

POWÓDŹ

Woda to jeden najgroźniejszych żywiołów, największych statystycznie niszczycieli ludzkiego dobytku. Doświadczenia ostatnich lat dowodzą, że kataklizm powodzi może wystąpić praktycznie wszędzie. Groźne są nie tylko duże rzeki, ale także intensywne opady oraz niewielkie ciekły wodne często na wyrost nazywane rzekami.

PRZED POWODZIĄ

- Zorientuj się w Komitecie przeciwpowodziowym czy mieszkasz na terenie zagrożonym powodzią i czy twój dom położony jest powyżej czy poniżej powodziowych poziomów wody. Komitet taki najczęściej znajduje się w Urzędzie Gminy w której mieszkasz. To do jego zadań należy bezpośrednia ochrona ludności, mienia i środowiska przed powodzią.
- Zapoznaj się z powodziowymi sygnałami ostrzegania i alarmowania. Może to być dźwięk syreny alarmowej lub inny zwyczajowo przyjęty na terenie gminy sygnał np. gongi, dzwony itp. Dowiedz się na jakich częstotliwościach radiowych nadawane będą komunikaty powodziowe.
- Przygotuj się do ewentualnej ewakuacji. By była ona efektywna, musisz zaplanować kilka alternatywnych tras ewakuacji oraz jej docelowe miejsca oraz sposób i czas ewakuacji dobytku, mienia i członków rodziny.
- Miej pod ręką przygotowane rzeczy na wypadek nadejścia katastrofy: latarki z zapasowymi bateriami, przenośne radio tranzystorowe z zapasowymi bateriami, apteczkę pierwszej pomocy, niezbędny zapas żywności i wody.
- Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia. Domownicy, z uwagi na pracę i naukę, mogą być rozdzieleni. Określ punkt kontaktowy u najbliższej rodziny lub znajomych zamieszkałych na terenach nie zagrożonych.
- Omów z rodziną plan zabezpieczenia się przed kataklizmem. Upewnij się, że wszyscy członkowie twojej rodziny znają sposób postępowania na wypadek powodzi. Szczególną uwagę zwróć na dzieci. Naucz je jak i kiedy wezwać policję, straż pożarną, straż gminną i inne służby ratownicze oraz jak dostroić radio do określonych częstotliwości.

W CZASIE POWODZI

- Włącz radio lub telewizor i nasłuchuj komunikatów radiowych na temat pogody stanu wód i rozwijającej się sytuacji powodziowej.
- Zgromadź, w przypadku gdy woda staje się zanieczyszczona, niezbędne zapasy czystej wody. Wykorzystaj do tego celu wanny, zlewy, dzbany i inne posiadane w domu naczynia.
- Przenieś, o ile to możliwe, bardziej wartościowe rzeczy na wyższe piętra. Zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystaj do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne.
- Bądź w gotowości do wyłączenia wszystkich instalacji domowych (energia elektryczna i gaz).
- Zgromadź w jednym miejscu przygotowane zapasy. Jeśli zostanie nakazane puszczenie domów - nie zwlekaj, zrób to natychmiast. Słuchaj zaleceń służb porządkowych przez co zdecydowanie ułatwisz im pracę.
- Jeśli nie zdążyłeś ewakuować zwierząt, uwolnij je z pozamykanych; pomieszczeń Pamiętaj, że one też posiadają instynkt samozachowawczy i będą dążyć do opuszczenia zagrożonego rejonu.
- Nie wchodź, jeżeli nie jest to konieczne, do naniesionej przez powódź wody. Nie przekraczaj zwłaszcza nurtów wodnych. Pamiętaj, że nawet 15-centymetrowa warstwa wody może cię przewrócić. Nie próbuj także przejeżdżać przez wodę powodziową samochodem lub pozostawać w nim w przypadku jego unieruchomienia.
- Zgłoś się ochotniczo do pomocy w walce z powodzią. Do tego celu nie są potrzebne specjalne kwalifikacje. Twoja pomoc może się przyczynić do znacznego zminimalizowania strat spowodowanych powodzią. Informacje o tym gdzie możesz być potrzebny znajdziesz w lokalnym Komitecie przeciwpowodziowym.

