

# OCHRONA LUDNOŚCI

## INFORMATOR 2



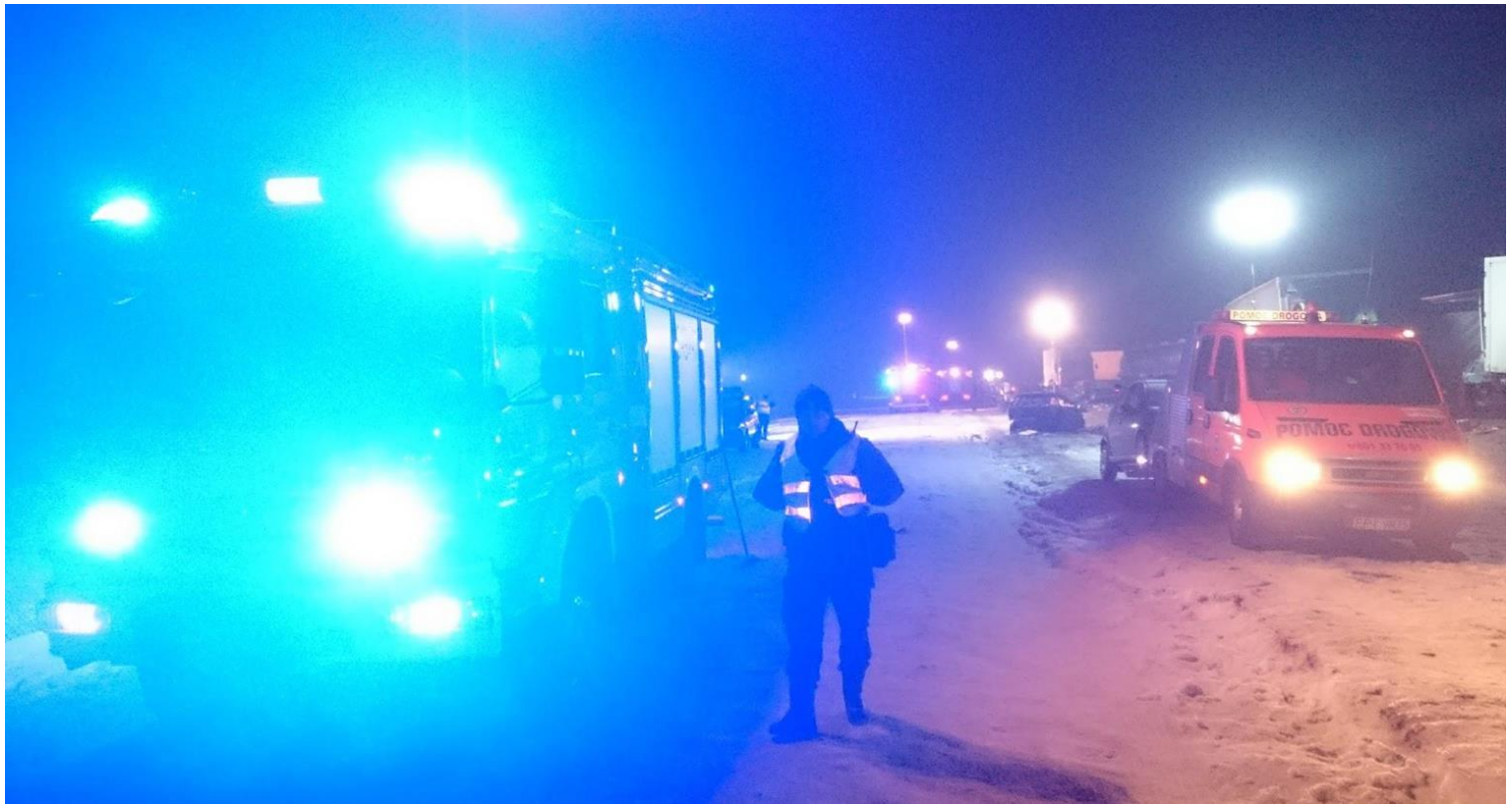


# OCHRONA LUDNOŚCI

## INFORMATOR

### 2

<b>1. Karambol, wypadek na drodze .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Upały .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Wichura, burza .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Powódź .....</b>	<b>7</b>
<b>5. Sytuacje kryzysowe .....</b>	<b>9</b>
<b>6. Ważne numery telefonów i adresy stron internetowych .....</b>	<b>11</b>



# Karambol

Znaczny wzrost w ostatnich latach zarówno liczby właścicieli aut, jak i oddanych do użytku dróg szybkiego ruchu skutkuje, niestety, również coraz większą liczbą wypadków drogowych.

