

VADEMECUM

POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ



Urząd Gminy Czernichów
2019



Szanowni mieszkańcy Gminy Czernichów

Każdego dnia środki masowego przekazu informują o katastrofach, klęskach żywiołowych i innych niebezpiecznych zdarzeniach. Pojawiają się one niespodziewanie, zaskakując swą niszczycielską siłą i rozmiarami. Niektóre z tych zdarzeń mogą dotknąć i nas. Zazwyczaj w takich chwilach uświadamiamy sobie, jak ważne jest wcześniejsze przygotowanie się na wypadek ich wystąpienia. Najczęściej stan naszego przygotowania decyduje o skali takiego zdarzenia, im lepiej jesteśmy przygotowani na nadejście potencjalnego niebezpieczeństwa tym skutki takiego zdarzenia są mniejsze, nasze mienie jest lepiej zabezpieczone, a co najważniejsze nie jest tak zagrożone nasze zdrowie i życie.

Mam nadzieję, że niniejsza publikacja, która została opracowana z myślą o bezpieczeństwie mieszkańców Gminy Czernichów, zawierająca praktyczne wskazówki jak zabezpieczyć się przed ewentualnym zagrożeniem, jak postępować w jego trakcie oraz po jego wystąpieniu, pomoże Państwu w sytuacji zagrożenia uniknąć dramatycznych sytuacji.

Wszystkim mieszkańcom Gminy Czernichów życzę, aby zawarte w niniejszej publikacji wytyczne dotyczące zachowań w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia lub mienia nie musiały być wykorzystywane przez nas w życiu codziennym.

Z wyrazami szacunku

Wójt Gminy Czernichów
Szef Obrony Cywilnej Gminy

Barbara Kos-Harat



Powódź – czasowe pokrycie przez wodę terenu, który w normalnych warunkach nie jest pokryty wodą, powstałe na skutek wezbrania wody w ciekach naturalnych, zbiornikach wodnych, kanałach oraz od strony morza, powodujące zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi, środowiska, dziedzictwa kulturowego oraz działalności gospodarczej.

Ryzyko wystąpienia powodzi dotyczy całej Żywiecczyny. Powodzie są najczęściej występującym i powodującym na naszym terenie największe szkody zjawiskiem meteorologicznym. Zagrożenie powodziowe dotyczy zarówno terenów bezpośrednio położonych przy ciekach wodnych, jak i oddalonych od ich koryt (powierzchniowy spływ wód opadowych).

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

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



PRZED POWODZIĄ

- dowiedz się u władz lokalnych, jakie jest zagrożenie i ryzyko powodziowe Twojego miejsca zamieszkania, a ponadto gdzie zlokalizowane są miejsca tymczasowego zakwaterowania ewakuowanej ludności, zwierząt, pojazdów i innego mienia;
- rozważ możliwości zabezpieczenia budynku przed powodzią poprzez uszczelnienie drzwi i piwnic materiałami wodoodpornymi;
- ubezpiecz siebie i rodzinę oraz swój majątek;
- upewnij się, że wszyscy członkowie Twojej rodziny, zwłaszcza dzieci, wiedzą co robić w razie powodzi; naucz dzieci jak i kiedy wezwać policję, straż pożarną i inne służby.

W CZASIE ZAGROŻENIA POWODZIOWEGO

- włącz odbiornik na częstotliwość lokalnej stacji radiowej w celu wysłuchania komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- miejsca sypialne i najcenniejsze rzeczy przenieś na górne kondygnacje budynku;
- zabezpiecz dokumenty osobiste Twoje i Twojej rodziny, np. poprzez przywiązanie przedmiotów i urządzeń do stabilnych elementów, tak aby nie zostały zabrane przez wodę;
- zgromadź w domu niezbędne zapasy niepsującej się żywności oraz czystej wody;
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji prewencyjnej lub ratowniczej, zapakuj dokumenty i najcenniejsze części dobytku;
- zabezpiecz się w odpowiednią ilość źródeł światła - latarki, świece, zapasowe baterie;

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

W CZASIE POWODZI

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

PO POWODZI

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych;
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych i zatorów lodowych;

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



BURZA



O **burzy** mówimy wtedy, gdy następuje jedno lub kilka nagłych wyładowań atmosferycznych (piorunów). Wyładowania występują zarówno pomiędzy chmurami jak i między chmurą a ziemią. Zwykle burzy towarzyszą intensywne opady deszczu często z gradobiciem oraz porywisty wiatr.

Czym jest piorun lub inaczej błyskawica? Mówiąc najprościej to wyładowania elektryczne o bardzo dużym natężeniu.

POZA DOMEM

Jeżeli burza zastanie nas poza domem należy:

- jak najszybciej znaleźć bezpieczne schronienie,
- unikać przebywania pod drzewami,
- unikać przebywania na otwartej przestrzeni,
- jeżeli znaleźliśmy się na otwartej przestrzeni – znaleźć, o ile to możliwe, obniżenie terenu (starajmy się nie być najwyższym punktem) i kucnąć (nie siadać i nie kłaść się) ze złączonymi i podciągniętymi pod siebie nogami. Nogi powinny być złączone, ponieważ w przypadku uderzenia pioruna, na skutek powstania różnicy napięć (tzw. napięcia krokowego) może dojść do przepływu prądu między stopami,
- jeżeli pływamy w wodzie lub znajdujemy się na łodzi wyjść na brzeg i oddalić się od wody, gdyż jest ona doskonałym przewodnikiem elektrycznym,
- unikać dotykania przedmiotów zrobionych z metalu oraz przebywania w ich pobliżu – przedmioty metalowe mogą „przyciągać” pioruny,
- pozostać w samochodzie (jeżeli jesteśmy akurat w podróży) – samochód stanowi dobrą ochronę przed uderzeniem pioruna,
- natychmiast przykucnąć jeżeli czujemy ładunki elektryczne w powietrzu, a włosy „stają nam dęba”,
- osoby przebywające w grupie na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć na odległość kilkudziesięciu metrów, aby w przypadku uderzenia pioruna część grupy mogła udzielić pomocy porażonym,
- jeżeli widzisz zwisające przewody elektryczne, natychmiast powiadom odpowiednie służby. Pod żadnym pozorem do nich nie podchodź.

W DOMU

Jeżeli podczas burzy przebywamy w domu należy:

- unikać używania sprzętów elektrycznych i elektronicznych zasilanych z sieci (telefony, suszarki do włosów, miksery itp.), ponieważ korzystanie z tych urządzeń, w

przypadku uderzenia pioruna w naziemną sieć elektroenergetyczną, grozi porażeniem impulsem rozchodzącym się w przewodach instalacji elektrycznej,

- odłączyć od sieci elektroniczny sprzęt domowy (sprzęt RTV, komputery) – to uchroni go przed uszkodzeniem w przypadku tzw. przepięcia, będącego skutkiem uderzenia pioruna w infrastrukturę elektroenergetyczną,
- przygotować latarkę z bateriami, na wypadek przerw w dostawie prądu,
- jeżeli widzisz iskrzenie domowej instalacji elektrycznej, popalone przewody lub czujesz swąd – wyłącz elektryczność oraz gaz i natychmiast wezwij odpowiednie służby techniczne.

PORAŻENIE PIORUNEM CO ROBIĆ

- 1) Należy zbadać stan ogólny poszkodowanego.
- 2) Trzeba sprawdzić czy oddycha i czy tętno jest wyczuwalne.
- 3) Jeżeli u osoby porażonej piorunem doszło do zatrzymania oddechu, należy jak najszybciej rozpocząć **sztuczne oddychanie**, natomiast jeżeli tętno nie jest wyczuwalne niezbędne jest rozpoczęcie **resuscytacji krążeniowo – oddechowej czyli zewnętrznego masażu serca**.

W czasie burzy najbezpieczniej jest przebywać wewnątrz budynku, dlatego, o ile to możliwe, nie należy z niego wychodzić.



W I C H U R Y



Mówiąc o porywistych wiatrach, klasyfikuje się je częściej nie wg prędkości z jaką przemieszczają się masy powietrza, lecz ze względu na rozmiar szkód jakie mogą wyrządzić. Wichura – wiatr o prędkości do 88 km/h jest zdolny łamać drzewa, zrywać dachówki i uszkadzać budynki. Silna wichura, czyli wiatr wiejący do 102 km/h może zrywać dachy, wyrwać drzewa z korzeniami czy łamać słupy energetyczne. Natomiast przy wietrze powyżej 103 km/h, należy się liczyć z zagrożeniem życia.

OCHRONA PRZED

- usuń z parapetów, balkonu, obejścia wszystkie przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr i stanowić zagrożenie,
- zamknij okna i drzwi, jeżeli istnieje taka potrzeba dodatkowo je zabezpiecz,
- przygotuj oświetlenie zastępcze – latarki z zapasem baterii,
- zapewnij bezpieczeństwo swoim zwierzętom, zwłaszcza tym przebywającym na zewnątrz,
- znajdź bezpieczne miejsce dla swojego pojazdu – nie parkuj w pobliżu drzew, reklam, szyldów i słupów trakcji energetycznej.

PODCZAS

- nie wychodź na zewnątrz, jeżeli nie jest to niezbędne,
- jeżeli jesteś poza domem, poszukaj bezpiecznego schronienia, nie zatrzymuj się pod drzewami,
- wyłącz gaz i elektryczność, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru,
- nie korzystaj z windy, ponieważ w przypadku zaniku zasilania istnieje ryzyko uwięzienia,
- zachowaj szczególną ostrożność podczas jazdy samochodem, po pierwsze ze względu na mogące się łamać konary, po drugie - przy wyjeździe z osłoniętej drogi na otwartą przestrzeń istnieje ryzyko zdmuchnięcia samochodu.

