



# "BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY"

poradnik

Szanowni Państwo

Każdy z nas powinien być przygotowany na wypadek wystąpienia nagłego niebezpiecznego zdarzenia, które w swych skutkach może nieść bezpośrednie zagrożenie dla nas i naszych bliskich. Wydarzenia na świecie skłaniają do uświadomienia sobie konieczności podjęcia podstawowych działań profilaktycznych w zakresie powszechnej samoobrony. Zaniechania edukacyjne w tym zakresie nie zostaną zrekompensowane żadnym „parasolem ochronnym” służb państwowych. Zadbajmy o to abyśmy byli przygotowani na wypadek zaistnienia sytuacji nadzwyczajnej.

*„Bądź bardziej bezpieczny” jest przewodnikiem, który zawiera informacje i wykaz środków, które pomogą Ci w przygotowaniach na wypadek większości niebezpiecznych zdarzeń oraz w zaplanowaniu zabezpieczenia domu i mieszkania.*

## BĄDŹ PRZYGOTOWANY

- Jak przygotować się na wypadek nagłego zdarzenia;
- Czego będziesz potrzebował – zrób listę kontrolną;
- Dom i zabezpieczenie finansowe;
- W trosce o zwierzęta;
- Dla biznesu;
- Notowanie podejrzanych działań;

## JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

- Bądź na bieżąco – uaktualnianie informacji;
- Bezpieczne dostarczanie przesyłek;
- Schrony;
- Dzieci w szkole;
- Osoby starsze;
- Gdy nie ma energii elektrycznej;
- Utrzymanie ciepła;
- Rodzina i sąsiedzi;
- Radzenie sobie ze stresem.

**„BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”**

**BĄDŹ PRZYGOTOWANY**

**JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA**



Zdarzenia takie mogą wystąpić szybko i bez ostrzegania. **Planowanie na wypadek jakiegokolwiek niebezpieczeństwa – w tym także katastrof wszystkich klęsk żywiołowych wymaga rozważenia wszystkich możliwych scenariuszy.** Jeśli będziesz mógł pozostać w domu, pamiętaj, że elektryczność, woda, ogrzewanie, usługi telekomunikacyjne i transportowe mogą funkcjonować z przerwami albo wręcz nie działać przez długi czas. Specjaliści sugerują, by zaopatrzyć się w odpowiednią ilość jedzenia, wody, lekarstw i innych niezbędnych artykułów, z których będzie mógł korzystać Twoja rodzina. W obliczu bardzo poważnych zagrożeń może dojść do ewakuacji Twojego domu lub całej społeczności lokalnej.

**Gdyby kiedykolwiek doszło do takiej sytuacji pamiętajmy aby posiadać plany ewakuacji i przygotowane rzeczy pierwszej potrzeby, które możemy szybko ze sobą zabrać:**

- **Plan ewakuacji** obejmujący, co najmniej dwa miejsca spotkania w czasie niebezpieczeństwa. Wybierz jedno miejsce poza domem na wypadek nagłego niebezpieczeństwa, takiego jak np. pożar. Wybierz, co najmniej jedno miejsce poza najbliższym sąsiedztwem na wypadek gdybyś nie mógł wrócić do domu.
- **Plan kontaktowania się podczas niebezpieczeństwa.** Wybierz jedną osobę spoza swojej miejscowości, by była punktem kontaktowym dla członków rodziny i Ciebie na wypadek gdybyście byli rozdzieleni. Upewnij się czy wszyscy posiadają informacje ułatwiające kontakt, takie jak: numery telefonów, adresów e-mail.

## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### BĄDŹ PRZYGOTOWANY

#### JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA

**Podstawowymi artykułami**, które powinny cały czas być przechowywane w Twoim domu są: **woda, apteczka, gaśnica, ubrania i pościel, narzędzia, źródła prądu (baterie)**. Trzymaj je w domu tam, gdzie będą Ci najbardziej potrzebne, w jednym łatwym do niesienia pojemniku takim jak: kosz na śmieci, plastikowy pojemnik magazynowy, plecak turystyczny lub worek. Przechowuj je w dogodnym miejscu, a w swoim samochodzie trzymaj ich pomniejszoną wersję. Zawartość przechowuj w nieprzepuszczających powietrza torebkach. Pamiętaj o wymianie, przechowywanej wody i artykułów żywnościowych (daty umieszczaj na pojemnikach). Sprawdź zgromadzone środki i ponownie przeanalizuj swoje potrzeby. Skonsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub aptekarzem odnośnie przechowywanych leków i zaktualizuj listę potrzebnych medykamentów.

#### LISTA KONTROLNA

- o WODA
- o NIE PSUJĄCA SIĘ ŁATWO ŻYWNOSĆ
- o ARTYKUŁY PIERWSZEJ POMOCY
- o LEKARSTWA
- o RADIOODBIORNIK NA BATERIE
- o LATARKA
- o TAŚMA KLEJĄCA
- o TELEFON KOMÓRKOWY
- o PIENIĄDZE
- o UBRANIA
- o POŚCIEL
- o NARZĘDZIA
- o PRZEBORY I ARTYKUŁY DO HIGIENY
- o DODATKOWE ŚRODKI
- o WAŻNE DOKUMENTY

#### Woda

**Dokonaj zakupu wody butelkowanej.** Zaplanuj dla każdej osoby około 3 litrów wody na dzień. Wodę należy przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu z naklejoną etykietką z datą.

#### Żywność



**Przechowuj 3 – 5 dniowy zapas nie psującej się łatwo żywności dla każdej z osób.** Jedzenie nie powinno wymagać przechowywania w lodówce, przyrządzania

lub gotowania, nie powinno też wymagać w ogóle – lub jedynie małą ilość wody. Oto przykłady:

- łatwe do spożycia konserwy mięsne, puszkowane owoce i warzywa;
- soki mleko i zupy w puszkach lub kartonach;
- przyprawy takie jak cukier, sól i pieprz;
- wysokoenergetyczne pożywienie jak masło, galaretki, niskosolone krakersy, wysokokaloryczne batony i inne produkty zawierające duże ilości słoju, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu;
- witaminy;
- jedzenie dla dzieci i osób na specjalnej diecie;
- herbatniki, twarde cukierki;
- kawa rozpuszczalna i słodzone płatki zbożowe;
- kasza, ryż i makaron, kukurydza, ziarna soi;
- mleko w proszku.

### **Narzędzia i zapasy**

**Trzymaj następujące przydatne przedmioty: radioodbiornik na baterie, latarkę, zapasowe baterie różnych typów, taśmę, folię aluminiową, linę, piłę, naczynia do jednorazowego użytku lub kubki papierowe, plastikowe talerze i sztućce, gotówkę, otwieracz do konserw i nóż podręczny, małą gaśnicę ABC, namiot składany, kombinerki, klucz francuski, kompas, zapalniczka lub zapalniczkę, plastikowe pudła, papier i ołówek lub długopis, igły i nici, zakraplacz, gwizdek. Spośród środków sanitarnych: paczkowany papier toaletowy, mydło i detergent w płynie, podpaski i wkładki higieniczne dla kobiet, plastikowe torby na śmieci, plastikowe wiadro z pokrywą, środek dezynfekujący i wybielacz chlorowy.**

### **Ubranie i pościel**

**Dla każdej osoby przygotuj jeden lub dwa komplety ubrań na zmianę, mocne buty, ewentualnie obuwie robocze, odzież przeciwdeszczową, koce lub śpiwory, czapkę i rękawiczki, ocieplaną bieliznę i okulary przeciwsłoneczne.**

### **Dodatkowe środki**

**Dzieci** – preparaty mlekozastępcze, pieluszki, butelki, mleko w proszku, lekarstwa, zabawki.

**Dorośli** – lekarstwa bez recepty i na receptę, protezy zębowe, okulary oraz preparaty do ich pielęgnacji; środki higieny osobistej.

