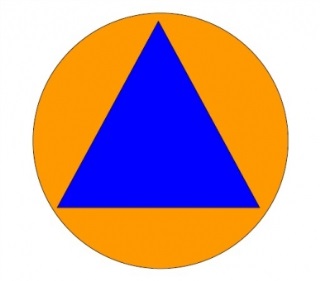
**URZĄD MIASTA I GMINY ŻARKI**

**REFERAT SPRAW OBYWATELSKICH**

**INFORMATOR   
O POWSZECHNEJ SAMOOBRONIE LUDNOŚCI**

**ŻARKI 2014**

Spis treści

[1. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA POWSZECHNEJ SAMOOBRONY LUDNOŚCI 4](#_Toc393958777)

[1.1 Cele i zadania obrony cywilnej 4](#_Toc393958778)

[1.2 Obowiązki i zadania ludności w ramach przygotowania do samoobrony 4](#_Toc393958779)

[1.3 Organizacja ochrony ludności w przygotowaniu przedsięwzięć obrony cywilnej 5](#_Toc393958780)

[1.4 Charakterystyka stanów gotowości obronnej państwa 6](#_Toc393958781)

[1.4.1 Stan stałej gotowości obronnej państwa: 6](#_Toc393958782)

[1.4.2 Stan gotowości obronnej państwa czasu kryzysu: 6](#_Toc393958783)

[1.4.3 Stan gotowości obronnej państwa czasu wojny 6](#_Toc393958784)

[2. SYGNAŁY ALARMOWE ORAZ ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PO ICH OGŁOSZENIU 7](#_Toc393958785)

[2.1 System alarmowy obrony cywilnej 7](#_Toc393958786)

[2.2 Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych 9](#_Toc393958787)

[2.2.1 Alarm powietrzny 9](#_Toc393958788)

[2.2.2 Alarm o skażeniach 10](#_Toc393958789)

[2.2.3 Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami 10](#_Toc393958790)

[2.2.4 Alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska. 10](#_Toc393958791)

[2.2.5 Odwołanie alarmu 11](#_Toc393958792)

[3. PRZYGOTOWANIE LOKALI, BUDYNKÓW MIESZKALNYCH I ŻYWNOŚCI DO OCHRONY 11](#_Toc393958793)

[3.1. Sposoby zabezpieczenia żywności 12](#_Toc393958794)

[3.2 Sposoby zabezpieczenia wody 12](#_Toc393958795)

[3.3 Sposoby zabezpieczenia płodów rolnych i pasz 13](#_Toc393958796)

[4. POSTĘPOWANIE W REJONIE ZAGROŻENIA BRONIĄ JĄDROWĄ, CHEMICZNĄ I BIOLOGICZNĄ ORAZ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA INNYCH ZAGROŻEŃ 13](#_Toc393958797)

[4.1 Postępowanie w rejonie porażenia bronią jądrową 13](#_Toc393958798)

[4.2 Postępowanie w rejonie porażenia bronią chemiczną 13](#_Toc393958799)

[4.3 Postępowanie w rejonie porażenia bronią biologiczną 13](#_Toc393958800)

[4.4 Postępowanie w przypadku zagrożenia sanitarnego i epidemiologicznego 14](#_Toc393958801)

[4.4.1 Zagrożenie sanitarne 14](#_Toc393958802)

[4.4.2 Zagrożenie epidemiologiczne 14](#_Toc393958803)

[4.5 Postępowanie w przypadku wystąpienia awarii 15](#_Toc393958804)

[4.5.1 Brak wody 15](#_Toc393958805)

[4.5.2 Brak elektryczności 15](#_Toc393958806)

[4.5.3 Brak ogrzewania 16](#_Toc393958807)

[5. PRZYGOTOWANIE LOKALI, BUDYNKÓW MIESZKALNYCH ORAZ POSTĘPOWANIE NA WYPADEK WYSTĄPIENIA KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH 16](#_Toc393958808)

[5.1 Powódź 16](#_Toc393958809)

[5.2 Pożar 18](#_Toc393958810)

[5.3 Burza, wichury, huragany 19](#_Toc393958811)

[5.4 Gradobicie 21](#_Toc393958812)

[5.5 Śnieżyce 21](#_Toc393958813)

[5.6 Upał 22](#_Toc393958814)

[6. INDYWIDUALNE ŚRODKI OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI 24](#_Toc393958815)

[6.1 Środki ochrony dróg oddechowych 24](#_Toc393958816)

[6.2 Środki ochrony skóry 25](#_Toc393958817)

[6.3 Zbiorowe środki ochrony ludności 25](#_Toc393958818)

[6.3.1 Budowle ochronne 25](#_Toc393958819)

[6.3.2 Ewakuacja ludności 26](#_Toc393958820)

# OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA POWSZECHNEJ SAMOOBRONY LUDNOŚCI

## 1.1 Cele i zadania obrony cywilnej

Obrona cywilna ma na celu ochronę ludności, zakładów pracy, urządzeń użytku publicznego, dóbr kultury oraz ratowanie i udzielanie pomocy poszkodowanym w czasie wojny, a także współdziałanie w zwalczaniu klęsk żywiołowych, zagrożeń środowiska naturalnego jak i usuwanie ich ewentualnych skutków i to są jej główne cele z których ma obowiązek się wywiązywać. Natomiast [zadania](http://www.zaliczaj.pl) obrony cywilnej są niezwykle zróżnicowane i należą do nich:

1. wykrywanie zagrożeń, ostrzeganie i alarmowanie,
2. przeprowadzanie w razie potrzeb ewakuacji ludności,
3. przygotowanie budowli ochronnych (schrony),
4. zaopatrywanie ludności w sprzęt i środki ochrony indywidualnej,
5. zaciemnianie i wygaszanie oświetlenia,
6. organizowanie i prowadzenie akcji ratunkowych,
7. udzielanie poszkodowanym pomocy medycznej,
8. walkę z pożarami,
9. współdziałanie w zwalczeniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska,
10. ratowanie żywności i innych dóbr niezbędnych do przetrwania (lekarstwa, odzież),
11. zapewnienie doraźnych lokali i pomieszczeń oraz zaopatrywanie poszkodowanej ludności w podstawowe artykuły,
12. zabezpieczenie dóbr kultury, ważnej dokumentacji i urządzeń przeznaczonych do użytku publicznego,
13. doraźne przywracanie działania niezbędnych służb użyteczności publicznej, w tym pomoc w budowie i odbudowie awaryjnych ujęć wody pitnej,
14. doraźna pomoc w przywracaniu i utrzymaniu porządku na obszarach dotkniętych klęskami,
15. doraźna pomoc w pochówku zmarłych.

**Zadania obrony cywilnej w czasie pokoju obejmują:**

1. działalność planistyczna i prace organizacyjne związane z obroną ludności cywilnej,
2. działalność szkoleniowa i upowszechniająca tematykę z zakresu obrony cywilnej,
3. przygotowanie społeczeństwa do powszechnej samoobrony,

Organizację obrony cywilnej w okresie pokoju mogą również współdziałać w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwaniu ich skutków, organizowanym i prowadzonym przez inne organy.

## 1.2 Obowiązki i zadania ludności w ramach przygotowania do samoobrony

Osoby posiadające obywatelstwo polskie, zdolne ze względu na stan zdrowia, podlegają obowiązkowi szkolenia ludności w zakresie powszechnej samoobrony. Szkolenie ludności w zakresie powszechnej samoobrony ma na celu przygotowanie do samoobrony przed środkami masowego rażenia oraz innymi działaniami nieprzyjaciela.

Obowiązek obywateli w zakresie obrony cywilnej polega na:

1. odbywaniu służby w obronie cywilnej,
2. edukacji dla bezpieczeństwa,
3. szkolenia w zakresie powszechnej samoobrony ludności,
4. wykonywaniu innych zadań przewidzianych w ustawie.

W ramach przygotowania do samoobrony osoby posiadające obywatelstwo polskie mogą być zobowiązane do:

1. przygotowania ochrony budynku lub lokalu mieszkalnego oraz mienia osobistego i indywidualnego,
2. zabezpieczenia własnych źródeł wody pitnej i środków spożywczych przed zanieczyszczeniem lub skażeniem,
3. utrzymywania i konserwacji posiadanego oraz przydzielonego sprzętu i środków ochrony,
4. utrzymywania i konserwacji domowych pomieszczeń ochronnych,
5. wykonywania innych przedsięwzięć mających na celu ochronę własnego życia, zdrowia i mienia oraz udzielania pomocy poszkodowanym.

