

## **INFORMACJE DOTYCZĄCE PRACY WYDZIAŁU ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO i SPRAW OBRONNYCH**

**1. Wydział realizuje zadania związane z bezpieczeństwem na terenie powiatu w sytuacjach kryzysowych.**

**a/ informuje , ostrzega i alarmuje społeczeństwo o zagrożeniach poprzez środki masowego przekazu**

**b/ koordynuje działania ratownicze**

**W sytuacjach zagrożenia życia i mienia można przekazywać informacje na numer telefonu 12 372-94-08 12 372-94-28 fax. 12 372-94-29 / w poniedziałek 8<sup>00</sup>- 17<sup>00</sup> wtorek- piątek w godz. do 7<sup>30</sup>- 15<sup>30</sup> / natomiast w innym czasie na numer telefonu 12 372-94-00 – Służbie Dyżurnej Powiatowego Centrum Zarządzania Kryzysowego.**

W wyniku sytuacji nadzwyczajnych ( powódź, katastrofa, pożar) oprócz dorosłych cierpią także dzieci, jeśli nie bezpośrednio, to poprzez relacje i przeżycia rodziców. Rozmiary zaburzeń stresu pourazowego u dzieci i dorosłych wymagają rozpoznania i wsparcia psychologicznego.

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Myślenicach ul .Kazimierza Wielkiego5 tel.510 132 396 lub 502 365 520**

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie, – tel.(12) 421 – 82 - 42, fax. (12) 421 – 69 - 76**  
Korzystać można również z działających telefonów całodobowych Ośrodka: (12) 421- 92-82

W/w ośrodki udzielają profesjonalnej pomocy osobom przeżywającym kryzys psychologiczny będący konsekwencją zdarzeń krytycznych, klęsk żywiołowych, katastrof, wypadków, czy innych tragicznych okoliczności.

**Siedziba Ośrodka Interwencji Kryzysowej mieści się w Krakowie przy ul. Radziwiłłowskiej 8B ( kod pocztowy 32- 026)**

**W zależności od rodzaju zagrożenia podajemy numery telefonów służb, inspekcji i instytucji, do których można zwrócić się o pomoc.**

**infolinia telefoniczna – dla bezdomnych i potrzebujących pomocy:**

**0800 11 10 10 / czynna od 15 listopada do 15 marca /**

- Pogotowie Ratunkowe **999 lub 112**

- Policja **12 372-92-00** lub alarmowy **997**

- Straż Pożarna **12 372-94-00** lub alarmowy **998**

- Powiatowy Lekarz Weterynarii w Myślenicach **12 272-08-19**

- Powiatowy Inspektor Sanitarny **12 272-06-06**

- Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego w Myślenicach **12 272-28-38**

- Pogotowie Gazowe **992**

- Myślenice **12 272-04-70** Dobczyce **12 271 12 14 , 12 271 26 13**

- miejscowość gminy Lubień –Skomielna Biała obsługuje Posterunek Gazu Nowy Targ tel.

**018 261-03-60 ,61 lub 992**

- Posterunek Energetyczny w Myślenicach **12 272-12-97**, Posterunek Energetyczny w Dobzyczach **12 271-16-14** Posterunek Energetyczny Rabka **018 267-71-02**

Miejski Zakład Wodociągów Kanalizacji w Myślenicach **12 272-0 9- 40**

Drogi powiatowe **12 272-17-33**

Rejon Dróg Wojewódzkich –

Drogi wojewódzkie **12 272-17-88**

Generalna Dyrekcja Dróg Państwowych

Drogi krajowe **12 412-16-44 417-14-22**

## **ZAGROŻENIE**

- należy rozumieć nagłe lub przewidziane zdarzenie wywołane siłami natury lub wynikające z działalności człowieka, zagrażające życiu ludności, mieniu lub środowisku i które w zależności od rozmiaru i charakteru wywołuje bezpośrednio kryzys lub może prowadzić do jego wystąpienia.