PO POWODZI

- Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i nie wracaj do domu dopóki nie będziesz miał pewności że jest to bezpieczne.
- Po powrocie do domu, dokonaj jego szczegółowych oględzin. Sprawdź stan fundamentów, ścian, podłóg, sufitów, drzwi i okien. Upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem. Sprawdź także stan przewodów elektrycznych i gazowych.

- Wyrzuć całą żywność która miała kontakt z wodą powodziową. Usuń także padłe w wyniku powodzi zwierzęta.
- Wykonaj zdjęcia zniszczeń oraz dokonaj szacunku strat.
- Włącz się czynnie, jeśli nawet nie posiadasz żadnego sprzętu, w likwidację skutków powodzi. Wystarczy tylko zgłosić chęć uczestnictwa w tej akcji. Dalszymi twoimi poczynaniami kieruje komitet przeciwpowodziowy.

POŻARY

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 pięciu minut cały dom może stanąć w płomieniach. Wysoka temperatura i dym są jednakowo niebezpieczne jak płomień. Zachłyśnięcie się bardzo gorącym powietrzem może spowodować poparzenia płuc. Pożar wytwarza trujące gazy, które mogą zakłócić orientację człowieka i spowodować osłabienie czynności ruchowych oraz ospałość.

PRZED POŻAREM

- Zainstaluj w miarę możliwości wykrywacze dymu, które dwukrotnie zwiększą szansę przeżycia.
- Nie zabijaj okien gwoździami, sprawdź czy nie są zablokowane zaschniętą farbą, nie montuj stałych krat w oknach.
- Utrzymuj w czystości i porządku pomieszczenia magazynowe (piwnice, garaże, strychy itp.). Nie dopuszczaj do nagromadzenia starych gazet, czasopism, niepotrzebnych ubrań, mebli itp.
- Utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalacje elektryczną, przedłużacze, kable, gniazdko.
- Nie przeciążaj sieci elektrycznej, jeżeli posiadasz korzystaj z rozgałęziacza z bezpiecznikiem a unikniesz iskrzenia i krótkich spięć.
- Nie gromadź i nie używaj wewnątrz w budynku benzyn, paliw, nafty itp. Można je przechowywać tylko w odpowiednich pojemnikach w dobrze wentylowanych pomieszczeniach.
- Nie używaj otwartego ognia (zapalek, świec, papierosów) w pobliżu łatwopalnych materiałów.
- Często kontroluj źródła ogrzewania (kominki, piece, grzejniki, grzałki). Grzejnik nie może być umieszczony bliżej niż 15 cm od materiałów palnych.
- Sprawdź wentylację wewnętrzną i zewnętrzną.
- Pokryj warstwą piasku ok. 5-8 cm podłogi strychu, jeśli są wykonane z materiałów palnych.
- Popiół gromadź w oddalonym od budynku metalowym pojemniku.
- Upewnij się czy izolacja domu nie dotyka do przewodów elektrycznych.
- Poznaj położenie zaworów instalacji gazowej, wyłączników energii elektrycznej i bezpieczników i jak je wyłączyć w razie zagrożenia. Do gazu wzywaj pracowników gazowni.
- Udostępnij pomieszczenia inspekcji p/pożarowej i natychmiast usuń wszystkie niewłaściwości wykazane w trakcie kontroli.
- Jeżeli mieszkasz poza obszarem zwartej zabudowy, w gospodarstwie pod lasem, bądź przygotowany i:
 - zwróć się do urzędu gminy lub PSP o ocenę niebezpieczeństwa dla Twojego domu
 - używaj ogniodpornych materiałów do budownictwa a technologii budowy łatwej do odbudowy
 - stwórz strefę bezpieczeństwa oddzielającą Twój dom od palnej roślinności
 - utrzymaj teren wokół Twojego domu wolny od suchej roślinności
 - przechowuj palne materiały w specjalnych pojemnikach
- bądź gotowy do ewakuacji

W CZASIE POŻARU

- Używaj wody lub gaśnicy do gaszenia małych ognisk pożaru. Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować. Wyprowadź domowników i wezwij straż pożarną.
- Nigdy nie używaj wody do gaszenia pożarów urządzeń elektrycznych.
- Palący się tłuszcz lub ogień powstały w kuchni ugaś sodą do pieczenia lub solą, lub przykryj pokrywką jeżeli ogień powstał w garnku.

