

URZĄD MIEJSKI W LEŚNEJ
Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego
ul. Rynek 19, 59-820 Leśna, tel. 757242990, 757211239, faks 757242368
e-mail: obronacywilna@lesna.pl
www.lesna.pl

PORADNIK POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ

Podmioty współpracujące:

Starostwo Powiatowe w Lubaniu – Wydział Zarządzania Kryzysowego
DUW Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego we Wrocławiu
Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Lubaniu
Komenda Powiatowa Policji w Lubaniu

LEŚNA – 2017 r.

WSTĘP

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

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

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

KATALOG ZAGROŻEŃ

❖ALARM BOMBOWY❖

NIE DOTYKAJ! NIE ZAGLĄDAJ! Postaraj się zabezpieczyć miejsce znalezienia przedmiotu by uniemożliwić dostęp do niego osób trzecich – o jego zlokalizowaniu natychmiast powiadom administratora obiektu lub Policję.

❖ALARMOWANIE I OSTRZEGANIE❖

Zapoznaj się z rodzajami alarmów, sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. (Dz. U. z 2013 r. poz. 96).

❖BEZPIECZNE FAJERWERKI❖

Petard i fajerwerków **NIE WOLNO** sprzedawać osobom nieletnim, jest to przestępstwo zagrożone karą (od grzywny do pozbawienia wolności do lat 2

❖BEZPIECZNY WYPOCZYNEK❖

Dowiedz się jak najwięcej o miejscu, do którego się wybierasz.

❖BURZE I NAWAŁNICE❖

Co roku wiele osób ginie od uderzenia piorunem. Piorun może wywołać również pożar.

❖KATASTROFY BUDOWLANE❖

Katastrofą budowlaną jest niezamierzone, gwałtowne zniszczenie obiektu budowlanego lub jego części, a także konstrukcyjnych elementów rusztowań, elementów urządzeń formujących, ścianek szczelnych i obudowy wykopów.

❖NIEBEZPIECZNA PRZESYŁKA❖

❖NIEWYBUCHY I NIEWYPAŁY❖

Materiał wybuchowy stosowany w technice wojskowej jest całkowicie odporny na warunki atmosferyczne i niezależnie od daty produkcji zachowuje właściwości wybuchowe.

❖PIERWSZA POMOC❖

❖POWÓDŹ❖

Sprawdź czy mieszkasz w strefie zagrożenia powodziowego! – informacji na temat zasięgu stref zalewowych udziela Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej.

❖ POŻAR ❖

Pamiętaj ogień rozprzestrzenia się błyskawicznie!

❖ SKAŻENIE SUBSTANCJĄ TOKSYCZNĄ ❖

Pojazdy przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi cyframi określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji.

❖ UPAŁY ❖

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem.

❖ WICHURY ❖

Wiatry mogące stwarzać zagrożenie klasyfikuje się nie tyle według prędkości przemieszczania się mas powietrza, ile ze względu na dokuczliwość i rozmiar szkód, jakie mogą wyrządzić.

❖ ZAGROŻENIE TERRORYSTYCZNE ❖

Sygnaty o grożącym niebezpieczeństwie są mało dostrzegalne – jednak zwracanie uwagi na to, co się dzieje w najbliższym otoczeniu pozwala na odpowiednio wczesne wykrycie zagrożenia i skuteczną jego neutralizację.

Jeśli widzisz lub słyszysz coś niepokojącego, powiadom Policję.

❖ ZATRUCIE CZADEM ❖

Tlenek węgla (czad) jest bezbarwny i bezwonny, co czyni go szczególnie niebezpiecznym, powstaje w wyniku niepełnego spalania się węgla, koksu, drewna, a także gazu (butanu, propanu).

❖ ZATRUCIE SUBSTANCJAMI PSYCHOAKTYWNYMI ❖

Nie kupuj, nie zażywaj substancji psychoaktywnych - życie masz tylko jedno!

❖ ZIMA ❖

Słuchaj komunikatów o aktualnych warunkach pogodowych.

❖ WAŻNE INFORMACJE ❖

WZYWAJĄC POMOCY DZWOŃ NA NUMER ALARMOWY 112

- podaj możliwie dokładny adres, gdzie miało miejsce zdarzenie (jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu itp.)
- co się stało: ilu jest poszkodowanych, w jakim są stanie, czy oddychają, czy są przytomni, jakie mają obrażenia
- podaj inne ważne informacje o zdarzeniu
- przedstaw się - podaj swoje imię i nazwisko, numer telefonu
- **Pamiętaj! Nie rozłączaj się pierwszy**
- po zakończeniu rozmowy operator może do Ciebie oddzwonić żeby spytać o dodatkowe informacje

**Nie blokuj numeru alarmowego
dzwoniąc ze sprawami, które możesz załatwić w inny sposób
Numer alarmowy to nie jest informacja telefoniczna**

Sprawdź i zapisz inne potrzebne telefony interwencyjne: np. wodociągów, dostawców gazu i prądu, konserwatorów lub administratorów budynku, a jeżeli posiadasz polisę ubezpieczeniową – agenta ubezpieczeniowego

WYPOSAŻENIE NIEZBĘDNE W KAŻDYM DOMU

- apteczka:
 - gaza opatrunkowa jałowa, sterylne bandaże (w tym dziane i elastyczne), taśmy przyklepne (plaster bez opatrunku), plastry z opatrunkiem, nożyczki (najlepiej bez ostrych końców), chusta trójkątna, koc ratowniczy (folia NRC), termometr, środki aseptyczne (np. jodyna), środki przeciwbólowe, aspiryna, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany, mydło, rękawice lateksowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny
- latarka na baterie (zapasowe baterie) lub dynamo, świece i zapałki
- zapasowe źródło energii do ładowania telefonu komórkowego (np. power bank)
- gaśnicę lub koc gaśniczy
- worki foliowe, mocną taśmę klejącą
- wodę w plastikowych butelkach
- paczkowaną żywność o długim okresie przydatności do spożycia (np. konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, zupy w proszku)
- podstawowe narzędzia (młotek, kombinerki, śrubokręt, ostry nóż, siekiera)
- zapasowe klucze do domu i samochodu

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- zapewnij dzieciom edukację na temat bezpieczeństwa, odpowiednią do ich wieku, a szczególnie dotyczącą zachowania na drodze, zachowania w stosunku do osób nieznanym, psów i dzikich zwierząt, nie pozwalaj na zabawy i gry poza miejscami wyznaczonymi lub bezpiecznymi
 - naucz dzieci dzwonienia na numer alarmowy 112 oraz jak zachować się, gdy się zgubią, dzieci powinny znać adres zamieszkania i numer telefonu kontaktowego do rodziców
 - jeśli przebywasz w miejscu gdzie jest ryzyko, że dziecko może się zgubić (duże skupiska ludzi np. plaża, centrum handlowe, imprezy masowe itp., ewakuacja, sytuacja zagrożenia) wyposaż dziecko w kartkę lub opaskę zawierającą dane dziecka i numer telefonu, w ostateczności napisz numer telefonu długopisem na zewnętrznej części dłoni
 - każdy człowiek starszy lub niepełnosprawny powinien posiadać zalaminowaną kartę z numerem telefonu do kontaktu w razie wypadku i informacjami na temat stanu swojego zdrowia oraz przyjmowanych leków
 - przygotuj oraz trzymaj w miejscu znanym wszystkim domownikom **rodzinny plan na wypadek sytuacji kryzysowej**
- przemyśl, jakie zagrożenia mogą cię dotyczyć
 - czego możesz w ich przypadku potrzebować
 - przygotuj kartkę z ważnymi numerami kontaktowymi
 - wyznacz bezpieczne miejsce spotkania poza domem
 - na czyją pomoc możesz liczyć i czy możesz komuś pomóc
 - zapoznaj domowników z umiejscowieniem głównych zaworów gazu, wody oraz wyłącznikiem prądu

W DOMU

- leki i środki chemiczne przechowuj w bezpiecznym, niedostępnym dla dzieci miejscu, zawsze w dobrze oznakowanych opakowaniach
- niebezpieczne narzędzia i materiały łatwopalne przechowuj z zachowaniem środków ostrożności
- nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych, dbaj o sprawność gniazdek elektrycznych
- schody i korytarze muszą być dobrze oświetlone i zaopatrzone w poręcze
- zabezpiecz brzegi wykładzin, dywanów lub innych przykryć podłogowych przed odstawianiem od podłogi
- dbaj o sprawność zamków i klamek w drzwiach, oknach i drzwiach balkonowych, sprawdzaj stan barierki na balkonach; zabezpiecz okna i drzwi przed przypadkowym otwarciem lub zamknięciem np. przy przeciągu, silnym wietrze

- nie lekceważ przeglądów instalacji gazowej i kominowej, dbaj o sprawność przewodów wentylacyjnych

W KUCHNI

- naczynia stawiaj tak, aby ich rączki nie wystawały poza obręb płyty grzejnej ani mebli; nie stawiaj na brzegu szafek lub stołu naczyń z gorącymi potrawami
- nie pozostawiaj włączonej kuchenki bez dozoru, jeśli opuszczasz kuchnię podczas gotowania, nastaw minutnik
- zabezpiecz noże, ostre przedmioty, urządzenia elektryczne przed dostępem dzieci, ogranicz dostęp dzieci do kuchni w czasie gotowania
- nie trzymaj materiałów łatwopalnych w pobliżu źródeł ognia
- kontroluj stan urządzeń zasilanych gazem
- jeśli ogniem zajmie się rozlany tłuszcz albo zawartość patelni, nigdy nie gaś takiego pożaru wodą; załóż rękawice ochronne i przykryj patelnię pokrywką albo skorzystaj z koca gaśniczego – odetniesz dopływ tlenu, który jest potrzebny płomieniowi
- dbaj o to by podłoga w kuchni nie była śliska (np. rozlany płyn, dywaniki)

W ŁAZIENCIE

- nie napełniaj wanny wyłącznie gorącą wodą
- nie pozostawiaj bez nadzoru odkręconych kranów
- wyposaż brodzik prysznica w uchwyt do trzymania się i matę przeciwślizgową
- w trakcie używania urządzeń elektrycznych zachowaj ostrożność w celu uniknięcia porażenia prądem
- sprawdź czy maty lub dywaniki nie przesuwają się po śliskiej podłodze łazienki
- nie pozostawiaj matych dzieci samych w łazience.

W GARAŻU I W OGRODZIE

- środki chemiczne trzymaj w dobrze oznakowanych pojemnikach, nie używaj pojemników po napojach lub żywności, aby uniknąć pomyłki
- wszystkie potencjalnie niebezpieczne substancje, np. farby, rozpuszczalniki, paliwo, środki czystości, przechowuj w bezpiecznym miejscu, najlepiej wysoko na półkach
- zamontuj wyłączniki lub bezpieczniki na wszystkich przedłużaczach sieciowych do zasilania narzędzi warsztatowych lub ogrodowych
- nie pozostawiaj narzędzi, zwłaszcza grabi, lin, nożyc itp. w nieładzie
- nie pozostawiaj kluczy w stacyjkach urządzeń mechanicznych, np. samochód, kosiarka itp.

