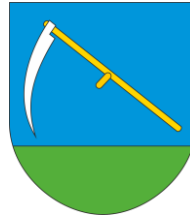
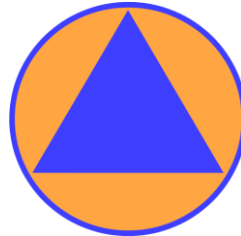


URZĄD GMINY WIELOWIEŚ



ZASADY I PROCEDURY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ



BROSZURA INFORMACYJNA DLA MIESZKAŃCÓW
GMINY WIELOWIEŚ

Wielowieś - 2025

WAŻNE NUMERY TELEFONÓW	
Centrum Powiadamiania Ratunkowego	112
Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	510 138 137
Pogotowie gazowe	992
Pogotowie energetyczne	991
Urząd Gminy Wielowieś	517 889 500
Zakład Budżetowy Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Sierotach	517 889 540
Ośrodek Pomocy Społecznej w Wielowsi	517 889 530
Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Gliwicach	32 338 05 00
	507 220 222
Powiatowy Inspektorat Weterynarii w Gliwicach	32 231 23 50
	tel. alarmowy 607 855 277

Po wykręceniu numeru alarmowego i zgłoszeniu się dyspozytora **spokojnie i wyraźnie powiedz:**

1. **Co się stało.**
2. **Czy są poszkodowani** – jeśli tak powiedz jaki jest ich stan (czy są przytomni, czy oddychają).
3. **Miejsce zdarzenia** (adres, nazwa obiektu, charakterystyczne cechy miejsca).
4. **Swoje imię i nazwisko, numer telefonu** z którego podawana jest informacja o zdarzeniu.

POŻAR

Największe zagrożenie pożarowe występuje w rejonie zwartej zabudowy oraz w kompleksach leśnych – szczególnie w okresie suszy.



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 płomień. 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.

Nie dopuść do powstania pożaru

- ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel);
- nie używaj kuchenki gazowej do ogrzewania;
- utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalację elektryczną, przedłużacze, kable, gniazdka, instalację gazową, przewody kominowe i wentylacyjne;
- nie przeciążaj sieci elektrycznej. Korzystaj z rozgałęziacza z bezpiecznikiem, a unikniesz iskrzenia i krótkich spięć;
- nie umieszczaj grzejników elektrycznych, kuchenek mikrofalowych i innych urządzeń elektrycznych pobierających dużą moc w pobliżu firan i innych łatwopalnych materiałów;
- nie używaj otwartego ognia (zapalniczek, świec, papierosów) w pobliżu łatwopalnych materiałów;
- nie gromadź i nie używaj wewnątrz budynku benzyn, paliw, nafty itp. Można je przechowywać tylko w odpowiednich pojemnikach w dobrze wentylowanych pomieszczeniach;
- popiół gromadź w oddalonym od budynku metalowym pojemniku;

- zaopatrzyć mieszkanie, dom i obejście w podręczny sprzęt gaśniczy i nauczyć rodzinę posługiwać się nim. Przestrzegaj terminów badania sprawności i ich legalizacji;
- zainstaluj w miarę możliwości wykrywacze dymu, które dwukrotnie zwiększają szansę przeżycia;
- naucz dzieci jak informować o pożarze przez telefon;

W czasie powstania pożaru

- zaalarmuj niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków osoby będące w strefie zagrożenia;
- wezwij straż pożarną;
- przystąp niezwłocznie, przy użyciu miejscowych środków gaśniczych do gaszenia pożaru i niesienia pomocy osobom zagrożonym w przypadku koniecznym przystąp do ewakuacji ludzi i mienia. Czynności te wykonuj w taki sposób, aby nie doszło do powstania paniki jaka może ogarnąć ludzi będących w zagrożeniu, które wywołuje u ludzi ogień i dym.
- jeśli ubranie pali się na Tobie zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia;
- nie gaś urządzeń elektrycznych wodą mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne;
- nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować;
- wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy;
- gdy pożar i swąd dymu obudzi Cię ze snu zbadaj czy drzwi są ciepłe, jeśli tak, to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg, by opuścić pomieszczenie (np. przez okno jeśli jest to możliwe);
- jeśli nie możesz wyjść z pomieszczenia, uszczelnij drzwi, kanały wentylacyjne by nie przedostał się przez nie dym, otwórz okno i wzywaj pomoc;
- jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione, to zakryj usta i nos ręcznikiem, okryj się czymś nie palnym lub mokrym kocem i przemieszczaj się tuż przy podłodze dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne;

