

Poradnik zawiera najważniejsze zasady dotyczące postępowania w sytuacjach zagrożenia (wyjątkowych)

1. Zasady postępowania podczas upałów.
2. Zasady postępowania podczas pożarów.
3. Zasady postępowania podczas gradobicia.
4. Zasady postępowania podczas silnych wiatrów.
5. Zasady postępowania podczas wichur i huraganów.
6. Zasady postępowania podczas burz i intensywnych opadów deszczu.
7. Zasady bezpieczeństwa zimą.
8. Zagrożenie substancjami chemicznymi.
9. Skażenie promieniotwórcze.
10. Zagrożenie sanitarno – epidemiologiczne.
11. Terroryzm i bioterroryzm.
12. Wypadki drogowe.
13. Wypadki kolejowe.
14. Zagrożenie niewypałami / niewybuchami.

Mając na uwadze zagrożenia wynikające z negatywnych skutków ekstremalnych warunków pogodowych okresu letniego (m.in. intensywne opady deszczu, burz, silnych wiatrów, upałów), każdy mieszkaniec powiatu oławskiego powinien według własnych możliwości i potrzeb podejmować działania dla zapewnienia sobie i innym bezpieczeństwa.

1. Zasady postępowania podczas upałów

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

Oparzenie słoneczne - jest to uszkodzenie skóry spowodowane nadmierną ekspozycją na promieniowanie słoneczne. Taki skutek osiąga się poprzez zbyt częste opalanie się lub nadmierne korzystanie z solarium.

Możemy wyróżnić trzy stopnie oparzeń:

- przy oparzeniu pierwszego stopnia – najbardziej charakterystycznym objawem jest zaczerwienienie skóry. Pojawia się także ból w tym miejscu. Najczęściej jednak objawy te ustępują po kilku dniach. Warto jednak to miejsce ochłodzić;
- oparzenie drugiego stopnia – jest już zdecydowanie bardziej poważne, ponieważ oprócz zaczerwienienia i bólu pojawiają się także pęcherze wypełnione płynem surowicznym – dochodzi wtedy do częściowej martwicy naskórka. Wtedy także warto skonsultować się z lekarzem w celu wypisania maści na oparzenia;

- oparzenie trzeciego stopnia – dotyczy nie tylko naskórka, ale także skóry właściwej oraz nerwów. Następuje wtedy całkowita martwica danego miejsca – nie wykazuje reakcji na dotyk. W takim przypadku należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza w celu podjęcia szybkich kroków.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła, aby usunąć olejki (kremy) - temperatura wody nie powinna być jednak zbyt niska, by nie doszło do szoku termicznego. By schłodzenie było skuteczne, prysznic musi trwać 10-15 min. Następnie posmarowanie oparzenia słonecznego specjalnie przeznaczoną do tego maścią bądź kremem. Taki środek w swoim składzie powinien zawierać alantoinę i D-panthenol. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzanie - objawia się osłabieniem organizmu, bólem i zawrotami głowy, zaburzeniami widzenia, zaburzeniami świadomości, nadmierną potliwością, nudnościami i wymiotami, przyspieszeniem akcji serca, zaburzeniem oddychania, utratą przytomności, u niemowląt – zapadaniem się ciemiączka.

Pierwsza pomoc: przenieś poszkodowaną osobę w chłodne miejsce. Zapewnij dostęp świeżego powietrza. Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj schłodzoną wodę małymi łykami. Przegrzanie organizmu może skutkować zagrożeniem życia, dlatego konieczne jest szybkie reagowanie.

Bądź przygotowany na wystąpienie wysokich temperatur!

utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach,

sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne,

oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają skłonności do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu,

przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego,

spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,

regularnie pij duże ilości wody mineralnej. 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 zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,

ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,

noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem,

unikaj 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, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby z grupy wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza,

pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

2. Zasady postępowania podczas pożarów.

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

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

Działania zapobiegawcze:

- nie dopuść do powstania pożaru !!!
- skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości: bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi,
- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet itp.), przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem,
- nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.
- sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej: Automatyczny bezpiecznik kosztuje kilka złotych!!!
- włączając kilka urządzeń do jednego gniazda przeciążasz instalację elektryczną,
- używaj rozgałęźników z bezpiecznikami,
- utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.
- przetrzymując w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp. przetrzymujesz bombę której wystarczy już tylko zapalnik!!!
- przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji: określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji, naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.
- w miarę możliwości: zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją, zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi. Przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji.
- zapisz i zapamiętaj numer telefonu 998 do straży pożarnej oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze.

W razie wystąpienia pożaru

Jeśli zauważyłeś pożar to:

- masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze.

- użyj prostych sposobów by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy: jeśli ubranie pali się na Tobie - zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia, jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką.
- nie gaś urządzeń elektrycznych wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne.
- nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować, wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy.
- gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białym obrusem, prześcieradłem: jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudno zapalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze - dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne. Bądź przygotowany! Dym drażni oczy.
- opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.

Po zakończeniu akcji ratowniczej:

- jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś: upewnić się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny,
- uważać na oznaki dymu i gorąca,
- nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka,
- jeśli został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku - to w razie ponownego jego włączenia, wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą,
- zachować czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy.
- jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom: o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę,
- zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię).

- skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy twoje mieszkanie, twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru.
- wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki. Nie wolno też ponownie zamrażać rozmrożonej żywności.
- jeśli sejf lub metalowa skrzynia uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie się zawartości.

3. Zasady postępowania podczas gradobicia

Najczęstszą przyczyną jego występowania jest powstawanie chmur gradowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim.

Podczas gradobicia:

- jeżeli spotka Cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia,

Jeśli jesteś w domu:

- zamknij okna i drzwi, usuń z parapetów 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.

