



ZALECENIA DLA LUDNOŚCI W PRZYPADKU NIEBEZPIECZEŃSTWA

Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego
Urząd Miasta Płocka

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

POWÓDŹ

W SYTUACJI ZAGROŻENIA POWODZIĄ:

- jeśli możesz – odeślij dzieci i starsze osoby w bezpieczne miejsce,
- ustal sposoby kontaktowania się z rodziną w razie utraty z nią łączności telefonicznej,
- naucz najbliższych członków rodziny wyłączania dopływu energii elektrycznej, gazu i wody,
- zrób zapas:
 - nie psującej się żywności na 2-3 dni. Postaraj się, aby były to produkty które nie muszą być podgrzewane ani gotowane,
 - butelkowanej wody do picia w ilości min. 2 l na osobą na dobę,
- przenieś wartościowe rzeczy i zapasy żywności, niezbędne lekarstwa w podręcznej apteczce na górne kondygnacje budynku,
- zgromadź znaczną ilość czystej wody (w czasie powodzi mogą nie funkcjonować wodociągi, a woda w studniach może być skażona),
- włącz radio (na baterie) i nastaw je na częstotliwość programu lokalnego,
- przygotuj zastępcze źródła światła, np. latarki, świece i zapałki (najlepiej tzw. szturmowe),
- naładuj telefon i powerbanki, kup zapasowe baterie,
- przygotuj odpowiednią do aktualnej pory roku odzież i buty (najlepiej nieprzemakalne),
- jeśli masz sprzęt pływający – utrzymuj go w sprawności,
- opróżnij szambo, zabezpiecz nawozy sztuczne i inne substancje mogące w czasie przyboru wód skażić środowisko,
- wyprowadź lub wywieź inwentarz żywy w bezpieczne miejsce,
- stosuj się do poleceń prowadzących akcję przeciwpowodziową,
- w razie ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe, odłącz dopływ energii elektrycznej, gazu, wody, zamknij mieszkanie,
- niezależnie od czynności, które powinieneś wykonać, zawnazu ubezpiecz swoje mienie.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

POWÓDŹ

PODCZAS POWODZI:

- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny lub kondygnacje budynku,
- słuchaj oficjalnych komunikatów, podawanych przez stacje lokalne i stosuj się do nich,
- odłącz urządzenia elektryczne, nie dotykaj ich, jeżeli znajdują się w wodzie lub są wilgotne,
- miej przy sobie telefon komórkowy i naładowany powerbank,
- bądź przygotowany na ewakuację, pomagaj potrzebującym, pamiętaj także o swoich zwierzętach,
- nie używaj wody ze studni, nie pij jej, ponieważ może być skażona,
- nie poruszaj się samodzielnie po obszarach zalanych – szybko płynąca woda może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka,
- jeżeli jesteś zmuszony do przekroczenia zalanego obszaru, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą lub użyj sprzętu pływającego. Wybieraj miejsca z wodą stojącą, bez silnego nurtu,
- stosuj się do poleceń prowadzących akcję ratunkową.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

POWÓDŹ

PO POWODZI (1/2):

- powrót do domu dopiero po oficjalnym komunikacie władz lokalnych,
- bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny popowodziowe - drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru pojazdu,
- miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy,
- unikaj kontaktu z wodami powodziowymi, gdyż mogą być skażone (np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi),
- przed wejściem do budynku sprawdź, czy fundamenty/ściany twojego domu nie mają pęknięć lub innych widocznych uszkodzeń,
- wchodząc do zalanych wcześniej zabudowań, zachowaj szczególną ostrożność,
- skontroluj stan techniczny budynku, tj.: ścian, sufitów, podłóg, drzwi, okien, stropów, słupów, schodów i więźby dachowej, aby upewnić się, czy budynek nie grozi zawaleniem, w przypadku wątpliwości wezwij fachową pomoc,
- dokumentuj fotograficznie istniejące uszkodzenia i zniszczenia, co może być pomocne przy ubieganiu się o odszkodowanie,
- gdy instalacja elektryczna jest lub była zalana wodą, nie włączaj jej, wezwij elektryka w celu wykonania pomiarów kontrolnych,
- przed podłączeniem dopływu gazu do instalacji wezwij fachowców, żeby sprawdzili jej szczelność i uczestniczyli w podłączeniu gazu,
- sprawdź stan techniczny instalacji wodno – kanalizacyjnej,
- do odpompowania wody z piwnic przystąp, gdy poziom wody w gruncie będzie niższy niż w zalanej piwnicy. Jeśli odpompowana woda napływa do piwnicy ponownie, przerwij pracę, aby nie uszkodzić fundamentów, możesz poprosić o pomoc PSP,
- w celu osuszenia zalanego budynku pootwieraj wszystkie okna i drzwi, również te w piwnicach,
- jeżeli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych,
- meble w pomieszczeniach, które były zalane podsuwaj od ścian oraz podnieś nad podłogę,