Osoby podlegające obowiązkowi służby w obronie cywilnej mogą być zobowiązane w ramach tej służby do wykonywania prac niezbędnych dla potrzeb obrony cywilnej oraz do udziału w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwaniu ich skutków.

## 1.3 Organizacja ochrony ludności w przygotowaniu przedsięwzięć obrony cywilnej

Centralnym organem właściwym w sprawach obrony cywilnej jest Szef Obrony Cywilnej Kraju, którego na wniosek Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji powołuje Prezes Rady Ministrów. Terenowymi organami obrony cywilnej w administracji rządowej i samorządowej są wojewodowie, starostowie, wójtowie oraz burmistrzowie i prezydenci miast jako szefowie obrony cywilnej województw, powiatów i gmin. Za realizację zadań obrony cywilnej w zakładach pracy odpowiedzialni są ich właściciele lub kierownicy.

Podstawowymi jednostkami organizacyjnymi przeznaczonymi do wykonywania zadań obrony cywilnej są formacje obrony cywilnej.

Formacje obrony cywilnej składają się z oddziałów obrony cywilnej przeznaczonych do wykonywania zadań ogólnych lub specjalnych. Formacje obrony cywilnej tworzą, w drodze rozporządzenia, ministrowie a wojewodowie, starostowie, burmistrzowie (prezydenci miast) oraz kierownicy zakładów pracy – w drodze zarządzenia uwzględniając w szczególności skalę występujących zagrożeń – rodzaj formacji, ich przeznaczenie oraz stan osobowy i organizację wewnętrzną.

Ochrona ludności polega na realizacji przedsięwzięć mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa ludziom, mieniu i środowisku – w razie wystąpienia zagrożeń spowodowanych zarówno działaniem sił przyrody (klęski żywiołowe) i rozwojem cywilizacyjnym (awarie, katastrofy), jak również działaniami wojennymi i terrorystycznymi.

Umownie ochrona ludności obejmuje cztery etapy działań:

1. zapobieganie, czyli przedsięwzięcia minimalizujące straty, a w tym: prace legislacyjne, planowanie, tworzenie zapasów, budowa struktur organizacyjnych, realizacja budowli i systemów zabezpieczających (ukrycia, schrony, wały przeciwpowodziowe, kontrola graniczna i przewozowa itp.)
2. osiąganie gotowości, a w tym: prowadzenie badań, doskonalenie służb ratowniczych, ich wyposażenie, edukacja społeczeństwa, szkolenie i ćwiczenia, opracowywanie procedur działania.
3. reagowanie na zagrożenia, a w tym: organizowanie ośrodków kierowania i koordynacji, poszukiwanie i udzielanie pomocy poszkodowanym, likwidacja ognisk zagrożeń, mobilizowanie służb ratowniczych i ochotników, informowanie władz, środków masowego przekazu i społeczeństwa.
4. odbudowa, czyli przywracanie stanu normalnego, a w tym: szacowanie strat, informowanie o prawach i obowiązkach, sprawne administrowanie, aktywizacja odbudowy zniszczeń i uszkodzeń, analizowanie potrzeb i realizacja zobowiązań, zapewnienie pomocy społecznej, precyzowanie wniosków.

## 1.4 Charakterystyka stanów gotowości obronnej państwa

Obecnie obowiązujące przepisy prawne, związane z osiąganiem gotowości obronnej państwa, ustalają trzy podstawowe stany gotowości obronnej państwa:

1. stan stałej gotowości obronnej państwa,
2. stan gotowości obronnej państwa czasu kryzysu,
3. stan gotowości obronnej państwa czasu wojny.

### 1.4.1 Stan stałej gotowości obronnej państwa:

1. stan stałej gotowości obronnej państwa utrzymuje się w czasie pokoju, gdy nie stwierdza się istotnych zagrożeń zewnętrznego bezpieczeństwa państwa,
2. w stanie stałej gotowości obronnej państwa są realizowane zadania planistyczne, organizacyjne, szkoleniowe i kontrolne, mające na celu utrzymywanie w sprawności systemu obronnego państwa,
3. obrona cywilna realizuje przedsięwzięcia o charakterze przygotowawczym, planistycznym, organizacyjnym, szkoleniowym, upowszechniającym i zaopatrzeniowym, mającym na celu ochronę ludności, zakładów pracy, urządzeń użyteczności publicznej, dóbr kultury, żywności, wody i innych dóbr niezbędnych do przetrwania,
4. obrona cywilna może współdziałać w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwaniu ich skutków.

### 1.4.2 Stan gotowości obronnej państwa czasu kryzysu:

1. stan gotowości obronnej państwa czasu kryzysu wprowadza się w razie zaistnienia zewnętrznego zagrożenia bezpieczeństwa państwa wymagającego uruchomienia wybranych elementów systemu obronnego państwa lub realizacji zadań ustalonych dla tego stanu,
2. w stanie gotowości obronnej państwa czasu kryzysu realizowane są zadania zapewniające przygotowanie do przeciwdziałania zewnętrznym zagrożeniom bezpieczeństwa państwa oraz usuwania skutków ich wystąpienia,
3. obrona cywilna realizuje zadania związane z ochroną ludności oraz gospodarki narodowej i przekazuje nakazane świadczenia na rzecz obronności kraju,
4. wykonanie przedsięwzięć przewidzianych dla stanu gotowości obronnej państwa czasu kryzysu zapewnia możliwość szybkiego rozwinięcia jednostek przewidzianych do militaryzacji, rozwinięcia określonych organów OC na stanowiskach kierowania oraz zapewnia sprawne wykonanie przedsięwzięć związanych z rozwinięciem urządzeń specjalnych OC i przygotowaniem budowli ochronnych.

### 1.4.3 Stan gotowości obronnej państwa czasu wojny

1. stan gotowości obronnej państwa czasu wojny wprowadza się w celu odparcia bezpośredniej zbrojnej napaści na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej lub, gdy z umów międzynarodowych wynika zobowiązanie do wspólnej obrony przeciwko agresji,
2. w stanie gotowości obronnej państwa czasu wojny realizuje się zadania umożliwiające przeprowadzenie powszechnej mobilizacji, wprowadzenie stanu wojennego oraz pełne rozwinięcie systemu obronnego państwa do odparcia agresji militarnej,
3. obrona cywilna w stanie gotowości obronnej państwa czasu wojny realizuje przedsięwzięcia zapewniające możliwość pełnego rozwinięcia sił i środków OC.

# SYGNAŁY ALARMOWE ORAZ ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PO ICH OGŁOSZENIU

## System alarmowy obrony cywilnej

Jednym z ważniejszych zadań obrony cywilnej, mającym decydujący wpływ na efektywność prowadzonej akcji ratowniczej i udzielenie pomocy poszkodowanej ludności w wypadku zagrożeń czasu pokoju i wojny jest wykrywanie zagrożeń oraz ostrzeganie i alarmowanie, które polega na:

1. uzyskaniu informacji o zbliżaniu się lub stwierdzeniu faktu zaistnienia na określonym terenie niebezpieczeństwa dla zdrowia i życia ludzi związanego ze stosowaniem środków rażenia, wystąpienia klęsk żywiołowych, awarii obiektów technicznych, skażeń chemicznych (toksycznymi lub bojowymi środkami trującymi), promieniotwórczych (reaktorów jądrowych, broni jądrowej), zakażeń biologicznych, powodzi i pożarów lub innych podobnych zdarzeń;
2. określaniu rodzaju, miejsca, skali i skutków zaistniałych zagrożeń oraz oznaczaniu stref niebezpiecznych;
3. ostrzeganiu i alarmowaniu ludności o zbliżającym się niebezpieczeństwie oraz informowaniu o zalecanych zasadach postępowania (zachowania się) obywateli w określonej sytuacji.

