GMINA CZERWIEŃSK

PORADNIK

ZASADY POSTĘPOWANIA I ZACHOWANIA SIĘ LUDNOŚCI NA WYPADEK RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ

CZERWIEŃSK 2014 r.

Rodzaje alarmów i sygnały alarmowe określa załącznik do rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. (Dz. U. poz. 96) *w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach.*

W przypadku ogłoszeniu alarmu należy :

- włączyć odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwości kanału stacji lokalnej;
- postępować zgodnie z zalecaniami podawanymi w komunikatach;
- wykonywać polecenia organów kierujących akcją ratowniczą.

Rodzaje alarmów

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁÓW ALARMOWYCH				
L.p.	RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMÓW		
		AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	WIZYJNY SYGNAŁ ALARMOWY
1	Ogłoszenie alarmu	Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowa: Uwaga! Uwaga! Uwaga! OGŁASZAM ALARM ..... (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) DLA	 Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej.
2	Odwołanie alarmu	Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowa: Uwaga! Uwaga! Uwaga! ODWOŁUJĘ ALARM ..... (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) DLA	

Źródło: Lubuski urząd Wojewódzki w Gorzowie Wlkp.

Komunikaty ostrzegawcze

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE					
L.p.	RODZAJ KOMUNIKATU	SPOSÓB OGŁASZANIA KOMUNIKATU		SPSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU	
		AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU
1	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowa: Uwaga! Uwaga! Uwaga! OSOBY ZNAJDUJĄCE SIĘ NA TERENIE ..... OKOŁO GODZ. ..... MIN. ..... MOŻE NASTĄPIĆ SKAŻENIE ..... (podać rodzaj skażenia) W KIERUNKU ..... (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! ODWOŁUJĘ UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ..... (podać rodzaj skażenia) DLA .....
2	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! ODWOŁUJĘ UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ..... (podać rodzaj zakażenia) DLA .....
3	Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: INFORMACJA O ZAGROŻENIU I SPOSOBIE POSTĘPOWANIA MIESZKAŃCÓW ..... (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! ODWOŁUJĘ UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ..... (podać rodzaj klęski) DLA .....

Źródło: Lubuski urząd Wojewódzki w Gorzowie Wlkp.

W sytuacji zagrożenia najważniejsze jest zachowanie trzeźwości umysłu, oceny sytuacji oraz unikania paniki.

Po usłyszeniu sygnału alarmu powietrznego:

1. Osoby znajdujące się w domu powinny:

- ubrać się;
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygasić ogień w piecu;
- zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie;
- zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności, indywidualne środki ochrony przed skażeniami, środki opatrunkowe oraz w miarę potrzeb i możliwości latarkę - elektryczną, koc, odbiornik radiowy (na baterie) itp.;

- zawiadomić o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnetu alarmowego); pospiesznie udać się do najbliższego schronu lub ukrycia.

2. Osoby znajdujące się w zakładzie pracy, szkole lub miejscu publicznym powinny:

- przerwać pracę (wyłączyć maszyny i urządzenia), naukę, udział w imprezie, podróży;
- udać się do najbliższego schronu lub ukrycia;
- pomagać słabszym, chorym i ułomnym;
- podporządkować się ściśle poleceniom służb porządkowych obrony cywilnej.

3. Osoby prowadzące pojazdy mechaniczne lub konne:

- powinni się zatrzymać,
- pojazdy należy ustawić tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych i wejść do ukryć,
- obsługa pojazdów i pasażerowie udają się do najbliższego ukrycia,
- z pojazdów konnych należy wyprząść konie i uwiązać je za trwałymi osłonami.

!!! *Należy pamiętać, ze w przypadku gdy nie będziemy mieli możliwości ukrycia się w specjalnie przygotowanej do tego budowli ochronnej, należy wykorzystać zagłębienia terenu lub inną trwałą osłonę* !!!

Po usłyszeniu sygnału alarmu o skażeniach należy:

- nałożyć indywidualne środki ochrony (jeśli takowe się posiada) oraz udać się do najbliższego ukrycia i przebywać w nim do chwili odwołania alarmu.

Po usłyszeniu uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami należy:

- sprawdzić posiadane indywidualne środki,
- sprawdzić zabezpieczenie posiadanych zapasów żywności, wody, paszy,
- sprawdzić szczelność przygotowanych pomieszczeń dla ludzi i zwierząt,
- jeśli nie ma innych zaleceń - udać się do pomieszczeń ochronnych (ukryć),
- przestrzegać ogłaszanych zarządzeń oraz wykonywać polecenia organów obrony cywilnej.

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu należy w sposób zorganizowany opuścić schron (ukrycie).[1]

Zagrożenia naturalne

POWÓDŹ

Powódź to wezbranie wody w ciekach naturalnych, zbiornikach wodnych, kanałach lub na morzu, podczas którego woda po przekroczeniu stanu brzegowego zalewa doliny rzeczne albo tereny depresyjne i powoduje zagrożenia dla ludności lub mienia.[2]

Przed wystąpieniem powodzi:

- dowiedz się u władz lokalnych, jakie jest zagrożenie i ryzyko powodziowe Twojego miejsca zamieszkania, a ponadto gdzie zlokalizowane są miejsca tymczasowego zakwaterowania ewakuowanej ludności, zwierząt, pojazdów i innego mienia;
- rozważ możliwości zabezpieczenia budynku przed powodzią poprzez uszczelnienie drzwi i piwnic materiałami wodoodpornymi;
- ubezpiecz siebie i rodzinę oraz swój majątek;
- zapoznaj się z powodziowymi sygnałami ostrzegania i alarmowania zazwyczaj jest to dźwięk syreny alarmowej, gong lub specjalny sygnał dzwonów kościelnych;
- upewnij się, że wszyscy członkowie Twojej rodziny, zwłaszcza dzieci, wiedzą co robić w razie powodzi;