Po pożarze

- nie wchodzić do zniszczonego przez ogień budynku zanim służby ratownicze nie stwierdzą, że jest bezpieczny pod względem budowlanym, energetycznym, itp., dachy i stropy mogą być osłabione i wymagać naprawy;
- gdy potrzebujesz mieszkania, żywności lub straciłeś w pożarze osobiste przedmioty, zwróć się do gminy lub skontaktuj się z organizacjami wspomagającymi poszkodowanych;
- wezwij agenta ubezpieczeniowego przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów. Jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela;
- wyrzuć żywność, napoje, lekarstwa, które narażone były na wysoką temperaturę i dym;
- jeśli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek jest niebezpieczny i musisz opuścić dom:
 - zabierz ze sobą dokumenty tożsamości, rzeczy osobiste, polisę ubezpieczeniową;
 - poinformuj przyjaciół, krewnych, agenta ubezpieczeniowego, pracodawcę, szkołę, urząd pocztowy o miejscu twojego tymczasowego zakwaterowania.

KATASTROFY DROGOWE



Nieustanna rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków zwiększają zagrożenie wystąpienia katastrofy i wypadku drogowego.

Przez teren gminy Wielowieś przebiegają: drogi wojewódzkie 901 i 907 oraz drogi powiatowe.

Jeśli jesteś świadkiem wypadku drogowego:

Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- „zasłoń” miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą swojego pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe; (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku);

- w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z pojazdów uszkodzonych),
- jeśli w wypadku nie było osób uszkodzonych usuń z jezdni uszkodzone pojazdy aby nie były przyczyną kolejnego, groźniejszego wypadku;
- przy pomocy telefonu komórkowego (połączenie z numerem alarmowymi **112** jest bezpłatne) wezwij służby ratownicze;
- jeśli nie możesz spełnić powyższego warunku, spróbuj zatrzymać inne pojazdy;
- jeśli nie masz szans na pomoc innych, nie trać czasu zacznij działać sam, najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty. Nie rób tego jednak, jeżeli nie umiesz zrobić tego prawidłowo, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć uszkodzonego;

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.

WYPADKI Z NIEBEZPIECZNYMI SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI



środków chemicznych.

Mogą wystąpić na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych, ich następstwem może być zagrożenie naturalnego środowiska człowieka, zagrożenie zdrowia lub życia mieszkańców. Na terenie gminy Wielowieś potencjalnym źródłem zagrożenia niebezpiecznymi substancjami chemicznymi są ewentualne kolizje drogowe cystern z wyciekami przewożonych

Przed awarią:

- zorientuj się czy w terenie Twojego miejsca zamieszkania produkowane są lub magazynowane 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 o sposobach postępowania;
- zabezpiecz się w podręczne środki ochrony dróg oddechowych, przetrzymuj je w ogólnodostępnym miejscu;
- bądź przygotowany na ewakuację, może ona potrwać kilka godzin, a nawet kilka dni;

ZAPAMIĘTAJ! 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, w następujący sposób: np.:



W górnej części tablicy oznacza się za pomocą kodu dwu- lub trzycyfrowego właściwości niebezpieczne Toksycznych Środków Przemysłowych. Pierwsza cyfra numeru określa zasadniczą właściwość niebezpieczną materiału, rodzaj TSP, przy czym : 3 - oznacza materiał ciekły zapalny. Druga i trzecia cyfra numeru określają: rodzaj niebezpieczeństwa;
- stopień zagrożenia;
- dodatkowe cechy niebezpieczne, przy czym 8 - oznacza działanie żrące.

