



PORADNIK

*postępowania w przypadku
wystąpienia zagrożeń*



POWIAT ZGIERSKI

Spis treści

Ogólne zasady postępowania	3
Burze	5
Powodzie i podtopienia	8
Upały	11
Śnieżyce i mrozy	14
Silne wiatry	15
Gradobicie	17
Pożary	18
Niewybuchy	21
Wypadki komunikacyjne	22
Zagrożenia chemiczne	25
Zagrożenia radiacyjne	27
Zagrożenia sanitarno epidemiologiczne	31
Zagrożenia związane z przerwami w dostawie energii elektrycznej	33
Terroryzm – Bioterroryzm	34

Ogólne zasady postępowania



Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Przygotuj dom/mieszkanie na zagrożenia charakterystyczne dla obszaru, w którym mieszkasz.
- Ubezpiecz swoje mienie (m.in. dom/mieszkanie, samochód) od skutków zagrożeń.
- Przygotuj latarki wraz z zapasem baterii oraz świece z zapalkami.
- Omów z pozostałymi domownikami zasady postępowania w przypadku wystąpienia poszczególnych zagrożeń.



Postępowanie w czasie zagrożenia

- Jeśli jesteś świadkiem nietypowej sytuacji mogącej być źródłem zagrożenia, powiadom o tym fakcie osoby znajdujące się w pobliżu oraz odpowiednie służby.
- Postępuj zgodnie z zasadami opisanymi w niniejszym Poradniku oraz innych tego typu opracowaniach/ulotkach.



Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia

- Zorientuj się, czy ktoś z twojego otoczenia nie potrzebuje pomocy pamiętaj o swoich sąsiadach, zwłaszcza o małych dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych.
- W razie potrzeby udziel pomocy poszkodowanym
- Jeżeli byłeś ubezpieczony od skutków zaistniałego zagrożenia, wykonaj zdjęcia zniszczeń mienia oraz powiadom ubezpieczyciela

Wykaz telefonów alarmowych

Policja - 997, 112

Straż Pożarna - 998, 112

Pogotowie Ratunkowe - 999, 112

Pogotowie Gazowe - 992

Pogotowie Energetyczne - 991

Straż Miejska w Zgierzu - 986

Pogotowie Ciepłownicze – 993

Pogotowie Wodno Kanalizacyjne - 994

**Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego
w Łodzi – 987**



Postępowanie w przypadku zagrożeń naturalnych

BURZE

Burze – intensywne opady deszczu lub deszczu i gradu, którym towarzyszą wyładowania elektryczne w atmosferze (błyskawice i grzmoty).

Jest to także jedno z najwzwałtowniejszych zjawisk pogodowych z jakim możemy się spotkać w naszym kraju.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- ✚ **Przygotuj swoje mieszkanie: zamknij wszystkie okna i drzwi wejściowe, oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz,**
- ✚ **Umocuj lub usuń z zewnętrznych parapetów, balkonów, tarasów i podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr i zagrażać przechodniom,**
- ✚ **W miarę możliwości pozostań w domu/miejscu pracy – nie planuj spacerów, wypoczynku w parkach, alejach wysadzanych drzewami, itp.**

Postępowanie w czasie burzy

❖ Z dala od domu

- ✚ Nie stój pod drzewami,
- ✚ Oddal się od wszelkich zbiorników i cieków wodnych, nie kąp się – wyjdź z wody - pamiętaj, że woda jest doskonałym przewodnikiem elektryczności,
- ✚ Gdy burza zastanie cię w szczerym polu, przykucnij, ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami,
- ✚ Wyłącz telefon komórkowy,
- ✚ Odejdź jak najdalej od metalowych urządzeń, a jeśli jesteś w posiadaniu metalowych przedmiotów pozbadź się ich, gdyż mogą one ściągać wyładowania elektryczne,
- ✚ Jeśli jesteś w samochodzie nie wysiadaj z niego (samochód stanowi dobrą ochronę przed uderzeniem pioruna) – zatrzymaj samochód na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi, itp.

❖ W domu

- ✚ Sprzęt domowy, zwłaszcza elektronikę – RTV, komputery, itp. odłącz od sieci elektrycznej i innych instalacji przewodowych (np. instalacji antenowych, telekomunikacyjnych, sieci internetowych, TV kablowej, itp.)
- ✚ Pozostań z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi, przygotuj latarki oraz dodatkowe baterie.

