

DLA SENIORA

Szanowni Państwo,

wśród wielu zdarzeń, z jakimi spotykają się w swojej pracy śląscy policjanci i strażacy, szczególną uwagę zwracają te, w których ofiarami stali się najłabsi członkowie naszego społeczeństwa: dzieci, osoby starsze czy niepełnosprawne. Posiadają one szczególne predyspozycje, są ufne, życzliwe, otwarte, często nie posiadają dostatecznej wiedzy pozwalającej na właściwą ochronę przed zagrożeniami.

W związku z tym, śląscy policjanci i strażacy przygotowali zestaw porad adresowanych do seniorów naszego województwa, opisujących podstawowe zasady postępowania w wybranych sytuacjach życia codziennego, a zapoznanie się z niniejszymi wskazówkami pozwoli na uniknięcie lub przynajmniej ograniczenie najbardziej istotnych dla nich zagrożeń.

Mamy nadzieję, że rady te zostaną wykorzystane przez adresatów. Zachęcamy więc zarówno seniorów, jak i wszystkie osoby mające z nimi kontakt, do zapoznania z naszymi poradami, wspólnego ich przedyskutowania i wykorzystywania w życiu codziennym.

Zachęcamy także do odwiedzenia strony internetowej śląskiej Policji i Straży Pożarnej, gdzie znaleźć można szereg dodatkowych informacji na temat bezpieczeństwa:

<http://www.slaska.policja.gov.pl/kat/prewencja>

<http://www.katowice.kwpsp.gov.pl/bezpieczenstwo/porady>

PORADY POLICJANTÓW

[BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSCU ZAMIESZKANIA](#)

[BEZPIECZNY KONSUMENT](#)

[BEZPIECZEŃSTWO W KONTAKTACH TELEFONICZNYCH](#)

[BEZPIECZEŃSTWO W SKLEPIE, NA ULICY I PODRÓŻY](#)

[W RAZIE ATAKU](#)

[BEZPIECZEŃSTWO W CYBERPRZESTRZENI](#)

[BEZPIECZEŃSTWO W RUCHU DROGOWYM](#)

PORADY STRAŻAKÓW

[POŻAR](#)

[EWAKUACJA Z DOMU - BĄDŹ PRZYGOTOWANY](#)

[TLENEK WĘGLA - „CICHY ZABÓJCA”](#)

[NIEBEZPIECZNE ZJAWISKA POGODOWE](#)

[JAK PRAWIDŁOWO ZGŁASZAĆ NA NUMER ALARMOWY?](#)

PORADY POLICJANTÓW

BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Przebywając w domu czy mieszkaniu nigdy nie możesz przyjmować założenia, że jesteś w nim w pełni bezpieczny. Pamiętaj, że niektórzy przestępcy działają w ciągu dnia i do realizacji swoich zamiarów potrzebują domowników w ich miejscu zamieszkania. Podstawą ich działania jest podanie fałszywego celu przybycia, czy też podszywanie się za przedstawicieli różnorodnych instytucji, urzędów lub firm, administracji czy nawet za krewnych lub osoby z nimi związane. Po uśpieniu czujności czy wykorzystaniu nieuwagi domownika wyłudniają od niego pieniądze albo dokonują kradzieży cennych przedmiotów, dokumentów czy oszczędności.

W celu ustrzeżenia się przed podanymi sytuacjami zachowaj szczególną ostrożność i pamiętaj o przestrzeganiu poniższych zaleceń:

drzwi wejściowe zawsze zamykaj na zamki, po zmroku warto zasłaniać zasłony w oknach – strzec swojej prywatności, teren przy domu powinien być oświetlony, a krzewy i drzewa odpowiednio przycięte tak, aby nie ograniczały widoczności;

nie otwieraj drzwi bez upewnienia się kto i po co przyszedł – najlepiej sprawdź przez wizjer i zapytaj o to przez zamknięte drzwi. Osobę podającą się za przedstawiciela administracji osiedla, elektrowni, gazowni czy jakiegokolwiek urzędu zawsze możesz sprawdzić prosząc o okazanie legitymacji służbowej, a jeżeli masz wątpliwości co do jej autentyczności, możesz telefonicznie (bez otwierania drzwi) sprawdzić w danej instytucji czy była ona do Ciebie skierowana;