- Jeżeli zapaliło się Twoje ubranie, zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj się dotąd aż zdusisz ogień. Ucieczka powoduje zwiększenie płomienia.
- Jeżeli obudzisz się w trakcie pożaru, zbadaj dół drzwi zanim je otworzysz. Jeśli drzwi są zimne, wychodź natychmiast czołgając się. Dym i gorące powietrze unoszą się do góry. Jeżeli drzwi są gorące, uciekaj jeśli możesz przez okno, jeśli nie to trzymaj w oknie białe prześcieradło, wzywając w ten sposób na pomoc strażaków.
- Pomóż zwierzętom, w tym celu wyprowadź konie i krowy z narzuconymi na łby kocami, owce i barany wyprowadź zaczynając od przewodnika stada. Jeżeli nie możesz go odróżnić, wyprowadź pierwszą z brzegu owcę poza budynek zmuszając ją do beczenia, wówczas stado opuści pomieszczenie, ptactwo wynieś w workach w bezpieczne miejsce, trzodę chlewną wypchnij siłą na zewnątrz,
- udziel pomocy zwierzętom poparzonym sam lub poprzez miejscowego weterynarza.

PO POŻARZE

- Nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku zanim służby pożarowe i komunalne nie sprawdzą czy jest bezpieczny pod względem budowlanym, energetycznym itp.
- Skontaktuj się z urzędem gminy jeśli potrzebujesz mieszkania, żywności, przedmiotów osobistych.
- Wezwij agenta ubezpieczeniowego przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów. Jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem - wezwij właściciela.
- Wyrzuć żywność, napoje, lekarstwa, które narażone były na wysoką temperaturę i dym. Nie próbuj ponownie zamrażać rozmrożoną żywność.
- Jeżeli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek jest niebezpieczny - zabierz dokumenty, rzeczy osobiste, polisę, poinformuj sąsiadów, przyjaciół lub krewnych, urząd, szkołę, urząd pocztowy o miejscu Twojego tymczasowego zakwaterowania. To co pozostało będzie strzeżone przez Policję lub Straż Miejską.

PORYWISTE WIATRY

Wichury - wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. W warunkach klimatycznych Polski coraz częściej występujące. Mogą powodować uszkodzenie budynków, łamać i wyrwać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport.

Huragany - wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/h. Powodują rozległe spustoszenia w strefie swojego oddziaływania.

NADEJŚCIEM SILNYCH WIATRÓW

- Słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne.
Nie słuchaj plotek.
- Sprawdź czy poszycie na dachu twojego domu jest solidnie przymocowane. Jeżeli masz wątpliwości, masz jeszcze czas na usunięcie stwierdzonych usterek.
- Gruntownie oceń stan okien. Jeżeli uznasz to za konieczne - odpowiednio zabezpiecz je.
- Uprzątnij z obejścia przedmioty które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr.
- Pozamykaj zwierzęta oraz odpowiednio zabezpiecz pomieszczenia w których się znajdują.
- Upewnij się czy twoje radio i latarka działają jak należy. Miej zapas świeżych baterii.
- Sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy. Zaopatr się w niezbędne materiały i leki.
- Zaopatr się w paliwo do samochodu. Może być potrzebny.
- Upewnij się, czy twoi najbliżsi sąsiedzi zdają sobie sprawę z powagi sytuacji.

W CZASIE SILNYCH WIATRÓW

- Zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. Nie zbliżaj się do okien i oszklonych drzwi.
- Jeśli znajdziesz się z dala od domu, pozostań tam gdzie jesteś dopóki wichura nie przejdzie. Nie zatrzymuj się pod trawkami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami. Nie spaceruj też pod balkonami - spadające doniczki, kwietniki lub też szyby okienne mogą cię dotkliwie poranić.

- Wyłącz główny wyłącznik prądu - ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.
- Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegaj zasad zachowania się w nich przekazywanych.