Aby dochodziło do nich jak najrzadziej, niezbędne jest stosowanie kilku prostych zasad.

- > Nie przekraczaj dozwolonej prędkości.
- > Dostosuj prędkość do trudnych warunków atmosferycznych.
- > Stosuj zasady ograniczonego zaufania do pozostałych uczestników ruchu.
- > Nie bez wpływu na nasze bezpieczeństwo jest również utrzymywanie pojazdu w dobrym stanie technicznym, okresowa wymiana opon (letnie/zimowe) oraz wyruszanie w podróż, będąc wypoczętym (a w przypadku długich tras robienie co pewien czas przerw w podróży).
- > Jeśli jesteśmy uczestnikami wypadku, karambolu lub zbliżamy się do masowego drogowego zdarzenia, włączmy światła awaryjne – ostrzegą one innych kierowców o występującym zagrożeniu, dzięki czemu wcześniej będą mogli zareagować i nie powiększą jego skutków.
- > Jeśli mamy jeszcze zapas odległości przed karambolem nie hamujmy gwałtownie, damy wtedy więcej czasu na reakcję kierowcom jadącym za nami.
- > Po znalezieniu bezpiecznego miejsca do zatrzymania pojazdu (na skraju jezdni, o czym piszemy na końcu poradnika) należy wyłączyć silnik, wyjąć kluczyki ze stacyjki i zaciągnąć hamulec ręczny. Jak najszybciej wyjść z auta i przejść za barierki ochronne.
- > Gdy przeszkodą są wysokie ekrany dźwiękochłonne najlepszym rozwiązaniem jest przemieszczenie się na czoło karambolu.
- > Następnie wezwijmy pomoc dzwoniąc na numer alarmowy 112.
- > Chcąc udzielić pomocy rannym, warto mieć na uwadze również swoje bezpieczeństwo – na koniec karambolu mogą wjeżdżać kolejne auta.

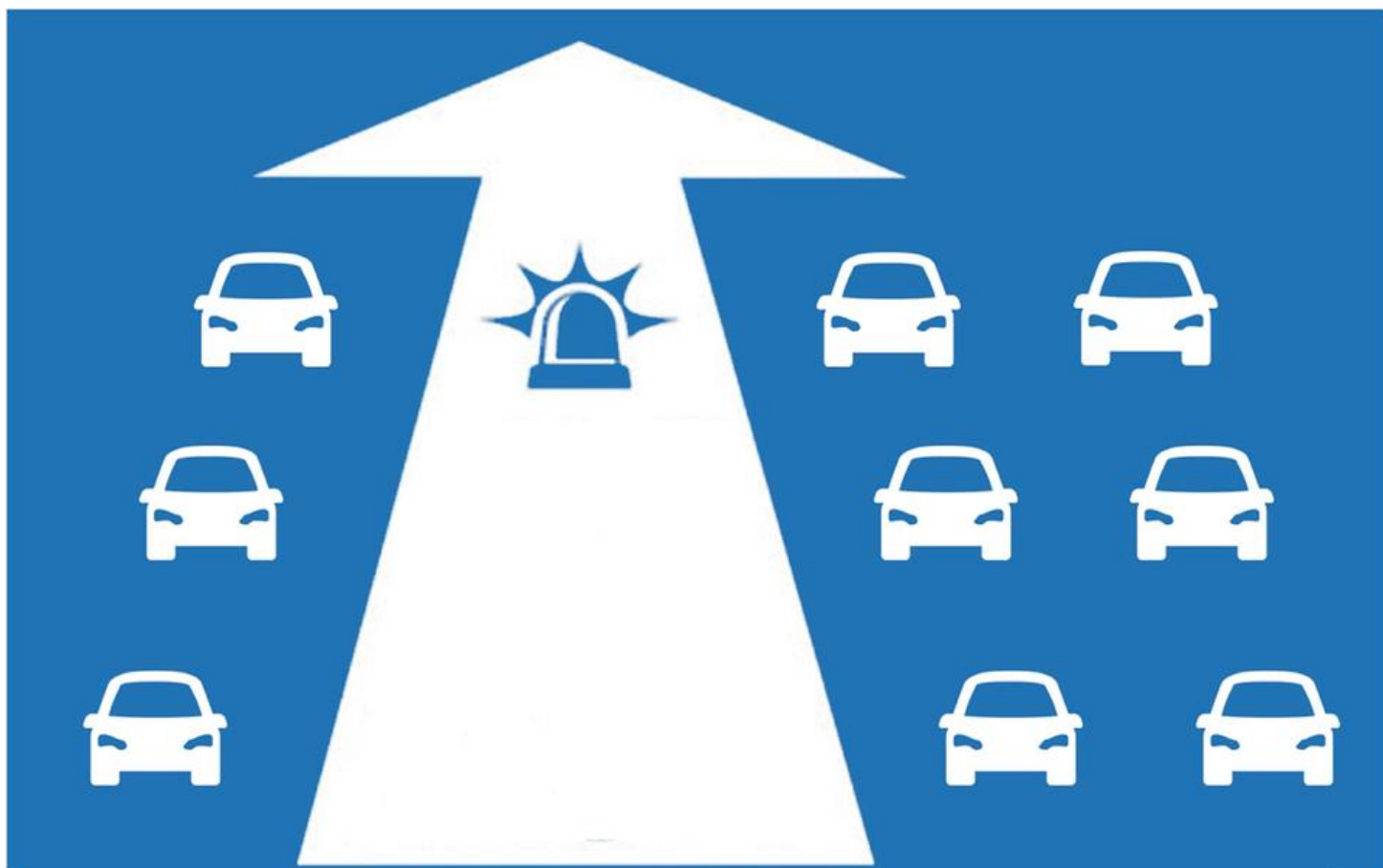
Pamiętajmy o tworzeniu **korytarza życia**, dzięki któremu do poszkodowanych mogą szybko dotrzeć służby ratownicze.