W czasie zagrożenia powodziowego:

- włącz odbiornik na częstotliwość lokalnej stacji radiowej w celu wysłuchania komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- miejsca sypialne i najcenniejsze rzeczy przenieś na górne kondygnacje budynku;
- zabezpiecz dokumenty osobiste Twoje i Twojej rodziny, np. poprzez przywiązanie przedmiotów i urządzeń do stabilnych elementów, tak aby nie zostały zabrane przez wodę;
- zgromadź w domu niezbędne zapasy niepsującej się żywności oraz czystej wody;
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji prewencyjnej lub ratowniczej, zapakuj dokumenty i najcenniejsze części dobytku;

---

[1] P. Kmiecik *„Zasady zachowania w obliczu zagrożeń”*

[2] art. 9 ust.1 pkt 10 ustawy z dnia 18 lipca 2001 r. *Prawo wodne* (Dz. U. z 2005 r. Nr 239, poz. 2019 z późn. zm.),

- zabezpiecz się w odpowiednią ilość źródeł światła - latarki, świece, zapasowe baterie;
- uzgodnij z domownikami sposoby porozumiewania się w razie rozdzielenia.
- najlepiej przekazujcie informacje o swoim miejscu pobytu wspólnym znajomym lub rodzinie zamieszkałej poza terenem zagrożonym powodzią;
- jeśli możesz odeślij dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce, np. do rodziny, znajomych;
- przygotuj się do ochrony swojego domu i dobytku przed skutkami powodzi (przygotuj worki z piaskiem);
- usuń z terenu posesji pojazdy i przemieść je w bezpieczne miejsce;
- usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy i środki owadobójcze;
- jeśli masz jakieś zwierzęta, znajdź dla nich bezpieczne miejsce;
- pamiętaj, aby w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i w razie zaistnienia takiej potrzeby, mogły same się uratować, najlepiej jeśli pozwolisz na ich ewakuację prewencyjną; jeśli masz dostęp do Internetu, monitoruj prognozy pogody i stanu zagrożenia.

W czasie powodzi:

- kiedy pojawi się nagłe zagrożenie powodziowe, wyłącz główne zasilanie elektryczne, odłącz sieć gazową i wodociągową, a także zamknij zasuwy (zawory) sieci kanalizacyjnej, zatkaj kratki ściekowe oraz uszczelnij szambo;
- jeśli posiadasz telefon komórkowy miej go pod ręką;
- włącz radioodbiornik zasilany bateriami na częstotliwość lokalnej stacji radiowej, aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji. Zazwyczaj radio podaje także informacje o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji. Pamiętaj że osoby dorosłe powinny mieć przy sobie nie więcej niż 50 kg bagażu;
- miej pod ręką apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne leki używane przez domowników, niezbędny zapas jedzenia i wody pitnej, ciepłe ubrania, śpiwory i koce (zgromadź je w górnych partiach domu, mieszkania);
- nie używaj w gospodarstwie domowym wody ze studni ani wody gruntowej;
- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieść się na wyżej położone tereny;

- w przypadku nakazu opuszczenia domu, zrób to natychmiast. Dzieciom znajdującym się pod Twoją opieką przypnij do ubrania karteczkę z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do ich opiekunów;
- jeśli czas pozwoli, zostaw wiadomość dla innych z informacją dokąd i kiedy wyjechałeś, jeśli posiadasz skrzynkę na listy, to zostaw wiadomość właśnie tam;
- jeśli musiałeś opuścić swój dom, zarejestruj się w punkcie ewidencyjnym w ten sposób łatwiej odnajdzie cię rodzina;
- jeśli poruszasz się własnym samochodem i ugrzęźniesz na zalanym obszarze, szybko opuść pojazd. Najlepiej jedź tylko drogami wyznaczonymi przez władze;
- jeżeli woda szybko się przemieszcza, nie chodź po zalanych obszarach;
- postaraj się nie panikować, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu;
- staraj się pomagać innym, w tym podmiotom ratowniczym.

Po powodzi:

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych;
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych i zatorów lodowych;
- nie wracaj do domu dopóki władze nie ogłoszą, że jest to bezpieczne oraz nie zostanie przywrócone zaopatrzenie w wodę pitną, usprawniony system kanalizacji i -usunięte odpady;
- sprawdź fundamenty Twego domu czy nie ma pęknięć lub innych uszkodzeń, a w przypadku wątpliwości zgłoś to do nadzoru budowlanego, władz samorządowych i do ubezpieczyciela;
- upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem - sprawdź ściany, podłogi, okna i drzwi, uważaj na poluzowane tynki i sufity. Budynki, które znalazły się w zasięgu zalania (nie tylko przy głównym nurcie), po ustąpieniu wód mogą zachowywać się niestabilnie;
- sprawdź instalację elektryczną i gazową;

jeśli to możliwe, przed przystąpieniem do usuwania skutków powodzi w Twoim domu zrób zdjęcia bądź zapis wideo zastanych uszkodzeń. Materiał ten przydatny będzie dla firmy ubezpieczeniowej przy ubieganiu się o odszkodowanie, pomoże udokumentować straty. Wielkość strat powodziowych zgłoś niezwłocznie w firmie ubezpieczeniowej;
- w ramach możliwości włącz się do pomocy w usuwaniu skutków powodzi;

