

MIEJSKO-GMINY ZESPÓŁ ZARZĄDZANIA
KRYZYSOWEGO UMiG LESKO

**OBRONA CYWILNA RADZI
I PRZYPOMINA**

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

„ BEZPIECZEŃSTWO I JA ”

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA

LESKO 2008

SPOSOBY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU RÓŻNEGO RODZAJU ZAGROŻEŃ

JAK ZACHOWAĆ SIĘ W PRZYPADKU RÓŻNEGO RODZAJU ZAGROŻEŃ:

- Nagłe zdarzenie
- Powódź
- Pożar
- Huragan, wichura i grad
- Sanitarno-epidemiologicznych
- Ptasia grypa
- Ekologiczno – chemiczne
- Skażenia promieniotwórcze
- Katastrofa budowlana
- Wypadek komunikacyjny
- Pies nie zawsze przyjaciel
- Mrozy i zamiecie śnieżne
- Upały
- Dzieci w szkole
- Sygnały alarmowe
- Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych

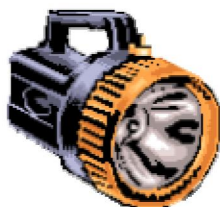
WSTĘP

Pomimo 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.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA



- ❖ **Zaopatrzyć się w wystarczającą ilość jedzenia**, wody, lekarstw 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, słodczyce, kawa, herbata, puszkowane soki, mleko i zupy. Specjalny zestaw żywności należy przygotować dla osób starszych i małych dzieci.

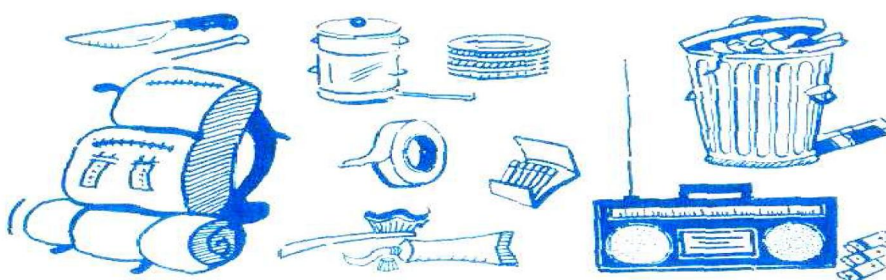


- ❖ **Ważne jest przygotowanie odpowiedniego zapasu wody dla całej rodziny.** Najlepiej wodę mineralną w oryginalnych plastikowych pojemnikach. Musi to być przynajmniej 4 litry wody dla każdego członka rodziny. **Nie wolno zapomnieć o zwierzętach**, jeżeli je mamy, im też będzie się chciało pić.

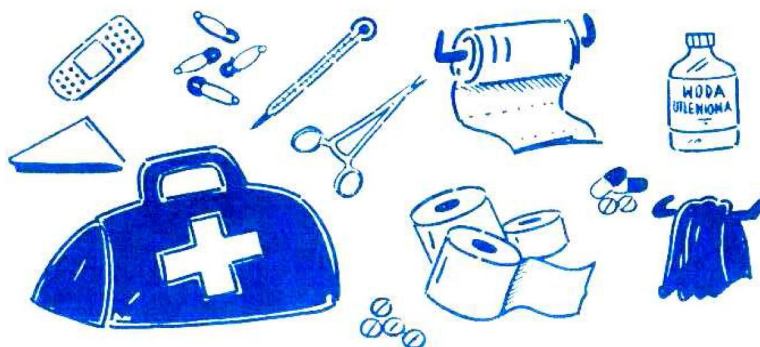


❖ **Posiadaj plan przygotowań na wypadek innych zdarzeń**, podczas których, być może będzie musiała nastąpić ewakuacja Twojego domu, który obejmuje:

Zestaw na wypadek nagłego zdarzenia, najlepiej zrób sobie listę (bądź zobacz rys.), abyś czegoś nie zapomniał.



- woda butelkowana;
- nie psująca się łatwo żywność;
- lekarstwa
- radiodbiornik na baterie
- latarkę
- taśmę klejącą
- telefon komórkowy
- pieniądze
- ubrania
- pościel
- artykuły pierwszej pomocy;



- narzędzia;
 - przybory i artykuły do higieny;
 - dodatkowe środki;
 - ważne dokumenty;=
- ❖ **Plan uciezki (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 ciebie 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.

