

**PORADNIK
„BEZPIECZEŃSTWO I JA”**

WSTĘP	2
KATALOG ZAGROŻEŃ	3
RODZAJE ZAGROŻEŃ - PODEJMOWANE DZIAŁANIA	3
PRZYGOTOWANIE NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA	6
DOM I ZABEZPIECZENIE FINANSOWE	9
PRZYGOTOWANIE ZWIERZĄT NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA	10
PLANOWANIE NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA DLA BIZNESU	11
NOTOWANIE PODEJRZANYCH DZIAŁAŃ	12
TERRORYZM	13
ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE I CHEMICZNE	14
NIEBEZPIECZNA PRZESYŁKA	15
GDY NIE MA ENERGII ELEKTRYCZNEJ	16
UTRZYMYWANIE CIEPŁA	18
POZOSTAWANIE W KONTAKCIE ZE SWOJĄ RODZINĄ I SĄSIADAMI. DZIELENIE SIĘ INFORMACJAMI NA TEMAT NIEBEZPIECZEŃSTW	18
EWAKUACJA	19
DZIECI W SZKOLE	20
INFORMOWANIE OSÓB STARSZYCH	21
PLANOWANIE Z WYPRZEDZENIEM	21
BĄDŹ NA BIEŻĄCO – UAKTUALNIANIE INFORMACJI	22
SPOSOBY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU RÓŻNEGO RODZAJU ZAGROŻEŃ	22
JAK ZACHOWAĆ SIĘ W CZASIE POWODZI	23
JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU MROZÓW I ZAMIECI ŚNIEŻNYCH	29
JAK POSTĘPOWAĆ PODCZAS ZAGROŻENIA WICHURĄ, HURAGANEM I GRADOBICIEM	34
JAK ZACHOWAĆ SIĘ W PRZYPADKU ZAMACHU TERRORYSTYCZNEGO	36
JAK ZACHOWAĆ W CZASIE ZAGROŻENIA SANITARNO- EPIDEMIOLOGICZNEGO	41
JAK POSTĘPOWAĆ PODCZAS POWSTANIA POŻARU	44
JAK POSTĘPOWAĆ PRZY WYPADKU KOMUNIKACYJNYM	47
JAK POSTĘPOWAĆ PODCZAS ZAGROŻENIA EKOLOGICZNO- CHEMICZNEGO	49
POSTĘPOWANIE PO OGŁOSZENIU SYGNAŁÓW ALARMOWYCH	54

WSTĘP

Mimo szybkiego rozwoju wiedzy i technologii trudno przewidzieć, gdzie, kiedy i w jakich rozmiarach wystąpią katastrofy i klęski żywiołowe. Naukowcy potrafią doskonale objaśnić przyczyny powstawania kataklizmów, uświadomić społeczeństwu nieuchronność ich występowania oraz potrzebę przeciwdziałania. Nie jesteśmy jednak w stanie ich wyeliminować. Możemy za to poważnie ograniczyć ich niszczycielskie skutki. By tego dokonać, nie wystarczy powołać i przygotować do działania odpowiednie zespoły, które zajęłyby się koordynacją działań wszystkich służb i instytucji. Niezbędnym staje się również właściwa organizacja współdziałania między nimi na etapie zapobiegania, przygotowania, reagowania i odbudowy, a także szeroka edukacja społeczeństwa. Umiejętność zachowania się ludności przed, w trakcie i po wystąpieniu kataklizmu – to poważnie ograniczone straty w mieniu i dobytku, to mniej cierpień ludzkich.

Przy opracowaniu Poradnika „Bezpieczeństwo i Ja” skorzystano z szeregu powszechnie dostępnych specjalistycznych opracowań (Państwowej Straży Pożarnej, Policji, organizacji pozarządowych), z których wykorzystano najistotniejsze informacje niezbędne dla każdego obywatela.

Poradnik, nie uwzględnia wszystkich zagrożeń, gdyż katalog ich jest otwarty. Zawiera podstawowe informacje, które mogą być pomocne podczas przygotowań na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowej. Może być również wykorzystany w edukacji dzieci i młodzieży z zakresu szeroko pojętego bezpieczeństwa

RODZAJE ZAGROŻEŃ

◆ **KATASTROFY NATURALNE**

Powodzie

(opadowe i roztopowe)

monitorowanie, ostrzeganie i alarmowanie ludności, ewakuacja ludzi i zwierząt, zaopatrzenie w żywność, wodę pitną i leki, szczepienia ochronne, usuwanie skutków.

Silne wiatry (huragany)

ostrzeganie ludności, usuwanie skutków awarii, odbudowa uszkodzonej infrastruktury, zakwaterowanie poszkodowanej ludności, udzielenie niezbędnej pomocy społecznej, przygotowanie zapasowych ujęć wody (studni głębinowych), dowóz wody pitnej do miejsc zagrożonych.

Anomalia pogodowe

(intensywne opady śniegu, deszczu, gradu, ekstremalne temperatury)

ostrzeganie ludności, odśnieżanie dróg, pomoc medyczna, pomoc społeczna.

Epidemie

ostrzeganie ludności, szczepienia ochronne, pomoc medyczna i weterynaryjna.

Plagi zwierzęce

ostrzeganie ludności, szczepienia ochronne, pomoc weterynaryjna, utylizacja padłych zwierząt

Ruchy tektoniczne

(osunięcie ziemi)

ewakuacja ludzi, zabezpieczenie obiektów.

◆ **KATASTROFY TECHNICZNE**

Požary

(pojedyncze, blokowe, przestrzenne)

akcja ratowniczo-gaśnicza, pomoc medyczna, zabezpieczenie rejonu pożaru, ochrona mienia.

Awarie chemiczne

ostrzeganie ludności, akcja ratunkowa, ewakuacja załogi i ludzi z zagrożonej strefy, usuwanie skutków.

Awarie i wypadki radiacyjne

ostrzeganie i alarmowanie, kontrola radiologiczna, pomoc medyczna, prowadzenie zabiegów specjalnych.

Katastrofy komunikacyjne

akcja ratunkowa, udzielanie pomocy medycznej, zabezpieczenie miejsca katastrofy.

Katastrofy budowlane

ewakuacja ludności (załogi), zastępcze zakwaterowanie, zabezpieczenie budynków.

Awarie urządzeń infrastruktury technicznej

ostrzeganie ludności, ewakuacja ludzi z zagrożonych obiektów, likwidacja i usuwanie skutków awarii, zaopatrzenie ludności w niezbędne środki do przetrwania, zabezpieczenie mienia.

AKTY TERRORU I INNE ZAGROŻENIA

Podłożenia ładunków wybuchowych

ewakuacja ludzi z zagrożonych obiektów, likwidacja zagrożenia.

Umyślne spowodowanie katastrofy technicznej

ewakuacja ludzi z zagrożonych obiektów, likwidacja zagrożenia.

Umyślne skażenia i zakażenia

ostrzeżenie ludności, pomoc medyczna, szczepienia ochronne ludzi i zwierząt, likwidacja skażeń i zakażeń.

Destrukcyjne działania grup ludzi

(demonstracje, zamieszki, strajki, blokady dróg)

ostrzeżenie ludności, skierowanie transportu do objazdów zagrożonych rejonów, negocjacje i usuwanie zagrożenia.

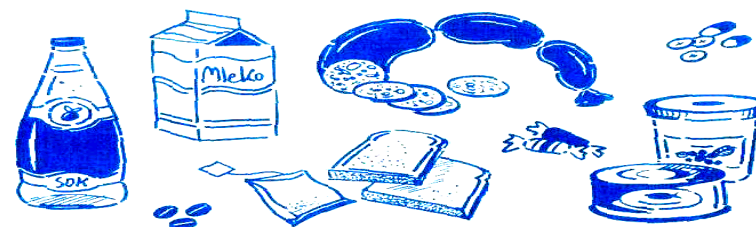
Doręczenie podejrzanej przesyłki,

niewiadomego pochodzenia

zabezpieczenie materiałów potencjalnie niebezpiecznych, dochodzenie epidemiologiczne, udzielenie pomocy chorym.

PRZYGOTOWANIE NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA

- ❖ **Zaopatrzyć się w wystarczającą ilość jedzenia**, wody, leków i innych niezbędnych artykułów, z których Twoja rodzina, np. w czasie wydarzeń o charakterze pogodowym, będzie mogła korzystać przez okres od trzech do pięciu dni.
- ❖ **Aby łatwiej zapamiętać**, które produkty żywnościowe powinny się znaleźć przedstawia rys. poniżej. Trzeba pamiętać, żeby przygotować żywność, którą można przechowywać, a więc: gotowe do spożycia mięso, owoce i warzywa w puszkach, tłuszcz, konserwy, suchary, witaminy, słodycze, kawa, herbata, puszkowane soki, mleko i zupy. Specjalny zestaw żywności należy przygotować dla osób starszych i małych dzieci.



- ❖ **Ważne jest przygotowanie odpowiedniego zapasu wody dla całej rodziny.** Najlepiej wodę mineralną w oryginalnych plastikowych pojemnikach. Musi to być przynajmniej 4 litry wody dla każdego członka rodziny. **Nie wolno zapomnieć o zwierzętach**, jeżeli je mamy, im też będzie się chciało pić.



- ❖ **Posiadaj plan przygotowań na wypadek innych zdarzeń**, podczas których, być może będzie musiała nastąpić ewakuacja Twojego domu, który obejmuje:
Zestaw na wypadek nagłego zdarzenia, najlepiej zrób sobie listę (bądź zobacz rys.), abyś czegoś nie zapomniał.



- woda butelkowana;
- nie psująca się łatwo żywność;
- lekarstwa
- radioodbiornik na baterie
- latarkę
- taśmę klejącą
- telefon komórkowy
- pieniądze
- ubrania

- pościel
- artykuły pierwszej pomocy;



- narzędzia;
- przybory i artykuły do higieny;
- dodatkowe środki;
- ważne dokumenty;

- ❖ **Plan ucieczki (ewakuacji)**, obejmujący, co najmniej dwa miejsca spotkania w czasie niebezpieczeństwa. Wybierz jedno miejsce poza domem na wypadek nagłego niebezpieczeństwa, takiego jak np. pożar. Wybierz, co najmniej jedno miejsce poza najbliższym sąsiedztwem na wypadek gdybyś nie mógł wrócić do domu.
- ❖ **Plan kontaktowania się podczas niebezpieczeństwa**. Wybierz jedną osobę spoza swojej miejscowości, by była punktem kontaktowym dla członków rodziny i siebie na wypadek gdybyście byli rozdzieleni. Upewnij się czy wszyscy posiadają informacje ułatwiające kontakt, takie jak: numery telefonów i adresy emaliowe.