Postępowanie po ustąpieniu burzy

- ✚ Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych, natychmiast zgłaszaj takie przypadki do Zakładu Energetycznego, Straży Pożarnej, Policji - nie próbuj samodzielnie usuwać drzew zwalonych na linie energetyczne,
- ✚ Jeśli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz elektryczność i gaz oraz wezwij służby techniczne.

Powódzie i podtopienia

Powódź – przejściowe zjawisko hydrologiczne polegające na wezbraniu wód, powodujące, po przekroczeniu przez wodę stanu brzegowego, zatopienie znacznych obszarów.

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

Postępowanie przed wystąpieniem powodzi

- ✚ Dowiedz się w urzędzie miasta/gminy czy nie mieszkasz na terenie zagrożonym (zalewowym), jeżeli tak to przy jakim poziomie wody ogłaszany jest stan ostrzegawczy i stan alarmowy, w jaki sposób będzie ogłaszany alarm w razie ewakuacji terenów powodziowych, kto ją będzie przeprowadzał oraz gdzie przewiduje się miejsca przyjęć ludzi i mienia,
- ✚ Ubezpiecz swój dobytek.

Postępowanie w trakcie realnego zagrożenia powodzią

- ✚ Sprawdzaj komunikaty w lokalnym radiu i telewizji oraz w internecie, w celu uzyskania informacji o zagrożeniu i sposobach postępowania,
- ✚ Przygotuj zapasy możliwe do przeżycia kilku dni,
- ✚ Przenieś cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe kondygnacje,
- ✚ Usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy, środki owadobójcze, farby, rozpuszczalniki,
- ✚ Przygotuj się do ewentualnej ewakuacji, zapakuj dokumenty i najcenniejsze przedmioty – zabezpiecz je przed zamoczeniem,
- ✚ Odłącz wszystkie media (prąd, gaz, wodę),
- ✚ Zabezpiecz swoje mienie przed kradzieżą.

Postępowanie w trakcie powodzi

❖ Jeśli jesteś wewnątrz domu:

- ✚ Włącz bateryjne radio lub telewizor aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji,
- ✚ Zgromadź w jednym miejscu przygotowane zapasy ewakuacyjne, jeśli zostanie nakazane opuszczenie domów - zrób to natychmiast.

❖ Jeśli jesteś na zewnątrz:

- ✚ Udaj się na najwyższe miejsce w terenie i pozostań tam,
- ✚ Unikaj przekraczania wszelkich nurtów wodnych.

❖ Jeśli jesteś w samochodzie:

✚ Jeżeli dostałeś się na teren ogarnięty powodzią, zawróć i jedź inną drogą,

✚ Jeżeli Twój samochód jest unieruchomiony, opuść go natychmiast i udaj się na najwyższe miejsce w terenie.

❖ **W czasie ewakuacji**

✚ Jeśli zarządzono ewakuację - zrób to natychmiast, nasłuchuj w baterijnym radiu instrukcji ewakuacyjnych,

✚ Podążaj zalecanymi drogami ewakuacji, gdyż skróty mogą być zablokowane, ewakuuj się wystarczająco wcześnie, abyś nie został uwięziony na zalanych drogach.



UPAŁY

Upały - stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- ✚ Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach,
- ✚ Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo jak to możliwe, jeśli jest brak klimatyzacji - przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego,
- ✚ Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
- ✚ Regularnie pij duże ilości wody,
- ✚ Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych,
- ✚ Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, odzież lekką, o jasnych kolorach - noś okrycie głowy, które skutecznie będzie chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzeniem,
- ✚ Unikaj zbytniego nasłonecznienia, użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony,
- ✚ Unikaj skrajnych zmian temperatury,
- ✚ Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe. Przebywając w lesie, na podsuszonych

łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność - staraj się nie zaproszyć ognia,

- ✚ Ogranicz wysiłek.

Upalne dni prowadzą do wielu wymiernych w skutkach następstw. Najbardziej narażone na skutki upału są osoby starsze oraz dzieci.

Oparzenie słoneczne - objawia się zaczerwienieniem i bólem skóry, możliwe jest swędzenie, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc:

- ✚ Weź chłodny prysznic, 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,
- ✚ Podawaj płyny w dużych ilościach.

Przegrzanie - objawia się osłabieniem, zawrotami głowy, występuje nadmierne pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc:

- ✚ Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20-30 cm),
- ✚ Poluzuj ubranie (krawat, kołnierzyk, itp.),
- ✚ Użyj zimnej - mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała,
- ✚ Podawaj wodę (małymi łykami) ,

- ✚ Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej,
- ✚ W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ulóż poszkodowanego na boku obserwując jego stan,
- ✚ Wezwij pomoc i poczekaj przy poszkodowanym na przyjazd służb medycznych.