jeśli musisz kogoś wpuścić, to nigdy nie zostawiaj tej osoby samej ani na chwilę, najlepiej, żeby wtedy w domu był jeszcze obecny ktoś z rodziny, znajomy czy sąsiad;

w ganku, przedpokoju czy innym miejscu, gdzie zazwyczaj witasz obce osoby nie pozostawiaj rzeczy cennych takich jak: torebka, portfel, kluczyki do samochodu, klucze do mieszkania, saszetka z dokumentami;

przechowując w domu oszczędności czy inne cenne przedmioty schowaj je w miejscu znanym tylko Tobie, niestandardowym;

z uwagi na różne nieprzewidziane sytuacje, jakie mogą wydarzyć się w nocy, w pobliżu łóżka trzymaj niezbędne leki, latarkę i telefon komórkowy.

Oprócz przestrzegania powyższych zasad bardzo ważną rolę odgrywają dobre relacje międzysąsiedzkie. Dlatego nie irytuj się, kiedy sąsiad otwiera drzwi i sprawdza co się dzieje na korytarzu. Sam też zainteresuj się obcymi osobami znajdującymi się na klatce schodowej czy w pobliżu Twojej posesji, zapytaj je kogo szukają i „w czym można im pomóc”. Otoczenie wrażliwe na obecność osób obcych utrudnia działanie przestępcom.

BEZPIECZNY KONSUMENT

Seniorzy jako grupa konsumentów, która z uwagi na swoją ufność, a czasami także problemy z oceną wartości danej oferty, narażona jest dzisiaj na nieuczciwe działania niektórych handlowców czy usługodawców. Wielu miało do czynienia ze sprzedażą bezpośrednią, której istotą jest osobisty kontakt sprzedawcy z potencjalnym klientem, poza stałymi punktami sprzedaży detalicznej, w naszym domu, na ulicy lub podczas prezentacji organizowanej w miejscach wybranych przez sprzedającego.

Więc jeśli ktoś przyszedł do Twojego domu z jakąś ofertą lub zostałeś zaproszony na prezentację czy pokaz, postępuj zgodnie z następującymi wskazówkami, aby ograniczyć do minimum ryzyko stania się ofiarą „naciągacza” czy nawet oszusta:

jeśli wizyta była wcześniej zapowiedziana lub korzystasz z zaproszenia do udziału w prezentacji czy pokazie przygotuj się do tego - notatnik czy zeszyt i długopis mogą być bardzo pomocne przy analizie proponowanej oferty, dobrym rozwiązaniem jest zapisywanie przekazywanych przez handlowca informacji dotyczących ceny, dodatkowych usług wpisanych do umowy, okresu jej obowiązywania, opłat czy warunków jej rozwiązania;

poproś handlowca o dokument zawierający jego dane oraz o dane firmy, którą reprezentuje, odnotuj te informacje - uczciwy handlowiec nie odmówi Ci ich podania;

nie podpisuj żadnych dokumentów bez dokładnego zapoznania się z ich treścią, w razie wątpliwości nie bój się zadawać pytań dotyczących w szczególności niezrozumiałych zapisów, licznych odnośników czy tych części umowy, które napisane zostały „małym drukiem”;

nie postępuj pochopnie, pośpiech jest złym doradcą, nie ulegaj pokusie prezentów i promocji, daj sobie czas na przeanalizowanie oferty i przedyskutowanie jej z kimś zaufanym, poproś wnuki lub dzieci o sprawdzenie w Internecie cen podobnych produktów, opinii o produkcie i firmie go oferującej, porównaj zapisy umowy z informacjami przekazywanymi przez handlowca, które wcześniej zapisałeś;

nieuczciwy handlowiec będzie na Tobie wywierał presję abyś jak najszybciej podpisał umowę argumentując to w różny sposób, np.: wyjątkową i ograniczoną czasowo okazją, zmianą przepisów, planowanym wzrostem cen, ryzykiem wstrzymania dostaw energii czy gazu, a także aktualizacją umowy ze względu na zmiany taryf czy nazwę sprzedawcy;

