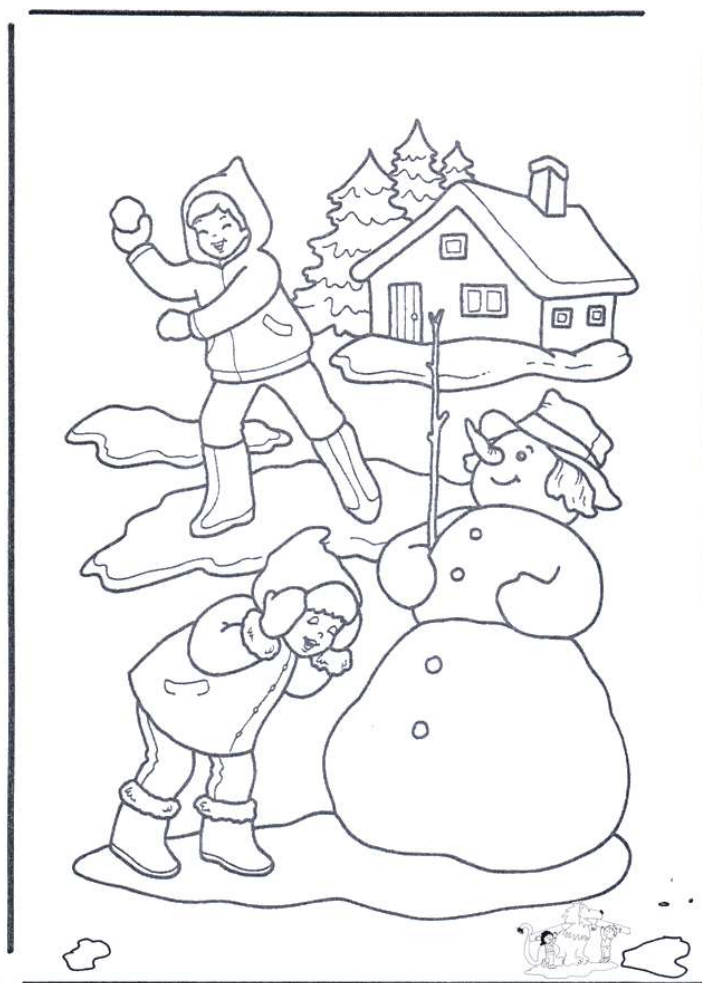


Praktyczne porady w zakresie bezpieczeństwa w okresie jesiennie – zimowym



Wykorzystano opracowanie Rządowego Centrum Bezpieczeństwa

W DOMU

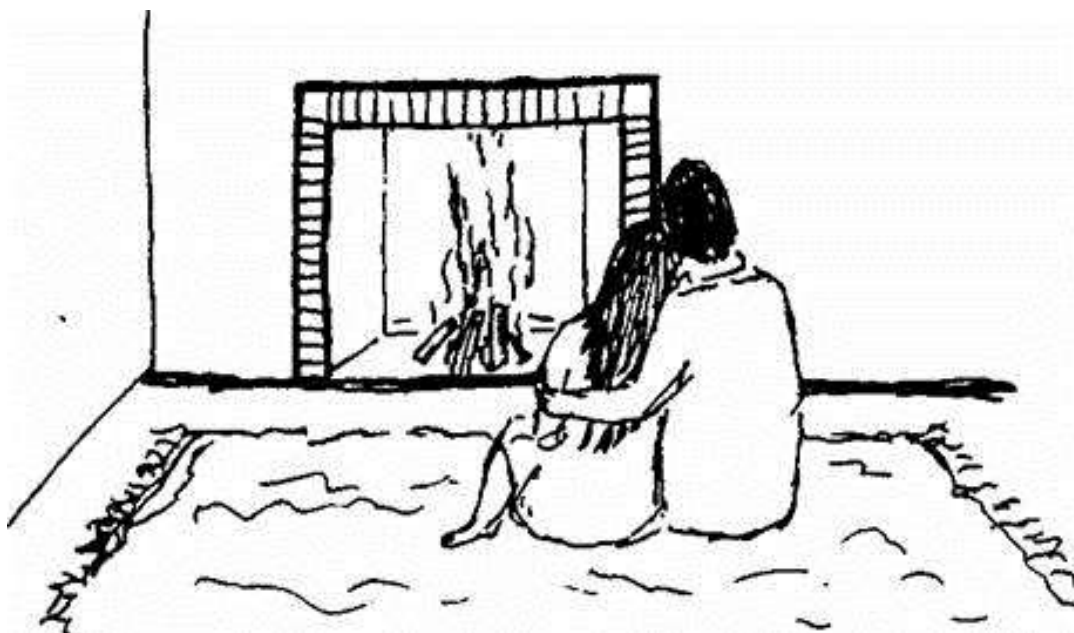
Jak mówi znane przysłowie: „wszędzie dobrze ale w domu najlepiej”, każdy z nas najpewniej i najbezpieczniej czuje się we własnym domu, nawet podczas mroźniej i śnieżnej zimy. Musimy pamiętać, że jeśli chcemy, żeby zawsze tak było, zadbajmy o prawidłowy stan instalacji domowych, które są intensywnie eksploatowane jesienią i zimą. Jeśli są one zależne od dostaw prądu musimy szybko reagować w przypadku awarii energetycznych.