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 Urzędu Miasta i Gminy Lesko w sytuacjach kryzysowych **całodobowy dyżur pełni Miejsko-Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego tel. w godz. 7.30 – 15.30 013 4698002, w godz. 15.30- 7.30 tel. kom. 605209468**

Pamiętaj!

- nie uszkadzaj wałów przeciwpowodziowych:
- nie przejeżdżaj przez wały z wyjątkiem miejsc do tego przeznaczonych;
- nie uprawiaj gruntu przy wałach w odległości co najmniej 3 m od wału;
- nie sadź drzew na wałach;
- nie uszkadzaj umocnień;
- 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 **Miejsko-Gminnym Zespole Zarządzania Kryzysowego w Lesku**. 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 zasilanie 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 podręczne.
- Bądź w gotowości do wyłączenia wszystkich instalacji domowych (energia elektryczna i gaz).

- Jeżeli masz sprzęt pływający (pontony, łodzie), utrzymaj 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 Miejsko-Gminnym Centrum Zarządzania Kryzysowego w Lesku,

- 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 zabraniu telefonu komórkowego i ładowarki.** Nawet w przypadku nie opłaconych usług skontaktuj 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 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 zagrazić 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.
- Bezzwłocznego 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 np. Paweł Kowalski jestem pracownikiem technicznym, dzwonię z telefonu nr xxxxxxxx
- **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 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.

JAK POSTĘPOWAĆ PODCZAS ZAGROŻENIA WICHURĄ, HURAGANEM I GRADOBICIEM

OCHRONA PRZED SILNYMI WIATRAMI I GRADEM MA NA CELU :

- W pierwszej kolejności :
 - ❖ ostrzeżenie mieszkańców gminy, kierowników/dyrektorów 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 radiodbiornik 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 trawkami 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 trawkę elektryczną.
- Wezwij pomoc specjalistyczną jeżeli uważasz, że uszkodzenia zagrażają tobie lub innym mieszkańcom.

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.**

**CHCESZ SIĘ USTRZEC PTASIEJ GRYPY ?
STOSUJ SIĘ DO PONIŻSZYCH ZALECEŃ**

- SPOŻYWAJ MIĘSO DROBIOWE, PRZETWORY DROBIARSKIE I JAJA **PODDANE ODPOWIEDNIEJ OBRÓBCE CIEPLNEJ W TEMPERATURZE MINIMUM 70⁰C;**
- **MYJ** DOKŁADNIE Z UŻYCIEM DETERGENTU WSZYSTKIE PRZEDMIOTY, KTÓRE MIAŁY KONTAKT Z SUROWYM DROBIEM (DESKI, NOŻE, TALERZE); PAMIĘTAJ, ŻE ZAMROŻENIE MIĘSA NIE NISZCZY WIRUSA PTASIEJ GRYPY;
- **NIE DOTYKAJ**, BEZ ODPOWIEDNIEGO ZABEZPIECZENIA, MARTWYCH LUB SPRAWIAJĄCYCH WRAŻENIE CHORYCH PTAKÓW DZIKICH ANI UBITEGO DROBIU; PRZEDE WSZYSTKIM DOPILNUJ, ABY NIE ROBIŁY TEGO DZIECI;
- **ZADBAJ O TO**, ABY DZIECI UNIKAŁY MIEJSC BYTOWANIA DZIKIEGO PTACTWA, FERM DROBIU ORAZ INNYCH MIEJSC JEGO PRZETRZYMYWANIA;
- **MYJ RĘCE** PO KAŻDORAZOWYM ZETKNIĘCIU Z PTACTWEM, ZARÓWNO DZIKIM, JAK I HODOWLANYM; DOPILNUJ, ABY ROBIŁY TO TAKŻE DZIECI;
- **PAMIĘTAJ**, ABY SUROWE MIĘSO DROBIOWE NIE MIAŁO STYCZNOŚCI Z INNYMI PRODUKTAMI ŻYWNOŚCIOWYMI;
- **PRZYPOMINAMY** O PRZESTRZEGANIU ZAKAZU PRZYWOZU Z ZAGRANICY ŻYWEGO LUB MARTWEGO PTACTWA, DROBIU I WYROBÓW DROBIARSKICH, JAJ, NIEPRZETWORZONYCH PIÓR I ICH CZĘŚCI, PIERZA, PUCHU ORAZ TROFEÓW MYŚLIWSKICH.

