

# Poradnik postępowania mieszkańców w sytuacji zagrożenia







## Poradnik postępowania mieszkańców w sytuacji zagrożenia

Współpraca:



*Przy opracowaniu poradnika posłużono się zdjęciami będącymi własnością:  
KW PSP w Białymstoku, KW Policji w Białymstoku, firma Saper Jerzy Tomczuk  
oraz WCZK PUW w Białymstoku*

## Spis treści

Numer alarmowy 112 .....	5
Pomoc poszkodowanym .....	6
Ewakuacja .....	7
System Ostrzegania i Alarmowania ludności .....	8
Sygnaly alarmowe i komunikaty ostrzegawcze .....	9
Burze .....	10
Podtopienia i powódź.....	11
Silny wiatr, huragan.....	12
Lato i upały .....	13
Intensywne opady śniegu, mróz.....	14
Požary .....	15
Niewypały i niewybuchy.....	16
Akty terrorystyczne .....	17
Zagrożenia chemiczne.....	18
Zagrożenia radiacyjne.....	19
Zagrożenia biologiczne.....	20
Bioterroryzm .....	21
Awarie sieci energetycznych.....	22
Katastrofy budowlane.....	23
Bezpieczeństwo i rekreacja .....	24



## Numer alarmowy 112

W sytuacjach wystąpienia lub podejrzenia nagłego zagrożenia życia lub zdrowia, w tym aktu przemocy, a także nagłego zagrożenia środowiska lub mienia oraz zagrożeń bezpieczeństwa i porządku publicznego należy niezwłocznie zadzwonić pod **numer alarmowy 112**.

### Wykonanie połączenia na numer alarmowy

Połączeń na numery alarmowe dokonujemy najczęściej w sytuacjach stresowych. Ważnym jest jednak, aby w takich momentach jak najdokładniej przedstawić sytuację operatorowi i odpowiedzieć na jego pytania.

Zatem po kolei:

- 1) Zadzwoń pod numer 112. Pojawi się zapowiedź słowna: „Numer alarmowy 112 proszę czekać na zgłoszenie operatora”.
- 2) Spokojnie czekaj na odpowiedź operatora - rozłączenie i ponowne wybranie numeru „wyrzuci” Cię z kolejki połączeń oczekujących.
- 3) Odpowiadaj na pytania operatora numeru alarmowego, nawet jeśli z pozoru mogą się one Tobie wydać dziwne.
- 4) Nie odkładaj słuchawki jako pierwszy – to operator/dyspozytor pierwszy kończy rozmowę.
- 5) Jeśli sytuacja się pogorszy, wykonaj ponowne połączenie do Centrum Powiadamiania Ratunkowego w celu jego aktualizacji.

W trakcie rozmowy operator numeru alarmowego 112 bądź właściwy dyspozytor będzie zadawał pytania dot. przekazania nazwy miejsca zdarzenia (miasto, ulica, nr domu/lokalu, piętro, skrzyżowanie ulic, jeśli doszło do zdarzenia na drodze w szczerym polu – numer drogi, kilometraż, kierunek trasy), przedstawienia krótkiego opisu co się stało, ilości osób zagrożonych lub rannych – w tym ilość. Kolejność zadawanych pytań przez operatora może być różna, kluczowym jednak będzie pozyskanie przez niego odpowiedzi na podane wyżej zagadnienia. Zależnie od rodzaju zgłoszenia operator numeru alarmowego 112, bądź właściwy dyspozytor może zadać pytania dodatkowe. W sytuacji, gdy jest to kolejny telefon dotyczący odnotowanego przez służby zgłoszenia – wywiad zostanie ograniczony do minimum, a rozmowa szybko zakończona. Przed zakończeniem zgłoszenia będziesz poproszony o przedstawienie się i przekazanie numeru telefonu pod jaki służby będą mogły ewentualnie oddzwonić.

**UWAGA! Wprowadzenie w błąd służb ratowniczych może skutkować zagrożeniem utraty życia drugiego człowieka!**

Operatorzy w Centrach Powiadamiania Ratunkowego dostępni są całą dobę przez siedem dni w tygodniu. Ich zadaniem jest zebranie najważniejszych informacji, weryfikacja zgłoszenia i przekazanie danych odpowiednim służbom ratunkowym: policji, straży pożarnej, ratownictwu medycznemu i innym. Należy pamiętać, że każde z połączeń kierowanych na numer 112 jest rejestrowane i nagrywane.

## Numer alarmowy 112

„112” to numer alarmowy dostępny w 27 krajach UE i w każdym z nich jest bezpłatny. 112 funkcjonuje również w takich państwach jak: Izrael, Norwegia, Rosja, Turcja i Szwajcaria. Nie ważne zatem w którym z tych krajów się znajdujesz i jakim posługujesz się językiem – operator numeru alarmowego 112 jest po to, żeby Tobie pomóc.



## Pomoc poszkodowanym

### Pierwsze działania przed przystąpieniem do czynności ratunkowych

- Pamiętaj, że zanim podejmiesz się pomocy osobom poszkodowanym, w pierwszej kolejności musisz zadbać o swoje bezpieczeństwo.
- Przystępujesz do pomocy w momencie, kiedy wiesz, że nic tobie nie zagraża.
- Zabezpiecz miejsce zdarzenia (wystaw trójkąt ostrzegawczy, zapal światła awaryjne, nałóż kamizelkę odblaskową). Jeśli nie posiadasz takiego wyposażenia: poproś inną osobę o pomoc.
- Zadzwoń pod numer alarmowy 112.

### Kiedy wezwanie karetki jest zasadne?

Dyspozytorzy medyczni weryfikują czy mają zadysponować karetkę wg określonych procedur i wyselekcjonowanym zbiorze pytań.

*Karetkę wzywamy:*

- tylko w przypadkach nagłego, bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia,
- stanach wyjątkowych i katastrofach, kiedy wymagana jest pomoc osobom poszkodowanym,
- gdy potrzebujemy zabezpieczenia medycznego pacjenta oraz jego transportu do innego Zakładu Opieki Zdrowotnej (ZOZ).

### Informacja o nocnej i świątecznej opiece – zasady

Pamiętajmy, że Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR) jest dla pacjentów wymagających świadczeń medycznych w stanach nagłego zagrożenia zdrowia lub życia. Nie zastępuje on lekarza pierwszego kontaktu, ani lekarza poradni specjalistycznej. Nie powinniśmy zatem korzystać z SOR-u, czy też nocnej/świątecznej opieki w celu wypisania recepty, uzyskania zaświadczenia lekarskiego o aktualnym stanie zdrowia, czy też skierowania do lekarza specjalisty, a nawet wizyty kontrolnej.

