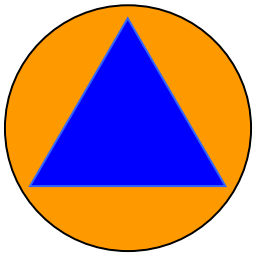


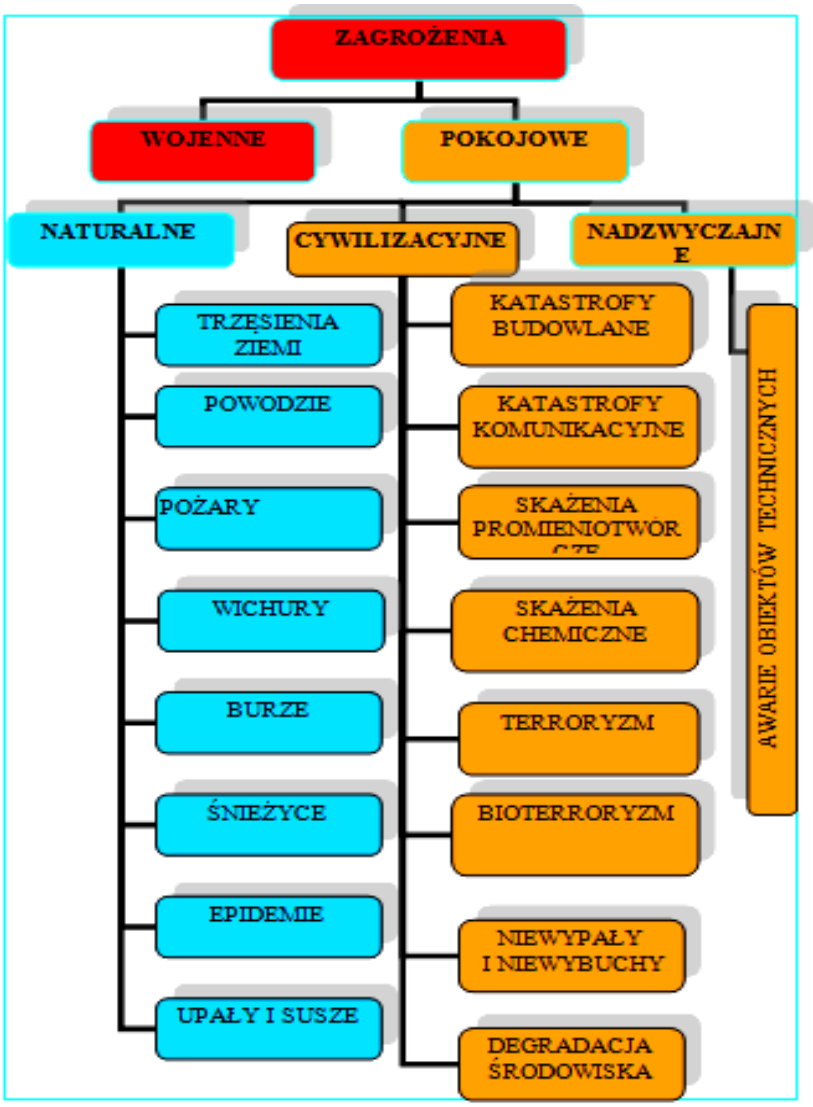
URZĄD MIEJSKI W CHRZANOWIE

**Wydział Zarządzania Kryzysowego,
Ochrony Ludności
i Spraw Obronnych**

INFORMATOR O POWSZECHNEJ SAMOOBRONIE LUDNOŚCI



ZAGROŻENIA



Szeroki zakres zdarzeń, wywołanych zjawiskami przyrodniczymi lub spowodowanych działalnością człowieka, które wywierają negatywny wpływ na funkcjonowanie politycznych i gospodarczych struktur państwa, na warunki bytowania ludności oraz środowiska naturalnego określamy pojęciem zagrożenia.

Z zagrożeniami, których ofiarami mogą paść również mieszkańcy naszej gminy możemy się spotkać niezależnie od pory dnia i roku. Skala tych zagrożeń i ich rodzaj może być bardzo różnorodna.
Do najbardziej prawdopodobnych zagrożeń należą:

I. ZAGROŻENIA SPOWODOWANE DZIAŁANIEM SIŁ PRZYRODY:

- powodzie i podtopienia,
- pożary,
- wichury (silne wiatry i huragany),
- burze połączone z wyładowaniami,
- śnieżyce, zamiecie i mrozy,
- epidemie i epizootie,

- długotrwałe upały i susze.

II. ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z DZIAŁALNOŚCIĄ CZŁOWIEKA:

- katastrofy budowlane,
- katastrofy komunikacyjne (drogowe, kolejowe, lotnicze),
- skażenia promieniotwórcze,
- skażenia chemiczne (toksycznymi środkami przemysłowymi),
- terroryzm i bioterroryzm,
- niewypały i niewybuchy,
- degradacja środowiska,
- awarie sieci gazowniczej, energetycznej, wodociągowej.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA ZAGROŻENIE SPOWODOWANE AWARIĄ, KATASTROFĄ LUB KLĘSKĄ ŻYWIOŁOWĄ?

W przypadku wystąpienia zagrożenia, katastrofy lub awarii władze miasta będą próbowały przyjść każdemu z pomocą. Nie zawsze będzie jednak możliwe by w jednym czasie udzielić pomocy wszystkim zagrożonym. Wobec powyższego każdy z nas powinien być przygotowany do działań związanych ze wstępnym zabezpieczeniem się przed grożącym niebezpieczeństwem. Należy wiedzieć, co robić w przypadku pożaru, powodzi, gdzie szukać schronienia w czasie huraganu, jak się przygotować do ewakuacji, jak postępować po ogłoszeniu alarmów. Jak ograniczyć skutki katastrofy bądź awarii i jak zabezpieczyć swój dobytek przed zniszczeniem.

Co należy zrobić?

W pierwszej kolejności należy ustalić, co Tobie i Twojej rodzinie zagraża.

W tym celu:

- sprawdź, czy rejon, w którym zamieszkujesz narażony jest na jakiekolwiek zagrożenia. Wiadomości szukaj w Urzędzie Miasta;
- poznaj rodzaje alarmów, sygnałów alarmowych, sposoby ich ogłaszania i odwoływania oraz naucz się zasad postępowania w przypadku ich ogłoszenia;
- zaopatrz się w instrukcje, poradniki i stosuj się do zaleceń w nich zawartych.

Będzie to podstawą do przygotowania się i sprawdzenia własnych możliwości do przetrwania w okresie pierwszych dni kataklizmu. Ponadto każda rodzina powinna mieć przygotowane podstawowe wyposażenie na czas klęsk żywiołowych lub katastrof umożliwiające samodzielne przeżycie przez trzy lub więcej dni. Oznacza to, że powinieneś mieć przygotowane zapasy wody, żywności i innych przedmiotów na wypadek zagrożenia. Przygotowane zawczasu wyposażenia pozwoli przetrwać pierwszy trudny okres.

