

## **GRADOBICIE**

*Najczęstszą przyczyną występowania gradobicia jest powstawanie chmur gradowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim.*

### ***Bądź przygotowany na wystąpienie gradobicia!!!***

- { Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia.
- { Zapisz i zapamiętaj numer telefonu na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają.
- { Przygotuj swoje mieszkanie, swój dom:
  - zabezpiecz rynny i inne części budynku,
  - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,

### ***Podczas gradobicia***

- Jeżeli spotka cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia.
- { Jeśli jesteś w domu:
  - zamknij okna, usuń z parapetów 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 uzyskania ewentualnych komunikatów.

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

### ***Po gradobicu***

- { Jeśli są poszkodowani to:
  - 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 w celu ubiegania się o odszkodowanie.

## **HURAGAN**

*Występowanie huraganów (silnych wiatrów) powodowane jest najczęściej, szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie: wiosennym i jesiennym.*

### ***Przed wystąpieniem huraganu (silnych wiatrów):***

- Upewnij się, czy wszyscy członkowie twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu, oraz naucz ich jak wyłączać gaz, elektryczność i wodę.
- Opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia na okoliczność, gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).
- Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną, oraz które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia.

### **Podczas huraganu**

➤ Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości radia regionalnego (Radio .... MHz lub .... MHz) - albo program miejski, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.

➤ Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):

zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne części budynku,

upewnij się czy konstrukcja dachu jest mocno przytwierdzona do konstrukcji budynku.

zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,

usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,

uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogły by narobić szkód (porwane przez wiatr),

zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła, jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece,

sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatrz się w niezbędne materiały i leki,

przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji tj. dokumenty, odzież, żywność, wartościowe rzeczy,

- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych.

➤ Wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu - ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.

➤ Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi.

➤ Znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan nie przejdzie.

➤ Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp.

### **Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:**

wyrusz tak szybko jak to tylko możliwe,

opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną, oraz główny zawór wody i gazu.

Wygaś ogień w piecach, oraz zabezpiecz dom,

zawiadom kogoś, poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz,

zabierz przygotowany zawnazasu podręczny bagaż, oraz ciepłą odzież.

### **Po huraganie**

➤ Udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom.

➤ Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych.

➤ Ostrożnie wkraczaj do swego domu.

➤ Sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu.

**O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj:**

**służby dyżurne Straży Pożarnej, Policji,**

**pogotowie energetyczne, gazowe, inne.**

## UPAŁY

*Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzonym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.*

### Oparzenia słoneczne

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

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

### Przegrzanie

Objawy: 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 wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

### ***Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia !***

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów, ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- 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 nisko-wodnej 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 zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie 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 nagraniem.

- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone 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.**