- zalane pomieszczenia zdezynfekuj, wywietrz, wysusz i odmaluj (szczególnie jeśli przechowujesz w nich żywność, przygotowujesz posiłki lub jeżeli przebywają w nich dzieci). Meble odsuń od ścian na co najmniej 20 cm i podnieś minimum 5 cm od podłogi;
- wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową a do celów spożywczych używaj tylko wody butelkowanej lub dowożonej beczkowozami przeznaczonymi do wody pitnej.[3]

POŻAR

Pożar to niekontrolowany proces spalania w miejscu do tego nieprzeznaczonym. Pożar jest procesem utleniania się materiałów palnych, czyli łączenia się materiałów palnych z tlenem. Ten proces utleniania przebiega w sposób gwałtowny.[4]

Przed wystąpieniem pożaru:

- skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości: bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi;
- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet itp.), przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem,
- nie używaj kuchenek gazowych do dogrzewania mieszkania;
- sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej: nigdy nie "watuj korków" - Automatyczny bezpiecznik kosztuje kilka złotych!!!!!! (trafna uwaga, gdyż zdaniem autora artykułu bezpieczeństwo jest tą dziedziną na której oszczędności nikomu na dobre nie wychodzą)
- włączając kilka urządzeń do jednego gniazda przeciążasz instalację elektryczną;
- używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;
- utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.

Należy także pamiętać, że gdy przetrzymujemy w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp. przetrzymujemy "bombe", której wystarczy już tylko zapalnik. Kolejną rzecz jaką należy zrobić to przygotować swoją

---

[3] Ulotka PSP, *„W obliczu powodzi”*
[4] http://osp-cichmiana.cba.pl/edukacyjne-pozar.php

rodzinę do ewentualnej ewakuacji. Tym samym należy określić w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji (zaleca się dwie w przypadku niedrożności jednej z nich co w przypadku pożarów często się zdarza) oraz zapoznać z nimi domowników. Powinno się także przećwiczyć ewakuację z całą rodzina w celu wyrobienia odpowiednich nawyków uwzgędniając przy tym naukę domowników jak poruszać się w pomiszczeniach zadymionych. (przy samej podłodze, prawie leżąc, chroniąc drogi oddechowe kawałkiem materiału).

W miarę możliwości powinno się zainstalować w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożarów) oraz w miare możliwości fiansowych zaopatrzyć mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice. Należy także zapoznać domowników z instrukcją ich użytkowania oraz pamiętać o ich konserwacji. Do dobrych praktyk w zapobieganiu pożarom należy także zapisnie w widocznym miejscuci zapamiętanie numeru 998 do straży pożarnej oraz nauki dzieci jak informować przez telefon o pożarze.

W razie pożaru:

Jeśli zauważyłeś pożar to:

- Masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze.
- użyj prostych sposobów by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy;
- jeśli ubranie pali się na Tobie - zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zagaszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia,
- jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką.
- Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne.
- próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować, wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy.
- Gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachuj przez okno białym obrusem, prześcieradłem;
- Jeśli musisz wyjść przez pomieszczenie zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudno zapalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze - dym i gorące

powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne. Bądź przygotowany! Dym drażni oczy.
- Opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników: dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.

Po pożarze:

Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:
- upewnić się, czy właściwe służby stwierdziły, że budynek jest bezpieczny;
- uważać na oznaki dymu i gorąca;
- nie włączaj instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczaniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka;
- jeśli został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu do sieci zasilającej do budynku - to w razie ponownego jego włączenia wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą;
- zachowaj czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy. Jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdza, że budynek po pożarze jest niebezpieczny:
- należy opuścić dom oraz powiadomić policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę;
- zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię);
- skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy twoje mieszkanie, twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru;
- wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomienie (dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki, nie wolno też ponownie zamrażać żywności);
- jeśli sejf lub metalowa skrzynia uległa oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać ponieważ w ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura.[5]

[5] www.pczk.stalowowolski.pl

BURZA

Burza jest zjawiskiem w postaci wyładowań atmosferycznych, związanym z wysoko wypiętrzonymi chmurami o nazwie Cumulonimbus. Z burzami związane są też wyładowania elektryczne w postaci błyskawic i grzmotów, zwykle też bardzo silny i porywisty wiatr oraz opady.

Silny wiatr to naturalny poziomy ruch powietrza powstały wskutek różnic ciśnienia. Jest tym silniejszy, im większe są te różnice. Przy prędkościach przekraczających 15 m/s (54 km/h) wiatr stwarza poważne zagrożenia.