PO

- poinformuj odpowiednie służby (straż pożarną, policję, pogotowie energetyczne, gazowe oraz inne właściwe służby) o zdarzeniach, które mają znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi,
- pomóż osobom rannym i poszkodowanym – udziel im pierwszej pomocy,

- uważaj na leżące lub zwisające przewody elektryczne, pod żadnym pozorem ich nie dotykaj i nie próbuj ich samodzielnie usuwać,
- zrób zdjęcia zniszczeń w Twoim domu (budynku i wyposażenia), gdyż mogą stanowić dowód w procedurze odszkodowawczej,
- wezwij służby techniczne, uprzednio wyłączając gaz i elektryczność w przypadku gdy zobaczysz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody lub też poczujesz swąd spalonej instalacji.



UPAŁY I SUSZE

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 – 13.

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Niewątpliwie, upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy.

Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Jak upał wpływa na ludzki organizm:

Temperatura powietrza

Zagrożenie życia	41° C
Groźba udaru	39° C
Wysychanie gruczołów potowych	38° C
Reakcja systemu termoregulacji	35° C
Próg upału	30° C

OCHRONA PRZED UPAŁEM

- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne;
- dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy;
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy

otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;

- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego;
- pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50 - ;
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu;
- należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową;
- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce;
- należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;
- będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- należy unikać spożywania alkoholu,

OCHRONA PRZED UPAŁEM - DZIECI

- należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież oraz zakładać mu czapkę z daszkiem;
- należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkim nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu;
- należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok;

- należy kąpać dziecko w letniej (nie zimnej) wodzie;
- nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco;
- przed wyjściem z dzieckiem na spacer, należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem;
- należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem;
- nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco;
- wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego też należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także często myć dokładnie ręce.

OCHRONA PRZED UPAŁEM - STARSI

- osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.

SUSZA

Podczas suszy:

- ograniczaj zużycie wody,
- nie marnuj wody na podlewanie trawników i mycie samochodu,
- gdy jest to tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.



ZAGROŻENIA ZIMĄ



WYCHŁODZENIE

Wychłodzenie (hipotermia) – jest stanem organizmu, gdy temperatura ciała spada poniżej 36,6° C. Lekkie wychłodzenie grozi przeziębieniem, silne, gdy temperatura spada poniżej 28° C – śmiercią. Do hipotermii może dojść, gdy długo przebywamy w bardzo niskiej temperaturze lub w wodzie, która chłodzi organizm 20 razy szybciej niż powietrze.

Pierwszymi objawami wychłodzenia są dreszcze. To sygnał, że powinniśmy szukać miejsca, gdzie możemy się ogrzać, bądź założyć kolejne warstwy odzieży. Kiedy oprócz dreszczy występuje jeszcze drżenie mięśni, osłabienie, zawroty głowy i dezorientacja – mamy do czynienia z łagodną hipotermią (temperatura ciała spada do 35°, 34° C). Wtedy jeszcze jesteśmy w stanie samodzielnie podjąć działania by się ogrzać (rozpalić ogień, założyć kolejną warstwę odzieży). **Pod żadnym pozorem nie wolno pić alkoholu, ponieważ sprzyja on wychładzaniu organizmu.**

Postępowanie w przypadku wychłodzenia

Osobę wychłodzoną przede wszystkim należy rozgrzać – powoli i stopniowo. Zbyt szybkie ogrzewanie mogłoby doprowadzić do przyspieszenia krążenia (w hipotermii jest ono spowolnione) i dotarcie lodowatej krwi do serca, co mogłoby zatrzymać krążenie. Z tego samego powodu nie należy rozcierać ciała. Najlepiej osobę wychłodzoną rozebrać z zimnego ubrania, otulić kocami i podawać ciepłe płyny, ale tylko wtedy, gdy osoba jest przytomna. Należy też przykładać do głowy szyi, pleców i ud coś ciepłego.

Gdy osoba jest nieprzytomna należy zacząć ją ogrzewać i niezwłocznie wezwać pomoc. Gdy nie oddycha i jej puls jest niewyczuwalny, trzeba rozpocząć akcję reanimacyjną i prowadzić ją aż do przyjazdu lekarza.

ODMROŻENIA

Odmrożenie – to zmiany w skórze i tkankach podskórnych następujące w skutek działania niskiej temperatury. Odmrożeniom sprzyja nie tylko mróz, ale przede wszystkim wiatr i wilgoć. Najbardziej narażonymi na odmrożenie częściami ciała są: twarz, dłonie i stopy. Pierwszymi objawami odmrożenia jest zmiana koloru skóry, następnie dochodzi drętwienie, pieczenie, a z czasem utrata czucia. Najlepszym sposobem na uniknięcie odmrożeń jest prawidłowy ubiór.

Pomoc w przypadku odmrożeń

Pod żadnym pozorem **NIE WOLNO** rozcierać silnym masażem czy nacierać śniegiem. Może to prowadzić do uszkodzenia odmrożonych tkanek. Kiedy skóra jest biała, można stosować kąpiele rozgrzewające w letniej wodzie, około 25° C, stopniowo podnosząc jej temperaturę do około 40° C. Po osuszeniu skórę trzeba przykryć jałowym opatrunkiem.

Przy odmrożeniach drugiego stopnia NIE WOLNO przekłuwać pęcherzy. Także należy zastosować jałowy opatrunek.

Odmrożenia trzeciego i czwartego stopnia wymagają pomocy lekarskiej.

CZAD (TLENEK WĘGLA)

Czad (tlenek węgla) jest gazem silnie trującym. Jest bezbarwny i bezzapachowy, dlatego trudny do wykrycia.

Przyczyną zatrucia czadem w większości przypadków są:

- wadliwe lub niesprawne urządzenia grzewcze;
- niewłaściwa eksploatacja urządzeń grzewczych;
- niesprawne przewody kominowe w budynków;
- niedrożna wentylacja pomieszczeń;
- pożary.

Objawy zatrucia tlenkiem węgla zależne są od stężenia CO we wdychanym powietrzu oraz od stężenia karboksyhemoglobiny we krwi. Do najważniejszych objawów, które mogą mieć różne natężenie, należą:

- ból głowy;
- zaburzenia koncentracji;
- zawroty głowy;
- osłabienie;
- wymioty;
- konwulsje, drgawki;
- utrata przytomności;
- śpiączka;
- zaburzenia tętna;
- zwolniony oddech.

Aby ustrzec się niebezpieczeństwa należy:

- przeprowadzać kontrole techniczne, w tym sprawdzać **szczelności przewodów kominowych** i systematycznie je czyścić;
- systematycznie sprawdzać **ciąg powietrza**, np. poprzez przykładanie kartki papieru do kratki wentylacyjnej; jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do kratki;
- nie zaklejać i nie zasłaniać **kratek wentylacyjnych**;
- upewnić się, że użytkowane piecyki, kuchenki czy termy gazowe są sprawne; używać ich zgodnie z instrukcją producenta;
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania systemów wentylacji pomieszczeń, ponieważ okna wykonane w nowych technologiach zapewniają dużą szczelność;

- często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien;
- zainstalować **czujniki alarmowe wykrywające tlenek węgla** w pomieszczeniach, w których odbywa się proces spalania;
- w wypadku zaobserwowania objawów takich jak duszności, ból i zawroty głowy, nudności, a istnieją przesłanki, że mogą być one wynikiem zatrucia czadem, natychmiast przewietrzyć pomieszczenie i zasięgnąć porady lekarskiej.

Szczegółowe informacje na temat zagrożeń związanych z tlenkiem węgla i tego jak im zapobiec znajdują się na stronie Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej:

<http://www.straz.gov.pl/porady/czad>

SMOG

Smog aerozolowy (zimowy) to zjawisko występowania wysokich stężeń pyłu zawieszonego w powietrzu.

Można go zaobserwować głównie w okresie jesienno-zimowym. Składają się na niego jednocześnie trzy czynniki. Pierwszym, kluczowym czynnikiem, jest pierwotna emisja pyłu do powietrza. Drugim to emisja zanieczyszczeń gazowych do powietrza i powstawanie pyłu wtórnego w wyniku reakcji chemicznych zachodzących w atmosferze. Trzecim czynnikiem są warunki meteorologiczne sprzyjające kumulacji zanieczyszczeń takie jak cisza wiatrowa, silna inwersja termiczna, zamglenie czy średnia dobowa temperatura powietrza poniżej 5°C. Sytuacje takie mogą mieć charakter lokalny, regionalny, a nawet ponadregionalny, gdy dotyczą znacznego obszaru Polski lub Polski i krajów ościennych. Mogą trwać od jednego do kilku dni, a w przypadkach ekstremalnych nawet kilkanaście dni.

Alarmowe poziomy dla niektórych substancji w powietrzu, których nawet krótkotrwałe przekroczenie może powodować zagrożenie dla zdrowia ludzi określa rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 24 sierpnia 2012 r. w sprawie poziomów niektórych substancji w powietrzu.

Wrażliwe grupy ludności

- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób serca (zwłaszcza niewydolność serca, choroba wieńcowa),
- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego (astma, przewlekła choroba płuc),
- osoby starsze, kobiety w ciąży oraz małe dzieci.

Możliwe negatywne skutki dla zdrowia

Osoby cierpiące z powodu chorób serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia: uczucie bólu w klatce piersiowej, palpacje serca, brak tchu, znużenie. Osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego mogą odczuwać przejściowe nasilenie dolegliwości, w tym kaszel, flegma, dyskomfort w klatce piersiowej, świszczący, sptycony oddech. Podobne objawy mogą wystąpić również u osób zdrowych. W okresach wysokich stężeń pyłu zawieszonego w powietrzu występuje zwiększone ryzyko infekcji oddechowej. W przypadku nasilenia objawów chorobowych wskazany jest kontakt z lekarzem.

