

**GMINNY ZESPÓŁ REAGOWANIA KRYZYSOWEGO**  
**GMINY JABŁONNA**

**ZASADY ZACHOWANIA SIĘ  
NA WYPADEK RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ  
NA TERENIE GMINY JABŁONNA**

Opracował:  
Inspektor ds. bezpieczeństwa  
mgr Ryszard TROJANOWSKI

Przy opracowaniu niniejszej instrukcji  
korzystano z materiałów zalecanych przez  
Urząd Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności Kraju

**SPIS TREŚCI**

1. Huragan
2. Gradobicie
3. Powódź
4. Pożary
5. Upały
6. Uwolnienie niebezpiecznych środków chemicznych
7. Postępowanie w przypadku zgłoszenia o podłożeniu lub znalezieniu ładunku wybuchowego
8. Rozmieszczenie gminnych punktów zbiórek do ewakuacji mieszkańców Gminy Jabłonna
9. Sygnały alarmowe i komunikaty

**HURAGAN**

Występowanie huraganów (silnych wiatrów) powodowane jest najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.

**Kryteria oceny siły wiatru**

Prędkość wiatru		Charakterystyka wiatru
m/s	km/h	
do 10	do 36	umiarkowany
10 - 20	36 - 72	silny
20 - 30	72 - 108	wichura
powyżej 30	powyżej 108	huragan

**Jeśli przewidywana prędkość wiatru może przekroczyć 25 m/s –  
w zależności od sytuacji przekazywane są komunikaty przez Radio i TV**

**Jeżeli przewidywana prędkość wiatru będzie przekraczać 30 m/s  
(wiatr huraganowy) – należy przekazać:**

**Komunikat ostrzegawczy do wszystkich właścicieli i zarządców  
obiektów budowlanych, a także inwestorów, wykonawców i kierowników  
budów o zabezpieczenie obiektów budowlanych**

## Komunikat – ostrzeżenie dla ludności

W dniach ..... bardzo niebezpiecznym i uciążliwym zjawiskiem atmosferycznym będzie huraganowy wiatr, dochodzący w porywach do ..... km/h.

W związku z powyższym zaleca się:

- ograniczenie poruszania się osób na wolnym powietrzu
- ograniczenie korzystania z pojazdów mechanicznych
- nie parkowanie pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznej
- zamknięcie okien w budynkach
- usunięcie z parapetów i balkonów przedmiotów, które mogą zagrażać przechodniom

O wszelkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi prosimy informować służby Państwowej Straży Pożarnej – tel. 998 (112) oraz Komisariat policji w Jabłonie – tel. 022 / 774 – 43 - 44

### Przed wystąpieniem huraganu (silnych wiatrów):

1. Upewnij się, czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu oraz naucz ich, jak wyłączać gaz, elektryczność i wodę.
2. Opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia na okoliczność, gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek, gdy dorośli są w pracy a dzieci w szkole).
3. Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną oraz, które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia (stacje lokalne).

### Podczas huraganu (silnych wiatrów):

1. Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego: **RMF FM – 91 MHz, Polskie Radio Program 1 – 92 MHz, Polskie Radio BIS – 104,9 MHz, Radio ZET – 107,5 MHz** – w celu wysłuchania komunikatów o zagrożeniach na naszym terenie i sposobach postępowania.
2. Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom, siedlisko):
  - zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne części budynków
  - 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 mogły by narobić szkód (porwane przez wiatr)
  - zapewnij sobie (domownikom) odpowiednią ilość źródeł światła, jak: latarki elektryczne (bateryjne, akumulatorowe); baterie do latarek i odbiorników radiowych, świece
  - sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatrz ją 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 trakcji elektrycznej
3. Wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.
  4. Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku, z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi.
  5. Znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan przejdzie.
  6. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami.