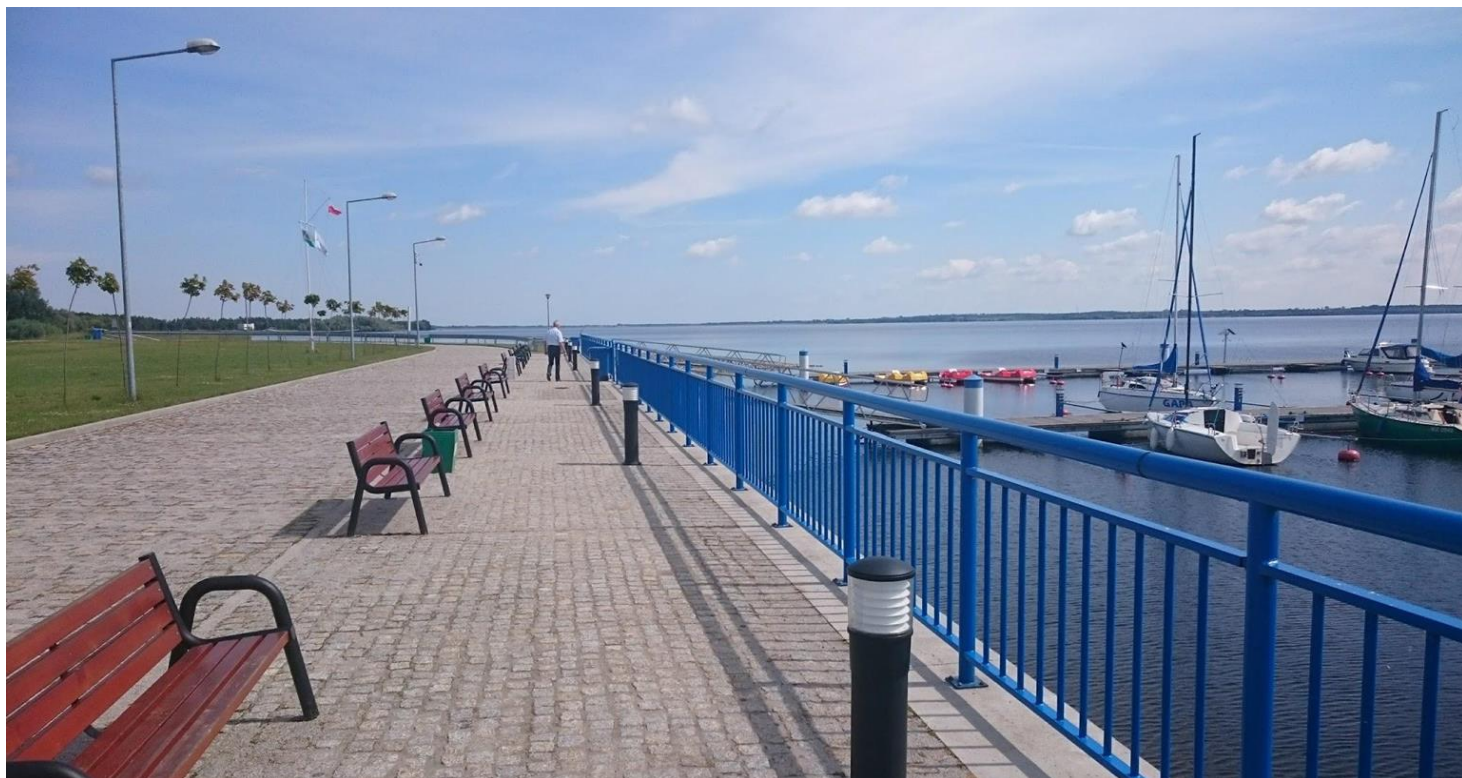
**Zasada jest prosta:** samochody z lewego pasa zjeżdżają jak najbardziej na lewo, a z pozostałych pasów (środkowego i prawego) - jak najbardziej na prawo. Korytarz stosujemy bez względu na to czy wypadek miał miejsce na drodze szybkiego ruchu, zwykłej drodze czy poruszamy się w mieście.

