

BEZPIECZNI

PORADNIK DLA SENIORÓW I NIE TYLKO



998



112

Redakcja

Wydział Prewencji Społecznej
Biuro Komendanta Głównego

Projekt, skład

Artemio Krzysztof Kowalczyk

Wydanie pierwsze
Warszawa 2022

ISBN

978-83-952365-7-0

Wydawca

Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej
ul. Podchorążych 38, 00-463 Warszawa



BEZPIECZNI

PORADNIK DLA SENIORÓW I NIE TYLKO

Poradnik, który oddajemy w Wasze ręce, ma na celu uświadomienie, z jakimi zagrożeniami może się każdy spotkać w codziennym życiu, we własnym domu i najbliższym otoczeniu. Chcemy w przystępny sposób wyjaśnić, jak skutecznie można sobie z nimi poradzić.

Niestety, codziennie jesteśmy narażeni na wiele zagrożeń. Na występowanie niektórych z nich mamy jednak wpływ i **możemy się do nich przygotować, tym samym zmniejszyć ich skutki, a nawet im zapobiec.**

Najwięcej osób w pożarach ginie we własnych domach i mieszkaniach, czyli w miejscach, w których każdy z nas czuje się najbezpieczniej. **Co roku w wyniku pożarów ginie ok. 500 osób.** Śmiertelne żniwo zbiera także tlenek węgla. **W sezonie grzewczym w skutek zatrucia czadem umiera ok. 50 osób.**

Wielu nieszczęść i tragedii można uniknąć. Przeczytaj nasz poradnik i staraj się stosować omówione w nim zasady, a dzięki temu uda się Tobie i Twoim najbliższym zapobiec wielu zagrożeniom.

Wiedza i umiejętności to **inwestycja w Twoje bezpieczeństwo!**

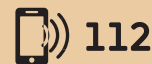
ALARMOWANIE SŁUŻB

Przy zgłaszaniu zdarzenia należy podać:

- miejsce zdarzenia, dokładny adres
- rodzaj zdarzenia (wypadek drogowy, wypadek w pracy, itd.)
- liczbę poszkodowanych
- stan poszkodowanych
- imię i nazwisko wzywającego pomocy
- numer telefonu, z którego dzwonimy

Numery alarmowe w Polsce:

- Policja **997**
- Straż pożarna **998**
- Pogotowie ratunkowe **999**
- Jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy **112**
- MOPR, WOPR, GOPR i TOPR **985**
lub **601 100 100**



Jeśli w swoim otoczeniu zauważysz zagrożenie życia lub zdrowia, reaguj!

W razie niebezpieczeństwa, które może realnie zagrozić życiu, zdrowiu lub mieniu, niezwłocznie zadzwoń po służby:

- Numer alarmowy do wszystkich służb z telefonu komórkowego – **112**
- Straż pożarna – **998**
- Pogotowie ratunkowe – **999**
- Policja – **997**

Dobrze jest, aby na wypadek sytuacji zagrożenia w książce adresowej telefonu komórkowego zapisany był numer alarmowy.

Pamiętaj, że na **numer 112** dodzwonisz się nawet wtedy, kiedy nie masz zasięgu!

Dyżurny, który czuwa przy tym telefonie, przyjmie zgłoszenie i w zależności od rodzaju zdarzenia, zadysponuje odpowiednią służbą.

W sytuacji zagrożenia życia i zdrowia **nie bój się dzwonić po służby ratownicze**. Telefon odbierze ktoś, kto będzie chciał Ci pomóc.

Zawsze mów spokojnie i wyraźnie. Wykonuj polecenia dyspozytora, czyli osoby, która odbierze Twój telefon.

Podaj wszystkie informacje wymagane przy zgłoszeniu zdarzenia.

Nigdy nie rozłączaj się pierwszy.

Nie obawiaj się o koszt połączenia. **Połączenia na numery alarmowe są bezpłatne.**

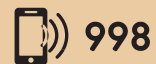
Pamiętaj!
Twoje życie i bezpieczeństwo są najważniejsze!



UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY

Pamiętaj!

- Zabezpiecz siebie i miejsce zdarzenia
- Sprawdź stan poszkodowanego – jego świadomość i oddech, zlokalizuj odniesione urazy
- Wezwij pomoc, dzwoniąc pod **numer alarmowy 112**, postępuj zgodnie z instrukcjami operatora numeru alarmowego
- Zatamuj krwotoki, przeprowadź (jeśli trzeba) resuscytację krążeniowo-oddechową
- Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej i kontroluj jego stan



Pomoc udzielona przed przyjazdem karetki, może uratować komuś życie!

W razie zagrożenia dla życia lub zdrowia swojego albo innej osoby **wzwołaj pogotowie ratunkowe**, dzwoniąc pod numer alarmowy **999** lub **112**.

Rozejrzyj się po okolicy i upewnij, że udzielenie pierwszej pomocy nie będzie stanowiło dla Ciebie niebezpieczeństwa. Twoje bezpieczeństwo jest równie ważne, jak osoby poszkodowanej. Jeśli na miejscu są inne osoby, poproś je o pomoc, wydając im polecenia.

Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny.

Jeśli osoba poszkodowana jest nieprzytomna, sprawdź, czy oddycha (staraj się wyczuć i usłyszeć oddech, patrz czy klatka piersiowa się porusza). Jeżeli wyczuwasz oddech, ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej. Jeśli podejrzewasz uraz kręgosłupa, nie ruszaj go.



Jeśli osoba nieprzytomna nie oddycha, to znaczy, że doszło do zatrzymania krążenia. Należy natychmiast przystąpić do reanimacji. **Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 oddechy**, czynności kontynuuj i powtarzaj w sekwencji **30:2** lub jedynie uciskaj klatkę piersiową.

Nie przenoś poszkodowanego, który się zranił. Zatrzymaj krwotok, uciskając miejsce krwawienia za pomocą jałowego opatrunku. Unieś zranioną kończynę powyżej tułowia, jeśli to możliwe.

