

## KRÓTKI PORADNIK OBYWATELA

*Powodzie, wichury, śnieżyce, pożary przestrzenne i inne - to katastrofy, które mogą się wydarzyć w naszym województwie. Katastrofy mogą wystąpić w różnych postaciach i rozmiarach. Większość jest powodowana przez zmienne warunki pogodowe. Część z nich jest przewidywalna, - ale większość ciągle nas zaskakuje. Chociaż katastrofy naturalne nie są zjawiskiem, o którym chętnie się czyta, to jednak wskazane jest wiedzieć więcej na ich temat. Wiedza ta pomoże zrozumieć zagrożenia i przygotować się na wypadek ich wystąpienia.*

### TELEFONY ALARMOWE

- 999** - Pogotowie Ratunkowe,
- 998** - Straż Pożarna,
- 997** - Policja,
- 994** - Pogotowie Wodno - Kanalizacyjne,
- 993** - Pogotowie Ciepłownicze,
- 992** - Pogotowie Gazowe,
- 991** - Pogotowie Energetyczne,
- 112** - Telefon Ratunkowy (tylko z telefonu komórkowego).

### WYPOSAŻENIE NA CZAS KLĘSKI ŻYWIOŁOWEJ

Każda rodzina powinna mieć przygotowane podstawowe wyposażenie na czas klęsk żywiołowych. Podczas katastrof może wystąpić brak elektryczności, gazu, wody itp. Możliwe jest też, że warunki uniemożliwiają opuszczenie domu przez wiele dni. Przygotowane zawnazu wyposażenie ułatwi przetrwanie tego trudnego okresu. Wyposażenie powinno zawierać:

- 1. żywność:** mięso owoce i warzywa w puszkach; puszkowane soki, mleko i zupy; cukier, sól i przyprawy; wysokokaloryczne pożywienie (witaminy, słodycze, żywność dla niemowląt i ludzi starszych, krakersy, suchary, ekstrakty kawy i herbaty) - zapas na okres 3 - 5 dni przechowywać w chłodnym i suchym miejscu;
- 2. woda:** wodę należy zgromadzić najlepiej w plastikowych pojemnikach w ilości 4 - 5 litrów na osobę na okres 3 - 5 dni, wliczając wodę do utrzymania podstawowych zasad higieny (woda powinna być odkażona, np. wybielaczem do prania o stężeniu 5,25 % w ilości 1 kropla na litr wody);
- 3. odzież i rzeczy do spania:** każdy domownik powinien posiadać 1 zmianę bielizny, odzieży i butów, a dodatkowo okrycie przeciwdeszczowe, ciepłą bieliznę, koc lub śpiwór;
- 4. apteczka pierwszej pomocy:** gaza; sterylne bandaże, w tym elastyczne; taśmy przyklepne; nożyczki; chusta. Termometr; środki aseptyczne, środki przeciwbólowe, aspirynę, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany; mydło; rękawice gumowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny;
- 5. przybory i narzędzia:** turystyczny zestaw do gotowania, radio na baterie, latarki, zapasowe baterie, nóż wieloczynnościowy, zapalniczki, przybory do pisania, przybory do higieny, plastikowe pojemniki, papier toaletowy, przybory do szycia - zestaw powinien być spakowany i gotowy do zabrania.

## ZABEZPIECZENIE DOMU

Możliwości zabezpieczenia domu są bardzo ograniczone i wiążą się z dużymi kosztami. Można jednak wykonać przedsięwzięcia profilaktyczne, które zmniejszą do minimum ryzyko strat. Do takich przedsięwzięć należą:

- przeniesienie wartościowych przedmiotów na strych lub wyższe piętro;
- zamontowanie tablic bezpieczników i liczników możliwie jak najwyżej;
- ubezpieczenie w towarzystwie ubezpieczeniowym;
- stworzenie systemu pomocy sąsiedzkiej.

## ZAPOBIEGANIE WYPADKOM

Nagły wypadek może się zdarzyć nawet w najbezpieczniejszym miejscu i wśród najbardziej odpowiedzialnych osób. Tę możliwość można zmniejszyć do minimum, jeśli będziemy pamiętać o kilku praktycznych uwagach przedstawionych poniżej. Pamiętajmy, że najczęstszymi ofiarami nagłych zdarzeń są dzieci i ludzie w podeszłym wieku, dlatego zwracamy szczególną uwagę na miejsca, w których zwykli przebywać.

### W DOMU

#### **Zalecenia: ogólne:**

- nie pozostawiaj odkrytych przewodów elektrycznych,
- zwracaj uwagę, aby brzegi wykładzin, dywanów lub innych przykryć podłogowych nie odstawały od podłoża,
- pamiętaj, aby wszystkie schody i korytarze były dobrze oświetlone i zaopatrzone w poręczę wszędzie tam, gdzie to jest konieczne,
- zabezpieczaj nie używane gniazdka elektryczne (np. zatyczką),
- przechowuj alkohol, naczynia szklane itp. w bezpiecznym miejscu,
- upewnij się, że szklane drzwi i są dobrze widoczne.

#### **W kuchni:**

- nie pozostawiaj odkrytych przewodów elektrycznych,
- naczynia stawiaj tak, aby ich ręczki nie wystawały,
- osłaniaj piekarnik,
- nie stawiaj garnków, patelni ani innych naczyń na brzegu kuchenki, piekarnika lub blatu roboczego,
- wszystkie środki czystości przechowuj w pojemnikach niedostępnych dla dzieci (np. specjalny rodzaj zamknięć),
- zaopatr się w odpowiednią gaśnicę lub koc gaśniczy.