Okres jesienno – zimowy to czas, w którym dbając o bezpieczeństwo własne, należy szczególnie pamiętać o osobach starszych, chorych czy też niepełnosprawnych z naszej okolicy, dla których trudne warunki mogą stanowić prawdziwe zagrożenie, nawet w ich własnych domach.

Na co musimy zwrócić uwagę!

1. Przy eksploatacji urządzeń grzewczych w postaci kominków, piecyków stwarzających zagrożenie emisją trujących gazów:

- powinniśmy zlecać fachowcom **regularną kontrolę** urządzeń grzewczych, kominów oraz kanałów wentylacyjnych. Bezwzględnie **stosować się do uwag i zaleceń** osób przeprowadzających kontrolę.
- **zainstalować** w miarę możliwości w pomieszczeniach zamkniętych, zagrożonych emisją czadu, gazu ziemnego czy też propanu-butanu, **czujników wykrywający** te trujące **gazy**. Urządzenia są ogólnodostępne i stosunkowo tanie, a znacznie zabezpieczają przed zatruciem.



Co zrobić, gdy ulatnia się gaz?

- Trzeba otworzyć szeroko okna i drzwi tak, aby spowodować przewiew. Zamknąć kurek gazu w mieszkaniu. Nie używaj otwartego ognia.
- Nie włączaj żadnych urządzeń elektrycznych i światła. Powiadom osoby mieszkające w pobliżu o zagrożeniu i opuść budynek.
- Nie posługuj się telefonem (nawet komórkowym) w mieszkaniu.
- Powiadom **Pogotowie Gazowe tel. 992** korzystając z telefonu na zewnątrz(Pogotowie prowadzi całodobowy dyżur i jest przygotowane do natychmiastowej interwencji w przypadku ulatniania się gazu).

Jak pomóc przy zatruciu tlenkiem węgla?

- Natychmiast zapewnić dopływ świeżego powietrza otwierając okna, w skrajnych przypadkach zagrożeń – wybić szyby.
- Powiadomić służby ratownicze: Pogotowie Ratunkowe - 999, Straż Pożarna – 998 lub numer ratunkowy 112.
- Osobę poszkodowaną w miarę możliwości przenieść w niezagrożone czadem miejsce.
- Jeśli osoba poszkodowana nie oddycha, należy bez zwłoki podjąć próbę reanimacji i zastosować sztuczne oddychanie (metoda usta – usta i masaż serca).

2. Urządzenia zasilane elektrycznie – przerwy w dostawach prądu.

W okresie zimowym częstą awarią jest uszkodzenie linii energetycznych (przez oblodzenie), co doprowadza czasem do długotrwałych przerw w dostawach prądu;

Brak prądu jest uciążliwe i stanowi zagrożenie szczególnie dla mieszkańców jednorodzinnych domów wolnostojących, które wyposażone są w elektryczne systemy ogrzewania i pobierania wody bez alternatywnych rozwiązań;

PAMIĘTAJ:

- W **przypadku braku dostaw prądu**, jeżeli nie masz innych możliwości ogrzania pomieszczeń mieszkalnych (np. pieca węglowego, kominka) – **nie czekaj**. Spróbuj ustalić przyczynę awarii i ocenić jej skalę.
- Jeśli **nie jesteś specjalistą**, nie podejmuj samodzielnych napraw - **wezwij pomoc. Numer tel. Pogotowia Energetycznego 991.**
- W przypadku większych awarii energetycznych dobrą praktyką jest współdziałanie w ramach społeczności lokalnej – **wzywając pomoc wspólnie z sąsiadami możesz szybciej ją otrzymać.**
- O ile masz taką możliwość - sam spiesz z sąsiedzką pomocą.

3. Osoby starsze, niesprawne, chore – samotne nawet we własnym domu mogą być zagrożone.

Trudne warunki zimowe jak intensywne opady śniegu, gruba pokrywa śnieżna, mróz i oblodzenie znacznie ograniczają możliwości bezpiecznego poruszania się osób starszych czy niepełnosprawnych. Często takie osoby przebywają samotnie w wychłodzonych mieszkaniach, pozbawione posiłku.



Nie bądź obojętny

Jeśli znasz kogoś ze swojej okolicy kto może potrzebować pomocy nie wahaj się – idź sprawdź jak się czuje, zapytaj czy czegoś nie potrzebuje, jeśli to możliwe spróbuj nawiązać jakiś kontakt z jego bliskimi. Pamiętaj, że Ty również możesz kiedyś potrzebować pomocy.

POZA DOMEM



1. Na co musimy zwrócić uwagę:

Zwróć uwagę na wilgotność powietrza oraz wiatr – te dwa czynniki powodują, że marzniemy na dworze znacznie bardziej niż na to wskazuje termometr.

Im bardziej wilgotno i wietrznie – tym zimniej.

Zimno może być groźne w skutkach nie tylko w czasie silnych zimowych mrozów. Jesienią, gdy powietrze jest bardzo wilgotne a temperatura spada w okolice zera, długotrwałe przebywanie na dworze wymaga zachowania takiej samej ostrożności jak w mroźne dni zimowe.

Odmrożenia to najczęstsze zagrożenie spowodowane niską temperaturą powietrza (wystarczy niewielki mróz, przy silnym wietrze i wysokiej wilgotności). Dotyczą zwłaszcza – **uszu, nosa, policzków, palców rąk i nóg**. Typowe objawy to - zblednięcie, zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie, opuchlizna, w ciężkich przypadkach ustanie krążenia, utrata czucia, w skrajnych przypadkach zaczerwienie odmrożonych części ciała. Nie lekceważ odmrożeń – w skrajnych przypadkach mogą doprowadzić do amputacji odmrożonej części ciała, dlatego **złóż się do lekarza**.

Wychłodzenie (hipotermia) to stan kiedy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35⁰ C. Objawy wychłodzenia to – zaburzenia świadomości z objawami jak u osoby pijanej, wyczerpanie, zaburzenia mowy, senność. Pierwsza pomoc polega na natychmiastowym podjęciu stopniowego ogrzewania wychłodzonej osoby. W miarę możliwości należy ją okryć kocami lub ciepłą suchą odzieżą, można przyłożyć termofor lub butelkę z ciepłą wodą do brzucha (ciepło rozchodzi się szybciej po całym organizmie).

Należy powiadomić służby ratownicze (Pogotowie Ratunkowe – 999, Numer Alarmowy 112). **Przy ogrzewaniu wychłodzonej osoby nie wolno stosować gorącej wody, gorących kompresów czy okładów.**

Nie czekaj z wezwaniem pomocy - w skrajnych przypadkach wychłodzenie może spowodować śmierć.

