

## **PORADNIK**

### **POSTĘPOWANIA LUDNOŚCI W SYTUACJACH SZCZEGÓLNYCH**

#### **Ubezpiecz siebie i swoje mienie.**

Nic nas całkowicie nie ochroni przed działaniem wszelkich negatywnych zdarzeń, które są wynikiem sił przyrody, ataku terrorystycznego czy kradzieży. Możemy jednak minimalizować poniesione straty poprzez przygotowanie się na potencjalne zagrożenie oraz ubezpieczenie swojej rodziny, zwierząt oraz posiadanego mienia.

#### **1. RODZINNY PLAN DZIAŁANIA NA CZAS KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH.**

W Stanach Zjednoczonych, rodziny zamieszkałe w rejonach zagrożeń, szczególnie tornadami, opracowują rodzinne plany na wypadek zagrożenia. Zasadnym jest aby i u nas razem ze swoją rodziną opracować odpowiednie procedury działania:

- jakie rodzaje zagrożeń mogą dotyczyć twojego rejonu zamieszkania,
- jak się komunikować, gdy w czasie zagrożenia członkowie rodziny są rozdzieleni (np. dorośli są w pracy, a dzieci w szkole lub w domu),
- co zrobić w czasie ogłoszenia ewakuacji budynku, jakie dokumenty i przedmioty zabrać ze sobą, jaką drogą się ewakuować, w który rejon się udać, jak zabezpieczyć mieszkanie itp.,
- czy i na jaką pomoc mogą liczyć ze strony sąsiadów,
- czy w sąsiedztwie mieszka osoba niepełnosprawna, której będą zmuszony udzielić pomocy,
- czy nie należałoby posiadać odbiornika radiowego zasilanego bateryjnie wraz ze źródłem zasilania,
- czy wszyscy członkowie rodziny wiedzą:
  - jak dostroić radio (telewizor) do rozgłośni regionalnej, aby odbierać informacje o stanie zagrożenia,
  - jak wyłącza się gaz, elektryczność i wodę, - w jaki sposób należy wygasić paleniska,
  - jak i kiedy wzywa się policję, straż pożarną, pogotowie ratunkowe i inne służby ratownictwa komunalnego,
- czy ktoś z twojego sąsiedztwa dysponuje jakimiś szczególnymi kwalifikacjami, np. jest lekarzem itp.

Ważnym jest również uzyskanie podstawowych kwalifikacji w udzielaniu pierwszej pomocy poszkodowanym, co uczyni cię bardzo przydatnym w razie potrzeby.

## 2. WYPOSAŻENIE NA CZAS KLĘSKI ŻYWIOŁOWEJ.

Każda rodzina powinna mieć przygotowane podstawowe wyposażenie na czas klęsk żywiołowych. Podczas katastrof może wystąpić brak elektryczności, gazu, wody itp. Możliwe jest też, że warunki uniemożliwią opuszczenie domu przez wiele dni. Przygotowane zawnazu wyposażenie ułatwi przetrwanie tego trudnego okresu. Wyposażenie powinno zawierać:

- **żywność:** mięso, owoce i warzywa w puszkach, puszkowane soki, mleko i zupy, cukier, sól i przyprawy, wysokokaloryczne pożywienie (witaminy, słodczye, żywność dla niemowląt i ludzi starszych, krakersy, suchary, ekstrakty kawy i herbaty) - zapas na okres 3-5 dni przechowywać w chłodnym i suchym miejscu;
- **wodę:** wodę należy zgromadzić najlepiej w plastikowych pojemnikach w ilości 4-5 litrów na osobą na okres 3-5 dni, wliczając wodę do utrzymania podstawowych zasad higieny;
- **odzież i rzeczy do spania:** każdy domownik powinien posiadać jedną zmianę bielizny, odzieży i butów, a dodatkowo okrycie przeciwdeszczowe, ciepłą bieliznę, koc lub śpiwór;
- **apteczkę pierwszej pomocy:** gaza, sterylne bandaże (w tym elastyczne), plastry opatrunkowe, nożyczki, chusta, termometr, środki aseptyczne, środki przeciwbólowe, aspirynę, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany, mydło, rękawice gumowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny (o ile występują);
- **przybory i narzędzia:** turystyczny zestaw do gotowania, radio na baterie, latarki, zapasowe baterie, nóż wieloczynnościowy, zapalniczki, przybory do pisania, gwizdek, przybory do higieny, plastikowe pojemniki, papier toaletowy, przybory do szycia - zestaw powinien być spakowany i gotowy do zabrania.

## 3. PIERWSZA POMOC.

W Kodeksie karnym w art. 162 czytamy "Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3."

W związku z powyższym każdy z nas ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy osobie, która uległa wypadkowi. W życiu codziennym często możemy spotkać się z sytuacjami, w których należy wezwać pogotowie i do jego przyjazdu ratować innych.

Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań aż do chwili przybycia lekarza bądź karetki pogotowia ratunkowego. Im więcej osób zna zasady udzielania pierwszej pomocy i zdolni są do prawidłowego wykorzystania swoich umiejętności, tym większa szansa uratowania życia osoby poszkodowanej.

