straż Miejską - 986,
Pogotowie Ratunkowe - 999,
Ośrodek Dyspozycyjny Prezydenta Miasta - 0-800-158-800.

POŻAR

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 płomienie. 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.

W CZASIE POWSTANIA POŻARU:

- zaalarmuj niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków, osoby będące w strefie zagrożenia,
- wezwij Straż Pożarną,
- przystąp niezwłocznie, przy użyciu miejscowych środków gaśniczych do gaszenia pożaru i niesienia pomocy osobom zagrożonym w przypadku koniecznym przystąp do ewakuacji ludzi i mienia. Czynności te wykonuj w taki sposób, aby nie doszło do powstania paniki jaka może ogarnąć ludzi będących w zagrożeniu, które wywołuje u ludzi ogień i dym. Panika może być przyczyną niepotrzebnych i tragicznych w skutkach wypadków w trakcie prowadzenia działań ratowniczo-gaśniczych. Dlatego prowadząc jakiekolwiek działania w przypadku powstania pożaru kieruj się rozwagą w podejmowaniu decyzji,
- jeśli ubranie pali się na Tobie zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia,
- nie gaś urządzeń elektrycznych wodą, gdyż 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,
- gdy pożar i swąd dymu obudzi Cię ze snu, zbadaj czy drzwi są ciepłe, jeśli tak, to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg, by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, jeśli jest to możliwe),
- jeśli nie możesz wyjść z pomieszczenia, uszczelnij drzwi, kanały wentylacyjne, by nie przedostał się przez nie dym, otwórz okno i wzywaj pomoc,
- jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione, to zakryj usta i nos ręcznikiem, okryj się czymś niepalnym lub mokrym kocem i przemieszczaj się tuż przy podłodze, ponieważ dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne,
- 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:

- nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku zanim służby ratownicze nie stwierdzą, że jest bezpieczny pod względem budowlanym, energetycznym, itp.; dachy i stropy mogą być osłabione i wymagać naprawy, gdy potrzebujesz mieszkania, żywności lub straciłeś w pożarze osobiste przedmioty, zwróć się do gminy lub skontaktuj się z organizacjami wspomagającymi poszkodowanych,
- wezwij agenta ubezpieczeniowego przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów. Jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela,

- wyrzuć żywność, napoje, lekarstwa, które narażone były na wysoką temperaturę i dym,
- jeśli posiadasz sejf lub masywną metalową skrzynię nie próbuj jej otwierać, może ona utrzymywać wysoką temperaturę przez wiele godzin. Jeśli otworzysz drzwi przed jego wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wewnątrz sejfu może spowodować zapalenie się zawartości,
- jeśli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek jest niebezpieczny i musisz opuścić dom:
  - poproś Policję, Straż Miejską o pilnowanie Twojego domu podczas nieobecności,
  - zabierz ze sobą dokumenty tożsamości, rzeczy osobiste, polisę ubezpieczeniową
  - poinformuj przyjaciół, krewnych, agenta ubezpieczeniowego, pracodawcę, szkołę, urząd pocztowy o miejscu twojego tymczasowego zakwaterowania.

NIE DOPUŚĆ DO POWSTANIA POŻARU!!!

- ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel),
- nie używaj kuchenki gazowej do ogrzewania,
- utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalację elektryczną, przedłużacze, kable, gniazdka, instalację gazową, przewody kominowe i wentylacyjne,
- nie przeciążaj sieci elektrycznej. Korzystaj z rozgałęziacza z bezpiecznikiem, a unikniesz iskrzenia i krótkich spięć,
- nie umieszczaj grzejników elektrycznych, kuchenek mikrofalowych i innych urządzeń elektrycznych pobierających dużą moc w pobliżu firan i innych łatwo palnych materiałów,
- nie używaj otwartego ognia (zapalniczek, świec, papierosów) w pobliżu łatwo palnych materiałów,
- nie gromadź i nie używaj wewnątrz budynku benzyn, paliw, nafty itp. Można je przechowywać tylko w odpowiednich pojemnikach w dobrze wentylowanych pomieszczeniach,
- popiół gromadź w oddalonym od budynku metalowym pojemniku,
- zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczny sprzęt gaśniczy i naucz rodzinę posługiwać się nim. Przestrzegaj terminów badania sprawności i ich legalizacji,
- zainstaluj w miarę możliwości wykrywacze dymu, które dwukrotnie zwiększają szansę przeżycia,
- naucz dzieci, jak informować o pożarze przez telefon.

