

# Przygotowanie na wypadek nagłego zdarzenia

---

Ten Przewodnik przygotowania na wypadek nagłych zdarzeń stworzony został, by Ci w tym pomóc. Nie uwzględniam on wszystkich możliwych zagrożeń. Zawiera jednak informacje i wykaz środków, które pomogą Ci w planowaniu na wypadek większości zdarzeń. Mam nadzieję, iż Przewodnik ten ocenisz jako przydatny.

## **PRZYGOTOWANIE NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA**

Zdarzenia takie mogą wystąpić szybko i bez ostrzeżenia. Planowanie na wypadek jakiegokolwiek niebezpieczeństwa wymaga rozważenia wszystkich możliwych scenariuszy. Jeśli będziesz mógł pozostać w domu, pamiętaj, że elektryczność, woda, ogrzewanie, klimatyzacja, usługi telekomunikacyjne i transportowe mogą funkcjonować z przerwami albo wręcz nie działać przez długi czas. Większość specjalistów od zarządzania kryzysowego sugeruje, by zaopatrzyć się w wystarczającą ilość jedzenia, wody, lekarstw i innych niezbędnych artykułów, z których Twoja rodzina, np. w czasie wydarzeń o charakterze pogodowym, będzie mogła korzystać przez okres od trzech do pięciu dni. W obliczu innych zdarzeń, być może będzie musiała nastąpić ewakuacja Twojego domu lub całej społeczności lokalnej. W każdym jednak przypadku ważnym jest, by rozwijać plan przygotowań na wypadek takich zdarzeń, który obejmuje:

### **Zestaw na wypadek nagłego zdarzenia**

Plan ucieczki, 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 i adresy e-mailowe, informację na temat planów działań podejmowanych przez szkoły i zakłady pracy w czasie wspomnianych zdarzeń.

### **TWÓJ ZESTAW NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA**

Podstawowymi artykułami, które powinny cały czas być przechowywane w Twoim domu są: woda, artykuły pierwszej pomocy, gaśnica ABC, ubrania i pościel, narzędzia, sprzęt do zasilania awaryjnego. 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 kempingowy lub też worek marynarski. Przechowuj je w

dogodnym miejscu, a swoim samochodzie trzymaj ich pomniejszone wersję. Zawartość przechowuj w nieprzepuszczających powietrza torebkach. Pamiętaj o wymianie, co sześć miesięcy przechowywanej wody i artykułów żywnościowych (daty umieszczaj na pojemnikach). Sprawdzaj zgromadzone środki i ponownie za rok przeanalizuj swoje potrzeby. Konsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub aptekarzem odnośnie przechowywanych lekarstw i aktualizuj listę potrzebnych medykamentów.

### **Woda**

Dokonaj zakupu wody butelkowanej. Unikaj pojemników, które mogą ulec uszkodzeniu lub stłuczeniu, jak np. butelki szklane. Zaplanuj dla każdej osoby około 3 litrów wody na dzień. Wodę należy przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu z naklejoną etykietką z datą. Miej pod ręką pewną ilość tabletek do odkażania wody, które znajdą zastosowanie, gdy nastąpi przerwa w dostawie wody z zewnątrz.

### **Jedzenie**

Przechowuj trzy – pięciodniowy 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 orzechowe, galaretki, niskosolone krakersy, wysokokaloryczne batony i inne produkty zawierające duże ilości siodu, 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. Produkty takie, jak: kasza, ryż i makaron, mleko w proszku, kukurydza, ziarna soi, zgromadzone w większych ilościach, mogą być przechowywane dłużej.

### **Zestaw na wypadek nagłego zdarzenia**

Skompletuj zestaw na wypadek nagłego zdarzenia. Powinny się w nim znaleźć plastry z opatrunkiem w różnych rozmiarach, jałowe gaziki, plaster hypoalergiczny, trójkątne chusty, sterylne opatrunki gazowe w zwoju, opaska dziana podtrzymująca o różnej szerokości, nożyczki, pinceta, igły, nasączone chusteczki higieniczne, środek antyseptyczny, termometr, szpatuły, tubka wazeliny lub innego środka nawilżającego, agrafki, mydło antybakteryjne, rękawiczki gumowe i krem z filtrem ochronnym UVA/UVB. Ponadto należy tam umieścić: aspirynę lub inne środki przeciwbólowe, leki przeciwbiegunkowe, węgiel lekarski (w przypadku biegunek i zatruc pokarmowych), syrop przeciwkaszlowy, leki przeczyszczające oraz leki na nadkwaśność.

