

Schronienie

W obliczu występujących zagrożeń, takich jak klęski żywiołowe, konflikty zbrojne, awarie technologiczne czy inne sytuacje kryzysowe, kluczowym elementem ochrony ludności jest zapewnienie odpowiedniego schronienia. Schronienie odgrywa fundamentalną rolę w minimalizowaniu skutków zagrożeń, zapewniając bezpieczeństwo, komfort i podstawowe warunki życia dla osób dotkniętych kryzysami.

Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie kompleksowego podejścia do kwestii schronienia podczas występujących zagrożeń. Obejmuje on zarówno aspekty teoretyczne, takie jak definicja, jak i praktyczne wskazówki dotyczące zachowania się podczas sytuacji kryzysowej.

Schronienie podczas zagrożeń

Obiekty zbiorowej ochrony

W celu ochrony zdrowia, życia i mienia w razie wystąpienia zagrożeń o charakterze nadzwyczajnym stosuje się następujące miejsca:

- **schron** to uznany za budowlę ochronną obiekt budowlany albo część obiektu budowlanego o konstrukcji zamkniętej i hermetycznej, wyposażony w urządzenia filtrowentylacyjne lub pochłaniacze regeneracyjne,
- **ukrycie** to uznany za budowlę ochronną obiekt budowlany albo część obiektu budowlanego o konstrukcji niehermetycznej,
- **miejsca doraźnego schronienia** to obiekty zbiorowej ochrony będące obiektami budowlanymi, przystosowanymi do tymczasowego ukrycia ludzi.

Zinwentaryzowane obiekty ochrony zbiorowej można odszukać w aplikacji „SCHRONY”, opracowanej przez Państwową Straż Pożarną pod adresem strony internetowej: <https://strazpozarna.maps.arcgis.com/apps/instant/nearby/index.html?appid=ec00a2b879424296b6dcc400393c6c1e&sliderDistance=100>

Schron przydomowy- przekształcenie piwnicy w schron

- najlepszym wyborem jest piwnica z betonowym stropem i mocnymi ścianami;
- zbuduj solidne i przestronne półki i ustaw je przy ścianie, aby mogły pełnić funkcję łóżek piętrowych lub ławek;
- zaplanuj wyjście awaryjne z piwnicy lub zainstaluj je, jeśli to możliwe;
- zainstaluj wentylację w piwnicy, rozważ dodatkową wentylację np. rurę o średnicy około 150 mm. Zastanów się, ile czasu zajmie ci jej przygotowanie;

- jeśli masz piec w piwnicy, skieruj jego komin na zewnątrz i zabezpiecz podłogę pod piecem przed ogniem (użyj cegieł, bloczków betonowych lub podobnych materiałów);
- ułóż drewnianą podłogę (deski lub panele), aby zatrzymać ciepło;
- jeśli w piwnicy znajdują się okna, przygotuj worki do napełnienia piaskiem i zasłoń nimi okna od wewnątrz, aby chronić się przed odłamkami w przypadku wybuchu na zewnątrz;
- weź przenośną kuchenkę gazową i lampę na naftę;
- przechowuj część zapasów (żywność, wodę), ciepłą odzież i podstawowe rzeczy w piwnicy;
- miej 40-litrową beczkę lub inny pojemnik na wodę;
- zaplanuj miejsce na WC (można użyć wiadra z pokrywą);
- jeśli mieszkasz w budynku wielorodzinnym, twoi sąsiedzi prawdopodobnie również będą korzystać z piwnicy jako schrony, więc będziecie mogli się zorganizować.

Wypożyczenie schronu przydomowego- co powinien posiadać

Schrony przydomowe to miejsca, których używa się w sytuacjach kryzysowych, w których człowiek odczuwa potrzebę przeczekać zagrożenia w miejscu bezpiecznym. W tym celu schron należy wyposażyć w:

- zapasy żywności i wody pitnej;
- zapas energii i światła (latarki, baterie, świece, generator prądu);
- filtry powietrza;
- maseczki ochronne;
- środki higieny i sanitarne;
- apteczkę pierwszej pomocy;
- leki (antybiotyki, środki przeciwbólowe i przeciwzapalne);
- ciepłą odzież;
- buty;
- narzędzia i sprzęt techniczny;
- maski/ kombinezony ochronne.