4. Zasady postępowania podczas silnych wiatrów

Silny wiatr to zjawisko w którym średnia prędkość wynosi 10,8-13,8 m/s (6 w skali Beauforta). Może spowodować porywanie lżejszych przedmiotów, uszkodzenia budynków dachów, uszkodzenia linii energetycznych, szkody w drzewostanie, łamanie gałęzi i drzew, utrudnienia komunikacyjne.

Podczas silnego wiatru należy:

- zabezpieczyć drzwi i okna, uprzątnąć lub zabezpieczyć meble ogrodowe i inne przedmioty znajdujące się na zewnątrz, np. na balkonach,
- pozamykać okna i pozostać w domu. Wychodzić kiedy jest to naprawdę konieczne,
- nie używać wentylatorów, telefonów i innych urządzeń elektrycznych podłączonych do prądu,
- jadąc samochodem natychmiast zjechać na parking lub pobocze drogi z dala od pojedynczych drzew, tablic reklamowych i linii energetycznych,

- uczestnicy sportów wodnych i kąpielisk powinni zejść na ląd,
- zagrożeniem dla życia i zdrowia jest też schronienie się np. pod drzewem, w pobliżu wysokiego masztu i komina oraz przebywanie pod linią wysokiego napięcia,
- zwrócić uwagę na stan drzew, nie parkować samochodów w ich zasięgu,
- włącz radio lub telewizor i śledź informacje o ewentualnym zagrożeniu i sposobach postępowania warto zaopatrzyć się w sprawną latarkę na wypadek awarii sieci energetycznych.

5. Zasady postępowania podczas wichur i huraganów

Wichura - zjawisko silnego wiatru, w którym średnia prędkość wynosi pomiędzy 17 m/s a 32 m/s - (powyżej 60 km/h – do 120 km/h).

Huragan - wiatr wiejący z prędkością powyżej 33 m/s (nie mniej niż 12 °w skali Beauforta), powoduje masowe i powszechne zniszczenia konstrukcji dachów, niszczenie linii napowietrznych, duże szkody w drzewostanie oraz znaczne utrudnienia w komunikacji oraz inne zagrożenia dla życia, zdrowia, mienia i środowiska.

Ochrona przed wichurą lub huraganem ogranicza się w zasadzie do zabezpieczenia obywateli i ich mienia oraz do usuwania skutków zdarzenia.

Podczas wichury:

miej włączone radio na częstotliwości radia regionalnego albo innej rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania informacji o zagrożeniu i sposobach postępowania.

Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):

- zamknij okna,
- zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
- usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
- uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód (porwane przez wiatr),
- zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła - jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece,
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatrz się w niezbędne materiały i leki,
- przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji, tj. dokumenty, odzież, żywność, wartościowe rzeczy,
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych,
- wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu - ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru,
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi, znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan nie przejdzie, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp.

6. Zasady postępowania podczas burz i intensywnych opadów deszczu

Burze – są to intensywne opady deszczu lub deszczu i gradu, którym towarzyszą silne wyładowania elektryczne w atmosferze (pioruny). Piorunowi często towarzyszy grom dźwiękowy (grzmot) oraz zjawisko świetlne (błyskawica). Piorun może wywołać pożar a uderzenia pioruna mogą rozrywać pnie drzew i mury, potrafią oderwać płyty kamienne wykładzin dachowych, przepalają cienkie druty, wywołują uszkodzenia instalacji elektrycznych, telefonicznych i innych opartych o metalowe przewody, niszczą urządzenia elektryczne, a porażenie piorunem może spowodować poważne uszkodzenia ciała lub śmierć. Intensywne deszcze towarzyszące burzom powyżej 30 mm na dobę mogą powodować lokalne podtopienia, zalania budynków, piwnic oraz utrudnienia w komunikacji drogowej. Dlatego też, należy zabezpieczyć mienie, budynki i pojazdy przed zalaniem i zniszczeniem oraz sprawdzić drożność krater deszczowych odprowadzających wodę z otoczenia(ulic, posesji).

Kiedy zostanie nas burza, trzeba dostosować się do następujących zaleceń:

- skryć się w domu, ponieważ na dachu każdego domu znajduje się (przynajmniej powinien) piorunochron, przewodzący prąd do ziemi, jeśli uderzy w niego piorun,
- skryć się w samochodzie, ponieważ karoseria przewodzi prąd ku ziemi nie czyniąc szkody wnętrzu samochodu, nie używać jakiegokolwiek urządzenia elektrycznego,
- nie rozmawiać przez telefon komórkowy lub inne urządzenie bezprzewodowe,
- należy jak najszybciej poszukać schronienia (budynek, jaskinia, kanion etc.),
- należy odrzucić od siebie wszystkie metalowe przedmioty, jakie posiada się w danej chwili, nie należy stać pod samotnymi drzewami, gdyż przyciągają one pioruny,
- oddalić się możliwie jak najdalej od (w terenie) zbiorników wodnych, kabli wysokiego napięcia, oraz (w domu) od okien, drzwi, kominków, pieców, i wszystkich ognisk zawierających lub korzystających z prądu,
- nie należy przebywać w wodzie, a jeśli już, to natychmiast płynąć do brzegu,
- jeżeli burza zostanie nas w szczerym polu, trzeba albo oddalić się do kryjówki, albo znaleźć jakieś obniżenie terenu, wejść w nie i ukucnąć, w żadnym wypadku siadać lub kłaść się na ziemi,
- nie należy trzymać niczego metalowego ani długiego,
- jeżeli znajdziemy się w górach w czasie burzy, to trzeba w takim wypadku natychmiast schodzić na dół lub poszukać jakiejś kryjówki, np. jaskini.

