

Poradnik

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

Rodzinny plan działania na czas klęsk żywiołowych

W krajach Europy Zachodniej, a szczególnie w USA, rodziny zamieszkałe w rejonach zagrożeń opracowują rodzinne plany na wypadek ewentualnego zagrożenia.

Celowym byłoby zastanowić się z całą rodziną nad następującymi zagadnieniami:

- 1) Jakie zagrożenia mogą was dotyczyć.
- 2) Co należy zrobić, aby być przygotowanym w razie wystąpienia katastrofy (harmonogram działania).
- 3) Co robić w wypadku ogłoszenia ewakuacji.
- 4) Gdzie rodzina może spotkać się w razie niemożliwości spotkania w domu.
- 5) Gdzie rodzina może zebrać się po ogłoszeniu ewakuacji.
- 6) Gdzie dać znać o sobie, jeżeli w chwili katastrofy jesteś poza domem.
- 7) Należy się zorientować, kto z Twojego sąsiedztwa jest lekarzem lub posiada inne szczególne umiejętności.
- 8) Właściwym byłoby przeszkolenie członków rodziny w udzielaniu pierwszej pomocy poszkodowanym.

Wyposażenie na czas klęski żywiołowej

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

Wyposażenie powinno zawierać:

- 1) Żywność: mięso, owoce i warzywa w puszkach; puszkowane soki, mleko i zupy; cukier, sól i przyprawy; wysokokaloryczne pożywienie (witaminy, słodczyce, żywność dla niemowląt i ludzi starszych, krakersy, suchary, ekstrakty kawy i herbaty) - zapas na okres 3-5 dni przechowywać w chłodnym i suchym miejscu;]
- 2) Woda: wodę należy zgromadzić najlepiej w plastikowych pojemnikach w ilości 4-5 litrów na osobę na okres 3-5 dni, wliczając wodę do utrzymania podstawowych zasad higieny (woda powinna być odkażona, np. wybielaczem do prania o stężeniu 5,25 % w ilości 1 kropla na litr wody).
- 3) Odzież i rzeczy do spania: każdy domownik powinien posiadać jedną zmianę bielizny, odzieży i butów, a dodatkowo okrycie przeciwdeszczowe, ciepłą bieliznę, koc lub śpiwór.
- 4) Apteczka pierwszej pomocy: gaza; sterylne bandaże, w tym elastyczne; taśmy przyklepne; nożyczki; chusta; termometr; środki aseptyczne, środki przeciwbólowe, aspirynę, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany; mydło; rękawice gumowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny.
- 5) Przybory i narzędzia: turystyczny zestaw do gotowania, radio na baterie, latarki, zapasowe

baterie, nóż wieloczynnościowy, zapalki, przybory do pisania, gwizdek, przybory do higieny, plastikowe pojemniki, papier toaletowy, przybory do szycia - zestaw powinien być spakowany i gotowy do zabrania.

ZABEZPIECZENIE DOMU

Możliwości zabezpieczenia domu są bardzo ograniczone i wiążą się z dużymi kosztami. Można jednak wykonać przedsięwzięcia profilaktyczne, które zmniejszą do minimum ryzyko strat.

Do takich przedsięwzięć należą:

- 1) Przeniesienie wartościowych przedmiotów na strych lub wyższe piętra.
- 2) Zamontowanie tablic bezpieczników i liczników możliwie jak najwyżej.
- 3) Ubezpieczenie w towarzystwie ubezpieczeniowym.
- 4) Stworzenie systemu pomocy sąsiedzkiej.

Powódź

Wśród zagrożeń powodowanych destrukcyjnym oddziaływaniem sił natury największe niebezpieczeństwo na obszarze naszego powiatu stwarzają powodzie, występujące w różnych porach roku.

Zagrożenie powodziowe jest zjawiskiem losowym, spowodowanym gwałtownym topnieniem śniegów, intensywnymi deszczami, zlodzeniem rzek, krótkotrwałymi burzami, silnymi wiatrami na wybrzeżu wiejącymi od morza w kierunku lądu.

Nie ma możliwości ścisłego określenia czasu, miejsca i wielkości tego zjawiska. Rozmiary i obszary występowania zagrożenia powodziowego są zmienne, natomiast skutki gospodarcze wiążą się ze stanem zabezpieczenia zagrożonych terenów, przede wszystkim w zakresie technicznych urządzeń przeciwpowodziowych.