Wyposażenie powinno zawierać:

- żywność: mięso, owoce i warzywa w puszkach; puszkowe soki, mleko i zupy; cukier, sól i przyprawy; wysokokaloryczne pożywienie (witaminy, słodycze, żywność dla niemowląt i ludzi starszych, krakersy, suchary, ekstrakty kawy i herbaty);
- wodę: należy zgromadzić najlepiej w plastikowych pojemnikach w ilości 4-5 litrów dziennie na osobę na okres 3 –5 dni;
- odzież i rzeczy do spania: każdy domownik powinien posiadać jedną zmianę bielizny, odzieży i butów, a dodatkowo okrycie przeciwdeszczowe, koc lub śpiwór;
- apteczka pierwszej pomocy – podstawowe wyposażenie;
- przybory i narzędzia: turystyczny zestaw do gotowania, radio na baterie, latarki, zapasowe baterie, nóż wieloczynnościowy, zapałki lub zapalniczkę, przybory do pisania, gwizdek; zestaw powinien być spakowany i gotowy do zabrania.

PAMIĘTAJ !!!
Zawsze i w każdej sytuacji zagrożenia stosuj się do zaleceń
Szefa Obrony Cywilnej – Burmistrza Miasta.

WYPADKI Z NIEBEZPIECZNYMI SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI

Toksyczne środki przemysłowe (TŚP) są produkowane, przechowywane lub przewożone w celu zabezpieczenia i utrzymania produkcji szeregu wyrobów niezbędnych dla społeczeństwa. Stosuje się je w bardzo wielu gałęziach przemysłu np. gumowym, celulozowo-papierniczym, metalurgicznym, przy produkcji nawozów sztucznych, farb i lakierów. W przypadku wydostania się tych środków, najczęściej wysokotoksycznych związków chemicznych ze zbiorników, cystern lub aparatury technologicznej mogą powstawać zagrożenia dla ludzi i środowiska, często o charakterze katastrofy ekologicznej. Wyciek substancji toksycznych do środowiska może nastąpić w wyniku awarii produkcyjnej, zniszczenia zakładu, zbiornika, lub podczas transportu.
Na terenie miasta znajdują się zakłady pracy magazynujące środki toksyczne. Pewne zagrożenie od TŚP stanowi transport drogowy oraz kolejowy.

Zagrożenie transportem drogowym:

Nr drogi 79 na odcinku Trzebinia – Jaworzno, Nr drogi 933 Chrzanów – Libiąż, Nr drogi 781 na odcinku Chrzanów – Babice oraz autostrada na A4 Kraków – Katowice wykorzystywane do transportu różnego rodzaju środków toksycznych takich jak: etylina, olej napędowy, propan-butan, acetylen, amoniak, chlor ciekły i wiele innych. W wyniku katastrofy drogowej z udziałem samochodów z tymi środkami zagrożona byłaby ludność zamieszkała bezpośrednio przy tych szlakach komunikacyjnych.

Zagrożenie transportem kolejowym:

Odcinki kolejowe Kraków – Trzebinia – Katowice oraz Kraków – Trzebinia – Oświęcim wykorzystywane do transportu różnego rodzaju środków toksycznych takich jak: etylina, olej napędowy, propan-butan, acetylen, amoniak, chlor ciekły i wiele innych. W wyniku katastrofy kolejowej z tymi środkami zagrożona byłaby ludność zamieszkała bezpośrednio przy tych szlakach kolejowych.

ZAPAMIĘTAJ!!!

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi, oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonych z tyłu i przodu pojazdu.

PRZED AWARIĄ:

- zorientuj się czy na terenie twojego miasta produkowane są lub magazynowane surowce lub produkty chemiczne charakteryzujące się właściwościami toksycznymi. Jeśli w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania przebiegają ważne szlaki komunikacyjne dowiedz się, czy są nimi przewożone niebezpieczne substancje chemiczne. Jeżeli tak, to zapoznaj się ze sposobem postępowania na wypadek zagrożenia i powiadom rodzinę o sposobach postępowania;
- zabezpiecz się w podręczne środki ochrony dróg oddechowych, przetrzymuj je w ogólnodostępnym miejscu;
- bądź przygotowany na ewakuację, może ona potrwać nawet kilka dni.

PODCZAS AWARII:

Przebywając w miejscu, w którym nastąpiła awaria połączona z uwolnieniem się jakichkolwiek toksycznych środków przemysłowych należy:

- zachować spokój, przeciwdziałać panice i lękowi, powiadomić straż pożarną i policję;
- zamknąć okna i wyłączyć wentylację, gdy znajdujesz się w samochodzie;
- chronić drogi oddechowe dostępnymi środkami (chusteczka, szalik, ręcznik zmoczony w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej);
- opuścić rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru, omijając miejsce awarii. Jeśli jest to niemożliwe a miejsce awarii nie jest Ci znane, schroń się do pomieszczeń;
- stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach;
- jak najszybciej zabrać dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłączyć urządzenia gazowe i elektryczne, wygasić piece, zamknąć 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;
- przystąpić niezwłocznie do uszczelniania okien, drzwi, otworów wentylacyjnych oraz innych możliwych dróg przedostania się toksycznego środka, gdy nie zdążyłeś opuścić mieszkania;
- w przypadku gdy istnieje niebezpieczeństwo i skażenia chlorem udaj się na wyższe kondygnacje budynku,
- w przypadku amoniaku kieruj się do pomieszczeń położonych na niskich kondygnacjach,
- wykorzystać zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych i skóry (maski tkaninowe, płaszcze impregnowane, okulary ochronne, tampony z waty lub gazy zwilżone w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej);
- zabezpieczyć żywność i wodę w szczelnych pojemnikach;
- nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu;
- słuchać komunikatów radiowych i telewizyjnych, stosować się do przekazywanych zaleceń i komunikatów.

PAMIĘTAJ !!!

Zapach środków toksycznych jest wyczuwalny znacznie wcześniej, zanim stężenie środka toksycznego stanie się groźne dla życia.

PO AWARII:

- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń;
- po przejściu obłoku skażonego powietrza i odwołaniu alarmu, dokładnie przewietrz wszystkie pomieszczenia;
- nie spożywaj żywności, która nie była odpowiednio zabezpieczona, bądź zbadana przez terenową stację sanitarno – epidemiologiczną;
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic, a następnie zgłoś się do lekarza;
- skażoną odzież spakuj w szczelnym pudle (worku foliowym) i zgłoś do urzędu miasta konieczność jej usunięcia;
- dowiedz się w Urzędzie Miasta, czym i jak odkazić ziemię i nieruchomości.

KATASTROFY DROGOWE

Nieustanna rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków zwiększają zagrożenie wystąpienia katastrofy i wypadku drogowego. Powszechność motoryzacji nakłada na obywateli obowiązek znajomości podstawowych zasad i czynności do wykonywania w razie wystąpienia katastrofy drogowej lub wypadku.

JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU DROGOWEGO TO:

Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- „zasłoń" miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlają miejsce wypadku);
- w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z pojazdów poszkodowanych);
- jeśli w wypadku nie było osób poszkodowanych usuń z jezdni uszkodzone pojazdy aby nie były przyczyną kolejnego, groźnego wypadku;
- przy pomocy telefonu komórkowego (radia CB) wezwij służby ratownicze i policję (połączenie z numerami alarmowymi 998, 999, 997, 112 jest bezpłatne);
- jeśli nie możesz spełnić powyższego warunku, spróbuj zatrzymać inne pojazdy i proś o pomoc (sam możesz nie być skuteczny w działaniu);
- jeśli 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 im udzielona musi być fachowa. Nie rób tego, jeżeli nie umiesz zrobić tego prawidłowo, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć poszkodowanego.

PAMIĘTAJ !!!

Aby wszystkie czynności wykonywać z rozwagą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze. Pamiętaj, że Ty również możesz się znaleźć w podobnej sytuacji.

ZBLIŻAJĄC SIĘ DO POJAZDÓW, KTÓRE ULEGŁY WYPADKOWI:

- weź gaśnicę podręczną i apteczkę pierwszej pomocy;
- weź jakiś sprzęt, którym będziesz mógł wybić szybę w pojeździe (może Ci to ułatwić otwarcie zamkniętych drzwi);
- weź ze sobą nóż do przecięcia pasów;
- upewnij się, że pojazd nie ulega samoczynnemu przemieszczaniu się;
- sprawdź z daleka czy z pojazdu nic nie wycieka;
- zachowaj szczególną ostrożność;
- próbuj cały czas zatrzymywać inne pojazdy do pomocy.

JEŚLI JUŻ JESTEŚ PRZY POJEŹDZIE:

- sprawdź, które drzwi się otwierają (ułatwi to kontakt z poszkodowanym);
- jeśli nie potrafisz otworzyć drzwi to zbij szybę w taki sposób aby nie powodować dodatkowych urazów u poszkodowanego;
- wyjmij kluczyki ze stacyjki i zostaw je w samochodzie;

- oceniaj cały czas czy dalsze czynności ratownicze nie zagrażają Twojemu zdrowiu i życiu;
- jeśli samochód stanie w płomieniach – użyj gaśnicy, którą wziąłeś ze sobą;
- jeśli u poszkodowanego (poszkodowanych) nie ma oznak życia (brak tętna, oddechu) – podejmij reanimację;
- najskuteczniejsze działania ratownicze wykonasz poza pojazdem (ewakuacja poszkodowanych z pojazdu).

ALARMUJ SŁUŻBY RATOWNICZE, A W PRZYPADKU, GDY:

- 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 udzielania im pierwszej pomocy (opatrzenia ran, tamowania krwotoków, ustabilizowania kręgosłupa i kończyn, itp.) Kontroluj oddech i pracę serca poszkodowanych, okryj ich kocem lub odzieżą. Zostań przy poszkodowanych do czasu przyjazdu służb ratowniczych.

PAMIĘTAJ !!!

Art. 162, § 1. kk. Kto, człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

KATASTROFY BUDOWLANE

NAJCZĘŚCIEJ POWODOWANE SĄ:

- wadami konstrukcyjnymi i technologicznymi,
- wybuchami gazu,
- szkodami górniczymi,
- terroryzmem.

Na terenie miasta katastrofa budowlana może być spowodowana awariami infrastruktury technicznej (np.: wybuch gazu z powodu nieszczelności butli gazowych lub nieszczelnej instalacji gazowej), czy pożarami lub katastrofami spowodowanymi uszkodzeniem elementów konstrukcyjnych budynku spowodowanych błędem wykonawczym podczas prowadzenia prac budowlanych lub remontowych. Większość zabudowy przestrzennej to obiekty wolnostojące.

Teren gminy jest objęty eksploatacją górniczą, a więc istnieje zagrożenie katastrofami budowlanymi spowodowanymi szkodami górniczymi. Istnieje również zagrożenie wystąpienia osuwisk mas skalnych wynikające z ukształtowania terenu i lokalnych warunków geologicznych. Brak jest obiektów, które stanowiłyby przedmiot działalności terrorystycznej z zamiarem wywołania katastrofy budowlanej.

W przypadku zaistnienia katastrofy budowlanej nie wpadaj w panikę, działaj rozważnie i spokojnie.

OPUSZCZAJĄC DOM (MIESZKANIE):

- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną;
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność koce, odzież, pieniądze. Zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi, zachowaj szczególną ostrożność;
- ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód – uciekaj przez okno 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 – ułatwisz ratownikom ustalić Twoją lokalizację.

GDY OPUŚCIŁEŚ DOM (MIESZKANIE):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz o osobach, które aktualnie przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej,
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,

- nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą, czy jest to bezpieczne,
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- zgłoś swoje potrzeby do MOPS lub władz gminy.

PAMIĘTAJ !!!

Kiedy jesteś świadkiem katastrofy budowlanej, niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe.

WYPADKI RADIOLOGICZNE

Mogą zdarzyć się wszędzie tam gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Takie wypadki mogą wydarzyć się w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach i liniach kolejowych. Wypadki radiologiczne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. W normalnych warunkach ludzie każdego dnia pochłaniają dawkę promieniowania ze słońca, radioaktywnych pierwiastków w glebie i w skałach, urządzeń domowych takich jak: telewizory, kuchenki mikrofalowe oraz rentgenowskich urządzeń medycznych i dentystycznych. Promieniowanie nie jest wykrywalne przez wzrok, węch ani żaden inny organ zmysłu. By zminimalizować skutki promieniowania musisz wiedzieć, że istnieją trzy czynniki, które o tym decydują, a mianowicie:

Odległość – im jest większa pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz,
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 – większość zdarzeń radioaktywności stosunkowo szybko traci natężenie promieniowania. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu zagrożenia zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania. Po wystąpieniu wypadków radiologicznych, lokalne władze będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie zagrożenie

NA WYPADEK KATASTROFY MIEJ PRZYGOTOWANE NASTĘPUJĄCE RZECZY:

- latarkę z zapasowymi bateriami;
- przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami;
- apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy;
- alarmowy zapas żywności i wody;
- zapas worków do przechowywania żywności i skażonej odzieży;
- otwieracz do konserw;
- solidne obuwie.

Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu. Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia. 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). 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. Jeśli prowadzisz samodzielne gospodarstwo rolne, zastanów się nad zabezpieczeniem paszy dla zwierząt hodowlanych, ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń dla nich.

PODCZAS WYDARZENIA:

- zachowaj spokój, nie wszystkie wypadki związane z wydostaniem się substancji promieniotwórczych są dla Ciebie niebezpieczne. Wypadek może dotyczyć obszaru zakładu i nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych;
- uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się -

wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów;

- **w przypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:**
  - zabezpiecz zwierzęta lub weź je do domu,
  - zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi,
  - wyłącz wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
  - zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe,
  - udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań w nich do czasu, aż władze ogłoszą, że jest już bezpiecznie,
  - jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem.

- bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu;
- jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych), zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy;
- **przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub w lodówce:**
  - niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz,
  - zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł.

- **gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:**
  - spłucz i zmień odzież oraz obuwie,
  - dokładnie umyj całe ciało,
  - włóż rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij

- postępuj zgodnie z zaleceniami władz (służb ratowniczych) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

PO WYDARZENIU:

- gdy bezpośrednie zagrożenie minęło, opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażenie poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym;
- unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu (działki), dopóki nie będą zbadane przez lokalną terenową stację sanitarno-epidemiologiczną;
- w przypadku ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz dom (mieszkanie).