## Numery alarmowe w Polsce

**112 – ogólny numer alarmowy**

**997 – Policja**

**998 – Straż Pożarna**

**999 – Pogotowie**

ratunkowe

**986 – Straż Miejska**

**991 – Pogotowie**

Elektroenergetyczne

**992 – Pogotowie**

Gazowe

**993 – Pogotowie**

Ciepłownicze

**994 – Pogotowie**

Wodno- Kanalizacyjne

**995 – Child Alert**

### CB-radio

**Kanał 9** (wszystkie służby) na hasło

"RATUNEK"

pierwszeństwo rozmów na wszystkich kanałach

!!!



## Ewakuacja





### Po ogłoszeniu ewakuacji:

- nie wpadaj w panikę, postaraj się zachować spokój,
- wysłuchaj i zastosuj się do zaleceń służb prowadzących ewakuację,
- nigdy nie narażaj życia w celu ratowania mienia,
- jeśli wiesz, że w sąsiedztwie mogą przebywać osoby starsze lub niepełnosprawne – nie zapomnij poinformować o tym służby ratownicze,
- jeśli ewakuacja dotyczy domu – odetnij dopływ prądu, gazu i wody,
- jeśli ewakuacja dotyczy budynku wielokondygnacyjnego – nigdy nie korzystaj z wind.

### Zwierzęta podczas ewakuacji

- Planowanie na wypadek zagrożenia obejmuje wszystkich członków rodziny – także zwierzęta. W większości miejsc zapewniających schronienie nie można trzymać zwierząt. Przygotuj więc z wyprzedzeniem listę schronisk, przyjaciół lub członków rodziny, którzy będą mogli zaopiekować się Twoim pupilem w czasie wspomnianych zdarzeń.
- Gdyby się okazało, iż Twoja rodzina będzie zmuszona zmienić miejsce pobytu, w tym miejsce schronienia, i nie będzie możliwe zabranie ze sobą zwierzęcia, w ostateczności ogranicz przebywanie zwierzęcia do jednego pomieszczenia w domu, zapewniając mu dostateczną ilość pokarmu i wody w czasie gdy nie będziecie mieli z nim kontaktu.

### Wybrane tablice ewakuacyjne

	droga ewakuacyjna		klucz do wyjścia ewakuacyjnego		Ciągnąć aby otworzyć
	wyjście		stłuc aby uzyskać dostęp		pchać aby otworzyć
	wyjście ewakuacyjne		kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w górę		pierwsza pomoc medyczna wg ISO 7010
	kierunek drogi ewakuacyjnej		Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w dół		Przesunąć w celu otwarcia
	kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej		drabina ewakuacyjna		nosze wg ISO 7010
			telefon alarmowy wg ISO 7010		prysznic bezpieczeństwa wg ISO 7010
	drzwi ewakuacyjne		miejsce zbiórki do ewakuacji		prysznic do przemywania oczu wg ISO 7010

## Ewakuacja

jest to natychmiastowa konieczność przemieszczenia ludności z rejonów, w których wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia. W tej sytuacji władze lokalne (organizatorzy ewakuacji) poprzez środki masowego przekazu lub radiowozy straży pożarnej i policji powiadomią cię o sposobach jej przeprowadzenia.



## System Ostrzegania i Alarmowania ludności

### Ogólne zasady organizacji i funkcjonowania systemów alarmowania

Do ogłaszania (odwoływania) alarmów wykorzystuje się następujące środki:

- systemy alarmowe funkcjonujące w poszczególnych miastach,
- rozgłośnie Polskiego Radia Białostok i Ośrodek TVP Oddział w Białymstoku,
- syreny funkcjonujące poza wojewódzkim systemem alarmowania, tj. syreny zakładów pracy, straży pożarnej itd.,
- sygnały alarmowe mogą być także przekazywane zastępczymi środkami alarmowymi jak: dzwony, syreny ręczne, gongi, buczi, itp.

*Za pośrednictwem TVP S.A. funkcjonuje Regionalny System Ostrzegania (RSO). Jest to usługa umożliwiająca powiadamianie obywateli o lokalnych zagrożeniach: ogólne, meteorologiczne, hydrologiczne, stany wód – wodowskazy. Krótkie komunikaty wyświetlane są zarówno na stronach internetowych urzędów wojewódzkich, jak i w naziemnej telewizji cyfrowej, w naziemnym multipleksie cyfrowym MUX-3 w programach regionalnych: w standardzie HbbTV, w telegazecie, z wykorzystaniem napisów DVB, a także w aplikacjach telefonicznych.*

### Po usłyszeniu sygnału

JEŚLI JESTES W DOMU:

- wyłącz wszystkie urządzenia elektryczne, gazowe, wygaś ogień w piecu,
- zamknij okna i zabezpiecz mieszkanie,
- zabierz dokumenty osobiste, zapas żywności trwałej, indywidualne środki ochrony przed skażeniami, środki opatrunkowe oraz w miarę potrzeb i możliwości latarkę elektryczną, koc, odbiornik radiowy (na baterię) itp.,
- zawiadom o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnału alarmowego),
- pośpiesznie udaj się do najbliższego schronu lub ukrycia.

JEŚLI JESTES W PRACY, SZKOLE LUB MIEJSCU PUBLICZNYM:

- przerwij pracę (wyłącz maszyny i urządzenia), naukę, udział w imprezie, podróż i udaj się do najbliższego schronu lub ukrycia,
- pomagaj słabszym, chorym i ułomnym,
- podporządkuj się ściśle poleceniom służb porządkowych, w tym członkom formacji obrony cywilnej.

JEŚLI PROWADZISZ POJAZD:

- prowadzący pojazdy mechaniczne lub konne powinni je zatrzymać,
- pojazdy należy ustawić tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych wejść do ukrycia,
- z pojazdów konnych należy wyprząc konie i uwiązać je za trwałymi osłonami.

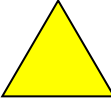
**UWAGA! Jeżeli nie będziesz miał możliwości ukrycia się w budowlu ochronnej, ukryj się w zagłębieniu terenu lub za inną trwałą osłoną.**

## System Wykrywania i Alarmowania (SWA)

Na terenie Polski funkcjonuje jednolity Krajowy System Wykrywania Skażeń i Alarmowania zorganizowany w celu zapobieżenia skutkom katastrof naturalnych, awarii technicznych, działań terrorystycznych, które mogą spowodować wystąpienie skażeń chemicznych, biologicznych lub promieniotwórczych oraz w celu prowadzenia treningów i ćwiczeń w tym zakresie.

# Sygnaly alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

## Rodzaje alarmów, sygnały alarmowe

Lp.	Rodzaj alarmu	Sposób ogłoszenia alarmów		
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	wizualny sygnał alarmowy
1	Ogłoszenie alarmu	Sygnał akustyczny - modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm ( <i>podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.</i> ) ..... dla .....	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej.
2	Odwołanie alarmu	Sygnał akustyczny - ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm ( <i>podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.</i> ) ..... dla .....	