POWÓDŹ

WODA - jeden z najgroźniejszych żywiołów, który powoduje największe statystycznie straty ludzkiego dobytku. Doświadczenia ostatnich lat dowodzą, że zagrożenie powodzią może wystąpić praktycznie wszędzie. Groźne są nie tylko duże rzeki, ale także intensywne opady oraz niewielkie cieki wodne.

PRZYGOTUJ SIĘ DO POWODZI, ZANIM ONA CIĘ ZASKOCZY

- poznaj podstawowe pojęcia związane z zagrożeniem powodziowym:
  Pogotowie przeciwpowodziowe - wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i według prognoz będzie się podnosić.
  Alarm powodziowy - ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego lub go przekracza, a prognozy przewidują dalszy jego wzrost.
- nie planuj budowy w miejscu, o którym wiadomo, że położone jest na terenie zagrożonym zalaniem ze strony pobliskiego zbiornika lub cieku wodnego,
- zorientuj się w Urzędzie Miasta czy mieszkasz na terenie zagrożonym powodziami i czy Twój dom położony jest powyżej czy poniżej powodziowych poziomów wody. Pomoże Ci to ocenić ryzyko. Dowiedz się jak zabezpieczyć miejsce Twojego zamieszkania przed powodzią,
- 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,
- zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane, przydatne do zabezpieczenia budynku przed niewielkim zagrożeniem powodziowym (worki, piasek, folia plastikowa, gwoździe).

PO OGŁOSZENIU STANU POGOTOWIA LUB ALARMU, A TAKŻE W CZASIE POWODZI:

- nasłuchuj komunikatów radiowych i telewizyjnych na temat pogody, stanu wód i rozwijającej się sytuacji powodziowej,
- stosuj się do zaleceń, przekazywanych przez lokalne władze odnośnie sposobu postępowania,
- przygotuj w części budynku nie narażonej na zalanie zapasy umożliwiające przetrwanie w postaci żywności, wody pitnej, apteczki pierwszej pomocy z podstawowymi lekami, awaryjnego oświetlenia i przenośnego radia z zapasowymi bateriami, butli gazowej itp.,
- napełnij czystą wodą wanny, zlewy i inne możliwe zbiorniki i naczynia, by zwiększyć zapas wody do celów spożywczych i sanitarnych,
- przenieś cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe kondygnacje budynku, by zabezpieczyć je przed zniszczeniem,
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji; zapakuj dokumenty i najcenniejsze części dobytku,
- jeśli jest taka potrzeba lub wydane zostało zalecenie, odetnij dopływ energii elektrycznej i gazu do budynku,
- rozdzielcze urządzenia elektryczne i zawory gazowe zabezpiecz folią plastikową lub innymi materiałami przed zanieczyszczeniem,

- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone obszary. **Nie czekaj na wezwanie do ewakuacji,**
- przebywając wewnątrz budynku ulokuj się na najwyższej kondygnacji, w pobliżu zgromadzonych zapasów i dobytku, przeznaczonego do zabrania w razie ewakuacji. Do zabezpieczenia domu wykorzystaj worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne. Z posesji wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub je przywiąż do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły,
- nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych - mogą być skażone,
- nie chodź po obszarach zalanych wodą, jeśli woda przemieszcza się szybko. Fala powodziowa o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić dorosłego człowieka,
- jeśli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego,
- w miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu, to połowa sukcesu,
- jeśli jest spodziewana duża powódź, dopuść swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy Twojego domu lub sam napełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych.