GDY NIE MA PRĄDU

- sprawdź czy twoi sąsiedzi mają prąd. Prądu może brakować jedynie w twoim domu (np. awaria bezpiecznika, przepalenie obwodów elektrycznych). Gdy twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do miejscowej elektrowni. Jeśli musisz wyjść na zewnątrz by zbadać sytuację (np. po burzy lub wichurze), weź latarkę i zwracaj

uwagę, czy na ziemi nie leżą zerwane przewody elektryczne- nie zbliżaj się do nich ani nie dotykaj niczego, co może mieć z nimi styczność. Natychmiast to zgłoś

- w miejscach zagrożonych pożarem do oświetlenia używaj latarek
- gdy wyłączony zostanie nagle prąd wyłącz urządzenia elektryczne w domu. Jeśli większość z nich pozostaje włączona, mogą spowodować przeciążenie sieci gdy przywrócony zostanie dopływ prądu
- lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte
- używając przenośnych generatorów prądu zawsze postępuj według wskazówek producenta
- jeżeli wodę uzyskujesz za pomocą pompy elektrycznej ze studni lub ze zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody
- powinieneś zdawać sobie sprawę, że niektóre urządzenia gazowe mogą nie działać, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu
- sporządź listę używanych urządzeń elektrycznych podtrzymujących życie (np. respiratory, wyposażenie tlenowe). Zawsze powinieneś mieć plan awaryjny obejmujący alternatywne źródła zasilania
- zachowaj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania (przenośne grzejniki gazowe, kominki) nie pozostawiaj ich bez nadzoru

GDY OGŁOSZONO EWAKUACJĘ

- po ogłoszeniu ewakuacji nie wpadaj w panikę, jak najszybciej opuść zagrożony rejon- twoje życie jest najważniejsze
- nie narażaj życia w celu ratowania mienia, zostaw wszystkie przedmioty, które mogą spowolnić ewakuację
- po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych np. centrach handlowych, kinach, stadionach, dworcach niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierujących ewakuacją
- w trakcie ewakuacji nie korzystaj z wind
- przy silnym zadymieniu poruszaj się nisko przy podłodze oraz wzdłuż ścian, żeby nie stracić orientacji, co do kierunku ewakuacji
- w przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez Straż Pożarną skokochron czekaj na sygnał strażaka, by uniknąć skoku na innego człowieka lub nie całkowicie napełniony skokochron
- ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego nie wolno opuszczać bez zgody osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.

❖ALARM BOMBOWY❖

JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA ATAKIEM BOMBOWYM

Jeżeli zauważyłeś przedmiot (pakunek, torbę, urządzenie, itp.) niewiadomego pochodzenia pozostawione bez opieki, co do którego zachodzi podejrzenie, że może to być (może w nim być) bomba **NIE DOTYKAJ! NIE ZAGLĄDAJ!**, postaraj się zabezpieczyć miejsce znalezienia przedmiotu by uniemożliwić dostęp do niego osób trzecich - o jego zlokalizowaniu natychmiast powiadom administratora obiektu lub Policję.

Jeśli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia.

JEŚLI OTRZYMASZ INFORMACJE „O BOMBIE” TELEFONICZNIE LUB E-MAILEM

- zachowaj spokój, nie wpadaj w panikę, nie odkładaj słuchawki
- nie lekceważ informacji o „bombie”, rozmawiaj konkretnie i rzeczowo, zapamiętaj jak najwięcej informacji
- przedłużaj rozmowę (np. udając trudności w zrozumieniu) by uzyskać jak najwięcej szczegółów
- zapisuj lub nagraj przebieg rozmowy, czas, sposób mówienia dzwoniącego, przekazaną informację;
- **jeśli informacja dotarła e-mailem - zapisz i wydrukuj**
- o otrzymanej informacji powiadom administratora obiektu lub Policję

SPOSOBY POSTĘPOWANIA W SYTUACJI ALARMU BOMBOWEGO

- pomyśl, którędy można się ewakuować z budynku, dworca, galerii handlowej lub innych zatłoczonych miejsc
- odsuń się od ciężkich lub łatwo tłukących się przedmiotów, które mogą być przesunięte podczas wybuchu
- pamiętaj by nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki i nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków
- ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak najwięcej osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę (informację przekazuj w sposób nie powodujący paniki)
- po ogłoszeniu ewakuacji zachowaj spokój, zabierz rzeczy osobiste (torbę, kurtkę, telefony komórkowe), sprawnie opuść zagrożone miejsce

- po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, **przejmuje ona kierowanie akcją**
- w przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów) - **życie jest ważniejsze.**

ZAWIADAMIAJĄC POLICJĘ (112, 997) PODAJ:

- miejsce znalezienia i opis przedmiotu, który może być urządzeniem wybuchowym
- adres podłożenia urządzenia wybuchowego
- w przypadku informacji przekazanej telefonicznie: dokładną treść rozmowy z informującym o podłożeniu ładunku wybuchowego
- w przypadku informacji przekazanej mailem: przeczytać treść e-maila z informacją, godzinę otrzymania informacji
- swoje imię, nazwisko, numer telefonu, z którego przekazywana jest informacja oraz godzinę
- uzyskaj od Policji potwierdzenie przyjęcia zawiadomienia

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

❖ALARMOWANIE I OSTRZEGANIE❖

Sygnaly alarmowe i ostrzegawcze przekazywane są przez syreny alarmowe (niektóre syreny posiadają możliwość emitowania alarmów i komunikatów głosowych) oraz środki masowego przekazu – radio i telewizję. W niektórych gminach, powiatach i województwach wykorzystywane są także inne sposoby informowania ludności np. wiadomościami tekstowymi (SMS) poprzez sieć telefonii komórkowej, megafony oraz powiadamianie od domu do domu.

ALARMY

Alarm ogłaszany jest **w przypadku wystąpienia zagrożeń** trzuminutowym sygnałem modulowanym. Odwoływany jest przez trzuminutowy sygnał ciągły.

OSTRZEŻENIA

Ostrzeżenia przekazywane w przypadku **kiedy istnieje ryzyko wystąpienia zagrożeń**.

Komunikaty ostrzegawcze przekazywane są w środkach masowego przekazu.

SYGNAŁY ALARMOWE

Ogłoszenie alarmu:

- Sygnał akustyczny:

Modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut

- W środkach masowego przekazu:

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (przyczyna, rodzaj alarmu itp.) dla**

- Wizualny sygnał alarmowy:

Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej

Odwołanie alarmu:

- Sygnał akustyczny:

Ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut

- W środkach masowego przekazu:

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (przyczyna, rodzaj alarmu itp.) dla**

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Upředzenie o zagrożeniu skażeniami:

- Sposób ogłoszenia komunikatu poprzez środki masowego przekazu:

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie..... (rodzaj skażenia) w kierunku**

- Sposób odwołania komunikatu poprzez środki masowego przekazu:

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (rodzaj skażenia) dla**

Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami:

- Sposób ogłoszenia komunikatu poprzez środki masowego przekazu:

Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej

- Sposób odwołania komunikatu poprzez środki masowego przekazu:

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (rodzaj zakażenia) dla**

Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska:

- Sposób ogłoszenia komunikatu poprzez środki masowego przekazu:

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)**

- Sposób odwołania komunikatu poprzez środki masowego przekazu:

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (rodzaj klęski) dla**

UWAGA!

Syreny wykorzystywane także są w ćwiczeniach przeprowadzanych przez wojewodów. Informacja o takim ćwiczeniu przekazywana jest przez wojewodów do mediów co najmniej dobowo przed przeprowadzeniem ćwiczenia.

PAMIĘTAJ: Jeżeli usłyszałeś lub zobaczyłeś sygnał alarmowy, słuchaj lokalnych stacji radiowych lub telewizyjnych i oczekuj na komunikaty związane z zasadami postępowania.

❖ BEZPIECZNE FAJERWERKI ❖

Petardy i fajerwerki kupuj tylko w sprawdzonych, rzetelnych sklepach, w oryginalnych opakowaniach, z dołączoną instrukcją obsługi w języku polskim, zawierającą informację dotyczącą sposobu odpalenia oraz zasady bezpiecznego użytkowania;

UWAGA: petard i fajerwerków NIE WOLNO sprzedawać osobom nieletnim, jest to przestępstwo zagrożone karą (od grzywny do pozbawienia wolności do lat 2)

- przed odpaleniem sprawdź czy produkt jest kompletny, nie ma uszkodzeń lub wad fabrycznych (pęknięcia, wgniecenia, wybrzuszenia, rozłączone lub źle połączone części);
- petardy i fajerwerki odpalaj zawsze zgodnie z instrukcją; „z ręki” można odpalać wyłącznie petardy i fajerwerki posiadające bezpieczne uchwyty;
- petard i fajerwerków **NIE WOLNO** dawać do odpalenia dzieciom;
- petard i fajerwerków **NIE WOLNO** używać w pomieszczeniach zamkniętych i w pobliżu obiektów łatwopalnych;
- nie odpalaj petard i fajerwerków w stanie nietrzeźwym;
- jeśli wyrób pirotechniczny nie eksplodował po odpaleniu i wypaleniu lontu - nie podchodź, aby sprawdzić, co się stało;
- **niestosowanie się do zasad bezpiecznego użytkowania GROZI KALECTWEM LUB ŚMIERCIA**
- huk petard i fajerwerków może powodować strach i agresywne reakcje zwierząt, zwłaszcza psów – chroń je przed błyskami i hałasem.