## Komunikaty ostrzegawcze

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu
1	Uprzedzenie zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie ..... około godz. .... min. .... może nastąpić skażenie ..... ( <i>podać rodzaj skażenia</i> ) w kierunku ..... ( <i>podać kierunek</i> ).		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... ( <i>podać rodzaj skażenia</i> ) dla .....
2	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... ( <i>podać rodzaj zakażenia</i> ) dla .....
3	Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców ..... ( <i>podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców</i> ).		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... ( <i>podać rodzaj klęski</i> ) dla .....

## Postępowanie po usłyszeniu dźwięku syreny alarmowej

Pamiętaj!  
Po usłyszeniu dźwięku syreny alarmowej  
- włącz odbiornik TV  
lub radiowy,  
ustaw na kanał lokalny, słuchaj i postępuj zgodnie z wytycznymi przekazanymi w komunikatach.



## Burze

### Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków anomalii pogodowych.
- Przygotuj swój dom:
  - Budując dom rozważ wykonanie instalacji odgromowej. Jeśli już ją masz – zadbaj o jej odpowiednią konserwację przed sezonem burzowym.
  - Zadbaj o wyposażenie domu w ochronniki przepięciowe zgodnie z zaleceniami zakładu energetycznego (podłączenie ochronników wykonuje elektryk z odpowiednimi kwalifikacjami).
  - Zadbaj o sprawność techniczną okien i drzwi.
- Rozważ odłączenie elektronicznych urządzeń domowych od instalacji elektrycznej i logicznej.
- Nie planuj wycieczek i spacerów, jeżeli jest to możliwe pozostań w domu/w pracy.

### Postępowanie w czasie burzy

#### JEŚLI JESTEŚ W DOMU:

- zamknij okna i drzwi, usuń z parterów, balkonów i obejścia wszelkie przedmioty, które porwane przez wiatr mogą stwarzać zagrożenie,
- pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane,
- trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,
- miej włączone radio (najlepiej na baterie) w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami,
- wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne, gazowe oraz anteny (nie korzystaj z nich podczas burzy).

#### JEŻELI BURZA ZASKOCZY CIĘ NA ZEWNĄTRZ:

- w lesie: szukaj schronienia wśród niższych drzew,
- nad wodą: natychmiast skieruj się ku lądowi i poszukaj schronienia,
- na otwartej przestrzeni: udaj się do nisko położonego miejsca, z dala od drzew, słupów, linii energetycznych, metalowych przedmiotów – nie dotykaj ich; upewnij się, że miejsce w którym się znalazłeś nie zostanie zalane przez wody opadowe; bądź bardzo małym celem: przyłgnij do podłoża, rękoma chwyć kolana i schowaj głowę między nimi; skurcz się jak to tylko możliwe; nie leż płasko na ziemi, ta pozycja czyni z Ciebie większy cel; nie biegnij,
- jeśli jesteś w samochodzie stań na poboczu i przeczekać zagrożenie, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.,
- zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom przebywającym na zewnątrz.

### Po ustąpieniu burzy

- Uważaj na uszkodzone przewody elektryczne oraz powalone drzewa – wezwij służby w celu usunięcia zagrożenia.
- Jeśli wystąpiły u Ciebie szkody poburzowe powinieneś zgłosić się do urzędu gminy/miasta, celem uruchomienia procedury odszkodowania.

## Burza

Zjawisko meteorologiczne, którego główną cechą jest wyładowanie elektryczne oraz towarzyszący temu charakterystyczny grzmot.

Burze są związane z potężnymi chmurami kłębiastymi deszczowymi Cumulonimbus. Oprócz wyładowań elektrycznych

(błyskawic i piorunów) towarzyszy wiele innych niebezpiecznych

zjawisk takich jak:  
a) intensywne opady (deszczu lub śniegu),

b) opady gradu,

c) silne porywy wiatru (czasem huraganowe) trąby powietrzne.

*(źródło: IMGW-PIB).*

## Podtopienia i powódź

### Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, inne budynki znajdujące się na terenach zagrożonych, swoje mienie i siebie.
- Miej przygotowany dom na wypadek powodzi (przeprowadzaj niezbędne konserwacje, remonty, uszczelnienia okien i drzwi, utrzymuj dobry stan rynien dachowych).
- Dowiedz się w swoim Urzędzie Gminy bądź Urzędzie Miasta czy Twoje miejsce zamieszkania jest zagrożone powodzią oraz gdzie zlokalizowane są miejsca ewentualnej ewakuacji.
- Słuchaj lokalnych mediów, postępuj zgodnie z komunikatami;
- Zaopatrz się w trwałą żywność i wodę pitną.
- Przygotuj worki z piaskiem (napełnione do 2/3 ich wysokości);
- Przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji tj. dokumenty, odzież, żywność, wartościowe rzeczy.

### Postępowanie w czasie powodzi/podtopienia

- Zrezygnuj z wody pobieranej ze studni – nie pij jej! Może być skażona.
- Jeśli jesteś w stanie – odetnij zasilanie elektryczne, gazowe i wodociągowe.
- W razie podtopienia budynku mieszkalnego: przenieś apteczkę, dokumenty, łóżko i inne cenne sprzęty, i przedmioty na wyższe partie budynku.
- W przypadku podtopienia budynku inwentarskiego – przeprowadź zwierzęta do oddalonych i niezagrożonych pomieszczeń.
- Przeparkuj w bezpieczne miejsce pojazdy znajdujące się na posesji.
- Wypompuj wodę, jeśli nie jesteś sam w stanie sobie z tym poradzić – zadzwoń na 112.
- Nie spożywaj żywności, która została zalana – istnieje zagrożenie, że woda ta została skażona, przez co żywność nie nadaje się do jedzenia.
- Jeżeli władze zarządzają ewakuację – stosuj się do ich poleceń.

### Postępowanie po powodzi/podtopieniu

- Wyrzuć artykuły żywnościowe, które miały kontakt z wodą bądź uległy zepsuciu. Pamiętaj, że tego typu odpady powinny być usuwane do odpowiednich pojemników.
- Do momentu zezwolenia przez władze, spożywaj wodę butelkowaną bądź przegotowaną.
- W przypadku powzięcia wątpliwości, co do stanu technicznego swoich budynków, zwróć się do Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego poprzez właściwego terytorialnie wójta/burmistrza/prezydenta miasta, celem sprawdzenia, czy nie stanowią one zagrożenia (m.in., czy nie grożą zawaleniem oraz zbadania i stwierdzenia stanu fundamentów, okien, drzwi oraz tynku).
- Przed podłączeniem instalacji elektrycznej, gazowej i wodociągowej wezwij fachowca odpowiedniej specjalności, aby sprawdził jej stan techniczny.
- Udokumentuj wszelkie poniesione straty poprzez zrobienie zdjęć, wszelkie dowody będą niezbędne w celu uzyskania odszkodowania.
- Do odkazania zalanych pomieszczeń zaleca się ściągnięcie specjalistycznej firmy. W miarę swoich możliwości możesz podjąć się ich osuszania – w tym celu należy odsunąć meble od ścian (najlepiej o co najmniej 20 cm) oraz podnieść o ok. 5 cm, po czym przejść do wietrzenia wnętrza budynku.