PO POWODZI:

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i nie wracaj do domu, dopóki nie będziesz miał pewności, że jest to bezpieczne,
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Mogą być także pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych lub podziemnych,
- bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru Twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu,
- po powrocie do domu dokonaj jego szczegółowych oględzin. Sprawdź stan fundamentów, ścian, podłóg, sufitów, drzwi i okien. Upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem. Sprawdź także stan przewodów elektrycznych i gazowych. W razie jakichkolwiek wątpliwości odnośnie bezpieczeństwa przy włączaniu zasilania skorzystaj z pomocy fachowca,
- przed korzystaniem z instalacji wodno - kanalizacyjnej sprawdź całość rur wodociągowych i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków,
- sprawdź stan techniczny i sprawność zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruć,
- do wypompowywania wody z piwnic przystąp, gdy poziom wody w gruncie będzie niższy niż w zalanej piwnicy i nie ma pęknięć, osiadania lub odchyleń od pionu ścian budynku,
- zalane piwnice odpompowuj stopniowo, nie więcej niż kilka cm na godzinę oraz 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie, by uniknąć uszkodzenia struktury fundamentów,
- jeśli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych,
- by uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity odkaź za pomocą mleka wapiennego z wapna palonego oraz pomaluj farbami z wapna palonego,
- zalane przez powódź studnie, ujęcia wody, ustępy, łazienki oraz urządzenia sanitarne oczyść, wysusz i odkaź za pomocą wapna chlorowanego, by uniknąć zakażeń chorobami zakaźnymi,

- wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową. Usuń także padłe w wyniku powodzi zwierzęta (w tym celu skontaktuj się z Urzędem Miasta),
- wodę do picia, płukania owoców i warzyw spożywanych na surowo oraz do mycia zębów gotuj przed użyciem,
- poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na Twoim terenie,
- mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania, trzeba zdezynfekować.

TERRORYZM, PODŁOŻENIE ŁADUNKU WYBUCHOWEGO

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

Ogólne zasady

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

Co może być sygnałem ostrzegającym o niebezpieczeństwie?

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

JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA ATAKIEM BOMBOWYM?

Jeżeli wiesz o podłożeniu ładunku wybuchowego lub znalazłeś przedmiot niewiadomego pochodzenia i podejrzewasz, że może to być bomba lub inne niebezpieczne urządzenie, powinieneś to natychmiast zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo na tym terenie. Może to być najbliższa jednostka Policji, Straży Miejskiej lub administrator obiektu.

Zawiadamiając Policję podaj następujące informacje:

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

Jak się przygotować:

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

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

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

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU OTRZYMANIA PODEJRZANEJ PRZESYŁKI?

Co powinno wzbudzić podejrzenia:

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

Jeśli otworzyliśmy przesyłkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana:

- wyłączyć system wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna.

Jeśli przesyłka wydaje Ci się podejrzana, nie otwieraj jej:

- umieść tę przesyłkę w grubym worku plastikowym i szczelnie go zamknij,
- worek ten umieść w drugim grubym plastikowym worku, ten również szczelnie zamknij - zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą,
- paczki nie przenoś, najlepiej, by pozostała na miejscu,
- powiadom Policję lub Straż Pożarną - służby te podejmują wszystkie niezbędne kroki w celu zabezpieczenia przesyłki.

Jeśli otworzyłeś paczkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana:

- nie naruszaj jej zawartości: nie rozsypuj, nie przenoś, nie dotykaj, nie wąchaj, nie powoduj ruchu powietrza w pomieszczeniu,
- zaklejony worek umieść w drugim worku, zamknij go i zaklej,
- dokładnie umyj ręce,
- powiadom Policję lub Straż Pożarną i stosuj się do ich wskazówek,
- po przybyciu właściwych służb stosuj się do ich zaleceń.

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU SKAŻEŃ BIOLOGICZNYCH I CHEMICZNYCH?

Sygnał alarmu o skażeniach środkami chemicznymi lub biologicznymi nadawany jest: za pomocą syren (przez 3 minuty przerywany dźwięk - 10 sekund głos syreny, 25 sekund przerwy, 10 sekund syrena, 15 sekund przerwy...), za pośrednictwem radia, telewizji i radiowęzłów lub pojazdów wyposażonych w megafony.