**Bezwzględnie:**

- nie blokujemy utworzonego korytarza,
- nie przemieszczamy się nim do przodu,
- nie zawracamy i nie jedźmy nim „pod prąd”!

Być może następnym razem to tobie tak utworzony korytarz uratuje życie.





# Upały

Jak radzić sobie z upałami, czyli zjawiskami, gdy temperatura powietrza przekracza 30 stopni Celsjusza? Przeczytaj, jak się przygotować i je przetrwać.

- > Ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu, zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni pomiędzy godzinami 11 a 16.
- > Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe; jeśli nie masz klimatyzacji, pamiętaj o zasadzie, że im niższa kondygnacja budynku, tym chłodniej.
- > Zasłoń roletami lub żaluzjami okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce; zewnętrzne markizy i żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego w domu nawet do 75%.
- > Wyłącz wszelkie zbędne urządzenia elektryczne – emitują one niepożądane podczas upałów ciepło.
- > Spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki; dobrym wyborem są kefir i jogurty, które dodatkowo schładzają nasz organizm.
- > Regularnie pij duże ilości wody, ewentualnie naturalnych soków – najlepiej o temperaturze pokojowej lub delikatnie schłodzone.
- > Noś nakrycie głowy, najlepiej kapelusz z szerokim rondem.
- > Ubieraj się w luźne rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry; lekka odzież o jasnych kolorach odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- > Pozwól organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2-3 dni upałów; zwolnij tryb życia i ogranicz wysiłek fizyczny.
- > Używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
- > Unikaj skrajnych zmian temperatur, dotyczy to również picia zmrożonych napojów.
- > Nie zostawiaj zamkniętych w samochodzie dzieci, zwierząt ani materiałów łatwopalnych.
- > W przypadku oparzeń lub innych niepokojących dolegliwości skontaktuj się z lekarzem.
- > Ogranicz spożywanie napojów alkoholowych; piwo i napoje alkoholowe powodują odwodnienie organizmu.



# Wichura, burza

W warunkach klimatu w Polsce coraz częściej występują wichury z wiatrem wiejącym powyżej 75 km/h oraz huragany z prędkością wiatru powyżej 120 km/h. Aby mieć świadomość nadciągającego niebezpieczeństwa, słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe, telewizyjne i RSO. Stosuj się do wskazówek w nich przekazywanych.

