„Natura jest silniejsza
niż ludzie i technologia"

Szanowni Państwo,
Mieszkańcy Miasta Nowego Sącza

Doświadczenie uczy człowieka, że wspólne działanie jest bardziej wydajne i produktywne niż działania pojedynczych jednostek.

Mając na uwadze prawidłowe zachowanie się w obliczu różnych niebezpieczeństw oddajemy w Państwa ręce niniejszą broszurę, której problematyka dotyczy właściwego postępowania oraz metod prawidłowego zachowania się w sytuacjach kryzysowych.

W zmieniającej się rzeczywistości zdarzenia zagrażające naszej egzystencji mogą nas spotkać w najmniej spodziewanych chwilach. Warto szczególnie wtedy znać metody oraz prawidłowe sposoby zarówno udzielania pierwszej pomocy, jak i zachowania się w różnych sytuacjach nadzwyczajnych. By sprawnie przeciwstawiać się zagrożeniom, oraz w trosce o zapewnienie wysokiego poziomu bezpieczeństwa mieszkańców, zachęcamy do lektury przedmiotowej broszury, by wspólne działania służb oraz naszego społeczeństwa, efektywniej doprowadzały do opanowania zdarzeń kryzysowych zagrażających życiu i zdrowiu.

Jednocześnie informujemy Państwa, że w Nowym Sączu funkcjonuje w systemie całodobowym Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego, do którego możecie się Państwo zwracać we wszystkich sprawach związanych z lokalnymi zagrożeniami.

Prezydent Miasta Nowego Sącza
Ryszard Nowak

Nowy Sącz – 2011 r.

Pierwsza pomoc

Pierwsza pomoc to zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem udostępnionych do powszechnego obrotu wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych.[1]

W Polsce wzorem krajów Europy zachodniej planuje się upowszechnienie użycia defibrylatorów (AED) w miejscach dużych skupisk ludzi. Defibrylatory instalowane będą między innymi w ośrodkach zdrowia, zakładach pracy, w szkołach, na lotniskach, dworcach kolejowych i hotelach. Warto już dziś wiedzieć w jaki sposób używać AED w sytuacji zagrożenia życia.

Użycie automatycznego defibrylatora zewnętrznego – AED

Gdy jesteś sam, a AED jest w pobliżu, rozpocznij od jego podłączenia

- włącz go i naklej elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową poszkodowanego,
- jeśli ratowników jest więcej niż jeden, resuscytacja powinna być prowadzona podczas naklejania elektrod,
- postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi/ wizualnymi – bez zbędnej zwłoki,
- upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego w czasie gdy AED przeprowadza analizę rytmu.

Jeżeli urządzenie AED zaleca wyładowanie:

- upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego,
- naciśnij przycisk defibrylacji zgodnie z poleceniem,
- natychmiast rozpocznij resuscytację (30:2),
- kontynuuj postępowanie zgodnie z dalszymi poleceniami głosowymi/wizualnymi.

Jeżeli urządzenie AED nie zaleca wyładowania:

- niezwłocznie rozpocznij resuscytację stosując sekwencję 30 uciśnięć do 2 wdechów ratowniczych,
- kontynuuj postępowanie zgodnie z dalszymi poleceniami głosowymi/wizualnymi,

Kontynuuj postępowanie zgodnie z poleceniami AED do chwili gdy:

- przybędzie wykwalifikowana pomoc i przejmie działania,
- poszkodowany zacznie reagować: poruszy się, otworzy oczy i zacznie oddychać.

Pierwsza pomoc w nagłych przypadkach polega na wykonaniu następującej sekwencji czynności:

1 Art. 3 Ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym, Dz. U. 06.191.1410 z dnia 20 października 2006 r. z późn. zm.

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH

Czy jest bezpiecznie?

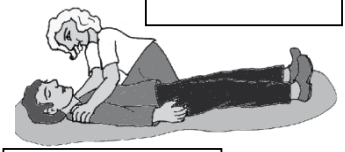
tak

nie

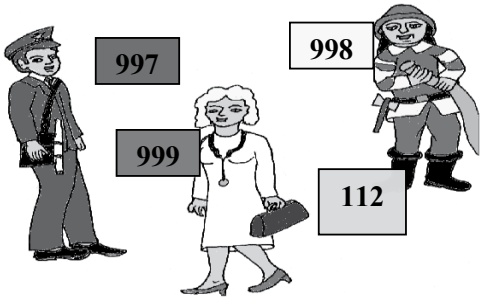
Co się stało ?

Czy reaguje?

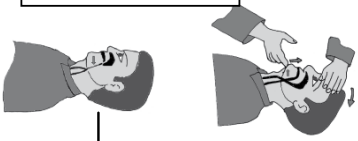
Wezwij pomoc



Zawołaj o pomoc



Udrożnij drogi oddechowe



Wezwij pomoc

Przez 10 sekund oceń czy prawidłowo oddycha za pomocą wzroku i słuchu

tak

Pozycja bezpieczna

nie

Wezwij pomoc tel. 999, 112

30 uciśnięć klatki piersiowej co najmniej 100/min. ale nie przekraczające 120/min., na głębokość nie mniejszą niż 5 cm, ale nie przekraczając 6 cm

2 wdechy

Kontynuuj 30 uciśnięć i 2 wdechy do czasu:
- nadejścia wykwalifikowanej pomocy,
- powrotu spontanicznego oddechu/krążenia,
- fizycznego wyczerpania

PAMIĘTAJ!
Wykonywanie samego masażu serca jest lepsze niż bierne oczekiwanie na karetkę!

Pozycja bezpieczna (boczna ustalona)

Pozycja bezpieczna winna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku. Powinna umożliwić podparcie głowy i nie uciskać na klatkę piersiową, by nie utrudniać oddechu. Zaleca się wykonanie następujących czynności w celu ułożenia poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

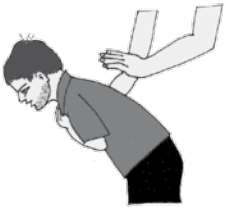
- uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że obie jego nogi są wyprostowane,
- rękę bliższą Tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała poszkodowanego i zegnij w łokciu tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry,
- dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym Tobie policzku poszkodowanego,
- drugą ręką chwyć za dalszą kończynę dolną poszkodowanego tuż powyżej kolana i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża,
- przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, by poszkodowany obrócił się na bok w Twoim kierunku,
- ułóż kończynę, za którą przetaczałeś poszkodowanego w taki sposób, aby staw kolanowy i biodrowy były zgięte pod kątem prostym,
- odegnij głowę ratowanego do tyłu, by upewnić się, że drogi oddechowe są drożne,
- ułóż rękę poszkodowanego pod policzkiem tak, by utrzymać głowę w odgięciu, twarzą zwróconą do podłoża, aby umożliwić wydostawanie się treści płynnej z ust,
- regularnie sprawdzaj oddech.

Postępowanie w przypadku zadławienia

Ponieważ rozpoznanie niedrożności dróg oddechowych jest kluczem do sukcesu w postępowaniu, bardzo ważne jest aby nie pomylić tej nagłej sytuacji z omdleniem, zawałem serca, drgawkami lub innymi stanami, które mogą powodować nagłe zaburzenia oddechowe, sinicę lub utratę świadomości.

Schemat postępowania w przypadku zadławienia:

1. **Jeżeli poszkodowany ma objawy łagodnej niedrożności dróg oddechowych:**
   - zachęcaj go do kaszlu i nie rób nic więcej.
2. **Jeżeli poszkodowany ma objawy ciężkiej niedrożności i jest przytomny:**
   - zastosuj do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową zgodnie z zasadami:
     - stań z boku i nieco za poszkodowanym,
     - połóż jedną dłoń na klatce piersiowej poszkodowanego i pochyl go do przodu tak, aby przemieszczone ciało obce mogło przedostać się do ust, a nie przesuwało się w głąb dróg oddechowych,



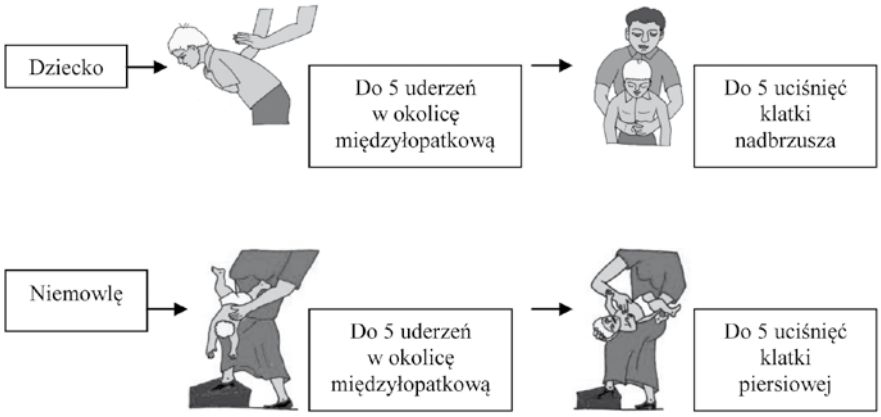
- wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem drugiej ręki w okolice międzyłopatkową,
- jeżeli 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową nie spowoduje usunięcia ciała obcego, zastosuj do 5 uciśnięć nadbrzusza zgodnie z zasadami:
  - stań za poszkodowanym i obejmij go ramionami na wysokości nadbrzusza,
  - pochyl go do przodu,
  - zaciśnij pięść i umieść ją pomiędzy pępkiem i wyrostkiem mieczykowatym,
  - wolną ręką złap za zaciśniętą pięść i silnie pociągnij do wewnątrz ku górze,
  - powtórz tę czynność do 5 razy,
- jeżeli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia w okolicę międzyłopatkową w połączeniu z uciśnięciami nadbrzusza.