Zalecane środki ostrożności

Osoby chore, osoby starsze, kobiety w ciąży oraz małe dzieci powinny unikać przebywania na wolnym powietrzu; pozostałe osoby powinny ograniczyć do minimum wszelką aktywność fizyczną na wolnym powietrzu.

W przypadku poziomu 200 – 300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ oraz powyżej 300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ stężenia dobowego PM10: wszelkie aktywności na zewnątrz są odradzane. Osoby wrażliwe powinny bezwzględnie unikać przebywania na wolnym powietrzu, pozostałe osoby powinny ograniczyć przebywanie na wolnym powietrzu do niezbędnego minimum.

DACHY I CHODNIKI

Poważne zagrożenie zimą stanowią zwisające sople. Choć wyglądają niezwykle malowniczo, są bardzo niebezpieczne. Spadający, dodatkowo ostro zakończony kawałek lodu może ranić lub nawet przyczynić się do śmierci przechodnia. Również śnieg zalegający na dachach jest zagrożeniem. Kluczowe znaczenie ma tu zawartość wody w śniegu. Na pewno nie raz obserwowaliśmy, że śnieg jest sypki i lekki jak puch lub mokry i ciężki. Ten drugi, zwłaszcza przy dachach płaskich o dużej powierzchni, może spowodować ich zawalenie. Dlatego przy intensywnych opadach, dachy należy oczyszczać z zalegającego tam śniegu. Obowiązek ten spoczywa na właścicielach lub zarządcach budynków. Podobnie ma się z chodnikami przed posesjami. Za ich odśnieżanie odpowiadają właściciele lub zarządcy.

PODRÓŻOWANIE W ZIMIE

Jeśli śnieg uwięzi Cię w Twoim samochodzie:

- zjedź z głównej drogi, włącz migające światła alarmowe oraz rozłóż w widocznym miejscu jaskrawą tkaninę,
- jeśli w zasięgu wzroku nie ma żadnych zabudowań, pozostań w samochodzie i czekaj na pomoc ratowników,
- włączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła, w trakcie pracy silnika otwórz okno w celu wentylacji,
- w celu utrzymania ciepła organizmu wykonuj lekkie ćwiczenia,
- przykrywaj się kocami bądź wierzchnimi ubraniami, by zapobiec wyziębieniu organizmu,
- bądź czujny, pomoc może nadejść niespodziewanie w każdej chwili,
- ograniczaj zużycie energii: używaj światła, ogrzewania i radia, gdy jest to konieczne,
- w nocy włącz wewnętrzne oświetlenie, byś był widoczny dla ratowników.



OSUWISKA



Osuwisko – nagłe przemieszczenie się mas ziemnych, w tym mas skalnych podłoża i powierzchniowej zwierzseliny spowodowane zjawiskami zachodzącymi w przyrodzie i okolicy.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI ZAMIESZKAŁEJ NA TERENACH OSUWISKOWYCH LUB ZAGROŻONYCH RUCHAMI MASOWYMI

1. Na etapie planowania budowy na terenach karpackich należy sprawdzić lokalizację działki w odniesieniu do osuwisk i terenów zagrożonych. Informacje te są dostępne na Mapach osuwisk i terenów zagrożonych będących w posiadaniu Starostwa Powiatowego w Żywcu i/lub urzędu miasta / gminy. Przed podjęciem robót budowlanych należy przeprowadzić wywiad ze starszymi mieszkańcami, czy wcześniej nie występowały tam osunięcia gruntu.
2. Informację uzyskaną z Mapy osuwisk i terenów zagrożonych należy skonfrontować z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w celu stwierdzenia planowanego sposobu zagospodarowania tego terenu. W przypadku położenia planowanej inwestycji w obrębie osuwiska teren ten powinien być wyłączony z zabudowy. Na terenach zagrożonych osuwiskami przed przystąpieniem do budowy powinno się wykonać dokumentację geologiczno-inżynierską.
3. W przypadku braku Mapy osuwisk i terenów zagrożonych dla obszaru potencjalnie zagrożonego inwestor powinien dokonać rozpoznania geologicznego (przez osobę posiadającą uprawnienia geologiczne 6, 7 lub 8). Przed przystąpieniem do budowy obiektu na terenach zagrożonych osuwiskami należy wykonać i zatwierdzić dokumentację geologiczno-inżynierską (wymagane uprawnienia geologiczne 6 lub 7).
4. W przypadku zamieszkiwania na terenach osuwiskowych lub zagrożonych należy:
 - prowadzić obserwacje budynku,
 - obserwować teren wokół budynku, zwłaszcza po obfitych opadach,
 - wykonać właściwy system odprowadzenia wód opadowych,
 - nie prowadzić prac ziemnych polegających na podcinaniu skarp, zestramianiu zboczy, dociążaniu stoku (budowa nasypów, tarasów ziemnych itp.).
5. Obserwacje prowadzone przez osoby zamieszkujące tereny zagrożone powinny polegać na:
 - obserwacji zbocza, czy nie występują wypływy i wycieki wody – szczególnie ważne są obserwacje w okresie zimowym,
 - obserwacji roślinności na zboczu – czy nie występuje roślinność bagienna i wodolubna,
 - obserwacji drzew na zboczu – czy są pochylone drzewa, tzw. „pijany las”,
 - analizie zachowania się najbliższych zboczy – czy nie występują zapadnięcia gruntu w rejonach infrastruktury podziemnej, czy budynki nie są spękane,
 - sprawdzaniu, czy nie powstały przesunięcia gruntu po wykonaniu wykopów kanalizacyjnych i wodociągowych w sąsiedztwie krawędzi zbocza,

- obserwacji czy budynek lub budynki, albo inne obiekty budowlane np. nasypy posadowione w sąsiedztwie krawędzi zbocza nie spowodowały nawet niewielkich zsuwów lub obrywów gruntu,
 - obserwacji czy w morfologii zbocza zaznacza się erozja powierzchniowa – niewielkie rowki, zagłębienia lub inne nierówności,
 - sprawdzaniu, szczególnie przy wysokich stanach wód powierzchniowych czy zbocze nie jest podcinane przez ciek wodny,
 - kontroli czy roboty ziemne wykonane w dolnej części zbocza nie powodują uruchamiania zsuwów, osunięć gruntu.
6. Wszelkie zauważone zmiany zachowania się stoku lub budynków należy zgłaszać władzom lokalnym, a w przypadku wystąpienia wyraźnych spękań i przemieszczeń budynku należy go opuścić.

PAMIĘTAJ!

Do najczęstszych przyczyn powstawania osuwiska, wynikających z działalności człowieka zaliczono:

- *nieprzemyślaną działalność inwestorów, przejawiająca się w lokalizacji budownictwa i infrastruktury komunikacyjnej na zagrożonych lub aktywnych stokach,*
- *podcięcie zagrożonego lub aktywnego stoku wykopami drogowymi lub budowlanymi,*
- *nadmierne nasiąknięcie powierzchni lub podstawy stoku w efekcie niewłaściwie wykonanej melioracji gruntu,*
- *przeciążenie stoku luźnym i nieregularnie zwałowanym nasypem powstałym np. z wykopów budowlanych, przy jego silnym nasyceniu wodami opadowymi lub roztopowymi.*

Zanim zaplanujesz inwestycję budowlaną na terenach osuwiskowych, pamiętaj, że taka lokalizacja może w przyszłości znacząco wpłynąć na wysokość Twoich opłat za ubezpieczenie obiektu.

POŻARY



Pożar – niekontrolowany proces spalania w miejscu do tego nieprzeznaczonym. Warunkiem zapoczątkowania i przebiegu procesu jakim jest pożar (podobnie jak w procesie spalania) jest istnienie trójkąta spalania: materiał, palny utleniacz i ciepło.

Warto pamiętać:

- ogień rozprzestrzenia się błyskawicznie,
- ogniowi zawsze towarzyszą produkty spalania (tj. dym – w tym produkty toksyczne/trujące i szkodliwe dla zdrowia),
- pożar może zainicjować następstwa wtórne, czyli związane z nim zapadanie dachów/budynków, wybuchy zbiorników paliwowych znajdujących się w pobliżu,
- warto rozważyć zamontowanie czujki dymu, tlenu węgla czy też czujki gazu ziemnego,
- znajomość przepisów PPOŻ może uratować Tobie życie, warto z nimi zapoznać się wcześniej,
- numery alarmowe w sytuacjach związanych z pożarem to 998 lub 112,
- gaśnice są ważnym elementem w całym systemie bezpieczeństwa pożarowego.

Oznaczenia literowe środków gaśniczych stosowane w Europie:

Oznaczenie gaśnicy	Rodzaj palącego się materiału
A	pożary materiałów stałych, zwykle pochodzenia organicznego (np. węgiel, drewno, papier)
B	pożary cieczy (np. paliwa) i materiałów stałych topiących się
C	pożary gazów (np. metan, propan-butan)
D	pożary metali (np. sód, potas, magnez)
F	pożary tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych

Podręczny sprzęt gaśniczy należy stosować zgodnie z przedstawionymi poniżej zasadami:

Źle	Ogólna zasada	Dobrze
	Ogień zaatakować zgodnie z kierunkiem wiatru.	
	Pożar palącej powierzchni gasić od skrajnej jego części.	
	Ciała stałe gasić kierując strumień środka gaśniczego na płomień z dołu, a nie z góry.	
	Gaśnicami wodnymi nie gasić urządzeń będącymi pod napięciem! Używać gaśnic do tego przeznaczonych.	
	Ciała ciekłe i gazy gasić z góry w dół.	
	Mając do dyspozycji większą ilość gaśnic uruchomić wszystkie jednocześnie, a nie każdą oddzielnie po jej użyciu.	
	Po ugaszeniu pożaru uważać na ponowne zapalenie. (nawrót ognia)	
	Po użyciu gaśnicy nie zawieszac, tylko ponownie napelnic lub wymienic na nowa.	

BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W DOMU

- w miarę możliwości wyposaż swój dom w urządzenia zabezpieczające, tj.:
 - detektory tlenu węgla i gazu ziemnego - instaluj je przy piecach gazowych (np. łazience, kuchni, piwnicy),
 - detektory dymu - zadbaj, żeby były słyszalne w każdej części domu; jeżeli dom /mieszkanie ma 1 kondygnację, należy zainstalować pierwszą (podstawową) czujkę pożarową w korytarzu lub holu pomiędzy sypialnią a pokojem wypoczynkowym,
 - gaśnice proszkowe ABC lub płynowe ABF do gaszenia płonącego oleju - umieszczaj je w miejscach łatwo dostępnych i znanych wszystkim domownikom.
- nie blokuj możliwości otwierania okien, nie montuj stałych krat w oknach,
- nie ustawiaj na klatkach schodowych jakichkolwiek przedmiotów utrudniających ewakuację, nie zamykaj drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe otwarcie,
- nie ograniczaj dostępu do:
 - urządzeń przeciwpożarowych takich jak: hydranty, zawory hydrantowe, gaśnice,
 - wyjść ewakuacyjnych,
 - wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego,
 - głównych zaworów gazu.
- sprawdzaj regularnie poprawność działania instalacji elektrycznej oraz domowych urządzeń elektrycznych, będących pod napięciem, nie dokonuj samodzielnie ich napraw, jeśli nie masz wiedzy oraz doświadczenia w tym zakresie,
- nie przeciążaj sieci elektrycznej - nie włączaj zbyt dużej ilości odbiorników do jednego obwodu elektrycznego,
- nie używaj benzyny, ropy, nafty itp. wewnątrz budynków – przechowuj je w dobrze wentylowanych pomieszczeniach, w odpowiednich pojemnikach,
- nie używaj otwartego ognia w pobliżu materiałów łatwopalnych,
- regularnie sprawdzaj domowe źródła ogrzewania – natychmiast usuwaj wszelkie nieprawidłowości, regularnie kontroluj przewody kominowe, paleniska, piece; w razie potrzeby wezwij kominarza,
- zachowuj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania, takich jak przenośne grzejniki elektryczne i gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.; pamiętaj, grzejniki nie powinny być umieszczone blisko materiałów łatwopalnych,
- zapoznaj rodzinę z usytuowaniem oraz sposobem wyłączenia głównych wyłączników energii elektrycznej, bezpieczników elektrycznych, zaworów instalacji gazowej.

POSTĘPOWANIE W CZASIE POŻARU

- spróbuj gasić pożar w zarodku, używając wody, gaśnic, koców gaśniczych; nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych,
- jeżeli nie jesteś w stanie opanować ognia – opuść strefę zagrożoną i wezwij Straż Pożarną,
- opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników (pomóż dzieciom, osobom starszym i niepełnosprawnym) oraz najważniejsze dokumenty i leki, które przyjmujesz,
- postaraj się wyłączyć dopływ gazu i energii, nie otwieraj okien, drzwi zamknij na klamkę - nie zamykaj ich na zamek,

- powiadom, w miarę możliwości, wszystkie osoby przebywające w strefie zagrożenia oraz wezwij Straż Pożarną,
- jeśli ogień powstał w naczyniu (np. garnku, patelni itp.) palący się tłuszcz ugaś przykrywając naczynie szczelną pokrywką, możesz także nakryć naczynie zwilżonym i wykręconym ręcznikiem lub szmatką kuchenną,
- gdy zapaliło się twoje ubranie - nie biegnij, spowoduje to tylko zwiększenie płomienia - połóż się na ziemi i obracaj/turlaj się do chwili zduszenia ognia,
- nie dopuść do odcięcia przez pożar drogi wyjścia z mieszkania,
- w przypadku odcięcia drogi wyjścia z mieszkania udaj się do pomieszczenia posiadającego okno lub balkon usytuowanego jak najdalej od pożaru, zabierz ze sobą, jeśli to możliwe, mokry koc; zamknij za sobą drzwi do innych pomieszczeń (nie zamykaj ich na klucz); wzywaj pomoc przez okno lub z balkonu wymachując jasną tkaniną, np. białym prześcieradłem. W przypadku silnego wzrostu temperatury i zadymienia połóż się na balkonie albo pod oknem i szczelnie okryj się kocem (lub innym okryciem),
- gdy obudzi cię sygnał pożaru (np. dźwięk czujnika dymu) obudź pozostałych domowników - szczególnie dzieci, zbadaj drzwi zanim je otworzysz - jeżeli drzwi są zimne, wyjdź zachowując ostrożność,
- dym i gorące powietrze unoszą się do góry - czystsze i chłodniejsze powietrze jest na dole, przemieszczaj się więc przy podłodze,
- zakryj usta i nos gęstą, zmoczoną w wodzie tkaniną,
- osłoń się, w miarę możliwości, czymś trudno zapalnym,
- poruszaj się wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji, co do kierunku ruchu, jeżeli drzwi są gorące, uciekaj, jeśli możesz przez okno.

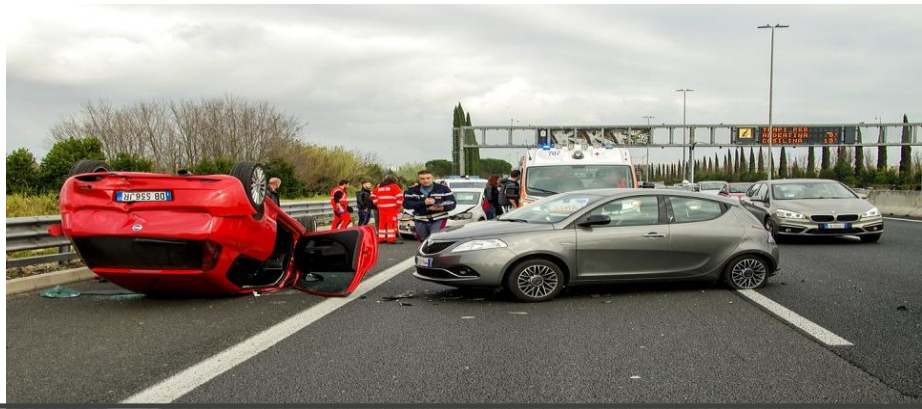
Niezależnie od powyższych wskazań, po przybyciu Straży Pożarnej bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą!

POSTĘPOWANIE PO POŻARZE

- nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą, że jest on bezpieczny, nie włączaj instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze (nie podłączaj żadnych urządzeń elektrycznych) przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka, jeśli został wyłączony główny zawór gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku, przed ponownym włączeniem go wezwij upoważnionego pracownika, pracownika technicznego administracji obiektu lub pogotowie gazowe,
- zachowaj czujność i uwagę, gdyż elementy konstrukcyjne budynku po pożarze mogą być osłabione i mogą wymagać naprawy,
- przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów wezwij agenta ubezpieczeniowego,
- jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela,
- wyrzuc produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni - dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki; pamiętaj, nie wolno ponownie zamrażać rozmrożonej żywności, jeżeli inspektor nadzoru budowlanego stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy go opuścić:
- powiadom Policję o konieczności opuszczenia domu – poproś, aby wzięła twój dom i pozostawione mienie pod opiekę,
- zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze).



WYPADKI DROGOWE



Jeśli występujesz w roli świadka wypadku:

- zabezpiecz miejsce wypadku bryłą pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku),
- w uszkodzonych samochodach wyłącz zapłon; w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze,
- skorzystaj ze światła ostrzegawczego latarki podręcznej,
- jeśli w wypadku nie było osób poszkodowanych, usuń z jezdni uszkodzone pojazdy, aby nie były przyczyną kolejnych zdarzeń,
- na miejsce zdarzenia wezwij służby ratownicze, policję,
- jeśli nie jesteś w stanie zawiadomić odpowiednich służb, spróbuj zatrzymać inne pojazdy i uzyskać dodatkową pomoc,
- jeśli nie masz szans na otrzymanie pomocy od innych, zacznij działać sam, bowiem dla przeżycia rannych z zatrzymanym krążeniem i oddechem pierwsze 4 minuty są najważniejsze.

PAMIĘTAJ!

Poszczególne czynności wykonuj z rozwagą, bez zbędnych emocji i czynienia dodatkowych zniszczeń, do czasu aż na miejsce zdarzenia przybędą specjalistyczne służby ratownicze.



KATASTROFY BUDOWLANE



Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- wybuchami gazu,
- uszkodzeniem stropów lub nadwężeniem elementów nośnych w konstrukcji budynku,
- uszkodzeniem konstrukcji połączeń dachowych (np. w wyniku zalegania śniegu),
- szkodami górniczymi,
- działaniami o charakterze terrorystycznym.

PO WYSTĄPIENIU KATASTROFY BUDOWLANEJ

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,
- opuszczając budynek zachowaj szczególną ostrożność (uważaj na uszkodzone stropy, klatki schodowe...),
- jeżeli z powodu zagrożenia lub innych przeszkód nie możesz opuścić budynku drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową, staraj wykorzystać do tego celu wszelkie otwory w ścianach (okna, powstałe wyrwy).

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

- wywieś w oknie białą tkaninę, jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

- nawołuj pomocy, stukaj w elementy metalowe, aby ułatwić ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach, które zostały jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz o osobach, które aktualnie 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, nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą czy takie wejście jest bezpieczne,
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub urzędu gminy/miasta.