Nagła potrzeba udzielenia pierwszej pomocy medycznej może pojawić się w każdej chwili.

### **3.1. Podstawowe zasady postępowania.**

Najpierw sprawdź, czy bezpiecznie możesz udzielić pomocy. Ostrożnie zbadaj ofiarę. Sprawdź czy jest przytomna oraz skontroluj podstawowe funkcje życiowe, takie jak tętno i oddech. Delikatnie odchyl jej głowę do tyłu, często ten ruch przywraca normalny oddech. Jeśli ranny nie oddycha, zastosuj sztuczne oddychanie. Jeśli jest krwotok, staraj się go zatamować. Jeśli przestało pracować serce i poszkodowany nie oddycha, trzeba podjąć czynności reanimacyjne i wezwać pogotowie. Gdy ofiara ma poważne obrażenia szyi lub pleców, nie wolno jej ruszać – chyba, że ratujemy ją przed pożarem, wybuchem itp. U ofiar wypadków samochodowych zawsze musisz podejrzewać uszkodzenie kręgosłupa.

Każdorazowo, gdy istnieje zagrożenie zdrowia i życia rannego, po wykonaniu czynności ratujących należy skorzystać z pomocy lekarskiej.

Pamiętaj, aby jak najszybciej wezwać pomoc. W przypadku prawdopodobieństwa utraty przytomności w wyniku braku oddechu, np. spowodowanego urazem, tonięciem, zadławieniem, zatruciem, oraz gdy poszkodowanym jest niemowlę lub dziecko, ratujący powinien przez wykonać zabiegi przywracające podstawowe czynności życiowe (oddech, praca serca).

### **3.2. Sztuczne oddychanie.**

**Sztuczne oddychanie** - technika pierwszej pomocy polegająca na dostarczaniu powietrza do płuc osoby, która samodzielnie nie oddycha - stosowana przy resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Jeśli nie pojawia się samoistne oddychanie, czynności ratujące należy wykonywać do momentu przekazania pacjenta wykwalifikowanemu personelowi medycznemu lub do wyczerpania własnych możliwości.

Podejmując decyzję o rozpoczęciu udzielania pierwszej pomocy, należy udzielić drogi oddechowej, co wykonuje się poprzez odgięcie głowy poszkodowanego do tyłu. Poduszka lub zwinięty koc pod barkami utrzymują głowę poszkodowanego w odgięciu.

Jeżeli jest podejrzenie uszkodzenia kręgosłupa szyjnego, głowy poszkodowanego nie należy odchyłać do tyłu.

Gdy poszkodowany, mimo udzielenia dróg oddechowych, nie może oddychać, zakładamy, że drogi oddechowe są zatkane ciałami obcymi. Należy wtedy otworzyć poszkodowanemu usta i wydobyć ciała obce - krew, wymiociny, sztuczna szczęka itp.

Mamy dwa sposoby sztucznego oddychania: metodą usta – usta lub usta – nos.

Sztuczne oddychanie  
metodą usta - usta.  
Nos szczelnie zaciśnięty.



### **3.2.1. Sztuczne oddychanie metodą USTA – USTA.**

Udzielający pomocy opiera swoją dłoń na czole poszkodowanego, kciukiem i palcem wskazującym zaciska mu nos. Usta ratowanego muszą być lekko rozchylone, ratujący wdycha powietrze i cofa swoją głowę, sprawdzając równocześnie kątem oka ruchy klatki piersiowej poszkodowanego.

### **3.2.2. Sztuczne oddychanie metodą USTA – NOS.**

Głowa, jak w przypadku metody usta - usta, jest odgięta do tyłu, szyja wyprostowana. Przytrzymując żuchwę zamykamy usta poszkodowanego, ratujący poprzez nos wtłacza powietrze do płuc poszkodowanego. Dalej postępujemy jak przy metodzie usta - usta.

Wybór metody sztucznego oddychania zależy od sytuacji, stanu poszkodowanego oraz woli ratownika.

### **3.3. Reanimacja krążeniowa.**

Krążenie można sprawdzić w trzech miejscach, tj. na tętnicy szyjnej, udowej lub promieniowej.

### 3.3.1. Badanie tętna.

#### Badanie tętna na tętnicy szyjnej

Badanie tętna na tętnicy szyjnej. Kciuk i trzy duże palce ręki obejmują krtań. Te trzy palce przesuwają się z boku do zagłębienia utworzonego przez krtań i boczny mięsień szyi. Tu powinno być wyczuwalne tętno.



#### Badanie tętna na tętnicy udowej

Badanie tętna na tętnicy udowej. Tętno udowe jest wyczuwalne w pachwinie: w pierwszej jednej trzeciej odległości pomiędzy kroczeniem a grzebieniem kości biodrowej.