3. **Jeżeli poszkodowany straci przytomność:**
   - bezpiecznie ułóż go na ziemi,
   - natychmiast wezwij pogotowie,
   - rozpocznij resuscytację, zaczynając od uciśnięć klatki piersiowej.

UWAGA!
U kobiet w zaawansowanej ciąży nie uciskaj nadbrzusza!

Postępowanie w przypadku zadławienia u dzieci i niemowląt

W pierwszej kolejności zawsze staraj się nakłonić osobę u której występują objawy zakrztuszenia do intensywnego kaszlenia. Gdy kaszlenie nie pomaga postępuj wg poniższych wytycznych:



Krwawienia

Opanowanie krwotoku:

- rannego położyć, aby zapobiec skutkom zagrażającego wstrząsu,
- założyć rękawice ochronne,
- odszukać miejsce krwawienia – po wypływaniu lub tryskaniu krwi z rany,
- ranę okryć czystym opatrunkiem,
- unieść kończynę do góry – zmniejsza to krwawienie i ułatwia ssące działanie serca,
- doraźnie zatamować krwotok przez miejscowe uciśnięcie rany,
- założyć opatrunek uciskowy.

Omdlenie

- zachowaj spokój,
- oceń przytomność i oddech,
- ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej,
- okryj go kocem,
- chroń przed dodatkowymi urazami,
- wezwij pomoc (**tel. 999, 112**).

Ból (duszności) w klatce piersiowej

- zachowaj spokój,
- oceń przytomność i oddech,
- rozluźnij ubranie poszkodowanego,
- ułóż w pozycji półsiedzącej,
- wezwij pomoc (**tel. 999, 112**).

Ból brzucha

- zachowaj spokój,
- oceń przytomność i oddech,
- ułóż poszkodowanego w pozycji leżącej z ugiętymi nogami,
- okryj go kocem,
- wezwij pomoc (**tel. 999, 112**).

Krwawienie z nosa

- pochyl poszkodowanego do przodu,
- uciśnij skrzydełka nosa palcami lub przez gazik,
- uciskaj przez 5 – 10 minut,

- **nie odchylaj głowy do tyłu,**
- jeżeli krwawienie wystąpi ponownie powtórz opisane czynności i wezwij pomoc (**tel. 999, 112**).

Oparzenia

- zachowaj spokój,
- schładzaj dużą ilością czystej wody,
- zdejmij ubranie i biżuterię, jeśli nie przywarły do skóry,
- załóż opatrunek jałowy lub hydrożelowy na oparzenie,
- wezwij pomoc,
- w przypadku dużej powierzchni oparzenia po schłodzeniu i założeniu opatrunku chroń przed wychłodzeniem.

Drgawki

- zachowaj spokój,
- w czasie napadu:
  - zabezpiecz poszkodowanego przed urazami wtórnymi, chroń szczególnie głowę,
- po napadzie:
  - oceń przytomność i oddech,
  - pozycja boczna bezpieczna,
  - chroń przed wychłodzeniem,
  - wezwij pomoc.[2]

Kontakt z narkotykami / dopalaczami

Słaba psychika oraz wzmożona działalność dealerów narkotykowych to główne czynniki problemu narkomanii. Dealerzy szukając nowych odbiorców swojego towaru, nie wahają się wciągnąć w uzależnienie ludzi bardzo młodych, a nawet dzieci.

Pamiętaj o tym, że biorąc narkotyki:

- oszukujesz samego siebie,
- nie masz czasu dla przyjaciół,
- zabierasz sobie radość życia,
- narażasz się na uzależnienie,
- zmniejszasz swoją sprawność fizyczną i intelektualną,
- zachowujesz się nieprzewidywalnie nawet dla siebie,
- pozbawiasz się wolności,
- inni mogą Tobą kierować,
- niszczysz organizm i narażasz się na wczesną śmierć.

2 Opracowano na podstawie „Wytycznych 2005 resuscytacji krążeniowo-oddechowej" Kraków 2010 r. www.prc.krakow.pl.

Jeśli ktoś częstuje Cię narkotykami lub czymś, czego nie znasz i obiecuje miłe doznania, a Ty nie wiesz jak się zachować, porozmawiaj o tym z osobą zaufaną. Gdy zaobserwujesz u bliskiej Ci osoby zachowania świadczące o kontakcie z narkotykami bezzwłocznie poinformuj o tym fakcie Sądecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej pod numerem telefonu **18 449 04 99**. W jednostce tej uzyskasz wszelkie porady i pomoc specjalisów w tym zakresie.

O kontakcie osoby z narkotykami mogą świadczyć następujące zachowania:

- nagłe i nieuzasadnione niepowodzenia w nauce,
- niczym nieuzasadnione zmiany nastroju,
- późne powroty do domu w stanie typowym dla upojenia alkoholowego (niewyraźna, bełkotliwa mowa, „wodniste" oczy, powiększone źrenice), lecz bez zapachu alkoholu,
- agresywne zachowania lub nagłe wybuchy paniki i lęku,
- utrata łaknienia i nagły spadek wagi ciała,
- zaczerwienienie i obrzęk powiek, wąskie lub nazbyt powiększone źrenice,
- posiadanie substancji przypominających narkotyki – tabletki, biały, kremowy lub brązowy proszek, zielone pokruszone liście,
- specyficzne akcesoria – małe foliowe woreczki, papierowe kopertki, bibułki papierosowe, szklane lufki, fajki, kawałki srebrnej folii, kolorowe znaczki z nadrukami.

Młodzi ludzie sięgają po narkotyki ponieważ:

- nie chcą się czuć „gorsi",
- zaspokajają ciekawość,
- nie potrafią odmówić,
- naśladują dorosłych,
- pragną pokonać własną nieśmiałość i kompleksy,
- nie radzą sobie z problemami,
- chcą zwrócić na siebie uwagę,
- nudzą się.[3]

Niewybuchy, niewypały, amunicja

Saperzy radzą i ostrzegają:

- nie wchodź na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, place ćwiczeń, strzelnice, magazyny),
- w żadnym wypadku nie dotykaj, nie podnoś, nie manipuluj przy znalezionych niewypałach, bombach, pociskach, granatach,
- zabezpiecz miejsce znalezienia, by nie rzucało się w oczy osobom postronnym,
- poinformuj Policję, Straż Pożarną, Urząd Miasta,
- wiedz, iż ze względu na długi okres przebywania w ziemi są to przedmioty bardzo niebezpieczne, a nasza nadmierna ciekawość może doprowadzić do wielu niepotrzebnych nieszczęść, a nawet śmierci,
- powyższe wskazówki miej na uwadze szczególnie w okresie letnim podczas prac polowych czy podczas wycieczek do lasów, gdyż możesz tam napotkać na:

3 Opracowano na podstawie „Poradnika ABC bezpieczeństwa na wakacjach", wyd. przez Wielkopolski Urząd Wojewódzki.

Przedmioty wybuchowe – to wszelkiego rodzaju przedmioty pochodzenia wojskowego, które z uwagi na swe właściwości wybuchowe grożą niebezpieczeństwem w razie niewłaściwego obchodzenia się z nimi (ruszanie, rzucanie, rozkręcanie) jak i w razie zetknięcia się z wysoką temperaturą. Zalicza się do nich między innymi: zapalniki, pociski, bomby lotnicze, granaty, miny, naboje artyleryjskie.

Niewybuchy – to pociski, granaty, bomby lub ładunki kruszące, w których mimo stworzonych warunków do wybuchu (uzbrojenie zapalnika, uderzenie w przeszkodę) nie nastąpiła przemiana energii potencjalnej materiału wybuchowego w energię mechaniczną na skutek zmian chemicznych w tym materiale, błędów technicznych wykonania, itp.

Niewypały – to naboje, które nie zostały odpalone z powodu zacięcia się iglicy lub usterki amunicji.