## **KRYZYS**

- należy rozumieć sytuację będącą następstwem zagrożenia i prowadzącą w konsekwencji do zerwania lub znacznego naruszenia więzów społecznych, przy równoczesnym poważnym zakłóceniu funkcjonowania instytucji publicznych, jednak w takim stopniu, że użyte środki niezbędne do zapewnienia lub przywrócenia bezpieczeństwa nie uzasadniają wprowadzenia żadnego ze stanów nadzwyczajnych.

## **ZAGROŻENIA KRYZYSOWE**

- POWODZIE
- POŻARY
- KATASTROFALNE OPADY ŚNIEGU
- HURAGANOWE WIATRY
- EPIDEMIE / ludzi i zwierząt/
- KATASTROFY KOMUNIKACYJNE / drogowe /, BUDOWLANE, EKOLOGICZNE / zagrożenie środowiska /
- AKTY TERRORYSTYCZNE / napad na budynek użyteczności publicznej, zatrucie ujęcia wody pitnej, uprowadzenie osób/
- PROTESTY, BLOKADY DRÓG
- PROMIENIOTWÓRCZE, KRADZIEŻE TŚP

# POWODZIE

## PRZEDSIĘWZIĘCIA OGRANICZAJĄCE.

Zawierają wszelkie czynności ochronne, mające na celu powstrzymanie zagrożenia, ograniczenie możliwości wystąpienia niebezpieczeństwa oraz zmniejszenia skutków nieuniknionych zniszczeń. Inwestowanie w przedsięwzięcia łagodzące skutki, takie jak budowa umocnień w postaci przybrzeżnych wałów ochronnych oraz zawieranie ubezpieczeń przeciwpowodziowych, pomoże zredukować wielkość strukturalnych zniszczeń w twoim dobytku oraz finansowych strat wynikających ze zniszczeń zabudowań i upraw, które mogą być spowodowane przez gwałtowną powódź.

## PRZED POWODZIĄ

- Zorientuj się w swoim urzędzie gminy czy mieszkasz na terenie zagrożonym podwoziami.
- Dopytaj się, czy miejsce twojego domostwa jest położone powyżej czy poniżej powodziowych poziomów wody, na podstawie historii powodzi w twoim regionie.
- Zapoznaj się z powodziowymi sygnałami ostrzegania oraz sygnałami alarmowymi na terenie, którym mieszkasz.
- Żądaj informacji na temat sposobów przygotowania się na wypadek wystąpienia niewielkich powodzi oraz powodzi katastralnych. Jeśli mieszkasz na terenie często nawiedzanym przez powodzie, zgromadź niezbędne materiały i narzędzia. Powinny się w tym zawierać: płyty ze sklejki, folia plastikowa, gwoździe budowlane, młotek i piła, podnośnik, łopaty oraz worki z piaskiem.
- Miej sprawdzone 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.
- Zaplanuj i przećwicz drogę ewakuacji. Pojedyncze domostwa na terenach powodziowych powinny mieć kilka, alternatywnych tras ewakuacji.
- **Miej pod ręką przygotowane rzeczy na wypadek katastrofy:**
  - Latarki z zapasowymi bateriami
  - Przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami
  - Apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy.
  - Alarmowy zapas żywności i wody.
  - Podstawowe leki.
- Opracuj plan na wypadek zagrożenia.
- Gdy w czasie wystąpienia powodzi członkowie rodziny są rozdzieleni, (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy a dzieci w szkole) miej przygotowany plan na sposób ich powrotu do domu.
- Poproś krewnych lub znajomych zamieszkałych w innych rejonach, aby służyli jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Po wystąpieniu katastrofy często łatwiej jest uzyskać połączenie na odleglejszych dystansach. Upewnij się, że wszyscy

członkowie twojej rodziny znają nazwisko, adres i numer telefonu osoby kontaktowej.

- Upewnij się, że wszyscy członkowie rodziny znają sposób postępowania na wypadek powodzi i powodzi katastrofalnej.
- Naucz całą rodzinę, jak wyłącza się dopływ gazu, elektryczności oraz wody.
- Naucz dzieci jak i kiedy wezwać policję, straż pożarną oraz jak nastroić radio na odbiór informacji o sposobie postępowania.

