

# **Zasady postępowania i zachowania się ludności na wypadek różnych zagrożeń**

Opracowano na podstawie materiałów informacyjnych  
Powiatowego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Tucholi.

Tuchola, 2015 r.

Do najbardziej prawdopodobnych zagrożeń mogących wystąpić na terenie gminy Tuchola należą:

1. katastrofy naturalne:
  - pożary lasów,
  - wichury,
  - śnieżyce,
  - gradobicie,
  - upały;
2. katastrofy techniczne:
  - awarie elektrowni atomowych (skażenie promieniotwórcze),
  - katastrofy kolejowe,
  - katastrofy drogowe,
  - uwolnienie niebezpiecznych środków chemicznych,
  - pożary w miejscowościach,
  - katastrofy budowlane;
3. zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne:
  - epidemie.

**PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ LUDNOŚCI  
W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ:**

- ✓ szybkie działanie, ale bez paniki,
- ✓ ciągłe słuchanie komunikatów radiowych,
- ✓ zachowanie spokoju i prowadzenie możliwie normalnego życia,
- ✓ udzielanie pomocy ludziom potrzebującym,
- ✓ rozsądne korzystanie z zapasów,
- ✓ słuchanie rad i poleceń uprawnionych do kierowania w sytuacjach zagrożeń (straż pożarna, policja, specjalistyczne grupy ratunkowe),
- ✓ w razie konieczności bezdyskusyjne opuszczenie miejsca zamieszkania,
- ✓ wyłączenie źródeł i odbiorników prądu i gazu oraz zabezpieczenie mienia.

## **Postępowanie i zasady zachowania się w przypadku wystąpienia katastrof naturalnych**

### **POŻARY LASÓW**

Jeśli jesteś świadkiem pożaru lasu:

1. Zbierz jak największą ilość istotnych informacji, niezbędnych do rozpoczęcia działań gaśniczych, bądź ratowniczo-gaśniczych przez odpowiednie służby.
2. Sprawdź, co się pali, ustal dokładny „adres” pożaru, a jeśli nie znasz dokładnie terenu, na którym się znajdujesz, zapytaj osób miejscowych.
3. Jak najszybciej zawiadom Straż Pożarną tel. 998 lub 112, podaj zebrane wcześniej informacje - cechy charakterystyczne pożaru (co się pali, gdzie, czy jest zagrożenie dla miejscowości).
4. Podaj swoje dane personalne - imię i nazwisko oraz numer telefonu, z którego dzwonisz.
5. Jeśli jesteś osobą miejscową, dobrze by było, abyś poczekał na przybycie strażaków. Pomóż im rozpoznać obszar objęty pożarem oraz jego sąsiedztwo. Jeśli nie znasz okolic, nie przeszkadzaj im w prowadzeniu akcji gaśniczej.

### **WICHURY**

Ochrona przed wichurami sprowadza się do zabezpieczenia ludzi i ich mienia oraz usunięcia skutków.

#### **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 na częstotliwości radia regionalnego w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.
2. Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
  - zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne elementy budynku,
  - upewnij się, czy konstrukcja dachu jest mocno przytwierdzona do konstrukcji budynku,
  - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
  - usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,

- uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby 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 energię elektryczną oraz główny zawór wody i gazu, wygaś ogień w piecach oraz zabezpiecz dom,
    - zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury dokąd się ewakuujesz,
    - zabierz przygotowany z awansu 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.

## **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.

1. Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji. Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.
2. Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, w szczególności, gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia.
3. W czasie opadów pozostań w domu.

4. Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.
5. Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków itp.
6. Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
7. Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaszcz w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo.

## GRADOBICIE

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.
4. Jeżeli spotka Cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia.
5. Jeśli jesteś w domu:
  - zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
  - pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
  - w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane,
  - trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,
  - miej włączone radio w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami.

## UPAŁY

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

Objawy **przegrzania** są następujące: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności,

odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

### **Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia:**

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach.
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają skłonności do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych, przyspieszają one 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.
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach.
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie pożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

## **Postępowanie i zasady zachowania się w przypadku wystąpienia katastrof technicznych**

### **AWARIE ELEKTROWNI ATOMOWYCH**

1. Na wypadek katastrofy miej przygotowane następujące rzeczy:
  - latarkę z zapasowymi bateriami,
  - przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami,
  - apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy,
  - alarmowy zapas żywności i wody,
  - zapas worków do przechowywania żywności,
  - otwieracz do konserw,
  - solidne obuwie.
2. Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu.
3. Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia.
4. Przygotuj plan oraz sposoby powrotu do domu członków rodziny, jeżeli w czasie wystąpienia zagrożenia są rozdzieleni (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).
5. Poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych w innych miejscowościach, aby służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się, czy wszyscy członkowie Twojej rodziny znają nazwisko, adres i nr telefonu osoby kontaktowej.
6. Jeśli prowadzisz samodzielne gospodarstwo rolne, zastanów się nad zabezpieczeniem paszy dla zwierząt hodowlanych, ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń dla nich.

#### **W czasie zagrożenia radiacyjnego:**

1. Zachowaj spokój:
  - nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej, jest dla Ciebie niebezpieczny. Wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych.
  - uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję ogólnokrajową lub lokalną. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się - wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów.
2. Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:
  - weź prysznic, zmień buty i odzież;
  - schowaj do plastikowej torby rzeczy noszone na zewnątrz i szczelnie je zamknij.
3. Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji, wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych):
  - nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania;

- zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.
- 4. Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych osobach.
- 5. W wypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:
  - zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi,
  - wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
  - miej przy sobie cały czas włączone radio bateryjne,
  - zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe,
  - udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu,
  - pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest bezpiecznie,
  - jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem.
- 6. Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w domu.
- 7. Ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą.
- 8. Nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej.
- 9. Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce:
  - niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz,
  - zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł.
- 10. Postępuj zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

### **Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego:**

1. Opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażeniu poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym.
2. Unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu oraz mleka od Twoich krów i kóz, dopóki nie będą zbadane przez lokalny urząd sanitarny.