PAMIĘTAJ !!!

O swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych osobach.

BURZA, WICHURY, HURAGANY, GRADOBICIA

BURZA – najczęstszą przyczyną jej występowania jest powstanie chmur burzowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim. Burzy najczęściej towarzyszą wyładowania atmosferyczne, ulewy i gradobicia.

WICHURY – wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/godz. mogące powodować uszkodzenie budynków, łamać i wyrywać drzewa z korzeniami oraz paraliżować komunikację i transport.

HURAGANY – wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/godz.. Powodują rozległe spustoszenia w strefie swojego działania.

GRADOBICIE - opad atmosferyczny w postaci bryłek lodu (nazywanych gradzinami lub gradowinami) o średnicy od 19 mm 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.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE BURZY, WICHURY:

- upewnij się, czy wszyscy członkowie twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie burzy, 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.
- ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta, uprawy polowe,
- przygotuj swój dom (zabezpiecz okna, rynny, uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr),
- pozamykaj zwierzęta oraz odpowiednio zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują,
- sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów,
- upewnij się, czy Twoje radio i latarka działają jak należy. Przygotuj zapas baterii,
- sprawdź stan domowej apteczki pierwszej pomocy i w razie potrzeby uzupełnij w niezbędne leki i materiały,
- przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji tj. dokumenty, odzież, żywność, wartościowe rzeczy,
- zaopatrz się w paliwo do samochodu – może być potrzebny;
- Upewnij się, czy twoi sąsiedzi zostali poinformowani o powadze nadchodzącej sytuacji,

W CZASIE BURZY, WICHURY:

- zachowaj spokój – nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne,
- zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu - ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru. lub wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny,
- miej przygotowane latarki i dodatkowe baterie,
- nasłuchuj na bieżąco komunikatów pogodowych w radiu,
- jeśli jesteś w samochodzie, stań na poboczu i przeczekaj ulewę (wichurę), unikaj

zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi, planszami reklamowymi,

- jeśli służby ratownicze zarządzą ewakuację – stosuj się do ich zaleceń i wskazówek:
  - wyrusz tak szybko jak to tylko możliwe,
  - opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną, oraz główny zawór wody i gazu, wygaś ogień w piecach, oraz zabezpiecz dom,
  - zawiadom kogoś, poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz,
  - zabierz przygotowany zawczasu podręczny bagaż, oraz ciepłą odzież.

PO PRZEJŚCIU BURZY, WICHURY:

- zorganizuj pomoc rannym i poszkodowanym,
- jeśli byłeś ubezpieczony skontaktuj się z przedstawicielem firmy ubezpieczeniowej, zrób zdjęcia zastanych zniszczeń, zarówno budynku (mieszkania) jak i wyposażenia;
- uprzątnij zniszczony sprzęt i dokonaj niezbędnych napraw w swoim domu,
- nie usuwaj zwalonych drzew, które upadły na linie energetyczne. Nie dotykaj zerwanych przewodów,
- sprawdź instalację gazową, elektryczną wodociągową i ściekową w zniszczonym domu

PAMIĘTAJ !!!

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj:

- Straż Pożarną
- Policję,
- Pogotowie energetyczne
- Pogotowie gazowe.

UPAŁY

UPAŁ – intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie.

Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura, często przekraczająca ponad 30° C. 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, pęcherze, gorączka, ból głowy.

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

Objawami przegrzania są:

- osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny, jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj 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, ułóż poszkodowanego na boku.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE GWAŁTOWNEGO OCIEPLENIA !

- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- oszczędzaj elektryczność.
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym 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, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
- pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność, i staraj się nie zaprószyć ognia.

PODCZAS SUSZY PAMIĘTAJ !!!

- zmniejsz zużycie wody.
- podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.
- opalona skóra nie chroni przed słońcem. Naskórek złuszcza się, bowiem wtedy szybciej niż znika opalenizna. Cienki naskórek nie stanowi już ochrony.
- nie unikniesz poparzenia, jeśli zejdziesz ze słońca, kiedy poczujesz pierwsze pieczenie. Pierwsze symptomy poparzenia są odczuwalne dopiero po 2-5 godzinach.
- więcej promieniowania UV dociera wtedy, gdy stonce jest wysoko nad horyzontem. Należy unikać opalania od godziny 11.00 do 15.00.
- niska temperatura, jaka panuje na przykład nad morzem przy pogodzie z lekką bryzą, nie chroni przed oparzeniem słonecznym. Daje jedynie złudne wrażenie, że słońce w takie dni nie jest groźne.
- na plaży otrzymujemy dodatkowe dawki promieniowania UV. Docierają do nas nie tylko jako promienie bezpośrednio emitowane przez słońce, lecz także odbite od piasku i wody.

MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE

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 odmrożeniem 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 do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest 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 - ogrzewaj go własnym ciałem. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE ŚNIEŻYC, ZAWIEI I ZAMIECI:

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych;
- w czasie opadów pozostań w domu;
- jeśli musisz wyjść, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom domowników o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia;
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków.

PODRÓŻOWANIE W ZIMIE:

PAMIĘTAJ !!!

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.

- jeśli musisz wyruszyć w podróż, rozważ wykorzystanie publicznych środków transportu. Jeśli podróżujesz samochodem – podróżuj w dzień, nie podróżuj samotnie, informuj innych o swoim planie podróży. Używaj głównych dróg, unikaj bocznych dróg i skrótów;
- słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych;
- przygotuj swój samochód do zimy, zmień opony na zimowe;
- miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu;
- utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy;
- utrzymuj „zimowy zestaw" w bagażniku swojego samochodu (łopatkę, migające światło lub jaskrawo kolorową tkaninę do użycia jako flagi sygnalizacyjnej, zapałki, rękawice, koc lub śpiwór, czapkę, linę holowniczą, łańcuchy na koła, kable do akumulatora, apteczkę,);

- **jeśli śnieg uwięzi Cię w Twoim samochodzie:**
  - zjedź z głównego pasa, włącz migające światła alarmowe i wywieś jaskrawą tkaninę na antenie samochodu lub przez okno,
  - pozostań w swoim samochodzie by ratownicy mogli łatwiej Cię znaleźć. Nie wychodź z samochodu o ile nie masz w zasięgu widoczności budynków, w których mógłbyś znaleźć schronienie. Bądź ostrożny, odległość obserwowana poprzez zamieć śnieżną może być myląca, nawet niewielka odległość może być niemożliwa do pokonania w głębokim śniegu i zamieci,
  - włączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła – pamiętaj o otworzeniu okna w celu wentylacji. Okresowo usuwaj śnieg i lód z rury wydechowej,
  - wykonuj ćwiczenia w celu rozgrzania organizmu, odpoczywając przykrywaj się z innymi pasażerami kocami,
  - wymieniaj się z innymi w czasie snu. Jedna osoba musi stale czuwać by obudzić wszystkich, gdy zauważy nadchodzącą pomoc,
  - nie nadużywaj akumulatora – używaj światła, ogrzewania i radia zależnie od możliwości,
  - w nocy włącz wewnętrzne oświetlenie by ratownicy mogli Cię zobaczyć.