- ❖ **Informację na temat planów działań** podejmowanych przez szkoły i zakłady pracy w czasie wspomnianych zdarzeń.

DOM I ZABEZPIECZENIE FINANSOWE

Niezależnie od tego czy wynajmujesz dom/mieszkanie, czy też jest on Twoją własnością, istnieje kilka rzeczy, które można zrobić, by go ochronić. **Możesz wzmocnić swoje bezpieczeństwo**, obniżając jednocześnie koszty związane z ochroną ubezpieczeniową, poprzez:

- ❖ dokładne **umocowanie dużych lub ciężkich elementów** mogących spaść i wyrządzić szkody,
- ❖ **zabezpieczenie okien**, przeniesienie dobytku w bezpieczniejsze miejsca, gdy masz pewność, iż zbliża się niebezpieczeństwo,
- ❖ **wyłączenie odbiorników i wszelkich urządzeń elektrycznych**,
- ❖ sprawdzenie przez inspektora budowlanego lub architekta, jakie poprawki budowlane mogą przyczynić się do zapobieżenia lub nawet zmniejszenia w sposób znaczący szkód mogących powstać podczas niebezpiecznego zdarzenia,
- ❖ **dokonywanie spisu dobytku**, co będzie pomocne podczas postępowania odszkodowawczego w towarzystwie ubezpieczeniowym, gdy rzeczy te ulegną uszkodzeniu lub zniszczeniu. Możesz dokonać spisu w formie opisanie lub sfotografowania Twojego dobytku. Dołącz według uznania inne zdjęcia np. samochodu. Zwróć się o profesjonalne oszacowanie wartości biżuterii, przedmiotów kolekcjonerskich, dzieł sztuki i innych, rzeczy, których wartość trudno określić,
- ❖ **zrobienie kopii pokwitowań i rachunków** w przypadku cenniejszych przedmiotów,

- ❖ **przechowywanie w bezpiecznym miejscu oryginałów wszystkich ważnych dokumentów** finansowych i rodzinnych, takich jak: akty urodzenia i ślubu, testamenty, akty notarialne, zwroty podatku, polisy ubezpieczeniowe, papiery wartościowe – akcje i obligacje. W kontaktach z urzędem skarbowym i towarzystwem ubezpieczeniowym przydatne będą wszelkie możliwe dokumenty, **wykupienie ubezpieczenia**.

PRZYGOTOWANIE ZWIERZĄT NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA



PAMIĘTAJ O ZWIERZĘTACH

Przygotuj, więc **zawczasu listę schronisk, przyjaciół lub członków rodziny**, którzy będą mogli **zaopiekować się Twoim zwierzątkiem** w czasie wystąpienia ewentualnego zagrożenia.

Gdy zaistnienie potrzeba, aby Twoja rodzina **zmieniła miejsce pobytu**, w tym **miejsce schronienia**, i **nie będzie możliwe zabranie z sobą zwierzęcia**, w ostateczności **ogranicz przebywanie zwierzęcia do jednego pomieszczenia w domu**, **zapewniając mu dostateczną ilość pokarmu i wody** w czasie, **gdy nie będziecie mieli z nim kontaktu**.

Zwierzęta w domu muszą mieć swoje stałe miejsce. Muszą to być pomieszczenia łatwe do uprzątnięcia, oddzielne dla psa i kota, z dostępem do wody, bez okien, kwiatów, dużych obrazów w ramach.

W czasie powodzi zwierzęta muszą mieć możliwość ucieczki na wyższe piętra.

Przygotuj wspólny zestaw pomocy dla Twoich zwierząt, by zabrać go, gdy będziecie w pośpiechu opuszczać dom.

Zalecany skład zestawu:

- ❑ dokumenty zwierzęcia (najlepiej ze zdjęciem), książeczką szczepień, rejestracją, listą szczególnych potrzeb, niezbędnymi lekami, obrozą, kagańcem i smyczą,
- ❑ dodatkowe zapasy pokarmu dla zwierząt,
- ❑ zapas czystej wody,
- ❑ miski (naczynia jednorazowe, gdy musisz opuścić swój dom), otwieracz do konserw, torby na śmieci, wybielacz (środek dezynfekujący i odkażający), koce, ręczniki, ręczniki papierowe oraz inne środki do natychmiastowego wyrzucenia tuż po użyciu.

PLANOWANIE NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA DLA BIZNESU

Właściciele firm powinni:

- rozwijać planowanie na wypadek nagłych zagrożeń,
- określić procedury postępowania biznesowego w przypadku wystąpienia nagłego zdarzenia,

Pracownicy muszą wiedzieć jak postępować w przypadku niebezpieczeństwa.

„Twoi pracownicy zwracają się do Ciebie po wskazówki oraz wszelką pomoc.

W chwili zagrożenia jeszcze bardziej będą zwracać się ku Tobie.”



Planowanie obejmuje:

- przechowywanie listy numerów kontaktowych pracowników, tak by można było nawiązać z nimi jak najszybszy kontakt, lub z ich rodzinami w razie potrzeby,
- posiadanie na miejscu planu i bezpiecznej ewakuacji personelu i klientów,

- ćwiczenie planu z pracownikami,
- regularne kopiowanie danych z komputerów i przechowywanie ich poza siecią,
- ubezpieczenie w celu minimalizacji strat,

Pracownicy muszą wiedzieć jak postępować w przypadku niebezpieczeństwa.

NOTOWANIE PODEJRZANYCH DZIAŁAŃ

Mieszkańcy powinni zwiększyć czujność i informować policję o każdym podejrzanym zachowaniu w okolicy.

Oto rodzaje zachowań, o których obok informacji o ludziach, samochodach i okolicznościach wyglądających na niezwykle, powinniście powiadomić policję:

- ktoś zagląający do domów lub samochodów,
- powtarzająca się obecność dziwnych pojazdów w sąsiedztwie,
- ktoś, nie mający samochodu lub ubrania roboczego z logiem znanej firmy dostarczającej usługi, majstrujący przy instalacjach elektrycznych, gazowych, wodociągowych i kanalizacyjnych,
- niezwykle wzrost liczby wypadków w pobliżu domów lub bloków mieszkalnych,
- domy lub inne budynki, gdzie - jak się wydaje - podwyższono do maksimum wymogi bezpieczeństwa,
- domy lub inne budynki, gdzie ani właściciel, ani bezpośredni najemca nie są widoczni i gdzie nie można zaobserwować,
- jakiegokolwiek ruchu - pracy w ogrodzie, malowania, sprzątania itp.,
- dziwne zapachy ulatniające się z i wokół domów i innych budynków,
- pukający od drzwi do drzwi, a nie legitymujący się niczym, doradcy prawni lub jakiegokolwiek inne osoby chodzące od drzwi do drzwi,
- osoby chodzące po okolicy, wyglądające jakby zajmowały się obserwowaniem.

Jeśli podejrzewasz, że ma miejsce przestępstwo lub może do niego dojść, zadzwoń pod numer policji **997** lub **112** i opisz to szczegółowo.

Nie panikuj, nie wystawiaj też siebie na ryzyko.

Nie musisz podawać swojego nazwiska. Gdybyś jednak chciał, aby skontaktował się z Tobą policjant, podaj swoje nazwisko, adres i numeru telefonu i poproś policjanta o kontakt z Tobą. Informacje te są poufne.

TERRORYZM

Terroryzm to szeroki termin na oznaczenie użycia siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu zastraszenia, przymuszenia lub okupu.

Terrorysty często występują z pogrozkami, by wywołać strach w społeczeństwie i przekonać obywateli, że Rząd nie jest w stanie zapobiec 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.

Możesz przygotować się na poradzenie sobie podczas ataku terrorystycznego, korzystając z tych samych sposobów, które znajdują zastosowanie podczas innych sytuacji kryzysowych:

- **bądź czujnym i zorientowanym w tym, co dzieje się w najbliższym otoczeniu.** Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych,
- **w czasie podróży należy** przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności. **Zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania.** Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków. Nie pozostawiaj bagażu bez opieki,
- **zapamiętaj gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne.** Zawczasu pomyśl, którądy można by ewakuować się w pośpiechu z budynku, metra lub zatłoczonych miejsc. Zapamiętaj gdzie znajdują się klatki schodowe,
- **zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia.** *Zwróć* uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.

ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE I CHEMICZNE

Większość zagrożeń o charakterze biologicznym i chemicznym może się zdarzyć, gdy nastąpi uwolnienie do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych.

Narażony możesz być na działanie tych substancji toksycznych poprzez:

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



- ✓ Może się zdarzyć, że nie będziesz w stanie zobaczyć lub wyczuć niczego nietypowego.
- ✓ **W czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym lub biologicznym władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje.**
- ✓ Możesz zostać poproszony o ewakuowanie się, udanie się na wyżej położony obszar, ustawienie się pod wiatr, pozostanie w mieszkaniu lub udanie się w wyznaczone miejsce.
- ✓ Możesz także znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie zdarzenia i nie zdawać sobie sprawy z niebezpieczeństwa.
- ✓ Gdy zauważysz ludzi wymiotujących, w konwulsjach lub zdezorientowanych – natychmiast poinformuj służby medyczne, opuść to miejsce i szukaj pomocy medycznej.

NIEBEZPIECZNA PRZESYŁKA

W przypadku, gdy otrzymasz podejrzaną list lub paczkę (np. bez danych nadawcy przesyłki):



- nie otwieraj przesyłek,
- nie potrząśnij, nie rzucaj nią i nie wachaj,
- zakryj lub umieść w plastikowej torbie,
- starannie umyj ręce wodą z mydłem,
- zadzwoń na Policję

W większości przypadków Twoje informacje na temat nie otwartego listu lub paczki, pomoże Policji, doradzić Ci, co masz robić. Jeśli przesyłka nie spełnia określonych kryteriów, Policja może Ci doradzić pozbycie się jej, jeżeli obawiasz się otwarcia. Straż Pożarna przyjmuje doniesienia na temat substancji niebezpiecznych w celu dokonania oceny i jej właściwego usunięcia.

W PRZYPADKU JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI DZWOŃ:

997 – policja,

998 – straż pożarna

112 - z telefonu komórkowego

GDY NIE MA ENERGII ELEKTRYCZNEJ



Zakłócenia w dostawie mogą być wynikiem wielu czynników, między innymi:

- brak prądu,
- silne wiatry,
- lód i ciężki śnieg oraz uszkodzenie instalacji.