PO PRZEJŚCIU SILNYCH

- Zorganizuj pomoc, w tym medyczną, dla poszkodowanych.
- Uprzątnij zniszczony sprzęt i dokonaj niezbędnych napraw w swoim domu.
- Nie próbuj usuwać zwalonych drzew, które upadły na linie energetyczne. Nie dotykaj zerwanych przewodów.
- Uważaj na rozbite szkło - możesz się pokaleczyć.
- Wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i jego wyposażenia. Mogą się przydać.
- Zgłoś się w swoim miejscu pracy - możesz być potrzebny.

UPAŁY

Upał - intensywne oddziaływanie promieni słonecznych nas i otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 stopni Celsjusza. Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzanym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia.

PRZED WYSTĄPIENIEM UPAŁÓW

- Zainstaluj klimatyzujące okna
- Wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewacze
- Izoluj przestrzeń wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia
- Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza
- Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz.
- Zainstaluj tymczasowe ekrany odblaskowe, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz.
- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymywanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sam sposób utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

PODCZAS UPAŁÓW

- Ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni.
- Zawieś zacienienia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce. Zewnętrzne markizy lub żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego docierającego do domu przez okna nawet o 80%.
- 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.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
- Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.

- Chronić twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem.
- Pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2-3 dni fali upałów.
- Unikaj zbyt dużego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- Unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywaj dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twego organizmu. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy.
- W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości skontaktuj się z lekarzem.

WYPADKI Z NIEBEZPIECZNYMI SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI

Na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych może nastąpić zagrożenie naturalnego środowiska człowieka, zagrożenie zdrowia lub życia mieszkańców z obiektów stałych (zakłady chemiczne, składnice, magazyny) lub ruchomych (cysterny samochodowe i kolejowe).

PRZED AWARIĄ

- Zorientuj się czy na terenie Twojego miejsca zamieszkania występują surowce, półprodukty chemiczne charakteryzujące się własnościami toksycznymi. Jeśli w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania przebiegają ważne szlaki komunikacyjne (tory kolejowe, arterie samochodowe) dowiedz się czy przewożone są niebezpieczne substancje chemiczne.
- Jeśli tak to zapoznaj się ze sposobem postępowania na wypadek zagrożenia i powiadom rodzinę szczególnie dzieci o sposobach postępowania. Zabezpiecz się w podręczne środki ochrony dróg oddechowych i przetrzymuj je w ogólnodostępnym miejscu.

PODCZAS AWARII

- W przypadku przebywania w miejscu, w którym nastąpiła awaria połączona z uwolnieniem się jakichkolwiek toksycznych środków należy:
 - Zachować spokój, przeciwdziałać panice i lękowi;
 - Opuścić rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru omijając miejsce awarii;
 - Ograniczyć oddychanie, przy pomocy wilgotnej chustki lub tamponu zatkać usta i nos oraz najkrótszą drogą opuścić teren skażony;
 - Stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach;
 - Osoby znajdujące się w domach powinny jak najszybciej zabrać dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłączyć urządzenia gazowe i elektryczne oraz wygasić paleniska, zamknąć okna i mieszkanie, powiadomić sąsiadów i udać się w kierunku wskazanym w komunikatach lub przez służbę porządkową;
 - Osoby, które z jakichkolwiek przyczyn nie zdażyły opuścić mieszkań przystępują niezwłocznie do uszczelniania okien, drzwi, otworów wentylacyjnych oraz innych możliwych dróg przedostania się toksycznego środka;
 - Wykorzystać zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych i skóry (maski tkaninowe, płaszcze impregnowane, okulary ochronne, tampony z waty lub gazy);
 - Zabezpieczyć żywność w szczelnych pojemnikach;
 - Włączyć dostępne środki masowego przekazu (np. radio, TV) na program lokalny i zastosować się do zaleceń przekazywanych w komunikatach;
 - W budynkach publicznych przeprowadzić ludzi do pomieszczeń w tym celu przygotowanych;
 - Z terenów zewnętrznych zabrać do pomieszczeń zwierzęta gospodarskie, uszczelnić pomieszczenia;

PAMIĘTAJ! Zapach środków toksycznych jest wyczuwalny znacznie wcześniej niż stężenie środka toksycznego stanie się groźne dla życia ludzkiego

- Jeżeli usłyszysz, że w pobliżu wykoleiła się cysterna np. z chlorem a obłok przesuwają się z wiatrem w Twoim kierunku powinieneś wykonać następujące czynności:
 - zamknąć drzwi i okna oraz uszczelnić je mokrą tkaniną

- przygotować tampon z gazy lub innej tkaniny, który posłuży Ci do oddychania.
- Jeżeli jesteś na otwartej przestrzeni sprawdź jaki jest kierunek wiatru i uciekaj jak najszybciej prostopadle do tego kierunku omijając miejsce awarii.