#### Badanie tętna na tętnicy promieniowej

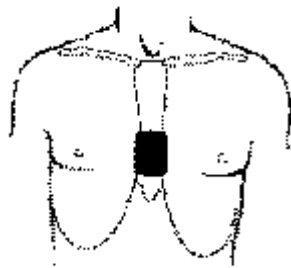
Badanie tętna na tętnicy promieniowej. Trzy palce jednej ręki przesuwają się od kłębku w kierunku łokcia. W szczelinie utworzonej przez kość promieniową i ścięgna zginaczy palców leży tętno a promieniowa.



### 3.3.2. Masaż serca.

U nieprzytomnego pacjenta tętno na tętnicy szyjnej sprawdzamy z obu stron, najpierw po jednej stronie, a gdy nie wyczuwamy tętna, sprawdzamy po drugiej stronie szyi. Brak tętna na tętnicy szyjnej wskazuje na zatrzymanie krążenia.

Jeżeli stwierdzamy brak krążenia, należy ułożyć poszkodowanego płasko na plecach, podłoże musi być twarde. Uniesienie nóg do góry zwiększy znacznie efekty masażu. Punkt nacisku masażu pośredniego serca znajduje się na dolnej części mostka.



**Punkt uciskania  
przy masażu serca.**

Nadgarstek umieszczamy w punkcie wskazanym na rysunku powyżej, drugi nadgarstek umieszczamy na pierwszym, palce obu rąk unosimy do góry, aby nie doprowadzić do złamania żeber. Ramiona ratownika powinny być wyprostowane, bark pionowo nad mostkiem, który wciskamy na głębokość około 3 cm, używając do tego ciężaru własnego ciała. Następnie nie odrywając rąk od punktu nacisku odciążamy mostek, klatka piersiowa uszkodzonego powinna wrócić do poprzedniej pozycji.

**Ucisk wywiera się prostopadle  
do klatki piersiowej,  
wyprostowanymi rękami.  
Palce odgięte ku górze.**



Fazy ucisku i rozluźnienia powinny trwać tyle samo czasu. Ruchy muszą być bardzo płynne i skoordynowane.

**Nie należy przerywać masażu, stosujemy go do skutku, tj. do przywrócenia naturalnego krążenia.**

### **3.3.3. Jednoczesny masaż serca i sztuczne oddychanie.**

Postępujemy tak, jak opisano to powyżej. Pamiętaj, że na każde dwa oddechy przypada trzydzieści nacisków na klatkę piersiową uszkodzonego. Nie ma znaczenia, czy reanimację wykonuje jeden czy dwóch ratowników, podstawowe zasady są identyczne w obu przypadkach.

**Nie wolno przerywać akcji reanimacyjnej!**

Reanimację prowadzi się aż do przybycia lekarza chyba, że wcześniej ratownik z powodu wyczerpania nie będzie zdolny do udzielania pomocy uszkodzonemu.

### **3.4. Kontuzje.**

Do najczęstszych kontuzji należą:

- Skręcenia,
- Zwichnięcia,
- Złamania.

Pamiętać należy, że pod żadnym pozorem nie wolno próbować prostować, odkręcać, czy nastawiać zwichniętej lub złamanej kończyny.

#### **3.4.1. Skręcenia.**

Skręcenie – uraz polegający na przekroczeniu fizjologicznego zakresu ruchu w stawie. Na skutek skręcenia może dojść do uszkodzenia torebki stawowej, więzadeł, chrząstki stawowej, a niekiedy także uszkodzenia fragmentów kostnych.

Objawy:

- ostry ból w okolicy stawu ograniczający jego ruchomość,
- obrzęk i krwawy wylew w miejscu uszkodzonych włókien torebki stawowej.

#### **3.4.2. Zwichnięcia.**

Zwichnięcie - uszkodzenie, w którym dochodzi do chwilowej bądź trwałej utraty kontaktu powierzchni stawowych, przemieszczenie kości w torebce stawowej lub całkowite wyciągnięcie z niej kości. Zwichnięciu może towarzyszyć uszkodzenie struktur wewnątrzstawowych (więzadeł, chrząstki, łąkotec) oraz naciągnięcie bądź rozerwanie torebki stawowej.

Objawy jak przy skręceniu i dodatkowo zniekształcenie obrysów stawu oraz brak ruchów czynnych. Skręcenia powstają na skutek przekroczenia fizjologicznego zakresu ruchu w danym stawie - uszkodzeniu ulegają części miękkie (torebka stawowa, więzadła).

Należy unieruchomić kończynę i jak najszybciej dostarczyć poszkodowanego do lekarza.

#### **3.4.3. Złamania.**

Złamanie - określa się jako częściowe lub całkowite przerwanie ciągłości kości. Złamania zwłaszcza kości długich są zawsze bardzo niebezpieczne. Można je podzielić na złamania zupełne – jeśli kość została przerwana w całym obwodzie, na złamania częściowe (tzw. złamanie zielonej gałązki) i złamania wieloodłamowe – jeśli nastąpiło przerwanie kości dzielące ją na więcej niż dwa fragmenty.

Inne rodzaje złamań wyróżnia się na podstawie uszkodzenia skóry. Jeśli jej struktura nie została naruszona, mówimy o złamaniu zamkniętym; kiedy złamana kość przerywa skórę – to złamanie jest otwarte.