Nie usuwaj z rany dużych przedmiotów znajdujących się w ciele poszkodowanej osoby. Unieruchom je i pozostaw do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego.

Zastosuj **zimne okłady** na głowę i szyję u osoby z omdleniem oraz zapewnij dostęp świeżego powietrza.

Nie dotykaj osoby porażonej prądem, zanim nie odłączysz źródła prądu.

Ochładzaj oparzoną część ciała, polewając ją czystą wodą o temperaturze pokojowej i zabezpiecz jałowym opatrunkiem.

Wyposaż swój dom w **apteczkę** i poinformuj wszystkich domowników, gdzie ona się znajduje.

Opanuj umiejętność udzielania pierwszej pomocy!

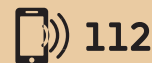
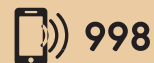
KLATKA SCHODOWA TO NIE GRACIARNIA

Pamiętaj!

Na klatce schodowej nie wolno przechowywać jakichkolwiek materiałów palnych: szaf, stołów, krzeseł, dywanów, regałów, kartonów, sprzętu AGD czy wózków dziecięcych.

Zabronione jest składowanie przedmiotów gabarytowych oraz innych, np. rowerów, hulajnóg, których usytuowanie powodowałoby **ograniczenie wymaganej szerokości drogi ewakuacyjnej**.

**DROGA
EWAKUACYJNA**



Nie zwlekaj, jak najszybciej opuść pomieszczenie, w którym grozi Ci niebezpieczeństwo!

W przypadku zagrożenia **wyjdź z innymi na zewnątrz**. Nie trać czasu na zastanawianie się i ratowanie rzeczy.

Zamknij drzwi do pomieszczenia, gdzie doszło do pożaru. W ten sposób masz szansę opóźnić jego rozwój.

Jeśli pojawi się dym, **poruszaj się nisko**, jak najbliższej podłoga. Im niżej, tym więcej świeżego i chłodnego powietrza.

Zanim otworzysz drzwi, **sprawdź** zewnętrzną stronę dłoni, czy nie są nagrzane. Jeśli są gorące, nie otwieraj ich – ogień jest po drugiej stronie.

Jeśli nie możesz wydostać się na zewnątrz, **zbiierz wszystkie osoby w jednym pokoju**, z oknem.

Rozłóż (najlepiej mokry) koc, ręcznik lub pościel pod drzwiami, aby uszczelnić szparę pod nimi. Dzięki temu ograniczysz przenikanie dymu do środka. Następnie otwórz okno i krzycz: „**Ratunku, pali się!**”. Jeśli nie możesz otworzyć okna, wybij szybę w dolnym rogu. Zabezpiecz ostre krawędzie ręcznikiem lub kocem.

Jeśli jesteś na parterze lub pierwszym piętrze, spróbuj uciec przez okno. Uciekając na balkon, zamknij za sobą drzwi.

Nigdy nie zastawiaj korytarzy sprzętem, np. meblami, kartonami lub kwiatami w doniczkach. Utrudniają one ewakuację, a służbom dotarcie do miejsca zdarzenia i udzielenie pomocy.

W budynkach publicznych na głównych korytarzach i schodach wyznacza się **drogi ewakuacyjne**. Na ścianach wiszą zielone znaki ze strzałkami, które wskazują drogę ucieczki w bezpieczne miejsce. Poruszaj się zgodnie ze wskazanym kierunkiem.

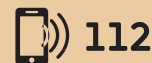
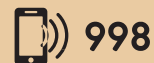


**W czasie pożaru
nie wolno korzystać
z windy!**

POŻAR? NIE PANIKUJ! DZIAŁAJ!

Jeśli zauważyłeś pożar:

- zaalarmuj wszystkie osoby, które znajdują się w Twoim mieszkaniu lub domu, a także sąsiadów
- wyjdź na klatkę schodową, na zewnątrz, jak najdalej od źródła pożaru
- **wezwij straż pożarną!**



Pożar? Nie panikuj, działaj!

Jeśli zauważysz pożar:

- powiadom osoby przebywające w mieszkaniu (domu),
- wyjdź na klatkę schodową lub przed dom i zaalarmuj sąsiadów,
- wezwij straż pożarną, wybierz numer alarmowy **112** lub **998**, a po uzyskaniu połączenia, spokojnie i wyraźnie powiedz: co się pali, gdzie się pali, czy zagrożeni są ludzie.

Zanim przyjedzie straż pożarna:

- wyprowadź z mieszkania dzieci i osoby niepełnosprawne,
- jeśli jest na to czas, weź ze sobą dokumenty oraz niezbędne lekarstwa,
- dbając przede wszystkim o własne bezpieczeństwo, spróbuj wyłączyć dopływ gazu i energii elektrycznej, usuń z zasięgu ognia materiały palne lub wartościowe przedmioty.

Nie otwieraj okien, ponieważ dopływ tlenu tylko roznieci pożar.

Nie dopuść do tego, żeby pożar odciął Ci drogę ewakuacji.

Jeśli sam nie jesteś w stanie ugasić pożaru, **opuszcz mieszkanie**, zamykając drzwi.

Pożar odciął Ci drogę ewakuacji? **Nie panikuj!** Idź do pokoju z oknem lub balkonem, jak najdalej od miejsca pożaru, zabierając ze sobą (jeśli to możliwe) mokry ręcznik lub koc. Wzywaj głośno pomocy.

Jeśli temperatura i zadymienie wzrastają, połóż się na balkonie lub pod oknem i przykryj szczelnie okryciem wykonanym z naturalnych, trudnopalnych materiałów. Blisko podłogi powietrze jest czystsze.

Pali się na wyższej kondygnacji? Zostań w mieszkaniu chyba, że strażacy każą Ci je opuścić. Wychodząc z mieszkania, zamknij drzwi na klucz, aby osoby, które będą schodziły zadymioną klatką schodową, pomyłkowo do niego nie weszły.

