

Poradnik na wypadek zagrożeń w okresie letnim

I. Bądź przygotowany na wypadek wystąpienia burzy:

- ubezpiecz swoje mieszkanie, dom samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków burzy,
- przygotuj swoje mieszkanie (dom);
- zabezpiecz rynny i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu;
- sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów;

Podczas burzy:

- jeśli spotka Cię z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań do czasu jego zakończenia;
- jeśli jesteś w domu :
 - zamknij okna, usuń z parterów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
 - pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
 - w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane;
 - trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie;
 - miej włączone radio w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami;
 - wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny;
 - jeśli jesteś w samochodzie stań na poboczu i przeczekać ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj straż pożarną, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.

Po burzy:

- udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom;
- nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń - wezwij pomoc;
- jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia.

II. Bądź przygotowany na wypadek wystąpienia wichury :

Przed nadejściem wichury:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne;
- gruntownie oceń stan okien. Jeżeli uznasz to za konieczne - zabezpiecz je odpowiednio;
- 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 naładowanych baterii;
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy. Zaopatrz się w niezbędne materiały i leki;
- zaopatrz 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;
- jeśli znajdziesz się z dala od domu, pozostań tam, gdzie jesteś, dopóki wichura nie przejdzie. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami. Nie spaceruj też pod balkonami - spadające doniczki, kwietniki lub szyby okienne mogą Cię dotkliwie poranić;
- wyłącz główny wyłącznik prądu - ograniczy to możliwość powstania pożaru;
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszkolonych okien, sufitów i drzwi;
- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegaj w nich przekazywanych zasad zachowania się;
- jeśli służby ratownicze zalecą ewakuację:
 - wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe,
 - opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną , główny zawór wody i gazu oraz zabezpiecz dom,
 - zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz,
 - zabierz przygotowany wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

Po przejściu silnych wiatrów:

- 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;
- jeśli jesteś ubezpieczony, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i jego wyposażenia;
- sprawdź instalację (gazową, elektryczną , wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu;

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenia dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby dyżurne:

- Straży Pożarnej - 998
- Policji - 997
- Pogotowia Ratunkowego - 999

lub 112

- Pogotowia energetycznego - 991
- Pogotowia gazowego - 992

III. Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia i suszy:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni;
- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach;
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego;
- spożywaj zbilansowane lekkie posiłki;
- regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej 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 zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwadnianie 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;
- noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem;
- unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności;
- unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj oraz ogranicz wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecane przez lekarza;
- pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Podczas suszy:

- zmniejsz zużycie wody, podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę;
- gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody;
- oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencję do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu;

Objawy i pierwsza pomoc przy oparzeniu słonecznym:

- Objawami oparzenia słonecznego są zaczerwienienie i pieczenie skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy;

Pierwsza pomoc : weź chłodny prysznic, zmyj olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze występują pęcherze, zrób suchy sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

- Objawami przegrzania są następujące: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami. Jeśli występują nudności, odstaw wodę. Jeśli występują wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.