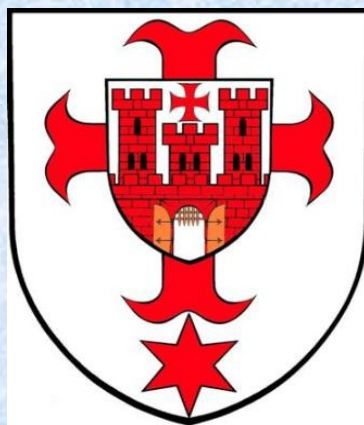


Starostwo Powiatowe w Kluczborku

**Wydział Spraw Obywatelskich, Zarządzania Kryzysowego
i Promocji Zdrowia**

***Ogólne zasady postępowania
ludności
W przypadku wystąpienia
różnych zagrożeń***



Kluczbork, 2013 r.

SPIS TREŚCI

<u>Wstęp</u>	-3
<u>1 Poradnik</u>	-4
<u>2 Wykaz telefonów alarmowych oraz telefony zaufania</u>	-6
<u>3 Najbardziej prawdopodobne zagrożenia na terenie powiatu</u>	-9
<u>3.1 Pożary lasów</u>	-10
<u>3.2 Powodzie i podtopienia</u>	-11
<u>3.3 Wichury i huragany</u>	-17
<u>3.4 Śnieżyce i niskie temperatury</u>	-19
<u>3.5 Gradobicia oraz burze</u>	-22
<u>3.6 Upały i susze</u>	-25
<u>3.7 Awarie ze skażeniem promieniotwórczym</u>	-28
<u>3.8 Katastrofy kolejowe</u>	-31
<u>3.9 Katastrofy drogowe</u>	-32
<u>3.10 Skażenia chemiczne</u>	-33
<u>3.11 Pożary w miejscowościach</u>	-37
<u>3.12 Katastrofy budowlane</u>	-40
<u>3.13 Epidemie oraz masowe zatrucia pokarmowe</u>	-41
<u>3.14 Terroryzm i bioterroryzm</u>	-42
<u>3.15 Niewypały i niewybuchy</u>	-44
<u>3.16 Kradzieże i włamania</u>	-47
<u>4. Zasady zachowania się ludności w czasie ogłaszania ewakuacji</u>	-48
<u>4.1 Sposoby ogłaszania oraz odwoływania alarmów</u>	-52
<u>5 Bezpieczeństwo w sieci internetowej</u>	-56
<u>6 Postępowanie w kontakcie z agresywnym psem</u>	-61
<u>7 Podstawowe zasady bezpiecznego grzybobrania</u>	-63
<u>8 Bezpieczna woda</u>	-65
<u>9 Porażenie prądem elektrycznym</u>	-70
<u>10. Ukąszenia owadów</u>	-72
<u>11. Ukąszenie przez węża</u>	-75
<u>12. Minimalizowanie ryzyka zagrożenia wirusem wścieklizny</u>	-76

WSTĘP

Podtopienia, silne wichury, śnieżyce, gradobicia, upały, pożary przestrzenne i inne zagrożenia naturalne oraz zagrożenia techniczne (awarie i katastrofy), mogą się wydarzyć w naszym powiecie. Jak minimalizować zagrożenie, na jakie elementy zwracać uwagę, jakie czynności podejmować – to pytania często zadawane przez osoby, które znalazły się w nietypowej sytuacji.

W zaprezentowanym Poradniku chcemy Państwu wskazać istotne wiadomości z zakresu występowania różnych zagrożeń.

Mamy nadzieję, że wiedza ta pomoże zrozumieć ewentualne zagrożenia i przygotować się na wypadek ich wystąpienia, a dzięki wskazówkom zawartym w treści opracowania, dowiecie się Państwo, jak przygotować się i postępować w czasie ich wystąpienia, ażeby bezpiecznie przejść przez „trudne sytuacje”, które mogą mieć miejsce.

[powrót do spisu treści](#)

1. PORADNIK

Poradnik **„OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA LUDNOŚCI W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ”** został opracowany w Wydziale Spraw Obywatelskich, Zarządzania Kryzysowego i Promocji Zdrowia Starostwa Powiatowego w Kluczborku i udostępniony będzie na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Kluczborku w zakładce Powiatowego Centrum Zarządzania Kryzysowego.

Współcześnie przyjmuje się, że zagrożenie **to** - zjawisko wywołane działaniem sił natury (woda, ogień, powietrze, kosmos i świat biologiczny), bądź wywołane przez człowieka (awarie i katastrofy w tym m.in. katastrofy lądowe, powietrzne, awarie i katastrofy obiektów przemysłowych, budowlanych, hydrotechnicznych, pożary lasów, epidemiczne, ataki terrorystyczne), które powodują, że poczucie bezpieczeństwa maleje bądź zupełnie zanika.

Część z występujących zagrożeń (katastrof) można przewidzieć, ale większość z nich ciągle nas zaskakuje.

Rodzinny plan działania na czas zagrożenia

W wielu krajach rodziny zamieszkające w rejonach zagrożeń opracowują rodzinne plany na wypadek zagrożenia, których celem jest ustalenie odpowiedzi na następujące zagadnienia:

- ✓ jakie zagrożenia mogą wystąpić;
- ✓ co należy zrobić, aby być przygotowanym w razie wystąpienia katastrofy;
- ✓ co robić w wypadku ogłoszenia ewakuacji;
- ✓ gdzie rodzina może spotkać się w razie niemożliwości przebywania w domu;
- ✓ gdzie rodzina może zebrać się po ogłoszeniu ewakuacji;
- ✓ gdzie dać znać o sobie, jeżeli w chwili katastrofy jesteś poza domem;
- ✓ sposób komunikowania się ze sobą członków rodziny.

Właściwym byłoby przeszkolenie członków rodziny w zakresie udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym.

WYPOSAŻENIE NA CZAS WYSTĄPIENIA ZAGROŻENIA

Każda rodzina powinna mieć przygotowane podstawowe wyposażenie na czas mogącego zaistnieć zagrożenia.

W nietypowych okolicznościach może wystąpić brak elektryczności, gazu, wody itp.

Możliwe jest też, że warunki uniemożliwią opuszczenie domu przez wiele dni.

Przygotowanie odpowiednich zapasów ułatwi przetrwanie tego trudnego okresu.

Wyposażenie powinno zawierać:

- ✓ żywność: mięso, owoce i warzywa w puszkach; puszkowane soki, mleko i zupy; cukier, sól i przyprawy; wysokokaloryczne pożywienie (witaminy, słodczyce,

- żywność dla niemowląt i ludzi starszych, krakersy, suchary, ekstrakty kawy i herbaty) - zapas na okres 3-5 dni przechowywać w chłodnym i suchym miejscu;
- ✓ wodę: należy zgromadzić najlepiej w plastikowych pojemnikach w ilości 4-5 litrów na osobę na okres 3-5 dni, wliczając wodę do utrzymania podstawowych zasad higieny;
 - ✓ odzież i rzeczy do spania: każdy domownik powinien posiadać jedną zmianę bielizny, odzieży i butów, a dodatkowo okrycie przeciwdeszczowe, ciepłą bieliznę, koc lub śpiwór;
 - ✓ apteczka pierwszej pomocy: gaza; sterylne bandaże, w tym elastyczne taśmy przyklepne, nożyczki, chusta, termometr, środki aseptyczne, środki przeciwbólowe, aspirynę, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany, mydło, rękawice gumowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny;
 - ✓ przybory i narzędzia: turystyczny zestaw do gotowania, radio na baterie, latarki, zapasowe baterie, nóż wieloczynnościowy, zapalniczki, przybory do pisania, gwizdek, przybory do higieny, plastikowe pojemniki, papier toaletowy, przybory do szycia - zestaw powinien być spakowany i gotowy do zabrania.

DO UNIWERSALNYCH ZASAD ZACHOWANIA SIĘ OBYWATELI W SYTUACJACH ZAGROZEŃ, UŁATWIAJĄCYCH ADAPTACJĘ DO TRUDNYCH WARUNKÓW NALEŻĄ:

- ✓ szybkie działanie, ale bez paniki,
- ✓ ciągłe słuchanie komunikatów radiowych,
- ✓ zachowanie spokoju i prowadzenie możliwie normalnego życia,
- ✓ udzielanie pomocy ludziom potrzebującym,
- ✓ rozsądne korzystanie z zapasów,
- ✓ słuchanie rad i poleceń uprawnionych do kierowania w sytuacjach zagrożeń (straży pożarnej, policji, specjalistycznych grup ratunkowych),
- ✓ w razie konieczności bezdyskusyjne opuszczenie miejsca zamieszkania,
- ✓ wyłączenie źródeł i odbiorników prądu i gazu oraz zabezpieczenie mienia.

Możliwości zabezpieczenia domu są bardzo ograniczone i wiążą się z dużymi kosztami. Można jednak wykonać przedsięwzięcia profilaktyczne, które zmniejszą do minimum ryzyko strat.

Do takich przedsięwzięć należy:

- ✓ przeniesienie wartościowych przedmiotów na strych lub wyższe piętra,
- ✓ zamontowanie tablic bezpieczników i liczników możliwie jak najwyżej,
- ✓ ubezpieczenie w towarzystwie ubezpieczeniowym,
- ✓ stworzenie systemu pomocy sąsiedzkiej.

Stan zagrożenia na ogół nie trwa długo, sytuacja szybko wraca do normy.

Postaraj się przyzwyczaić do nowych okoliczności, nawet jeżeli jesteś poza miejscem zamieszkania. Jeżeli czujesz się zagrożony i zagubiony szukaj pomocy u innych

[powrót do spisu treści](#)

2. TELEFONY ALARMOWE ORAZ TELEFONY ZAUFANIA

TELEFONY ALARMOWE SŁUŻB RATOWNICZYCH

112	– Europejski Numer Alarmowy
999	– Pogotowie Ratunkowe
998	– Straż Pożarna
997	– Policja

TELEFONY ALARMOWE SŁUŻB KOMUNALNYCH

991	- Pogotowie Energetyczne
992	- Pogotowie Gazowe
77/ 5410432	-Pogotowie Ciepłownicze
994	-Pogotowie Wodociągowe dla mieszkańców gminy Kluczbork oraz Lasowic Wielkich

TELEFONY ALARMOWE (funkcjonujące w godzinach pracy jednostek)

77/ 418 07 77	– Straż Miejska w Kluczborku
77/ 418 93 00	– Straż Miejska w Wołczynie
77/ 418 87 62	– Pogotowie Wodociągowe dla mieszkańców gminy Wołczyn
77/ 413 45 60	– Pogotowie Wodociągowe dla mieszkańców gminy Buczyna

Numery alarmowe wybieramy wtedy, gdy jesteśmy świadkami wystąpienia lub podejrzenia wystąpienia nagłego zagrożenia dla życia i zdrowia, środowiska lub mienia, np.: pożar, wypadek drogowy, zaślubnięcie przechodnia na chodniku; podejrzenie zachowująca się grupa ludzi, bójka, itp.

Nie lekceważmy żadnych sygnałów o potencjalnym zagrożeniu !

Schemat powiadamiania służb ratowniczych:

Po wykręceniu numeru alarmowego i zgłoszeniu się dyspozytora spokojnie i wyraźnie powiedz:

- 1. Co się stało (podaj rodzaj zdarzenia np. zderzenie samochodów, upadek z drabiny, drgawki, utonięcie itp.).**
- 2. Czy są poszkodowani – jeśli tak to podaj ich ilość, powiedz jaki jest ich stan (czy są przytomni, czy oddychają).**
- 3. Miejsce zdarzenia (miejscowość, adres, nazwa obiektu lub charakterystyczne punkty orientacyjne).**
- 4. Swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego dzwonisz.**

Pamiętaj!!!

Nigdy nie odkładaj słuchawki pierwszy !!!

Dyspozytor może mieć dodatkowe pytania.

Co to jest Europejski Numer Alarmowy "112"

Numer alarmowy „112” jest jednolitym ogólnoeuropejskim numerem alarmowym zarówno dla telefonów stacjonarnych, jak i komórkowych.

Numer ten służy wyłącznie do powiadamiania w nagłych sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia.

Połączenie z numerem alarmowym „112” jest bezpłatne.

Ponadto numer „112” można wybrać w telefonie nie posiadającym karty SIM.

Należy dodać, że w Polsce ze względu na przyzwyczajenie, komfort obywateli i specyfikę niektórych wezwań alarmowych zachowane zostały numery alarmowe **997** (Policja), **998** (Państwowa Straż Pożarna), **999** (Pogotowie Ratunkowe).

TELEFONY ZAUFANIA

801 12 00 02 - Niebieska Linia to infolinia ogólnopolska. Przeznaczona dla osób, które są ofiarami przemocy w rodzinie lub mają informacje o osobach doświadczających takiej przemocy w swoich domach. Połączenie z numerem 801 12 00 02 jest płatne tylko za pierwszy impuls, wg stawek operatora. Linia jest czynna od poniedziałku do soboty, w godzinach od 8 do 22 oraz w niedziele i święta w godzinach od 8 do 16. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.niebieskalinia.info i www.niebieskalinia.org

801 24 70 70 - całodobowa linia wsparcia Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych ITAKA. Infolinia ogólnopolska. Z numerów TP połączenie jest płatne tylko za pierwszy impuls, niezależnie od długości rozmowy, z każdego miejsca w Polsce. Numer dla połączeń z zagranicy +48 22 654 70 70. Przy całodobowej linii dyżurują pracownicy ITAKI oraz wolontariusze gotowi do pomocy w chwili, gdy zaginął człowiek. Więcej informacji na stronie www.zaginieni.pl

116 000 - całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie Zaginionego Dziecka. Infolinia ogólnopolska. Więcej informacji na stronie www.zaginieni.pl

[powrót do spisu treści](#)

3. NAJBARDZIEJ PRAWDOPODOBNE ZAGROŻENIA NA TERENIE POWIATU

- 3.1** pożary lasów,
- 3.2** powódzie i zatopienia,
- 3.3** wichury i huragany,
- 3.4** śnieżyce i niskie temperatury,
- 3.5** gradobicia oraz burze,
- 3.6** upały,
- 3.7** awarie ze skażeniem promieniotwórczym,
- 3.8** katastrofy kolejowe,
- 3.9** katastrofy drogowe,
- 3.10** skażenia chemiczne,
- 3.11** pożary w miejscowościach,
- 3.12** katastrofy budowlane,
- 3.13** epidemie oraz masowe zatrucia pokarmowe,
- 3.14** terroryzm i bioterroryzm,
- 3.15** niewypały i niewybuchy,
- 3.16** kradzieże i włamania.

[powrót do spisu treści](#)

3.1 POŻARY LASÓW

Pożar – niekontrolowany proces spalania w miejscu do tego nieprzeznaczonym. Z punktu widzenia gospodarki leśnej pożary zaliczane są do najpoważniejszych niebezpieczeństw zagrażających lasom. Podatność lasów na pożar zależy przede wszystkim od warunków pogodowych, które wpływają na wilgotność ściółki, gdzie spadek poniżej 28% znacznie zwiększa jej podatność na zapalenie. Występują najczęściej w okresie od marca do września.

Uczestnictwo mieszkańców zagrożonego pożarem terenu ogranicza się w zasadzie do udzielania pomocy strażakom oraz do ułatwiania prowadzenia akcji gaśniczej. Jeżeli będziemy osobą, która zauważy pożar lasu pamiętajmy, aby zebrać jak najwięcej informacji niezbędnych strażakom do podjęcia działań.