Jeśli ubranie zajmie się ogniem, to nie biegaj, bo tylko rozniecisz płomienie. Zatrzymaj się, zdejmij ubranie lub połóż się i przetaczaj po podłodze. Zgaś płomienie ciężkim materiałem (płaszcz, koc).

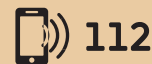
Pamiętaj!
Z ogniem nie ma żartów!
Nie lekceważ go!



URZĄDZENIA ELEKTRYCZNE: CZYSTE I SPRAWNE!

Jeśli chcesz być **bezpieczny**,
to koniecznie zadбай by:

- nie przegrzewać urządzeń
- wyłączać urządzenia,
jeśli nie są użytkowane
- nie przerabiać samodzielnie
instalacji elektrycznych
- **nigdy nie gasić pożaru
instalacji i urządzeń
elektrycznych wodą!**



Utrzymuj urządzenia elektryczne w czystości i sprawności!

Nie przeciążaj instalacji elektrycznej. Zwracaj uwagę na objawy przegrzewania instalacji i urządzeń elektrycznych: ślady przypalenia, nagrzane wtyczki i gniazdka, przepalające się bezpieczniki, migotanie światła, głośna praca, zapach spalenizny. Te symptomy świadczą o przeciążeniu lub awaryjnym stanie pracy. Odłącz urządzenia i skorzystaj z pomocy elektryka.

Podczas burzy **wyłączaj urządzenia elektryczne z gniazdek.** Zmniejszy to ryzyko pożaru.

Sprawdzaj i wymieniaj wszystkie stare **kable i przewody.**

Nie dopuść do tego, żeby przewody i urządzenia elektryczne miały kontakt z wodą. Nie obsługuj też urządzeń elektrycznych mokrymi rękami.

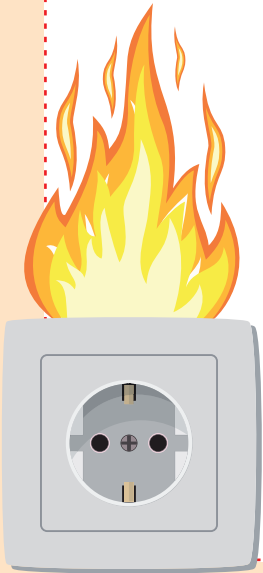
Niektóre urządzenia, jak np. pralka, czajnik elektryczny, żelazko, mikrofalówka, toster, grzejnik elektryczny powinny być podłączone do pojedynczego gniazda, ponieważ są to urządzenia o wysokiej mocy.

Nie przerabiaj instalacji elektrycznej samodzielnie. Zleć to elektrykowi z uprawnieniami.

Pamiętaj o zabezpieczeniu przewodów przed **przegryzieniem** przez zwierzęta domowe.

Do gaszenia urządzeń elektrycznych **nigdy nie używaj wody.** Grozi to porażeniem prądem.

**Zanim położysz się spać,
odłącz od zasilania wszystkie
urządzenia, których praca
nie jest wymagana!**



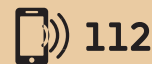
SMAŻYSZ NA GORĄCYM OLEJU?

Pamiętaj, jeśli tłuszcz jest zbyt gorący, nad patelnią unosi się dym.

Należy wtedy:

- wyłączyć kuchenkę
- przewietrzyć pomieszczenie

**Pamiętaj:
nigdy nie gaś
tłuszczu wodą!**



Bądź ostrożny, smażąc na gorącym tłuszczu!

Produkty żywnościowe, które chcesz usmażyć na rozgrzanym tłuszczu, **muszą być suche**. W przeciwnym razie tłuszcz może się rozprysnąć i spowodować pożar.

Jeśli podczas przygotowywania posiłku jesteś zmuszony wyjść z kuchni, pamiętaj o zdjęciu garnków z kuchenki i wyłączeniu gazu. **Nie ryzykuj!** Kiedy skończysz przygotowywać posiłek sprawdź, czy kuchenka jest wyłączona.

Utrzymuj **czystość i porządek** w kuchni, zwłaszcza w obrębie kuchenki. Nagromadzona warstwa tłuszczu i brudu może ulec zapaleniu.

Bądź ostrożny! Jeśli gotujesz, mając na sobie luźne ubranie, tkanina może łatwo zająć się ogniem. Z tego samego powodu przechowuj serwetki i ściereczki z dala od kuchenki.

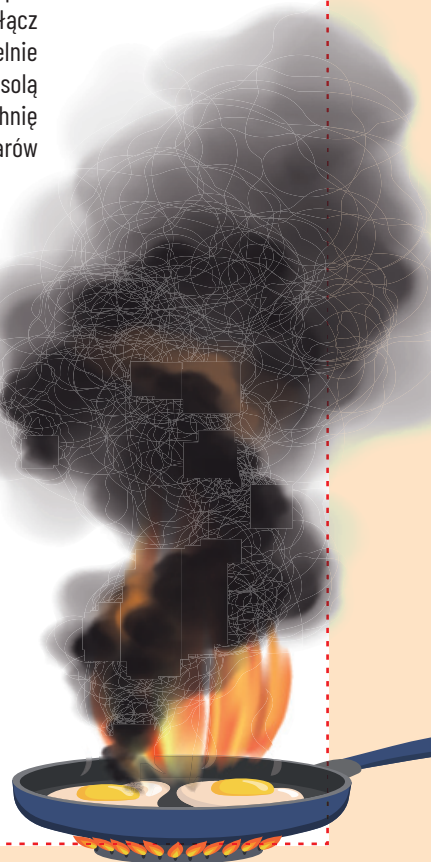
Nie wolno wykorzystywać kuchenek gazowych i elektrycznych do ogrzewania pomieszczeń lub suszenia.