Wskazówki do prowadzenia rozmowy z osobą zgłaszającą podłożenie bomby:

- rozmowę prowadzić spokojnie i uprzejmie. Osoba odbierająca telefon powinna starać się podtrzymać rozmowę przedłużając czas jej trwania,
- w trakcie rozmowy dążyć do uzyskania możliwie jak największej ilości informacji od zgłaszającego i posiadanej przez niego wiedzy o terenie lub obiekcie zamachu oraz o rodzaju podłożonego ładunku wybuchowego,
- w celu uzyskania wyżej wymienionych informacji należy zadawać następujące pytania:
  - gdzie podłożono bombę?
  - dlaczego bomba została podłożona?
  - jak wygląda bomba?
  - kiedy nastąpi wybuch?
  - jakie warunki muszą zostać spełnione by powstrzymać eksplozję ładunku wybuchowego?[4]

Pożary

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

- bezmyślne lub umyślne działanie człowieka,
- zwarcia i wady instalacji elektrycznej,
- niewłaściwa eksploatacja urządzeń grzewczych,
- wyładowania atmosferyczne.

Działania prewencyjne:

Nie dopuść do powstania pożaru stosując się do poniższych rad:

- regularnie kontroluj domowe źródła ogrzewania usuwając wszelkie nieprawidłowości,

4 Opracowano na podstawie materiałów informacyjnych dostępnych na stronie internetowej www.umelblag.pl.

- ze szczególną ostrożnością używaj zastępczych źródeł grzewczych (przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na węgiel, drewno) zawsze postępując zgodnie z instrukcją obsługi,
- nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania,
- sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej,
- używaj automatycznych bezpieczników (kosztują kilka złotych),
- pamiętaj, że włączając kilka urządzeń do jednego gniazda przeciążasz instalację elektryczną,
- miej na uwadze fakt, iż przetrzymując w domu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami przetrzymujesz bombę, której do eksplozji brakuje tylko zapalnika.
- przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji określając co najmniej dwie drogi ucieczki. Przećwicz to z rodziną,
- w miarę możliwości zainstaluj w mieszkaniu wykrywacze dymu oraz zaopatrz się w podręczne gaśnice.

Jak zachować się w razie pożaru:

W przypadku powstania pożaru wszyscy zobowiązani są podjąć działania w celu jego likwidacji:

- zaalarmować niezwłocznie przy użyciu wszystkich możliwych środków osoby znajdujące się w strefie zagrożenia,
- telefonicznie poinformować o pożarze Straż Pożarną wykręcając numer 998. Spokojnie i wyraźnie podaj dyżurnemu następujące informacje:
  - swoje imię i nazwisko, numer telefonu z którego dzwonisz,
  - adres i nazwę obiektu,
  - co się pali, na którym piętrze,
  - czy jest zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi.

Po podaniu informacji nie odkładaj słuchawki, do chwili potwierdzenia zgłoszenia. Dyżurny może też zażądać potwierdzenia zgłoszenia poprzez oddzwonienie lub poprosić o dodatkowe informacje, które w miarę możliwości należy podać.

- spróbuj przy użyciu prostych środków (gaśnica, woda, koc gaśniczy) ugasić pożar w zarodku,
- pamiętaj by nie gasić urządzeń elektrycznych wodą gdyż mogą być pod napięciem. Gdy pali się tłuszcz kuchenny ugaś go solą kuchenną lub nakryj naczynie szczelną pokrywką,
- jeśli pali się ubranie na Tobie połóż się na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, nie uciekaj gdyż spowoduje to zwiększenie ognia,
- gdy pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu – sprawdź, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich lecz użyj innych możliwych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując białym obrusem lub prześcieradłem przez okno,
- jeżeli musisz przejść przez zadymione pomieszczenia zakryj nos i usta gęstą tkaniną, okryj się czymś trudnozapalnym i pamiętaj by przemieszczać się przy podłodze gdyż dym i gorące powietrze unoszą się ku górze pozostawiając na dole powietrze bardziej czyste i chłodne. Uważaj bo dym będzie drażnił Twoje oczy,

- nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować.

Ewakuacja jest jednym z podstawowych działań mających na celu ochronę życia i zdrowia ludzi (mieszkańców miasta), zwierząt oraz ratowanie mienia, w tym zabytków oraz ważnej dokumentacji, w przypadku wystąpienia wszelkiego rodzaju zagrożeń.
Ewakuacja polega na przemieszczeniu się ludności i zwierząt oraz transporcie mienia z rejonów, w których występują zagrożenia do miejsc bezpiecznych.

- podczas ewakuacji ponad wszystko należy zadbać by nie doszło do powstania paniki, która może ogarnąć ludzi będących w strefie zagrożenia dodatkowo na skutek działania dymu i ognia,
- w czasie prowadzenia ewakuacji zabronionym jest poruszanie się w kierunku przeciwnym do kierunku ewakuacji, jak również zatrzymywanie się i tamowanie ruchu,
- drogi i wyjścia ewakuacyjne w miejscach użyteczności publicznej winny być oznaczone specjalnymi znakami,
- osoby ewakuowane bezwzględnie muszą podporządkować się poleceniom ratowników prowadzących ewakuację (strażakom, pracownikom służby zabezpieczenia obiektu),
- osoby nie biorące udziału w akcji ratowniczej winny opuścić strefę zagrożenia.[5]

Pamiętaj!

W przypadku silnego zadymienia spowodowanego pożarem, najwięcej tlenu jest przy podłodze. W przypadku zadymienia poruszaj się na kolanach lub nisko schylony, w miarę możliwości wzdłuż ścian.

Po pożarze

Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś się upewnić, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny. Pamiętaj o tym by:

- przed sprawdzeniem przez elektryka nie włączać w budynku instalacji elektrycznej,
- przed ponownym włączeniem dopływu gazu (jeżeli gaz został odłączony w wyniku prowadzonych działań ratowniczo – gaśniczych) skontaktuj się z upoważnionym pracownikiem technicznym administracji obiektu oraz z pogotowiem gazowym,
- zachować podwyższoną czujność, gdyż w wyniku pożaru elementy konstrukcyjne budynku mogły zostać osłabione,
- wyrzucić produkty żywnościowe, napoje, lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki,
- jeśli sejf lub metalowa skrzynia były narażone na działanie wysokiej temperatury, nie próbuj ich otwierać, poczekaj aż się ochłodzą gdyż we wnętrzu wiele godzin może utrzymywać się wysoka temperatura, która w połączeniu z powietrzem z zewnątrz może doprowadzić do zapalenia się zawartości,

5 Materiały własne Wydziału Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności Urzędu Miasta Nowego Sącza.

- skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku gdy ubezpieczyłeś mieszkanie od pożaru,
- jeżeli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzi, iż budynek jest niebezpieczny należy bezzwłocznie opuścić dom informując o tym fakcie policję, by wzięła dom oraz pozostawione mienie pod ochronę.[6]

Powódź

Powodzie najczęściej spodziewane są w okresie letnim oraz zimowo – wiosennym z powodu długotrwałych bądź intensywnych opadów deszczu albo z powodu szybkiego topnienia śniegów. Dodatkowo ryzyko powodzi zwiększa się jeżeli mieszkasz na nisko położonym terenie, w pobliżu cieków wodnych lub poniżej zapory wodnej. W wyniku działania niekorzystnych warunków atmosferycznych Prezydent Miasta jako Przewodniczący Miejskiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego ogłasza:

- **Pogotowie przeciwpowodziowe** – gdy poziom wody w lokalnych rzekach wzrasta do poziomu ostrzegawczego i dalej się podnosi,
- **Alarm powodziowy** – gdy poziom wody w lokalnych rzekach osiągnie stan alarmowy, a prognozy hydrologiczne zapowiadają dalszy przyrost poziomu wody.

Działania prewencyjne

Zjawiska pogodowe charakteryzują się nieprzewidywalnością, dlatego warto przygotować się na ewentualną powódź zanim ona Cię zaskoczy:

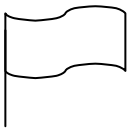
- dowiedz się w Urzędzie Miasta:
  - czy mieszkasz na terenie zagrożonym (zalewowym), jakie jest ryzyko powodziowe w Twoim miejscu zamieszkania,
  - jakie sposoby alarmowania będą stosowane w razie zagrożenia (syreny, dzwony, komunikaty radiowe),
  - gdzie będzie zorganizowana ewakuacja, kto ją będzie prowadził oraz gdzie znajdują się miejsca tymczasowego zakwaterowania ewakuowanej ludności, zwierząt, mienia,
- ubezpiecz siebie i swój dobytek – w razie tragedii odszkodowanie pomoże Ci „stanąć na nogi",
- zaopatrz się w radioodbiornik bateryjny wraz z zapasem baterii, oraz źródła światła (latarki, świece, zapalniczki, zapałki),
- przygotuj się by być samowystarczalnym przez okres 3 dni (zapas nie psującej się żywności i czystej wody) oraz zdolnym do pomocy sobie i innym,
- sprawdź zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej w celu zapobieżenia cofaniu się wody z systemu drenowego,
- zapoznaj siebie oraz rodzinę z sygnałami ostrzegania i alarmowania przeciwpowodziowego.