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

Dowiedz się jak najwięcej o miejscu, do którego się wybierasz;

Słuchaj prognoz pogody;

Poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej trasie podróży, miejscu pobytu i spodziewanym czasie swojego powrotu;

Planując wyjazd za granicę, sprawdź, jaka jest sytuacja polityczna i społeczna w wybranym regionie oraz upewnij się, czy i jakie są wymagane szczepienia (ostrzeżenia dla podróżujących znajdziesz na stronie MSZ);

Przestrzegaj miejscowego prawa i zwyczajów;

Wykup polisę ubezpieczeniową;

Nie trzymaj wszystkich dokumentów, kart i pieniędzy w jednym miejscu. Przed pobraniem pieniędzy z bankomatu zwróć uwagę czy ktoś Cię nie obserwuje;

Bądź ostrożny w zawieraniu nowych znajomości - nie jedz, nie pij niczego czym częstują Cię osoby nieznajome;

Nigdy nie zgadzaj się na przewiezienie cudzego bagażu lub paczek;

Bądź czujny w miejscach zatłoczonych;

Nigdy nie zostawiaj bagażu bez nadzoru;

W razie niebezpieczeństwa jak najszybciej oddal się z zagrożonego miejsca, o zaistniałej sytuacji powiadom Policję;

Wybierając się w podróż zabezpiecz swoje mieszkanie:

- sprawdź czy urządzenia domowe są wyłączone
- sprawdź czy instalacja gazowa i wodna jest wyłączona
- usuń z balkonu lub tarasu przedmioty które w czasie burzy mogłyby zostać porwane przez wiatr
- sprawdź zamknięcie okien i drzwi
- poinformuj rodzinę i zaufanych sąsiadów o wyjeździe i miejscu pobytu -poproś ich o opiekę nad mieszkaniem, pozostaw numer telefonu kontaktowego

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych
- używaj tylko sprawnego sprzętu sportowego
- noś elementy odblaskowe na ubraniu
- stosuj zabezpieczenia podczas uprawiania sportów np. ochraniacze, kask, kapok, itp.
- na bieżąco monitoruj stan swojego zdrowia
- nie wszystkie sporty uprawiane przez dorosłych są odpowiednie dla dzieci

NAD WODĄ

- nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub narkotyków
- korzystać tylko ze strzeżonych kąpielisk
- przestrzegać regulaminu kąpieliska i słuchać poleceń ratownika
- unikać pływania samemu
- nie skacz na głowę do nieznannej wody
- nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- zawsze bądź w pobliżu gdy Twoje dziecko wchodzi do wody
- pływając łodzią, kajakiem, rowerem wodnym miej na sobie kamizelkę ratunkową
- korzystając ze sprzętu pływającego sprawdzaj prognozy pogody i nie lekceważ sygnałów o niebezpieczeństwie

W GÓRACH

- planując wyjście w góry sprawdź informacje o szlakach i warunkach panujących w górach
- wybierając trasę weź pod uwagę możliwości wszystkich uczestników wyprawy
- w góry wychodź rano, najlepiej w grupie
- wychodząc na wycieczkę, zostaw wiadomość, dokąd i którędy się udajesz i kiedy zamierzasz wrócić
- nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- weź ze sobą zapas wody i jedzenia, naładowany telefon komórkowy (zapisz numer ratunkowy do GOPR/TOPR), ciepłe i nieprzemakalne ubranie na wypadek zmiany pogody, latarkę (najlepiej na dynamo), mapę, podręczną apteczkę i zapałki zapakowane tak, by nie zamokły
- pamiętaj o odpowiednim ubraniu i wygodnych butach, dostosowanych do terenu i pogody;
- w przypadku pogorszenia pogody zawróć z trasy

W LESIE

- stosuj się do zaleceń na tablicach informacyjnych i znakach
- na dłuższą wycieczkę i biwak w lesie zabierz ze sobą zapas wody i jedzenia, nieprzemakalne ubranie, naładowany telefon komórkowy, latarkę (najlepiej na dynamo), mapę, podręczną apteczkę i zapałki zapakowane tak, by nie zamokły
- biwakuj i rozpalaj ogniska tylko w wyznaczonych miejscach, opuszczając obozowisko pozostaw po sobie porządek
- nie zakłócaj ciszy, nie niszczyć siedlisk, nie zrywaj roślin chronionych
- nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

- nie jedz nieznanych owoców, niektóre na pozór wyglądające na jadalne są silnie trujące, np. wilcza jagoda, konwalia majowa, zimowit jesienny czy tojad
- uważaj na kleszcze i owady - chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- uważaj na dzikie zwierzęta, staraj się unikać kontaktu z nimi
- ubierz się odpowiednio do warunków pogodowych
- pamiętaj, że zmrok w lesie zapada co najmniej pół godziny szybciej niż na otwartej przestrzeni
- alarmuj gdy zauważysz pożar w lesie

ZIMA

- ubieraj się odpowiednio do temperatury
- używaj kasku do sportów zimowych
- jazdę na łyżwach trenuj tylko na lodowisku - nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne
- zjeżdżaj na sankach w miejscach bezpiecznych położonych daleko od jezdnii i zbiorników wodnych
- do sportów zimowych wybieraj przygotowane i oznakowane miejsca, odpowiednie do twoich umiejętności
- zawsze czytaj instrukcje i regulaminy stoków narciarskich
- w zimie zmrok zapada szybko – noś elementy odblaskowe
- ucz dzieci bezpiecznych zabaw na śniegu

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- **112 – ogólnopolski i europejski numer ratunkowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**
- **984 lub 601-100-100 – numer ratunkowy nad wodą (WOPR i MOPR)**
- **985 lub 601-100-300 – numer ratunkowy w górach (TOPR i GOPR)**

❖ BURZE I NAWAŁNICE ❖

- słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów
- jeśli jedziesz samochodem postaraj się zatrzymać i przeczekać, omijając miejsca pod drzewami lub konstrukcjami, które mogą zostać przewrócone lub uszkodzone, zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej ekranami, budynkami lub drzewami
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, rusztowań, stalowych konstrukcji, tablic reklamowych, trakcji elektrycznych itp.
- unikaj przebywania na otwartej przestrzeni, szukaj schronienia w budynku a jeśli to niemożliwe: postaraj się przyjąć bezpieczną pozycję (kucnij, zbliżając stopy maksymalnie do siebie)
- jeśli jesteś w grupie osób: rozdzielcie się, żeby nie tworzyć skupiska
- nie rozmawiaj przez telefon komórkowy (najlepiej go wyłącz)
- zjeżdż z roweru, żeby nie dotykać jego metalowych części
- nie stawaj pod pojedynczym wysokim drzewem ani w pobliżu wysokich konstrukcji, linii wysokiego napięcia, przewodów lub trakcji, unikaj kontaktu z metalowymi przedmiotami
- zjeżdż ze szczytów wzniesień w obniżenie terenu;
- na otwartych zbiornikach wodnych: natychmiast wyjdź na brzeg z wody, łódki lub kajaka
- w mieszkaniu i domu zamknij wszystkie okna i sprawdź ich zamknięcia (w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz)
- wyłącz z kontaktów urządzenia elektryczne, nie rozmawiaj przez telefon stacjonarny
- z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia usuń lub zabezpiecz przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (donice, suszarki do prania, karmniki, meble itp.)
- zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze, zamknij je w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach
- po burzy mogą być przerwy w dostawie prądu - miej w domu, latarkę na dynamo lub na baterie, świece z zapalnikami, radio na baterie, zapasowe baterie, zapasowe źródło zasilania (powerbank) do naładowania telefonu komórkowego

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

❖ KATASTROFY BUDOWLANE ❖

- niezwłocznie wezwij pomoc dzwoniąc na numer alarmowy **998** lub **112**
- jeśli istnieje możliwość eskalacji zagrożenia, oddal się jak najszybciej z rejonu katastrofy
- jeżeli nie możesz opuścić uszkodzonego budynku wyjściem ewakuacyjnym, spróbuj wydostać się na zewnątrz przez okno lub inny otwór
- w miarę swoich możliwości udziel pomocy innym poszkodowanym

GDY NIE MASZ MOŻLIWOŚCI OPUSZCZENIA ZAWALONEGO BUDYNKU

- wywieś w miejscu widocznym z zewnątrz białe prześcieradło, obrus lub inną tkaninę, jako znak wzywania pomocy
- jeżeli zostałeś przywalony lub przygnieciony przez fragmenty zrujnowanego budynku, spróbuj wzywać pomocy stukając w „sztywne” elementy metalowe np. rury
- jeśli masz telefon komórkowy, korzystaj z niego oszczędnie, tylko do wzywania pomocy
- jeśli masz dostęp do świeżego powietrza, wzywaj pomocy, w innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen
- staraj się oszczędzać siły i zachować spokój
- w miarę swoich możliwości udzielaj pomocy innym poszkodowanym

JEŚLI UDAŁO CI SIĘ OPUŚCIĆ ZAWALONY BUDYNEK

- powiadom pierwszego napotkanego ratownika o osobach znajdujących się w budynku i o osobach, których na pewno w nim nie ma
- bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierujących akcją ratowniczą, przekaz ratownikom inne informacje pomocne w akcji ratowniczej
- udaj się do wskazanego przez służby bezpiecznego miejsca
- jeśli doznałeś obrażeń, udaj się do punktu medycznego
- nie wracaj do uszkodzonego budynku bez zgody inspekcji nadzoru budowlanego
- zgłoś swoje potrzeby do władz lokalnych, czekaj na dalsze dyspozycje

JEŚLI ZNAJDUJESZ SIĘ W REJONIE KATASTROFY

- opuszczając mieszkanie/budynek zabierz ze sobą dokumenty, leki które przyjmujesz na stałe, pieniądze, ciepłe ubranie, telefon komórkowy
- zadbaj by dom opuścili wszyscy domownicy, zwróć uwagę na sąsiadów (osoby starsze, niepełnosprawne)
- jeśli masz możliwość wyłącz prąd, gaz, zamknij zawory wody
- przy opuszczaniu budynku zachowaj szczególną ostrożność
- stosuj się do poleceń służb ratowniczych

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**

❖ NIEBEZPIECZNA PRZESYŁKA ❖

CO POWINNO WZBUDZIĆ PODEJRZENIA

- przesyłka od nadawcy lub z miejsca budzącego podejrzenia
- przesyłka niezwykła, podejrzana ze względu na wagę, wymiary, kształt, zapach
- wewnątrz przesyłki widać cienką folię lub druciki/przewody
- opakowanie brudne, zatłuszczone, zabarwione lub nasączone substancją zapachową
- dodatkowy lub niespotykany materiał, z powodów nieznanych lub trudnych do określenia, chroniący zawartość przesyłki np. taśmy oklejające przesyłkę, siatki, żyłki, ramki/taśma klejąca wzdłuż krawędzi koperty/przesyłki
- nieuzasadnione i niespodziewane oznakowanie przesyłek napisami typu: „Do rąk własnych”, „Poufne”, „Doręczyć osobiście” itp.

