

# Jak postępować w sytuacjach zagrożeń

## **WSTĘP**

Obrazy zrozpaczonych ludzi, którzy przeżyli jakąś klęskę budzą zawsze współczucie. Dane o największych kataklizmach są przerażające. W klęskach i katastrofach tkwi dramat nie mniejszy niż w wojnie. Nie sposób dokładnie, mimo wspaniałego rozwoju wiedzy i technologii, przewidzieć gdzie wystąpią, kiedy i w jakich rozmiarach. Naukowcy potrafią doskonale objaśnić przyczyny powstawania kataklizmów, uświadomić społeczeństwu nieuchronność ich występowania oraz potrzebę przeciwdziałania. Nie jesteśmy jednak w stanie ich wyeliminować. Możemy za to poważnie ograniczyć ich niszczycielskie skutki. By tego dokonać, nie wystarczy powołać i przygotować do działania odpowiednie zespoły kryzysowe, które zajęłyby się koordynacją działań wszystkich służb. Niezbędnym staje się także szeroka edukacja społeczeństwa. Umiejętność zachowania się ludności przed, w trakcie i po wystąpieniu kataklizmu - to poważnie ograniczone straty w mieniu i dobytku, to mniej cierpień fizycznych i psychicznych.

Materiał ten jest swoistego rodzaju kompendium wiedzy na temat podstawowych zasad zachowania się w sytuacjach kryzysowych. Adresowany jest do wszystkich tych, których mogą one bezpośrednio lub pośrednio dotknąć, a zwłaszcza zdanych w czasie kataklizmu na samych sobie.

## **JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ NA WYPADEK KATASTROFY LUB KLĘSKI ŻYWIOŁOWEJ**

W przypadku wystąpienia katastrofy, władze lokalne oraz służby ochrony ludności będą próbować przyjść każdemu z pomocą. Wymaga to jednak określonego czasu, zatem każdy z nas powinien być przygotowany do samoobrony.

Należy wiedzieć, co robić w przypadku pożaru, gdzie szukać schronienia w czasie huraganu, jak przygotować się do ewakuacji, jak ułatwić sobie przebywanie

w pomieszczeniach do tymczasowego zakwaterowania, co zrobić w przypadkach podstawowych zagrożeń medycznych. Jak ograniczyć skutki katastrof? Jak zabezpieczyć dobytek przed zniszczeniem?

## **CO NALEŻY ZROBIĆ?**

W pierwszej kolejności trzeba ustalić, co tobie i twojej rodzinie zagraża. W tym celu:

1. Sprawdź, czy rejon, w którym zamieszkujesz, narażony jest na jakiegokolwiek zagrożenia. Wiadomości na ten temat szukaj we właściwym terytorialnie urzędzie gminy lub miasta.
2. Dowiedz się w „komórce organizacyjnej urzędu zajmującej się sprawami ochrony ludności”, w jakiej strefie zagrożenia znajduje się twój dom i jakiego rodzaju są to zagrożenia.
3. Poznaj rodzaje alarmów, sygnałów alarmowych, sposoby ich ogłaszania i odwoływania oraz naucz się zasad zachowania się w przypadku ich ogłoszenia.
4. Zaopatrz się niezbędną literaturę (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 trzech dni kataklizmu. Niezależnie od powyższego – pamiętaj! „Zawsze i w każdej sytuacji niebezpiecznej stosuj się do zaleceń lokalnego Szefa Obrony Cywilnej”

## **POWÓDŹ**

Woda – jeden z najgroźniejszych żywiołów, który powoduje największe statystycznie straty ludzkiego dobytku. Doświadczenia ostatnich lat dowodzą, że kataklizm powodzi może wystąpić praktycznie wszędzie. Groźne są nie tylko duże rzeki, ale także intensywne opady deszczu oraz niewielkie ciekły wodne.