## **Kiedy już znajdziesz się na terenie dotkniętym wichurą lub burzą:**

- > Pozostań w domu i zachowaj spokój, unikaj otwartych przestrzeni, w górach - zejść niżej.
- > Gdy nie możesz zejść z otwartej przestrzeni, ukryj się w zagłębieniu terenu, rowie lub połów się.
- > Możesz się schronić pod solidnymi konstrukcjami, tj.: mostami (pamiętaj jednak o możliwym wezbraniu wód w czasie silnych opadów), wiaduktami, przepustami pod drogą, poszukaj najbliższego budynku i tam przeczekaj.
- > Nie przebywaj pod liniami energetycznymi.
- > Nie chowaj się pod drzewami ani skałami.
- > Unikaj przechodzenia w pobliżu balkonów, spadające przedmioty mogą cię poważnie zranić.
- > Nie dotykaj i nie zbliżaj się do metalowych przedmiotów.
- > Przebywając nad wodą, natychmiast z niej wyjdź na ląd.
- > Będąc na otwartej przestrzeni, wyłącz telefon.
- > Jeśli burza zastanie nas w środku lasu poszukaj w miarę bezpiecznego miejsca, jak najniżej położonego, wśród niskich drzew, kucnij i trzymaj stopy jak najbliżej siebie.

### **W domu bezpieczeństwo zapewnisz sobie poprzez:**

- > Wyłączenie urządzeń elektrycznych i kuchenki gazowej.
- > Usunięcie wszystkich rzeczy z tarasów, balkonów i parapetów.
- > Pozamykanie okien i drzwi oraz niezbliżanie się do nich.
- > W razie trąby powietrznej zjedź na najniższą kondygnację, najlepiej do piwnicy i stań pod ścianą nośną.
- > Po burzy mogą nastąpić przerwy w dostawie prądu – bądź na to przygotowany.

### **Gdy burza zaskoczy cię w samochodzie:**

- > Podczas jazdy samochodem zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej ekranami, budynkami i drzewami.
- > Jeśli nie ma w pobliżu budynków, pozostań w samochodzie.
- > W razie silnych podmuchów wiatru zatrzymaj auto w bezpiecznym miejscu, najlepiej na miejscu parkingowym.
- > Nie parkuj pod drzewami i słupami.





# Powódź

Woda jest żywiołem, który bardzo trudno kontrolować. Często pomimo usilnych prób zapobieżenia powodzi można jedynie minimalizować jej skutki. Każdy z nas natomiast może się na powódź przygotować: dowiedzieć się u lokalnych władz, czy nie mieszkamy na terenie zagrożonym powodzią, gdzie zlokalizowane są miejsca tymczasowego zakwaterowania ewakuowanej ludności, zwierząt i mienia, zapoznać się z sygnałami ostrzegania i alarmowania oraz numerami służb ratowniczych a także ubezpieczyć siebie, rodzinę oraz swój majątek.

## > W czasie zagrożenia powodziowego

- włącz radio lub telewizor w celu uzyskania komunikatów o zagrożeniu,
- stosuj się do zaleceń przekazywanych przez władze lokalne odnośnie sposobu postępowania oraz służby ratunkowe,
- zabezpiecz swój dom przed nadejściem powodzi (przygotuj worki z piaskiem, umieść rzeczy na wyższej kondygnacji i przygotuj tam warunki do ewentualnego bytowania domowników,
- zabezpiecz dla domowników wodę, żywność, latarki z zapasowymi bateriami, przenośne radio, apteczkę pierwszej pomocy i leki używane przez domowników a także naładuj telefon i w miarę możliwości zapasowe jego źródło zasilania (np. powerbank),
- gdy pojawi się nagle zagrożenie powodziowe wyłącz główne zasilanie elektryczne, odłącz sieć gazową i wodociągową, a także zamknij zasuwę sieci kanalizacyjnej oraz uszczelnij szambo,
- nie chodź po obszarach zalanych,
- jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź na nią przygotowany wraz z rodziną,
- jeżeli nie zdążyłeś ewakuować zwierząt, uwolnij je z pozamykanych pomieszczeń,
- jeżeli poruszasz się własnym samochodem i ugrzęzniesz na zalanym obszarze, szybko opuść pojazd, bądź rozsądny,
- postaraj się nie panikować,
- zgłoś się ochotniczo do pomocy w walce z powodzią.