Intensywne opady to zarówno obfite opady występujące na rozległych obszarach i trwające przez kilka dni, jak i krótkotrwałe (zazwyczaj do kilkudziesięciu minut) ulewy i nawałnice. Ich wynikiem mogą być szybkie wezbrania wód, powstawanie osuwisk, a w górach potoków błotno-gruzowych.[6]

W przypadku wystąpienia powyższych zjawisk:

- słuchaj aktualnych prognoz pogody w środkach masowego przekazu – zawierają one ostrzeżenia przed groźnymi zjawiskami pogodowymi;
- usuń z balkonów, tarasów i parapetów okien rzeczy, które mogą zostać porwane przez wiatr. Pamiętaj, że mogą one stworzyć niepotrzebne zagrożenie dla Ciebie, Twoich bliskich i osób postronnych;
- zamknij okna i drzwi;
- w miarę możliwości wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe;
- nie planuj wycieczek w góry, nie wychodź z domu, np. na zakupy;
- zabezpiecz minimalny zapas wody pitnej, żywności i niezbędnych lekarstw;
- sprawdź czy masz pod ręką oświetlenie awaryjne (np. latarkę) oraz naładowany telefon komórkowy;
- nie obserwuj niebezpiecznych zjawisk pogodowych. W czasie nawałnicy nie podchodź do okien i drzwi;
- jeżeli jesteś w budynku, w centrum huraganowego wiatru lub trąby powietrznej, usiądź pod ścianą nośną, z daleka od okien i drzwi, najlepiej na najniższej kondygnacji, np. w piwnicy;

[6] www.imgw.pl

- jeżeli bardzo silny wiatr lub intensywne opady deszczu zaskoczą Cię podczas podróży samochodem, najlepiej nie kontynuuj jazdy (zatrzymaj się, poszukaj bezpiecznego schronienia);
- nie zatrzymuj się - nie parkuj samochodu pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi. Pamiętaj, że wysokie elementy doskonale przyciągają wyładowania atmosferyczne i najlepiej, aby nie przebywać podczas burzy w ich pobliżu;
- bezwzględnie nie szukaj schronienia pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi i tak lekkimi konstrukcjami, jak wiaty autobusowe i tramwajowe;
- nawałnicę najlepiej przeczekać w budynku;
- unikaj otwartej przestrzeni. Jeżeli nie masz możliwości schronienia się przed burzą lub huraganem, to najlepiej wykorzystaj zagłębienia terenu (rów, głęboki dół) – podczas huraganu schroń się w nim, podczas burzy nie siadaj, nie kładź się na ziemi – przykucnij;
- odsuń się od metalowych przedmiotów i nie dotykaj ich.

Jeśli jesteś nad wodą:

- wyjdź z wody;
- opuść żaglówkę, łódź, ponton, rower wodny, kajak itp. Przycumuj ją do brzegu;
- pamiętaj, że podczas silnego wiatru nie wolno przebywać w żaglówce, pod jej pokładem. W przypadku wywrócenia się łodzi ryzykujemy życiem. Najlepiej, podczas burzy i huraganu, nie przebywaj nad wodą.

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;
- najlepiej, jeśli możesz, zatrzymaj się na poboczu (włącz światła awaryjne) lub na najbliższym parkingu. Jeśli zaskoczy Cię burza, a nie możesz się schronić w budynku, to zostań w odpowiednio zaparkowanym pojeździe;
- nie zatrzymuj się pod słupami i liniami energetycznymi oraz pod drzewami. Złamana gałąź lub drzewo może przygnieść samochód i osoby w nim przebywające;
- podczas burzy, poza budynkiem, nie używaj telefonu komórkowego;

- pamiętaj, że chwilowa poprawa pogody oraz cisza nie oznaczają, że jest bezpiecznie. Przed wyjściem upewnij się, jaka jest sytuacja.[7]

MRÓZ, OSTRA ZIMA, ŚNIEŻYCA

Przed nadejściem dużych mrozów i zamieci śnieżnych powinieneś:

- słuchać prognoz pogody i komunikatów w telewizji regionalnej i radiu
- zgromadzić środki przydatne w czasie zimy, przede wszystkim: zapasowe baterie do radia i do latarek; żywność, która nie wymaga gotowania; zapas wody pitnej; sól kamienną, piasek; zapas opału; zastępcze źródła światła i ogrzewania; niezbędne leki;
- przygotować dom poprzez: uszczelnienie drzwi, okien, ścian i poddaszy; zainstalowanie okiennic lub pokrycie okien plastikową folią;
- przygotować "zimowy zestaw samochodowy" tj. pełny bak paliwa, telefon komórkowy, łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linę holowniczą, opony zimowe, łańcuchy na koła, pojemnik z solą, kable do akumulatora, mapę drogową, termos z gorącym napojem.

Podczas trwania silnych mrozów i burzy śnieżnej pownieneś:

- ubieraj się stosownie do pogody(najlepiej w "cebulkę");
- noś ubranie składające się z wielu warstw, luźne, zewnętrzna odzież powinna być łatwa do zdjęcia i wodoodporna;
- uważaj na przemęczenie, w czasie mrozów doprowadzić to może do ataku serca;
- obserwuj, czy nie występują objawy odmrożeń (utrata czucia, biały lub jasny kolor pojawiający się na końcach palców rąk i stóp, oraz małżowin usznych i na czubku nosa). Jeżeli to stwierdzisz niezbędna jest natychmiastowa pomoc lekarska;
- oszczędzaj zapasy paliwa przez stopniowe obniżanie temperatury w domu i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach;
- jeżeli używasz piecyków zapewnij wentylację pomieszczeń – pamiętaj zatrucie tlenkiem węgla może spowodować śmierć;
- zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamarznięciem;
- przed wyjazdem w podróż sprawdź przejezdność dróg we właściwym dla swojego miejsca zamieszkania;

[7] www.straz.gov.pl

- jeśli nie musisz wyjechać to lepiej będzie jak pozostaniesz w domu do czasu unormowania się sytuacji na drogach;
- nie spożywaj alkoholu na mrozie – alkohol rozszerza naczynia krwionośne i powoduje szybsze odprowadzenia ciepła z organizmu, a przez to szybsze odmrożenia.
- zwróć uwagę na dzieci wysyłane do szkoły.[8]

UPAŁ

Okresy upalne to ciąg co najmniej 3 dni, w którym średnia temperatura maksymalna osiąga przynajmniej 30oC; tzn. w okresie takim występują zarówno dni upalne (tzn. z temperaturą maksymalną powyżej 30oC), jak i gorące (z temperaturą maksymalną powyżej 25oC).[9]

W Polsce najwyższa temperatura powietrza występuje w lipcu oraz sierpniu.

Aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i najbliższym w upalne i gorące dni powinieneś:

- unikać przebywania na słońcu w porze największego nasłonecznienia;
- osoby z dolegliwościami układu krążenia nie powinny wychodzić w godz. 11.00-17.00;
- osłaniać głowę przed promieniowaniem słonecznym;
- chronić bezwzględnie przed przebywaniem na słońcu niemowlęta i małe dzieci;
- pić około 3l. napojów dziennie (woda, napoje niesłodkie i niegazowane);
- osobom po zawałach i cierpiącym na chorobę niedokrwienną serca lekarze zalecają napoje z dużą ilością mikroelementów, przede wszystkim magnezu i potasu;
- w miarę możliwości schładzać ciało (np. często płukać dłonie i nadgarstki pod bieżącą chłodną wodą, przecierać kark, skronie); jednocześnie nie należy wchodzić bezpośrednio z upału do zimnej wody lub pod zimny prysznic;
- ubierać się w przewiewną, luźną odzież w jasnych kolorach, z naturalnych tkanin;
- nie pić alkoholu (do spalenia alkoholu organizm wykorzystuje zasoby wody);
- nie palić papierosów (wysuszają błony śluzowe i powodują przyspieszenie akcji serca);
- spożywać lekkostrawne, niezbyt obfite posiłki.

---

[8] „*Zagrożenia Natrualne i Cywilizacyjne*", WSBiO, s. 93

[9] U. Kossakowska – Cezak, „*Fale upałów i okresy upalne - metody ich wyróżniania i wyniki zastosowania*", IGiGPUJ, Kraków 2010, s. 144

Aby zapewnić bezpieczeństwo zwierzęta w upalne i gorące dni powinieneś:

- dostarczać zwierzętom świeżą wodę w potrzebnych ilościach;
- nie należy przetrzymywać zwierząt w okresie najsilniejszego nasłonecznienia na otwartych przestrzeniach, bez umożliwienia schronienia w cieniu;
- nie wolno pozostawiać zwierząt w małych, nasłonecznionych, nieprzewiewnych obiektach (np. w zamkniętych samochodach).[10]

EPIDEMIA

Epidemia to masowe i jednoczesne zachorowanie dużej liczby ludzi z danego terenu na określoną chorobę. Epidemia o dużym zasięgu zwie się pandemią.[11]

W przypadku informacji o możliwości wystąpienia zagrożenia epidemiologicznego:

- nie lekceważ ostrych objawów chorobowych, które wystąpiły nagle i skontaktuj się z lekarzem w celu przebadania;
- nie lekceważ sytuacji kiedy te same objawy chorobowe w krótkim czasie wystąpiły u ciebie i osoby lub osób, z którymi miałeś kontakt;
- przestrzegaj terminów szczepień ochronnych;
- skontaktuj się z lekarzem jeśli wystąpią u ciebie nagłe nietypowe objawy chorobowe a ty nie dawno powróciłeś z egzotycznego kraju.

Gdy wystąpi epidemia:

- unikaj dużych zbiorowisk ludzkich;
- unikaj kontaktu z osobą chorą twarzą w twarz;
- jeśli wystąpiły u ciebie objawy chorobowe lub kontaktowałeś się z osobą chorą załóż na twarz maskę z gazy lub bibuły co zmniejszy ryzyko zakażenia innych;
- przestrzegaj podstawowych zasad higieny osobistej;
- rygorystycznie przestrzegaj zaleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez władze i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo sanitarno- epidemiologiczne.[12]

AWARIA PRZEMYSŁOWA

Awaria przemysłowa to zdarzenie, które nastąpiło w wyniku niekontrolowanych zmian/niekontrolowanego przebiegu jakiejkolwiek działalności

[10] http://www.pliki.prochowice.mserwer.pl/urzad/zarz_kryzys/jp_upaly.pdf
[11] http://slownik.ekologia.pl/115_Leksykon_ekologii_i_ochrony_srodowiska
[12] http://www.oc.zebrzydowice.pl/?page_id=70

związanej z substancjami niebezpiecznymi (z udziałem substancji niebezpiecznych) na terenie instalacji.[13]

Należy pamiętać, że pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi, oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonych z tyłu i przodu pojazdu.[14]

Jeśli jesteś świadkiem wypadku z udziałem TŚP:

- powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję podając swoje dane, miejsce zdarzenia oraz charakter zdarzenia;
- nie bądź kibicem zdarzenia, ale oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia;
- idź w kierunku prostopadłym do kierunku wiatru - szybko wydostaniesz się ze strefy skażenia;
- chroń swoje drogi oddechowe, oczy - wykonaj filtr z dostępnych ci materiałów (szalik, ręcznik, połą kurtki czy płaszcza), zasłoń oczy;
- jeśli jesteś w samochodzie zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną- staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia;
- stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów przekazywanych przez lokalne środki przekazu- radio, TV, megafony.