## **W CZASIE ALARMU POWODZIOWEGO**

- Nasłuchuj komunikatów radiowych na temat pogody i stanu wód.
- Napełnij wanny, butelki i inne naczynia czystą wodą.
- Wnieś do domu wszystkie zewnętrzne meble i tym podobne rzeczy.
- Przenieś bardziej wartościowe wyposażenie domowe na wyższe piętra oraz zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala.
- Jeśli otrzymałeś odpowiednie instrukcje od lokalnych władz, wyłącz wszystkie instalacje domowe na głównych wyłącznikach oraz zamknij główny zawór gazu.
- Bądź przygotowany do ewakuacji.

## **W CZASIE POWODZI**

### ***Jeśli jesteś wewnątrz domu:***

- Włącz bateryjne radio lub telewizor, aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji.
- Zgromadź w jednym miejscu przygotowane zapasy ewakuacyjne.
- Jeśli zostanie nakazane opuszczenie domów, zrób to natychmiast.

### ***Jeśli jesteś na zewnątrz:***

- Udaj się na najwyższe miejsce w terenie i pozostań tam.
- Unikaj przekraczania wszelkich nurtów wodnych. Jeśli nurt jest bardzo szybki, z zawirowaniami, nawet kilkucentymetrowa warstwa wody może zerwać cię z nóg.

### ***Jeśli jesteś w samochodzie:***

- Jeżeli dostałeś się na teren ogarnięty powodzią, zawróć i jedź inną drogą.
- Jeżeli twój samochód jest unieruchomiony, opuść go natychmiast i udaj się na najwyższe miejsce w terenie.

## **W CZASIE EWAKUACJI:**

- Jeśli zarządzono ewakuację, zrób to natychmiast. Ewakuacja jest znacznie łatwiejsza i bezpieczniejsza zanim woda powodziowa stanie się zbyt głęboka dla przejeżdżających przez nią zwyczajnych pojazdów.
- Nasłuchuj w bateryjnym radiu instrukcji ewakuacyjnych
- Podążaj zalecanymi drogami ewakuacji - skróty mogą być zablokowane.

- Ewakuuj się wystarczająco wcześniej - abyś nie został uwięziony na zalanych drogach.

## **PO POWODZI**

- Nasłuchuj radia lub telewizji i nie powracaj do domu, dopóki władze nie ogłoszą, że jest to bezpieczne.
- Pamiętaj o wspomżeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych ludziach lub niepełnosprawnych.
- Sprawdź czy fundamenty twego domu nie mają pęknięć lub innych uszkodzeń.
- Przebywaj z dala od zabudowań, jeśli są jeszcze zalane wodą. W czasie wchodzenia do zabudowań zachowaj szczególną ostrożność.
- Używaj mocnego obuwia i bateryjnych lamp lub latarek w czasie oględzin zabudowań.
- Sprawdź ściany, podłogi, drzwi i okna aby się upewnić, że budynek nie grozi zawaleniem.
- Uważaj na poluzowane tynki i sufity, które mogą się zawalić.
- Zrób zdjęcia zastanych niszczeń – zarówno budynku jak i wyposażenia - w celu ubiegania się o odszkodowanie.
- Zwróć uwagę na zagrożenie pożarowe, pęknięte lub nieszczelne przewody gazowe, zalane instalacje elektryczne, zalane piece i urządzenia elektryczne, materiały łatwopalne i wybuchowe.

### ***Wyrzuć całą żywność - włącznie z konserwami – które miała kontakt z wodą powodziową !***

- Odpompuj zalane piwnice stopniowo 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie – w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów.
- Udroźnij uszkodzone zbiorniki sanitarne, szamba, podpiwniczenia i instalację ściekową tak szybko, jak tylko możliwe. Niesprawny system odprowadzania nieczystości stwarza niebezpieczeństwo dla zdrowia.

