

## JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

### BĄDŹ NA BIEŻĄCO - UAKTUALNIANIE INFORMACJI

**Dostęp do informacji podczas sytuacji kryzysowej jest bardzo istotny**, a zyskuje na znaczeniu zwłaszcza gdy zachodzi potrzeba ewakuacji. Mimo że technika przez lata posunęła się naprzód, cel - polegający na wykorzystywaniu mediów do jak najszybszego informowania opinii publicznej o niebezpieczeństwie - nie zmienił się. **Osoby odpowiedzialne za kierowanie podczas zagrożeń, mogą dostarczać opinii publicznej zarówno informacje na temat sytuacji kryzysowej, jak i instrukcje.** Stacje radiowe i telewizyjne zapewniają w szybszy sposób dostęp do informacji. Zaopatrz się w radioodbiornik na baterie nastawiony na lokalne wiadomości lub audycję lokalną na żywo z udziałem słuchaczy.

### TERRORYZM

Terroryzm to szeroki termin na oznaczenie użycia siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu zastraszenia, przymuszenia lub okupu. Terrorysty często występują z pogrózkami, by wywołać strach w społeczeństwie i przekonać obywateli, że Rząd nie jest w stanie zapobiec terrorowi. Skutki terroryzmu mogą obejmować znaczną liczbę ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostępie do tak podstawowych usług, jak: elektryczność, dostawy wody, komunikacja miejska, telekomunikacja i opieka medyczna.

**Możesz przygotować się na atak terrorystyczny, korzystając z tych samych sposobów, które znajdują zastosowanie podczas innych sytuacji kryzysowych:**

- **bądź czujnym i zorientowanym w tym, co dzieje się w najbliższym otoczeniu.** Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych,
- **w czasie podróży należy przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności.** Zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania. Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków. Nie pozostawiaj bagażu bez opieki,
- **zapamiętaj gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne.** Zawczasu pomyśl, którędy można by ewakuować się w pośpiechu z budynku, metra lub zatłoczonych miejsc. Zapamiętaj gdzie znajdują się klatki schodowe,
- **zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia.** Zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.

### ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE I CHEMICZNE

**Większość zagrożeń o charakterze biologicznym i chemicznym może się zdarzyć, gdy nastąpi uwolnienie do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych. Narażony możesz być na działanie tych substancji toksycznych poprzez:**

- wdychanie ich,
- spożywanie skażonego jedzenia, wody lub lekarstw,
- dotykanie lub wchodzenie w jakikolwiek inny kontakt ze skażonymi rzeczami.

Może się zdarzyć, że nie będziesz w stanie zobaczyć lub wyczuć niczego nietypowego. **W czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym lub biologicznym władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje.** Możesz zostać poruszony o ewakuowanie się, udanie się na wyżej położony obszar, ustawienie się pod wiatr, pozostanie w mieszkaniu lub udanie

się w wyznaczone miejsce. Możesz także znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie zdarzenia i nie zdawać sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Gdy zauważysz ludzi wymiotujących, w konwulsjach lub zdezorientowanych - natychmiast poinformuj służby medyczne, opuść to miejsce i szukaj pomocy medycznej.

## **BEZPIECZNE DOSTARCZANIE PRZESYŁEK**

**W przypadku gdy otrzymasz podejrzany list lub paczkę:**

- nie otwieraj przesyłek,
- nie potrząsaj, nie rzucaj nią i nie wachaj,
- zakryj lub umieść w plastikowej torbie,
- starannie umyj ręce wodą z mydłem,
- zadzwoń na Policję.

**W większości przypadków Twoje informacje na temat nieotwartego listu lub paczki, pomoże Policji doradzić Ci, co robić.** Jeśli przesyłka nie spełnia określonych kryteriów, Policja może Ci doradzić pozbycie się jej, jeżeli obawiasz się otwarcia.

Straż Pożarna przyjmuje doniesienia na temat substancji niebezpiecznych w celu dokonania oceny i jej właściwego usunięcia. Jednakże w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dzwoń pod numer 997, 998 lub z telefonu komórkowego - 112.