## > Sygnały przydatne w czasie powodzi

Aby poinformować służby ratunkowe jakie są nasze najpilniejsze potrzeby w danym momencie używa się następujących kolorów (flag, kawałków materiału itp.):

Kiedy potrzebujemy ewakuacji



biały

Kiedy potrzebujemy żywności i wody



czerwony

Kiedy potrzebujemy pomocy medycznej



niebieski

## > Po powodzi

- słuchaj komunikatów, do opuszczonego domu powrót dopiero wtedy, kiedy władze lokalne ogłoszą, że jest to w pełni bezpieczne,
- sprawdź czy fundamenty twojego domu nie mają pęknięć lub czy nie ma innych widocznych uszkodzeń budynku,
- upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem – sprawdź ściany, podłogi, okna i drzwi,
- odpompuj zalane piwnice stopniowo – około  $\frac{1}{3}$  pierwotnego poziomu wody dziennie, w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów,
- przed włączeniem instalacji w domu dopilnuj, żeby zostały one sprawdzone przez fachowców,
- zdezynfekuj przedmioty, podłogi, ściany, które miały kontakt z wodą powodziową (niesiony muł zawiera dużo bakterii chorobotwórczych i grzybów co stanowi zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt),
- wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi.

### Ważne dla twojego zdrowia:

- jeśli to możliwe unikaj kontaktu z wodą powodziową – może być skażona, zwłaszcza dzieci nie powinny bawić się w wodach zalewowych,
- woda powodziowa ani z zalanych studni gruntowych w żadnym wypadku nie nadaje się do spożywania w jakiegokolwiek postaci, nawet po obróbce termicznej,
- w każdym przypadku wystąpienia biegunki, wymiotów, podwyższonej temperatury, bólów brzucha podobnych do objawów zatrucia pokarmowego, należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza,
- na terenach powodziowych istnieje zagrożenie zrażenia się m.in. Tęzczem, dlatego w przypadku zranienia i kontaktu z brudną wodą należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.



# Sytuacje kryzysowe

Zmiany klimatu, jakie dotykają również nasz kraj, skutkują pojawianiem się coraz częściej bardzo gwałtownych zjawisk pogodowych. Zarówno powodzie, śnieżyce, jak i wichury (burze, trąby powietrzne) mogą powodować odcięcie nas (naszego domu) od pomocy z zewnątrz. Należy zakładać, że skutkiem tych zjawisk będą przerwy w dostawie prądu, gazu czy wody. Dotarcie pomocy z zewnątrz czy przywrócenie działania infrastruktury technicznej może zająć kilkadziesiąt godzin, a w przypadku trudno dostępnych miejsc nawet kilka dni. Poniżej zamieszczamy kilka porad, jak się przygotować na sytuację kryzysową i przetrwać czas potrzebny na dotarcie do nas pomocy z zewnątrz.

## > Podstawą jest zapas wody pitnej

Bez wody możemy przeżyć góra kilka dni, bez jedzenia kilka tygodni. Niezbędnym minimum jest przygotowanie 2 litrów wody pitnej na osobę na dzień. Najlepiej gdyby to była woda butelkowana, w ekstremalnych sytuacjach możemy przegotować (min. kilka minut) zebraną deszczówkę lub wodę pozyskaną ze śniegu (oczywiście musi to być niezanieczyszczony opad). Można również wykorzystywać dostępne na rynku butelki z gotowym filtrem do uzdatniania wody. Kolejne 3 litry wody powinna stanowić woda do celów sanitarno-higienicznych.

Natomiast podczas powodzi w żadnym wypadku nie należy używać wody ze studni czy zbiorników wodnych. Woda powodziowa może być skażona i należy unikać jakiegokolwiek kontaktu z nią.

## > Przygotuj zapas żywności, najlepiej takiej z długim terminem przydatności

Doskonale sprawdzi się mięso, warzywa i owoce w puszkach, mleko w proszku, krakersy, suchary, makaron, ryż, kasza, konserwy mięsne i rybne, miód, orzechy, fasola, groch czy suszone owoce. Dobrym źródłem energii są słodycze, zwłaszcza gorzka czekolada i batony. Przydatne mogą być również półprodukty takie jak mąka, oleje roślinne, cukier, sól. Pamiętać należy, że nie zawsze będziemy mieli możliwość ugotowania posiłku, w takich przypadkach większego znaczenia nabierają ww. produkty, nie wymagające dodatkowej obróbki termicznej (gotowe do spożycia). Aby nie opaść z sił należy dziennie dostarczać organizmowi minimum 2000 kcal.