**OSTRZEGANIE** – polega na przekazywaniu komunikatów i informacji o zagrożeniu uderzeniami z powietrza oraz skażeniach i zakażeniach. Informacje te przekazywane są przez organy wykrywające lub ustalające stan zagrożenia organom odpowiedzialnym za uprzedzanie alarmowanie ludności, w celu podjęcia działań zabezpieczających i ochronnych oraz instruujących o sposobach wykorzystania tych działań.

**ALARMOWANIE** – polega na rozpowszechnianiu ustalonych sygnałów lub komunikatów o bezpośrednim niebezpieczeństwie klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska, skażeniach i zakażeniach, nalotów z powietrza od właściwych terytorialnie władz, służb i ludności informujące o zagrożeniu wymagającym natychmiastowego działania.

Do ogłaszania i odwoływania alarmów wykorzystuje się następujące urządzenia: syreny alarmowe, zastępcze środki alarmowania (syreny ręczne, dzwony kościelne, pojazdy z urządzeniami nagłośniającymi itp.).

Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze powszechnie obowiązujące na terytorium

Rzeczypospolitej Polskiej wprowadzone Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach, (Dz.U.2013.96).

Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze oraz sposób ich ogłaszania i odwoływania przedstawiają poniższe tabele.

**RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMÓW** | | |
| **akustyczny system alarmowy** | **środki masowego przekazu** | **wizualny sygnał alarmowy** |
| Sygnał akustyczny - modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  **UWAGA! UWAGA! UWAGA!**  **Ogłaszam alarm** (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) **dla …..** | Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej |

**ODWOŁANIE ALARMU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SPOSÓB ODWOŁANIA ALARMÓW** | | |
| **akustyczny system alarmowy** | **środki masowego przekazu** | **wizualny sygnał alarmowy** |
| Sygnał akustyczny - ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  **UWAGA! UWAGA! UWAGA!**  **Odwołuję alarm** (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) **dla …………………..** |  |

**KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPOSÓB OGŁOSZENIA KOMUNIKATU** | | | **SPOSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU** | | |
| **akustyczny system alarmowy** | **środki masowego przekazu** | | **akustyczny system alarmowy** | **środki masowego przekazu** | |
| **UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI** | | | | | |
|  | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  **UWAGA! UWAGA!**  **Osoby znajdujące się na terenie ………..**  **około godz. ….... min. .....może nastąpić skażenie…..**(podać rodzaj skażenia) **w kierunku…....** (podać kierunek) | |  | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  **UWAGA! UWAGA!**  **Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu …..** (podać rodzaj skażenia)**dla …..** | |
| **UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI** | | | | |
|  | Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej |  | | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  **UWAGA! UWAGA!**  **Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu …..** (podać rodzaj zakażenia)  **dla …..** |
| **UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA** | | | | |
|  | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  **Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców …..**  *(*podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców) |  | | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  **UWAGA! UWAGA!**  **Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu …..** (podać rodzaj klęski)  **dla …..** |

## Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych

**PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO NALEŻY DZIAŁAĆ SZYBKO,   
ALE ROZWAŻNIE I BEZ PANIKI.**

### 2.2.1 Alarm powietrzny

Osoby znajdujące się w domu powinny:

* 1. ubrać się;
  2. wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygasić ogień w piecu;
  3. zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie;
  4. zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności, indywidualne środki ochrony przed skażeniami, środki opatrunkowe oraz w miarę potrzeb i możliwości latarkę elektryczną, koc, odbiornik radiowy (na baterie) itp.;
  5. zawiadomić o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnetu alarmowego);
  6. pospiesznie udać się do najbliższego schronu lub ukrycia.

Osoby znajdujące się w zakładzie pracy, szkole lub miejscu publicznym powinny:

* 1. przerwać pracę (wyłączyć maszyny i urządzenia), naukę, udział w imprezie, podróży;
  2. udać się do najbliższego schronu lub ukrycia;
  3. pomagać słabszym, chorym i ułomnym;
  4. podporządkować się ściśle poleceniom służb porządkowych obrony cywilnej.

Prowadzący pojazdy mechaniczne lub konne powinni je zatrzymać. Pojazdy należy ustawić tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych i wejść do ukryć. Obsługa pojazdów i pasażerowie udają się do najbliższego ukrycia. Z pojazdów konnych należy wyprząść konie i uwiązać je za trwałymi osłonami. Osoby, które z jakichkolwiek przyczyn nie zdążyły udać się do budowli ochronnych, ukrywają się w zagłębieniu terenu lub za inną trwałą osłoną.

### 2.2.2 Alarm o skażeniach

Po usłyszeniu sygnału alarmu o skażeniach należy:

1. nie zbliżać się do rejonu awarii,
2. zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękowi, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych. Stosować się do zaleceń informacji przekazywanych w komunikatach, głównie środkami nagłaśniającymi umieszczonymi na samochodach.

Przebywając na terenie otwartym należy:

1. zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, pary),
2. opuścić zagrożony rejon (prostopadle do kierunku wiatru) stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające,
3. udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych.

Przebywające w pomieszczeniach osoby, które z jakichkolwiek przyczyn przed wystąpieniem skażenia nie zdążyły wyjść z rejonu zagrożenia powinny:

1. włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń
2. pozostać w pomieszczeniach, zamknąć i uszczelnić mokrym papierem lub szmatami drzwi, okna i otwory wentylacyjne, przebywać w miarę możliwości w pomieszczeniach środkowych,
3. osoby wyposażone w maski przeciwgazowe zakładają je,
4. do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczać uszczelnionych pomieszczeń, nie przebywać w pobliżu okien innych otworów wentylacyjnych,
5. powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających wysiłku a więc dużego zapotrzebowania na tlen,
6. wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora), wygasić ogień w piecu,
7. do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik itp.

### 2.2.3 Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami

Po usłyszeniu uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami należy:

1. sprawdzić posiadane indywidualne środki ochrony;
2. sprawdzić zabezpieczenie posiadanych zapasów żywności, wody, paszy;
3. sprawdzić szczelność przygotowanych pomieszczeń dla ludzi i zwierząt;
4. jeśli nie ma innych zaleceń – udać się do pomieszczeń ochronnych (ukryć);
5. przestrzegać ogłaszanych zarządzeń oraz wykonywać polecenia organów i służb obrony cywilnej.

Przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa.

### 2.2.4 Alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska.

Po usłyszeniu sygnału alarmu o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska należy:

1. zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękowi, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych;
2. stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach; nie zbliżać się do rejonu objętego klęską żywiołową i zagrożeniem środowiska; przebywając na terenie otwartym należy opuścić zagrożony rejon stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające,
3. przebywając w pomieszczeniach, należy włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń

### 2.2.5 Odwołanie alarmu

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu należy:

1. opuścić schron (ukrycie),
2. w przypadku wystąpienia skażeń poddać się zabiegom sanitarnym,
3. przeprowadzić dezaktywację (w przypadku skażeń promieniotwórczych) lub odkażanie (w przypadku pozostałych skażeń chemicznych) żywności, sprzętu, zwierząt gospodarskich, paszy oraz pozostałego mienia,
4. przewietrzyć dokładnie wszystkie pomieszczenia,
5. przeprowadzić dezaktywację lub odkażanie odzieży, w której wykonywano wymienione uprzednio zabiegi i poddać się ponownie zabiegom sanitarnym,
6. stosować się ściśle do poleceń organów obrony cywilnej,
7. w przypadku zakażenia biologicznego stosować się ściśle do zasad profilaktyki przeciwepidemicznej ustalonych przez jednostki służby zdrowia.

# 3. PRZYGOTOWANIE LOKALI, BUDYNKÓW MIESZKALNYCH I ŻYWNOŚCI DO OCHRONY

Na wypadek alarmu o skażeniach lub uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami i zakażeniami każda rodzina powinna mieć tak przygotowaną piwnicę, pokój lub mieszkanie, aby stanowić one mogły ochronę przed oddziaływaniem na organizm ludzki opadu substancji promieniotwórczych, środków trujących, niebezpiecznych dla zdrowia środków biologicznych. Przystosowując na takie ukrycie mieszkanie (piwnicę, pokój) należy mieć na uwadze to, że jego podstawową cechą powinna być hermetyczność (szczelność) i możliwość zapewnienia w miarę potrzeby najprostszej wentylacji.