W dolnej części tablicy umieszcza się numer identyfikacyjny TSP (Formaldehyd)

Gdy pierwsza i druga cyfra są takie same oznacza to nasilenie niebezpieczeństwa głównego (zasadniczego). Znak "X" postawiony przed numerem rozpoznawczym niebezpieczeństwa oznacza zakaz zetknięcia się tego materiału z wodą.

Podczas awarii:

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

- zachować spokój, przeciwdziałać panice i lękowi, zatelefonuj do straży pożarnej,
- gdy znajdujesz się w samochodzie zamknąć okna i wyłączyć wentylację,
- chronić 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;
- 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;
- wykorzystać zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych i skóry (maski tkaninowe, płaszcze impregnowane, okulary ochronne, tampony z waty lub gazy);
- zabezpieczyć żywność w szczelnych pojemnikach;
- włączyć dostępne środki masowego przekazu (np. radio, TV) na program lokalny, i zastosować się do zaleceń przekazywanych w komunikatach;

PAMIĘTAJ !

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

Po awarii:

- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń;
- unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu oraz mleka od Twoich krów, dopóki nie będą zbadane przez terenową stację sanitarno - epidemiologiczną;
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu, i zamień je na czyste oraz dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic, a następnie zgłoś się do lekarza;
- spakuj skażone ubranie i buty w oddzielnym szczelnym pudle bez kontaktu z innymi nieskażonymi rzeczami i wezwij władze lokalne do usunięcia tych przedmiotów;
- dowiedz się u lokalnych władz czy i jak odkazić ziemię i nieruchomości.

KATASTROFY BUDOWLANE



Najczęściej powodowane są:

- wadami konstrukcyjnymi i technologicznymi;
- brakiem regularnej konserwacji obiektów,
- wybuchami gazu;
- następstwem wystąpienia innych zagrożeń, np. pożaru, powodzi, wichury.

Do podstawowych zasad należy:

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Pogotowie Ratunkowe);
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń;
- stosowanie się do poleceń służb ratowniczych;
- oddalić się jak najszybciej, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu;
- ostrzeżenie 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;
- o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód - uciekaj przez okno jeśli jest 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 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 i na pewno 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 określają, czy takie wejście jest bezpieczne;
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej;
- zgłoś swoje potrzeby do ośrodka pomocy społecznej lub władz gminy.

GAZ – to paliwo wygodne i czyste, ale może być NIEBEZPIECZNE !!!

Instalacja gazowa powinna być często kontrolowana przez użytkownika,
a co najmniej raz w roku przez specjalistę.

W celu wykrycia niewielkich nieszczelności, okresowo gaz nawaniany jest dużą ilością specjalnej substancji, która powoduje, że pachnie on wyjątkowo intensywnie.

ZAPAMIĘTAJ !

Urządzenia gazowe mogą być instalowane w pomieszczeniach, których wysokość wynosi, co najmniej 2,2 m.

Wydajność wentylacji w pomieszczeniach z urządzeniami gazowymi powinna zapewniać taką wymianę powietrza, by składniki gazu spaliły się całkowicie, a powstałe wskutek spalania zanieczyszczenia zostały wydalone na zewnątrz.

Jeśli ilość powietrza jest zbyt mała, następuje niepełne spalanie gazu, może powstać trujący tlenek węgla (jest to częstą przyczyną śmiertelnych zatruc, np. podczas kąpieli w łazienkach wyposażonych w gazowe ogrzewacze wody).

Gaz ziemny unosi się w górę, dlatego wyciąg (wywiew) należy umieszczać maksymalnie wysoko przy sufitach pomieszczeń.

Ogrzewanie pomieszczeń płomieniami palników kuchni gazowej może spowodować poważne zatrucia u jego użytkowników.

Czyszczenie i konserwację wnętrza piecyka gazowego, podobnie jak i kuchni gazowej, powierzaj fachowcom.