Dostawy prądu przywrócone zostają zazwyczaj w krótkim czasie. Jednakże od czasu do czasu mogą zdarzyć się poważniejsze przerwy w dostawie energii.

Gdy nie ma elektryczności powinieneś:

Sprawdź czy Twoi sąsiedzi mają prąd. Prądu brakować może jedynie w Twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy Twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do miejscowej elektrowni. Jeśli będziesz zmuszony wyjść na zewnątrz, by zbadać sytuację, zabierz z sobą latarkę i zwracaj uwagę czy na ziemi nie leżą zerwane druty elektryczne mogące Cię porazić. Gdy je znajdziesz, nie zbliżaj się do nich ani nie dotykaj czegokolwiek, co może mieć z nimi styczność. **Natychmiast to zgłoś.**

Do oświetlenia używaj latarek. Nie zaleca się w czasie zagrożenia związanego z pożarem używania świec i lamp naftowych.

Wyłącz urządzenia w domu. Gdy większość z nich - lodówki, termy i bojery, wentylatory i pompy - pozostaje włączona, mogą powodować przeciążenie sieci, wywołując przerwy w dostawie energii, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu

Lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte. Zimą część produktów można przechowywać w odpowiednim pojemniku na zewnątrz. Gdy temperatura spada poniżej zera można zamrozić wodę w pojemnikach na zewnątrz i przynieść do lodówki, by móc trzymać jedzenie w chłodzie. Próbuń najpierw jeść łatwo psujące się pokarmy. **W przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je.**

Ostrożnie używaj przenośnych generatorów prądu. Mogą one być używane w celu dostarczenia ograniczonej ilości energii w czasie przerw w dopływie. Bądź pewny, że ich używanie nie wywołuje u Ciebie lub członków rodziny strachu. Nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu, gdyż urządzenia gazowe wywołać mogą poważne pożary i zaccadzenie. Generatory powinny zostać zainstalowane zgodnie z instrukcjami lokalnej elektrowni. Zawsze postępuj według wskazówek producenta. Po dodatkowe informacje odnośnie właściwego użycia urządzeń zadzwoń do Twojej elektrowni.

Jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu. We wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu.

Powinieneś zdawać sobie sprawę, że urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu.

Osusz pompy, przewody, termy i bojler, zlewozmywaki, umywalki, pralki i zmywarki. Instalacje z zimną wodą mogą zamarzać, gdy nie ma prądu. By uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory. Termy i bojler osuszone, by uniknąć zniszczeń dokonanych przez ewentualne zamarznięcie, także muszą być odłączone. Niezastosowanie się do tych wskazówek może skutkować zniszczeniem elementów grzewczych, gdy ponownie włączony zostanie prąd. Nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody o ile zbiornik nie jest pełny.

Sporządź listę urządzeń na prąd podtrzymujących życie członkom rodziny (respiratory, wyposażenie tlenowe i inne urządzenia podtrzymujące przy życiu). Zawsze powinieneś mieć plan awaryjny obejmujący alternatywne źródła zasilania w odniesieniu do urządzeń i ewakuowanych osób.

UTRZYMYWANIE CIEPŁA

- **Wybierz jeden pokój w domu** - taki, w którym może mieszkać cała rodzina, najlepiej słoneczny.
- **Ostrożnie korzystaj z kominka i piecyków na drewno, pilnując ich zawsze, gdy się palą.** Upewnij się czy kominek działa właściwie i czy regularnie jest poddawany przeglądowi. Nigdy nie używaj węgla drzewnego jako surowca do ogrzewania domu; węgiel drzewny wydziela trujący gaz - tlenek węgla.
- **Ubieraj się "na cebulę",** także w swetry i płaszcze przepuszczające powietrze i dłużej zatrzymujące ciepło.
- **W domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne należy oczyszczać ze śniegu i lodu.**

POZOSTAWANIE W KONTAKCIE ZE SWOJĄ RODZINĄ I SĄSIADAMI. DZIELENIE SIĘ INFORMACJAMI NA TEMAT NIEBEZPIECZEŃSTW.

W czasie burz i innych zagrożeń sprawdzaj jak radzą sobie Twój krewni i sąsiedzi, przede wszystkim zaś osoby starsze i niepełnosprawne.

- ❖ W miarę możliwości pomóż im zaplanować albo rozmieścić zapasy, z których będą korzystać.
- ❖ Skontaktuj się z lokalnymi władzami zajmującymi się opieką i zasięgnij informacji na temat pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych.

Nawiąż kontakty z najbliższymi sąsiadami zanim coś się zdarzy. Spytaj najbliższą rodzinę lub sąsiadów czy uważają, że poradzisz sobie w czasie zagrożenia.

Utrzymuj kontakty z rodziną i sąsiadami, a także innymi osobami poprzez:

- ❖ **dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa z gospodarzem (zarządcą) Twojego budynku,**
- ❖ **dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa z sąsiadami i rodziną,**
- ❖ **stworzenie listy kontaktowej bazującej na informacjach od sąsiadów,**

- ❖ **poinformowanie kogoś, że może na Ciebie liczyć, uczenie osób, które mogą pomagać Ci w czasie niebezpieczeństwa, jak obchodzić się z potrzebnym Ci sprzętem.** Upewnij się czy osoby te będą osiągalne,
- ❖ jeśli podlegasz domowej opiece medycznej, ustal, wraz z instytucją opiekującą się Tobą, sposób postępowania w razie pojawienia się niebezpieczeństwa,
- ❖ **poinformuj miejscową policję, straż pożarną i służby ratownicze o swoich szczególnych potrzebach i problemach z poruszaniem**

EWAKUACJA

**Władze lokalne mogą wezwać do ewakuacji
z obszarów szczególnego ryzyka, gdzie być może przebywasz.**

**Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji zachowaj spokój, słuchaj uważnie
i postępuj zgodnie ze wskazówkami.**

- **Jeśli jesteś pewny, że masz jeszcze czas, skontaktuj się z rodziną, by powiedzieć im gdzie się udajesz i kiedy spodziewasz się przybycia.**
- **Odetnij dopływ wody i elektryczności,** pozostaw jednak gaz dopóki władze lokalne nie zadecydują inaczej. Tylko wyspecjalizowany pracownik może ponownie włączyć dopływ gazu.
- **Jeśli musisz szybko zdecydować, co zabrać z sobą, zabierz ze sobą: środki medyczne, rzeczy na wypadek zagrożeń (latarka, baterie, radioodbiornik, zestaw pierwszej pomocy, woda butelkowana), odzież na zmianę, śpiwór, materac oraz poduszkę dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu.**
- **Jeśli planujesz jechać samochodem** w chwili wystąpienia zagrożenia, **zapoznaj się z różnymi trasami,** które można wybrać, gdy nieprzejezdne są główne arterie.
- **Słuchaj radia,** lokalne stacje będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.
- **W samochodzie przechowuj zimowy zestaw ratunkowy.** Odpowiedni zestaw zawiera: koce, latarkę, łopate, przewody rozruchowe, sól lub popiół do posypywania nawierzchni, lokalne mapy drogowe, wysokokaloryczne

pożywienie jak: produkty zawierające duże ilości słoju, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu, jak również puszki z sokami.

- **Pamiętaj o zabranii telefonu komórkowego i ładowarki.** Nawet w przypadku nie opłaconych usług skontaktuj się z numerem alarmowym **112.**

DZIECI W SZKOLE

W przypadku zdarzenia o charakterze tak lokalnym, jak i ogólnokrajowym, albo podczas ewakuacji lub chronienia się we własnym domu, **rodzice powinni słuchać doniesień lokalnych mediów,** jak też zaglądać na strony internetowe, by czerpać stamtąd informacje o zamykaniu i otwieraniu szkół.

Informacje na temat zmian w pracy Szkół są standardowo rozpowszechniane przez większość stacji radiowych i telewizyjnych.

Dopóki nie ogłoszą ewakuacji w poszczególnych szkołach, uczniowie zazwyczaj pozostają na terenie szkoły. Ponieważ w czasie lokalnego kryzysu szkoła może okazać się najlepszym miejscem dla dzieci, nie zaleca się rodzicom przychodzenia do szkoły i zabierania dzieci. **Gdyby jednak jakiś rodzic zgłosił się do szkoły, musi być przygotowany na okazanie dokumentu tożsamości (zazwyczaj ze zdjęciem)** wymaganego przez władze szkolne.

Pamiętaj,

że jeśli szkoła jest przygotowana na udzielenie schronienia na miejscu, by zapewnić dzieciom bezpieczeństwo, nikomu nie pozwoli się na wejście do szkoły lub jej opuszczenie aż do czasu, gdy niebezpieczeństwo minie.



Rodzice powinni śledzić doniesienia lokalnych mediów i informacje ze szkoły mówiące o decyzjach władz szkolnych.

INFORMOWANIE OSÓB STARSZYCH

Osoby starsze powinny mieć indywidualny plan na wypadek wystąpienia zagrożenia. Możesz przygotować swój indywidualny plan na wypadek zagrożeń planując z wyprzedzeniem, pozostając w kontakcie ze swoją rodziną i sąsiadami oraz dzieląc się informacjami na temat niebezpiecznych zdarzeń z innymi.

PLANOWANIE Z WYPRZEDZENIEM

Nieszczęścia mogą wystąpić nieoczekiwanie, a osoby starsze mogą być szczególnie na nie narażone. Osoby starsze mogą w sytuacji zagrożenia poprawić stan swojego bezpieczeństwa, jeśli:

- trzymać będą w domu pod ręką zestaw pomocy na wypadek zagrożenia gotowy do zabrania, gdy będą musiały ewakuować się z domu,
- znać będą adres i numer telefonu lokalnych władz odpowiedzialnych za kierowanie podczas zagrożeń jak też biur Czerwonego Krzyża,
- opatrzą etykietkami sprzęt, którego będą potrzebować, taki jak: wózki inwalidzkie, laski, balkoniki,
- stworzą listę z wykazem pozycji i numerami seryjnymi środków medycznych, takich jak np. stymulatory serca,
- zaplanują transport na wypadek ewakuacji, uzupełnią zapasy lekarstw, gdy te będą się kończyć,
- znać będą numer dyżurującej 24 godziny na dobę apteki, umieszczą przy telefonie numery telefonów alarmowych,
- trzymać będą w portfelu lub torebce zapasową listę ważnych numerów kontaktowych, jak też informacji medycznej,
- opracują plan i przeciwczą najlepsze drogi ucieczki z domu.