**W razie potrzeby wykonać następujące prace:**

1. uszczelnić okna odpowiednią taśmą lub watą a nawet okleić paskiem papieru (taśmą samoprzylepną),
2. uszczelnić wszystkie drzwi i futryny. Drzwi zewnętrzne obić kocem i w odległości   
   1-1,5 m zawiesić zasłonę z koca (kołdry), aby stworzyć „śluzę”,
3. uszczelnić dokładnie wszystkie szpary, szczeliny, otwory kominowe, miejsca,   
   w których przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, kanalizacji itp.,
4. zakleić szczelnie papierem kratki wentylacyjne – ale tak by w razie potrzeby zapewnić wentylację pomieszczenia. Samoczynną dobrą wentylację mogą zapewnić otwory: nawiewny i wywiewny. Otwór wywiewny powinien być usytuowany 1,5 - 2 m nad otworem nawiewnym. W przewodzie nawiewnym można umieścić prosty filtr przeciwpyłowy - ramkę z rozpiętą wielowarstwową gazą, a poniżej specjalną kieszeń na zbieranie cząstek pyłu opadającego z filtra (gazy),
5. podwyższyć walory ochronne ukrycia, jeżeli jest ono na parterze lub w piwnicy. Można wtedy wykonać obsypkę ziemią wokół zewnętrznych ścian budynku oraz zabudować lub osłonić workami z piaskiem otwory okienne, nie używane otwory drzwiowe itp.

**W mieszkaniu przygotowanym na ukrycie powinny także być:**

1. odpowiedni zapas wody pitnej, żywności, przedmioty pierwszej potrzeby, worki plastikowe na odpadki,
2. lekarstwa dla chorych, apteczka domowa, środki dezynfekcyjne, zapasowe oświetlenie, bateryjny odbiornik radiowy itp.,
3. sprzęt gaśniczy (np. gaśnica. koc, wiadro, piasek, łopata itp.),
4. niezbędne przedmioty osobistego użytku.

Pamiętać należy o przygotowaniu oświetlenia zastępczego. Zalecane jest oświetlenie elektryczne (bateryjne, akumulatorowe). Lampy naftowe i świece, paląc się. zużywają dużo tlenu oraz zanieczyszczają powietrze dwutlenkiem węgla, dlatego ich używanie jest niewskazane. Również nie wszystkie rodzaje gaśnic nadają się do użycia w okryciach, np. gaśnica halonowa wprowadza do atmosfery halon, który przy wdychaniu wykazuje szkodliwe działanie dla zdrowia, gaśnica śniegowa natomiast wprowadza do atmosfery bardzo dużo dwutlenku węgla. Z tego względu do gaszenia należy używać wody, koców gaśniczych, piasku, a jeżeli gaśnic - to pianowych lub wodnych.

## 3.1. Sposoby zabezpieczenia żywności

Gwarancją izolacji żywności od środowiska zewnętrznego jest zastosowanie właściwych opakowań. Opakowania ochronne mogą być następujące:

1. pyłoszczelne z materiałów twardych. Mogą to być puszki metalowe hermetyczne, które można dokładnie i szybko zmyć lub odkazić. Opakowania szklane - słoje i butelki nie przepuszczające pary wodnej i gazu, umożliwiające przeprowadzenie ich sterylizacji. Opakowania drewniane (sklejka, płyta pilśniowa) - skrzynki wyłożone pergaminem lub kilkoma warstwami papieru pakowego, a także beczki drewniane, hermetyczne beczki metalowe i z tworzyw sztucznych, zabezpieczające w należyty sposób żywność przed działaniem środków promieniotwórczych, chemicznych i biologicznych,
2. pyłoszczelne z tworzyw miękkich - hermetyczne opakowania (worki, woreczki, torby itp.) z folii powlekanych, metalowych, tworzyw plastycznych i innych,
3. pyłoszczelne papierowe, wielowarstwowe z wkładką parafinową lub z tworzyw sztucznych. Jeśli są umieszczone w pojemnikach zbiorczych, to w zasadzie spełniają swoje zadanie. W warunkach domowych bardzo dobrym opakowaniem zbiorczym jest lodówka. Hermetyczność lodówki można zwiększyć za pomocą dodatkowych zasłon z folii lub ceraty na każdej półce. Można też do tego celu przystosować szafkę, kredens itp. lub szczelną piwnicę.

Wyjątkowo trwałego i hermetycznego opakowania wymagają takie produkty, jak:

1. sól,
2. cukier,
3. kasza,
4. mąka,
5. przetwory owocowe,
6. wszystkie produkty płynne, miękkie itp.,

gdyż w razie skażenia nie ma możliwości ich odkażenia.

## 3.2 Sposoby zabezpieczenia wody

Sieć wodociągową zabezpieczać się będzie przez odcięcie poboru wody na okres niebezpiecznego skażenia w miejscu jej czerpania. Ponowny jej pobór nastąpi po ustąpieniu niebezpiecznego skażenia.

W związku z powyższym należy:

1. przygotować indywidualne zapasy wody nie skażonej,
2. zabezpieczyć indywidualne studnie kopane (szybowe) oraz ujęcia domowych studni wierconych (głębinowych , artezyjskich).

Wodę do celów konsumpcyjnych należy przechowywać w szczelnie zamkniętych szklanych, metalowych lub plastikowych pojemnikach np. w butelkach, słojach, bańkach itp.

## 3.3 Sposoby zabezpieczenia płodów rolnych i pasz

Uprawy polowe w zasadzie będą pozostawione samoczynnemu odkażaniu. Skutki skażeń łagodzone będą odpowiednimi przedsięwzięciami agrotechnicznymi. W uprawach warzywnych należy wykorzystać do ochrony roślin tunele i przykrycia foliowe. Główny wysiłek należy skierować na ochronę przed skażeniami płodów rolnych i pasz już zebranych. Ziarno i pasze treściwe należy z zasady przechowywać w zamkniętych i uszczelnionych pomieszczeniach. Na okres opadania pyłu

promieniotwórczego zamyka się także wentylację. Zboża i siano w stogach i stertach powinny być przykryte np. słomą nie przeznaczoną na paszę, wikliną, brezentem, folią. Wokół stogów wykopuje się rowki odpływowe. Rośliny okopowe oraz niektóre warzywa przechowuje się w kopcach przykrytych warstwą słomy i suchej ziemi (podobnie jak na okres zimowy). Najlepiej jednak przechowywać je w piwnicach. Kiszonka znajdująca się w silosach zamkniętych nie wymaga dodatkowego zabezpieczenia. Silosy odkryte należy uszczelnić folią.

# 4. POSTĘPOWANIE W REJONIE ZAGROŻENIA BRONIĄ JĄDROWĄ, CHEMICZNĄ I BIOLOGICZNĄ ORAZ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA INNYCH ZAGROŻEŃ

## 4.1 Postępowanie w rejonie porażenia bronią jądrową

W tym rejonie największe zagrożenie dla życia ludzkiego występuje bezpośrednio po wybuchu jądrowym. Osoby znajdujące się w schronie, który nie został uszkodzony, powinny pozostać w nim do chwili otrzymania zezwolenia na wyjście. Po opuszczeniu schronu należy zwracać uwagę na znaki ostrzegawcze, które do tego czasu mogą zostać ustawione. Szczególnie należy zwracać uwagę na znaki informujące o skażeniu terenu.

Przebywając na terenie skażonym należy przestrzegać następujących zasad:

1. skrócić do niezbędnego minimum czas oczekiwania;
2. nie wzniecać kurzu, a zimą nie wnosić śniegu do nieskażonych pomieszczeń;
3. nie brać do rąk żadnych przedmiotów;
4. omijać kałuże;
5. nie pić skażonej wody i nie spożywać skażonych produktów żywnościowych;
6. nie opierać się o drzewa, ściany budynków, itp.;
7. zwracać uwagę na to, aby nie zabrudzić nie osłoniętych części ciała.