#### **Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:**

- wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe
- opuszczając mieszkanie: wyłącz energię elektryczną, zamknij główny zawór gazu i wody, wygaś ogień w piecach oraz zabezpiecz dom
- zawiadom kogoś, poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz
- zabierz przygotowany zawnazas podręczny bagaż, ciepłą odzież

#### **Po huraganie:**

1. Udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym.
2. Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych.
3. Ostrożnie wkraczaj do swojego domu.
4. Sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową, ściekową w zniszczonym domu).

#### **O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby dyżurne:**

<b>Policji</b>	<b>tel. 997 (112)</b>
<b>Komisariat Policji w Jabłonie</b>	<b>tel. 022 / 774-43-44</b>
<b>Straży Pożarnej</b>	<b>tel. 998 (112)</b>
<b>Pogotowia Ratunkowego</b>	<b>tel. 999</b>
<b>Pogotowia Energetycznego</b>	<b>tel. 991</b>
<b>Pogotowia Gazowego</b>	<b>tel. 992</b>
<b>Pogotowia Wodno – Kanalizacyjnego</b>	<b>tel. 994</b>

#### **GRADOBICIE**

Najczęstszą przyczyną występowania gradobicia jest powstanie chmur gradowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim.

#### **Bądź przygotowany na wystąpienie gradobicia !!!**

1. Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia.
2. Zapisz i zapamiętaj numer telefonu na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają.
3. Przygotuj swoje mieszkanie, swój dom:

- zabezpiecz rynny i inne części budynku
- zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu

### **Podczas gradobicia:**

1. Jeżeli spotka Cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia.
2. Jeśli jesteś w domu:
  - zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
  - pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
  - w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane;
  - trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie;
  - miej włączone radio w celu uzyskania ewentualnych komunikatów.
3. O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.

### **Po gradobiciu**

1. Jeśli są poszkodowani, to:
  - udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom;
  - nie przenoś ciężko rannych osób, chyba, że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń – wezwij pomoc
2. Jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

### **POWÓDŹ**

Najczęściej spodziewana jest w okresach: jesienno – zimowym i zimowo – wiosennym z powodu szybkiego topnienia śniegu bądź intensywnych opadów deszczu.

### **Przed wystąpieniem powodzi**

#### **Przygotuj się do powodzi zanim cię ona zaskoczy !!!**

1. Poznaj podstawowe pojęcia związane z zagrożeniem powodziowym:
  - \* **Pogotowie przeciwpowodziowe** – wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal się podnosi.
  - \* **Alarm powodziowy** – ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego.
2. Dowiedz się w swoim Urzędzie Gminy, czy:
  - nie mieszkasz na terenie zagrożonym (zalewowym)? Jeżeli tak to przy jakim poziomie wody ogłaszany jest stan ostrzegawczy, a przy jakim stan alarmowy;

- jakie będą stosowane sposoby alarmowania (syreny, dzwony, komunikaty radiowe);
  - jeśli w razie powodzi będzie organizowana ewakuacja, kto ją będzie prowadził, kiedy, kogo i co obejmie, gdzie przewiduje się miejsca przyjęcia ludzi i mienia.
3. Ubezpiecz siebie i swój dobytek – w razie tragedii odszkodowanie zawsze pomożecie „stańć na nogi”
  4. Jeśli zagrożenie powodzią stanie się realne, zaopatrz się w przydatny sprzęt:
    - latarki, radiodbiornik bateryjny + zapasowe baterie
    - inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapałki, zapalniczki).
  5. Przygotuj się, aby być samowystarczalnym przez okres 3 dni i zdolnym do pomocy sobie i innym.
  6. Poproś krewnych i znajomych, zamieszkałych na terenach bezpiecznych, by służyli Ci jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się, czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych.
  7. Zapoznaj rodzinę, jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią i grabieżą.
  8. 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:**

1. Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego: **RMF FM – 91 MHz, Polskie Radio Program 1 – 92 MHz, Polskie Radio BIS – 104,9 MHz, Radio ZET – 107,5 MHz** – albo program lokalny Telewizji – w celu wysłuchania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.