## Podtopienia i powódź

Powódź to czasowe pokrycie przez wodę terenu, normalnie niepokrytego wodą, powstałe na skutek wezbrania wodny w ciekach naturalnych, zbiornikach wodnych, kanałach oraz od strony morza, powodujące zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi, środowiska, dziedzictwa kulturowego oraz działalności gospodarczej.



## Silny wiatr, huragan

Najgroźniejszą formę wiatr przyjmuje w okresie: wiosennym i jesienno-zimowym.

### Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Zabezpiecz rynny i inne części budynku.
- Upewnij się, czy wszyscy członkowie twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu oraz naucz ich jak wyłączać gaz, elektryczność i wodę.
- Opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia na okoliczność, gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).
- Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną oraz które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia.
- Przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewentualnej ewakuacji tj. dokumenty, odzież, żywność, wartościowe przedmioty.
- Sprawdź miejsca pobytu osób z najbliższego otoczenia – w miarę możliwości poinformuj ich o zbliżającym się niebezpieczeństwie.

### Postępowanie podczas silnego wiatru

- W celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego albo programu miejskiego.
- Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
  - zamknij okna i drzwi,
  - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
  - usuń z parapetów, balkonów oraz obejścia wszelkie przedmioty, które porwane przez wiatr mogłyby stwarzać zagrożenie.
- Zaopatrz się w odpowiednią ilość oświetlenia awaryjnego np. latarki, świece oraz zapas baterii i zapalek.
- Zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom przebywającym na zewnątrz.
- Sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatrz się w niezbędne materiały i leki.
- Nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych.
- W miarę możliwości wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu.
- Nie obserwuj zjawisk pogodowych, schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi.
- Znajdując się poza domem - pozostań tam, aż zagrożenie minie.
- Jeżeli poruszasz się samochodem, nie zatrzymuj się pod trzaskami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp.
- Pamiętaj, że podczas silnego wiatru nie wolno przebywać nad wodą.

## Silny wiatr

Wiatr jest to poziomy ruch powietrza względem powierzchni Ziemi, wywołany różnicą ciśnienia nad danym obszarem, podlegający sile odśrodkowej i sile tarcia.

Poprzez podanie prędkości średniej i prędkości w porywach oraz kierunku, z którego wieje dokonuje się jego charakterystyki.



## Lato i upały

### Postępowanie w czasie upału

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok – zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą.
- Oszczędzaj elektryczność – w okresie dużych upałów ludzie mają skłonności do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to jest możliwe – jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- Będąc na zewnątrz, unikaj zbytniego nasłonecznienia, zwłaszcza w godzinach największego upału najlepiej przebywaj w cieniu.
- Spożywaj lekkie posiłki oraz pij duże ilości wody mineralnej. Unikaj picia kawy i słodkich napojów. Ogranicz także spożywanie napojów alkoholowych. Mimo, iż piwo, napoje alkoholowe, kawa oraz słodkie napoje zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu. Żywność łatwopsującą się transportuj oraz przechowuj w warunkach chłodniczych.
- Noś lekkie, nieprzylegające rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Odzież o jasnych kolorach odbija ciepło i promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Noś okrycia głowy oraz smaruj ciało balsamem z filtrem UV.
- Zwróć uwagę na warunki przechowywania leków – zastosuj się do wytycznych zgodnie z ulotką informacyjną dołączoną do produktu.
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe.
- Zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.
- Nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zaparkowanym pojeździe.
- W przypadku zmęczenia, bólu i zawrotów głowy, nudności, gorączki, szumu w uszach, drgawek oraz zwiększonej temperatury ciała – skontaktuj się z lekarzem.

## Upał

To stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C. Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować szok termiczny.



## Intensywne opady śniegu, mróz

### Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Przygotuj swój dom do zimy: uszczelnij poddasze, ściany, drzwi i okna, zainstaluj okiennice.
- Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy: żywność, która nie wymaga gotowania, zapas wody, soli do posypywania dróg i piasku, zapas opału, zastępcze źródło światła i ogrzewania, zapasowe baterie do radia i latarek.
- Przygotuj "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora, mapę drogową.

### Postępowanie w czasie mrozów i śnieżyc

- Ogranicz do niezbędnego minimum opuszczanie miejsca pobytu, aż do ustąpienia zagrożenia.
- Jeżeli musisz wyjść z domu, zdejmij metalową biżuterię, ubierz się ciepło - nałóż kilka warstw odzieży. Włóż ciepłe skarpety i buty oraz nałóż nakrycie głowy, szalik i ciepłe rękawiczki. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk, tłustym kremem.
- Nie wychodź na mróz głodny, nie spożywaj alkoholu.
- Przebywając na zewnątrz: unikaj przechodzenia wzdłuż ścian budynków – pod wystającymi dachami i balkonami mogą zwisać sople lub nawisy śnieżno-lodowe, poza terenem zabudowanym – unikaj wędrowki na przełaj, trzymaj się tylko przetartego szlaku lub drogi.
- Jeżeli podczas jazdy warunki pogodowe pogarszają się - dojeżdż do najbliższego miejsca schronienia i przerwij podróż.
- Po utknięciu w zaspie - nie opuszczaj pojazdu; na szczycie anteny samochodu umocuj kawałek materiału w jaskrawym kolorze.
- Jeśli utkniesz w zaspie i nie dajesz rady przy pomocy własnych środków się z niej wydostać, a warunki pogodowe znacznie się pogarszają – zadzwoń na numer alarmowy 112.
- W celu utrzymania normalnego obiegu krwi wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, poruszaj ramionami i nogami.

### Postępowanie po ustąpieniu intensywnych opadów śniegu

- rozpocznij odśnieżanie terenu – pamiętaj, że tego typu czynności obciążają organizm. Jeśli się zmęczysz lub spocisz, powinieneś wrócić do budynku i odpocząć.

**UWAGA! Zimowa aura sprzyja wychłodzeniu organizmu oraz odmrożeniu – w przypadku wystąpienia charakterystycznych objawów skontaktuj się z lekarzem.**

**UWAGA! Po zmroku do prac przy samochodzie zakładaj kamizelkę odblaskową.**

## Zamieć śnieżna

Zjawisko atmosferyczne polegające na unoszeniu z powierzchni ziemi i przenoszeniu śniegu przez wiatr.