## 4.2 Postępowanie w rejonie porażenia bronią chemiczną

Po stwierdzeniu występowania bojowych środków trujących, osoby znajdujące się w pomieszczeniach lub budowlach ochronnych, które nie są hermetyczne, powinni założyć maski przeciwgazowe lub zastępcze środki ochrony dróg oddechowych. Osoby opuszczające te pomieszczenia lub osoby, które napad chemiczny zastał poza nimi, powinny założyć odzież ochronną lub zastępczą. W miarę możliwości należy jak najszybciej opuścić teren objęty skażeniem chemicznym, w kierunku wskazanym przez odpowiednie organy obrony cywilnej i udać się do miejsca, gdzie przeprowadzone zostaną zabiegi sanitarne i zabiegi specjalne przez odpowiednie formacje obrony cywilnej. Zwierzęta, które znalazły się w rejonie porażenia bronią chemiczną muszą zostać poddane zabiegom weterynaryjnym.

## 4.3 Postępowanie w rejonie porażenia bronią biologiczną

W przypadku stwierdzenia skażenia bakteriologicznego określa się rejon skażenia, izoluje od otoczenia osoby przebywające w nim, wprowadzając tzw. kwarantannę. Wprowadza się odpowiednie ograniczenia i przystępuje do likwidacji skutków ataku biologicznego.

Do podstawowych obowiązków obywateli znajdujących się w strefie objętej kwarantanną należy przede wszystkim ścisłe wykonywanie poleceń i zarządzeń władz lokalnych, a zwłaszcza dotyczących:

1. przebywania i poruszania się w strefie objętej kwarantanną;
2. utrzymywania higieny;
3. wykonywania podstawowych przedsięwzięć profilaktycznych;
4. uboju zakażonych zwierząt i spożywania mięsa;
5. współdziałania zdrowej ludności z pododdziałami prowadzącymi likwidację zakażeń.

## 4.4 Postępowanie w przypadku zagrożenia sanitarnego i epidemiologicznego

### 4.4.1 Zagrożenie sanitarne

Zagrożenie to wystąpić może w wyniku różnorodnych sytuacji lub zdarzeń ,które mogą być zależne od działalności człowieka jak i zdarzeń niezależnych np. uszkodzenie instalacji sanitarnych w wyniku awarii technicznych, nie stosowanie prawidłowych technik składowania odpadów komunalnych, skażenie terenu, ujęć wody w wyniku awarii, przedostanie się ścieków do ujęć wody w wyniku awarii.

Zagrożenia sanitarne w zależności od skali wystąpienia mogą stanowić bezpośrednie zagrożenie dla środowiska i zdrowia człowieka. Co robić aby chronić siebie i innych:

1. wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów, ujęć wody zgłoś do właściwej terenowo stacji sanitarno – epidemiologicznej,
2. w czasie powodzi nie spożywaj żywności, która uległa zamoczeniu, nie pij wody z ujęcia lub studni, która została zalana,
3. nie spożywaj warzyw, owoców i innych plonów z terenów powodziowych,
4. nie kąp się w zbiornikach wodnych nie dopuszczonych przez służby sanitarne do kąpieli,
5. po awarii instalacji sanitarnych oczyść otoczenie (dezynfekcja),
6. nie spożywaj żywności z niepewnych źródeł, przeterminowanej,
7. nie pij wody z niezbadanych ujęć, źródeł,
8. zgłoś do służb sanitarnych nietypowe (nie przeznaczone do tego celu) miejsca składowania odpadów komunalnych.

### 4.4.2 Zagrożenie epidemiologiczne

Epidemia to masowe szerzenie się określonej choroby, zwłaszcza zakaźnej w zbiorowisku ludzkim w określonym czasie na obszarze, na którym choroba o tym samym nasileniu w poprzednich latach nie występowała. Masowe szerzenie się choroby zakaźnej wśród zwierząt nazywa się epizootią. Wystąpienie choć jednego przypadku groźnej choroby zakaźnej może sugerować początek epidemii.

Epidemia stanowi duże zagrożenie dla naszego zdrowia i życia. Bakterie chorobotwórcze mogą przedostać się do naszego organizmu po przez spożycie zakażonej żywności, wody, po przez kontakt z chorym człowiekiem, po przez wdychanie powietrza, w który mogą być rozpylone niebezpieczne mikroby. Wystąpienie epidemii może być skutkiem bioterroru a więc świadomej działalności człowieka.

**Oznaki epidemii:**

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

**Oznaki epidemii, która może być wynikiem bioterroru:**

1. duża liczba niewyjaśnionych zachorowań w krótkim czasie o podobnym obrazie klinicznym,
2. początek zachorowań jest nie wyjaśniony,
3. nagły, nieoczekiwany wzrost zachorowalności i umieralności z powodu znanych chorób,
4. nawet pojedynczy przypadek choroby egzotycznej u osoby, która nie opuszczała kraju,
5. jednoczesne występowanie zachorowań na podobne choroby na obszarach nie połączonych terytorialnie,
6. nietypowe źródło zakażenia: aerosol, woda, żywność.

**Co robić aby w przypadku zagrożenia chronić siebie i najbliższych:**

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

**Kiedy istnieje podejrzenie epidemii:**

1. unikaj dużych zbiorowisk ludzkich,
2. unikaj kontaktu z osobą chorą twarzą w twarz,
3. jeśli wystąpiły u ciebie objawy chorobowe lub kontaktowałeś się z osobą chorą załóż na twarz maskę z gazy lub bibuły co zmniejszy ryzyko zakażenia innych,
4. przestrzegaj podstawowych zasad higieny osobistej,
5. rygorystycznie przestrzegaj zaleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez władze i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo sanitarno-epidemiologiczne.

**W przypadku zagrożenia epizootycznego:**

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

## 4.5 Postępowanie w przypadku wystąpienia awarii

### 4.5.1 Brak wody

W przypadku gdy na terenie miasta i gminy Żarki nastąpi awaria wodociągów co spowoduję wyłączenie dopływu wody należy w miarę możliwości zaopatrzyć się w wodę pitną. W trybie natychmiastowym Burmistrz Miasta i Gminy – Szef Obrony Cywilnej Gminy Żarki zarządzi dostarczanie wody do poszczególnych miejscowości beczkowozami. Przy czerpaniu wody ze studni, wodociągu lub innego źródła należy mieć pewność, że nie zawiera ona substancji trujących. Wodę gromadzić w zamykanych naczyniach takich jak np. plastikowe butelki czy wiadra z pokrywą i kranem.

### 4.5.2 Brak elektryczności

W przypadku awarii sieci elektrycznej na terenie Gminy Żarki Burmistrz Miasta i Gminy – Szef Obrony Cywilnej Gminy Żarki będzie współpracował z Zakładem Energetycznym w celu szybkiego usunięcia awarii. W ramach tej współpracy będzie można uzyskać informację:

1. jakie przyczyny spowodowały brak elektryczności
2. w jakim czasie będzie usunięta awaria.

W związku z brakiem prądu należy:

1. sprawdzić czy twoi sąsiedzi mają prąd. Prądu może brakować jedynie w twoim domu., czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do firmy z którą jest podpisana umowa o świadczenie usług dostawy prąd,
2. do oświetlenia używać latarek. Nie zaleca się w czasie zagrożenia związanego z pożarem używania świec i lamp naftowych,
3. wyłączyć urządzenia w domu. Gdy większość z nich - lodówki, termy i bojlery, wentylatory i pompy - pozostaje włączona, mogą powodować przeciążenia sieci, wywołując przerwy w dostawie energii, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu,
4. lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa gdy drzwiczki są zamknięte. W pierwszej kolejności należy jeść łatwo psujące się pokarmy. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je,
5. nie wszystkie urządzenia gazowe będą funkcjonować, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu,

### 4.5.3 Brak ogrzewania

W razie uszkodzenia systemu grzewczego można być pozbawionym ogrzewania przez dłuższy czas. W takim przypadku należy:

1. korzystać tylko z jednego pomieszczenia,
2. zamknąć drzwi do innych pomieszczeń,
3. uszczelnić i ocieplić okna,
4. ubierać się wielowarstwowo

# 5. PRZYGOTOWANIE LOKALI, BUDYNKÓW MIESZKALNYCH ORAZ POSTĘPOWANIE NA WYPADEK WYSTĄPIENIA KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH

## 5.1 Powódź

Przygotuj się do powodzi, zanim ona Cię zaskoczy – poznaj podstawowe pojęcia związane z zagrożeniem powodziowym:

**Pogotowie przeciwpowodziowe:** wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal podnosi się.

**Alarm powodziowy**: ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego.

Jeśli zagrożenie powodzią stanie się realne, zaopatrz się w przydatny sprzęt:

1. latarki, radioodbiornik bateryjny + zapasowe baterie;
2. inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapałki, zapalniczki),
3. przygotuj się, aby być samowystarczalnym przez okres 3 dni i zdolnym do pomocy sobie i innym.
4. 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,
5. zapoznaj rodzinę, jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią i grabieżą,
6. 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:**

1. miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego albo rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania. Postępuj zgodnie z treścią komunikatów,
2. w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny (miejsca),
3. zgromadzić w domu niezbędna ilość nie psującej się żywności oraz czystej wody,
4. jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną. Pamiętaj także o swoich zwierzętach,
5. zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom, tj. przenieś 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,

**W czasie powodzi:**

1. odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. Wyłącz sieć gazową i wodociągową,
2. w miarę możliwości na wyższych piętrach zgromadzić zapasy wody i żywności,
3. nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być zatrute (skażone),
4. nie chodź na obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko. Fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka,
5. jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego,
6. po ostrzeżeniu, że spodziewana jest duża 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,
7. dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania,

**Po powodzi**

Jak najdłużej pozostań 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.

Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i mogą nie wytrzymać ciężaru pojazdu. Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych dotyczących udzielanej pomocy, tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego. Wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi. Poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na Twoim terenie. 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. Sprawdzaj, czy fundamenty Twego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, sufity. Dopilnuj, aby instalacje domowe: elektryczne, gazowe i wodno-kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem.

## 5.2 Pożar

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

1. bezmyślne, bądź umyślne działanie człowieka;
2. zwarcia i wady instalacji elektrycznych;
3. wyładowania atmosferyczne.

**Przed wystąpieniem pożaru**

Skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości:

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

Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej i przeciwpożarowe:

1. włączając kilka urządzeń do jednego gniazda, przeciążasz instalację elektryczną;
2. utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalację elektryczną, przedłużacze, kable, gniazdka, instalację gazową, przewody kominowe i wentylacyjne;
3. używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;
4. nie umieszczaj grzejników elektrycznych, kuchenek mikrofalowych i innych urządzeń elektrycznych w pobliżu firan i innych łatwopalnych materiałów;
5. nie używaj otwartego ognia (zapalniczek, świec, zapałek, papierosów) w pobliżu łatwopalnych materiałów;
6. nie gromadź i nie używaj wewnątrz budynku benzyn, paliw, nafty itp. Można je przechowywać tylko w odpowiednich pojemnikach w dobrze wentylowanych pomieszczeniach;
7. zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczny sprzęt gaśniczy i naucz rodzinę posługiwać się nim;
8. popiół gromadź w oddalonym od budynku metalowym pojemniku;
9. zainstaluj w miarę możliwości wykrywacze dymu, które dwukrotnie zwiększą szansę przeżycia;
10. naucz dzieci jak informować o pożarze przez telefon, jak zachować się w zadymionym pomieszczeniu oraz jak poruszać się w czasie pożaru (droga ewakuacyjna).

**W razie powstania pożaru**

1. zaalarmuj niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków osoby będące w strefie zagrożenia, wezwij straż pożarną,
2. użyj prostych sposobów, by ugasić pożar w zarodku – gaśnica, woda, koc gaśniczy. Pomagaj osobom zagrożonym, w przypadku koniecznym przystąp do ewakuacji ludzi i mienia. W swoich działaniach kieruj się rozwagą i nie dopuść do powstania paniki,
3. jeśli ubranie pali się na Tobie – zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia,
4. jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym – ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką,
5. nie gaś urządzeń elektrycznych wodą – mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne,
6. nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować. Wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy,
7. 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),
8. jeśli nie możesz wyjść z pomieszczenia, uszczelnij drzwi, kanały wentylacyjne by nie przedostał się dym, otwórz okno i wzywaj pomocy,
9. jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione, to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś niepalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze – dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne. Dym drażni oczy,
10. opuszczając mieszkanie dopilnuj aby uczynili to wszyscy domownicy. Szczególną uwagę zwróć na dzieci, które potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.

**Po pożarze:**

1. nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku zanim służby ratownicze nie stwierdzą, że jest bezpieczny pod względem budowlanym, energetycznym, itp.,
2. jeśli byłeś ubezpieczony skontaktuj się z przedstawicielem firmy ubezpieczeniowej, zrób zdjęcia zastanych zniszczeń, zarówno budynku (mieszkania) jak i wyposażenia,
3. jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela,
4. wyrzuć żywność, napoje, lekarstwa, które narażone były na wysoką temperaturę przez wiele godzin,
5. gdy potrzebujesz żywności, mieszkania lub straciłeś w pożarze osobiste rzeczy, zgłoś się do MOPS lub skontaktuj się z organizacjami wspomagającymi poszkodowanych,
6. jeśli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek jest niebezpieczny i musisz opuścić dom:
   * poproś policję o pilnowanie Twojego domu podczas nieobecności,
   * zabierz ze sobą dokumenty tożsamości, rzeczy osobiste, polisę ubezpieczeniową,
   * poinformuj krewnych, przyjaciół, pracodawcę, szkołę, urząd pocztowy, agenta ubezpieczeniowego o miejscu Twojego tymczasowego zakwaterowania.

## 5.3 Burza, wichury, huragany

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

**Wichury** – wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/godz. mogące powodować uszkodzenie budynków, łamać i wyrywać drzewa z korzeniami oraz paraliżować komunikację i transport.

**Huragany** – wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/godz.. Powodują rozległe spustoszenia w strefie swojego działania.

**Przed wystąpieniem burzy, wichury, huraganu:**

1. upewnij się, czy wszyscy członkowie twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie burzy, 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,

Przygotuj swój dom:

1. zabezpiecz okna, rynny, uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr,
2. pozamykaj zwierzęta oraz odpowiednio zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują,
3. upewnij się, czy Twoje radio i latarka działają jak należy. Przygotuj zapas baterii,
4. sprawdź stan domowej apteczki pierwszej pomocy i w razie potrzeby uzupełnij w niezbędne leki i materiały,
5. przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji tj. dokumenty, odzież, żywność, wartościowe rzeczy,
6. nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznej,
7. upewnij się, czy twoi sąsiedzi zostali poinformowani o powadze nadchodzącej sytuacji,

**W czasie burzy, wichury:**

1. zachowaj spokój – nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne,
2. zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
3. schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
4. wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu - ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru. lub wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny,
5. miej przygotowane latarki i dodatkowe baterie,
6. miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego albo rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i pogodzie,
7. jeśli jesteś w samochodzie, stań na poboczu i przeczekaj ulewę (wichurę), unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi, planszami reklamowymi,
8. jeśli służby ratownicze zarządzą ewakuację – stosuj się do ich zaleceń i wskazówek,
9. znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan nie przejdzie

Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:

1. wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe,
2. opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną oraz główny zawór wody i gazu, wygaś ogień w piecach oraz zabezpiecz dom,
3. zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz,
4. zabierz przygotowany zawczasu podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

**Po przejściu burzy, wichury:**

1. zorganizuj pomoc rannym i poszkodowanym,
2. jeśli byłeś ubezpieczony skontaktuj się z przedstawicielem firmy ubezpieczeniowej, zrób zdjęcia zastanych zniszczeń, zarówno budynku (mieszkania) jak i wyposażenia,
3. uprzątnij zniszczony sprzęt i dokonaj niezbędnych napraw w swoim domu,
4. nie usuwaj zwalonych drzew, które upadły na linie energetyczne. Nie dotykaj zerwanych przewodów,
5. sprawdź instalację gazową, elektryczną wodociągową i ściekową w zniszczonym domu

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby dyżurne Straży Pożarnej, Policji, pogotowie energetyczne, gazowe, inne służby.

## 5.4 Gradobicie

**Gradobicie** - opad atmosferyczny w postaci bryłek lodu (nazywanych gradzinami lub gradowinami) o średnicy od 19 mm do nawet 5 cm. Opad gradu następuje zwykle w ciepłej porze roku z silnie rozbudowanych chmur typu cumulonimbus i bywa połączony z obfitym opadem deszczu.