## **PRZED POWODZIĄ**

1. Zorientuj się w Komitecie przeciwpowodziowym czy mieszkasz na terenie zagrożonych powodzią i czy twój dom położony jest powyżej czy poniżej powodziowych poziomów wody. Komitet najczęściej znajduje się w Urzędzie Gminy, w której mieszkasz. To do jego zadań należy bezpośrednia ochrona ludności, mienia i środowiska przed powodzią.
2. Zapoznaj się z powodziowymi sygnałami ostrzegania i alarmowania. Może to być dźwięk syreny alarmowej lub inny zwyczajowo przyjęty na terenie gminy sygnał, np. gongi, dzwony itp. Dowiedz się, na jakich częstotliwościach radiowych nadawane będą komunikaty powodziowe.
3. Przygotuj się do ewentualnej ewakuacji. By była ona efektywna musisz zaplanować:
  - kilka alternatywnych tras ewakuacji oraz jej docelowe miejsca,
  - sposób i czas ewakuacji dobytku, mienia i członków rodziny
4. Miej pod ręką przygotowane rzeczy na wypadek nadejścia katastrofy:
  - latarki z zapasowymi bateriami,
  - przenośne radio tranzystorowe z zapasowymi bateriami,
  - apteczkę pierwszej pomocy
  - niezbędny zapas żywności i wody
5. Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia. Domownicy, z uwagi na pracę i naukę mogą być rozdzieleni. Określ punkt kontaktowy u najbliższej rodziny lub znajomych zamieszkałych na terenach niezagrażonych.
6. Omów z rodziną plan zabezpieczenia przed kataklizmem. Upewnij się, że wszyscy członkowie twojej rodziny znają sposób postępowania na wypadek powodzi. Szczególną uwagę zwróć na dzieci. Naucz je, jak i kiedy wezwać policję, straż

pożarną, straż gminną i inne służby ratownicze oraz jak dostroić radio do określonych częstotliwości.

## **W CZASIE POWODZI**

1. Włącz radio lub telewizor i nasłuchuj komunikatów radiowych na temat pogody, stanu wód i rozwijającej się sytuacji powodziowej.
2. Zgromadź, w przypadku gdy woda staje się zanieczyszczona, niezbędne zapasy czystej wody. Wykorzystaj do tego celu wanny, zlewy oraz posiadane w domu naczynia.
3. Przenieś, o ile to możliwe, bardziej wartościowe rzeczy na wyższe piętra. Zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystaj do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne.
4. Bądź w gotowości do wyłączenia wszystkich instalacji domowych (energia elektryczna i gaz).
5. Zgromadź w jednym miejscu przygotowane zapasy. Jeśli zostanie wydany nakaz opuszczenia domów - nie zwlekaj, zrób to natychmiast. Słuchaj zaleceń służb porządkowych, przez co zdecydowanie ułatwisz im pracę.
6. Jeśli nie zdążyłeś ewakuować zwierząt, uwolnij je z pozamykanych pomieszczeń. Pamiętaj, że one też posiadają instynkt samozachowawczy i będą dążyć do opuszczenia zagrożonego rejonu.
7. Nie wchodź, jeżeli nie jest to konieczne, do naniesionej przez powódź wody. Nie przekraczaj zwłaszcza nurtów wodnych. Pamiętaj, że nawet 15-centymetrowa warstwa wody może cię przewrócić. Nie próbuj także przejeżdżać przez wodę powodziową samochodem lub pozostawać w nim w przypadku jego unieruchomienia.
8. Zgłoś się ochotniczo do pomocy w walce z powodzią. Do tego celu nie są potrzebne specjalne kwalifikacje. Twoja pomoc może się przyczynić do znacznego zminimalizowania strat spowodowanych powodzią. Informacje o tym, gdzie możesz być potrzebny, znajdziesz w lokalnym Komitecie Przeciwpowodziowym.

## ***PO POWODZI***

1. Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i nie wracaj do domu, dopóki nie będziesz miał pewności, że jest to bezpieczne.
2. Po powrocie do domu, dokonaj jego szczegółowych oględzin. Sprawdź stan fundamentów, ścian, podłóg, sufitów, drzwi i okien. Upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem. Sprawdź także stan przewodów elektrycznych i gazowych.
3. Wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową. Usuń także padłe w wyniku powodzi zwierzęta.
4. Wykonaj zdjęcia zniszczeń oraz dokonaj szacunku strat.
5. Włącz się czynnie, jeśli nawet nie posiadasz żadnego sprzętu, w likwidację skutków powodzi. Wystarczy tylko zgłosić chęć uczestnictwa w tej akcji. Dalszymi twoimi poczynaniami kieruje komitet przeciwpowodziowy.

## **PORYWISTE WIATRY**

Wichury – wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. W Polsce występujące coraz częściej. Mogą powodować uszkodzenia budynków, łamać i wyrwać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport

Huragany – wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/h. Powodują rozległe spustoszenie w strefie swojego oddziaływania.

