TWOJE BEZPIECZEŃSTWO

Napady na samotnych ludzi, najczęściej połączone z obrabowaniem a niejednokrotnie i z pobiciem- to forma przestępstw coraz częściej występująca w naszych miastach. Najbardziej niebezpieczne miejsca to: bazary, dworce, okolice pętli autobusowych, parki itp. W nocy bójki i napaści mają najczęściej miejsce w okolicach restauracji, kawiarni, dyskotek.

ABY OMINĄĆ NIEBEZPIECZEŃSTWO NA ULICY:

- unikaj pustych, wyludnionych miejsc, przystanków autobusowych i pustych autobusów. Jeżeli musisz jechać pustym autobusem siadaj blisko kierowcy,
- unikaj źle oświetlonych części miasta,
- nie przyjmuj od nieznajomych propozycji podwiezienia- szczególnie wieczorem i w godzinach nocnych, również i Ty nie zabieraj przypadkowych pasażerów,
- powstrzymaj pokusę skrócenia sobie drogi do domu, zwłaszcza nocą, poprzez parki, ciemne bramy i podwórka,
- idąc nocą zachowaj czujność, staraj się obserwować otoczenie, zwracaj uwagę na wszystko co dzieje się dookoła,
- unikaj pojawiania się samotnie na ulicach w drogim futrze, z widoczna biżuterią,
- wracając wieczorem do domu nie trzymaj rąk w kieszeniach, by w razie potrzeby można było się obronić,
- kluczyki do samochodu, klucze do mieszkania należy mieć zawsze pod ręką aby w razie potrzeby można było z nich szybko skorzystać,
- nawet jeżeli się boisz, nie daj tego poznać po sobie- idź szybkim ale równym i zdecydowanym krokiem,
- jeżeli znajdziesz się w niebezpieczeństwie- krzycz głośno- to odstrasza napastnika i sprowadza pomoc.

JAK NIE DAĆ SIĘ OKRAŚĆ?

Uwagę złodzieja zwracają przede wszystkim osoby dobrze ubrane, mające na sobie widoczną biżuterię, sprawiające wrażenie ludzi zamożnych. Pamiętaj, że przestępca może Ciebie obserwować dłuższy czas- w banku, w sklepie, gdy płacisz rachunek w restauracji.....

Miasto to raj dla kieszonkowców- nie ułatwiaj im działań

Kieszonkowcy pracują zazwyczaj w grupie rzadko kiedy decydują się na działania pojedynczo. Dogodne warunki stwarzają im miejsca o dużym skupieniu ludzi, takie jak imprezy sportowe, rozrywkowe czy handlowe. Wykorzystują zamieszanie i tłok, a często sami go powodują aby ułatwić sobie działalność. Szczególną operatywność wykazują w zatłoczonych autobusach przy wsiadaniu i wysiadaniu, w momencie kiedy Twoja uwaga jest już zajęta czym innym.

Ulubionym miejscem ich „pracy" są również dworce autobusowe i kolejowe- dokonują kradzieży w kolejkach do kas, na peronach, gdy Twoje ręce zajęte są bagażem.

DLATEGO TEŻ:

- w miejscach niebezpiecznych trzymaj swoją torebkę z przodu, zamknięciem do siebie,
- nie trzymaj pieniędzy w jednym miejscu, rozdziel je i umieść w różnych miejscach,
- klucze do mieszkania noś w innym miejscu niż dokumenty z adresem- jeżeli złodziej zdobędzie taki komplet może okraść Twoje mieszkanie zanim zdążysz zareagować,
- płacąc za zakupy nie pokazuj całej zawartości portfela, najlepiej mieć wcześniej odliczoną kwotę pieniędzy,
- zwracaj uwagę na „sztuczny tłok" i zamieszanie wokół Ciebie w sklepie , autobusie czy hali targowej,
- zwiększ czujność, jeśli na przystanku autobusowym zauważysz grupę młodych ludzi z reklamówkami lub odzieżą przewieszoną przez rękę. Służy to do maskowania momentu penetracji, być może właśnie Twoich kieszeni,
- na ulicy unikaj korzystania z wszelkich podejrzanych usług jak np. wróżenie, gry hazardowe, okazyjne możliwości zakupu itp.

