

ROHU72 - AJÁNLÁSOK KATASZTRÓFA ESETÉN

TARTALOM

1. lecke - Tűz.....	2
EVAKUÁLÁS TŰZ ESETÉN	2
TŰZ ESETÉN.....	2
A TŰZ ELOLTÁSA UTÁN.....	3
2. lecke - A VIHAR.....	4
A VIHAR ELŐTT.....	4
VIHAR ALATT	4
3. lecke - Az árvíz	6
Mielőtt árvíz bekövetkezik	6
ÁRVÍZ ESETÉN.....	6
AZ ÁRVÍZ KIALAKULÁSA UTÁN.....	7
4. lecke - Földrengés.....	9
FÖLDRENGÉS KIALAKULÁSA ELŐTT	9
A FÖLDRENGÉS ALATT	9
A FÖLDRENGÉS VÉGE UTÁN	11
5. LECKE - MELEG ÉS HIDEG.....	13
A HŐSÉG ALATT	13
A HIDEG SZEZONBAN.....	13
6. LECKE - A HÁTIZSÁK TARTALMA VÉSZHELYZETEKHEZ	16

1. lecke - Tűz

EVAKUÁLÁS TŰZ ESETÉN

- ✓ Beszélje meg a család minden tagjával, különösen a gyerekekkel a házból való evakuálás lehetőségeit.
- ✓ Javasoljuk, hogy a tűzlépcső a lehető legközelebb legyen a padlóhoz, ahol tűz esetén a levegő füstmentes. Gyakorolja a gyerekekkel együtt a ház kiürítését.
- ✓ Ne zárja be a gyerekeket a házba. Hagyjon nekik kulcsot. Évente nagyszámú haláleset történik a gyermekek körében azért, mert szüleik egyedül hagyják őket a házban anélkül, hogy tűz esetén lehetőségük lenne elhagyni a házat.
- ✓ Rendszeresen tisztítsa meg az otthoni tárolótereket. Ne tartson meg régi újságokat és folyóiratokat, amelyek tűz esetén nagy mennyiségű hő- és füstképződést okozhatnak.
- ✓ Nyitás előtt ellenőrizze a zárt ajtók forróságát. Ha olyan helyeken kell átmennie, ahol az ajtók zárva vannak, akkor a kézfejével ellenőrizze az ajtó tetejét, a kilincset, valamint az ajtó és az ajtókeret közötti teret. Soha ne használja a tenyerét vagy az ujjait az ellenőrzéshez.

TŰZ ESETÉN

- ✓ Sürgősen hagyja el a házat.
- ✓ Ne maradjon bent, hogy megpróbálja megmenteni a holmiját vagy eloltani a tüzet. Minden másodperc számít!
- ✓ Csukja be maga mögött az ajtókat, hogy korlátozza a tűz terjedését.
- ✓ Ne térjen vissza a házba fontosnak tartott tárgyakért. Az élete értékesebb.

- ✓ FIGYELEM! Ha lángokban áll a ruhája, takarja el az arcát a kezével, üljön le a földre, és görgessen egyik oldalról a másikra, amíg a tűz kialszik. Ne fusson! Így fokozza a tüzet.
- ✓ Ha kint van, hívja a mentőket.

A TŰZ ELOLTÁSA UTÁN

- ✓ Ha vannak áldozatok, vagy Ön maga is tűz áldozata lett, hívja a segélyszolgálatot, vagy kérjen meg valakit, hogy hívja.
- ✓ Hútsuk le vízzel, és fedjük le az égési sérüléseket steril pólyával, hogy csökkentsük a fertőzés esélyét.
- ✓ Csak a tűzoltóság jóváhagyása után térjen vissza az otthonába.
- ✓ Ha Ön bérlő, lépjen kapcsolatba a ház tulajdonosával.