## **SPRAWDZANIE INSTALACJI W USZKODZONYM DOMU**

Sprawdź czy nie ma przecieków gazu. Jeśli czujesz zapach gazu lub słyszysz bulgocący lub syczący odgłos, otwórz okno i szybko opuść budynek. Jeśli możesz – zamknij dopływ gazu zewnętrznym, głównym zaworem wezwij pogotowie gazowe z telefonu w sąsiednim domu. Jeśli wyłączyłeś dopływ gazu z jakiegokolwiek powodu, to może być on z powrotem włączony tylko przez fachowca.

Zwróć uwagę na uszkodzenia instalacji elektrycznej. Jeśli widzisz iskrzenie, zerwane lub przepalone przewody, albo gorące miejsca w instalacji, wyłącz elektryczność w głównej tablicy bezpieczników lub głównym wyłącznikiem prądu. Jeśli musisz wejść do wody, aby dostać się do tablicy bezpieczników, wezwij elektryka do pomocy.

Sprawdź uszkodzenia instalacji ściekowej i wodnej. Jeżeli podejrzewasz uszkodzenie odprowadzenia ścieków, unikaj używania toalety i wezwij hydraulika.

Jeśli uszkodzone są rury wodociągowe, powiadom przedsiębiorstwo wodociągowe i unikaj używania wody z kranów.

# JAZDA SAMOCHODEM W ZIMIE

## PRZED PODRÓŻĄ;

Należy sprawdzić 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 dobre zimowe opony. Upewnij się, że opony mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają na swoich drogach stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz miotłkę do usuwania śniegu.
- Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- Starannie planuj długie podróże.
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
- Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- W czasie dużych opadów śniegu, 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
- Gazety do uszczelniania i ocieplania
- Torby plastikowe( do celów sanitarnych)
- Zapałki
- Małą łopatkę - saperkę
- Podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.
- Przewody do rozruchu silnika
- Łańcuchy lub siatki do opon
- Wodę w butlach



## PODCZAS PODRÓŻY:

- Gdy pojazd jest unieruchomiony podczas burzy śnieżnej;
- Pozostań w samochodzie. Nie opuszczaj pojazdu w celu poszukiwania pomocy, chyba, że pomoc jest widoczna w odległości 100 metrów.
- Okresowo włączaj silnik dla utrzymania ciepła.
- 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 i lekko uchyl okna dla wentylacji.***

- 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.
- Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
- Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować atak serca albo jakieś inne zdrowotne dolegliwości.
- Zwracaj uwagę na oznaki odwodnienia organizmu.

***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.***

## OSTRZEGANIE I ALARMOWANIE

**Ostrzeżenie** – oznajmia, że surowe, zimowe warunki pogodowe mogą dotknąć twój rejon.

**Alarm-** oznajmia, że surowe, zimowe warunki pogodowe ogarną twój rejon.

**Alarmowanie o burzy zimowej** – oznacza, że za kilka godzin spodziewane są duże opady śniegu albo zamiecie oraz ciągłe wiatry o prędkości powyżej 50 km/h.

## ODMROŻENIA I WYCHŁODZENIA ORGANIZMU

**Odmrożenie** – jest dotkliwą reakcją na oddziaływanie zimna, co może oznaczać dla poszkodowanych trwałe uszkodzenia odmrożonych części ciała. Utrata czucia oraz błądź palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych – są oznakami odmrożenia.

**Wychłodzenie** – Jest stanem, gdy temperatura ciała spada poniżej 35° C. Oznakami wychłodzenia są: nie kontrolowane drżenie, powolna mowa, zaniki pamięci, częste jąkanie się, senność i poczucie wyczerpania. Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukuj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Użyj własnego ciała do udzielenia pomocy. Ramiona i nogi powinny być ogrzewane na końcu, ponieważ stymulacja kończyn może spowodować kierowanie zimnej krwi do serca i prowadzić do zaburzeń pracy serca.

Ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem.

