

POPORADNIK



BAĆDŹ BEZPIECZNY

ZASADY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU
ZAGROŻEŃ



URZĄD MIASTA JAROSŁAWIA
WYDZIAŁ SPRAW SPOŁECZNYCH I OBRONNYCH



Szanowni Mieszkańcy Jarostawia,

Nieszczęśliwe wypadki, zdarzenia losowe, sytuacje kryzysowe będące wynikiem działania sił natury bądź konsekwencją działania człowieka, stanowią niepożądany, aczkolwiek nieodłączny element jego życia.

Ważną kwestią jest odpowiednie przygotowanie się na wystąpienie nieprzewidzianej sytuacji oraz umiejętność właściwego zachowania się w niesprzyjających okolicznościach, ponieważ zachowanie spokoju oraz odpowiedni sposób postępowania w sytuacji zagrożenia pozwala na zapewnienie bezpieczeństwa każdemu z nas, naszym najbliższym oraz sąsiadom.

Niniejszy Poradnik przygotowany został dla Państwa w ramach przedsięwzięć Programu „Bezpieczny Jarosław”. Stanowi zbiór informacji i wskazówek ułatwiających podjęcie właściwych decyzji w przypadku wystąpienia niekorzystnych zdarzeń, np. powodzi, gwałtownych zjawisk meteorologicznych, skażenia środowiska, przygotowuje również na ewentualność udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej oraz ułatwia kontakt ze służbami porządkowymi, komunalnymi oraz szeregiem instytucji odpowiedzialnych za zapewnienie opieki i bezpieczeństwa mieszkańcom naszego miasta.

Mając na względzie powyższe oraz w trosce o Państwa bezpieczeństwo, proszę o zapoznanie się z jego treścią!

Burmistrz Miasta Jarostawia



WYKAZ NUMERÓW ALARMOWYCH I INFORMACYJNYCH

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997
Straż Miejska	986
Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Jarosławiu	16 624 87 66 16 624 87 52
Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Jarosławiu	16 624 62 31 16 62156 85
Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Rzeszowie	17 867 12 38 17 867 18 64
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Energetyczne	991
Pogotowie wodno-kanalizacyjne	994
Numer ratunkowy nad wodą - WOPR	601 100 100
Numer ratunkowy w górach - GOPR	601 100 300

PAMIĘTAJ!

Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy



URZĄD MIASTA JAROSŁAWIA

TELEFONY ALARMOWE I INFORMACYJNE

Centrala Urzędu Miasta Jarosławia	16 624 87 00
Faks	16 624 87 65
Sekretariat Burmistrza	16 624 87 01
Biuro Rady Miasta Jarosławia	16 624 87 17
Wydział Organizacyjno Administracyjny	16 624 87 12
Wydział Finansowo-Księgowy	16 624 87 07
Wydział Rozwoju Miasta i Infrastruktury Technicznej	16 624 87 22
Wydział Geodezji i Gospodarki Mieniem	16 624 87 26
Wydział Gospodarki Komunalnej i Kształtowania Środowiska	16 624 87 31
Kancelaria Burmistrza	16 624 87 10
Wydział Spraw Społecznych i Obronnych	16 624 87 69
Wydział Oświaty	16 624 87 46
Zamówienia Publiczne	16 624 87 11
Urząd Stanu Cywilnego	16 624 87 06
Biuro Informatyki i Przetwarzania Danych	16 624 87 71

MIEJSKIE JEDNOSTKI ORGANIZACYJNE

Centrum Promocji i Kultury	16 732 53 91
Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.	16 621 29 17 16 621 62 66
Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej Sp. z o.o.	16 621 25 60 16 621 52 97
Jarosławskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego	16 621 52 53
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	16 621 22 58
Miejski Zakład Komunikacji Sp. z o.o.	16 621 43 83

ICE - In Case of Emergency (pol. w nagłym wypadku)

ICE lub I.C.E. to skrót informujący ratowników do kogo powinni zadzwonić w razie nagłego wypadku. Często służby ratownicze nie wiedzą z kim się skontaktować w sprawie osoby poszkodowanej. Skrót ten pozwala im na powiadomienie bliskich w razie nagłego zdarzenia, a także na uzyskanie od nich informacji o poszkodowanym (przyjmowanych lekach, chorobach)

W książce adresowej swojego telefonu komórkowego jako kontakt "ICE" wpisz numer telefonu wybranej osoby. Jeśli takich osób jest kilka, oznacz je hasłami ICE1, ICE2 lub ICEmama, ICEtata



PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCYNA

ZASADY OGÓLNE



“Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu NIE UDZIELA POMOCY, mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, PODLEGA KARZE pozbawienia wolności do lat 3.”

Kodeks Karny art. 162 par. 1 (Dz.U.97.88.553)

Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego

- Zaopatrz się w jednorazowe rękawiczki i maseczkę do sztucznego oddychania,
- Upewnij się, że ty, poszkodowany i świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni,
- Zabezpiecz miejsce zdarzenia:
 - wypadki drogowe: oznakuj miejsce wypadku, wyciągnij kluczyki ze stacyjki (pozostaw je w pojeździe), zaciągnij hamulec ręczny w pojazdach biorących udział w wypadku,
 - zachowaj szczególną ostrożność, gdy urządzenia są pod napięciem lub gdy może dojść do wybuchu pojazdu,
 - odsuń zbędne przedmioty oraz gapiów.



Wezwij pomoc 112, 999, 998, 997

O co zapyta dyspozytor:

- Co się stało
- Czy poszkodowany jest przytomny
- Czy oddycha
- Dokładny adres
- Twój numer telefonu
- Imię i nazwisko osoby poszkodowanej

Postępuj zgodnie z zaleceniami dyspozytora



PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE

Wstępna ocena poszkodowanego i resuscytacja krążeniowo - oddechowa RKO

1. Sprawdź reakcję poszkodowanego

Jeśli reaguje:

- zostaw w pozycji zastanej
- dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego
- rozważ wezwanie pogotowia ratunkowego
- zapewnij wsparcie psychiczne regularnie oceniaj stan poszkodowanego

Jeśli nie reaguje:

2. Udrożnij drogi oddechowe (odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę)

3. Oceń oddech - patrz, słuchaj, czuj

Oddech prawidłowy

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
- wezwij pogotowie ratunkowe
- regularnie oceniaj czy oddech jest prawidłowy

Brak oddechu lub oddech nieprawidłowy (poproś o wezwanie pogotowia)

4. Rozpocznij 30 uciśnień klatki piersiowej

5. Wykonaj 2 oddechy ratownicze

6. Kontynuuj resuscytację krążeniowo-oddechową w stosunku: 30 uciśnień / 2 oddechy

REANIMACJA - ratowanie życia

JAK PRAWIDŁOWO OCENIĆ ODDECH

- przystaw ucho nad usta poszkodowanego i nasłuchuj szmerów oddechowych,
- jednocześnie staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku,
- równocześnie oceniaj wzrokiem ruchy klatki piersiowej.

Pamiętaj:

- na ocenę prawidłowego oddechu za pomocą wzroku, słuchu i dotyku przeznacz nie więcej niż 10 sek.
- w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących prawidłowego oddechu działaj tak, jakby był nieprawidłowy

UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ

- Uklęknij obok poszkodowanego,
- Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku jego klatki piersiowej (dolna połowa jego mostka),
- Ułóż nadgarstek drugiej dłoni na grzbiecie dłoni leżącej na klatce piersiowej poszkodowanego,
- Spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nacisk nie będzie kierowany na jego żebra.
- Utrzymuj ramiona wyprostowane,
- Nie uciskaj górnej części brzucha ani dolnego końca mostka,
- Ustaw się pionowo nad klatką piersiową poszkodowanego,
- Wykonaj 30 uciśnień mostka z częstotliwością co najmniej 100/min. (nie przekraczając 120/min.), na głębokość 5-6 cm u dorosłych i ok. 1/3 głębokości klatki piersiowej u dzieci,
- Po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową nie odrywając rąk od mostka,
- Czas uciśnięcia i zwalniania ucisku na mostek powinny być równe.





ODDECH RATOWNICZY

- Jeśli posiadasz maseczkę do sztucznego oddychania, połóż ją na twarzy poszkodowanego,
- Udrożnij drogi oddechowe (wykonaj ugięcie głowy i uniesienie żuchwy), zaciśnij dwoma palcami nos poszkodowanego, weź normalny oddech i obejmij szczelnie ustami usta poszkodowanego lub ustnik maseczki,
- Wdmuchuj jednostajnie powietrze do ust poszkodowanego przez ok. 1 sek.
- Utrzymując odgięcie głowy i uniesioną żuchwę, odsuń usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada klatka piersiowa.
- Raz jeszcze nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów,
- Jeśli pierwszy oddech ratowniczy nie spowoduje uniesienia się klatki piersiowej, jak przy prawidłowym oddychaniu, przed podjęciem kolejnej próby, wykonaj następujące czynności:
 - sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń z niej wszystkie ciała obce,
 - potwierdź właściwe odchylenie głowy i uniesienie żuchwy,
 - nie podejmuj więcej niż 2 próby wentylacji przed ponownym podjęciem uciśnięć klatki piersiowej,
 - dwa oddechy ratownicze nie powinny trwać dłużej niż 5 sek.



Jeżeli masz opory przed podjęciem oddechów ratowniczych,
prowadź jedynie bez przerwy uciśnięcia mostka

W przypadku silnego krwotoku przed rozpoczęciem RKO zatamaj go!

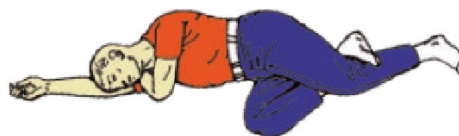
Kontynuuj uciśnięcia klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2

Nie przerywaj czynności do momentu przybycia służb, odzyskania przez poszkodowanego przytomności, prawidłowego oddechu lub do wyczerpania własnych sił

POZYCJA BOCZNA BEZPIECZNA

Jeśli poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej. W ten sposób chronisz go przed uduszeniem wymiocinami, krwią, a jego język nie zapadnie się na tylną ścianę gardła.

1. Uklęknij przy boku poszkodowanego, zdejmij mu okulary, wyprostuj nogi.
2. Tę jego rękę, która jest bliżej ciebie, ułóż pod kątem prostym.
3. Drugą rękę poszkodowanego przełóż nad klatką piersiową i przytrzymaj jej dłoń stroną grzbietową przy tym policzku, który jest bliżej ciebie.
4. Swoją drugą ręką złap za nogę poszkodowanego położoną dalej od ciebie i zegnij ją w kolanie nie odrywając stopy od podłoża.
5. Łapiąc za zgiętą nogę lub pasek na biodrach, przetocz ciało poszkodowanego w swoją stronę tak, aby ułożyło się na boku.
6. Gdy to konieczne, ułóż rękę poszkodowanego pod policzkiem, by utrzymać głowę w odgięciu.
7. Regularnie sprawdzaj oddech.
8. Jeśli poszkodowany musi być ułożony w tej pozycji dłużej niż 30 min., to po tym czasie odwróć go na drugi bok, aby zwolnić ucisk na podpartą ramię.