Używaj **zapalniczek iskrowych**. Są one bezpieczniejsze, niż zapałki lub zapalniczki gazowe.

Jeśli olej zaczyna dymić, to znaczy, że jest zbyt gorący. Przerwij smażenie, wyłącz gaz lub płytę grzewczą i poczekaj, aż tłuszcz wystygnie, zanim zaczniesz na nim smażyc.

Pamiętaj, by nigdy nie oblewać płonącej patelni wodą! Jeśli zapali się olej w naczyniu kuchennym, wyłącz palnik i nakryj naczynie szczelnie pokrywką lub ugaś ogień solą kuchenną. Wyposaż swoją kuchnię w gaśnicę do gaszenia pożarów tłuszczów oznaczoną literą **F**.

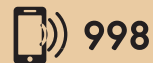
Nigdy nie gaś palącego się tłuszczu wodą!



PAPIEROS W ŁÓŻKU?!

Pamiętaj!

- Palenie papierosów jest szkodliwe!
- Gaś niedopałki w prawidłowy sposób i ostrożnie je wyrzucaj!
- **Nigdy nie pal w łóżku!**
- Nie pozostawiaj zapalonego papierosa, cygara lub fajki bez nadzoru!
- Zapałki i zapalniczki przechowuj poza zasięgiem dzieci!



Wszędzie tam, gdzie jest dym, jest również ogień!

Palenie papierosów w łóżku jest jedną z najczęstszych przyczyn pożarów, w których występują ofiary śmiertelne!

Palenie papierosów jest bardzo szkodliwe dla Twojego zdrowia i może być również bardzo niebezpieczne.

Gaś niedopałki w prawidłowy sposób i ostrożnie je wyrzucaj. Pamiętaj, by je zgasić. Całkowicie! Czasami zdarza się, że ogień w niedopałku jeszcze się tli. To najszybsza droga do pożaru.

Nigdy nie zostawiaj zapalonego papierosa, cygara lub fajki. Łatwo mogą spaść lub przewrócić się i zaproszyć ogień.

Korzystaj z odpowiedniej popielniczki - nigdy z kosza na śmieci. Upewnij się, że popielniczka się nie wywróci i jest wykonana z materiału niepalnego. Jeśli palenie papierosów jest w Twoim domu dozwolone, pamiętaj, aby wyrzucać wszystkie niedopałki, popiół, spalone zapałki bezpośrednio do popielniczki.

Zachowaj szczególną ostrożność, paląc papierosy, **gdy jesteś zmęczony, zażywasz leki lub spożywałeś alkohol.** Możesz zasnąć i nieumyślnie podpalić łóżko.

Zapałki i zapałniczki przechowuj **poza zasięgiem dzieci.** Rozważ zakup zapałniczek z zabezpieczeniem przed dziećmi.



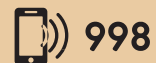
**Nigdy nie pal w łóżku
- to bardzo niebezpieczne
dla Ciebie i Twoich bliskich!**

WŁAŚCIWA GAŚNICA = BEZPIECZEŃSTWO

Zaopatrzyć się w odpowiedni
dla Twoich potrzeb
rodzaj gaśnicy

Gaśnice oznaczone są
w zależności od przeznaczenia:

- A** - pożary materiałów stałych,
zwykłe pochodzenia organicznego
- B** - pożary cieczy i ciał stałych
topiących się
- C** - pożary gazów
- F** - pożary tłuszczów i oleju
w urządzeniach kuchennych



Wyposaż dom/mieszkanie w gaśnicę. Będziesz bezpieczniejszy!

Po zakupie gaśnicy zawsze zapoznaj się z instrukcją obsługi, aby podczas nagłego wypadku nie tracić czasu na jej czytanie.

Gaśnice oznakowane są symbolami literowymi, stosownymi do rodzaju palącego się materiału:

- A** – do gaszenia pożarów ciał stałych, które palą się, nie tylko powodują płomień, ale też ulegają rozżarzeniu, np. drewna, papieru, gumy
- B** – do gaszenia pożarów cieczy i ciał stałych, które palą się, ulegają stopieniu, np. benzyny, smoły, poliestru
- C** – do gaszenia pożarów gazów palnych, np. metanu, acetylenu, propanu
- F** – do gaszenia pożarów łatwopalnych środków gotujących się, np. oleje roślinne, tłuszcze zwierzęce.

Do zabezpieczenia mieszkania najlepiej wybierz gaśnicę oznaczoną symbolami **ABC**, a do kuchni – symbolem **F**.

Podczas użycia gaśnicy postępuj zawsze zgodnie z instrukcją umieszczoną na etykiecie.

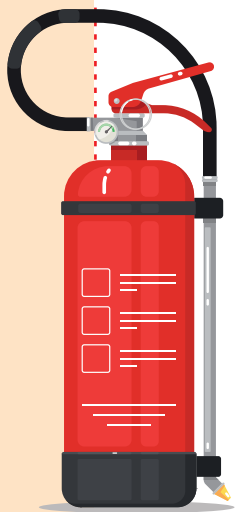
Jak prawidłowo używać gaśnicy?

- Zdejmij gaśnicę z wieszaka i zbliż się do źródła ognia.
- Wyciągnij zawleczkę zabezpieczającą.
- Skieruj dyszę węża na źródło ognia.
- Naciśnij dźwignię i rozpocznij gaszenie.

Zadbaj o to, żeby Twoja gaśnica zawsze była sprawna. Raz w roku zleć specjalistom jej przegląd i konserwację.

W razie pożaru możesz wykorzystać **koc gaśniczy**, który również należy do sprzętu przeciwpożarowego. Koc gaśniczy swoją największą skuteczność osiąga na płaskiej powierzchni. Zarzucony na niewielkie źródło ognia, stłumi płomień. Służy również do ratowania osoby, na której zapaliło się ubranie – należy ją nim owinąć.

