

## **PORADNIK DLA LUDNOŚCI**

Spis treści:

I. Powódź	- str. 1
II. Wichury i huragany	- str. 3
III. Atak terrorystyczny, wandalizm, rozruchy uliczne	- str. 4
IV. Zagrożenie promieniotwórcze	- str. 5
V. Zagrożenie toksycznymi środkami przemysłowymi	- str. 5

### **I. POWÓDŹ**

#### **Przed powodzią:**

- 1) przygotuj się do powodzi zanim cię ona zaskoczy,
- 2) dowiedz się w Urzędzie Gminy:
  - a. czy mieszkasz na terenie zagrożonym (zalewowym),
  - b. czy miejsce twojego domostwa jest położone powyżej czy poniżej powodziowych poziomów wody – na podstawie historii powodzi na danym terenie,
  - c. czy i w jaki sposób publikowane będą ostrzeżenia o zagrożeniu powodziowym,
  - d. kiedy ogłaszane jest pogotowie i alarm przeciwpowodziowy,
  - e. jakie będą stosowane sposoby alarmowania na wypadek powodzi,
- 3) ubezpiecz siebie i mienie na wypadek powodzi, co pozwoli przynajmniej częściowo zrekompensować straty; przechowuj polisy ubezpieczeniowe, inne dokumenty i wartościowe przedmioty w bezpiecznym miejscu,
- 4) jeśli mieszkasz na terenie często nawiedzanym przez powodzie, zgromadź niezbędne materiały i narzędzia budowlane, takie jak płyty ze sklejki, folia plastikowa, gwoździe budowlane, młotek i piła, podnośnik, łopaty, worki z piaskiem,
- 5) zapoznaj rodzinę, jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią i grabieżą,
- 6) naucz domowników sposobu odłączania zasilania w energię elektryczną oraz odcinania dopływu gazu, naucz dzieci jak i kiedy wezwać policję, straż pożarną oraz jak nastroić radio na odbiór informacji o sposobie postępowania,
- 7) 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.

#### **Kiedy zagrożenie powodzią staje się realne (bardzo prawdopodobne):**

- 1) sprawdź zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swego domu w celu uniknięcia cofania się wody z systemu kanalizacyjnego oraz systemu drenażowego, w ostateczności użyj dużych korków lub czopów do zatkania przecieków, rur i zbiorników,
- 2) przygotuj się, aby być samowystarczalnym przez okres kilku dni i zdolnym do pomocy sobie i innym,
- 3) zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane, przydatne do zabezpieczenia budynku przed niewielkim zagrożeniem powodziowym (łopaty, worki, piasek, folia plastikowa, gwoździe),

- 4) zaopatrzyć się w przydatny sprzęt: latarki, radioodbiornik bateryjny + zapasowe baterie, inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapalniczki, zapalniczki), butle gazowe i kuchenki turystyczne, apteczkę pierwszej pomocy i podstawowe leki,
- 5) naładuj baterie w telefonach komórkowych,
- 6) informuj Urząd Gminy oraz Ochotniczą Straż Pożarną o bezpośrednim zagrożeniu powodziowym, podając jednocześnie swój adres zamieszkania oraz o potrzebie zaopatrzenia w worki przeciwpowodziowe – worki będą do odbioru w remizach OSP na terenie gminy.
- 7) miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i ew. sposobach postępowania,
- 8) przenieś wartościowe wyposażenie domowe z piwnic i parteru na wyższe piętra,

#### **W czasie powodzi:**

- 1) w przypadku chwilowego znajdowania się na terenie bezpośrednio zagrożonym natychmiast przemieszczaj się w wyżej położone miejsca,
- 5) odłącz urządzenia elektryczne i nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie, wyłącz sieć gazową i wodociagową,
- 6) nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, które mogą być skażone,
- 7) nie spaceruj na obszarach zalanych, ponieważ szybko przemieszczająca się fala o wysokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka,
- 8) jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu przed sobą tyczki, przy czym do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego,
- 9) jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) - **pomagaj!**
- 10) w miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu,
- 11) ogranicz do minimum rozmowy z telefonów komórkowych, co zaoszczędzi baterie, w ten sposób nie będziesz obciążał sieci potrzebnej dla służb ratowniczych.

#### **W czasie ewakuacji:**

- jeśli zarządzono ewakuację, natychmiast stosuj się do poleceń osób/ratowników ją przeprowadzających; ewakuacja jest znacznie łatwiejsza i bezpieczniejsza zanim woda powodziowa stanie się zbyt głęboka dla pojazdów i przekraczających ją ludzi,
- nasłuchuj w radiu instrukcji ewakuacyjnych i stosuj się do nich,
- podążaj zalecanymi drogami ewakuacji – skróty mogą być zablokowane.

## **II. WICHURY I HURAGANY**

Ochrona przed wichurą lub huraganem ogranicza się w zasadzie do zabezpieczenia obywateli i ich mienia oraz do usuwania skutków zdarzenia.

#### Przed wystąpieniem wichury:

1. Upewnij się, czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu oraz naucz ich, jak 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 wichury:

1. Miej włączone radio bateryjne w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.
2. Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
  - zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne elementy budynku;
  - sprawdź, 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 narobić 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 zaopatrz 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.
7. Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:
  - wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe;
  - opuszczając mieszkanie wyłącz energią elektryczną oraz zamknij główny zawór wody i gazu;
  - wygaś ogień w piecach oraz zabezpiecz dom;
  - zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz;
  - zabierz przygotowany zawnazu podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

### Po wichurze:

1. Udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom.
2. Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych.
3. Ostrożnie wkraczaj do swego domu.
4. Sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu.
5. O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby dyżurne Straży Pożarnej, Policji, pogotowie energetyczne, gazowe, inne.