ZADŁAWIENIA

Zadławienie lekkie

Gdy poszkodowany kaszle, wspieraj go w tym działaniu i bądź gotów do dalszych interwencji.

Zadławienie ciężkie

- Gdy poszkodowany jest przytomny i nie może oddychać, nie kaszle (nie wydaje dźwięków), działaj natychmiast: zastosuj do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, zgodnie z zasadami:
 - stań z boku, nieco za poszkodowanym,
 - połóż jedną dłoń na klatce piersiowej poszkodowanego i pochyl go do przodu tak, aby ciało obce mogło przedostać się do ust, a nie w głąb dróg oddechowych,
 - wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem drugiej ręki w okolicę międzyłopatkową.
- Jeżeli 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową nie spowoduje usunięcia ciała obcego, zastosuj 5 uciśnień nadbrzusza, zgodnie z zasadami:
 - stań za poszkodowanym. Obejmij go rękoma na wysokości brzucha. Zaciśnij jedną dłoń w pięść i umieść ją pomiędzy pępkiem a początkiem mostka poszkodowanego,
 - dołóż drugą dłoń i uciskaj szybko do góry w swoim kierunku,
 - wykonuj czynności dopóki ciało obce nie zostanie odkrztuszone lub go póki poszkodowany nie straci przytomności.
- Gdy poszkodowany stracił przytomność, opuść go na podłogę, uważając na głowę.
- Jeśli dojdzie do zatrzymania krążenia, prowadź resuscytację krążeniowo - oddechową RKO.

OMDLENIA

Omdlenie to krótkotrwała utrata przytomności, którą mogą poprzedzać zawroty głowy, zaburzenia widzenia, kołatanie serca, nudności. Ich bezpośrednią przyczyną jest niedokrwienie i niedobór tlenu w mózgu, a przyczyną pośrednią może być upał, spadek ciśnienia, długie stanie, duszność.

- Jeżeli czujesz, że ci słabo:
 - jeśli siedzisz, pochyl się do przodu i schowaj głowę między kolana.
 - jeśli stoisz, oprzy się o coś, a najlepiej usiądź lub kucnij. W tej pozycji nie przewrócisz się na twarz, tylko na bok.
 - w pozycji leżącej ukrwienie mózgu powinno szybko dojść do stanu prawidłowego, ale leż spokojnie i nie wstawaj.
 - do osoby, która zemdlała na ulicy, w sklepie, w kościele, należy wezwać pogotowie.
 - jeśli jesteś świadkiem czyjegoś omdlenia, sprawdź, czy przytomność wróciła po 1 minucie. Jeśli nie, rozpocznij procedurę RKO.

Nie unosz nóg do góry osobie, która straciła przytomność!

(jest to dozwolone tylko u ludzi młodych) Gdy utrata przytomności nastąpiła na skutek wylewu, uniesione do góry nogi spowodują zwiększony dopływ krwi do mózgu, co może pogorszyć stan poszkodowanego.

OPARZENIA

Małe oparzenia

- Małe oparzenia schładzaj natychmiast pod bieżącą, chłodną wodą przez kilka, kilkanaście minut.
- Wezwij pogotowie, gdy:
 - nie umiesz ocenić rozmiaru oparzenia,
 - nie masz pewności jak postąpić w tej sytuacji.

Duże oparzenia

- Wezwij pogotowie,
- Jeśli ubranie płonie na poszkodowanym, nie pozwól takiej osobie na ucieczkę. Przewróć poszkodowanego na ziemię i ugaś płomienie przez "turlanie" go lub przy użyciu koca, jeśli go posiadasz. Koc zwilż wodą. Po ugaszeniu ognia zdejmij spalone ubranie i biżuterię, jeśli nie będzie to skutkowało uszkodzeniem skóry.
- Zostań z poszkodowanym do czasu przybycia pomocy.

UŻĄDLENIA

- Wezwij pogotowie, jeśli:
 - poszkodowany ma oznaki ostrej reakcji uczuleniowej (trudności w oddychaniu, puchnięcie twarzy, języka, omdlewanie),
 - poszkodowany informuje, że jest uczulony na jad oraz ukąszenia owadów.
- Oddal się wraz z poszkodowanym z miejsca, w którym doszło do użądlenia.
- Jeśli poszkodowanego użądliła pszczoła, poszukaj na skórze żądła
- Usuń żądło (np. delikatnie zahaczając brzegiem noża lub kartą bankomatową, ewentualnie wyciągnij pęsetą) Nie wysysaj go ustami!

RANY I KRWOTOKI ZEWNĘTRZNE



- Jeżeli rana dotyczy kończyny, należy ją unieść.
- Jeśli to możliwe, poproś poszkodowanego, by zastosował ucisk na ranę przez jałowy gazik, podczas gdy będziesz zakładać rękawiczki.
- Przyłóż opatrunek z jałowej gazy bezpośrednio na ranę.
- Uciskaj ranę płaską powierzchnią (dłonią) - w ten sposób uda się powstrzymać większość krwawień.
- Jeżeli krwawienie nie ustaje, dołóż jeszcze jeden gazik, nie usuwaj poprzedniego. Kontynuuj uciskanie.
- Przymocuj gazę bandażem.
- Wezwij pogotowie ratunkowe, gdy:
 - krwawienie jest bardzo duże,
 - nie potrafisz powstrzymać krwawienia,
 - widzisz oznaki wstrząsu (błada, zimna skóra, szybki oddech),
 - rana jest wynikiem upadku i podejrzewasz uraz szyi, głowy, kręgosłupa,
 - nie wiesz, co robić w danej sytuacji.
- Zostań z poszkodowanym do czasu przybycia specjalistycznej pomocy.

KRWAWIENIE Z NOSA

- Poproś poszkodowanego, by usiadł i pochylił się do przodu,
- Po założeniu rękawiczek, zciśnij jego nos wzdłuż przegrody do ustąpienia krwawienia,
- Jeśli to nie zatamuje krwawienia, zwiększ nacisk.
- Wezwij pogotowie ratunkowe, gdy:
 - krwawienie jest bardzo duże,
 - nie potrafisz powstrzymać krwawienia od 15 minut,
 - poszkodowany ma problemy z oddychaniem.

ODMROŻENIA, HIPOTERMIA

Hipotermia ma miejsce wtedy, gdy temperatura ciała spada poniżej 35°C.

- Jeśli stwierdzisz, że ciało poszkodowanego jest bardzo wychłodzone, wezwij pogotowie
- Pozostań z nim do czasu pełnego odzyskania przez niego sił lub przybycia specjalistycznej pomocy,
- W miarę możliwości usuń poszkodowanego z zimnego otoczenia, zdejmij mokre ubranie, zapobiegaj dalszej utracie ciepła - załóż ciepłe ubranie, okryj kocem ratunkowym,
- Podawaj ciepłe płyny do picia jedynie wtedy, gdy poszkodowany jest przytomny i jest w stanie je wypić,
- Zalecaj minimalizowanie ruchów - jedynie poszkodowanych w pełni przytomnych, z drżeniem mięśni, możesz zachęcać do ćwiczeń rozgrzewających.

PAMIĘTAJ!

Nie rozcieraj odmrożeń,
Nie nacieraj ich śniegiem,
Nie przebijaj powstających pęcherzy,
Nie poddawaj odmrożonych części ciała działaniu wysokiej temperatury,
Nie pozwalaj poszkodowanemu na spożywanie alkoholu.

PRZEGRZANIE

- Przenieś poszkodowanego w zacienione miejsce,
- Wezwij pogotowie, jeśli zauważysz następujące objawy:
 - gorączka,
 - obrzęk stóp i okolicy kostek,
 - utrata przytomności,
 - skurcze mięśni.
- Do czasu przyjazdu pogotowia, zaleć poszkodowanemu:
 - odpoczynek,
 - uniesienie obrzękniętych kończyn,
 - ochładzanie ciała - w szczególności kark, pachy, pachwiny,
 - nawadnianie doustne - w przypadku osób przytomnych.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia, prowadź resuscytację krążeniowo - oddechową RKO.



ZAGROŻENIA CYWILIZACYJNE

POŻARY



Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

- bezmyślne lub umyślne działania człowieka,
- zwarcia lub wady instalacji elektrycznej,
- niewłaściwa eksploatacja urządzeń grzewczych,
- wylądowania atmosferyczne.



Bezpieczeństwo pożarowe w domu

- W miarę możliwości wyposaż swój dom w urządzenia zabezpieczające, tj.
 - detektory tlenku węgla i gazu, zainstaluj je przy piecach gazowych, np. w łazience, kuchni, piwnicy,
 - detektory dymu - zadбай, by były słyszalne w każdej części domu,
 - gaśnice proszkowe - umieszczaj je w łatwo dostępnych miejscach.
- Nie zabijaj okien gwoździami, nie montuj stałych krat w oknach.
- Nie stawiaj na klatkach schodowych przedmiotów utrudniających ewakuację, nie zamykaj drzwi ewakuacyjnych,
- Nie ograniczaj dostępu do:
 - urządzeń przeciwpożarowych - hydrantów, gaśnic, itp.
 - wyjść ewakuacyjnych,
 - wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego,
 - głównych zaworów gazu.
- Sprawdzaj regularnie poprawność działania instalacji elektrycznej, nie dokonuj samodzielnych napraw
- Nie przeciążaj sieci elektrycznej,
- Nie używaj paliw płynnych wewnątrz budynku
- Nie używaj otwartego ognia w pobliżu materiałów łatwopalnych,
- Regularnie sprawdzaj domowe źródła ogrzewania,



Postępowanie w czasie pożaru

- Próbnij gasić pożar w zarodku używając wody, gaśnic, kocy gaśniczych,
- Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować,
- Opuszczając mieszkanie, zabierz ze sobą wszystkich domowników oraz, jeśli masz czas, najważniejsze dokumenty i leki, które przyjmujesz.



- Postaraj się wyłączyć dopływ gazu i energii, drzwi zamknij na klamkę, nie na zamek,
- Powiadom w miarę możliwości wszystkie osoby przebywające w strefie zagrożenia oraz wezwij straż pożarną,
- Palący się tłuszcz lub ogień powstały w kuchni gaś sodą oczyszczoną lub solą kuchenną, jeśli ogień powstał w naczyniu, przykryj go szczelnie pokrywką,
- Gdy zapaliło się twoje ubranie - nie biegnij! Spowoduje to tylko zwiększenie płomienia. Połóż się na ziemi i turlaj do chwili zduszenia ognia.
- Nie dopuść do odcięcia przez pożar drogi wyjścia z pomieszczenia,
- W przypadku odcięcia drogi wyjścia z mieszkania, udaj się do pomieszczenia posiadającego okno lub balkon. Zamknij za sobą drzwi do innych pomieszczeń, wzywaj pomoc przez okno lub z balkonu, wymachując jasną tkaniną. W przypadku silnego wzrostu temperatury, połóż się na balkonie lub pod oknem i nakryj kocem.
- Gdy obudzi cię sygnał pożaru, obudź pozostałych domowników - szczególnie dzieci, zbadaj drzwi zanim je otworzysz - jeżeli drzwi są zimne, wyjdź zachowując ostrożność,
- Dym i gorące powietrze unoszą się do góry, czystsze i zimniejsze powietrze jest przy podłodze - przemieszczaj się zatem przy podłodze,
- Zakryj usta i nos gęstą, zmoczoną w wodzie tkaniną,
- Poruszaj się wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ruchu,
- Jeżeli drzwi są gorące, uciekaj w miarę możliwości przez okno
- **Po przybyciu straży pożarnej bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierującego akcją!**

NIGDY NIE GAŚ WODĄ URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH!