TERRORYZM

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 usług, jak: elektryczność, dostawy wody, komunikacja miejska, telekomunikacja i opieka medyczna. Warto podkreślić, że obecnie nie mamy do czynienia z sygnałami wskazującymi na istnienie zagrożenia terroryzmem wewnętrznym. Zjawisko, które nam zagraża, to terroryzm międzynarodowy, przede wszystkim związany z fundamentalizmem religijnym. To najgroźniejsza ze współczesnych form terroryzmu, związana z atakami bombowymi, ale także z zamachami samobójczymi, braniem zakładników i porywaniem środków transportu na skalę znacznie większą, niż dotąd spotykane. W związku z masowym rozwojem turystyki międzynarodowej i częstymi wyjazdami w rejony zagrożone terroryzmem i Ty możesz zostać jego ofiarą.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA ATAK TERRORYSTYCZNY, KORZYSTAJĄC Z TYCH SAMYCH SPOSOBÓW, KTÓRE ZNAJDUJĄ ZASTOSOWANIE PODCZAS INNYCH SYTUACJI KRYZYSOWYCH:

- bądź czujnym i zorientowanym w tym, co dzieje się 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. Zawczasu pomyśl, którędy można by ewakuować się w pośpiechu z budynku, metra lub zatłoczonych miejsc. Zapamiętaj gdzie znajdują się klatki schodowe,
- zapamiętuj elementy z najbliższego otoczenia. Zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU ZNALEZIENIA SIĘ W GRUPIE ZAKŁADNIKÓW:

Rób, co ci każą. Nie graj bohatera i nie stawiaj oporu. Dyskutowanie z napastnikami lub bunt mogą tylko pogorszyć sytuację. Twoim zadaniem powinno być przetrwanie. Czekaj na akcję wyspecjalizowanej jednostki ratowniczej.

Jeśli znalazłeś się wśród zakładników:

- staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z ludźmi personifikowanie siebie i innych),
- bądź spokojny, naturalny, znajdź po-stawę pośrednią między agresją a pasywnością i uległością,
- nie bądź „utrapieniem" dla napastników (bunt, dyskutowanie, silne reakcje emocjonalne),
- pamiętaj, że sytuacja może trwać długo - postaraj się rozwinąć u siebie potrzebę przetrwania,
- nie rób gestów zwracających uwagę porywaczy, nie zadawaj pytań, nie patrz w oczy terrorystom, bądź im posłuszny bez dyskusji, siedź spokojnie na miejscu,

- pytaj zawsze o pozwolenie, np. gdy chcesz wstać lub otworzyć torbę,
- na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste,
- usuń (wyrzuć) wszelkie oznaki władzy, zajmowania ważnej pozycji,
- zapamiętaj szczegóły dotyczące porywaczy i otoczenia - może to pomóc władzom w uwolnieniu pozostałych zakładników oraz identyfikację porywaczy przy aresztowaniu.

JAK POSTĘPOWAĆ W TRAKCIE OPERACJI ANTYTERRORYSTYCZNEJ?

- nie uciekaj, połóż się na podłodze i spróbuj znaleźć jakąś osłonę, trzymaj ręce na głowie do końca operacji,
- słuchaj rozkazów i instrukcji grupy antyterrorystycznej i nie zabieraj jej czasu na zadawanie zbędnych pytań,
- nie trzyj oczu w wypadku użycia gazów łzawiących
- w razie strzelaniny połóż się na ziemi lub schowaj się za jakimś przedmiotem,
- nie uciekaj z obiektu, dopóki nie zostanie wydany rozkaz wyjścia - możesz zostać wzięty za terrorystę,
- w chwili wyzwolenia wychodź jak najszybciej, nie zatrzymuj się dla zabrania rzeczy osobistych, zawsze istnieje ryzyko wybuchu lub pożaru,
- spróbuj się zidentyfikować (przedstawić), bądź jednak przygotowany na ostre traktowanie ze strony ekipy ratunkowej - dopóki nie zostaniesz formalnie zidentyfikowany jako jeden z zakładników, jesteś potencjalnie jednym z porywaczy.

EWAKUACJA

Ewakuacja to konieczność natychmiastowego przemieszczenia ludności z rejonów, w których wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia. W tej sytuacji władze lokalne poprzez środki masowego przekazu lub radiowozy straży pożarnej i policji powiadomią Cię o sposobach jej przeprowadzenia. Celem ewakuacji jest zmniejszenie stopnia zagrożenia, dlatego zarządza się ją tylko w razie pewności, że zwiększy to możliwość przetrwania ludności. Aby ewakuacja okazała się skuteczną formą ochrony ludności, powinna być należycie zaplanowana.

W CZASIE PROWADZENIA EWAKUACJI ZABRONIONE JEST:

- dokonywanie jakichkolwiek czynności mogących wywołać panikę,
- przechodzenie w kierunku przeciwnym do kierunku ewakuacji,
- zatrzymywanie się lub tamowanie ruchu w inny sposób.

W przypadku zagrożenia mogącego trwać przez dłuższy czas zostaną rozplakatowane zarządzenia, komunikaty Burmistrza Miasta oraz rozpropagowane ulotki do mieszkańców. Działania te mają na celu podanie kierunku i miejsca docelowego ewakuacji. Ewakuując się musisz być przygotowany na kilkudniową samowystarczalność i mieć ze sobą niezbędne wyposażenie.

Czas, w którym powinieneś się ewakuować zależy od rodzaju zagrożenia. Jeżeli zagrożenie można monitorować masz zwykle dzień lub dwa na przygotowania się do ewakuacji. Lecz w większości sytuacji, ewakuującym się starcza czasu jedynie na zabranie najpotrzebniejszych rzeczy. Dlatego trzeba być zawczasu przygotowanym. Osoby ewakuowane muszą podporządkować się poleceniom ratowników to jest osobom prowadzącym ewakuację: strażakom, pracownikom służby zabezpieczenia obiektu itp.

DO CIEBIE NALEŻY:

- słuchać komunikatów i stosować się do nich,
- omówić z domownikami sposób ewakuacji stosownie do rodzaju zagrożenia (ustalić miejsce ewakuacji, miejsce spotkania, sposób komunikowania się i adresy osób (krewnych i przyjaciół) w przypadku rozdzielenia się, czym się ewakuować itp.),
- zgromadzić zestaw rzeczy niezbędnych do przetrwania (żywność, lekarstwa, odzież, itp.),
- napełnić bak swojego samochodu. Stacje benzynowe mogą być zamknięte w czasie katastrofy.

PO OGŁOSZENIU EWAKUACJI:

- udaj się we wskazane Ci miejsce. W większości przypadków będzie to najbliżej położony (poza obszarem zagrożenia) obiekt szkolny, sportowy lub remiza ochotniczej straży pożarnej:
- wykorzystuj zalecane drogi,
- nie korzystaj ze skrótów ponieważ mogą być one zablokowane,
- bądź uważny i nie przejeżdżaj przez obszary zalane,
- trzymaj się z dala od zerwanych linii elektrycznych,
- zasięgaj informacji od służb porządkowych i ratowniczych: policji, straży pożarnej, służb medycznych i stosuj się bezwzględnie do ich poleceń,
- o wszystkich poleceniach związanych z ewakuacją niezwłocznie informuj pozostałe osoby będące z Tobą.