2. Jak zapobiec wychłodzeniu i odmrożeniu?

- Ubieraj się stosownie do temperatury na zewnątrz. Gdy planujesz dłuższe przebywanie na dworze ubierz się warstwowo, w odzież z naturalnych włókien (wełna, bawełna) lub tkanin typu polar.
- Ważne, by ubranie nie powodowało ucisku i nie utrudniało krążenia krwi. Pamiętaj o odpowiednim zabezpieczeniu stóp (obuwie - ocieplane, nieprzemakalne, nieograniczające swobody poruszania palcami, skarpetki – wełniane lub bawełniane odpowiedniej grubości), dłoni (ocieplane, luźne rękawice), głowy (czapka zakrywająca czoło i uszy).
- Nie zasłaniaj twarzy szalem – pod wpływem oddechu stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstanie odmrożeń.
- Przed wyjściem na mroź z zabezpiecz odkryte fragmenty skóry (policzki, nos, brodę) smarując je kremem ochronnym lub wazeliną (dotyczy to zwłaszcza małych dzieci).
- Nie stój nieruchomo na mrozie – gdy zaczyna dokuczać ci zimno ruszaj się, tup, podskakuj, rozcieraj dłonie.
- Jeśli w okresie jesienno – zimowym wybierasz się na pieszą wycieczkę najpierw sprawdź w wiarygodnym źródle prognozę pogody na najbliższe godziny. Następnie zadбай o odpowiedni ekwipunek (odzież, bielizna, buty, zapasowe skarpety, ewentualnie śpiwór termiczny /*survival bag*/), weź wysokokaloryczny prowiant (czekolada, batony), zaplanuj trasę i weź mapę, weź latarkę, sprawdź czy bateria w twoim telefonie jest w pełni naładowana, sprawdź czy masz w telefonie moduł GPS i czy umiesz się nim posłużyć.

W żadnym wypadku nie pozostawaj na zimnie po spożyciu alkoholu !!!

3. Osoby potrzebujące pomocy.

- W okresie zimowym nie bądź obojętny przechodząc obok starszych ludzi, poruszających się z widoczną trudnością – omdlenia na mrozie są bardzo niebezpieczne i mogą skończyć się tragicznie.
- Zwróć uwagę na osoby bezdomne, śpiące na ławkach lub w altankach działkowych i nie bój się podejść do takiej osoby, nawet gdy wygląda na pijaną.

Jeśli wg Ciebie sytuacja wygląda na poważna i może stwarzać zagrożenie wezwij pomoc!!!

WZYWAJĄC POMOC PODAJ:

- miejsce zdarzenia – adres, gdzie lub w pobliżu którego znajduje się osoba poszkodowana, ewentualnie charakterystyczne cechy miejsca i otoczenia;
- co się wydarzyło;
- ilu jest poszkodowanych;
- w jakim są stanie:
 - czy są przytomni i jakie reakcje wykazują,
 - jakie mają obrażenia,
 - jaka pomoc została im udzielona;
- swoje imię i nazwisko;
- numer telefonu z którego wzywasz pomoc;
- czekaj na potwierdzenie przyjęcia wezwania, nie rozłączaj się pierwszy.

WAŻNE TELEFONY

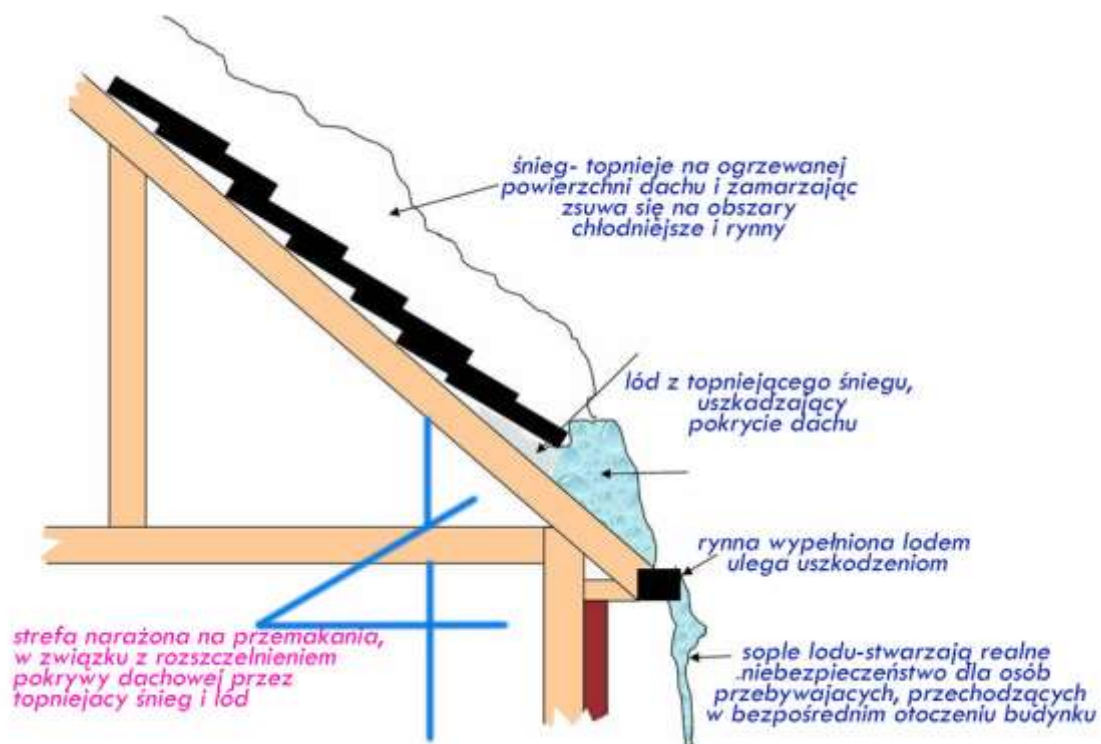
Numer alarmowy - 112
Pogotowie Ratunkowe – 999
Państwowa Straż Pożarna – 998
Straż Miejska – 986
Policja - 997