Śnieżyce i mrozy

Mróz – stan pogody, kiedy temperatura powietrza na otwartej przestrzeni (na wysokości 2 metrów nad gruntem) jest niższa od temperatury zamarzania wody (0 °C) w normalnych warunkach.

Śnieżyca-intensywny opad śniegu z towarzyszącymi mu porywistymi wiatrami.

Postępowanie w czasie zagrożenia

- ✚ W czasie opadów pozostań w domu, jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży,
- ✚ Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
- ✚ Przed wyjazdem samochodem sprawdź w miarę możliwości stan techniczny oraz poziom płynów, staraj się mieć co najmniej pół zbiornika paliwa.

Silne wiatry

Wiatry mogące stwarzać zagrożenie klasyfikuje się ze względu na rozmiar szkód, jakie mogą wyrządzić. Wyróżniamy:

- **gwałtowny wiatr** - wieje z prędkością od 62 do 74 km/h. Zwykle wiatry takie utrudniają chodzenie, łamią gałęzie drzew. Zalicza się je do klasy I;
- **wichura** - wiatr wiejący z prędkością 75 do 88 km/h. Wiatr taki zdolny jest łamać całe drzewa, zrywać poszycie dachów i powodować uszkodzenia budynków. Zalicza się je do klasy II;
- **silna wichura** - wiatr wiejący z prędkością od 89 do 102 km/h. Silna wichura jest w stanie zrywać dachy, wyrwać drzewa z korzeniami, niszczyć słupy energetyczne. Zalicza się do klasy III;
- **gwałtowna wichura** - osiąga prędkość od 103 do 117 km/h. Stanowi poważne zagrożenie. Powoduje rozległe zniszczenia. Zalicza się do klasy IV;
- **huragany** - Zaliczane są do klasy V. Są to wiatry i trąby powietrzne niosące ze sobą niszczycielskie skutki, ich prędkość przekracza 118 km/h. Zagrożenie dla życia stanowią przede wszystkim przedmioty przemieszczające się z bardzo dużą prędkością, pod wpływem wiatru.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- ✚ Zamknij wszystkie okna i drzwi, oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz,
- ✚ Nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, szyldów, tablic reklamowych, rusztowań, stalowych konstrukcji, słupów, trakcji elektrycznych,

- ✚ **Usuń z parapetów, balkonów, tarasów, podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr.**

Postępowanie w trakcie zagrożenia

- ✚ **Zachowaj spokój i nie wychodź na zewnątrz,**
- ✚ **Wyłącz główny wyłącznik prądu, ograniczy to możliwość powstania pożaru,**
- ✚ **Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych drzwi i okien,**
- ✚ **Sprawdzaj komunikaty w lokalnym radiu i telewizji oraz w internecie, w celu uzyskania informacji o zagrożeniu i sposobach postępowania,**
- ✚ **Nie zatrzymuj się pod trakejami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami.**

Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia

- ✚ **Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych w przypadku zagrożenia i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do Zakładu Energetycznego, Straży Pożarnej, Policji,**
- ✚ **Jeśli czujesz zapach gazu albo słyszysz odgłos sugerujący ulatnianie się gazu, otwórz okno, opuść budynek, zamknij dopływ gazu oraz powiadom Pogotowie Gazowe.**

Gradobicie

Grad – opad atmosferyczny w postaci bryłek lodu średnicy powyżej 5 mm.

Obfity grad ze szczególnie dużymi gradzinami, tzw. *gradobicie*, może trwać kilka godzin powodując znaczące straty, w szczególności w rolnictwie.

Postępowanie w czasie zagrożenia

- ✚ 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,**
- ✚ Miej przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,**
- ✚ Sprawdzaj komunikaty w lokalnym radiu i telewizji oraz w internecie, w celu uzyskania informacji o zagrożeniu i sposobach postępowania,**

Postępowanie w przypadku wystąpienia miejscowych zagrożeń



Požary

Pożar - niekontrolowany proces spalania w miejscu do tego nieprzeznaczonym.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- ✚ Sprawdzaj regularnie poprawność działania instalacji elektrycznej oraz domowych urządzeń elektrycznych, nie dokonuj samodzielnie ich napraw, jeśli nie masz wiedzy i doświadczenia w tym zakresie,
- ✚ Utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie,
- ✚ Nie przeciążaj sieci elektrycznej,
- ✚ Zainstaluj w mieszkaniu, (domu) wykrywacze dymów,
- ✚ Nie ograniczaj dostępu do:
 - urządzeń przeciwpożarowych takich jak: hydranty, zawory hydrantowe, suche piony, gaśnice,
 - wyjść ewakuacyjnych,
 - wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego,
 - głównych zaworów gazu,

- ✚ Nie używaj benzyny, ropy, nafty, itp. wewnątrz budynków – przechowuj je w dobrze wentylowanych pomieszczeniach w odpowiednich pojemnikach.