Przed wystąpieniem powodzi

Przygotuj się do powodzi, zanim ona Ciebie zaskoczy:

1) Poznaj podstawowe pojęcia związane z zagrożeniem powodziowym:

a) pogotowie przeciwpowodziowe wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal podnosi się,

b) alarm powodziowy ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego.

2) Dowiedz się w swoim urzędzie gminy (miasta), czy:

a) nie mieszkasz na terenie zagrożonym (zalewowym), jeżeli tak, to przy jakim poziomie wody ogłaszany jest stan ostrzegawczy i stan alarmowy,

b) będą stosowane jakieś sposoby alarmowania (syreny, dzwony, komunikaty radiowe),

c) w razie powodzi będzie zorganizowana ewakuacja, kto ją będzie przeprowadzał, kiedy, kogo i co obejmie oraz gdzie przewiduje się miejsca przyjęć ludzi i mienia,

d) ubezpiecz siebie i swój dobytek - w razie tragedii odszkodowanie zawsze pomoże Ci „stać na nogi”.

3) Jeśli zagrożenie powodzią stanie się realne, zaopatrzyć się w przydatny sprzęt:

a) latarki, radioodbiornik bateryjny + zapasowe baterie,

b) inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapałki, zapalniczki).

4) Przygotuj się, aby być samowystarczalnym przez okres 3 dni i zdolnym do pomocy sobie i innym.

5) Poproś krewnych lub znajomych zamieszkałych na terenach bezpiecznych, by służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się, czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych.

6) Zapoznaj rodzinę, jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią i grabieżą.

7) Sprawdź zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swego domu w celu zapobieżenia cofania się wody z systemu drenowego. W ostateczności użyj dużych korków lub czopów do zatkania przecieków, rur i zbiorników.

W czasie zagrożenia powodzią:

1) Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego albo rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.

2) Postępuj zgodnie z treścią komunikatów - nie zwlekaj.

3) W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny (miejsca).

4) Jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną. Pamiętaj także o swoich zwierzętach.

5) Zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom, tj. przenieś wartościowe wyposażenie domowe na wyższe piętra domu oraz zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystaj do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne.

Z posesji wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub je przywiąż do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły.

6) W czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. Wyłącz sieć gazową i wodociągową.

- 7) W miarę możliwości na wyższych piętrach napełnij wannę i inne pojemniki wodą, po wcześniejszym wysterylizowaniu ich płynami typu: ACE, Bielinka, Chlorobis, inne.
- 8) Nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych; mogą być zatrute (skażone).
- 9) Nie chodź na obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko. Fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka.
- 10) Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego.
- 11) Po ostrzeżeniu, że spodziewana jest duża powódź, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy Twego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych.
- 12) Dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.
- 13) Jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) – pomagaj.
- 14) W miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu - to połowa sukcesu.

Dobrze jest mieć ustalone zasady sygnalizacji na wypadek różnych potrzeb, np.:

- 1) kolor BIAŁY - potrzeba ewakuacji,
- 2) kolor CZERWONY - potrzeba żywności i wody,
- 3) kolor NIEBIESKI - potrzeba pomocy medycznej.

Po powodzi:

- 1) Jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Nie używaj ich do picia ! Mogą być one również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych napowietrznych lub podziemnych.
- 2) Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i mogą nie wytrzymać ciężaru Twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu.
- 3) Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych dotyczących udzielanej pomocy, tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.
- 4) Zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo Twoje i Twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie, jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi.
- 5) Pamiętaj o wspomżeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub przy niepełnosprawnych osobach.
- 6) Wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi.
- 7) Poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na Twoim terenie.
- 8) Mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania, trzeba zdezynfekować, gdyż naniesiony muł zawiera duże ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt.
- 9) Przygotuj do wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami powodziowymi.
- 10) Sprawdzaj, czy fundamenty Twego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, sufity.
- 11) Odpompuj zalane piwnice stopniowo - około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie - w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów.
- 12) Dopilnuj, aby instalacje domowe: elektryczne, gazowe i wodno-kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem.
- 13) Używaj mocnego obuwia i bateryjnych lamp lub latarek w czasie oględzin zabudowań.
- 14) Jeżeli byłeś ubezpieczony przed powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową, aby uniknąć nieporozumień z odszkodowaniami. Zrób zdjęcia zastanych zniszczeń - zarówno budynku, jak i wyposażenia.

