

Procedury postępowania podczas wystąpienia poszczególnych zagrożeń

1. Zagrożenia substancjami chemicznymi.

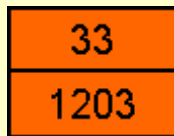
Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych substancji chemicznych (NSCh) są:

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



ZAPAMIĘTAJ!

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



Przykład:

benzyny – paliwa silnikowe:

33 - nr rozpoznawczy

1203 - nr substancji wg wykazu ONZ

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem substancji niebezpiecznych:

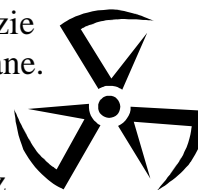
- powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób
 - straż pożarną,
 - policję,
 - centrum zarządzania kryzysowego.
- podaj istotne dane:
 - miejsce zdarzenia,
 - swoje dane.
- nie bądź kibicem zdarzenia, ale oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia,
- opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru,
- chroń swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nim drogi oddechowe,
- jeśli jesteś w samochodzie - zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną, staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia,
- stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów przekazywanych przez lokalne środki przekazu - radio, TV, megafony,
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu, i zamień je na czyste oraz dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic.

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

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

2. Skażenie promieniotwórcze

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



Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Są trzy czynniki, które minimalizują oddziaływanie promieniowania na twoje ciało: odległość, osłona oraz czas.

Odległość - im większa pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania - tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie poważnych awarii jądrowych władze prawdopodobnie będą wzywać do ewakuacji, aby oddalić się od źródła promieniowania.

Osłona - podobnie jak odległość - im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania tym lepiej. Właśnie dlatego w czasie wypadków radiologicznych władze będą zalecać pozostawanie wewnątrz pomieszczeń. W niektórych przypadkach ściany Twojego domu będą wystarczającym zabezpieczeniem.

Czas - w większości przypadków natężenie promieniowania szybko maleje. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu promieniowania zmniejszy wielkość pochłoniętej dawki promieniowania. Po wystąpieniu wypadków radiologicznych

lokalne władze będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie zagrożenie.

Przed zagrożeniem radiacyjnym

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

W czasie zagrożenia radiacyjnego:

- zachowaj spokój:
 - nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny,
 - wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych,
- uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję ogólnokrajową lub lokalną. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się - wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów,
- gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:
 - weź prysznic, zmień buty i odzież,
 - schowaj do plastikowej torby rzeczy noszone na zewnątrz i szczelnie je zamknij,
- jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji, wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych):
 - nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
 - zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy,

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

Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego:

- opuść ukrycie i w razie,
- najmniejszych podejrzeń o skażeniu poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym,
- unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu oraz mleka od Twoich krów i kóz, dopóki nie będą zbadane przez lokalny urząd sanitarny,
- w przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.

3. Zagrożenia sanitarno – epidemiologiczne.

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

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



Aby zmniejszyć zagrożenia, trzeba przestrzegać następujących zaleceń:

- nie należy spożywać, przetwarzać, ani uzdatniać żywności wykazującej cechy zamoczenia oraz bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ale przechowywanej w niewłaściwej temperaturze (wyłączone urządzenia chłodnicze),
 - zamoczoną żywność należy zgromadzić w wydzielonym miejscu,
 - kupując żywność należy zwrócić szczególną uwagę na wygląd i stan opakowań (zacieki i ślady korozji), czytelność etykiet, termin przydatności do spożycia,
 - należy pamiętać, że niezdadne do spożycia są warzywa, jarzyny i owoce będące w czasie powodzi pod wodą,
 - wszelkie wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności należy zgłaszać do terenowych stacji sanitarno-epidemiologicznych,
 - ze źródeł wody, które zostały zatopione lub podtopione, należy wypompować wodę i naprawić uszkodzenia,
- po napełnieniu studni wodą należy ją wydezynfekować, a następnie długo odpompowywać, wykonać badanie wody dopuszczające ją do spożycia; oczyścić najbliższe otoczenie z wszelkich nieczystości

4. Terroryzm i bioterroryzm

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



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

Objawy zakażenia:

WAĞLIK

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

JAD KIEŁBASIANY

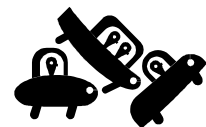
Systematyczne porażanie nerwów czaszkowych - opadanie powiek, osłabienie zaciskania szczęk, opadanie żuchwy, trudności w połykaniu i mowie, nieostre lub podwójne widzenie.