EPIDEMIE



Epidemia to masowe szerzenie się określonej choroby, zwłaszcza zakaźnej w zbiorowisku ludzkim w określonym czasie na obszarze, na którym choroba o tym samym nasileniu w poprzednich latach nie występowała.

Masowe szerzenie się choroby zakaźnej wśród zwierząt nazywa się epizootią. Wystąpienie choć jednego przypadku groźnej choroby zakaźnej może sugerować początek epidemii.

Epidemia stanowi duże zagrożenie dla naszego zdrowia i życia. Bakterie chorobotwórcze mogą przedostać się do naszego organizmu:

- po przez spożycie zakażonej żywności, wody,
- poprzez kontakt z chorym człowiekiem,
- poprzez wdychanie powietrza, w który mogą być rozpylone niebezpieczne mikroby.
- Wystąpienie epidemii może być skutkiem bioterroru a więc świadomej działalności człowieka

OZNAKI EPIDEMII:

- wystąpienie nagłych, szybko szerzących się masowych zachorowań lub zgonów,
- brak skuteczności leczenia w rutynowej terapii występujących powszechnie chorób,
- wzrost zachorowań na chorobę endemiczną, (endemia to utrzymywanie się danej choroby zakaźnej bądź nie zakaźnej na określonym terenie na tym samym poziomie).

OZNAKI EPIDEMII, KTÓRA MOŻE BYĆ WYNIKIEM BIOTERRORU:

- duża liczba niewyjaśnionych zachorowań, w krótkim czasie o podobnym obrazie klinicznym,
- początek zachorowań jest niewyjaśniony,
- nagły, nieoczekiwany wzrost zachorowalności i umieralności z powodu znanych chorób,
- nawet pojedynczy przypadek choroby egzotycznej u osoby, która nie opuszczała kraju,
- jednoczesne występowanie zachorowań na podobne choroby na obszarach niepołączonych terytorialnie,
- nietypowe źródło zakażenia: aerozol, woda, żywność.

CO ROBIĆ ABY W PRZYPADKU ZAGROŻENIA CHRONIĆ SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH:

- nie lekceważ ostrych objawów chorobowych, które wystąpiły nagle i skontaktuj się z lekarzem w celu przebadania,
- nie lekceważ sytuacji kiedy te same objawy chorobowe, w krótkim czasie wystąpiły u ciebie i osoby lub osób, z którymi miałeś kontakt,
- przestrzegaj terminów szczepień ochronnych,
- skontaktuj się z lekarzem jeśli wystąpią u ciebie nagle nietypowe objawy chorobowe a ty nie dawno powróciłeś z egzotycznego kraju.

KIEDY ISTNIEJE PODEJRZENIE EPIDEMII:

- unikaj dużych zbiorowisk ludzkich,
- unikaj kontaktu z osobą chorą twarzą w twarz,
- jeśli wystąpiły u ciebie objawy chorobowe lub kontaktowałeś się z osobą chorą załóż na twarz maskę z gazy lub bibuły co zmniejszy ryzyko zakażenia innych,
- przestrzegaj podstawowych zasad higieny osobistej,

- rygorystycznie przestrzegaj zaleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez władze i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo sanitarno-epidemiologiczne.

W PRZYPADKU ZAGROŻENIA EPIZOOTYCZNEGO:

- rygorystycznie stosuj się do zaleceń, zakazów i nakazów służb weterynaryjnych i sanitarno-epidemiologicznych,
- zgłoś przypadki zachorowań u zwierząt także w swoim gospodarstwie,
- stosuj się do zasad kwarantanny,
- przestrzegaj rygorystycznie zasad w zakresie utylizacji zwierząt,
- pamiętaj o świadectwie miejsca pochodzenia zwierząt

Całodobowa Infolinia NFZ 800 190 590

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gliwicach ul. Banacha 4, 44-100 Gliwice

BURZA



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

Bądź przygotowany na wystąpienie burzy:

- ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków burzy;
- przygotuj swoje mieszkanie (dom):
 - zabezpiecz rynny i inne części budynku;

- zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu;
- sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów;

Podczas burzy:

- jeżeli spotka Cię burza z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań do czasu jego zakończenia;
- jeśli jesteś w domu:
 - zamknij okna, usuń z parterów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
 - 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 w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami;
 - wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny;
 - jeśli jesteś w samochodzie stań na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.;
 -

Po burzy:

- jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia;



WICHURY

Występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.