7. Zasady bezpieczeństwa zimą

Mając na uwadze utrudnienia, zagrożenia oraz wszelkie negatywne skutki ekstremalnych warunków pogodowych okresu zimowego, każdy mieszkaniec powiatu oławskiego powinien według własnych możliwości i potrzeb podejmować działania dla zapewnienia sobie i innym bezpieczeństwa.

Podstawowe porady i zalecenia:

- wymień w samochodzie opony letnie na zimowe, dostosuj jazdę do warunków pogodowych,
- jeśli nie musisz korzystać z własnego pojazdu, korzystaj z komunikacji miejskiej,
- alarmuj służby miejskie o osobach zagrożonych – bezdomnych, samotnych, chorych, znajdujących się w warunkach zagrażających ich zdrowiu i życiu,
- nie używaj niesprawnych instalacji i urządzeń grzewczych. Sprawdź szczelność przewodów kominowych,
- utrzymuj w sprawnym stanie technicznym instalacje gazowe, elektryczne, grzewcze, wodno-kanalizacyjne,
- zadbaj o odśnieżanie przejść i przejazdów w obrębie Twojej posesji,
- usuwaj nadmiar śniegu z dachu oraz zwisające sople i śnieg,
- zachowaj szczególną ostrożność na zaśnieżonych, oblodzonych chodnikach i ulicach,
- opuszczając miejsce zamieszkania lub pracy sprawdź czy nie pozostawiłeś włączonych urządzeń stanowiących potencjalne zagrożenie,
- wzmóć nadzór i opiekę nad dziećmi,
- wyjeżdżając na urlop, ferie, wypoczynek zapoznaj się z przepisami i przestrzegaj warunków bezpieczeństwa w miejscu Twego pobytu,
- zapewnij należne warunki bytowe Twoim zwierzętom.

Temperatura powietrza i warunki atmosferyczne

Temperatura powietrza, którą widzisz na termometrze okiennym może być inna, niż ta faktycznie odczuwalna na zewnątrz.

Zwróć uwagę na wilgotność powietrza oraz wiatr – te dwa czynniki powodują, że marzniemy na dworze znacznie bardziej niż na to wskazuje termometr. **Im bardziej wilgotno i wietrznie – tym zimniej.**

Zimno może być groźne w skutkach nie tylko w czasie silnych zimowych mrozów. Jesienią, gdy powietrze jest bardzo wilgotne a temperatura spada do zera, długotrwałe przebywanie na dworze wymaga zachowania takiej samej ostrożności jak w mroźne dni zimowe.

PAMIĘTAJ!

Odmrożenia - to najczęstsze zagrożenie spowodowane niską temperaturą powietrza (wystarczy niewielki mróz, przy silnym wietrze i wysokiej wilgotności). Dotyczą zwłaszcza –**uszu, nosa, policzków, palców rąk i nóg**. Typowe objawy to - zblednięcie, zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie, opuchlizna, w ciężkich przypadkach ustanie krążenia, utrata czucia, w skrajnych przypadkach zaczerwienie odmrożonych części ciała. Nie lekceważ odmrożeń – w skrajnych przypadkach mogą doprowadzić do amputacji odmrożonej części ciała, dlatego zgłoś się do lekarza.

Wychłodzenie - to stan kiedy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35° C. Objawy wychłodzenia to – zaburzenia świadomości z objawami jak u osoby pijanej, wyczerpanie, zaburzenia mowy, senność. Pierwsza pomoc polega na natychmiastowym podjęciu **stopniowego** ogrzewania wychłodzonej osoby. W miarę możliwości należy ją okryć kocami lub ciepłą suchą odzieżą, można przyłożyć termofor lub butelkę z ciepłą wodą do brzucha (ciepło rozchodzi się szybciej po całym organizmie).

Przy ogrzewaniu wychłodzonej osoby nie wolno stosować gorącej wody, gorących kompresów czy okładów. Nie czekaj z wezwaniem pomocy - w skrajnych przypadkach wychłodzenie może spowodować śmierć.

Jak zapobiec wychłodzeniu i odmrożeniu?

Ubijaj się stosownie do temperatury na zewnątrz. Gdy planujesz dłuższe przebywanie na dworze ubierz się warstwowo, w odzież z naturalnych włókien (wełna, bawełna) lub tkanin typu polar. Ważne, by ubranie nie powodowało ucisku i nie utrudniało krążenia krwi. Pamiętaj o odpowiednim zabezpieczeniu stóp (obuwie - ocieplane, nieprzemakalne, nieograniczające swobody poruszania palcami, skarpetki – wełniane lub bawełniane odpowiedniej grubości), dłoni (ocieplane, luźne rękawice), głowy (czapka zakrywająca czoło i uszy).

Nie zasłaniaj twarzy szalem – pod wpływem oddechu stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstanie odmrożeń.

Przed wyjściem na mróz zabezpiecz odkryte fragmenty skóry (policzki, nos, brodę) smarując je kremem ochronnym lub wazeliną (dotyczy to zwłaszcza małych dzieci).

Nie stój nieruchomo na mrozie – gdy zaczyna dokuczać ci zimno ruszaj się, tup, podskakuj, rozcieraj dłonie.

Jeśli w okresie jesienno – zimowym wybierasz się na pieszą wycieczkę najpierw sprawdź w wiarygodnym źródle prognozę pogody na najbliższe godziny. Następnie zadбай o odpowiedni ekwipunek (odzież, bielizna, buty, zapasowe skarpety, ewentualnie śpiwór termiczny, weź wysokokaloryczny prowiant (czekolada, batony), zaplanuj trasę i weź mapę, weź latarkę, sprawdź czy bateria w twoim telefonie jest w pełni naładowana, sprawdź czy masz w telefonie moduł GPS i czy umiesz się nim posłużyć.