*Nigdy nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem czegokolwiek z kofeiną np. kawy lub herbaty oraz alkoholu. Kofeina, jako stymulator, może spowodować przyśpieszone bicie serca i przez to zwiększać efekt wychłodzenia ciała. Alkohol, jako środek depresyjny, może także przyśpieszyć chorobliwe efekty obniżonej temperatury ciała.*

# **OGÓLNE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W CZASIE PORYWISTYCH WIATRÓW**

Porywiste wiatry mogą być niebezpieczne dla życia i zdrowia ludzi i zwierząt. Uzyskanie na czas ostrzeżenia o silnych wichurach i właściwe postępowanie, może zmniejszyć ilość ofiar oraz ograniczyć stopień zniszczeń.

## **PRZED SILNYM WIATREM**

- Upewnij się, że wszyscy członkowie twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie silnych wiatrów. Naucz wszystkich członków rodziny, jak wyłącza się gaz, elektryczność i wodę.
- Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną oraz które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia.
- Zabezpiecz okna. Stałe okiennice (zewnątrzne) są najlepszym zabezpieczeniem.
- Odetnij martwe i słabe gałęzie na pobliskich drzewach twojej posesji.
- Opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia. Na okoliczność, gdy w czasie zdarzenia członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek, że dorośli są w pracy, a dzieci w szkole), miej przygotowany plan kontaktowania się rodziny.

## **OSTRZEGANIE I ALARMOWANIE**

Ostrzeżenie o silnych wiatrach jest ogłaszane, gdy istnieje możliwość nadejścia wichury w okresie najbliższych 12-24 godzin.

Alarm o silnych wiatrach jest ogłaszany, gdy czynniki pogodowe oznaczające silne wichury (wiatr o prędkości przekraczającej 75km/h, niebezpiecznie wysoki poziom morza i silnie wzburzona powierzchnia morza) są spodziewane w czasie krótszym niż 12 godzin.

## **W OKRESIE OSTRZEŻENIA O SILNYCH WIATRACH**

- Nasłuchuj w radiu lub telewizorze komunikatów o rozwoju sytuacji;
- Sprawdź przygotowane wyposażenie;
- Zatankuj samochód;
- Wnieś do domu przedmioty takie, jak narzędzia i zabawki ogrodowe oraz umocuj przedmioty, które nie mogą być wniesione do wewnątrz;
- Zabezpiecz budynki poprzez pozamykanie okien. Usuń lub wzmocnij zewnętrzne anteny;
- Nastaw lodówkę i zamrażarkę na najzimniejszy zakres. Otwieraj je tylko, jeśli to absolutnie konieczne i natychmiast zamykaj;

## **PODCZAS SILNEJ WICHURY**

- Nasłuchuj w radiu lub telewizorze informacji służb ostrzegania i alarmowania (obrona cywilna);

- Unikaj używania wind.
- Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp..

## **JEŚLI PRZEBYWASZ W DOMU**

- Pozostań w budynku, z dala od okien, oszklonych sufitów i drzwi;
- Trzymaj przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie pod ręką. Unikaj używania otwartych źródeł ognia, takich jak świece lub lampy naftowe, jako oświetlenie;
- Jeśli nastąpi brak prądu, wyłącz wszystkie większe odbiorniki w celu zmniejszenia zapotrzebowania na prąd, gdy elektryczność zostanie ponownie włączona;
- Ogranicz korzystanie z telefonu do niezbędnego minimum;

## **JEŚLI SŁUŻBY RATOWNICZE ZALECĄ EWAKUACJĘ, NALEŻY:**

- Wyruszyć tak szybko, jak tylko możliwe. Unikaj zalanych dróg i zwracaj uwagę na podmyte mosty;
- Zabezpiecz swój dom poprzez wyłączenie urządzeń i odłączenie elektryczności oraz głównych zaworów wody i gazu;
- Zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz;
- Zabierz przygotowane wcześniej wyposażenie oraz ciepłą odzież;
- Pozamykaj dom i ruszaj w drogę.