Postępowanie po pożarze

- Nie wchodź do zniszczonego przez pożar budynku zanim właściwe służby na to nie pozwolą,
- Nie włączaj instalacji elektrycznej w budynku po pożarze, nie podłączaj żadnych urządzeń elektrycznych przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka,
- Jeśli został wyłączony główny zawór gazu odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku, przed ponownym włączeniem go, wezwij upoważnionego pracownika technicznego lub pogotowie gazowe,
- Zachowuj czujność i uwagę, gdyż elementy konstrukcyjne budynku po pożarze mogą być osłabione i do naprawy,
- Przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów wezwij agenta ubezpieczeniowego, jeśli jesteś dzierżawcą, wezwij właściciela mieszkania,
- Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i leki, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni - dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki,
- Jeżeli inspektor nadzoru budowlanego stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny - należy go opuścić:
 - powiadom Policję o konieczności opuszczenia domu - poproś, by wzięła twoje mienie pod opiekę,
 - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, leki, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze)



Oznaczenia gaśnic

A	Pożary materiałów stałych, zwykle pochodzenia organicznego (węgiel, drewno, papier)
B	Pożary cieczy (np. paliwa) i materiałów stałych topiących się
C	Pożary gazów (metan, propan-butan)
D	Pożary metali (sód, potas, magnez)
F	Pożary tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych



ZAGROŻENIA CHEMICZNE



Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych są:

- awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych,
- wypadki cystern kolejowych oraz autocystern,
- rozszczelnienie rurociągów przemysłowych,
- katastrofy morskich tankowców i chemikaliowców.



Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych:

- powiadom niezwłocznie straż pożarną i policję,
- oddal się z miejsca wypadku, by zminimalizować ryzyko zatrucia,
- opuszczając teren zagrożony, kieruj się prostopadle do kierunku wiatru.



Jeżeli usłyszałeś komunikat lub sygnał ostrzegawczy o zagrożeniu chemicznym

Jeśli jesteś w samochodzie:

- zamknij okna,
- wyłącz nawiew i klimatyzację,
- jak najszybciej opuść strefę skażenia,
- słuchaj lokalnego radia.

Jeśli jesteś poza budynkiem:

- udaj się do najbliższego budynku,
- w miarę możliwości chroń drogi oddechowe, np. oddychając przez chusteczkę, ubranie,
- zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed budynkiem,

Jeśli jesteś w budynku (wewnątrz budynku toksyczne opary mają mniejsze stężenie):

- zamknij wszystkie okna i drzwi,
- wyłącz klimatyzację i wentylację,
- zamknij zasuwy do pieców i kominów,
- słuchaj cały czas lokalnego radia,
- gdy miałeś kontakt z substancją, nie dotykaj ust i oczy, jeśli masz możliwość, umyj się pod prysznicem,
- jeśli podejrzewasz, że opary dostają się do środka, oddychaj płytko przez zwilżony materiał lub ubranie.

Na ogół zapach środków chemicznych jest wyczuwalny wcześniej, zanim ich stężenie stanie się groźne dla twojego życia.



ZAGROŻENIA RADIACYJNE



Koniczynka - symbol promieniowania jonizującego. Umieszcza się go na urządzeniach, pojemnikach zawierających źródła promieniowania. Symbol ten jest ostrzeżeniem, ponieważ promieniowanie jonizujące nie działa na nasze zmysły.

Nie widzimy go, nie słyszymy, nie czujemy!



Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Nie zbliżaj się do przedmiotów oznaczonych symbolem promieniowania jonizującego,
- Nie dotykaj, nie demontuj, nie otwieraj pojemników, w których mogą się znajdować materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne, z którymi możesz mieć styczność np. podczas katastrofy drogowej,
- Nie zbliżaj się do materiałów promieniotwórczych lub rozszczepialnych niewiadomego pochodzenia, np. porzuconych, nie kupuj ich, nie przechowuj w kieszeniach, biurkach, torebkach.
- Pamiętaj o podstawowych zasadach ochrony radiologicznej:
 - im krótszy czas przebywania w pobliżu źródła promieniowania, tym mniejsza dawka,
 - im dalej od źródła promieniowania, tym bezpieczniej,
 - osłona osłabia promieniowanie.
- W przypadku znalezienia przedmiotu nieznanego pochodzenia oznaczonego symbolem promieniowania jonizującego, powiadom: **Policję - tel. 997 oraz Centrum ds. Zdarzeń Radiacyjnych Państwowej Agencji Atomistyki, tel. 22 194 30, 22 621 02 56, kom. 783 920 151**



W czasie zagrożenia radiacyjnego

- Zachowaj spokój - nie każdy wypadek z wydostaniem substancji promieniotwórczych jest niebezpieczny, a ważny komunikat, np. o awarii reaktora jądrowego będzie podany do publicznej wiadomości,
- Nie ufaj plotkom, nie wpadaj w panikę!
- Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i postępuj zgodnie z zalecaniami w nich zawartymi,
- W razie zalecenia pozostania w domu:
 - zamknij drzwi i okna, wyłącz wentylację, klimatyzację, zabezpiecz wszystkie otwory w mieszkaniu,
 - ukryj zwierzęta, unikaj spożywania żywności z ogrodu, warzyw i owoców niewiadomego pochodzenia, wody z niepewnych źródeł, mleka od krów wypasanych w skażonym terenie,
 - pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu odwołania zalecenia,
 - jeśli musisz wyjść, zakryj nos i usta mokrym ręcznikiem lub chusteczką, a gdy powracasz do miejsca schronienia, umyj całe ciało, łącznie z włosami, zmień buty i odzież, a noszone rzeczy schowaj do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij.



KATASTROFA BUDOWLANA



Najczęstszymi przyczynami katastrofy budowlanej są: wady konstrukcyjne i technologiczne budynku, wybuch gazu, zdarzenia losowe (powódź, porywiste wiatry, śnieg, pożar), techniczne starzenie się obiektu, błędy wykonawcze, terroryzm.



Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Stosuj czujki pożarowe oraz detektory gazu w celu nie dopuszczenia do pożaru i wybuchu gazu,
- Zadbaj o odpowiednie warunki eksploatacji budynku, nie przeciążaj jego stropu.



Podczas katastrofy budowlanej

- Powiadom służby ratownicze o zdarzeniu,
- Oddal się jak najszybciej z miejsca zdarzenia, może zagrażać niebezpieczeństwo wybuchu lub pożaru,
- Gdy nie ma powyższego zagrożenia, udziel pomocy poszkodowanym,
- Opuszczając dom lub mieszkanie:
 - w miarę możliwość wyłącz instalację elektryczną, gazową i wodociągową,
 - zabierz ze sobą ważne dokumenty i leki,
 - zadbaj o to, żeby dom opuścili wszyscy domownicy, pamiętaj o sąsiadach,
- Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:
 - wywieś w oknie dobrze widoczną tkaninę, jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy,
- Gdy jesteś przysypany:
 - jeśli masz nieograniczony dostęp do świeżego powietrza, nawołuj pomocy, w innym przypadku staraj się oszczędzać tlen,
 - jeśli masz przy sobie telefon komórkowy, wezwij pomoc,
 - stukaj w różne elementy wokół siebie, najlepiej metalowe, dając w ten sposób znać ratownikom, że jesteś,
 - zaznaczenie miejsca przysypania moczem ułatwi wytropienie cię przez psy ratownicze,
 - staraj się oszczędzać siły i zachować spokój.



Po ustąpieniu zagrożenia

- Powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy mogą jeszcze przebywać w budynku
- Udaj się na wskazane przez służby ratownicze miejsce, nie wracaj na miejsce katastrofy,
- Nie wchodź do uszkodzonego budynku bez zgody nadzoru budowlanego,
- Zgłoś swoje potrzeby do ośrodka pomocy społecznej.



WYPADKI DROGOWE



Podchodząc do pojazdów, które uległy wypadkowi, weź ze swojego pojazdu gaśnicę, apteczkę, narzędzie, którym będziesz mógł zbić szybę lub pomoże ci w otwarciu drzwi oraz nóż do przecięcia pasów bezpieczeństwa.



Zabezpiecz miejsce zdarzenia

- "Zasłoń" miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą swojego samochodu, który muszą opuścić podróżujące z tobą osoby. Włącz światła awaryjne i postojowe, w nocy mijania,
- W odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze,
- Wezwij służby ratownicze, zatrzymaj inne samochody, gdyż sam nie będziesz skuteczny w działaniu,
- W odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze,



Przy uszkodzonym pojeździe wykonuj następujące czynności:

- Sprawdź, które drzwi otwierają się, nawiąż kontakt z uszkodzonym,
- Jeśli drzwi nie dają się otworzyć, zbij szybę, uważaj przy tym na osoby będące wewnątrz pojazdu,
- Pamiętaj, że szkło hartowane (szyby boczne) rozpada się na małe, ostre kawałki, natomiast szyby klejone (przednia i tylna) pozostają zwykle w jednym elemencie,
- Wyjmij kluczyki ze stacyjki, zostaw je w samochodzie,
- Gdy samochód stanie w płomieniach, ewakuuj z niego osoby, użyj gaśnicy, nie bój się - samochód nie eksploduje,
- Jeśli stwierdzisz u uszkodzonych brak oznak życia, przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej zgodnie z zasadami.



Pamiętaj, aby kontrolować:

- czy samochód nie jest narażony na ruch lub przemieszczenie,
- czy nie ma wycieków paliwa,
- czy miejsce zdarzenia jest odpowiednio zabezpieczone,
- czy uszkodzeni dają oznaki życia, kontroluj ich oddech i czynność serca, okryj ich kocem lub odzieżą w celu zapewnienia komfortu cieplnego,

**Wszystkie czynności wykonuj z rozumą,
bez emocji - do czasu przybycia służb ratowniczych**



ATAK TERRORYSTYCZNY



Sygnały o gojącym niebezpieczeństwie są mało dostrzegalne, ale warto zawsze zachowywać czujność, zwłaszcza w miejscach, gdzie przebywa duża liczba ludzi, np. w trakcie zakupów, podróży, w czasie imprez masowych i uroczystości religijnych



Na co należy zwracać uwagę:

- na osoby, które przez dłuższy czas obserwują, fotografują lub filmują obiekty, które mogą stać się celem zamachu (np. lotniska, dworce kolejowe, obiekty sportowe, centra handlowe, miejsca kultu religijnego)
- na częste spotkania nietypowo zachowujących się osób, organizowane w wynajętych mieszkaniach,
- na nagłą zmianę sposobu zachowania się i stylu życia sąsiadów, w szczególności wypowiedzi, które mogą świadczyć o przyjęciu przez nich radykalnych poglądów,
- na nietypowe zachowania kolegów z pracy, np. nieuzasadnione próby dotarcia do planów budynku, wynoszenie dokumentów lub materiałów, które mogą być wykorzystane w działaniach terrorystów.