2. lecke - A VIHAR

A VIHAR ELŐTT

- ✓ Távolítsa el a fákat vagy a száraz ágakat, amelyek vihar során ledőlhetnek és személyi sérülést vagy anyagi kárt okozhatnak.
- ✓ Ne feledkezzen meg a 30/30-as mentési szabályról: ha villámlás után nem tud 30-ig számolni, mielőtt dörgést hallana, keressen menedéket egy épületben. Az utolsó mennydörgés hallatán még 30 percig maradjon az épületben.

VIHAR KÖZELEDTÉVEL BETARTANDÓ SZABÁLYOK

- ✓ Hagyja abba a szabadtéri tevékenységeket.
- ✓ Lépjen be a házba, egy épületbe vagy egy autóba. Bár megsérülhet, ha villám csap az autójába, sokkal jobb a védett a járműben, mint azon kívül.
- ✓ Csukja be az ablakokat és az ajtókat.
- ✓ Kerülje a zuhanyzót vagy a fürdőszobát. A létesítmények rögzített csövei elektromos áramot vezethetnek.
- ✓ Vezetékes telefonokat csak vészhelyzetben használjon. A vezeték nélküli vagy mobiltelefonok használata biztonságos.
- ✓ Húzza ki a készülékeket és az egyéb elektromos berendezéseket, például a számítógépeket és a légkondicionálókat. A légköri elektromos kisülések következtében megsérülhetnek.

VIHAR ALATT

- ✓ Ha úgy érzi, hogy égnek áll a haja, az villámlás veszélyére utal.
- ✓ Guggoljon le a földre. Tegye a kezét a fülére és a fejére, a fejét pedig a térde közé.

- ✓ Tedd a célpontot a lehető legkisebbre, és csökkentsd a talajjal való érintkezést.
- ✓ Ne feküdjön le a földre.
- ✓ Kerülje el a magas tárgyakat, mint például egy elszigetelt magas fát nyílt területen, mezőket, strandokat vagy csónakot a vízben, bármilyen fémtárgyat, például mezőgazdasági gépeket, mezőgazdasági felszereléseket, motorkerékpárokat, kerékpárokat stb.
- ✓ Ha erdőben tartózkodik, keressen menedéket olyan területen, ahol alacsonyabbak a fák.
- ✓ Ha nyílt területen tartózkodik, menjen egy alacsonyabb fekvésű területre, például egy völgybe.
- ✓ Ha egy tavon tartózkodik, azonnal menjen a partra, és azonnal keressen menedéket.

A VIHAR UTÁN

- ✓ Ha vihar után azonosítja a villámcsapás áldozatát, ellenőrizze a következőket:
 - Légzés: Ha leáll a légzés, kezdje el a szájból szájba történő újraélesztést.
 - Pulzus: Ha az áldozatnak van pulzusa és lélegzik, keressen más lehetséges sérüléseket.
 - Lehetséges égési sérülések, idegrendszeri károsodás, csonttörések és hallás- vagy látásvesztés.
- ✓ Ha orvosi segítségre van szükség, a lehető leghamarabb hívja a mentőket.

3. lecke - Az árvíz

Mielőtt árvíz bekövetkezik

- ✓ A településen található árvízi övezetekről érdeklődjön a városházán.
- ✓ Ne építse házát árvízi zónában.
- ✓ A pincékben biztosítson vízálló falakat, hogy elkerülje a víz bejutását.
- ✓ Építsen akadályokat, hogy megakadályozza a víz bejutását otthonába árvíz esetén.
- ✓ Tisztítsa meg az árkokat és az ereszcatornákat, hogy az esővíz elfolyhasson.
- ✓ Ne dobjon háztartási- és növényi hulladékot a vízfolyásokba.
- ✓ Készítse elő a hátizsákot vészhelyzetekre.
- ✓ Vegyen részt a hivatásos segélyszolgálatok és a helyi hatóságok által szervezett szimulációs gyakorlatokon.