Gdy podejrzewamy złamanie kręgosłupa, nie robimy nic, czekając na przyjazd pogotowia, wyjątek stanowi sytuacja, gdy musimy wykonać reanimację poszkodowanego.

W przypadku skręcenia i zwicnięcia stawu unieruchamiamy staw i sąsiadującą z nim kość, przy złamaniu unieruchamiamy dwa sąsiednie stawy!

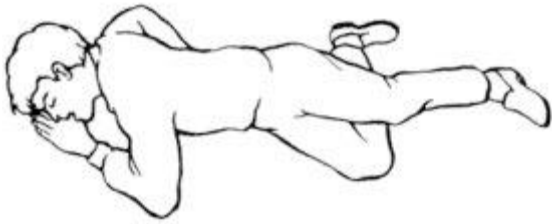
### **3.5. Opatrywanie ran.**

Drobne zranienia mogą zdarzyć się każdemu i w każdym czasie, dlatego też należy wiedzieć i pamiętać, że nawet najdrobniejsze rany wymagają odpowiedniego opatrzenia.

- Gdy się skaleczymy, najważniejsze jest dokładne oczyszczenie rany z piasku, kurzu i innych zanieczyszczeń. Jeśli tego nie zrobimy, istnieje ryzyko infekcji, co może doprowadzić do bardzo poważnych następstw.
- Ranę najlepiej przemyć solą fizjologiczną lub wodnym roztworem jodyny. Nie przemywać rany wodą utlenioną, gdyż nie jest ona środkiem dezynfekcyjnym. Do dezynfekcji nie używamy też spirytusu, może on doprowadzić do uszkodzenia wewnątrz rany.
- Po oczyszczeniu ranę najlepiej zdezynfekować, używa się do tego celu alkoholu lub jodyny. Taki roztwór nakrapiamy na jałową gazę i przecieramy delikatnie brzegi rany, nie wolno przecierać samej rany.
- Oczyszczona i zdezynfekowana rana powinna być pokryta opatrunkiem. Jeśli jest to drobne skaleczenie, wystarczy nakleić plaster z opatrunkiem. Jeżeli rana jest większa, kładziemy na nią wyjałowioną gazę i owijamy bandażem.
- Opatrunek należy zmieniać codziennie, zranione miejsce powinno być chronione przed urazami mechanicznymi.
- Jeśli rana jest duża i wypływa z niej sporo krwi, należy jak najprędzej przewieźć poszkodowanego do lekarza. Jeśli jest to czasochłonne, należy ranę zabezpieczyć – rękę lub nogę wiążemy powyżej rany chustką lub paskiem. Jeżeli rana jest pod ubraniem, lepiej rozciąć ubranie lub wyciąć dziurę, niż rozbierać poszkodowanego.
- W przypadku ugryzienia przez zwierzę, ranę musi opatrzyć lekarz, ponieważ traktowana jest ona jako zainfekowana.
- Przy poważniejszych ranach trzeba chorego ułożyć tak, by jego stopy były uniesione o około 30 cm nad poziom serca, należy przy poszkodowanym czuwać, kontrolując jego stan.



### 3.6. Pozycja bezpieczna.



Pozycja bezpieczna jest właściwą pozycją dla osoby nieprzytomnej, umożliwiającą prawidłowe oddychanie i zapobiegającą zachłyśnięciu się lub zakrztuszeniu wymiocinami. Ułożenie kończyn zapewnia stabilne i wygodne położenie całego ciała. Ułóż ofiarę w tej pozycji, po upewnieniu się, że oddycha normalnie i po opatrzeniu widocznych urazów.

### 3.7. Zachłyśnięcie, zakrztuszenie.

Jeśli dziecko zachłyśnie się kawałkiem pożywienia lub innym przedmiotem i nie jest w stanie go wykrztusić, należy podjąć działanie w celu niezwłocznego usunięcia przeszkody. Sposób postępowania zależy od wieku i wzrostu dziecka. Po udanym usunięciu przyczyny zachłyśnięcia należy niezwłocznie zasięgnąć porady lekarza.



Dorosłym można pomóc stosując tzw. manewr Heimlicha, czyli ucisk jamy brzusznej, podobny do zabiegu wykonywanego w celu udzielenia pomocy starszym dzieciom.



## **4. NAJBARDZIEJ PRAWDOPODOBNE ZAGROŻENIA NA NASZYM TERENIE.**

### **4.1. Katastrofy naturalne.**

#### **4.1.1. 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 Białostok (99,4 MHz, Łomża 87,9 MHz) albo innej rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.
- Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
  - zamknij okna, zabezpiecz inne elementy 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, 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.

- 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 energią 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 instalacją (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu.
- O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby dyżurne Straży Pożarnej, Policji, pogotowie energetyczne, gazowe, inne.