**Inwestując w bezpieczeństwo
swoje i bliskich,
nigdy nie tracisz!**



ROZPOCZYNA SIĘ SEZON GRZEWCZY

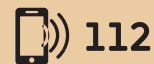
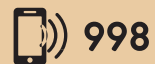
PAMIĘTAJ!

**Nie zasłaniaj
kratek wentylacyjnych!**

Wietrz pomieszczenia!

**Pamiętaj o okresowych
przeeglądach kominów!**

Zamontuj czujkę!



Tlenku węgla:

Nie usłyszysz! Nie zobaczysz! Nie poczujesz!

Tlenek węgla (CO) potocznie zwany czadem, to bezbarwny i bezwonny, silnie trujący gaz. Dostaje się do organizmu przez układ oddechowy i jest wchłaniany do krwiobiegu.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo:

- wykonaj okresowe przeglądy kominów i instalacji wentylacyjnej,
- używaj tylko sprawnych technicznie urządzeń, zgodnie z instrukcją producenta,
- nie zaklejaj i nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych,
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdź poprawność działania wentylacji,
- nie spalaj niczego w zamkniętych pomieszczeniach, jeśli nie są wentylowane,
- zainstaluj czujki tlenku węgla.

Najwięcej czadu powstaje zimą, kiedy ogrzewasz dom lub mieszkanie. Jeśli używasz kominka lub pieca, to pamiętaj o sprawdzeniu ich przez kominarza.

Dbaj o czystość kratki wentylacyjnych. Wystarczy, że umyjesz je wodą z płynem do mycia naczyń. Czysta kratka to lepszy przepływ powietrza i większe bezpieczeństwo.

Objawy, które mogą świadczyć o obecności tlenku węgla:

- ból głowy,
- duszność,
- senność,
- osłabienie,
- przyspieszona czynność serca.

Osłabienie i znużenie, które czuje osoba zaczadzona, a także zaburzenia orientacji powodują, że nie ucieka ona z miejsca nagromadzenia trucizny. Taka osoba traci przytomność i jeśli nikt nie przyjdzie z pomocą na czas – umiera.

W przypadku zaczadzenia, należy zapewnić dopływ świeżego powietrza. W tym celu:

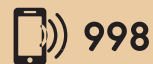
- otwórz drzwi i okna, żeby z pomieszczenia usunąć truciznę,
- wynieś zaczadzonego na świeże powietrze,
- rozluźnij mu ubranie.

**Tlenek węgla oszukuje zmysły
- nie lekceważ zagrożenia!**

CZUJKA W KAŻDYM DOMU!

Zadbaj
o bezpieczeństwo
swoje i swoich
bliskich.

Zamontuj czujkę
na każdej kondygnacji
w domu lub
w mieszkaniu.



Czujka na straży Twojego bezpieczeństwa!

Czujki są niedrogie i łatwe w montażu. Znajdziesz je w sklepach dla majsterkowiczów, sklepach elektrycznych oraz w większości centrów handlowych.

Do wyboru jest kilka modeli czujek. Jeśli nie wiesz, który będzie najodpowiedniejszy do Twojego domu, możesz poradzić się strażaków z najbliższej jednostki. Przed zakupem sprawdź, czy na opakowaniu znajduje się symbol potwierdzający, że urządzenie jest atestowane i bezpieczne.

Domowe czujki dymu skutecznie mogą zaalarmować lokatorów mieszkań lub domów, w których powstał pożar.

Czujki dymu powinno się instalować na suficie, na środku pomieszczenia. Należy zapewnić im min. 20 cm wolnej przestrzeni od ścian i przedmiotów, mogących utrudnić swobodny przepływ powietrza. Baterię w czujce zmieniaj raz w roku. Aby sprawdzić działanie czujki, naciskaj przycisk, aż usłyszysz sygnał dźwiękowy. Jeśli urządzenie nie wyda dźwięku, wymień baterię.

Czujki czadu sygnalizują pojawienie się niebezpiecznego stężenia tlenku węgla. Najwięcej tego trującego gazu powstaje zimą, kiedy używasz kominka lub pieca (także gazowego) czy podgrzewacza wody.

Czujka czadu powinna być zamontowana na ścianie na wysokości głowy człowieka, w pobliżu urządzenia, w którym następuje spalanie – w kuchni i łazience z gazowym podgrzewaczem wody, w kotłowni z kotłem opalonym drewnem lub węglem, w pomieszczeniu z kominkiem, w pomieszczeniu z przenośnym piecykiem gazowym, a także w garażu.

Jeśli w Twoim domu, np. w kotłowni lub łazience, znajduje się instalacja gazowa, zastanów się nad zamontowaniem **czujki gazu ziemnego**. W przypadku rozszczelnienia się instalacji, zasignalizuje Ci pojawienie się w Twoim domu palnej mieszaniny gazów, grożącej wybuchem.

**Czujka to Twoja
mała inwestycja
w duże
bezpieczeństwo!**



BEZPIECZEŃSTWO JEST W MODZIE

PAMIĘTAJ!

Piesi, którzy poruszają się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym są obowiązani używać elementów odblaskowych w sposób **widoczny** dla innych uczestników ruchu.



Chroń życie! Noś kamizelkę odblaskową!

Szybko zapadający zmrok, długie wieczory i trudne warunki atmosferyczne powodują, że piesi i nieoświetleni rowerzyści są słabo widoczni dla kierowców.

Widoczność poprawiają odblaski i kamizelki odblaskowe, które odbijają światło wytwarzane przez samochody.

Elementy odblaskowe noś **w widocznym miejscu na ubraniu**, aby dostrzegli je kierowcy jadący w obu kierunkach. Im niżej je założysz (na butach, nogawkach, mankietach, torbach), tym szybciej padną na nie światła pojazdu.

Poruszaj się chodnikiem, a w razie jego braku – poboczem lub lewą stroną jezdni. Zainwestuj w kamizelkę odblaskową, jeśli często po zmroku poruszasz się pieszo lub rowerem.