### **III. ATAK TERRORYSTYCZNY, WANDALIZM LUB ROZRUCHY ULICZNE**

**W przypadku ataku terrorystycznego** (napadu z użyciem broni, noża, ładunku wybuchowego lub innego niebezpiecznego narzędzia) należy:

- w pełni podporządkować się wezwaniom napastników;
- nie prowokować ich do użycia siły lub broni;
- nie wykonywać gwałtownych ruchów, zachowywać się spokojnie, a o każdym zamiarze zmiany miejsca lub położenia (o ile jest to konieczne) uprzedzać napastników;
- nie ulegać panice (nie krzyczeć, nie płakać, nie histeryzować);
- nie atakować napastników (poza oczywistymi przypadkami posiadania fizycznej lub liczebnej przewagi, kiedy środki posiadane przez napastnika nie mogą spowodować większych szkód, zwłaszcza dla życia i zdrowia interweniujących osób);
- nie wpatrywać się uporczywie w napastników, unikać ich wzroku;
- wszystkie polecenia i czynności napastników wykonywać posłusznie i spokojnie, nie wykazując jednak zbytnej gorliwości – robić tylko to czego żądają;
- zajmować w miarę możliwości miejsca poza strefą działania napastników i poza drogami ich przemieszczania się, zwłaszcza odwrotu, wykorzystując wszelkie możliwe zasłony (np. meble);
- w trakcie napadu próbować wezwać pomoc (np. wysyłając SMS z telefonu kom. na nr 112, lub informując rodzinę), o ile nie wiąże się to z ryzykiem zauważenia przez napastników;
- w przypadku szturmu na obiekt antyterrorystów, pozostać na miejscu, chronić cały czas twarz (drogi oddechowe), pierś i brzuch, a ręce trzymać splecione na karku;
- starać się zapamiętać możliwie jak najwięcej szczegółów dot. wyglądu, zachowania się napastników oraz przebiegu akcji;
- w przypadku wycofania się napastników, do czasu przybycia policji, nie wychodzić z obiektu i nie dotykać pozostawionych przez nich przedmiotów.

**w przypadku aktów wandalizmu i rozruchów ulicznych** należy:

- zawiadomić policję;

- zamknąć wszystkie pomieszczenia (drzwi i okna) i nikogo nie wypuszczać (wpuszczać) do czasu uspokojenia sytuacji;
- obserwować teren i stan zagrożenia;

#### **IV. ZAGROŻENIE PROMIENIOTWÓRCZE**

- przekazać sygnał osobom z najbliższego otoczenia (współlokatorom);
- wyłączyć pracujące urządzenia (wentylatory, klimatyzatory, komputery, odbiorniki TV);
- zabezpieczyć pomieszczenia (zamknąć okna, drzwi, itp.);
- zabrać dokumenty osobiste, przygotowany zapas żywności, indywidualne środki ochrony przed skażeniami, środki opatrunkowe, leki;
- pospiesznie przejść do najbliższej budowli ochronnej;

##### **Postępowanie po ustąpieniu skażenia.**

- ukrycie (schron) opuszcza się tylko i wyłącznie na polecenie służby ochronowej;
- podporządkować się zaleceniom i wskazówkom służb odkażania i dezaktywacji;
- po odwołaniu zagrożenia zgłosić się do punktu kontroli dozymetrycznej;
- udzielić pomocy siłom OC w prowadzeniu akcji ratunkowej.

#### **V. ZAGROŻENIA TOKSYCZNYMI ŚRODKAMI PRZEMYSŁOWYMI (TŚP)**

Sygnal alarmowy w przypadku zagrożenia może być nadany przez telefon, syreną, ruchome środki nagłaśniające, radio i telewizję regionalną.

##### **Stan zagrożenia:**

- włączyć odbiorniki radiowe i TV na program lokalny w celu wysłuchania komunikatów ostrzegawczych, stosować się do poleceń nadawanych przez obronę cywilną;
- wyłączyć urządzenia wentylacyjne i klimatyzacyjne, zamknąć i uszczelnić wszystkie otwory wentylacyjne okna i drzwi;
- ludzi przeprowadzić na wyższe lub niższe kondygnacje – w zależności od rodzaju TŚP (ewentualnie ewakuować ze strefy skażonej poprzecznie do kierunku wiatru);
- przygotować wilgotne tampony do ochrony dróg oddechowych na wypadek przeniknięcia gazu do wnętrza pomieszczeń;
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu i picia;
- w zależności od okoliczności powiadomić straż pożarną i policję;
- do czasu odwołania alarmu przebywać w uszczelnionych pomieszczeniach;
- po odwołaniu alarmu pomieszczenia dokładnie przewietrzyć;
- po otrzymaniu sygnału o długotrwałym zagrożeniu przystąpić do przeniesienia jednostki organizacyjnej w całości lub jej części do zapasowego miejsca działalności.

##### **Odwołanie alarmu**

Z chwilą odwołania alarmu należy niezwłocznie przystąpić do:

- prowadzenia zabiegów sanitarnych;
- odkażania pomieszczeń, sprzętu i materiałów (poprzez wietrzenie, ścieranie, zmywanie, płukanie);
- usunięcia nieprzydatnych materiałów (żywności, wody, itp.).