#### **4.1.2. Śnieżyce i niskie temperatury.**

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej - 20°C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

**Odmrożenie** – to miejscowa zmiana powstająca w tkankach na skutek wpływu na nie zimna. Predysponowane części ciała to: stopy, dłonie, twarz, nos, uszy. Wiatr i duża wilgotność powietrza nasilają skutki działania mrozu. Zmiany w naczyniach krwionośnych, spowodowane spożyciem dużej ilości alkoholu, powodują u poszkodowanych ciężkie odmrożenia, często przyczyniając się do nadmiernego wychłodzenia ciała i – w wyniku tego – śmierci.

**Wychłodzenie** – to u ludzi dolegliwość, w wyniku której temperatura ciała spada poniżej 35 °C. Stan taki jest spowodowany zbyt szybkim ochładzaniem organizmu w stosunku do jego zdolności wytwarzania ciepła. Najczęściej jest to spowodowane działaniem zimnego powietrza a zwłaszcza zimnej wody lub zahamowaniem procesów przemiany materii. Przechłodzenia i odmrożenia zdarzają się również w temperaturze powyżej 0 °C.

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia – rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiast pomocy medycznej. Rozpocznij

od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową – ogrzewaj go własnym ciałem.

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

W czasie opadów pozostań w domu. Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.

Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające soople, zwały śniegu na dachach budynków itp.

### **Jazda samochodem w zimie**

Jeśli zapowiadane są trudne warunki atmosferyczne, zastanów się, czy naprawdę musisz jechać. W bardzo uciążliwych i niebezpiecznych warunkach nie warto ryzykować, nawet jeśli ma to być tylko krótka podróż na dobrze ci znanej trasie.

Sprawdź, czy twój samochód jest przygotowany do drogi. Utrzymanie pojazdu w dobrym stanie i odpowiednie przygotowanie go do drogi jest szczególnie ważne zimą. Zanim rozpoczniesz podróż, sprawdź następujące elementy twojego samochodu:

- akumulator;
- płyn chłodzący;
- wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
- układ zapłonowy;
- oświetlenie pojazdu;
- światła awaryjne, układ wydechowy;
- układ ogrzewania, hamulce;
- odmrażacz;
- poziom oleju.

Warunki atmosferyczne w czasie zimy mogą szybko ulec zmianie, powodując nagłe pogorszenie widoczności, zaśnieżenie lub oblodzenie dróg. Dlatego przed wyruszeniem w podróż samochodem:

- załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik;
- starannie zaplanuj trasę: (sprawdź prognozę pogody i warunki jazdy na drogach; rozważ różne warianty trasy; pamiętaj, że podróż może trwać dłużej, niż to zaplanowałeś; weź ze sobą ciepłe ubranie, koce, ciepłe napoje, latarkę, łopatę

i odpowiednie obuwie, apteczkę z niezbędnymi lekami, kamizelkę odblaskową, telefon komórkowy);

- poinformuj rodzinę/znajomych, o której godzinie planujesz dotrzeć na miejsce;
- utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa;
- 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;
- na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.

Jeśli utknąłeś w drodze:

- pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w bardzo bliskiej odległości;
- umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania tak, aby widoczna była dla ratowników;
- użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu;
- uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut, a 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, a 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.

#### **4.1.3. Gradobicia.**

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

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.

#### **4.1.4. Upały.**

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

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.

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

## **4.2. Katastrofy techniczne.**

### **4.2.1. Katastrofy drogowe.**

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

Do podstawowych zasad i czynności należą:

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe);
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń;
- stosowanie się do poleceń służb ratunkowych;
- niezbliżanie się do miejsca katastrofy, nieblokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, wyłączenie nawiewu, zamknięcie okien;
- ostrzeganie innych użytkowników drogi.

### **4.2.2. Uwolnienie niebezpiecznych środków chemicznych.**

#### **Charakterystyka źródeł zagrożeń chemicznych**

Jednym z bardzo ważnych i aktualnych zagrożeń w Polsce jest zapewnienie bezpieczeństwa obiektów i instalacji, w których są produkowane, przetwarzane bądź magazynowane substancje chemiczne. Uwolnienie takich substancji do otoczenia, pożar lub wybuch, w razie awarii w takim obiekcie, powodują zazwyczaj bardzo ciężkie, często katastrofalne skutki.

#### **Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych są:**

- awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych;
- wypadki auto-cystern;
- rozszczelnienia rurociągów przemysłowych.

#### **ZAPAMIĘTAJ!**

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi określającymi



rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu, w następujący sposób: – np: benzyny – paliwa silnikowe 33 - nr rozpoznawczy 1203 - nr substancji wg wykazu ONZ.

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych - powiadom natychmiast straż pożarną tel. – **998** lub policję tel. – **997**.

Podaj istotne dane:

- swoje dane osobowe,
- rodzaj zdarzenia, miejsce zdarzenia,
- widoczne skutki zdarzenia (zniszczenia, zatrucia, objawy itp.),
- przypuszczalny rodzaj substancji,
- położenie i ukształtowanie terenu,
- inne czynniki np. zabudowania, instalacje itp.

Zasady postępowania:

- nie bądź kibicem zdarzenia, ale oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia. Opuszczając rejon zagrożony, kieruj 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.