BĄDŹ NA BIEŻĄCO – UAKTUALNIANIE INFORMACJI

- ❖ **Dostęp do informacji podczas sytuacji kryzysowej jest bardzo istotny**, a zyskuje na znaczeniu zwłaszcza, gdy zachodzi potrzeba ewakuacji. Mimo że technika przez lata posunęła się naprzód, cel - polegający na wykorzystywaniu mediów do jak najszybszego informowania opinii publicznej o niebezpieczeństwie - nie zmienił się. Osoby odpowiedzialne za kierowanie podczas zagrożeń, mogą dostarczać opinii publicznej zarówno informacje na temat sytuacji kryzysowej, jak i instrukcje.
- ❖ **Stacje radiowe i telewizyjne zapewniają w szybszy sposób dostęp do informacji.** Zaopatrzyć się w radiodbiornik na baterie nastawiony na lokalne wiadomości lub audycję lokalną na żywo z udziałem słuchaczy.

SPOSOBY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU RÓŻNEGO RODZAJU ZAGROŻEŃ

JAK ZACHOWAĆ SIĘ W PRZYPADKU RÓŻNEGO RODZAJU ZAGROŻEŃ:

- **Powodzi.**
- **Mrozy i zamiecie śnieżne.**
- **Huraganu, wichury i gradu.**
- **Terroryzmu.**
- **Sanitarно-epidemiologicznych.**
- **Pożaru.**
- **Chemicznych i biologicznych.**
- **Sygnaly alarmowe.**
- **Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych.**

JAK ZACHOWAĆ SIĘ W CZASIE POWODZI

Woda jest jednym z najgroźniejszych żywiołów, największych statystycznie niszczycieli ludzkiego dobytku.

Powódź najczęściej spodziewana jest w okresie jesienno-zimowym oraz zimowo-wiosennym z powodu długotrwałych bądź intensywnych opadów deszczu albo z powodu szybkiego topnienia śniegów.

TELEFONY ALARMOWE

999 – Pogotowie Ratunkowe,

998 – Straż Pożarna,

997 – Policja

112 – telefon alarmowy dla użytkowników telefonów komórkowych,

Na terenie każdej gminy w sytuacjach kryzysowych całodobowy dyżur pełni **Gminne Centrum Reagowania**

Pamiętaj!

- o nie uszkadzaj wałów przeciwpowodziowych;
- o nie przejeżdżaj przez wały z wyjątkiem miejsc do tego przeznaczonych;
- o nie uprawiaj gruntu przy wałach w odległości co najmniej 3 m od wału;
- o nie sadź drzew na wałach;
- o nie uszkadzaj umocnień;
- o nie stawiaj budynków, nie kop studni, sadzawek, dołów oraz rowów w odległości mniejszej niż 50 m od stopy wału.

PRZED WYSTĄPIENIEM POWODZI

PRZYGOTUJ SIĘ ZANIM CIĘ ONA ZASKOCZY!!!

- Poznaj podstawowe pojęcia, związane z zagrożeniem powodziowym:
 - ❖ **Pogotowie przeciwpowodziowe** wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal się podnosi.
 - ❖ **Alarm powodziowy** ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego.
- Zorientuj się czy mieszkasz na terenie zagrożonym powodzią i czy twój dom położony jest powyżej czy poniżej powodziowych poziomów wody.
 - ❖ Informacje takie najczęściej uzyskasz w **Gminnym Centrum Reagowania w Urzędzie Gminy** w której mieszkasz. To do jego zadań należy bezpośrednia ochrona ludności, mienia i środowiska przed powodzią.
- Zapoznaj się z powodziowymi sygnałami ostrzeżenia i alarmowania.
 - ❖ Może to być dźwięk syreny alarmowej lub inny sygnał zwyczajowo przyjęty na terenie gminy.
- Znaj i rozróżniaj stany zagrożenia powodziowego podawane w komunikatach radiowych i telewizyjnych takie jak: pogotowie powodziowe, alarm powodziowy.
- Naucz domowników jak odłączyć zasilenie w energię elektryczną oraz dopływ gazu.
- Omów z rodziną plan zabezpieczenia się przed powodzią oraz jak będziecie się komunikować w przypadku zaistnienia zagrożenia, **Domownicy, z uwagi na pracę i naukę, mogą być rozdzieleni.**
 - ❖ Określ punkt kontaktowy u najbliższej rodziny lub znajomych zamieszkałych na terenach nie zagrożonych.
- Bądź przygotowany do ewentualnej ewakuacji, zapakuj dokumenty i najcenniejsze części dobytku.
- Zabezpiecz swój dom przed nadejściem powodzi (workami z piaskiem lub innymi materiałami), przywiąż przedmioty i urządzenia do stabilnych elementów, aby nie popłynęły.

- Przenieś wartościowe rzeczy na wyższe kondygnacje budynku i przygotuj tam warunki do ewentualnego bytowania domowników.
- Usuń z terenu posesji pojazdy i postaw je w bezpieczne miejsce.
- Usuń z najbliższego otoczenia wszystkie środki te, które mogłyby stać się źródłem skażenia- pestycydy i wszystkie chemikalia z piwnic, garaży i zabudowań gospodarczych.
- Zadbaj o zwierzęta – znajdź dla nich bezpieczne miejsce, pamiętaj by w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i mogły same ratować swoje życie.
- Zapewnij zwierzętom paszę na co najmniej dwa, trzy doby.
- Zabezpiecz na wypadek nadejścia katastrofy i miej pod ręką przygotowane rzeczy dla rodziny: niezbędny zapas żywności i wody, ciepłe ubrania i obuwie, śpiwory i koce latarki z zapasowymi bateriami, przenośne radio, apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne leki używane przez któregoś z członków rodziny.
- Omów z rodziną plan zabezpieczenia się przed kataklizmem. Upewnij się, że wszyscy członkowie twojej rodziny znają sposób postępowania na wypadek powodzi.
 - ❖ **Szczególną uwagę zwróć na dzieci.** Naucz je jak i kiedy wezwać policję, straż pożarną, straż gminną i inne służby ratownicze oraz jak dostroić radio do określonych częstotliwości.
 - ❖ W czasie zagrożeń sprawdzaj jak radzą sobie Twoi krewni i sąsiedzi, przede wszystkim zaś osoby starsze i niepełnosprawne. W miarę możliwości pomóż im zaplanować albo rozmieścić zapasy, z których będą korzystać. Skontaktuj się z lokalnymi władzami zajmującymi się opieką i zasięgnij informacji na temat pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych.
 - ❖ Troszcz się o krewnych i sąsiadów.



- ❖ Ubezpiecz siebie i swój dobytek.

W PRZYPADKU OSTRZEŻENIA O ZAGROŻENIU POWODZIOWYM

W czasie powodzi:

- Włącz radio lub telewizor i nasłuchuj komunikatów radiowych na temat pogody stanu wód i rozwijającej się sytuacji powodziowej.
- Postępuj zgodnie z treścią komunikatów - nie zwlekaj !!!**
- Jeśli możesz - odeślij dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce, np. do rodziny, znajomych.
- Ustal sposoby kontaktowania się z rodziną.
- Zgromadź, w przypadku gdy woda staje się zanieczyszczona, niezbędne zapasy czystej wody. Wykorzystaj do tego celu wanny, zlewy, dzbany i inne posiadane w domu naczynia.
- Przenieś, o ile to możliwe, bardziej wartościowe rzeczy na wyższe piętra. Zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystaj do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały pod ręczne.
- Bądź w gotowości do wyłączenia wszystkich instalacji domowych (energia elektryczna i gaz).
- Jeżeli masz sprzęt pływający (pontony, łodzie), utrzyмай go w sprawności i używaj go wyłącznie podczas zagrożenia życia – prąd wody może porwać sprzęt wraz z osobami.
- Zgromadź w jednym miejscu przygotowane zapasy. Jeśli zostanie nakazane opuszczenie domów - nie zwlekaj, zrób to natychmiast. Słuchaj zaleceń służb porządkowych przez co zdecydowanie ułatwisz im pracę.
- Jeśli nie zdążyłeś ewakuować zwierząt, uwolnij je z pozamykanych; pomieszczeń. Pamiętaj, że one też posiadają instynkt samozachowawczy i będą dążyć do opuszczenia zagrożonego rejonu.
- Nie wchodź, jeżeli nie jest to konieczne, do naniesionej przez powódź wody. Nie przekraczaj zwłaszcza nurtów wodnych.
- ❖ **Pamiętaj, że nawet 15-centymetrowa warstwa wody może cię przewrócić.** Nie próbuj także przejeżdżać przez wodę powodziową samochodem lub pozostawać w nim w przypadku jego unieruchomienia.

- Zgłoś się ochotniczo do pomocy w walce z powodzią. Do tego celu nie są potrzebne specjalne kwalifikacje. Twoja pomoc może się przyczynić do znacznego zminimalizowania strat spowodowanych powodzią. Informacje o tym gdzie możesz być potrzebny znajdziesz w Gminnym Centrum Reagowania,
- Stosuj się do zaleceń przekazywanych przez władze lokalne odnośnie sposobu postępowania,
- W miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu - to połowa sukcesu.

Władze lokalne mogą wezwać do ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka, gdzie być może przebywasz.

PO SYGNALE DO EWAKUACJI:

Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji:

- zachowaj spokój,
- słuchaj uważnie,
- postępuj zgodnie ze wskazówkami.



- ❖ **Jeśli jesteś pewny, że masz jeszcze czas,** skontaktuj się z rodziną, by powiedzieć im gdzie się udajesz i kiedy spodziewasz się przybycia.
- ❖ **Wyłącz instalacje domowe (prąd, gaz i wodę),**
- ❖ **Zabezpiecz swój dom,**
- ❖ **Słuchaj radia,** lokalne stacje będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.