### **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, zapalki 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 z taśmą, plastikowe wiadro z pokrywą, środek dezynfekujący i wybielacz chlorowy.

### **Ubranie i pościel**

Dla każdej z osób 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 mleko zastępcze, pieluszki, butelki, mleko w proszku i lekarstwa, zabawki  
Dorośli – lekarstwa bez recepty i na receptę, protezy zębowe, okulary i / lub soczewki kontaktowe 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 i obligacje, książeczki szczepień, ważne numery telefonów, numery kart kredytowych, legitymacje ubezpieczeniowe oraz dokumenty rodzinne, testamenty; wszystko w opakowaniu zabezpieczającym przed wilgocią.

## **PRZYGOTOWANIE ZWIERZĄT NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA**

Planowanie na wypadek zagrożeń obejmuje wszystkich członków rodziny – także zwierzęta. W większości miejsc zapewniających schronienie - z wyjątkiem tych, które z racji swych zadań zajmują się naszymi ulubieńcami - nie można trzymać zwierząt. Przygotuj więc z awansu listę schronisk, przyjaciół lub członków rodziny, którzy będą mogli zaopiekować się Twoim pupilem w czasie wspomnianych zdarzeń. Jeżeli planujesz umieszczenie zwierzęcia w schronisku, upewnij się czy miejsce to rzeczywiście może zapewnić długookresową opiekę i czy samo ma odpowiedni plan działania na wypadek niebezpieczeństwa. Gdyby się okazało, iż Twoja rodzina będzie zmuszona zmienić miejsce pobytu, w tym miejsce schronienia, i nie będzie możliwe zabranie z sobą zwierzęcia, w ostateczności ogranicz przebywanie zwierzęcia do jednego

pomieszczenia w domu, zapewniając mu dostateczną ilość pokarmu i wody w czasie gdy nie będziecie mieli z nim kontaktu. Przygotuj też wspólny zestaw pomocy dla Twoich zwierząt, by zabrać go gdy będziecie w pośpiechu opuszczać dom.

Zalecany skład zestawu:

dokumenty zwierzęcia ze zdjęciem, książeczką szczepień, rejestracją, listą szczególnych potrzeb, niezbędnymi lekarstwami, obrozą i kagańcem / smyczą, dodatkowe zapasy pokarmu dla zwierząt, zapas czystej wody, miski (naczynia jednorazowe, gdy musisz opuścić swój dom), mechaniczny otwieracz do konserw, kuchenne torby na śmieci, wybielacz (środek dezynfekujący i odkażający), koce, ręczniki, ręczniki papierowe oraz inne środki do natychmiastowego wyrzucenia tuż po użyciu.

## **DOM I ZABEZPIECZENIE FINANSOWE**

Niezależnie od tego czy dom jest Twoją własnością czy też go wynajmujesz, istnieje kilka rzeczy, które można zrobić, by ochronić swój dom i dobytek. Możesz wzmocnić swoje bezpieczeństwo, obniżając jednocześnie koszty związane z ochroną ubezpieczeniową, poprzez:

założenie instalacji bezpieczeństwa obejmujących: wykrywacze dymu i tlenku węgla, które zaalarmują Cię o potencjalnie śmiertelnym niebezpieczeństwie, dokładne umocowanie dużych lub ciężkich elementów mogących podczas silnych wiatrów spaść i wyrządzić szkody, zabezpieczenie okien, wyłączenie odbiorników lub przeniesienie dobytku w bezpieczniejsze miejsca gdy masz pewność, iż zbliża się niebezpieczeństwo takie, jak silny wiatr czy powódź, sprawdzenie przez inspektora budowlanego lub architekta, jakie poprawki budowlane mogą przyczynić się do zapobieżenia lub nawet zmniejszenia w sposób znaczący szkód mogących powstać podczas niebezpiecznego zdarzenia, dokonanie spisu dobytku, co będzie pomocne podczas postępowania odszkodowawczego w towarzystwie ubezpieczeniowym gdy rzeczy te ulegną uszkodzeniu lub zniszczeniu, a także przy przedstawianiu dokumentacji w urzędzie skarbowym gdy będziesz wnioskował o odpisy ze względu na poniesione straty. Spisu dokonaj w formie opisanego lub sfotografowania Twojego dobytku. Dołącz zdjęcia samochodu i inne według uznania. Zwróć się o profesjonalne oszacowanie wartości biżuterii, przedmiotów kolekcjonerskich, dzieł sztuki i innych rzeczy, których wartość trudno określić. Wycenę uaktualniaj co dwa – trzy lata zrobienie kopii pokwitowań i rachunków w przypadku cenniejszych przedmiotów, przechowywanie w bezpiecznym miejscu oryginałów wszystkich ważnych dokumentów finansowych i rodzinnych, takich jak: akty urodzenia i ślubu, testamenty, akty notarialne, zwroty podatku, polisy ubezpieczeniowe, papiery wartościowe – akcje i obligacje. W kontaktach z urzędem skarbowym i towarzystwem ubezpieczeniowym przydatne będą wszelkie możliwe dokumenty, sfotografowanie zewnętrznej strony domu. Uwzględnij elementy krajobrazu – to wielkie drzewo przed wejściem może nie być

cenne, ale gdy będziesz kontaktować się z urzędem skarbowym może okazać się, że ma ono wpływ na wartość posesji, aktualizowanie co roku Twojego spisu i przechowywanie kopii w bezpiecznym miejscu, 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 Cię ono przed takimi niebezpieczeństwami, które mogą Cię dotyczyć.

## **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. „Twoi pracownicy zwracają się do Ciebie po wskazówki i prowadzenie. W chwili zagrożenia jeszcze bardziej będą zwracać się ku Tobie.” Planowanie to obejmuje: przechowywanie listy numerów kontaktowych pracowników, tak by można było nawiązać jak najszybszy kontakt z ich rodzinami w razie potrzeby, posiadanie na miejscu planu szybkiej i bezpiecznej ewakuacji personelu i klientów, ćwiczenie planu z pracownikami, regularne kopiowanie danych z komputerów i przechowywanie ich poza siecią, zakup okazałych pakietów ubezpieczeniowych w celu minimalizacji strat, określenie priorytetowych działań biznesowych i planów rozwojowych, co pozwoli na ich kontynuację w przypadku wystąpienia nagłego zdarzenia, upewnienie się czy lokalna policja ma uaktualnione dane kontaktowe kluczowych pracowników. 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.

## **NOTOWANIE PODEJRZANYCH DZIAŁAŃ**

Administracja publiczna może czasami ogłosić podwyższony stan pogotowia na części terytorium. Gdy policja zaangażowana jest w działania w czasie podwyższonego stanu gotowości, może ona włączyć dodatkowe patrole w różnych miejscach, zwiększyć zatrudnienie, uzyskać dodatkowe wyposażenie i utrzymywać częstszą komunikację ze strukturami lokalnymi. Mieszkańcy powinni zwiększyć czujność i meldować policji o każdym podejrzanym zachowaniu w okolicy. Wiele osób nie robi tego, ponieważ nie są oni pewni 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. Oto rodzaje zachowań, które obok informacji o ludziach, samochodach i okolicznościach wyglądających na niezwykle, powinny znaleźć się w doniesieniu:

- obcy w sąsiedztwie albo dziwnie wyglądający pojazd zaparkowany od dłuższego czasu w sąsiedztwie,
- ktoś zaglądnący do domów lub samochodów,
- powtarzająca się obecność dziwnych pojazdów w sąsiedztwie,
- kto, nie mający samochodu lub ubrania roboczego z logiem znanej firmy dostarczającej usługi, majstrujący przy instalacjach elektrycznych, gazowych, wodociągowych i kanalizacyjnych,
- niezwykle wzrost liczby wypadków w pobliżu domów lub bloków mieszkalnych,
- domy lub inne budynki, gdzie – jak się wydaje – podwyższono do maksimum wymogi bezpieczeństwa,
- domy lub inne budynki, gdzie ani właściciel, ani bezpośredni najemca nie są widoczni i gdzie nie można zaobserwować jakiegokolwiek ruchu – pracy w ogrodzie, malowania, sprzątnięcia itp. i sytuacja taka wydaje się trwać,
- dziwne zapachy ulatniające się z i wokół domów i innych budynków,
- pukający od drzwi do drzwi, a nie legitymujący się niczym, doradcy prawni lub jakiegokolwiek inne osoby chodzące od drzwi do drzwi,
- osoby chodzące po okolicy, wyglądające jakby zajmowały się obserwowaniem.