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



ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE I CHEMICZNE



Zagrożenie o charakterze biologicznym i chemicznym może nastąpić na skutek uwolnienia do atmosfery czynników biologicznych, toksycznych środków przemysłowych (TŚP) bądź bojowych środków trujących (BST). Uwolnienie środków biologicznych i chemicznych może być spowodowane awarią urządzeń, katastrofą budowlaną, drogową lub klęską żywiołową. Uwolnienie substancji toksycznych może być również wynikiem świadomej działalności człowieka (terrorizm). Uwolnienie substancji niebezpiecznych może stanowić zagrożenie zarówno dla środowiska naturalnego, jak i dla zdrowia i życia osób przebywających na skażonym terenie.

Dla mieszkańców powiatu żywieckiego, największe zagrożenie w zakresie skażeń biologicznych i chemicznych stwarza możliwość uwolnienia się substancji szkodliwych z przewożonych naszymi drogami materiałów niebezpiecznych. Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi, oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu.



nr rozpoznawczy niebezpieczeństwa

nr substancji wg wykazu ONZ

PAMIĘTAJ!

Na działanie substancji toksycznych narażony możesz być poprzez:

- wdychanie ich,
- spożywanie skażonego jedzenia, wody lub lekarstw,
- dotykanie lub wchodzenie w jakikolwiek inny kontakt ze skażonymi przedmiotami.

POSTĘPOWANIE W TRAKCIE ZAGROŻENIA

Jeżeli znalazłeś się na obszarze, na którym nastąpiło uwolnienie substancji niebezpiecznych:

- zastosuj się do poleceń wydawanych przez służby ratunkowe czy lokalne władze,
- jeżeli zostanie ogłoszona ewakuacja niezwłocznie wykonaj to polecenie,
- jeżeli jesteś w otwartym terenie staraj się pozostawać na stronie nawietrznej w stosunku do skażonego miejsca.

Podczas zdarzenia z udziałem substancji niebezpiecznych:

- jeżeli jesteś świadkiem wypadku – powiadom straż pożarną lub policję,
- aby zminimalizować ryzyko zatrucia nie bądź kibicem zdarzenia, lecz natychmiast oddal się z miejsca wypadku,
- opuść rejon zagrożony, unikaj chmury środka toksycznego,

- chroń swoje drogi oddechowe – 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),
- jeżeli pozostajesz w domu, uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi, oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł,
- nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń aż do momentu odwołania alarmu,
- zabezpiecz żywność w szczelnych pojemnikach,
- w przypadku ogłoszenia ewakuacji, jak najszybciej zabierz dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś piece, zamknij przewody kominowe i wentylacyjne, zamknij okna i mieszkania, powiadom sąsiadów i udaj się w kierunku wskazanym przez kierujących ewakuacją.

POSTĘPOWANIE PO

Po awarii:

- po odwołaniu alarmu przewietrz starannie wszystkie pomieszczenia,
- nie spożywaj żywności z Twojego ogródka oraz mleka od Twoich krów, dopóki nie zostaną przebadane przez stację sanitarno-epidemiologiczną,
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo skażeniu i zamień je na czyste, weź prysznic, dużą ilością bieżącej wody przemyj oczy, usta, nos,
- spakuj skażone ubrania do szczelnego pudła i oddaj w ręce lokalnych władz,
- dowiedz się u lokalnych władz czy i w jak sposób należy odkazić ziemię i nieruchomości.



ZAGROŻENIA RADIACYJNE



Promieniowanie jonizujące – promieniowanie składające się z cząstek bezpośrednio lub pośrednio jonizujących albo z obu rodzajów tych cząstek lub fal elektromagnetycznych o długości mniejszej niż 100 nanometrów [ustawa z dnia 29 listopada 2000 r. prawo atomowe (t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 576 z późn. zm.).]

Główną przyczyną wystąpienia na naszym terenie skażeń radiologicznych mogą być awarie i katastrofy w elektrowniach jądrowych zlokalizowanych na terenach graniczących z Polską. Promieniowanie nie jest wykrywalne przez żaden organ zmysłu, więc jedynym sposobem otrzymania ostrzeżenia o wystąpieniu zagrożenia radiacyjnego jest uważne słuchanie komunikatów radiowych i telewizyjnych.

Ten symbol to znak promieniowania jonizującego, tzw. „koniczynka”. Umieszcza się go na urządzeniach lub pojemnikach zawierających źródła promieniowania, drzwiach laboratoriów, pojazdach, którymi takie źródła się przewozi.



PAMIĘTAJ!

Nie zbliżaj się do przedmiotów oznaczonych symbolem promieniowania jonizującego nie dotykaj, nie demontuj, nie otwieraj pojemników, w których mogą znajdować się materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne (z którymi możesz mieć styczność np. podczas katastrofy drogowej z udziałem pojazdu transportującego materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne), nie zbliżaj się do materiałów promieniotwórczych lub rozszczepialnych nieznanego pochodzenia (np. porzuconych), nie kupuj ich, nie przechowuj.

Pamiętaj też o trzech podstawowych zasadach ochrony radiologicznej:

- im krótszy czas przebywania w pobliżu źródła promieniowania tym mniejsza dawka,
- im dalej od źródła promieniowania tym bezpieczniej,
- osłona osłabia promieniowanie.

W TRAKCIE ZAGROŻENIA RADIACYJNEGO

- zachowaj spokój,
 - nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczych jest dla ciebie niebezpieczny,
 - komunikat o wystąpieniu zagrożenia radiacyjnego (np. z powodu poważnych awarii reaktorów jądrowych w państwach ościennych), będzie podany do publicznej wiadomości.
- nie ufaj plotkom, nie wpadaj w panikę,

- uważnie i stale słuchaj oficjalnych komunikatów m.in. radiowych i telewizyjnych, zawierających informacje o:
 - zdarzeniu i sytuacji radiacyjnej,
 - przewidywanym rozwoju sytuacji,
 - skutkach zdarzenia dla ludzi i środowiska,
 - sposobie postępowania, w tym możliwych do zastosowania środkach i działaniach dla ochrony zdrowia (takich jak np. podanie preparatów jodu stabilnego).

POSTĘPUJ ZGODNIE Z TREŚCIĄ PODAWANYCH KOMUNIKATÓW!

W razie zalecenia pozostania w domu:

- zamknij okna i drzwi,
- wyłącz wentylację, klimatyzację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
- zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe, zabezpiecz inne otwory w mieszkaniu (budynku),
- ukryj zwierzęta, inwentarz nakarm przechowywaną w zamknięciu paszą,
- przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce, przed schowaniem niezabezpieczoną żywność dokładnie opłucz,
- unikaj spożywania: żywności z twojego ogrodu, warzyw i owoców nieznanego pochodzenia, wody z niepewnych źródeł, mleka od krów i kóz wypasanych na skażonym terenie lub karmionych skażoną paszą i pojonych skażoną wodą,
- pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu odwołania zalecenia przez władze lokalne (służby ratownicze),
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz zakryj nos i usta mokrym ręcznikiem, chusteczką itp.,
- gdy powracasz z zewnątrz do miejsca schronienia:
 - schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij,
 - następnie umyj dokładnie całe ciało (łącznie z włosami), zmień buty i odzież.



ZAGROŻENIA ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM



Terroryzm to użycie siły lub przemocy psychicznej przeciwko osobom lub własności z pogwałceniem prawa, mające na celu zastraszenie i wymuszenie na danej grupie ludności lub państwie ustępstw w drodze do realizacji określonych celów.

UWAGA!

Sygnaly o grożącym niebezpieczeństwie są trudno 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. Od twojej czujności może zależeć bezpieczeństwo twoje i twoich bliskich!

W swoim bezpośrednim otoczeniu należy zwracać uwagę na:

- osoby, które przez dłuższy czas obserwują, fotografują lub filmują obiekty, które mogą stać się celem zamachu (np. lotniska, stacje metra, dworce kolejowe, obiekty sportowe, centra handlowe, miejsca kultu religijnego),
- częste spotkania nietypowo zachowujących się osób organizowane w wynajętych mieszkaniach,
- nagłą zmianę sposobu zachowania się i stylu życia sąsiadów, w szczególności wypowiedzi, które mogą świadczyć o przyjęciu przez nich radykalnych poglądów,
- nietypowe zachowania kolegów z pracy, np. nieuzasadnione próby dotarcia do planów czy wnoszenie dokumentów lub materiałów, które mogą być wykorzystane w działaniach terrorystów.

Stosuj się do następujących zasad:

- w przypadku jakichkolwiek podejrzeń natychmiast powiadom Policję, służbę ochrony obiektu lub jego administratora,
- nie rozpowszechniaj informacji o podejrzeniu, aby nie spowodować paniki,
- nie próbuj obezwładniać podejrzanych osób (dyskretnie je obserwuj i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących ich wyglądu i zachowania).

ZAMACHY TERRORYSTYCZNE Z UŻYCIEM URZĄDZEŃ WYBUCHOWYCH

Wybuch jest sytuacją nagłą i nieodwracalną. Specyfika zamachu bombowego polega na tym, że nie rozróżnia on „swoich” czy „obcych”, jeśli widzisz „bombę”, to ona widzi też Ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia.

- nie bagatelizuj, nie lekceważ informacji o zagrożeniu incydentem bombowym,
- zwracaj uwagę na rozmieszczenie dróg ewakuacyjnych, klatek schodowych i wyjść,
- nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków,
- nie pozostawiaj własnego bagażu bez opieki,
- każdy przedmiot, z którego wystają przewody, wydobywa się gaz, płyn, zapach, dźwięk, wysypuje się proszek, albo jeśli widzisz, że został pozostawiony przez szybko oddalającą się osobę, wrzucony do pomieszczenia lub pojazdu uznaj za podejrzany,

- nie dotykaj, a tym bardziej nie przemieszczaj podejrzanych pakunków,
- jeśli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia; nie używaj w jej pobliżu telefonu komórkowego, odbiorników fal radiowych, itp.
- zachowaj spokój,
- poinformuj wszystkich przebywających w pobliżu o zagrożeniu, jednocześnie starając się nie wywoływać paniki, poinformuj Policję lub/oraz służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo danego obiektu, do czasu przybycia Policji w miarę istniejących możliwości zabezpiecz zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa, bez narażania siebie i innych osób na niebezpieczeństwo, 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,
- podczas opuszczania zagrożonego miejsca unikaj sąsiedztwa szklanych powierzchni tj. szklane sufity, ściany,
- po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji niezwłocznie udaj się do wyjścia/poza strefę zagrożoną,
- po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją więc bezwzględnie wykonuj polecenia funkcjonariuszy.