- ❖ **Nie wchodź do niesionej przez powódź wody (pamiętaj, że nawet 15 cm fala wody może cię przewrócić),**
- ❖ **Jeśli musisz szybko zdecydować, co zabrać ze sobą, zabierz ze sobą:** środki medyczne, rzeczy na wypadek zagrożeń (latarka, baterie, radiodbiornik, zestaw pierwszej pomocy, woda butelkowana), odzież na zmianę, śpiwór, materac oraz poduszkę dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu.
- ❖ **Jeśli planujesz jechać samochodem w chwili wystąpienia zagrożenia,** zapoznaj się z różnymi drogami ewakuacyjnymi, które można wybrać i zapoznaj z nimi swoich najbliższych sąsiadów.
- ❖ **Pamiętaj o zabranii telefonu komórkowego i ładowarki.** Nawet w przypadku nie opłaconych usług skontaktujesz się z numerem alarmowym **112.**
- ❖ **Dostosuj się do poleceń służb prowadzących akcję ratunkową i ewakuację,**

PO POWODZI:

- Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych, do opuszczonego domu powróć dopiero wtedy, kiedy terenowe władze ogłoszą, że jest to w pełni bezpieczne.
- Pozostań poza zasięgiem wód powodziowych (mogą być skażone) do czasu uzyskania zgody służb sanitarnych i technicznych
- Upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem, wchodź ostrożnie do domu, sprawdź czy fundamenty nie mają pęknięć lub czy nie ma innych widocznych uszkodzeń budynku.
- Otwórz okna i drzwi, aby przewietrzyć budynek. Uruchom ogrzewanie budynku.
- Jeśli masz ubezpieczony dom, przed przystąpieniem do usuwania skutków powodzi, jeśli to możliwe zrób fotografie bądź zapis wideo. Zdjęcia te będą dowodem dla firmy ubezpieczeniowej. Pomoże Ci to udokumentować straty. Wielkość strat powodziowych zgłoś niezwłocznie w firmie ubezpieczeniowej, aby nie stracić odszkodowania.
- Dopilnuj przed włączeniem instalacji w domu, żeby zostały sprawdzone przez fachowców.

- Zdezynfekuj przedmioty, podłogi, ściany, które miały kontakt z wodą powodziową (niesiony muł zawiera dużo bakterii chorobotwórczych i grzybów, co stanowi zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt).
- Wywietrz, wysusz i odmaluj zalane pomieszczenia.
- Wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi.
- Zwróć uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo Twojej rodziny. Często myj ręce, korzystaj z wody i żywności dostarczonej przez służby komunalne, gminne, OC lub osoby z nimi współpracujące.
- **Przestrzegaj zasad higieny chroniących przed zakażeniem:**
 - gotuj zawsze wodę do picia, mycia naczyń, płukania owoców i warzyw jedzonych na surowo a także wodę do mycia zębów, surowe produkty pochodzenia zwierzęcego oraz warzywa traktuj jako zakażone i nie dopuszczaj do zetknięcia ich z produktami gotowymi do spożycia.
 - dbaj o czystość urządzeń sanitarnych, a zwłaszcza toalet – często je dezynfekuj i czyść odpowiednimi środkami.
 - Włącz się czynnie nawet, jeśli nie posiadasz żadnego sprzętu w likwidację skutków powodzi.

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU MROZÓW I ZAMIECI ŚNIEŻNYCH

Duże opady śniegu, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach. Mając tego świadomość można z wyprzedzeniem zabezpieczyć siebie

i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem. Niska temperatura może doprowadzić do odmrożenia i wychłodzenia ciała co może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia.

POTRZEBUJESZ POMOCY

ZADZWOŃ !!

TELEFONY ALARMOWE

999 – Pogotowie Ratunkowe,

998 – Straż Pożarna,

997 – Policja

112 – telefon alarmowy dla użytkowników telefonów komórkowych,

0 800 105 410 infolinia udzielająca informacji osobom bezdomnym lub potrzebującym pomocy o placówkach świadczących pomoc w zakresie pomocy społecznej.

- najbliższe Centrum Reagowania/Zarządzania Kryzysowego, bądź władze lokalne: starostę, wójta, burmistrza (prezydenta miasta)

SILNY WIATR w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

ODMROŻENIE - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!).

W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądź palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

WYCHŁODZENIE - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C.

Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

PAMIĘTAJ !

- Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą.
- Udziel pomocy osobie wyziębionej, poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej a przed nadejściem pomocy medycznej rozpocznij powolne ogrzewanie osoby, zdejmij przemarzniałe ubrania, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całym ciałem kocem i folią aluminiową - ogrzewaj dodatkowo własnym ciałem.
- Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady.
- Nie podawaj alkoholu i kawy osobie odmrożonej lub wychłodzonej, aby nie doprowadzić do większej utraty ciepłoty ciała.

BADŹ PRZYGOTOWANY PRZED NADEJŚCIEM WIELKICH

MROZÓW I ŚNIEŻYC:

- Przygotuj swój dom do zimy:
 - uszczelnij poddasze i ściany,
 - uszczelnij drzwi i okna,
 - zainstaluj okiennice.
- Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy:
 - żywność, która nie wymaga gotowania,
 - zapas wody,
 - sól kamienną i piasek,
 - zapas opału,
 - zastępcze źródło światła i ogrzewania,
 - zapasowe baterie do radia i latarek.
- Przygotuj "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora, mapę drogową.

PRZYGOTUJ SAMOCHÓD DO PODRÓŻY:

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

- **sprawdź następujące elementy twojego samochodu:**
 - akumulator,
 - płyn chłodzący,
 - wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
 - układ zapłonowy,
 - termostat,
 - oświetlenie pojazdu,
 - światła awaryjne,
 - układ wydechowy,

- układ ogrzewania,
- hamulce,
- odmrażacz,
- poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).

- **Założ zimowe opony** i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- **Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb** oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- **Utrzymuj, co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.**
- **Starannie planuj długie podróże.**
- **Śłuchaj komunikatów** radiowych o aktualnych warunkach drogowych. Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- **W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.**
- **Ubieraj się ciepło.** Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- **Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.**
- **Miej w swoim samochodzie:**
 - migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
 - apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
 - śpiwór lub koc,
 - torby plastikowe (do celów sanitarnych), zapalki,
 - małą łopatkę - saperkę,
 - podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.,
 - przewody do rozruchu silnika,
 - łańcuchy lub siatki do opon,
 - jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

W PRZYPADKU OSTRZEŻENIA O BURZY ŚNIEŻNEJ POWINIENES:

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

UNIKAJ PODRÓŻOWANIA W CZASIE BURZY ŚNIEŻNEJ,

JEŚLI JEDNAK MUSISZ TO ZROBIĆ TO:

- ✓ **wyjeżdżaj z zapasem paliwa,**
- ✓ **powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanej trasie przejazdu,**
- ✓ **jeśli posiadasz radiotelefon to zabierz go ze sobą,**
- ✓ **zabierz ze sobą prowiant i koce.**

JEŻELI UTKNAŁEŚ W DRODZE:

- Nie szukaj sam pomocy, zostań w samochodzie chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
- Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę, aby była widoczna dla ratowników,
- Okryj się kocem i uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut włączając ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu (aby uniknąć zatrucia spalinami sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu oraz dla wentylacji uchyl lekko okna),
- Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
- Wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi,

- Unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku, Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.
- Jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny się zgromadzić koło siebie dla utrzymania ciepła.

JAK POSTĘPOWAĆ PODCZAS ZAGROŻENIA WICHURĄ, HURAGANEM I GRADOBICIEM

OCHRONA PRZED SILNYMI WIATRAMI I GRADEM MA NA CELU :

- **W pierwszej kolejności :**
 - ❖ **ostrzeżenie mieszkańców miasta, kierowników zakładów pracy przed zbliżającym się niebezpieczeństwem,**
 - ❖ **osiągnięcie pełnej gotowości do działania służb i sił ratowniczych.**
- **W drugiej kolejności:**
 - ❖ **podjęcia działań zmierzających do przywrócenia stanu z przed zdarzeniem.**

CO NALEŻY ZROBIĆ PRZED SPODZIEWANĄ WICHURĄ:

- ❖ Upewnij się czy członkowie rodziny wiedzą jak postępować podczas wichury (wyłączenia wody , gazu i prądu).
- ❖ Opracuj sposób komunikowania się w czasie zagrożenia podczas gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (np. rodzice w pracy a dzieci w szkole).
- ❖ Naucz członków rodziny jak i kiedy wzywa się policję , straż pożarną , pogotowie / ratunkowe , gazowe , energetyczne .
- ❖ Określ, który radioodbiornik zasilany niezależnie będzie włączony do słuchania komunikatów i informacji o stanie zagrożenia.
- ❖ Ubezpiecz swój dom i mienie.

ZABEZPIECZ SWÓJ DOM

- Zamknij okna drzwi i zabezpiecz inne elementy budynku, które mogą ulec zniszczeniu.
- Usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodzącym.
- Uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogą spowodować straty i szkody.
- Przygotuj zastępcze oświetlenie i baterie do odbiorników radiowych.
- Sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i uzupełnij w niej niezbędne środki pierwszej pomocy

- Przygotuj rzeczy , które mogą być przydatne podczas ewakuacji/ dokumenty, żywność , rzeczy wartościowe /.
- Nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów trakcji elektrycznej.

PODCZAS WICHURY, BURZY

- ❖ Włącz radio na częstotliwości regionalnej lub lokalnej i słuchaj komunikatów (tylko zasilane bateryjne).
- ❖ Wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu.
- ❖ Nie rozmawiaj przez telefon komórkowy , wyłącz go bo wytwarza pole elektryczne i przyciąga pioruny.
- ❖ W domu schowaj się w najniższych partiach budynku z dala od okien i drzwi.
- ❖ Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, drzewami, planszami reklamowymi.
- ❖ Znajdując się poza domem pozostań tam do momentu ustania wichury.
- ❖ Będąc pod budynkiem uważaj na instalację odgromową.
- ❖ Nie biegnij pod wysokimi pojedynczymi drzewami lub słupami.
- ❖ Jadąc samochodem zatrzymaj go w możliwie bezpiecznym miejscu.

PO USTANIU WIATRU

- Udziel pomocy poszkodowanym podczas wichury.
- Jeżeli twój dom został zniszczony lub uszkodzony wkraczaj do niego ostrożnie / sprawdź wszystkie instalacje /.

- Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych,
- Nie usuwaj drzew, które upadły na trakturę elektryczną.
- Wezwij pomoc specjalistyczną jeżeli uważasz, że uszkodzenia zagrażają tobie lub innym mieszkańcom.

JAK ZACHOWAĆ SIĘ W PRZYPADKU ZAMACHU TERRORYSTYCZNEGO



TERRORYZM - przemyślane użycie przemocy lub zagrożenia w celu wywołania strachu, przemyślane wymuszenie lub zastraszenie rządów

Terroryzm, to szeroki termin oznaczający użycie siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu:

- zastraszenia,
- przymuszenia,
- lub okupu.

JEŚLI W MIEJSCU PUBLICZNYM, NA IMPREZIE CZY ZAKUPACH ZAUWAŻYSZ:

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

ZAREAGUJ !!

