

## **UPAŁY**

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 udzielania pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

### **Oparzenia słoneczne**

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy. Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła, aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dożą ilością zimnej wody. Jeżeli na skórze wystąpią pęcherze zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

### **Przegrzanie**

Objawy: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, skurcze 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. Jeżeli 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!**

1. Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
2. Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. - zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą.
3. Wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewacze,
2. Zainstaluj tymczasowe ekrany odbłaskowe, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową, w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz.
3. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
4. 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 przerwy w dopływie prądu.

5. Izoluj przestrzenie wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia. Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzenia chłodnego powietrza,
6. Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego
7. Spożywaj zbilansowane, lekkie potrawy,
8. 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 napojów.
9. Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
10. 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.
11. Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.
12. Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
13. Unikaj skrajnych zmian temperatury. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu 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 uniemożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twojego organizmu. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
14. W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości – skontaktuj się z lekarzem.
15. Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność, 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.

# NISKIE TEMPERATURY I OPADY ŚNIEGU

**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 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 podejrzane 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. **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 odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady. **Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, w szczególności, gdy nie ma możliwości zapewnienia jej schronienia. Unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków, bez dodatkowych wskazań. Bądź przygotowany do wystąpienia śnieżyc, zawiei i zamieci!** W czasie opadów pozostań w domu, jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia, zachowaj ostrożność poruszając się po ośnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków itp.

## Jazda samochodem w zimie

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania. Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować:

sprawdź następujące elementy twojego samochodu:

- akumulator,
- płyn chłodzący,
- wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,

- układ zapłonowy,
- termostat,
- oświetlenie pojazdu,
- światła awaryjne,
- układ wydechowy,
- układ ogrzewania,
- hamulce,
- odmrażacz,
- poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy),
- załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu,
- utrzymuj przynajmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy,
- starannie planuj długie podróże,
- podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby ,
- w czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej,
- ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną,
- na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.

### **Miej w swoim samochodzie:**

- migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
- apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
- śpiwór lub koc,
- torby plastikowe (do celów sanitarnych),
- zapalki,
- małą łopatkę – saperkę,
- podręczne narzędzia – szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.
- przewody do rozruchu silnika,
- łańcuchy lub siatki do opon,
- jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

## Jeśli utknąłeś w drodze

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

## POWÓDŹ

Najczęściej spodziewana jest w okresie jesienno-zimowym oraz zimowo-wiosennym z powodu długotrwałych bądź intensywnych opadów deszczu albo z powodu szybkiego topnienia śniegów.

### Przed wystąpieniem powodzi

#### Przygotuj się do powodzi zanim cię zaskoczy !!!

- a) poznaj podstawowe pojęcia, związane z zagrożeniem powodziowym:
  - \* **Pogotowie przeciwpowodziowe** wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal się podnosi.
  - \* **Alarm powodziowy** ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego.
- b) dowiedz się w swoim urzędzie gminy (miasta) czy:
  - nie mieszkasz na terenie zagrożonym (zalewowym), jeżeli tak to przy jakim poziomie wody ogłaszany jest stan ostrzegawczy i stan alarmowy,
  - będą stosowane jakieś sposoby alarmowania (syreny, dzwony, komunikaty radiowe),
  - w razie powodzi będzie zorganizowana ewakuacja, kto ją będzie przeprowadzał, kiedy, kto i co obejmuje oraz gdzie przewiduje się miejsca przyjęć ludzi i mienia.
- c) ubezpiecz siebie i swój dobytek – w razie tragedii odszkodowanie zawsze pomoże Ci „stanać na nogi”.
- d) jeśli zagrożenie powodzią stanie się realne, zaopatrzyć się w przydatny sprzęt:
  - latarki, radioodbiornik bateryjny + zapasowe baterie,
  - inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapalniczki).
- e) przygotuj się, aby być samowystarczalnym przez okres 3 dni i zdolnym do pomocy sobie i innym.
- f) poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych na terenach bezpiecznych by służyli jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Upewnij się czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych.
- g) zapoznaj rodzinę, jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią i grabieżą.
- h) sprawdź zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swego domu w celu zapobieżenia cofania się wody z systemu drenowego. W ostateczności użyj dużych korków lub czopów do zatkania przecieków, rur i zbiorników.