Przed awarią przemysłową z udziałem TŚP:

- zorientuj się czy w terenie Twojego miejsca zamieszkania produkowane są lub magazynowane surowce lub półprodukty chemiczne charakteryzujące się własnościami toksycznymi. Jeśli w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania przebiegają ważne szlaki komunikacyjne (tory kolejowe, arterie samochodowe), dowiedz się, czy są nimi przewożone niebezpieczne substancje chemiczne. Jeśli tak, to zapoznaj się że

[13] www.ciop.pl/18383.html
[14] http://www.transportwpolsce.pl/poradnik,73.htm

sposobem postępowania na wypadek zagrożenia i powiadom rodzinę o sposobach postępowania;
- zabezpiecz się w podręczne środki ochrony dróg oddechowych, przetrzymuj je w ogólnodostępnym miejscu;
- bądź przygotowany na ewakuację, może ona potrwać kilka godzin, a nawet kilka dni.

Gdy przebywamy w miejscu, w którym dojdzie do awarii połączonej z emisją TŚP należy:

- zachować spokój, przeciwdziałać panice i lękowi, zatelefonuj do straży pożarnej, gdy jesteś świadkiem wypadku;
- zamknąć okna i wyłączyć wentylację, gdy znajdujesz się w samochodzie, pozwoli to ograniczyć ryzyko skażenia;
- chronić drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nimi drogi oddechowe;
- opuścić rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru omijając miejsce awarii, jeśli jest to niemożliwe, a miejsce awarii nie jest Ci znane schroń się do pomieszczeń;
- stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach;
- jak najszybciej zabrać dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłączyć urządzenia gazowe i elektryczne, wygasić piece, zamknąć przewody kominowe i wentylacyjne - gdy zostanie zarządzona ewakuacja. Zamknij okna, mieszkanie, powiadom sąsiadów i udaj się w kierunku wskazanym w komunikatach lub przez służby porządkowe;
- przystąpić niezwłocznie do uszczelniania okien, drzwi, otworów wentylacyjnych oraz innych możliwych dróg przedostania się toksycznego środka, gdy nie zdążyłeś opuścić mieszkania;
- wykorzystać zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych i skóry (maski tkaninowe, płaszcze impregnowane, okulary ochronne, tampony z waty lub gazy);
- zabezpieczyć żywność w szczelnych pojemnikach;
- włączyć dostępne środki masowego przekazu (np. radio, TV) na program lokalny, i zastosować się do zaleceń przekazywanych w komunikatach.

Ważne jest aby pamiętać, że zapach środków toksycznych jest wyczuwalny znacznie wcześniej, zanim stężenie środka toksycznego stanie się groźne dla życia ludzkiego.

Po wystąpieniu awarii:

- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń, po przejściu obłoku skażonego powietrza i odwołania alarmu;
- dokładnie przewietrz wszystkie pomieszczenia;
- unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu oraz mleka od Twoich krów, dopóki nie będą zbadane przez terenową stację sanitarno - epidemiologiczną;
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu, i zamień je na czyste oraz dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic, a następnie zgłoś się do lekarza;
- spakuj skażone ubranie i buty w oddzielnym szczelnym pudle bez kontaktu z innymi nieskażonymi rzeczami, i wezwij służby lokalne do usunięcia tych przedmiotów;
- dowiedz się u lokalnych służb czy i jak odkazić ziemię i nieruchomości.36

KATASTROFA BUDOWLANA

Katastrofa budowlana to niezamierzone, gwałtowne zniszczenie obiektu budowlanego lub jego części, a także konstrukcyjnych elementów rusztowań, elementów formujących, ścianek szczelnych i obudowy wykopów.[15]

Opuszczając dom (mieszkanie):

- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną;
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze;
- zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi;
- zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy, klatki schodowe;
- o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi , klatką schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód, uciekaj okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe.

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

- wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus - jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

- nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe - ułatwi ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

---

[15] art. 73 ust.1, ustawy – *Prawo budowlane* (Dz. U. z 2010 nr 243 poz. 1623)

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.);
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej;
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom;
- nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą czy takie wejście jest bezpieczne;
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej;
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych;
- dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.40

WYPADKI KOMUNIKACYJNE

Wypadki komunikacyjne to zdarzenia w ruchu lądowym, morskim lub powietrznym, w których uczestniczą pojazdy oraz są ranni lub zabici.[16]

Katastrofy kolejowe występują stosunkowo rzadko. Jednak olbrzymia ilość przewożonych pasażerów, wielkość i różnorodność niebezpiecznych ładunków zwiększają skalę i rozmiar zagrożeń, które w równej mierze dotyczą pasażerów i mieszkańców miejscowości w pobliżu szlaków kolejowych. Z kolei postępująca motoryzacja, ciągła rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków potęgują zagrożenia, które sprzyjają katastrofom drogowym.[17]

Do podstawowych zasad postępowania w przypadku katastrofy kolejowej należą:

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Policja, pogotowie Ratunkowe, PKP, SOK);
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń;
- stosowanie się do poleceń służb ratunkowych;
- niezbliżanie się do miejsca katastrofy, nieblokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- oddalić się jak najszybciej, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji;
- ostrzeganie innych przypadkowych świadków zdarzenia.