Co może wskazywać na bezpośrednie zagrożenie:

- Podjęzane lub dziwnie zachowujące się osoby (np. zdenerwowane bez wyraźnej przyczyny, sprawiające wrażenie, że znajdują się pod wpływem narkotyków, ubrane nieadekwatnie do pory roku, próbujące zostawiać pakunki w miejscach publicznych)
- Pozostawione w miejscach publicznych, bez opieki przedmioty typu teczki, paczki, pakunki,
- Podjęzana zawartość przesyłki, bez danych i adresu nadawcy, bądź od nadawcy i adresu, z którego się jej nie spodziewamy,
- Samochody, a zwłaszcza furgonetki pozostawione poza wyznaczonymi miejscami, np. w bliskim sąsiedztwie kościołów, miejsc organizowania imprez masowych, zawodów sportowych lub zgromadzeń.



Pamiętaj:

- W przypadku jakichkolwiek podejrzeń, powiadom służbę ochrony obiektu lub jego administratora oraz Policję,
- Nie rozpowszechniaj informacji o swoim podejrzeniu, aby nie wzbudzać paniki,
- Nie próbuj obezwładniać podejrzanych osób (dyskretnie je obserwuj i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących ich wyglądu i zachowania),



AWARIA ENERGETYCZNA



Zanim nastąpi awaria:

- W miejscu ustalonym z domownikami przygotuj latarkę i zapas baterii.
- Zaopatr się w agregat prądotwórczy i zapas paliwa,
- Staraj się na bieżąco utrzymywać zapas wody butelkowej, może Ci się przydać również w innych nieprzewidzianych sytuacjach,
- Jeśli korzystasz z kuchni elektrycznej, indukcyjnej, pomyśl o zakupie turystycznej kuchni gazowej.



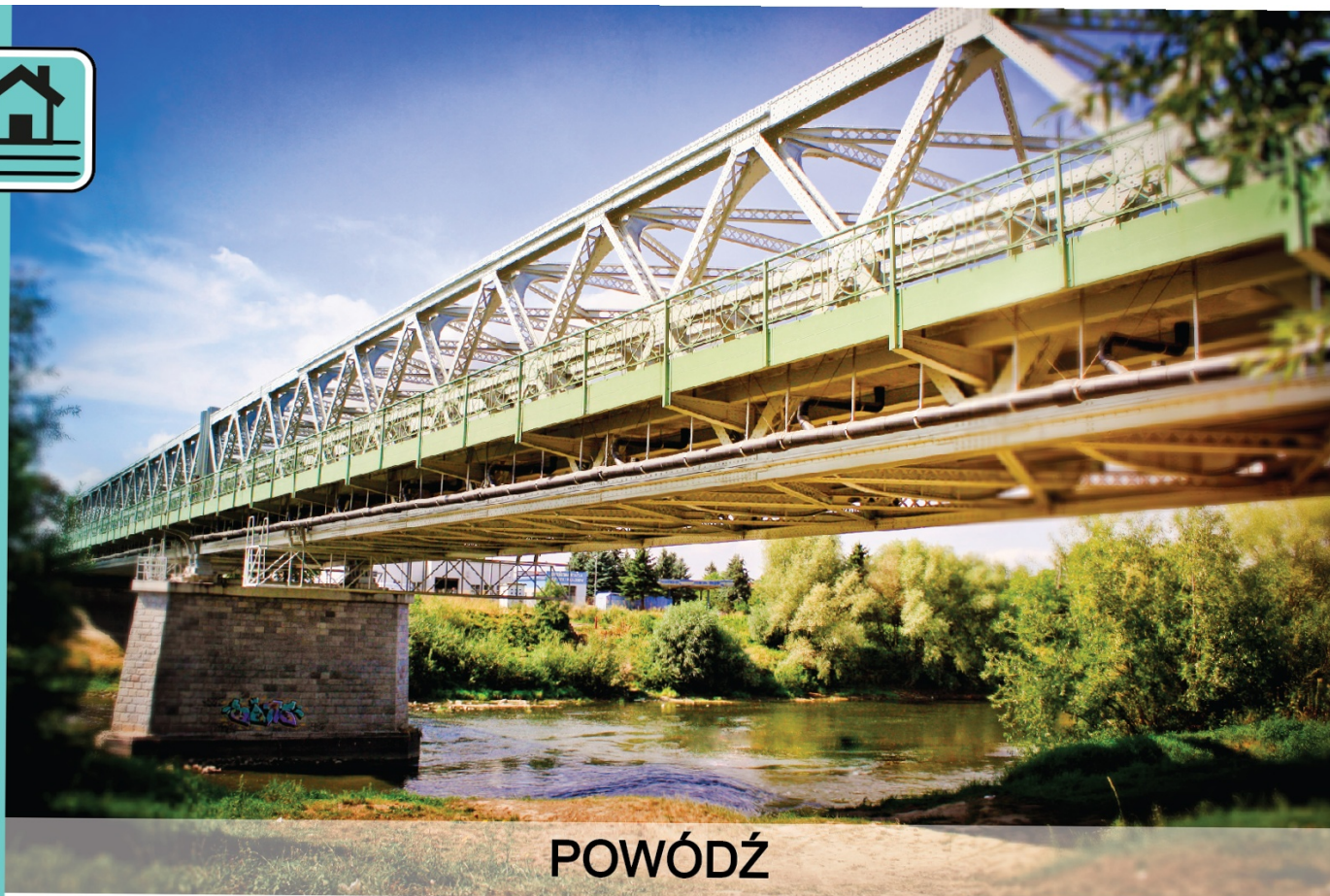
Gdy zabraknie prądu:

- Sprawdź, czy Twoi sąsiedzi mają prąd - mógł przepalić się bezpiecznik lub obwód elektryczny. Gdy Twoi sąsiedzi również są pozbawieni prądu, zadzwoń do zakładu energetycznego. Jeśli będziesz musiał wyjść na zewnątrz, w celu zbadania sytuacji, zabierz ze sobą latarkę i zwracaj uwagę na zerwane druty elektryczne (nie podchodź do nich)
- Do oświetlenia używaj latarek, a także świec i lamp naftowych, pamiętaj o zagrożeniu pożarowym,
- Wyłącz urządzenia w domu, mogą powodować przeciążenie sieci w momencie przywrócenia dopływu prądu,
- Nie otwieraj lodówek i zamrażarek tak długo, jak to możliwe - jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa gdy lodówka jest stale zamknięta. Zimą część produktów możesz przechowywać na zewnątrz, gdy temperatura spada poniżej zera, zamroź wodę w pojemnikach i przynieś je do lodówki. Jedz w pierwszej kolejności produkty o krótszym terminie ważności. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, wyrzuć je.
- Nie uruchamiaj agregatów w domu i garażu - mogą wywołać pożar i zaciągnięcie,



Awaria zimą:

- Wybierz jeden pokój w domu (najbardziej słoneczny), w którym będziesz mieszkać z rodziną,
- Ubierz się wielowarstwowo, także w płaszcze, aby dłużej utrzymać ciepło,
- Zachowaj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania, np. przenośnych piecyków gazowych, piecyków naftowych, kominków, itp. Grzejniki nie mogą być umieszczone w pobliżu materiałów łatwopalnych. Nie pozostawiaj ich bez nadzoru!
- W domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne oczyszczaj ze śniegu i lodu,
- Zimą pamiętaj o spuszczeniu wody z instalacji wodnej i centralnego ogrzewania, zabezpiecz pompy, termy, bojler, odpływy zlewozmywaków i pralek - instalacje mogą zamarzać, gdy nie ma prądu. By uniknąć zalania gdy wzrośnie temperatura, zakręć zawory - nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody, o ile zbiornik nie jest pełny.
- Pamiętaj o regularnych przeglądach urządzeń grzewczych



POWÓDŹ



Sprawdź czy mieszkasz w strefie zagrożenia powodziowego!
Informacji na temat zasięgu stref zalewowych udziela Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej

POGOTOWIE PRZECIWPOWODZIOWE

- wprowadza się, gdy poziom wody w rzece SAN wzrasta do poziomu ostrzegawczego tj. 440cm i nadal się podnosi.

ALARM POWODZIOWY

- ogłasza się (z uwzględnieniem warunków lokalnych), gdy poziom wody w rzece SAN osiągnie stan alarmowy tj. 620 cm, a prognoza hydrologiczna przewiduje dalszy przybór wód.



Jeśli mieszkasz w strefie zalewowej:

- Wykonaj odpowiednią izolację fundamentów, ścian i podłóg piwnic oraz garaży,
- Nie umieszczaj na stałe w piwnicach urządzeń wrażliwych na działanie wody,
- Naucz domowników wyłączania głównego zasilania elektrycznego oraz odcięcia dopływu wody i gazu,
- Aby zapobiec wypływowi ścieków z kanalizacji, zamontuj zawory, w ostateczności bądź przygotowany do zatkania rur,
- Zgromadź w domu niezbędną ilość niepsującej się żywności oraz wody,
- Zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane przydatne do zabezpieczenia budynku przed wodą,



Jeśli zagrożenie powodzią staje się realne:

- Słuchaj informacji podawanych przez lokalne stacje radiowe i telewizyjne
- Przenieś cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe kondygnacje, aby uchronić je przed zalaniem,
- W miarę możliwości zabezpiecz workami z piaskiem (nasyp piasku do 2/3 ich wysokości) i folią pomieszczenia parteru i piwnice przed zalaniem,
- Zabezpiecz urządzenia elektryczne i zawory gazowe folią plastikową lub innym materiałem,
- Na wyższych kondygnacjach zabezpiecz warunki do życia dla siebie i najbliższych,
- Przygotuj się do ewentualnej ewakuacji, spakuj dokumenty, lekarstwa, zabezpiecz je przed zalaniem,
- Zadbaj o zwierzęta. Znajdź dla nich bezpieczne miejsce, pamiętaj, by w chwili powodzi nie były uwiązane,



- Usuń z terenu posesji pojazdy, zabezpiecz je w bezpiecznym miejscu,
- Usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje - pestycydy, farby, rozpuszczalniki,
- Jeśli wiesz, że piwnica zostanie na pewno zalana, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy Twojego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą. Możesz uniknąć w ten sposób uszkodzenia fundamentów przez ciśnienie napierających wód powierzchniowych.
- **Pomagaj, jeśli zostaniesz poproszony o pomoc w pracach przeciwpowodziowych**

DZIECI, OSOBY STARSZE I NIEPEŁNOSPRAWNE

Wytłumacz dzieciom jak zwracać się o pomoc, jak i kiedy dzwonić pod numery alarmowe służb. Zróbcie kolorową tabliczkę z najważniejszymi numerami telefonów. Dzieci powinny znać na pamięć imiona, nazwiska, adresy i telefony swoich najbliższych. Wykonaj odporną na działanie wilgoci kartę z informacjami dla małych dzieci. W ostatniej chwili, jeśli nie masz tabliczki, napisz małemu dziecku numer telefonu i dane długopisem na zewnętrznej części dłoni.

