



# "BĄDŹ BEZPIECZNY"

**URZĄD GMINY NĘDZA  
Z SERCEM DLA TWOJEGO BEZPECZEŃSTWA**

**Poradnik powszechnej samoobrony**



NĘDZA – Czerwiec 2009





**„Bądź bardziej bezpieczny” jest przewodnikiem, który zawiera informacje i wykaz środków, które pomogą Ci w przygotowaniach na wypadek większości niebezpiecznych zdarzeń oraz w zaplanowaniu zabezpieczania domów i mieszkań.**

Mamy nadzieję, że przewodnik ten ocenisz jako przydatny i nigdy nie będziesz musiał z niego skorzystać. Chcemy, żebyś starannie planując przygotowanie na wypadek nagłego niebezpieczeństwa czuł się spokojny i był bezpieczny.

### **BĄDŹ PRZYGOTOWANY**

- Jak przygotować się na wypadek nagłego zdarzenia
- Czego będziesz potrzebował – zrób listę kontrolną
- Dom i zabezpieczenie finansowe
- W trosce o zwierzęta
- Dla biznesu
- Notowanie podejrzanych działań
- Bezpieczeństwo kraju

### **JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE**

- Bądź na bieżąco - uaktualnianie informacji
- Terroryzm
- Zagrożenia biologiczne i chemiczne
- Bezpieczne dostarczanie przesyłek
- Ewakuacja
- Schrony
- Dzieci w szkole
- Osoby starsze
- Gdy nie ma energii elektrycznej
- Utrzymywanie ciepła
- Powodzie i zatopienia
- Wichury
- Nie musimy liczyć tylko na siebie - rodzina i sąsiedzi
- Zachowaj spokój - radzenie sobie ze stresem





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### BĄDŹ PRZYGOTOWANY

#### JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA



Zdarzenia takie mogą wystąpić szybko i bez ostrzeżenia. **Planowanie na wypadek jakiegokolwiek niebezpieczeństwa – w tym także katastrof wszystkich klęsk żywiołowych wymaga rozważenia wszystkich możliwych scenariuszy.** Jeśli będziesz mógł pozostać w domu, pamiętaj, że elektryczność, woda, ogrzewanie, usługi telekomunikacyjne i transportowe mogą funkcjonować z przerwami albo wręcz nie działać przez długi czas. Specjaliści sugerują, by zaopatrzyć się w odpowiednią ilość jedzenia, wody, lekarstw i innych niezbędnych artykułów, z których będzie mogła korzystać Twoja rodzina. W obliczu bardzo poważnych zagrożeń może dojść do ewakuacji Twojego domu lub całej społeczności lokalnej.

**Gdyby kiedykolwiek doszło do takiej sytuacji pamiętajmy aby posiadać plany ewakuacji i przygotowane rzeczy pierwszej potrzeby, które możemy szybko ze sobą zabrać:**

- **Plan ewakuacji** obejmujący, co najmniej dwa miejsca spotkania w czasie niebezpieczeństwa. Wybierz jedno miejsce poza domem na wypadek nagłego niebezpieczeństwa, takiego jak np. pożar. Wybierz, co najmniej jedno miejsce poza najbliższym sąsiedztwem na wypadek gdybyś nie mógł wrócić do domu.
- **Plan kontaktowania się podczas niebezpieczeństwa.** Wybierz jedną osobę spoza swojej miejscowości, by była punktem kontaktowym dla członków rodziny i Ciebie na wypadek gdybyście byli rozdzieleni. Upewnij się czy wszyscy posiadają informacje ułatwiające kontakt, takie jak: numery telefonów, adresów e-mail.





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### BĄDŹ PRZYGOTOWANY

#### CZEGO BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ - ZRÓB LISTĘ KONTROLNĄ

**Podstawowymi artykułami**, które powinny cały czas być przechowywane w Twoim domu są: **woda, apteczka, gaśnica, ubrania i pościel, narzędzia, źródła prądu (baterie)**. Trzymaj je w domu tam, gdzie będą Ci najbardziej potrzebne, w jednym łatwym do niesienia pojemniku takim jak: kosz na śmieci, plastikowy pojemnik magazynowy, plecak turystyczny lub worek. Przechowuj je w dogodnym miejscu, a w swoim samochodzie trzymaj ich pomniejszoną wersję. Zawartość przechowuj w nieprzepuszczających powietrza torebkach. Pamiętaj o wymianie, przechowywanej wody i artykułów żywnościowych (daty umieszczaj na pojemnikach). Sprawdź zgromadzone środki i ponownie przeanalizuj swoje potrzeby. Skonsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub aptekarzem odnośnie przechowywanych leków i zaktualizuj listę potrzebnych leków.

#### LISTA KONTROLNA

- o WODA
- o NIE PSUJĄCA SIĘ ŁATWO ŻYWNOSĆ
- o ARTYKUŁY PIERWSZEJ POMOCY
- o LEKARSTWA
- o RADIOODBIORNIK NA BATERIE
- o ŁATARKA
- o TAŚMA KLEJĄCA
- o TELEFON KOMÓRKOWY
- o PIENIĄDZE
- o UBRANIA
- o POŚCIEL
- o NARZĘDZIA
- o PRZYBORY I ARTYKUŁY DO HIGIENY
- o DODATKOWE ŚRODKI
- o WAŻNE DOKUMENTY

#### Woda

##### Dokonaj zakupu wody butelkowanej.

Zaplanuj dla każdej osoby około 3 litrów wody na dzień. Wodę należy przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu z naklejoną etykietką z datą.