W żadnym wypadku nie pozostawaj na zimnie po spożyciu alkoholu!!!

URZĄDZENIA GRZEWCZE – PIECYKI, KOMINKI, TERMY GAZOWE – ZAGROŻENIE EMISJĄ TRUJĄCYCH GAZÓW

W trosce o bezpieczeństwo Twoje i najbliższych upewnij się, że urządzenia te działają właściwie, a kanały kominowe i wentylacyjne są drożne. Dobrą praktyką jest regularna kontrola urządzeń grzewczych, kominów i kanałów wentylacyjnych przez fachowców, do ich zaleceń należy się bezwzględnie stosować. Rozważ możliwość zainstalowania w pomieszczeniach zamkniętych, zagrożonych emisją czadu, gazu ziemnego lub propanu-butanu, **czujników** wykrywających te trujące gazy.

Urządzenia te są łatwo dostępne i stosunkowo tanie. Nie podnoszą kosztów eksploatacji, za to skutecznie zabezpieczają przed zatruciem. Jeśli się zdecydujesz – wybierz urządzenie **z atestem!** Jeśli podejrzewasz zatrucie czadem pamiętaj, iż osobę poszkodowaną należy miarę możliwości przenieść w niezagrażone czadem miejsce oraz zaalarmować Pogotowie Ratunkowe – **tel. 999**. Jeśli osoba poszkodowana nie oddycha, należy bez zwłoki podjąć próbę reanimacji i zastosować sztuczne oddychanie (metoda usta – usta i masaż serca: ułożyć poszkodowanego na twardym podłożu, odchylić jego głowę do tyłu, zacisnąć mu nos, wykonywać sztuczne oddychanie).

Dbaj o regularne usuwanie śniegu i lodu z otworów wentylacyjnych, aby nie dopuścić do ich zablokowania. Jeśli jesteś właścicielem domu – rób to sam lub wezwij fachowca. Jeśli mieszkasz w domu wielorodzinnym, sprawdzaj czy właściwie dba o to administrator budynku;

Gdy ulatnia się gaz :

- otwórz szeroko okna i drzwi tak, aby spowodować przewiew,
- zamknij kurek gazu w mieszkaniu,
- nie używaj otwartego ognia,
- nie włączaj światła ani żadnych urządzeń elektrycznych,
- nie posługuj się w mieszkaniu telefonem (nawet komórkowym),
- powiadom sąsiadów o zagrożeniu i opuść budynek,
- powiadom Pogotowie Gazowe tel. **992**.

Jak pomóc przy zatruciu tlenkiem węgla (czadem)?

- należy natychmiast zapewnić dopływ świeżego powietrza do pomieszczenia - otworzyć okna, a w przypadkach skrajnych zagrożeń wybić szyby;
- **wezwać służby ratownicze (Pogotowie Ratunkowe - 999, Straż Pożarną – 998) lub dzwonić na Numer Alarmowy - 112).**

URZĄDZENIA ZASILANE ELEKTRYCZNIE – PRZERWY W DOSTAWACH PRĄDU – BĄDŹ PRZYGOTOWANY

Oblodzenia linii energetycznych (wywołane np. zjawiskiem szadzi) mogą prowadzić do ich uszkodzeń, a w konsekwencji do długotrwałych przerw w dostawach prądu na znacznych obszarach. Brak prądu stanowi zagrożenie szczególnie dla mieszkańców jednorodzinnych domów wolnostojących, wyposażonych w elektryczne systemy ogrzewania i poboru wody (CO, hydrofony, termy) i pozbawionych alternatywnych rozwiązań. Przedłużający się brak ogrzewania, wody i ciepłego posiłku może stanowić w warunkach zimowych istotne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia (w przypadku mieszkających samotnie osób starszych, niedołączonych i chorych).

PAMIĘTAJ!

W przypadku braku dostaw prądu, jeżeli nie masz innych możliwości ogrzania pomieszczeń mieszkalnych (np. pieca węglowego, kominka) – **nie czekaj**. Spróbuj ustalić przyczynę awarii i ocenić jej skalę. Jeśli nie jesteś specjalistą, nie podejmuj samodzielnych napraw - **wezwij pomoc**.

OSOBY STARSZE, CHORE – SAMOTNE NAWET WE WŁASNYM DOMU MOGĄ BYĆ ZAGROŻONE – NIE BĄDŹ OBOJĘTNY! POMÓŻ

Mróz, oblodzenie, intensywne opady śniegu i gruba pokrywa śnieżna zalegająca na ulicach i drogach – **warunki zimowe znacznie ograniczają możliwości samodzielnego poruszania się osób starszych, niesprawnych ruchowo lub chorych**. W skrajnych przypadkach osoby takie mogą być poważnie zagrożone – samotne w wychłodzonych mieszkaniach, pozbawione posiłku i kontaktu ze światem zewnętrznym.

W takich sytuacjach dom nie zapewnia bezpieczeństwa, może stać się pułapką.

Nie bądź obojętny. Jeśli wiesz, że w twoim sąsiedztwie mieszka ktoś, kto może potrzebować pomocy nie wahaj się – wstąp, sprawdź w jakich żyje warunkach, zapytaj czego potrzeba, spróbuj nawiązać kontakt z krewnymi, nawet jeśli mieszkają daleko. Zwróć uwagę na obiekty niezamieszkałe, tzw. pustostany, czy nie przebywają tam bezdomni, którzy mogą potrzebować pomocy. Powiadom **Straż Miejską – tel. 71 301 12 22** lub **Policję – tel. 997**.

Nie zniechęcaj się, jeśli Twoja oferta pomocy nie znajdzie zrozumienia, osoby starsze i chore bywają nieufne. Spróbuj pomóc mimo wszystko, a jeśli okaże się to niemożliwe...O trudnej sytuacji mieszkających samotnie osób starszych, chorych lub niepełnosprawnych powiadom Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie. O ile masz taką możliwość - sam śpiesz z sąsiedzką pomocą.