BEZWZGLĘDNIE PRZESTRZEGAJ ZALECEŃ WYDAWANYCH PRZEZ PRZEDSTAWICIELI INSPEKCJI WETERYNARYJNEJ I PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ.

NUMERY TELEFONÓW

- ❖ **013 4698454** - POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
 - ❖ **(013) 432 59 23** - WOJEWÓDZKI INSPEKTORAT WETERYNARII
- Z SIEDZIBĄ W KROŚNIE**

ZAREAGUJ !!!

Zgłoś o tym służbom porządkowym, które znajdują się na miejscu (Ochrona Obiektu, Straż Graniczna , Policja), a jeśli to nie jest możliwe to zadzwoń:

997 – Policja;

998 – Straż Pożarna;

999 – pogotowie ratunkowe ;

112 - telefon ratunkowy

i postępuj zgodnie z zaleceniami powiadamianej służby.

Pamiętaj też, że :

- 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.

Terroryzm

Terroryzm to szeroki termin używany na oznaczenie użycia siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu zastraszenia, przymuszenia lub okupu. Terrorysty często występują z pogroźkami, by wywołać strach w społeczeństwie i przekonać obywateli, że Rząd (czy inny organ władzy lokalnej itp.) nie jest w stanie zapobiec aktom terroru. Skutki terroryzmu mogą obejmować znaczną liczbę ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostępie do tak podstawowych usług jak: elektryczność, dostawy wody, komunikacja miejska, telekomunikacja i opieka medyczna.

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 w ogóle lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych.

Nigdy nie dotykaj pod żadnym pozorem podejrzanych przedmiotów niewiadomego pochodzenia pozostawionych bez opieki.

W czasie podróży podejmij wszelkie możliwe środki ostrożności - zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub nietypowe zachowania ludzi. Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków. Nie pozostawiaj bagażu bez opieki.

Zapamiętaj gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne- przed wystąpieniem zagrożenia pomyśl, którędy można by ewakuować się w pośpiechu z budynku lub zatłoczonych miejsc. **Zapamiętaj**, gdzie znajdują się klatki schodowe.

Zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia - zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.

W przypadku, gdy usłyszysz alarm informujący o zagrożeniu:

- bezwzględnie podporządkuj się poleceniom służb ochrony lub komunikatom rozgłaszanym przez głośniki,
- najkrótszą drogą opuść obiekt, pilnuj swojej rodziny!!!! ,
- udziel pomocy osobom starszym lub niepełnosprawnym,
- nie korzystaj z wind – możesz zostać uwięziony,
- nie wracaj do obiektu.

W przypadku zdarzenia:

- jeżeli jesteś ranny – wzywaj głosem pomocy,
- jeżeli możesz, udziel pomocy poszkodowanym, wynosząc ich poza strefę bezpośredniego zagrożenia,
- oddychaj przez chusteczkę lub osłon usta i nos kawałkiem materiału,
- natychmiast opuść obiekt,
- wykonuj polecenia ratowników, służby ochrony lub policji.

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.

PAMIĘTAJ ! Ścisłe przestrzeganie tych zaleceń pozwoli zwiększyć Twoje bezpieczeństwo i Twoich bliskich.

ZAGROŻENE CHEMICZNE

Zagrożenie chemiczne to potencjalne niebezpieczeństwo zatrucia, pożaru lub wybuchu, jakie stwarzają z powodu swych własności fizykochemicznych i toksycznych substancje chemiczne stosowane w wysokich stężeniach, ciśnieniach lub temperaturach, używane w dużych ilościach, powstające jako produkty uboczne w procesach technologicznych lub w trakcie prac z tymi substancjami. Potencjalne źródło zagrożenia chemicznego to miejsce magazynowania, transportowania lub przetwarzania substancji chemicznych. **Katastrofa** (wypadek, awaria) chemiczna wiąże się z niekontrolowanym uwolnieniem substancji chemicznej powodującej zagrożenie toksyczne, wybuchowe lub pożarowe. Powstaje ona nieoczekiwanie, a jej przebieg jest gwałtowny, o bardzo dużej intensywności przemian jednostkowych, wywołujących różnego rodzaju reakcje fizykochemiczne.