Jeśli podejrzewasz, że ma miejsce przestępstwo lub może do niego dojść, dzwoń pod numer 997 lub 112. Nie panikuj, nie wystawiaj też siebie na ryzyko. Gdy zachowanie wydaje się po prostu podejrzane, zadzwoń pod numer policji i opisz to szczegółowo. Nie musisz podawać swojego nazwiska. Gdyby jednak chciał, by skontaktował się z Tobą policjant, podaj swoje nazwisko, adres i numeru telefonu i poproś policjanta o kontakt z Tobą. Informacje te są poufne.

## **TERRORYZM**

Terroryzm to szeroki termin na oznaczenie użycia siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu zastraszenia, przymuszenia lub okupu. Terrorysty często występują z pogroźkami, by wywołać strach w społeczeństwie i przekonać obywateli, że Rząd nie jest w stanie zapobiec terrorowi. Skutki terroryzmu mogą obejmować znaczną liczbę ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostępie do tak podstawowych usług, jak: elektryczność, dostawy wody, komunikacja miejska, telekomunikacja i opieka medyczna. Możesz przygotować się na poradzenie sobie podczas ataku terrorystycznego, korzystając z tych samych sposobów, które znajdują zastosowanie podczas innych sytuacji kryzysowych: bądź czujnym i zorientowanym w tym, co dzieje się w najbliższym otoczeniu. Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych, w czasie podróży należy przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności. Zwracaj uwagę na rzucające się

w oczy lub po prostu nietypowe zachowania. Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków. Nie pozostawiaj bagażu bez opieki, zapamiętaj gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne. Zawczasu pomyśl, którędy można by ewakuować się w pośpiechu z budynku, metra lub załoczonych miejsc. Zapamiętaj gdzie znajdują się klatki schodowe, zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia. Zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.

## **ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE / CHEMICZNE**

Większość zagrożeń o charakterze biologicznym i chemicznym może się zdarzyć, gdy nastąpi uwolnienie do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych. Narażony możesz być na działanie tych substancji toksycznych poprzez: wdychanie ich, spożywanie skażonego jedzenia, wody lub lekarstw dotykanie lub wchodzenie w jakikolwiek inny kontakt ze skażonymi rzeczami. Może się wielokrotnie zdarzyć, że nie będziesz w stanie zobaczyć lub wyczuć niczego nietypowego. W czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym lub biologicznym władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje. Możesz zostać poproszony o ewakuowanie się, udanie się na wyżej położony obszar, ustawienie się pod wiatr, pozostanie w schronie albo udanie się w wyznaczone miejsce. Możesz także znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie zdarzenia i nie zdawać sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Gdy zauważysz ludzi wymiotujących, w konwulsjach lub zdezorientowanych – natychmiast opuść to miejsce i szukaj pomocy medycznej. Gdy znajdujesz się na dworze, sprawdź  kierunek wiatru i ewakuuj się z tego terenu pod wiatr.

### **Radzenie sobie z zagrożeniami**

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:

- Zachowuj dobrą kondycję,

- Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi,
- Upewnij dzieci, iż są bezpieczne
- Na pytania dzieci odpowiadaj w sposób prosty, bezpośredni i uczciwy
- Zachęcaj dzieci do wyrażania uczuć
- Docieraj do innych

### **BEZPIECZNE DOSTARCZANIE PRZESYŁEK**

W przypadku gdy otrzymasz podejrzany list lub paczkę:

- nie otwieraj ich,
- nie potrząsaj, nie rzucaj nimi i nie wachaj,
- zakryj lub umieć w plastikowej torbie,
- starannie umyj ręce wodą z mydłem,
- zadzwoń na policję.