## **PO ODWOŁANIU ALARMU**

- Utrzymuj radio nastawione na lokalnych stacjach;
- Pomóż rannym lub poszkodowanym osobom, udzielając pierwszej pomocy.
- Nie przenoś ciężko rannych osób, chyba, że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń. Wezwij pomoc;
- Wracaj do domu dopiero wtedy, gdy władze ogłoszą, że jest to bezpieczne.
- Unikaj leżących lub zwisających przewodów energetycznych i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, policji lub straży pożarnej;
- Ostrożnie wkraczaj do swego domu;
- Pootwieraj okna i drzwi w celu przewietrzenia i osuszenia domu;
- Sprawdź zamrożoną żywność czy nadaje się do spożycia;
- Wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.
- Używaj samochodu tylko w koniecznych sytuacjach.
- Telefonu używaj tylko związku z sytuacją zagrożenia.

## **SPRAWDZANIE INSTALACJI W ZNISZCZONYM DOMU.**

Sprawdź, czy występuje ulatnianie się gazu. Jeżeli czujesz zapach gazu albo słyszysz bulgocący lub syczący odgłos, otwórz okno i szybko opuść budynek. Zamknij dopływ gazu głównym zewnętrznym zaworem, jeśli możesz to zrobić i zadzwoń do zakładu gazowniczego z telefonu sąsiada. Jeśli zamknięto dopływ gazu z jakiegokolwiek powodu, to gaz może być włączony ponownie tylko przez uprawnionego fachowca.

Skontroluj zniszczenia instalacji elektrycznej. Jeśli widzisz iskrzenie lub pozrywane i popalone przewody albo czujesz swąd spalonej izolacji, włącz elektryczność głównym bezpiecznikiem lub głównym wyłącznikiem i wezwij elektryka.

Sprawdź uszkodzenia instalacji wodociągowej i ściekowej. Jeżeli podejrzewasz uszkodzenia instalacji ściekowej, unikaj używania toalet i wezwij hydraulika. Jeśli uszkodzone są rury wodociągowe, powiadom przedsiębiorstwo wodociągowe i unikaj używania wody z kranów. Możesz uzyskać świeżą wodę poprzez roztopianie kostek lodu.

## **DZIAŁANIE ZAPOBIEGAWCZE**

Działania zapobiegawcze obejmują wszystkie czynności przeciwdziałające i redukujące możliwość powstawania zagrożeń oraz zmniejszające skalę nieuchronnych zniszczeń. Inwestowanie w środki zapobiegawcze tak jak umacnianie fundamentów budynków oraz instalowanie mocnych okiennic w każdym oknie pomoże w przyszłości zmniejszyć wpływ naporu wichury lub wód powodziowych.

## UPAŁY

Zbyt ciężka praca w czasie gorącego dnia, spędzania zbyt długiego czasu w słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom poznaj symptomy towarzyszące dolegliwościom termicznym oraz skutkom nadmiernego oddziaływania słońca i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach.

Ponadto zapoznaj się ze sposobami postępowania w czasie upałów a przede wszystkim;

- Izoluj przestrzeń wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia.
- Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza.
- Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz.
- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymywanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sposób utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

## PODCZAS UPAŁÓW

- Zabezpiecz okna.
- Zawieś zacielenia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i południowe słońce. Zewnętrzne markizy lub żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego docierającego do domu przez okna nawet o 80%.
- Oszczędzaj elektryczność.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
- Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.
- Spożywaj zbilansowane lekkie posiłki.
- 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.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Chronь twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem.

- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- 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 twego organizmu. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy.

## PODCZAS SUSZY

*Zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę. Gdzie to tylko możliwe, używaj tę samą wodę wielokrotnie.*

## DOLEGLIWOŚCI TERMICZNE

### *Oparzenia słoneczne:*

**Objawy :** Zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy;

**Pierwsza pomoc :** Weź prysznic, użyj mydła ,aby usunąć olejki, ( kremy), które mogą zatykać pory skóry, uniemożliwiając organizmowi chłodzenie w sposób naturalny.

### *Skurcze termiczne.*

**Objawy:** Bolesne skurcze mięśni nóg i brzucha. Obfite pocenie się.

**Pierwsza pomoc:** Mocno uciskaj bolesne mięśnie albo delikatnie je masuj aż do ustąpienia skurczu. Popijaj wodę małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę.