Postępowanie w czasie zagrożenia

- ✚ Zadzwoń do straży pożarnej pod numer **998** lub z telefonu komórkowego **112**, podając dyżurnemu:
 - imię i nazwisko,
 - numer telefonu, z którego nadawana jest informacja o zdarzeniu,
 - adres i nazwę obiektu,
 - co się pali, na którym piętrze,
 - czy jest zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego,
 - po podaniu informacji nie odkładać słuchawki do chwili potwierdzenia,
- ✚ Staraj się zejść na piętro poniżej palącego się mieszkania lub wyjść na zewnątrz budynku - pamiętaj - dym unosi się do góry, nie wolno zjeżdżać windami, nie należy otwierać drzwi, przez które wydobywa się dym, gdyż dostarczenie większej ilości tlenu może spowodować szybki rozwój pożaru i płomienie mogą nas poparzyć,
- ✚ Jeżeli nie możesz opuścić mieszkania, nie otwieraj drzwi prowadzących na korytarz, uszczelnij je, wzywaj krzykiem pomocy,
- ✚ Wykonuj polecenia strażaków,
- ✚ Nie gaś wodą urządzeń elektrycznych, grozi to porażeniem prądem; staraj się wyciągnąć z gniazdka przewód zasilający

- (np. drewnianym kijem od szczotki), można wykręcić bezpieczniki by, odłączyć dopływ prądu do mieszkania,
- ✚ Powiadom o zagrożeniu sąsiadów,
 - ✚ Nie wdychaj dymu - zasłoń usta mokrą tkaniną; jeżeli to możliwe - zmocz swoje ubranie lub owiń ciało mokrą grubą tkaniną z naturalnych materiałów (z lnu, wełny, bawełny, itp.).

Postępowanie po zagrożeniu

- ✚ Upewnij się, czy właściwe służby stwierdziły, że budynek jest bezpieczny,
- ✚ Nie włączaj instalacji elektrycznej w budynku przed jej sprawdzeniem przez elektryka,
- ✚ Zachowaj czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku mogą być osłabione (np. dachy i stropy) oraz wymagać naprawy,
- ✚ Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy Twoje mienie ubezpieczyłeś od pożaru.



Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- ✚ **Nie wchodź na tereny oznakowane zakazem wstępu,**
- ✚ **Nie dotykać niewybuchów,**



Postępowanie w przypadku znalezienia niewybuchu

- ✚ **Nie dotykaj go, a w szczególności nie podnoś, nie przesuвай, nie używaj wobec przedmiotu jakichkolwiek narzędzi,**
- ✚ **Powiadom Policję,**
- ✚ **Do czasu przyjazdu Policji, pozostań w pobliżu znaleziska.**



Wypadki komunikacyjne

Wypadki komunikacyjne – zdarzenia w ruchu lądowym, morskim lub powietrznym, w których uczestniczą pojazdy oraz są ranni lub zabici.

Postępowanie w razie wystąpienia zagrożenia

- ✚ Poza obszarem zabudowanym ustaw trójkąt ostrzegawczy w odległości 30-50 m, na autostradzie w odległości 100 m. od zdarzenia,
- ✚ Oceń sytuację i pozostaw pojazd w takiej odległości, aby nie utrudniał działań służbom ratowniczym,
- ✚ Świadkowie wypadku, powinni ostrzegać nadjeżdżających kierowców oraz powiadomić Policję, Pogotowie Ratunkowe, Straż Pożarną
- ✚ Jeżeli masz możliwość wyeliminuj powstanie pożaru odłączając zapłon w samochodach uczestników wypadku,
- ✚ Gdy uczestnicy wypadku są poszkodowani udziel odpowiedniej pomocy.