## **EWAKUACJA**

**Władze lokalne mogą wezwać do ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka, gdzie być może przebywasz.**

**Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji zachowaj spokój, słuchaj uważnie i postępuj zgodnie ze wskazówkami.**

- Jeśli jesteś pewny, że masz jeszcze czas, skontaktuj się z rodziną, by powiedzieć im gdzie się udajesz i kiedy spodziewasz się przybycia.
- Odetnij dopływ wody i elektryczności, pozostaw jednak gaz dopóki władze lokalne nie zdecydują inaczej. Tylko wyspecjalizowany pracownik może ponownie włączyć dopływ gazu.
- Jeśli musisz szybko zdecydować co zabrać z sobą, zabierz ze sobą: środki medyczne, rzeczy na wypadek zagrożeń (latarka, baterie, radioodbiornik, zestaw pierwszej pomocy, woda butelkowana), odzież na zmianę, śpiwór, materac oraz poduszkę dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu.
- Jeśli planujesz jechać samochodem w chwili wystąpienia zagrożenia, zapoznaj się z różnymi trasami, które można wybrać, gdy nieprzejezdne są główne arterie.
- Słuchaj radia, lokalne stacje będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.
- W samochodzie przechowuj zimowy zestaw ratunkowy. Odpowiedni zestaw zawiera: koce, latarkę, łopatę, przewody rozruchowe, sól lub popiół do posypywania nawierzchni, lokalne mapy drogowe, wysokokaloryczne pożywienie jak: produkty zawierające duże ilości słoju, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu, jak również puszki z sokami.
- Pamiętaj o zabraniu telefonu komórkowego i ładowarki. Nawet w przypadku nie opłaconych usług skontaktujesz się z numerem alarmowym 112.

## **MIEJSCA SCHRONIENIA**

**Na wypadek zagrożenia chemicznego udaj się do pomieszczenia w głębi domu, najlepiej pozbawionego okien; wskazane są pomieszczenia nad powierzchnią ziemi, ponieważ część substancji chemicznych jest cięższa od powietrza i może przedostawać się do piwnic nawet gdy zamknięte są okna.**

**Gdy pozwalają na to warunki, władze lokalne mogą zwrócić się do mieszkańców, aby schronili się we własnych domach albo w miejscach do tego wyznaczonych**

- **Osoby, które korzystać będą ze schronienia, powinny zabrać ze sobą ubrania na zmianę, przybory i artykuły sanitarne, recepty do realizacji, medykamenty, artykuły higieny jamy ustnej, okulary lub soczewki kontaktowe, preparaty związane ze stosowaną dietą, jak również inne środki szczególnej potrzeby.**
- **Za wyjątkiem schronisk specjalnie dla nich przeznaczonych, zwierzętom nie udziela się schronienia.**
- **Gdy władze lokalne informują o konieczności pozostania w domu natychmiast zabierz do środka dzieci i zwierzęta.**

**Gdy zbierzesz swoją rodzinę, powinienes:**

- **zamknąć wszystkie okna, drzwi zewnętrzne i przewody kominowe,**
- **wyłączyć wentylatory, urządzenia grzewcze i klimatyzację,**
- **zmożyć kilka ręczników i zatkać nimi przestrzenie pod drzwiami,**
- **okleić taśmą drzwi, okna, przewody i otwory wentylacyjne,**
- **zakryć plastikowymi torbami okna, kontakty i liczniki,**
- **zasunąć rolety, żaluzje lub zasłony** gdy poinformowano o groźbie eksplozji,
- **pozostać wewnątrz i słuchać radia lub telewizji** do czasu aż powiedzą Ci, że jest już bezpiecznie lub też że musisz się ewakuować.

## **DZIECI W SZKOLE**

W przypadku zdarzenia o charakterze lokalnym jak i ogólnokrajowym, albo podczas ewakuacji lub chronienia się we własnym domu, **rodzice powinni słuchać doniesień lokalnych mediów i możliwie często zaglądać na strony internetowe**, by czerpać stamtąd informacje o zamykaniu i otwieraniu szkół.

**Rodzice powinni śledzić doniesienia lokalnych mediów i informacje ze szkoły mówiące o decyzjach władz szkolnych.**

**Informacje na temat zmian w pracy szkół będą rozpowszechniane przez większość stacji radiowych i telewizyjnych.**

Dopóki nie ogłoszą ewakuacji w poszczególnych szkołach, uczniowie zazwyczaj pozostają na terenie szkoły. Ponieważ w czasie lokalnego kryzysu szkoła może okazać się najlepszym miejscem dla dzieci, nie zaleca się rodzicom przychodzenia do szkoły i zabierania dzieci.