Upały

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

Objawami oparzenia słonecznego są zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc:

- 1) Weź chłodny prysznic.
- 2) Użyj mydła, aby usunąć olejki (kremy).
- 3) Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody.
- 4) Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Objawy przegrzania są następujące: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc:

- 1) Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm).
- 2) Poluzuj ubranie.
- 3) Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała.
- 4) Podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami, jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę.
- 5) Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej.
- 6) W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Badź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia:

- 1) Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach.
- 2) Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- 3) Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają skłonności do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- 4) Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- 5) Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- 6) Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- 7) Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- 8) Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- 9) Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.
- 10) Unikaj zbyt długiego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.

- 11) Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
- 12) Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Podczas suszy:

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

Pożary

Pożary są uwarunkowane różnymi przyczynami. Około 80% pożarów wybucha z powodu: nieprzestrzegania przepisów przeciwpożarowych podczas obchodzenia się z ogniem w miejscach pracy i wypoczynku, używania niesprawnego sprzętu, a także podpaleń i sabotaży.

Najczęstsza przyczyna powstawania pożarów są:

- 1) Bezmyślne bądź umyślne działanie człowieka,
- 2) Zwarcia i wady instalacji elektrycznych,
- 3) Wyładowania atmosferyczne.

Przed wystąpieniem pożaru:

- 1) Nie dopuść do powstania pożaru.
- 2) Skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości:
 - a) bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi,
 - b) zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet itp.), przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem,
 - c) nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.
- 3) Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej, nigdy nie "watuj korków".
- 4) Automatyczny bezpiecznik kosztuje kilka złotych.
 - a) włączając kilka urządzeń do jednego gniazda przeciążasz instalację elektryczną,
 - b) używaj rozgałęźników z bezpiecznikami,
 - c) utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.
- 5) Przechowując w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp. przechowujesz bombę której wystarczy już tylko zapalnik.
- 6) Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:
 - a) określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji,
 - b) naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.
- 7) W miarę możliwości:
 - a) zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją,
 - b) zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi. Przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji. Zapisz i zapamiętaj numer telefonu 998 do straży pożarnej oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze.

W razie pożaru - jeśli zauważyłeś pożar to:

- 1) Masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze.
- 2) Użyj prostych sposobów by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy:
 - a) jeśli ubranie pali się na Tobie - zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia,
 - b) jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką.
- 3) Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne.
- 4) Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować, wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy.
- 5) Gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białym obrusem, prześcieradłem:
 - a) jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się

czymś trudnozapalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze - dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne. Bądź przygotowany, dym drażni oczy. Opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.

Po pożarze:

1) Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:

- a) upewnić się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny,
- b) uważać na oznaki dymu i gorąca,
- c) nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka,
- d) jeśli został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku - to w razie ponownego jego włączenia, wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą,
- e) zachować czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy.

2) Jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom:

- a) o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę,
- b) zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy zabezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię).

3) Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy twoje mieszkanie, twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru.

4) Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki. Nie wolno też ponownie zamrażać rozmrożonej żywności.

5) Jeśli sejf lub metalowa skrzynia uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać.

W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie się zawartości.

Gradobicie

Grad - opad atmosferyczny w postaci bryłek lodu (nazywanych gradzinami lub gradowinami) o średnicy od 0,5 cm do nawet 5 cm. Opad gradu następuje zwykle w ciepłej porze roku z silnie rozbudowanych chmur typu cumulonimbus i bywa połączony z obfitym opadem deszczu. Obfity grad ze szczególnie dużymi gradowinami, tzw. gradobicie, może spowodować znaczące straty, w szczególności w rolnictwie.

Badź przygotowany na wystąpienie gradobicia:

- 1) Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia.
- 2) Zapisz i zapamiętaj numery telefonów na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają.
- 3) Przygotuj swoje mieszkanie, swój dom:
 - a) zabezpiecz rynny i inne części budynku,
 - b) zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu.

Podczas gradobicia:

- 1) Jeżeli spotka Cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia.
- 2) Jeśli jesteś w domu:
 - a) zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
 - b) pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
 - c) w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane,
 - d) trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,
 - e) miej włączone radio w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami.O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.

Po gradobicu:

- 1) Udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom.
- 2) Nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń; wezwij pomoc.
- 3) Jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobicie, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

Wichury

Silne wiatry i huragany występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.