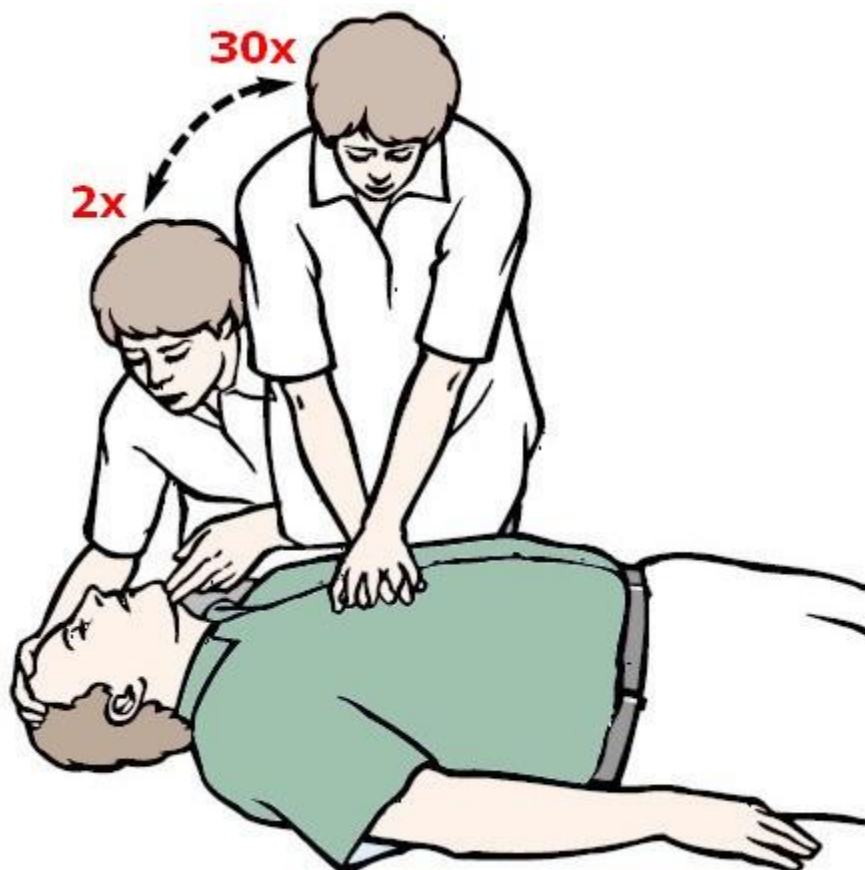
Udzielanie pomocy osobom poszkodowanym

Resuscytacja i inne czynności ratunkowe – jeżeli są jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech poszkodowanego jest prawidłowy należy działać tak, jakby był nieprawidłowy:

- ✚ Oceń bezpieczeństwo,
- ✚ Ukłęknij obok poszkodowanego,
- ✚ Udrożnij drogi oddechowe przez odchylenie głowy, trzymając jedną ręką za czoło, a drugą za żuchwę,
- ✚ Sprawdź przez 10 sekund oddech zmysłami słuchu, dotyku i wzroku,
- ✚ Wezwij pomoc,
- ✚ Ułóż dłonie na środku jego klatki piersiowej, dociskając nasadę dłoni,
- ✚ Pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm, po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min, czas uciskania i zwalniania nacisku mostka powinien być taki sam,
- ✚ Po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej – odchyl głowę i unieś żuchwę poszkodowanego,
- ✚ Zaciśnij skrzydelka nosa palcem wskazującym i kciukiem ręki, którą umieść na czole poszkodowanego,
- ✚ Obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, wdmuchując powietrze do ust poszkodowanego przez około

- 1 sekundę, obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi – to świadczy o efektywności oddechu ratowniczego,
- ✚ Odsuń swoje usta od poszkodowanego i oceń czy podczas wydechu jego klatka piersiowa opada,
 - ✚ Należy wykonać dwa skuteczne oddechy ratownicze, a po nich wrócić do uciskania klatki piersiowej, w stosunku 30 uciśnień na 2 oddechy.

Jeżeli z jakichś powodów nie możesz lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych ogranicz reanimację do uciśnień klatki piersiowej – wykonuj je wtedy bez przerwy, z częstotliwością 100/min. Kontynuuj do czasu przybycia służb medycznych lub do momentu, gdy poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać.





Zagrożenia chemiczne

Zagrożenie chemiczne - jest to potencjalne niebezpieczeństwo zatrucia, pożaru lub wybuchu, jakie stwarzają z powodu swych własności fizykochemicznych i toksycznych substancje chemiczne- stosowane w wysokich stężeniach, ciśnieniach lub temperaturach w dużych ilościach- powstające jako produkt uboczny w procesach technologicznych lub w trakcie prac z tymi substancjami, np. prac przeladunkowych.

Zagrożenia chemiczne mają swoje źródło przede wszystkim w transporcie: kolejowym, drogowym, lotniczym oraz rurociągami.