#### Narzędzia i zapasy

##### Trzymaj następujące przydatne

**przedmioty:** radioodbiornik na baterie, latarkę, zapasowe baterie różnych typów, taśmę, folię aluminiową, linę, piłę, naczynia do jednorazowego użytku lub kubki papierowe, plastikowe talerze i sztućce, gotówkę, otwieracz do konserw i nóż podręczny, małą gaśnicę ABC, namiot składany, kombinerki, klucz francuski, kompas, zapalniczka lub zapalniczkę, plastikowe pudła, papier i ołówek lub długopis, igły i nici, zakraplacz, gwizdek. Spośród środków sanitarnych: paczkowany papier toaletowy, mydło i detergent w płynie, podpaski i wkładki higieniczne dla kobiet, plastikowe





### **Żywność**

#### **Przechowuj 3-5 dniowy zapas nie psującej się łatwo żywności dla każdej z osób.**

Jedzenie nie powinno wymagać przechowywania w lodówce, przyrządzenia lub gotowania, nie powinno też wymagać w ogóle – lub jedynie małą ilość – w ody. Oto przykłady: łatwe do spożycia konserwy mięsne, puszkowane owoce i warzywa; soki, mleko i zupy w puszkach lub kartonach; przyprawy, takie jak: cukier, sól i pieprz; wysokoenergetyczne pożywienie jak masło, galaretki, niskosolone krakersy, wysokokaloryczne batony i inne produkty zawierające duże ilości słońdu, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu; witaminy; jedzenie dla dzieci i osób na specjalnej diecie; herbatniki; twarde cukierki; kawa rozpuszczalna i słodzone płatki zbożowe. Produkty takie, jak: kasza, ryż i makaron, mleko w proszku, kukurydza, ziarna soi, zgromadzone w większych ilościach, mogą być przechowywane dłużej.

### **Apteczka**

#### **Skompletuj zestaw na wypadek nagłego zdarzenia.**

Powinny się w nim znaleźć plastry z opatrunkiem w różnych rozmiarach, jałowe gaziki, plaster hipoalergiczny, sterylne opatrunki gazowe w zwoju, podtrzymujące opaski z dzianiny o różnej szerokości, nożyczki, pinceta, igły, nasączone chusteczki higieniczne, woda utleniona, środek antyseptyczny, termometr, szkatuły, tubka wazeliny lub innego środka nawilżającego, agrałki, mydło antybakteryjne, rękawiczki gumowe i krem z filtrem ochronnym UVA/UVB. Ponadto należy tam umieścić: aspirynę, środki przeciwbólowe, leki przeciwbiegunkowe, węgiel lekarski (w przypadku biegunek i zatruc pokarmowych), syrop przeciwkaszlowy, leki przeczyszczające oraz leki na nadkwaśność.

torby na śmieci, plastikowe wiadro z pokrywą, środek dezynfekujący i wybielacz chlorowy.

### **Ubranie i pościel**

**Dla każdej z osób przygotuj jeden lub dwa komplety ubrań na zmianę,** mocne buty, ewentualnie obuwie robocze, odzież przeciwdeszczową, koce lub śpiwory, czapkę i rękawiczki, ocieplaną bieliznę i okulary przeciwsłoneczne.

### **Dodatkowe środki**

**Dzieci** – preparaty mleko zastępcze, pieluszki, butelki, mleko w proszku, lekarstwa, zabawki.

**Dorośli** – lekarstwa bez recepty i na receptę, protezy zębowe, okulary i / lub soczewki kontaktowe oraz preparaty do ich pielęgnacji, środki higieny osobistej.

**Ważne dokumenty** rodzinne – polisy ubezpieczeniowe, numery rachunków bankowych, adresy i telefony kontaktowe, akty notarialne, dokumenty potwierdzające tożsamość, papiery wartościowe – akcje i obligacje, książeczki szczepień, ważne numery telefonów, numery kart kredytowych, legitymacje ubezpieczeniowe oraz dokumenty rodzinne, testamenty; wszystko w opakowaniu zabezpieczającym przed wilgocią





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### BĄDŹ PRZYGOTOWANY

#### DOM I ZABEZPIECZENIE FINANSOWE

Istnieje kilka rzeczy, które można zrobić, by ochronić dom i mieszkanie. Możesz wzmocnić swoje bezpieczeństwo, obniżając jednocześnie koszty związane z ochroną ubezpieczeniową, poprzez:

- dokładne umocowanie dużych lub ciężkich elementów mogących spaść i wyrządzić szkody,
- **zabezpieczenie okien**, przeniesienie dobytku w bezpieczniejsze miejsca gdy masz pewność, iż zbliża się niebezpieczeństwo,
- **wyłączenie odbiorników i wszelkich urządzeń elektrycznych**,
- sprawdzenie przez inspektora budowlanego lub architekta, jakie poprawki budowlane mogą przyczynić się do zapobieżenia lub nawet zmniejszenia w sposób znaczący szkód mogących powstać podczas niebezpiecznego zdarzenia,
- **dokonanie spisu dobytku**, co będzie pomocne podczas postępowania odszkodowawczego w towarzystwie ubezpieczeniowym gdy rzeczy te ulegną uszkodzeniu lub zniszczeniu. Możesz dokonać spisu w formie opisanie lub sfotografowania Twojego dobytku. Dołącz według uznania inne zdjęcia np. samochodu. Zwróć się o profesjonalne oszacowanie wartości biżuterii, przedmiotów kolekcjonerskich, dzieł sztuki i innych rzeczy, których wartość trudno określić,
- **zrobienie kopii pokwitowań i rachunków** w przypadku cenniejszych przedmiotów,
- przechowywanie w bezpiecznym miejscu oryginałów wszystkich ważnych dokumentów finansowych i rodzinnych, takich jak: akty urodzenia i ślubu, testamenty, akty notarialne, zwroty podatku, polisy ubezpieczeniowe, papiery wartościowe – akcje i obligacje. W kontaktach z urzędem skarbowym i towarzystwem ubezpieczeniowym przydatne będą wszelkie możliwe dokumenty,
- **wykupienie ubezpieczenia.**