W większości przypadków Twój raport na temat nieotwartego listu lub paczki, pomoże policji doradzić Ci, co robić. Jeśli list lub paczka nie spełniają określonych kryteriów, policja może Ci po prostu doradzić pozbycie się ich, jeżeli obawiasz się otwarcia. Straż pożarna przyjmuje doniesienia na temat substancji niebezpiecznych w celu dokonania oceny i właściwego usunięcia. Jednakże w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dzwoń pod numer 997 lub z telefonu komórkowego - 112.

### **SCHRONY**

Gdy pozwalają na to warunki, władze lokalne mogą zwrócić się do mieszkańców, by szukali schronienia we własnych domach albo też urzędnicy zatroszczą się o przygotowanie w danym rejonie wspólnych schronów dla mieszkańców. Schrony usytuowane są zazwyczaj na terenie szkół lub w innych odpowiednich miejscach, gdzie mieszkańcy mogą szukać zarówno schronienia, jak i jedzenia i miejsc do spania. Osoby, które korzystać będą ze schronienia, proszone są o zabranie z sobą ubrań na zmianę, przyborów i artykułów sanitarnych, recept do realizacji, medykamentów, artykułów higieny jamy ustnej, okularów lub soczewek kontaktowych oraz preparatów związanych ze stosowaną dietą, jak również innych środków szczególnej potrzeby. Za wyjątkiem schronisk specjalnie dla nich przeznaczonych, zwierzętom nie udziela się schronienia. Gdy władze lokalne informują o konieczności pozostania w domu i tutaj troszczysz się o siebie natychmiast zabierz do środka dzieci i zwierzęta. Weź swój zestaw na wypadek zagrożenia i upewnij się czy działa radio. Na wypadek zagrożenia chemicznego udaj się do pomieszczenia w głębi domu 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 zbierzesz 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.

### **GDY NIE MA ENERGII ELEKTRYCZNEJ**

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

Sprawdź czy Twoi sąsiedzi mają prąd. Prądu brakować może 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 z 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 nimi styczność. Natychmiast to zgłoś.

Do oświetlenia używaj latarek. Nie zaleca się w czasie zagrożenia związanego z pożarem używania wiec i lamp naftowych.

Wyłącz urządzenia w domu. Gdy większość z nich – lodówki, termy i bojler, wentylatory i pompy – pozostaje włączona, mogą powodować przeciążenie sieci, wywołując przerwy w dostawie energii, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu.

Lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa gdy drzwiczki są zamknięte. Zimą część produktów można przechowywać w odpowiednim pojemniku na zewnątrz. Gdy temperatura spada poniżej zera można zamrozić wodę w pojemnikach na zewnątrz i przynieść do lodówki, by móc trzymać jedzenie w chłodzie. Próbuj 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. Bądź pewny, że ich używanie nie wywołuje u Ciebie lub członków

rodziny strachu. Nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu, gdyż urządzenia gazowe wywołać mogą poważne pożary i zaccadzenie. Generatory powinny zostać zainstalowane zgodnie z instrukcjami lokalnej elektrowni. Zawsze postępuj według wskazówek producenta. Po dodatkowe informacje odnośnie właściwego użycia urządzeń zadzwoń do Twojej elektrowni.

Jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu. We wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu.

Powinieneś zdawać sobie sprawę, że urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu.

Osusz pompy, przewody, termy i bojler, zlewozmywaki, umywalki, pralki i zmywarki. Instalacje z zimną wodą mogą zamarzać, gdy nie ma prądu. By uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory. Termy i bojler osuszone, by uniknąć zniszczeń dokonanych przez ewentualne zamarznięcie, także muszą być odłączone. Niezastosowanie 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.

### **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 i czy regularnie jest poddawany przeglądowi. 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 płaszcze przepuszczające powietrze i dłużej zatrzymujące ciepło. W domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne należy oczyszczać ze śniegu i lodu.

### **PILNOWANIE KREWNYCH I SĄSIADÓW**

W czasie burz i innych zagrożeń sprawdzaj jak radzą sobie Twoi krewni i sąsiedzi, przede wszystkim za 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.