Na ogół zdążysz przed wyjazdem (ewakuacją) wykonać następujące czynności:

- zabrać zapasy: wody, żywności, ubrania, dokumenty, polisy ubezpieczeniowe i pieniądze,
- zabezpieczyć dom (zamknąć okna, wyłączyć z kontaktów urządzenia elektryczne itp.),
- zamknąć główny zawór wody oraz wyłącznik prądu i gazu,
- poinformować rodzinę, gdzie się udajesz.

Do ewakuacji wykorzystaj własne środki lokomocji lub zadysponowane dla jej potrzeb środki komunikacji publicznej skierowane przez służby Obrony Cywilnej. W celu zapewnienia bezpieczeństwa obywateli i ich ochrony przed nadzwyczajnymi zagrożeniami wynikającymi z klęsk, negatywnych skutków postępu technicznego oraz działań wojennych został utworzony system wykrywania i alarmowania (w tym system wczesnego ostrzegania), który obejmuje jednostki organizacyjne wykrywania zagrożeń i alarmowania, a także jednostki zbierające oraz przetwarzające informacje. Do podstawowych zadań tych jednostek należy przekazywanie komunikatów i sygnałów alarmowych dla ludności oraz powiadamianie sił ratowniczych.

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

WSTĘP

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

WZYWANIE POMOCY

Pamiętaj, aby jak najszybciej wezwać pomoc. Jeżeli jest, co najmniej dwóch ratujących, jeden z nich udaje się po pomoc zaraz po stwierdzeniu, że poszkodowany nie oddycha. Gdy na miejscu wypadku jest tylko jeden ratujący, a poszkodowany jest osobą dorosłą, która nie oddycha prawdopodobnie w wyniku choroby serca, należy natychmiast wezwać pomoc. W przypadku prawdopodobieństwa utraty przytomności w wyniku braku oddechu, np. spowodowanego urazem, tonięciem, zadławieniem, zatruciem, oraz gdy poszkodowanym jest niemowlę lub dziecko, ratujący powinien przez blisko 1 minutę wykonywać zabiegi przywracające podstawowe czynności życiowe (oddech, praca serca).

Informacja o wypadku powinien zawierać następujące dane (dotyczy wszystkich numerów ratunkowych):

1. **CO?** – rodzaj wypadku (np. zderzenie samochodów, upadek z drabiny, utonięcie, itp.),
2. **GDZIE?**– miejsce wypadku,
3. **ILE?** – liczba poszkodowanych,
4. **JAK?** – stan poszkodowanych,
5. **CO ROBISZ?** – informacje o udzielonej dotychczas pomocy,
6. **KIM JESTEŚ?** – dane personalne osoby wzywającej pomoc (numer telefonu, z którego dzwonisz). Gdy istnieje dodatkowe niebezpieczeństwo (np. cysterna) – poinformuj o tym. Nigdy pierwszy nie odkładaj słuchawki!!!

ZRANIENIE

Każdą ranę pozostawiamy w stanie, w jakim ją zastaliśmy, przykrywając jedynie, możliwie szybko, jałowym materiałem opatrunkowym. W czasie opatrywania ranny powinien leżeć lub przynajmniej siedzieć. Nie należy usuwać ciał obcych tkwiących w ranie, gdyż zapobiegają krwawieniu.

ZŁAMANIA

Pierwsza pomoc polega na unieruchomieniu dwóch stawów sąsiadujących ze złamaną kością lub dwóch sąsiednich kości, jeżeli uszkodzony jest staw. Jeśli kość przebiła skórę i rana obficie krwawi, zatamuj krwawienie, ale nie próbuj nastawiać kości ani oczyszczać rany. Załóż jałowy opatrunek i natychmiast wezwij pogotowie. Nie przesuwaj ofiary, jeśli ma uszkodzony kręgosłup, szyję lub miednicę.

KRWOTOK Z NOSA
Każ pacjentowi usiąść z głową pochyloną do przodu i siedzieć spokojnie przez dłuższy czas. Połóż mu na nasadzie nosa i karku zimny, mokry ręcznik lub lód. Jeśli krwawienie nie ustaje, włóż w obie dziurki od nosa tampony z gazy.

OMDLENIE
Ułóż taką osobę na plecach. Upewnij się, że oddycha. Najpierw unieś jej nogi. Rozepnij jej ubranie, otwórz okno lub wynieś ją do chłodnego miejsca. Jeśli omdlenie trwa dłużej niż minutę lub dwie, przykryj poszkodowanego i wezwij karetkę pogotowia.

OPARZENIE
Drobniejsze oparzenia jak najszybciej ozięb zimną wodą lub przyłóż kostki lodu i trzymaj, dopóki ból nie ustąpi. Nie stosuj żadnych maści ani tłuszczów. Pęcherze na skórze przykryj sterylnym opatrunkiem. Nie przebijaj ich ani nie wyciskaj.

ZATRUCIA
Jeśli kogoś bardzo boli brzuch, ma biegunkę, wymioty lub zawroty głowy albo gorączkę, wezwij natychmiast lekarza. Poinformuj, czym najprawdopodobniej ofiara się zatruła – nim przyjedzie, powie Ci, co robić. Nie wywołuj wymiotów, jeśli ofiara połknęła substancję żrącą a także, jeśli śpi lub ma drgawki. Jeśli jest to zatrucie pokarmowe, postaraj się dostarczyć lekarzowi próbkę „podejrzanej" potrawy, jej analiza może przyśpieszyć leczenie. Przy zatruciu czadem wynosimy poszkodowanego z zagazowanego pomieszczenia uważając na własne bezpieczeństwo.

CIAŁA OBCE
Ciała obce mogą być usuwane z rany tylko przez lekarza i ta czynność nie wchodzi w zakres pierwszej pomocy. Niewprawne próby usuwania grożą pozostawieniem w ranie fragmentów ciała obcego, a także stanowią niebezpieczeństwo wprowadzenia dodatkowego zakażenia. Większe ciała obce o gładkich brzegach często tamponują ranę i zapobiegają tym samym powstaniu dużego krwawienia.

UDŁAWIENIA
Zastosuj manewr Heimlicha: stojąc z tyłu, obejmujemy poszkodowanego na wysokości brzucha, kładziemy nasadę złączonych dłoni między pępkiem a dolnymi żebrami. Ściskając do siebie, lekko w górę, wypychamy powietrze z dolnej części płuc poszkodowanego. Wykonuje się 5 serii po 5 razy.

PORAŻENIE PRĄDEM
Pamiętaj, aby ratując porażonego samemu nie zostać porażonym. Odetnij dopływ prądu najszybciej jak to możliwe. Zadzwoń po pogotowie i straż pożarną. Nie dotykaj porażonego, dopóki dopływ prądu nie zostanie odcięty. Dopiero wtedy sprawdź, czy oddycha i czy ma tętno. Jeśli to konieczne, zastosuj sztuczne oddychanie lub masaż serca. Upewnij się, czy nie ma złamań, oparzeń lub obrażeń wewnętrznych.