Miejsce i czas powstawania awarii o charakterze chemicznym trudno ustalić z góry, szczególnie w przypadku transportu, pęknięcia rurociągów, błędów technologicznych i niewłaściwego magazynowania, w wyniku których do otoczenia przedostaje się duża ilość substancji chemicznej, stwarzająca zagrożenie zdrowia i życia ludzkiego, świata zwierzęcego i roślinnego, oraz innych elementów środowiska, a także poważne straty materialne.

**Jeśli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznej substancji chemicznej
POWIADOM NATYCHMIAST :**

998 – Straż Pożarna,
997 – Policja,
999 – pogotowie ratunkowe
112 - służby ratunkowe

bądź Urząd Miasta i Gminy Lesko – telefon 013 4698002 tel. kom. 605209468

Jak się zachować podczas uwolnienia niebezpiecznej substancji chemicznej ?

- jeśli byłeś blisko miejsca wypadku z niebezpieczną substancją chemiczną - staraj się oddalić od tego miejsca, przemieszczając się zawsze prostopadłe do kierunku wiatru,
- unikaj kontaktu z wszelkimi rozlanymi substancjami chemicznymi, gazami i parami,
- jak masz możliwość to odizoluj materiały łatwopalne od rozlanej substancji,
- nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu. W taki sam sposób postępuj ze zwierzętami hodowlanymi (w tym z drobiem), bowiem chroniąc je, chronisz własne zdrowie i życie,
- w czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym, jeśli usłyszysz sygnał alarmowy - włącz radio lub telewizor (na program lokalny) i stosuj się ściśle do poleceń przekazywanych w komunikatach,
- możesz zostać poproszony o:
 - ewakuowanie się;
 - udanie się w wyznaczone miejsce;
 - pozostanie w mieszkaniu,
- jeśli znajdujesz się w samochodzie - zamknij okna i wyłącz wentylację,
- jeżeli schroniłeś się w domu i mimo wykonanych zabezpieczeń obawiasz się, że gazy lub trujące opary mogą wnikać do budynku:
 - oddychaj przez filtr wykonany z ręcznika lub prześcieradła;
 - wykorzystaj zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych i skóry (maski tkaninowe, płaszcze impregnowane, okulary ochronne, tampony z waty lub gazy);
 - załóż ubranie szczelnie okrywające ciało i rękawice, skarpety, buty, nawet jeśli zapewniają one minimalną ochronę;
 - pozostań w wewnętrznej części budynku przy zamkniętych drzwiach;
 - udaj się na parter lub do piwnicy - przy uwolnieniu substancji lżejszej od powietrza, np. amoniaku,
 - udaj się na wyższe kondygnacje - w przypadku substancji cięższych od powietrza, np. chloru, kwasów;
 - wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe oraz piece i kominki z otwartym ogniem.

Udzielanie pierwszej pomocy osobie poszkodowanej !

- wynieś zatrutego z pomieszczenia lub rejonu skażenia,
- zdejmij skażoną odzież i odizoluj ją tzn. :
 - umieść tę odzież w grubym worku plastikowym i szczelnie zawiąż tj. zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą,
 - worek ten umieść w drugim grubym plastikowym worku i także szczelnie go zamknij,
- ciało umyj dużą ilością czystej wody (**nie wycieraj**),
- zapewnij poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza,
- oczy płucz przy podwiniętych powiekach, zdejmij ewentualne soczewki kontaktowe,

- zapewnij ochronę przed oziębieniem lub przegrzaniem,
- nieprzytomnemu nie podawaj płynów ani pokarmów,
- wezwij pomoc lekarską lub zapewnij transport do lekarza w pozycji leżącej, ewentualnie w stabilnej pozycji bocznej.

Pamiętaj !

Niekiedy skutki wdychania lub kontaktu z substancją mogą być opóźnione.

Co robić po wypadku ?

- jeżeli jesteś ewakuowany, nie wracaj do domu, zanim organa gminy nie stwierdzą, że jesteś bezpieczny,
- przed ponownym zamieszkaniem otwórz wszystkie okna, włącz wentylatory i gruntownie wywietrz pomieszczenia,
- odkażenie przeprowadzaj zgodnie z zaleceniami odpowiednich służb, przede wszystkim umyj się w czystej, nieskażonej wodzie, zmień ubranie na czyste,
- skażone ubranie, maski, środki ochrony indywidualnej szczelnie odizoluj tzn. :
 - umieść te rzeczy w grubym worku plastikowym i szczelnie zawiąż; tj.: zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą;
 - worek ten umieść w drugim grubym plastikowym worku i także szczelnie go zamknij;
 - worek ten przekaz odpowiednim służbom (zajmujących się likwidacją skażeń) wskazanym przez organa gminy,
- obserwuj nietypowe objawy zdrowotne, które mogą być spowodowane oddziaływaniem niebezpiecznych substancji i ewentualnie zadzwoń po pomoc medyczną.