Pamiętaj o nich, o starszych i niepełnosprawnych - dowiedz się kim są i gdzie mieszkają w Twojej miejscowości. Każdy starszy człowiek powinien posiadać laminowaną kartę z wypisanymi informacjami na temat stanu zdrowia, przyjmowanych leków. Zachęć ich do noszenia jej przy sobie, jak również do zapisania w widocznym miejscu w domu (np. przy lodówce, telefonie) dokładnych instrukcji jak postępować w sytuacjach kryzysowych. Mów prostym, zrozumiałym językiem. Bądź cierpliwy. Pomagaj przy ewakuacji.



Podczas powodzi:

- W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyższe kondygnacje,
- Słuchaj oficjalnych komunikatów,
- Jeśli zostanie ogłoszona ewakuacja, bezwzględnie się podporządkuj. Pamiętaj o zwierzętach.
- Pamiętaj o kartce informacyjnej dla dzieci i osób starszych, pomagaj im.
- Odłącz urządzenia elektryczne, nie dotykaj ich, wyłącz sieć gazową i wodociagową,
- Nie używaj wody gruntowej, nie pij jej, bo może być skażona,
- Nie chodź po zalanych terenach, woda powodziowa jest bardzo niebezpieczna, a jeśli koniecznie musisz przekroczyć zalany obszar, badaj grunt przed sobą tyczką i wybieraj miejsca bez nurtu powodziowego.
- Nie używaj wody gruntowej, nie pij jej, bo może być skażona,

Jeśli potrzebujesz pomocy, zwróć na siebie uwagę służb ratowniczych poprzez wymachiwanie tkaniną, sygnały świetlne lub dźwiękowe. Nie machaj do śmigłowców, jeśli nie potrzebujesz pomocy!

Znaki alarmowe dla śmigłowców

- X** potrzebna pomoc medyczna
- V** potrzebna pomoc
- N** niepotrzebna pomoc

Znaki alarmowe



Flaga koloru niebieskiego:
potrzeba pomocy medycznej



Flaga koloru białego:
potrzeba ewakuacji



Flaga koloru czerwonego:
potrzeba wody i żywności



Po powodzi:

- Powróć do domu dopiero po oficjalnym komunikacie władz lokalnych,
- Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny popowodziowe - drogi mogą być osłabione,
- Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji o udzielanej pomocy: żywności, wody, itp.
- Unikaj kontaktu z wodami powodziowymi gdyż mogą być skażone różnymi substancjami i bakteriami,
- Przed wejściem do budynku sprawdź, czy jego fundamenty nie są uszkodzone, skontroluj ściany zewnętrzne, wewnętrzne, podłogi, drzwi, okna, stropy, schody, słupy i więźbę, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem,
- Dokumentuj fotograficznie istniejące uszkodzenia i zniszczenia - pomoże przy ubieganiu się o odszkodowanie,
- Przed włączeniem zasilania elektrycznego, dokonaj oględzin instalacji, w razie wątpliwości skorzystaj z pomocy fachowca, w przypadku instalacji gazowej bezwzględnie wezwij fachowców,
- Przed skorzystaniem z instalacji wod-kan sprawdź ciągłość rur i sprawność systemu odprowadzania ścieków,
- Wodę z zalanych piwnic odpompowywuj stopniowo, by uniknąć uszkodzenia fundamentów
- W celu osuszenia zalanego budynku pootwieraj w nim wszystkie okna i drzwi, poodsuwaj meble od ścian,
- Jeżeli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych,,
- By uniknąć rozwoju grzybów i pleśni ściany i sufity odkaż mlekiem wapiennym, stropy drewniane po osuszeniu zabezpiecz środkiem impregnującym,
- Toalety, łazienki i urządzenia sanitarne oczyść, osusz i odkaż. Szczególnie dbaj o higienę, często myj ręce, wodę każdorazowo gotuj przed użyciem.
- Używaj nieprzemakalnego, trwałego obuwia.
- Wyrzuć zalaną żywność i artykuły żywnościowe, których nie jesteś pewien.



BURZE



Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia:

- Zabezpiecz swoje mienie:
 - zamknij wszystkie okna i drzwi do domu,
 - usuń z parapetów zewnętrznych, balkonów i podwórek przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr,
- W miarę możliwości pozostań w domu, w miejscu pracy - nie planuj spacerów, wypoczynku w parkach.



Podczas burzy:

- Jeżeli burza spotka Cię z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jej ustania:
 - nie stój pod drzewami i przewodami elektrycznymi,
 - oddal się od wszystkich zbiorników i cieków wodnych, nie kąp się, wyjdź z wody, z łodzi - woda jest przewodnikiem elektryczności,
 - gdy burza zastanie Cię w szczerym polu, przykucnij, ale nie siadaj na ziemi, nie kładź się na niej, najbezpieczniej jest kucnąć ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami, ponieważ po uderzeniu pioruna, w wyniku rozprzysięgu ładunku w postaci prądów powierzchniowych może dojść do przepływu prądu między stopami (skutek różnicy napięć, tzw. napięcia krokowego),
 - odejdź jak najdalej od metalowych urządzeń, pozbaądź się metalowych przedmiotów z otoczenia, bo ściągają wyładowania elektryczne,
 - wyłącz telefon komórkowy,
 - jeśli jesteś w samochodzie, nie wysiadaj z niego, zatrzymaj się na poboczu i przeczekaaj ulewę.
- Grupy osób na otwartej przestrzeni powinne się rozproszyć na odległość kilkudziesięciu metrów, tak, aby na wypadek porażenia część grupy mogła udzielić pomocy porażonemu,
- **Jeżeli jesteś w domu:**
 - unikaj korzystania z telefonów stacjonarnych przewodowych oraz urządzeń elektrycznych (suszarek do włosów, szczoteczki elektrycznej) - grozi porażeniem,
 - sprzęt domowy, zwłaszcza elektronikę - RTV, komputery, odłącz od sieci elektrycznej i innych instalacji przewodowych (anten, internetu, kabłówek),
 - pozostań z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
 - przygotuj latarki oraz dodatkowe baterie.



Po burzy:

- Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, nie próbuj samodzielnie usuwać drzew zwalonych na linie energetyczne.
- Wyłącz elektryczność i wezwij służby techniczne, jeśli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody i czujesz zapach spalonej instalacji.



ŚNIEŻYCE I MROZY



Silny wiatr w połączeniu z niską temperaturą powietrza może doprowadzić do wychłodzenia organizmu



Podczas zagrożenia:

- Jeśli to możliwe, nie wychodź z domu,
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach pogodowych,
- Jeśli musisz wyjść z domu, zdejmij metalową biżuterię, ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież, włóż ciepłe skarpety i buty oraz nałóż nakrycie głowy, szalik i ciepłe rękawiczki,
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie.
- Zwróć uwagę na zwisające sopłe, zwały śniegu na dachach budynków,
- Staraj się korzystać z komunikacji publicznej,
- Unikaj dalszych podróży, jeśli jednak musisz to zrobić:
 - przygotuj odpowiednio swój samochód do podróży,
 - słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych,
 - powiadom rodzinę i znajomych gdzie jedziesz, którędy i o której planujesz tam dotrzeć
 - podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe nie sam,
 - zabierz ze sobą prowiant, termos z ciepłym napojem, śpiwór, koc, ciepłą odzież, latarkę z zapasem baterii, łopatę.
 - wyjeżdżaj z zapasem paliwa.
- Jeśli utknąłeś w drodze:
 - pozostań w samochodzie, nie szukaj sam pomocy, chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
 - oznacz swój samochód tak, aby był widoczny dla ratowników (umocuj na dachu lub antenie jaskrawą tkaninę lub zamontuj migające światło, jeśli zostawisz włączone światła, pamiętaj, by nie rozładować akumulatora,
 - sprawdź, czy rura wydechowa jest wolna od śniegu,
 - okryj się kocem lub śpiworem i uruchamiaj silnik co jakiś czas włączając ogrzewanie,
 - dla utrzymania ciepła wskazane jest siedzenie współpasażerów blisko siebie,
 - wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi,
 - unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku (mroźne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca),
 - jeśli w samochodzie jest więcej osób, śpijcie kolejno, na zmianę,
 - zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.



WAŻNE TELEFONY ALARMOWE

Całodobowa bezpłatna infolinia
Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Rzeszowie



0 800 105 410

telefon informacyjno-koordynacyjny

987



Placówki na terenie Jarosławia zapewniające schronienie oraz ciepły posiłek

Schronisko im. Św. Brata Alberta (dla kobiet), ul. Jasna 4, tel. 16 621 35 76

Fundacja WZRASTANIE - schronisko dla mężczyzn, ul. Sanowa 11, tel. 16 621 44 76

Kuchnia im. Św. Brata Alberta przy Kościele NMP ul. 3-go Maja 12 - czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 - 14.30

Procedura postępowania z osobami bezdomnymi i wymagającymi pomocy w okresie zimowym

● Służby porządkowe po rozpoznaniu sprawy kierują osoby wymagające pomocy:

W ciągu dnia:

- do schroniska lub jadalni Towarzystwa im. św. Brata Alberta w Jarosławiu,
- do noclegowni przy ul. Sanowej prowadzonej przez Fundację "Wzrastanie",
- do szpitala osoby wymagające pomocy lekarskiej,
- do izby wytrzeźwień lub szpitala osoby w stanie upojenia alkoholowego.

● W godzinach wieczornych i nocnych:

- do Domu Pomocy Społecznej w Jarosławiu.

● W przypadku ekstremalnych sytuacji pogodowych, braku miejsc w schroniskach

- domy pomocy społecznej przyjmują wszystkich bezdomnych w świetlicy,

● Pobyt w domu pomocy społecznej nie trwa dłużej niż - 24 godziny, w wyjątkowych przypadkach dłużej, np. święta

● W czasie pobytu w DPS osoba otrzymuje nocleg, posiłek, możliwość zmiany odzieży i umycia się oraz bilet na przejazd do schroniska wraz z boczkiem na posiłek.

● Polski Czerwony Krzyż udzieli bezdomnemu pomocy w zakresie wyposażenia w odzież - tel. 16 621 62 76

Obowiązki właścicieli posesji w utrzymaniu porządku w okresie zimowym

- Za uprzątnięcie błota, śniegu, lodu oraz innych zanieczyszczeń z chodników położonych wzdłuż nieruchomości, odpowiadają właściciele tych nieruchomości (tj. właściciele, współwłaściciele, użytkownicy wieczystości, jednostki organizacyjne, osoby posiadające nieruchomości w zarządzie lub użytkowaniu, osoby sprawujące zarząd nieruchomością wspólną oraz inne podmioty władające nieruchomością) - niezależnie od tego, czy jest to nieruchomość gruntowa, czy budynek.
- Obowiązek uprzątnięcia błota, śniegu, lodu oraz innych zanieczyszczeń na drogach publicznych należy do zarządu drogi.