PAMIĘTAJ – o samotnej osobie w trudnych warunkach życiowych powiadom **Straż Miejską – tel. 71 301 12 22, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – tel. 71 726 36 46** lub **Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej tel. 512 12 50 50** lub **508 719 706**. Podaj dane i/lub adres osoby potrzebującej, aby ułatwić udzielenie pomocy.

Pracownik pomocy społecznej powinien zjawić się niezwłocznie. **Sprawdź czy wezwanie było skuteczne i czy pomoc została szybko udzielona!!!**

POZA DOMEM

Mróz, porywisty wiatr, śnieżycyca – kilka ostatnich lat odzwyczało nas od tych typowo zimowych zjawisk. Warto jednak pamiętać, że w naszej strefie klimatycznej ostra zima to raczej **reguła niż wyjątek**. Od naszego rozsądku, dobrego przygotowania i umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach zależy, czy zimowa, a czasem i jesienna aura nie zaskoczy nas niebezpieczeństwem.

W warunkach zimowych nie przechodź obojętnie obok starszych ludzi, poruszających się z widoczną trudnością lub objawiających złe samopoczucie – omdlenie na mrozie może skończyć się tragicznie. Zwracaj uwagę na osoby bezdomne, śpiące na ławkach lub w altankach działkowych, wyglądające na zagubione.

Jeśli ocenisz, że sytuacja może stwarzać zagrożenie – wezwij pomoc!!!

OBLODZONE CHODNIKI, SOPLE, NAWISY I POKRYWY ŚNIEŻNE NA DACHACH – ZAGROŻENIA I OBOWIĄZKI

Oblodzona nawierzchnia chodnika, zwłaszcza ukryta pod cienką warstwą śniegu, może być przyczyną poważnych obrażeń, złamań i urazów, włącznie ze wstrząsem mózgu.

W okresach odwilży, po obfitych opadach śniegu i przy zmiennej temperaturze (duża różnica między wartością minimalną i maksymalną), na dachach mogą tworzyć się **sople** o bardzo dużych rozmiarach (niekiedy do 1 m. długości i znacznym obwodzie). Zjawisko to stanowi **poważne zagrożenie dla pieszych przechodzących pod budynkami**. Uderzenie przez spadający z dachu sopel może nawet spowodować śmierć. Podobnie groźny dla przechodnia może być obrywający się z dachu nawis zamrożonego śniegu. Nie usuwana **pokrywa śniegu na płaskim dachu w skrajnych przypadkach może spowodować zawalenie konstrukcji** (katastrofa budowlana Hali MTK w Chorzowie w 2006r. - 65 zabitych). Silnie zalodzone, zablokowane odpływy i studzienki kanalizacyjne podczas roztopów mogą spowodować lokalne podtopienia zabudowań i infrastruktury.

PAMIĘTAJ!

Za odśnieżenie i odlodzenie chodnika lub przejścia przylegającego do nieruchomości **odpowiada właściciel** (współwłaściciel, użytkownik wieczysty) **lub zarządca** (administrator, jednostka organizacyjna, podmiot władający) nieruchomości. Odpowiada on też za oczyszczenie ze śniegu i lodu podjazdu bramnego i podwórza posesji, a także za usunięcie sopli i nawisów śnieżnych z dachu. Odgarnięty śnieg musi być składowany w miejscu nie zakłócającym ruchu pieszych i samochodów. Jeśli chodnik oddzielony jest od nieruchomości pasem zieleni (np. trawnikiem) za jego właściwe utrzymanie w zimie odpowiada gmina. Za odśnieżenie i odlodzenie jezdni odpowiada zarządca drogi. Za odśnieżenie i odlodzenie przystanku transportu publicznego odpowiada przedsiębiorstwo komunikacyjne.

Jeśli jesteś właścicielem posesji, dbaj o regularne odśnieżanie i odladzanie terenu oraz zabudowań, za które odpowiadasz. W razie wypadku i udowodnienia ci winy przez poszkodowanego - poniesiesz koszty odszkodowania i koszty sądowe.

Jeśli jesteś mieszkańcem i widzisz, że przy twoim budynku lub w sąsiedztwie śnieg i lód nie są usuwane, stanowią zagrożenie - nie wahaj się, zaalarmuj zarządcę budynku i zażądaj podjęcia właściwych działań. Gdy to nie daje efektu - dzwoń do **Straży Miejskiej** – tel. **71 301 12 22**.

W GÓRACH - GDY WYJEDZIESZ NA URLOP, FERIE, ODPOCZYNEK

Zimowy pobyt w górach wymaga zachowania szczególnych zasad bezpieczeństwa – dotyczy to zarówno osób uprawiających turystykę górską, jak i narciarzy. Najpoważniejszym zimowym zagrożeniem w górach są lawiny śnieżne, czyli oberwanie i przemieszczanie się masy śniegu. Aby uniknąć niebezpiecznej sytuacji należy zdobyć podstawową wiedzę na temat tego zjawiska, a przede wszystkim bezwzględnie stosować się do komunikatów meteorologicznych i dopasować plany turystyczne do aktualnych i prognozowanych warunków atmosferycznych. Zagrożenie zejściem lawin śnieżnych dotyczy zwłaszcza okresu zimowego, ale mogą one występować również jesienią oraz wiosną, gdy pokrywa śnieżna na stokach zaczyna topnieć.

PAMIĘTAJ!

Zawsze przed wyjściem w góry zostaw w miejscu pobytu wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu. Jeżeli zmienisz plany zawiadom o tym GOPR-TOPR.