6 Opracowano na podstawie „Strażacy radzą. Jak zachować się w razie pożaru", Zakład Ratowniczo-Gaśniczy Szkoły Głównej Służby Pożarniczej w Warszawie.

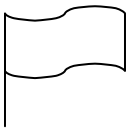
W czasie zagrożenia powodziowego:

- miej włączone radio bateryjne na częstotliwości regionalnej stacji radiowej, nasłuchuj komunikatów o zagrożeniach i sposobach postępowania. Postępuj zgodnie z treścią komunikatów – nie zwlekaj!
- miejsca sypialne (łóżka, materace, koce, śpiwory) jak również wartościowe rzeczy oraz dokumenty przenieś na górne kondygnacje domu,
- zabezpiecz swój dom poprzez przywiązanie przedmiotów i urządzeń do stabilnych elementów tak, by nie zostały zabrane przez wodę,
- odłącz wszystkie urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich gdy są wilgotne lub stoją w wodzie,
- odłącz sieć gazową i wodociągową,
- nie używaj wód gruntowych, mogą być skażone,
- po ostrzeżeniu o spodziewanej fali powodziowej zapewnij swobodny wlew wód do piwnicy lub sam napełnij ją czystą wodą – unikniesz w ten sposób uszkodzenia fundamentów domu poprzez działanie ciśnienia napierających wód powodziowych,
- staraj się nie poruszać po obszarach zalanych, woda przemieszcza się szybko, a fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i porwać dorosłego człowieka. Gdy musisz się przemieścić, użyj do badania gruntu przed sobą tyczki lub kija. Do przejścia wybieraj miejsca z dala od prądu powodziowego,
- jeśli zostanie ogłoszona ewakuacja bądź wraz z całą rodziną na nią przygotowany. Dzieciom przypnij do ubrania karteczkę z imieniem i nazwiskiem oraz Twoim numerem telefonu. Podczas ewakuacji osoby dorosłe powinny mieć nie więcej niż 50 kg bagażu. Pamiętaj o zwierzętach,
- jeżeli musiałeś opuścić swój dom, zarejestruj się w punkcie ewidencyjnym – w ten sposób łatwiej odnajdzie Cię rodzina,
- w miarę możliwości pomagaj ratownikom w działaniach przeciwpowodziowych np. poprzez napełnianie worków z piaskiem. Nie panikuj, zachowaj trzeźwość umysłu.

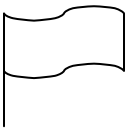
Sygnalizacja kolorami dla służb prowadzących działania ratownicze:



(KOLOR BIAŁY)
Potrzebna ewakuacja



(KOLOR NIEBIESKI)
Potrzeba pomocy medycznej



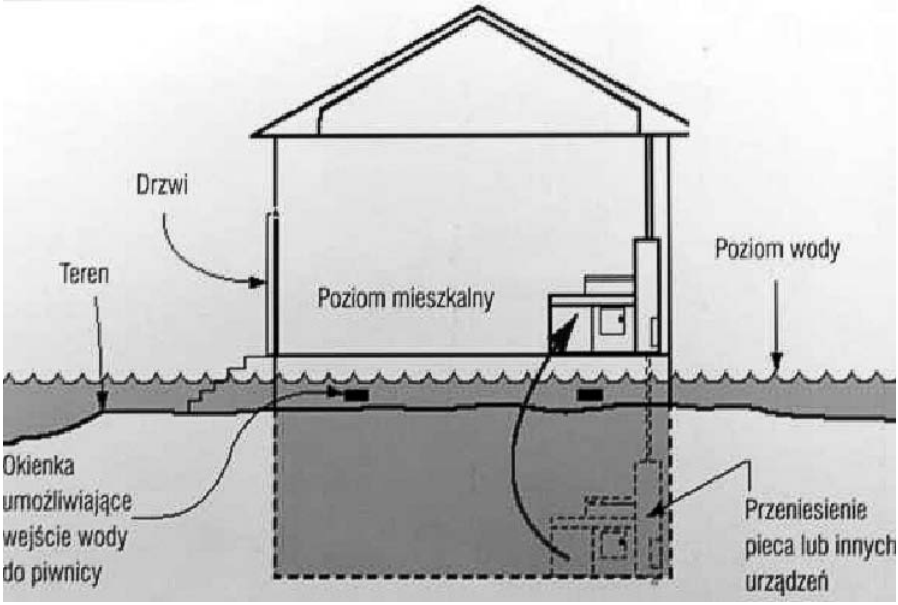
(KOLOR CZERWONY)
Potrzeba wody i żywności

Po powodzi:

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych,
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwór-

czymi itp. Nigdy nie używaj ich do picia! Pamiętaj, że mogą być one również pod napięciem uszkodzonych linii energetycznych zarówno napowietrznych jak i podziemnych,
- upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem. Sprawdź ściany, podłogi, okna, drzwi. Budynki, które znalazły się w obszarze zalania (nie tylko przy głównym nurcie) mogą po ustąpieniu wód być niestabilne,
- sprawdź fundamenty Twojego domu czy nie ma pęknięć lub innych uszkodzeń. W przypadku wątpliwości zgłoś ten fakt do nadzoru budowlanego,
- odpompuj zalane piwnice stopniowo – około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie,
- zalane pomieszczenia zdezynfekuj, wywietrz, wysusz. Meble odsuń od ścian na co najmniej 20 cm i podnieś minimum 5 cm od podłogi,
- zrób zdjęcia zastanego po powodzi domu bądź sporządź materiał video. Materiał ten będzie przydatny ubiegając się o odszkodowanie,
- zachowaj czujność poruszając się samochodem po terenach dotkniętych powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru Twojego samochodu,
- wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową. Do picia używaj wyłącznie wody butelkowanej lub dostarczanej beczkowozami,
- dopilnuj aby domowe instalacje elektryczne, gazowe i wodno – kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie przez nich naprawione przed ponownym użytkowaniem.[7]

Przykładowe zabezpieczenia domu przed powodzią:



7 Opracowana na podstawie „W obliczu powodzi…" Wydział Informacji i Promocji Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej.

Nie uszczelnia się domu, gdy spodziewana jest głębokość wody przekraczająca 1-1,5 m, gdyż grozi to naruszeniem jego konstrukcji. W takich przypadkach lepiej umożliwić wodzie swobodny przepływ przez budynek, ale trzeba wtedy jego wnętrze przygotować do powodzi. Podłogi i ściany do wysokości 1–1,5 m. powinny być wyłożone materiałami wodoodpornymi, urządzenia takie jak piece CO, pralki itd. powinny zostać przeniesione na wyższe kondygnacje.[8]

Gradobicie

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

Bądź przygotowany na wystąpienie gradobicia:

- ubezpiecz swoje mieszkanie, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia,
- zapisz i zapamiętaj numer telefonu na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają,
- przygotuj swoje mieszkanie zabezpieczając rynny i inne części budynku, a także lampy i inne urządzenia, które mogą ulec uszkodzeniu.

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,
  - zostań 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 uzyskania ewentualnych komunikatów,
- o wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.

Po gradobiciu:

- jeśli są poszkodowani:
  - udziel pierwszej pomocy medycznej rannym lub poszkodowanym osobom,
  - nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń,
- jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

8 Opracowano na podstawie plakatu informacyjnego, wyd. przez Biuro ds. Współpracy z Samorządami Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej oddział w Krakowie.

Huragan

Występowanie huraganów (silnych wiatrów) powodowane jest najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.

Przed huraganem:

- upewnij się, że wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą jak postępować w czasie huraganu,
- opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia na okoliczność gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek: rodzice w pracy, dzieci w szkole),
- naucz dzieci jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną. Pokaż im jak wyłącza się gaz, prąd, wodę.

Podczas huraganu:

- miej włączone radio bateryjne na częstotliwości lokalnego radia – nasłuchuj komunikatów,
- bezwzględnie nie opuszczaj domu,
- zamknij okna, zabezpiecz rynny oraz lampy, a także inne przedmioty, które mogą ulec zniszczeniu,
- usuń z parapetów i balkonu przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
- usuń przedmioty które porwane przez wiatr mogłyby narobić szkody,
- zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła np. latarki, świece,
- wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe (zawory, bezpieczniki),
- nie należy podchodzić do okien, robić zdjęć,
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku,
- przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w razie ewakuacji,
- jeżeli nie jesteś w domu pod żadnym pozorem nie zatrzymuj się w pobliżu trakcji elektrycznych, billboardów, drzew.

Jeżeli służby ratownicze zarządzą ewakuację:

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

Po huraganie:

- udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym,
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych,
- zachowaj czujność wracając do swojego domu, jeszcze nie wiesz jakie ewentualne szkody wystąpiły,
- sprawdź instalację 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 i inne.