ÁRVÍZ ESETÉN

- ✓ Kövesse a hatóságok által a rádióban vagy televízióban közzétett ajánlásokat.
- ✓ Ha evakuálásra van szükség, haladéktalanul menjen a hatóságok által meghatározott közeli, magasított területre; ha elérte az árvíz, másszon fel a ház felső részeire vagy a tetőre, amíg a mentőcsapatok megérkeznek.
- ✓ Ha úgy gondolja, hogy még van ideje, vigye át a fontos tárgyakat magasabb emeletekre.
- ✓ Kapcsolja ki a főkapcsolót.
- ✓ Húzza ki az elektromos készülékeket.
- ✓ Ne érintse meg az elektromos berendezést, ha nedves vagy vízben áll.

- ✓ Kapcsolja ki a víz- és gázellátó rendszereket.
- ✓ Zárja be a ház ajtaját, és óvja az ablakokat az erős széltől, a vízáramlatoktól vagy a vízáramok által elhurcolt tárgyaktól. Evakuálja az állatokat és az értékeket a kijelölt menedékhelyekre.
- ✓ Ha el kell hagynia a házat, amennyire csak lehetséges, tartsa be a következő szabályokat: Ne mozogjon vízfolyásokon: elveszítheti egyensúlyát, ha körülbelül 15 cm magas vízáramlatokon halad keresztül.
- ✓ Ne közlekedjen autóval az elöntött területen: elárasztás esetén kb. 20 cm vízmagasságban víz kerülhet a járműbe és az uralma elvesztését okozhatja a jármű felett. Körülbelül 40 cm vízmagasságban a jármű lebeg. 60 cm-es magasságban a legtöbb járművet elviszi a víz.

AZ ÁRVÍZ KIALAKULÁSA UTÁN

- ✓ Hallgassa meg a helyi hatóságok tájékoztatását a település ivóvízellátásával kapcsolatban.
- ✓ Kerülje el azokat a területeket, ahol még víz van: a víz szennyeződhet benzinnel, gázolajjal vagy a szennyvízrendszerből származó hulladékkal; elektromosan töltött lehet nagyfeszültségű vezetékekről vagy lehúzott elektromos kábelektől is.
- ✓ Kerülje a vízáramlatot.
- ✓ Tájékozódjon arról, hogy mely területeken apadt le a víz: az utak vagy hidak meggyengülhettek, és meghajolhatnak az autók súlya alatt.
- ✓ Ne közelítse meg azokat a területeket, ahol az elektromos kábelek leestek, azonnal értesítse a hatóságokat.
- ✓ Csak akkor térjen haza, ha a hatóságok engedélyezték.

- ✓ Legyen óvatos, amikor elárasztott épületekbe lép be: stabilitásuk megsérülhet, különösen az alapozás szintjén.
- ✓ Ne használja a villany-, víz-, gázellátó rendszereket csak szakképzett üzemeltetők jóváhagyása után. Tisztítsa meg és fertőtlenítsen minden olyan tárgyat, amely vízzel érintkezett: súlyos betegségek veszélye áll fenn a higiénia hiánya és az érintett csatornák miatt.

4. lecke - Földrengés

FÖLDRENGÉS KIALAKULÁSA ELŐTT

- ✓ Az ezt igénylő épületek javítási és karbantartási munkálatainak elvégzése.
- ✓ Ne végezzen változtatásokat az épületeken bizonyos terek növelése vagy csökkentése érdekében, ami befolyásolja azok ellenállási szerkezetét;
- ✓ Ne szereljen fel nehéz berendezéseket (antennák, szellőztetés / légkondicionálás stb.) az épület szerkezeti vagy nem szerkezeti elemeire, ha azok befolyásolják az ellenállási szerkezetét.
- ✓ Készítse elő sürgősségi hátizsákját: A sürgősségi hátizsák olyan tárgyakat tartalmaz, amelyek 3-5 napig segítenek túlélni, ha el kell hagynia otthonát.
- ✓ Nézzon körül otthonában, és próbálja elképzelni, mi történhet minden szobában, ha földrengés történik.
- ✓ Ha szállodában tartózkodik, olvassa el a szobában található utasításokat. Határozzon meg biztonságos menedékhelyeket földrengés esetén (pl.: szilárd asztal alatt).