Nawet, gdy masz wystarczającą ilość czasu na przygotowanie się na niebezpieczeństwo, wciąż możesz odczuwać silny lęk przed zniszczeniem Twojej własności. Pomocna może wówczas okazać się polisa dla właściciela lub najemcy. Niestety, wiele osób wcześniej poszkodowanych było niedostatecznie ubezpieczonych lub - co gorsza - nie ubezpieczonych w ogóle. Niekiedy ubezpieczenie podstawowe dla właściciela nieruchomości nie uwzględnia powodzi i innych poważniejszych zdarzeń. Zwróć zatem uwagę przy zakupie ubezpieczenia, by chroniło Ciebie przed różnymi niebezpieczeństwami.





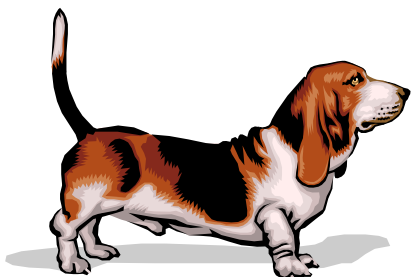
"BĄDŹ BEZPIECZNY"

**BĄDŹ PRZYGOTOWANY**

**W TROSCE O ZWIERZĘTA**

### Przygotowanie zwierząt na wypadek nagłego zdarzenia

Planowanie na wypadek zagrożenia obejmuje wszystkich członków rodziny – także zwierzęta. **W większości miejsc zapewniających schronienie nie można trzymać zwierząt.** Przygotuj więc z góry listę schronisk, przyjaciół lub członków rodziny, którzy będą mogli zaopiekować się Twoim pupilem w czasie wystąpienia ewentualnego zagrożenia. Jeżeli planujesz umieszczenie zwierzęcia w schronisku, upewnij się czy miejsce to rzeczywiście zapewnić może długookresową opiekę i czy samo ma odpowiedni plan działania na wypadek niebezpieczeństwa. Gdyby okazało się, że Twoja rodzina będzie zmuszona zmienić miejsce pobytu, w tym miejsce schronienia i nie będzie możliwe zabranie z sobą zwierzęcia, ogranicz przebywanie zwierzęcia do jednego pomieszczenia w domu, zapewniając mu dostateczną ilość pokarmu i wody w czasie gdy nie będziecie mieli z nim kontaktu.



**Przygotuj wspólny zestaw pomocy dla Twoich zwierząt, by zabrać go gdy będziecie w pośpiechu opuszczać dom. Zalecany skład zestawu:**

- **dokumenty zwierzęcia** (najlepiej ze zdjęciem), książeczką szczepień, rejestracją, listą szczególnych potrzeb, niezbędnymi lekarstwami, obrozą, kagańcem i smyczą
- **dotatkowe zapasy pokarmu dla zwierząt**
- **zapas czystej wody**
- **miski** (naczynia jednorazowe gdy musisz opuścić swój dom), otwieracz do konserw, torby na śmieci, wybielacz (środek dezynfekujący i odkażający), koce, ręczniki, ręczniki papierowe oraz inne środki do natychmiastowego wyrzucenia tuż po użyciu.





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

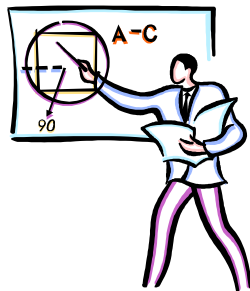
### BĄDŹ PRZYGOTOWANY

#### DLA BIZNESU

#### Planowanie na wypadek nagłego zdarzenia dla biznesu

Środowisko biznesu jest równie narażone na niebezpieczeństwa, jak pojedyncze osoby. **Właściciele firm powinni rozwijać planowanie na wypadek nagłych zagrożeń zarówno ze względu na bezpieczeństwo pracowników, jak również przetrwanie interesu.**

**Pracownicy muszą wiedzieć jak postępować w przypadku niebezpieczeństwa.** Zastanawianie się co robić w chwili gdy coś się dzieje jest Twoim zadaniem zanim znajdziesz się w obliczu kryzysu. Twoi podwładni zwracają się do Ciebie po wskazówki i prowadzenie. W chwili zagrożenia jeszcze bardziej będą zwracać się ku Tobie.



**„Twoi pracownicy zwracają się do Ciebie po wskazówki oraz wszelką pomoc. W chwili zagrożenia jeszcze bardziej będą zwracać się ku Tobie.”**



#### Planowanie obejmuje:

- **przechowywanie listy numerów kontaktowych pracowników**, tak by można było nawiązać z nimi jak najszybszy kontakt, lub z ich rodzinami w razie potrzeby,
- **posiadanie na miejscu planu i bezpiecznej ewakuacji** personelu i klientów,
- **ćwiczenie planu z pracownikami**,
- regularne kopiowanie danych z komputerów i przechowywanie ich poza siecią,
- ubezpieczenie w celu minimalizacji strat,
- określenie procedur postępowania biznesowego w przypadku wystąpienia nagłego zdarzenia,







## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### BĄDŹ PRZYGOTOWANY

#### NOTOWANIE PODEJRZANYCH DZIAŁAŃ

W sytuacjach zagrożenia Policja może włączyć dodatkowe patrole w różnych miejscach i utrzymywać częstszą komunikację ze strukturami lokalnymi. **Mieszkańcy powinni zwiększyć czujność i informować policję o każdym podejrzanym zachowaniu w okolicy.** Wiele osób nie robi tego, ponieważ nie jest pewna czy to, co zaobserwowali, zasługuje na zameldowanie. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości niezwłocznie dzwoń na policję. Nie marnuj cennego czasu, by najpierw podyskutować o tym z przyjaciółmi czy sąsiadami.