---

[16] http://pl.wikipedia.org/wiki/
[17] P. Kmiecik „Zasady zachowania w obliczu zagrożeń”

Do podstawowych zasad postępowania w przypadku katastrofy drogowej należą:

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe);
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń;
- stosowanie się do poleceń służb ratunkowych;
- niezbliżanie się do miejsca katastrofy, nieblokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- wyłączenie nawiewu i zamknięcie okien, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji;
- ostrzeganie innych użytkowników drogi.[18]

TERRORYZM

Terroryzm to różnie umotywowane ideologicznie, planowane i zorganizowane działania pojedynczych osób lub grup skutkujące naruszeniem istniejącego porządku prawnego, podjęte w celu wymuszenia od władz państw. i społeczeństwa określonych zachowań i świadczeń, często naruszające dobra osób postronnych; działania te są realizowane z całą bezwzględnością, za pomocą różnych środków (naciski psych., przemoc fiz., użycie broni i ładunków wybuchowych), w warunkach specjalnie nadanego im rozgłosu i celowo wytworzonego w społeczeństwie lęku.[19]

Co może być sygnałem ostrzegającym o niebezpieczeństwie?

- rzucające się w oczy nietypowe zachowanie osób,
- pozostawione bez opieki przedmioty: paczki, torby, pakunki,
- samochody, a zwłaszcza furgonetki, parkujące w nietypowych miejscach, tj. w pobliżu kościołów i miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń,
- nie dotykaj podejrzanych przedmiotów pozostawionych bez opieki,
- powiadom stosowne służby (policję, straż miejską, administratora obiektu),
- jeżeli dojdzie do akcji ewakuacyjnej lub ratowniczej, zastosuj się do poleceń osób kierujących operacją,
- zachowaj spokój i bezpiecznie, bez paniki opuść niebezpieczną strefę,
- nie udawaj bohatera, reagowanie pozostaw profesjonalistom (policji, straży pożarnej, pogotowiu ratunkowemu).

---

[18] http://www.krzeszowice.pl/strony,11,65,29.htm
[19] http://www.terroryzm.com/tag/definicja-terroryzmu/

Postępowanie w sytuacji zagrożenia atakiem bombowym:

W przypadku zgłoszenia podejrzanej przesyłki niezbędna jest interwencja policyjnych lub wojskowych saperów:

- Jeżeli wiesz o podłożeniu ładunku wybuchowego lub znalazłeś przedmiot niewiadomego pochodzenia i podejrzewasz, że może to być bomba lub inne niebezpieczne urządzenie, powinieneś to natychmiast zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo na tym terenie. Może to być najbliższa jednostka policji, straży miejskiej lub administrator obiektu.

Zawiadamiając policję podaj następujące informacje:

- rodzaj zagrożenia i źródło informacji o zagrożeniu (informacja telefoniczna, podejrzany przedmiot);
- treść rozmowy z osobą przekazującą informację o podłożeniu ładunku numer telefonu, na który przekazano informację o zagrożeniu oraz czas połączenia o Miejsca i wygląd przedmiotu.

Jak się przygotować:

- pomyśl, którędy w pośpiechu można się ewakuować z budynku, metra lub innych zatłoczonych miejsc;
- zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte podczas wybuchu;
- zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia;
- pamiętaj o tym, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków, nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki.

Postępowanie w przypadku otrzymania podejrzanej przesyłki:

<u>Co powinno wzbudzić podejrzenia:</u>

- brak nadawcy;
- brak adresu nadawcy;
- przesyłka pochodzi od nadawcy lub miejsca, którego się nie spodziewamy.

Jeśli otworzyliśmy przesyłkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana:

- wyłącz system wentylacji i klimatyzacji oraz zamknij okna;

Jeśli przesyłka wydaje ci się podejrzana, nie otwieraj jej:

- umieść tę przesyłkę w grubym worku plastikowym i szczelnie go zamknij;
- worek ten umieść w drugim grubym plastikowym worku, ten również szczelnie zamknij - zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą;
- paczki nie przenoś, najlepiej, by pozostała na miejscu;
- powiadom lokalny posterunek policji lub straż pożarną - służby te podejmują wszystkie niezbędne kroki w celu zabezpieczenia przesyłki.

Jeśli otworzyłeś paczkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana:

- nie naruszaj jej zawartości: nie rozsypuj, nie przenoś, nie dotykaj, nie wąchaj, nie powoduj ruchu powietrza w pomieszczeniu;
- zaklejony worek umieść w drugim worku, zamknij go i zaklej;
- dokładnie umyj ręce;
- powiadom lokalną jednostkę policji lub straż pożarną i stosuj się do ich wskazówek;
- po przybyciu właściwych służb stosuj się do ich zaleceń.

Jak się zachować po otrzymaniu informacji o podłożeniu lub groźbie podłożenia bomby:

- do czasu przybycia policji należy zabezpieczyć zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa;
- po przybyciu policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją;
- należy bezwzględnie wykonywać polecenia policjantów;
- przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia bomby użytkownicy pomieszczeń powinni sprawdzić swoje miejsce pracy - być może uda się podejrzanych przedmiotów nie wolno dotykać;
- pomieszczenia ogólnodostępne sprawdzają osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji;
- po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon;
- po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu pracy należy je opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery);
- identyfikacją ładunku wybuchowego zajmują się wyspecjalizowane jednostki i komórki organizacyjne policji;

- ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem;
- w przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów) - życie jest ważniejsze.
- procedury te obowiązują także we wszystkich rodzajach transportu publicznego.