Jak się przygotować do ochrony przed skażeniami i zakażeniami ?

- bądź przygotowany do zabezpieczenia mieszkania poprzez:
- uszczelnienie okien, drzwi, futryn - taśmą izolacyjną i folią;
 - uszczelnienie wszystkich szpar i miejsc, w których przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, gazowe, kanalizacyjne itp.;
 - zaklejenie szczelnie papierem kratki wentylacyjnych,
 - zapewnij przechowywanie artykułów żywnościowych w odpowiednich opakowaniach, gwarantujących izolację żywności od środowiska zewnętrznego (metalowe puszki, pojemniki szklane lub ze sztucznego tworzywa, wielowarstwowe worki foliowe lub papierowe),
 - wodę do celów spożywczych przechowuj w szczelnie zamkniętych szklanych lub plastikowych pojemnikach. Używaj tylko wody przegotowanej, gotując ją wcześniej 15 - 20 min.,
 - wodę do celów higieniczno - sanitarnych przechowuj w szczelnie zabezpieczonych ceratą lub folią wiadrach, bańkach, beczkach itp.,
 - stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów, przekazywanych przez lokalne środki przekazu - radio, TV, megafony.

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 stocznjach.

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 odległość pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania - tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie poważnych awarii jądrowych, należy liczyć się z ewakuacją ludności miasta, 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, organa gminy mogą też 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 organa gminy będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie zagrożenie.

Przed zagrożeniem radiacyjnym

Na wypadek katastrofy miej przygotowane następujące rzeczy:

- latarkę i przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami, a także świece i zapalniczki,
- apteczkę wraz z aktualnie branyimi lekami oraz środki sanitarne,
- alarmowy zapas żywności i wody,
- zapas worków foliowych do przechowywania żywności,
- naczynia do jednorazowego użytku oraz otwieracz do konserw i nóż podręczny,
- śpiwór lub koc,
- odzież na zmianę wraz z solidnym obuwiem,
- ważne dokumenty rodzinne.

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.

W czasie zagrożenia radiacyjnego

Zachowaj spokój:

- nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny,
- wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych.

Uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną. Komunikaty 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 rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby (worka) i szczelnie ją zamknij
tzn. zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą, plastrem itp.

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

- nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o sposobie ewakuacji z terenu miasta i gminy tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
- zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.

Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, osobach starszych czy osobach niepełnosprawnych.

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 piecove, kominowe i kanały wentylacyjne,
- udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń, poniżej powierzchni gruntu,
- pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż organa miasta i gminy czy służby ratownicze ogłoszą, że jest już bezpiecznie,
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem.

Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu.

Ukryj zwierzęta domowe i nakarm je przechowaną w zamknięciu karmą.

Nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej.

Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce:

- nie zabezpieczoną żywność, przed schowaniem dokładnie opłucz,
- zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł.

Dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami określonymi przez organa gminy czy 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.

Do czasu odwołania przez organa gminy, spożywaj tylko tę żywność, którą zgodnie z zaleceniami szczelnie przechowywałeś, jak i tę która posiada zgodę na spożycie lokalnego urzędu sanitarnego.

Na bieżąco słuchaj lokalnych komunikatów radiowych i telewizyjnych i stosuj się do zawartych w nich rad i poleceń.

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

KATASTROFA BUDOWLANA

Katastrofa budowlana najczęściej powodowana jest:

- wybuchami gazu (butli z gazem),
- obsunięciem stropów lub nadwerżeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków,
- tąpnięciami ziemi wywołanymi min. trzęsieniem ziemi,
- atakami terrorystycznymi (podłożenie bomby).

Opuszczając dom (mieszkanie):

- wyłącz instalację gazową (zakręć butlę z gazem) i elektryczną oraz zamknij instalację wodną,
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze,
- zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi,
- zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy, klatki schodowe,
- o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód, uciekaj przez okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe.