Dzwoniąc z informacją, że pali się las, należy podać „adres” pożaru określając w miarę możliwości dokładnie miejsce pożaru, np. pali się las w pobliżu wsi, w odległości okołokm na wschód od drogi łączącej wieś....

Telefony alarmowe

998;

112;

77/4170380, 77/4170381

Podając informację o pożarze podajemy również nasze dane personalne oraz numer telefonu, z którego dzwonimy. Jeżeli nie zagraża to naszemu bezpieczeństwu, należy poczekać na przybycie jednostek straży pożarnej i przekazać strażakom wszelkie informacje dotyczące danego zdarzenia.

Służby ratownicze i ostrzegawcze:

Dyrektor nadleśnictwa (lub dyrektor parku narodowego) wprowadza okresowy zakaz wstępu do lasów w sytuacji, gdy w pięciodniowym cyklu pomiaru wilgotność ściółki o godzinie 9.00 jest ona niższa niż 10 proc. Bazy danych - EWID – (ewidencja zdarzeń Państwowej Straży Pożarnej) oraz SILP – (systemu informatycznego), funkcjonują we wszystkich nadleśnictwach w Polsce

Informacja o zagrożeniu:

- <http://bazapozarow.ibles.pl/zagrozenie/>;
- <http://forest.jrc.ec.europa.eu/effis/applications/current-situation/>;
- www.lasy.gov.pl;
- www.straz.gov.pl – zakładka „porady”.

[powrót do spisu treści](#)

3.2 POWODZIE I PODTOPIENIA

Powódź jest zjawiskiem przyrodniczym o charakterze ekstremalnym, często gwałtownym, występującym nieregularnie. Według art. 9 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 18 lipca 2001 r. Prawo wodne, powódź to czasowe pokrycie przez wodę terenu, który w normalnych warunkach nie jest pokryty wodą, powstałe na skutek wezbrania wody w ciekach naturalnych, zbiornikach wodnych, kanałach oraz od strony morza, powodując zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi, środowiska, dziedzictwa kulturowego oraz działalności gospodarczej.

W ostatnim dwudziestoleciu ubiegłego wieku ogromne straty na terenie naszego kraju spowodowała powódź, z lipca 1997 r. Rozmiar strat mógłby być mniejszy, gdyby mieszkańcy byli dostatecznie wcześniej poinformowani o sposobie walki z żywiołem i sposobach ograniczenia jego skutków.

Na terenie naszego powiatu zagrożenia powodziowe przyjmują łagodniejsze formy występując pod postacią zalań i podstopień.

Postępowanie obywateli w przypadku wystąpienia tego zagrożenia podzielono na trzy fazy, w zależności od czasu podejmowania poszczególnych działań.

Przed wystąpieniem zalania:

Przygotuj się do zagrożenia, zanim ono Ciebie zaskoczy !!!

Dowiedz się w swoim urzędzie miasta, gminy:

- ✓ czy nie mieszkasz na terenie zagrożonym, zalewowym,
- ✓ czy w razie wystąpienia zagrożenia będzie zorganizowana ewakuacja, kto ją będzie przeprowadzał, kiedy, kogo i co obejmie oraz gdzie przewiduje się miejsca przyjęć ludzi i mienia,
- ✓ przy jakim poziomie wody ogłaszany jest stan ostrzegawczy i stan alarmowy,
- ✓ jakie będą stosowane sposoby alarmowania (syreny, dzwony, komunikaty radiowe).

Pogotowie przeciwpowodziowe wprowadza się, gdy poziom rzeki wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal się podnosi.

Alarm powodziowy ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego.

Ubezpiecz siebie i swój dobytek – w razie tragedii odszkodowanie zawsze pomoże Ci „stać na nogi”.

Jeśli zagrożenie stanie się realne, zaopatrz się w przydatny sprzęt: latarki, radioodbiornik bateryjny z zapasowymi bateriami, inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapalniczki).

Przygotuj się, aby być samowystarczalnym przez okres 3 dni i zdolnym do pomocy innym.

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

Zapoznaj rodzinę, jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią i grabieżą.

Sprawdź zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swego domu w celu zapobieżenia cofania się wody z systemu drenowego. W ostateczności użyj dużych korków lub czopów do zatkania przecieków, rur i zbiorników.

W czasie wystąpienia zagrożenia

Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego albo rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.

Postępuj zgodnie z treścią komunikatów – nie zwlekaj !!!

W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny (miejsca).

Jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną. Pamiętaj także o swoich zwierzętach.

Zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom, tj. przenieś wartościowe wyposażenie domowe na wyższe piętra domu oraz zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystaj do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne. Z posesji wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub przywiąż je do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły.

W czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. Wyłącz sieć gazową i wodociągową.

W miarę możliwości na wyższych piętrach napełnij wannę i inne pojemniki wodą,

Nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych; mogą być zatrute,(skażone).

Nie chodź po obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko. Fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka.

Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą. Do przejścia wybieraj miejsca bez silnego nurtu.

Po ostrzeżeniu, że spodziewana jest duża masa wody na zamieszkałym terenie, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy Twego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód.

Dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.

Jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) - **pomagaj !!!**

W miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu – I to połowa sukcesu.

Po zagrożeniu

Jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nieoczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Nie używaj ich do picia! Mogą być one również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych napowietrznych lub podziemnych.

Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny zalane. Drogi mogą być osłabione i mogą nie wytrzymać ciężaru Twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu.

Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych dotyczących udzielanej pomocy, tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.

Zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo Twoje i Twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie, szczególnie jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi.

Pamiętaj o wspomżeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub przy niepełnosprawnych osobach.

Dobrze jest znać ustalone zasady sygnalizacji na wypadek różnych potrzeb:

kolor BIAŁY - potrzeba ewakuacji;

kolor CZERWONY - potrzebna pomoc medyczna;

kolor NIEBIESKI- potrzeba żywności i wody.

Wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi.

Poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na Twoim terenie.

Mieszkanie i wszystkie sprzęty, przydatne do dalszego użytkowania, trzeba zdezynfekować, gdyż naniesiony muł zawiera duże ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt.

Przygotuj do wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami.

Sprawdź, czy fundamenty Twego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki i sufity.

Odpompuj zalane piwnice stopniowo – około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie – w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów.

Dopilnuj, aby instalacje domowe: elektryczne, gazowe i wodnokanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem.

Używaj mocnego obuwia i bateryjnych lamp lub latarek w czasie oględzin zabudowań.

Jeżeli byłeś ubezpieczony przed powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową, aby uniknąć nieporozumień z odszkodowaniami. Zrób zdjęcia zastanych zniszczeń – zarówno budynku, jak i wyposażenia.

Instytucje monitorujące zagrożenie:

- Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej (IMGW);
- Krajowy Zarząd Gospodarki Wodnej (KZGW).

Informacje o zagrożeniu powodziowym można również uzyskać na stronach:

- www.pogodynka.pl - serwis IMGW, zakładka ostrzeżenia;
- www.powodz.pl;
- Podstawowe zasady postępowania podczas powodzi można znaleźć na stronie internetowej Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej: www.straz.gov.pl – zakładka „porady”.

WYMACHUJĄC W CZASIE POWODZI KOLOROWĄ FLAGĄ LUB
KAWALKIEM MATERIAŁU, MOŻESZ PROSIĆ O POMOC



chcesz opuścić miejsce, w którym jesteś



potrzebna pomoc medyczna



prosisz o jedzenie i wodę

ZNAKI SYGNALIZACYJNE STOSOWANE DLA PILOTÓW
ŚMIGŁOWCÓW

X

- potrzebna pomoc medyczna

V

- potrzebna pomoc (YES)

N

- niepotrzebna pomoc (NO)

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.

Opracowano w Wydziale Informacji i Promocji
Komendy Głównej
Państwowej Straży Pożarnej



W obliczu powodzi...

Bądź świadomy niebezpieczeństwa powodzi, zwłaszcza, jeśli mieszkasz na niskopolożonym terenie, w pobliżu strumienia, rzeki lub poniżej zapory wodnej. Każda nawet najmniejsza rzeka może spowodować podtopienie lub zalanie terenu wokół niej. Zagrożenie powodziowe możliwe jest również na innych obszarach podczas wystąpienia obfitych opadów.

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

Alarm powodziowy ogłasza się (z uwzględnieniem warunków lokalnych), gdy poziom wody w rzece osiągnie stan alarmowy, a prognoza hydrologiczna przewiduje dalszy przybór wód.

PRZED POWODZIĄ

- dowiedz się u władz lokalnych, jakie jest zagrożenie i ryzyko powodziowe Twojego miejsca zamieszkania, a ponadto gdzie zlokalizowane są miejsca tymczasowego zakwaterowania ewakuowanej ludności, zwierząt, pojazdów i innego mienia;
- rozważ możliwości zabezpieczenia budynku przed powodzią poprzez uszczelnienie drzwi i piwnic materiałami wodoodpornymi;
- ubezpiecz siebie i rodzinę oraz swój majątek;
- zapoznaj się z powodziowymi sygnałami ostrzegania i alarmowania zazwyczaj jest to dźwięk syreny alarmowej, gong lub specjalny sygnał dzwonów kościelnych;
- upewnij się, że wszyscy członkowie Twojej rodziny, zwłaszcza dzieci, wiedzą co robić w razie powodzi; naucz dzieci, jak i kiedy wezwać policję, straż pożarną i inne służby oraz podmioty ratownicze.

W CZASIE ZAGROŻENIA POWODZIOWEGO

- włącz odbiornik na częstotliwość lokalnej stacji radiowej w celu wysłuchania komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- miejsca sypialne i najcenniejsze rzeczy przenieś na górne kondygnacje budynku;
- zabezpiecz dokumenty osobiste Twoje i Twojej rodziny, np. poprzez przywiązanie przedmiotów i urządzeń do stabilnych elementów, tak aby nie zostały zabrane przez wodę;
- zgromadź w domu niezbędne zapasy niepsującej się żywności oraz czystej wody;

- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji prewencyjnej lub ratowniczej, zapakuj dokumenty i najcenniejsze części dobytku;
- zabezpiecz się w odpowiednią ilość źródeł światła - latarki, świece, zapasowe baterie;
- uzgodnij z domownikami sposoby porozumiewania się w razie rozdzielenia. Najlepiej przekazujcie informacje o swoim miejscu pobytu wspólnym znajomym lub rodzinie zamieszkającej poza terenem zagrożonym powodzią;
- jeśli możesz, odeślij dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce, np. do rodziny, znajomych;
- przygotuj się do ochrony swojego domu i dobytku przed skutkami powodzi (przygotuj worki z piaskiem);
- usuń z terenu posesji pojazdy i przemieść je w bezpieczne miejsce;
- usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy i środki owadobójcze;
- jeśli masz jakieś zwierzęta, znajdź dla nich bezpieczne miejsce; pamiętaj, aby w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i w razie zaistnienia takiej potrzeby, mogły same się uratować, najlepiej jeśli pozwolisz na ich ewakuację prewencyjną;
- jeśli masz dostęp do Internetu, monitoruj prognozy pogody i stanu zagrożenia.

W CZASIE POWODZI

- kiedy pojawi się nagle zagrożenie powodziowe, wyłącz główne zasilanie elektryczne, odłącz sieć gazową i wodociagową, a także zamknij zasuwę (zawory) sieci kanalizacyjnej, zatkać kratki ściekowe oraz uszczelnij szambo;
- jeśli posiadasz telefon komórkowy miej go pod ręką;
- włącz radiodbiornik zasilany bateriami na częstotliwość lokalnej stacji radiowej, aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji. Zazwyczaj radio podaje także informacje o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji. Pamiętaj, że osoby dorosłe powinny mieć przy sobie nie więcej niż 50 kg bagażu;
- miej pod ręką apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne leki używane przez domowników, niezbędny zapas jedzenia i wody pitnej, ciepłe ubrania, śpiwory i koce (zgromadź je w górnych partiach domu, mieszkania);
- nie używaj w gospodarstwie domowym wody ze studni ani wody gruntowej;
- w przypadku niebezpieczeństwa, natychmiast przemieść się na wyższe położone tereny;
- w przypadku nakazu opuszczenia domu, zrób to natychmiast. Dzieciom znajdującym się pod Twoją opieką przypnij do ubrania karteczkę z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do ich opiekunów;
- jeśli czas pozwoli, zostaw wiadomość dla innych z informacją dokąd i kiedy wyjechałeś, jeśli posiadasz skrzynkę na listy, to zostaw wiadomość właśnie tam;
- jeśli musisz opuścić swój dom, zarejestruj się w punkcie ewidencyjnym - w ten sposób łatwiej odnajdzie cię rodzina;
- jeśli poruszasz się własnym samochodem i ugrzęźniesz na zalanych obszarze, szybko opuść pojazd. Najlepiej jedź tylko drogami wyznaczonymi przez władze;
- jeżeli woda szybko się przemieszcza, nie chodź po zalanych obszarach;
- postaraj się nie panikować, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu;
- staraj się pomagać innym, w tym podmiotom ratowniczym.

PO POWODZI

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych;
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych i zatorów lodowych;
- nie wracaj do domu dopóki władze nie ogłoszą, że jest to bezpieczne oraz nie zostanie przywrócone zaopatrzenie w wodę pitną, usprawniony system kanalizacji i usunięte odpady;
- sprawdź fundamenty Twojego domu - czy nie ma pęknięć lub innych uszkodzeń, a w przypadku wątpliwości zgłoś to do nadzoru budowlanego, władz samorządowych i do ubezpieczyciela;
- upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem - sprawdź ściany, podłogi, okna i drzwi, uważaj na poluzowane tynki i sufity. Budynek, które znalazły się w zasięgu zalania (nie tylko przy głównym nurcie), po ustąpieniu wód mogą zachowywać się niestabilnie;
- sprawdź instalację elektryczną i gazową;
- jeśli to możliwe, przed przystąpieniem do usuwania skutków powodzi w Twoim domu zrób zdjęcia, bądź zapisz wideo zastanych uszkodzeń. Materiał ten przydatny będzie dla firmy ubezpieczeniowej przy ubieganiu się o odszkodowanie, pomoże udokumentować straty. Wielkość strat powodziowych zgłoś niezwłocznie w firmie ubezpieczeniowej;
- w ramach możliwości włącz się do pomocy w usuwaniu skutków powodzi;
- zalane pomieszczenia zdezynfekuj, wywietrz, wysusz i odmaluj (szczególnie jeśli przechowujesz w nich żywność, przygotowujesz posiłki lub jeżeli przebywają w nich dzieci). Meble odsuń od ścian na co najmniej 20 cm i podnieś minimum 5 cm od podłogi;
- wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową, a do celów spożywczych używaj tylko wody butelkowanej lub dowożonej beczkowozami przeznaczonymi do wody pitnej.

TELEFONY ALARMOWE:

-  **997** Policja
-  **998** Państwowa Straż Pożarna
-  **999** Pogotowie Ratunkowe
-  **986** Straż Miejska
-  **112** wspólny telefon alarmowy

Wpisz telefon
do władz samorządowych

Twoje notatki

[powrót do spisu treści](#)

3.3 WICHURY I HURAGANY

Strefa klimatu umiarkowanego, w której leży Polska, jest narażona na występowanie wichur, silnych wiatrów, czasem gwałtownych, związanych z ogólną cyrkulacją atmosfery, a także na powstawanie silnych wiatrów lokalnie przynoszących zniszczenia. Warunki sprzyjające powstaniu trąby powietrznej to znaczna różnica temperatury i wilgotności na granicy dwóch mas powietrza. W naszych szerokościach geograficznych trąba powietrzna jest silnym wirym powietrza o niewielkiej średnicy - od kilku do kilkudziesięciu metrów i pionowej lub skośnej osi obrotu względem powierzchni Ziemi.