PODEJRZANA PRZESYŁKA

1. PRZESYŁKA Z URZĄDZENIEM WYBUCHOWYM

W przypadku podejrzanej przesyłki zwróć uwagę na:

- grubość większą niż 3 mm,
- wagę od 40 do 220 g,
- zbyt duży ciężar jak na swój rozmiar,
- zniekształconą powierzchnię,
- fakt skierowania przesyłki nieznanego nadawcy bezpośrednio do danej osoby, np. z dopiskiem „do rąk własnych” lub „otwierać osobiście przez adresata”,
- nieznanego nadawcę,
- mocne opakowanie,
- słyszalny metaliczny dźwięk podczas poruszania listem,
- tłuste plamy na kopercie lub opakowaniu,
- wydzielający się dziwny zapach chemikaliów,
- małe otwory/nakłucia w kopercie lub opakowaniu,
- wystające odcinki drutów lub klamerek,
- uszkodzenie przesyłki.

2. PRZESYŁKA Z PODEJRZANĄ ZAWARTOŚCIĄ W FORMIE PŁYNNEJ LUB STAŁEJ (PROSZEK, PYŁ, GALARETA, PIANA, ITP.)

Jeśli otrzymałeś podejrzaną przesyłkę

- nie dotykaj jej, przesyłki nie wolno otwierać, ścisnąć ani deformować,
- jeśli wzięłeś już ją do ręki to odłóż delikatnie kładąc na gładkiej powierzchni,
- oddal się na odległość minimum 10 m, jeżeli to możliwe ukryj się za osłoną, a w przypadku pomieszczenia po prostu je opuść,
- bezzwłocznie powiadom Policję,
- po przybyciu właściwych służb stosuj się bezwzględnie do ich zaleceń.

W przypadku, gdy podejrzana przesyłka została otwarta i zawiera jakąkolwiek podejrzaną zawartość w formie stałej (pył, kawałki, blok, galaretę, pianę lub inną) lub płynnej należy:

- nie ruszać tej zawartości: nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać,
- nie wachać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna),
- całą przesyłkę umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrem,
- dokładnie umyć ręce,
- zaklejony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić,
- ponownie dokładnie umyć ręce,
- w przypadku braku odpowiednich opakowań należy unikać poruszania i przemieszczania przesyłki,
- bezzwłocznie powiadomić Policję (tel. 997 lub 112) lub straż pożarną (tel. 998) i stosować się do ich poleceń oraz wskazówek.

KIEDY ZOSTANIESZ ZAKŁADNIKIEM TERRORYSTÓW, PRZESTRZEGAJ NASTĘPUJĄCYCH WSKAZÓWEK

- jeżeli usłyszałeś strzały w miejscu gdzie się znajdujesz - nie uciekaj, przyjmij, jeżeli to możliwe pozycję leżącą za najbliższą osłoną,
- staraj się unikać dłuższego kontaktu wzrokowego z terrorystą - to wzbudza agresję, nie odwracaj się tyłem do terrorysty,
- wykonuj polecenia terrorystów, nie dyskutuj z nimi - odpowiadaj po dłuższym namyśle,
- nie stawiaj oporu,
- nie wykonuj poleceń terrorystów w sposób gwałtowny,
- staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z konkretnymi ludźmi - człowiekiem (personifikacja),
- staraj się zachować spokój, znajdź postawę pośrednią między agresją, pasywnością i uległością,
- nie zwracaj na siebie uwagi terrorystów (poprzez np. dyskutowanie, częste zadawanie pytań, gwałtowne ruchy, obelgi, obraźliwe zwroty),
- pytaj zawsze o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania, otwarcia torby,
- na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste,
- jeżeli jest to możliwe, usuń /wyrzuć niepostrzeżenie oznaki zajmowanej pozycji zawodowej, które mogą spowodować agresję u terrorystów,
- stawiaj sobie drobne cele (np. uzyskanie od terrorystów wody, posiłku, opatrunku, możliwość skorzystania z toalety, udzielenie pomocy innej osobie), realizuj je i wyznaczaj kolejne,
- stawiaj sobie przyszłe cele - co będziesz robił po uwolnieniu, uzasadniające wolę przeżycia,
- staraj się utrzymywać sprawność fizyczną i umysłową - myśl pozytywnie,
- staraj się dbać o higienę osobistą,
- pamiętaj, wśród innych zakładników może być osoba współpracująca z terrorystami,
- nie ujawniaj własnych obaw i innych słabych punktów - kontroluj swoje reakcje,
- nie blokuj drogi ucieczki terrorystów,
- staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia - może to pomóc organom ścigania w dalszych działaniach.



CYBERZAGROŻENIA

Cyberprzestrzeń – przestrzeń przetwarzania i wymiany informacji tworzona przez systemy teleinformatyczne, określone w art. 3 pkt 3 ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (Dz. U. z 2017 r. poz. 570), wraz z powiązaniem między nimi oraz relacjami z użytkownikami.

Cyberatak – celowe zakłócenie prawidłowego funkcjonowania cyberprzestrzeni, bez angażowania personelu lub innych użytkowników.

KATEGORIE I RODZAJE PRZESTĘPSTW ORAZ ZAGROŻEŃ W CYBERPRZESTRZENI

- **przeciw poufności, integralności i dostępności danych, np.:** nielegalny dostęp do systemów poprzez hacking, podsłuch, oszukiwanie uprawnionych użytkowników, szpiegostwo komputerowe (trojany i inne techniki), sabotaż i wymuszenia komputerowe (np. wirusy, ataki DDoS, spam),
- **powiązane z komputerami i sieciami:** od przestępstw klasycznych (np. manipulacja fakturami, kontami firmowymi, oszukańcze aukcje, nielegalne używanie kart kredytowych), poprzez komputerowe podróbki, po atak na życie ludzkie (np. manipulowanie systemami szpitalnymi, zdrowia ludzkiego, kontroli ruchu powietrznego),
- **powiązane z zawartością (treścią), np.:** dziecięca pornografia, dostarczanie przestępczych instrukcji, oferowanie popełnienia przestępstw, mobbing poprzez sieć, rozpowszechnianie fałszywych informacji, internetowy hazard,
- **związane z naruszeniem prawa autorskiego i praw pokrewnych, np.:** nieautoryzowane kopiowanie i rozpowszechnianie programów komputerowych, nieautoryzowane użycie baz danych.

RODZAJE ATAKÓW

- **Malware**
- **Phishing**
- **(D)DoS**
- **Deface**



EWAKUACJA



Ewakuacja – przewiezenie, wyniesienie lub wyprowadzenie poza strefę zagrożoną ludzi, zwierząt lub mienia.

O konieczności ewakuacji władze lokalne (organizatorzy ewakuacji) powiadamiają poprzez środki masowego przekazu lub radiowozy straży pożarnej i policji. Tą samą drogą władze przekazują informacje o sposobach jej przeprowadzenia.

Czas, w którym powinieneś się ewakuować zależy od rodzaju zagrożenia. Jeśli zagrożenie można monitorować, masz zwykle dzień lub dwa na przygotowanie się do ewakuacji, lecz w większości przypadków, ewakuującym się starcza czasu jedynie na zabranie najważniejszych rzeczy.

ZASADY POSTĘPOWANIA PODCZAS EWAKUACJI Z OBSZARÓW SZCZEGÓLNEGO ZAGROŻENIA

- gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji, nie wpadaj w panikę,
- jak najszybciej opuść zagrożony teren – twoje życie jest najważniejsze,
- stosuj się do wskazówek podanych przez służby ratownicze lub władze gminy,
- nie narażaj własnego życia w celu ratowania mienia, nawet gdy znajdzie się ono w strefie zagrożenia,
- słuchaj lokalnych rozgłośni radiowych, które będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach,
- wykorzystuj zalecane drogi ewakuacji,
- nie korzystaj ze skrótów, ponieważ mogą być one zablokowane,
- bądź uważny i nie przejeżdżaj przez obszary zalane,
- trzymaj się z dala od zerwanych linii elektrycznych.

Planowanie ewakuacji:

- omów ze swoją rodziną możliwość i ewentualną konieczność ewakuacji w sytuacji zagrożenia,
- zaplanuj, gdzie się udasz, jeśli będziesz musiał się samoewakuować – zaplanuj jak się tam się dostaniesz,
- ustal miejsce, gdzie Twoja rodzina ma się spotkać, jeśli zostaniecie rozdzieleni w sytuacji zagrożenia. Poproś swoich znajomych mieszkających poza obszarem Twojego zamieszkania, by zgodzili się pełnić rolę punktu informacyjnego, gdzie odłączony od rodziny możesz zadzwonić i poinformować, gdzie jesteś i jaka jest Twoja sytuacja.
- zgromadź zestaw rzeczy niezbędnych do ewakuacji: zasilane bateriami radio, latarki, zapasowe baterie, żywność, wodę i odzież. Pamiętaj, że czasami trzeba się ewakuować w ciągu kilku minut.
- jeśli przewidujesz konieczność ewakuacji, napełnij bak swego samochodu. Stacje benzynowe mogą być zamknięte w czasie katastrofy.