4. Oblodzone chodniki, sople, nawisy i pokrywy śnieżne na dachach.

- Najczęstszą przyczyną poważnych uszkodzeń, złamań czy obrażeń, włącznie z wstrząsem mózgu jest oblodzona powierzchnia chodnika, zwłaszcza ukryta pod cienką warstwą śniegu!
- Sople mogą tworzyć się na dachach w okresach odwilży, po obfitych opadach śniegu lub przy zmiennej temperaturze. Zjawisko to stanowi poważne zagrożenie dla pieszych przechodzących pod budynkami, może doprowadzić do śmierci. Również groźny dla przechodnia może być obrywający z dachu nawis zamrożonego śniegu.
- Zablokowane odpływy i silnie zalodzone studzienki kanalizacyjne podczas roztopów mogą spowodować lokalne podtopienia.

PAMIĘTAJ!

- Jeśli jesteś właścicielem posesji, dbaj o regularne odśnieżanie i odladzanie terenu oraz zabudowań, za które odpowiadasz. W razie wypadku i udowodnienia ci winy przez poszkodowanego - poniesiesz koszty odszkodowania i koszty sądowe.
- Jeśli jesteś mieszkańcem i widzisz, że w twoim budynku lub w sąsiedztwie śnieg i lód nie są usuwane - nie wahaj się, zaalarmuj zarządcę budynku i zażądaj podjęcia właściwych działań. Gdy to nie daje efektu - dzwoń do straży miejskiej lub właściwych organów gminy.



W PODRÓŻY

Każda daleka podróż w zimowych warunkach wymaga przygotowania. Rzecz jasna inaczej szykujemy się do drogi własnym pojazdem, inaczej gdy korzystamy z kolei czy komunikacji autobusowej. Szczególną uwagę powinniśmy poświęcić na przygotowanie podróży własnym samochodem – zwłaszcza gdy zabieramy ze sobą dzieci.

1. Na co musimy zwrócić uwagę podróżując transportem publicznym:

- W warunkach zimowych długa **podróż koleją czy autobusem** jest **mniej ryzykowna** niż samodzielna wyprawa samochodem, ale trzeba pamiętać, że **również wymaga przygotowania**.
- Warto zapoznać się ze **szczegółową prognozą pogody** regionów przez które przebiega trasa – zwłaszcza gdy poruszasz się autobusem.
- Sprawdź przed wyjazdem jakie przedsiębiorstwo autobusowe lub spółka kolejowa obsługuje nasze połączenie.