Wir ma postać ciemnego leja zwężającego się ku dołowi, dochodzącego do powierzchni ziemi. Katastrofalne skutki przejścia trąby powodują jednak nie tylko duże prędkości wirującego powietrza, ale również ogromna siła ssąca, która powstaje w osi wiru, gdzie gwałtownie spada ciśnienie. Siła ta jest w stanie wyrwać drzewa z korzeniami, porwać ludzi, samochody, dachy budynków i przenieść je na odległość kilkudziesięciu metrów. Czas trwania tego zjawiska w danym miejscu wynosi od kilku sekund do kilku minut.

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

Przed wystąpieniem wichury

Upewnij się, czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu oraz naucz ich, jak wyłączać gaz, elektryczność i wodę.

Opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia na okoliczność, gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).

Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną oraz które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia.

Podczas wichury

Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego albo rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.

Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):

- ✓ zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne elementy budynku,
- ✓ sprawdź, czy konstrukcja dachu jest mocno przytwierdzona do konstrukcji budynku,
- ✓ 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.

Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:

- ✓ wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe,
- ✓ opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną oraz zamknij główny zawór wody i gazu,
- ✓ wygaś ogień w piecach oraz zabezpiecz dom,
- ✓ zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz,
- ✓ zabierz przygotowany wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

Po wichurze

- ✓ udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom,
- ✓ unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych,
- ✓ ostrożnie wkraczaj do swego domu,
- ✓ sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym obiekcie.

Informacje o zagrożeniu, ostrzeżenia

- serwis IMGW www.pogodynka.pl, zakładka ostrzeżenia/ostrzeżenia meteorologiczne;
- podstawowe zasady postępowania podczas wystąpienia huraganowych wiatrów i nawałnic można znaleźć na stronie internetowej Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej: www.straz.gov.pl – zakładka „porady”.

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby dyżurne: straży pożarnej, policji, pogotowia energetycznego, gazowego, inne.

[powrót do spisu treści](#)

3.4 ŚNIEŻYCE I NISKIE TEMPERATURY

Silne mrozy - przyjmuje się, że zjawisko występuje wówczas, gdy temperatura powietrza spadnie poniżej -20°C . W aspekcie społecznym natomiast o silnych mrozach mówimy wtedy, gdy chłód staje się przyczyną śmierci ludzi i powoduje straty materialne.

Zamiecią śnieżną - nazywamy wicherą porywającą padające lub leżące już na ziemi płatki śniegu. Zamiecie występują głównie wówczas, gdy śnieg jest suchy.

Zawieja - jest zamiecią śnieżną przy równoczesnym opadzie śniegu. Zjawisko to powoduje ograniczenie widzialności i powstawanie śnieżnych zasp.

Silne mrozy, zamiecie i zawieje śnieżne występują w okresie od grudnia do lutego.

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 części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bledność palców nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C . Objawami wychłodzenia są:

- ✓ zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie
- ✓ powolna mowa,
- ✓ poczucie wyczerpania,
- ✓ zaburzenia mowy,
- ✓ senność.

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiast pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.

Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.

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

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

***Nie uznawaj pochopte osoby wyziębionej za zmarłą,
przed próbą reanimacji !!!***

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci !

W czasie opadów pozostań w domu. Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia do miejsca przeznaczenia. Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków itp.

Jazda samochodem w zimie

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych wśród podróżnych 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 samochodu:

- ✓ akumulator,
- ✓ płyn chłodzący,
- ✓ wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
- ✓ układ zapłonowy, termo-start,
- ✓ oświetlenie pojazdu,
- ✓ światła awaryjne i układ wydechowy,
- ✓ układ ogrzewania oraz hamulce,
- ✓ poziom oleju.

Założ zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj są odpowiednie 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.

Jeśli to możliwe podróżuj w ciągu dnia i w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.

W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.

Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.

Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.

Miej w swoim samochodzie:

- ✓ migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
- ✓ apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
- ✓ śpiwór lub koc,
- ✓ torby plastikowe (do celów sanitarnych),
- ✓ zapalki,

- ✓ małą łopatkę – (saperkę),
- ✓ podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt,
- ✓ przewody do rozruchu silnika,
- ✓ łańcuchy lub siatki do opon,
- ✓ jaskrawą tkaninę do użycia jako flagę sygnalizacyjną.

Jeśli utknąłeś w drodze

Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m.

Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników.

Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.

Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.

Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.

Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaszcz w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę.

Dla utrzymania ciepła wszystkie osoby powinny zgromadzić się koło siebie. Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu - może spowodować zdrowotne dolegliwości.

Informacje o zagrożeniu:

- www.rcb.gov.pl - Raport Dobowy Rządowego Centrum Bezpieczeństwa;
- serwis IMGW www.pogodynka.pl, zakładka ostrzeżenia/ostrzeżenia meteorologiczne;
- podstawowe zasady postępowania podczas wystąpienia mrozów można znaleźć na stronie internetowej Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej: www.straz.gov.pl – zakładka „porady”.

***Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach,
utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji
lekko uchyl okna.***

[powrót do spisu treści](#)

3.5 GRADOBICIA ORAZ BURZE

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

Bądź przygotowany na wystąpienie gradobicia !!!

Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia. Zapisz i zapamiętaj numery telefonów na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają.

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, 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.

Po gradobicu

Udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom. Nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń, wezwij pomoc.

Jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia, może to być pomocne w trakcie ubiegania się o odszkodowanie.

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.

Jak zachować się w czasie burzy?

W związku z prognozowanymi burzami należy zachować szczególną ostrożność. Unikajmy parkowania aut pod drzewami, usuwajmy także z balkonów i parapetów wszystkie przedmioty, które podczas silnych wiatrów mogą stwarzać zagrożenie. Nie zapominajmy zabezpieczyć okien.

Silne wiatry, deszcz oraz burze są naturalnymi zjawiskami pogodowymi i występują z różną siłą na całym świecie. Są zjawiskami, które szybko się przemieszczają. Wszystkie są jednak niebezpieczne. Powodują zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi oraz duże straty materialne.

Czy TWOJA RODZINA jest bezpieczna?

Bądź mądry przed szkodą. Uderzenie pioruna może skończyć się pożarem, uszkodzeniem konstrukcji budynku, przepaleniem instalacji elektrycznej, telewizora, lodówki, wszystkiego, co jest włączone do instalacji. Może spowodować również śmierć na miejscu.

Prawidłowe zachowanie powinno być uzależnione od miejsca naszego pobytu.

W domu:

- ✓ Zapewnijmy sobie dostęp do mediów np. poprzez przenośne radio (z bateriami) oraz awaryjne oświetlenie np. latarkę, świeczki, a także żywność, wodę oraz niezbędne lekarstwa.
- ✓ Zastanówmy się nad ewentualnymi drogami i miejscem ewakuacji. Jeżeli jesteśmy w centrum burzy lub huraganowego wiatru zejdźmy do bezpiecznego pomieszczenia na najniższej kondygnacji domu, np. piwnic i usiądźmy pod ścianą nośną, z daleka od przeszklonych drzwi i okien.
- ✓ Usuńmy z balkonów, tarasów wszystkie przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr i stworzyć dodatkowe zagrożenie.
- ✓ Sprawdźmy zamknięcie okien i drzwi oraz zabezpieczmy je skutecznie przed otwarciem. Pamiętajmy również, że w czasie burzy nie należy podchodzić do okien.
- ✓ Nie wychodźmy lub wyjeżdżajmy z domu, jeśli nie musimy (przełóżmy odwiedzin lub zakupy).
- ✓ Wyłączmy urządzenia elektryczne i gazowe (zawory, bezpieczniki).
- ✓ Unikajmy korzystania z telefonów komórkowych.

W terenie:

O ile to możliwe, wejdźmy jak najszybciej do najbliższego budynku i tam przeczekajmy burzę. Jeśli nie ma takiej możliwości:

- ✓ Nie zatrzymujmy się i nie szukajmy schronienia pod drzewami, słupami energetycznymi (jeżeli linia ulegnie zerwaniu zostaniemy porażeni prądem), niestabilnymi konstrukcjami np. wiaty oraz wszystkimi wysokimi elementami, bo one przyciągają pioruny.
- ✓ Unikajmy otwartej przestrzeni. Wykorzystajmy jako schronienie istniejące budowle: most, wiadukt, przepusty lub inne stałe konstrukcje. Jeżeli nie mamy możliwości takiego ukrycia się, wykorzystajmy zagłębienia terenu (rów, głęboki dół).

- ✓ Odsuńmy się od metalowych przedmiotów i ich nie dotykajmy.
- ✓ Wyjdźmy natychmiast z wody.
- ✓ Unikajmy używania telefonu komórkowego. Najlepiej go wyłączmy.

Gdy jedziemy pojazdem:

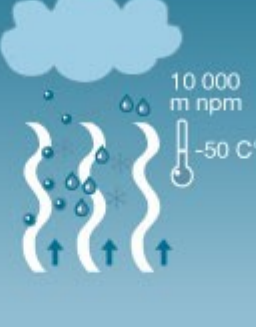
- ✓ Pamiętajmy o możliwych silnych podmuchach podczas jazdy.
- ✓ Nie zatrzymujmy się pod drzewami. Często dochodzi do przygniecenia samochodu przez powalone wiatrem konary i drzewa.
- ✓ Jeśli zaskoczy nas burza, a nie możemy wejść do bezpiecznego budynku, pozostaniemy w samochodzie.

CZAS LETNI – CZAS BURZ

JAK POWSTAJĄ BURZE



11 Przy wysokich temperaturach zwiększa się parowanie wody z powierzchni lądów i zbiorników.



21 W chłodniejszych górnych warstwach atmosfery para wodna ochładza się i skrapla. Z tych kropeł powstają chmury.



31 W chmurach burzowych występują bardzo silne prądy wstępujące i zstępujące. Ruch powietrza powoduje zderzanie się ze sobą kropeł wody, płatków śniegu i kryształków lodu, co wywołuje elektryzowanie się tych ciał.



41 Kryształki lodu, przemieszczające się ku górze, otrzymują ładunek dodatni, zaś dół chmury, z zamrożniętymi kroplami wody, staje się naładowany ujemnie. Napięcie między górą a dołem może sięgać nawet 100 mln volt.



51 Po zetknięciu ujemnych ładunków z chmur z dodatnimi na powierzchni ziemi powstaje kanał przewodzący (piorun), którym w ciągu kilku milisekund przepływa prąd o natężeniu do 100 tys. amperów.

JAK ZACHOWYWAĆ SIĘ PODCZAS BURZ

schronić się:



do budynku wyposażonego w piorunochron



do pojazdu z metalu, który działa jak „klatka Faradaya” - odprowadza napięcie na zewnątrz

unikać:



pagórków i innych wzniesień



jezior, rzek i innych zbiorników



drzew, słupów itp.



szeroko rozstawionych nóg (powstaje między nimi różnica potencjałów, tzw. „napięcie krokowe”)



przykucnąć, złączyć stopy, ramionami objąć kolana

Infografika: PAP/DPA, oprac. M. Sitkiewicz wp.pl

[powrót do spisu treści](#)

3.6 UPAŁY I SUSZE

Upał - pojęcie meteorologiczne opisujące stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza $+30^{\circ}\text{C}$.

Najwyższe temperatury powietrza występują w lipcu oraz sierpniu. Dane statystyczne wskazują, że zagrożenie upałami dotyczy głównie lipca.

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 objawia się zaczerwienieniem i bolesnością skóry, możliwe jest swędzenie, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc:

- chłodny prysznic, użyj mydła, aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzanie objawia się osłabieniem, zawrotami głowy, występuje nadmierne pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc:

-połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj wodę z solą do picia małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia !

Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach. Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. 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 nagrzaniem.

Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.

Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, 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.

Susza – zjawisko o zasięgu regionalnym, które oznacza dostępność wody poniżej średniej w określonych warunkach naturalnych. Ze względu na warunki meteorologiczne i klimatyczne, problemy rolnicze, warunki hydrologiczne i skutki gospodarcze wyróżnia się kolejne etapy rozwoju suszy:

- ✓ – susza atmosferyczna (meteorologiczna) - okres trwający na ogół od miesięcy do lat, w którym obserwuje się brak lub niedobór opadów (w odniesieniu do wartości przeciętnych dla danego okresu i regionu);
- ✓ – susza glebowa (rolnicza) – okres w którym wilgotność gleby jest niedostateczna do zaspokojenia potrzeb wodnych roślin i prowadzenia normalnej gospodarki w rolnictwie;
- ✓ – susza hydrologiczna – okres, gdy przepływy w rzekach spadają poniżej przepływu średniego, a w przypadku przedłużającej się suszy meteorologicznej obserwuje się znaczne obniżenie poziomu zalegania wód podziemnych;
- ✓ – susza w sensie gospodarczym – okres, w którym skutki suszy wpływają na gospodarkę.

Największe straty w gospodarce i rolnictwie wywołuje susza występująca w marcu i w okresie od czerwca do września

Podczas suszy

Zmniejsz zużycie wody.

Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.

Gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.

Instytucje monitorujące zagrożenie:

- ✓ Instytut Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa - Państwowy Instytut Badawczy (IUNG-PIB) prowadzi monitoring występowania suszy na terenie kraju - System Monitoringu Suszy Rolniczej w Polsce (SMSR). Monitoring ma za zadanie wskazać obszary, na których potencjalnie wystąpiły straty spowodowane warunkami suszy dla upraw uwzględnionych w ustawie o dopłatach do ubezpieczeń upraw rolnych.
- ✓ Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej (zadania w zakresie prognozowania, a także funkcje informacyjno-doradcze w wypadku wystąpienia zagrożenia suszą).
- ✓ Państwowy Instytut Geologii - PIG (w zakresie stanu rezerw zasobów wód podziemnych).

Informacje o zagrożeniu suszą znajdziemy:

- <http://www.susza.iung.pulawy.pl/> - informacje na temat systemu zawierające m.in. mapy potencjalnego występowania suszy rolniczej w Polsce z podziałem na regiony i rodzaje roślin;
- <http://posucha.imgw.pl/> - prognostyczno-operacyjny system udostępniania charakterystyk suszy IMGW.

[powrót do spisu treści](#)

3.7 AWARIE ZE SKAŻENIEM PROMIENIOTWÓRCZYM

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 stocznich.

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 by określić, 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 określają 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 ratowniczych,

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

[powrót do spisu treści](#)

3.8 KATASTROFY 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:

powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe, PKP, SOK).

Udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń.

Należy stosować się do poleceń służb ratunkowych;

Umożliwić sprawne przemieszczanie się pojazdom specjalnym.

Gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, należy jak najszybciej oddalić się od miejsca katastrofy ostrzegając innych przypadkowych świadków zdarzenia.

[powrót do spisu treści](#)

3.9 KATASTROFY DROGOWE

Postępująca motoryzacja, ciągła rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków potęgują zagrożenia, które towarzyszą katastrofom i wypadkom drogowym.