jeśli zdecydujesz się na ofertę i podpiszesz umowę jeden jej egzemplarz zawierający: datę jej zawarcia, cenę, okres obowiązywania, podpisy obu stron, pełną nazwę firmy z adresem siedziby oraz wzór odstąpienia od umowy handlowiec powinien Ci przekazać;

w przypadku pojawienia się problemów po podpisaniu umowy skorzystaj z pomocy Powiatowego Rzecznika Praw Konsumenta lub Punktów Nieodpłatnej Pomocy Prawnej – pamiętaj, że liczy się czas i im szybciej podejmiemy działania tym lepiej dla nas. Poproś osoby nam bliskie: dzieci, wnuki czy znajomych o pomoc w wybrnięciu z zaistniałej sytuacji.

Jeżeli umowę zawarłeś poza lokalem przedsiębiorstwa np.:

osobiście w domu czy na prezentacji,
w trakcie telefonicznej rozmowy z konsultantem,
elektronicznie poprzez e-mail lub formularz na stronie internetowej,
korespondencyjnie przy wykorzystaniu tradycyjnego listu,

to:

masz 14 dni na odstąpienie od umowy bez podania przyczyny i bez ponoszenia żadnych kosztów z tego tytułu,

oświadczenie o odstąpieniu od umowy zawierające datę jej zawarcia i dane sprzedawcy najlepiej przesłać listem poleconym za potwierdzeniem odbioru, do zachowania terminu wystarczy wysłanie oświadczenia przed jego upływem – nie ma znaczenia, że sprzedawca otrzyma je już po terminie,

musisz odesłać towar, a firma, z którą podpisałeś umowę nie ma prawa utrudniać Ci tej decyzji (rozpakowanie towaru nie pozbawia Cię prawa do odstąpienia od umowy),

w przypadku finansowania zakupu przez kredyt bankowy, nie zapomnij przekazać informacji o rezygnacji z umowy do banku udzielającego Ci kredytu,



Jeśli nie zostałeś poinformowany przez sprzedawcę o prawie do odstąpienia od umowy, możesz korzystać z tego uprawnienia w ciągu kolejnych 12 miesięcy. Jeśli jednak w tym okresie sprzedający przekaze Ci taką informację, to termin ten upływa po 14 dniach od momentu jej otrzymania.

**PAMIĘTAJ, ŻE NIE MA NICZEGO ZA DARMO
I NIE MA CUDOWNYCH OKAZJI!**

BEZPIECZNIE W KONTAKTACH TELEFONICZNYCH

Oszustwa na "wnuczka" czy "policjanta"

Musisz zdawać sobie sprawę z faktu, iż seniorzy pozostają w zainteresowaniu różnego rodzaju środowisk przestępczych próbujących wyłudzić od nich pieniądze. W związku z powyższym należy bardzo ostrożnie postępować w trakcie rozmów telefonicznych i unikać udzielania informacji, w szczególności dotyczących danych personalnych, numerów dokumentów, kont bankowych i haseł do nich, numerów kart płatniczych czy kodów PIN, czym zajmują się domownicy i kiedy przebywają w domu, a kiedy są poza nim itd. Przestępcy często posługują się różnymi „legendami” i metodami mającymi uwiarygodnić ich, jako członków rodziny potrzebujących pomocy, czy wykorzystując zaufanie seniora do różnego rodzaju instytucji publicznych, stosują metody na tzw. „policjanta”, „pracownika ZUS”, „funkcjonariusza CBŚP/CBA” czy też „księdza”. Oszuści korzystają z książek telefonicznych wybierają osoby o imionach częściej występujących u osób starszych. Następnie dzwonią na wybrane numery telefonów, a rozmowa prowadzona jest w taki sposób, aby oszukiwana osoba uwierzyła, że rozmawia w sprawie kogoś bliskiego albo nawet bezpośrednio z kimś ze swojej rodziny i sama wymieniła jego imię oraz inne dane, pozwalające przestępcom dalej wiarygodnie nią pokierować.