#### **POSTĘPUJ ZGODNIE Z TREŚCIĄ KOMUNIKATÓW – NIE ZWLEKAJ !!!**

2. W przypadku niebezpieczeństwa, natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny (miejsca).
3. Jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną. Pamiętaj także o swoich zwierzętach.
4. 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 przywiąż je do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły.
5. W czasie powodzi **odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich**, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. **Wyłącz sieć gazową i wodociągową.**
6. W miarę możliwości, na wyższych piętrach napełnij wannę i inne pojemniki wodą, po wcześniejszym odkażeniu ich płynami typu: np. ACE, Bielinka, Chlorobis i inne.

7. Nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych – mogą być zatrute (skażone).
8. Nie chodź na obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko. Fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić dorosłego człowieka.
9. Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu przed sobą tyczki. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego.
10. 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.
11. Dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.
12. Jeśli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania worków z piaskiem) – **pomagaj !!!**
13. W miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu – to połowa sukcesu.

#### **UWAGA !!!**

**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**

1. Jak najdłużej j pozostañ poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. . **Nie używaj ich do picia !** Mogą być również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych napowietrznych lub podziemnych.
2. Bądź ostrożny, gdy wyjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu.
3. Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy, tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.
4. Zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo twoje i twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie, jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi.
5. Pamiętaj o wspomoczeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych osobach.
6. Wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi.

7. Poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na twoim terenie.
8. 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.
9. Przygotuj do wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami powodziowymi.
10. Sprawdź, czy fundamenty twego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, sufity.
11. Odpompuj zalane piwnice stopniowo – około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie – w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów.
12. Dopilnuj, aby instalacje domowe: elektryczne, gazowe i wodno – kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem.
13. Używaj mocnego obuwia i bateryjnych lamp lub latarek w czasie oględzin zabudowań.
14. Jeżeli byłeś ubezpieczony przed powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową, aby uniknąć nieporozumień z odszkodowaniami. Zrób zdjęcia zaistniałych zniszczeń – zarówno budynku, jak i wyposażenia.

## **POŻAR**

**OGIEŃ** – rozprzestrzenia się szybko i najczęściej nie ma czasu na zabieranie kosztownych rzeczy czy telefonowanie. Po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia.

W ciągu 5 minut cały dom może stać w płomieniach. Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomień. Zachłyśnięcie się bardzo gorącym powietrzem może spowodować poparzenie płuc.

Pożar wytwarza trujące gazy, które mogą zakłócić orientację człowieka i spowodować osłabienie czynności ruchowych oraz ospałość.

### **NIE DOPUŚĆ DO POWSTANIA POŻARU !!!**

1. Skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości:
  - bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośnych grzejników elektrycznych, gazowych, piecyków na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi;
  - zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet itp.) przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem;
  - nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.
2. Sprawdź i dostosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:
  - nigdy nie „watuj korków”

**Automatyczny bezpiecznik kosztuje kilka złotych !!!**

- włączając kilka urządzeń do jednego gniazda – przeciążasz instalację elektryczną;
  - używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;
  - utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.
3. Przechowywując w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp. - **przechowujesz bombę, której wystarczy już tylko zapalnik !!!**
4. Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:
- określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji;
  - naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.
5. W miarę możliwości:
- zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją;
  - zaopatrz mieszkanie, dom i obejście gospodarskie w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi. Przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji.

**Zapisz i zapamiętaj numer telefonu 998 (112) do straży pożarnej  
oraz naucz innych, jak informować przez telefon o pożarze.**

### W razie pożaru

Jeśli zauważyłeś pożar, to:

1. Masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze.
2. Użyj prostych sposobów, by ugasić pożar w zarodku – gaśnica, woda, koc gaśniczy:
  - jeśli ubranie pali się na Tobie – zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj się do chwili zaduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia;
  - jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym – ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką.
3. Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą – mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie.
4. Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować, wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy.
5. Gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu – zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białym obrusem, prześcieradłem:



- jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudno zapalnym i przemieszczaj się tuż przy podłodze – dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne. Bądź przygotowany ! Dym drażni oczy !
6. Opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników:
- dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp. .