Jeżeli jedziesz samochodem:

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

Jeżeli jesteś w budynku:

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

Jeżeli jesteś poza budynkiem:

- znajdź najbliższy, zamieszkany budynek,
- w miarę możliwości poruszaj się prostopadle do kierunku wiatru, chroń drogi oddechowe (np. oddychaj przez chusteczkę do nosa),
- umyj dokładnie twarz, włosy i ręce, oczyść oczy i uszy,
- w przypadku kontaktu z niebezpiecznymi substancjami, zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed domem.

Jeżeli doszło do skażenia:

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

Jeżeli doszło do skażenia pomieszczeń aerozolami:

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

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU ZNALEZIENIA SIĘ W GRUPIE ZAKŁADNIKÓW?

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

Jeśli znalazłeś się wśród zakładników:

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

- zapamiętaj szczegóły dotyczące porywaczy i otoczenia - może to pomóc władzom w uwolnieniu pozostałych zakładników oraz identyfikację porywaczy przy aresztowaniu.

JAK POSTĘPOWAĆ W TRAKCIE OPERACJI ANTYTERRORYSTYCZNYCH?

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

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

WYPADKI I KATASTROFY DROGOWE

JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU DROGOWEGO, TO:

Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- „zasłoń" miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą swojego pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku),
- w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z pojazdów poszkodowanych),
- wykorzystaj światło ostrzegawcze latarki podręcznej,
- jeśli w wypadku nie było osób poszkodowanych usuń z jezdni uszkodzone pojazdy, aby nie były przyczyną kolejnego, groźniejszego wypadku,
- przy pomocy telefonu komórkowego (połączenie z numerami alarmowymi 998, 997, 999, 112 jest bezpłatne) lub radia CB wezwij służby ratownicze, Policję,

- jeśli nie możesz spełnić powyższego warunku, spróbuj zatrzymać inne pojazdy, bo sam możesz nie być skuteczny w działaniu,
- jeśli nie masz szans na pomoc innych, nie trać czasu, zacznij działać sam, najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc im udzielona musi być fachowa. Nie rób tego jednak, jeżeli nie umiesz zrobić tego prawidłowo, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć poszkodowanego.

PAMIĘTAJ!!! Aby wszystkie czynności wykonywać z rozwagą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze. Pamiętaj, że Ty również możesz się znaleźć w podobnej sytuacji.

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 rentgenowskich urządzeń medycznych i dentystycznych.

Promieniowanie nie jest wykrywalne przez wzrok, węch ani przez żaden inny organ zmysłu. By zminimalizować skutki promieniowania musisz wiedzieć, że istnieją trzy czynniki, które o tym decydują, a mianowicie:

Odległość - im jest większa pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie poważnych awarii jądrowych, władze prawdopodobnie będą wzywać do ewakuacji, aby oddalić się od źródła promieniowania.

Osłona - podobnie jak odległość, im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania tym lepiej. Dlatego władze lokalne mogą doradzić Ci pozostanie w domu, o ile wypadek nie wydarzył się w pobliskiej elektrowni atomowej. W wielu przypadkach ściany Twojego domu są wystarczającą osłoną w celu zabezpieczenia Twojego zdrowia.

Czas - większość zdarzeń radioaktywności stosunkowo szybko traci natężenie promieniowania. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu zagrożenia zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania. Po wystąpieniu zagrożeń radiologicznych, lokalne władze będą monitorować wszystkie wypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie.

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.

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,
- nasłuchuj w radiu i w telewizji oficjalnych komunikatów, jeśli jest to zalecane pozostań w domu,
- w przypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:
  - zabezpiecz zwierzęta lub weź je do domu,
  - zabezpiecz i pozamykaj drzwi oraz okna,
  - wyłącz wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
  - zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe,
  - udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań w nich,
  - jeśli 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 oraz obuwie,
  - dokładnie umyj całe ciało,
  - włóż rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie je zamknij,
- postępuj zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

PO WYDARZENIU:

- gdy bezpośrednie zagrożenie minęło, opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażenie poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym,
- unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu oraz mleka od Twoich krów i kóz, dopóki nie będą zbadane przez terenową stację sanitarno - epidemiologiczną,
- w przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.