Ustawa *Prawo o ruchu drogowym* wprowadza **obowiązek posiadania elementów odblaskowych przez wszystkich pieszych** – niezależnie od wieku. Chodzi o osoby poruszające się po zmroku poza obszarem zabudowanym. Obowiązek ten nie dotyczy pieszych idących m.in. po chodniku czy w najbliższej okolicy swojego miejsca zamieszkania.

Elementem odblaskowym może być kamizelka, opaska lub zawieszka. Odblaski znajdziesz w kioskach, sklepach papirniczych, sportowych, z odzieżą BHP, supermarketach i na stacjach benzynowych. Sam również możesz naszyć sobie taśmy odblaskowe. One mogą uratować Twoje życie.

**Pieszycy z odblaskami
jest widoczny z ok. 150 m,
a pieszego bez odblasków
widać dopiero z ok. 20 m!**

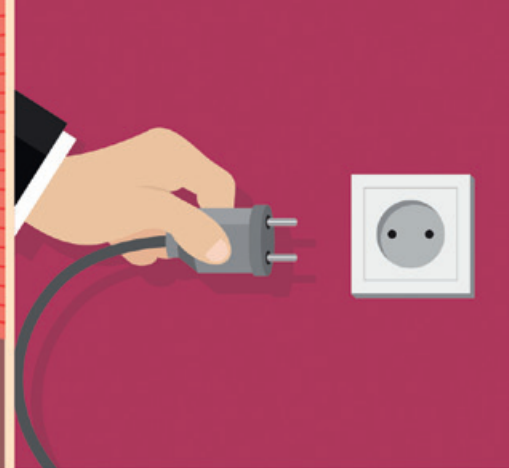
Noś odblaski – bądź widoczny!



UWAGA – BURZE!

- Zostań w domu, jeśli możesz
- Odłącz urządzenia elektryczne od prądu
- Zabezpiecz okna i drzwi oraz przedmioty na balkonie i parapecie
- Jeśli jedziesz samochodem, zjedź na parking

Jeśli widzisz
niebezpieczną sytuację
– reaguj, dzwoń! 998 lub 112



Słuchaj aktualnych prognoz pogody – zawierają ostrzeżenia przed groźnymi zjawiskami pogodowymi!

Kiedy zbliża się burza, usuń z balkonów, tarasów i parapetów przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr. Tworzą one niepotrzebne zagrożenie dla Ciebie, Twoich bliskich i osób postronnych.

Kiedy szaleje burza:

- zamknij okna i drzwi,
- wyłącz urządzenia elektryczne,
- nie wychodź z domu,
- sprawdź, czy masz pod ręką oświetlenie awaryjne, np. latarkę,
- zamknij drzwi i okna, nie podchodź do nich,
- usiądź pod ścianą (najlepiej nośną) na najniższej kondygnacji,
- korzystaj z telefonu komórkowego tylko, kiedy wzywasz pomocy.

W trakcie burzy zdarzają się pioruny. Porażenie piorunem najczęściej kończy się śmiercią lub trwałym kalectwem. Wyładowanie atmosferyczne może spowodować pożar, uszkodzenie budynku lub spalenie instalacji elektrycznej.

W trakcie burzy **nie szukaj schronienia pod drzewami** czy lekkimi konstrukcjami, jak wiaty autobusowe i tramwajowe. Najlepiej przeczekać w budynku. Jeśli uznasz, że nie zdążysz uciec przed burzą, najlepiej zatrzymaj się i przykucnij. Do schronienia wykorzystaj zagłębienia terenu, np. głęboki dół czy rów. Odsuń się od metalowych przedmiotów.

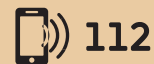
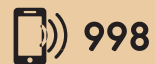
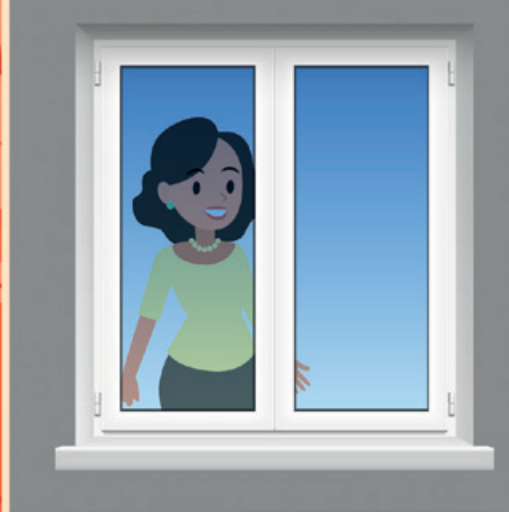
Jeśli jedziesz samochodem podczas burzy – zwolnij lub zatrzymaj się i poczekaj w aucie na najbliższym parkingu. Nie parkuj pod drzewem ani pod liniami energetycznymi. Pamiętaj, że wysokie elementy przyciągają wyładowania atmosferyczne i najlepiej, aby nie przebywać podczas burzy w ich pobliżu. Miej też świadomość, że gdy wyjeżdżasz z zalesionego czy zabudowanego terenu, gwałtowny podmuch wiatru może spowodować utratę panowania nad samochodem.

Jeśli w czasie burzy kąpiesz się w jeziorze lub rzece – wyjdź szybko z wody. Podczas silnego wiatru nie wolno przebywać w żaglówce ani pod jej pokładem. Połóż na ziemi kije wędkarskie i nie dotykaj ich. Oddal się od jeziora lub rzeki. Woda przyciąga pioruny!

**W czasie burzy
nie używaj
telefonu komórkowego!**

UWAGA – SILNY WIATR!

- Zdejmij z parapetów doniczki
- Zamknij okna i drzwi
- Zostań w domu
- Na zewnątrz nie chowaj się pod drzewami



Zabezpiecz swoje mieszkanie lub dom przed wichurą!