ZASADY POSTĘPOWANIA PODCZAS EWAKUACJI Z BUDYNKU

- po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np. supermarketach, halach widowiskowo-sportowych, kinach, niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych zgodnie z kierunkiem znaków ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierującego ewakuacją,
- przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych poruszaj się nisko przy ziemi oraz wzdłuż ścian, by 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 opuszczenie należy zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo,
- wróć do opuszczonego obiektu dopiero po uzyskaniu zgody osób kierujących ewakuacją, nie kieruj się do garaży podziemnych.

ZASADY POSTĘPOWANIA PODCZAS EWAKUACJI Z DOMU

- nie trać czasu na ratowanie mienia - twoje życie jest najważniejsze, zabierz ze sobą, jeśli jest na to czas, najpotrzebniejsze rzeczy (tj. dokumenty, lekarstwa, telefon z ładowarką, latarkę, baterie, wodę butelkowaną, żywność, odzież na zmianę, w przypadku ewakuacji na dłużej niż kilka godzin – śpiwór lub koc dla każdego członka rodziny, polisy ubezpieczeniowe i pieniądze, a także klucze od domu i samochodu,
- żywność, ubranie, dokumenty, polisy ubezpieczeniowe i pieniądze,
- pamiętaj o wszystkich domownikach (zwłaszcza o dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych - mogą potrzebować twojej pomocy),
- zabezpiecz dom: zamknij okna, wyłącz z kontaktów urządzenia elektryczne, zamknij główny zawór wody i wyłącznik prądu i gazu,
- poinformuj rodzinę, gdzie się udajesz.



PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA



W pierwszej kolejności poproś głośno o pomoc kogoś, kto przechodzi obok lub stoi i przygląda się. Możesz zająć się poszkodowanym, a druga osoba może zadzwonić na numer ratunkowy. Jeśli jesteś sam, zadzwoń natychmiast, a dyspozytor pomoże kierować Twoimi działaniami. Mów spokojnie i odpowiadaj ściśle na pytania dyspozytora.

Powiedz:

CO! Co się stało (np. wypadek drogowy, ilość poszkodowanych, ich stan).

GDZIE! (adres, nr drogi, charakterystyczne punkty).

KTO! Kto zgłasza wezwanie pomocy – numer telefonu i dane osobowe.

PAMIĘTAJ!

**NIE ODKŁADAJ PIERWSZY SŁUCHAWKI!!!
DYSPOZYTOR ZAWSZE ODKŁADA SŁUCHAWKĘ PIERWSZY!!!**

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

Apteczka pierwszej pomocy jest zestawem służącym tylko i wyłącznie do ratowania osób, które znalazły się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia. Apteczka pierwszej pomocy powinna być umieszczona w miejscu ogólnie dostępnym i widocznym.

Wyposażenie apteczki powinno znajdować się w odpowiedniej walizeczce lub torbie oznakowanej Białym Krzyżem na zielonym polu. Apteczka powinna zawierać tylko niezbędne środki, w niedużych ilościach, służące do ratowania oraz opis ich zawartości.

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Nie narażaj się na ryzyko wykonując niepewne i nieprzemyślane działania. Niebezpieczeństwo może stanowić np.; wypadek drogowy, pożar, akt agresji, obawa przed zarażeniem się w kontakcie z poszkodowanym. Zawsze należy używać środków ochrony osobistej takich jak; rękawiczki jednorazowe, maseczka do sztucznego oddychania, okulary ochronne.

PAMIĘTAJ!

**CHROŃ SIEBIE I POSZKODOWANEGO ORAZ OCEŃ BEZPIECZEŃSTWO.
UZNAWAJ, ŻE WSZYSTKIE MATERIAŁY BIOLOGICZNE SĄ ZAKAŻNE.**

PODSTAWOWE ZABIEGI RATUJĄCE ŻYCIE

1. Sprawdź, czy poszkodowany i TY jesteście bezpieczni.
2. Sprawdź reakcję poszkodowanego. Potrząśnij delikatnie za ramię i głośno zapytaj: „Słyszysz mnie, czy wszystko w porządku?”
3. Jeżeli reaguje:
 - zostaw poszkodowanego i w pozycji w jakiej go zastałeś, pod warunkiem, że nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo,
 - dowiedz się jak najwięcej (od poszkodowanego lub świadków) na temat zdarzenia i wezwij pomoc, regularnie oceniaj jego stan.
4. Jeżeli nie reaguje:
 - głośno zawołaj o pomoc,
 - odwróć poszkodowanego na plecy, po czym udroźnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy i uniesienie żuchwy.
5. Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem oceń, czy występuje prawidłowy oddech. Szukaj oznak życia takich jak szmery oddechowe, staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim pliczku. W pierwszych minutach po zatrzymaniu pracy serca (zatrzymaniu krążenia) poszkodowany może słabo oddychać lub wykorzystywać głośne, niejednoznaczne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddychaniem. 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.
6. Jeżeli oddech jest prawidłowy:
 - ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
 - wyślij kogoś (np. innego świadka zdarzenia) lub sam udaj się po pomoc (wezwij pogotowie). Jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i sam udaj się wezwać służby ratunkowe,
 - pamiętaj – aby stale kontrolować czynności życiowe poszkodowanego (oddech) oraz chronić go przed utratą ciepła. Sprawdzaj oddech co minutę do czasu przybycia pomocy.

ALGORYTM BLS DLA DOROSŁYCH

NIE REAGUJE

Głośno wołaj o pomoc

Udroźnij drogi oddechowe

BRAK PRAWIDŁOWEGO ODDECHU

Zadzwoń pod 112/999

30 uciśnień klatki piersiowej

*2 oddechy ratunkowe
30 uciśnień klatki*

POZYCJA BEZPIECZNA

Europejska Rada Resuscytacji (ERC) zaleca następującą sekwencję postępowania w celu ułożenia poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

1. Zdejmij okulary poszkodowanemu.
2. Uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że obie nogi są wyprostowane.
3. Rękę bliższą Tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry.
4. Dalszą rękę połóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stronę grzbietową przy bliższym Tobie policzku.
5. Drugą swoją rękę złap za dalszą kończynę dolną tuż powyżej kolana i podciągnij ku górze, nie odrywając stopy od podłoża.
6. Przytrzymaj dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, aby ratowany obrócił się na bok w twoim kierunku.
7. Ułóż kończynę, za którą przetaczałeś poszkodowanego w taki sposób, aby staw kolanowy, jak i biodrowy były zgięte pod kątem prostym.
8. Odegnij głowę ratowanego ku tyłowi, aby drogi oddechowe były drożne.
9. Przytrzymaj dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, aby ratowany obrócił się na bok w twoim kierunku.
10. Gdy jest to konieczne, ułóż rękę ratowanego pod policzkiem tak, by utrzymać głowę w odgięciu.



SZTUCZNE ODDYCHANIE METODĄ „USTA-USTA” I „USTA-NOS”

Aby przeprowadzić sztuczne oddychanie metodą „usta - usta” należy:

1. Zapewnić drożność dróg oddechowych.

Brak drożności dróg oddechowych u nieprzytomnych ofiar wypadków jest częstą przyczyną zgonu. Udrożnienie dróg oddechowych polega na usunięciu palcami ciała obcych (szlam, kęsy jedzenia, protezy zębowe) z jamy ustnej. W razie podejrzenia uszkodzenia kręgów szyjnych niw wolno poruszać głową. Na czole ratowanego ułożyć jedną dłoń, palce drugiej pod brodą i odchylić głowę ratowanego do tyłu.



PAMIĘTAJ!

**Udrożnienie dróg oddechowych jest czynnością
RATUJĄCĄ ŻYCIE.**

**Zapadający się język blokuje drożność dróg oddechowych.
Odgięcie głowy, uniesienie podbródka lub (uraz) wysunięcie żuchwy „otwiera drogi
oddechowe”.**

2. Sprawdzić obecność oddychania (zbliżyć swój policzek do ust i nosa ratowanego tak, aby wyczuć podmuch wydychanego powietrza).

Nie pomył oddechu agonalnego z PRAWIDŁOWYM oddechem. Oddech agonalny występuje tuż po zatrzymaniu pracy serca w 40% nagłych zatrzymań krążenia. Opisywany jest jako słaby, głośny oddech lub łapanie powietrza.



UWAGA!

Wyczuwalny oddech oznacza jednocześnie obecność krążenia krwi!!!

3. Ułożyć ratowanego na plecach.
4. Klęknąć obok poszkodowanego i utrzymując głowę w odchyleniu palcami ręki zacisnąć nos ratowanego.
5. Objąć własnymi ustami usta ratowanego, dokonać wdechu powietrza z własnych płuc do płuc ratowanego, obserwując jednocześnie kątem oka, czy w czasie wdmuchiwanego powietrza unosi się klatka piersiowa ratowanego.



6. Po każdym wdmuchiwaniu odsłonić usta ratowanego i obserwować czy klatka piersiowa opada.
 7. Zachować częstotliwość rytmicznego wdmuchiwania powietrza około 20 razy na minutę.
 8. Jeżeli poszkodowany zacznie oddychać należy go ułożyć w pozycji bezpiecznej.
- Stosując metodę „usta – nos” wykonuje się te same czynności z tym, że wdmuchuje się ratowanemu powietrze przez nos zatykając jednocześnie dłonią lub swoim policzkiem usta ratowanego.

W przypadku, gdy ratowane jest niemowlę lub małe dziecko szeroko przykładamy swoje usta do dziecka tak, aby szczelnie objąć jednocześnie nos i usta ratowanego. Powietrze należy wdmuchiwać około 20 razy na minutę.