A FÖLDRENGÉS ALATT

- ✓ Nem számít, hol van a földrengés idején. Azonnal keressen menedéket egy biztonságos helyen, és maradjon nyugodt, amíg a földrengés véget nem ér.
- ✓ HA ÉPÜLETBEN VAN: Maradjon ott, ahol van, ne próbáljon kimenni a szabadba, és ne menjen ki az erkélyre. Menjen egy asztal, íróasztal vagy tömör bútor alá, és kapaszkodjon meg.

- ✓ Ha a folyosón tartózkodik, üljön görnyedten a belső falhoz. Védje a fejét és az arcát. Távolodjon el az ablakoktól, üvegektől, tükröktől, könyvespolcoktól, magas bútoroktól, világítóberendezésektől.
- ✓ Ha tolószékben ül, blokkolja a kerekeket, és védje a fejét és a nyakát.
- ✓ Ha nyilvános helyen tartózkodik (például: boltban), menjen olyan messzire, amennyire csak lehetséges az ablakoktól vagy nehéz tárgyakat tartalmazó területektől. Ne menjen ki a szabadba, ahol megsérülhet. Ne használja a liftet.
- ✓ Ha a földrengés idején a liftben tartózkodik, nyomja meg a vészhelyzeti gombot. Amikor a lift leáll, a lehető leggyorsabban szálljon ki a liftből, és keressen menedéket egy biztonságos helyen.
- ✓ FIGYELEM! Egy földrengés során tárgyak felborulhatnak vagy megcsúszhatnak, a mennyezet vakolat leválhat, az ablakok betörhetnek.
- ✓ HA AZ ÉPÜLETEN KÍVÜL VAN, menjen biztonságos helyre, távol az ablakoktól, épületektől, hidaktól, villanyvezetékektől vagy oszloptól. Tartson legalább 10 m távolságot a leszakadt elektromos kábelektől.
- ✓ HA JÁRMŰBEN VAN Maradjon az autóban. A földrengés megszűnése után ne szálljon ki a járműből, ha elektromos kábelek vannak leszakadva a környéken. Ebben az esetben várja meg a beavatkozó erőket. Álljon meg biztonságos helyen, az út elzárása nélkül, hidaktól, viaduktoktól és épületektől távol.
- ✓ HA A HEGYEN VAN Legyen óvatos, és keressen egy biztonságos helyet, ahol menedéket találhat. Instabil lejtőkön kövek vagy fák esése vagy földcsuszamlás lehetséges.

A FÖLDRENGÉS VÉGE UTÁN

- ✓ Először is, próbáljon meg nyugodt maradni. Nyugtassa meg a rémült embereket és a gyerekeket. Ellenőrizze, hogy nem sérült-e meg, majd nézze meg a többi embert is.
- ✓ Ha van sérült, csak akkor nyújtson elsősegélyt, ha tudja, hogyan kell. Ha a földrengés bekövetkezése után a törmelék alá vagy helyiségekbe szorult, bizonyos időközönként, egy kemény tárggyal meg kell ütni a hely legtömörebb részét, ahol megrekedt, hogy olyan jeleket küldjön, amelyeket a speciális kutató-mentő berendezések azonosítani és lokalizálni tudnak. Ne használja a telefont, csak vészhelyzet jelzésére.
- ✓ Viseljen erős cipőt és ruhát, hogy elkerülje a leeső darabok, különösen az üveg által okozott sérüléseket.
- ✓ Ellenőrizze, hogy nem sérült-e meg a ház.
- ✓ A gázrendszer állapotát csak víz-szappan emulzióval ellenőrizze. Ha gázkibocsátást észlel, zárja el a gázellátó szelepet, távolítsa el a tűzforrásokat és nyissa ki az ablakot.
- ✓ Ha a folyóvíz továbbra is rendelkezésre áll, töltsse fel a kádat és más tartályokat, felkészülve az esetleges későbbi vízellátás szüneteltetésre.
- ✓ Ha el kell hagynia otthonát, mert már nem biztonságos, ne felejtse el magával vinni a sürgősségi hátizsákot.
- ✓ FIGYELEM! Legyen óvatos a lépcsőn. Lehetséges, hogy a szeizmikus mozgás befolyásolta ellenállásukat.
- ✓ Ha segítségre van szüksége, és már nem tudja elhagyni a házat, tegyen ki egy plakátot az ablakba, amelyen nagyon nagy betűkkel ez áll: SEGÍTSÉG!
- ✓ Hallgassa meg a hatóságok utasításait a rádióban.