Jak działają „naciągacze”?

Kto może próbować Cię oszukać?

może to być osoba, która dzwoniąc do Ciebie i podając się za kogoś Ci bliskiego, prosi o wsparcie finansowe lub pożyczkę w związku z jakimś nagłym i nieprzewidzianym zdarzeniem; może to też być osoba, która dzwoniąc do Ciebie mówi, że jest policjantem, prokuratorem czy też funkcjonariuszem CBŚP i prosi o pomoc w realizacji tajnej akcji wymierzonej w grupę oszustów;

może to być także osoba, która dzwoniąc lub odwiedzając Cię w domu podaje się za pracownika ZUS i proponuje ponowne przeliczenie wysokości emerytury lub inne świadczenie;

może to być wreszcie osoba, która odwiedzając Cię w domu przedstawia się jako pracownik opieki społecznej, gazowni, zakładu energetycznego albo innej instytucji, bądź też osoba, która chce Ci coś sprzedać lub prosi tylko o szklankę wody;

To może być próba oszustwa!

Pamiętaj!



każdą telefoniczną prośbę o pilne wsparcie finansowe potwierdzaj i przedyskutuj z innym członkiem swojej rodziny lub bliskimi znajomymi;



prawdziwi prokuratorzy, policjanci czy inni funkcjonariusze nigdy nie informują telefonicznie o prowadzonych działaniach i nie proszą o przekazanie pieniędzy;



pracownicy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych nie odwiedzają swoich klientów w domach, w celu informowania ich o przysługujących im świadczeniach czy usługach. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zadzwoń do Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS pod numer telefonu: 22 560 16 00;



W przypadku zaistnienia takiej sytuacji powiadamiaj Policję dzwoniąc pod numer alarmowy 997 lub 112!

BEZPIECZEŃSTWO W SKLEPIE, NA ULICY I W PODRÓŻY

Poruszając się po ulicy, będąc na zakupach czy korzystając z komunikacji publicznej musisz mieć świadomość, że możesz być narażony na różnego rodzaju przestępstwa, gdzie sprawca chcąc zabrać Ci rzeczy cenne takie jak portfel, telefon, dokumenty, biżuterię czy bagaż wykorzysta Twoją nieostrożność lub nieuwagę - tak najczęściej działają kieszonkowcy i złodzieje bagażu. Sprawca może też dokonać napadu, chcąc odebrać Ci te rzeczy siłą.

W celu ograniczenia ryzyka stania się ofiarą tego rodzaju zdarzeń przestrzegaj poniższych zaleceń:

strzeż swojej prywatności i unikaj okazywania zamożności - osoby w otoczeniu nie muszą wiedzieć ile pieniędzy masz w domu czy na koncie, ile pieniędzy zabierasz na zakupy, a także, co cennego nosisz ze sobą;

unikaj noszenia przy sobie dużej ilości gotówki - ważne transakcje załatwiaj przez bank. Nosząc dużo pieniędzy dbaj, aby nikt o tym nie wiedział, w takiej sytuacji zawsze warto rozważyć skorzystanie z ochrony kogoś zaufanego, z rodziny czy znajomego. Pieniądzy nie należy trzymać w jednym miejscu, lepiej jest pochować je w różnych częściach ubrania tak, aby w razie ewentualnej kradzieży nie stracić wszystkiego;

rzeczy najcenniejsze oraz dokumenty noś przy sobie w wewnętrznych kieszeniach ubrania, nie zaś w torebce czy saszetce - przy próbie ich wyrwania łatwiej będzie Ci je oddać sprawcy, unikając w ten sposób fizycznego starcia. Jeśli cenne przedmioty schowasz głęboko, w wewnętrznych częściach ubrania, trudniej będzie ukraść je kieszonkowcom;

poruszając się po zmroku wybieraj ruchliwe i dobrze oświetlone drogi, omijaj ciemnych zaułków, przejść podziemnych czy nieoświetlonych parków, rozważ możliwość skorzystania z taksówki. Po zmroku warto też nosić ze sobą latarkę;