Powszechność motoryzacji nakłada na obywateli obowiązek znajomości podstawowych zasad i czynności do wykonania w razie wystąpienia katastrofy drogowej lub wypadku.

Do podstawowych zasad i czynności należy:

- ✓ powiadomienie służb ratowniczych (Straży Pożarnej, Policji, Pogotowia Ratunkowego),
- ✓ udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń,
- ✓ stosować się do poleceń służb ratowniczych,
- ✓ niezbliżać do miejsca katastrofy oraz nieblokować dojazdu pojazdom specjalnym,
- ✓ gdy istnieje podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, należy wyłączyć nawiew oraz pozamykać okna,
- ✓ ostrzegamy innych użytkowników drogi.

[powrót do spisu treści](#)

3.10 SKAŻENIA CHEMICZNE

Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych (NŚCh) 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 np.:

- **benzyny - paliwa silnikowe**
- **nr rozpoznawczy**
- **nr substancji wg wykazu ONZ.**

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem NŚCh – powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję. Podaj istotne dane: miejsce zdarzenia, swoje dane personalne.

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,

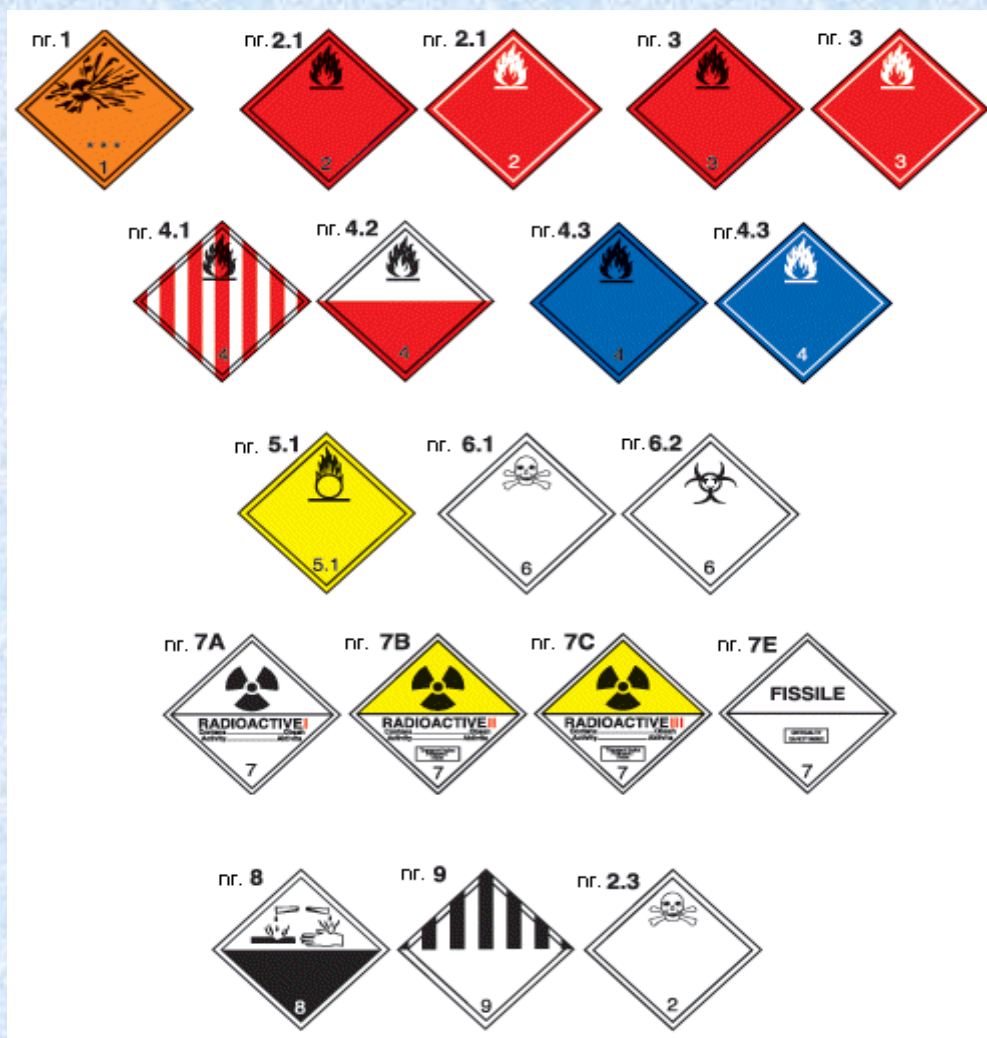
- ✓ pozostań w wewnętrznej części budynku przy zamkniętych drzwiach,
- ✓ w przypadku, gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje, np. do sąsiadów. W przypadku amoniaku - kieruj się do pomieszczeń położonych na niskich kondygnacjach,
- ✓ powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie,
- ✓ wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem,
- ✓ nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu.

Znaczenia znaków ADR

Znaczenia znaków materiałów niebezpiecznych czyli inaczej znaków ADR.

Gdyby przetłumaczyć skrót ADR to chodzi o "transport materiałów niebezpiecznych"

Poniżej znajdują się objaśnienia znaków których wiedza przeciętnego obywatela jest najistotniejsza, dla bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia z udziałem materiałów niebezpiecznych



- 1 Materiały wybuchowe
- 2.1 Gazy palne
- 2.3 Gazy trujące
- 3 Materiały ciekłe zapalne
- 4.1 Materiały stałe zapalne, samoreaktywne i materiały wybuchowo odczulone
- 4.2 Materiały samozapalne
- 4.3 Materiały wytwarzające w kontakcie z wodą gazy zapalne
- 5.1 Materiały utleniające
- 6.1 Materiały trujące
- 6.2 Materiały zakaźne
- 7a Materiały promieniotwórcze Kategoria I - Biała
- 7b Materiały promieniotwórcze Kategoria II - Żółta
- 7c Materiały promieniotwórcze Kategoria III - Żółta
- 7e Materiały promieniotwórcze Materiał rozszczepialny
- 8 Materiały żrące
- 9 Różne materiały i przedmioty niebezpieczne

[powrót do spisu treści](#)

3.11 POŻARY W MIEJSCOWOŚCIACH

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

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

Przed wystąpieniem 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 itp.,
- ✓ nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania,
- ✓ Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej (nigdy nie „watuj korków” – **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.

Przechowując w mieszkaniu pojemniki z benzyną, rozpuszczalnikiem, farbami itp., przechowujesz bombę – do wybuchu wystarczy 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,
- ✓ 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.

W razie 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 - gaśnicą, 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.

Zapisz i zapamiętaj nr telefonu do straży pożarnej, naucz dzieci, jak informować przez telefon o pożarze.

Jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione, to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś niepalnym 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 pożarze

Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze, powinienes:

- ✓ upewnić się, czy właściwe służby 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,
- ✓ gdy został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku – w razie ponownego włączenia należy wezwać 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 i 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 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.

[powrót do spisu treści](#)

3.12 KATASTROFY BUDOWLANE

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- ✓ wybuchami gazu,
- ✓ obsunięciem stropów lub nadwerężeniem elementów konstrukcyjnych budynków,
- ✓ tąpnięciami.

Postępująca urbanizacja, starzejąca się infrastruktura budowlana i techniczna stwarza realne zagrożenia katastrofami budowlanymi. Gdy zdarzy się katastrofa budowlana budynku, w którym mieszkasz, **pamiętaj !!!**

Opuszczając dom (mieszkanie):

- ✓ wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną,
- ✓ zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze. Zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi, zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy klatki schodowej,
- ✓ jeśli 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 - ułatwisz 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, przekaz je niezwłocznie służbie ratowniczej,
- ✓ nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,
- ✓ nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które 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 władz terenowych,
- ✓ postępuj dalej zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.

Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej, niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję i Pogotowie Ratunkowe.

[powrót do spisu treści](#)

3.13 EPIDEMIE ORAZ MASOWE ZATRUCIA POKARMOWE

W celu uniknięcia skutków zagrożeń epidemiologicznych wynikających z różnych przyczyn należy:

- ✓ 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 wściekliznie).

Aby zmniejszyć zagrożenia, trzeba przestrzegać następujących zaleceń:

- ✓ nie 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,
- ✓ 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 Powiatowej stacji Sanitarno Epidemiologicznej w Kluczborku,
- ✓ 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.

[powrót do spisu treści](#)

3.14 TERRORYZM I BIOTERRORYZM

Co to jest terroryzm:

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

Co może być sygnałem ostrzegającym o niebezpieczeństwie?

- rzucające się w oczy nietypowe zachowanie osób,
- pozostawione bez opieki przedmioty: paczki, torby, pakunki,
- samochody, a zwłaszcza furgonetki, parkujące w nietypowych miejscach, tj. w pobliżu kościołów i miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń,

Jak się zachowywać na co dzień:

zachowaj czujność i ostrożność,
rozglądaj się wokół, czy nie dzieje się coś dziwnego, przejaw trochę dociekliwości,
nie śpij w środkach komunikacji miejskiej w czasie jazdy do pracy czy szkoły,
w przypadku nietypowego zachowania się osoby lub osób, zauważenia porzuconej torby lub pakunku, powiadom najbliższego funkcjonariusza lub służby ochrony i odejdź z tego miejsca, będąc w pracy lub w szkole rozejrzyj się gdzie znajdują się drogi ewakuacyjne, wiedza na ten temat przyda się nawet w przypadku pożaru.

Jak się zachować w czasie ataku terrorystycznego:

padnij na ziemię lub podłogę, najlepiej za jakąś osłoną, która ochroni przed odłamkami lub następną eksplozją, jeśli to możliwe ewakuuj się z tego miejsca,
nie bądź gapiem, odsuń innych od miejsca zdarzenia,
opanuj paraliżujący strach, chłodno zanalizuj sytuację,
pamiętaj, że Polacy to wyjątkowo niesubordynowany i przekorny naród - zamiast uciekać lub paść na ziemię w trakcie strzelaniny, tłumnie pobiegnie na miejsce zdarzenia, stłum objawy paniki, wydawaj innym stanowcze polecenia, ogarnięci paraliżującym strachem ludzie postępują bardzo nieracjonalnie,
podporządkuj się poleceniom odpowiednich służb (policja, straż, lekarze), nie blokuj im dostępu do miejsca zdarzenia,
gdy jesteś zakładnikiem podporządkuj się poleceniom zamachowców i cierpliwie czekaj,

w przypadku akcji służb specjalnych padnij na ziemię za jakąkolwiek zasłoną i czekaj, w wysokich budynkach unikaj wind, gdyż często blokują się, jeśli są ranni, a potrafisz udzielić pierwszej pomocy, pomóż im pamiętając o własnym bezpieczeństwie.

należy zwracać uwagę na wszelkie podejrzane pakunki, paczki, torby, walizy itp., w razie zauważenia podejrzanego pakunku nie należy go ruszać, jak najszybciej powiadomić policję,

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,

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,

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 :

Wąglikiem

- Postać płucna: gorączka, kaszel, bóle w klatce piersiowej, duszności, sinica.
- Postać jelitowa: bóle brzucha, wymioty, gorączka, krwawa biegunka i krwawe wymioty.

Jadem kiełbasianym:

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

Wirusem ospy prawdziwej:

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

[powrót do spisu treści](#)

3.15 NIEWYPAŁY I NIEWYBUCHY

Chociaż od zakończenia działań II wojny światowej minęło ponad 60 lat, to nadal spotykamy się w życiu codziennym z jej pozostałościami. Znajdujemy wiele przedmiotów, niekiedy bliżej nam nie znanych lub mających znamiona uzbrojenia wojskowego. Nowymi jakościowo znaleziskami są też środki znajdowane na opuszczonych przez jednostki armii radzieckiej terenach. Niezachowanie należytych środków bezpieczeństwa po odnalezieniu niewypału lub niewybuchu, niewłaściwe postępowanie wynikające z braku świadomości o grożącym niebezpieczeństwie może doprowadzić do wielu nieszczęść, a nawet do śmierci.

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

ZADANIA PATROLU ROZMINOWANIA

Patrol rozminowania powołany jest do oczyszczania terenów z przedmiotów wybuchowych i niebezpiecznych, pochodzących z okresu działań wojennych.

Przez OCZYSZCZANIE TERENÓW należy rozumieć unieszkodliwienie i niszczenie materiałów wybuchowych oraz innych przedmiotów niebezpiecznych.

Znalezionych niewybuchów kategorię nie wolno podnosić, odkopywać, przenosić, wrzucać do ognia, ani do miejsc takich jak stawy, głębokie rowy.

Zardzewiała śmierć ciągle jest groźna

Na wszystkie zgłoszenia patroli oczyszczania terenów z przedmiotów wybuchowych i niebezpiecznych reagują niezwłocznie, nie później niż w ciągu **trzech** dni od daty otrzymania zgłoszenia. Zgłoszenia **pilne** realizują natychmiast, tzn. nie później niż **w ciągu doby**.

Za pilne zgłoszenia należy uważać takie zgłoszenia, które donoszą o wykryciu przedmiotów wybuchowych lub niebezpiecznych wszędzie tam, gdzie stwarzają one szczególne niebezpieczeństwo dla ludności, powodując wstrzymanie pracy, nauki itp., a więc na terenie szkół, na ulicach miast, w zakładach pracy itd.

OBOWIAZKI WŁADZ TERENOWYCH

Terenowe organy administracji państwowej:

- ✓ przyjmują zgłoszenia o znalezieniu przedmiotów wybuchowych i niebezpiecznych od ludności, instytucji, jednostek gospodarki państwowej i społecznej,
- ✓ sprawdzają, czy zgłoszony przedmiot jest wybuchowy i niebezpieczny,
- ✓ zabezpieczają miejsce znalezienia,
- ✓ wpisują znalezienie przedmiotu wybuchowego lub niebezpiecznego do „Księgi ewidencji zgłoszeń”;
- ✓ powiadamiają jednostkę wojskową podając:

- dokładny adres wykrycia,
- dwa adresy osób mogących wskazać miejsce znajdowania się przedmiotu wybuchowego lub niebezpiecznego.