- ✓ Ne használja az autót, kivéve extrém helyzetekben. A sürgősségi járművek számára a közlekedési útvonalakat szabadon kell hagyni.
- ✓ Az óvodai, alap- és középfokú oktatási egységekben a pedagógusok vezetik a gyermekeket, és gondoskodnak velük a felnőtt családtag érkezéséig.

5. LECKE - MELEG ÉS HIDEG

A HŐSÉG ALATT

- ✓ Maradjon bent, és korlátozza a napsugárzást.
- ✓ Ideális lenne az alsóbb emeleteken lakni, ha nincs légkondicionáló berendezés.
- ✓ Hőség esetén töltsse napjai nagy részét középületekben, például könyvtárakban, iskolákban, színházakban, bevásárlóközpontokban stb.
- ✓ Étkezzen rendszeresen, kiegyensúlyozottan, fogyasszon könnyű ételeket. Kerülje a só használatát. Igyon sok vizet. Azoknak, akik epilepsziában szenvednek, szív-, vese- vagy májproblémákkal küzdenek, korlátozzák a folyadékfogyasztást, vagy folyadék visszatartási problémákkal küzdenek, a folyadékbevitel növelése előtt konzultáljanak orvosukkal. Korlátozza az alkoholtartalmú italok fogyasztását.
- ✓ Viseljen könnyű, hűvös, világos színű ruhát, amely a lehető legtöbb bőrt fedi. Védje arcát és fejét széles karimájú kalappal.
- ✓ Soha ne hagyjon gyermekeket vagy állatokat egyedül zárt járművekben.
- ✓ Kerülje a megerőltető munkát a nap legmelegebb részében. Tartson rendszeres kapcsolatot egy állandó személlyel, és tartson gyakori szüneteket.

A HIDEG SZEZONBAN

- ✓ Hallgassa a rádiót, a televíziót, az időjárás-jelentéseket és a vészhelyzetek kezeléséért felelős helyi hatóságoktól származó információkat.
- ✓ Rendszeresen étkezzen és igyon folyadékot, de kerülje a túlzott koffein- és alkoholfogyasztást.

- ✓ Kerülje a hóeltakarítás közbeni megerőltetést. A fizikai megerőltetés extrém hidegben szívrohamot okozhat. Mielőtt kimegyünk a szabadba sportolni, fel kell melegíteni a testet.
- ✓ Ügyeljen a fagy jeleire. Ezek közé tartozik az érzékelés elvesztése és az ujjbegyek, lábujjak, fülek és orr fehér elszíneződése. Ha ilyen tüneteket észlel, azonnal kérjen orvosi segítséget.
- ✓ Figyelje a hipotermia jeleit. Ezek közé tartozik a kontrollálhatatlan hidegrázás, emlékezetkiesés, tájékozódási zavar, összefüggéstelenség, beszédzavar, álmoság és nyilvánvaló kimerültség. Ha ilyen tüneteket észlel, vigye az áldozatot meleg helyre, vegye le a nedves ruházatot, melegítse először a test középső részét, és ha az áldozat eszméleténél van, adjon neki meleg, alkoholmentes italt. A lehető leghamarabb kérjen orvosi segítséget.
- ✓ HA A HÓVIHAR MEGLEPI ÖNT AZ AUTÓBAN, A KÖVETKEZŐKET TEGYE:
Húzdjon félre. Kapcsolja be a vészvillogót, és akasszon egy anyag darabot a rádióantennára vagy az ablakra. Maradjon az autóban, amíg a mentőcsapatok a helyszínre nem érnek. Ne menjen ki, hacsak nem lát egy közeli épületet, ahol menedéket találhat. Figyelem, a távolságokat torzítja a hóvihar. Egy épület közelinek tűnhet, de túl messze van ahhoz, hogy nagy hófúvásokon átmenjünk. Járassa a motort és a fűtést óránként körülbelül 10 percig, hogy melegen tartsa a belső teret. Járó motornál kissé nyissa ki az ablakot a szellőzés érdekében. Megvédi Önt a szén-monoxid belélegzésétől. Rendszeresen tisztítsa meg a havat a kipufogócsőről. Mozogjon, hogy melegen tartsa testét, elkerülve a kimerültséget. Ne aludjon el. Egy személynek mindig ébren kell lennie, hogy láthassa a mentőalakulatokat. Igyon folyadékot a kiszáradás elkerülése érdekében. Ügyeljen arra, hogy ne merítse le az autó