POŚREDNI MASAŻ SERCA

Pośredni masaż serca jest zabiegiem reanimacyjnym ratującym życie ludzkie. Polega on na miarowym zgniataniu serca między mostkiem a kręgosłupem przez naciskanie w dolnej 1/3 części mostka rękami w rytmie około 100 razy na minutę. Nacisk wywierany jest głównie przez nadgarstki rąk ułożonych jedna na drugiej, palce splecione i powinien wywołać przemieszczenie mostka w kierunku kręgosłupa wynosząc około 4 – 5 cm. Podczas przeprowadzania masażu serca należy wykonać jednocześnie sztuczne oddychanie w stosunku 30 uciśnień klatki piersiowej – 2 wdmuchnięcia sposobem „usta - usta” lub „usta - nos”.

Po wezwaniu pomocy należy przystąpić do resuscytacji krążeniowo-oddechowej, którą należy przeprowadzić na twardym, stabilnym podłożu.

Zgodnie z wytycznymi ERC resuscytację krążeniowo-oddechową rozpoczynamy od pośredniego masażu serca.

Uciskanie klatki piersiowej należy rozpocząć od wykonania czynności w następującej kolejności:

1. Należy uklęknąć obok poszkodowanego.
2. Usunąć zbędne ubranie z klatki piersiowej.
3. Nadgarstek jednej ręki ułożyć na środku klatki piersiowej.
4. Nadgarstek drugiej ręki ułożyć na pierwszym.
5. Spleć palce obu rąk i unieś je w górę tak, by nie uciskać nimi żeber poszkodowanego.
6. Ustaw się pionowo nad klatką piersiową poszkodowanego, wyprostuj kończyny górne w łokciach i uciskaj mostek z taką siłą, by obniżył się on o 4-5 cm.
7. Zwolnij ucisk bez odrywania rąk od mostka i powtarzaj takie uciskanie z częstotliwością około 100 razy na minutę (nieco mniej niż 2 uciśnięcia na sekundę); pomocne może być przy tym głośne liczenie. Ucisk i zwolnienie ucisku powinny trwać jednakowo długo. Wykonujemy 30 takich ucisków



Łączne wykonywanie pośredniego masażu serca i oddechów ratowniczych:

- po 30 uciśnięciach odegnij głowę ratowanego, unieś jego żuchwę i wykonaj 2 skuteczne oddechy ratownicze,
- natychmiast ponownie ułóż ręce we właściwej pozycji na środku klatki piersiowej i wykonaj kolejne 30 uciśnień.



ZANIM ZADZWONISZ NA NUMER ALARMOWY 112



PAMIĘTAJ!

Numer alarmowy 112 ratuje życie! Nie dzwoń bez potrzeby!

DZWOŃ tylko w nagłych, wymagających interwencji służb ratowniczych sytuacjach, takich jak:

- wypadki drogowe,
- silne krwawienia i uszkodzenia ciała,
- omdlenia i utrata świadomości,
- pożary,
- przypadki porażenia prądem,
- kradzieże, włamania,
- rozboje i inne przypadki użycia przemocy,
- podejrzenie prowadzenia pojazdu pod wpływem środków odurzających,
- rozpoznania osoby poszukiwanej przez Policję,
- inna sytuacja **nagłego** zagrożenia życia, zdrowia, środowiska, mienia, bezpieczeństwa lub porządku publicznego.

NIE DZWOŃ gdy sytuacja nie wymaga interwencji służb ratunkowych, nie jest niebezpieczna i nie stwarza zagrożenia dla życia, zdrowia, środowiska, mienia lub w innych sytuacjach, gdy nie jest wymagana szybka interwencja, np:

- zasięgnąć jedynie informacji na temat pogody, rozkładu jazdy komunikacji miejskiej, kolejowej lub lotniczej,
- poinformować o utrudnieniach w ruchu drogowym,
- poinformować, że nie potrzebujesz pomocy,
- ustalić dane kontaktowe firmy lub osoby prywatnej,
- wyrazić opinię dotyczącą dowolnego tematu, wydarzenia lub osoby,
- przesunąć umówione spotkanie z przedstawicielami służb mundurowych,
- sprawdzić, czy numer 112 naprawdę działa,
- wezwać taksówkę, zamówić pizzę lub pomoc drogową,
- uzyskać poradę prawną lub medyczną,
- zdobyć PIN lub PUK do telefonu,
- uzyskać połączenie,
- uzyskać numer telefonu do służb,
- zgłosić sprawy które winny być załatwione w ramach bieżącej działalności urzędu gminy czy służb i jednostek gminnych (dzikie wysypiska śmieci, zanieczyszczone chodniki, stanowiska barszczu Sosnowskiego, powstałe w wyniku normalnej eksploatacji uszkodzenia dróg...). Sprawy te i tak nie zostaną załatwione w trybie alarmowym. By nie blokować numeru alarmowego skontaktuj się bezpośrednio z urzędem gminy lub jednostką właściwą do rozwiązania Twojego problemu.

Aby zapobiec przypadkowemu połączeniu i blokowaniu numeru alarmowego 112:

- blokuj klawiaturę, kiedy nie korzystasz z telefonu,
- pamiętaj, że każdy telefon posiadający naładowaną baterię może być wykorzystany do połączenia z numerem alarmowym 112,
- przechowuj telefon w bezpiecznym i niedostępnym dla dzieci miejscu, a gdy nie jest używany chroń go za pomocą futerału lub etui,
- jeśli przypadkowo wybierzesz numer alarmowy 112, pozostań na linii i poinformuj operatora numerów alarmowych, że żadna pomoc nie jest Ci potrzebna, a zgłoszenie zostało wywołane przypadkowo.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA ZA BLOKOWANIE NUMERU ALARMOWEGO


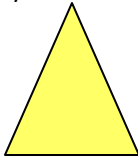

Numer alarmowy 112, 997, 998, 999 nie służy do kontaktu z Policją, Strażą Pożarną czy Państwowym Ratownictwem Medycznym, a kierowanie na nie zgłoszeń o charakterze alarmowym powoduje blokowanie łączy oraz ewentualne opóźnienia w niesieniu niezwłocznej pomocy w wypadku zagrożenia życia, zdrowia lub mienia. Należy podkreślić, że za umyślnie i nieuzasadnione blokowanie numerów alarmowych, grozi kara aresztu, ograniczenia wolności lub do 1,5 tys. zł grzywny. Procedura wszczęcia takiego postępowania dotyczy osób uporczywie blokujących numer alarmowy 112 (art. 66 pkt 2. Kodeksu wykroczeń). Zauważ, że przy obecnym poziomie techniki **NIE JESTEŚ ANONIMOWY!!**. Twój numer telefonu i jego lokalizacja bez większych problemów będzie zidentyfikowana.

Dzwoniąc na numer alarmowy 112 **BEZ POTRZEBY** i uzasadnienia **BLOKUJESZ** linię alarmową osobie, która właśnie w tej chwili może potrzebować natychmiastowej pomocy, a nie może połączyć się z operatorem numerów alarmowych w CPR.

Zastanów się – TY też możesz kiedyś potrzebować pomocy!

PAMIĘTAJ!

Na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej obowiązują następujące sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze*

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE		
OGŁOSZENIE ALARMU		
Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Wizualny sygnał alarmowy
<p>Sygnał akustyczny - modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut</p> 	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla</p>	<p>Znak żółty w kształcie trójkąta</p>  <p>lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej</p>
ODWOŁANIE ALARMU		
Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	
<p>Sygnał akustyczny - ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut</p> 	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla</p>	
KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE		
Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu	Sposób odwołania komunikatu
Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek)</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla</p>
Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami	<p>Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia) dla</p>
Uprzedzenie o kłęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj kłęski) dla</p>
<p>Po usłyszeniu sygnału alarmowego lub komunikatu ostrzegawczego należy:</p> <ul style="list-style-type: none"> włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny i nastawić na odbiór programu lokalnego, postępować według poleceń organów obrony cywilnej, poinformować osoby znajdujące się w Twoim otoczeniu o ogłoszonym alarmie i sposobie postępowania. 		



WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

TELEFONY ALARMOWE

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997
Pogotowie energetyczne	991

TELEFONY JEDNOSTEK O CHARAKTERZE LOKALNYM

Komisariat Policji Gilowice	33 867 29 10
OSP Czernichów – Tresna	33 866 12 03
OSP Międzybrodzie Bialskie	33 866 18 24
OSP Międzybrodzie Żywieckie	33 866 10 47
Urząd Gminy Czernichów	33 866 13 25
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	33 866 13 38
Gminny Zespół Oświatowy	33 866 18 65
Ośrodek Zdrowia w Czernichowie	33 866 13 31
Ośrodek Zdrowia w Międzybrodziu Bialskim	33 866 18 05
Ośrodek Zdrowia w Międzybrodziu Żywieckim	33 866 12 84
Tauron Polska Energia	32 606 06 06
Zakład Usługowo-Produkcyjny Gospodarki Wodno-Ściekowej Isepnica	33 866 21 43

ZASADY WZYWANIA POGOTOWIA RATUNKOWEGO I POMOCY SPECJALISTYCZNEJ

Dzwoniąc pod numer alarmowy należy:

1. Podać miejsce zdarzenia – (adres, gdzie się wydarzył wypadek, ewentualnie podać charakterystyczne cechy otoczenia np. budynek, km drogi z ... do ...).
2. Co się wydarzyło.
3. Ilu jest poszkodowanych.
4. W jakim są stanie:
 - czy są przytomni,
 - jakie mają obrażenia,
 - jaka pomoc została im udzielona.
5. Kto wzywa pomocy – przedstawić się z imienia i nazwiska.
6. Podać numer telefonu, z którego wzywana jest pomoc.
7. Czekamy na potwierdzenie przyjęcia wezwania.
8. **NIGDY pierwsi nie odkładamy słuchawki!!!**

Niniejszą publikację opracowano na podstawie materiałów:

Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej, Komendy Głównej Policji, Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach oraz Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska w Katowicach, Państwowego Instytutu Geologicznego – PIB, NASK CERT Polska oraz Polskiej Rady Resuscytacji