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

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

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

- nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe – ułatwi ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej np. czuleś ułatwiający się gaz z Twojej butli itp. ,
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,
- nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą czy takie wejście jest bezpieczne,
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub do Urzędu Miasta i Gminy w Lesku,
- dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami organów urzędu.

Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej niezwłocznie powiadom Staż Pożarną (tel. 998) , Policję (tel. 997), Pogotowie Ratunkowe (tel. 999)

JAK POSTĘPOWAĆ PRZY WYPADKU KOMUNIKACYJNYM

KAŻDY ZNAS MOŻE BYĆ OSOBA 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).
 - Bezzwłocznie, 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.

POSTĘPOWANIE W RAZIE WYPADKU DROGOWEGO

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego to:

1. Zabezpiecz miejsce zdarzenia : "zasłoń" miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą swojego pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są włączone światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku),

- w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z pojazdów poszkodowanych),
- wykorzystaj światło ostrzegawcze latarki podręcznej,

przy pomocy telefonu komórkowego (**połączenie jest bezpłatne**) wezwij służby ratownicze - **Staż Pożarną (tel. 998)** , **Policję (tel. 997)**, **Pogotowie Ratunkowe (tel. 999)**, lub nr **112** z telefonu komórkowego jeżeli nie możesz spełnić powyższego warunku, spróbuj zatrzymać inne pojazdy bo sam możesz nie być skuteczny w działaniu, jeżeli nie masz szans na pomoc innych, nie trać czasu zacznij działać sam, najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc im udzielona musi być fachowa

2. Zbliżając się do pojazdów, które uległy wypadkowi :

- weź ze swojego pojazdu gaśnicę,
- weź ze swojego pojazdu apteczkę,
- weź ze swojego pojazdu narzędzie, którym będziesz mógł zbić szybę lub pomoże Tobie w otwarciu drzwi,
- weź ze swojego pojazdu nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa lub inne ostre narzędzie, które może go zastąpić (scyzoryk, nóż myśliwski, itp.),
- oceń, czy pojazd nie ulegnie niekontrolowanemu niebezpiecznemu ruchowi lub przemieszczeniu,

- sprawdź czy z pojazdu (-ów) nie wycieka lub nie ulatnia się medium napędowe,
- zachowaj szczególną ostrożność,
- spróbuj zatrzymać inne pojazdy bo sam możesz nie być skuteczny w działaniu, jeżeli nie masz szans na pomoc innych nie trać czasu działaj sam.

3. Wykonaj następujące czynności jeżeli jesteś przy pojazdach :

- sprawdź, które drzwi otwierają się i ułatwi to kontakt z poszkodowanymi,
- jeżeli drzwi nie dają się otworzyć, zbij szybę, w taki sposób, aby nie powodować dodatkowych urazów u poszkodowanych,
- zbijając szyby zachowaj szczególną ostrożność - pamiętaj, że szkło hartowane (najczęściej szyby boczne) rozpada się na małe ostre kawałki, natomiast szyby klejone (zawsze szyba przednia i w większości przypadków tylna) pękają, ale pozostają zwykle w jednym elemencie,
- dostań się do środka pojazdu, wyjmij kluczyki ze stacyjki, ale zostaw je w samochodzie,
- oceń czy dalsze czynności ratownicze na pewno nie zagrażają Twojemu zdrowiu i życiu,
- najskuteczniejsze działania przedmedyczne wykonasz z dala od uszkodzonych pojazdów ewakuując poszkodowanych.

Nie rób tego jednak, jeżeli nie umiesz zrobić tego prawidłowo, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć poszkodowanego.

4. Zaalarmuj służby ratownicze, a w przypadku gdy :

- samochód nie jest narażony na niekontrolowany ruch lub przemieszczenie,
- nie ma wycieków paliwa,
- odłączona jest instalacja elektryczna pojazdu,
- miejsce zdarzenia jest odpowiednio zabezpieczone,
- poszkodowani dają oznaki życia, ale są uwięzieni w pojeździe,
- przystąp do udzielania im pierwszej pomocy (opatrzenia ran, tamowania krwotoków, ustabilizowania kręgosłupa i kończyn). Kontroluj oddech i czynności serca poszkodowanych, okryj ich kocem lub odzieżą w celu uniknięcia pogłębienia wstrząsu. Zostań przy poszkodowanych do czasu przybycia ratowników,
- pamiętaj aby wszystkie czynności wykonywać z rozwagą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze. **Pamiętaj, że Ty również możesz się znaleźć w podobnej sytuacji.**