Nie należy spożywać żywności, która została zalana, uległa zepsuciu, po terminie przydatności czy w inny sposób zanieczyszczona, jak również tej niewiadomego pochodzenia, bez etykiet. Należy unikać również pokarmów, których wcześniej nie jedliśmy. Reakcja naszego organizmu na nie może być nieprzewidywalna i skończyć się odwodnieniem oraz innymi problemami zdrowotnymi. Alternatywą są gotowe racje żywnościowe obejmujące jeden posiłek lub całodzienne wyżywienie, dostępne w sklepach z militariami lub dla survivalowców. Poddawaj zapas żywności sukcesywnej rotacji wraz ze zbliżającym się terminem przydatności do spożycia.

### > Apteczka pierwszej pomocy

Należy zaopatrzyć się w podstawowe leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwbiegunkowe, środki dezynfekujące, plastry, opatrunki.

Przydać się również może chusta trójkątna, maseczka do sztucznego oddychania, termometr, nożyczki, rękawiczki lateksowe czy koc termiczny.

Nie wolno zapominać o lekach przyjmowanych w chorobach przewlekłych czy przez osoby starsze i dzieci.

### > Podstawowe narzędzia i wyposażenie

- radio na baterie i zapas baterii,
- telefon i zapasowe źródło zasilania (np. powerbank),
- latarka i inne zapasowe źródła światła,
- nóż wielofunkcyjny,
- gwizdek (do alarmowania i sygnalizowania swojej lokalizacji),
- zapałki lub krzesiwo (jeśli umiemy się nim posługiwać),
- ciepła odzież, koce lub śpiwory,
- środki do higieny osobistej,
- jeśli to możliwe kuchenka z butlą gazową.

### > Odzież ochronna

Jeśli nie posiadamy profesjonalnej odzieży ochronnej (kombinezon, maska przeciwgazowa z filtropochłaniaczem itd.) możemy zastosować środki zastępcze w postaci: szala bądź ręcznika przykładanego na nos i usta, płaszczy i peleryn przeciwdeszczowych, pozostałej odzieży z materiałów nie przepuszczających powietrza.



W sytuacjach kryzysowych należy pamiętać, aby:

- zachować spokój,
- udzielać pomocy innym potrzebującym,
- racjonalnie korzystać ze zgromadzonych zasobów,
- słuchać poleceń i zaleceń ratowników oraz komunikatów przekazywanych przez inne służby,
- minimalizować straty, m.in. poprzez wyłączenie źródeł prądu, gazu, wody, a także zabezpieczenie w miarę możliwości swojego mienia.



# Ważne telefony, aplikacje i adresy stron internetowych

112	- numer alarmowy
997	- Policja
998	- Straż pożarna
999	- Ratownictwo medyczne
986	- Straż miejska
987	- Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego
601 100 100	- numer ratunkowy nad wodą (MOPR / WOPR)
601 100 300	- numer ratunkowy w górach (GOPR / TOPR)



**Aplikacja Regionalny System Ostrzegania**  
Przesyła ostrzeżenia o sytuacjach nadzwyczajnych w całym kraju: meteorologiczne, hydrologiczne, informacje drogowe, ogólne, informacje o stanach wód



## STRONY INTERNETOWE:

[www.112.gov.pl](http://www.112.gov.pl) – Europejski Numer Alarmowy 112  
[www.komunikaty.tvp.pl](http://www.komunikaty.tvp.pl) – komunikaty ostrzegawcze w ramach RSO, poradniki  
[www.lodzkie.eu](http://www.lodzkie.eu) – Łódzki Urząd Wojewódzki w Łodzi  
[www.facebook.com/zarzadzaniekryzysowe/](https://www.facebook.com/zarzadzaniekryzysowe/) – strona Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Łodzi  
[www.rcb.gov.pl](http://www.rcb.gov.pl) – Rządowe Centrum Bezpieczeństwa  
[www.ock.gov.pl](http://www.ock.gov.pl) – Obrona Cywilna Kraju

[www.pogodynka.pl](http://www.pogodynka.pl) – oficjalny serwis Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej  
[www.windy.com](http://www.windy.com)  
[www.radareu.cz](http://www.radareu.cz)

# Notatki





Łódzki Urząd Wojewódzki w Łodzi