Jeśli podejrzewasz, że doszło lub może dojść do przestępstwa, dzwoń pod numer 997 lub 112. Nie ulegaj panice, nie wystawiaj też siebie na ryzyko. **Gdy zachowanie wydaje się po prostu podejrzanym, zadzwoń pod numer policji** i opisz to szczegółowo. Nie musisz podawać swojego nazwiska. Gdybyś jednak chciał, by skontaktował się z Tobą policjant, podaj swoje nazwisko, adres i numeru telefonu i poproś policjanta o kontakt. Nie obawiaj się niczego. Informacje te są poufne.



Oto rodzaje zachowań, o których obok informacji o ludziach, samochodach i okolicznościach wyglądających na niezwykle, powinniście powiadomić policję:



- ktoś zaglądnący do domów lub samochodów,
- **powtarzająca się obecność dziwnych pojazdów w sąsiedztwie,**
- osoby majstrujące przy instalacjach elektrycznych, gazowych, wodociągowych i kanalizacyjnych,
- **dziwne zapachy ulatniające się z i wokół domów** oraz innych budynków,
- pukający od drzwi do drzwi, a nie legitymujący się niczym, doradcy prawni lub jakiegokolwiek inne osoby chodzące od drzwi do drzwi,
- **osoby podejrzenie obserwujące Twoją okolicę.**





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### BĄDŹ PRZYGOTOWANY

#### TELEFONY INFORMACYJNE I ALARMOWE:

- **0 800 250 250** - infolinia dotycząca sytuacji w kraju
- **0 694 444 222** - infolinia dotycząca sytuacji w kraju (połączenie płatne)
- **0 800 50 50 50** - infolinia dotycząca sytuacji za granicą
- **0 800 25 25 25** - infolinia dotycząca sytuacji za granicą
- **0 800 120 226** - infolinia Policji
- **999** - Pogotowie Ratunkowe
- **998**- Straż Pożarna
- **997** – Policja
- **987** - Wojewódzkie Centra Zarządzania Kryzysowego
- **112** – telefon alarmowy z telefonów komórkowych

## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### BĄDŹ NA BIEŻĄCO - UAKTUALNIANIE INFORMACJI

**Dostęp do informacji podczas sytuacji kryzysowej jest bardzo istotny,** a zyskuje na znaczeniu zwłaszcza gdy zachodzi potrzeba ewakuacji. Mimo że technika przez lata posunęła się naprzód, cel - polegający na wykorzystywaniu mediów do jak najszybszego informowania opinii publicznej o niebezpieczeństwie - nie zmienił się. **Osoby odpowiedzialne za kierowanie podczas zagrożeń, mogą dostarczać opinii publicznej zarówno informacje na temat sytuacji kryzysowej, jak i instrukcje.** Stacje radiowe i telewizyjne zapewniają w szybszy sposób dostęp do informacji. Zaopatrzyć się w radioodbiornik na baterie nastawiony na lokalne wiadomości lub audycję lokalną na żywo z udziałem słuchaczy.



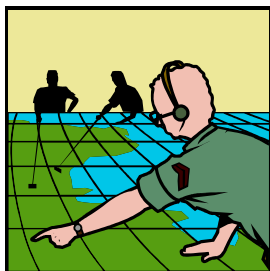


## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### TERRORYZM

Terroryzm to szeroki termin na oznaczenie użycia siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu zastraszenia, przymuszenia lub okupu. Terrorysty często występują z pogroźkami, by wywołać strach w społeczeństwie i przekonać obywateli, że Rząd nie jest w stanie zapobiec terrorowi. Skutki terroryzmu mogą obejmować znaczną liczbę ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostępie do tak podstawowych usług, jak: elektryczność, dostawy wody, komunikacja miejska, telekomunikacja i opieka medyczna.



**Możesz przygotować się na atak terrorystyczny, korzystając z tych samych sposobów, które znajdują zastosowanie podczas innych sytuacji kryzysowych:**

- **bądź czujnym i zorientowanym w tym, co dzieje się w najbliższym otoczeniu.** Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych,
- **w czasie podróży należy przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności.** Zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania. Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków. Nie pozostawiaj bagażu bez opieki,
- **zapamiętaj gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne.** Zawczasu pomyśl, którądy można by ewakuować się w pośpiechu z budynku, metra lub zatłoczonych miejsc. Zapamiętaj gdzie znajdują się klatki schodowe,
- **zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia.** Zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.





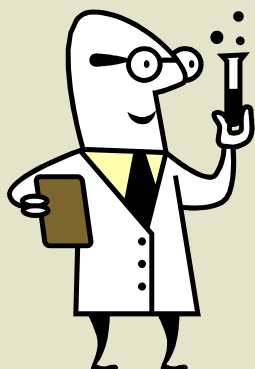
## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE I CHEMICZNE

Większość zagrożeń o charakterze biologicznym i chemicznym może się zdarzyć, gdy nastąpi uwolnienie do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych. Narażony możesz być na działanie tych substancji toksycznych poprzez:

- wdychanie ich,
- spożywanie skażonego jedzenia, wody lub lekarstw,
- dotykanie lub wchodzenie w jakikolwiek inny kontakt ze skażonymi rzeczami.