W PODRÓŻY:

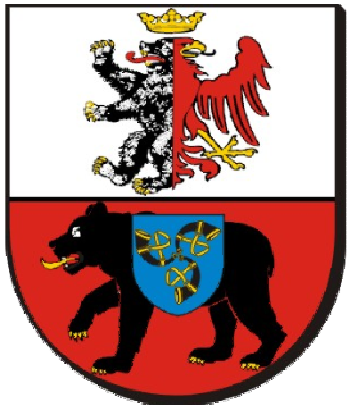
- starannie wybierz przedział w pociągu, w którym przyjdzie Ci spędzić kilka godzin. Wybierz taki w którym siedzi kilka osób- nie podróżuj sam!
- nie powierzaj pilnowania swojego bagażu przygodnie poznanym podróżnym,
- im więcej masz bagażu, tym trudniej go upilnować- najlepiej mieć jedną, dużą torbę podróżną,
- podróżując samochodem- unikaj odludnych parkingów,
- nie zabieraj przygodnych autostopowiczów,
- nie jedź na resztkach benzyny, ryzykujesz utknięciem w zupełnie przypadkowym, nieraz niebezpiecznym miejscu.

TELEFONY ALARMOWE

POGOTOWIE – 999, stacjonarny 112
STRAŻ - 998, stacjonarny 112
POLICJA – 997, komórkowy 112
Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Węgrowie
025 792 4998, stacjonarny 112

Materiały zamieszczone w ulotce mają charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą być powodem jakichkolwiek roszczeń.

BEZPIECZNY POWIAT WĘGROWSKI



Samorząd i Policja

radzą.

Podstawowe informacje o sposobach bezpiecznego zachowywania się

Ulotka opracowana w ramach programu „Bezpieczny Powiat Węgrowski" przez Wydział Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Węgrowie na podstawie materiałów własnych i Policji

Ogólne zasady postępowania w przypadku wystąpienia zagrożeń:

Wichury i huraganu

- zamknij okna, zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu;
- usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
- uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby 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, przedmioty wartościowe;
- 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 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 zamknij główny zawór wody i gazu,
- wygaś ogień w piecu oraz zabezpiecz dom;
- zawiadom kogoś znajomego, znajdującego się poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz;
- zabierz przygotowany zawczasu podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj:

- służby dyżurne Straży Pożarnej i Policji,
- pogotowie energetyczne, gazowe, inne właściwe służby.

Śnieżyc, zawiei i zamieci

Odmrożenie - jest skutkiem oddziaływania zimna, (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość palców nóg, nosa, małżowin usznych.
Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35℃. Objawami wychłodzenia są zaburzenia świadomości (do śpiączki włącznie), powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

- Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.
- Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia.
- Unikaj podawania kawy - ze względu na zawartość kofeiny; nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.
- Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom najbliższych o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków itp.
- Usuwaj śnieg oraz zwisające sople lodu z dachu swojego domu

Jazda samochodem w zimie

Aby bezpiecznie podróżować sprawdź następujące elementy Twojego samochodu:

- akumulator; płyn chłodzący, układ zapłonowy, świece żarowe; oświetlenie pojazdu, światła awaryjne, układ wydechowy;
- układ ogrzewania, hamulce, poziom oleju
- Załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik.
- Starannie planuj długie podróże, słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
- Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie i wodę.

Miej w swoim samochodzie:

- migające światło przenośne z zapasowymi bateriami;
- apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki;
- małą łopatkę - saperkę;
- podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt;
- przewody do rozruchu silnika;
- łańcuchy lub siatki do opon;

Ulotka do pobrania oraz więcej informacji nt. zagrożeń na stronie www.powiatwegrowski.pl podstrona Wydziału Zarządzania Kryzysowego

Upału:

Oparzenie słoneczne - objawia się zaczerwienieniem i bolesnością skóry, możliwe jest swędzenie, 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 - objawia się osłabieniem, zawrotami głowy, występuje nadmierne pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.
Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj wodę z solą do picia 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 wysokich temperatur

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje i zewnętrzne okiennice w oknach.
- 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 mineralnej. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej 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 nagrzaniem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby z grupy 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 zaprószyć ognia.