PO AWARII

- Do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń.
- Po przejściu obłoku skażonego powietrza i odwołaniu alarmu, dokładnie przewietrz wszystkie pomieszczenia.
- Unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu oraz mleka od twoich krów dopóki nie będą zbadane przez urząd sanitarny.

WYPADKI RADIOLOGICZNE

Wypadki radiologiczne mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Ponadto takie wypadki mogą wydarzyć się w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz w stoczniach. Są one niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie.

Ludzie każdego dnia pochłaniają pewną dawkę promieniowania ze słońca, radioaktywnych pierwiastków w glebie i w skałach, urządzeń domowych takich jak telewizory, kuchenki mikrofalowe oraz z rentgenowskich urządzeń medycznych i dentystycznych. Promieniowanie nie może być wykrywane przez wzrok, węch ani przez żaden inny organ zmysłu.

By zminimalizować skutki promieniowania musisz wiedzieć, że istnieją trzy czynniki które o tym decydują, a mianowicie:

- **Odległość** - im jest większa pomiędzy tobą a źródłem promieniowania - tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie poważnych awarii jądrowych, władze prawdopodobnie będą wzywać do ewakuacji, aby oddalić cię od źródła promieniowania.
- **Ostłona** - podobnie jak odległość - im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy tobą a źródłem promieniowania - tym lepiej. Właśnie dlatego - w czasie wypadków radiologicznych - władze będą zalecać pozostawanie wewnątrz pomieszczeń. W niektórych przypadkach, ściany twojego domu będą wystarczającym zabezpieczeniem.
- **Czas** - większość zdarzeń radioaktywności stosunkowo szybko traci natężenie promieniowania. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu promieniowania, zmniejszy wielkość pochłoniętej dawki promieniowania. Po wystąpieniu wypadków radiologicznych, lokalne władze będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać kiedy minie zagrożenie.

ZANIM NASTĄPI WYDARZENIE

- Bądź przygotowany do ewakuacji lub do schronienia się w swoim domu.
- Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia.
- Gdy w czasie katastrofy członkowie rodziny są rozdzieleni, (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy a dzieci w szkole) miej przygotowany plan ich powrotu do domu.
- Poproś krewnych lub znajomych zamieszkałych w innych rejonach aby służyli jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Po wystąpieniu katastrofy często łatwiej jest uzyskać połączenie na większych odległościach. Upewnij się, że wszyscy członkowie twojej rodziny znają nazwisko, adres i numer telefonu osoby kontaktowej.

PODCZAS WYDARZENIA

- Nasłuchuj w radiu i w telewizji oficjalnych komunikatów.
- Jeśli jest to zalecane - pozostań w domu.
- Zabezpiecz zwierzęta lub weź je do domu.
- Zabezpiecz i pozamykaj drzwi i okna.
- Wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.
- Zamknij (uszczelnij) zasuwę piecowe i kominowe.

- Udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań w nich do czasu, aż władze 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.

Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:

- Spłucz i zmień odzież oraz obuwie.
- Włóż rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij.

Jeżeli zarządzono ewakuację:

- nasłuchuj w radiu i w telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
- minimalizuj możliwości skażenia w domu,
- zabezpiecz i pozamykaj drzwi i okna,
- wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
- zamknij (uszczelnij) zasady piecowe i kominowe,
- zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.
- Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych ludziach lub przy niepełnosprawnych.

PO WYDARZENIU

Gdy bezpośrednie zagrożenie minęło, unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu oraz mleka od twoich krów i kóz dopóki nie będą zbadane przez lokalny urząd sanitarny.