Lawiny w Polsce występują w Tatrach, Bieszczadach, Karkonoszach, Beskidach, Pieninach, Górach Opawskich. Szczegółowe informacje o szlakach turystycznych i narciarskich zagrożonych lawinami na danym terenie górskim uzyskamy w : informacji turystycznej, w Górskim Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym (GOPR) i Tatrzańskim Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym (TOPR), w schroniskach turystycznych, w stacjach narciarskich.

OSTRZEŻENIA - STOPNIE ZAGROŻENIA LAWINOWEGO

Stopnie służą do oznaczenia prawdopodobieństwa zejścia lawiny w górach. Skala jest pięciostopniowa i powszechnie stosowana w ratownictwie międzynarodowym, również w Polsce, stopień zagrożenia lawinowego podawany jest w komunikatach medialnych, lokalnych i ogólnokrajowych.

I stopień – zagrożenie niskie, mechaniczne zejście lawiny jest możliwe przy bardzo dużym nacisku (np. grupa narciarzy) na pokrywą na skrajnie stromych stokach (kąąt nachylenia powyżej 40 stopni); możliwe samoistne występowanie małych lawin; bezpieczne warunki do uprawiania narciarstwa i turystyki pieszej.

II stopień – zagrożenie umiarkowane, opad śniegu od 10 do 20 cm, pokrywa śnieżna średnio związana - zejście lawiny jest możliwe przy znacznym obciążeniu na bardziej stromych stokach (kąąt nachylenia powyżej 35-40 stopni); nie należy wchodzić do żlebów i na strome odkryte stoki.

III stopień – zagrożenie znaczne, opad śniegu od 20 do 40 cm, pokrywa śnieżna słabo związana na niektórych stromych stokach (kąąt nachylenia powyżej 30 stopni) - mechaniczne zejście lawiny może spowodować pojedynczy człowiek; należy omijać niebezpieczne miejsca (np. stoki z nawianym śniegiem); powinno się korzystać z usług profesjonalnego przewodnika; istnieje ryzyko samorzutnego zejścia średniej lawiny.

IV stopień – zagrożenie wysokie, opad śniegu od 40 do 70 cm, pokrywa śnieżna słabo związana na większości stoków stromych - duże lawiny mogą występować samoistnie; należy poruszać się jedynie po bezpiecznych szlakach i trasach; **zaleca się nie wychodzenie w góry.**

V stopień – zagrożenie bardzo wysokie, opad śniegu od 70 do 100 cm, pokrywa śnieżna słabo związana na wszystkich stokach (chwiejna); lawiny występują samoistnie; **obowiązuje BEZWZGLĘDNY zakaz wyjść w góry.**

JEŚLI DOJDZIE DO WYPADKU W GÓRACH:

Dzwoń na numer alarmowy GOPR/TOPR **601 100 300** lub **985**, albo numer **112** - postaraj się podać jak najdokładniej swoje położenie, określ szlak, którym szedłeś, wymień punkty orientacyjne w terenie, podaj swój numer telefonu;

Gdy okaże się to niemożliwe wzywaj pomocy jakimkolwiek sygnałem akustycznym lub świetlnym - sześć razy na minutę z jednodominutową przerwą;

Wezwanie pomocy kieruj w stronę prawdopodobnego przejścia szlaku lub trasy;

Czekając na pomoc, postaraj się ulokować w miejscu dającym schronienie np. na osłoniętej półce skalnej.

8. Zagrożenia substancjami chemicznymi.

Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych substancji chemicznych (NSCh) są:

- awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych,
- wypadki cystern kolejowych oraz auto-cystern,
- rozszczelnienia rurociągów przemysłowych,
- katastrofy morskich tankowców i chemikaliowców.

ZAPAMIĘTAJ!

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

Przykład:



benzyny – paliwa silnikowe:

33 - nr rozpoznawczy

1203 - nr substancji wg wykazu ONZ

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem substancji niebezpiecznych powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób:

- straż pożarną,
- policję,
- centrum zarządzania kryzysowego.

Podaj istotne dane:

- miejsce zdarzenia,
- charakter zdarzenia,

- swoje dane.

Nie bądź kibicem zdarzenia, ale oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia.

Opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru.

Chroń swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nim drogi oddechowe.

Jeśli jesteś w samochodzie - zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną, staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia,

Stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów przekazywanych przez lokalne środki przekazu - radio, TV, megafony.

Jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu, i zamień je na czyste oraz dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic.

Jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że niebezpieczne środki chemiczne przenikną do Twojego domu, to:

- włącz radio lub telewizor na program lokalny i stosuj się ściśle do poleceń wydanych przez lokalne władze (służby ratownicze),
- uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi - oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników lub prześcieradeł,
- oddychaj przez maseczkę wykonaną z gazy, waty, ręcznika itp., zadbaj o bezpieczeństwo swoich podopiecznych, dzieci, osób niepełnosprawnych, zwierząt domowych,
- pozostań w wewnętrznej części budynku przy zamkniętych drzwiach - w przypadku, gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje, np. do sąsiadów. W przypadku amoniaku - kieruj się do pomieszczeń położonych na niskich kondygnacjach,
- powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie,
- wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem,
- nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu.

9. Skażenie promieniotwórcze.

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

Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania

niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Są trzy czynniki, które minimalizują oddziaływanie promieniowania na twoje ciało: odległość, osłona oraz czas.

Odległość - im większa 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. Właśnie dlatego w czasie wypadków radiologicznych władze będą zalecać pozostawanie wewnątrz pomieszczeń. W niektórych przypadkach ściany Twojego domu będą wystarczającym zabezpieczeniem.

Czas - w większości przypadków natężenie promieniowania szybko maleje. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu promieniowania zmniejszy wielkość pochłoniętej dawki promieniowania. Po wystąpieniu wypadków radiologicznych lokalne władze będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie zagrożenie.