PODSTAWOWE DEFINICJE

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

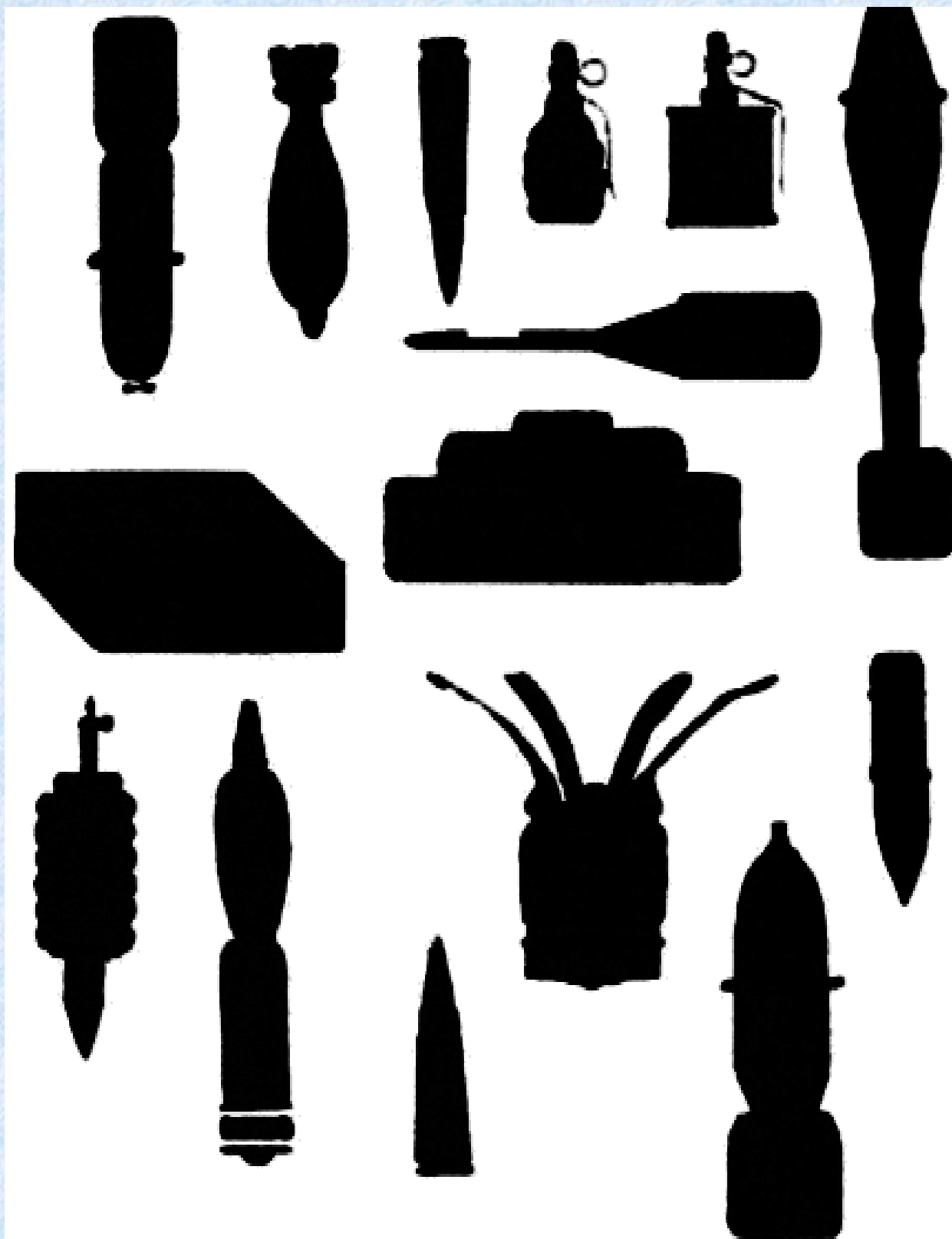
- ✓ zapalniki,
- ✓ pociski,
- ✓ bomby lotnicze,
- ✓ naboje artyleryjskie i karabinowe,
- ✓ pancerzownice,
- ✓ granaty,
- ✓ miny wszelkich typów,
- ✓ ładunki materiałów wybuchowych,
- ✓ złom metalowy zawierający resztki materiałów wybuchowych.

Za przedmioty niebezpieczne uważa się wszelkiego rodzaju urządzenia (materiały pochodzenia wojskowego, przemysłowego lub innego), które mając własności łatwopalne, żrące, trujące, grożą niebezpieczeństwem przy manipulowaniu lub zetknięciu się z powietrzem albo wysoką temperaturą.

Zaliczyć do nich można:

- ✓ płyny łatwopalne,
- ✓ zawartości butli stalowych i gaśnic,
- ✓ resztki rozmaitych substancji w aparaturze laboratoryjnej itp.

**Wygląd najczęściej spotykanych niewypałów i niewybuchów
z okresu II wojny światowej**



[powrót do spisu treści](#)

3.16 KRADZIEŻE I WŁAMANIA

Statystyki policyjne wyraźnie wskazują, że mieszkania, domki jednorodzinne, domki letniskowe, altanki ogrodowe, a nawet przydomowe warsztaty znajdują się w centrum uwagi złodziei. Najczęściej złodziej wie gdzie się włamać tak, aby ryzyko mu się opłacało. Aby skutecznie zabezpieczyć się przed włamaniem, musimy podjąć stosowne działania, które opisujemy poniżej.

- Nie należy się „chwalić tym, co posiadamy”, dotyczy to również naszych dzieci, którym należy wytłumaczyć, aby nie opowiadały na podwórku o tym, co mamy w domu.
- Drzwi wejściowe powinny być solidne i posiadać co najmniej dwa zamki, w tym jeden antywłamaniowy. Mówi się, że nie ma zamka, którego złodziej nie potrafiłby otworzyć, jednak zamki „trudne i skomplikowane” skutecznie odstraszaają złodziei.
- Wychodząc z domu zamykajmy drzwi na wszystkie zamki, sprawdźmy okna i drzwi balkonowe. Jeżeli wyjeżdżamy na dłużej, poprośmy rodzinę lub dobrych znajomych, aby zwracali uwagę na nasze mieszkanie. Niech wyjmują listy ze skrzynki, włączą wieczorem światło lub radio itp.
- Nie zawierajmy przypadkowych znajomości i nie sprowadzajmy przypadkowych gości. Jeśli mamy do czynienia z osobami nieznanymi, np. listonosz, rzemieślnik itp. Zawsze sprawdzajmy ich tożsamość.
- Nie oddajmy kluczy obcym lub mało znanym osobom, wytłumaczmy to naszym dzieciom.
- Stosujmy różne systemy zabezpieczeń naszych domów i mieszkań, odpowiednie zamki, systemy alarmowe, wzmocnione drzwi. Dobrze jest zainstalować domofon i wizjer oraz dodatkowe systemy ryglujące
- Obserwujmy otoczenie, w jakim żyjemy, zwracajmy szczególną uwagę na obce osoby, kręcące się w pobliżu naszego miejsca zamieszkania. O nietypowych sytuacjach informujmy dozorców, a jeśli nasze podejrzenia są uzasadnione Policję.
- Aby zminimalizować ewentualne straty spowodowane kradzieżą, dobrze jest ubezpieczyć mieszkanie.

Przy zakupie zamków, drzwi i innych zabezpieczeń należy zwracać uwagę czy posiadają one świadectwo homologacyjne.

Opracowano na podstawie broszury „Jak uchronić mieszkanie, dom przed włamaniem” wydanej przez Komendę Główną Policji – 2002 r.

[powrót do spisu treści](#)

4. ZASADY ZACHOWANIA SIĘ LUDNOŚCI W CZASIE GŁOSZENIE EWAKUACJI

Ewakuacja ludności jest jednym z podstawowych działań mających na celu ochronę życia i zdrowia ludzi, zwierząt oraz ratowanie mienia, w tym zabytków oraz ważnej dokumentacji, w przypadku wystąpienia wszelkiego rodzaju zagrożeń. W praktyce najczęściej przeprowadza się ewakuację osób poszkodowanych lub bezpośrednio zagrożonych (także ich zagrożonego mienia) po wystąpieniu niebezpiecznego zdarzenia (np. pożaru, wybuchu lub innego miejscowego zagrożenia) w obiektach lub zagrożonym terenie.

Z uwagi na uwarunkowania związane z rodzajem i skalą zagrożenia możemy wyróżnić ewakuację I, II, i III stopnia.

Ewakuacja I stopnia - prowadzona jest po wystąpieniu pożaru lub innego niebezpiecznego zdarzenia miejscowego (wybuchu, awarii technicznej, chemicznej itp.) w celu ratowania życia i zdrowia osób poszkodowanych lub znajdujących się w strefie bezpośredniego zagrożenia, ratowanie życia zwierząt oraz mienia, w tym zabytków i ważnej dokumentacji. Ponieważ ewakuacja I stopnia ma najczęściej związek z działaniami w strefie bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia, do jej przeprowadzenia należy przewidzieć siły i środki podmiotów ratowniczych dysponujących odpowiednim wyposażeniem ochronnym oraz niezbędną wiedzą do wykonywania działań we wspomnianej strefie, przede wszystkim Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego.

Ewakuacja II stopnia - prowadzona jest w związku z groźbą wystąpienia lub wystąpieniem zagrożeń wielkoobszarowych, innych niż zagrożenia militarne (np. powódzie, poważne awarie przemysłowe, zagrożenia radiacyjne, pożary obszarów leśnych itp.). Cechą charakterystyczną ewakuacji II stopnia jest sytuacja, w której dostępna na co dzień ilość sił i środków jest niewystarczająca. Ponieważ ewakuacja II stopnia dotyczy obszarów o zagrożeniu potencjalnym, do jej prowadzenia mogą być wykorzystane podmioty realizujące zadania w zakresie ochrony ludności nie dysponujące specjalistycznym sprzętem ochronnym oraz wiedzą niezbędną do wykonywania działań w strefie bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia.

Ewakuacja III stopnia - prowadzona w związku z zagrożeniami związanymi z zewnętrznym zagrożeniem bezpieczeństwa państwa (kryzysem polityczno-militarnym) oraz wojną.

W ramach ewakuacji I, II i III stopnia należy uwzględnić samoewakuację ludności.

Samoewakuacja - polega na przemieszczeniu się ludności z rejonów w których może wystąpić lub wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia poza strefę zagrożenia. Prowadzona jest przede wszystkim w oparciu o własne możliwości (transportowe, zakwaterowania, itd.).

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA W SYTUACJI OGŁOSZENIA EWAKUACJI

Ewakuacja jest jednym z podstawowych działań mających na celu ochronę życia i zdrowia ludzi, zwierząt oraz ratowanie mienia.

Jej prowadzenie może mieć miejsce w różnych stadiach niebezpiecznych zdarzeń.

W praktyce najczęściej przeprowadza się ewakuację osób poszkodowanych lub bezpośrednio zagrożonych po wystąpieniu niebezpiecznego zdarzenia np. pożaru, awarii przemysłowej, katastrofy komunikacyjnej, szczególnie z udziałem środków chemicznych, wybuchu gazu w obiektach lub w terenie itp.

Ewakuacja może mieć również charakter prewencyjny tzn. być przeprowadzona z terenów i obiektów, w stosunku do których posiadamy informację o zbliżającym się zagrożeniu np. związanego z rozprzestrzenianiem się zaistniałych niebezpiecznych zdarzeń (groźba wybuchu, rozprzestrzenianie się obłoku skażeń chemicznych, zbliżaniu się huraganu, wystąpienie powodzi, możliwe zawalenie się budynku itp.).

Ewakuacja polega na natychmiastowym przemieszczeniu ludności z rejonów, w których wystąpiło lub wystąpić może bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia.

Wystąpienia nadzwyczajnych zdarzeń nie da się przewidzieć, ale można się na ewentualne ich wystąpienie przygotować, poprzez:

ZAPLANOWANIE EWAKUACJI

1. Zapoznanie z treścią informatora wszystkich domowników.
2. Zaplanowanie miejsca gdzie się udasz po decyzji o rozpoczęciu ewakuacji, jeżeli nie zamierzasz skorzystać z obiektu wymienionego w komunikacie.
3. Ustalenie z rodziną miejsca, w którym możecie się spotkać, jeżeli wcześniej zostaniecie rozdzieleni.
4. Zgromadzenie w jednym miejscu najpotrzebniejszych rzeczy, które będziesz musiał zabrać w przypadku ogłoszenia ewakuacji.
5. Porozmawiania na ten temat z sąsiadami, ustalenia wspólnych działań.
6. Poinformowanie domowników jak wyłączyć w domu wodę, gaz, prąd.

POSTĘPOWANIE PO OGŁOSZENIU EWAKUACJI

Po usłyszeniu sygnału lub komunikatu należy zachowywać się spokojnie, przeciwdziałając panice i lękwii, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych, stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach.

1. Po usłyszeniu komunikatu lub sygnału nakazującego natychmiastową ewakuację, nie należy zwlekać z jego wykonaniem.
2. Przed opuszczeniem domostwa pozamykaj okna, drzwi, odetnij dopływ wody, gazu, wyłącz prąd.
3. Sprawdź czy sąsiad wie, że należy się ewakuować.
4. Do wyznaczonego miejsca należy udać się pieszo lub własnym środkiem transportu wykorzystując zalecane drogi ewakuacji.
5. Zgłoś służbom porządkowym, ratowniczym, potrzebę ewakuacji osoby chorej, niesprawnej, nie mogącej o własnych siłach udać się do wyznaczonego miejsca.
6. Zabierz z sobą dokumenty i rzeczy osobiste, leki, koce, śpiwory, trwałą żywność na okres 3 dni.
7. Po przybyciu do wyznaczonego obiektu ewakuacji zgłoś swoje przybycie.
8. W czasie prowadzenia ewakuacji nie wolno wchodzić w obszar zagrożenia i działania służb ratowniczych.

OGŁOSZENIE KOMUNIKATU O EWAKUACJI MOŻE NASTAPIĆ PRZEZ:

1. Ruchome urządzenia nagłaśniające zamontowane na pojazdach:
 - ✓ Policji,
 - ✓ Jednostek ratowniczo- gaśniczych PSP i OSP,
 - ✓ Straży Miejskiej,
2. Urządzenia alarmowe:
 - ✓ Syreny alarmowe, w tym również z funkcją nadawania komunikatów głosowych
 - ✓ Dzwony kościelne,
 - ✓ Klaksony samochodowe,

Uwaga! Po ich nadaniu będą uzupełnione komunikatem głosowym,

3. Sposobem „od drzwi do drzwi”,
4. Telewizję kablową,
5. Obwieszczenia, plakaty, ulotki.

OCHRONA POZOSTAWIONEGO MIENIA

Opuszczone domostwa , obiekty, tereny będą strzeżone przez służby porządkowo-ochronne powołane przez Szefa Obrony Cywilnej (Miasta, Gminy)

PAMIĘTAJ! PRZEBYWAJĄC W TERENIE OTWARTYM :

- ✓ należy zwrócić uwagę na kierunek wiatru(obserwować unoszące się dymy, pary),
- ✓ opuścić zagrożony rejon (prostopadle do kierunku wiatru),stosować się do zaleceń w przekazywanych komunikatach,
- ✓ o zauważonym zagrożeniu powiadomić stosowne straże i służby.

Jeżeli musisz pozostać w domu zgłoś ten fakt służbom ewakuacyjnym i odpowiednio zabezpiecz się w zależności od rodzaju zagrożenia, zastosuj się do zaleceń podanych w komunikacie, w szczególności:

- ✓ wykonaj uszczelnienie okien, drzwi, przewodów wentylacyjnych, podstawowe zabezpieczenie budynku,
- ✓ oddychaj przez wykonany przez siebie filtr z ręcznika lub prześcieradła,
- ✓ wykorzystaj zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych i skóry (maski tkaninowe, płaszcze impregnowane, okulary ochronne, tampony z gazy),
- ✓ jeżeli posiadasz to załóż ubranie ochronne,
- ✓ pozostań wewnątrz budynku przy zamkniętych oknach i drzwiach,
- ✓ w zależności od rodzaju zagrożenia udaj się na odpowiednią kondygnację budynku – pamiętając, że chlor jest cięższy od powietrza, a amoniak lżejszy,
- ✓ wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, nie używaj otwartego ognia
- ✓ powiadom rodzinę i sąsiadów.

Jeżeli znajdujesz się po ogłoszeniu ewakuacji w zakładzie pracy, szkole lub jedziesz samochodem to powinieneś:

- ✓ przerwać pracę (wyłączyć maszyny i urządzenia),przerwać udział w imprezie,
- ✓ wykonywać ściśle polecenia służb porządkowych i ratowniczych,
- ✓ natychmiast opuść zagrożony rejon,
- ✓ ustąpić pierwszeństwa służbom ratowniczym i porządkowym,
- ✓ udzielić pomocy osobom starszym, chorym, ułomnym

UWAGA!