widząc zbliżającą się grupę ludzi, których zachowanie lub wygląd wzbudza Twój niepokój np. osoby agresywne, nietrzeźwe czy bardzo głośne, przejdź na drugą stronę ulicy;

bądź ostrożny przy zawieraniu na ulicy przypadkowych znajomości i nie zgadzaj się na

propozycje odprowadzenia czy podwiezienia samochodem przez tak poznane osoby;
płacąc za zakupy nie pokazuj całej zawartości swojego portfela, płacąc kartą płatniczą pamiętaj o dyskretnym wprowadzaniu kodu PIN tak, aby inni nie mogli go zauważyć. Pamiętaj też, aby razem z kartą płatniczą nie trzymać w portfelu czy w etui kodu PIN zapisanego np. na kartce papieru. Równie dyskretnie chowaj portmonetkę, portfel czy kartę płatniczą. Robiąc to ostentacyjnie wskazujesz kieszonkowcom miejsce ich przechowywania;

jeśli korzystasz ze zbliżeniowych kart płatniczych warto zaopatrzyć się w ochronne etui, które zabezpieczy Cię przed sczytaniem z niej danych przez osoby postronne;

w przypadku zagubienia lub kradzieży karty płatniczej jak najszybciej należy ją zastrzec dzwoniąc na infolinię banku, jeśli nie znasz tego numeru telefonu, możesz skorzystać ze specjalnej infolinii **Zintegrowanego Systemu Zastrzegania Kart Płatniczych, telefon: 828 828 828** - dostępnego 24 godzinny na dobę, 7 dni w tygodniu, z każdego miejsca na świecie;

bądź szczególnie czujny podczas wsiadania i wysiadania ze środków komunikacji, są to momenty najczęściej wykorzystywane przez kieszonkowców;

podróżując komunikacją miejską czy robiąc zakupy pamiętaj, aby nie stracić z oczu swoich rzeczy osobistych i bagażu, miej je zawsze przy sobie;

podróżując własnym samochodem najlepiej jest zablokować zamki drzwi, a gdy nie chcesz tego robić lub nie masz centralnego zamka pamiętaj o umieszczeniu wartościowych rzeczy takich jak torebka, neseser czy plecak w schowku lub zamykanym bagażniku;

unikaj zabierania przypadkowych osób i nie zatrzymuj się w miejscach nieoświetlonych czy pustkowiach;

pamiętaj, aby po zaparkowaniu swojego samochodu usunąć z jego kabiny widoczne przedmioty, które są lub mogą sprawiać wrażenie wartościowych;

parkując samochód na posesji czy w garażu nie pozostawiaj kluczyków w jego stacyjce, kiedy wychodzisz otworzyć bramę wjazdową;

W RAZIE ATAKU

Wykorzystanie zachowań czy rozwiązań technicznych nie daje Ci stuprocentowej ochrony przed atakami fizycznymi. Jeśli dojdzie do takiego zdarzenia zmuszony będziesz do podjęcia działań obronnych lub minimalizujących jego skutki.

Będąc w takiej sytuacji, mimo poczucia strachu, staraj się:

w miarę możliwości szybko ocenić sytuację:

czy masz realne szanse obrony przed napastnikiem, czy sobie z nim poradzisz?

czy warte jest narażanie życia i zdrowia dla rzeczy, które sprawca chce Ci zabrać?

czy wzywanie pomocy będzie skuteczne? W przypadku gdy z góry wiadomo, że wzywanie pomocy nic nie da bo nikt go nie usłyszy, nie rób tego, gdyż może to spotęgować agresję sprawcy,

czy możesz uciec i w którą stronę? Ucieczka przy przewadze przeciwnika nie jest tchórzostwem, lecz podstawowym elementem samoobrony. Uciekaj w stronę, gdzie mogą być inne osoby,

podejmując obronę:

dąż do utworzenia sobie drogi ucieczki,

nie przekraczaj granic obrony koniecznej (obrona musi być współmierna do zagrożenia),

po napadzie:

niezwłocznie poinformuj najbliższe osoby z otoczenia, może ktoś widział kierunek oddalenia się sprawców lub udzieli Ci innej pomocy,

niezwłocznie powiadom Policję dzwoniąc pod numer **997** lub **112**,

jeśli to możliwe nie oddalaj się z miejsca zdarzenia i postępuj zgodnie z poleceniami policjanta,

BEZPIECZEŃSTWO W CYBERPRZESTRZENI

Każdy użytkownik Internetu, przed rozpoczęciem korzystania z jego zasobów, powinien zapoznać się z

zasadami bezpieczeństwa w sieci.