### W czasie zagrożenia powodzią

- a) miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego (Radio Plus 101,3 MHz lub Radio Maks 98,10 MHz) - albo program miejski, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.  
**Postępuj zgodnie z treścią komunikatów – nie zwlekaj!!!**
- b) w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny (miejsca).
- c) jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną. Pamiętaj także o swoich zwierzętach.
- d) zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom tj. przenieść wartościowe wyposażenie domowe na wyższe piętra domu oraz zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystaj do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne. Z posesji, wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub je przywiąż do czegoś stabilnego aby nie popłynęły.
- e) w czasie powodzi **odłącz urządzenia elektryczne**, ale nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. **Wylącz sieć gazową i wodociągową.**
- f) w miarę możliwości na wyższych piętrach napełnij wannę i inne pojemniki wodą, po wcześniejszym wysterylizowaniu ich płynami typu: ACE, Bielinka itp.

- g)nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być zatrute (skażone).  
h)nie chodź na obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko.

**Fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka.**

- i)jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu przed sobą tyczki.

**Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego.**

- j)po ostrzeżeniu, że spodziewana jest powódź, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy twego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych.  
k)dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem i nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.  
l)jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) – **p o m a g a j !!!**  
m)w miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu -to połowa sukcesu.

**Po powodzi**

- a) jak najdłużej zostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Nie używaj ich do picia! Mogą być one również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych napowietrznych lub podziemnych.  
b)bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu (ciagnika), czy innego pojazdu.  
c)miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.  
d)zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo twoje i twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie, jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi.  
e)pamiętaj o wspomoczeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub przy niepełnosprawnych osobach.  
f)wyrzuc żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi.  
g)poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na twoim terenie.  
h)mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania trzeba zdezynfekować, gdyż naniesiony muł zawiera duże ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt.  
i)przygotuj do wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami powodziowymi.  
j)sprawdzaj czy fundamenty twojego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, sufity.  
k)odpompuj zalane piwnice stopniowo-okolo 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie-w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów.  
l)dopilnuj, aby instalacje domowe: elektryczne, gazowe i wodno-kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem.  
m)używaj mocnego obuwia i bateryjnych lamp lub latarek w czasie oględzin zabudowań.  
n)jeżeli byłeś ubezpieczony przed powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową, aby uniknąć nieporozumień z odszkodowaniami. Zrób zdjęcia zastanych zniszczeń-zarówno budynku jak i wyposażenia.

# SILNY WIATR LUB HURAGAN

Występowanie silnych wiatrów (huraganów) powodowane jest najczęściej, szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie: wiosennym i jesiennym.

## **Przed wystąpieniem silnego wiatru (huraganu):**

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

## **Podczas zdarzenia**

1. Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego (Radio Plus 101,3 MHz lub Radio Maks 98,10 MHz) – albo program miejski, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.
2. Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
  - zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne części budynku,
  - upewnij się czy konstrukcja dachu jest mocno przytwierdzona do konstrukcji budynku,
  - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
  - usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
  - uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby zarobić szkód (porwane przez wiatr),
  - zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła, jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece,
  - sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatr się w niezbędne materiały i leki,
  - przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji tj. dokumenty,
  - odzież, żywność, wartościowe rzeczy,
  - nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych.
3. Wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.

4. Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi.
5. Znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan nie przejdzie.
6. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp.

### **Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:**

- Wyrusz tak szybko jak to 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 wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

### **Po zdarzeniu:**

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

**O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj:**

- służby dyżurne Straży Pożarnej, Policji,
- pogotowie energetyczne, gazowe i inne.

## **GRADOBICIE**

Najczęstszą przyczyną występowania gradobicia jest powstawanie chmur gradowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim.

### **Bądź przygotowany na wystąpienie gradobicia !!!**

- \*Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia.
- \*Zapisz i zapamiętaj numer telefonu na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają.
- \*Przygotuj swoje mieszkanie, swój dom:
  - zabezpiecz rynny i inne części budynku,
  - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu.

### **Podczas gradobicia**

- \*Jeżeli spotka Cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia.
- \*Jeżeli jesteś w domu:
  - zamknij okna, usuń z parapetów 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 uzyskania ewentualnych komunikatów.