**Gdyby jednak jakiś rodzic zgłosił się do szkoły, musi być przygotowany na okazanie dokumentu tożsamości (zazwyczaj ze zdjęciem) wymaganego przez władze szkolne.**

**Pamiętaj, że jeśli szkoła jest przygotowana na udzielenie schronienia na miejscu, by zapewnić dzieciom bezpieczeństwo, nikomu nie pozwoli się na wejście do szkoły lub jej opuszczenie aż do czasu, gdy niebezpieczeństwo minie.**

## OSOBY STARSZE

### INFORMOWANIE OSÓB STARSZYCH

**Osoby starsze powinny mieć indywidualny plan na wypadek wystąpienia zagrożenia.** Możesz przygotować swój indywidualny plan na wypadek zagrożeń planując z wyprzedzeniem, pozostając w kontakcie ze swoją rodziną i sąsiadami oraz dzieląc się informacjami na temat niebezpiecznych zdarzeń z innymi.

### PLANOWANIE Z WYPRZEDZENIEM

Nieszczęścia mogą wystąpić nieoczekiwanie, a osoby starsze mogą być szczególnie na nie narażone. Osoby starsze mogą w sytuacji zagrożenia poprawić stan swojego bezpieczeństwa, jeśli:

- **trzymać będą w domu pod ręką zestaw pomocy na wypadek zagrożenia** gotowy do zabrania gdy będą musiały ewakuować się z domu,
- **znać będą adres i numer telefonu lokalnych władz,**
- **opatrzą etykietkami sprzęt, którego będą potrzebować,** taki jak: wózek inwalidzkie, laski,
- **przygotują listę używanych przez siebie lekarstw i urządzeń medycznych** takich jak np. stymulatory serca,
- **zaplanują transport na wypadek ewakuacji,**
- **uzupełnią zapasy lekarstw** gdy te będą się kończyć,
- **znać będą numer telefonu dyżurującej 24 godziny na dobę apteki,**
- **umieszczą przy telefonie numery telefonów alarmowych,**
- **trzymać będą w portfelu lub torebce zapasową listę ważnych numerów kontaktowych,** jak też informacji medycznej,
- opracują plan i przećwiczą najlepsze drogi ucieczki z domu.

### GDY NIE MA ENERGII ELEKTRYCZNEJ

Zakłócenia w dostawie energii elektrycznej mogą być wynikiem wielu czynników, włączając w to: silne wiatry, lód i ciężki śnieg oraz uszkodzenie instalacji. Dostawy prądu przywrócone zostają zazwyczaj w krótkim czasie. Jednakże od czasu do czasu mogą zdarzyć się poważniejsze przerwy w dostawie energii. Gdy nie ma elektryczności powinieneś:

- **Sprawdzić czy Twoi sąsiedzi mają prąd.** Prądu brakować może jedynie w Twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy Twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do miejscowej elektrowni. Jeśli będziesz zmuszony wyjść na zewnątrz, by zbadać sytuację, zabierz z sobą latarkę i zwracaj uwagę czy na ziemi nie leżą zerwane druty elektryczne mogące Cię porazić. Gdy je znajdziesz, nie zbliżaj się do nich ani nie dotykaj czegokolwiek, co może mieć z nimi styczność. Natychmiast to zgłoś.
- Do oświetlenia używaj latarek. Nie zaleca się w czasie zagrożenia związanego z pożarem używania świec i lamp naftowych.
- Wyłącz urządzenia w domu. Gdy większość z nich - lodówki, termy i bojler, wentylatory i pompy - pozostaje włączona, mogą powodować przeciążenie sieci, wywołując przerwy w dostawie energii, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu.
- Lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa gdy drzwiczki są zamknięte. Próbuj

najpierw jeść łatwo psujące się pokarmy. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je.