Skażenia promieniotwórcze (radiacyjne)

Wypadki radiologiczne mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Ponadto mogą one mieć miejsce w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz w stoczniach. Kontakt z materiałami promieniotwórczymi może być śmiertelnie niebezpieczny, dlatego ważne jest byś pamiętał o trzech podstawowych czynnikach, które minimalizują oddziaływanie promieniotwórcze:

Odległość – im większa odległość pomiędzy Tobą, a źródłem promieniowania tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie awarii jądrowych zarządzona ewakuacja będzie miała na celu oddalenie się na bezpieczną odległość od źródła promieniowania.

Osłona – im bardziej ciężkie i gęste materiały znajdują się pomiędzy Tobą, a źródłem promieniowania tym lepiej. Dlatego w czasie wypadków radiologicznych zaleca się pozostawanie wewnątrz pomieszczeń, gdyż ściany w domu w niektórych przypadkach mogą być wystarczającą osłoną.

Czas – w większości przypadków natężenie promieniowania szybko maleje. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu promieniowania zmniejszy wielkość pochłoniętej dawki promieniowania. Po wystąpieniu wypadków radiologicznych, lokalne władze będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać kiedy minie zagrożenie.

Działania prewencyjne:

- na wypadek zagrożenia miej przygotowane następujące rzeczy:
  - latarkę z zapasowymi bateriami,
  - przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami,
  - apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy,
  - zapas żywności i wody,
  - zapas worków do przechowywania żywności,
  - otwieracz do konserw,
  - solidne obuwie,
- bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu,
- opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia,
- poproś rodzinę lub znajomych z innych miejscowości, by służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się, że wszyscy członkowie Twojej rodziny znają nazwisko, adres i numer telefonu do osoby kontaktowej,

- jeśli prowadzisz samodzielne gospodarstwo rolne zastanów się nad zabezpieczeniem paszy dla zwierząt hodowlanych, ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń dla nich.

W czasie zagrożenia radiacyjnego:

- zachowaj spokój:
  - nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny,
  - wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych,
- uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną, nasłuchuj informacji. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia, jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się. Stosuj się do zaleceń podawanych w komunikatach,
- gdy wracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:
  - weź prysznic, zmień buty, odzież,
  - schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie je zamknij,
- jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji – bezwzględnie wykonuj polecenia służb ratowniczych.
- jeśli zaleca się pozostanie w domach:
  - zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi,
  - wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie, nawiewanie itp.
  - miej przy sobie cały czas włączone radio bateryjne,
  - zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe,
  - udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu,
  - pozostań w tych pomieszczeniach do momentu kiedy służby ratownicze ogłoszą, że jest już bezpiecznie,
  - jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem,
- nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne do prowadzenia akcji ratowniczej,
- przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub w lodówce:
  - niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz,
  - zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł,
- postępuj zgodnie z zaleceniami służb ratowniczych do czasu odwołania zagrożenia.

Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego:

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

Uwolnienie niebezpiecznych środków chemicznych (NŚCh)

Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych są:

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

PAMIĘTAJ!

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji wg międzynarodowych oznaczeń. Tablice umieszczone są z tyłu i przodu pojazdu. Górna cyfra to numer rozpoznawczy niebezpieczeństwa, a dolna to numer substancji wg wykazu ONZ.

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem NŚCh:

- powiadom niezwłocznie straż pożarną oraz policję podając:
  - miejsce zdarzenia,
  - charakter zdarzenia,
  - swoje dane.
- nie bądź kibicem zdarzenia, lecz oddal się z miejsca wypadku, by 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,
- stosuj się do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów przekazywanych przez lokalne środki przekazu – radio, TV, megafony,
- jeśli jesteś w samochodzie – zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną – staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia,
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu i zamień je na czyste. Dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos. Weź prysznic.

Jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że NŚCh przeniknął do twojego domu:

- włącz radio lub telewizor na program lokalny i stosuj się ściśle do poleceń wydawanych 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.
- gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje. Gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia amoniakiem – kieruj się do pomieszczeń położonych na niższych 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.[9]

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. By móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom poznaj objawy i bądź gotowy do udzielenia pierwszej pomocy.

Uraz termiczny może występować w postaci:

Oparzenia słonecznego

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła by usunąć oleje (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzania

Objawy: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, skurcze mięśni (szczególnie nóg i brzucha), utrata przytomności.

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

Działania prewencyjne:

Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe. Staraj się nie zaprószać ognia, szczególnie przebywając w lesie lub na podsuszonych łąkach czy ścierniskach.

Miej na uwadze poniższe rady w przypadku wystąpienia gwałtownego ocieplenia:

- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w oknach,
- sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne, a także jeśli posiadasz, rozważ używanie zewnętrznych okiennic w ciągu całego roku. Latem nie dopuszczają ciepła do domu, zimą utrzymują ciepło w pomieszczeniach,

9 Opracowano na podstawie materiałów informacyjnych dostępnych na stronie internetowej www.czkpowiat.okey.pl

- oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencję do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych. Może to doprowadzić do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu,
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to tylko możliwe. Jeśli nie posiadasz klimatyzacji przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego,
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
- regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problem z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów,
- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
- ubieraj się w luźne rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Odzież lekka o jasnych kolorach odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,
- noś nakrycia głowy, które będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem,
- unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony,
- unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, zaprzestań lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia,
- osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne jeśli zostały zalecone przez lekarza.

Podczas suszy staraj się zmniejszyć zużycie wody. Gdzie to tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody. Miej na uwadze, że podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.

Śnieżyce

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0˚C może mieć taki sam skutek jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30˚C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

Odmrożenie jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.
Wychłodzenie jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35˚C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości ze śpiączką włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

Jeżeli u kogoś podejrzewasz wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia – rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową lub ogrzewaj własnym ciałem. Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą przed próbą reanimacji. Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady.

Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia. Unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.

Działania prewencyjne:

- podczas wystąpienia śnieżyc, zawiei lub zamieci najbezpieczniej jest pozostać w domu,
- jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się ciepło w odzież wielowarstwową i powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywalnym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Zachowaj szczególną czujność przechodząc pod zwisającymi soplami lub zwałami śniegu na dachach budynków.

Skala odmrożeń (rosnąco):

- I Stopień – zaczerwienienie, ból, uszkodzenie naskórka
- II Stopień – zaczerwienienie, ból, pęcherze
- III Stopień – deformacja skóry, bladość, siność, brak odczuwania bólu

Hipotermia następuje, gdy temperatura ciała wynosi 35˚C i mniej. Spadek temperatury poniżej 20˚C może doprowadzić do zagrożenia życia.
Postępowanie z osobą poszkodowaną:

- okładamy kocami, folią lub innym materiałem o własnościach izolujących ciało osoby poszkodowanej od zimna,
- ciepła kąpiel (woda o temperaturze pokojowej, stopniowo ogrzewana),
- jeżeli osoba jest przytomna podajemy ciepłe słodzone napoje (np. herbata) lub wysokokaloryczne pokarmy (np. czekolada),
- co 45 – 60 sek. sprawdzamy tętno.

UWAGA!

- nie podajemy alkoholu – ogrzewa tylko na moment,
- nie nacieramy śniegiem,
- nie pozwalamy poszkodowanemu palić tytoniu.

Jazda samochodem w zimie

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania. Dlatego też, by bezpiecznie podróżować pamiętaj by:

- sprawdzić elementy samochodu:
  - akumulator,
  - płyn chłodzący,
  - wycieraczki i płyn do spryskiwaczy,
  - termostat,
  - układ zapłonowy,
  - oświetlenie pojazdu,
  - światła awaryjne,
  - układ wydechowy,
  - układ ogrzewania,
  - hamulce,
  - odmrażacz,
  - poziom oleju (jeśli istnieje taka potrzeba wymień olej na zimowy),
- załóż zimowe opony i upewnij się czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają używania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami,
- miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu,
- utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy,
- planuj starannie długie podróże,
- słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych,
- podróżuj w ciągu dnia i jeśli jest to możliwe w towarzystwie przynajmniej jednej osoby,
- w czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej,
- ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową lekko dopasowaną,
- na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne suche pożywienie oraz kilka butelek wody,
- sprawdź czy posiadasz w swoim samochodzie:
  - migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
  - apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
  - śpiwór lub koc,
  - torby plastikowe (do celów sanitarnych),
  - zapałki,
  - małą łopatkę (saperkę),
  - podręczne narzędzia – szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.,
  - przewody do rozruchu silnika,
  - łańcuchy lub siatki na opony,
  - jaskrawo kolorową tkaninę do użycia jako flagi sygnalizacyjnej.