JEŚLI PRZESYŁKA WYDAJE CI SIĘ PODEJRZANA

- nie odbieraj jej od kuriera, pośtańca, listonosza
- jeżeli taką przesyłkę znalazłeś w skrzynce, **NIE OTWIERAJ JEJ**, włóż ją ponownie do skrzynki, zamknij skrzynkę
- jeśli zabrałeś przesyłkę do domu, **NIE OTWIERAJ JEJ**, umieść w grubym worku plastikowym i szczelnie zaklej go taśmą klejącą
- worek umieść w drugim grubym plastikowym worku, ten również szczelnie zamknij - zawiąż na supeł i zaklej taśmą klejącą
- pakunku nie przenoś - najlepiej, by pozostał na miejscu
- zamknij okna i drzwi (zabezpiecz pomieszczenie przed dostępem innych osób), wyłącz systemy wentylacyjne i klimatyzację
- natychmiast zadzwoń na numer alarmowy 112 - stosuj się do wskazówek odpowiednich służb
- jeśli to możliwe dokładnie umyj mydłem ręce i twarz

JEŚLI OTWORZYŁEŚ PRZESYŁKĘ, A JEJ ZAWARTOŚĆ WYDAJE SIĘ PODEJRZANA (proszek, pył, kawałki, blok, galareta, piana, płyn)

- nie narušaj jej zawartości: nie rozsypuj, nie przenoś, nie dotykaj, nie wachaj, nie powoduj ruchu powietrza w pomieszczeniu (zamknij okna i drzwi, wyłącz systemy wentylacyjne i klimatyzację)
- w miarę możliwości załóż rękawiczki a twarz zabezpiecz maseczką, chustą lub innym izolatorem
- całą zawartość przykryj foliowym workiem (w przypadku braku worka, może być papier np. gazeta) który należy szczelnie przykleić do podłoża na którym została otwarta
- w przypadku braku odpowiednich opakowań, unikać poruszania i przemieszczania przesyłki
- jeśli to możliwe dokładnie umyj mydłem ręce i twarz
- **jeżeli wykonanie opisanych wyżej czynności nie jest możliwe, nie rób nic z przesyłką, opuść pomieszczenie, zabezpiecz przed dostępem osób postronnych**

- natychmiast zadzwoń na numer alarmowy 112 - stosuj się do wskazówek odpowiednich służb
- osoby mające kontakt z przesyłką powinny zebrać się w jednym odizolowanym miejscu i czekać na przybycie właściwych służb

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

❖ NIEWYBUCHY I NIEWYPAŁY ❖

RZEDMIOTY NIEBEZPIECZNE

Przedmioty pochodzenia wojskowego np. zapalniki, pociski, bomby lotnicze, naboje artyleryjskie i karabinowe, granaty, miny, materiały wybuchowe, złom metalowy zawierający resztki materiałów wybuchowych.

Materiały pochodzenia wojskowego lub przemysłowego które są łatwopalne, żrące, trujące i grożą niebezpieczeństwem przy manipulowaniu nimi lub w zetknięciu z powietrzem albo wysoką temperaturą np. zawartość butli stalowych, gaśnic, resztki substancji w aparaturze laboratoryjnej

MATERIAŁ WYBUCHOWY STOSOWANY W TECHNICIE WOJSKOWEJ JEST CAŁKOWICIE ODPORNY NA WARUNKI ATMOSFERYCZNE I NIEZALEŻNIE OD DATY PRODUKCJI ZACHOWUJE WŁAŚCIWOŚCI WYBUCHOWE.

W PRZYPADKU ODNALEZIENIA PODEJRZANEGO PRZEDMIOTU

- nie odkopuj
- nie dotykaj, a w szczególności nie podnoś, nie przesuwaj, nie używaj wobec przedmiotu jakichkolwiek narzędzi
- nie wrzucaj do ogniska, stawów lub głębokich rowów
- w miarę możliwości zabezpiecz miejsce znalezienia przed dostępem innych osób
- powiadom Policję - stosuj się do ich wskazówek
- do czasu przyjazdu wezwanych służb pozostań w pobliżu znaleziska - nie dopuść innych osób do zbliżania się lub manipulowania przedmiotem

PAMIĘTAJ!

- nie wchodzić na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, place ćwiczeń, strzelnice, magazyny)
- nie dotykaj, nie manipuluj przy znalezionych podejrzanych przedmiotach (bombach, pociskach, amunicji, granatach)
- zapoznaj swoje dzieci ze sposobem postępowania w tego typu przypadkach

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

❖ PIERWSZA POMOC ❖

- **Pamiętaj, że podjęcie czynności ratowniczych w czasie pierwszych 3-5 minut od wypadku zwiększa szanse poszkodowanego na przeżycie**
- zachowaj spokój
- podejmując działania ratownicze upewnij się czy Tobie i poszkodowanym nie zagraża niebezpieczeństwo, czy możesz bezpiecznie podejść do poszkodowanego
- jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze. Jeśli możesz poproś o pomoc "osoby postronne" – **PAMIĘTAJ! Przydziel zadania konkretnym osobom**
- Oceń sytuację. Sprawdź, ilu jest poszkodowanych, kto jest w najcięższym stanie. **Pamiętaj!** Najgłośniej narzekający może wymagać najmniejszej pomocy w odróżnieniu od cierpiącego w ciszy
- spróbuj wstępnie rozpoznać przyczynę dolegliwości poszkodowanego. Często jednak jednoznaczna ocena bywa trudna, ponieważ osoba wymagająca pomocy jest nieprzytomna
- jak najszybciej udziel niezbędnej pomocy z wykorzystaniem dostępnych środków. **Pamiętaj!** Ofiara zdarzenia może cierpieć z powodu więcej niż jednej przyczyny, dlatego zajmij się najpierw najpoważniejszym urazem
- jeżeli w pobliżu znajduje się **automatyczny defibrylator zewnętrzny AED** wyślij konkretną osobę żeby go przyniosła i postępuj zgodnie z poleceniami wydawanymi przez urządzenie

ALGORYTM ZABIEGÓW RESUSCYTACYJNYCH U DOROSŁYCH

- upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni. Zadbaj także o swoje bezpieczeństwo
- sprawdź reakcję poszkodowanego: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: "Czy wszystko w porządku? Co się stało?"
- **Jeżeli reaguje:**
 - zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo
 - dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, regularnie oceniaj jego stan
- **Jeżeli nie reaguje:**
 - jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze
 - odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odchylenie głowy do tyłu i uniesienie żuchwy
 - utrzymując drożność dróg oddechowych, wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu:

- oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej
- nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych
- staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku

UWAGA! W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośnie, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy

- **Jeżeli oddech jest prawidłowy:**

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
- regularnie oceniaj oddech

- **Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:**

- rozpocznij zabiegi resuscytacyjne zgodnie z poniższym opisem:
- uklęknij obok poszkodowanego
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego (nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka)
- ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym i spleć dłonie
- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość ok. 5 cm
- po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka
- powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100 uciśnięć na minutę
- po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę
- zaciśnij nos poszkodowanego i wykonaj dwa oddechy ratownicze wdychając powietrze do ust poszkodowanego
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2
- jeżeli dysponujesz **automatycznym defibrylatorem zewnętrznym AED**, użyj go nawet w trakcie wykonywania resuscytacji - **defibrylator ułatwia prowadzenie akcji ratowniczej, może być używany przez osoby niezależnie od ich poziomu wykszolenia**
- rozpakuj urządzenie
- włącz urządzenie i naklej elektrody zgodnie z instrukcją na odśloniętą klatkę piersiową poszkodowanego (jeżeli na miejscu jest więcej niż jeden ratownik naklej elektrody bez przerywania resuscytacji)
- postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi wydawanymi przez urządzenie

- upewnij się że nikt nie dotyka poszkodowanego podczas analizy rytmu przez AED i podczas wyładowania

UWAGA! W przypadku gdy nie masz możliwości, nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych (np. zakrwawiona twarz, wymiociny, itp.) możesz prowadzić reanimację ograniczoną tylko do uciśnień klatki piersiowej. Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień na minutę

- przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji
- kontynuuj resuscytację do czasu gdy:
 - przybędą służby medyczne i przejmą działania
 - poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać
 - będziesz wyczerpany
 - wystąpi sytuacja zagrażająca twojemu bezpieczeństwu
- gdy poszkodowany oddycha i ma przywrócone krążenie, ułóż go w pozycji bezpiecznej, zabezpiecz przed utratą ciepła i regularnie oceniaj jego stan

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

❖ POWÓDŹ ❖

- sprawdź zagrożenie powodziowe dla twojego miejsca zamieszkania
- słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów
- wykup polisę ubezpieczeniową
- zapoznaj się ze sposobami ostrzegania i alarmowania, drogami i miejscami ewakuacji ludzi, zwierząt, pojazdów, maszyn rolniczych i innego mienia
- opracuj Rodzinny plan powodziowy (wzór do pobrania z materiałów informacyjnych umieszczonych na stronie Krajowego Zarządu Gospodarki Wodnej)
- wszyscy członkowie rodziny, zwłaszcza dzieci i osoby starsze, powinni wiedzieć co robić w razie powodzi, ustal sposoby kontaktowania się i drogi ewakuacji
- naucz domowników wyłączania głównego zasilania elektrycznego i dopływu gazu i wody
- nie umieszczaj na poziomie piwnic urządzeń wrażliwych na działanie wody
- utrzymuj sprawny system odprowadzania wód z dachu oraz ukształtowanie terenu wokół domu w sposób umożliwiający odpływ deszczówki z okolic budynków
- regularnie udrażniaj rowy odwadniające
- zabezpiecz budynki (np. budowa murku, przygotowanie na czas powodzi osłon na drzwi i okna piwnic)
- aby zapobiec wypływowi ścieków z kanalizacji zamontuj specjalne zawory lub bądź przygotowany do zatkania rur

❖ W TRAKCIE POWODZI ❖

W SYTUACJI ZAGROŻENIA POWODZIOWEGO

- słuchaj komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania w lokalnym radiu i telewizji
- jeśli możesz - odeślij dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce np. do znajomych czy rodziny
- upewnij się, że wszyscy członkowie rodziny, zwłaszcza dzieci, wiedzą co robić w razie powodzi, ustal sposoby kontaktowania się i drogi ewakuacji
- naucz najbliższych członków rodziny odłączania źródeł energii, gazu i wody
- przenieś miejsca sypialne i wartościowe rzeczy na górne kondygnacje budynku
- przygotuj w bezpiecznym miejscu lekarstwa, dowody tożsamości, kosztowności, pieniądze, dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów, dokumentację działalności gospodarczej i polisy ubezpieczeniowe
- zgromadź w domu niezbędną ilość żywności o długotrwałej ważności do spożycia, wodę i przygotuj odpowiednią odzież, latarki, koce i środki higieniczne
- dbaj o to, by telefony komórkowe cały czas były naładowane
- pojazdy z terenu posesji przemieść w niezagrażone powodzią miejsca
- zabezpiecz budynki i przygotuj worki z piaskiem

- rozważ ewakuację zwierząt zaraz po ogłoszeniu alarmu powodziowego; jest ona zawsze dużo trudniejsza i czasochłonna niż ewakuacja ludzi (sprzęt pływający straży pożarnej czy wojska bardzo często nie nadaje się do ewakuacji dużych zwierząt)
- przygotuj zwierzęta hodowlane do ewakuacji, porozmawiaj z sąsiadami o wzajemnej pomocy przy załadunku
- paszę dla zwierząt przenieś w niezagrażone zalaniem miejsce
- zabezpiecz substancje niebezpieczne takie jak: pestycydy, środki owadobójcze, farby, lakiery, rozpuszczalniki i inne środki chemiczne
- zabezpiecz zbiorniki z olejem, paliwem
- jeśli masz sprzęt pływający - utrzymuj go w sprawności (pontony, łódzie itp.) i używaj go wyłącznie podczas zagrożenia życia
- przygotuj się do ewakuacji



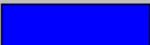
PAMIĘTAJ! Pozostawanie na zalonym terenie to ogromne ryzyko; oprócz zagrożenia utonięciem, musisz liczyć się z narażeniem na choroby zakaźne, brakiem prądu, wody i kanalizacji; pamiętaj, że w razie konieczności możesz nie otrzymać pomocy medycznej na czas. Nie zostawaj na zalonym terenie ze względu na dobytek – teren będzie zabezpieczony przez właściwe służby.