PAMIĘTAJ:

- **Zostaw bliskim informację** dokąd jedziesz i o której – planowo – powinieneś dotrzeć do celu podróży.
- Przed wielogodzinną podróżą koleją lub autobusem **sprawdź w wiarygodnym źródle szczegółową prognozę pogody**, z uwzględnieniem regionów, przez które będziesz jechać.
- Nie lekceważ ostrzeżeń meteorologicznych – IMGW formułuje je precyzyjnie, z podziałem na województwa.
- Zabierz w pełni naładowany telefon komórkowy, może przydać się także latarka.
- Zabierz ze sobą numery telefonów kontaktowych przewoźnika (np. PKP lub przedsiębiorstwa autobusowego), pod którymi obsługiwani są podróżujący.
- Jeśli podróż ma trwać wiele godzin, a warunki pogodowe są trudne zabierz prowiant – gorący napój w termosie, żywność, dodatkową ciepłą odzież (skarpety, rękawiczki, sweter).
- **Jeśli prognozy wskazują na gwałtowne pogorszenie pogody i wyjątkowo trudne warunki** – rozważ przełożenie podróży na inny termin.

Jeśli twój pociąg lub autobus utknie w trakcie podróży:

- **Nie czekaj** – próbuj dowiedzieć się o przyczynę nieplanowanego postoju.
- Skontaktuj się z przewoźnikiem, poinformuj o sytuacji, dowiedz się jakie działania zostały podjęte.
- **Przekaż** posiadane **informacje** innym podróżnym.
- W razie **uzasadnionej konieczności** dzwoń po pomoc (**numer alarmowy 112, Państwowa Straż Pożarna 998, Pogotowie Ratunkowe 999**).

1. Na co musimy zwrócić uwagę podróżując samochodem:

- Dokładnie **zaplanuj trasę** korzystając z aktualnej mapy drogowej.
- Skieruj uważną uwagę na **szczegółową prognozę pogody** dla regionów, przez które będzie przejeżdżał.
- Pamiętaj, że na otwartym terenie mogą tworzyć się wysokie zasy śnieżne a pod wpływem wiatru sytuacja lubi się dynamicznie zmieniać.



- **Zostaw bliskim informację** o planowanej podróży;
- Sprawdź czy masz ubezpieczenie, gwarantujące pomoc drogową w razie awarii w odludnej okolicy;
- **Zadbaj o właściwe wyposażenie samochodu** - zimowe opony, łańcuchy na koła (umożliwiają podjazdy na oblodzonej drodze) linkę holowniczą i przewody do awaryjnego rozruchu silnika;
- **Zatankuj bak do pełna;**
- **Zabierz ze sobą** - w pełni naładowany telefon komórkowy, ładowarkę samochodową, latarkę (najlepiej z funkcją pulsacyjną) i zapasowe baterie, saperkę, śpiwór termiczny lub koc, termos z gorącym napojem, prowiant wysokokaloryczny, zapasową ciepłą odzież, dodatkowy jaskrawy element odzieży, zapewniający, że zostaniesz z daleka zauważony (np. odblaskową kamizelkę, pomarańczowa lub żółta).
- **Jeśli prognozy wskazują na gwałtowne pogorszenie pogody i wyjątkowo trudne warunki** – rozważ przełożenie podróży na inny termin

Jeśli utkniesz w śniegu w niezamieszkaney okolicy:

- Jeśli to możliwe, **zjedź lub zepchnij samochód** na pobocze drogi;
- **Zadzwoń po pomoc** (numer alarmowy 112, Państwowa Straż Pożarna 998, Pogotowie Ratunkowe 999).
- Wzywając pomoc określ: miejsce zdarzenia (numer drogi, odcinek trasy, szacunkową odległość od najbliższej miejscowości, dane GPS, jeśli to możliwe), krótko opisz co się wydarzyło, czy w samochodzie są poszkodowani, w jakim są stanie, podaj służbom ratowniczym swoje dane i numer telefonu.
- **Nie wychodź** szukać pomocy na **nieznanym terenie** – wędrówka w śniegu wyczerpuje siły, grozi ci też zagubienie.
- **Racjonalnie ogrzewaj samochód**, mając na uwadze zasób paliwa.
- **Włączaj silnik okresowo**, np. co godzinę na ok. 10 min – już taka częstotliwość zapewni wystarczającą temperaturę wnętrza.
- Włączając na postoju silnik w celu ogrzania samochodu uchyl lekko okno!!!
- **Racjonalnie wykorzystuj zapasy** zabrane na drogę (prowiant i gorący napój).