

WZYWAJĄC POMOCY DZWOŃ NA NUMER ALARMOWY 112

- ✓ podaj możliwie dokładny adres, gdzie miało miejsce zdarzenie (jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu itp.)
- ✓ co się stało: ilu jest poszkodowanych, w jakim są stanie, czy oddychają, czy są przytomni, jakie mają obrażenia
- ✓ podaj inne ważne informacje o zdarzeniu
- ✓ przedstaw się - podaj swoje imię i nazwisko, numer telefonu
- ✓ **Pamiętaj! Nie rozłączaj się pierwszy**
- ✓ po zakończeniu rozmowy operator może do Ciebie oddzwonić żeby spytać o dodatkowe informacje

**Nie blokuj numeru alarmowego
dzwoniąc ze sprawami, które możesz załatwić w inny sposób
Numer alarmowy to nie jest informacja telefoniczna**

Sprawdź i zapisz inne potrzebne telefony interwencyjne: np. Straży Miejskiej, wodociągów, dostawców gazu i prądu, konserwatorów lub administratorów budynku, a jeżeli posiadasz polisę ubezpieczeniową – agenta ubezpieczeniowego

WYPOSAŻENIE NIEZBĘDNE W KAŻDYM DOMU

- ✓ apteczka:
 - gaza opatrunkowa jałowa, sterylne bandaże (w tym dziane i elastyczne), taśmy przyklepne (plaster bez opatrunku), plastry z opatrunkiem, nożyczki (najlepiej bez ostrych końców), chusta trójkątna, koc ratowniczy (folia NRC), termometr, środki aseptyczne (np. jodyna), środki przeciwbólowe, aspiryna, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany, mydło, rękawice lateksowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny
- ✓ latarka na baterie (zapasowe baterie) lub dynamo, świece i zapałki
- ✓ zapasowe źródło energii do ładowania telefonu komórkowego (np. power bank)
- ✓ gaśnicę lub koc gaśniczy
- ✓ worki foliowe, mocną taśmę klejącą
- ✓ wodę w plastikowych butelkach
- ✓ paczkowaną żywność o długim okresie przydatności do spożycia (np. konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, zupy w proszku)
- ✓ podstawowe narzędzia (młotek, kombinerki, śrubokręt, ostry nóż, siekiera)
- ✓ zapasowe klucze do domu i samochodu

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- ✓ zapewnij dzieciom edukację na temat bezpieczeństwa, odpowiednią do ich wieku, a szczególnie dotyczącą zachowania na drodze, zachowania w stosunku do osób nieznanym, psów i dzikich zwierząt, nie pozwalaj na zabawy i gry poza miejscami wyznaczonymi lub bezpiecznymi

- ✓ naucz dzieci dzwonienia na numer alarmowy 112 oraz jak zachować się, gdy się zgubią, dzieci powinny znać adres zamieszkania i numer telefonu kontaktowego do rodziców
- ✓ jeśli przebywasz w miejscu gdzie jest ryzyko, że dziecko może się zgubić (duże skupiska ludzi np. plaża, centrum handlowe, imprezy masowe itp., ewakuacja, sytuacja zagrożenia) wyposaż dziecko w kartkę lub opaskę zawierającą dane dziecka i numer telefonu, w ostateczności napisz numer telefonu długopisem na zewnętrznej części dłoni
- ✓ każdy człowiek starszy lub niepełnosprawny powinien posiadać zalaminowaną kartę z numerem telefonu do kontaktu w razie wypadku i informacjami na temat stanu swojego zdrowia oraz przyjmowanych leków
- ✓ przygotuj oraz trzymaj w miejscu znanym wszystkim domownikom **rodzinny plan na wypadek sytuacji kryzysowej**
 - przemyśl, jakie zagrożenia mogą cię dotyczyć
 - czego możesz w ich przypadku potrzebować
 - przygotuj kartkę z ważnymi numerami kontaktowymi
 - wyznacz bezpieczne miejsce spotkania poza domem
 - na czyją pomoc możesz liczyć i czy możesz komuś pomóc
- ✓ zapoznaj domowników z umiejscowieniem głównych zaworów gazu, wody oraz wyłącznikiem prądu

W DOMU

- ✓ leki i środki chemiczne przechowuj w bezpiecznym, niedostępnym dla dzieci miejscu, zawsze w dobrze oznakowanych opakowaniach
- ✓ niebezpieczne narzędzia i materiały łatwopalne przechowuj z zachowaniem środków ostrożności
- ✓ nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych, dbaj o sprawność gniazdek elektrycznych
- ✓ schody i korytarze muszą dobrze oświetlone i zaopatrzone w poręcze
- ✓ zabezpiecz brzegi wykładzin, dywanów lub innych przykryć podłogowych przed odstawianiem od podłogi
- ✓ dbaj o sprawność zamków i klamek w drzwiach, oknach i drzwiach balkonowych, sprawdzaj stan barierki na balkonach; zabezpiecz okna i drzwi przed przypadkowym otwarciem lub zamknięciem np. przy przeciągu, silnym wietrze
- ✓ nie lekceważ przeglądów instalacji gazowej i kominowej, dbaj o sprawność przewodów wentylacyjnych