Wszelkie interwencje oraz uwagi dotyczące zimowego utrzymania dróg i chodników na terenie miasta Jarosławia należy zgłaszać pod nr telefonów:



Wydział Rozwoju Miasta i Infrastruktury Technicznej Urzędu Miasta Jarosławia

tel. **16 624 87 73, 16 624 87 74, kom. 781 446 668**

lub bezpośrednio do zarządców dróg

Drogi krajowe **16 671 33 34, 17 852 08 15**

Drogi wojewódzkie **16 621 09 40, 16 621 28 38**

Drogi powiatowe **600 272 958**

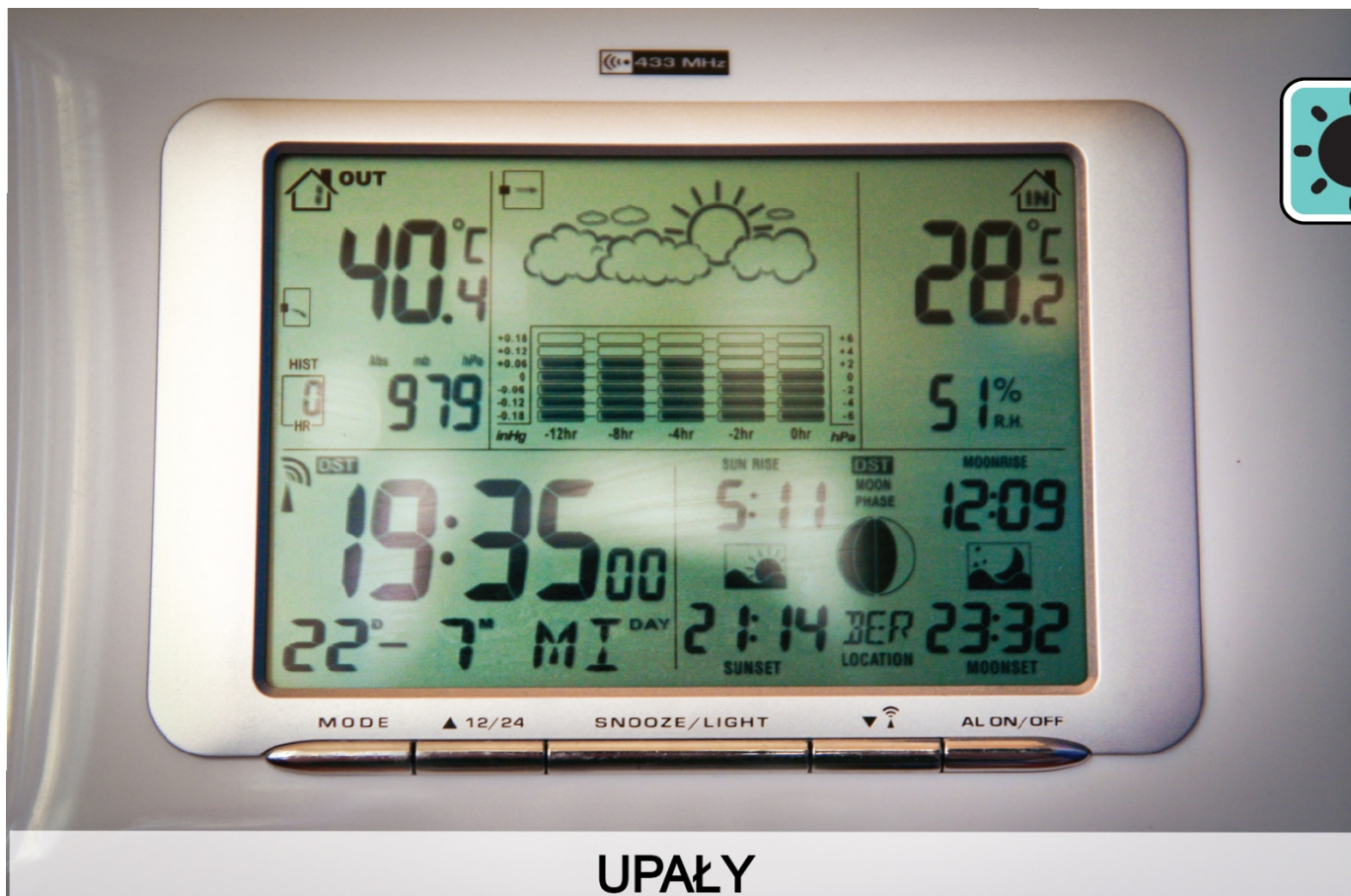
Drogi osiedlowe - **administracje osiedli**

"Pogotowie Czystości"

Program realizowany przez Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Jarosławiu. Dział m. in. w zakresie sprzątania administrowanych przez miasto ulic, wycinania uszkodzonych, zagrażających bezpieczeństwu konarów drzew, zabezpieczenia studzienek ściekowych, wymiany lub naprawy koszy na śmieci, ławek ustawionych na terenie administrowanym przez miasto oraz usuwania martwych zwierząt.

Ekipy sprzątające są do dyspozycji mieszkańców miasta w każdy dzień tygodnia

tel. 781 446 178



UPAŁY

UPAŁY



Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia:

- W czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie pomiędzy 10.00 a 15.00, o ile to możliwe, staraj się przebywać w cieniu,
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi,
- Chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza lub czapki w jasnych kolorach,
- Ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów, w jasnych kolorach
- Jeśli przebywasz na zewnątrz - noś lekkie obuwie, jeśli przebywasz w domu - zdejmij kapcie i skarpetki,
- Skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać pewność, że Twoje lekarstwa nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (niektóre leki blokują pocenie się, zakłócają termoregulację ciała), chroń lekarstwa przed przegrzaniem,
- Spożywaj lekkostrawne posiłki, pij duże ilości wody,
- Unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru - powodują odwodnienie organizmu,
- Ogranicz spożycie napojów alkoholowych - one również powodują odwodnienie organizmu,
- Unikaj skrajnych temperatur - osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny,
- Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny,
- Pamiętaj o zwierzętach - zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp wody pitnej,

W upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (kanistrów z benzyną, butli gazowych)



Skutki upałów dla zdrowia

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu.

● Przyczyny udaru

Długie spędzanie czasu na słońcu, długie przebywanie w przegrzanym miejscu, np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia.

● Objawy udaru

Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.



BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE



PRĘDKOŚĆ

jest kluczowa dla bezpieczeństwa ruchu drogowego

30

Pieszy potrącony przez samochód jadący z prędkością 30 km/h ma duże szanse, by przeżyć i nie odnieść ciężkich obrażeń

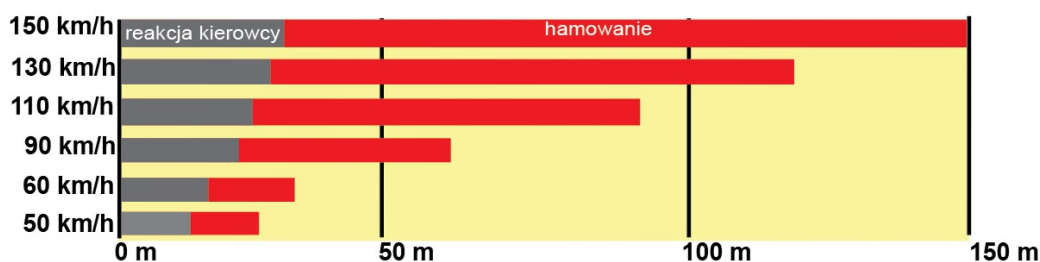
50

Większość pieszych nie przeżyje potrącenia przez samochód jadący z prędkością większą niż 50 km/h

70

Samochód chroni kierowcę i pasażerów przy zderzeniu czołowym do prędkości 70 km/h oraz przy zderzeniu bocznym do 50 km/h, pod warunkiem, że są oni przypięci pasami

DŁUGOŚĆ DROGI ZATRZYMANIA NA SUCHEJ NAWIERZCHNI ASFALTOWEJ



ALKOHOL

zwiększa prawdopodobieństwo oraz konsekwencje wypadków drogowych

Przepisy obowiązujące w Polsce określają dwie progowe ilości alkoholu w organizmie, nazywane:

- stanem **PO SPOŻYCIU** alkoholu **od 0,2 do 0,5 ‰**
- stanem **NIETRZEŹWOŚCI** powyżej **0,5 ‰**

ZABURZENIA POWODOWANE PRZEZ ALKOHOL

- | | |
|---|---|
| 0,1 ‰ rozproszona uwaga | 1-2 ‰ zaburzenia koordynacji i równowagi, brawura, opóźnienie czasu reakcji, obniżenie intelektu |
| 0,2 ‰ dłuższe spostrzeganie | 2-3 ‰ zaburzenia mowy, senność |
| 0,3 ‰ drobne zaburzenie uwagi, gorsze spostrzeganie | 3-4 ‰ spadek ciśnienia, obniżenie temperatury, możliwy zanik funkcji oddechowych |
| 0,5 ‰ zaburzone rozpoznawanie sytuacji, pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości | >4 ‰ śpiączka |

Z ODBŁASKAMI ŻYJE SIĘ DŁUŻEJ

nieodpowiednia widoczność pieszego przyczyną wypadków



Od zmroku do świtu zdarza się aż 46% wszystkich śmiertelnych wypadków drogowych, choć na drogach ruch jest nawet dziesięciokrotnie mniejszy. Wtedy widzimy gorzej, a kierowcy wielu rzeczy w ogóle nie dostrzegają.



PAMIĘTAJ!

- zawsze korzystaj z elementów odblaskowych, które będziesz nosić w widocznym miejscu na ubraniu odblaski powinny być umieszczone na ubraniu tak, aby były widoczne dla kierowców jadących w obu kierunkach
- światła samochodu nie oświetlają całej sylwetki pieszego (zazwyczaj są ustawione na 25 cm wysokości), im niżej będą założone odblaski, tym szybciej padną na nie światła pojazdu, dzięki czemu prowadzący będzie miał więcej czasu na reakcję
- jeżeli masz możliwość, umieść odblaski na najczęściej używanych akcesoriach - torby, plecaki,
- jeżeli droga nie ma pobocza, poruszaj się jak najbliżej krawędzi jezdni, jej lewą stroną (twarzą do nadjeżdżającego pojazdu)

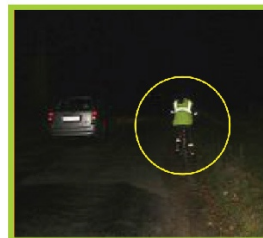


DLACZEGO WARTO NOSIĆ ODBŁASKI

1. Po zmroku, przy złej pogodzie, pieszy ubrany **w ciemny strój** jest widziany przez kierującego z odległości ok **20 metrów**, a jeśli ma na sobie **jasne ubranie - 50 metrów**.

2. Posiadając na sobie elementy odblaskowe, kierujący pojazdem zauważy pieszego z odległości większej niż 150 metrów. Właściwa widoczność pieszego daje szansę kierowcy na jego odpowiednio wcześnie zauważenie, a tym samym uniknięcie wypadku.

3. Samochód, który jedzie z prędkością 100 km/h w ciągu jednej sekundy pokonuje odległość 27,77m. Jego kierowca, gdy zauważy przeszkodę, potrzebuje co najmniej jednej sekundy, żeby zareagować, czyli przenieść nogę z pedału gazu na pedał hamulca i nacisnąć go z całej siły. W tym czasie wciąż jedzie z prędkością 27,7 m/s. W drugiej sekundzie - już hamując, pokona ok. 20 metrów, w trzeciej sekundzie 13 metrów, w czwartej siedem i dopiero w piątej ma szansę się zatrzymać, po 65-70 metrach od zauważenia przeszkody, pod warunkiem, że droga była sucha, a opony i układ hamulcowy auta bez zarzutu. Jeśli jezdnia będzie mokra, bądź śliska, to długość drogi hamowania dramatycznie się wydłuży.