Ewakuacja z/ do miejsca bezpiecznego (schronu)

Należy pamiętać, że zagrożenia mogą występować na różnych terenach i na różną skalę. Może się wówczas okazać się, że wystąpi konieczność opuszczenia dotychczasowego bezpiecznego schronienia i ewakuacja do innego bezpiecznego miejsca. Warto być przygotowanym na taką

ewentualność. Należy wówczas zabrać ze sobą „plecak ewakuacyjny”, w którym powinny znajdować się takie rzeczy jak:

- woda (co najmniej 3 litry na każdego członka rodziny);
- apteczka pierwszej pomocy;
- zapas leków, które przyjmuje którykolwiek z członków rodziny;
- pieniądze (zarówno gotówka, jak i karty kredytowe);
- dokumenty (paszport, dowód osobisty, karta ubezpieczenia społecznego, polisy ubezpieczeniowe, akty urodzenia i zgonu, akty własności nieruchomości);
- zapalki (w wodoodpornym opakowaniu), zapalniczki, krzesiwo;
- trwała żywność na 3 dni (konserwy mięsne, rybne, warzywne i owocowe, mleko, suche zupy, żywność suszona lub solona, cukier, sól, makarony, kasze, dżem, suchary, cukierki, czekolada, kawa, herbata itp.);
- żywność dla niemowląt, osób starszych lub będących na specjalnej diecie;
- przenośne radio lub telewizor z zapasowymi bateriami;
- latarka i zapasowe baterie;
- zapasowe klucze do pojazdu;
- urządzenia sygnalizacyjne;
- rzeczy wynikające z twoich indywidualnych potrzeb, takie jak wata i bandaż gazowy, recepty lub kopie recept na leki, które regularnie przyjmujesz, zapasowe baterie do aparatu słuchowego lub wózka inwalidzkiego, zapasowe okulary itp.;
- telefony komórkowe i ładowarki dla każdego członka rodziny.

Wyposażeniem uzupełniającym plecak ewakuacyjny mogą być:

- ubrania na zmianę dla każdego członka rodziny (buty, wodoodporne kurki, czapki, rękawiczki, ciepła odzież, okulary przeciwsłoneczne);
- koc lub śpiwór dla każdego członka rodziny;
- sprzęt kuchenny (otwieracz do puszek, jednorazowe kubki i talerze, wielofunkcyjny nóż, worki na śmieci itp.);
- artykuły sanitarne i higieniczne (papier toaletowy, worki na śmieci, papierowe serwetki, ręczniki, mydło, detergenty, szampony, dezodoranty, pasta do zębów i szczoteczki, grzebień, balsamy do ust itp.);
- przedmioty do spędzenia czasu w oczekiwaniu (książki, gry, zabawki dla dzieci);
- rodzinne pamiątki, kilka rodzinnych zdjęć;

- inne niezbędne rzeczy (papier, długopis, igła i nitka, szpachelka, szczypce, klucz francuski, gwizdek, namiot, kompas, lina, taśma klejąca itp.);
- mapa i numery telefonów do miejsca, do którego się udajesz.

Należy pamiętać, że plecak ewakuacyjny powinien zawierać takie wyposażenie, jakie pozwoli na przetrwanie przez 3 dni.