- ✓ unikaj kontaktu z wszelkimi rozlanymi substancjami chemicznymi, gazami i parami,
- ✓ odizoluj materiały łatwopalne od rozlanej substancji,
- ✓ nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu, nie karm takimi produktami zwierząt,
- ✓ nie lekceważ sygnałów alarmowych o zagrożeniu.

[powrót do spisu treści](#)

4.1 SPOSOBY OGŁASZANIA ORAZ ODWOŁYWANIA ALARMÓW

Obowiązujące rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r.

w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach
(Dz. U. z dnia 21 stycznia 2013 r.)

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

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu
1	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla

2	Upředzenie o zagrożeniu zakażeniami		Formę i treść komunikatu upředzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia) dla
3	Upředzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj klęski) dla

Upředzenie o zagrożeniu skażeniami - ogłasza się, by ostrzec o skażeniach wykrytych w danym rejonie lub mogących wystąpić przed upływem 30 minut.

Podstawowe czynności które powinny zostać wykonane po usłyszeniu syreny alarmowej:

- ✓ nałożyć indywidualne środki ochrony,
- ✓ włączyć odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwość kanału stacji lokalnej,
- ✓ postępować zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach,
- ✓ wykonywać polecenia organów kierujących akcją ratowniczą.

Jeżeli jedziesz samochodem:

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

Jeżeli jesteś w budynku:

- ✓ pozostań w budynku,
- ✓ wpuść do niego zagrożonych przechodniów,
- ✓ poinformuj innych mieszkańców o zagrożeniu,
- ✓ zamknij drzwi i okna,

- ✓ wyłącz klimatyzację i wentylatory, pozalepiaj wywietrzniki, pozamykaj wywietrzniki w ramach okiennych,
- ✓ znajdź pomieszczenia bez okien,
- ✓ unikaj przebywania w piwnicach i innych nisko położonych częściach budynku,
- ✓ unikaj niepotrzebnego zużycia tlenu,
- ✓ włącz radio lub telewizor (najlepiej stację lokalną).

Jeżeli jesteś poza budynkiem:

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

Jeżeli doszło do skażenia:

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

Jeżeli doszło do skażenia pomieszczeń aerozolami:

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

Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska - ogłasza się w celu powiadomienia ludności np. o groźbie zatopienia, pożarze lasu, katastrofie ekologicznej.

Gdy znajdujesz się w mieszkaniu:

- ✓ włącz odbiornik radiowy lub telewizyjny na program lokalny w celu wysłuchania komunikatów nadzwyczajnych,
- ✓ stosuj się ściśle do poleceń podanych w komunikatach nadzwyczajnych,
- ✓ powiadom sąsiadów o zagrożeniu,
- ✓ w przypadku zagrożenia niebezpiecznymi substancjami chemicznymi (NSCh) uszczelnij okna, drzwi, otwory wentylacyjne i nie opuszczaj mieszkania bez specjalnych instrukcji służb kierujących ewakuacją.

Gdy znajdujesz się na ulicy:

- ✓ w bezpośrednim sąsiedztwie uwalnia się NSCh oddalaj się najkrótszą drogą od rejonu zagrożenia w miarę możliwości prostopadle do kierunku wiatru;
- ✓ ostrzegaj inne osoby o grożącym niebezpieczeństwie;
- ✓ nie znasz przyczyny ogłoszenia alarmu - staraj się dotrzeć do miejsca gdzie możesz wysłuchać komunikatów nadzwyczajnych,
- ✓ stosuj się do poleceń służb porządkowych.

Po usłyszeniu odwołania alarmu

opuść schron (ukrycie), w przypadku wystąpienia skażeń poddać się zabiegom sanitarnym, przeprowadzić dezaktywację (w przypadku skażeń promieniotwórczych) lub odkażanie (w przypadku skażeń chemicznych) żywności, sprzętu, zwierząt gospodarskich, paszy oraz pozostałego mienia.

Przewietrz dokładnie wszystkie pomieszczenia.

Stosuj się ściśle do zaleceń kompetentnych organów.

[powrót do spisu treści](#)

5. BEZPIECZEŃSTWO W SIECI INTERNETOWEJ

Poradnik ten został przygotowany przez [Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji RP](#) dzięki uprzejmości [Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Wielkiej Brytanii](#) oraz strony internetowej www.thinkuknow.co.uk.

Czatuj bezpiecznie

Jak mogę bezpiecznie czatować?

Jak mogę uniemożliwić komuś kontakt ze mną przez sieć?

Co jeśli bardzo chcę się z kim spotkać?

Gdzie otrzymam więcej pomocy?

Co przydarzyło się Adamowi?

Co przydarzyło się Sylwii?

O stronie

Czatuj bezpiecznie

Witaj w poradniku "Czatuj bezpiecznie", możesz dowiedzieć się jak bezpiecznie na co należy zwracać uwagę rozmawiając przez Internet.

Na internetowym czacie możesz rozmawiać z mnóstwem ludzi i poznawać przyjaciół. Lecz co, jeśli ktoś z nich udaje? Co, jeśli osoba, którą uważasz za swojego przyjaciela jest zupełnie kimś innym niż Ci się wydaje?

Pamiętaj!

1. Przyjaciele poznani w Internecie mogą nie być tymi, za których się podają.
2. Nikomu nie przekazuj swoich prywatnych danych, takich jak adres e-mail lub numer telefonu.
3. Szanuj prywatność twoich przyjaciół (ich danych również nie udostępniaj nikomu).
4. Nie zamieszczaj zbyt wielu informacji o sobie w Twoim profilu, dostępnym dla każdego uczestnika czatu.
5. Bądź bardzo ostrożny, gdy umawiasz się na spotkania „na żywo”.

Jak mogę bezpiecznie czatować?

Internetowy czat może być bezpiecznym miejscem, gdzie można się dobrze bawić i śmiać – musisz jednak pamiętać o kilku ważnych rzeczach. Wszystko, czego potrzebujesz, to być uważną i roztropną osobą.

Pamiętaj

1. Ludzie poznani w Internecie mogą nie być tymi, za których się podają.
2. Nie przekazuj nikomu takich informacji, jak Twój numer telefonu lub gdzie mieszkasz.
3. Zachowaj ostrożność, kiedy mówisz coś o swoich przyjaciółach, zwłaszcza nie mów jak można się z nimi skontaktować. Oni uważają Cię za swego przyjaciela / przyjaciółkę, więc nie możesz mówić o nich zbyt dużo z ludźmi, których oni nie znają.
4. Kiedy zamieszczasz swój profil, który jest dostępny dla każdego Internauty, nie podawaj w nim żadnych informacji, które pomogłyby Cię rozpoznać "na żywo". Przede wszystkim nie podawaj Twojego prywatnego adresu e-mail, numeru telefonu komórkowego, adresu Twojego domu lub szkoły, nie pokazuj też Twoich zdjęć.
5. Nigdy nie umawiaj się na spotkanie "na żywo" z osobą poznaną na czacie - nawet, jeśli wydaje Ci się, że ona jest OK. Pedofile (czyli ludzie, którzy są dla Ciebie niebezpieczni) również mogą korzystać z Internetu. Są bardzo przebiegli i często przez wiele miesięcy czatują z Tobą, aby zdobyć zaufanie i dopiero wtedy chcą się spotkać. Jeśli jednak koniecznie chcesz się spotkać, powiedz dorosłym gdzie dokładnie idziesz, nie idź nigdy w pojedynkę i umów się na spotkanie w jakimś tłocznym miejscu. I koniecznie zabierz z sobą telefon komórkowy.

Jak mogę uniemożliwić komuś kontakt ze mną przez sieć?

Wiele koleżanek i kolegów poznanych przez Internet może nie być tymi, za kogo się podają. Może się okazać, że są bardzo niebezpiecznymi ludźmi. Lecz na szczęście to ty podejmujesz decyzje i możesz ich powstrzymać. Internetowy czat daje Ci pełną kontrolę. Jedno kliknięcie i możesz skończyć rozmowę. Problem jest wtedy, gdy ktoś wie jaką masz nazwę użytkownika i wysyła do Ciebie wiadomości kiedy tylko chce.

Jeżeli tak się zdarzy i ktoś Cię niepokoi, zablokuj możliwość wysyłania wiadomości od kogoś o takim imieniu. Wiele internetowych czatów posiada taką możliwość.

Jeżeli nie możesz tego zrobić, po prostu zmień swoją nazwę i wszystko będzie w porządku. Pamiętaj! To ty wszystko kontrolujesz! Pedofile często wykorzystują internetowe czaty do tego, aby zdobyć twoje zaufanie: mogą udawać, że są w tym samym wieku co Ty. Często przez wiele miesięcy rozmawiają przez Internet, żeby wyciągnąć od Ciebie cenne dla nich informacje. Ich ostatecznym celem jest spotkanie z Tobą. Dlatego pamiętaj: bez względu na to jak długo rozmawiasz z kimś na czacie, nie możesz mieć pełnej pewności kim naprawdę jest ta osoba i musisz zachować ostrożność.

Co jeśli bardzo chcę się z kim spotkać?

Spotkanie się z przyjaciółmi z Internetu nie jest najlepszym pomysłem. Bez względu na to jak długo z nimi już czatujesz. Po prostu nie masz pewności, czy są oni tymi,

za których się podają. Jednak, jeżeli zdecydujesz się na spotkanie z kimś, zrób to w najbardziej bezpieczny sposób. Bezpieczniej jest w grupie! Najważniejsze żeby nie iść samemu. Najlepiej pójść z kolegą lub koleżanką, albo dorosłym, do którego masz zaufanie. Wybierz też odpowiednie miejsce na spotkanie. Najlepiej gdzieś, gdzie jest dużo ludzi, np. jakieś centrum handlowe. Wtedy, jeśli nawet okaże się, że znajomy z czatu jest kimś złym, nie będzie mu tak łatwo zmusić Cię do czegokolwiek, bo obok będą inni ludzie. I pamiętaj, żeby wcześniej powiedzieć dorosłym, gdzie idziesz. Weź też telefon. Jeśli coś się stanie, zadzwonisz po pomoc.

Gdzie otrzymam więcej pomocy?

Po dodatkową pomoc możesz zwrócić się do wielu ludzi i organizacji. Możesz zwrócić się do pracowników firmy, która przyłączyła Twój komputer do Internetu. Poproś ich o uruchomienie specjalnych programów, które zablokują dostęp do Twojego komputera ze strony osób, z którymi nie chcesz mieć kontaktu. O radę możesz poprosić swojego nauczyciela informatyki. Poradzi Ci jakie programy musisz mieć i jak je zainstalować na Twoim komputerze. Są też organizacje, które pomagają dzieciom w każdym wieku bezpiecznie korzystać z Internetu. Odwiedź na przykład stronę www.dzieckowsieci.pl. Możesz też poprosić o pomoc policjanta. Wystarczy zadzwonić na numer 997 lub z telefonu komórkowego na numer 112.

Co przydarzyło się Adamowi?

Przeczytaj ten historię, aby dowiedzieć się, co przydarzyło się Adamowi. Czternastoletni Adam nie wiedział co zrobić, kiedy zobaczył bardzo nieprzyjemne rzeczy w Internecie: „To, co zobaczyłem bardzo mnie przestraszyło, bo dzieci, które widziałem były w moim wieku. Chciałem powiedzieć o wszystkim policji, ale byłem zbyt przerażony, aby samemu porozmawiać z policjantem. Nie chciałem mieć kłopotów. Moi rodzice mówili mi wcześniej, żebym odrabiał pracę domową, a nie bawił się Internetem.” Nie jest żadną tajemnicą, że wiele przerażających i nieprzyjemnych rzeczy znajduje się w Internecie. Jeśli trafisz na nie, powiedz o tym swoim rodzicom lub opiekunom. Oni wiedzą, że takie rzeczy mogą się tam znajdować, wiedzą też że często trudno jest uniknąć ich oglądania. Adam bał się powiedzieć o wszystkim rodzicom (tak, jak i ty możesz się bać), ale jeśli będziesz całkowicie szczery, możesz być pewien, że Twoi rodzice lub opiekunowie nie zabronią Ci korzystania z Internetu. Oni chcą tego co Ty – aby takie nieprzyjemne rzeczy nie były pokazywane Internautom wbrew ich woli.

Co przydarzyło się Sylwii?

Przeczytaj tę historię, aby dowiedzieć się, co przydarzyło się Sylwii. Trzynastoletnią Sylwię spotkało sporo przykrości, gdy poznała na czacie chłopca

i wymieniła z nim numery telefonów. Teraz często dostaje esemesy, w których są napisane rzeczy, jakich wolałaby nie czytać. Gdy próbowała porozmawiać z tym chłopcem przez telefon, ten odłożył słuchawkę. Sylwia podejrzewa, że on nie ma jednak czternastu lat.

Sylwii wydawało się, że znała tego chłopca już dość dobrze, jednak okazało się, że ktoś ją oszukiwał. Udawanie kogoś innego przez Internet jest bardzo łatwe. Czasami jest to tylko zabawa, lecz często może to być ktoś, kto chce Cię skrzywdzić. Wielkim błędem Sylwii było danie komuś prywatnych informacji o niej, czyli jej numeru telefonu. Gdyby postępowała zgodnie z tym, co radzi ten przewodnik, mogłaby oszczędzić sobie wielu przykrości.

**Zachęcamy Państwa także do odwiedzenia witryny internetowej
kampanii społecznej "Dziecko w Sieci".**

<http://dzieckowsieci.fdn.pl/>

BEZPIECZNIE W WIRTUALNYM ŚWIECIE

1. Nigdy nie podawaj w Internecie swojego prawdziwego imienia i nazwiska. Posługuj się nickiem.

2. Nigdy nie podawaj osobom poznanym w Internecie swojego adresu domowego, numeru telefonu i innych tego typu informacji.

3. Nigdy nie wysyłaj nieznanym swoim zdjęć. Nie wiesz, do kogo naprawdę trafią.

4. Jeżeli wiadomość, którą otrzymałeś jest wulgarna lub niepokojąca nie odpowiadaj na nią. Pokaż ją swoim rodzicom lub innej zaufanej osobie.

5. Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w Internecie.

6. Kiedy coś lub ktoś w Internecie cię przestraszy, koniecznie powiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.

8. Szanuj innych użytkowników Internetu. Traktuj ich tak, jak chcesz żeby oni traktowali Ciebie.

7. Internet to skarbnica wiedzy, ale pamiętaj, że nie wszystkie informacje, które w nim znajdziesz muszą być prawdziwe! Staraj się zawsze sprawdzić wiarygodność informacji.

9. Szanuj prawo własności w Sieci. Jeżeli posługujesz się materiałami znalezionymi w Internecie zawsze podawaj ich źródło pochodzenia.

10. Spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne! Jeżeli planujesz spotkanie z internetowym znajomym pamiętaj, aby zawsze skonsultować to z rodzicami!!!

11. Uważaj na e-maile od nieznanych Ci osób. Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników! Mogą na przykład zawierać wirusy. Najlepiej od razu kasuj maile od nieznanymi.

12. Pamiętaj, że hasła są tajne i nie powinno się ich podawać nikomu. Dbaj o swoje hasło jak o największą tajemnicę.

13. Nie spędzaj całego wolnego czasu przy komputerze. Ustal sobie jakiś limit czasu, który poświęcasz komputerowi i staraj się go nie przekraczać.