BEZPIECZEŃSTWO

droga reakcji kierowcy

27,77m

20m

13m

7m

0m

droga hamowania

1

2

3

4

5

sekundy





ZATRUCIE TLENKIEM WĘGLA



Tlenek węgla (czad) jest bezbarwnym, bezwonny silnie trującym gazem. Dostaje się do organizmu poprzez układ oddechowy, a następnie jest wchłaniany do krwiobiegu. Uniemożliwia prawidłowe rozprowadzanie tlenu we krwi i może powodować uszkodzenia mózgu oraz innych narządów.



Objawy zatrucia tlenkiem węgla:

- Ból głowy
- Ogólne zmęczenie
- Duszności
- Trudności z oddychaniem, oddech przyspieszony, nieregularny
- Senność
- Nudności

Oslabienie i znużenie, które czuje zaczadzony, a także zaburzenia orientacji i zdolności oceny zagrożenia powodują, że jest on całkowicie bierny (nie ucieka z miejsca nagromadzenia trucizny), traci przytomność i - jeśli nikt nie przyjdzie mu z pomocą, umiera.



Jak ratować zaczadzonego:

- Należy zapewnić mu dopływ świeżego powietrza:
 - natychmiast otwórz okna i drzwi, by z pomieszczenia usunąć truciznę,
 - jak najszybciej wynieś go na świeże powietrze,
 - rozluźnij mu ubranie - rozepnij pasek, guziki, ale nie rozbieraj go, żeby nie doprowadzić do przemarznięcia,
- Jeśli po wyniesieniu na świeże powietrze zaczadzony nie oddycha, niezwłocznie przystąp do wykonania sztucznego oddychania i masażu serca, zgodnie z RKO.
- Wezwij służby ratownicze



Co robić, aby być bezpiecznym

Jeśli używasz węgla lub drewna, dokonuj okresowych przeglądów nie rzadziej niż raz na trzy miesiące. Gdy używasz gazu czy oleju opałowego - nie rzadziej niż raz na pół roku. Zarządca budynku lub właściciel ma obowiązek m.in. przeglądu instalacji wentylacyjnej nie rzadziej niż raz w roku.

- zapewnij prawidłową wentylację powietrza,
- stosuj mikrowentylację okien i drzwi,
- nigdy nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych,
- z pomocą fachowców dokonuj przeglądów okresowych komina, urządzeń grzewczych i wentylacji,
- nie spalaj niczego w zamkniętych pomieszczeniach, jeśli nie są wentylowane,
- zainstaluj czujki tlenku węgla w tej części domu, w której sypia Twoja rodzina.

Tylko czujka pozwoli Ci stwierdzić obecność czadu. W sprzedaży oprócz czujek tlenku węgla są także urządzenia wykrywające jednocześnie tlenek węgla i inne groźne substancje.



EKSPLOATACJA URZĄDZEŃ GAZOWYCH I ELEKTRYCZNYCH

URZĄDZENIA GAZOWE



Zagrożenia mogące powstać przy użytkowaniu gazu wynikają przede wszystkim z braku należytej dbałości o instalację i urządzenia gazowe (uszkodzenia mechaniczne, korozja). Wszystkie odbiorniki gazu powinny być utrzymane w czystości i dobrym stanie technicznym (pojawienie się sadzy lub żółty płomień na palniku to oznaka wadliwego spalania gazu)



Podstawowe zasady bezpieczeństwa:

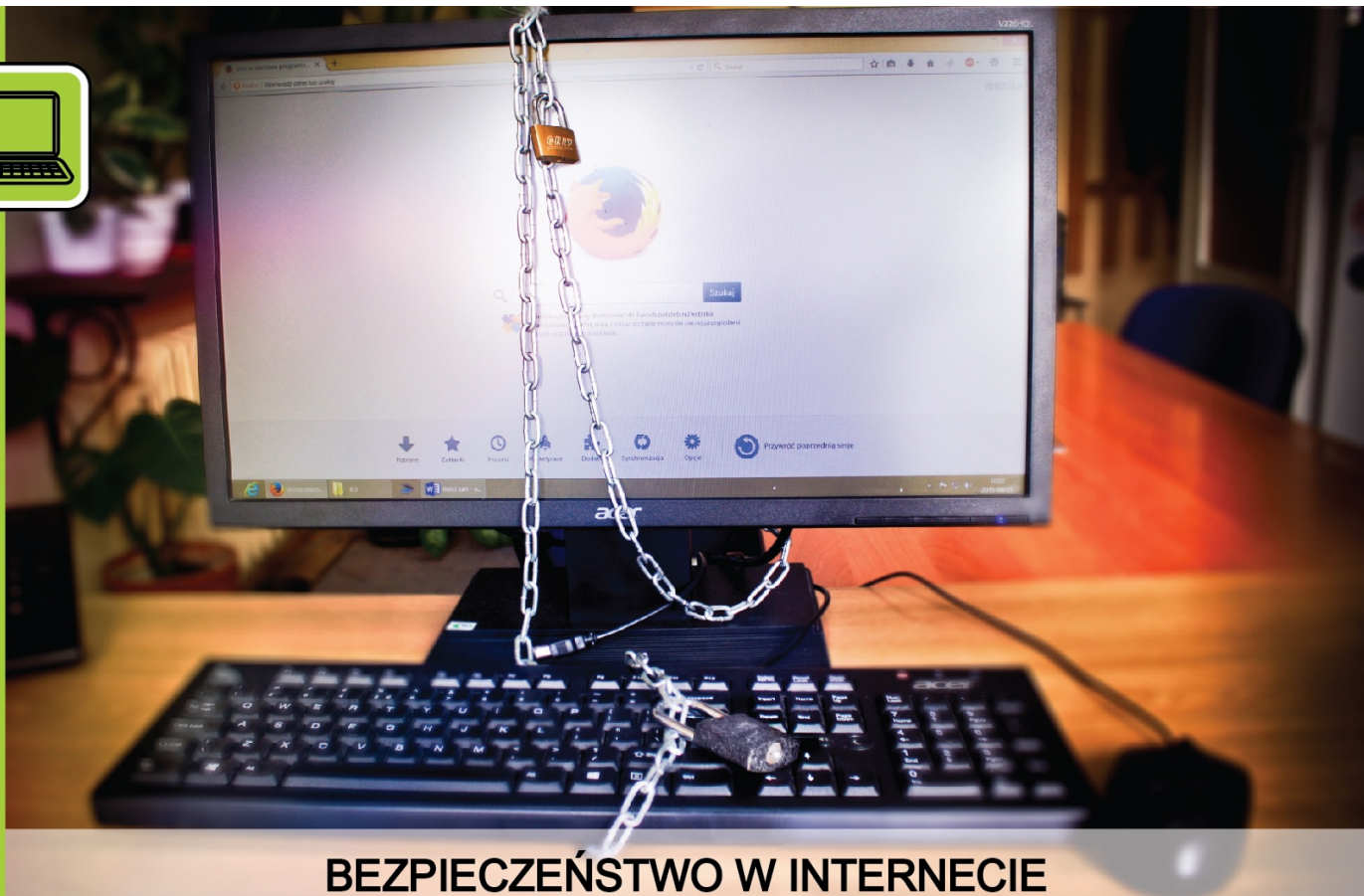
- Nie zatykaj przewodów wentylacyjnych - w prawidłowo działających urządzeniach gazowych, w przypadku braku odpowiedniej ilości powietrza, następuje niezupełne spalanie gazu i może powstać niewyczuwalny trujący tlenek węgla.
Dodatkowo, nadmierna zawartość w powietrzu produktów spalania gazu jest szkodliwa dla zdrowia.
- Nie ogrzewaj pomieszczeń kuchnią gazową - bardzo często takie praktyki kończą się zatruciem,
- Nie ustawiaj piecyków gazowych w pobliżu materiałów łatwopalnych (meble, firanki), aby nie nastąpiło ich nadmierne rozgrzanie i zapalenie.
- Nie gromadź materiałów palnych w kotłowniach w pobliżu pieca na paliwo stałe - przypadkowe wydostanie się iskier z komory spalania może spowodować pożar,
- W Twoim mieszkaniu mogą znajdować się jednocześnie tylko dwie butle o zawartości gazu nie więcej niż 11 kg, zasilające dwa odrębne odbiorniki gazowe. Niedozwolone jest przechowywanie wewnątrz budynku mieszkalnego butli napełnionej gazem i niepodłączonej do instalacji gazowej.
- Nie przechowuj butli w piwnicach, ponieważ gaz (propan-butan) jest cięższy od powietrza, może zalegać w pomieszczeniu grożąc wybuchem,
- Używaj urządzeń gazowych posiadających atesty i dopuszczenia.

URZĄDZENIA ELEKTRYCZNE



Podstawowe zasady bezpieczeństwa:

- Nie stosuj bezpieczników o większej mocy niż dopuszczalna, nie naprawiaj ich.
- Używaj tylko tyle odbiorników prądu, na ile obliczono moc instalacji elektrycznej, nadmierne obciążenie instalacji powoduje przegrzewanie się kabli i przewodów oraz wypalanie styków w gniaздkach i puszkach rozgałęźnych,
- Nie używaj urządzeń uszkodzonych,
- Zlecaj przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych i gazowych wyłącznie osobom uprawnionym,
- Nie ustawiaj sprzętu RTV w nie wentylowanych regałach, na półkach obłożonych książkami i innymi materiałami palnymi - przez powolne i długotrwałe nagrzewanie zakurzonych przedmiotów, może dojść do ich zapalenia,
- Nie wykonuj prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej,
- Nie ustawiaj elektrycznych urządzeń grzewczych w pobliżu łatwopalnych materiałów, zachowaj min. 50cm odległość.



BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE



Zadbaj o bezpieczeństwo swojego dziecka w sieci

Pamiętaj, że będąc rodzicem, jesteś odpowiedzialny za bezpieczeństwo swojego dziecka, również w wirtualnym świecie.

Pamiętaj, że obok wszelkich niepodważalnych zalet Internetu wiążą się z nim również poważne zagrożenia, jak wykorzystywanie seksualne dzieci czy przemoc rówieśnicza online.

Pokaż dziecku, że nie wszyscy w sieci są dobrzy, że pozornie serdeczny znajomy z sieci upominający się o zdjęcia lub spotkanie, może być niebezpiecznym przestępcą.

Rozmawiaj z dzieckiem, bądź obecny w jego życiu - również tym wirtualnym. Pamiętaj, że krzywda wyrządzona dziecku w tym nierzeczywistym świecie nie zniknie wraz z wyłączeniem komputera.