Jeżeli utknąłeś w drodze:

- pozostań w samochodzie, nie szukaj sam pomocy, chyba, że pomoc jest widoczna w odległości 100 m,
- umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawe ubrania (najlepiej koloru czerwonego), tak by być widocznym dla ratowników,
- użyj wszystkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu,
- zachowaj ostrożność ze względu na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okno,
- uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu,
- zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu,
- wykonuj regularnie lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba należy spać kolejno na zmianę,
- dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się maksymalnie blisko siebie,
- unikaj zbytniego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotnie dolegliwości.[10]

Wypadki drogowe

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego:

Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- „zasłoń" miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą swojego samochodu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są włączone światła mijania, które oświetlą miejsce wypadku),
- w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z poszkodowanego samochodu),
- przy pomocy telefonu komórkowego lub radia CB wezwij służby ratownicze i policję,
- jeżeli nie możesz spełnić powyższego warunku, zatrzymuj inne samochody gdyż sam możesz nie być wystarczająco skuteczny w działaniu,
- jeżeli nie masz szans na pomoc innych, nie trać czasu, zacznij działać sam. Najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc udzielona im musi być fachowa.

Podchodząc do pojazdów, które uległy wypadkowi:

- weź ze swojego pojazdu gaśnicę,
- weź ze swojego pojazdu apteczkę,
- weź ze swojego pojazdu narzędzie, którym będziesz mógł zbić szybę lub pomoże Ci w otwarciu drzwi,

10 Opracowano na podstawie materiałów informacyjnych dostępnych na stronie internetowej www.umelblag.pl

- weź ze swojego samochodu nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa lub inne ostre narzędzie, które może go zastąpić (scyzoryk, nóż myśliwski, itp.),
- oceń czy poszkodowany pojazd nie ulegnie niekontrolowanemu niebezpiecznemu przemieszczeniu,
- sprawdź, czy z pojazdu nie wycieka lub nie ulatnia się medium napędowe.

Wykonuj następujące czynności będąc bezpośrednio przy poszkodowanym pojeździe:

- sprawdź, które drzwi otwierają się, spróbuj nawiązać kontakt z poszkodowanym / poszkodowanymi,
- jeżeli drzwi nie dają się otworzyć – zbij szybę, w taki sposób, by nie powodować dodatkowych urazów u osób przebywających wewnątrz pojazdu,
- rozbijając szybę – pamiętaj, że szkło hartowane (szyby boczne) rozpada się na małe ostre kawałki, natomiast szyby klejone (zawsze szyba przednia i w większości samochodów również tylnia) pozostają zwykle w jednym elemencie,
- dostań się do środka pojazdu, wyjmij kluczyki ze stacyjki, ale zostaw je w samochodzie, oceń czy dalsze czynności ratownicze na pewno nie zagrażają Twojemu życiu i zdrowiu,
- gdy samochód stanie w płomieniach, ewakuuj osoby z samochodu, użyj dostępnej Ci gaśnicy samochodowej – nie obawiaj się, zbiornik paliwa nie eksploduje,
- jeśli stwierdzisz u poszkodowanych brak oznak pulsu i oddechu przystąp do ożywiania, najskuteczniejsze działania przedmedyczne wykonasz z dala od uszkodzonych pojazdów ewakuując poszkodowanych.

Zaalarmuj służby ratownicze, oraz zostań przy poszkodowanych do czasu przyjazdu ratowników, sprawdź czy:

- samochód nie jest narażony na niekontrolowany ruch lub przemieszczenie,
- nie ma wycieków paliwa,
- odłączona jest instalacja elektryczna pojazdu,
- miejsce zdarzenia jest odpowiednio zabezpieczone,
- poszkodowani dają oznaki życia, ale są uwięzieni w pojeździe. Przystąp do udzielenia im pierwszej pomocy (opatrzenie ran, tamowanie krwotoków, ustabilizowania kręgosłupa i kończyn). Kontroluj oddech i czynności serca poszkodowanych, okryj ich kocem lub odzieżą w celu zapewnienia komfortu cieplnego,
- w przypadku braku funkcji życiowych u poszkodowanych lub innego zagrożenia dla życia (pożar samochodu) przystąp do ewakuacji poszkodowanych z samochodu.

Pamiętaj by wszystkie czynności wykonywać z rozwagą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń do czasu przybycia służb ratowniczych. Ty też możesz znaleźć się w podobnej sytuacji.

Zatrucia tlenkiem węgla (czadem)

Tlenek węgla (czad) powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych, w tym paliw, które występują przy niedostatku tlenu w otaczającej

atmosferze. Tlenek węgla może również być produktem spalania gazu ziemnego. Zatrucia czadem często nie mają związku z powstaniem pożaru, a wynikają jedynie z niewłaściwej eksploatacji budynku i znajdujących się w nich urządzeń i instalacji grzewczych.
Niebezpieczeństwo zaczadzenia wynika z faktu, iż tlenek węgla (czad) jest gazem niewyczuwalnym zmysłami człowieka (bezwonny i bezbarwny). Czad blokuje dostęp tlenu do organizmu, poprzez zajmowanie jego miejsca w czerwonych ciałkach krwi, powodując przy długotrwałym kontakcie śmierć przez uduszenie. Zagrożenia związane z zatruciem tlenkiem węgla nasilają się w okresie jesienno – zimowym, gdy następuje sezon ogrzewania mieszkań i innych pomieszczeń.

Przyczyną zatruć czadem w większości przypadków są:
- wadliwe lub niesprawne urządzenia grzewcze,
- niewłaściwa eksploatacja urządzeń grzewczych,
- niesprawne przewody kominowe budynków,
- niedrożna wentylacja pomieszczeń.

Objawy zatrucia tlenkiem węgla:
- ból głowy,
- zaburzenia koncentracji,
- zawroty głowy,
- osłabienie,
- wymioty,
- konwulsje, drgawki,
- utrata przytomności,
- śpiączka,
- zaburzenia tętna,
- zwolniony oddech.

Aby przeciwdziałać powstaniu zagrożenia zatrucia czadem:
- należy przeprowadzać kontrole techniczne, w tym sprawdzenie szczelności przewodów kominowych, ich systematyczne czyszczenie oraz sprawdzenie występowania dostatecznego ciągu powietrza,
- użytkować sprawne technicznie urządzenia (piecyki, kuchenki, termy gazowe) zgodnie z instrukcją producenta,
- nie zasłaniać i nie zaklejać kratek wentylacyjnych,
- systematycznie sprawdzać ciąg powietrza np. poprzez przykładanie kartki papieru do otworu bądź kratki wentylacyjnej; jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do wyżej wspomnianego otworu lub kratki,
- często wietrzyć pomieszczenia, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie rozszczelnienie okien,
- zainstalować w pomieszczeniach mieszkalnych autonomiczne, bateryjne czujniki dymu, tlenku węgla oraz gazu,

- w wypadku zauważenia objawów takich jak duszności, ból i zawroty głowy oraz nudności, które mogą być wynikiem zatrucia czadem, natychmiast przewietrzyć pomieszczenie i zasięgnąć porady lekarskiej.[11]

Zalecenia dla ludności zamieszkałej na terenach osuwiskowych

Na etapie planowania budowy na terenach Beskidu Sądeckiego należy sprawdzić lokalizację działki w odniesieniu do osuwisk i terenów zagrożonych. Przed podjęciem robót budowlanych należy przeprowadzić wywiad ze starszymi mieszkańcami, czy wcześniej nie występowały tam osunięcia gruntu lub inne podobne niebezpieczeństwa. Zgromadzone informacje należy skonfrontować z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w celu stwierdzenia planowego sposobu zagospodarowania tego terenu.
W przypadku terenów potencjalnie zagrożonych, inwestor powinien dokonać rozpoznania geologicznego (przez osobę posiadającą odpowiednie uprawnienia geologiczne). Przed przystąpieniem do budowy obiektu na terenach zagrożonych osuwiskami należy wykonać i zatwierdzić dokumentację geologiczno-inżynierską.

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 gruntowych,
- nie prowadzić prac ziemnych polegających na podcinaniu skarp, zestramianiu zboczy, dociążaniu stoku (budowa nasypów, tarasów ziemnych itp.).

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 nie są pochylone, tzw. „pijany las",
- analizie zachowania się najbliższych zboczy – czy nie występują zapadnięcia gruntu w rejonach infrastruktury podziemnej, czy budynki nie są popękane,
- 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 umiejscowione w sąsiedztwie krawędzi zbocza nie spowodowały nawet niewielkich zsuwów lub obrywów gruntu,
- sprawdzeniu, szczególnie przy wysokich stanach wód powierzchniowych czy zbocze nie jest podcinane przez ciek wodny,

11 Opracowano na podstawie materiałów informacyjnych dostępnych na stronie internetowej www.straz.gov.pl

- kontroli, czy roboty ziemne wykonane w dolnej części zbocza nie powodują uruchamiania zsuwów, osunięć gruntu.