Przed zagrożeniem radiacyjnym na wypadek katastrofy miej przygotowane następujące rzeczy:

- ✓ latarkę z zapasowymi bateriami,
 - ✓ przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami,
 - ✓ apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy,
 - ✓ alarmowy zapas żywności i wody,
 - ✓ zapas worków do przechowywania żywności,
 - ✓ otwieracz do konserw,
 - ✓ solidne obuwie.
- bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu,
 - opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia,
 - przygotuj plan oraz sposoby powrotu do domu członków rodziny, jeżeli w czasie wystąpienia zagrożenia są rozdzieleni (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole),
 - poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych w innych miejscowościach, aby służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się, czy wszyscy członkowie Twojej rodziny znają nazwisko, adres i nr telefonu osoby kontaktowej,
 - jeśli prowadzisz samodzielne gospodarstwo rolne, zastanów się nad zabezpieczeniem paszy dla zwierząt hodowlanych, ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń dla nich.

W czasie zagrożenia radiacyjnego:

- zachowaj spokój:

- ✓ nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny,
- ✓ wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych,
- uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję ogólnokrajową lub lokalną.

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

- gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:
 - ✓ weź prysznic, zmień buty i odzież,
 - ✓ schowaj do plastikowej torby rzeczy noszone na zewnątrz i szczelnie je zamknij,

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

- nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
- zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy,
- pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych osobach,.
- w wypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:
 - ✓ zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi,
 - ✓ wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
 - ✓ miej przy sobie cały czas włączone radio bateryjne,
 - ✓ zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe,
 - ✓ udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu,
 - ✓ pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest bezpiecznie,
 - ✓ jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem.
- bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w domu,
- ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą,
- nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej,
- przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce:
 - ✓ niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz,
 - ✓ zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł,
- dalej postępuj zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego:

- opuść ukrycie i w razie,
- najmniejszych podejrzeń o skażeniu poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym,
- unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu oraz mleka od Twoich krów i kóz, dopóki nie będą zbadane przez lokalny urząd sanitarny,

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

10. Zagrożenia sanitarno – epidemiologiczne.

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

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

Aby zmniejszyć zagrożenia, trzeba przestrzegać następujących zaleceń:

- nie należy spożywać, przetwarzać, ani uzdatniać żywności wykazującej cechy zamoczenia oraz bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ale przechowywanej w niewłaściwej temperaturze (wyłączone urządzenia chłodnicze),
- zamoczoną żywność należy zgromadzić w wydzielonym miejscu,
- kupując żywność należy zwrócić szczególną uwagę na wygląd i stan opakowań (zacieki i ślady korozji), czytelność etykiet, termin przydatności do spożycia,
- należy pamiętać, że 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 długo odpompowywać, wykonać badanie wody dopuszczające ją do spożycia; oczyścić najbliższe otoczenie z wszelkich nieczystości.

11. Terroryzm i bioterroryzm.

Zagrożenia terrorystyczne i bioterrorystyczne stały się obecnie w naszym kraju bardzo prawdopodobne. Dlatego też każdy obywatel powinien znać okoliczności mogące wskazywać na planowany atak terrorystyczny, a także zasady jak należy postępować w takim przypadku.

- 1) Należy zwracać uwagę na wszelkie podejrzane pakunki, paczki, torby, walizy itp., w razie zauważenia podejrzanego pakunku nie należy go ruszać, jak najszybciej powiadomić policję.
- 2) W przypadku otrzymania przesyłki niewiadomego pochodzenia (brak adresu nadawcy, nadawca jest nam zupełnie nieznany) lub, gdy przesyłka wygląda podejrzanie nie należy jej otwierać. Przesyłkę należy umieścić w grubym plastikowym worku i szczelnie zamknąć. O swoich spostrzeżeniach powiadomić policję lub straż pożarną.
- 3) Gdy przesyłka została otwarta, a znajduje się w niej podejrzana zawartość w postaci proszku, pyłu, galarety, piany itp., należy pozostawić zawartość w miejscu otwarcia, zamknąć okna, wyłączyć wentylację i klimatyzację, bardzo dokładnie umyć ręce. O przesyłce bezzwłocznie powiadomić policję lub straż pożarną.
- 4) W przypadku otrzymania informacji o planowanym ataku terrorystycznym, niezwłocznie powiadomić policję. Jeżeli informację taką otrzymamy telefonicznie np. w pracy, należy starać się prowadzić rozmowę spokojnie, próbując dowiedzieć się od dzwoniącego jak najwięcej o planowanym zamachu, jeśli to jest możliwe nagrywać treść rozmowy. O telefonie niezwłocznie zawiadomić przełożonego.

Objawy zakażenia:

WĄGLIK

Postać płucna: gorączka, kaszel, bóle w klatce piersiowej, duszności, sinica.

Postać jelitowa: bóle brzucha, wymioty, gorączka, krwawa biegunka i krwawe wymioty.

JAD KIEŁBASIANY

Systematyczne porażanie nerwów czaszkowych - opadanie powiek, osłabienie zaciskania szczęk, opadanie żuchwy, trudności w połykaniu i mowie, nieostre lub podwójne widzenie.

WIRUS OSPY PRAWDZIWEJ

Gorączka i bóle mięśni trwające około 2 - 4 dni, wysypka pęcherzowa na twarzy i kończynach, wysypka na tułowiu, ropne pęcherze w ciągu tygodnia.

12. Wypadki drogowe.

Prawie zawsze w wypadkach drogowych, w których są ranni i zabici, poszkodowanych ratują uczestniczący w tych wypadkach użytkownicy dróg.