Może się zdarzyć, że nie będziesz w stanie zobaczyć lub wyczuć niczego nietypowego. **W czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym lub biologicznym władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje.** Możesz zostać poruszony o ewakuowanie się, udanie się na wyżej położony obszar, ustawienie się pod wiatr, pozostanie w mieszkaniu lub udanie się w wyznaczone miejsce. Możesz także znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie zdarzenia i nie zdawać sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Gdy zauważysz ludzi wymiotujących, w konwulsjach lub zdezorientowanych – natychmiast poinformuj służby medyczne, opuść to miejsce i szukaj pomocy medycznej.





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### BEZPIECZNE DOSTARCZANIE PRZESYŁEK



#### **W przypadku gdy otrzymasz podejrzany list lub paczkę:**

- nie otwieraj przesyłek,
- nie potrząsaj, nie rzucaj nią i nie wachaj,
- zakryj lub umieść w plastikowej torbie,
- starannie umyj ręce wodą z mydłem,
- zadzwoń na Policję.

**W większości przypadków Twoje informacje na temat nieotwartego listu lub paczki, pomoże Policji doradzić Ci, co robić.** Jeśli przesyłka nie spełnia określonych kryteriów, Policja może Ci doradzić pozbycie się jej, jeżeli obawiasz się otwarcia.

Straż Pożarna przyjmuje doniesienia na temat substancji niebezpiecznych w celu dokonania oceny i jej właściwego usunięcia. Jednakże w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dzwoń pod numer 997, 998 lub z telefonu komórkowego - 112.





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### EWAKUACJA

Władze lokalne mogą wezwać do ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka, gdzie być może przebywasz.

Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji zachowaj spokój, słuchaj uważnie i postępuj zgodnie ze wskazówkami.



- Jeśli jesteś pewny, że masz jeszcze czas, **skontaktuj się z rodziną, by powiedzieć im gdzie się udajesz** i kiedy spodziewasz się przybycia.
- **Odetnij dopływ wody i elektryczności**, pozostaw jednak gaz dopóki władze lokalne nie zadecydują inaczej. Tylko wyspecjalizowany pracownik może ponownie włączyć dopływ gazu.
- Jeśli musisz szybko zdecydować co zabrać z sobą, zabierz ze sobą: środki medyczne, rzeczy na wypadek zagrożeń (latarka, baterie, radioodbiornik, zestaw pierwszej pomocy, woda butelkowana), odzież na zmianę, śpiwór, materac oraz poduszkę dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu.
- Jeśli planujesz jechać samochodem w chwili wystąpienia zagrożenia, **zapoznaj się z różnymi trasami, które można wybrać**, gdy nieprzejezdne są główne arterie.
- Słuchaj radia, **lokalne stacje będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach**.
- **W samochodzie przechowuj zimowy zestaw ratunkowy**. Odpowiedni zestaw zawiera: koce, latarkę, łopatę, przewody rozruchowe, sól lub popiół do posypywania nawierzchni, lokalne mapy drogowe, wysokokaloryczne pożywienie jak: produkty zawierające duże ilości słoju, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu, jak również puszki z sokami.
- **Pamiętaj o zabraniu telefonu komórkowego i ładowarki**. Nawet w przypadku nie opłaconych usług skontaktuj się z numerem alarmowym 112.





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

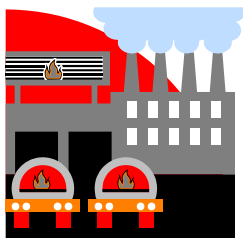
### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### MIEJSCA SCHRONIENIA

**Na wypadek zagrożenia chemicznego udaj się do pomieszczenia w głębi domu, najlepiej pozbawionego okien; wskazane są pomieszczenia nad powierzchnią ziemi, ponieważ część substancji chemicznych jest cięższa od powietrza i może przedostawać się do piwnic nawet gdy zamknięte są okna.**

Gdy pozwalają na to warunki, władze lokalne mogą zwrócić się do mieszkańców, aby schronili się we własnych domach albo w miejscach do tego wyznaczonych

- **Osoby, które korzystać będą ze schronienia, powinny zabrać ze sobą ubrania na zmianę, przybory i artykuły sanitarne, recepty do realizacji, medykamenty, artykuły higieny jamy ustnej, okulary lub soczewki kontaktowe, preparaty związane ze stosowaną dietą, jak również inne środki szczególnej potrzeby.**
- **Za wyjątkiem schronisk specjalnie dla nich przeznaczonych, zwierzętom nie udziela się schronienia.**
- Gdy władze lokalne informują o konieczności pozostania w domu natychmiast zabierz do środka dzieci i zwierzęta.



Gdy zbierzesz swoją rodzinę, powinieneś:

- **zamknąć wszystkie okna, drzwi zewnętrzne i przewody kominowe,**
- **wyłączyć wentylatory, urządzenia grzewcze i klimatyzację,**
- **zmoczyć kilka ręczników i zatkać nimi przestrzenie pod drzwiami,**
- **okleić taśmą drzwi, okna, przewody i otwory wentylacyjne,**
- zakryć plastikowymi torbami okna, kontakty i liczniki,
- **zasunąć rolety, żaluzje lub zasłony** gdy poinformowano o groźbie eksplozji,
- **pozostać wewnątrz i słuchać radia lub telewizji** do czasu aż powiedzą Ci, że jest już bezpiecznie lub też że musisz się ewakuować.





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### DZIECI W SZKOLE

W przypadku zdarzenia o charakterze lokalnym jak i ogólnokrajowym, albo podczas ewakuacji lub chronienia się we własnym domu, **rodzice powinni słuchać doniesień lokalnych mediów i możliwie często zaglądać na strony internetowe**, by czerpać stamtąd informacje o zamykaniu i otwieraniu szkół.