Wytyczne dla konkretnych zagrożeń

Powódź

- w zależności od miejsca, w którym się znajdujesz, stopnia zagrożenia oraz czasu ostrzeżenia przed lokalnym zalaniem, udaj się do wcześniej zidentyfikowanego bezpiecznego miejsca;
- jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji, natychmiast je wykonaj i podążaj wyznaczonymi trasami ewakuacyjnymi. Słuchaj systemu alarmowego lub lokalnych systemów ostrzegawczych, aby uzyskać bieżące informacje i instrukcje dotyczące sytuacji awaryjnej;
- nie chodź, nie pływaj ani nie jedź przez zalane tereny, a także unikaj mostów nad szybko płynącą wodą;
- jeśli twój pojazd zostanie uwięziony w szybko płynącej wodzie, pozostań w środku, jeśli woda zaczyna wdzierać się do pojazdu, spróbuj schronić się na jego dachu;
- jeśli zostaniesz uwięziony w budynku, udaj się na najwyższe piętro. Nie wchodź na zamknięte poddasze, ponieważ możesz zostać uwięziony przez podnoszący się poziom wody. Na dach wejdź tylko w razie konieczności. Po dotarciu tam sygnalizuj potrzebę pomocy.

Pożar

- jeśli znajdujesz się w budynku, w którym wybuchł pożar, uszczelnij mokrym ręcznikiem drzwi wejściowe i zamknij okna. W swoim mieszkaniu jesteś bezpieczny/bezpieczna;
- jeżeli w pobliżu twojego miejsca zamieszkania wystąpi duży pożar, zamknij okna i drzwi wejściowe. Jeśli nie jest to konieczne, nie wychodź z domu;
- jeśli podczas podróży samochodem zacznie się on palić, jak najszybciej opuść pojazd i odsuń się od niego na bezpieczną odległość;
- gdy pożar wybuchnie w twoim mieszkaniu, jak najszybciej ewakuuj się przed budynek, zamykając za sobą drzwi;

- gdy jesteś w pobliżu pożaru na otwartej przestrzeni (np. łąka), jak najszybciej udaj się pod zabudowania lub do głównej drogi, jeżeli takowa jest w pobliżu.

Zamieć śnieżna

- jeśli znajdujesz się w samochodzie, pozostań w środku;
- pozostań w domu w czasie opadów.

Upał

- pozostań w pomieszczeniu z działającą klimatyzacją;
- jeśli przebywasz na zewnątrz, szukaj zacienionych miejsc.

Burza

- gdy usłyszysz grzmot lub zobaczysz błyskawicę, natychmiast wejdź do solidnego budynku lub zamkniętego pojazdu z metalowym dachem;
- nie szukaj schronienia w małych szopach, altanach, wykopach, na trybunach ani w kabriolecie. Jeśli to konieczne, schroń się w samochodzie z metalowym dachem i bokami. Nie dotykaj żadnych metalowych przedmiotów;
- jeśli pływasz łodzią lub kąpiesz się, natychmiast wyjdź na ląd i znajdź solidne, uziemione schronienie lub pojazd;
- unikaj otwartych przestrzeni oraz pojedynczych drzew.

Wypadki radiacyjne (eksplozje nuklearne)

- nie patrz na błysk ani eksplozję – może to spowodować ślepotę;
- natychmiast znajdź schronienie w najbliższym budynku, najlepiej zbudowanym z cegły lub betonu, aby uniknąć/ograniczyć narażenie na promieniowanie;
- jeśli przebywałeś na zewnątrz po opadzie promieniotwórczym, zdejmij całą skażoną odzież i umyj nieosłoniętą skórę oraz włosy. Skażoną odzież włóż do plastikowego worka, zamknij go i odłóż w bezpieczne miejsce. W przypadku zwierząt delikatnie wyczesz ich sierść i umyj je wodą z mydłem;
- zejść do piwnicy lub wejdź do środkowej części budynku;
- pozostań w środku przez 24 godziny po eksplozji, chyba że władze lokalne wydadzą inne instrukcje;
- radia zasilane na baterie lub na korbkę będą działać po eksplozji nuklearnej. Słuchaj informacji, po oficjalnych komunikatów i instrukcji od władz.