### **4.3. Pożary.**

Postępowanie w przypadku zagrożenia pożarem

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

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

#### **Przed wystąpieniem pożaru.**

Nie dopuść do powstania pożaru!

- skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości;
- ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych;
- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem;
- nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.
- sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:
- nigdy nie "watuj korków";
- nie włączaj kilka urządzeń do jednego gniazda;
- używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;
- utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.

Przechowując w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp. - przechowujesz bombę, której wystarczy już tylko zapalnik!

Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:

- określ drogi ewakuacji;
- naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.

W miarę możliwości:

- zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru);

- zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi. Przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji.

Zapisz i zapamiętaj numer telefonu 998 do straży pożarnej oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze

### **W razie pożaru.**

- używaj wody lub gaśnic do gaszenia małych ognisk pożaru. Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować. Jeśli nie jesteś pewien czy potrafisz opanować ogień, wyprowadź wszystkich z domu i wezwij straż pożarną;
- nigdy nie używaj wody do gaszenia urządzeń elektrycznych. Używaj jedynie gaśnic przeznaczonych do gaszenia instalacji elektrycznych;
- jeśli zapali się tłuszcz w naczyniu kuchennym, ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką;
- nie gaś urządzeń elektrycznych wodą, mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne;
- gdyby pożar i swąd dymu obudził cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeśli tak to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białym obrusem lub prześcieradłem;
- jeśli drzwi są zimne, wyjdź natychmiast będąc gotowym do czołgania się. Dym i gorące powietrze unoszą się do góry, powietrze jest bardziej czyste i chłodne przy podłodze;
- jeśli musisz przejść przez pomieszczenie zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną;
- jeśli zapaliło się twoje ubranie, zatrzymaj się, połóż się na ziemi i obracaj do czasu zduszenia ognia. Ucieczka powoduje zwiększenie płomienia.

Opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników

### **Po pożarze.**

Jeśli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:

- upewnić się, czy właściwe służby stwierdziły, że budynek jest bezpieczny;
- nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka;
- jeśli został wyłączony główny wyłącznik gazu odcinający dopływ gazu z sieci do budynku, to w razie ponownego jego włączenia, wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą;

- jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom; o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę;
- skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy twoje mieszkanie, twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru.

#### **4.4. Katastrofy budowlane.**

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- wybuchami gazu;
- obsunięciem stropów lub nadwężeniem elementów konstrukcyjnych budynków.

Opuszczając dom (mieszkanie):

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

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus - jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany) nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe - ułatwi ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

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

#### **4.5. Awarie ze skażeniem promieniotwórczym.**

Mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Takie wypadki mogą się zdarzyć w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, zakładach przemysłowych, liniach kolejowych.

##### **Przed zagrożeniem radiacyjnym**

- Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu.
- Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia.
- Miej przygotowany spis podstawowych rzeczy, leków, dokumentów, ubrań, które zabierzesz podczas ewakuacji. Zabezpiecz mieszkanie.
- 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;
- nasłuchuj w telewizji i radiu komunikatów i postępuj zgodnie z nimi - komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się.

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

W wypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:

- zabezpiecz, pozamykaj i uszczelnij okna i drzwi;
- wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.;
- miej przy sobie cały czas włączone radio bateryjne;
- zamknij (uszczelnij) zasady 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.

Ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą.

Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce:

- niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz;
- zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł,

- spożywać żywność zamkniętą w hermetyczne opakowania, puszki oraz wodę butelkowaną.

#### **Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego:**

Poddawaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym.

Nie spożywaj żywności, mleka jeżeli nie były wcześniej zbadane przez inspekcję sanitarną.

#### **4.6. Zagrożenia sanitarno – epidemiologiczne.**

##### **Epidemie.**

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

- dbać o higienę osobistą, przede wszystkim często myć ręce, pić wodę przegotowaną, pokarmy spożywać po ugotowaniu, a po dokładnym umyciu te, które nie mogą być gotowane;
- dezynfekować przedmioty, na których mogą być zarazki chorobotwórcze, tj. przede wszystkim te, z którymi stykali się chorzy, a zapobiegawczo te, które są używane przez wiele osób;
- utrzymywać w należytym stanie urządzenia do zaopatrywania w wodę oraz do odprowadzenia ścieków i nieczystości;
- nie kupować żywności (mięsa, grzybów) z niewiadomego źródła, może być zarażona;
- zwracać uwagę na wygląd i stan opakowań, czytelność etykiet, termin przydatności do spożycia wszelkiego rodzaju żywności;
- chronić produkty spożywcze przed muchami i zabrudzeniem;
- nie jeść surowego i półsurowego mięsa;
- stosować szczepienia ochronne i przestrzegać terminów ich wykonywania;
- żywność przechowywać w odpowiednim do tego miejscu;
- ograniczyć kontakty bezpośrednie ze zwierzętami;
- przestrzegać zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach o wystąpieniu ognisk chorób zakaźnych np. o wścieklicznie;
- w razie jakichkolwiek wątpliwości związanych ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności, należy swoje uwagi zgłaszać do terenowych stacji sanitarno-epidemiologicznych.