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

HURAGANY - wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/h. Powodują rozległe spustoszenia w strefie swojego oddziaływania.

Przed nadejściem wichury:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne;
- sprawdź, czy poszycie na dachu jest solidnie przymocowane; zabezpiecz odpowiednio okna;
- uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr;
- pozamykaj zwierzęta oraz odpowiednio zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują;
- upewnij się, czy twoje radio i latarka działają jak należy. Miej zapas naładowanych baterii;
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy. Zaopatr się w niezbędne materiały i leki;
- zaopatr się w paliwo do samochodu. Może być potrzebny;

W czasie silnych wiatrów:



- zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne;
- jeśli znajdziesz się z dala od domu, zostań 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 szyby okienne mogą Cię dotkliwie poranić;
- jeśli służby ratownicze zalecą ewakuację:
 - wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe;
 - opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną, główny zawór wody i gazu oraz zabezpiecz dom;
 - zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz;
 - zabierz przygotowany zawnazasu podręczny bagaż oraz ciepłą odzież;

Po przejściu silnych wiatrów:

- zorganizuj pomoc, w tym medyczną, dla poszkodowanych;
- uprzątnij zniszczony sprzęt i dokonaj niezbędnych napraw w swoim domu;
- nie próbuj usuwać zwalonych drzew, które upadły na linie energetyczne. Nie dotykaj zerwanych przewodów;
- jeśli jesteś ubezpieczony wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia;
- sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu;

UPAŁ



Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzonym 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 pieczenie skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy;

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

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

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

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni;
- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach;
- rozważ montaż zewnętrznych okiennic. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą;
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki;
- regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów;
- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. 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;
- Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności;
- unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj oraz ogranicz 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, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia;

Podczas suszy:

- zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę;
- gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody;

MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE



Odmrożenie - jest skutkiem oddziaływania zimna, (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądź palców nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej $-35\text{ }^{\circ}\text{C}$. Objawami wychłodzenia są zaburzenia świadomości - do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność. Jeśli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.

Silny wiatr - w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji.

Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady. Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, w szczególności, gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia. Unikaj podawania kawy - ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnię radiowe i telewizyjne;
- w czasie opadów pozostań w domu;

- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek 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;
- oszczędzaj zapasy energii poprzez stopniowe obniżanie temperatury w domu i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach;
- jeśli używasz piecyków, zapewnij wentylację pomieszczeń;

Podróżowanie w zimie:





PAMIĘTAJ, że 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;
- przygotuj swój samochód do zimy;
- trzymaj "zimowy zestaw" w bagażniku swojego samochodu (łopatkę do śniegu, migające światło, rękawice, czapkę, koc, linę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora);
- pamiętaj, że działania służb drogowych mają na celu jedynie łagodzenie skutków zimy na drogach;
- 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;
 - wyłączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła. Kiedy silnik pracuje, lekko otwórz okno w celu wentylacji.