- Ostrożnie używaj przenośnych generatorów prądu. Mogą one być używane w celu dostarczenia ograniczonej ilości energii w czasie przerw w dopływie. Nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu, gdyż urządzenia gazowe wywołać mogą poważne pożary i zaccadzenie. Generatory powinny zostać zainstalowane zgodnie z instrukcjami lokalnej elektrowni. Zawsze postępuj według wskazówek producenta. Po dodatkowe informacje odnośnie właściwego użycia urządzeń zadzwoń do Twojej elektrowni.
- Jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika,  **bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody** do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu. We wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu.
- **Powinieneś zdawać sobie sprawę, że urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować**, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu.
- **Osusz pompy, przewody, termy i bojler**y, zlewozmywaki, umywalki, pralki i zmywarki. Instalacje z zimną wodą mogą zamarzać, gdy nie ma prądu. By uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory. Termy i bojler osuszone, by uniknąć zniszczeń dokonanych przez ewentualne zamarznięcie, także muszą być odłączone. Niezastosowanie się do tych wskazówek może skutkować zniszczeniem elementów grzewczych gdy ponownie włączony zostanie prąd. Nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody o ile zbiornik nie jest pełny.
- **Sporządź listę urządzeń na prąd podtrzymujących życie członkom rodziny** (respiratory, wyposażenie tlenowe i inne urządzenia podtrzymujące przy życiu). Zawsze powinieneś mieć plan awaryjny obejmujący alternatywne źródła zasilania w odniesieniu do urządzeń i ewakuowanych osób.

## UTRZYMYWANIE CIEPŁA

- **Wybierz jeden pokój w domu - taki, w którym może mieszkać cała rodzina, najlepiej słoneczny**
- **Ostrożnie korzystaj z kominka i piecyków na drewno**, pilnując ich zawsze gdy się palą.
- **Upewnij się czy kominek działa właściwie.**
- **Nigdy nie używaj węgla drzewnego jako surowca do ogrzewania domu**; węgiel drzewny wydziela trujący gaz - tlenek węgla.
- **Ubieraj się "na cebulę"**, także w swetry i płaszcze przepuszczające powietrze i dłużej zatrzymujące ciepło.
- **W domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne należy oczyszczać ze śniegu i lodu.**

## NIE MUSIMY LICZYĆ TYLKO DLA SIEBIE - RODZINA I SĄSIEDZI

### **POZOSTAWANIE W KONTAKCIE ZE SWOJĄ RODZINĄ I SĄSIADAMI. DZIELENIE SIĘ INFORMACJAMI NA TEMAT NIEBEZPIECZEŃSTW**

**Nawiąż kontakty z najbliższymi sąsiadami zanim coś się zdarzy.** Spytaj najbliższą rodzinę lub sąsiadów czy uważają, że poradzisz sobie w czasie zagrożenia. Utrzymuj kontakty z rodziną i sąsiadami, a także innymi osobami poprzez:

- **dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa** z gospodarzem (zarządcą) Twojego budynku,
- **dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa** z sąsiadami i rodziną,
- **stworzenie listy kontaktowej bazującej na informacjach od sąsiadów**
- **poinformowanie kogoś, że może na Ciebie liczyć,**
- uczenie osób, które mogą pomagać Ci w czasie niebezpieczeństwa, jak obchodzić się z potrzebnym Ci sprzętem. Upewnij się czy osoby te będą osiągalne,
- jeśli podlegasz domowej opiece medycznej, ustal, wraz z instytucją opiekującą się Tobą, sposób postępowania w razie pojawienia się niebezpieczeństwa,
- **poinformuj miejscową policję, straż pożarną i służby ratownicze o swoich szczególnych potrzebach i problemach z poruszaniem.**

## **TROSZCZ SIĘ O KREWNYCH I SĄSIADÓW**

**W czasie zagrożeń sprawdzaj jak radzą sobie Twoi krewni i sąsiedzi, przede wszystkim zaś osoby starsze i niepełnosprawne.** W miarę możliwości pomóż im zaplanować albo rozmieścić zapasy, z których będą korzystać. Skontaktuj się z lokalnymi władzami zajmującymi się opieką i zasięgnij informacji na temat pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych.

## **ZACHOWAJ SPOKÓJ - RADZENIE SOBIE ZE STRESEM**

Ludzie reagują w chwili zagrożenia w różny sposób.

### **Typowe reakcje obejmują:**

- Gniew,
- Bezsensowność,
- Koszmary senne,
- Otępienie,
- Potrzebę wygadania się,
- Utratę apetytu,
- Przyrost lub utratę wagi,
- Bóle głowy,
- Huśtawkę nastrojów.

### **Spróbuj postępować w sposób następujący:**

- Zachowuj dobrą kondycję,
- Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi,
- Upewnij dzieci, iż są bezpieczne
- Na pytania dzieci odpowiadaj w sposób prosty, bezpośredni i uczciwy
- Zachęcaj dzieci do wyrażania uczuć
- Docieraj do innych