**Rodzice powinni śledzić doniesienia lokalnych mediów i informacje ze szkoły mówiące o decyzjach władz szkolnych.**



**Informacje na temat zmian w pracy szkół będą rozpowszechniane przez większość stacji radiowych i telewizyjnych.**

Dopóki nie ogłoszą ewakuacji w poszczególnych szkołach, uczniowie zazwyczaj pozostają na terenie szkoły. Ponieważ w czasie lokalnego kryzysu szkoła może okazać się najlepszym miejscem dla dzieci, nie zaleca się rodzicom przychodzenia do szkoły i zabierania dzieci.

**Gdyby jednak jakiś rodzic zgłosił się do szkoły, musi być przygotowany na okazanie dokumentu tożsamości** (zazwyczaj ze zdjęciem) wymaganego przez władze szkolne.

**Pamiętaj, że jeśli szkoła jest przygotowana na udzielenie schronienia na miejscu, by zapewnić dzieciom bezpieczeństwo**, nikomu nie pozwoli się na wejście do szkoły lub jej opuszczenie aż do czasu, gdy niebezpieczeństwo minie.







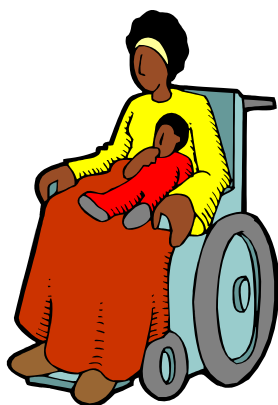
## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### OSOBY STARSZE

##### INFORMOWANIE OSÓB STARSZYCH

**Osoby starsze powinny mieć indywidualny plan na wypadek wystąpienia zagrożenia.** Możesz przygotować swój indywidualny plan na wypadek zagrożeń planując z wyprzedzeniem, pozostając w kontakcie ze swoją rodziną i sąsiadami oraz dzieląc się informacjami na temat niebezpiecznych zdarzeń z innymi.



##### PLANOWANIE Z WYPRZEDZENIEM

Nieszczęścia mogą wystąpić nieoczekiwanie, a osoby starsze mogą być szczególnie na nie narażone. Osoby starsze mogą w sytuacji zagrożenia poprawić stan swojego bezpieczeństwa, jeśli:

- **trzymać będą w domu pod ręką zestaw pomocy na wypadek zagrożenia** gotowy do zabrania gdy będą musiały ewakuować się z domu,
- **znać będą adres i numer telefonu lokalnych władz,**
- **opatrzą etykietkami sprzęt, którego będą potrzebować,** taki jak: wózki inwalidzkie, laski,
- **przygotują listę używanych przez siebie leków i urządzeń medycznych** takich jak np. stymulatory serca,
- **zaplanują transport na wypadek ewakuacji,**
- **uzupełnią zapasy leków** gdy te będą się kończyć,
- **znać będą numer telefonu dyżurującej 24 godziny na dobę apteki,**
- **umieszczą przy telefonie numery telefonów alarmowych,**
- **trzymać będą w portfelu lub torebce zapasową listę ważnych numerów kontaktowych,** jak też informacji medycznej,
- **opracują plan i przećwiczą najlepsze drogi ucieczki z domu.**





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### GDY NIE MA ENERGII ELEKTRYCZNEJ

Zakłócenia w dostawie energii elektrycznej mogą być wynikiem wielu czynników, włączając w to: silne wiatry, lód i ciężki śnieg oraz uszkodzenie instalacji. Dostawy prądu przywrócone zostają zazwyczaj w krótkim czasie. Jednakże od czasu do czasu mogą zdarzyć się poważniejsze przerwy w dostawie energii. Gdy nie ma elektryczności powinieneś:

- **Sprawdzić czy Twoi sąsiedzi mają prąd.** Prądu brakować może jedynie w Twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy Twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do miejscowej elektrowni. Jeśli będziesz zmuszony wyjść na zewnątrz, by zbadać sytuację, zabierz z sobą latarkę i zwracaj uwagę czy na ziemi nie leżą zerwane druty elektryczne mogące Cię porazić. Gdy je znajdziesz, nie zbliżaj się do nich ani nie dotykaj czegokolwiek, co może mieć z nimi styczność. Natychmiast to zgłoś.
- Do oświetlenia używaj latarek. Nie zaleca się w czasie zagrożenia związanego z pożarem używania świec i lamp naftowych.
- Wyłącz urządzenia w domu. Gdy większość z nich – lodówki, termy i bojler, wentylatory i pompy – pozostaje włączona, mogą powodować przeciążenie sieci, wywołując przerwy w dostawie energii, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu.
- Lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa gdy drzwiczki są zamknięte. Próbuń najpierw jeść łatwo psujące się pokarmy. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je.
- Ostrożnie używaj przenośnych generatorów prądu. Mogą one być używane w celu dostarczenia ograniczonej ilości energii w czasie przerw w dopływie. Nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu, gdyż urządzenia gazowe wywołać mogą poważne pożary i zacczadzenie. Generatory powinny zostać zainstalowane zgodnie z instrukcjami lokalnej elektrowni. Zawsze postępuj według wskazówek producenta. Po dodatkowe informacje odnośnie właściwego użycia urządzeń zadzwoń do Twojej elektrowni.
- Jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, **bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody** do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu. We wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu.
- **Powinieneś zdawać sobie sprawę, że urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować**, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu.
- **Osusz pompy, przewody, termy i bojler, zlewozmywaki, umywalki, pralki i zmywarki.** Instalacje z zimną wodą mogą zamarzać, gdy nie ma prądu. By uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory. Termy i bojler osuszone, by uniknąć zniszczeń dokonanych przez ewentualne zamarznięcie, także muszą być odłączone. Niezastosowanie się do tych wskazówek może skutkować zniszczeniem elementów grzewczych gdy ponownie włączony zostanie prąd. Nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody o ile zbiornik nie jest pełny.
- **Sporządź listę urządzeń na prąd podtrzymujących życie członkom rodziny** (respiratory, wyposażenie tlenowe i inne urządzenia podtrzymujące przy życiu). Zawsze powinieneś mieć plan awaryjny obejmujący alternatywne źródła zasilania w odniesieniu do urządzeń i ewakuowany sposób.