akkumulátorát. Az akkumulátor a lámpák, a fűtés és a rádió működéséhez szükséges. Éjszaka kapcsolja be a belső világítást, hogy a mentőcsapatok láthassanak. Ha nyílt területen tartózkodik, és teheti, írja be nagy betűkkel aóra az "SOS" szót, hogy felkeltse az Önt kereső terület felett repülő pilóták figyelmét. Ha a hóvihár elállt, és feltétlenül szükséges, hagyja el az autót, és menjen tovább gyalog.

6. LECKE - A HÁTIZSÁK TARTALMA VÉSZHELYZETEKHEZ

1. A VÍZ. Legalább 4 l víz/fő/nap. Ha van házi kedvence, ne felejtse el nekik is vizet biztosítani (kb. 30 ml víz/kg állat/nap). Tárolja a vizet hűvös, sötét helyen. 6 havonta egyszer cserélje ki a vizet. FIGYELEM! A víz elengedhetetlen a túléléshez. Vészhelyzet esetén 10 perces forralással ivóvíz nyerhető.
2. Kompakt és könnyű ÉTEL, amely nem igényel hűtést, forralást vagy sütést. Íme néhány példa az elkészíthető ételekre:

- ✓ konzerv (ne felejtse el a nyitót).
- ✓ dehidratált élelmiszerek.
- ✓ energiaszeletek.
- ✓ rozskekszek.
- ✓ Édesség.
- ✓ gyümölcslevek, kávé, tea. adott esetben speciális igényeknek megfelelő élelmiszerek: bébiétel, tej stb.
- ✓ ha van házi kedvence, ne felejtse el az ételüket.

Ha bizonyos ételeket fel kell melegítenie, biztosítson tábori tűzhelyet és tüzelőanyagot.

3. RUHÁZAT ÉS CIPŐ személyenként, évszaktól függően. Ezenkívül ne felejtse el a fehérneműt.
4. EGY HALÓZSÁK vagy két meleg takaró személyenként.
5. ELSŐSEGÉLY KÉSZLET, amely tartalmazza: személyi gyógyszereket (FIGYELEM! Ne felejtse el jegyzetre írni a házi orvos nevét) és recepteket. fájdalomcsillapítók, antiszeptikumok. szükség esetén a hallókészülékhez, kerekesszékekhez stb. szükséges tárgyakat vagy tartozékokat.

6. HASZNOS ESZKÖZÖK AM/FM rádió tartalék elemekkel (Ne felejtse el évente cserélni az elemeket). zseblámpa/személy és tartalék elemek. síp (a hagyományos vészjelzés rövid síp). egy mobiltelefon és egy telefonkártya.
7. HIGIÉNAI CIKKEK WC-papír, nedves kéztörölő, papírzsebkendő. személyes tárgyak: szappan, sampon, dezodor, fogkrém, fogkefe, fésű stb.
8. GYERMEKEK SZÁMÁRA SZÜKSÉGES: játékok (életkortól függően) színezők, ceruzák, gyerekeknek játékok.
9. SZEMÉLYI DOKUMENTUMOK - személyi igazolvány, egészségbiztosítási kártyák, pénz, csekkek. fontos telefonszámok.