## Zawieja śnieżna

Zamieć śnieżna występująca równocześnie z opadami śniegu

(źródło: IMGW-PIB)





## Požary

### Warto pamiętać:

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

### Postępowanie przed przyjazdem służb ratowniczo - gaśniczych

- Powiadom osoby ze strefy zagrożonej o zbliżającym się niebezpieczeństwie.
- Jeśli sam nie jesteś w stanie ugasić pożaru - ewakuuj się z zagrożonego miejsca zdarzenia.
- Postępuj zgodnie z zasadami ewakuacji (jeśli masz taką możliwość – wyprowadź z miejsca zagrożenia osoby, które nie są w stanie wyjść o własnych siłach; nie używaj windy; jeśli masz wystarczającą ilość czasu – odetnij zasilanie prądu, dopływ gazu; zabierz niezbędne dokumenty i leki).
- Pamiętaj, że w razie silnego zadymienia, toksyczny dym wydzielający się w trakcie pożaru jest lżejszy od powietrza i unosi się do góry. Dlatego też, najbezpieczniejsze jest poruszanie się blisko podłogi „na czworaka” i wzdłuż ścian budynku.
- Nie otwieraj okien i drzwi.

### ! Warto wiedzieć

#### oznakowanie gaśnic i ich zastosowanie

**A** – pożary materiałów stałych zwykle pochodzenia organicznego;

**B** – pożary cieczy i ciał stałych topiących się;

**C** – pożary gazów (np. metan, propan, butan);

**D** – pożary metali (np. sól, potas);

**F** – pożary tłuszczów i oleju w urządzeniach kuchennych;

#### Wybrane tablice ostrzegawcze PPOŻ

 Drzwi przeciwpożarowe	 Przycisk alarmowy
 Uruchamianie ręczne	 Przeciwpowarowy wyłącznik prądu
 Alarmowy sygnalizator akustyczny	 Hydrant zewnętrzny
 Telefon do użycia w stanie zagrożenia	 Zakaz używania otwartego ognia - palenie tytoniu zabronione
 Zestaw sprzętu pożarowego	 Palenie tytoniu zabronione
 Gaśnica	 Zakaz gaszenia wodą
 Hydrant wewnętrzny	 Nie zastawiać
 Drabina wewnętrzna	 Niebezpieczeństwo pożaru - materiały łatwopalne
 Kierunek do miejsca rozmieszczenia sprzętu pożarniczego lub urządzenia ostrzegającego	 Materiały utleniające
	 Niebezpieczeństwo wybuchu - materiały wybuchowe

## Pożar

to niekontrolowany proces spalania w miejscu do tego nieprzeznaczonym.

Warunkiem zapoczątkowania i przebiegu procesu jakim jest pożar (podobnie jak w procesie spalania) jest istnienie trójkąta spalania:

- materiał
- palny utleniacz
- ciepło



## Niewypały i niewybuchy

### Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Nie wchodź na tereny wzbronione, oznakowane tablicami informacyjnymi. Są to tereny poligonów wojskowych, place budowy i wykopalisk, magazyny, strzelnice, itp.
- Nie dotykaj, nie podnoś, nie odkopuj oraz nie przenoś znalezionych podejrzanych przedmiotów – mogą się okazać niewybuchami

### Postępowanie przed przyjazdem służb

- Zadzwoń pod numer 112 lub 997 i poinformuj o znalezisku.
- Jeżeli jesteś właścicielem posesji, na której znalazłeś materiał niebezpieczny - zabezpiecz to miejsce (ogrodź ten teren taśmą, bądź pozostaw w pobliżu nawet zwykłą jaskrawą kurtkę – w ten sposób orientacyjnie zaznaczysz rejon niebezpieczny).
- Informuj zbliżających się ludzi, żeby nie podchodzili do miejsca znalezionego niewypału/niewybuchu.
- Czekaj na przyjazd Policji.

## Niewypał

to nabój który nie został odpalony wskutek wadliwej broni lub wybrakowanej amunicji.

## Niewybuch

jest to pocisk, który pomimo wystrzelenia i uderzenia w cel nie eksplodował.



## Akty terrorystyczne

### Działania prewencyjne

Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma wyraźnych znaków ostrzegawczych o możliwości wystąpienia zamachu lub są one trudno dostrzegalne. Dlatego zwracaj uwagę na to, co dzieje się w najbliższym otoczeniu, np. podczas zakupów w dużych obiektach handlowych, w podróży – przy korzystaniu z infrastruktury i środków lokomocji komunikacji publicznej (dworce kolejowe, autobusowe, porty lotnicze, morskie, pociągi, autobusy, samoloty i statki), podczas udziału w imprezach masowych (np. koncertach muzycznych), uroczystościach religijnych lub pobytu w innych miejscach publicznych, gdzie przebywa duża liczba osób.

#### Zainteresowania i uwagi wymagają:

- rzucające się w oczy nietypowe zachowania osób (szczególnie obcokrajowców z państw wysokiego ryzyka) np. unikanie miejsc objętych monitoringiem, stref kontroli lub spotkań z pracownikami służb ochrony, nieuzasadnione zainteresowanie systemami ochrony w miejscach użyteczności publicznej, duża nerwowość,
- pozostawione bez opieki przedmioty typu: teczki, paczki, pakunki, plecaki itp.,
- osoby ubrane nieadekwatnie do występującej pory roku,
- samochody, a w szczególności furgonetki pozostawione w nietypowych miejscach tj. w pobliżu kościołów, synagog, meczetów lub miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń,
- osoby głoszące radykalne poglądy,
- osoby zainteresowane techniką wytwarzania lub pozyskaniem substancji chemicznych, środków mikrobiologicznych lub materiałów promieniotwórczych (zainteresowania półproduktami, które mogą posłużyć do wytworzenia materiałów niebezpiecznych – w tym wybuchowych),
- osoby, które chcą pozyskać informacje do których nie są dopuszczeni.

*Należy jednak pamiętać, że terrorysta nie zawsze musi być odmiennej narodowości i wyróżniać się z tłumu szczególnym wyglądem.*

*O swoich spostrzeżeniach poinformuj: służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo obiektu, Straż Miejską lub Policję.*

Możesz przygotować się na wypadek powstania tego typu zagrożenia w miejscach użyteczności publicznej:

- zawnaz pomyśl, którędy można się ewakuować w pośpiechu z budynku, sklepu, metra lub innych zatłoczonych miejsc. **Zapamiętaj, gdzie znajdują się klatki schodowe i wyjścia ewakuacyjne.**
- zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu. Zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia. Wypatrz obiekty, które mogą zapewnić ci osłonę: filary, ścianki.

*Pamiętaj również o tym, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków, samemu nie pozostawiać bagażu bez opieki, nie dotykać podejrzanych przedmiotów.*

### W czasie wystąpienia zagrożenia

- Do czasu przybycia Policji akcją kieruje administrator obiektu, terenu lub osoba odpowiedzialna za jego bezpieczeństwo.
- Po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją.
- Bezwzględnie wykonuj polecenia policjantów.
- Po ogłoszeniu ewakuacji zachowaj spokój i bez paniki sprawnie i bezpiecznie opuść zagrożony rejon.
- Nie podejmuj działań na własną rękę.
- Identyfikacją i rozpoznawaniem zlokalizowanego ładunku wybuchowego oraz jego neutralizacją zajmują się wyspecjalizowane jednostki Policji.