Postępowanie w czasie zagrożenia

- ✚ Opuść zagrożony teren jak najszybciej, znajdź schronienie w budynku,
- ✚ Pozamykaj i uszczelnij drzwi, okna i otwory wentylacyjne (używając taśmy klejącej, mokrych ręczników lub prześcieradeł),
- ✚ Wyłącz urządzenia wentylacyjne, oddychaj przez maseczkę wykonaną z gazy, waty, ręcznika, itp.,
- ✚ W zależności od właściwości substancji niebezpiecznej udaj się na wyższe lub niższe kondygnacje budynku,

- ✚ W przypadku substancji cięższych od powietrza tzw. pelzających, np. chloru, bezpieczniejsi będziemy na wyższych kondygnacjach,**
- ✚ W przypadku substancji lżejszych od powietrza, np. amoniaku, bezpieczniejsi będziemy na niższych kondygnacjach,**
- ✚ Sprawdzaj komunikaty w lokalnym radiu i telewizji oraz w internecie, w celu uzyskania informacji o zagrożeniu i sposobach postępowania,**
- ✚ Słuchaj ogłoszeń przekazywanych przez głośniki,**
- ✚ Nie pal papierosów, wygaś wszystkie źródła ognia,**
- ✚ Nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogłyby ulec skażeniu,**
- ✚ Czekaj na odwołanie alarmu o zagrożeniu.**



Zagrożenia radiacyjne

Promieniowanie jonizujące – promieniowanie składające się z cząstek bezpośrednio lub pośrednio jonizujących albo z obu rodzajów tych cząstek lub fal elektromagnetycznych o długości mniejszej niż 100 nanometrów.

Wypadki radiologiczne mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane, transportowane. Ponadto mogą one mieć miejsce w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz stoczniach.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- ✚ Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu,**
- ✚ Dowiedz się w urzędzie miasta/gminy w jakiej placówce wydawane będą tabletki jodku potasu i w jaki sposób zostaniesz powiadomiony o tym fakcie,**
- ✚ Upewnij się czy wszyscy członkowie Twojej rodziny znają nazwisko, adres i nr telefonu osoby kontaktowej,**
- ✚ Jeśli prowadzisz samodzielne gospodarstwo rolne, zastanów się nad zabezpieczeniem paszy dla zwierząt hodowlanych, ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń dla zwierząt.**

- ✚ Nie zbliżaj się do materiałów promieniotwórczych lub rozczepianych nieznanego pochodzenia, nie kupuj ich, nie przechowuj ich,**
- ✚ Nie dotykaj, nie demontuj, nie otwieraj pojemników, w których mogą znajdować się materiały promieniotwórcze lub rozczepiane (z którymi możesz mieć styczność, np. podczas katastrofy drogowej z udziałem pojazdu transportującego materiały promieniotwórcze).**

Postępowanie w czasie zagrożenia

- ✚ Zachowaj spokój:**
 - nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny,**
 - wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu pracy i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych,**
- ✚ Uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się - wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów,**
- ✚ Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:**
 - weź prysznic, zmień buty i odzież,**
 - schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie je zamknij,**
- ✚ Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych):**
 - słuchaj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,**

- **weź przygotowane na ewakuację rzeczy,**
- ✚ **Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych osobach,**
- ✚ **W wypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:**
 - **zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi,**
 - **wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe, itp.,**
 - **noś przy sobie cały czas włączone radio bateryjne,**
 - **zamknij (uszczelnij) zasuwę piecowa i kominowa,**
 - **udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń, poniżej powierzchni gruntu,**
 - **pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest już bezpiecznie,**
- ✚ **Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem. Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu,**
- ✚ **Ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą,**
- ✚ **Nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej,**
- ✚ **Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce,**
- ✚ **Niezabezpieczoną żywność, przed schowaniem dokładnie opłucz,**
- ✚ **Zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł,**
- ✚ **Dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.**

Postępowanie po zagrożeniu

- ✚ Opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażeniu poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym,**
- ✚ Unikaj spożywania żywności z skażonego terenu dopóki, nie będą zbadane przez sanepid,**
- ✚ W przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.**

Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne



Zagrożenie to wystąpić może w wyniku różnorodnych sytuacji lub zdarzeń, które mogą być zależne od działalności człowieka jak i zdarzeń niezależnych np.:

- **Uszkodzenia instalacji sanitarnych w wyniku awarii technicznych,**
- **Nie stosowanie prawidłowych technik składowania odpadów komunalnych,**
- **Skażenie terenu, ujęć wody, studni w wyniku powodzi lub niewłaściwych działań osób,**
- **Przedostanie się ścieków do ujęć wody w wyniku awarii.**