## **PRZED NADEJŚCIEM SILNYCH WIATRÓW**

1. Słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne. Nie słuchaj plotek.
2. Sprawdź, czy poszycie na dachu twojego domu jest solidnie przymocowane. Jeżeli masz wątpliwości, masz jeszcze czas na usunięcie stwierdzonych usterek.
3. Gruntownie oceń stan okien. Jeżeli uznasz to za konieczne – zabezpiecz je odpowiednio.
4. Uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr.
5. Pozamykaj zwierzęta oraz odpowiednio zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują.
6. Upewnij się, czy twoje radio i latarka działają jak należy. Miej zapas świeżych baterii.
7. Sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy. Zaopatrz się w niezbędne materiały i leki.
8. Zaopatrz się w paliwo do samochodu. Może być potrzebny.
9. Upewnij się, czy twoi najbliżsi zdają sobie sprawę z powagi sytuacji.

## **W CZASIE SILNYCH WIATRÓW**

1. Zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. Nie zbliżaj się do okien i oszklonych drzwi.
2. Jeśli znajdujesz się z dala od domu, pozostań tam gdzie jesteś, dopóki wichura nie przejdzie. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi

i drzewami. Nie spaceruj też pod balkonami – spadające doniczki. Kwietniki lub też szyby okienne mogą cię dotkliwie poranić.

3. Wyłącz główny wyłącznik prądu – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru
4. Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegaj w nich przekazywanych zasad zachowania się.

## ***PO PRZEJŚCIU SILNYCH WIATRÓW***

1. Zorganizuj pomoc, w tym medyczną, dla poszkodowanych.
2. Uprzątnij zniszczony sprzęt i dokonaj niezbędnych napraw w swoim domu.
3. Nie próbuj usuwać zwalonych drzew, które upadły na linie energetyczne. Nie dotykaj zerwanych przewodów.
4. Uważaj na rozbite szkło – możesz się pokaleczyć.
5. Wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia. Mogą się przydać.
6. Zgłoś się w swoim miejscu pracy – możesz być potrzebny.

## **POŻARY**

Ogień rozprzestrzenia się szybko i najczęściej nie ma czasu na zabieranie kosztownych rzeczy czy telefonowanie. Po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia. W ciągu 5 minut cały dom może stanąć w płomieniach.

Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomienie. Zachłyśnięcie się bardzo gorącym powietrzem może spowodować poparzenie płuc.

Pożar wytwarza trujące gazy, które mogą zakłócić orientację człowieka i spowodować osłabienie czynności ruchowych oraz ospałość.

## **PRZED POŻAREM**

1. Zainstaluj w miarę możliwości wykrywacze dymu, które dwukrotnie zwiększają szansę przeżycia.
2. Nie zabijaj okien gwoździami, sprawdź, czy nie są zablokowane zeschniętą farbą, nie montuj stałych krat w oknach
3. Utrzymuj w czystości i porządku pomieszczenia magazynowe (piwnice, garaże, strychy itp.) Nie dopuszczaj do nagromadzenia starych gazet, czasopism, niepotrzebnych ubrań, mebli itp.
4. Utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalację elektryczną, przedłużacze. Kable, gniazdka.
5. Nie przeciążaj sieci elektrycznej. Korzystaj z rozgałęziacza z bezpiecznikiem, a unikniesz iskrzenia i krótkich spięć
6. Nie gromadź i nie używaj wewnątrz budynku benzyn, paliw, nafty itp. Można je przechowywać tylko w odpowiednich pojemnikach w dobrze wentylowanych pomieszczeniach
7. Nie używaj otwartego ognia (zapalek, świec, papierosów) w pobliżu łatwopalnych przedmiotów.
8. Często kontroluj źródła ogrzewania (kominki, piece, grzejniki, grzałki). Grzejnik nie może być umieszczony bliżej niż 15 cm od materiałów palnych.
9. Sprawdź wentylację wewnętrzną i zewnętrzną.