#### **W łazience:**

- wszystkie leki itp. przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci i w specjalnych pojemnikach,
- brodzik prysznicowy powinien być wyposażony w uchwyt do trzymania się i wyłożony matą przeciwślizgową,
- nie napełniaj wanny wyłącznie gorącą wodą, nie pozostawiaj bez nadzoru odkręconych kranów,
- nie używaj w łazience urządzeń elektrycznych zasilających z gniazdek,
- sprawdź, czy maty przeciwpoślizgowe nie przesuwają się po śliskiej podłodze łazienki.

## **W GARAŻU I W OGRODZIE**

- przy zmianie zawartości pojemnika z chemikaliami zawsze dobrze go znakuj. Nie używaj naczyń po napojach ani innych o kruszącym wyglądzie do przechowywania chemikaliów,
- wszystkie potencjalnie niebezpieczne substancje, np. farby, rozpuszczalniki, paliwo, środki czystości, przechowuj w bezpiecznym miejscu, najlepiej wysoko nad ziemią,
- zamontuj wyłączniki lub odpowiednie bezpieczniki na wszystkich przedłużaczach sieciowych wykorzystywanych do zasilania narzędzi warsztatowych lub ogrodowych,
- nie pozostawiaj narzędzi, zwłaszcza grabi, lin, nożyc, w nieładzie,
- nie kuś losu pozostawiając klucze w stacyjkach urządzeń mechanicznych, np. samochód, kosiarka itp. - wykorzystuj wszelkie zamontowane blokady zabezpieczające przed nieumyślnym otwarciem drzwi przez dziecko w czasie jazdy,
- przy przewożeniu dzieci używaj specjalnych, przeznaczonych do tego fotelików,
- pilnuj, aby wszyscy pasażerowie mieli zapięte pasy bezpieczeństwa,
- przed otwarciem drzwi zawsze upewnij się, że z tyłu nie nadjeżdża inny samochód. Jeżeli natężenie ruchu jest duże wychodź przez drzwi po przeciwnej stronie,
- zanim ruszysz upewnij się, że ani przed, ani za samochodem nie ma nikogo. Zwróć szczególną uwagę na dzieci, które mogą się bawić np. w chowanego.

## **ZALECENIA OGÓLNE**

- zapewnij dzieciom odpowiednią edukację, odpowiednią do ich wieku na temat bezpieczeństwa na drodze,
- nie pozwalaj na zabawy i gry poza miejscami wyznaczonymi do tego celu,
- nie jedz i nie dotykaj nieznanych lub podejrzanie wyglądających potraw i przedmiotów,
- bądź ostrożny mając do czynienia z psami lub innymi zwierzętami, nawet jeżeli wydają się przyjaźnie nastawione,
- powiedz dzieciom, jak mają się zachować w rozmowach z obcymi, jak reagować na propozycję poczęstunku lub przejażdżki z ich strony,
- jeżeli zamierzasz wybrać się w dalszą podróż, to staraj się do niej odpowiednio przygotować. Poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej trasie podróży i spodziewanym czasie swojego powrotu.

## **W CZASIE WAKACYJNEGO WYPOCZYNKU**

- rozważnie korzystaj z kąpeli słonecznych,
- chodź w klapkach, a nie boso,
- nie dotykaj zwierząt, zwłaszcza ryb, jeżowców i meduz. Mogą one czasami użądlić lub poparzyć, nawet jeżeli są martwe,
- jeżeli uprawiasz jakiś sport lub po prostu korzystasz z ruchu, noś odpowiedni do tego ubiór i stosuj się do rad opiekuna,
- miej przy sobie krem do opalania z filtrem ochronnym, preparaty przeciw ukąszeniom owadów, leki na wypadek niestrawności i inne podobne, mogące się przydać preparaty.

## ZACHOWANIE SIĘ W MIEJSCU WYPADKU

1. Oceń ogólną sytuację. Sprawdź, ilu jest poszkodowanych? Kto jest w najcięższym stanie? Pamiętaj, że najgłośniejszy narzekający może wymagać najmniejszej pomocy w odróżnieniu od cierpiącego w ciszy. Oceń, czy nie ma zagrożenia wystąpienia dodatkowego niebezpieczeństwa, np. wybuchu czy pożaru?
2. Spróbuj wstępnie rozpoznać przyczynę dolegliwości poszkodowanego. Czasami jest to bardzo proste, np. w przypadku rany głowy. Często jednak jednoznaczna ocena bywa trudna, ponieważ osoba wymagająca pomocy jest omdlała lub nieprzytomna.
3. Jak najszybciej zorganizuj pomoc i w razie potrzeby wezwij odpowiednie wyspecjalizowane służby ratownicze. Zazwyczaj potrzebna jest pomoc pogotowia lekarskiego. Jeżeli tak jest, poproś o pomoc "gapiów". Czasami możesz być jedną osobą, która jest w stanie jako pierwsza odjąć czynności ratujące czyjeś życie, jeszcze przed przybyciem wykwalifikowanej pomocy.
4. Jak najszybciej udziel niezbędnej pomocy z wykorzystaniem dostępnych środków. Zakres czynności może być różny - od zwykłej rozmowy i obserwacji chorego, aż do konieczności tamowania poważnego krwotoku. Pamiętaj, że ofiara zdarzenia może cierpieć z powodu więcej niż jednej przyczyny, dlatego zajmij się najpierw najpoważniejszym urazom.