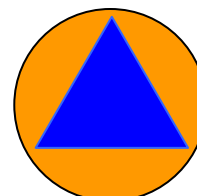


GMINNE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

LUBYCZY KRÓLEWSKIEJ



GMINA LUBYCZA KRÓLEWSKA



ZASADY ZACHOWANIA w okresie zimowym

Zasady zachowania w okresie zimowym

Duże opady śniegu, nagle ataki mrozu mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach. Mając tego świadomość można z wyprzedzeniem zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem. Niska temperatura może doprowadzić do odmrożenia i wychłodzenia ciała, co może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia.

POTRZEBUJESZ POMOCY

ZADZWOŃ !!

TELEFONY ALARMOWE

999 – Pogotowie Ratunkowe,

998 – Straż Pożarna,

997 – Policja

112 – telefon alarmowy dla użytkowników telefonów komórkowych,

SILNY WIATR w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

ODMROŻENIE - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!).

W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bledość palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

WYCHŁODZENIE - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

PAMIĘTAJ !

1. Nie uznawaj pochoinnie osoby wyziębionej za zmarłą.
2. Udziel pomocy osobie wyziębionej, poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej, a przed nadejściem pomocy medycznej rozpocznij powolne ogrzewanie osoby, zdejmij przemarznięte ubrania, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całym ciałem kocem i folią aluminiową - ogrzewaj dodatkowo własnym ciałem.
3. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (niegorące!) okłady.
4. **Nie podawaj alkoholu i kawy osobie odmrożonej lub wychłodzonej, aby nie doprowadzić do większej utraty ciepłoty ciała.**

BĄDŹ PRZYGOTOWANY PRZED NADEJŚCIEM WIELKICH

MROZÓW I ŚNIEŻYC:

Przygotuj swój dom do zimy:

- uszczelnij poddasze i ściany,
- uszczelnij drzwi i okna,
- zainstaluj okiennice.

Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy:

- żywność, która nie wymaga gotowania,
- zapas wody,
- sól kamienną i piasek,
- zapas opału,
- zastępcze źródło światła i ogrzewania,
- zapasowe baterie do radia i latarek.

Przygotuj "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora, mapę drogową.

PRZYGOTUJ SAMOCHÓD DO PODRÓŻY:

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania. Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować:

Sprawdź następujące elementy twojego samochodu:

- akumulator,
- płyn chłodzący,
- wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
- układ zapłonowy,
- termostat,

- oświetlenie pojazdu,
- światła awaryjne,
- układ wydechowy,
- układ ogrzewania,
- hamulce,
- odmrażacz,
- poziom oleju, (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).
- załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- utrzymuj, co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- starannie planuj długie podróże.
- słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych. Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
- Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.

Miej w swoim samochodzie:

- migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
- apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
- śpiwór lub koc,
- torby plastikowe (do celów sanitarnych), zapalki,
- małą łopatkę - saperkę,
- podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.,

- przewody do rozruchu silnika,
- łańcuchy lub siatki do opon,
- jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

W PRZYPADKU OSTRZEŻENIA O BURZY ŚNIEŻNEJ POWINIENIEŚ:

- pozostać w domu w czasie opadów;
- słuchać komunikatów radiowych o warunkach pogodowych,
- jeżeli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową, powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży. Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
- obserwuj czy nie występują u ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia – jeżeli to stwierdzisz konieczna będzie natychmiastowa pomoc medyczna.

UNIKAJ PODRÓŻOWANIA W CZASIE BURZY ŚNIEŻNEJ,

JEŚLI JEDNAK MUSISZ TO ZROBIĆ TO:

- wyjeżdżaj z zapasem paliwa,
- powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanej trasie przejazdu,
- jeśli posiadasz radiotelefon to zabierz go ze sobą,
- zabierz ze sobą prowiant i koce.

JEŻELI UTKNAŁEŚ W DRODZE:

- nie szukaj sam pomocy, pozostań w samochodzie chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
- umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę, aby była widoczna dla ratowników,
- okryj się kocem i uruchamiaj silnik, co godzinę na 10 minut włączając ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu (aby uniknąć zatrucia spalinami sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu oraz dla wentylacji uchyl lekko okna),
- zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.

- wykonuj, co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi,
- unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku, Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.
- jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny się zgromadzić koło siebie dla utrzymania ciepła.

POŻARY

Najczęstszą przyczyną powstania pożaru są:

- *bezzmysłne bądź umyślne działanie człowieka;*
- *zwarcia i wady instalacji elektrycznej;*
- *nieszczelne przewody kominowe,*
- *wyladowania atmosferyczne.*

Przed wystąpieniem pożaru

Nie dopuścić do powstania pożaru !!!

1. Skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości:
 - bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki 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 stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:
 - nigdy nie „watuj korków”;

Automatyczny bezpiecznik kosztuje kilka złotych !!!

- włączając kilka urządzeń do jednego gniazdka przeciążasz instalację elektryczną;
 - używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;
 - utrzymuj instalację ogólną oraz kominową w dobrym stanie.
3. Przechowuj 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;

- zaopatrzyć mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i nauczyć rodzinę posługiwać się nimi. Przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji.

Zapisz i zapamiętaj numer telefonu 998 do straży pożarnej oraz naucz dzieci 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 do chwili zduśnienia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia;
 - jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym – ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywą.
3. Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą – mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne.
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 obudzi 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 trudnozapalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze – dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne. Bądź przygotowany! Dym drażni oczy;

Opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników:

- **dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.**

Po pożarze:

1. **Jeśli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:**
 - upewnić się, czy właściwie służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny;
 - uważać na oznaki dymu i gorąca;
 - nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka;
 - jeśli został wyłączony główny wyłącznik gazu, dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku – 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 i 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 ochroną;
 - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, 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. Jeśli 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 się zawartości.