PIES NIE ZAWSZE PRZYJACIEL

Coraz więcej słyszymy o przypadkach pogryzienia przez psy. Ofiarami padają tak dorośli jak i dzieci. Badania przyczyn i okoliczności pogryzień pozwalają stwierdzić, że do najczęstszych należą:

- wtargnięcie na teren pilnowany przez psa,
- grożenie psu,
- niespodziewane dotknięcie psa,
- nieprzewidywalne zachowania dzieci wobec psa,
- zaatakowanie przechodniów i rowerzystów,
- bojaźliwe zachowanie się osób dorosłych,
- zadawanie bólu, zabieranie psu pokarmu lub przedmiotów,
- zakłócanie zwierzęciu spokoju,
- podchodzenie do psów osób nietrzeźwych.

Doświadczenie pokazuje również, że wiele osób nie wie, jak zachować się w przypadkach agresji psa, jak opanować strach i zachować się racjonalnie, tak aby uchronić się przed pogryzieniem lub co najmniej zminimalizować skutki ataku.

Czego robić nie wolno ?

- zbliżać się do obcego psa,
- głaskać i dotykać psa bez zgody właściciela,
- wchodzić na teren pilnowany przez psa,
- wkładać rękę przez płot, balkon, szybę samochodu gdzie znajduje się pies,
- niespodziewanie, gwałtownie dotykać psa,
- drażnić psa,
- sprawiać psu bólu,
- zabierać psu jego zdobyczy,
- zabierać matce szczeniąt,
- panicznie uciekać na widok zbliżającego się psa.

Co robić, gdy pies zaatakuje ?

- nie uciekać, stanąć nieruchomo,
- nie krzyczeć, nie machać rękoma,
- osłonić rękoma szyję i nie patrzeć psu prosto w oczy,
- gdy zwierzę się uspokoi, spokojnie odejść lub poczekać na pomoc dorosłego,
- jeżeli pies chce ugryźć - odgrodzić się od niego kurtką, plecakiem, torbą z zakupami, rowerem lub innym przedmiotem,
- podsunąć psu do gryzienia jakiś przedmiot i oddać mu go,
- jeżeli pies nas przewróci, to zwinąć się w kłębek, leżeć nieruchomo twarzą do ziemi. Nie krzyczeć, osłonić ramionami szyję, uszy i głowę.

Co robić, gdy pies ugryzie ?

- domagać się od właściciela psa aby ten :
 - a) przedstawił aktualne zaświadczenie o szczepieniu psa przeciw wściekliznie;
 - b) poddał psa kwarantannie, zawożąc go na obserwację do weterynarza;

- udać się do lekarza
- w przypadku gdy nie jest znany właściciel psa, względnie właściciel psa nie chce przedstawić aktualnego zaświadczenia o szczepieniu psa przeciw wściekliznie, czy też nie chce poddać psa kwarantannie należy :
 - a) zgłosić ten fakt Policji;
 - b) niezwłocznie udać się do lekarza.

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 potrzebujący pomocy o placówkach świadczących pomoc w zakresie pomocy społecznej.

- Miejsko-Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Lesku

telefon komórkowy **605209468**

bądź władze lokalne: Burmistrza Miasta i Gminy Lesko **013 4698002**.

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 bladeść 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 przemarznięte 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.**

BĄDŹ 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).
- **Załącz 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.**
- **Słuchaj 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), zapałki,
 - 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 POWINIENIEŚ:

- ❖ 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 sopele, 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 tel. kom. to zabierz go ze sobą,**
- ✓ **zabierz ze sobą prowiant i koce.**

JEŻELI UTKNAŁEŚ W DRODZE:

- Nie szukaj sam pomocy, pozostań 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 ZACHOWAĆ SIĘ PRZED I W CZASIE WYSTĄPIENIA UPAŁÓW

Upał - intensywne oddziaływanie promieni słonecznych nas i otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 stopni Celsjusza. Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzonym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia.

PRZED WYSTĄPIENIEM UPAŁÓW

- ï Wskazane zainstalowanie klimatyzujących okien.
- ï Wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewacze.
- ï Izoluj przestrzenie wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia.
- ï Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza.
- ï Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz.
- ï Zainstaluj tymczasowe ekrany odblaskowe, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz.
- ï Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- ï Rozważ utrzymywanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sam sposób utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

PODCZAS UPAŁÓW

- Ogranicz przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni. Zwłaszcza dzieci i osoby starsze.
- Zamontuj zacienienia, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce.
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu
- Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinni skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.