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### UTRZYMYWANIE CIEPŁA

- ❑ **Wybierz jeden pokój w domu – taki, w którym może mieszkać cała rodzina, najlepiej słoneczny**
- ❑ **Ostrożnie korzystaj z kominka i piecyków na drewno, pilnując ich zawsze gdy się palą.**
- ❑ **Upewnij się czy kominek działa właściwie.**
- ❑ **Nigdy nie używaj węgla drzewnego jako surowca do ogrzewania domu; węgiel drzewny wydziela trujący gaz – tlenek węgla.**
- ❑ **Ubieraj się „na cebulę”, także w swetry i płaszcze przepuszczające powietrze i dłużej zatrzymujące ciepło.**
- ❑ **W domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne należy oczyszczać ze śniegu i lodu.**





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### Powodzie i zatopienia



Raciborszczyzna jest regionem szczególnie zagrożonym powodzią.

W ostatnim dwudziestoleciu największe spustoszenia żywioł ten spowodował w latach 1985 i 1997.

Rozmiar strat mógłby być mniejszy, gdyby mieszkańcy powiatu raciborskiego byli poinformowani o sposobie walki z żywiołem i sposobach ograniczania jego skutków.

## POWÓDŹ

najczęściej spodziewana jest w okresie jesienno-zimowym oraz zimowo-wiosennym powodu długotrwałych, bądź intensywnych opadów deszczu albo z powodu szybkiego topnienia śniegów.

### Przed wystąpieniem powodzi

Przygotuj się do powodzi, zanim ona Ciebie zaskoczy !!!

Poznaj podstawowe pojęcia związane z zagrożeniem powodziowym:

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

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

dowiedz się w swoim urzędzie gminy (miasta), czy:

nie mieszkasz na terenie zagrożonym (zalewowym), jeżeli tak, to przy jakim poziomie wody ogłaszany jest stan ostrzegawczy i stan alarmowy;

będą stosowane jakieś sposoby alarmowania (syreny, dzwony, komunikaty radiowe);

w razie powodzi będzie zorganizowana ewakuacja, kto ją będzie przeprowadzał, kiedy, kogo i co obejmie oraz gdzie przewiduje się miejsca przyjęć ludzi i mienia.

Ubezpiecz siebie i swój dobytek - w razie tragedii odszkodowanie zawsze pomoże Ci „stać na nogi”.





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

latarki, radiodbiornik bateryjny + zapasowe baterie;

inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapałki, zapalniczki).

Przygotuj się, aby być samowystarczalnym przez okres 3 dni i zdolnym do pomocy sobie i innym.

Poproś krewnych lub znajomych zamieszkałych na terenach bezpiecznych, by służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się, czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych.

Zapoznaj rodzinę, jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią i grabieżą.

Sprawdź zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swego domu w celu zapobieżenia cofania się wody z systemu drenowego. W ostateczności użyj dużych korków lub czopów do zatkania przecieków, rur i zbiorników.

### **W czasie zagrożenia powodzią**

Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego (Radio Vanessa 100,3 MHz) albo rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.

Postępuj zgodnie z treścią komunikatów - nie zwlekaj !!!

W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny (miejsca).

Jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną. Pamiętaj także o swoich zwierzętach.

Zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom, tj. przenieś wartościowe wyposażenie domowe na wyższe piętra domu oraz zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystaj do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne. Z posesji wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub je przywiąż do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły.

W czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. Wyłącz sieć gazową i wodociągową.

W miarę możliwości na wyższych piętrach napełnij wannę i inne pojemniki wodą, po wcześniejszym wysterylizowaniu ich płynami typu: ACE, Bielinka, Chlorobis, inne.

Nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych; mogą być zatrute (skażone).





Nie chodź na obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko.

Fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka.

Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego.

Po ostrzeżeniu, że spodziewana jest duża powódź, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy Twego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych.

Dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.

Jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) - pomagaj !!!

W miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu - to połowa sukcesu.

Dobrze jest mieć ustalone zasady sygnalizacji na wypadek różnych potrzeb, np.:

kolor BIAŁY - potrzeba ewakuacji;

kolor CZERWONY - potrzeba żywności i wody;

kolor NIEBIESKI - potrzeba pomocy medycznej.

### **Po powodzi**

Jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Nie używaj ich do picia! Mogą być one również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych napowietrznych lub podziemnych.





Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i mogą nie wytrzymać ciężaru Twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu.

Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych dotyczących udzielanej pomocy, tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.

Zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo Twoje i Twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie, jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi.

Pamiętaj o wspomżeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub przy niepełnosprawnych osobach.

Wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi.

Poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na Twoim terenie.

Mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania, trzeba zdezynfekować, gdyż naniesiony muł zawiera duże ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt.

Przygotuj do wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami powodziowymi.

Sprawdzaj, czy fundamenty Twego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, sufity.