EPIDEMIE

W CELU UNIKNIĘCIA SKUTKÓW ZAGROŻEŃ EPIDEMIOLOGICZNYCH WYNIKAJĄCYCH Z RÓŻNYCH PRZYCZYN KAŻDY 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 bezpośrednie kontakty ze zwierzętami,
- przestrzegać zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach (np.: ostrzeżenia o wściekliźnie).

ABY ZMNIEJSZYĆ ZAGROŻENIA, TRZEBA PRZESTRZEGAĆ NASTĘPUJĄCYCH ZALECEŃ:

- nie należy spożywać, przetwarzać, ani uzdatniać żywności wykazującej cechy zamoczenia bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ani przechowywanej w niewłaściwej temperaturze (wyłączone urządzenia chłodnicze) oraz po upływie terminu przydatności do spożycia,
- zamoczoną żywność należy zgromadzić w wydzielonym miejscu,
- kupując żywność należy zwrócić szczególną uwagę na wygląd i stan opakowań (zacieki i ślady korozji), czytelność etykiet, terminy przydatności do spożycia,
- należy pamiętać, że niezdatne do spożycia są warzywa, jarzyny i owoce będące w czasie powodzi pod wodą,
- wszelkie wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności należy zgłaszać do terenowych stacji sanitarno-epidemiologicznych,
- ze źródeł wody, które zostały zatopione lub podtopione, należy wypompować wodę i naprawić uszkodzenia. Po napełnieniu studni wodą należy ją wydezynfekować, a następnie odpompowywać 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).

WICHURY - (silne wiatry i huragany)

WYSTĘPUJĄ POWODOWANE NAJCZĘŚCIEJ SZYBKO PRZEMIESZCZAJĄCYMI SIĘ AKTYWNYMI NIŻAMI. NAJGROŹNIEJSZĄ FORMĘ PRZYJMUJĄ W OKRESIE WIOSENNYM I JESIENNYM.

WICHURY - wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. W Polsce występujące coraz częściej. Mogą powodować uszkodzenie budynków, łamać i wyrywać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport.

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

PRZED NADEJŚCIEM WICHURY:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne,
- sprawdź, czy poszycie na dachu jest solidnie przymocowane,
- gruntownie oceń stan okien. Jeżeli uznasz to za konieczne - zabezpiecz je odpowiednio,
- uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr,
- pozamykaj zwierzęta oraz odpowiednio zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują,
- upewnij się, czy twoje radio i latarka działają jak należy. Miej zapas naładowanych baterii,
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy. Zaopatrz się w niezbędne materiały i leki,
- zaopatrz się w paliwo do samochodu. Może być potrzebny,
- upewnij się, czy Twoi najbliżsi sąsiedzi zdają sobie sprawę z powagi sytuacji.

W CZASIE SILNYCH WIATRÓW:

- zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne,
- jeśli znajdziesz się z dala od domu, pozostań tam gdzie jesteś, dopóki wichura nie przejdzie. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami. Nie spaceruj też pod balkonami - spadające doniczki, kwietniki lub szyby okienne mogą Cię dotkliwie poranić,
- wyłącz główny wyłącznik prądu - ograniczy to możliwość powstania pożaru,
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegaj przekazywanych w nich zasad zachowania się,
- jeśli służby ratownicze zalecą ewakuację:
  - wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe,
  - opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną, główny zawór wody i gazu oraz zabezpiecz dom,
  - zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz,
  - zabierz przygotowany zawczasu podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

PO PRZEJŚCIU SILNYCH WIATRÓW:

- zorganizuj pomoc, w tym medyczną, dla poszkodowanych,
- uprzątnij zniszczony sprzęt i dokonaj niezbędnych napraw w swoim domu,
- nie próbuj usuwać zwalonych drzew, które upadły na linie energetyczne. Nie dotykaj zerwanych przewodów,
- jeśli jesteś ubezpieczony wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia,
- sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu,
- zgłoś się w swoim miejscu pracy - możesz być potrzebny.