#### **4.7. Niewypały i niewybuchy.**

Niezachowanie należytych środków bezpieczeństwa po odnalezieniu niewypału lub niewybuchu, niewłaściwe postępowanie wynikające z braku świadomości o grożącym niebezpieczeństwie może doprowadzić do utraty zdrowia, a nawet do śmierci.

Kategorycznie nie wolno podnosić, odkopywać, przenosić, wrzucać do ognia, ani do miejsc takich jak stawy, głębokie rowy, znalezionych niewybuchów

Do oczyszczania terenów z przedmiotów wybuchowych i niebezpiecznych, pochodzących z okresu działań wojennych powołany jest **patrol rozminowania**.

Powiadomienie patrolu rozminowania o znalezionych przedmiotach wybuchowych i niebezpiecznych zgłaszają niżej wymienione organy właściwe dla terenu, na którym wykryto te przedmioty:

- Urząd Miasta,
- Komenda Powiatowa Policji,
- Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej

Powyższym organom należy zgłaszać znaleziska przedmiotów niebezpiecznych i wybuchowych.

Za przedmioty wybuchowe uważa się wszelkiego rodzaju przedmioty pochodzenia wojskowego, które ze względu na swoje właściwości wybuchowe grożą niebezpieczeństwem przy niewłaściwym obchodzeniu się z nimi.

#### **4.8. Kradzieże i włamania.**

Od dawna zmorą naszych czasów są włamania do mieszkań. Łupem pada często dobytek życia. Do kradzieży najczęściej dochodzi podczas urlopu, okresów świątecznych, przedłużonych weekendów a często po prostu kiedy jesteśmy w pracy. Złodzieje często mają bardzo dobre rozeznanie, wiedzą gdzie pracujemy, do której szkoły uczęszczają nasze dzieci, wiedzą też o naszych stałych nawykach. Najpewniejszym miejscem dla przechowywania pieniędzy, cenniejszej biżuterii, jest bank.

Podstawą zabezpieczenia mieszkania są drzwi i okna, należy założyć dobre atestowane zamki, a w oknach mieć kraty lub rolety. Jeśli jesteśmy właścicielami domku jednorodzinnego, wykonajmy solidne (lecz przejrzyste) ogrodzenie, kupmy psa, załóżmy oświetlenie na podwórku. Zwróćmy uwagę na kręcących się po klatkach schodowych i w pobliżu domu ludzi.

Postarajmy się nie afiszować bogactwem. Złodzieje często "lustrują" piwnice i na podstawie np. schowanych tam kartonów wnioskuje co mamy w domu. Często po zakupie telewizora czy komputera właśnie tam wynosimy puste pudełka.

Ważne jest sprawdzenie tożsamości i wiarygodność obcych osób, przychodzących w sprawie naprawy kaloryferów, odczytu liczników wodomierzy, itp. Nie wpuszczajmy bez uzasadnionych powodów nieznanym nam osobom.

Warto nawiązać bliższą znajomość z sąsiadami. To oni zazwyczaj jako pierwsi znając nasze przyzwyczajenia zauważą, że coś jest nie tak. Zwracajmy uwagę także na ich mieszkanie. Zainteresujmy się ludźmi stojącymi pod drzwiami, zwracajmy uwagę na hałasy, niecodzienne odgłosy dochodzące z klatki schodowej, wynoszenie mebli lub sprzętów domowych przez obce osoby, którym nie towarzyszy nikt ze znanych sąsiadów. Opuszczając na dłużej mieszkanie (wczasy, pobyt w szpitalu) nie zostawiajmy widocznych oznak swojej nieobecności. Poprośmy sąsiadkę, by podlewała kwiaty, otwierała na krótko okna, opróżniała skrzynkę z korespondencji, wieczorem włączała na jakiś czas światło w kuchni lub w którymś z pokoi, sprzątała ulotki spod drzwi.

**Aby zminimalizować ewentualne straty spowodowane kradzieżą, dobrze jest ubezpieczyć mieszkanie.**

#### **4.9. Zagrożenie terrorystyczne.**

Efektywność wszelkich działań ukierunkowanych na przeciwdziałanie aktom terroryzmu jest pochodną skuteczności służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo kraju i gotowości społeczeństwa do wspierania tych działań oraz wzajemnego zaufania i odpowiedzialności za wspólne dobro.

##### **4.9.1. Informacje ogólne dotyczące terroryzmu.**

**Terroryzm**, to szeroki termin oznaczający użycie siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu:

- zastraszania,
- przymuszania,
- uzyskania okupu.

Skutki terroryzmu mogą obejmować znaczną liczbę ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostępie do podstawowych usług, takich jak: elektryczność, dostawy wody, opieka medyczna, telekomunikacja, komunikacja miejska.

W przypadku ataku terrorystycznego, szczególnie bombowego, w większości przypadków ofiarami są ludzie, którzy nie mają nic wspólnego z działaniami przestępczymi!