## **KATASTROFY KOLEJOWE I DROGOWE**

Do podstawowych zasad postępowania należą:

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe, PKP, SOK);
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń;
- stosowanie się do poleceń służb ratunkowych;
- niezbliżanie się do miejsca katastrofy, nieblokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, jak najszybsze oddalenie się;
- ostrzeganie innych przypadkowych świadków zdarzenia.



## UWOLNIENIE NIEBEZPIECZNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH

Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych (NŚCh) są:

- awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych,
- wypadki cystern kolejowych oraz auto-cystern,
- rozszczelnienia rurociągów przemysłowych,
- katastrofy morskich tankowców.

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są **oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi** określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu.

1. Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem NŚCh - powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję. Podaj istotne informacje: miejsce zdarzenia, swoje dane.
2. Opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru.
3. Chronь swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nim drogi oddechowe.
4. Jeśli jesteś w samochodzie - zamknij okna, staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia.
5. Stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów przekazywanych przez lokalne środki przekazu - radio, TV, megafony.
6. Jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu i zmień je na czyste, weź prysznic oraz dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos.
7. Jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że niebezpieczne środki chemiczne przenikną do Twojego domu:
  - włącz radio lub telewizor na program lokalny i stosuj się ściśle do poleceń wydanych przez lokalne władze (służby ratownicze),
  - uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi - oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników lub prześcieradeł,
  - oddychaj przez maseczkę wykonaną z gazy, waty, ręcznika itp.,
  - zadbaj o bezpieczeństwo podopiecznych, dzieci, osób niepełnosprawnych, zwierząt domowych,
  - pozostań w wewnętrznej części budynku przy zamkniętych drzwiach - w przypadku, gdy istnieje **niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje, np. do sąsiadów. W przypadku amoniaku - kieruj się do pomieszczeń położonych na niskich kondygnacjach,**
  - powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie,
  - wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem,
  - nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu.

## POŻARY W MIEJSCOWOŚCIACH

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

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

### **Nie dopuść do powstania pożaru:**

1. Skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości:
  - bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi,
  - zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stopy gazet itp.) przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem,
  - nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.
2. Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:
  - nigdy nie „watuj korków”,
  - włączając kilka urządzeń do jednego gniazda, przeciążasz instalację elektryczną,
  - używaj rozgałęźników z bezpiecznikami,
  - utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.
3. Przechowywając w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp.- przetrzymujesz bombę, której wystarczy już tylko zapalnik!
4. Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:
  - określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację.
  - naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.
5. W miarę możliwości:
  - zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją,
  - zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi. Przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji.
6. Jeśli zauważyłeś pożar, to masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze.
7. Użyj prostych sposobów, by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy.
8. Jeśli ubranie pali się na Tobie - zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia.
9. Jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką.
10. Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne.

11. **Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować.** Wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy.
12. Gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak, to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg, by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białym obrusem, prześcieradłem.
13. 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.
14. Opuszczając mieszkanie, zabierz ze sobą wszystkich domowników. Dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.

## **KATASTROFY BUDOWLANE**

1. Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:
  - wybuchami gazu,
  - obsunięciem stropów lub nadwerżeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków,
  - tąpnięciami.
2. Opuszczając dom (mieszkanie):
  - wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną,
  - zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze. Zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi, zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy klatki schodowej,
  - o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód - uciekaj przez okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe.
3. Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu, wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus - jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.
4. Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany), nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe - ułatwisz ratownikom lokalizację.
5. Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):
  - powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
  - jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaz je niezwłocznie służbie ratowniczej,
  - nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,
  - nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określią, czy takie wejście jest bezpieczne,

- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
  - zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych,
  - postępuj dalej zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.
6. Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej, niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe.

## **Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne**

### **EPIDEMIE**

W celu uniknięcia zagrożeń epidemiologicznych, wynikających z różnych przyczyn należy:

- przestrzegać podstawowych zasad higieny,
- nie spożywać żywności z niepewnych źródeł,
- unikać kontaktu z chorymi na choroby zakaźne,
- w razie wątpliwości zgłosić się do lekarza,
- przestrzegać terminów szczepień ochronnych,
- ograniczyć kontakty bezpośrednie ze zwierzętami,
- przestrzegać zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach.

Aby zmniejszyć zagrożenia, trzeba przestrzegać następujących zaleceń:

- nie należy spożywać, przetwarzać, ani uzdatniać żywności wykazującej cechy zamoczenia oraz bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ale przechowywanej w niewłaściwej temperaturze (wyłączone urządzenia chłodnicze),
- zamoczoną żywność należy zgromadzić w wydzielonym miejscu,
- kupując żywność należy zwrócić szczególną uwagę na wygląd i stan opakowań (zacieki i ślady korozji), czytelność etykiet, termin przydatności do spożycia,
- należy pamiętać, że niezdatne do spożycia są warzywa, jarzyny i owoce będące w czasie powodzi pod wodą,
- wszelkie wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności należy zgłaszać do terenowych stacji sanitarno-epidemiologicznych,
- ze źródeł wody, które zostały zatopione lub podtopione, należy wypompować wodę i naprawić uszkodzenia. Po napełnieniu studni wodą należy ją wydezynfekować, a następnie długo odpompowywać, wykonać badanie wody dopuszczające ją do spożycia,
- oczyścić najbliższe otoczenie z nieczystości (w pierwszej kolejności odchody ludzkie i zwierzęce, padłe zwierzęta).