**Ważne dokumenty** – rodzinne polisy ubezpieczeniowe, numery rachunków bankowych, adresy i telefony kontaktowe, akty notarialne, dokumenty potwierdzające tożsamość, papiery wartościowe – akcje obligacje, książeczki szczepień, ważne numery telefonów, numery kart kredytowych, legitymacje ubezpieczeniowe oraz dokumenty rodzinne – wszystko w opakowaniu zabezpieczającym przed wilgocią

**Apteczka – skompletuj zestaw na wypadek nagłego zdarzenia.** Powinny się w nim znaleźć plastry z opatrunkiem w różnych rozmiarach, jałowe gaziki, plaster hypoalergiczny, sterylne opatrunki gazowe w zwoju, podtrzymujące opaski z dzianiny o różnej szerokości, nożyczki, pinceta, igły, nasączone chusteczki higieniczne, woda utleniona, środek antyseptyczny, termometr, tubka wazeliny lub innego środka nawilżającego, agraiki, mydło antybakteryjne, rękawiczki gumowe i krem z filtrem ochronnym UVA/UVB.



Ponadto należy tam umieścić:

- aspirynę;
- środki przeciwbólowe;
- leki przeciwbiegunkowe;
- węgiel lekarski;
- syrop przeciwkaszlowy;
- leki przeczyszczające;
- leki na nadkwaśność

## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### BĄDŹ PRZYGOTOWANY

#### DOM I ZABEZPIECZENIE FINANSOWE

**Istnieje kilka rzeczy, które można zrobić, by ochronić dom i mieszkanie. Możesz wzmocnić swoje bezpieczeństwo, obniżając jednocześnie koszty związane z ochroną ubezpieczeniową poprzez:**

- **dokładne umocowanie** dużych lub ciężkich elementów mogących spaść i wyrządzić szkody;
- **zabezpieczenie okien** przeniesienie dobytku w bezpieczne miejsce gdy zbliża się niebezpieczeństwo;
- **wyłączenie wszelkich odbiorników i urządzeń elektrycznych**;
- **dokonanie spisu dobytku** – co będzie pomocne podczas postępowania odszkodowawczego w towarzystwie ubezpieczeniowym gdy rzeczy te ulegną uszkodzeniu lub zniszczeniu. Możesz dokonać spisu w formie opisanie lub sfotografowania Twojego dobytku. Dołącz według uznania inne zdjęcia np. samochodu. Zwróć się o profesjonalne oszacowanie wartości biżuterii, przedmiotów kolekcjonerskich, dzieł sztuki i innych rzeczy, których wartość trudno określić.
- **zrobienie kopii pokwitowań i rachunków**;
- **przechowywanie w bezpiecznym miejscu** oryginałów wszystkich ważnych dokumentów finansowych i rodzinnych takich jak akty urodzenia i ślubu, testamenty, akty notarialne, polisy ubezpieczeniowe, papiery wartościowe – akcje i obligacje.
- **wykupienie ubezpieczenia**

Nawet gdy masz wystarczającą ilość czasu na przygotowanie się na niebezpieczeństwo, wciąż możesz odczuwać silny lęk przed zniszczeniem Twojej własności. Pomocna może wówczas okazać się polisa dla właściciela lub najemcy. Niestety, wiele osób wcześniej poszkodowanych było niedostatecznie ubezpieczonych lub co gorsza – nie ubezpieczonych w ogóle. Niekiedy ubezpieczenie podstawowe dla właściciela nieruchomości nie uwzględnia powodzi i innych poważniejszych zdarzeń. Zwróć zatem uwagę przy zakupie ubezpieczenia, by chroniło Ciebie przed różnymi niebezpieczeństwami