**O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.**

### **Po gradobicu**

- \*Jeżeli są poszkodowani to:
  - udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom,
  - nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń – wezwij pomoc.
- \*Jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobicem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

# KATASTROFY DROGOWE

Postępująca motoryzacja, ciągła rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków potęgują zagrożenia, które towarzyszą katastrofom i wypadkom drogowym.

Powszechność motoryzacji nakłada na obywateli obowiązek znajomości podstawowych zasad i czynności do wykonania w razie wystąpienia katastrofy drogowej lub wypadku.

Do podstawowych zasad i czynności należą:

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe);
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń;
- stosowanie się do poleceń służb ratunkowych;
- niezbliżanie się do miejsc katastrofy, nieblokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- wyłączenie nawiewu i zamknięcie okien we własnym pojeździe, gdy istnieje podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, a znajdujemy się w miejscu, które uniemożliwia kontynuowanie podróży;
- ostrzeganie innych użytkowników drogi.

# KATASTROFY ENERGETYCZNE

Wśród przyczyn awarii sieci energetycznych (zerwanie sieci przesyłowych lub uszkodzenia stacji transformatorowych) wymienić należy:

- wpływy atmosferyczne (wichury, podtopienia, oblodzenia),
- katastrofy budowlane,
- wstrząsy sejsmiczne,
- nieumyślna lub celowa działalność człowieka.

Skutkiem oddziaływania energii elektrycznej na organizm człowieka jest porażenie prądem elektrycznym, które stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia. Przyczyną porażenia jest znalezienie się człowieka bezpośrednio w obwodzie elektrycznym.

Decydujące znaczenie dla oddziaływania elektryczności na żywy organizm mają następujące czynniki, pozostające ze sobą w związku: napięcie, natężenie i częstotliwość prądu, opór elektryczny ciała, gęstość prądu (zależna od powierzchni styku ciała i przewodnika prądu), czas działania oraz droga prądu przez ciało.

## **ZAPAMIĘTAJ!!!**

**Mokra skóra stanowi bardzo słaby opór dla prądu elektrycznego. Przebieg wypadków z prądem elektrycznym jest cięższy w miejscach, gdzie dochodzi woda lub panuje wilgoć. Prąd zmienny jest z reguły bardziej niebezpieczny od prądu stałego o tym samym natężeniu. Im dłużej prąd elektryczny działa na organizm, tym cięższe obrażenia powoduje w ciele człowieka. Porażenie prądem elektrycznym może spowodować uszkodzenie narządów pozornie nie leżących na drodze jego przepływu. Od faktycznej, trudnej do ustalenia, drogi przepływu prądu, (o której decyduje różny opór tkanek) zależy rozmiar szkód powstałych w organizmie.**

Ze względów praktycznych wypadki z prądem można podzielić na dwa rodzaje:

- wypadki z prądem o niskim napięciu (poniżej 100 woltów);
- wypadki z prądem o wysokim napięciu (powyżej 100 woltów).

Przepływający przez ludzkie ciało prąd o niskim napięciu – np. zmienny (220 V i 50 Hz), zasilający gniazda ścienne lub oświetlenie, czy też przewodowy (380 V i 50 Hz) zasilający silniki elektryczne, maszyny – powoduje głównie pobudzenie układu nerwowego i mięśni. W wyniku niekontrolowanego skurczu mięśni dochodzi np. do tzw. „przyklejenia się kończyny do przewodu“ bądź upadku osoby porażonej i mechanicznych uszkodzeń ciała. Oddziaływanie prądu na mięsień sercowy może doprowadzić nawet do zatrzymania akcji serca, a utrata przytomności i bezdech są często skutkiem reakcji układu nerwowego na prąd lub też porażenia mózgu. Czasami stwierdza się oparzenia skóry.

**Jeśli jesteś świadkiem wypadku z porażeniem prądem elektrycznym o niskim napięciu:**

- staraj się natychmiast spowodować przerwanie obwodu elektrycznego (wyłączenie urządzenia, wyjęcie bezpiecznika);

- gdy przerwanie działania prądu jest z jakiegokolwiek powodu niemożliwe, spróbuj odseparować ofiarę wypadku od obwodu elektrycznego poprzez odsunięcie pozostającego pod napięciem przedmiotu przy użyciu sprzętu nie przewodzącego elektryczności (drewno, tworzywo sztuczne, guma, wyroby ceramiczne. itp.);
- ostatecznie możesz zdecydować się na oderwanie porażonego od źródła prądu np. chwytając za jego ubranie;
- przed podjęciem każdego działania zapewnij sobie zabezpieczenie przed wpływem prądu (stań na desce, suchej tkaninie lub innym materiale izolacyjnym) nie dotykaj ratowanego gołymi rękami lub przedmiotem przewodzącym elektryczność, dopóki obwód prądu nie zostanie skutecznie przerwany;
- gdy oddziaływanie prądu zostanie wyeliminowane lub usuniesz ofiarę wypadku z okolicy zagrożenia, przystąp do udzielania pierwszej pomocy poszkodowanemu.