10. Pokryj warstwą piasku ok. 5-8 cm podłogi strychu, jeśli są wykonane z materiałów palnych.
11. Popiół gromadź w oddalonym od budynku metalowym pojemniku.
12. Upewnij się, czy izolacja domu nie dotyka przewodów elektrycznych.
13. Poznaj położenie zaworów instalacji gazowej, wyłączników energii elektrycznej i bezpieczników i sposób ich wyłączenia w razie zagrożenia. Do gazu wzywaj pracowników gazowni
14. Udostępnij pomieszczenia inspekcji p/pożarowej i natychmiast usuń wszystkie niewłaściwości wykazane w trakcie kontroli.
15. Jeśli mieszkasz poza obszarem zwartej zabudowy. W gospodarstwie pod lasem, bądź przygotowany i:
  - zwróć się do urzędu gminy lub PSP o ocenę niebezpieczeństwa dla twojego domu
  - używaj w budownictwie ognioodpornych materiałów, a w technologii – budowy łatwej do odbudowy,
  - stwórz sferę bezpieczeństwa oddzielającą twój dom od palnej roślinności,
  - utrzymaj teren wokół twojego domu wolny od suchej roślinności,
  - przechowuj palne materiały w specjalnych pojemnikach,
  - bądź gotowy do ewakuacji

## **W CZASIE POŻARU**

1. Używaj wody lub gaśnicy do gaszenia małych ognisk pożaru. Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować. Wyprowadź domowników i wezwij straż pożarną
2. Nigdy nie używaj wody do gaszenia pożarów urządzeń elektrycznych.
3. Palący się tłuszcz lub ogień powstały w kuchni ugaś sodą do pieczenia lub solą, lub przykryj pokrywką jeżeli ogień powstał w garnku.
4. Jeżeli zapaliło się twoje ubranie, zatrzymaj się, połóż na ziemi i tarzaj dotąd, aż zduś ogień. Ucieczka powoduje zwiększenie płomienia.
5. Jeśli obudzisz się w trakcie pożaru, zbadaj dół drzwi, zanim je otworzysz. Jeśli drzwi są zimne, wychodź natychmiast czołgając się. Dym i gorące powietrze unoszą się

do góry. Jeżeli drzwi są gorące uciekaj, jeśli możesz, przez okno; jeśli nie, to trzymaj w oknie białe prześcieradło, wzywając w ten sposób na pomoc strażaków.

6. Pomóż zwierzętom – w tym celu:

- wyprowadź konie i krowy z narzuconymi na łby kocami,
- owce i barany wyprowadź zaczynając od przewodnika stada. Jeżeli nie możesz go odróżnić, wyprowadź pierwszą z brzegu owcę poza budynek zmuszając ją do beczenia, wówczas stado opuści pomieszczenie,
- ptactwo wynieś w workach w bezpieczne miejsce,
- trzodę chlewną wypchnij siłą na zewnątrz,
- udziel pomocy poparzonym zwierzętom sam lub wezwij miejscowego weterynarza.

## **PO POŻARZE**

1. Nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku, zanim służby pożarowe i komunalne nie sprawdzą, czy jest bezpieczny pod względem budowlanym, energetycznym itp.
2. Skontaktuj się z urzędem gminy, jeśli potrzebujesz mieszkania, żywności, przedmiotów osobistych.
3. Wezwij agenta ubezpieczeniowego przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów. Jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela.
4. Wyrzuć żywność, napoje, lekarstwa, które narażone były na wysoką temperaturę i dym. Nie próbuj ponownie zamrażać rozmrożonej żywności.
5. Jeżeli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek jest niebezpieczny - zabierz dokumenty, rzeczy osobiste, polisę, poinformuj sąsiadów, przyjaciół lub krewnych, urząd, szkołę, urząd pocztowy o miejscu twojego tymczasowego zakwaterowania. To, co pozostało, będzie strzeżone przez Policję lub Straż Miejską.

## ***MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE***

Wielkie opady śniegu, nagłe ataki mrozu, burze i huragany, mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach poprzez izolację całych osiedli lub gospodarstw domowych, brak dostawy wody, gazu, energii elektrycznej oraz brak funkcjonowania transportu kołowego, kolejowego, lotnisk itp.

Mając tego świadomość, możesz zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed licznymi niebezpieczeństwami tego rodzaju klęsk żywiołowych, przygotowując się do nich z odpowiednim wyprzedzeniem.

### ***CO ROBIĆ PRZED NADEJŚCIEM DUŻYCH MROZÓW I ZAMIECI ŚNIEŻNYCH?***

1. Słuchaj prognoz pogody i komunikatów w RXV.
2. Zgromadź środki przydatne w czasie zimy, a przede wszystkim:
  - zapasowe baterie radiowe i do latarek,
  - żywność, która nie wymaga gotowania,
  - zapas wody, ową folią.
  - sól kamienną, piasek,
  - zapas opału,
  - zastępcze źródła światła i ogrzewania
3. Przygotuj dom przed
  - Uszczelnienie ścian i poddaszy,
  - Zaizolowanie i uszczelnienie drzwi i okien,
  - Zainstalowanie okiennic lub pokrycie okien plastikową folią
4. Przygotuj „zimowy zestaw samochodowy”, tj. łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linię holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, odblaskową płachtę, kable do akumulatora, mapę drogową.