**„BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”**

**BĄDŹ PRZYGOTOWANY**

**W TROSCE O ZWIERZĘTA**

### **Przygotowanie zwierząt na wypadek nagłego zdarzenia**

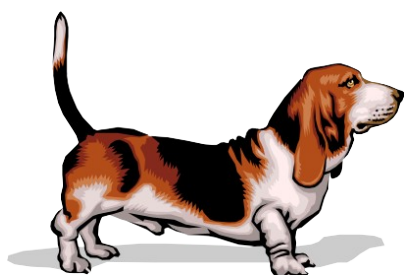
Planowanie na wypadek zagrożeń obejmuje wszystkich członków rodziny – także zwierzęta. Przygotuj więc zawczasu listę schronisk, przyjaciół lub członków rodziny, którzy będą mogli zaopiekować się Twoim pupilem w czasie wystąpienia ewentualnego zagrożenia. Jeżeli planujesz umieszczenie zwierzęcia w schronisku, upewnij się czy miejsce to rzeczywiście zapewnić może długookresową opiekę i czy samo ma plan działania na wypadek niebezpieczeństwa. Gdyby okazało się, że Twoja rodzina będzie zmuszona zmienić miejsce pobytu, w tym miejsce schronienia i nie będzie możliwe zabranie ze sobą zwierzęcia, ogranicz przebywanie zwierzęcia do jednego pomieszczenia w domu, zapewniając mu dostateczną ilość pokarmu i wody w czasie gdy nie będziecie mieli z nim kontaktu.



źródło: tapeciarnia.pl

**Przygotuj wspólny zestaw pomocy dla Twoich zwierząt, by zabrać go gdy będziecie w pośpiechu opuszczać dom. Zalecany skład zestawu:**

- **dokumenty zwierzęcia** (najlepiej ze zdjęciem) książeczka szczepień, lista szczególnych potrzeb, lista z niezbędnymi lekarstwami, obroża, kaganiec, smycz;
- **dodatkowe zapasy pokarmu dla zwierząt;**
- zapasy czystej wody;
- miski
- otwieracz do konserw;
- torby na śmieci;
- koce, ręczniki papierowe



## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### BĄDŹ PRZYGOTOWANY

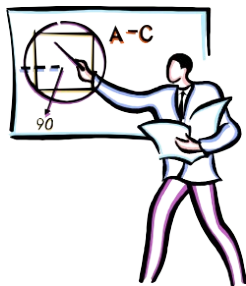
#### DLA BIZNESU

##### Planowanie na wypadek nagłego zdarzenia dla biznesu

Środowisko biznesu jest równie narażone na niebezpieczeństwa, jak pojedyncze osoby.

**Właściciele firm powinni rozwijać planowanie na wypadek nagłych zagrożeń zarówno ze względu na bezpieczeństwo pracowników, jak również przetrwanie interesu.**

Pracownicy muszą wiedzieć jak postępować w przypadku niebezpieczeństwa. Zastanawianie się co robić w chwili gdy coś się dzieje jest Twoim zadaniem zanim znajdziesz się w obliczu kryzysu. Twoi podwładni zwracają się do Ciebie po wskazówki i prowadzenie. W chwili zagrożenia jeszcze bardziej będą zwracać się ku Tobie.



**„Twoi pracownicy zwracają się do Ciebie po wskazówki oraz wszelką pomoc. W chwili zagrożenia jeszcze bardziej będą zwracać się ku Tobie.”**



##### Planowanie obejmuje:

- **przechowywanie listy numerów kontaktowych pracowników**, tak by można było nawiązać z nimi kontakt, lub z ich rodzinami w czasie potrzeby;
- **posiadanie na miejscu planu i bezpiecznej ewakuacji** personelu i klientów;
- ćwiczenie planu z pracownikami;
- regularne kopiowanie danych z komputerów i przechowywanie ich poza siecią;
- ubezpieczenie w celu minimalizacji strat;
- określenie procedur postępowania biznesowego w przypadku wystąpienia nagłego zdarzenia.



## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### BĄDŹ PRZYGOTOWANY

#### NOTOWANIE PODEJRZANYCH DZIAŁAŃ

W sytuacjach zagrożenia Policja może włączyć dodatkowe patrole w różnych miejscach i utrzymywać częstszą komunikację ze strukturami lokalnymi.

Mieszkańcy powinni zwiększyć czujność i informować policję o każdym podejrzanym zachowaniu w okolicy. Wiele osób nie robi tego, ponieważ nie jest pewna czy to, co zaobserwowali, zasługuje na zameldowanie. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości niezwłocznie dzwoń na policję. Nie marnuj cennego czasu, by najpierw podyskutować o tym z przyjaciółmi czy sąsiadami.

Jeśli podejrzewasz, że doszło lub może dojść do przestępstwa, zadzwoń pod numer 997 lub 112. Nie ulegaj panice, nie wystawiaj też siebie na ryzyko. Gdy zachowanie wydaje się po prostu podejrzanе, zadzwoń pod numer policji i opisz to szczegółowo. Nie musisz podawać swojego nazwiska. Gdybyś jednak chciał, by skontaktował się z Tobą policjant, podaj swoje nazwisko, adres i numer telefonu i poproś policjanta o kontakt. Nie obawiaj się niczego. Informacje są poufne.



**Oto rodzaje zachowań, o których obok informacji o ludziach, samochodach i okolicznościach wyglądających na niezwykle, powinniście powiadomić policję:**



- ktoś zaglądający do domów i samochodów;
- powtarzająca się obecność dziwnych pojazdów w sąsiedztwie;
- osoby majstrujące przy instalacjach elektrycznych, gazowych, wodociągowych i kanalizacyjnych;
- dziwne zapachy ulatniające się z i wokół domów oraz innych budynków;
- pukający od drzwi do drzwi, a nie legitymujący się niczym, doradcy prawni lub jakiegokolwiek inne osoby chodzące od drzwi do drzwi.

## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### BĄDŹ NA BIEŻĄCO – UAKTUALNIANIE INFORMACJI

**Dostęp do informacji podczas sytuacji kryzysowej jest bardzo istotny**, a zyskuje na znaczeniu zwłaszcza gdy zachodzi potrzeba ewakuacji. Mimo że technika przez lata posunęła się naprzód, cel - polegający na wykorzystywaniu mediów do jak najszybszego informowania opinii publicznej o niebezpieczeństwie - nie zmienia się. **Osoby odpowiedzialne za kierowanie podczas zagrożeń mogą dostarczać opinii publicznej zarówno informacje na temat sytuacji kryzysowej, jak i instrukcje.** Stacje radiowe i telewizyjne zapewniają w szybszy sposób dostęp do informacji. Zaopatrz się w radioodbiornik na baterie nastawiony na lokalne wiadomości lub audycję lokalną na żywo z udziałem słuchaczy.



## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### BEZPIECZNE DOSTARCZANIE PRZESYŁEK

**W większości przypadków Twoje informacje na temat nieotwartego listu lub paczki, pomoże Policji doradzić Ci, co robić.**

Jeśli przesyłka nie spełnia określonych kryteriów, Policja może Ci doradzić pozbycie się jej, jeżeli obawiasz się otwarcia.

Straż Pożarna przyjmuje doniesienia na temat substancji niebezpiecznych w celu dokonania oceny i jej właściwego usunięcia.

Jednakże w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dzwoń pod numer 997, 998, lub 112.



**W przypadku gdy otrzymasz podejrzany list lub paczkę:**

- nie otwieraj przesyłki;
- nie potrząsaj, nie rzucaj nią i nie wachaj;
- zakryj lub umieść w plastikowej torbie;
- starannie umyj ręce wodą z mydłem;
- zadzwoń na Policję.

## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### MIEJSCA SCHRONIENIA

**Na wypadek zagrożenia chemicznego udaj się do pomieszczenia w głębi domu, najlepiej pozbawionego okien; wskazane są pomieszczenia nad powierzchnią ziemi, ponieważ część substancji chemicznych jest cięższa od powietrza i może przedostawać się do piwnic nawet gdy zamknięte są okna.**

**Gdy pozwalają na to warunki, władze lokalne mogą zwrócić się do mieszkańców, aby schronili się we własnych domach** albo w miejscu do tego wyznaczonym:

- **Osoby, które korzystać będą ze schronienia, powinny zabrać ze sobą ubrania na zmianę, przybory i artykuły sanitarne, recepty do realizacji, medykamenty, artykuły higieny jamy ustnej, okulary lub soczewki kontaktowe, preparaty związane ze stosowaną dietą, jak również inne środki szczególnej potrzeby;**
- **Za wyjątkiem schronisk specjalnie dla nich przeznaczonych, zwierzętom nie udziela się schronienia.**
- **Gdy władze lokalne informują o konieczności pozostania w domu natychmiast zabierz do środka dzieci i zwierzęta.**

**Gdy zabierasz swoją rodzinę, powinieneś:**

- **zamknąć wszystkie okna, drzwi, zewnętrzne i przewody kominowe;**
- **wyłączyć wentylatory, urządzenia grzewcze i klimatyzację;**
- **zmoczyć kilka ręczników i zatkać nimi przestrzenie pod drzwiami;**
- **okleić taśmą drzwi, okna przewody i otwory wentylacyjne;**
- **zakryć plastikowymi torbami okna, kontakty i liczniki;**
- **zasunąć rolety, żaluzje lub zasłony** gdy poinformowano o groźbie eksplozji;
- **pozostać wewnątrz i słuchać radia lub telewizji** do czasu aż powiedzą Ci, że jest już bezpiecznie lub też że musisz się ewakuować.



źródło: <https://www.google.com>MIEJSCA+SCHRONIENIA+PIKTOGRAMY

## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### DZIECI W SZKOLE

W przypadku zdarzenia o charakterze lokalnym jak i ogólnokrajowym, albo podczas ewakuacji lub chronienia się we własnym domu, **rodzice powinni słuchać doniesień lokalnych mediów i możliwie często zaglądać na strony internetowe**, by czerpać stamtąd informacje o zamykaniu i otwieraniu szkół.

**Rodzice powinni śledzić doniesienia lokalnych mediów i informacje ze szkoły mówiące o decyzjach władz szkolnych.**



**Informacje na temat zmian w pracy szkół będą rozpowszechniane przez większość stacji radiowych i telewizyjnych.**

Dopóki nie ogłoszą ewakuacji w poszczególnych szkołach, uczniowie zazwyczaj pozostają na terenie szkoły. Ponieważ w czasie lokalnego kryzysu szkoła może okazać się najlepszym miejscem dla dzieci, nie zaleca się rodzicom przychodzenia do szkoły i zabierania dzieci.

**Gdyby jednak jakiś rodzic zgłosił się do szkoły, musi być przygotowany na okazanie dokumentu tożsamości** (zazwyczaj ze zdjęciem) wymaganego przez władze szkolne.

**Pamiętaj, że jeśli szkoła jest przygotowana na udzielenie schronienia na miejscu, by zapewnić dzieciom bezpieczeństwo, nikomu nie pozwoli się na wejście do szkoły lub jej opuszczenie aż do czasu, gdy niebezpieczeństwo minie.**



## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### OSOBY STARSZE

##### INFORMOWANIE OSÓB STARSZYCH.

**Osoby starsze powinny mieć indywidualny plan na wypadek wystąpienia zagrożenia.** Możesz przygotować swój indywidualny plan na wypadek zagrożeń planując z wyprzedzeniem, pozostając w kontakcie ze swoją rodziną i sąsiadami oraz dzieląc się informacjami na temat niebezpiecznych zdarzeń.