### *Wyczerpanie termiczne.*

**Objawy:** Obfite pocenie się, słabość, skóra zimna, blada i wilgotna. Słaby puls. Możliwa normalna temperatura. Omdlenia i wymioty.

**Pierwsza pomoc:** Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu. Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okład. Osusz poszkodowanego albo umieść go w klimatyzowanym pomieszczeniu. Podawaj wodę małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej.

### *Udar słoneczny:*

**Objawy:** Wysoka temperatura ciała, gorąca, sucha skóra, szybki, silny puls. Możliwa utrata przytomności. Porażona ofiara nie poci się.

**Pierwsza pomoc:** Udar słoneczny jest stanem ostrym. Wezwij pogotowie ratunkowe albo odwieź ofiarę natychmiast do szpitala. Zwłoka może okazać się fatalna. Umieść ofiarę w chłodnym miejscu. Spróbuj obniżyć temperaturę ciała poprzez chłodną kąpiel albo zwilżenie ciała mokrą gąbką. Zachowaj największą ostrożność. Zdejmij odzież. Wykorzystaj wentylatory i klimatyzatory. **NIE PODAWAJ PŁYNÓW!**

## **JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU OTRZYMANIA PRZESYŁKI NIEWIADOMEGO POCHODZENIA**

W przypadku otrzymania jakiegokolwiek przesyłki niewiadomego pochodzenia lub budzącej podejrzenia z jakiegokolwiek innego powodu:

- a. brak nadawcy
- b. brak adresu nadawcy
- c. przesyłka pochodzi od nadawcy lub z miejsca z którego nie spodziewamy się

### **należy:**

1. Nie otwierać tej przesyłki!
2. Umieścić tę przesyłkę w grubym worku plastikowym, szczelnie zamknąć.
3. Worek ten należy umieścić w drugim grubym plastikowym worku ,szczelnie należy zamknąć: zawiązać supeł i zakleić taśmą klejącą.
4. Paczki nie należy przemieszczać. Należy pozostawić ją na miejscu.
5. Powiadomić lokalny posterunek policji ( nr policji 997, komórka 112) lub straż pożarną ( 998). Służby te podejmą wszystkie niezbędne kroki w celu bezpiecznego przyjęcia przesyłki.

***W przypadku, gdy podejrzana przesyłka została otwarta i zawiera jakąkolwiek podejrzaną zawartość w formie stałej( pył, kawałki, blok, galaretę, pianę lub inną) lub płynnej.***

### **należy:**

1. Możliwie nie naruszać tej zawartości: nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać, nie wachać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu ( wyłączyć systemy wentylacyjne i klimatyzacji, zamknąć okna).
2. Należy całą zawartość umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrem.
3. Należy dokładnie umyć ręce.
4. Zaklejony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić.
5. Ponownie dokładnie umyć ręce.



6. W przypadku braku odpowiednich opakowań należy unikać poruszania i przemieszczania przesyłki.
7. Bezzwłocznie powiadomić lokalny posterunek policji (nr policji:997; komórka 112) lub straż pożarną (nr 998) i stosować się do ich wskazówek.

**Po przybyciu właściwych służb należy bezwzględnie stosować się do ich zaleceń.**

## **OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA PO ODNALEZIENIU NIEWYPAŁU LUB NIEWYBUCHU**

1. Po odnalezieniu niewypału lub niewybuchu w żadnym wypadku nie wolno nim poruszać, podnosić, przenosić w inne miejsce, manipulować przy nich, wrzucać do ognisk ani miejsc takich jak stawy, głębokie doły itp.
2. Znaleziony przedmiot przy wykorzystaniu podręcznych środków ogrodzić i oznaczyć, w taki sposób by zabezpieczyć przed przypadkowym dostępem osób nieuprawnionych.
3. Po zabezpieczeniu i oznakowaniu miejsca znalezienia przedmiotu w miarę możliwości należy dobrać sobie do pomocy osobę lub osoby dorosłe, które będą ochraniać miejsce niebezpieczne przed dostępem osób nieuprawnionych.
4. W przypadku znalezienia podejrzanego przedmiotu przez dzieci i młodzież, winny one o tym zdarzeniu natychmiast powiadomić pierwszą napotkaną dorosłą osobę.
5. **O znalezieniu przedmiotu należy natychmiast powiadomić najbliższą jednostkę Policji tel alarmowy : 997 lub Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego Starosty Myślenickiego tel. 372-94-00 lub Urząd Gminy ( administracji samorządowej )**