## Akty terrorystyczne

Polegają na bezprawnym zastosowaniu przemocy fizycznej bądź psychicznej celem wymuszenia na danej jednostce, organizacjach bądź władzach państwowych realizacji swoich żądań.



## Zagrożenia chemiczne

### Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

**UWAGA! O każdym podejrzeniu wydobywania się niebezpiecznych środków chemicznych należy natychmiast powiadomić Państwową Straż Pożarną lub Policję bądź Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego, bądź Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego.**

### Postępowanie w czasie wydostania się szkodliwych substancji

- Zachowaj spokój, zatelefonuj do straży pożarnej (gdy jesteś świadkiem wypadku).
- Zamknij okna i wyłącz wentylację i klimatyzację (gdy znajdujesz się w samochodzie – pozwoli to ograniczyć ryzyko skażenia).
- Chroń 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 nimi drogi oddechowe.
- Opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru omijając miejsce awarii (jeśli jest to niemożliwe), a jeśli miejsce awarii nie jest Ci znane – schroń się do pomieszczeń.
- Jak najszybciej zabierz dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, wygaś piece, zamknij przewody kominowe i wentylacyjne - gdy zostanie zarządzona ewakuacja. Zamknij okna, mieszkanie, powiadom sąsiadów i udaj się w kierunku wskazanym w komunikatach lub przez służby porządkowe.
- Jeśli nie zdążyłeś opuścić mieszkania - przystąp do uszczelniania okien, drzwi, otworów wentylacyjnych oraz innych możliwych dróg przedostania się toksycznego środka.
- Zabezpiecz żywność w szczelnych pojemnikach. Nie spożywaj żywności niewiadomego pochodzenia.
- Włącz dostępne środki masowego przekazu (np. radio, TV) na program lokalny i zastosuj się do zaleceń przekazywanych w komunikatach.

**UWAGA! Po przybyciu właściwych służb stosuj się do poleceń prowadzącego akcję ratowniczą!**

**Informacja:** Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu. Jeśli dojdzie do wypadku z udziałem pojazdu transportującego środki niebezpieczne podanie służbom ratowniczym tych liczb będzie informacją kluczową.

## Skażenia chemiczne

uwolnienie  
niebezpiecznych  
dla ludzi i środowiska  
pierwiastków  
chemicznych oraz ich  
związków, mieszanin  
lub roztworów  
występujących  
w środowisku  
lub powstałych  
w wyniku działalności  
człowieka.



## Zagrożenia radiacyjne

- Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie.
- Promieniowanie jonizujące nie działa na nasze zmysły - Nie widzimy go, nie czujemy. Wykrycie jest możliwe po użyciu urządzeń detekcyjnych.

## Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

**UWAGA! W razie zdarzenia radiacyjnego, podejrzenia skażenia promieniotwórczego lub wykrycia substancji promieniotwórczych nieznanego pochodzenia należy kontaktować się z Państwową Strażą Pożarną, Policją, z Centrum ds. Zdarzeń Radiacyjnych Państwowej Agencji Atomistyki (PAA), Powiatowym lub Wojewódzkim Centrum Zarządzania Kryzysowego.**

- Nie zbliżaj się do pomieszczeń, pojemników oznaczonych znakiem promieniowania jonizującego. Nie otwieraj, nie przemieszczaj pojemników oznaczonych znakiem promieniowania jonizującego.
- Stosuj podstawowe zasady ochrony radiologicznej:
  - im krótszy czas przebywania w pobliżu źródła promieniowania tym mniejsza dawka,
  - im dalej od źródła promieniowania tym bezpieczniej,
  - osłona osłabia promieniowanie.
- Jeżeli znajdziesz przedmiot nieznanego pochodzenia oznaczony znakiem promieniowania jonizującego powiadom WCZK i/lub CEZAR PAA.

## Postępowanie w czasie zagrożenia radiacyjnego

- Nie wpadaj w panikę, postaraj się zachować spokój. Nie wszystkie wypadki związane z uwolnieniem substancji promieniotwórczych są niebezpieczne dla ludności.
- Słuchaj komunikatów mediów lokalnych bądź ogólnokrajowych i stosuj się do wytycznych.
- Komunikaty będą dotyczyły:
  - informacji o zdarzeniu radiacyjnym, zasięgu i skutkach tego zdarzenia,
  - działań lub zachowań ludności mających na celu uniknięcie skutków zdarzenia,
  - informacji o organach i służbach prowadzących akcję likwidacji zagrożenia i usuwania skutków zdarzenia radiacyjnego,
  - uprzedzenia o wprowadzeniu działań interwencyjnych takich jak:
    - ewakuacja
    - nakaz pozostania w pomieszczeniach zamkniętych
    - podanie preparatów ze stabilnym jodem
    - zakaz lub ograniczenie spożywania skażonej żywności i skażonej wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi, żywienia zwierząt skażoną paszą/wodą i wypasu na skażonym terenie
    - czasowe/stałe przesiedlenie ludności
- W przypadku nakazu pozostania w pomieszczeniach zamkniętych:
  - pozamykać drzwi i okna oraz wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji, zamknąć zasuwy piecowe i kominowe oraz inne otwory,
  - ukryć zwierzęta, inwentarz nakarmić ukrytą w zamknięciu paszą,
  - żywność przechowywać w zamkniętych pojemnikach, przed jej schowaniem dokładnie ją opłukać,
  - unikać spożywania żywności z własnego ogrodu i niepewnych źródeł, skażonej wody i mleka od zwierząt wypasanych na skażonym terenie,
  - pozostać w pomieszczeniach zamkniętych do czasu odwołania nakazu przez właściwe służby,
  - w razie konieczności opuszczenia pomieszczenia zakryć nos i usta mokrą chusteczką lub ręcznikiem,
  - w razie powrotu do schronienia umyć ciało, zmienić buty i odzież, a rzeczy noszone na zewnątrz schować do plastikowej torby, którą należy szczelnie zamknąć.

## Zdarzenie radiacyjne

związane jest z materiałem jądrowym, pochodzącym od sztucznych źródeł promieniowania jonizującego, opadami promieniotwórczymi oraz innymi substancjami mogącymi narazić na promieniowanie jonizujące.