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

POWÓDŹ

PO POWODZI (2/2):

- usuń elementy które uległy uszkodzeniu (utrzymują wilgoć i utrudniają wysychanie pomieszczeń), by uniknąć rozwoju grzybów i pleśni,
- ściany i sufity zalanych pomieszczeń odkaż za pomocą mleka wapiennego,
- zalane przez powódź studnie i ujęcia wody, toalety, łazienki, wszelkie urządzenia sanitarne oczyść, wysusz i odkaż za pomocą wapna chlorowanego, by uniknąć chorób zakaźnych,
- wodę do picia, płukania owoców i warzyw spożywanych na surowo oraz do mycia zębów gotuj przed użyciem, szczególnie dbaj o higienę - często myj ręce mydłem w czystej wodzie,
- nie spożywaj żywności, która nie była przechowywana w hermetycznych opakowaniach lub których opakowania hermetyczne zostały uszkodzone, mają wydęte wieczka lub są pozbawione etykiet.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

ZAGROŻENIE CHEMICZNE

Pamiętaj, że na terenie miasta znajdują się zakłady dużego i zwiększonego ryzyka stwarzające zagrożenie wystąpienia poważnej awarii przemysłowej.

W PRZYPADKU PRZEBYWANIA W STREFIE LUB MIEJSCU, W KTÓRYM NASTĄPIŁA AWARIA:

- zachowaj spokój i nie ulegaj panice,
- opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru, omijając miejsce awarii, nie bądź gapiem,
- przy pomocy wilgotnej chustki osłoń usta i nos,
- będąc w mieszkaniu zamknij drzwi i okna. Przystąp do uszczelniania za pomocą wilgotnych tkanin, taśm samoprzylepnych itp. otworów drzwiowych i okiennych oraz kratek wentylacyjnych,
- wyłącz wentylację i klimatyzację,
- przerwij wszelkie prace i czynności wymagające wysiłku, nie pal papierosów,
- słuchaj komunikatów, postępuj zgodnie z zaleceniami,
- gdy miałeś kontakt z niebezpiecznymi substancjami:
 - nie dotykaj ust i oczu,
 - umyj się pod prysznicem, a jeśli to jest niemożliwe umyj pod bieżącą wodą ręce i twarz,
- jeżeli podejrzewasz, że gaz albo szkodliwe opary dostają się do środka, oddychaj płytko przez wilgotne ubranie lub inny materiał,
- po odwołaniu alarmu:
 - nie wchodź do piwnic, zagłębień, w których może zalegać szkodliwa substancja,
 - przewietrz mieszkanie, zmień ubranie, weź kąpiel,
 - w przypadku złego samopoczucia, zgłoś się do lekarza.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

POŻAR

W PRZYPADKU POWSTANIA POŻARU:

- spróbuj ugasić pożar w zarodku, używając wody, gaśnic, koców gaśniczych,
- **nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych,**
- jeżeli nie jesteś w stanie opanować ognia – opuść strefę zagrożoną i wezwij Straż Pożarną,
- opuszczając mieszkanie pomóż dzieciom, osobom starszym i niepełnosprawnym. Zabierz najważniejsze dokumenty i leki, które przyjmujesz. Postaraj się wyłączyć dopływ gazu i energii. Nie otwieraj okien, a drzwi nie zamykaj na zamek. W miarę możliwości poinformuj wszystkie osoby przebywające w strefie zagrożenia,
- jeśli ogień powstał w naczyniu (np. garnku, patelni itp.), palący się tłuszcz ugaś, przykrywając naczynie szczelną pokrywką, możesz także nakryć naczynie zwilżonym i wykręconym ręcznikiem lub szmatką kuchenną,
- gdy zapaliło się twoje ubranie, nie biegnij. Spowoduje to tylko zwiększenie płomienia, połóż się na ziemi i turlaj się do chwili zduszenia ognia,
- nie dopuść do odcięcia przez pożar drogi wyjścia z mieszkania. W przypadku odcięcia drogi wyjścia z mieszkania udaj się do pomieszczenia posiadającego okno lub balkon, usytuowanego jak najdalej od pożaru. Zabierz ze sobą, jeśli to możliwe, mokry koc; zamknij za sobą drzwi do innych pomieszczeń i nie zamykaj ich na klucz. W przypadku silnego wzrostu temperatury i zadymienia połóż się na balkonie albo pod oknem i szczelnie okryj się kocem lub narzutą (unikaj koców i narzut polarowych),
- gdy obudzi cię dźwięk czujnika dymu lub pożaru, obudź domowników - szczególnie dzieci, zbadaj drzwi zanim je otworzysz. Jeżeli drzwi są zimne - wyjdź zachowując ostrożność. Pamiętaj, że dym i gorące powietrze unoszą się do góry, więc przemieszczaj się przy podłodze. Zakryj usta i nos gęstą, zmoczoną w wodzie tkaniną. W miarę możliwości osłoń się czymś trudno zapalnym, poruszaj się wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji, co do kierunku ruchu. Jeżeli drzwi są gorące - uciekaj, jeśli możesz to przez okno.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

SILNY WIATR (WICHURY)

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA SILNEGO WIATRU:

- poszukaj bezpiecznego schronienia,
- nie zatrzymuj się pod drzewami,
- zwracaj uwagę na oznaki wychłodzenia organizmu,
- nie wychodź na zewnątrz, domu jeśli nie jest to niezbędne,
- jeśli musisz wyjść z domu, poinformuj o tym zamiarze osobę bliską,
- wyłącz gaz i elektryczność, aby ograniczyć niebezpieczeństwo pożaru,
- usuń z parapetu, balkonu wszystkie przedmioty, które mogą zostać zabrane przez wiatr i mogą stanowić zagrożenie,
- zamknij okna i drzwi,
- zabezpiecz minimalny zapas wody pitnej, żywności i niezbędnych lekarstw,
- sprawdź czy masz pod ręką oświetlenie awaryjne (np. latarkę na baterie i zapas baterii) oraz naładowany telefon komórkowy,
- gdy jedziesz samochodem, zmniejsz prędkość jazdy i miej świadomość, że gdy wyjeżdżasz z zalesionego lub zabudowanego terenu, gwałtowny podmuch wiatru może spowodować utratę panowania nad samochodem i doprowadzić do wypadku,
- znajdź bezpieczne miejsce dla swojego auta – nie parkuj w pobliżu drzew, reklam, szyldów i słupów trakcji elektrycznej,
- poinformuj służby o zdarzeniach, które mają wpływ na bezpieczeństwo ludzi,
- zrób zdjęcia zniszczeń w twoim gospodarstwie domowym, gdyż mogą stanowić dowód w procedurze odszkodowawczej,
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych i zgłaszaj takie przypadki do Zakładu Energetycznego, Straży Pożarnej lub Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

BURZE

W CZASIE BURZY:

- nie wychodź z domu, jeśli nie jest to konieczne,
- zabezpiecz drzwi i okna oraz przedmioty na parapecie i balkonie,
- odłącz od prądu sprzęt gospodarstwa domowego,
- jeśli jedziesz pojazdem, zjedź na parking z dala od drzew,
- w górach zejść jak najszybciej ze szczytu,
- unikaj otwartych przestrzeni, nie stój pod jedynym w okolicy drzewem lub masztem,
- unikaj dotykania metalowych przedmiotów,
- jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu,
- jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie, zadzwoń po pomoc,
- jeśli jesteś na otwartej przestrzeni i musisz tam zostać przykucnij i jeśli masz parasol z metalowym szkieletem - złóż go. W tej pozycji przeczekaj najbliższe wyładowania atmosferyczne,
- jeśli w pobliżu ciebie upadnie przerwany przewód elektryczny pod napięciem oddal się z niebezpiecznego miejsca robiąc bardzo drobne kroki.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

ZASADY POSTĘPOWANIA NA WYPADEK ZAGROŻENIA ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM

NA WYPADEK ZAGROŻENIA ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM (1/2):

- zwracaj uwagę na podejrzane pakunki lub nietypowe zapachy,
- zgłoś swoje podejrzenia ochronie, bądź obsłudze obiektu.
- W przypadku, gdy usłyszysz alarm:
 - bezwzględnie podporządkuj się poleceniom służbom porządkowym,
 - najkrótszą drogą opuść obiekt, zabierając swoją torbę, plecak, itp.
 - udziel pomocy osobom starszym lub niepełnosprawnym,
 - nie korzystaj z wind – możesz zostać uwięziony,
 - nie wracaj do obiektu.
- W przypadku zdarzenia:
 - jeżeli jesteś ranny i nie możesz poruszać się o własnych siłach wzywaj głośno pomocy,
 - jeżeli możesz, udziel pomocy poszkodowanym, wynosząc ich poza strefę zagrożenia
 - oddychaj przez chusteczkę lub osłoń usta i nos kawałkiem materiału.
 - natychmiast opuść obiekt,
 - wykonuj polecenia ratowników i służby porządkowych lub Policji,
 - w przypadku silnego zadymienia poruszaj się na kolanach lub nisko schylony w miarę możliwości wzdłuż ścian.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

ZASADY POSTĘPOWANIA NA WYPADEK ZAGROŻENIA ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM

NA WYPADEK ZAGROŻENIA ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM (2/2):

- W przypadku napastnika posługującego się bronią palną, nożem lub niebezpiecznym narzędziem:
 - uciekaj w sposób bezpieczny poza teren obiektu, z równoczesnym powiadomieniem służb, w tym celu dzwoń po pomoc pod numer 112, podaj jak najwięcej szczegółów,
 - nie wdawaj się w dyskusje z napastnikiem,
 - działaj szybko i skrycie, tak aby nie zwrócić jego uwagi. Unikaj kontaktu wzrokowego,
 - jeżeli nie możesz uciec - ukryj się. Zamknij się w jak najtrudniej dostępnym miejscu obiektu. Nie zapalaj światła, wycisz telefon komórkowy - pamiętaj, aby wyłączyć wibracje,
 - w przypadku konieczności podjęcia walki wykorzystaj do tego wszelkie otaczające Cię przedmioty (np. gaśnica, kurtka, wszelkie wyposażenie pomieszczenia, w którym się znajdujesz, itp.).
-

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

BEZPIECZNY SENIOR

SENIORZE:

- nie noś przy sobie dużej kwoty pieniędzy bez potrzeby,
- jeśli chcesz wypłacić gotówkę lub dokonać innej transakcji bankowej, poproś zaufaną osobę, żeby Ci towarzyszyła w drodze powrotnej z banku lub poczty,
- koniecznie naucz się na pamięć PIN-u do karty bankomatowej,
- nigdy nie zapisuj tego numeru na karteczce, którą będziesz przechowywać obok karty bankomatowej,
- nie pożyczaj pieniędzy osobom których znasz tylko z widzenia lub deklarują, że chcą przekazać gotówkę twoim bliskim. Skontaktuj się z Policją,
- tam gdzie panuje tłok - w autobusie, w markecie i na targu - trzymaj zapiętą torbę zawsze przed sobą,
- przebywając w szpitalu, wartościowe rzeczy zdawaj do depozytu,
- na cmentarzu, w parku, w sklepie nie zostawiaj toreb, siatek z pieniędzmi i dokumentami bez nadzoru.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