WIRUS OSPY PRAWDZIWEJ

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

5. Katastrofy techniczne

Wypadki drogowe.



Do podstawowych zasad i czynności należą:

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

Wypadki kolejowe

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



Do podstawowych zasad postępowania należą:

- powiadomić służby ratownicze (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe, PKP, SOK),
- udzielić pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń,
- stosować się do poleceń służb ratunkowych,
- nie zbliżać się do miejsca katastrofy, nie blokować dojazdu pojazdom specjalnym,

- gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, jak najszybciej oddalić się,
- ostrzegać innych przypadkowych świadków zdarzenia.

6. Katastrofy naturalne

6.1. Upały

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: weź 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 wysokich temperatur!

- 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 nagraniem,
- unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności,
- unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby z grupy wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza,
- pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Podczas suszy

- Zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.
- Gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.

6.2. Gradobicia

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,
- przygotuj swoje mieszkanie, swój dom:
 - zabezpiecz rynny i inne części budynku,
 - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu.

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.

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

Po gradobiciu

- 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, w celu ubiegania się o odszkodowanie.

6.3. Śnieżyce

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 na odmrożenie 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 przemarzniałe ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji!!!

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.

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci!

1. W czasie opadów pozostań w domu.
2. Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.
3. 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 Twojego samochodu:
 - akumulator,
 - płyn chłodzący,
 - wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
 - układ zapłonowy, termo-start,
 - oświetlenie pojazdu,
 - światła awaryjne, układ wydechowy,
 - układ ogrzewania, hamulce,
 - odmrażacz,
 - poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymienić na olej zimowy).
- załóż 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,

- podróżuj w ciągu dnia i, jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby,
- w czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej,
- ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną,
- na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody,
- miej w swoim samochodzie:
 - migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
 - apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
 - śpiwór lub koc,
 - torby plastikowe (do celów sanitarnych),
 - zapalki,
 - małą łopatkę – saperkę,
 - podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt,
 - przewody do rozruchu silnika,
 - łańcuchy lub siatki do opon,
 - jaskrawą tkaninę do użycia jako flagę sygnalizacyjną.

Jeśli utknąłeś w drodze

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:

- 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.

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

- 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.

6.4. Wichury i huragany

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 (Radio Białystok 99,4 MHz lub Radio Akadera 87,7 MHz) albo innej rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania informacji 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) zniszczonym domu.

w

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj:

- służby dyżurne Straży Pożarnej, Policji, Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego
- pogotowie energetyczne, gazowe, inne właściwe służby.

6.5. Powódzie i zatopienia

Pomimo, że Miasto Białystok nie należy do miejscowości powodziowych, warto znać kilka podstawowych zasad postępowania na wypadek zaistnienia takiego zagrożenia.



Przed wystąpieniem powodzi

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.

- dowiedz się w swoim urzędzie gminy (miasta):
 - czy nie mieszkasz na terenie zagrożonym, zalewowym;
 - przy jakim poziomie wody ogłaszany jest stan ostrzegawczy i stan alarmowy;
 - jakie będą stosowane sposoby alarmowania (syreny, dzwony, komunikaty radiowe);
 - czy w razie powodzi będzie zorganizowana ewakuacja, kto ją będzie przeprowadzał, kiedy, kogo i co obejmie oraz gdzie przewiduje się miejsca przyjęć ludzi i mienia.
- ubezpiecz siebie i swój dobytek,
- jeśli zagrożenie powodzią 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 sobie i 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 zagrożenia powodziowego

Postępuj zgodnie z treścią komunikatów - nie zwlekaj !!!

- miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego (Radio Białystok 99,4 MHz Radio Jard 89,2 lub Radio Akadera 87,7 MHz) albo innej rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania,
- 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, po wcześniejszym wysterylizowaniu ich płynami typu: ACE, Bielinka, Chlorobis, inne,
- 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 powódź, 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 powodziowych,
- 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 - to połowa sukcesu.

Dobrze jest znać ustalone zasady sygnalizacji na wypadek różnych potrzeb:

kolor **biały** - potrzeba ewakuacji;

kolor **czzerwony** - potrzeba żywności i wody;

kolor **niebieski** - potrzeba pomocy medycznej.

Po powodzi

- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi 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 dotknięte powodzią. 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 wspomoczeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub przy niepełnosprawnych osobach,
- 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 powodziowymi,
- sprawdzaj, czy fundamenty Twego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, 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 wodno-kanalizacyjne 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.