Postępowanie w przypadku ataku chemicznego lub biologicznego:

Jeżeli jedziesz samochodem:

- wyłącz dmuchawy i zamknij okna, włącz zamknięty obieg powietrza, słuchaj radia (najlepiej lokalnego) i stosuj się do poleceń służb ratowniczych;
- pojedź do pierwszego zamieszkanego budynku i postępuj według wskazówek dla osób przebywających poza budynkiem.

Jeżeli jesteś w budynku:

- pozostań w budynku;
- wpuść do niego zagrożonych przechodniów;
- poinformuj innych mieszkańców o zagrożeniu;
- zamknij drzwi i okna;
- wyłącz klimatyzację i wentylatory, pozalepiaj wywietrzniki, pozamykaj wywietrzniki w ramach okiennych;
- znajdź pomieszczenia bez okien;
- unikaj przebywania w piwnicach i innych nisko położonych częściach budynku;
- unikaj niepotrzebnego zużycia tlenu;
- włącz radio lub telewizor (najlepiej stację lokalną).

Jeżeli jesteś poza budynkiem:

- znajdź najbliższy zamieszkany budynek;
- w miarę możliwości poruszaj się prostopadle do kierunku wiatru, chroń drogi oddechowe (np. oddychaj przez chusteczkę do nosa);
- umyj dokładnie twarz, włosy i ręce, oczyść oczy i uszy;
- w przypadku kontaktu z niebezpiecznymi substancjami, zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed domem.

Jeżeli doszło do skażenia:

- nie dotykaj i nie wąchaj podejrzanych przedmiotów, nie sprzątaj proszku, nie ścieraj cieczy;
- aby zapobiec rozprzestrzenianiu się substancji, przykryj ją np. kocem;
- pozamykaj okna oraz drzwi i wyłącz klimatyzację, nie dopuść do przeciągów;
- opuść pomieszczenie i nie wpuszczaj do niego innych osób;
- umyj dokładnie ręce wodą i mydłem;
- zdejmij ubranie, które miało kontakt z podejrzaną substancją i włóż do plastikowego worka;
- umyj się pod prysznicem;
- po kontakcie z podejrzanymi substancjami nie jedz, nie pij i nie pal;
- wszystkie osoby, które miały kontakt z podejrzaną substancją albo znalazły się w odległości ok. 5 m od niej, powinny się zgłosić na policję.

Jeżeli doszło do skażenia pomieszczeń aerozolami:

- wyłącz wentylatory i klimatyzację w całej okolicy;
- zamknij okna i drzwi, opuść pomieszczenie;
- wyłącz klimatyzację w budynku;
- sporządź listę wszystkich obecnych osób i udostępnij ją policji.

Postępowanie w przypadku znalezienia się w gronie zakładników:

- Rób, co ci każą. Nie graj bohatera i nie stawiaj oporu. Dyskutowanie z napastnikami lub bunt mogą tylko pogorszyć sytuację. Twoim zadaniem powinno być przetrwanie. Czekaj na akcję wyspecjalizowanej jednostki ratowniczej.

Jeśli znalazłeś się wśród zakładników:

- staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z ludźmi (personifikowanie siebie i innych);
- bądź spokojny, naturalny, znajdź po-stawę pośrednią między agresją a pasywnością i uległością;
- nie bądź „utrapieniem" dla napastników (bunt, dyskutowanie, silne reakcje emocjonalne);
- pamiętaj, że sytuacja może trwać długo - postaraj się rozwinąć u siebie potrzebę przetrwania;

- nie rób gestów zwracających uwagę porywaczy;
- nie zadawaj pytań, nie patrz w oczy terrorystom, bądź im posłuszny bez dyskusji, siedź spokojnie na miejscu;
- pytaj zawsze o pozwolenie, np. gdy chcesz wstać lub otworzyć torbę;
- na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste;
- usuń (wyrzuć) wszelkie oznaki władzy, zajmowania ważnej pozycji;
- zapamiętaj szczegóły dotyczące porywaczy i otoczenia - może to pomóc władzom w uwolnieniu pozostałych zakładników oraz identyfikację porywaczy przy aresztowaniu.

Postępowanie podczas operacji antyterrorystycznej:

- staraj się uspokoić, akcja zawsze wywołuje zamieszanie i panikę, ludzie są w szoku;
- nie uciekaj, połóż się na podłodze i spróbuj znaleźć jakąś osłonę, trzymaj ręce na głowie do końca operacji;
- słuchaj rozkazów i instrukcji grupy antyterrorystycznej i nie zabieraj jej czasu na zadawanie zbędnych pytań;
- nie trzyj oczu w wypadku użycia gazów łzawiących;
- w razie strzelaniny połóż się na ziemi lub schowaj się za jakimś przedmiotem;
- nie uciekaj z obiektu, dopóki nie zostanie wydany rozkaz wyjścia - możesz zostać wzięty za terrorystę;
- w chwili wyzwolenia wychodź jak najszybciej, nie zatrzymuj się dla zabrania rzeczy osobistych, zawsze istnieje ryzyko wybuchu lub pożaru;
- spróbuj się zidentyfikować (przedstawić), bądź jednak przygotowany na ostre traktowanie ze strony ekipy ratunkowej - dopóki nie zostaniesz formalnie zidentyfikowany jako jeden z zakładników, jesteś potencjalnie jednym z porywaczy.[20]

[20] www.msw.gov.pl