- **Zamknij okna**, zabezpiecz rynny, lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu.
- Usuń z parapetów i balkonów **przedmioty**, które mogą zagrażać przechodniom.
- Zapewnij sobie odpowiednią ilość zapasowych/awaryjnych **źródeł światła**, takich jak latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych) czy 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, leki, polisę ubezpieczeniową, wartościowe przedmioty.

Kiedy zbliża się huragan,
najszybciej jak potrafisz,
udaj się w bezpieczne
miejsce.

Podczas wichury, silnych wiatrów:

- nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne,
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- znajdując się poza domem, poszukaj bezpiecznego schronienia do czasu, aż wichura przejdzie; nie zatrzymuj się pod trzaskami elektrycznymi, drzewami i planszami reklamowymi,
- wyłącz głównym wyłącznikiem prąd i gaz – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.

Po przejściu wichury:

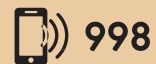
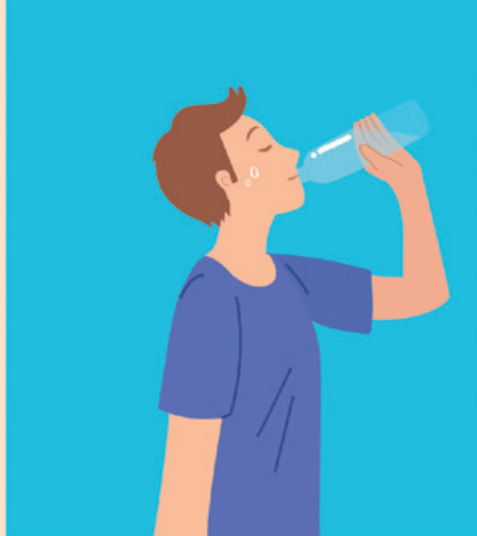
- udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom,
- unikaj leżących i zwisających przewodów elektrycznych,
- ostrożnie wychodź z budynku,
- sprawdź instalacje (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową),
- jeśli masz ubezpieczone nieruchomości, wykonaj zdjęcia zniszczeń domu i wyposażenia – zyskasz materiał pogłówny dla ubezpieczyciela.

**Pamiętaj, że chwilowa
poprawa pogody oraz cisza
nie oznaczają, że jest już bezpiecznie!**



UWAGA – UPAŁY!

- Pij dużo wody
- Nie wychodź z domu, jeśli nie musisz
- Noś nakrycie głowy
- Zadbaj o seniorów



Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30°C!

Intensywny wysiłek podczas upału, długotrwała ekspozycja na słońce albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Może on przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania/udaru.

Oparzenie słoneczne objawia się zaczerwienieniem i bolesnością skóry, swędzeniem, wystąpieniem pęcherzy, bólami głowy i gorączką.

Jeśli dojdzie do oparzenia, weź chłodny prysznic; użyj mydła, żeby usunąć olejki, kremy. Miejsca poparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i udaj się do lekarza.

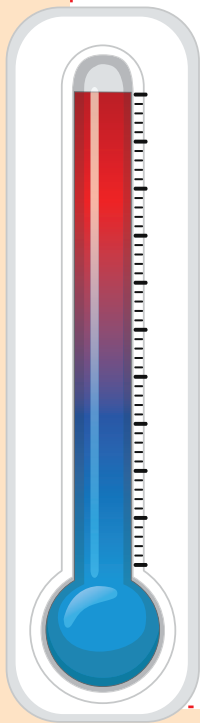
Przegrzanie objawia się: osłabieniem, zawrotami głowy, pragnieniem, nudnościami, wymiotami, skurczami mięśni i utratą przytomności.

Jeśli dojdzie do przegrzania, połóż osobę poszkodowaną w chłodnym miejscu, „poluzuj” jej ubranie, użyj zimnej i mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała, włącz wentylator, podawaj chłodne napoje do picia.

W czasie upału:

- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie rolet, żaluzji, zasłon,
- spożywaj lekkie posiłki,
- unikaj wysiłku fizycznego,
- pij duże ilości niegazowanej wody,
- nie pozostawiaj w zamkniętym samochodzie dzieci i zwierząt,
- ogranicz spożywanie napojów alkoholowych,
- ubieraj się w luźną i przewiewną odzież w jasnych kolorach, zakrywającą jak największą powierzchnię skóry,
- noś jasne nakrycia głowy, najlepiej z dużym rondem,
- unikaj zbytznego nasłonecznienia,
- używaj kremów z wysokim filtrem.

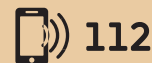
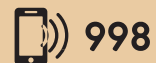
**Nawet jeśli lubisz słońce i upał,
to jego nadmiar
może być niebezpieczny!**



NIE WYPALAJ!

Przełom zimy i wiosny
to okres, w którym
wzrasta liczba
pożarów traw
na łąkach
i nieużytkach rolnych.

Za większość
pożarów traw
odpowiedzialny jest
człowiek.



Nie wypalaj traw!

To karalne, niebezpieczne i zatruwa środowisko!

Wskutek wypalania traw zahamowany zostaje pożyteczny, naturalny rozkład resztek roślinnych. Ziemia się wyjaławia. Do powietrza dostaje się wiele trujących związków chemicznych.

Wypalanie traw jest również **przyczyną pożarów**, które niejednokrotnie prowadzą, niestety, także do wypadków śmiertelnych. Rocznie w tego rodzaju zdarzeniach śmierć ponosi kilkanaście osób. Giną również zwierzęta i owady.

Pożary traw niszczą faunę i florę.

Powstający podczas pożaru dym jest trujący i groźny dla osób przebywających w jego pobliżu. Zmniejsza również widoczność, co może prowadzić do wypadków drogowych.

Na rozprzestrzenienie się ognia w wyniku pożaru traw ma wpływ nawet najśłabszy **wiatr**. W przypadku zmiany jego kierunku, pożary często wymykają się spod kontroli i przenoszą na pobliskie lasy i zabudowania.