PADACZKA
Choremu grozi niebezpieczeństwo zachłyśnięcia oraz uraz głowy, który może doznać, padając na ziemię lub w wyniku nieskoordynowanych ruchów w czasie napadu. Klękamy od strony głowy chorego, a rękoma i udami przytrzymujemy jego głowę, aby zapobiec jej urazom. W jeden kącik ust możemy włożyć chusteczkę, zapobiegając przygryzaniu sobie przez chorego języka i warg. Nie wolno w czasie ataku chorego unieruchamiać siłą.

URAZY GŁOWY
Przy uderzeniu w głowę istnieje niebezpieczeństwo urazu mózgowego i późniejszych poważnych

komplikacji. Jeśli głowa krwawi, załóż opatrunek, zabandażuj i każ rannemu leżeć, dopóki nie przyjedzie lekarz.

ATAK SERCA

Najczęstsze objawy ataku serca to ból w klatce piersiowej i okolicach, czasem promieniujący do szyi i ramion. Ofiara może się pocić i tracić przytomność. Wezwij pogotowie. Jeśli chory ma kłopoty z oddychaniem, pomóż mu przybrać wygodną pozycję. Rozepnij obcisłe ubranie. Zachowaj spokój i spróbuj go uspokoić. W przypadku utraty przytomności sprawdź oddech i tętno, gdy trzeba, podejmij czynności reanimacyjne.

REANIMACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA

Podczas reanimacji dorosłego chory leży na plecach, na twardym podłożu (w przypadku kobiet w zaawansowanej ciąży podkładamy klin pod prawy bok – aby nie utrudniać dopływu krwi do płodu). Zaczynamy od odgięcia głowy do tyłu i dwukrotnego wdmuchnięcia powietrza do płuc. Na wybranym miejscu ucisku kładzie się dłoń, przy czym palce powinny być odgięte ku górze, by nie dotykać klatki piersiowej. Druga dłoń kładziemy na grzbiet dolnej ręki. Ramiona muszą znajdować się w pozycji prostopadłej do klatki piersiowej. Przy wyprostowanych łokciach, na zasadzie dźwigni, naciskamy na mostek, wciskając go na odpowiednią głębokość w kierunku kręgosłupa z częstotliwością około 100 razy na minutę.

W przypadku dziecka masaż serca wykonujemy jedną ręką, a u niemowlaka – dwoma palcami.

PRZYGOTOWANIE MIESZKANIA (POKOJU, PIWNICY) DO OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Na wypadek alarmu o skażeniach lub uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami zakażeniami każda rodzina powinna mieć tak przygotowaną piwnicę, pokój lub mieszkanie, aby stanowić one mogły ochronę przed oddziaływaniem na organizm ludzki opadu substancji promieniotwórczych, środków trujących niebezpiecznych dla zdrowia środków biologicznych. Przystosowując na takie ukrycie mieszkanie (piwnicę, pokój) należy mieć na uwadze to, że jego podstawową cechą powinna być hermetyczność (szczelność) i możliwość zapewnienia w miarę potrzeby najprostszej wentylacji.

W razie potrzeby wykonać następujące prace:
- uszczelnić okna odpowiednią taśmą lub watą a nawet okleić paskiem papieru (taśmą samoprzylepną), uszczelnić wszystkie drzwi i futryny. Drzwi zewnętrzne obić kocem i w odległości 1-1,5 m zawiesić zasłonę z koca (kołdry), aby stworzyć „śluzę",
- uszczelnić dokładnie wszystkie szpary, szczeliny, otwory kominowe, miejsca w których przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, kanalizacji itp.,
- zakleić szczelnie papierem kratki wentylacyjne – ale tak by w razie potrzeby zapewnić wentylację pomieszczenia. Samoczynną dobrą wentylację mogą zapewnić otwory: nawiewny i wywiewny. Otwór wywiewny powinien być usytuowany 1,5 - 2 m nad otworem nawiewnym. W przewodzie nawiewnym można umieścić prosty filtr przeciwpyłowy - ramkę z rozpiętą wielowarstwową gazą, a poniżej specjalną kieszeń na zbieranie cząstek pyłu opadającego z filtra (gazy),
- podwyższać walory ochronne ukrycia, jeżeli jest ono na parterze lub w piwnicy. Można wtedy wykonać obsypkę ziemią wokół zewnętrznych ścian budynku oraz zabudować lub osłonić workami z piaskiem otwory okienne, nie używane otwory drzwiowe itp.

W mieszkaniu przygotowanym na ukrycie powinny także być:
- odpowiedni zapas wody pitnej, żywności, przedmioty pierwszej potrzeby, worki plastykowe na odpadki,
- lekarstwa dla chorych, apteczka domowa, środki dezynfekcyjne, zapasowe oświetlenie, bateryjny odbiornik radiowy itp.,
- sprzęt gaśniczy (np. gaśnica. koc, wiadro, piasek, łopata itp.),
- niezbędne przedmioty osobistego użytku.

Pamiętać należy o przygotowaniu oświetlenia zastępczego. Zalecane jest oświetlenie elektryczne (bateryjne, akumulatorowe). Lampy naftowe i świece, paląc się zużywają dużo tlenu oraz zanieczyszczają powietrze dwutlenkiem węgla, dlatego ich używanie jest niewskazane.

Również nie wszystkie rodzaje gaśnic nadają się do użycia w ukryciach. Np. gaśnica halonowa wprowadza do atmosfery halon, który przy wdychaniu wykazuje szkodliwe działanie dla zdrowia, gaśnica śniegowa natomiast wprowadza do atmosfery bardzo dużo dwutlenku węgla. Z tego względu do gaszenia należy używać wody, koców gaśniczych, piasku, a jeżeli gaśnic - to pianowych lub wodnych.

PRZYGOTOWANIE BUDYNKÓW GOSPODARCZYCH DO OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Przedsięwzięcie to polega na zwiększeniu walorów wytrzymałościowych oraz właściwości ochronnych stodół, spichlerzy, komórek itp. zawierających plony, obór i chlewni z bydłem i trzodą przede wszystkim przez ich uszczelnienie i uniemożliwienie przedostawania się środków skażenia i zakażenia do wnętrza.

W okresie zagrożenia - na wezwanie obrony cywilnej - w budynkach gospodarczych, w miarę potrzeb, należy:
- uszczelnić sufit warstwą z gliny, cementu lub wapna (2 wiadra wapna gaszonego, wiadro wody, 2 kg soli kuchennej) oraz zasypać piaskiem lub żwirem, część okien zamurować cegłami lub obić deskami z obu stron i wypełnić ziemią (torfem, trocinami), a pozostałe zaopatrzyć w izolacyjne okiennice lub zasłonić mocnym przezroczystym plastykiem,
- pozatykać gliną, pakułami szpary w konstrukcjach drewnianych,
- uszczelnić futryny i drzwi, od strony wewnętrznej zawiesić zasłonę z materiału, aby szczelnie przylegała do ram drzwi,
- zasłonić przewody (otwory) wentylacyjne workami z trocinami, sianem itp.
- obsypać z zewnątrz ziemią ściany drewniane do wysokości okien albo w odległości 50 – 60 cm od ściany postawić ściankę z desek lub plecionkę z wikliny i przestrzeń między nimi zasypać ziemią. Nawet w pomieszczeniach nie hermetycznych można zapewnić kilkugodzinną ochronę przed przenikaniem do wnętrza niektórych środków trujących, jeżeli zamknięte okna i drzwi zasłonimy od wewnątrz brezentem, tkaniną workową lub inną tkaniną zamoczoną w wodnym roztworze sody.