Awaryjne sytuacje w elektrowniach jądrowych

- postępuj zgodnie z instrukcjami systemu alarmowego przekazywanymi w radiu lub telewizji;

- zminimalizuj narażenie na promieniowanie, zwiększając dystans między sobą a jego źródłem, poprzez ewakuację lub pozostanie w pomieszczeniach. Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji, zamknij okna i wentylację w samochodzie i ustaw recyrkulację powietrza. Jeśli zostaniesz poinformowany, aby pozostać w budynku, wyłącz klimatyzację, centralne ogrzewanie, wentylatory, piec oraz inne urządzenia pobierające powietrze z zewnątrz. Osłoń się, umieszczając ciężkie i gęste materiały między sobą a źródłem promieniowania;
- jeśli to możliwe, udaj się do piwnicy lub innego podziemnego miejsca. Trzymaj się z dala od strefy incydentu. Większość promieniowania traci swoją siłę stosunkowo szybko.

Urządzenia rozpraszające materiał radioaktywny (RDD)

- w przypadku eksplozji RDD poziom promieniowania będzie znany dopiero po pomiarach wykonanych przez personel przy użyciu specjalistycznego sprzętu;
- jeśli do eksplozji lub uwolnienia materiału radioaktywnego dojdzie wewnątrz budynku, w którym przebywasz, natychmiast opuść go i poszukaj bezpiecznego schronienia.

Jeśli eksplozja lub uwolnienie materiału radioaktywnego nastąpi na zewnątrz:

- natychmiast poszukaj schronienia wewnątrz najbliższego, niezniszczonego budynku;
- jeśli odpowiednie schronienie nie jest dostępne, zakryj nos i usta, a następnie przemieść się jak najszybciej w bezpiecznym kierunku z wiatrem, z dala od miejsca wybuchu. Potem jak najszybciej znajdź odpowiednie schronienie;
- słuchaj i postępuj zgodnie z oficjalnymi instrukcjami.

Jeśli eksplozja lub uwolnienie materiału radioaktywnego nastąpi wewnątrz budynku:

- jeśli to możliwe, wyłącz systemy wentylacyjne i grzewcze, zamknij okna, wentylatory, szyber w kominku, kratki wentylacyjne oraz wyloty suszarek do ubrań;
- zabierz zestaw awaryjny oraz radio na baterie i przenieś je do schronienia;
- natychmiast poszukaj schronienia, najlepiej pod ziemią lub w wewnętrznym pomieszczeniu budynku, stosując osłonę z gęstych materiałów między sobą a źródłem materiału radioaktywnego przy zachowaniu jak największej odległości od niego;
- uszczelnij okna i zewnętrzne drzwi, które nie są szczelne, za pomocą taśmy klejącej, aby ograniczyć przenikanie cząstek radioaktywnych. Folia plastikowa nie zapewnia ochrony przed promieniowaniem ani skutkami wybuchu w pobliżu;
- słuchaj i postępuj zgodnie z oficjalnymi instrukcjami.

Uwolnienie niebezpiecznych materiałów- awarie przemysłowe

- zabierz wszystkich członków rodziny oraz zwierzęta domowe do środka;
- zamknij wszystkie drzwi na klucz;
- zamknij okna, drzwi, otwory wentylacyjne oraz szybery w kominkach;
- wyłącz klimatyzację, systemy ogrzewania nadmuchowego, wentylatory wyciągowe oraz suszaki do ubrań.

Epidemia

- pozostań w domu tak często, jak to możliwe, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby;
- zachowuj co najmniej około 2 m odstępu od osób, które nie należą do twojego gospodarstwa domowego.

Wojna

- wyznacz najbezpieczniejsze miejsce w domu (najczęściej piwnica, daleko od okien), gdzie można się schronić;
- jeśli często odwiedzacie inne miejsca, również dla nich ustal najbezpieczniejsze miejsce;
- ustalcie miejsce kontaktowe, w którym spotkacie się po przypadkowym rozdzieleniu. Niech to będzie miejsce, do którego każdy będzie mógł bez przeszkód dotrzeć.

Źródło: Akademia Pożarnicza „Schronienie”. Dostęp: strona internetowa.