14. Jeżeli prowadzisz w Internecie stronę lub bloga, pamiętaj, że mają do niej dostęp również osoby o złych zamiarach. Nigdy nie podawaj na swojej stronie adresu domowego, numeru telefonu.

16. Jeżeli twoi rodzice nie potrafią korzystać z Internetu, zostań ich nauczycielem. Pokaż im jakie proste jest serfowanie po Sieci.

15. Rozmawiaj z rodzicami o Internecie. Informuj ich o wszystkich stronach, które Cię niepokoją. Pokaż im również strony, które Cię interesują i które często odwiedzasz.

18. Jeżeli chcesz coś kupić w Internecie, zawsze skonsultuj to z rodzicami. Nigdy nie podawaj numeru karty kredytowej i nie wypełniaj internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców.

17. Zadbaj o ukrycie przed obcymi swoich prawdziwych danych. Nie używaj w adresie poczty elektronicznej swojego imienia i nazwiska.

19. W Sieci krąży coraz więcej wirusów, które mogą uszkodzić komputer. Czy masz zainstalowane oprogramowanie antywirusowe?

20. Bądź ostrożny dokonując transakcji na portalach aukcyjnych. Po pierwsze pamiętaj, że biorąc udział w licytacji decydujesz się na zakup produktu. To znaczy, że jeśli Twoja oferta będzie najwyższa z możliwych, będziesz musiał za licytowany produkt zapłacić. Po drugie, mając już świadomość, że jesteś nabywcą, kupuj raczej za pobraniem.



[powrót do spisu treści](#)

6. POSTĘPOWANIE W KONTAKCIE Z AGRESYWNYM PSEM

Materiał pobrany ze strony internetowej:

http://www.podlaska.policja.gov.pl/programy/stop_bezmyslnosci/obrona.htm

Obrona przed atakiem...

Pies atakuje będąc sprowokowanym. Prowokacją do ataku może być Twoje bezpośrednie zachowanie, (drażnienie psa etc.) lub brak należytego wychowania/sprawowania opieki nad pupilem.

Co zrobić w przypadku ataku przez psa?

1. Po pierwsze staraj się zachować spokój.
2. Nie szarp się, bo pies chcąc Cię zatrzymać, zaciśnie szczęki jeszcze mocniej.
3. Nie uciekaj, ponieważ pies ma swoisty instynkt pościgu i złapania ofiary.
4. Nie patrz mu w oczy, gdyż możesz go rozdrażnić i sprowokować do walki.

Natomiast

W sytuacji, gdy pies nie wykazuje nami zainteresowania i nie stara się nas zaatakować, powinieneś podjąć próbę opuszczenia jego terytorium. Jeśli jednak zachowanie psa jednoznacznie wskazuje na to, że może nas zaatakować i nie istnieje możliwość uniknięcia ataku (np. znajdujemy się na otwartej przestrzeni) najlepszym sposobem obrony jest tzw. pozycja "żółwia".

Pozycja "żółwia" polega na...

Zapewnieniu maksimum bezpieczeństwa, gdyż pozwala na osłonięcie znacznej powierzchni ciała.

Po jej przyjęciu niedostępne stają się partie ciała - twarz, szyja, brzuch, nogi. Ponadto ochraniane są wewnętrzne strony stawów, w których bezpośrednio pod skórą przebiegają główne naczynia krwionośne.

Jeśli nie zdążyłeś przyjąć pozycji "żółwia"

Ustaw się do psa bokiem, w lekkim rozkroku, a zaciśniętymi w pięść dłońmi osłoń szyję. Taka postawa sprawi, że nie będziesz miał kontaktu wzrokowego z psem, a z racji tego, że będziesz stał w rozkroku, niełatwo będzie Cię przewrócić. Nie wykonuj gwałtownych ruchów. Staraj się nic nie mówić. Jeśli atak psa będzie na tyle gwałtowny, że zostaniesz przewrócony, postaraj się przyjąć pozycję "żółwia".

Sposób przyjmowania pozycji "żółwia":

1. Spleść dłonie do wewnątrz
2. Schować kciuki do środka
3. Założyć ręce na kark
4. Osłonić nimi uszy
5. Uklęknąć

6. Przyciągnąć głowę do kolan



Gdy zostaniesz pogryziony:

1. Powinieneś niezwłocznie udać się do lekarza.
2. Masz prawo uzyskać od właściciela psa, przedstawienia aktualnego zaświadczenia o szczepieniu czworonoga przeciwko wściekliznie/poddania go kwarantannie (obserwacja psa przez weterynarza).

W przypadku, gdy nie jest znany właściciel czworonoga, powinieneś zgłosić ten fakt Straży Miejskiej lub Policji.



[Obejrzyj film](#)

[powrót do spisu treści](#)



Ministerstwo
Zdrowia



PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA

1. Pamiętaj! Zbieraj wyłącznie grzyby, co do których nie masz jakichkolwiek wątpliwości, że są jadalne (warto korzystać z atlasów).
2. Zbieraj wyłącznie grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone. Młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku, stanowią najczęstszą przyczynę tragicznych pomyłek.
3. Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i występuje dużo mniejsze ryzyko zatrucia niż w przypadku grzybów blaszkowych.
4. Unikaj błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących, takich jak: zabarwienie cebuli na ciemno podczas gotowania z grzybami, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak (istnieją gatunki śmiertelnie trujące posiadające przyjemny, słodkawy smak np. *Amanita phalloides*, *Amanita verna*).
5. Zbieraj grzyby do koszyków bądź pojemników przepuszczających powietrze. W żadnym przypadku nie korzystaj z reklamówek foliowych powodujących zaparzenie grzybów i przyspieszających ich psucie.





6. Nigdy nie zbieraj grzybów rosnących w rowach, na skraju lasu oraz w okolicach będących skupiskiem odpadów, takich jak zakłady produkcyjne, drogi o dużym natężeniu ruchu ponieważ grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.

7. Nie zbieraj i nie niszczyć grzybów trujących. Wiele z tych gatunków jest pod ochroną i stanowi część ekosystemu.

8. W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, skorzystaj z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno – epidemiologicznych.

Jeżeli po spożyciu grzybów wystąpią:

nudności,
ból brzucha,
biegunka,
skurcz mięśni,
podwyższona temperatura,

niezwłocznie wywołaj wymioty i zgłoś się do lekarza.

Pamiętaj,
w przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym może nastąpić chwilowa poprawa, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza.

Wezwany w porę lekarz może uratować życie!



[powrót do spisu treści](#)

8. BEZPIECZNA WODA

Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NAD WODĘ?

- ✓ strój kąpielowy,
- ✓ ręcznik,
- ✓ czepek –(obowiązkowo jeśli korzystamy z basenu),
- ✓ okulary do pływania i klapki,
- ✓ ubranie na zmianę,
- ✓ nakrycie głowy,
- ✓ sprzęt asekuracyjny dla początkujących, (np. koło ratunkowe, deskę do pływania, rękawki),
- ✓ krem lub olejek z filtrem do opalania,
- ✓ wodę do picia i jedzenie.

Przed korzystaniem z kąpeli koniecznie zapoznaj się z regulaminem obowiązującym na danym akwenie

PAMIĘTAJ!

- ✓ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników i stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników,
- ✓ nie zakłócaj wypoczynku i kąpeli innych osób,
- ✓ nie hałasuj,
- ✓ nie zaśmiecaj terenu,
- ✓ nie wszczynaj fałszywych alarmów,
- ✓ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody,
- ✓ nie kąp się sam,
- ✓ korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem,
- ✓ woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem.

Zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi

GDZIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ

Strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego.

Głębokość wody wynosi w tym miejscu do 120 cm.

Za tą strefą znajduje się „pas bezpieczeństwa” szerokości 5 m o maksymalnej głębokości do 130 cm.

Za strefą dla nieumiejących pływać znajduje się strefa dla umiejących pływać, oznaczona bojami koloru żółtego, o maksymalnej głębokości do 4 m.

Z tej strefy korzystają jedynie dobrzy pływacy.

Nie wypływaj poza kąpielisko!!!

GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KĄPAĆ

w miejscach niestrzeżonych przez ratowników, przy falochronach, zaporach wodnych i mostach, w stawach hodowlanych i basenach przeciwpożarowych, w pobliżu kanałów ściekowych, na trasach żeglugowych, w portach i przystaniach wodnych w miejscach o bagnistym dnie i nieuregulowanych wysokich brzegach.

KIEDY SIĘ KĄPAĆ

- ✓ gdy woda ma powyżej 18°C, najlepsza temperatura to 22 - 25°C,
- ✓ gdy temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o 4- 5°C
- ✓ gdy jesteś wypoczęty,
- ✓ między kolejnymi kąpielami rób dłuższe przerwy na wypoczynek,
- ✓ gdy ratownik wywiesza białą flagę.

PAMIĘTAJ

Dzieci poniżej 7 roku życia korzystają z kąpeli tylko pod opieką rodziców lub opiekunów.



Gdy jesteś świadkiem wypadku

PAMIĘTAJ

- jeśli ocenisz, że akcja ratunkowa wiąże się ze zbyt dużym ryzykiem - wezwij pomoc
- nie biegnij w stronę osoby tonącej – pod tobą lód również może się załamać
- nigdy nie podchodź w postawie wyprostowanej do osoby tonącej - zwiększasz w ten sposób nacisk na lód
- poszkodowanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika
- nasiąknięte wodą zimowe ubranie znacznie zwiększa ciężar poszkodowanego i może dodatkowo utrudnić akcję ratunkową
- unikaj bezpośredniego kontaktu z tonącym – możesz zostać przez niego wciągnięty do wody
- wyciągniętą z wody osobę okryj suchym płaszczem, kocem lub kurtką i szybko przetransportuj do ciepłego pomieszczenia
- podawaj słodkie i ciepłe (nie gorące!) płyny do picia
- nie polewaj poszkodowanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny
- poszkodowanego powinien koniecznie zbadać lekarz



Gdy lód się pod tobą załamie

PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód – to szczególnie ważne w przypadku zamarzniętych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową
- staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach
- w lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- cały czas staraj się wzywać pomoc



Pamiętaj

- względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- przejrzysty лёd ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
- jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów - na środku jeziora woda zamarza później, przez co лёд w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
- w ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów лёд bywa najcieńszy i podatny na pękanie
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamarzniętego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy лёд zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg



Telefony alarmowe:



Policja 997



Straż Pożarna 998

**Pogotowie
Ratunkowe 999**



112

**Europejski
numer alarmowy**

Adresy internetowe współorganizatorów:

- www.msport.gov.pl
- www.wypoczynek.men.gov.pl
- www.msw.gov.pl
- www.wopr.pl
- www.polskieszlakiwodne.pl
- www.policja.pl
- www.pot.gov.pl
- www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl



[powrót do spisu treści](#)

9. PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

Porażenie prądem elektrycznym: jest bardzo niebezpieczne i może doprowadzić do zakłócenia pracy układu nerwowego, poparzenia, spalenia części tkanek, skurczu mięśni, trudności w oddychaniu, utraty przytomności, zaburzeń pracy serca lub śmierci.

Przy porażeniach prądem elektrycznym uszkodzenia organów wewnętrznych są zwykle większe niż obrażenia zewnętrzne.

Niekontrolowane skurcze mięśni nie pozwalają na oderwanie się od źródła prądu.

Prąd przemienny jest groźniejszy dla organizmu niż prąd stały.

Wielkość uszkodzeń zależy od czasu oddziaływania prądu na organizm, dlatego bardzo ważne jest natychmiastowe uwolnienie porażonego spod działania prądu elektrycznego.

Pamiętaj, że szansa ratunku poszkodowanego jest proporcjonalna do czasu porażenia.

Uwolnij porażonego spod działania prądu elektrycznego poprzez odizolowanie go lub wyłączenie prądu.

Wyłączenie prądu elektrycznego:

- ✓ wyłącz napięcie właściwego obwodu elektrycznego,
- ✓ wyjmij bezpieczniki z obwodu zasilania,
- ✓ przetnij lub zerwij przewody od strony zasilania odpowiednimi narzędziami.

Odizolowanie:

- ✓ odsuń przewody elektryczne za pomocą przedmiotu nieprzewodzącego prąd elektryczny
(z suchego drewna albo z tworzywa sztucznego),
- ✓ gwałtownie odciągnij porażonego od urządzenia pod napięciem przedmiotem nieprzewodzącym prądu elektrycznego,
- ✓ zabezpiecz porażonego przed ewentualnym upadkiem – umieść go w miejscu bezpiecznym,
- ✓ wyłącz zasilanie lub odgrodź niebezpieczne miejsce do momentu usunięcia zagrożenia.

Czynności ratujące, (gdy poszkodowany znajduje się w miejscu bezpiecznym):

- ✓ sprawdź tętno i oddech (w razie braku - przystąp do czynności reanimacyjnych),
- ✓ jeśli poszkodowany oddycha, ułóż go w pozycji bezpiecznej,
- ✓ w przypadku wstrząsu i ran oparzeniowych postępuj zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.

Pamiętaj, że osoba rażona prądem może stanowić zagrożenie dla ratującego.

Postępowanie w przypadku porażenia prądem

- ✓ Upewnij się, że wszystkie źródła prądu są wyłączone – nie podchodź do poszkodowanego do czasu ich wyłączenia.
- ✓ Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999) – jeśli instalacja jest nadal pod napięciem poinformuj o tym fakcie dyspozytora.
- ✓ W razie potrzeby wezwij Pogotowie Energetyczne.
- ✓ Nie podchodź do poszkodowanego do czasu, aż upewnisz się, że wszystkie źródła prądu są wyłączone.

Zapobieganie porażeniu prądem

- ✓ Dbaj o stan instalacji elektrycznej – nie naprawiaj jej samodzielnie jeśli nie masz wiedzy i doświadczenia w tym zakresie!
- ✓ Stosuj tylko atestowane aparaty i urządzenia.
- ✓ Używaj narzędzi, maszyn i urządzeń elektrycznych zgodnie z instrukcją oraz ich przeznaczeniem.
- ✓ Nie używaj podczas kąpieli urządzeń będących pod napięciem (Np. suszarki).
- ✓ Nie włączaj urządzeń wymagających uziemienia ochronnego do gniazdek zasilających nie posiadających uziemienia.
- ✓ Nie zbliżaj się do uszkodzonych przewodów, słupów lub stacji transformatorowych wysokiego napięcia będących pod napięciem, (może wystąpić napięcie krokowe lub powstać łuk elektryczny nawet na odległość kilku metrów).
- ✓ Zabezpiecz gniazdko elektryczne oraz dostęp do urządzeń elektrycznych przed małymi dziećmi.
- ✓ Zmodernizuj domową instalację zasilającą poprzez zastosowanie nowoczesnych urządzeń ochrony przeciwporażeniowej -wyłączników różnicowo prądowych.

[powrót do spisu treści](#)

10. UKĄSZENIA OWADÓW

Osy, pszczoły, szerszenie, kleszcze – jak uniknąć użądlenia, ugryzienia?

Ukąszenia pszczoły pozostawiają zaczerwienioną okrągłą ranę, w której tkwi żądło z haczykami. Żądło należy jak najszybciej wyciągnąć pęsetą, nie wyciskając przy tym przyczepionych do niego pęcherzyków z jadem. Osy i szerszenie również pozostawiają po ukąszeniach zaczerwienioną, okrągłą ranę, lecz bez żądła.