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

1. ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia,
2. zapisz i zapamiętaj numery telefonów na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają,
3. 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. Jeśli jesteś w domu:

1. zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
2. pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
3. w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane,
4. trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,
5. miej włączone radio w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami.

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

**Po gradobiciu**

1. udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom,
2. nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń, wezwij pomoc,
3. jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

## 5.5 Śnieżyce

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 odmrożeniem 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 podejrzewane 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. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.

**Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci:**

1. słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych,
2. w czasie opadów pozostań w domu,
3. jeśli musisz wyjść, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom domowników o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,
4. zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków,
5. przygotuj pojazd do sezonu zimowego, sprawdź jego sprawność oraz zmień opony z letnich na zimowe,
6. jeśli musisz wyruszyć w podróż, rozważ wykorzystanie publicznych środków transportu. Jeśli podróżujesz samochodem – podróżuj w dzień, nie podróżuj samotnie, informuj innych o swoim planie podróży. Używaj głównych dróg, unikaj bocznych dróg i skrótów,
7. słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych,
8. miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu,

**Jeśli śnieg uwięzi Cię w twoim samochodzie:**

1. zjedź z głównego pasa, włącz migające światła alarmowe i wywieś jaskrawą tkaninę na antenie samochodu lub przez okno,
2. pozostań w swoim samochodzie by ratownicy mogli łatwiej Cię znaleźć. Nie wychodź z samochodu o ile nie masz w zasięgu widoczności budynków, w których mógłbyś znaleźć schronienie. Bądź ostrożny, odległość obserwowana poprzez zamieć śnieżną może być myląca, nawet niewielka odległość może być niemożliwa do pokonania w głębokim śniegu i zamieci,
3. uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu,
4. wykonuj ćwiczenia w celu rozgrzania organizmu lecz unikaj przemęczenia. Ogrzewaj się przykrywając się z innymi pasażerami wierzchnim ubraniem i kocami,
5. wymieniaj się z innymi w czasie snu. Jedna osoba musi stale czuwać by obudzić wszystkich, gdy zauważy nadchodzącą pomoc,
6. bądź ostrożny, nie nadużywaj akumulatora. Ogranicz potrzeby zużycia energii, używaj światła, ogrzewania i radia zależnie od możliwości,
7. w nocy, włącz wewnętrzne oświetlenie, by ratownicy mogli Cię zobaczyć.

## 5.6 Upał

**Upał** – intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie.

Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura, często przekraczająca ponad 30° C.

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

**Skutki upałów:**

1. skutki ogólne: przegrzanie organizmu, odwodnienie,
2. skutki zewnętrzne: oparzenia słoneczne,
3. skutki wewnętrzne: nasilenie się objawów chorób krążenia, neurologicznych, nadciśnienia tętniczego, zmian zakrzepowych.

**Przed wystąpieniem upałów:**

1. zainstaluj klimatyzujące okna,
2. wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewania,
3. izoluj przestrzenie wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacji, czy są właściwie izolowane i szczelne,
4. użyj wentylatora do lepszego rozprowadzenia chłodnego powietrza,
5. zainstaluj tymczasowe ekrany odblaskowe, takie jak tekturowe pokrycie folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz,
6. utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach,
7. rozważ zainstalowanie zewnętrznych okiennic, które latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu natomiast w okresie zimy powodują zatrzymanie ciepła w domu.

**Postępowanie podczas upałów:**

1. ogranicz przebywanie w słońcu szczególnie w okresie najintensywniejszego działania promieni – zwłaszcza dzieci i osoby starsze,
2. zamontuj zacienienia, zasłony (story) lub żaluzje na okna, które pomagają zatrzymać poranne i popołudniowe słońce,
3. oszczędzaj elektryczność. W czasie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby klimatyzacji co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu,
4. pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza,
5. przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego,
6. spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
7. regularnie pij duże ilości wody (wody mineralne). Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinni skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów,
8. ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież (nie z tworzyw sztucznych) odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymywać normalną temperaturę ciała,
9. ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to poprzez działanie moczopędne zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
10. chroń twarz i głowę poprzez noszenie nakryć głowy (najlepiej kapelusza z szerokim rondem) oraz okularów przeciwsłonecznych,
11. unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj kremów – filtrów przeciwsłonecznych (ważne zwłaszcza u nadwrażliwych na promienie słoneczne),
12. unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, nagłe wchodzenie a zwłaszcza skoki do zimnej wody, wychodzenie z klimatyzowanego pomieszczenia na zewnątrz, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi,
13. unikaj dużych wysiłków fizycznych. Zwolnij tryb życia, zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia,
14. 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, jeżeli zostały zalecone przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się jak udzielać pierwszej pomocy,
15. w przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości skontaktuj się z lekarzem.

**Objawy przegrzania – udar cieplny:**

1. zasłabnięcie,
2. bóle i zawroty głowy,
3. nudności i wymioty,
4. czasem omdlenie (utrata przytomności).

**Postępowanie w przypadku udaru:**

1. ułożyć osobę w cieniu,
2. podać płyny (wodę mineralną lub wodę lekko posoloną), ale tylko jeśli osoba jest przytomna,
3. zimne kompresy (głównie na głowę i szyję). Wezwać pomoc medyczną.

**Gdy osoba jest nie przytomna:**

1. przy wyczuwalnym oddechu i tętnie ułożyć poszkodowanego na boku,
2. pilnie wezwać pomoc medyczną.

**Objawy oparzenia:**

1. ból i zaczerwienienie skóry,
2. wysypka,
3. świąd,
4. czasem pęcherze skórne.

**Postępowanie w przypadku oparzeń:**

1. chłodne okłady na oparzoną skórę,
2. gdy występują pęcherze to okłady z jałowych opatrunków,
3. zgłosić się do lekarza.

# 6. INDYWIDUALNE ŚRODKI OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI

Indywidualne środki ochrony przed skażeniami zabezpieczają przed bojowymi środkami trującymi, toksycznymi środkami przemysłowymi, biologicznymi, pyłem promieniotwórczym oraz częściowo przed działaniem promieniowania cieplnego podczas wybuchów jądrowych. Należą do nich środki ochrony dróg oddechowych i środki ochrony skóry.

## 6.1 Środki ochrony dróg oddechowych

Do indywidualnych środków ochrony dróg oddechowych zalicza się:

* 1. maski przeciwgazowe filtracyjne, których działanie polega na oczyszczaniu powietrza wdychanego z substancji szkodliwych,
  2. maski przeciwgazowe izolacyjne, które umożliwiają oddychanie powietrzem lub tlenem zawartym bądź wytworzonym w urządzeniach wchodzących w skład tych masek,

Z braku środków etatowych można drogi oddechowe zabezpieczyć środkami zastępczymi . Nie chronią one całkowicie przed działaniem bojowych środków trujących i biologicznych, zabezpieczają jednak przed skażeniem dróg oddechowych pyłem promieniotwórczym.

Wykonanie podręcznych środków ochrony w postaci tamponów jest stosunkowo łatwe. Potrzebny jest do tego kawałek tkaniny. Po złożeniu go na pół i wypełnieniu innymi materiałami włóknistymi, jak wata, filc, tkaniny z włókien naturalnych lub sztucznych, papierem karbowanym itp., tampon powinien mieć grubość 1,5 - 2 cm. Zabezpiecza się nim usta i nos. Tampon utrzymuje się na twarzy za pomocą gumki lub taśm wiązanych z tyłu głowy.

1. szal wełniany lub ręcznik złożony w dwie warstwy, przykładany na nos i usta i zawiązany z tylu głowy,
2. sześć warstw celulozy (ligniny) wkłada się w damską pończochę, obwiązuje sznurkiem z dwóch stron i zakłada na twarz,
3. filcowy kapelusz z wyciętym otworem na oczy, do którego przymocowujemy przeźroczysty plastik

## 6.2 Środki ochrony skóry

Środki ochrony skóry służą do ochrony powierzchni ciała przed działaniem ciekłych (kropli, mgły) środków trujących, środków biologicznych, substancji promieniotwórczych, a także przed promieniowaniem cieplnym wybuchów jądrowych i środkami zapalającymi (napalm).

