

- ✓ niezwłocznie wezwij pomoc dzwoniąc na numer alarmowy **112**
- ✓ jeśli istnieje możliwość eskalacji zagrożenia, oddal się jak najszybciej z rejonu katastrofy
- ✓ jeżeli nie możesz opuścić uszkodzonego budynku wyjdź ewakuacyjnym, spróbuj wydostać się na zewnątrz przez okno lub inny otwór
- ✓ w miarę swoich możliwości udziel pomocy innym poszkodowanym

GDY NIE MASZ MOŻLIWOŚCI OPUSZCZENIA ZAWALONEGO BUDYNKU

- ✓ wywieś w miejscu widocznym z zewnątrz białe prześcieradło, obrus lub inną tkaninę, jako znak wzywania pomocy
- ✓ jeżeli zostałeś przywalony lub przygnieciony przez fragmenty zrujnowanego budynku, spróbuj wzywać pomocy stukając w „sztywne” elementy metalowe np. rury
- ✓ jeśli masz telefon komórkowy, korzystaj z niego oszczędnie, tylko do wzywania pomocy
- ✓ jeśli masz dostęp do świeżego powietrza, wzywaj pomocy, w innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen
- ✓ staraj się oszczędzać siły i zachować spokój
- ✓ w miarę swoich możliwości udzielaj pomocy innym poszkodowanym

JEŚLI UDAŁO CI SIĘ OPUŚCIĆ ZAWALONY BUDYNEK

- ✓ powiadom pierwszego napotkanego ratownika o osobach znajdujących się w budynku i o osobach, których na pewno w nim nie ma
- ✓ bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierujących akcją ratowniczą, przekaz ratownikom inne informacje pomocne w akcji ratowniczej
- ✓ udaj się do wskazanego przez służby bezpiecznego miejsca
- ✓ jeśli doznałeś obrażeń, udaj się do punktu medycznego
- ✓ nie wracaj do uszkodzonego budynku bez zgody inspekcji nadzoru budowlanego
- ✓ zgłoś swoje potrzeby do władz lokalnych, czekaj na dalsze dyspozycje

JEŚLI ZNAJDUJESZ SIĘ W REJONIE KATASTROFY

- ✓ opuszczając mieszkanie/budynek zabierz ze sobą dokumenty, leki które przyjmujesz na stałe, pieniądze, ciepłe ubranie, telefon komórkowy
- ✓ zadbaj by dom opuścili wszyscy domownicy, zwróć uwagę na sąsiadów (osoby starsze, niepełnosprawne)
- ✓ jeśli masz możliwość wyłącz prąd, gaz, zamknij zawory wody
- ✓ przy opuszczaniu budynku zachowaj szczególną ostrożność
- ✓ stosuj się do poleceń służb ratowniczych

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- ➔ **112** – numer alarmowy
- ➔ **999** – Pogotowie Ratunkowe
- ➔ **998** – Straż Pożarna
- ➔ **997** – Policji

Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego Cisna

- ➔ **507-038-572**
- ➔ **603-860-153**