- w miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki
- wyłącz instalację elektryczną i gazową oraz zabezpiecz sieć kanalizacyjną lub szambo
- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieść się na wyżej położone tereny
- jeśli posiadasz telefon komórkowy, miej go zawsze przy sobie i zadbaj, aby bateria była naładowana
- włącz radioodbiornik zasilany bateriami na częstotliwość lokalnej stacji radiowej, aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji i sposobach postępowania
- przygotuj się do ewakuacji; pamiętaj o tym, że osoby dorosłe powinny mieć przy sobie nie więcej niż 50 kg bagażu (do 20 kg na osobę, do 50 kg na rodzinę)
- miej przy sobie apteczkę pierwszej pomocy i używane przez domowników leki, niezbędny zapas jedzenia i wody pitnej, ciepłe ubrania, śpiwory i koce (zgromadzone w górnych partiach domu)
- nie używaj wody ze studni ani wody gruntowej - może być skażona
- nie chodź po obszarach zalanych – szybko płynąca woda może przewrócić dorosłego człowieka; jeśli musisz przekroczyć zalany obszar użyj do badania gruntu przed sobą tyczki
- **w razie zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń na numer alarmowy 112**

WAŻNE INFORMACJE

JEŚLI ZOSTAŁEŚ W GOSPODARSTWIE I POTRZEBUJESZ POMOCY

WYWIEŚ FLAGĘ O NASTĘPUJĄCYM KOLORZE:

	BIAŁA	-	potrzeba ewakuacji
	CZERWONA	-	potrzeba pomocy medycznej
	NIEBIESKA	-	potrzeba żywności i wody

LUB POWIADOM ZAŁOGĘ ŚMIGŁOWCA:



TELEFONY ALARMOWE:

Numer alarmowy - 112
Pogotowie ratunkowe - 999
Straż Pożarna - 998
Policja - 997
Pogotowie Wodociągowe - 994
Pogotowie Ciepłe - 993
Pogotowie Gazowe - 992
Pogotowie Energetyczne - 991

EWAKUACJA

- nie zwlekaj z ewakuacją, stosuj się do poleceń wydawanych przez prowadzących ewakuację
- dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością znajdującym się pod Twoją opieką przypnij do ubrań kartki z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do ich opiekunów
- sprawdź czy sąsiedzi usłyszeli informację o ewakuacji
- słuchaj lokalnych stacji radiowych lub telewizyjnych i oczekuj na komunikaty z zasadami postępowania
- pamiętaj, aby zabrać ze sobą niezbędne leki przyjmowane przez domowników, ważne dokumenty, pieniądze
- pamiętaj o zabraniu telefonu komórkowego z ładowarką, radia na baterie, latarki (najlepiej na dynamo)
- bagaż powinien być spakowany w sposób umożliwiający łatwe przenoszenie, waga bagażu nie powinna przekraczać 20 kg na jedną osobę, a w sumie 50 kg na rodzinę
- zarejestruj się w punkcie ewidencyjnym – w ten sposób łatwiej odnajdzie Cię rodzina

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

❖ PO POWODZI ❖

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych, 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
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych,
- sprawdź fundamenty i ściany domu czy nie ma pęknięć lub innych uszkodzeń, upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem, a w przypadku wątpliwości zgłoś to do nadzoru budowlanego i władz samorządowych
- wchodząc do zalanych wcześniej budynków zachowaj szczególną ostrożność, używaj nieprzemakalnego, trwałego obuwia
- unikaj kontaktu z wodami powodziowymi – mogą być skażone
- przed włączeniem instalacji elektrycznej i gazowej, sprawdź je korzystając ze specjalistycznej pomocy
- przed korzystaniem sprawdź instalację wodno-kanalizacyjną
- w celu osuszenia budynku otwórz wszystkie okna i drzwi, uruchom ogrzewanie lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych
- zalane pomieszczenia zdezynfekuj, wywietrz, wysusz i odmaluj (szczególnie jeśli przechowujesz w nich żywność, przygotowujesz posiłki lub jeżeli przebywają w nich dzieci); usuń wszystkie elementy które utrzymują wilgoć i utrudniają wysychanie pomieszczeń, 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, wodę gotuj przed użyciem; dbaj o higienę, często myj ręce mydłem w czystej wodzie
- jeżeli twój majątek był ubezpieczony, jak najszybciej skontaktuj się z ubezpieczycielem i dowiedz się, jakie działania musisz podjąć, by uzyskać odszkodowanie; szybkie zgłoszenie pozwoli zaplanować likwidację szkód
- powodzianie mogą liczyć na zaliczki, które pozwolą im na zakup sprzętu niezbędnego do zabezpieczenia zniszczonych budynków; jeśli to możliwe, przed przystąpieniem do usuwania skutków powodzi zrób zdjęcia lub zapis wideo uszkodzeń, materiał ten pomoże udokumentować straty przy ubieganiu się o odszkodowanie
- zgłoś się po pomoc finansową do gminnego lub miejskiego ośrodka pomocy społecznej; zasiłek ten jest przeznaczony na pokrycie kosztów zakupu żywności, leków, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego; szczegóły na temat pomocy uzyskasz u swojego sołtysa lub w urzędzie gminy
- jeśli to możliwe, włącz się do pomocy w usuwaniu skutków powodzi

❖ POŻAR ❖

GDY ZAUWAŻYSZ POŻAR

- zaalarmuj osoby zagrożone
- **wzwyj Straż Pożarną, dzwoń na numer alarmowy 998 lub 112**, spokojnie i wyraźnie powiedz:
 - gdzie się pali (dokładny adres; jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu itp.)
 - co się pali
 - czy zagrożeni są ludzie
- **nie rozłączaj się pierwszy**

ZANIM PRZYJEDZIE STRAŻ POŻARNA

- zadbaj by wszyscy domownicy opuścili zagrożone mieszkanie (pomóż osobom starszym, dzieciom, osobom niepełnosprawnym)
- próbuj ugasić pożar w zarodku, używając gaśnic, koców gaśniczych, wody (nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych)
- nie otwieraj okien
- postaraj się wyłączyć dopływ gazu i prądu oraz usunąć z zasięgu ognia materiały palne, w miarę możliwości – weź ze sobą dokumenty oraz niezbędne lekarstwa
- **UWAGA! Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować!** Nie ryzykuj życia i zdrowia! Nie dopuść, by pożar odciął Ci drogę wyjścia - NATYCHMIAST OPUŚĆ MIESZKANIE!
- alarmuj sąsiadów o zagrożeniu; wychodząc, nie zamykaj drzwi na klucz
- **UWAGA! Nie korzystaj z windy!** Możesz w niej zostać uwięziony; używaj klatki schodowej
- w razie silnego zadymienia poruszaj się blisko podłogi – wyżej panuje wysoka temperatura i zbierają się toksyczne gazy i dym
- idź wzdłuż ściany, żeby nie stracić orientacji
- na zewnątrz rozejrzyj się i sprawdź czy widzisz swoich znajomych, sąsiadów; jeśli kogoś brak, powiadom o tym strażaka

CO I JAK GASIĆ:

- **palący się olej w kuchni** - wyłącz dopływ gazu lub płytę grzejną, a następnie przykryj garnek (patelnię) pokrywką; do gaszenia możesz również użyć koca gaśniczego lub gaśnicy przeznaczonej do pożarów grupy F; po stłumieniu ognia nie przesuwaj garnka i nie przenoś go aż do całkowitego ostudzenia tłuszczu. **UWAGA!** nie zalewaj płonącego tłuszczu wodą, ponieważ wtedy eksploduje, poparzy Cię, a pożar się „rozleje”!
- **urządzenie elektryczne** - jeżeli pożar jest niewielki, odetnij dopływ prądu - wyjmij wtyczkę z kontaktu (np. drewnianym kijem od szczotki) lub odłącz bezpieczniki;

możesz ugasić pożar gaśnicą, kocem gaśniczym, wodą lub piaskiem. **UWAGA!** nie gaś wodą urządzeń elektrycznych!

- **gdy zapaliło się na tobie ubranie** – nie biegnij, spowoduje to zwiększenie płomienia; połóż się na ziemi i obracaj/turlaj się do chwili zdużenia ognia
- **człowiek, na którym pali się ubranie** - najczęściej będzie biegł, uciekał, wtedy należy go przewrócić twarzą do ziemi, aby nie wdychał gorącego i toksycznego dymu; płonąca odzież ugasić kocem gaśniczym; jeśli go nie masz, użyj swojego ubrania lub innego dużego kawałka materiału, a także wody; gaszenie rozpocznij od głowy, przesuając się w kierunku stóp

GDY POŻAR ODETNIĘ DROGĘ EWAKUACJI

- idź do pokoju z oknem lub balkonem, znajdującego się jak najdalej od miejsca pożaru, zamknij za sobą drzwi (nie zamykaj ich na klucz)
- osłaniaj usta mokrym ręcznikiem lub innym materiałem
- wzywaj pomoc
- jeśli temperatura i zadymienie wzrastają: połóż się na balkonie lub pod oknem i przykryj szczelnie trudno palnym okryciem(mokry ręcznik, prześcieradło)

GDY PALI SIĘ SĄSIEDNIE MIESZKANIE

- jeśli to możliwe – ostrzeż zagrożone osoby i wyjdź z budynku
- gdy zagrożenie jest duże, zostań w swoim mieszkaniu i zamknij drzwi wejściowe na klamkę
- w miarę możliwości usuń materiały palne z balkonu, tj. rozwieszane pranie, papierowe opakowania itp.
- zamknij okna - do mieszkania może dostać się dym lub ogień
- przygotuj zapas wody – napełnij wannę, wiadra, zlew w kuchni
- zakręć zawór gazu, wyłącz wszystkie urządzenia zasilane energią elektryczną
- zabezpiecz drzwi do mieszkania przed przedostawaniem się dymu do środka – w otwory i nieszczelności wciśnij mokry ręcznik
- jeżeli poczujesz się zagrożony, wezwij pomoc przez otwarte okno lub z balkonu, staraj się być jak najdalej od miejsca, w którym są płomienie lub dym

GDY PALI SIĘ MIESZKANIE NA WYŻSZEJ KONDYGNACJI

- zostań w mieszkaniu, chyba że strażacy każą Ci je opuścić; wychodząc z mieszkania, zamknij drzwi na klucz

POSTĘPOWANIE PO POŻARZE

- Nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą że jest bezpieczny
- Zachowaj czujność i uwagę gdyż elementy konstrukcyjne budynku mogą być osłabione i wymagać naprawy
- Nie korzystaj z urządzeń elektrycznych przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka

- Jeśli został wyłączony główny zawór gazu przed ponownym włączeniem wezwij administratora budynku lub pogotowie gazowe
- Wyrzuć produkty żywnościowe i napoje (w tym zawartość lodówki i zamrażarki) oraz lekarstwa które były narażone na działanie wysokiej temperatury i dymu

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYPADEK POŻARU

- wyposaż swój dom w gaśnicę i koc gaśniczy (przechowuj je w miejscu łatwo dostępnym)
- w miarę możliwości zamontuj detektor dymu i czujnik czadu
- nie blokuj dróg ewakuacyjnych, nie ustawiaj przedmiotów utrudniających wyjście
- nie montuj stałych krat w oknach i na klatkach schodowych, jeśli Twoje mieszkanie musi być wyposażone w kraty- zakładaj takie które można otworzyć od wewnątrz, klucz przechowuj w miejscu znanym wszystkim domownikom
- zapoznaj rodzinę z usytuowaniem oraz sposobem wyłączenia głównych wyłączników prądu i gazu
- dokonuj regularnych przeglądów przewodów kominowych oraz dbaj o sprawność urządzeń elektrycznych i gazowych
- materiałów łatwopalnych i otwartego ognia używaj z zachowaniem ostrożności

❖ SKAŻENIE SUBSTANCJĄ TOKSYCZNĄ ❖

Zagrożenia mogą powstawać w czasie produkcji, przechowywania, transportu, wykorzystania i składowania substancji toksycznych.