Niejednokrotnie w takich pożarach ludzie tracą dobytek całego życia.

Strażacy zaangażowani w akcje gaszenia pożarów traw mogą być w tym samym czasie potrzebni do ratowania życia, zdrowia i mienia w innym miejscu.

Za wypalanie traw grozi areszt lub bardzo wysoka grzywna.

Wypalanie traw prowadzi do nieodwracalnych, niekorzystnych zmian w środowisku naturalnym!



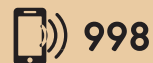
ODŚNIEŻAJ DACH!

CZY WIESZ, ŻE...?

Jeden metr sześcienny
puchu śniegowego
waży do **200 kg**,
śniegu mokrego **700-800 kg**,
a lodu ok. **900 kg!**

PAMIĘTAJ!

Właściciele, zarządcy
i administratorzy budynków
są **zobowiązani do usuwania**
z dachów śniegu i lodu.



Na wychłodzenie ciała najbardziej narażeni są ludzie starsi i dzieci!

W trakcie mrozów przestrzegaj następujących zasad:

- ubieraj się ciepło i zakładaj kilka warstw odzieży,
- nie wychodź na mroźny głódny, przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek i zabierz ze sobą termos z gorącą herbatą,
- nie spożywaj alkoholu,
- zabezpiecz przed mrozem skórę twarzy i rąk, smarując je ochronnym kremem,
- powiedz komuś dokąd idziesz; oszacuj, jak długo Cię nie będzie,
- na zimowe wycieczki nie wybieraj się nigdy sam,
- odmrożone palce możesz włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody,
- w przypadku dużych odmrożeń, udaj się do lekarza.

Zimą uważaj na spadające sople lodu i śnieg z dachów. Mokry śnieg jest bardzo ciężki i stanowi duże zagrożenie. 1 m³ puchu śniegowego waży do **200 kg**, śniegu mokrego – **700-800 kg**, a lodu – ok. **900 kg**. Śnieg zalegający na dachu może być przyczyną tragedii, zwłaszcza gdy nie usuwa się go z dachów płaskich i dużych.

Sople lodowe i nawisy śniegowe są niebezpieczne dla zdrowia i życia. Trzeba je usuwać na bieżąco, by nie stanowiły zagrożenia dla ludzi. Każdy właściciel budynku ma obowiązek usunięcia śniegu i lodu z dachu.

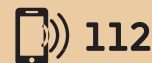
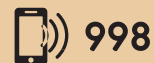
Nie odśnieżaj dachu sam, ponieważ to niebezpieczne!



STWÓRZ SWOJĄ LISTĘ KONTROLNĄ

- Zamknij na noc **drzwi wewnętrzne**, by uniemożliwić rozprzestrzenianie się ognia.
- Wyłącz z gniazdka **urządzenia elektryczne**, o ile nie są to urządzenia przeznaczone do pracy bez przerwy (np. zamrażarka).
- Sprawdź, czy **kuchenka** jest wyłączona.
- Nie zostawiaj włączonej **pralki**.
- Wyłącz **grzejniki elektryczne** i załóż osłonę na kominek.
- Prawdopodobnie zgaś **świece i papierosy**.
- Upewnij się, czy **wyjścia** nie są zablokowane przez przeszkody.
- Przechowuj **klucze** do drzwi i okien w takim miejscu, by każdy z domowników mógł je znaleźć.

Pamiętaj!
Ogień rozprzestrzenia się błyskawicznie!





998



112

DOMOWY TEST BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO

- | | | | |
|----|--|-----|-----|
| 1 | Czy przechowywane w domu zapałki i zapalniczki znajdują się w miejscu niedostępnym dla dzieci? | TAK | NIE |
| 2 | Czy w naszym domu jest czujka dymu/tlenku węgla , która w porę zasygnalizuje niebezpieczeństwo? | TAK | NIE |
| 3 | Czy mamy w domu gaśnicę i wiemy, jak jej użyć? | TAK | NIE |
| 4 | Czy w naszym domu droga ewakuacji (korytarz, klatka schodowa itp.) nie jest zastawiona przez zbędne przedmioty? | TAK | NIE |
| 5 | Czy klucze do drzwi i okien przechowujemy w znanym i łatwo dostępnym domownikom miejscu? | TAK | NIE |
| 6 | Czy wiemy jakie substancje w naszym domu są łatwopalne i wybuchowe ? | TAK | NIE |
| 7 | Czy wszyscy w domu wiedzą, że otwarcie drzwi do pomieszczenia, w którym doszło do pożaru, może spowodować jego rozprzestrzenienie? | TAK | NIE |
| 8 | Czy wiemy, że zamknięcie drzwi do pomieszczeń, w których wybuchł pożar, może spowodować, że ogień będzie rozwijał się wolniej, a nawet zgaśnie? | TAK | NIE |
| 9 | Czy wiemy, że uciekając z zadymionych pomieszczeń, należy poruszać się najlepiej na czworakach, z głową przy podłodze , gdzie dymu jest najmniej? | TAK | NIE |
| 10 | Czy wiemy, że nie wolno wchodzić do domu , w którym ma miejsce pożar? | TAK | NIE |
| 11 | Czy wiemy, że NIGDY nie wolno dzwonić do straży pożarnej dla żartu ? | TAK | NIE |
| 12 | Czy znamy numery alarmowe 998 i 112 ? | TAK | NIE |
| 13 | Czy wiemy jak rozmawiać zgłaszając pożar lub inne zdarzenie na numer alarmowy (spokojnie powiedzieć co się stało, gdzie, podać swoje dane osobowe, adres i numer telefonu oraz czekać na potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia)? | TAK | NIE |

Jeśli Wasze odpowiedzi na te pytania brzmią **TAK** – Ty i Twoja rodzina jesteście w swoim domu bezpieczni!