##### PLANOWANIE Z WYPRZEDZENIEM

Nieszczęścia mogą wystąpić nieoczekiwanie, a osoby starsze mogą być szczególnie na nie narażone. Osoby starsze mogą w sytuacji zagrożenia poprawić stan swojego bezpieczeństwa jeśli:

- **trzymać będą w domu pod ręką zestaw pomocy na wypadek zagrożenia** gotowy do zabrania gdy będą musiały się ewakuować;
- **znać będą adres i numer telefonu lokalnych władz;**
- **opatrzą etykietami sprzęt którego będą potrzebować** taki jak wózki inwalidzkie, laski;
- **przygotują listę używanych lekarstw i urzędzeń medycznych;**
- **zaplanują transport na wypadek ewakuacji;**
- **uzupełnią zapasy lekarstw** gdy te będą się kończyć;
- **znać będą numer telefonu dyżurującej 24 godz. Na dobę apteki;**
- **umieszczą przy telefonie numery telefonów alarmowych;**
- **trzymać będą w portfelu lub torebce zapasową listę ważnych numerów kontaktowych,** jak też informacji medycznych;
- **opracują plan i przećwiczą najlepsze drogi ucieczki z domu.**

## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### GDY NIE MA ENERGII ELEKTRYCZNEJ

Zakłócenia w dostawie energii elektrycznej mogą być wynikiem wielu czynników, włączając w to: silne wiatry, lód i ciężki śnieg oraz uszkodzenie instalacji. Dostawy prądu przywrócone zostają zazwyczaj w krótkim czasie. Jednakże od czasu do czasu mogą zdarzyć się poważniejsze przerwy w dostawie energii. Gdy nie ma elektryczności powinieneś:

##### **Sprawdzić czy Twoi sąsiedzi mają prąd.**

- Prądu może brakować jedynie w Twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy Twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do miejscowej elektrowni. Jeśli będziesz zmuszony wyjść na zewnątrz, by zbadać sytuację, zabierz ze sobą latarkę i zwracaj uwagę, czy na ziemi nie leżą zerwane druty elektryczne mogące Cię porazić. Gdy je znajdziesz, nie zbliżaj się do nich ani nie dotykaj czegokolwiek, co może mieć z nim styczność. Natychmiast to zgłoś.
- Do oświetlenia używaj latarek. Nie zaleca się w czasie zagrożenia związanego z pożarem używania świec i lamp naftowych.
- Wyłącz urządzenia w domu. Gdy większość z nich – lodówki, termy i bojery, wentylatory i pompy – pozostaje włączona mogą powodować przeciążenie sieci, wywołując przerwy w dostawie energii, gdy przywrócony zostanie dopływ energii.
- Lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa gdy drzwiczki są zamknięte. Próbuń najpierw jeść łatwo psujące się pokarmy. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je.
- Ostrożnie używaj przenośnych generatorów prądu. Mogą one być używane w celu dostarczenia ograniczonej ilości energii w czasie przerw w dopływie. Nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu gdyż mogą być przyczyną pożaru lub zacinania.

- **Jeżeli** wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, **bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody** do czasu gdy przywrócony zostanie dopływ prądu.
- Powinieneś zdawać sobie sprawę, że urządzenia gazowe nie będą działać gdy nie będzie prądu.
- **Osusz pompy, przewody, termy i bojery**, zlewozmywaki, umywalki, pralki i zmywarki. Instalacje z zimną wodą mogą zamarzać, gdy nie ma prądu. By uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory. Niestosowanie się do tych wskazówek może skutkować zniszczeniem elementów grzewczych gdy ponownie włączony zostanie prąd. Nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody o ile zbiornik nie jest pełny.
- Sporządź listę urządzeń na prąd podtrzymujących życie członkom rodziny (respiratory, wyposażenie tlenowe i inne urządzenia podtrzymujące przy życiu. Zawsze powinieneś mieć plan awaryjny obejmujący alternatywne źródła zasilania w odniesieniu do urządzeń i ewakuowanych osób.



## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### UTRZYMYWANIE CIEPŁA

- **Wybierz jeden pokój w domu – taki, w którym może mieszkać cała rodzina, najlepiej słoneczny**
- **Ostrożnie korzystaj z kominka i piecyków na drewno, pilnując ich zawsze gdy się palą.**
- **Upewnij się czy kominek działa właściwie.**
- **Nigdy nie używaj węgla drzewnego jako surowca do ogrzewania domu; węgiel drzewny wydziela trujący gaz – tlenek węgla.**
- **Ubieraj się „na cebulę”, także w swetry i paszcze przepuszczające powietrze i dłużej zatrzymujące ciepło.**
- **W domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne należy oczyszczać ze śniegu i lodu.**





## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### NIE MUSIMY LICZYĆ TYLKO NA SIEBIE – RODZINA I SĄSIEDZI

##### **POZOSTAWIANIE W KONTAKCIE ZE SWOJĄ RODZINĄ. DZIELENIE SIĘ INFORMACJAMI NA TEMAT NIEBEZPIECZEŃSTW**

**Nawiąż kontakt z najbliższymi sąsiadami zanim coś się zdarzy.** Spytaj najbliższą rodzinę lub sąsiadów czy uważają, że poradzisz sobie w czasie zagrożenia. Utrzymuj kontakty z rodziną i sąsiadami, a także innymi osobami poprzez:

- **dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa** z gospodarzem (zarządcą) Twojego budynku;
- **dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa** z sąsiadami i rodziną;
- **stworzenie listy kontaktowej bazującej na informacjach od sąsiadów;**
- **poinformowanie kogoś, że może na Ciebie liczyć;**
- **poinformowanie osób, które mogą pomagać Ci w czasie niebezpieczeństwa, jak obchodzić się z potrzebnym Ci sprzętem.**
- **jeśli podlegasz domowej opiece medycznej, ustal, wraz z instytucją opiekującą się Tobą, sposób postępowania w razie pojawienia się niebezpieczeństwa;**
- **poinformuj miejscową policję, straż pożarną i służby ratownicze o swoich szczególnych potrzebach i problemach z poruszaniem się.**

##### **TROSZCZ SIĘ O KREWNYCH I SĄSIADÓW**

**W czasie zagrożeń sprawdzaj jak radzą sobie Twoi krewni i sąsiedzi, przede wszystkim zaś osoby starsze i niepełnosprawne.** W miarę możliwości pomóż im zaplanować albo rozmieścić zapasy, z których będą korzystać. Skontaktuj się z lokalnymi władzami zajmującymi się opieką i zasięgnij informacji na temat pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych.



## „BĄDŹ BARDZIEJ BEZPIECZNY”

### JAK POSTĘPOWAĆ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

#### ZACHOWAJ SPOKÓJ – RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

**Ludzie reagują w chwili zagrożenia w różny sposób**

**Typowe reakcje obejmują:**

- gniew;
- bezsenność;
- koszmary senne;
- otępienie; potrzebę wygadania się;
- utratę apetytu;
- przyrost lub utratę wagi;
- bóle głowy;
- huśtawkę nastrojów



**Spróbuj postępować w sposób następujący:**



- zachowaj dobrą kondycję;
- rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi;
- upewnij dzieci że są bezpieczne;
- na pytania dzieci odpowiadaj w sposób prosty, bezpośredni i uczciwy;
- zachęcaj dzieci do wyrażania uczuć;
- docieraj do innych.