Odpompuj zalane piwnice stopniowo - około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie - w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów.

Dopilnuj, aby instalacje domowe: elektryczne, gazowe i wodno-kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem.

Używaj mocnego obuwia i bateryjnych lamp lub latarek w czasie oględzin zabudowań.

Jeżeli byłeś ubezpieczony przed powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową, aby uniknąć nieporozumień z odszkodowaniami. Zrób zdjęcia zastanych zniszczeń - zarówno budynku, jak i wyposażenia.





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### WICHURY

*występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.*

#### **Przed wystąpieniem wichury**

Upewnij się, czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu oraz naucz ich, jak wyłączać gaz, elektryczność i wodę.

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).

Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną oraz które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia.

#### **Podczas wichury**

Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego (Radio Vanessa 100,3 MHz) albo rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.

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.







Wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu - ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.

Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi.

Znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan nie przejdzie.

Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp.

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 wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

### **Po wicherze**

Udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom.

Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych.

Ostrożnie wkraczaj do swego domu.

Sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu.

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj:

służby dyżurne Straży Pożarnej, Policji,

pogotowie energetyczne, gazowe, inne.





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### NIE MUSIMY LICZYĆ TYLKO DLA SIEBIE - RODZINA I SĄSIEDZI

#### **POZOSTAWANIE W KONTAKCIE ZE SWOJĄ RODZINĄ I SĄSIADAMI. DZIELENIE SIĘ INFORMACJAMI NA TEMAT NIEBEZPIECZEŃSTW**

**Nawiąż kontakty z najbliższymi sąsiadami zanim coś się zdarzy.** Spytaj najbliższą rodzinę lub sąsiadów czy uważają, że poradzisz sobie w czasie zagrożenia. Utrzymuj kontakty z rodziną i sąsiadami, a także innymi osobami poprzez:

- **dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa** z gospodarzem (zarządcą) Twojego budynku,
- **dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa** z sąsiadami i rodziną,
- **stworzenie listy kontaktowej bazującej na informacjach od sąsiadów**
- **poinformowanie kogoś, że może na Ciebie liczyć,**
- uczenie osób, które mogą pomagać Ci w czasie niebezpieczeństwa, jak obchodzić się z potrzebnym Ci sprzętem. Upewnij się czy osoby te będą osiągalne,
- jeśli podlegasz domowej opiece medycznej, ustal, wraz z instytucją opiekującą się Tobą, sposób postępowania w razie pojawienia się niebezpieczeństwa,
- **poinformuj miejscową policję, straż pożarną i służby ratownicze o swoich szczególnych potrzebach i problemach z poruszaniem.**

#### **TROSZCZ SIĘ O KREWNYCH I SĄSIADÓW**

**W czasie zagrożeń sprawdzaj jak radzą sobie Twoi krewni i sąsiedzi, przede wszystkim zaś osoby starsze i niepełnosprawne.** W miarę możliwości pomóż im zaplanować albo rozmieścić zapasy, z których będą korzystać. Skontaktuj się z lokalnymi władzami zajmującymi się opieką i zasięgnij informacji na temat pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych.





## "BĄDŹ BEZPIECZNY"

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### ZACHOWAJ SPOKÓJ - RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Ludzie reagują w chwili zagrożenia w różny sposób.

#### Typowe reakcje obejmują:

- Gniew,
- Bezsenność,
- Koszmary senne,
- Ośpienie,
- Potrzebę wygadania się,
- Utratę apetytu,
- Przyrost lub utratę wagi,
- Bóle głowy,
- Huśtawkę nastrojów.



#### Spróbuj postępować w sposób następujący:



- Zachowuj dobrą kondycję,
- Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi,
- Upewnij dzieci, iż są bezpieczne
- Na pytania dzieci odpowiadaj w sposób prosty, bezpośredni i uczciwy
- Zachęcaj dzieci do wyrażania uczuć
- Docieraj do innych





## Ważne adresy i telefony:

Urząd Gminy Nędza – ul. Jana III Sobieskiego 5, 47-440 Nędza, woj. śląskie,  
tel. 032 410 23 99; fax 032 410 23 99 ,  
e-mail ug@nedza.pl

Gminne Centrum Zarządzania Kryzysowego - mieści się w siedzibie Urzędu Gminy Nędza  
tel. 032 410 21 69, e-mail [gcr@nedza.pl](mailto:gcr@nedza.pl)

Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Raciborzu- tel. 032 412 06 02

Komisariat Policji w Kuźni Raciborskiej - tel.032 459-42-01

Posterunek dzielnicowych w Nędzy - tel. 32 410-20-73

Ochotnicza Straż Pożarna w Nędzy - tel. 032 410 20 5; 032 410 20 65; alarmowy – 998

Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna - Racibórz, ul. Batorego 8, tel. 032 415 28 93

Ośrodek Zdrowia w Nędzy - tel. 7698057

Filia Ośrodka Zdrowia w Zawadzie Książęcej - tel. 032 410 20 26

Pogotowie Energetyczne – tel. 032 415 30 43

## Jeżeli w miejscu publicznym lub gdziekolwiek zauważysz:

- podejrzenie lub dziwnie zachowujące się osoby,
- pozostawioną, porzuconą paczkę lub przedmiot,
- samochód budzący twoje podejrzenie,

zgłoś to służbom porządkowym lub zadzwoń pod któryś z nr telefonu:

- 997 – Policja,
- 998 – Straż Pożarna,
- 999 – Pogotowie Ratunkowe,
- 112 – Telefon alarmowy

**ZAWSZE** wykonuj polecenia służb porządkowych lub ratowniczych !!!





**Notatki:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