Przy wypadkach z prądem o wysokim napięciu, spotykanym w liniach przesyłowych między elektrowniami a stacjami transformatorowymi, niebezpieczne jest już samo zbliżanie się do elementów będących pod napięciem. Może bowiem powstać łuk elektryczny przez (normalnie izolującą) warstwę powietrza i nastąpi przepływ prądu przez ciało człowieka. Działanie wysokiego napięcia w przypadku dotknięcia lub zbytniego zbliżenia się do urządzeń będących pod napięciem wytwarza wysoką temperaturę i w konsekwencji groźne oparzenia poszkodowanego. Możliwe jest również wystąpienie wszystkich zaburzeń zachodzących w organizmie, który został poddany oddziaływaniu napięcia niskiego. Jeśli stwierdziłeś, że ofiara wypadku została porażona prądem elektrycznym o wysokim napięciu:

- nie możesz przystąpić do wykonywania czynności ratunkowych w ramach pierwszej pomocy;
- abyś zdołał udzielić jedynej możliwej pomocy poszkodowanemu, którą jest wezwanie pogotowia ratunkowego – w pierwszym rzędzie zadбай o swoje bezpieczeństwo;
- nie zbliżaj się bezpośrednio do miejsca zdarzenia, pamiętaj, że łuk elektryczny może przeskoczyć na odległość nawet kilku metrów (z reguły bezpieczna odległość to 5 metrów)
- powiadamiając pogotowie ratunkowe zaznacz, że wypadek dotyczy porażenia prądem o wysokim napięciu.

## **ZAPAMIĘTAJ!!!**

Urządzenia sieci wysokiego napięcia są oznakowane tablicami ostrzegawczymi z napisem:

„**UWAGA – wysokie napięcie – grozi śmiercią**“ umieszczonymi na tle czerwonej błyskawicy.

# POŻARY

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

- bezmyślne bądź umyślne działanie człowieka,
- zwarcia i wady instalacji elektrycznych,
- wyładowania atmosferyczne.

## Przed wystąpieniem pożaru

*Nie dopuść do powstania pożaru!!!*

1. Skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości:

- bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi;
- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet itp.), przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem;
- **nie używaj kuchenki gazowej do ogrzewania mieszkania.**

2. Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:

- nigdy nie „watuń korków” - **automatyczny bezpiecznik kosztuje kilka złotych!!!**
- włączając kilka urządzeń do jednego gniazda przeciążasz instalację elektryczną,
- używaj rozgałęźników z bezpiecznikami,
- utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.

3. Przetrzymując w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp. - **przetrzymujesz bombę, której wystarczy już tylko zapalnik!!!**

4. Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:

- określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji,
- naucz rodzinę, jak przemieszcza się w pomieszczeniach zadymionych.

5. W miarę możliwości:

- zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją,

- zaopatrzyć mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i nauczyć rodzinę posługiwać się nimi. Przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji.
- **Zapisz, zapamiętaj numer telefonu 998 do straży pożarnej oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze.**

## W razie pożaru

### Jeśli zauważyłeś pożar to:

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

### **Być przygotowanym!** Dym drażni oczy.

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

## KATASTROFY BUDOWLANE

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- \*wybuchami gazu,
- \*obsunięciem stropów lub nadwyrężeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków,
- \*tapnięciami.

### **a)Opuszczając dom (mieszkanie):**

- \*wyłącz instalację gazową, elektryczną i 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 – uwaga na stropy, klatki schodowe,
- \*o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód, uciekaj przez okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe.

### **Gdy nie 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 – ułatwi ratownikom lokalizację.

### **b)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, w szkole itp.),
- \*jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaz 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 takie wejście jest bezpieczne,
- \*o ile doznałeś obrażeń ( jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- \*zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych,
- \*dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.

**Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe.**