TELEFONY ALARMOWE

999 – Pogotowie Ratunkowe,

998 – Straż Pożarna,

997 – Policja

112 – telefon alarmowy dla użytkowników telefonów komórkowych,

- ❖ Skutki terroryzmu mogą obejmować znaczną liczbę ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostępie do podstawowych usług, takich jak: elektryczność, dostawy wody, opieka medyczna, telekomunikacja, komunikacja miejska.
- ❖ W strukturach polskiej Policji funkcjonują pododdziały antyterrorystyczne i komórki minersko-pirotechniczne, specjalnie przygotowywane do tego, aby zapobiegać i stawiać czoła aktom terronu.
- ❖ Najgroźniejszym z możliwych aktów terrorystycznych jest **zamach bombowy**.
- ❖ Specyfika zamachu bombowego polega na tym, że nie rozróżnia on „swoich” czy „obcych” – w odróżnieniu od działań terrorystycznych polegających na porwaniu określonego człowieka lub organizacji zamachu na określoną osobę.
- ❖ W przypadku ataku terrorystycznego, szczególnie bombowego w większości przypadków ofiarami są ludzie, którzy nie mają nic wspólnego z działaniami politycznymi!
- ❖ Zdarzają się przypadki, że podłożona bomba zostanie ujawniona przed eksplozją. Specjaliści posługują się w tym przypadku terminem „**incydent bombowy**”.
- ❖ Właściwe zachowanie w przypadku wystąpienia takiej sytuacji jest niezwykle ważne dla przebiegu zdarzenia, jego skutków i działania specjalistów policyjnych.

INFORMACJI O ZAGROŻENIU INCYDENTEM BOMBOWYM NIE WOLNO BAGATELIZOWAĆ ANI LEKCEWAŻYĆ.

ZAPAMIĘTAJ!

- Wybuch jest sytuacją nagłą i nieodwracalną;
- Jeśli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia.

SYMPTOMY WYSTĄPIENIA ZAGROŻENIA INCYDENTEM BOMBOWYM.

Podstawową cechą terroryzmu jest to, że nie ma wyraźnych znaków ostrzegawczych o możliwości wystąpienia zamachu lub są one trudno dostrzegalne.

Zwracaj uwagę na to, co dzieje się w najbliższym otoczeniu, np. podczas zakupów, w podróży, podczas uczestnictwa w imprezach masowych, uroczystościach religijnych i innych miejscach publicznych, gdzie przebywa duża liczba ludzi.

Zainteresowania i uwagi wymagają:

- ❖ rzucające się w oczy nietypowe zachowania osób;
- ❖ pozostawione bez opieki przedmioty typu: teczki, paczki, pakunki itp.;
- ❖ osoby ubrane nietypowo do występującej pory roku;
- ❖ samochody, a w szczególności **furgonetki** pozostawione w nietypowych miejscach tj. w pobliżu kościołów, synagog, meczetów lub miejsc organizowania imprez masowych, zawodów sportowych i zgromadzeń.

Należy jednak pamiętać, że terrorysta nie zawsze musi wyróżniać się z tłumu szczególnym wyglądem.

JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJACH ZAGROŻENIA INCYDENTEM BOMBOWYM

OTO KILKA NIEZBEDNYCH RAD:

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

- **bądź czujnym i zorientowanym w tym, co dzieje się w najbliższym otoczeniu.** Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych,
- **w czasie podróży należy przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności.** Zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania. Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków. Nie pozostawiaj bagażu bez opieki,
- **pomyśl, którądy w pośpiechu można się ewakuować z budynku, metra, sklepu lub innych zatłoczonych miejsc.**

Zapamiętaj!

- **gdzie znajdują się klatki schodowe i wyjścia ewakuacyjne, a przede wszystkim tzw. drogi ewakuacyjne.**
- **zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo łukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.**

Zapamiętaj!

- elementy z najbliższego otoczenia.

- **Pamiętaj o tym**, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków, nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki.
- **Jeżeli jesteś osobą**, która dowiedziała się o podłożeniu ładunku wybuchowego lub ujawniła przedmiot niewiadomego pochodzenia, co do którego istnieje podejrzenie, że może on stanowić zagrożenie dla osóbi mienia, **powinieneś natychmiast ten fakt zgłosić**:
 - **służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo na tym terenie - najbliższej jednostce Policji lub Straży Miejskiej, władzom administracyjnym.**
 - **Informacji takiej nie należy rozpowszechniać, gdyż jej przekazanie osobom trzecim, może doprowadzić do paniki i w konsekwencji utrudnić przeprowadzenie sprawnej ewakuacji osób z zagrożonego miejsca.**

Zawiadamiając Policję staraj się podać następujące informacje:

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

JAK POSTĘPOWAĆ PO OGŁOSZENIU ALARMU BOMBOWEGO ORAZ W CZASIE ZAGROŻENIA „BOMBOWEGO”

- Do czasu przybycia Policji należy w miarę istniejących możliwości zabezpieczyć zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa, bez narażania siebie i innych osób na niebezpieczeństwo.
- 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 i jego bezpośrednie otoczenie celem odnalezienia przedmiotów nieznanego pochodzenia.
- Podejrzanych przedmiotów **NIE WOLNO DOTYKAĆ!** O ich lokalizacji należy powiadomić administratora obiektu.
- Pomieszczenia ogólnodostępne (korytarze, klatki schodowe, windy, toalety, piwnice, strychy) oraz najbliższe otoczenie zewnętrzne obiektu sprawdzają i przeszukują osoby wyznaczone lub służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji.
- Po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój i opanowanie, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon.
- Po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu twojej pracy należy je opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery itp.).
- Identyfikacją i rozpoznawaniem zlokalizowanego ładunku wybuchowego oraz jego neutralizacją zajmują się uprawnione i wyspecjalizowane jednostki i komórki organizacyjne Policji.

JAK POWINIENEŚ ZACHOWAĆ SIĘ PO OTRZYMANIU INFORMACJI O PODŁOŻENIU LUB GROźBIE PODŁOŻENIA "BOMBY"

- Podczas działań, związanych z neutralizacją „bomby”, zastosuj się do poleceń Policji.
- Ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę.
- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np. supermarketach, halach widowiskowo-sportowych, kinach, niezwłocznie udaj się do wyjścia, zgodnie ze wskazaniami administratora budynku lub wskazaniami upoważnionych osób.
- W przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie „ratuj” na siłę swojego samochodu – życie jest ważniejsze.

- Powyższe procedury obowiązują także we wszystkich rodzajach transportu publicznego.

PAMIĘTAJ!

- **Zachowaj spokój i zorientuj się jak bezpiecznie opuścić niebezpieczną strefę;**
- **Zawsze stosuj się do poleceń osób kierujących akcją ewakuacyjną lub ratowniczą;**
- **Jeżeli nie podjęto działań zapobiegawczych powiadom stosowne służby;**
- **Nigdy nie dotykaj podejrzanych przedmiotów niewiadomego pochodzenia pozostawionych bez opieki.**

JAK ZACHOWAĆ W CZASIE ZAGROŻENIA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEGO

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

- uszkodzenia instalacji sanitarnych w wyniku awarii technicznych,
 - nie stosowanie prawidłowych technik składowania odpadów komunalnych,
 - skażenie terenu, ujęć wody, studni w wyniku powodzi,
 - przedostanie się ścieków do ujęć wody w wyniku awarii.
- Zagrożenia sanitarne w zależności od skali wystąpienia mogą stanowić bezpośrednie zagrożenie dla środowiska i zdrowia człowieka.

CO ROBIĆ, ABY CHRONIĆ SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH:

- ❖ wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów, ujęć wody zgłoś do właściwej terenowo stacji sanitarno - epidemiologicznej,
- ❖ w czasie powodzi nie spożywaj żywność, która uległa zamoczeniu,
- ❖ nie pij wody z ujęcia lub studni, która została zalana, nie spożywaj warzyw, owoców i innych plonów z terenów popowodziowych,
- ❖ nie kąp się w zbiornikach wodnych nie dopuszczonych przez służby sanitarne do kąpieli,

- ❖ po awarii instalacji sanitarnych oczyść otoczenie (dezynfekcja),
- ❖ nie spożywaj żywności z niepewnych źródeł, przeterminowanej,
- ❖ nie pij wody z niezbadanych ujęć, źródeł,
- ❖ zgłoś do służb sanitarnych nietypowe (nie przeznaczone do tego celu) miejsca składowania odpadów komunalnych.

ZAGROŻENIE EPIDEMIOLOGICZNE

Epidemia to masowe szerzenie się określonej choroby, zwłaszcza zakaźnej w zbiorowisku ludzkim w określonym czasie na obszarze, na którym choroba o tym samym nasileniu w poprzednich latach nie występowała.

Masowe szerzenie się choroby zakaźnej wśród zwierząt nazywa się **epizootią**. Wystąpienie choć jednego przypadku groźnej choroby zakaźnej może sugerować początek epidemii.

Epidemia stanowi duże zagrożenie dla naszego zdrowia i życia. Bakterie chorobotwórcze mogą przedostać się do naszego organizmu:

- po przez spożycie zakażonej żywności,
- wody,
- poprzez kontakt z chorym człowiekiem,
- poprzez wdychanie powietrza, w który mogą być rozpylone niebezpieczne mikroby.

Wystąpienie epidemii może być skutkiem bioterroru a więc świadomej działalności człowieka.

OZNAKI EPIDEMII:

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

OZNAKI EPIDEMII, KTÓRA MOŻE BYĆ WYNIKIEM BIOTERRORU:

- ❖ duża liczba niewyjaśnionych zachorowań, w krótkim czasie o podobnym obrazie klinicznym,
- ❖ początek zachorowań jest nie wyjaśniony,

- ❖ nagły, nieoczekiwany wzrost zachorowalności i umieralności z powodu znanych chorób,
- ❖ nawet pojedynczy przypadek choroby egzotycznej u osoby, która nie opuszczała kraju,
- ❖ jednoczesne występowanie zachorowań na podobne choroby na obszarach nie połączonych terytorialnie,
- ❖ nietypowe źródło zakażenia: aerozol, woda, żywność.

CO ROBIĆ ABY W PRZYPADKU ZAGROŻENIA CHRONIĆ SIEBIE

I NAJBLIŻSZYCH:

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

KIEDY ISTNIEJE PODEJRZENIE EPIDEMII:

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

W PRZYPADKU ZAGROŻENIA EPIZOOTYCZNEGO:

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

- pamiętaj o świadectwie miejsca pochodzenia zwierząt.