## **CO ZROBIĆ W CZASIE ZIMOWEJ BURZY I DUŻYCH MROZÓW?**

1. Ubieraj się stosownie do pogody
2. Noś ubranie składające się z wielu warstw, luźne, zewnętrzna odzież powinna być łatwa do zdjęcia i wodoodporna.
3. Uważaj na przemęczenie, w czasie mrozów doprowadzić to może do ataku serca.
4. Obserwuj, czy nie występują objawy odmrożeń (utrata czucia, biały lub jasny kolor pojawiający się na końcach palców rąk i stóp oraz małżowin usznych i na czubku nosa).
5. Oszczędzaj zapasy paliwa przez stopniowe obniżanie temperatury w domu i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach.
6. Jeżeli używasz piecyków, zapewnij wentylację pomieszczeń.
7. Zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamarznięciem.

## **UPAŁY**

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

Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 stopni Celsjusza.

Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzanym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów, należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia.

## **PRZED WYSTĄPIENIEM UPAŁÓW**

Zainstaluj klimatyzujące okna. Wyłącz wszystkie ogrzewacze.

1. Izoluj przestrzenie wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia.
2. Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza.
3. Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz.
4. Zainstaluj tymczasowe ekrany odbłaskowe, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową, w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz.
5. Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
7. Rozważ utrzymywanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sam sposób utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

## **PODCZAS UPAŁÓW**

1. Ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni.
2. Zawieś zacienienia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce. Zewnętrzne markizy lub żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego docierającego do domu przez okna nawet o 80%.

3. Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
4. Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli brak jest klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
5. Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.
6. Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
7. Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
8. Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
9. Ubieraj się w luźne ubrania, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
10. Chronь twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondlem.
11. Pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur wciągu pierwszych 2 – 3 dni upałów.
12. Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
13. Unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywaj dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twojego organizmu. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy.

14. W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości – skontaktuj się z lekarzem.

## **WYPADKU RADIOLOGICZNE**

Wypadki radiologiczne mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składane lub transportowane. Ponadto takie wypadki mogą wydarzyć się w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz stocznich. Są one niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Ludzie każdego dnia pochłaniają pewną dawkę promieniowania ze słońca, radioaktywnych pierwiastków w glebie i skałach, urządzeń domowych, takich jak: telewizory, kuchenki mikrofalowe oraz z rentgenowskich urządzeń medycznych i dentystycznych.

Promieniowanie nie jest wykrywane przez wzrok, węch ani przez 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. W razie poważnych awarii jądrowych, władze prawdopodobnie będą wzywać do ewakuacji, aby oddalić cię od źródła promieniowania.

Osłona – podobnie jak odległość – im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy tobą a źródłem promieniowania – tym lepiej. Właśnie dlatego – w czasie przypadków radiologicznych – władze będą zalecać pozostawienie 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 promieniowania zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania. Po wystąpieniu wypadków radiologicznych, lokalne władze będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie zagrożenie.

## **ZANIM NASTĄPI WYDARZENIE**

1. Bądź przygotowany do ewakuacji lub do schronienia się w swoim domu.
2. Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia.
3. Gdy w czasie katastrofy członkowie rodziny są rozdzieleni, (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole) miej przygotowany plan ich powrotu do domu.
4. Poproś krewnych lub znajomych zamieszkałych w innych rejonach, aby ich dom służył jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Po wystąpieniu katastrofy często łatwiej jest uzyskać połączenie na większych odległościach. Upewnij się, że wszyscy członkowie twojej rodziny znają nazwisko, adres i numer telefonu osoby kontaktowej.

## **PODCZAS WYDARZENIA**

1. Nasłuchuj w radiu i w telewizji oficjalnych komunikatów.
2. Jeśli jest to zalecane - pozostań w domu.
3. Zabezpiecz zwierzęta lub weź je do domu.
4. Zabezpiecz i pozamykaj drzwi oraz okna.
5. Wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.
6. Zamknij (uszczelnij) zasuwy piecove i kominowe.
7. Udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań w nich do czasu, aż władze ogłoszą, że jest już bezpiecznie.
8. Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem. Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu.
9. Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz :
  - spłucz i zmień odzież oraz obuwie,
  - włóż rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij.
10. Jeżeli zarządzono ewakuację:
  - nasłuchuj w radiu i w telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
  - minimalizuj możliwości skażenia w domu,
  - zabezpiecz i pozamykaj drzwi oraz okna,
  - wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,



- zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe,
- zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.

Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować pomocy przy małych dzieciach, starszych ludziach lub przy niepełnosprawnych.

## ***PO WYDARZENIU***

Gdy bezpośrednie zagrożenie minęło, unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu oraz mleka od twoich krów i kóz, dopóki nie będą zbadane przez lokalny urząd sanitarny.

## **WYPADKI Z NIEBEZPIECZNYMI SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI**

Na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych może nastąpić zagrożenie naturalnego środowiska człowieka, zagrożenie zdrowia lub życia mieszkańców spowodowanych przez obiekty stałe (zakłady chemiczne, składnice, magazyny) lub ruchomych (cysterny samochodowe i kolejowe).

### **PRZED AWARIĄ**

Zorientuj się, czy na terenie Twojego miejsca zamieszkania występują surowce lub półprodukty chemiczne charakteryzujące się własnościami toksycznymi. Jeśli w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania przebiegają ważne szlaki komunikacyjne (tory kolejowe, arterie samochodowe), dowiedz się, czy są nimi przewożone niebezpieczne substancje chemiczne.

Jeśli tak, to zapoznaj się ze sposobem postępowania na wypadek zagrożenia i powiadom rodzinę, szczególnie dzieci o sposobach postępowania. Zabezpiecz się w podręczne środki ochrony dróg oddechowych i przetrzymuj je w ogólnodostępnym miejscu.

### **PODCZAS AWARII**

W przypadku przebywania w miejscu, w którym nastąpiła awaria połączona z uwolnieniem się jakichkolwiek toksycznych środków należy:

1. Zachować spokój, przeciwdziałać panice i lękowi,
2. Opuścić rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru omijając miejsce awarii,
3. Ograniczyć oddychanie, przy pomocy wilgotnej chustki lub tamponu zatkać usta i nos oraz najkrótszą drogą opuść teren skażony,
4. Stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach

5. Osoby znajdujące się w domach, powinny jak najszybciej zabrać dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłączyć urządzenia gazowe i elektryczne oraz wygasić paleniska, zamknąć okna i mieszkanie, powiadomić sąsiadów i udać się w kierunku wskazanym w komunikatach lub przez służbę porządkową;
6. Osoby, które z jakichkolwiek przyczyn nie zdążyły opuścić mieszkań, przystępują niezwłocznie do uszczelniania okien, drzwi, otworów wentylacyjnych oraz innych możliwych dróg przedostania się toksycznego środka;
7. Wykorzystać zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych i skóry (maski tkaninowe, płaszcze impregnowane, okulary ochronne, tampony z waty lub gazy);
8. Zabezpieczyć żywność w szczelnych pojemnikach;
9. Włączyć dostępne środki masowego przekazu (np. radio, TV) na program lokalny i zastosować się do zaleceń przekazywanych w komunikatach;
10. W budynkach publicznych przeprowadzić ludzi do pomieszczeń w tym celu przygotowanych;
11. Z terenów zewnętrznych zabrać do pomieszczeń zwierzęta gospodarskie, uszczelnić pomieszczenia;

## ***PAMIĘTAJ!***

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

Jeżeli usłyszysz, że w pobliżu wykoleiła się cysterna, np. z chlorem, a obłok przesuwa się z wiatrem w Twoim kierunku, powinieneś wykonać następujące czynności:

- zamknąć drzwi i okna oraz uszczelnić je mokrą tkaniną,
- przygotować tampon z gazy lub innej tkaniny, który posłuży Ci do oddychania.

Jeżeli jesteś na otwartej przestrzeni, sprawdź, jaki jest kierunek wiatru i uciekaj jak najszybciej prostopadle do tego kierunku omijając miejsce awarii.

## **PO AWARII**

1. Do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń.
2. Po przejściu obłoku skażonego powietrza i odwołaniu alarmu, dokładnie przewietrz wszystkie pomieszczenia.
3. Unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu oraz mleka od twoich krów, dopóki nie będą zbadane przez urząd sanitarny.

Tekst pochodzi z broszury: Zenon Sobejko, Andrzej Martoś, *Jak postępować w sytuacjach zagrożeń*, Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej, Warszawa 2000.