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

- **Straży Pożarnej,**
- **Policji,**
- **Straży Miejskiej**
- **Ośrodka Dyspozycyjnego Prezydenta Miasta**
- **Pogotowia Energetycznego,**
- **Pogotowia Gazowego,**
- **i inne.**

MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE

Odmrożenie - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość palców nóg, nosa, małżowin usznych.

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

Jeśli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i odkryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.

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.

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji. Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.

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

Unikaj podawania kawy - ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE ŚNIEŻYC, ZAWIEI I ZAMIECI:

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych,
- w czasie opadów pozostań w domu,
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków,

- oszczędzaj zapasy energii poprzez stopniowe obniżanie temperatury w domu i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach,
- jeśli używasz piecyków, zapewnij wentylację pomieszczeń,
- zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamarznięciem.

PODRÓŻOWANIE ZIMĄ:

PAMIĘTAJ, ***że jedną z wielu przyczyn śmierci podczas podróży zimą jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania.***

- jeśli musisz wyruszyć w podróż, rozważ wykorzystanie publicznych środków transportu. Jeśli podróżujesz samochodem - podróżuj w dzień, nie podróżuj samotnie, informuj innych o swoim planie podróży. Używaj głównych dróg, unikaj bocznych dróg i skrótów,
- przygotuj swój samochód do zimy,
- trzymaj zimowy zestaw w bagażniku swojego samochodu (łopatkę do śniegu, migające światło, rękawice, czapkę, koc, linę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora),
- pamiętaj, że działania służb drogowych mają na celu jedynie łagodzenie skutków zimy na drogach,
- jeśli znajdziesz się na bezludnych obszarach leśnych lub rolnych, rozepnij dużą płachtę (najlepiej jaskrawą) na śniegu, by zwrócić uwagę ratowników lub samolotów ratunkowych, co pewien czas dawaj sygnały światłami i klaksonem,
- jeśli śnieg uwięzi Cię w Twoim samochodzie:
- zjedź z głównego pasa, włącz migające światła alarmowe i wywieś jaskrawą tkaninę na antenie samochodu lub przez okno,
- pozostań w swoim samochodzie, by ratownicy mogli łatwiej Cię znaleźć. Nie wychodź z samochodu o ile nie masz w zasięgu widoczności budynków, w których mógłbyś znaleźć schronienie. Bądź ostrożny, odległość obserwowana poprzez zamieć śnieżną może być myląca, nawet niewielka odległość może być niemożliwa do pokonania w głębokim śniegu i zamieci,
- wyłączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła. Kiedy silnik pracuje, lekko otwórz 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 lecz unikaj przemęczenia. Ogrzewaj się przykrywając się z innymi pasażerami wierzchnim ubraniem i kocami,
- wymieniaj się z innymi w czasie snu. Jedna osoba musi stale czuwać, by obudzić wszystkich, gdy zauważy nadchodzącą pomoc,
- bądź ostrożny, nie nadużywaj akumulatora. Ogranicz potrzeby zużycia energii, używaj światła, ogrzewania i radia zależnie od możliwości,
- w nocy włącz wewnętrzne oświetlenie, by ratownicy mogli Cię zobaczyć.

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.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE BURZY:

- ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków burzy,
- przygotuj swoje mieszkanie (dom):
- zabezpiecz rynny i inne części budynku,
- zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
- sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów.

PODCZAS BURZY:

- jeżeli spotka Cię burza z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jej zakończenia,
- jeśli 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,
- trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,
- miej włączone 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 zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj Straż Pożarną, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to Pogotowiu Energetycznemu.

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,
- jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia.