### **EWAKUACJA**

Władze lokalne mogą wezwać do ewakuacji na obszarach szczególnego ryzyka, gdzie być może przebywasz. Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji zachowaj spokój, słuchaj uważnie i postępuj zgodnie ze wskazówkami. Jeśli jesteś pewny, że masz jeszcze czas, skontaktuj się z rodziną, by powiedzieć im gdzie się udajesz i kiedy spodziewasz się przybycia. Odetnij dopływ wody i elektryczności, pozostaw jednak gaz dopóki władze lokalne zdecydują inaczej. Tylko wyspecjalizowany pracownik może ponownie włączyć dopływ gazu a w sytuacji kryzysowej może to potrwać. Jeśli musisz szybko zdecydować co zabrać z sobą, chwyć następujące rzeczy i wychodź: środki medyczne, rzeczy na wypadek zagrożeń (latarka, baterie, radioodbiornik, zestaw pierwszej pomocy, woda butelkowana), odzież na zmianę, śpiwór albo karimatę oraz poduszkę dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu.

Jeśli planujesz jechać samochodem w chwili wystąpienia zagrożenia, zapoznaj się z różnymi trasami, które można wybrać, gdy zakorkowane są główne arterie.

Słuchaj radia, lokalne stacje będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.

W samochodzie przechowuj zimowy zestaw ratunkowy. Odpowiedni zestaw zawiera: koce, latarkę, łopatę, przewody rozruchowe, sól lub popiół do posypywania nawierzchni, lokalne mapy drogowe, wysokokaloryczne pożywienie jak: produkty zawierające duże ilości słoju, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu, jak również puszki z sokami.

Pamiętaj o zabranii telefonu komórkowego i ładowarki. Nawet w przypadku nieopłaconych usług powinieneś móc zadzwonić pod numer 112.

## **DZIECI W SZKOLE**

W przypadku zdarzenia o charakterze tak lokalnym, jak i ogólnokrajowym, albo podczas ewakuacji lub chronienia się we własnym domu, rodzice powinni słuchać doniesień lokalnych mediów, jak też zaglądać na strony internetowe, by czerpać stamtąd informacje o zamykaniu i otwieraniu szkół. Informacje na temat zmian w pracy szkół są standardowo 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. Rodzice powinni śledzić doniesienia lokalnych mediów i informacje ze szkoły mówiące o decyzjach władz szkolnych.

## **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 dzielić się informacjami na temat niebezpiecznych zdarzeń z innymi.

## **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 ewakuować się z domu, znać będą adres i numer telefonu lokalnych władz odpowiedzialnych za kierowanie podczas zagrożeń jak też biur Czerwonego Krzyża, opatrzyć etykietkami sprzęt, którego będą potrzebować, taki jak: wózki inwalidzkie, laski, balkoniki, stworzą listę z wykazem pozycji i numerami seryjnymi środków medycznych, takich jak np. stymulatory serca, zaplanują transport na wypadek ewakuacji, uzupełnią zapasy lekarstw gdy te będą się kończyć, znać będą numer dyżurującej 24 godziny na dobę apteki, umieszczą przy telefonie numery telefonów alarmowych, trzymać będą w portfelu lub torebce zapasową listę ważnych numerów kontaktowych, jak też informacji medycznej, opracują plan i przećwiczą najlepsze drogi ucieczki z domu.

## **POZOSTAWANIE W KONTAKCIE ZE SWOJĄ RODZINĄ I SĄSIADAMI. DZIELENIE SIĘ INFORMACJAMI NA TEMAT NIEBEZPIECZEŃSTW**

Nawiąż kontakty z najbliższymi sąsiadami zanim co 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 zarządcą Twojego budynku lub komitetem blokowym,
- dzielenie się swoimi kontaktami na wypadek niebezpieczeństwa i kontaktem z informacją medyczną z sąsiadami i rodziną,
- stworzenie listy kontaktowej bazującej na informacjach od sąsiadów poinformowanie kogo, że może na Ciebie liczyć,
- uczenie osób, które mogą pomagać Ci w czasie niebezpieczeństwa, jak obchodzić się z potrzebnym Ci sprzętem. Upewnij się czy osoby te będą osiągalne,
- jeśli podlegasz domowej opiece medycznej, zaplanuj naprzód, 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.

## **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 zmienił 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. Zaopatrzyć się w radiodbiornik na baterie nastawiony na lokalne wiadomości lub audycję lokalne na żywo z udziałem słuchaczy.

Przewodnik został przygotowany na podstawie amerykańskiego materiału pt. „Your guide to emergency preparedness” opracowanego dla społeczności lokalnej przez Komisję Regionalną stanu Północna Wirginia.