Do ochrony skóry wykorzystuje się ogólno wojskową odzież ochronną, która składa się z płaszcza ochronnego, pończoch i rękawic ochronnych. Ponadto do ochrony skóry można wykorzystywać odzież ochronną lekką (do długotrwałych działań w terenie skażonym). Przed pyłem promieniotwórczym zabezpieczają też zastępcze środki ochrony skóry. W stosunku do bojowych środków chemicznych i biologicznych mają ograniczone zdolności ochronne.

Zastępczymi środkami ochronnymi skóry mogą być:

1. wszelkiego rodzaju płaszcze i peleryny przeciwdeszczowe z gumy i podgumowane, z płótna impregnowanego, tkanin z włókien sztucznych, folii itp.,
2. fartuchy ochronne gumowe, z tkanin podgumowanych i impregnowanych, skórzane i z tworzyw sztucznych,
3. kombinezony skórzane i ubiory z folii metalizowanej,
4. buty gumowe, skórzane i z tworzyw sztucznych,
5. okulary ochronne (przemysłowe, motocyklowe, narciarskie),
6. nakrycia głowy gumowe, skórzane i z tworzyw sztucznych.

Z wymienionych przedmiotów można skompletować odzież ochronną, która - wraz ze środkami ochrony dróg oddechowych - umożliwi wykonanie krótkotrwałych czynności ratowniczych, niezbędnych prac gospodarczych, a także przejście krótkiego odcinka terenu skażonego.

## 6.3 Zbiorowe środki ochrony ludności

Zbiorowe środki ochrony zabezpieczają ludność przed środkami masowego rażenia, toksycznymi przemysłowymi i substancjami promieniotwórczymi.

Do zbiorowych środków ochrony zaliczamy:

1. budowle ochronne;
2. ewakuację ludności i zwierząt.

### 6.3.1 Budowle ochronne

Budowle ochronne dzieli się na:

1. schrony,
2. ukrycia,
3. szczeliny przeciwlotnicze.

**SCHRONY:**

Schrony charakteryzują się wysoką wytrzymałością konstrukcji i wyposażeniem, umożliwiającym ochronę przed skutkami działania wszystkich czynników rażenia broni konwencjonalnej i masowego rażenia, a także przed zagrożeniami występującymi w okresie pokoju.

**UKRYCIA:**

Ukrycia służą krótkotrwałej ochronie ludności są to piwnice i podpiwniczenia. Ukrycia mają służyć do krótkotrwałej ochrony ludności przed środkami konwencjonalnymi, pyłem promieniotwórczym bojowymi środkami trującymi i toksycznymi środkami przemysłowymi. Ukrycia wyposaża się w sprzęty taki jak:

1. ławki do siedzenia
2. zapas żywności i wody do picia,
3. sprzęt gaśniczy i do odgruzowania,
4. apteczkę,
5. latarki na baterie.

**Zasady zachowania się w ukryciu**

1. udając się do ukrycia należy zabrać ze sobą:
   1. dokumenty tożsamości,
   2. leki i środki opatrunkowe,
   3. żywność i wodę,
   4. środki indywidualnej ochrony,
   5. ciepłą odzież lub koc,
   6. latarkę.
2. nie wolno mieć ze sobą:
   1. substancji łatwopalnych, żrących i cuchnących,
   2. ostrych narzędzi.
3. przebywając w ukryciu:
4. należy całkowicie podporządkować się poleceniom służby schronowej,
5. zachować spokój, ograniczyć rozmowy i zbędne czynności,
6. nie wolno palić, biegać itp.,
7. ukrycie można opuścić tylko po ogłoszeniu sygnału odwołania zagrożenia.

**SZCZELINY PRZECIWLOTNICZE:**

Chronią przed falą uderzeniową broni jądrowej, promieniowaniem cieplnym i przenikliwym oraz siłą rażenia broni konwencjonalnej. Przebywająca ludność w szczelinach przeciwlotniczych musi posiadać swoje etatowe lub zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry.

Tymczasowa szczelina przeciwlotnicza jest specjalnie wykopanym i oszalowanym rowem przykrytym belkami drewnianymi lub żelbetowymi prefabrykatami. Choć odporność na nadciśnienie jest o wiele niższa od szczelin typu stałego, to jednak takie ukrycia mogą spełnić w wielu przypadkach swą rolę, a ponadto są tańsze i prostsze w budowie, której może podołać w skali masowej ludność bez fachowego przygotowania.

### 6.3.2 Ewakuacja ludności

**Ewakuacja** polega na przemieszczeniu się ludności i transporcie mienia z rejonów, w których występują zagrożenia do miejsc bezpiecznych. Z uwagi na uwarunkowania związane z rodzajem i skalą zagrożenia wyróżnia się ewakuację I, II i III stopnia.

**Ewakuacja I stopnia** polega na niezwłocznym przemieszczeniu ludności, zwierząt, mienia z obszarów(miejsc), w których wystąpiło nagłe, nieprzewidziane bezpośrednie zagrożenie poza strefę zagrożenia. Realizuje się ją natychmiast po zaistnieniu zagrożenia dla życia, zdrowia, i mienia. Organizuje się ją na polecenie burmistrza, starosty, wojewody. Ewakuację I stopnia może także zarządzić osoba kierująca akcją ratunkową na terenie objętym tą akcją.

**Ewakuacja II stopnia** polega na uprzednio przygotowanym planowym przemieszczeniu ludności, zwierząt, mienia z rejonów przyległych do zakładów, obiektów hydrotechnicznych, ze stref zalewowych oraz rejonów przyległych do innych obiektów stanowiących potencjalne zagrożenie dla ludności, zwierząt lub mienia w przypadku ich uszkodzenia lub awarii. Realizuje się ją w sytuacji wystąpienia symptomów takiego zagrożenia.

**Ewakuacja III stopnia** polega na uprzednio przygotowanym przemieszczeniu ludności, zwierząt, mienia, podczas podwyższania stanu gotowości obronnej państwa. Prowadzona jest w czasie zagrożenia bezpieczeństwa państwa i wojny. W przypadku ewakuacji III stopnia decyzję o jej przeprowadzeniu podejmują terenowe organy obrony cywilnej lub organy wojskowe (w strefie bezpośrednich działań wojennych), we współdziałaniu z właściwymi organami obrony cywilnej.

W ramach ewakuacji I, II i III stopnia należy uwzględnić samoewakuację ludności.

**Samoewakuacja** polega na przemieszczeniu się ludności z rejonów w których może wystąpić lub wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia poza strefę zagrożenia. Prowadzona jest przede wszystkim w oparciu o własne możliwości (transportowe, zakwaterowania, itd.)

Zasady postępowania podczas ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka:

1. gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji, nie wpadaj w panikę,
2. jak najszybciej opuść zagrożony teren – Twoje życie jest najważniejsze,
3. stosuj się do wskazówek podanych przez służby ratownicze lub władze gminy,
4. nie narażaj własnego życia w celu ratowania mienia, nawet gdy znajdzie się ono w strefie zagrożenia,
5. słuchaj lokalnych rozgłośni radiowych, które będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach

**Zasady postępowania podczas ewakuacji z budynku:**

1. po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np.: supermarketach, szkołach niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych zgodnie z kierunkiem znaków ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierującego ewakuacją,
2. przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych poruszaj się nisko przy ziemi oraz wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ewakuacji,
3. w przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez Straż Pożarną skokochron czekaj na sygnał strażaka (by uniknąć skoku na innego człowieka lub nie całkowicie napełniony skokochron),
4. ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego opuszczenie należy zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo,
5. wróć do opuszczonego obiektu dopiero po uzyskaniu zgody kierującego ewakuacją.

**W przypadku ewakuacji z domu:**

1. nie trać czasu na ratowanie mienia – Twoje życie jest najważniejsze,
2. jeśli jest na to czas, zabierz ze sobą najpotrzebniejsze rzeczy (tj. dokumenty, lekarstwa, telefon z ładowarką, latarkę, baterie, wodę butelkową, odzież na zmianę, w przypadku ewakuacji na dłużej niż kilka godzin – śpiwór lub koc dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu oraz dokumentację medyczna osób przewlekle chorych),
3. pamiętaj o wszystkich domownikach (zwłaszcza o dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych – mogą potrzebować Twojej pomocy),
4. odetnij dopływ wody, gazu i energii elektrycznej do domu.