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

- nieprzemyślaną działalność inwestorów, przejawiająca się w lokalizacji budownictwa i infrastruktury na zagrożonych lub aktywnych stokach,
- podcięcie zagrożonego lub aktywnego stoku wykopami drogowymi lub budowlanymi,
- nadmierne nasiąknięcie powierzchni lub podstawy stoku w efekcie niewłaściwego wykonania melioracji gruntu,
- przeciążenie stoku luźnym i nieregularnie zwałowanym nasypem powstałym np. z wykopów budowlanych, przy jego silnym nasyceniu wodami opadowymi lub roztopowymi.[12]

Atak terrorystyczny

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

Podczas ataku terrorystycznego korzystaj z tych samych sposobów, które znajdują zastosowanie podczas innych sytuacji kryzysowych:

- bądź czujnym i zorientowanym w tym, co się dzieje w najbliższym otoczeniu. Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych,
- w czasie podróży należy przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności. Zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania. Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków. Nie pozostawiaj bagażu bez opieki,
- zapamiętuj gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne oraz klatki schodowe. Zawczasu pomyśl, którędy można się ewakuować z budynku, metra lub zatłoczonych miejsc,
- zapamiętuj elementy najbliższego otoczenia. Zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.

Zasady postępowania na wypadek zagrożenia terrorystycznego w supermarketach, kinach, lotniskach, dworcach itp.:

- nie parkuj przed wyjściami z obiektów,
- pilnuj swoich dzieci,
- zwracaj uwagę na podejrzane pakunki, nietypowe zapachy,

12 Opracowano na podstawie „Zalecenia dla ludności zamieszkałej na terenach osuwiskowych lub zagrożonych ruchami masowymi" oprac. przy współudziale Państwowej Służby Geologicznej PIG oraz Wydziału Analiz i Prognoz Biura Monitorowania i Analizy Zagrożeń Rządowego Centrum Bezpieczeństwa.

- zgłoś o swoich podejrzeniach służbie ochrony bądź obsłudze obiektu.

W przypadku, gdy usłyszysz alarm:
- bezwzględnie podporządkuj się poleceniom służb ochrony lub komunikatom rozgłaszanym przez głośniki,
- najkrótszą drogą opuść obiekt, pilnuj swojej rodziny,
- udziel pomocy osobom starszym lub niepełnosprawnym,
- nie korzystaj z wind – możesz zostać uwięziony,
- nie wracaj do obiektu.

W przypadku ataku:
- jeżeli jesteś ranny – wzywaj pomocy,
- jeżeli możesz, udziel pomocy poszkodowanym, wynosząc ich poza strefę bezpośredniego zagrożenia,
- oddychaj przez chusteczkę lub osłoń usta i nos kawałkiem materiału,
- natychmiast opuść obiekt,
- wykonuj polecenia ratowników, służby ochrony lub Policji.

Pamiętaj!

W przypadku ataku terrorystycznego wykonuj polecenia terrorysty, w inny możliwy nie wzbudzający podejrzeń sposób staraj się przeciwdziałać zagrożeniu.

Otrzymanie przesyłki niewiadomego pochodzenia

W przypadku otrzymania jakiejkolwiek przesyłki niewiadomego pochodzenia lub budzącej podejrzenia z jakiegokolwiek innego powodu:
- brak adresu nadawcy,
- brak nadawcy,
- przesyłka pochodzi od nadawcy lub z miejsca, z którego się nie spodziewamy.

Należy:
- nie otwierać przesyłki!
- umieścić przesyłkę w grubym plastikowym worku i szczelnie zamknąć,
- worek ten należy umieścić w drugim grubym plastikowym worku, ponownie szczelnie zamykając poprzez zawiązanie na supeł i zaklejenie worka taśmą klejącą,
- paczki nie należy przemieszczać. Należy pozostawić ją na miejscu,
- powiadomić lokalny posterunek Policji oraz Straż Pożarną.

W przypadku, gdy podejrzana przesyłka została otwarta i zawiera jakąkolwiek podejrzaną zawartość w formie stałej (pył, kawałki, blok, galaretę, pianę itp.) lub płynnej należy:
- możliwie nie naruszać jej zawartości. Nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać, nie wąchać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji),

- należy całą zawartość umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrem,
- dokładnie umyć ręce,
- w przypadku braku odpowiednich opakowań należy unikać poruszania i przemieszczania przesyłki,
- bezzwłocznie powiadomić Policję i Straż Pożarną oraz stosować się do ich wskazówek,
- po przybyciu właściwych służb należy bezwzględnie podporządkować się do ich zaleceń.[13]

Katastrofy budowlane

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- wybuchami gazu,
- obsunięciem stropów lub nadwyrężeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków,
- tąpnięciami,
- trzęsieniami ziemi.

Opuszczając dom:

- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną,
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze, leki,
- zadbaj o to aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi,
- zachowaj szczególną ostrożność – uważaj na stropy, klatki schodowe,
- o ile nie możesz opuścić budynku drzwiami wejściowymi 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 to ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom:

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy pozostali jeszcze w budynku oraz o osobach, które na pewno przebywają poza domem (w pracy, w szkole),
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji przekaż je niezwłocznie służbom ratowniczym,
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,
- nie wracaj na miejsce katastrofy ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określają, czy takie wejście jest bezpieczne,

13 Opracowano na podstawie materiałów informacyjnych dostępnych na stronie internetowej www.straz.gov.pl

- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych,
- postępuj zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.[14]

Bezpieczeństwo w mieszkaniach:

Zapamiętaj następujące, podstawowe zasady bezpieczeństwa:

W zakresie eksploatacji urządzeń elektrycznych:

- nie stosuj bezpieczników o większej mocy niż dopuszczalna, nie naprawiaj ich,
- używaj tylko tyle odbiorników prądu na ile obliczono moc instalacji elektrycznej, nadmierne obciążenie instalacji powoduje przegrzewanie się kabli i przewodów oraz wypalanie styków w gniazdkach i puszkach rozgałęźnych,
- nie używaj urządzeń uszkodzonych,
- zlecaj przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych i gazowych wyłącznie osobom uprawnionym,
- nie ustawiaj sprzętu telewizyjnego i radiowego w nie wentylowanych regałach, na półkach obłożonych książkami i innymi materiałami palnymi – przez powolne i długotrwałe nagrzewanie zakurzonych przedmiotów może dojść do ich zapalenia,
- nie wykonuj prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej,
- nie ustawiaj elektrycznych urządzeń grzewczych w pobliżu materiałów palnych (mebli, firanek) – zachowaj odległość minimum 50 cm.

W zakresie eksploatacji urządzeń gazowych:

- w mieszkniu mogą znajdowac się jednocześnie tylko dwie butle o zawartości gazu nie większe niż 11kg, zasilające dwa odrębne odbiorniki gazowe. Niedozwolone jest przechowywanie wewnątrz budynku mieszkalnego butli napełnionej gazem i niepodłączonej do instalacji gazowej,
- nie przechowuj butli w pomieszczeniach usytuowanych poniżej poziomu terenu (np. w piwnicach) ponieważ gaz propan – butan jest cięższy od powietrza, może zalegać w pomieszczeniu grożąc wybuchem,
- nie zatykaj przewodów wentylacyjnych w urządzeniach gazowych, w przypadku braku wystarczającej ilości powietrza nastąpi niezupełne spalanie gazu, którego produktem może być trujący czad,
- nie ogrzewaj pomieszczeń kuchnią gazową – takie praktyki mogą się skończyć poważnym zatruciem organizmu,
- używaj kuchni gazowej z wyłącznikiem przeciwwypływowym,
- używaj urządzeń gazowych posiadających atesty i dopuszczenia.

W zakresie posługiwania się ogniem otwartym:

- dopilnuj, by dzieci nie bawiły się ogniem, materiałami pirotechnicznymi czy urządzeniami elektrycznymi, nigdy nie pozostawiaj małoletnich dzieci bez opieki,

14 Opracowano na podstawie materiałów informacyjnych dostępnych na stronie internetowej www.umelblag.pl.

- nie pal śmieci w śmietnikach i nie dopuść do zaprószenia ognia w zsypie,
- nie pal papierosów w łóżku – zaprószony niedopałek papierosa może doprowadzić do śmiertelnego zatrucia,
- nie zapalaj świec w pobliżu materiałów łatwopalnych,
- nie pozostawiaj włączonej kuchenki bez dozoru – odparowanie wody z garnka może doprowadzić do zwęglenia pozostałości, zapalenia ich i silnego zadymienia pomieszczenia, szczególnie niebezpiecznego dla śpiących osób. Przypadkowe wygaszenie kuchenki podczas gotowania może również doprowadzić do ulatniania się gazu i jego wybuchu,
- przestrzegaj zakazu używania wyrobów pirotechnicznych w pomieszczeniach,
- przestrzegaj instrukcji obsługi wyrobów pirotechnicznych,
- wyposaż mieszkanie w gaśnice proszkową, minimum 2 – kilogramową, gaśnicą taką będziesz mógł bezpiecznie gasić palące się urządzenia elektryczne pod napięciem,
- wyposaż mieszkanie w autonomiczną czujkę dymu, gazu, tlenku węgla.[15]

Zabezpiecz swoje mieszkanie

Statystyki policyjne jednoznacznie wskazują, że mieszkania, domy jednorodzinne, a czasem warsztaty przydomowe znajdują się w centrum uwagi złodziei. Niefrasobliwość ludzka i roztargnienie, a także brak odpowiednich zabezpieczeń mogą doprowadzić do:

Włamania – czyn przestępczy określony w art. 279 kodeksu karnego, którego celem jest zabór mienia polegający na usunięciu przeszkody fizycznej służącej ochronie mienia, utrudniającej do niego dostęp osobom niepowołanym.