W celu uniknięcia zagrożenia

- ✚ **Przestrzegać podstawowych zasad higieny,**
- ✚ **Nie spożywać żywności z niepewnych źródeł,**
- ✚ **Unikać kontaktu z chorymi na choroby zakaźne,**
- ✚ **Poddawać się badaniom sanitarno-epidemiologicznym.**
- ✚ **Przestrzegać zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach**

Postępowanie w czasie zagrożenia

- + Stosować się do nakazów i zakazów organów administracji publicznej służących zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych,**
- + Zaniechać wykonywania prac, przy wykonywaniu których istnieje możliwość przeniesienia zakażenia lub choroby zakaźnej na inne osoby,**
- + Poddać się badaniom sanitarno-epidemiologicznym,**
- + Poddać się leczeniu, hospitalizacji, izolacji, kwarantannie lub nadzorowi epidemiologicznemu,**
- + Poddać się zabiegom sanitarnym. Obowiązkowi temu podlegają:**
 - Podejrzani o zakażenie lub chorobę zakaźną**
 - Noworodki, niemowlęta i kobiety w ciąży, podejrzane o zakażenie lub chorobę zakaźną mogącą się szerzyć z matki na płód lub dziecko,**
 - Nosiciele, ozdrowieńcy oraz osoby, które były narażone na zakażenie przez styczność z osobami zakażonymi, chorymi lub materiałem zakaźnym,**
 - Uczniowie, studenci i doktoranci kształcący się do wykonywania prac, przy wykonaniu, których istnieje możliwość przeniesienia zakażenia lub choroby zakaźnej na inne osoby.**

Zagrożenia związane z przerwami w dostawie energii elektrycznej

Z uwagi na coraz większe uzależnienie życia społecznego od energii elektrycznej, gwałtowności zjawisk atmosferycznych i rozległości skutków awarii będących ich następstwem, awarie energetyczne są niewątpliwie bardzo groźnym zjawiskiem, które może wystąpić m.in. na terenie Powiatu Zgierskiego, niosąc za sobą szereg negatywnych skutków dla gospodarki, systemów informatycznych, finansowych, służby zdrowia, zaopatrzenia w żywność, wodę itp. Zapobieganie awariom, ograniczanie ich skutków, możliwie najszybsze odtworzenie zniszczonej infrastruktury jest priorytetowym zadaniem, zarówno dla organów administracji publicznej jak i operatorów energetycznych.

Postępowanie w razie zagrożenia

- ✚ Zadzwoń pod numer **991** i dowiedz się czy przerwa jest planowana,
- ✚ Jeżeli przerwa nie jest planowa zgłość awarie na numer **991** oraz do urzędu miasta/ gminy do komórki właściwej w sprawach zarządzania kryzysowego,
- ✚ W przypadku długotrwałej przerwy zwrócić się do urzędu miasta/ gminy o podanie przyczyny i podjętych działaniach,
- ✚ W przypadku nieotrzymania odpowiedzi wnioski skierować do rady miasta/gminy.



Terroryzm-Bioterroryzm

Terroryzm-użycie siły lub przemocy psychicznej przeciwko osobom lub własności z pogwałceniem prawa, mające na celu zastraszenie i wymuszenie na danej grupie ludności lub państwie ustępstw w drodze do realizacji określonych celów.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

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

Co jeśli staniesz się zakładnikiem terrorystów ??

- ✚ Jeżeli usłyszałeś strzały w miejscu gdzie się znajdujesz – nie uciekaj, przyjmij, jeżeli to możliwe pozycję leżącą za najbliższą osłoną,
- ✚ Staraj się unikać dłuższego kontaktu wzrokowego z terrorystą,
- ✚ Nie odwracaj się tyłem do terrorysty,

- ✚ Wykonuj polecenia terrorystów, nie dyskutuj z nimi – odpowiadaj po dłuższym namyśle,
- ✚ Nie stawiaj oporu,
- ✚ Nie wykonuj poleceń terrorystów w sposób gwałtowny,
- ✚ Staraj się zachować spokój,
- ✚ Nie zwracaj na siebie uwagi terrorystów (poprzez np. dyskusowanie, częste zadawanie pytań, gwałtowne ruchy, obelgi, obraźliwe zwroty)

Postępowanie w trakcie akcji antyterrorystycznej

- ✚ Nie uciekaj z miejsca zdarzenia, nie wykonuj gwałtownych ruchów,
- ✚ Połóż się na podłodze, spróbuj znaleźć najbliższą osłonę, trzymaj ręce z otwartymi dłońmi najlepiej na wysokości głowy,
- ✚ Nie próbuj pomagać, nie atakuj terrorystów,
- ✚ Słuchaj poleceń i instrukcji grupy antyterrorystycznej, poddawaj się jej działaniu.