ZACHOWANIE PODCZAS WYPADKÓW I AWARII TECHNICZNYCH Z UDZIAŁEM SUBSTANCJI NIEBEZPIECZNYCH

- jeżeli usłyszysz dźwięk syreny alarmowej, włącz radio lub telewizor na lokalną stację, wysłuchaj komunikatu o powstałym zagrożeniu i dokładnie wykonuj polecenia. Komunikaty o skażeniach mogą być również ogłaszane przez megafony. W miarę możliwości schroń się w budynku
- nie jedz i nie pij płynów, które mogą być skażone; celów spożywczych używaj wyłącznie wody przegotowanej; nie podawaj skażonej paszy ani płynów zwierzętom hodowlanym

jeżeli schroniłeś się w budynku

- zamknij okna i drzwi, poinformuj o zagrożeniu przebywające z tobą osoby
- w miarę możliwości uszczelnij okna, drzwi i otwory wentylacyjne taśmą lub zmoczonymi wodą ręcznikami, szmatami, prześcieradłami itp.
- wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem
- oddychaj przez filtr zrobiony z tkaniny lub innego miękkiego materiału (chusteczka, szalik, część odzieży, bandaż, wata) zmoczonego w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej, chroń skórę przed zetknięciem się z niebezpieczną substancją
- wpuść do budynku zagrożonych przechodniów; jeśli znajdowali się w strefie skażenia, ich odzież powinna pozostać na zewnątrz
- umyj się dużą ilością czystej wody z mydłem (nie wycieraj)

jeśli jesteś na otwartej przestrzeni

- w miarę możliwości chroń drogi oddechowe, staraj się oddychać przez część ubrania (chusteczkę, szalik itp.)
- unikaj kontaktu z rozlanymi substancjami chemicznymi, gazami, oparami; oddal się od miejsca wycieku niebezpiecznych substancji w kierunku prostopadłym do przemieszczających się dymów i oparów
- szukaj najbliższego budynku w którym będziesz mógł się schronić; wchodząc do pomieszczenia skażone ubranie zostaw na zewnątrz

jeżeli jesteś w samochodzie

- zamknij okna i wyłącz wentylację
- w miarę możliwości chroń drogi oddechowe, staraj się oddychać przez część ubrania (chusteczkę, szalik itp.)
- odjedź z miejsca skażenia

- jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznych substancji, dzwoń natychmiast na numer alarmowy 112, w miarę możliwości podając oznaczenie cyfrowe z tablicy na pojeździe

Pojazdy przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi cyframi określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji. Przykładowe oznakowanie pojazdu przewożącego substancje niebezpieczne:



UDZIEL PIERWSZEJ POMOCY OSOBIE POSZKODOWANEJ

- w miarę możliwości wynieś poszkodowanego z rejonu skażenia
- zdejmij skażoną odzież, jeśli to możliwe ciało zmyj dużą ilością czystej wody (nie wycieraj), oczy opłucz bieżącą wodą
- w miarę możliwości zapewnij poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza
- w przypadku braku oddechu - zastosuj sztuczne oddychanie, a w przypadku zatrucia pokarmowego - wywołaj wymioty (tylko u przytomnych)
- zapewnij ochronę przed oziębieniem lub przegrzaniem; zapewnij poszkodowanemu pozycję siedzącą lub leżącą
- nieprzytomnemu nie podawaj płynów ani pokarmów
- wezwij pomoc

CO ROBIĆ PO ZDARZENIU

- jeżeli byłeś ewakuowany, nie wracaj do domu zanim władze lokalne stwierdzą, że jesteś bezpieczny
- odkażanie przeprowadzaj zgodnie z zaleceniami władz lokalnych
- przed ponownym zamieszkaniem otwórz wszystkie okna, włącz wentylatory i gruntownie przewietrz pomieszczenia - nie zapomnij odsłonić otworów wentylacyjnych
- umyj się i zmień ubranie
- skażone ubranie, maski, środki ochrony indywidualnej szczelnie odizoluj, zakup lub przekazaj służbom likwidacji skażeń
- obserwuj nietypowe objawy zdrowotne, które mogą być spowodowane oddziaływaniem niebezpiecznych substancji

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

❖UPAŁY❖

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)
- unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych
- chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem
- **w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych**
- jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne
- pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek)
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego
- korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpeli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny
- unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz
- utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych
- przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą
- dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają
- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

❖ WICHURY ❖

słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów

- unikaj przebywania na otwartej przestrzeni; najlepiej szukaj schronienia w budynku;
- w mieszkaniu i domu zamknij okna i sprawdź ich zamknięcia (w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz)
- z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia usuń (lub zabezpiecz) przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (donice, suszarki do prania, karmniki, meble itp.)
- silny wiatr grozi zerwaniem linii wysokiego napięcia i brakiem dostaw prądu – miej w domu świece z zapałkami, latarkę na dynamo lub na baterie, radio na baterie, zapasowe baterie; naładuj telefony komórkowe
- postaraj się nie stać pod drzewami, nie podchodź blisko budynków, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, sztyldami, tablicami reklamowymi, rusztowaniami itp.
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, rusztowań, stalowych konstrukcji, tablic reklamowych, trakcji elektrycznych itp.
- podczas jazdy samochodem zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej ekranami, budynkami lub drzewami
- zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze, zamknij je w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach
- pamiętaj, że podczas silnego wiatru temperatura odczuwalna jest o kilka stopni niższa niż ta, którą wskazuje termometr

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

❖ ZAGROŻENIE TERRORYSTYCZNE ❖

Alarmuj w każdym przypadku zauważenia broni lub innego niebezpiecznego narzędzia!!!

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU STRZELANINY

- jeżeli w bezpośrednim sąsiedztwie rozległy się strzały, uciekaj z miejsca zagrożonego - nie ratuj rzeczy osobistych i nie staraj się za wszelką cenę pomagać innym
- biegnij pochylony, obserwuj teren i myśl którądy możesz się wydostać z miejsca zagrożonego
- jeżeli nie możesz uciekać, szukaj naturalnych osłon które ochronią Cię przed pociskami np. grubych ścian, murków, krawężników czy drzew- połóż się na ziemi osłoń rękami głowę, nie ruszaj się do końca strzelaniny, w miarę możliwości obserwuj otoczenie, czekaj na działanie Policji
- jeżeli chowasz się za samochodem, jako zasłonę wykorzystaj miejsce ulokowania silnika
- jeżeli nie możesz wydostać się z budynku, a napastnik Ciebie nie zauważył, ukryj się w jakimś pomieszczeniu:
 - zachowaj ciszę
 - zabarykaduj drzwi, ciężkimi przedmiotami np. szafka, biurko, stół
 - wyłącz źródła dźwięku i światła np. telewizor, radio, oświetlenie
 - wycisz telefon
 - schowaj się w ciemnym rogu pomieszczenia lub za meblami
 - jeżeli w pomieszczeniu do którego wszedłeś są jakieś osoby, kieruj nimi wydając polecenia wykonania powyższych czynności, poleć im w miarę możliwości rozproszyć się i ukryć za meblami w pomieszczeniu
 - słuchaj odgłosów z zewnątrz
 - bez względu na to co się dzieje zachowuj bezwzględną ciszę, nie wychodź z pomieszczenia czekaj na przybycie służb ratowniczych
 - jeżeli jesteś bezpieczny ukryty w pomieszczeniu dzwoń na numer alarmowy, rozmawiaj cicho z operatorem i nasłuchuj odgłosów z otoczenia, przekaż:
 - co i gdzie się wydarzyło
 - lokalizację sprawcy i kierunek poruszania
 - liczbę sprawców, ich opis i uzbrojenie
 - podaj liczbę poszkodowanych

- odpowiadaj na pytania operatora
- jeżeli nie możesz rozmawiać pozostaw aktywne połączenie i pozwól słuchać operatorowi
- **jeżeli nie masz możliwości uciekać lub ukryć się**, a sprawca którego celem jest zabicie jak największej liczby osób zmierza w Twoim kierunku i **znajdujesz się w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia** – podejmij walkę z napastnikiem:
- **PAMIĘTAJ!- walczysz o swoje życie**
- wybierz odpowiedni moment do ataku, postaraj się na moment odwrócić uwagę napastnika
- musisz zaatakować z pełną determinacją i maksymalną agresją
- do walki możesz wykorzystać przedmioty które masz w pobliżu: krzesło, nożyczki, długopis, szkło, dezodorant w sprayu
- walcz do czasu unieszkodliwienia napastnika i wołaj pomocy - inne ukryte osoby mogą udzielić ci wsparcia
- po zakończeniu strzelaniny i uwolnieniu będziesz przesłuchiwany przez Policję dlatego czekaj cierpliwie na zakończenie czynności

JEŻELI STAŁEŚ SIĘ ZAKŁADNIKIEM

RÓB, CO CI KAŻĄ. NIE GRAJ BOHATERA I NIE STAWIAJ OPORU

NIE DYSKUTUJ Z NAPASTNIKAMI, NIE BUNTUJ SIĘ - TO MOŻE TYLKO POGORSZYĆ SYTUACJĘ. TWOIM CELEM POWINNO BYĆ PRZETRWANIE

CZEKAJ NA AKCJĘ WYSPECJALIZOWANEJ JEDNOSTKI RATOWNICZEJ

- nie uciekaj, jeżeli to możliwe, połóż się na ziemi, wykorzystaj naturalne osłony (np. ściana, schody, meble), rękami chroń głowę, staraj się zachować spokój
- jeżeli masz możliwość nie kładź się na ciągach komunikacyjnych lub pod oknami
- unikaj dłuższego kontaktu wzrokowego z napastnikiem – może to wzbudzić jego agresję
- nie odwracaj się tyłem do napastnika
- wykonuj polecenia napastników, jeżeli oczekują od ciebie odpowiedzi, udziel jej po dłuższym namyśle- unikaj dyskusowania, częstego zadawania pytań, gwałtownych ruchów, obraźliwych zwrotów
- zawsze pytaj napastników o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania, otwarcia torby itp.,
- na żądanie napastników oddaj im wszystkie przedmioty osobiste