### **Po pożarze**

1. Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze, powinienes:
  - upewnić się, czy właściwe służby (administrator, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny;
  - uważać na oznaki dymu i gorąca;
  - nie włączać instalacji elektrycznej w budynkach (pomieszczeniach) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka;
  - jeśli został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej budynek – to w razie ponownego jego włączenia, wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą;
  - zachować czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy, stropy) i mogą wymagać naprawy.
2. Jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom:
  - o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę;
  - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię).
3. Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy Twoje mieszkanie, Twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru.
4. Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki. Nie wolno też ponownie zamrażać rozmrożonej żywności.
5. Jeżeli sejf lub metalowa skrzynia uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie zawartości.

### **UPAŁY**

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzenie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz

termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

### **Oparzenie słoneczne**

**Objawy:** zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy

**Pierwsza pomoc:** weź chłodny prysznic, użyj mydła aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

### **Przegrzanie**

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

**Pierwsza pomoc:** połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20 – 30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę i szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

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

1. Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
2. Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
3. Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
4. Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
5. Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
6. Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
7. Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.

8. Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywaj możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.

9. Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.

10. Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.

11. Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub Przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.

12. Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie pożarowe – przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.

### **Podczas suszy**

- 1. Zmniejsz zużycie wody.**
- 2. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.**
- 3. Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.**

### **UWOLNIENIE NIEBEZPIECZNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH**

Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych (NŚCh) są:

- awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych;
- wypadki komunikacyjne z udziałem cystern kolejowych oraz autocystern;
- rozszczelnienia rurociągów przemysłowych;
- wypadki pojazdów przewożących NŚCh.

### **Z a p a m i ę t a j !!!**

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi, prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi, oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu, w następujący sposób:

266 1017	CHLOR	80 1830	KWAS SIARKOWY
268 1005	AMONIAK	88 1789	KWAS SOLNY
33 1203	ETYLINA		

1. Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem NŚCh – powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję.

### **Podaj istotne dane:**

- **miejsce zdarzenia;**
  - **charakter zdarzenia;**
  - **swoje dane.**
2. Nie bądź kibicem zdarzenia, ale oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia.
  3. Opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru.
  4. Chroń swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik itp.) i osłoń nim drogi oddechowe.
  5. Jeśli jesteś w samochodzie – zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną – staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia.
  6. Stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów, przekazywanych przez lokalne środki przekazu – radio, TV, megafony.
  7. Jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu i zamień je na czyste oraz dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic.
  8. Jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że niebezpieczne środki chemiczne przenikną do Twojego domu, to:
    - włącz radio lub telewizor na program lokalny i stosuj się ściśle do poleceń wydanych przez lokalne władze (służby ratownicze);
    - uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacje, drzwi – oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł;
    - oddychaj przez maseczkę wykonaną z gazy, waty, ręcznika itp.
  9. Zadbaj o bezpieczeństwo swoich podopiecznych, dzieci, osób niepełnosprawnych, zwierząt domowych.
  10. Pozostań wewnątrz budynku przy zamkniętych drzwiach. W przypadku, gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje, np. do sąsiadów. W przypadku amoniaku – kieruj się do pomieszczeń położonych na niższych kondygnacjach.
  11. Powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie.
  12. Wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem.
  13. Nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu.

## **POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ZGŁOSZENIA O PODŁOŻENIU LUB ZNALEZIENIU ŁADUNKU WYBUCHOWEGO**

### **I. Alarmowanie**

1. Osoba, która przyjęła zgłoszenie o podłożeniu ładunku wybuchowego, albo zauważyła w obiekcie przedmiot niewiadomego pochodzenia, mogący być ładunkiem wybuchowym jest zobowiązana o tym zawiadomić:

- Administratora obiektu
- Policję – tel. 997
- Straż Pożarną – tel. 998 (112)

2. Zawiadamiając Policję, należy podać:

- treść rozmowy ze zgłaszającym o podłożeniu ładunku wybuchowego, którą należy prowadzić wg wskazówek załączonych do instrukcji;
- miejsce i opis zlokalizowanego przedmiotu, który może być ładunkiem wybuchowym;
- numer telefonu, z którego prowadzona jest rozmowa i swoje nazwisko;
- uzyskać od Policji potwierdzenie przyjętego, powyższego zawiadomienia.