Stąd też, to przede wszystkim użytkownicy dróg, na ogół nie posiadający profesjonalnego wykształcenia medycznego, powinni wiedzieć, jakie należy podjąć działania w sytuacji konkretnego wypadku drogowego, czego nie wolno robić, aby nie utrudnić dalszej akcji ratowniczej i nie pogorszyć istniejącego stanu ofiar wypadku.

Aby w następnej chwili z ratujących nie stać się ratowanymi, pierwszorzędną czynnością jest natychmiastowe zabezpieczenie miejsca wypadku zgodnie z przepisami ruchu drogowego. Po uzyskaniu informacji co do ilości ofiar i ich stanu zawiadamiamy pogotowie ratunkowe straż pożarną i policję. Udzielamy pierwszej przedlekarskiej pomocy medycznej poszkodowanym.

Zabezpieczenie miejsca wypadku:

Jeżeli nie ma zabitych lub rannych, uczestniczący w wypadku kierujący pojazdami samochodowymi, obowiązany jest niezwłocznie usunąć pojazd z miejsca wypadku, aby nie powodować zagrożenia lub tamowania ruchu drogowego.

Jeżeli są ranni lub zabici należy zabezpieczyć miejsce wypadku poprzez włącznie świateł awaryjnych pojazdu, a w razie ich braku świateł pozycyjnych oraz ustawienie w odległości ok. 100 m za pojazdem ostrzegawczego trójkąta odblaskowego.

Zabezpieczenie ofiar wypadku:

Działania techniczne: zatrzymać pracujący silnik samochodu, odłączyć akumulator, zabezpieczyć pojazd przez ewentualnym zsunięciem się (ze skarpy, do rowu itd.).

Wydobycie ofiar z pojazdu:

Otwieramy drzwi pojazdu, w przypadku zakleszczenia posługując się łomem lub łyżką do opon. Jeżeli drzwi nie da się otworzyć wyjmujemy przednią lub tylną szybę usuwając uszczelkę przy pomocy wkrętaka. Nie należy wybijać szyby ze względu na możliwość pokaleczenia poszkodowanych. Jeżeli pojazd leży na boku lub na dachu wydobywamy poszkodowanych nie odwracając go na koła.

W razie dużych zniekształceń pojazdu nie wolno siłą wyciągać poszkodowanych przed przybyciem pomocy technicznej (straż pożarna).

13. Wypadki kolejowe

Katastrofy kolejowe występują stosunkowo rzadko. Jednak olbrzymia ilość przewożonych pasażerów, wielkość i różnorodność niebezpiecznych ładunków (chemiczne, toksyczne, łatwopalne i inne) zwiększają skalę i rozmiar zagrożeń, które w równej mierze dotyczą pasażerów i mieszkańców miejscowości w pobliżu szlaków kolejowych.

Do podstawowych zasad postępowania należą:

- powiadomić służby ratownicze (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe, PKP, SOK),
- udzielić pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń,
- stosować się do poleceń służb ratunkowych,
- nie zbliżać się do miejsca katastrofy, nie blokować dojazdu pojazdom specjalnym,
- gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, jak najszybciej oddalić się,
- ostrzegać innych przypadkowych świadków zdarzenia.

14. Zagrożenie niewypałami / niewybuchami.

W przypadku odnalezienia podejrzanego przedmiotu:

- nie dotykać go, a w szczególności nie podnosić, nie przesuwając, nie używać wobec przedmiotu jakichkolwiek narzędzi;
- w miarę możliwości zabezpieczyć miejsce znalezienia przed ingerencją innych osób;
- powiadomić policję;
- do czasu przyjazdu policji pozostać w pobliżu znaleziska - nie dopuścić innych osób do manipulowania przedmiotem.

Od zakończenia działań II wojny światowej minęło już ponad pół wieku, ale nadal spotykamy się w życiu codziennym jej pozostałościami. Znajdujemy wiele przedmiotów niekiedy bliżej nam nie znanych lub mających znamiona uzbrojenia wojskowego. Nasza nadmierna ciekawość doprowadza do wielu niepotrzebnych nieszczęść, a nawet śmierci.

Niezachowanie należytych środków bezpieczeństwa po odnalezieniu niewypału lub niewybuchu, niewłaściwe postępowanie wynikające z braku świadomości o grożącym niebezpieczeństwie powoduje, że mimo zakończenia działań zbrojnych wojna nadal zbiera ofiary.

Należy mieć świadomość, że materiał wybuchowy stosowany w technice wojskowej w praktyce jest całkowicie odporny na działanie wszelkiego rodzaju warunki atmosferyczne i niezależnie od daty produkcji zachowuje swe właściwości wybuchowe.

Do przedmiotów wybuchowych zaliczamy wszelkiego rodzaju przedmioty pochodzenia wojskowego, które ze względu na swe właściwości wybuchowe grożą niebezpieczeństwem przy niewłaściwym obchodzeniu się z nimi (ruszanie, rozkręcanie rzucanie itp.). Są to w szczególności:

- zapalniki,
- pociski,
- bomby lotnicze,

- naboje artyleryjskie i karabinowe,
- pancernice,
- granaty,
- miny wszelkich typów,
- ładunki materiałów wybuchowych,
- złom metalowy zawierający resztki materiałów wybuchowych.

Natomiast za przedmioty niebezpieczne uważamy wszelkiego rodzaju urządzenia (materiały pochodzenia wojskowego, przemysłowego lub innego, które mają właściwości łatwopalne, żrące, trujące grożą niebezpieczeństwem przy manipulowaniu lub zetknięciu się z powietrzem albo wysoką temperaturą. Zaliczyć do nich można:

- płyn łatwopalny, żrący i trujący,
- zawartość butli stalowych, gaśnic,
- resztki rozmaitych substancji w aparaturze laboratoryjnej itp.