- nie zwracaj na siebie uwagi napastników
- pozabądź się niepostrzeżenie oznaki pozycji zawodowej – jej identyfikacja może spowodować agresję napastników
- stawiaj sobie drobne cele (np. uzyskanie od napastników wody, posiłku, opatrunku, możliwości skorzystania z toalety, udzielenia pomocy innej osobie), realizuj je i wyznaczaj kolejne
- stawiaj sobie przyszłe cele (co będziesz robił po uwolnieniu?) - umacnia to wolę przeżycia,
- staraj się utrzymywać sprawność fizyczną i umysłową – myśl pozytywnie
- staraj się dbać o higienę osobistą
- stosuj zasadę ograniczonego zaufania w stosunku do współwięźniów – wśród nich może znajdować się ukryty napastnik
- nie ujawniaj otoczeniu swoich obaw i słabych punktów – kontroluj swoje reakcje i wypowiedzi
- staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia – twoje zeznania mogą pomóc Policji w dalszych działaniach
- bądź świadom, że przy wydłużającym się czasie uwięzienia, u ciebie lub u współwięźniów może obudzić się „syndrom sztokholmski” (sympatyzowanie z prześladowcami, chęć pomagania im)
- nie blokuj drogi ucieczki napastników

JEŻELI ZOSTAŁEŚ ZWOLNIONY W WYNIKU NEGOCJACJI LUB UDAŁO CI SIĘ UCIEC STARAJ SIĘ PRZEKAZAĆ POLICJI JAK NAJWIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA TEMAT

- napastników (liczba, opis wyglądu, broń i wyposażenie, zachowanie, charakterystyczne cechy)
- obiektu oraz miejsca przetrzymywania zakładników
- zakładników (liczba, stan zdrowia, charakterystyczne cechy, itp.)
- innych elementów mogących zagrażać zakładnikom lub interweniującym policjantom

JEŻELI ZNALAZŁEŚ SIĘ W CENTRUM LUB W BEZPOŚREDNIM ZASIĘGU AKCJI ANTYTERRORYSTYCZNEJ

PAMIĘTAJ! Akcja służb ratowniczych zawsze wywołuje zamieszanie i panikę, towarzyszą jej krzyki, wybuchy, strzały

- nie uciekaj z miejsca zdarzenia, nie wykonuj gwałtownych ruchów – policjanci mogą uznać Cię za napastnika
- połóż się za najbliższym ukryciem, trzymając ręce z otwartymi dłońmi na wysokości głowy
- nie próbuj pomagać, nie atakuj napastników

- słuchaj i wykonuj polecenia i instrukcje dawane przez policjantów – bądź świadom, że będą to działania gwałtowne, wykluczające jakiegokolwiek namiastki sprzeciwu – nie zabieraj czasu zadawaniem pytań lub próbą dyskusji
- nie dotykaj, nie podnoś przedmiotów pozostawionych przez napastników lub policjantów
- nie trzyj oczu w przypadku użycia gazów łzawiących
- po wydaniu polecenia opuszczenia pomieszczenia, opuść je jak najszybciej, nie zatrzymując się np. w celu zabrania rzeczy osobistych lub załatwienia potrzeby fizjologicznej
- w trakcie prowadzonych czynności wyjaśniających, odpowiadaj na pytania osoby prowadzącej przesłuchanie (przedstaw się i opowiedz, jak znalazłeś się w miejscu zamachu) – bądź świadom, że do chwili potwierdzenia twojej tożsamości i wykluczenia udziału w grupie napastników, będziesz traktowany jak przestępca

JEŻELI W WYNIKU POMYŁKI LUB DYNAMICZNYCH ZDARZEŃ STAŁEŚ SIĘ PRZYPADKOWYM „CELEM” AKCJI POLICYJNEJ

- nie stawiaj oporu - opór spowoduje zwiększenie gwałtowności działań, a policjanci będą traktowali cię jak napastnika
- wykonuj polecenia i instrukcje przekazywane przez interweniujących policjantów
- nie próbuj wyjaśniać sprawy, zadawać pytań czy dyskutować podczas akcji policyjnej - **będziesz mógł wszystko wyjaśnić po zakończeniu działań**

❖ ZATRUCIE CZADEM ❖

WARTO WIEDZIEĆ

- **tlenek węgla (czad) jest bezbarwny i bezwonny**, co czyni go szczególnie niebezpiecznym, powstaje w wyniku niepełnego spalania się węgla, koksu, drewna, a także gazu (butanu, propanu)
- przyczyną zagrożenia czadem mogą być niesprawne przewody kominowe, źle wietrzone pomieszczenia, wadliwe palniki gazowe
- objawy, które mogą wskazywać na zatrucie tlenkiem węgla: ból głowy, zawroty głowy, nudności, wymioty, zaburzenia równowagi i orientacji, osłabienie, zaburzenia świadomości (do śpiączki włącznie), drgawki, ból w klatce piersiowej (szczególnie u osób z chorobą wieńcową), nagłe zatrzymanie krążenia

UDZIELANIE POMOCY W PRZYPADKU ZATRUCIA

- **natychmiast otwórz okna i drzwi żeby przewietrzyć pomieszczenie, pamiętaj, że dłuższe przebywanie w pomieszczeniu zagraża również osobie niosącej pomoc**
- jeśli to możliwe usuń poszkodowanego z zagrożonego miejsca
- oceń stan poszkodowanego, jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo – ułóż go w pozycji bezpiecznej, jeśli poszkodowany nie oddycha – natychmiast zacznij wykonywać sztuczne oddychanie i masaż serca
- zapewnij sobie pomoc innych osób, wezwij pogotowie ratunkowe
- jeśli masz możliwość, wyłącz doływ gazu do palnika (piecyka)

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZATRUCIA CZADEM

- dbaj o sprawność układ przewodów kominowych
- nigdy nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych
- często wietrz pomieszczenia
- zainstaluj czujnik czadu

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**

❖ ZATRUCIE SUMSTANCJAMI PSYCHOAKTYWNYMI ❖

Substancje psychoaktywne to środki chemiczne, które działając na organizm człowieka, powodują zmianę samopoczucia i fałszują odbiór rzeczywistości, a przyjmowanie ich może prowadzić do uzależnienia oraz powoduje długotrwałe i nieodwracalne negatywne skutki dla zdrowia.

UWAGA!!! Nie kupuj, nie zażywaj substancji psychoaktywnych - życie masz tylko jedno.

Pamiętaj!- Objawy zażywania substancji psychoaktywnych mogą być różne w zależności od zażywanej substancji i indywidualnych cech organizmu

Substancje psychoaktywne i możliwe skutki ich zażywania:

- **Amfetamina** - silne pobudzenie psychomotoryczne, brak łaknienia, rozszerzenie źrenic, przyspieszona akcja serca i szybki oddech, bezsenność, zmiany nastroju, wielomówność, drżenie kończyn, wymioty, wysypka, halucynacje, podwyższone ciśnienie krwi i zwiększone wydalanie moczu, jadłowstręt, suchość w ustach, uszkodzenie szkliwa zębów;
- **Barbiturany** (leki nasenne) i **Benzodiazepiny** (leki uspokajające) - apatia, senność, bełkotliwa mowa, zachowanie jak po spożyciu alkoholu, wymioty, drżenie mięśni, halucynacje, okresowe psychozy, anemia, bezsenność, skłonności samobójcze;
- **Ecstasy** - niepokój, depresja, obniżenie sprawności intelektualnej, halucynacje, nadwrażliwość na bodźce, mania prześladowcza, szybkie nieregularne bicie serca, bóle w klatce piersiowej, drżenie i skurcze mięśni, pobudzenie i brak łaknienia, wzrost temperatury ciała, wzmożenie odruchów, rozszerzenie źrenic, nagłe wzrosty ciśnienia i uderzenia krwi do głowy, szczękościsk, nudności i wymioty, odwodnienie;
- **Grzyby halucynogenne** - halucynacje, zwiększenie wrażliwości na bodźce, brak kontaktu z otoczeniem, uczucie opuszczenia ciała, bierność i obojętność na sygnały zewnętrzne, zaburzenia osobowości;
- **Kokaina** - ból głowy, bladeść, silnie rozszerzone źrenice, nudności, wymioty, zimne poty, drgawki, depresja, bezsenność, brak łaknienia na przemian z intensywnym głodem, wzrost ciśnienia i przyspieszenie oddechu, gorączka, kołatanie serca, po krótkotrwałej euforii - niepokój i napięcie, urojenia;
- **LSD** - halucynacje z napadami lęku, agresja, depresja, zanik zainteresowań, bezsenność, flashback, wysokie ciśnienie krwi, strach przed szaleństwem lub śmiercią, zaburzenie koordynacji ruchów, drżenie mięśni, rozszerzenie źrenic psychoza, próby samobójcze;
- **Marihuana i haszysz** - wzrost ciśnienia krwi i przyspieszone tętno, wysuszenie śluzówek jamy ustnej, czasami ataki kaszlu, przekrwione oczy, zapalenie spojówek, niekiedy obrzęk powiek, intensywne pocenie się, zwiększenie apetytu, bóle i zawroty głowy, zaburzenia koordynacji ruchowej i koncentracji, zaburzenia pamięci;

- **Opiaty** (m.in. heroina) - zmniejszenie apetytu, apatia, podwyższenie granicy bólu, osłabienie, intensywne pocenie się, obniżenie ciśnienia krwi, zaburzenia działania układu pokarmowego i silne bóle brzucha, impotencja, zwężenie źrenic i osłabienie ich zdolności do reagowania na światło, zmiany zapalne skóry, bóle stawów i mięśni;
- **Sterydy anaboliczne** - nerwowość, impulsywność, agresja, stany lękowe, halucynacje, depresja i myśli samobójcze, zmiany skórne (plamy i zaczerwienienia), obrzęk twarzy, przy długotrwałym stosowaniu powodują ciężkie uszkodzenia wątroby, nerek, serca, osłabienie popędu płciowego i impotencję;
- **Środki wziewne (kleje, rozpuszczalniki)** - zaburzenia mowy (mowa zamazana, bełkotliwa), zapalenie spojówek, nieporadność ruchowa, gadatliwość, nadwrażliwość na światło, katar lub krwawienie z nosa, kichanie i kaszel, ożywienie i podniecenie, stan przygnębienia, oszołomienie i dezorientacja, zmęczenie, lękliwość, zaniki pamięci;
- **Dopalacze** - tachykardia, podniesienie ciśnienia, szczykościsk, intensywne pocenie się, bóle i zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej, nudności, drgawki, konwulsje, problemy z oddychaniem, rozszerzenie źrenic, zaburzenie pamięci i gonitwa myśli, problemy z koncentracją, stany lękowe i depresyjne, halucynacje.