Przed wystąpieniem wichury:

- 1) Upewnij się, czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu oraz naucz ich, jak wyłączać gaz, elektryczność i wodę.
- 2) Opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia na okoliczność, gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).
- 3) Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną oraz które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia.

Podczas wichury:

- 1) Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego albo rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.
- 2) Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
 - a) zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne elementy budynku,
 - b) upewnij się, czy konstrukcja dachu jest mocno przytwierdzona do konstrukcji budynku,
 - c) zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
 - d) usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
 - e) uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód (porwane przez wiatr),
 - f) zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła - jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece,
 - g) sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatrz się w niezbędne materiały i leki,
 - h) przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji, tj. dokumenty, odzież, żywność, wartościowe rzeczy,
 - i) nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych.
- 3) Wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu - ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.
- 4) Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi.
- 5) Znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan nie przejdzie.
- 6) Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp.
- 7) Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:
 - a) wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe,
 - b) opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną oraz główny zawór wody i gazu, wygaś ogień w piecach oraz zabezpiecz dom,
 - c) zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz,
 - d) zabierz przygotowany zawnazasu podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

Po wichurze:

- 1) Udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom.
- 2) Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych.
- 3) Ostrożnie wkraczaj do swego domu.
- 4) Sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociagową i ściekową) w zniszczonym domu.

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj: służby dyżurne Straży Pożarnej, Policji, pogotowie energetyczne, gazowe, inne.

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 błądność palców nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są zaburzenia świadomości - do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia – rozpocznij:

- 1) Powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiast pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznęte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.
- 2) Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji. Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.
- 3) Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia.
- 4) Unikaj podawania kawy - ze względu na zawartość kofeiny; nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.

Badź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci:

- 1) W czasie opadów pozostań w domu.
- 2) Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.
- 3) Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków itp.

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, aby bezpiecznie podróżować:

- 1) Sprawdź następujące elementy Twojego samochodu:
 - a) akumulator,
 - b) płyn chłodzący,
 - c) wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb, układ zapłonowy, termo-start,
 - d) oświetlenie pojazdu,
 - e) światła awaryjne, układ wydechowy,
 - f) układ ogrzewania,
 - g) hamulce,
 - h) odmrażacz,
 - i) poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymienić na olej zimowy).
- 2) 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 stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- 3) Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- 4) Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- 5) Starannie planuj długie podróże.
- 6) Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.

- 7) Podróżuj w ciągu dnia i, jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- 8) W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
- 9) Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- 10) Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
- 11) Miej w swoim samochodzie:
 - a) migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
 - b) apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
 - c) śpiwór lub koc,
 - d) torby plastikowe (do celów sanitarnych),
 - e) zapałki,
 - f) małą łopatkę – saperkę,
 - g) podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.,
 - h) przewody do rozruchu silnika,
 - i) łańcuchy lub siatki do opon,
 - j) jaskrawą tkaninę do użycia jako flagę sygnalizacyjną.

Jeśli utknąłeś w drodze

- 1) Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m.
- 2) Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników.
- 3) Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
- 4) Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.
- 5) Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna.
- 6) Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
- 7) Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaszcz w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę.
- 8) Dla utrzymania ciepła wszystkie osoby powinny zgromadzić się koło siebie.
- 9) Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu - może spowodować zdrowotne dolegliwości.

Skażenie promieniotwórcze

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

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

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

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

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

Przed zagrożeniem radiacyjnym:

1) Na wypadek katastrofy miej przygotowane następujące rzeczy:

- a) latarkę z zapasowymi bateriami,
- b) przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami,
- c) apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy,
- d) alarmowy zapas żywności i wody,
- e) zapas worków do przechowywania żywności,
- f) otwieracz do konserw,
- g) solidne obuwie.

2) Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu.

3) Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia.

4) Przygotuj plan oraz sposoby powrotu do domu członków rodziny, jeżeli w czasie wystąpienia zagrożenia są rozdzieleni (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).

5) Poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych w innych miejscowościach, aby służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się, czy wszyscy członkowie Twojej rodziny znają nazwisko, adres i nr telefonu osoby kontaktowej.

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

W czasie zagrożenia radiacyjnego:

1) Zachowaj spokój:

a) nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny;

b) wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych.

2) Uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję ogólnokrajową lub lokalną. Komunikaty określają charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się - wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów.

3) Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:

- a) weź prysznic, zmień buty i odzież;
- b) schowaj do plastikowej torby rzeczy noszone na zewnątrz i szczelnie je zamknij.
- 4) Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji, wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych):
 - a) nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
 - b) zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.
- 5) Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych osobach.
- 6) W wypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:
 - a) zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi,
 - b) wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
 - c) miej przy sobie cały czas włączone radio bateryjne,
 - d) zamknij (uszczelnij) zasuwę piecove i kominowe,
 - e) udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu,
 - f) pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest bezpiecznie,
 - g) jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem.
- 7) Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w domu.
- 8) Ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą.
- 9) Nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej.
- 10) Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce:
 - a) niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz;
 - b) zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł.
- 11) Dalej postępuj zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego:

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

Burze

Gdy zanosi się na burzę, najlepiej schronić się w budynku lub samochodzie - tam będziemy najbezpieczniejsi. Będąc w terenie, musimy zachować szczególną ostrożność i koniecznie przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.

W domu:

- wyłącz i wyciągnij z gniazdek wtyczki od urządzeń elektrycznych, gdyż mogą one zostać uszkodzone, a osoba przebywająca w ich pobliżu – porażona. Nie zapomnij odłączyć komputera od internetu! Odłącz też anteny radiowe i telewizyjne.
- nie korzystaj z telefonu stacjonarnego
- pozamykaj okna i drzwi
- usuń z parapetów i balkonów wszystkie przedmioty, które może porwać wiatr i które mogą stanowić zagrożenie dla innych
- nie zbliżaj się do oszklonych okien, sufitów, drzwi
- pozamykaj w pomieszczeniach zwierzęta domowe i hodowlane
- nie korzystaj z kąpieli w wannie lub pod prysznicem
- nie dotykaj kranu i kaloryfera.

W samochodzie:

- zatrzymaj się i nie wychodź z auta. Jesteś w nim bezpieczny, pod warunkiem, że nie będziesz dotykał metalowych części, ani wychylał się przez okno
- nie parkuj pod drzewami, liniami energetycznymi i innymi wysokimi obiektami.
- gdy piorun uderzył w auto, warto obejrzeć później opony, sprawdzając, czy wysoka temperatura nie spowodowała uszkodzeń.

Na ulicy:

- nie szukaj schronienia pod drzewami, omijaj też latarnie i maszty
- trzymaj się z daleka od trakcji tramwajowych, kolejowych, transformatorów i przewodów wysokiego napięcia
- nie jedź rowerem i nie dotykaj jego metalowych części
- nie rozmawiaj przez telefon komórkowy
- jeżeli możesz przeczekaj burzę w sklepie, urzędzie, na dworcu, czy chociażby w bramie budynku.

Na polu, łące:

- pozbadź się wszelkich metalowych przedmiotów, odejdź od linii wysokiego napięcia i masztów
- poszukaj zagłębienia terenu
- kucnij ze złączonymi nogami, nie siadaj i nie kładź się na ziemię. Nigdy nie stój w rozkroku.
- nie biegnij i nie poruszaj się szybkim krokiem
- osoby przebywające w większej grupie powinny się rozproszyć.

Nad wodą:

- nie przebywaj w wodzie i w małych łódkach
- nie korzystaj z otwartych basenów
- nie trzymaj w ręku wędki
- nie spaceruj po plaży
- spróbuj schronić się z samochodu lub budynku, nie chowaj się pod drzewami.

W górach:

- będąc wysoko w górach, jak najszybciej zacznij schodzić w dół (szczególnie, gdy jesteś na szczycie lub grani)

- bardzo niebezpieczne są szczyty, na których znajdują się krzyże lub maszty. W takich miejscach najłatwiej o porażenie piorunem
- nie dotykaj mokrych lin, metalowych łańcuchów, drabinek.
- jeżeli możesz schowaj się do jaskini, zejź do doliny, wąwozu, a najlepiej do schroniska.

Na biwaku:

- gdy jesteś w namiocie, nie dotykaj jego metalowych profili ani pokrycia. Najlepiej jednak na czas burzy opuścić namiot i schronić się w budynku czy samochodzie.

Gdy człowiek zostanie rażony piorunem:

Jednym z najczęstszych skutków porażenia jest zatrzymanie oddechu i akcji serca. Natychmiast trzeba wezwać pogotowie i rozpocząć sztuczne oddychanie i masaż serca - liczy się każda minuta!