NUMERY TELEFONÓW

- ❖ **(041) 3456781 - WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA**
 - Szczegółowe informacje o zadaniach i numerach telefonów delegatur inspekcji sanitarnej można znaleźć na stronie internetowej Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej - Epidemiologicznej.
- ❖ **(041) 3621439 - WOJEWÓDZKI INSPEKTORAT WETERYNARII w Kielcach**
 - Szczegółowe informacje o zadaniach i numerach telefonów delegatur inspekcji można znaleźć na stronie internetowej Wojewódzkiego Inspektoratu Weterynarii.

JAK POSTĘPOWAĆ PODCZAS POWSTANIA POŻARU

CO WARTO WIEDZIEĆ !!!!!

- ❖ **Przed przystąpieniem do likwidacji pożaru w obiektach z urządzeniami elektrycznymi i gazowymi bezzwłocznie należy wyłączyć dopływ prądu i gazu.**
- ❖ **Jeśli jest to możliwe, należy też jak najszybciej ewakuować ludzi i zwierzęta z miejsc, gdzie ogień może bezpośrednio lub pośrednio zagrozić ich zdrowiu lub życiu.**
- ❖ **Podstawową zasadą gaszenia pożaru jest odcięcie dostępu powietrza podsycającego palenie się, co się uzyskuje poprzez szczelne pozamykanie drzwi i okien oraz zatkanie wszelkich otworów w ścianach odgradzających ognisko pożaru.**
- ❖ **Równie ważne jest odcięcie pożaru od materiałów palnych znajdujących się w sąsiedztwie źródła ognia. Robi się to m.in. poprzez przerwy ogniowe,**

szczególnie podczas gaszenia pokryć dachów i stropów, składów drewna, pożarów lasów, albo też burzy się konstrukcje z palnych materiałów i usuwa je poza obręb miejsca objętego pożarem.

Kolejną zasadą jest dążenie do obniżenia temperatury środowiska pożarowego przez stosowanie właściwych środków gaśniczych. Ważne jest też dotarcie możliwie blisko źródła ognia i atakowanie żaru (zarzewia), a nie płomieni.

- ❖ **Najlepiej czynić to od strony (kierunku) rozszerzania się pożaru, potem trzeba go otoczyć lub wypierać w miejsca, gdzie nie ma przedmiotów palnych. Gaszenie pożaru powinno odbywać się z poziomu równego lub wyższego, ponieważ umożliwia obserwowanie skuteczności działania środka gaśniczego.**
- ❖ **Płonące firanki lub zasłony należy zerwać z karniszy i gasić na podłodze. Odzież i bieliznę gasi się również na podłodze. Pościel po polaniu wodą należy wynieść i gasić na zewnątrz.**
- ❖ **Meble, ściany, okładziny polewa się wodą. Trzeba zawsze pamiętać, że gaszenie pożaru jest działaniem niebezpiecznym, wymagającym ostrożności i dyscypliny.**

Pożar w budynku lub pomieszczeniu udaje się ugasić za pomocą podręcznego sprzętu i środków gaśniczych tylko wtedy, gdy do gaszenia przystąpi się natychmiast, a podjęte przedsięwzięcia szybko zmniejszają jego zasięg aż do całkowitej likwidacji.

OGIEŃ UTRZYMUJE SIĘ LUB ROZSZERZA

WEZWIJ:

STRAŻ POŻARNĄ 998.

W przypadku zauważenia pożaru, osoba, która go zauważyła zobowiązana jest do:

- Natychmiastowego zaalarmowania osób znajdujących się w strefie zagrożenia w sposób nie powodujący paniki.
- Bezwłocznego przystąpienia do gaszenia pożaru przy pomocy podręcznego sprzętu gaśniczego.
- Kierowanie działaniami do czasu przybycia jednostek straży pożarnej obejmuje dyrektor, a w razie jego nieobecności osoba go zastępująca.
- **Kierujący działaniami powinien w pierwszej kolejności:**

- powiadomić lub wyznaczyć osobę, która powiadomi o pożarze straż pożarną - **tel. 998**,
- wyznaczyć osobę która stanie przed obiektem i wskaże dojeżdżającym jednostkom straży pożarnej dokładne miejsce pożaru,
- jeżeli jest to konieczne zarządzić ewakuację ludzi z części lub z całego obiektu.

W przypadku prowadzenia ewakuacji nie wolno przerywać akcji gaszenia pożaru.

Osoba alarmująca straż pożarną, po uzyskaniu telefonicznego połączenia spokojnym i opanowanym głosem powinna podać:

- gdzie się pali - dokładny adres, (np. pali się budynek Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego na ul. Grunwaldzka 15),
- co się pali - (np. pali się w pomieszczeniu magazynowym na parterze),
- czy zagrożone jest życie ludzi (np. na terenie obiektu znajdują się pracownicy łącznie ok. 600 osób),
- jakie pomieszczenia są bezpośrednio zagrożone pożarem (np. bezpośrednio zagrożone są sąsiednie pomieszczenia, w całym budynku panuje zadymienie),
- swoje nazwisko i nr telefonu, z którego dzwoni/nazywam się Paweł Kowalski jestem pracownikiem technicznym, dzwonię z telefonu nr 387 47 61.
- **słuchawkę można odłożyć dopiero po potwierdzeniu przez straż pożarną, że przyjęto zgłoszenie.** Przez chwilę należy jeszcze pozostać przy aparacie ponieważ dyspozytor może zadzwonić w celu sprawdzenia prawdziwości zgłoszenia.

W CZASIE PROWADZENIA DZIAŁAŃ NALEŻY PRZESTRZEGAĆ NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:

- ❖ **w pierwszej kolejności ratować zagrożone życie ludzi,**
- ❖ jeżeli zachodzi taka potrzeba wyłączyć główny wyłącznik prądu – nie wolno gasić wodą, a więc także gaśnicami pianowymi urządzeń elektrycznych pod napięciem,
- ❖ nie otwierać - bez wyraźnej potrzeby - drzwi i okien do pomieszczeń objętych pożarem, ponieważ dopływ powietrza sprzyja rozprzestrzenianiu się ognia,

- ❖ wchodząc do pomieszczeń objętych pożarem zachować szczególną ostrożność, w zadymieniu poruszać się w pozycji pochylonej lub na czworakach, utrzymywać bezpośredni kontakt ze stałym elementem budowlanym np. ze ścianą,
- ❖ aby gaszenie za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego było skuteczne należy podejść możliwie blisko źródła ognia i podać środek gaśniczy bezpośrednio na palący się materiał,
- ❖ z najbliższego otoczenia ognia, jeżeli to możliwe, usunąć materiały palne w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się pożaru,
- ❖ po ugaszeniu pożaru należy starannie dogasić tłące się materiały.

Po przybyciu na miejsce pożaru jednostek straży pożarnej osoba dotychczas kierująca akcją powinna na wezwanie lub jeśli uzna to za konieczne poinformować dowódcę przybyłych jednostek podjętych dotychczas czynnościach.

JAK POSTĘPOWAĆ PRZY WYPADKU KOMUNIKACYJNYM KAŻDY Z NAS MOŻE BYĆ OSOBĄ POSZKODOWANĄ LUB TEŻ PRZYCZYNIĆ SIĘ DO URATOWANIA ŻYCIA INNEGO CZŁOWIEKA.

Pamiętaj o zapewnieniu sobie bezpieczeństwa, sam nie możesz stwarzać sobie stanu zagrożenia, tak więc:

- Zaparkuj swój pojazd przed miejscem zdarzenia celem zabezpieczenia miejsca, kierując koła w stronę pobocza, włącz światła awaryjne.
- Nocą załóż na siebie coś jasnego lub przyczep sobie jakiś materiał odblaskowy i używaj latarki. Stosuj ogólne zasady bezpieczeństwa.
- Wyślij świadków wypadku, aby ostrzegali nadjeżdżających kierowców oraz powiadomili policję, pogotowie ratunkowe oraz straż pożarną.
- Ustaw trójkąty ostrzegawcze lub światła w odpowiedniej odległości (wg kodeksu ruchu drogowego) od miejsca wypadku z obu stron.

- Wyłącz zapłon we wszystkich uszkodzonych pojazdach i jeśli potrafisz, odłącz akumulator. Zamknij dopływ paliwa w pojazdach z silnikiem Diesla i w motocyklach.
- Ustaw pojazdy w stabilnym położeniu. Jeśli samochód stoi normalnie, zaciągnij hamulec ręczny, włącz bieg lub zablokuj koła, spróbuj zabezpieczyć pojazd przed przewróceniem się.

Rozejrzyj się, czy istnieją fizyczne zagrożenia.

- Czy ktoś pali papierosa?
- Czy w najbliższym otoczeniu są pojazdy z oznakowaniem wskazującym na niebezpieczny ładunek?
- Czy została zerwana napowietrzna linia energetyczna?
- Czy w pobliżu jest rozlane paliwo?

W wyniku zderzenia dochodzi do różnych obrażeń u kierowcy i pasażerów, więc:

- Szybko oceń stan poszkodowanych. Z samochodu wyciągaj ich tylko w niżej wymienionych sytuacjach:
 - kiedy istnieje niebezpieczeństwo zapalenia się pojazdu,
 - kiedy istnieje niebezpieczeństwo najechania na uszkodzony pojazd przez inny pojazd,
 - kiedy potrzebna jest reanimacja poszkodowanego.
- Zajmij się w pierwszej kolejności tymi, których życie jest zagrożone.
- Przeszukaj teren, żeby nie pozostawić ofiar rzuconych gdzieś dalej od miejsca wypadku, lub które same oddaliły się (szok powypadkowy).
- Bezwzględnie, jeśli jest potrzeba, przystąp do reanimacji i opatrzenia obrażeń zagrażających życiu lub wyglądające niebezpiecznie.
- Jeśli to możliwe, zajmij się poszkodowanymi nie zmieniając ich pozycji (wyjątek - reanimacja). Wstępnie zawsze zakładaj, że nastąpiło uszkodzenie kręgow szyjnych. Podtrzymuj rękami głowę i szyję ofiary, tak, aby mogła ona swobodnie oddychać. W miarę możliwości obserwuj stale wszystkich poszkodowanych, aż do nadejścia specjalistycznej pomocy.

JAK POSTĘPOWAĆ PODCZAS ZAGROŻENIA EKOLOGICZNO-CHEMICZNEGO

Charakterystyka źródeł zagrożeń chemicznych

Jednym z bardzo ważnych i aktualnych zagadnień w Polsce jest zapewnienie bezpieczeństwa obiektów i instalacji, w których są produkowane, przetwarzane bądź magazynowane niebezpieczne substancje chemiczne. Uwolnienie takich substancji do otoczenia, pożar lub wybuch, w razie awarii w takim obiekcie, powodują zazwyczaj bardzo ciężkie, często katastroficzne skutki.