- o wykonuj ćwiczenia w celu rozgrzania organizmu lecz unikaj przemęczenia. Ogrzewaj się przykrywając się z innymi pasażerami wierzchnim ubraniem i kocami;
- o bądź ostrożny, nie nadużywaj akumulatora. Ogranicz potrzeby zużycia energii, używaj światła, ogrzewania i radia zależnie od możliwości ;
- o w nocy, włącz wewnętrzne oświetlenie, by ratownicy mogli Cię zobaczyć ;

**TABELA SYGNAŁÓW POWSZECHNEGO OSTRZEGANIA I ALARMOWANIA
POWSZECHNIE OBOWIĄZUJĄCYCH NA TERYTORIUM RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ**

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI z dnia 14 maja 2025 r. w sprawie alarmów i komunikatów ostrzegawczych

RODZAJ ALARMU	SPOSÓB PRZEKAZANIA ALARMU LUDNOŚCI	OGŁASZANIE ALARMU	ODWOŁANIE ALARMU	SPOSÓB POSTĘPOWANIA
<p style="text-align: center;">ALARM O ZAGROŻENIU DLA LUDNOŚCI CYWILNEJ</p> 	 <p style="text-align: center;">dźwięk syreny alarmowej</p>	<p style="text-align: center;">modulowany ciągły dźwięk syreny trwający 3 minuty</p>	<p style="text-align: center;">ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający 3 minuty</p>	<p style="text-align: center;">PAMIĘTAJ! PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO LUB KOMUNIKATU NALEŻY DZIAŁAĆ SZYBKO, ALE ROZWAŻNIE I BEZ PANIKI</p> <p style="text-align: center;">Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. włącz radioodbiornik na częstotliwości radiostacji lokalnych; 2. postępuj zgodnie z zaleceniami podanymi w komunikatach; 3. wykonuj polecenia służb ratowniczych, władz i organów Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej; 4. przygotuj maskę przeciwgazową lub środek zastępczy; 5. przygotuj wilgotne tampony na usta i nos do oddychania (najlepiej nawilżyć je roztworem wodnym sody oczyszczonej);
	 <p style="text-align: center;">akustyczny</p>	<p style="text-align: center;">powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! ogłaszam alarm (podać przyczynę i rodzaj zagrożenia) dla</p>	<p style="text-align: center;">powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! odwołuję alarm (podać przyczynę i rodzaj zagrożenia) dla</p>	
	 <p style="text-align: center;">komunikat Regionalnego Systemu Ostrzegania (RSO) – aplikacja mobilna RSO</p>	<p style="text-align: center;">informacja o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności oraz inne informacje o zagrożeniu w tym przewidywany czas jego trwania</p>	<p style="text-align: center;">informacja o odwołaniu zagrożenia</p>	

 	 radio, telewizja	informacja wizualna (tekstowa lub infograficzna) o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca : rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu w tym przewidywany czas jego trwania	informacja wizualna (tekstowa lub infograficzna) o odwołaniu zagrożenia	6. wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, wygaś paleniska; 7. uszczelnij okna pomieszczenia w którym się znajdujesz mokrym papierem lub szmatami; 8. zabierz ze sobą dokumenty osobiste, odzież, zapasy żywności, wodę, indywidualne środki ochrony dróg oddechowych; 9. zamknij okna i mieszkanie, udaj się w miejsce lub w kierunku wskazanym w komunikatach radiowych lub przez służby ratownicze, władze i organy Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej; 10. udaj się do najbliższego schronu lub ukrycia; 11. Jeśli znajdujesz się w miejscu publicznym wykonuj polecenia służb ratowniczych, władz i organów Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej, Straży Pożarnej i Policji.
	 strony internetowe			
	 telefony komórkowe - komunikat ALERT RCB	informacja o ogłoszeniu zagrożenia w postaci krótkiej wiadomości tekstowej wysyłanej na telefon komórkowy na zlecenie Rządowego Centrum Bezpieczeństwa	-	
	 wizualny symbol alarmu	umieszczenie żółtego znaku w kształcie równobocznego trójkąta	usunięcie żółtego znaku w kształcie równobocznego trójkąta	
ALARM ĆWICZEBNY	 dźwięk syreny alarmowej	ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający 30 sekund	-	
ALARM WEZWANIA STRAŻAKÓW OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH	 dźwięk syreny alarmowej	trzykrotnie wzrastający i opadający dźwięk syreny alarmowej z 30-sekundowymi przerwami, łączny czas 3 minuty	-	