UPAŁY

W CZASIE UPAŁÓW:

- ogranicz do minimum przebywanie na słońcu,
 - zadбай o zapas wody pitnej - miej butelkę z wodą mineralną zawsze przy sobie,
 - jedz lekkie posiłki, pij duże ilości płynów,
 - nie pij alkoholu,
 - chroń głowę, twarz i oczy - zaopatrz się w nakrycie głowy oraz okulary przeciwsłoneczne,
 - w miarę możliwości staraj się przebywać w cieniu i unikaj przebywania na słońcu,
 - w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna,
 - nie wychodź z domu bez potrzeby,
 - miej przy sobie kartkę z numerem kontaktowym do osoby bliskiej - umożliwi to kontakt w razie załabnięcia,
 - nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie,
 - noś lekką przewiewną odzież,
 - unikaj wysiłku fizycznego,
 - stosuj kremy z filtrem UV,
 - planując wyjście z domu, poinformuj o tym zamiarze osobę bliską.
 - zwróć uwagę na rzeczy i materiały pozostawione w samochodzie – kanistry z benzyną, butle z gazem mogą stwarzać niebezpieczeństwo,
 - zadбай o prawidłowe nawodnienie roślin.
-

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

NISKIE TEMPERATURY

ZIMĄ:

- nie zasłaniaj kratki wentylacyjnej,
- ubieraj się stosownie do warunków atmosferycznych,
- reaguj na potrzebujących pomocy,
- nie rozgrzewaj się alkoholem,
- nie przywiązuj sanek do pojazdów,
- zadbaj o zwierzęta pozostające na zewnątrz,
- korzystaj z opon zimowych,
- zabierz przewody do rozruchu silnika,
- zatankuj pojazd, naładuj telefon, zabierz do auta ładowarkę lub powerbank.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

NA AKWENACH WODNYCH:

- Schłódź organizm zanim wejdiesz do wody,
 - nigdy nie wchodź do wody po alkoholu czy też środkach odurzających,
 - nie skacz do wody w nieznanym miejscu,
 - pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych,
 - nie wypływaj poza wyznaczony teren kąpieliska,
 - stosuj się do poleceń ratownika,
 - nie wypływaj na materacu daleko od brzegu,
 - załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym.
 - pamiętaj, że prowadzenie w ruchu wodnym kajaka, pontonu czy łódki wiosłowej w stanie użycia alkoholu jest wykroczeniem zagrożonym karą grzywny.
-

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI

ZAGROŻENIE RADIACYJNE

POSTĘPUJ ZGODNIE Z TREŚCIĄ PODAWANYCH KOMUNIKATÓW!

W PRZYPADKU ZALECENIA POZOSTANIA W DOMU:

- zamknij okna i drzwi,
- wyłącz wentylację i klimatyzację,
- uszczelnij zasuwy piecowe, kominowe oraz inne otwory w mieszkaniu lub budynku,
- ukryj zwierzęta, inwentarz nakarm przechowywaną w zamknięciu paszą,
- przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce, przed schowaniem niezabezpieczoną żywność dokładnie opłucz,
- nie spożywaj: żywności z twojego ogrodu, warzyw i owoców nieznanego pochodzenia, wody i mleka z niepewnych źródeł,
- pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu odwołania zalecenia przez władze lokalne lub służby ratownicze,
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj nos i usta mokrym ręcznikiem, chusteczką itp.,
- gdy powracasz z zewnątrz do miejsca schronienia, schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij. Dokładnie umyj całe ciało.



Urząd Miasta Płocka
Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego
tel.: 24 36 71 570

Biuro Interwencji i Informowania Mieszkańców
tel.: 24 364 55 55

pl. Stary Rynek 1
09-400 - Płock

WWW.PLOCK.EU



[/PLOCK](https://www.facebook.com/plock)



[/PLOCK_OFFICIAL_PL](https://www.instagram.com/plock_official_pl)