Aby zapewnić zwierzętom bezpieczeństwo, należy także:
- przygotować wystarczający na 14 dni zapas wody i paszy zabezpieczonej przed skażeniem,
- wietrzyć uszczelnione obory (chlewnie): w lecie przy temperaturze do 20^{o}C nie później niż po 34 godzinach, w zimie przy temperaturze –20^{o}C do –25^{o}C po 34 do 90 godzin (dokładne informacje poda służba weterynaryjna).
- zapewnić budynkom gospodarczym ochronę przed pożarem (pas przeciwpożarowy, sprzęt ppoż. itp.

TELEFON ALARMOWY 112



998



997



999



986

POGOTOWIE



GAZOWE 992



WODOCIĄGOWE 994



CIEPŁOWNICZE 993



ENERGETYCZNE 991



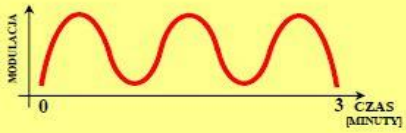
DŹWIGOWE



DROGOWE

tdc®

SYGNAŁY ALARMOWE

RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMÓW	
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU
OGŁOSZENIE ALARMU WIZUALNY SYGNAŁ ALARMOWY ZNAK ŻÓŁTY W KSZTAŁCIE TRÓJKĄTA LUB W UZASADNIONYCH PRZYPADKACH INNEJ FIGURY GEOMETRYCZNEJ	SYRENY  Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	    Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) ..... dla .....
ODWOŁANIE ALARMU	SYRENY  Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) ..... dla .....

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 (*podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.*) ..... 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 (*podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.*) ..... 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 o zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie ..... około godz. ..... min. ..... może nastąpić skażenie ..... *(podać rodzaj skażenia)* w kierunku ..... *(podać kierunek)*		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... *(podać rodzaj skażenia)* 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 ..... *(podać rodzaj zakażenia)* dla .....
3	Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców ..... (*podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców*)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... *(podać rodzaj klęski)* dla .....

Opracowano na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 07 stycznia 2013 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach (Dz.U. 2013 r., poz. 96)

POSTĘPOWANIE
PO OGŁOSZENIU SYGNAŁÓW ALARMOWYCH I KOMUNIKATÓW

Jednym z przedsięwzięć Obrony Cywilnej jest tworzenie systemów alarmowania, które mają ostrzegać ludność przed grożącym niebezpieczeństwem w celu umożliwienia jej ukrycie się w przygotowanych budowlach lub pomieszczeniach ochronnych a także opuszczenia strefy niebezpiecznej. Do ogłaszania (odwoływania) alarmów i komunikatów wykorzystuje się następujące urządzenia:

1. systemy alarmowe miast,
2. centralną oraz regionalne rozgłośnie Polskiego Radia i ośrodki Telewizji Polskiej,
3. radiowęzły radiofonii przewodowej,

4. syreny nie włączone do miejskich systemów alarmowych (syreny zakładów pracy, straży pożarnej itd.). Sygnały alarmowe oraz sposób ich ogłaszania i odwoływania przedstawia załączona tabela.

P A M I Ę T A J !

PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO LUB KOMUNIKATU NALEŻY DZIAŁAĆ SZYBKO, ALE ROZWAŻNIE I BEZ PANIKI

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ:

1. PO OGŁOSZENIU ALARMU

- włącz radioodbiornik na częstotliwości radiostacji lokalnych;
- postępuj zgodnie z zaleceniami podanymi w komunikatach;
- wykonuj polecenia służb ratowniczych, władz i organów Obrony Cywilnej;
- przygotuj maskę przeciwgazową lub środek zastępczy;
- przygotuj wilgotne tampony na usta i nos do oddychania (najlepiej nawilżyć je roztworem wodnym sody oczyszczonej);
- wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, wygaś paleniska;
- uszczelnij okna pomieszczenia w którym się znajdujesz mokrym papierem lub szmatami;
- zabierz ze sobą dokumenty osobiste, odzież, zapasy żywności, wodę, indywidualne środki ochrony dróg oddechowych;
- zamknij okna i mieszkanie;
- udaj się w miejsce lub w kierunku wskazanym w komunikatach radiowych lub przez służby ratownicze, władze i organa Obrony Cywilnej;
- udaj się do najbliższego schronu lub ukrycia; Jeśli znajdujesz się w miejscu publicznym;
- wykonuj polecenia służb ratowniczych, władz i organów Obrony Cywilnej.

2. KOMUNIKAT - UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI

- włącz radioodbiornik na częstotliwości radiostacji lokalnych;
- postępuj zgodnie z zaleceniami podanymi w komunikatach;
- wykonuj polecenia służb ratowniczych, władz i organów Obrony Cywilnej;
- wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, wygaś paleniska;
- zamknij okna i mieszkanie;
- udaj się w miejsce lub w kierunku wskazanym w komunikatach radiowych lub przez służby ratownicze, władze i organa Obrony Cywilnej;
- Jeśli nie zdążyłeś opuścić mieszkania:

- uszczelnij okna pomieszczenia, w którym się znajdujesz mokrym papierem lub szmatami;
- przygotuj wilgotne tampony na usta i nos do oddychania (najlepiej nawilżyć je roztworem wodnym sody oczyszczonej);

❖ Jeśli znajdziesz się w miejscu publicznym:

- wykonuj polecenia służb ratowniczych, władz i organów Obrony Cywilnej.

3. KOMUNIKAT - UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI

❖ postępuj zgodnie z zaleceniami podanymi w środkach masowego przekazu przez organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

4. KOMUNIKAT - UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA

❖ włącz radioodbiornik na częstotliwości radiostacji lokalnych; ˗ postępuj zgodnie z zaleceniami podanymi w komunikatach; ˗ zamknij okna i mieszkanie;

❖ w wypadku awarii obiektu z toksycznym środkiem przemysłowym:

❖ wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, wygaś paleniska; ˗ zamknij okna i mieszkanie;

❖ uszczelnij okna pomieszczenia, w którym się znajdujesz mokrym papierem lub szmatami; Jeśli nie zdążyłeś opuścić mieszkania:

❖ uszczelnij okna pomieszczenia, w którym się znajdujesz mokrym papierem lub szmatami; ˗ przygotuj wilgotne tampony na usta i nos do oddychania (najlepiej nawilżyć je roztworem wodnym sody oczyszczonej); Jeśli znajdziesz się w miejscu publicznym:

❖ wykonuj polecenia organów Obrony Cywilnej, Straży Pożarnej i Policji.