**II. Akcja poszukiwawcza ładunku wybuchowego po uzyskaniu informacji o jego podłożeniu.**

1. Do czasu przybycia Policji, akcją kieruje administrator obiektu, a w czasie jego nieobecności osoba przez niego upoważniona.
2. Kierujący akcją zarządza, aby użytkownicy pomieszczeń dokonali sprawdzenia, czy w tych pomieszczeniach nie znajdują się:
  - przedmioty, rzeczy, urządzenia, paczki itp., których wcześniej tam nie było i nie wnieśli ich użytkownicy pomieszczeń (a mogły być wniesione i pozostawione przez inne osoby, np. Interesantów);
  - ślady przemieszczania elementów wyposażenia pomieszczeń;
  - zmiany w wyglądzie zewnętrznym przedmiotów, rzeczy, urządzeń, które przedtem w pomieszczeniu były oraz emitowane z nich sygnały (np. dźwięków mechanizmów zegarowych, świejące elementy elektroniczne itp.
3. Pomieszczenia ogólnodostępne takie, jak: korytarze, klatki schodowe, halle, windy, toalety, piwnice, strychy itp., oraz najbliższe otoczenie zewnętrzne obiektu powinny być sprawdzone przez pracowników obsługi administracyjnej lub ochrony.
4. Zlokalizowanych przedmiotów, rzeczy, urządzeń, których – w ocenie użytkowników obiektu – przedtem nie było, a zachodzi podejrzenie, iż mogą to być ładunki wybuchowe – nie wolno dotykać. O ich umiejscowieniu należy natychmiast powiadomić administratora obiektu i Policję.
5. W przypadku, gdy użytkownicy pomieszczeń faktycznie stwierdzą obecność przedmiotów (rzeczy, urządzeń), których wcześniej nie było lub zmiany w wyglądzie i usytuowaniu przedmiotów stale znajdujących się w tych pomieszczeniach, należy domniemywać, iż pojawienie się tych przedmiotów lub zmiany w ich wyglądzie i usytuowaniu mogły nastąpić na skutek działania sprawcy podłożenia ładunku wybuchowego. W takiej sytuacji kierujący akcją może wydać decyzje ewakuacji osób z zagrożonego obiektu przed przybyciem Policji.
6. **Należy zachować spokój i opanowanie, aby nie dopuścić do przejawów paniki.**

### **III. Akcja rozpoznawczo – neutralizacyjna zlokalizowanych ładunków wybuchowych**

1. Po przybyciu do obiektu policjanta lub policyjnej grupy interwencyjnej administrator obiektu powinien przekazać im wszelkie informacje dotyczące zdarzenia oraz wskazać miejsca zlokalizowania przedmiotów, rzeczy, urządzeń obcego pochodzenia i punkty newralgiczne w obiekcie.
2. Policjant lub dowódca grupy policjantów przejmie kierowanie akcją, a administrator obiektu winien udzielić mu wszechstronnej pomocy podczas jej prowadzenia.
3. Na wniosek policjanta (kierującego akcją) administrator obiektu podejmuje decyzję o ewakuacji użytkowników i innych osób z obiektu – o ile wcześniej to nie nastąpiło
4. Identyfikacją i rozpoznaniem zlokalizowanych przedmiotów, rzeczy, urządzeń obcych oraz neutralizowaniem ewentualnie podłożonych ładunków wybuchowych zajmują się uprawnione i wyspecjalizowane ogniwa organizacyjne Policji, przy wykorzystaniu specjalistycznych środków technicznych.