**Do usuwania niewybuchów, niewypałów innych przedmiotów wybuchowych upoważnieni są jedynie pirotechnicy i saperzy wojskowi.**

# WYPADKI RADIOLOGICZNE

Wypadki radiologiczne mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Ponadto takie wypadki mogą wydarzyć się w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz w stoczniach.

## PRZED WYDARZENIEM

### **Poznaj te wiadomości o radiacji i materiałach radioaktywnych.**

- Materiały radioaktywne są 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 w 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.

Skontaktuj się ze swoim lokalnym zarządem do spraw zagrożeń w celu uzyskania informacji o tym jak reagować na wypadki radiologiczne oraz zapoznać się z planami postępowania dla szkół, ośrodków opieki dziennej, domów opieki nad chorymi itp.

Spółeczności zamieszkujące przy głównych szlakach transportowych powinny opracować i ćwiczyć plan postępowania w razie wypadków pojazdów transportujących materiały radioaktywne.

Poznaj system ostrzegania i alarmowania dla swojej okolicy.

Uzyskaj informacje o drogach ewakuacyjnych od lokalnych władz.

Miej pod ręką przygotowane rzeczy na wypadek katastrofy:

- Latarkę z zapasowymi bateriami.
- Przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami.
- Apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy.
- Alarmowy zapas żywności i wody
- Otwieracz do konserw.
- Podstawowe leki.
- Solidne buty.

### **Trzy możliwości zminimalizowania dawki promieniowania.**

Są trzy czynniki, które minimalizują oddziaływanie promieniowania na twoje ciało:

**Odległość, Osłona, Czas.**

**Odległość-** Im większa odległość pomiędzy tobą a źródłem promieniowania - tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie poważnych awarii jądrowych, władze prawdopodobnie będą wzywać do ewakuacji, aby oddalić się od źródła promieniowania.

**Ostona** – podobnie jak odległość – im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy tobą a źródłem promieniowania – tym lepiej. Właśnie dlatego - w czasie wypadków radiologicznych – władze będą zalecać pozostanie 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 wielkość pochłoniętej dawki promieniowania. Po wystąpieniu wypadków radiologicznych, lokalne władze będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie zagrożenie.

## **ZANIM NASTĄPI WYDARZENIE:**

Bądź przygotowany do ewakuacji lub do schronienia się w swoim domu. Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia.

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 na sposób ich powrotu do domu.

Poproś krewnych lub znajomych zamieszkałych w innej okolicy, aby służyli jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Po wystąpieniu katastrofy często łatwiej jest uzyskać połączenia na odleglejszych dystansach. Upewnij się, że wszyscy członkowie twojej rodziny znają nazwisko, adres i numer telefonu osoby kontaktowej.

## **PODCZAS WYDARZENIA**

Nasłuchuj w radiu i w telewizji oficjalnych komunikatów.

Jeśli jest to zalecane - zostań w domu.

- Weź zwierzęta do domu.
- Zabezpiecz i pozamykaj drzwi i okna.
- Wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.
- Zamknij ( uszczelnij) zasuwy piecove i kominowe.
- Udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu.
- Pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze ogłoszą, że jest już bezpiecznie.
- Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem. Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu.

## **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.

## **Jeśli 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 i okna.
- Wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.
- Zamknij (uszczelnij) zasady piecove i kominowe.
- Zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.

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

## **PO WYDARZENIU**

**Gdy bezpośrednio zagrożenie minęło, unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu. Skażenie może ogarnąć obszary aż do 80 km od miejsca awarii.**