## Promieniowanie jonizujące

jest to promieniowanie składające się z cząstek bezpośrednio lub pośrednio jonizujących albo z obu rodzajów tych cząstek lub fal elektromagnetycznych o długości do 100 nm (nanometrów)

## Zgłaszanie zdarzeń radiacyjnych do służby dyżurnej CEZAR (PAA)

Tel. całodobowy:

**22 194 30**

**22 621 02 56**

Tel. kom. całodobowy:

**783 920 151**



*Znak ostrzegający przed materiałem promieniotwórczym*

## Zagrożenia biologiczne

### Ogólne zasady zapobiegania epidemiom oraz masowym zatruciom pokarmowym

- Stosuj się do komunikatów dotyczących ognisk chorób zakaźnych.
- Przestrzegaj podstawowych zasad higieny.
- Nie spożywaj żywności z niepewnych źródeł.
- Unikaj kontaktu z osobami chorymi na ostre choroby zakaźne.
- W razie wątpliwości zgłoś się do lekarza.
- Zachowaj ostrożność w kontakcie ze zwierzętami.
- Obejrzyj ciało po powrocie z lasu – kleszcze powodują wiele groźnych chorób.
- Nie zapomnij o szczepieniach ochronnych.
- Przestrzegaj zaleceń zawartych w komunikatach i ostrzeżeniach.
- Spożywaj mięso przebadane i wiadomego pochodzenia (odradzane jest spożywanie mięsa surowego i półsurowego).
- Spożywaj tylko te grzyby, których jesteś pewien lub zostały dopuszczone do sprzedaży.
- Zabezpieczaj produkty spożywcze przed zanieczyszczeniem, dostępem szkodników (owadów, gryzoni), ptaków i zwierząt, które mogą przenosić czynnik chorobotwórczy.
- Żywność łatwopsującą się transportuj oraz przechowuj w warunkach chłodniczych.

### Zasady postępowania w razie wystąpienia niepokojących objawów

- Niezwłocznie udaj się do lekarza, jeśli nie jesteś w stanie – zadzwoń na numer alarmowy 112 lub 999.
- Lekarz, do którego się zgłosisz wyda zalecenia co masz robić i w razie potrzeby powiadomi Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną lub Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną.

### Zagrożenie epizootyczne

**UWAGA! Epizootia pojawiająca się wśród zwierząt stanowi sygnał alarmowy dla służb sanitarno-epidemicznych do natychmiastowego wprowadzenia w razie potrzeby działań profilaktycznych w populacji ludzi.**

- Stosuj się do zaleceń, zakazów i nakazów służb weterynaryjnych i sanitarno-epidemiologicznych.
- Przestrzegaj zarządzeń i rozporządzeń właściwych dla miejsca, w którym obowiązują.
- Zgłaszaj przypadki zachorowań u zwierząt także w swoim gospodarstwie.
- Przestrzegaj rygorystycznie zasad w zakresie utylizacji zwierząt.
- Pamiętaj o świadectwie zdrowia zwierząt.

## Zagrożenia biologiczne

tym mianem określa się organizmy lub substancje pochodzenia organicznego, stanowiące zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka.

### Epizootia

wystąpienie choroby zakaźnej u zwierząt, zarówno dzikich jak i hodowlanych.



## Bioterroryzm

### Wykaz sytuacji stanowiących epidemiologiczne oznaki ukrytego ataku bioterrorystycznego (wg CDC po przystosowaniu do aktualnej sytuacji w Polsce):

- duża liczba niewyjaśnionych zachorowań, zespołów chorobowych lub zgonów w zbliżonym czasie o podobnym obrazie klinicznym, dotyczących w szczególności występowania zmian na skórze lub na błonach śluzowych, objawów uszkodzenia układu nerwowego, układu oddechowego, przewodu pokarmowego lub uszkodzeń wieloukładowych,
- pojawienie się niezwykłych chorób wśród ludności,
- nagły, nieoczekiwany, wzrost zachorowań i umieralności z powodu znanych chorób lub zespołów,
- zaobserwowanie nieskuteczności leczenia w rutynowej terapii występujących powszechnie chorób,
- nawet pojedynczy przypadek choroby spowodowany egzotycznym czynnikiem u osoby, która nie opuściła Polski w ostatnim okresie czasu,
- wystąpienie zachorowań w nietypowym dla nich sezonie i terenie geograficznym,
- wystąpienie licznych, nietypowych, dla danego czynnika zakaźnego objawów chorobowych,
- podobne genetycznie typy czynników etiologicznych wyizolowanych z różnych odległych w czasie i terenie źródeł,
- niezwykły, atypowy czynnik zakaźny genetycznie zmodyfikowany lub uzyskany z nieczynnych źródeł,
- niewyjaśniony wzrost zachorowań na chorobę endemiczną (chorobę utrzymującą się na określonym terenie występowania),
- wystąpienie jednoczesne zachorowań na podobne choroby w ogniskach niepołączonych terytorialnie w kraju lub za granicą,
- nietypowy sposób transmisji chorób (aerozol, woda, żywność).

### Postępowanie

- Jeżeli masz objawy, które wystąpiły nagle i są nietypowe - skontaktuj się z lekarzem.
- Nie lekceważ sytuacji, kiedy te same objawy chorobowe, w krótkim czasie wystąpiły u ciebie i osoby lub osób, z którymi miałeś kontakt.

### Podjęta przesyłka

Jeśli otrzymałeś paczkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana (np. biały proszek):

- nie naruszaj jej zawartości: nie rozsypuj, nie dotykaj, nie wąchaj,
- zabezpiecz przesyłkę przed innymi osobami,
- w miarę możliwości umieść w worku foliowym (reklamówce), zamknij, zaklej,
- dokładnie umyj ręce,
- powiadom Straż Pożarną, Policję, Inspekcję Sanitarną,
- stosuj się do wskazówek i zaleceń Służb.

## Bioterroryzm

jest to rodzaj terroryzmu polegający na nielegalnym użyciu czynników biologicznych wobec ludzi z zamiarem wymuszenia jakiegoś działania lub zastraszenia.



## Awarie sieci energetycznych

### Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Ustal, gdzie w twoim mieszkaniu znajdują się wyłączniki energii elektrycznej i bezpieczniki.
- Zaopatrz mieszkanie w latarkę.
- Rozważ możliwość zakupu generatora prądu.
- Jeśli nadal masz starą instalację aluminiową – wymień przewody na miedziane.
- Pamiętaj o regularnych przeglądach instalacji elektrycznej.
- Jeśli w twojej rodzinie są małe dzieci – zabezpiecz dostęp do gniazd i urządzeń elektrycznych.
- Sprawdź, czy w twoim mieszkaniu, w pomieszczeniach narażonych na podwyższoną wilgotność (kuchnia, łazienka), instalacja elektryczna posiada odpowiednie zabezpieczenia (uziemiaenie, osłona gniazdek).

### Postępowanie w czasie awarii dostawy prądu

- Zapytaj sąsiadów, czy oni również są pozbawieni prądu.
- Jeśli brak prądu dotyczy nie tylko twojego domu/mieszkania – zadzwoń do zakładu energetycznego, by dowiedzieć się jak długo będzie trwała awaria.
- W przypadku długiej awarii – odłącz urządzenia elektryczne z gniazd (duża ilość podłączonych urządzeń może spowodować gwałtowne przeciążenie sieci podczas przywracania ich zasilania).