Bioterroryzm to rodzaj terroryzmu definiowany, jako bezprawne, nielegalne użycie czynników biologicznych wobec ludzi z zamiarem wymuszenia jakiegoś działania lub zastraszenia rządu, ludności cywilnej, lub jakiegokolwiek jej części, dla osiągnięcia celów osobistych, politycznych, społecznych lub religijnych.

Oznaki ataku bioterrorystycznego

- + Duża liczba niewyjaśnionych zachorowań, zgonów w zbliżonym czasie o podobnym obrazie klinicznym,**
- + Pojawienie się niezwykle chorób wśród ludności,**
- + Nagły, nieoczekiwany wzrost zachorowalności i umieralności z powodu znanych chorób lub zespołów,**
- + Zaobserwowane nieskuteczności leczenia w rutynowej terapii występujących powszechnie chorób,**
- + Nawet pojedynczy przypadek choroby spowodowany egzotycznym czynnikiem u osoby, która nie opuszczała Polski w ostatnim okresie,**
- + Wystąpienie zachorowań w nietypowych dla nich sezonie i terenie geograficznym,**
- + Wystąpienie licznych nietypowych dla danego czynnika zakaźnego objawów chorobowych,**
- + Niewyjaśniony wzrost zachorowań na chorobę endemiczną,**
- + Wystąpienie jednoczesne zachorowań na podobne choroby w ogniskach nie połączonych terytorialnie w kraju lub zagranicą,**
- + Nietypowy sposób transmisji chorób (aerozol, woda, żywność).**

Postępowanie w przypadku otrzymania podejrzanej przesyłki

- + Nie otwierać przesyłek na których nie uwidoczniono nadawcy i pochodzących z miejsca, z których nie spodziewamy się otrzymać korespondencji,**

- ✚ Podejrzaną przesyłkę zamknąć szczelnie w plastikowym worku, a następnie powiadomić policję i straż pożarną.

W przypadku otwarcie przesyłki:

- ✚ Wyłączyć wentylacje,
- ✚ Zamknąć okna,
- ✚ Założyć rękawice i umieścić zawartość w plastikowym worku wraz z rękawicami,
- ✚ Umyć ręce,
- ✚ Wezwać odpowiednie służby.

Choroby zakaźne wywołane atakami bioterrorystycznymi oraz sposoby postępowania

Wąglik

Postać płucna: gorączka, kaszel, bóle w klatce piersiowej, duszność, sinica, wstrząs

Zapobieganie: Możliwość wyleczenia postaci płucnej wąglika jest największa w okresie prodromalnym (Ciprofloxacina 500 mg p.o. 2x dziennie lub Doxycyclina 100mg p.o. 2x dziennie). Leczenie wdrożone w okresie późniejszym rzadko jest skuteczne.

Postać jelitowa: ból brzucha, nudności, wymioty i gorączka po zjedzeniu zakażonego pokarmu, krwawa biegunka i wymioty, posocznica i toksemia prowadzące do wstrząsu i zgonu.

Zapobieganie: Szczepionki przeciwko wąglikowi są trudno dostępne i nie są zalecane ludności cywilnej. Profilaktyczną antybiotykoterapię stosuje się na zlecenie lekarza u osób narażonych na zakażenie ze wspólnego źródła z

potwierdzonymi przypadkami klinicznymi. U dzieci w profilaktyce powinna być stosowana amoksycylina (30-40 mg/kg m.c.).

Jad kielbasiany

Objawy: opadanie powiek, osłabienie zaciskania szczęk- opadanie żuchwy, trudności w połykaniu i mowie, nieostre i (lub) podwójne widzenie, osłabienie siły mięśniowej, zaburzenie w oddychaniu.

Zapobieganie: Brak jest szczepionki przeciwko jadowi kielbasianemu. Natomiast dostępna jest szczepionka przeciwtoksynowa (profilaktycznie) oraz immunoglobulina (lecniczo).

Ospa prawdziwa

Objawy: gorączka i bóle mięśni trwające 2-4 dni, wysypka pęcherzykowa na twarzy i kończynach włącznie z dłońmi i stopami, ropienie pęcherzy w ciągu 1-2 tygodni.

Zapobieganie: jedynie szczepienia. Osoby kontaktu winny być zaszczepione i objęte kwarantanną przez 21 dni.