W KUCHNI

- ✓ naczynia stawiaj tak, aby ich rączki nie wystawały poza obręb płyty grzejnej ani mebli; nie stawiaj na brzegu szafek lub stołu naczyń z gorącymi potrawami
- ✓ nie pozostawiaj włączonej kuchenki bez dozoru, jeśli opuszczasz kuchnię podczas gotowania, nastaw minutnik

- ✓ zabezpiecz noże, ostre przedmioty, urządzenia elektryczne przed dostępem dzieci, ogranicz dostęp dzieci do kuchni w czasie gotowania
- ✓ nie trzymaj materiałów łatwopalnych w pobliżu źródeł ognia
- ✓ kontroluj stan urządzeń zasilanych gazem
- ✓ jeśli ogniem zajmie się rozlany tłuszcz albo zawartość patelni, nigdy nie gaś takiego pożaru wodą; załóż rękawice ochronne i przykryj patelnię pokrywką albo skorzystaj z koca gaśniczego – odetniesz dopływ tlenu, który jest potrzebny płomieniowi
- ✓ dbaj o to by podłoga w kuchni nie była śliska (np. rozlany płyn, dywaniki)

W ŁAZIENCIE

- ✓ nie napełniaj wanny wyłącznie gorącą wodą
- ✓ nie pozostawiaj bez nadzoru odkręconych kranów
- ✓ wyposaż brodzik prysznicą w uchwyt do trzymania się i matę przeciwślizgową
- ✓ w trakcie używania urządzeń elektrycznych zachowaj ostrożność w celu uniknięcia porażenia prądem
- ✓ sprawdź czy maty lub dywaniki nie przesuwają się po śliskiej podłodze łazienki
- ✓ nie pozostawiaj małych dzieci samych w łazience.

W GARAŻU I W OGRODZIE

- ✓ środki chemiczne trzymaj w dobrze oznakowanych pojemnikach, nie używaj pojemników po napojach lub żywności, aby uniknąć pomyłki
- ✓ wszystkie potencjalnie niebezpieczne substancje, np. farby, rozpuszczalniki, paliwo, środki czystości, przechowuj w bezpiecznym miejscu, najlepiej wysoko na półkach
- ✓ zamontuj wyłączniki lub bezpieczniki na wszystkich przedłużaczach sieciowych do zasilania narzędzi warsztatowych lub ogrodowych
- ✓ nie pozostawiaj narzędzi, zwłaszcza grabi, lin, nożyc itp. w nieładzie
- ✓ nie pozostawiaj kluczy w stacyjkach urządzeń mechanicznych, np. samochód, kosiarka itp.

GDY NIE MA PRĄDU

- ✓ sprawdź czy twoi sąsiedzi mają prąd. Prądu może brakować jedynie w twoim domu (np. awaria bezpiecznika, przepalenie obwodów elektrycznych). Gdy twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do miejscowej elektrowni. Jeśli musisz wyjść na zewnątrz by zbadać sytuację (np. po burzy lub wicherze), weź latarkę i zwracaj uwagę, czy na ziemi nie leżą zerwane przewody elektryczne- nie zbliżaj się do nich ani nie dotykaj niczego, co może mieć z nimi styczność. Natychmiast to zgłoś
- ✓ w miejscach zagrożonych pożarem do oświetlenia używaj latarek
- ✓ gdy wyłączony zostanie nagle prąd wyłącz urządzenia elektryczne w domu. Jeśli większość z nich pozostaje włączona, mogą spowodować przeciążenie sieci gdy przywrócony zostanie dopływ prądu
- ✓ lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte

- ✓ używając przenośnych generatorów prądu zawsze postępuj według wskazówek producenta
- ✓ jeżeli wodę uzyskujesz za pomocą pompy elektrycznej ze studni lub ze zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody
- ✓ powinieneś zdawać sobie sprawę, że niektóre urządzenia gazowe mogą nie działać, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu
- ✓ sporządź listę używanych urządzeń elektrycznych podtrzymujących życie (np. respiratory, wyposażenie tlenowe). Zawsze powinieneś mieć plan awaryjny obejmujący alternatywne źródła zasilania
- ✓ zachowaj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania (przenośne grzejniki gazowe, kominki) nie pozostawiaj ich bez nadzoru

GDY OGŁOSZONO EWAKUACJĘ

- ✓ po ogłoszeniu ewakuacji nie wpadaj w panikę, jak najszybciej opuść zagrożony rejon- twoje życie jest najważniejsze
- ✓ nie narażaj życia w celu ratowania mienia, zostaw wszystkie przedmioty, które mogą spowolnić ewakuację
- ✓ po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych np. centrach handlowych, kinach, stadionach, dworcach niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierujących ewakuacją
- ✓ w trakcie ewakuacji nie korzystaj z wind
- ✓ przy silnym zadymieniu poruszaj się nisko przy podłodze oraz wzdłuż ścian, żeby nie stracić orientacji, co do kierunku ewakuacji
- ✓ w przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez Straż Pożarną skokochron czekaj na sygnał strażaka, by uniknąć skoku na innego człowieka lub nie całkowicie napełniony skokochron
- ✓ ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego nie wolno opuszczać bez zgody osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.