### Postępowanie w razie porażenia prądem

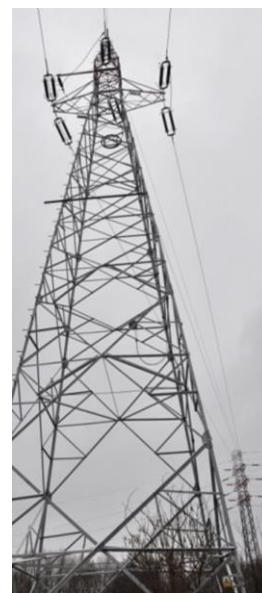
- Jeśli jesteś świadkiem wypadku porażenia prądem elektrycznym o niskim napięciu (do 1kV):
  - staraj się natychmiast spowodować przerwanie obwodu elektrycznego (wyłączenie urządzenia, wyjęcie bezpiecznika),
  - gdy przerwanie działania prądu jest z jakiegokolwiek powodu niemożliwe, spróbuj odseparować ofiarę wypadku od obwodu elektrycznego poprzez odsunięcie pozostającego pod napięciem przedmiotu przy użyciu sprzętu nieprzewodzącego elektryczności (drewno, tworzywo sztuczne, guma, wyroby ceramiczne, itp.),
  - zadzwoń po pomoc: 112 lub 999.
- Jeśli jesteś świadkiem wypadku porażenia prądem elektrycznym o wysokim napięciu (od 1kV):
  - niebezpieczne jest już samo zbliżanie się do elementów będących pod napięciem (może bowiem powstać łuk elektryczny przez normalnie izolującą - warstwę powietrza) - od razu dzwoń po pomoc na numer 112.

## Awarie sieci energetycznych

są wynikiem zerwania linii przesyłowych lub uszkodzenia stacji transformatorowych.

Skutkiem oddziaływania energii elektrycznej na organizm człowieka jest porażenie prądem elektrycznym, które stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia.

Przyczyną porażenia jest znalezienie się ciała człowieka bezpośrednio w obwodzie elektrycznym.





## Katastrofy budowlane

### Ogólne zasady postępowania podczas katastrofy budowlanej

- Powiadom służby ratownicze.
- Udziel pomocy lżej poszkodowanym.
- Zastosuj się do poleceń służb ratowniczych.
- Oddal się jak najszybciej z miejsca zdarzenia, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu.
- Ostrzegaj innych przypadkowych świadków zdarzenia.
- Jeśli byłeś uczestnikiem katastrofy nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą się ujawnić dopiero po kilku godzinach.
- Opuszczając dom (mieszkanie), pamiętaj:
  - o zastosowaniu ogólnych wytycznych ewakuacji,
  - zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy, klatki schodowe,
  - o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód - uciekaj przez okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe.
- Gdy nie możesz opuścić mieszkania - 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 - ułatwisz ratownikom Twoją lokalizację.
- Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):
  - powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz innych niezbędnych informacjach jeśli takowe posiadasz,
  - nie przeszkadzaj ratownikom w pracy,
  - nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określają, czy takie wejście jest bezpieczne,
  - zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz miasta, gminy.

## Katastrofy budowlane

Katastrofa budowlana jest to niezamierzone, gwałtowne zniszczenie obiektu budowlanego lub jego części, a także konstrukcyjnych elementów rusztowań, urządzeń formujących, ścianek szczelnych obudowy wykopów.



## Bezpieczeństwo i rekreacja

### Zasady bezpieczeństwa nad wodą

- Podczas rekreacji nad wodą korzystaj tylko z miejsc do tego przeznaczonych, kąpielisk strzeżonych.
- Przed wejściem do wody skorzystaj z natrysku lub ochłódź wodą klatkę piersiową, głowę i kark.
- Nie wchodź do wody pod wpływem alkoholu.

### Ferie w okresie zimowym

- Przestrzegaj, by dzieci same nie wchodziły na zamrożone tafle lodu powstałe na naturalnych zbiornikach wodnych.
- Przestrzegaj dzieci, by nie rzucały śnieżkami w przejeżdżające pojazdy, szyby budynków, czy też przechodniów.

### Wędrówki piesze

- Sprawdź sprzęt przed wyjściem w trasę.
- Trzymaj się wytyczonych szlaków.

**UWAGA! Każdy pieszy, który porusza się o zmierzchu na drodze poza obszarem zabudowanym, musi mieć odblask umieszczony w sposób widoczny dla kierujących.**

### Fajerwerki i okres sylwestrowy

- Fajerwerki, petardy, zimne ognie kupuj tylko w sklepach i w ich oryginalnych opakowaniach.
- Stosuj się do zasad bezpiecznego użytkowania umieszczonych w opisie instrukcji dołączonej do opakowania.
- Nie odpalaj petard, fajerwerków w pomieszczeniach zamkniętych, w otoczeniu materiałów łatwopalnych oraz gdy jesteś w stanie nietrzeźwym.

**UWAGA! Na terenie woj. podlaskiego obowiązuje zakaz używania wyrobów pirotechnicznych. Zakaz, o którym mowa nie obowiązuje: w dniach 31 grudnia i 1, 13, 14 stycznia. Za naruszenie zasad jest nakładana grzywna wymierzona w trybie i na zasadach określonych w ustawie z dnia 21 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń.**

### Wyjazdy zorganizowane dzieci i młodzieży

- Upewnij się, że przed wyjazdem twojego dziecka, autokar którym będzie podróżowało został sprawdzony pod względem technicznym, a przed samym wyjazdem sprawdzona została trzeźwość kierowcy.
- Jeśli w trakcie trwania kolonii otrzymujesz wyraźne sygnały od swojego dziecka, że pod względem organizacyjnym coś jest nie tak (za niska temperatura w pomieszczeniach, zatrucia żywnością, itp.) - koniecznie skontaktuj się z kuratorium celem sprawdzenia.
- Nie zapomnij o utrzymywaniu kontaktu telefonicznego z kierownikiem lub opiekunem wycieczki.

## Bezpieczeństwo dziecka

zgłoszenie autokaru  
do sprawdzenia przed  
wyjazdem

**997**

Nr do kuratorium  
by sprawdzić kolonie

**(85) 748-48-48**

Nr do sanepidu  
by zgłaszać niepokojące  
sygnały na koloniach

czy stołówkach  
szkolnych

**(85) 740-85-41**

*W związku z organizowanymi wyjazdami na wycieczki, zwłaszcza dzieci i młodzieży, Wojewódzki Inspektorat Transportu Drogowego w Białymstoku informuje o możliwości dokonania na wniosek organizatorów wycieczki lub rodziców i opiekunów kontroli trzeźwości kierowców oraz stanu technicznego autokarów. Wnioski w powyższym zakresie można składać telefonicznie tel. (85) 662-30-77 lub faksem (85) 662-30-53 z co najmniej 4 - dniowym wyprzedzeniem, w godzinach pracy Inspektoratu, tj. między godz. 8.00 a godz. 15.00. Inspektorzy transportu drogowego będą przeprowadzać kontrole od poniedziałku do piątku w godz. 6.00 – 22.00.*



