

☞ NUMERY ALARMOWE

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ALARMOWY

112

Pogotowie Ratunkowe	-	999
Straż Pożarna	-	998
Policja	-	997

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

☞ Dzwoniąc na numer alarmowy podaj:

- ✓ dokładny adres z nazwą miejscowości,
- ✓ co się stało,
- ✓ liczbę osób poszkodowanych,
- ✓ stan poszkodowanych,
- ✓ nazwisko i telefon.

UWAGA – Nie rozłączaj się! Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy.

☞ WARTO WIEDZIEĆ

- ✓ Nagły wypadek może się zdarzyć nawet w najbezpieczniejszym miejscu i wśród najbardziej odpowiedzialnych osób.
- ✓ Najczęstszymi ofiarami nagłych zdarzeń są dzieci i ludzie w podeszłym wieku, dlatego zwracamy szczególną uwagę na miejsca, w których zwykli przebywać.
- ✓ Zapewnij dzieciom odpowiednią edukację na temat bezpieczeństwa, odpowiednią do ich wieku, a szczególnie dotyczącą zachowania na drodze, zachowania w stosunku do nieznajomych, psów i dzikich zwierząt.
- ✓ Jeżeli zamierzasz wybrać się w dalszą podróż, to staraj się do niej odpowiednio przygotować. Poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej trasie podróży i spodziewanym czasie swojego powrotu.
- ✓ Przygotuj się przed sytuacją kryzysową – przemyśl, jakie zagrożenia mogą cię dotyczyć.

☞ W RAZIE ZAGROŻENIA

- ✓ Sprawdź miejsca pobytu domowników i osób z najbliższego otoczenia.
- ✓ Poinformuj ich o niebezpieczeństwie.
- ✓ Gdy jesteś poza domem, skontaktuj się z najbliższymi, informując ich o sytuacji, miejscu swego pobytu oraz o sposobie dalszego kontaktowania się.
- ✓ Nie poddawaj się panice, dawaj przykład rozumnych zachowań.
- ✓ Słuchaj komunikatów podawanych w lokalnych rozgłoszeniach radiowych i telewizyjnych lub przez właściwe służby ratownicze.

☞ DOMOWA APTECZKA

Podstawowe wyposażenie domowej apteczki zawierać powinno:

gazę opatrunkową jałową, sterylne bandaże (w tym dziane i elastyczne), taśmy przyklepne (plaster bez opatrunku), plastry z opatrunkiem, nożyczki (najlepiej bez ostrych końców), chustę trójkątną, koc ratowniczy (folię NRC), termometr, środki aseptyczne (np. jodyna), środki przeciwbólowe, aspirynę, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany, mydło, rękawice lateksowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny;

❖ BURZE I NAWAŁNICE ❖

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- ✓ słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów,
- ✓ unikaj przebywania na otwartej przestrzeni, szukaj schronienia w budynku,
- ✓ jeśli to niemożliwe: postaraj się przyjąć bezpieczną pozycję (kucnij, zbliżając stopy maksymalnie do siebie),
- ✓ jeśli jesteś w grupie osób: rozdzielcie się, żeby nie tworzyć skupiska,
- ✓ nie rozmawiaj przez telefon komórkowy (najlepiej go wyłącz),
- ✓ zejź z roweru, żeby nie dotykać jego metalowych części. Unikaj kontaktu z metalowymi przedmiotami,
- ✓ nie stawaj pod pojedynczym wysokim drzewem ani w pobliżu wysokich konstrukcji, linii wysokiego napięcia, przewodów lub trakcji,
- ✓ zejź ze szczytów wzniesień w obniżenie terenu,
- ✓ na otwartych zbiornikach wodnych: natychmiast wyjdź z wody, łódki lub kajaka na brzeg.
- ✓ w mieszkaniu i domu zamknij wszystkie okna; z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia należy usunąć (lub zabezpieczyć) przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (parasole, donice, suszarki do prania itp.), wyłącz z kontaktów urządzenia elektryczne, nie rozmawiaj przez telefon stacjonarny.

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:

- 112 – ogólnopolski numer ratunkowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 997 – Policja