(UWAGA! Badania laboratoryjne tzw. dopalaczy wykazują zawartość wielu zanieczyszczeń i świadczą o dużej przypadkowości procesu produkcyjnego)

Pamiętaj! Nielegalne substancje psychoaktywne nie są poddawane żadnym testom i badaniom klinicznym, a ich wpływ na organizm człowieka jest nieznanym. Tzw. „producenci” testują je na Tobie.

PIERWSZA POMOC WOBEC OSOBY POD WPŁYWEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNEJ

UWAGA! W każdym przypadku wystąpienia objawów zatrucia substancją psychoaktywną wezwij pogotowie ratunkowe.

Podejmując działania ratownicze zachowaj spokój, upewnij się czy Tobie i poszkodowanym nie zagraża niebezpieczeństwo, czy możesz bezpiecznie podejść do poszkodowanego.

Jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze. Jeśli możesz poproś o pomoc "osoby postronne" – **PAMIĘTAJ! Przydziel zadania konkretnym osobom**

Zażycie substancji psychoaktywnych może wywoływać różne objawy, dlatego odpowiednia reakcja poprzedzająca przybycie lekarza może uratować komuś życie.

- **ZMNIEJSZENIE AKTYWNOŚCI** m.in. spowolnione ruchy, spowolnienie mowy, zastyganie w ruchu, omdlenie lub utrata przytomności

PIERWSZA POMOC: sprawdź przytomność poszkodowanego, zapewnij mu dostęp świeżego powietrza, połóż w pozycji bezpiecznej, zabezpiecz posiadane przez

poszkodowanego używki lub opakowania. Jeśli poszkodowany nie oddycha przystąp do reanimacji.

- **WZMOŻENIE AKTYWNOŚCI** m.in. gwałtowne i niekontrolowane ruchy, nadaktywność, agresja, halucynacje

PIERWSZA POMOC: w przypadku napadu agresji zapewnij sobie obecność kilku osób, może wystąpić konieczność unieruchomienia poszkodowanego, uspokajaj poszkodowanego informuj go, co do miejsca i czasu.

- **NAPAD PANIKI** m.in. lęk, depresja, agresja, niekontrolowane zachowania

PIERWSZA POMOC: spróbuj go uspokoić, mów szeptem, powiedz, że uczucie paniki zaraz minie wyprowadź poszkodowanego z dala od głośnej muzyki, hałasu, jaskrawych i migających świateł, nie pozostawiaj go samego. Gdy występuje u niego przyśpieszony oddech może dojść do tzw. hiperwentylacji, która powoduje zawroty głowy, nudności, nasila lęk. Wskazane jest wtedy nakłonienie poszkodowanego do próby uzyskania spokojniejszego, regularnego oddechu.

- **NAPAD DRGAWKOWY** m.in. utrata przytomności, skurcze mięśni i ciała, szczękocisk, ślinotok, okres bezdechu

PIERWSZA POMOC: zapewnij bezpieczne miejsce, usuń niebezpieczne przedmioty zagrażające poszkodowanemu podczas napadu, przytrzymuj jedynie głowę poszkodowanego, zabezpieczając przed urazem, nie krępuj jego ciała i nie powstrzymuj drgawek, nie wkładaj niczego między zęby Uspokajaj poszkodowanego, informuj o sytuacji zapewnij komfort termiczny i psychiczny, do przybycia pogotowia nie podawaj mu nic do jedzenia i picia.

- **ZAPAŚĆ I UTRATA PRZYTOMOŚCI**

PIERWSZA POMOC: połóż poszkodowanego na plecach twardym podłożu, sprawdź oddech oraz krążenie. Gdy stwierdzisz się brak oddechu i krążenia, sprawdź i udroźnij drogi oddechowe, a następnie przeprowadź resuscytację (**uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2 - Pamiętaj o używaniu maseczki na usta poszkodowanego**) Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji i kontynuuj resuscytację do czasu, gdy:

- przybędą służby medyczne i przejmą działania
- poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać
- będziesz wyczerpany
- wystąpi sytuacja zagrażająca twojemu bezpieczeństwu.

Gdy poszkodowany oddycha i ma przywrócone krążenie, ułóż go w pozycji bezpiecznej, zabezpiecz przed utratą ciepła i regularnie oceniaj jego stan, aż do przybycia karetki pogotowia.

UWAGA! W przypadku, gdy nie masz możliwości, nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych (np. zakrwawiona twarz, wymiociny, itp.) możesz prowadzić reanimację ograniczoną tylko do uciśnień klatki piersiowej. Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień na minutę.

Jeżeli ofiara zażyła substancji psychoaktywnych lub przedawkowania jest nieprzytomna, ale oddycha, ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, zabezpiecz przed utratą ciepła i regularnie oceniaj jego stan do momentu przybycia fachowej pomocy. Powinno się unikać przemieszczania nieprzytomnego, chyba, że jest ono absolutnie konieczne.

PAMIĘTAJ! Gdy na miejsce zdarzenia przybędzie pomoc medyczna koniecznie poinformuj że poszkodowany zażył substancję psychoaktywną - jaki narkotyk, w jakiej ilości oraz kiedy. Ważne jest zabezpieczenie i zachowanie butelek, strzykawek i innych opakowań, które znajdują się przy poszkodowanym.

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **800 060 800 infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego**

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- słuchaj komunikatów o aktualnych warunkach pogodowych
- w czasie silnych opadów śniegu lub mrozów, jeśli to możliwe – nie wychodź z domu
- aby zabezpieczyć się przed wychłodzeniem i odmrożeniami noś ciepłą odzież, czapkę, rękawiczki, ocieplane buty, smaruj twarz kremem ochronnym – policzki, broda, nos to miejsca najbardziej narażone na odmrożenie
- nie wychodź z domu głodny – uczucie sytości zwiększa odporność na odczucie zimna
- powiedz komuś (rodzinie, lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu) dokąd idziesz. Oszacuj czas jaki cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić (przysypane śniegiem ścieżki). I - co ważne - nie zapomnij odmeldować się po powrocie, że wróciłeś, by uniknąć niepotrzebnych alarmów
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. uważaj na zwisające sopte i nawisy śnieżne na dachach lub balkonach
- nie przebywaj na mrozie pod wpływem alkoholu ani nie spożywaj alkoholu na mroźnym powietrzu - grozi to utratą przytomności, wychłodzeniem organizmu, a nawet śmiercią
- unikaj nadmiernego wysiłku, ale nie stój nieruchomo na zimnie, gdy zaczyna ci być zimno, podskakuj, tup, rozcieraj dłonie itp.
- w czasie mrozów zwracaj uwagę na osoby osłabione, bezdomne, będące pod wpływem alkoholu - **zawiadom odpowiednie służby - od twojej reakcji może zależeć życie człowieka.**
- regularnie odśnieżaj chodnik przed domem i usuwaj śnieg zalegający na dachu
- dbaj o zwierzęta by miały gdzie się schronić przed mrozem oraz miały dostęp do pokarmu

W PODRÓŻY

- wybierając się w podróż samochodem pamiętaj żeby mieć pełny zbiornik paliwa i naładowany telefon komórkowy
- słuchaj komunikatów o aktualnych warunkach drogowych
- powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie i planowanym czasie dotarcia na miejsce
- jeśli to możliwe podróżuj w ciągu dnia i w towarzystwie przynajmniej jednej osoby

Dodatkowo miej w samochodzie:

- mapę (GPS nie zawsze działa)
- ładowarkę samochodową,
- śpiwór lub koc,
- małą łopatkę, np. saperkę,
- latarkę (najlepiej pulsacyjną) z zapasowymi bateriami lub na dynamo,
- apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne leki, których używasz,
- podręczne narzędzia: klucz do kół, śrubokręt, szczypce uniwersalne itp.

- przewody do rozruchu silnika,
- łańcuchy do opon,
- jaskrawą tkaninę, której można użyć jako flagi sygnalizacyjnej gdyby samochód został unieruchomiony, dodatkowy jaskrawy element odzieży np. odblaskową kamizelkę,
- suchy prowiant, w tym wysokokaloryczne pożywienie, kilka butelek wody,
- termos z gorącym napojem,
- zapalki

JEŻELI Z POWODU ZAMIECI LUB AWARII SAMOCHODU UTKNAŁEŚ W DRODZE:

- jeśli to możliwe, zjedź lub zepchnij samochód na pobocze
- zadzwoń po pomoc
- nie wychodź szukać pomocy w nieznanym terenie, chyba, że pomoc jest widocznej odległości – wędrówka w śniegu jest wyczerpująca i możesz zabłądzić
- umocuj na antenie samochodu flagę sygnalizacyjną, aby była widoczna dla ratowników
- słuchaj komunikatów w lokalnym radiu
- racjonalnie ogrzewaj samochód, mając na uwadze zasób paliwa; włączaj silnik okresowo, np. co godzinę na ok. 10 min – już taka częstotliwość zapewni wystarczającą temperaturę wnętrza; WAŻNE – sprawdź, czy rura wydechowa nie jest zakryta śniegiem, aby nie zatruć się spalinami; włączając na postoju silnik w celu ogrzania samochodu, uchyl lekko okno
- wykonuj co jakiś lekkić ćwiczenia ruchowe, aby utrzymać prawidłowe krążenie krwi
- unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku; zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenia dla serca; nadmierny wysiłek taki jak np. pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości
- jeżeli w samochodzie przebywa więcej osób powinny się zgromadzić blisko siebie, aby łatwiej utrzymać ciepło
- racjonalnie wykorzystuj zapasy zabrane na drogę

ZALECANE POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ODMROŻEŃ:

- objawy: biała, zimna, sucha skóra, spowolnione tętno i oddech, zaburzenia świadomości
- postępowanie z osobą poszkodowaną: przykryj (owiń) kocami, folią lub innym materiałem o właściwościach izolujących, w miarę możliwości zapewnij ciepłą kąpiel w letniej wodzie, stopniowo ogrzewanej
- jeżeli osoba jest przytomna: podaj ciepłe słodzone napoje (np. herbata) lub wysokokaloryczne pokarmy (np. czekolada), co 45-60 sek. sprawdzaj tętno
- pamiętaj, że nie wolno: nacierać odmrożonych kończyn śniegiem (mogą powstać mikroskopijne rany, łatwo powstaje zakażenie), podawać alkoholu (może spowodować przechłódzenie całego organizmu), palić papierosów

- **w przypadku ciężkich odmrożeń natychmiast skontaktuj się z lekarzem -** odmrożenie może spowodować nieodwracalną martwicę tkanki i grozi poważnymi powikłaniami

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**