Zasady, procedury oraz obowiązki zarządów obiektów niebezpiecznych oraz odpowiednich władz i służb publicznych mające na celu zapobieganie takim awariom, przygotowanie się na ich wypadek oraz właściwe reagowanie w celu ograniczenia lub likwidacji ich skutków zostały ujęte w międzynarodowych aktach prawnych oraz w przepisach licznych krajów.

Działania substancji trujących na organizm żywy zależy od wielu czynników takich jak:

- rodzaj substancji chemicznej,
- droga przenikania do organizmu,
- dawka (stężenie),
- właściwości fizykochemiczne,
- przemiany jakim ulegają w organizmie,
- podatność organizmu na zatrucia.

Przenikanie substancji trujących do organizmu może nastąpić przez:

- drogi oddechowe – głównie gazy, opary cieczy lub ciał stałych. Tą drogą następuje zatrucie w ilości 90 - 95%.
- powierzchnie skóry – głównie ciała stałe i ciecze a także niektóre gazy i pary łączące się z wilgocią skóry człowieka, wywołujące działanie drażniące i inne. Takie przypadki mają miejsce przede wszystkim przy bezpośrednim zetknięciu się z daną substancją, zwykle przez polanie powierzchni ciała.
- przewód pokarmowy – ciała stałe, ciecze, nielicznych przypadkach gazy i opary – możliwe przy niedostatecznej higienie osobistej, przypadkowe albo wynikające z działań samobójczych.

Niebezpieczne materiały chemiczne dzielą się na następujące grupy:

- **ogólno trujące** – powodują ostre lub chroniczne zatrucia prowadzące często do zejść śmiertelnych,
- **szkodliwe** – powodują schorzenia ustroju na wskutek zatrucia,
- **gorące** – po zetknięciu z żywą tkanką powodują jej zniszczenie,
- **drażniące** – wywołują stany zapalne skóry, błon śluzowych i oczu,
- **neurotoksyczne** – mogą uszkodzić centralny układ nerwowy i nerwy obwodowe,
- **alergiczne** – wywołują w ustroju odczyn typu uczuleniowego,
- **narkotyczne** – mogą wywołać stan oszołomienia lub utraty przytomności,
- **rakotwórcze** – mogą być przyczyną powstania zmian nowotworowych w organizmie,
- **mutagenne** – mogą powodować uszkodzenia aparatu dziedzicznego (DNA), zmienić cechy dziedziczne potomstwa,
- **upośledzające** – mogą powodować zakłócenia w rozwoju płodu.

O każdym podejrzeniu wydobywania się niebezpiecznych środków chemicznych należy natychmiast powiadomić straż pożarną.

Podając:

- swoje dane osobowe,
- rodzaj zdarzenia, miejsce zdarzenia,
- widoczne skutki zdarzenia (zniszczenia, zatrucia, objawy itp.),
- przypuszczalny rodzaj substancji,
- położenie i ukształtowanie terenu,
- inne czynniki np. zabudowa, instalacje itp.

Na tej podstawie strażacy ustalają (jeszcze przed faktycznym dojazdem zastępów ratowniczych):

- warunki zewnętrzne zdarzenia (sytuacja meteo),
- dokonują wstępnej oceny zaistniałego wypadku, katastrofy,
- oceniają granice zagrożenia,
- oceniają zaistniałe i przyszłe skutki zagrożenia,
- dokonują wstępnej kalkulacji niezbędnych sił i środków do likwidacji wypadku, awarii, katastrofy,

- informują o zaistniałej sytuacji inne podmioty ratownicze i służby,
- dysponują siły i środki do likwidacji wypadku, awarii, katastrofy.

Po przybyciu na miejsce zdarzenia jednostek specjalistycznych osoba (osoby), które informowały o zdarzeniu winny - w miarę możliwości dokładnie - przedstawić zaobserwowany stan na miejscu zdarzenia oraz określić jakie - jeśli podjęły - wykonano czynności.

Po czym należy bezwzględnie wykonać polecenia dowodzącego akcją. Z reguły będzie to nakaz opuszczenia miejsca zdarzenia na bezpieczną odległość.

Jak posługiwać się podręcznym sprzętem gaśniczym

Zasady użycia gaśnic.

Do gaszenia najlepsze i najwygodniejsze w użyciu są gaśnice. Mają one na swojej obudowie wyraźne i duże oznaczenia literowe świadczące o tym, do gaszenia jakiego rodzaju pożaru są przeznaczone:

A - ciała stałe pochodzenia organicznego, przy spalaniu których występuje zjawisko żarzenia (drewno, papier itp.)

B - ciecze palne i substancje stałe topniejące wskutek ciepła (benzyna, rozpuszczalniki, smoła, topiące się tworzywa sztuczne)

C - gazy palne (gaz miejski i ziemny, acetylen, propan-butan)

D - metale lekkie np. aluminium, magnez, sód

E - pożary z grup ABC występujące w obrębie urządzeń pod napięciem

Do gaszenia każdego z nich należy używać odpowiednich środków.



















Do pożarów z grupy

- **A** - używana jest woda, piana gaśnicza, proszek gaśniczy, dwutlenek węgla;
- **B** - odpowiednio piana gaśnicza, proszek gaśniczy, dwutlenek węgla, halon;
- **C** - proszek gaśniczy, dwutlenek węgla, halon;
- **D** - specjalne gaśnice proszkowe;
- **E** - proszek gaśniczy, dwutlenek węgla, halon.

Przy gaszeniu należy pamiętać o następujących zasadach:

- kierować strumień środka gaśniczego na palące się przedmioty lub obiekty od strony zewnętrznej (skrajnej) w kierunku do środka.
- przy gaszeniu przedmiotów ustawionych pionowo należy gasić od góry w dół;
- należy używać środków gaśniczych przeznaczonych do gaszenia danej grupy pożarów.

Kupując gaśnicę należy pamiętać, że przygotowane środki gaśnicze powinny być takiego rodzaju, aby można było ich użyć bez zastanawiania, czy nadają się w konkretnej sytuacji, czy nie. Stres wywołany przez pożar może być (i prawdopodobnie będzie) tak duży, że sparaliżuje myślenie i łatwo wtedy o użycie niewłaściwego środka gaśniczego. Może zdarzyć się, że gaśnicą spowodujemy większe straty, niż wynosiłyby straty spowodowane przez ogień.

SYGNAŁY ALARMOWE				
RODZAJE ALARMU	Sposób ogłaszania alarmów		Sposób odwoływania alarmów	
	ZA POMOCĄ SYREN	Przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i radiofonii przewodowej	ZA POMOCĄ SYREN	Przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i radiofonii przewodowej
Alarm o kłeskach żywiolowych i zagrożeniach środowiska 	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty 	Powtarzana zapowiedź słowna informująca o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców 	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o kłeskach dla 
Alarm powietrzny 	Dźwięk modulowany trwający 3 minuty 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm powietrzny dla 	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm powietrzny dla 
Alarm o skażeniach 	Dźwięk trwający 10 sek. powtarzany przez 3 minuty z przerwami 25-30 sek. 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm o skażeniach "....." (podać nazwę skażenia) dla 	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o skażeniach dla 
Upředzenie o zagrożeniu skażeniami 	-	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Osoby znajdujące się na terenie ... około godz. ... min ... może nastąpić skażenie ... (podać nazwę skażenia) z kierunku dla 	-	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu skażeniami (podać nazwę skażenia) dla 
Upředzenie o zagrożeniu zakażeniami	-	Formę i treść komunikatu upředzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Inspekcji Sanitarnej	-	-

POSTĘPOWANIE PO OGŁOSZENIU SYGNAŁÓW ALARMOWYCH

Jednym z przedsięwzięć obrony cywilnej jest instalowanie systemów alarmowych, które mają ostrzegać ludność przed grożącym niebezpieczeństwem z powietrza ora skażeniem promieniotwórczym i chemicznym w celu umożliwienia jej ukrycia się w przygotowanych budowach lub pomieszczeniach ochronnych.

Do ogłaszania (odwoływania) alarmów wykorzystuje się następujące ogłoszenia:

- o systemy alarmowe miast,
- o centralną oraz regionalne rozgłośnie Polskiego Radia i Ośrodku Telewizji Polskiej,
- o radiowęzły radiofonii przewodowej,
- o syreny nie włączone do miejskich systemów alarmowych (syreny zakładów pracy, straży pożarnej itd.).

Sygnaly alarmowe przekazywane zastępczymi środkami alarmowymi (dzwony, syreny ręczne, gongi, bucuki itp.) ustala właściwy terenowo szef obrony cywilnej.

PAMIĘTAJ!

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

Po usłyszeniu sygnału:

- włączyć radioodbiornik lub telewizor
- zastosować się do podanych komunikatów
- powiadomić rodzinę i sąsiadów

Po usłyszeniu sygnału – alarmu powietrznego:

1. Osoby znajdujące się w domu powinny:

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

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

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

3. Prowadzący pojazdy mechaniczne lub konne powinni je zatrzymać. Pojazdy należy ustawić tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych wejść do ukrycia. Z pojazdów konnych należy wyprząc konie i uwiązać je za trwałymi osłonami.

PAMIĘTAJ!

**JEŻELI NIE BĘDZIESZ MIAŁ MOŻLIWOŚCI UKRYCIA SIĘ W BUDOWLI OCHRONNEJ,
UKRYJ SIĘ W ZAGŁĘBIENIU TERENU LUB ZA INNĄ TRWAŁĄ OSŁONĄ**

W strefie zagrożonej skażeniami:

- nałożyć maskę pgaz. lub zastępcze środki ochrony przed skażeniami;
- starać się wyjść ze strefy skażonej prostopadle pod kątem 90° do kierunku wiatru;
- omijać kałuże wody po powstałym opadzie promieniotwórczym;
- nie brać do ręki przedmiotów w strefie skażeń;
- zgłosić się do najbliższego punktu zabiegów sanitarnych;
- nie spożywać produktów żywnościowych;

Po usłyszeniu uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami należy:

- sprawdzić posiadane indywidualne środki ochrony;
- sprawdzić zabezpieczenie posiadanych zapasów żywności, wody, paszy;
- sprawdzić szczelność przygotowanych pomieszczeń dla ludzi i zwierząt,
- jeśli nie ma innych zaleceń – udać się do pomieszczeń ochronnych (ukryć);
- przestrzegać ogłaszanych zarządzeń oraz wykonywać polecenia organów obrony cywilnej.

Po usłyszeniu sygnałów odwołania alarmu należy:

- opuścić schron (ukrycie)