- 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.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2-3 dni fali upałów.
- Chronь twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- Unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia.
- Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywaj dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twego organizmu. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy.
- W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości skontaktuj się z lekarzem.

Pamiętaj, aby podczas suszy:

Zmniejszyć zużycie wody:

- o **Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.**
- o **Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.**

LEKARZ RADZI:

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

SKUTKI UPAŁÓW: (promieni słonecznych i wysokich temperatur powietrza).

Najbardziej narażone są: osoby starsze i dzieci.

• **skutki ogólne:**

- przegrzanie organizmu,
- odwodnienie,

• **skutki zewnętrzne** : oparzenia słoneczne,

• **skutki wewnętrzne:** nasilenie się objawów chorób krążenia, neurologicznych, nadciśnienia tętniczego, zmian zakrzepowych.

POSTĘPOWANIE:

- Ograniczenie przebywania na słońcu – gdy istnieje jednak taka potrzeba, używanie nakryć głowy, okularów przeciwsłonecznych, lekkich i luźnych okryć, nieutrudniających oddychania skóry (nie z tworzyw sztucznych), nie używanie kosmetyków przeciw poceniu (pot poprzez parowanie skóry w sposób naturalny chłodzi organizm!),
- Używanie kremów – filtrów p-słonecznych (ważne zwłaszcza u nadwrażliwych na promienie słoneczne),
- Picie większej ilości płynów (wody mineralne),
- Unikanie picia alkoholu (np. piwo poprzez działanie moczopędne może nasilić objawy odwodnienia),
- Unikanie dużych wysiłków fizycznych,
- Unikanie skrajnych temperatur (np.: wychodzenie z klimatyzowanego pomieszczenia na zewnątrz to różnica ok. 20°C !),
- Unikanie nagłego wchodzenia a zwłaszcza skoków do zimnej wody.

1. OBJAWY PRZEGRZANIA – UDARU CIEPLNEGO:

- Zesłabnięcie, bóle i zawroty głowy, nudności i wymioty, czasem omdlenie (utrata przytomności).

POSTĘPOWANIE W UDARZE

- Ułożyć w cieniu,
- Podać płyny (wodę mineralną lub wodę lekko posoloną), ale **tylko, jeśli PRZYTOMNY!**,
- Zimne kompresy (głównie na głowę i szyję). **WEZWAĆ POMOC MEDYCZNĄ**

Gdy nieprzytomny

- Ułożyć na boku,
- Zabezpieczyć oddychanie i **WEZWAĆ PILNIE POMOC MEDYCZNĄ**

2. OBJAWY OPARZENIA:

- ból i zaczerwienienie skóry, wysypka, świąd, czasem pęcherze skórne)

POSTĘPOWANIE W OPARZENIU

- Chłodne okłady na oparzoną skórę, gdy pęcherze – jałowe opatrunki i **ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC MEDYCZNĄ**

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 się 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.









RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE, KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE



LP.	RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMU		
		AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY 	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU 	WIZUALNY SYSTEM ALARMOWY
1.	Ogłoszenie alarmu	Sygnal akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm <small>(podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)</small> dla.....	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej
2.	Odwołanie alarmu	Sygnal akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm <small>(podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)</small> dla.....	

LP.	RODZAJ KOMUNIKATU	SPOSÓB OGŁOSZENIA KOMUNIKATU		SPOSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU	
		AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY 	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU 	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY 	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU 
1.	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz.....min..... może nastąpić skażenie <small>(podać rodzaj skażenia)</small> w kierunku..... <small>(podać kierunek)</small>		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu <small>(podać rodzaj skażenia)</small> dla.....
2.	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu <small>(podać rodzaj skażenia)</small> dla.....
3.	Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców <small>(podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wskazówki dla mieszkańców)</small>		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu <small>(podać rodzaj skażenia)</small> dla.....

POSTĘPOWANIE PO OGŁOSZENIU SYGNAŁÓW ALARMOWYCH

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

Do ogłaszania (odwoływania) alarmów wykorzystuje się następujące ogłoszenia:

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

Sygnały alarmowe przekazywane zastępczymi środkami alarmowymi (dzwony, syreny ręczne, gongi, bucзки 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)