Zamach bombowy niesie ze sobą negatywne skutki ale często zdarza się, że zanim nastąpi eksplozja bomba zostanie w taki lub inny sposób ujawniona. Tak więc specjaliści posługują się również terminem "incydent bombowy".

**Incydent bombowy** - to sytuacja, stwarzająca zagrożenie życia lub zdrowia przez podłożenie lub groźbę podłożenia materiału lub urządzenia wybuchowego.

Właściwe zachowanie w przypadku wystąpienia takiej sytuacji jest niezwykle ważne dla przebiegu zdarzenia, jego skutków i działania specjalistów policyjnych.



Informacji o zagrożeniu incydem bombowym nie wolno bagatelizować ani lekceważyć.

#### **4.9.2. Symptomy wystąpienia zagrożenia incydem bombowym.**

Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma wyraźnych znaków ostrzegawczych o możliwości wystąpienia zamachu lub są one trudno dostrzegalne. Tak więc trzeba zwracać uwagę na to co dzieje się w najbliższym otoczeniu, np. na zakupach, w podróży, podczas uczestnictwa w imprezach masowych (np. koncertach muzycznych) lub uroczystościach religijnych itp. miejscach, gdzie przebywa duża liczba osób.

##### **Zwracaj uwagę na:**

- rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania osób;
- pozostawione bez opieki przedmioty, typu: teczki, paczki, pakunki itp.;
- osoby ubrane nietypowo do występującej pory roku;
- samochody, a w szczególności furgonetki, parkujące w nietypowych miejscach tj. w pobliżu kościołów lub miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń.

#### **4.9.3. Jak postępować w sytuacjach zagrożenia incydem bombowym.**

Zawczasu pomyśl, którędy można się ewakuować w pośpiechu z budynku lub zatłoczonych miejsc. Zapamiętaj, gdzie znajdują się klatki schodowe i wyjścia ewakuacyjne.

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

Należy również pamiętać o tym, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków oraz nie pozostawiać bagażu bez opieki.

Jeżeli jesteś osobą, która przyjęła zgłoszenie o podłożeniu ładunku wybuchowego lub ujawniła przedmiot niewiadomego pochodzenia, co do którego istnieje podejrzenie, że może on stanowić zagrożenie dla osób i mienia, powinieneś ten fakt zgłosić:

- służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo w danym miejscu;
- administratorowi terenu, na którym zdarzenie ma miejsce;
- Policji.

Informacji takiej nie należy przekazywać niepowołanym osobom, gdyż jej niekontrolowane rozpowszechnienie może doprowadzić do paniki i w konsekwencji utrudnić przeprowadzenie sprawnej ewakuacji osób z zagrożonego miejsca.

##### **Zawiadamiając Policję należy podać następujące informacje:**

- rodzaj zagrożenia i źródło informacji o zagrożeniu;
- treść rozmowy z osobą informującą o podłożeniu ładunku wybuchowego;

- numer telefonu, na który przekazano informację o zagrożeniu oraz dokładny czas jej przyjęcia;
- adres, numer telefonu i nazwisko osoby zgłaszającej;
- opis miejsca i wygląd ujawnionego przedmiotu

### **Ogłoszenie alarmu bombowego oraz procedury postępowania w czasie zagrożenia "bombowego".**

Do czasu przybycia Policji akcją kieruje administrator obiektu, terenu lub osoba odpowiedzialna za jego bezpieczeństwo.

Na miejsce zagrożenia incydem bombowym należy wezwać służby pomocnicze, takie jak: pogotowie ratunkowe, straż pożarną, pogotowie gazowe, pogotowie wodno-kanalizacyjne, pogotowie energetyczne.

Po przybyciu Policji na miejsce incydem bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją.

### **Należy bezwzględnie wykonywać polecenia policjantów**

Przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia "bomby" użytkownicy pomieszczeń służbowych powinni sprawdzić swoje miejsce pracy i jego bezpośrednie otoczenie pod kątem obecności przedmiotów nieznanego pochodzenia.

Pomieszczenia ogólnodostępne (korytarze, klatki schodowe, windy, toalety, piwnice, strychy) oraz najbliższe otoczenie zewnętrzne obiektu sprawdzają i przeszukują osoby wyznaczone lub służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji.

Podejrzanych przedmiotów **NIE WOLNO DOTYKAĆ**.

Po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój i opanowanie, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon.

Po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu twojej pracy należy je opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery itp.).

Identyfikacją i rozpoznawaniem zlokalizowanego ładunku wybuchowego oraz jego neutralizacją zajmują się uprawnione i wyspecjalizowane jednostki.

### **Jak powinieneś zachować się po otrzymaniu informacji o podłożeniu lub groźbie podłożenia "bomby".**

- Podczas działań, związanych z neutralizacją "bomby", zastosuj się do poleceń Policji.
- Ciekawość może być niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę.

- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np. supermarketach, halach widowiskowo-sportowych, kinach niezwłocznie udaj się do wyjścia zgodnie ze wskazaniami administratora budynku lub wskazaniami upoważnionych osób.