ZASADY KORZYSTANIA Z INTERNETU

1. **Ustal z dzieckiem zasady korzystania z sieci** adekwatne do jego wieku, tj. maksymalny czas spędzany w sieci, serwisy i strony internetowe, które może odwiedzać, sposoby reagowania na niebezpieczne sytuacje.
2. **Umieść komputer w powszechnie dostępnym miejscu w domu.**
3. **Naucz dziecko zasady ograniczonego zaufania do osób i treści**, na które trafia w sieci. Jeśli dopuszczasz możliwość kontaktu dziecka z osobami poznanymi w Internecie, kontroluj te znajomości. Reaguj na wszelkie podejrzaną sytuacje. Zapewnij dziecko, że zawsze może liczyć na Twoją pomoc.
4. **Naucz dziecko chronić prywatność.** Jeśli zgadzasz się na korzystanie dziecka z serwisów społecznościowych, pomóż mu stworzyć bezpieczny profil chroniący jego prywatność.
5. **Przekonaj dziecko, by zawsze konsultowało z Tobą materiały, które publikuje w Internecie.**
6. **Chron komputer przed niewłaściwymi treściami.** Upewnij się, że komputer jest chroniony programem antywirusowym i zaporą sieciową. Używaj filtra antyspamowego chroniącego program e-mailowy. Pamiętaj jednak, że żaden program nie jest w stanie zastąpić uwagi rodzica.
7. **Nie narażaj dziecka publikując bezkrytycznie jego zdjęcia w sieci.**
8. **Upewnij się, że Twoje dziecko korzysta z gier adekwatnych do jego wieku.**
9. **Sprawdź szkołę Twojego dziecka.** Upewnij się, że opracowała i wdrożyła system zapobiegania cyberprzemocy i reagowania na nią.
10. **Naucz dziecko szacunku do innych Internautów** i przekonaj je, że nawet niewinne żarty potrafią bardzo krzywdzić.

POMOC I WSPARCIE



dla rodziców, których dzieci
doświadczają przemocy online

800 100 100



dla osób poniżej 18 roku życia
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111



DOPALACZE

DOPALACZE



Są produktami zawierającymi substancje psychoaktywne, które nie znajdują się na liście środków kontrolowanych przez ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii. Skutki ich stosowania przez dłuższy okres czasu nie są jeszcze do końca znane. Skład dopalaczy wielokrotnie ulegał zmianie, dlatego nie wiadomo, jakie są następstwa ich stosowania. Wiadomo jednak, że na pewno są poważne i zagrażają zdrowiu i życiu.



Dopalacze, jak większość substancji psychoaktywnych, działają na ośrodkowy układ nerwowy i po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Część substancji, najczęściej pochodzenia syntetycznego, daje efekty pobudzające, przypominające skutki po zażyciu amfetaminy lub kokainy. Skutki ich zażywania mogą być również zbliżone do działania marihuany, haszyszu lub przypominać skutki zatrucia organizmu toksynami, często nieznanego pochodzenia, co ogromnie komplikuje pomoc medyczną.

Skutki uboczne

- Stany lękowe,
- Agresja, ataki szału,
- Urojenia, psychozy,
- Utrata pamięci,
- Utrata przytomności,
- Niekontrolowane zachowania,
- Wymioty,
- Drgawki, padaczka,
- Depresja, choroby psychiczne,
- Stany paranoidalne
- Halucynacje
- Śmierć



Dopalacze robi się **NIELEGALNIE**, w amatorskich pracowniach, gdzie miesza się szkodliwe substancje chemiczne i wymyśla ich skład bez jakichkolwiek testów działania. **TESTEREM JESTEŚ TY.**

Dopalacze są szczególnie niebezpieczne dla osób, które cierpią na schorzenia przewlekłe, np. alergików, cukrzyków, dla osób z osłabionym układem odpornościowym i dla wszystkich znajdujących się w okresie rozwojowym, czyli dla dzieci i młodzieży.

Dopalacze to chemia stosowana np. w **TRUTKACH NA SZCZURY**, np. JWH 122, JWH 018, JWH 081, JWH 07, JWH 250, CP 47, ołów, rtęć, pestycydy i inne substancje zawarte w środkach ochrony roślin.

GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC



Infolinia Głównego
Inspektora Sanitarnego
800 060 800



Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka
800 12 12 12



Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży
116 111



Dla rodziców i nauczycieli
w sprawach bezpieczeństwa dzieci
800 100 100



EWAKUACJA



Ewakuacja - przewiezienie, wyniesienie lub wyprowadzenie poza strefę zagrożoną ludzi, zwierząt i mienia. Jest jednym z podstawowych działań mających na celu ochronę życia i zdrowia oraz ratowanie mienia w przypadku wystąpienia wszelkiego rodzaju zagrożeń. Jej prowadzenie może mieć miejsce w różnych stadiach zdarzeń niebezpiecznych.



Ewakuacji podlegają wszyscy, którzy znajdują się w rejonie zagrożenia. Pierwszeństwo ewakuacji obejmuje m. in. matki i dzieci, kobiety ciężarne, osoby niepełnosprawne, osoby przebywające w zakładach opiekuńczych, domach dziecka, podopiecznych opieki społecznej, itp. Z uwagi na uwarunkowania związane z rodzajem i skalą zagrożenia, możemy wyróżnić **ewakuację I, II i III stopnia**.

- **Ewakuacja I stopnia** polega na niezwłocznym przemieszczeniu ludności, zwierząt, mienia z obszarów i miejsc, w których wystąpiło nagle, nieprzewidziane bezpośrednie zagrożenie - poza strefę zagrożenia. Realizuje się ją natychmiast po zaistnieniu zagrożenia, na polecenie Burmistrza.
 - **Ewakuacja II stopnia** polega na uprzednio przygotowanym planowym przemieszczeniu ludności, zwierząt i mienia z rejonów przyległych do zakładów, obiektów hydrotechnicznych ze stref zalewowych oraz rejonów przyległych do innych obiektów stanowiących potencjalne zagrożenie dla ludności 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 gotowości obronnej państwa. Prowadzona jest w czasie zagrożenia bezpieczeństwa państwa i wojny.
- W ramach ewakuacji I, II i III stopnia przewiduje się zarówno ewakuację zorganizowaną, jak i samoewakuację.
- **Samoewakuacja** - polega na przemieszczeniu się ludności z rejonów, w których może wystąpić lub wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia poza strefę zagrożenia, w oparciu o własne siły i możliwości mieszkańców (transportowe, zakwaterowania).



Zasady postępowania podczas ewakuacji

- Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji, nie wpadaj w panikę,
- Jak najszybciej opuść zagrożony teren - Twoje życie jest najważniejsze,
- Stosuj się do wskazówek podanych przez służby ratownicze lub władze miasta,
- Nie narażaj własnego życia w celu ratowania mienia, nawet gdy znajdzie się ono w strefie zagrożenia,
- Słuchaj lokalnych rozgłośni radiowych, które będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.



- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np. supermarketach, kieruj się niezwłocznie do wyjść ewakuacyjnych, zgodnie z kierunkiem wyjść ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierującego akcją,
- Przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych poruszaj się nisko przy ziemi oraz wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ewakuacji,
- W przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez straż pożarną skokochron, czekaj na sygnał strażaka,
- Ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego opuszczenie należy zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo,
Wróć do opuszczonego obiektu dopiero po uzyskaniu zgody osób kierujących ewakuacją.



PAMIĘTAJ!

Podczas ewakuacji nie korzystaj z wind
Wskaż służbom ratowniczym lub porządkowym, gdzie w sąsiedztwie mieszkają osoby starsze i niepełnosprawne.

W PRZYPADKU EWAKUACJI Z DOMU

- Nie trać czasu na ratowanie mienia - Twoje życie jest najważniejsze,
- Jeśli jest na to czas, zabierz ze sobą najpotrzebniejsze rzeczy, tj., dokumenty, lekarstwa, telefon z ładowarką, latarkę, baterie, wodę butelkowaną, 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 medyczną osób przewlekle chorych,
- Pamiętaj o wszystkich domownikach i zwierzętach,
- Odetnij dopływ wody, gazu i energii elektrycznej do domu.

NAJWAŻNIEJSZE OZNACZENIA EWAKUACYJNE

    Kierunek drogi ewakuacyjnej	 Wyjście ewakuacyjne
 Ciągnąć, aby otworzyć	 Stłuc, aby uzyskać dostęp
 Pchać, aby otworzyć	 Pchać, aby otworzyć drzwi prawe
 Przesunąć w celu otwarcia	 Przekręcić w lewo, aby otworzyć
 Drzwi ewakuacyjne	 Miejsce zbiórki do ewakuacji



ALCETEL

System powiadamiania mieszkańców
miasta Jarosławia o zagrożeniach

Szanowny Mieszkańcu!

W ramach systemu Alcotel, możesz skorzystać z możliwości bezpłatnego otrzymywania komunikatów informacyjnych oraz ważnych informacji dotyczących mieszkańców Jarosławia bezpośrednio na telefon komórkowy lub stacjonarny.

ZAREJESTRUJ SWÓJ NUMER TELEFONU W TELEFONICZNEJ BAZIE MIESZKAŃCÓW JAROSŁAWIA

Aby zarejestrować numer telefonu stacjonarnego lub komórkowego, wykonaj JEDNĄ z czynności:

1. Zadzwoń na numer rejestracji telefonicznej wg poniższej tabeli,
2. Wyślij sms o treści zgodnej z poniższą tabelą na numer +48 503 503 733,
3. Wypełnij formularz na stronie www.alcotel.pl/jaroslaw

Komunikaty dotyczące obszaru	Zadzwoń na numer	Wyślij SMS o treści
Rejon zagrożenia powodziowego	16 734 98 00	37500.1
Rejon zagrożenia toksycznymi środkami przemysłowymi - CHLOR	16 734 98 00	37500.2
Rejon zagrożenia toksycznymi środkami przemysłowymi - AMONIAK	16 734 98 00	37500.3
Dzielnica nr I	16 734 98 01	37500.4
Dzielnica nr II	16 734 98 02	37500.5
Dzielnica nr III	16 734 98 03	37500.6
Dzielnica nr IV	16 734 98 04	37500.7
Dzielnica nr V	16 734 98 05	37500.8
Dzielnica nr VI	16 734 98 06	37500.9
Dzielnica nr VII	16 734 98 07	37500.10

Informacje będą wysyłane jako komunikaty głosowe lub wiadomości SMS

1. Po zarejestrowaniu numeru w telefonicznej bazie Mieszkańców Miasta Jarosławia, otrzymacie Państwo połączenie z numeru telefonu stacjonarnego z prośbą o potwierdzenie rejestracji.
2. Koszt połączenia lub wysłania SMS w ramach usługi jest zgodny z kosztem naliczanym przez Państwa operatora telekomunikacyjnego dla zwykłego połączenia lub pojedynczej wiadomości SMS.
3. Wszelkie komunikaty, które będziecie Państwo otrzymywać, są bezpłatne.
4. Państwa numery telefonów będą wykorzystywane tylko i wyłącznie przez Urząd Miasta Jarosławia do informowania mieszkańców o ważnych wydarzeniach i ostrzegania przed zagrożeniami.
5. Dodatkowe informacje można uzyskać w Wydziale Spraw Społecznych i Obronnych
- tel. 16 624 87 66 lub 16 624 87 69 lub na stronie internetowej www.alcotel.pl
6. Dostawcą usługi jest VMBS Sp. z o.o. - właściciel systemu Alcotel.



Międzynarodowy numer
alarmowy

112



Policja

997



Straż Pożarna

998



Pogotowie
Ratunkowe

999



Pogotowie
Energetyczne

991



Pogotowie
Gazowe

992



Pogotowie
Wodno-kanalizacyjne

994