Napadu (rabunku) – czyn przestępczy określony w art. 280 kodeksu karnego, którego celem jest zabór mienia, polegający na użyciu lub groźbie natychmiastowego użycia gwałtu na osobie albo doprowadzenia człowieka do stanu nieprzytomności lub bezbronności w celu zaboru mienia.

Działania prewencyjne

Włamywacze dostają się do mieszkań nie tylko po otworzeniu lub wyłamaniu drzwi, lecz jak o tym świadczą dane statystyczne, dróg wejścia jest więcej. Forsowane są drzwi i okna balkonowe, drzwi patio. Włamywacze stosują takie metody jak: wyważenie okna, stłuczenie szyby, usunięcie kitu, wyważenie drzwi balkonowych.
Drzwi wejściowe powinny znajdować się w miejscach dobrze oświetlonych i widocznych z zewnątrz. Dobrym rozwiązaniem jest zastosowanie drzwi wstępnych, wyposażonych w domofon. Pamiętaj o tym, by jeżeli posiadasz domofon bezwzględnie go używać. Należy starać się, by liczniki i skrzynki na listy znajdowa-

15 Opracowano na podstawie materiałów informacyjnych dostępnych na stronie internetowej www.straz.gov.pl

ły się w miejscach widocznych, na zewnątrz mieszkań. Dzięki temu eliminujemy zbędne wizyty obcych w naszym domu. Powinniśmy również pamiętać o tym, by nie zostawiać kluczy do mieszkania w miejscach łatwo dostępnych np. pod wycieraczką czy w doniczce. Drzwi powinny mieć minimum trzy mocowania zawiasów. Powinny to być tak zwane zawiasy bezpieczne, które zwiększają z pewnością trudność uniesienia drzwi za pomocą łomu. Ponadto wzdłuż płata drzwiowego (i ościeżnicy) możemy umieścić kątownik, który uniemożliwi włożenie łomu między te dwa współpracujące ze sobą elementy.

Wybierając zamki do drzwi, pierwszą wskazówką mówiącą nam, które z zamków mają walory techniczne gwarantujące dobre zabezpieczenie przed niepożądanym ich otwarciem jest atest. Posiadanie przez zamek atestu gwarantuje nam, że został on wykonany z odpowiednich materiałów, odpornych na próby rozwiercenia, złamania czy wgięcia.

W kwestii okien, najczęściej spotykanym zabezpieczeniem są kraty montowane zewnętrznie w oknach. Pamiętaj, że kraty montowane na stałe odcinają Ci drogę ucieczki na wypadek pożaru. Najważniejsze to solidnie obsadzone w murze ościeżnice, okucia antywyważeniowe i ich prawidłowy montaż. Stosujmy klamki zamykane na klucz lub z przyciskiem blokującym, w przeciwieństwie do powszechnie stosowanych zwykłych klamek okiennych. Jest to w połączeniu z zabezpieczeniem przed rozwierceniem trzpienia klamki od zewnątrz, jedna z najprostszych metod „dozbrojenia" nawet gotowego okna. Kolejnym dobrym zabezpieczeniem otworów okiennych oraz balkonowych są tzw. rolety antywłamaniowe. W przypadku budownictwa jednorodzinnego warto również rozważyć wyposażenie okien w okiennice otwierane wyłącznie do zewnątrz. Równie „modnym" zabezpieczeniem jest instalowanie systemu alarmowego, który w dużym stopniu zwiększa gwarancję bezpieczeństwa mieszkania, a ostatnio coraz więcej firm specjalizuje się w ich instalowaniu.[16]

16 Opracowano na podstawie poradnika „Nie ułatwiaj życia przestępcy" czyli podstawowe informacje o sposobach zabezpieczenia, wydanie II.

Najważniejsze numery telefonów:

Pogotowie Ratunkowe – 999

Policja – 997

Straż Pożarna – 998

Europejski Numer Alarmowy – 112

Numery Centrali Urzędu Miasta Nowego Sącza:
(+48 18) 443-53-08, 448-65-00

Sekretariat Prezydenta i Wiceprezydentów Miasta
(+48 18) 443-81-27, 443-56-72

Rada Miasta Nowego Sącza
(+48 18) 443-55-40

Wydział Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności
(+48 18) 448-66-81, 443-57-02,

Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego (pracujące w systemie całodobowym)
(+48 18) 443-57-02, 448-66-81

Komenda Straży Miejskiej
(+48 18) 443-70-54

Biuro Prezydenta Miasta
(+48 18) 443-53-08, 448-65-00

Biuro Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Nowego Sącza
(+48 18) 448-65-45

Wydział Organizacyjny
(+48 18) 443-53-08

Wydział Architektury i Budownictwa
(+48 18) 443-70-06

Wydział Rozwoju Miasta
(+48 18) 448-66-60

Wydział Geodezji i Mienia
(+48 18) 443-45-88, 448-67-00

Wydział Gospodarki Komunalnej
(+48 18) 444-21-66, 443-44-33

Wydział Ochrony Środowiska
(+48 18) 448-67-51, 448-67-50

Wydział Spraw Obywatelskich
(+48 18) 443-55-93, 444-28-82

Urząd Stanu Cywilnego
(+48 18) 443-79-88

Wydział Komunikacji i Transportu
(+48 18) 443-44-87, 443-53-00

Wydział Inwestycji i Remontów
(+48 18) 443-55-20, 444-21-77

Wydział Zdrowia i Opieki Społecznej
(+48 18) 448-67-80

Wydział Edukacji
(+48 18) 414-13-70, 442-03-38

Wydział Kultury i Sportu
(+48 18) 448-67-70

Wydział Wymiaru i Księgowości Podatków
(+48 18) 443- 53-08, 448-65-00

Wydział Analiz Budżetu Miasta
(+48 18) 443-53-08, 448-65-00

Wydział Księgowości Budżetowej
(+48 18) 443-53-08, 448-65-00

Wydział ds. Przedsiębiorczości
(+48 18) 414-13-80

Komunikaty ostrzegawcze

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposoby ogłaszania alarmów		Sposoby odwoływania alarmów	
		Akustyczny system alarmowy	Za pomocą środków masowego przekazu	Akustyczny system alarmowy	Za pomocą środków masowego przekazu
1.	UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! osoby znajdujące się na terenie….. około godziny….. min….. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku….. (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA odwołuje uprzedzenie o zagrożeniu (rodzaj zagrożenia) dla …..
2.	UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu ustalają organy Państwowej Inspekcji sanitarnej		
3.	UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! odwołuje alarm o klęskach……. dla…..

Rodzaje alarmów, sygnały alarmowe[17]

Lp.	Rodzaj alarmu	Sposoby ogłaszania alarmów			Sposoby odwoływania alarmów	
		Akustyczny system alarmowy Środki masowego przekazu	Środki masowego przekazu	Wizualny sygnał alarmowy	Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu
1.	ALARM POWIETRZNY	- Ciągły, modulowany dźwięk syreny w okresie jednej minuty, - Następujące po sobie sekwencje długich dźwięków sygnałów dźwiękowych pojazdów, gwizdków, trąbek lub innych przyrządów na sprężone powietrze w stosunku 3:1, w przybliżeniu 3 sekundy dźwięku i 1 sekunda przerwy	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm powietrzny dla…….	Znak czerwony najlepiej w kształcie kwadratu	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuje alarm powietrzny dla…….

17 Załącznik do rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 16 października 2006 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i właściwości organów w tych sprawach /Dz. U. Nr 191, poz. 1415/

2.	ALARM O SKAŻENIACH	- Przerywany modulowany dźwięk syreny, - Sekwencja krótkich sygnałów wydawanych sygnałem dźwiękowym pojazdu lub innym podobnym urządzeniem lub też uderzenia metalem czy też innym przedmiotem w stosunku 1:1, w przybliżeniu 1 sekunda wydawania dźwięku oraz 1 sekunda przerwy	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! ogłaszam alarm o skażeniach….. (podać rodzaj skażenia) dla …..	Znak czarny najlepiej w kształcie trójkąta	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuje alarm o skażeniach dla…….

Urząd Miasta Nowego Sącza

Rynek 1, 33-300 Nowy Sącz
tel: [+48 18] 44 86 500, fax: [+48 18] 44 37 863
urzad@nowysacz.pl | www.nowysacz.pl

OPRACOWANIE:
Wydział Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności Urzędu Miasta Nowego Sącza

KONSULTACJE:
Wydział Zdrowia i Opieki Społecznej Urzędu Miasta Nowego Sącza
Wydział Operacyjno-Szkoleniowy KM PSP w Nowym Sączu

PRZYGOTOWANIE DO DRUKU I DRUK:
Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC s.c.

Wydanie I, Nowy Sącz 2011