Sprawdzonym sposobem domowym jest skropienie miejsca po ukąszeniu **sokiem z cebuli** lub przyłożenie krążka cebuli pod plaster przyklejony na ranę.

- ✓ Gdy zbliża się do Ciebie pszczoła, osa lub szerszeń unikaj gwałtownych ruchów.
- ✓ W razie ataku osłoń głowę rękami lub odzieżą, a z niebezpiecznej okolicy oddalaj się powoli; najlepiej schronić się w ciemnym pomieszczeniu – pszczoły wylecą do światła.
- ✓ Gdy koło Ciebie ktoś został użądłony, staraj się oddalić z tą osobą co najmniej na 50 metrów – inne owady mogą przybyć na pomoc atakującemu i użądlić ponownie.
- ✓ Przebywaj z dala od kwitnących roślin i dojrzałych, opadłych na ziemię owoców.
- ✓ Przed wyjściem z domu nie używaj mocno perfumowanych kremów, dezodorantów, szamponów, płynów po goleniu itp.
- ✓ Unikaj wzorzystej, jaskrawej i lejącej się odzieży – ubieraj się raczej w biel, zieleń lub beż.
- ✓ Utrzymuj szczelnie zamknięte pojemniki z odpadkami i resztkami żywności.
- ✓ Staraj się nie jeść na wolnym powietrzu słodkich owoców, marmolady, miodu czy dżemu.
- ✓ Nie chodź boso po łące – Pot i dwutlenek węgla przyciągają żądłące owady, więc przy gimnastyce lub innej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu powstaje największe niebezpieczeństwo użądlenia
- ✓ pszczoły lubią zbierać miód na kwiatach koniczyzny.
- ✓ Nie zdejmujemy sami gniazda os czy szerszeni; najlepiej zwrócić się z tym do wyspecjalizowanych firm usługowych.

WAŻNE w przypadku użądlenia, ukąszenia lub zadrapania:

- ✓ • Osoby uczulone na jad owadów są szczególnie narażone na użądlenia. Powinny o tym pamiętać i być zawsze zaopatrzone w leki przeciwalergiczne i przeciwwstrząsowe, aby zapobiec gwałtownej i bardzo niebezpiecznej dla zdrowia reakcji organizmu!

- ✓ W sytuacjach budzących wątpliwości ważne jest skontaktowanie się z lekarzem, który dokona oględzin miejsca ukąszenia lub ugryzienia, oceni ogólny stan chorego i podejmie decyzję co do dalszego postępowania.
- ✓ Należy zastosować się do działań profilaktyczno – leczniczych, np. przez przyjęcie szczepionki czy surowicy

Przypadek szczególny: ukąszenia w jamie ustnej

Zwłaszcza latem podczas jedzenia i picia na świeżym powietrzu istnieje **niebezpieczeństwo użądlenia** przez owada w usta, gardło lub język. Ponieważ skutek obrzmienia błon śluzowych jad może w krótkim czasie doprowadzić do obrzęku dróg oddechowych, istnieje niebezpieczeństwo **duszności lub nawet zatrzymania oddechu.**

Osobę ukąszoną w jamę ustną lub gardło należy szybko uspokoić, ponieważ skutek zdenerwowania zwiększa się częstotliwość pracy serca, wzrasta ciśnienie krwi i przepływ przez naczynia krwionośne, co jeszcze przyspiesza obrzęk dróg oddechowych. Od zewnątrz należy chłodzić szyję zimnymi wilgotnymi chustkami lub innymi przedmiotami. Od wewnątrz w celu schłodzenia pomocne jest ssanie lodu lub picie zimnych napojów. Przy zatrzymaniu oddechu należy dostarczać powietrza do płuc mimo obrzęku.

W każdym wypadku zaalarmować służby ratownicze.

Ukąszenia komarów

Ukąszenia komarów zdarzają się zazwyczaj w ciepłych miesiącach letnich i mogą powodować bardzo nieprzyjemne swędzenie. Aby złagodzić świąd zaleca się zimne okłady i żele chłodzące (**środki antyhistaminowe**).

Aby uniknąć ukąszeń komarów należy o pewnych porach dnia unikać miejsc, gdzie zazwyczaj gromadzi się dużo owadów (na przykład nad brzegami wód). W nocy skutecznie przeciwdziałają ukąszeniom siatki przeciwko komarom.

Kleszcze - zakażone bakteriami i wirusami, wywołują poważne choroby!

Żyją w obszarach wilgotnych- najczęściej jest ich w lasach liściastych i terenach trawiastych. Bytują w glebie, ściółce oraz na trawach i krzewach wysokich do 70 cm. Występują na łąkach, w parkach, zagajnikach i ogrodach. Ich liczebności sprzyja łagodna zima i wilgotna wiosna. Żerują od wczesnej wiosny do późnej jesieni.

Borelioza jest chorobą bakteryjną, jej pierwszym objawem jest „rumień wędrujący”, czerwona plamka w miejscu ukłucia kleszcza, z której w ciągu 4-30 dni powstaje zaczerwienienie o średnicy od kilku do kilkunastu cm. W drugiej fazie charakterystyczny jest rozwój objawów skórnych i ostre stany zapalne narządów: serca, stawów, ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego. Trzeci etap obserwuje się od roku

do kilkunastu lat od zakażenia. Występują przewlekłe zmiany skórne, ciężkie zmiany zapalne stawów, zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. Nierozpoznana i nieleczona borelioza zagraża licznymi powikłaniami. Kobiетom w ciąży grozi nawet poronieniem i uszkodzeniem płodu.

Kleszczowe zapalenie mózgu u niektórych może przebiegać łagodnie. Dopiero badanie krwi potwierdza jego obecność. Zakażenie przebiega dwufazowo. W pierwszym stadium rozwoju (od 7 do 14 dni po ukłuciu) występują objawy podobne do grypy. W drugim, po kilku dniach lepszego samopoczucia, pojawiają się: ból głowy, gorączka, wymioty, nudności, utrata przytomności. Zachodzą zmiany zapalne w płynie mózgowo-rdzeniowym, niejednokrotnie stwierdza się następstwa pochorobowe, takie jak niedowład lub zanik mięśni. W 1-2 % przypadków ma przebieg śmiertelny.

Pamiętaj !

- ✓ Kleszcza usuwaj jak najszybciej, najlepiej pęsetą albo dostępną w aptekach „pompką”
- ✓ Nie wolno go wykręcać, ponieważ odrywamy tułów, a głowa z narządami gębowymi zostaje w skórze – najlepiej wyciągnąć go zdecydowanym ruchem ku górze
- ✓ Przed usunięciem nie stosujemy środków odkażających, nafty, tłuszczu itp.!
- ✓ Miejsce po kleszczu dezynfekujemy!

Jak się chronić przed kleszczami:

- ✓ odpowiedni ubiór: obcisłe spodnie z długimi nogawkami, bluzy z długim rękawem, skarpety i pełne obuwie (klapki i sandały niewskazane),
- ✓ należy pamiętać o nakryciu głowy
- ✓ należy przeglądać ubranie po zdjęciu, ponieważ kleszcze nie przyczepiają się natychmiast do ciała,
- ✓ nie siadać pod krzakami i bezpośrednio na trawie,
- ✓ nie wnosić do namiotów i mieszkań świeżo skoszonej trawy, ściółki,
- ✓ stosować odstraszacze (repelenty) do skóry i na ubrania,
- ✓ nie należy pić surowego mleka od krów, kóz, owiec, ponieważ też może być zakażone,
- ✓ zaleca się szczepienia ochronne osobom, szczególnie narażonym na kontakt z kleszczami.

W razie jakichkolwiek problemów i niepokojących objawów konieczna jest natychmiastowa pomoc lekarska !!!

[powrót do spisu treści](#)

11. UKĄSZENIE PRZEZ WĘŻA

W Polsce jedynym wężem jadowitym jest żmija zygzakowata.

Ukąszenie przez węża jadowitego powinno być leczone.

Postępowanie po ukąszeniu:

1. Zawiadomić pogotowie ratunkowe
2. Umieścić poszkodowanego w dobrze przewietrzonym i spokojnym miejscu.
3. Wykonać ucisk powyżej miejsca ukąszenia :
 - ✓ podwiązanie musi być ciasne, ale niezbyt silne,
 - ✓ co 30 minut opaskę zdjąć na 2 minuty, po czym ponownie założyć,
 - ✓ po 2 godzinach opaskę zdjąć,
 - ✓ podawać choremu duże ilości płynów,
 - ✓ podwiązania nie należy stosować, jeśli od ukąszenia upłynęła godzina lub więcej.
4. Oczyszczyć ukąszone miejsce – ale bez wycierania i założyć opatrunek.
5. Unieruchomić ukąszoną część ciała jak przy złamaniu.
6. Samodzielne podawanie surowicy bez kontroli lekarza może doprowadzić do zejścia śmiertelnego.
7. W przypadku poważnego zagrożenia życia należy samodzielnie podać surowicę, stosując się do wskazówek zawartych w tłumaczonej instrukcji producenta.
8. Nie należy podawać choremu alkoholu i silnych środków przeciwbólowych czy pobudzających układ nerwowy
9. **NIGDY** - nie wysysamy jadu z rany i nie nacinamy rany!

[powrót do spisu treści](#)

12. MINIMALIZOWANIE RYZYKA ZARAŻENIA WIRUSEM WŚCIEKLIZNY

Dzikie zwierzęta naszych pól i lasów boją się człowieka i zawsze uciekają na bezpieczną odległość. Zwierzęta chore na wściekliznę tracą naturalną bojaźliwość. Dlatego widok błądzącego bez celu lisa, borsuka, leżącej sarny lub wiewiórki powinien nas zaniepokoić. Te bowiem dzikie zwierzęta, które pozwalają się do siebie zbliżyć, dotknąć lub schwytać, na pewno są chore i wówczas istnieje niebezpieczeństwo zakażenia się od nich wścieklizną lub innymi chorobami. Niebezpieczne jest również dotykanie zwłok padłych dzikich zwierząt. W żadnym wypadku nie wolno zdejmować z nich skóry. Koniecznie natomiast jest powiadomienie służby leśnej.

Źródłem zakażenia mogą być np.: psy, koty, dzikie zwierzęta, nietoperze, czasami inne zwierzęta nie mające znaczenia w łańcuchu epizootycznym wścieklizny (sarny, wiewiórki, gryzonie zakażone przypadkowo wścieklizną). Wirus przenoszony jest ze śliną chorego zwierzęcia przez ugryzienie lub oślinienie uszkodzonej skóry lub błon śluzowych; chory na wściekliznę człowiek również wydala wirus ze śliną.

Wścieklizna wylęga się od 1-3 miesięcy; w sporadycznych wypadkach może się wahać od 10 dni do roku.

W pierwszym okresie choroby pojawiają się: bóle głowy, gorączka, nudności, niepokój psychoruchowy, czasami występują napady szału. Następnie choroba przechodzi w okres porażenia prowadzący do śmierci.

Charakterystycznym dla wścieklizny objawem jest wodowstręt – polega on na gwałtownych skurczach mięśni gardła i głośni przy próbach połykania płynu lub nawet na sam widok lub odgłos leżącej się wody. Śmierć następuje zwykle po 4-5 dniach.

ZAPOBIEGANIE I ZWALCZANIE WŚCIEKLIZNY

- ✓ nie głaskanie zwierząt dzikich,
- ✓ szczepienie ochronne zwierząt domowych narażonych w ognisku na zakażenie,
- ✓ masowe szczepienia ochronne psów, kotów na zakażonym terenie,
- ✓ masowe szczepienia doustne zwierząt dzikich na terenie zakażonym wścieklizną,
- ✓ prowadzenie nadzoru weterynaryjnego nad zwierzętami importowanymi, (w Polsce wymagane jest aktualne świadectwo szczepienia p/wściekliwość),
- ✓ natychmiastowe zgłoszenie lekarzowi weterynarii pokąsanie zwierząt domowych przez zwierzęta dzikie lub inne zwierzęta podejrzane o zakażenie wścieklizną,
- ✓ używanie właściwych rękawic ochronnych przy dotykaniu zakażonego materiału lub przy badaniu zwierzęcia podejrzanego o zakażenie wścieklizną,
- ✓ informowanie ludności o sposobach postępowania ze zwierzętami na terenach zakażonych wścieklizną i sposobach ochrony przed zakażeniem,

- ✓ szczepienie p/wścieklicznie ludzi pokąsanych przez nietoperze oraz inne zwierzęta,
- ✓ nie wolno dotykać chorych i padłych zwierząt dzikich,
- ✓ stosowanie szczepień zapobiegawczych u osób narażonych zawodowo na zakażenie.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU POKĄSANIA PRZEZ ZWIERZĘTA

- ✓ w momencie pokąsania należy ustalić właściciela zwierzęcia (imię, nazwisko i adres zamieszkania), w celu zgłoszenia go do obserwacji weterynaryjnej,
- ✓ zwierzęta domowe, które pokąsały człowieka należy poddać badaniu i obserwacji przez lekarza weterynarii przez okres 15 dni, co pozwala często wykluczyć wściekliznę i skrócić szczepienie do 1-2 iniekcji lub nie rozpoczynać szczepień p/wścieklicznie u narażonego,
- ✓ rana po pokąsaniu powinna być dokładnie umyta wodą z mydłem i opatrzona,
- ✓ natychmiast należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu lub najbliższego Oddziału Ratunkowego celem zaopatrzenia chirurgicznego i ewentualnego skierowania do Punktu szczepień p/wścieklicznie,
- ✓ zwierzęta domowe padłe lub zabite należy przekazać do badania w weterynaryjnym laboratorium diagnostycznym.

Pamiętajmy, że zbagatelizowanie kontaktu ze zwierzęciem chorym lub podejrzanym o wściekliznę grozi nieuchronną śmiercią.

[powrót do spisu treści](#)

Opracowano na podstawie:

- ✓ Domowy Poradnik Medyczny pod redakcją prof. Kazimierza Janickiego PZWL, W-wa 2008
- ✓ Podręczna Encyklopedia Zdrowia Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2002
- ✓ Rodzinny magazyn medyczny. PEN . Cukrzyca i otyłość u dzieci, młodzieży, dorosłych; lipiec – sierpień 2007 (4), str. 20-21
- ✓ Rytm życia czerwiec 2008 nr 6(67) str. 18-19
- ✓ Wygraj z kleszczem Ewa Talarek w: Moda na zdrowie dla Ciebie i Twojej rodziny, nr 6 (61)06.08, str. 15
- ✓ broszury - Wakacyjny poradnik zdrowia – 2003,
- ✓ strony internetowej (www.wzk.opole.uw.gov.pl/pliki/files/zasady.pdf),
- ✓ strony internetowej WP.pl 11 07 2012 źródło: (www.nasygnale.pl, [Policja](http://www.policja.pl)),
- ✓ strony internetowej (<http://www.bezpieczniej.republika.pl/>
- ✓ strony internetowej [www.podlaska.policja.gov.pl/programy/stop bezmyslności/obrona.htm](http://www.podlaska.policja.gov.pl/programy/stop_bezmyslności/obrona.htm)
- ✓ strony internetowej www.kppspsochaczew.pl/porady/#owady
- ✓ strony internetowej www.um.opole.pl
- ✓ strony internetowej www.mswia.gov.pl
- ✓ strony internetowej www.rcb.gov.pl/?page_id=14
- ✓ broszury „Jak uchronić mieszkanie, dom przed włamaniem” wydanej przez Komendę Główną Policji – 2002 r.

[powrót do spisu treści](#)