### **IV. Postanowienia końcowe**

1. Osobom przyjmującym zgłoszenie o podłożeniu ładunków wybuchowych oraz administratorom obiektu nie wolno lekceważyć żadnej informacji na ten temat i każdorazowo powinni powiadomić o tym, Policję, która z urzędu dokonuje sprawdzenia wiarygodności każdego zgłoszenia.
2. Administrator obiektu powinien na bieżąco organizować szkolenie personelu w zakresie niniejszej instrukcji oraz winien dysponować planami: ewakuacji i architektonicznym obiektu, w tym, rozmieszczenia punktów newralgicznych takich, jak węzły energetyczne i wodne, które udostępnia na żądanie policjanta kierującego akcją. Policja udziela pomocy w realizacji takiego szkolenia.
3. Administrator obiektu winien podejmować wszelkie kroki, zmierzające do fizycznej i technicznej ochrony obiektu, uniemożliwiającej podkładanie w nim ładunków wybuchowych.
4. **Z treścią niniejszej instrukcji należy zapoznać wszystkich pracowników obiektów użyteczności publicznej.**

#### ***Wskazówki do prowadzenia rozmowy ze zgłaszającym o podłożeniu „bomby”***

1. Rozmowę prowadzić spokojnie i uprzejmie. Rozmówca (osoba odbierająca informację) powinna starać się podtrzymywać rozmowę, przedłużając czas jej trwania
2. W trakcie rozmowy dążyć do uzyskania jak największej ilości informacji o zgłaszającym i posiadanej przez niego wiedzy o terenie lub obiekcie zamachu oraz o podłożonym ładunku wybuchowym.

**W tym celu zadawać następujące pytania:**

- **gdzie podłożono bombę?**
- **dlaczego bomba została podłożona?**

- jak ona wygląda?
- kiedy nastąpi wybuch?
- jakie warunki muszą być spełnione, by nie doszło do wybuchu bomby?

Powyższe pytania i inne uzależnione będą od konkretnej sytuacji.

Zgłaszającemu uświadomić możliwość spowodowania śmierci lub zranień postronnych osób w wyniku wybuchu.

## SYGNAŁY ALARMOWE I KOMUNIKATY

### ALARM O SKAŻENIACH

Sposoby ogłaszania alarmu		Sposoby odwoływania alarmu	
<b>Za pomocą syren</b>	<b>Przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i telewizji kablowej</b>	<b>Za pomocą syren</b>	<b>Przy pomocy rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i telewizji kablowej</b>
Dźwięki trwające 10 sekund powtarzane przez 3 minuty, czas trwania przerw między dźwiękami powinien wynosić 25 – 30 sekund	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm o skażeniach ..... (podać rodzaj skażenia) dla .....	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o skażeniach ..... (podać rodzaj skażenia) dla .....

#### Zasady postępowania po ogłoszeniu

- włącz odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwości kanału stacji lokalnej;
- postępuj zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach;
- wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą.

#### Jeśli jesteś w miejscu, gdzie nastąpiła awaria:

- wykonuj polecenia organów służb ratowniczych, porządkowych i obrony cywilnej.

#### Jeśli jesteś w mieszkaniu:

- uszczelnij okna pomieszczenia, w którym się znajdujesz mokrą tkaniną;
- przygotuj wilgotne tampony na usta i nos do ochrony dróg oddechowych (najlepiej nawilżyć je wodnym roztworem sody oczyszczonej);
- nie opuszczaj mieszkania do czasu przybycia służb ratowniczych.

### KOMUNIKAT WOJEWODY (PREZYDENTA)

#### UWAGA ! UWAGA ! OGŁASZAM ALARM O SKAŻENIACH

.....  
(podać rodzaj skażenia)

## KOMUNIKAT WOJEWODY (PREZYDENTA)

### UWAGA ! UWAGA ! OGŁASZAM ALARM O SKAŻENIACH

.....  
(podać rodzaj skażenia)

dla .....

### POWTARZAM

### UWAGA ! UWAGA ! OGŁASZAM ALARM O SKAŻENIACH

.....  
(podać rodzaj skażenia)

dla .....

### POWTARZAM

### UWAGA ! UWAGA ! OGŁASZAM ALARM O SKAŻENIACH

.....  
(podać rodzaj skażenia)

dla .....