UPAŁY

ZBYT INTENSYWNY WYSIŁEK W CZASIE GORĄCEGO DNIA, SPĘDZANIE ZBYT DŁUGIEGO CZASU NA SŁOŃCU, ALBO ZBYT DŁUGIE PRZEBYWANIE W PRZEGRZANYM MIEJSCU, MOŻE SPOWODOWAĆ URAZ TERMICZNY. ABY MÓC SKUTECZNIE ZAPOBIEGAĆ PODOBNYM PRZYPADKOM, POZNAJ OBJAWY I BĄDŹ GOTÓW DO UDZIELENIA PIERWSZEJ POMOCY W TAKICH PRZYPADKACH. URAZ TERMICZNY MOŻE PRZYBRAĆ POSTAĆ OPARZENIA SŁONECZNEGO LUB PRZEGRZANIA.

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

- *Objawami oparzenia słonecznego są zaczerwienienie i pieczenie skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy.*

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

- *Objawy przegrzania są następujące: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.*

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 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 występują wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE GWAŁTOWNEGO OCIEPLENIA:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu, zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni,
- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach,
- rozważ montaż zewnętrznych okiennic. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą,
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego,
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
- regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów,
- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,
- noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem,

- unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności,
- unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj oraz ogranicz wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza,
- pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.

PODCZAS SUSZY:

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

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, POLICJI I STRAŻY MIEJSKIEJ 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, ewakuującym się starcza czasu jedynie na zabranie najpotrzebniejszych rzeczy. Dlatego trzeba być zawczasu przygotowanym.

PLANOWANIE EWAKUACJI:

- zwróć się do władz lokalnych o plan ewakuacji Twojego obszaru i naucz się przebiegu przewidzianych tam dróg ewakuacji. Jeśli nie posiadasz samochodu uzgodnij zawczasu 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 samoewakuować. Zdecyduj się, jak tam się dostaniesz,
- 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 swojego samochodu. Stacje benzynowe mogą być zamknięte w czasie katastrofy.

CO ROBIĆ JEŚLI OTRZYMASZ INFORMACJĘ O EWAKUACJI:

Słuchaj stale bateryjnie zasilanego 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.

ZAPASY NA WYPADEK KATASTROFY

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

Podczas katastrof może wystąpić brak elektryczności, gazu, wody itp. Możliwe jest też, że warunki uniemożliwiają 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 zawczasu wyposażenie ułatwi 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, słodycze, żywność dla niemowląt i ludzi starszych, krakersy, suchary, ekstrakty kawy i herbaty) - zapas na okres 3-5 dni przechowywać w chłodnym miejscu;

- ***wodę:*** wodę należy zgromadzić najlepiej w plastikowych pojemnikach w ilości 4-5 litrów na osobę na okres 3-5 dni, wliczając wodę do utrzymania podstawowych zasad higieny;
- ***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, rękawice gumowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny;
- ***przybory i narzędzia:*** turystyczny zestaw do gotowania, radio na baterie, latarki, zapasowe baterie, nóż wieloczynnościowy, zapałki, przybory do pisania, gwizdek, zestaw powinien być spakowany i gotowy do zabrania.

ABC REANIMACJI

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

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

Sprawdź, czy oddycha:
- posłuchaj oddechu przy ustach ratowanego,
- poczuj wydychane powietrze na policzku (grzbiecie dłoni).
- popatrz na ruchy oddechowe klatki piersiowej lub brzucha.

Sprawdź krążenie:
- zbadaj tętno na tętnicy szyjnej (do 10 sekund) - opuszki dwóch palców (wskazujący i środkowy) przykłada się lekko uciskając w zagłębieniu pomiędzy chrząstkami krtani a mięśniem szyi,
- sprawdź po obu stronach.

Jeżeli nie oddycha:
- odchyl głowę do tyłu (nie wolno w podejrzeniu urazu szyi!),
- wysuń żuchwę pacjenta do przodu.

Rozpocznij sztuczną wentylację:
- ułóż ratowanego na plecach i usuń ciała obce z jego ust,
- zaciśnij palce jednej ręki na nosie ratowanego, mocno przyciśnij usta do ust ratowanego i wykonaj powolny, zdecydowany wydech.

Jeżeli nie ma krążenia, rozpocznij masaż zewnętrzny serca:
- zdejmij ubranie z klatki piersiowej ratowanego,
- znajdź punkt ucisku, znajduje się on w odległości ok. dwóch szerokości palca od „dolnego" końca mostka,
- połóż w tym punkcie nadgarstek jednej ręki, na nim nadgarstek drugiej, spleć palce rąk,
- wyprostuj ramiona - uciśnięcia wykonuj dzięki ciężarowi swojego ciała,
- ucisk powinien powodować ugięcie mostka na 3-5 cm,
- uciskaj rytmicznie z częstotliwością 100 uciśnięć mostka/min - prowadź sam masaż.

Gdy prowadzisz jednocześnie oddech i wentylację:
- sekwencja 30 uciśnięć mostka na 2 oddechy.

Gdy jesteś sam i nie dajesz sobie rady:
- prowadź sam masaż.

Jak zatamować krwawienie?

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

- lekkie krwawienie z reguły ustaje samo,
- w przypadku mocnego krwawienia spróbuj ucisnąć tętnicę doprowadzającą krew, podnieść krwawiącą kończynę powyżej serca.

Załóż opatrunek uciskowy:

- nakryj ranę gazą jałową,
- umocuj ją kilkoma okrążeniami opaski (prowizorycznie możesz użyć paska, krawata),
- na gazę nałóż „poduszeczkę" np. z nierozwiniętego bandaża lub dowolnego materiału,
- owiń wszystko mocno opaską,
- tylko w wyjątkowych sytuacjach (np. amputacja kończyny, duże obce ciało tkwiące w ranie) możesz zastosować opaskę uciskową odcinającą całkowicie dopływ krwi do rany.

WAŻNE TELEFONY i ADRESY

- **Urząd Miejski w Rudzie Śląskiej,** pl. Jana Pawła II 6, 41-709 Ruda Śląska, tel. 248-62-81 do 9, fax 248-73-48, *www.ruda-sl.pl*, e-mail: *media@ruda-sl.pl*
- **Wydział Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności** (Ośrodek Dyspozycyjny Prezydenta Miasta), pl. Jana Pawła II 6, 41-709 Ruda Śląska, bezpłatna infolinia 0800-158-800, tel./fax 248-63-58, 248-62-81 wew. 518, *www.ruda-sl.pl*, e-mail: *wzk@rudaslaska.pl*
- **Straż Miejska,** pl. Jana Pawła II 6, 41-709 Ruda Śląska, tel. 986 (bezpłatny z terenu Rudy Śląskiej), tel. 248-67-02, 248-62-81 do 9 wew. 001, 571
- **Pogotowie Ratunkowe,** ul. Pokoju 8a, 41-709 Ruda Śląska, tel. 999, 248-60-57, fax 248-79-04
- **Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej,** ul. Strażacka 10, 41-710 Ruda Śląska, tel. 998, 244-70-60, fax 244-70-77
- **Komenda Miejska Policji,** ul. Hallera 9, 41-709 Ruda Śląska, tel. 997, 244-92-55, fax 244-92-44
- **Komisariat I,** ul. Wolności 26, 41-700 Ruda Śląska, tel. 248-13-14
- **Komisariat II,** ul. Pocztowa 3, 41-710 Ruda Śląska, tel. 242-05-79
- **Komisariat III,** ul. Solna 4, 41-707 Ruda Śląska, tel. 242-87-55
- **Komisariat IV,** ul. Różyckiego 32, 41-711 Ruda Śląska, tel. 242-05-76
- **Komisariat V,** ul. Solidarności 2, 41-706 Ruda Śląska, tel. 242-27-45
- **Pogotowie Energetyczne,** ul. Armii Krajowej 18, 44-100 Gliwice, tel. 991, 303-03-03
- **Pogotowie Gazowe,** ul. 1 Maja 374, 41-700 Ruda Śląska, tel. 992, 244-36-00, fax 244-36-08
- **Pogotowie Ciepłownicze,** ul. Zabrzańska 24, 41-700 Ruda Śląska, tel. 248-27-51, fax 344-78-40
- **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne,** ul. Pokoju 13, 41-709 Ruda Śląska, tel. 244-34-51, fax 342-43-24