### ALARM O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA

Sposoby ogłaszania alarmu		Sposoby odwoływania alarmów	
Za pomocą syren	Za pomocą rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i telewizji kablowej	Za pomocą syren	Za pomocą rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i telewizji kablowej
Dźwięk ciągły trwający 3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o klęskach ..... dla .....

#### Zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu:

- włącz odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwość kanału stacji lokalnej;
- postępuj zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach;
- wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą.



**Komunikat Wojewody, Prezydenta**

**UWAGA ! UWAGA !  
OGŁASZAM ALARM O KŁĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH  
I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA**

w związku z .....  
(podać rodzaj zagrożenia)

dla .....

**POWTARZAM**

**UWAGA ! UWAGA !  
OGŁASZAM ALARM O KŁĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH  
I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA**

w związku z .....  
(podać rodzaj zagrożenia)

dla .....

**KOMUNIKAT  
UWAGA ! UWAGA !**

**Mieszkańcy**

.....  
(miejscowość, ulica, Nr budynku)

W związku z zaistniałym zagrożeniem życia i zdrowia spowodowanym:  
.....  
(podać rodzaj zagrożenia)

oraz zgodnie z decyzją .....

**ogłaszam natychmiastową ewakuację.**

Miejsce	zbiórki	dla	ewakuowanej	ludności:
..... (podać nazwę ulicy, obiektu itp.)				

Powrót mieszkańców przewiduje się po ustaniu zagrożenia.

Przed opuszczeniem mieszkania zaleca się niezwłocznie wykonać następujące przedsięwzięcia:

- zamknąć zawór gazu w mieszkaniu;
- wykręcić (wyłączyć) bezpieczniki elektryczne;
- odciąć dopływ wody do mieszkania;
- zabezpieczyć osoby niepełnosprawne w tabliczki identyfikacyjne;
- zabrać ze sobą dokumenty tożsamości;
- pozamykać okna i drzwi.

## KOMUNIKAT PREZYDENTA

### **ostrzeżenie dla właścicieli i zarządców obiektów budowlanych, inwestorów i kierowników budów**

W związku z przewidywanym wystąpieniem huraganowych wiatrów na terenie miasta WARSZAWA w dniu ....., zwracam się do wszystkich właścicieli i zarządców obiektów budowlanych, a także inwestorów, wykonawców i kierowników budów o zabezpieczenie obiektów.

#### **Przed wszystkim należy:**

- w budynkach pozamykać i zabezpieczyć otwory okienne i drzwiowe, włączy dachowe, usunąć wszelkie nie przymocowane przedmioty z dachów, balkonów, tarasów itp.;
- na terenie posesji usunąć wszelkie przedmioty mogące stworzyć zagrożenie, zabezpieczyć materiały budowlane;
- na terenie budów:
  - zabezpieczyć sprzęt budowlany, a zwłaszcza dźwigi, podnośniki, rusztowania i szalunki;
  - zabezpieczyć składowanie materiałów budowlanych;
  - odłączyć dopływ energii od maszyn i urządzeń.

**O wszelkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi proszę informować lokalne służby dyspozytorskie, służby Państwowej Straży Pożarnej – tel. 998 (112), oraz całodobową służbę dyżurną w Komisariacie Policji w Jabłonie – tel. 997 (022-774-43-44; 022-604-82-30).**

#### **ROZMIESZCZENIE GMINNYCH PUNKTÓW ZBIÓREK DO EWAKUACJI MIESZKAŃCÓW GMINY JABŁONNA**

1. Gminne Centrum Kultury i Sportu w Jabłonie, ul. Modlińska
2. Szkoła Podstawowa, Jabłonna, ul. Szkolna 2
3. Szkoła Podstawowa, Chotomów, ul. Żeligowskiego 27
4. Gminny Ośrodek Kultury, Chotomów,
5. Kościół Parafialny, Jabłonna
6. Kościół Parafialny, Chotomów

**Wójt  
Szef Obrony Cywilnej  
i Zarządzania Kryzysowego**