W trosce o swoje dane należy pamiętać o istniejących zagrożeniach, które często wiążą się z pobieraniem oprogramowania z niepewnych źródeł czy odpowiadaniem na podejrzaną pocztę elektroniczną. Coraz częściej ofiarami internetowych przestępców możesz stać się na portalach społecznościowych czy otwierając wiadomości od nieznanymi użytkowników.

Surfując w sieci pamiętaj, że:

należy regularnie uaktualniać system i oprogramowanie, które używasz; warto zaopatrzyć swój komputer w program antywirusowy, który ostrzeże Cię przed niebezpieczeństwem;

nie otwieraj linków bezpośrednio z otrzymanego e-maila, szczególnie, jeśli nie znasz nadawcy wiadomości;

nie przysyłaj e-mailem żadnych danych osobistych, w żadnym wypadku nie wypełniaj danymi osobistymi formularzy zawartych w wiadomości e-mail;

banki i instytucje finansowe stosują protokół **HTTPS** tam, gdzie konieczne jest zalogowanie do systemu. Adres strony WWW rozpoczyna się wtedy od „**https://**”, a nie „**http://**” (jeśli strona logowania nie zawiera w adresie nazwy **HTTPS**, zgłoś taką sytuację do banku nie kontynuując logowania);

każde podejrzenia, co do fałszywych witryn należy jak najszybciej przekazywać policjantom lub pracownikom danego banku, odpowiedzialnym za jego funkcjonowanie w sieci.

Z uwagi na powszechny dostęp do komputera i urządzeń mobilnych uważaj na to, komu pozwalasz korzystać ze swoich kont i sprzętów. Nigdy nie udostępniaj swoich danych do logowania osobom trzecim. Staraj się regularnie wykonywać kopie bezpieczeństwa, a ważne pliki zapisuj na zewnętrznych nośnikach.

Stosując kilka prostych zasad możesz uniknąć stania się ofiarą internetowego przestępcy:

pilnuj swoich haseł, a nowo tworzone powinny mieć odpowiednią jakość. Do podstawowych zasad tworzenia hasła należy kombinacja małych i wielkich liter, cyfr i znaków specjalnych, o długości co najmniej 8 znaków;

nowe hasła nie powinny wiązać się z Twoimi danymi: imieniem, nazwiskiem, ksywą. Nie powinny też zawierać nazw z bliskiego Ci otoczenia, jak miejsce pracy lub imię pupila;

hasło powinno być unikalne dla każdego odwiedzanego przez Ciebie portalu, dla bezpieczeństwa, co jakiś czas, warto zmienić szyk liter i znaków;

nie powinienes także zapisywać ważnych haseł do kont w plikach dostępnych na komputerze.

ZAKUPY W INTERNECIE

Coraz więcej osób wybiera drogę internetową jako sposób dokonywania zakupów. Dostępność e-sklepów i aukcji na popularnych portalach z roku na rok wzrasta. Skracając czas poświęcany na wędrowki po tradycyjnych sklepach w poszukiwaniach potrzebnych nam rzeczy, korzystamy z prostszych metod zakupu. Niestety niejednokrotnie stajemy się wtedy łatwym celem dla cyberprzestępców. Dlatego zamawiając i otrzymując wybrany przedmiot zwróć uwagę na:

cenę produktu - gdy jest zbyt niska może to sugerować towar niepełnowartościowy czy nawet

podrobiony;

przed zakupem zorientuj się kim jest osoba sprzedająca - mając pozytywne opinie zakup będzie pewniejszy;

sprawdź od kiedy konto sprzedawcy widnieje w serwisie i ilu użytkowników korzystało z jego usług;

za każdym razem czytaj regulamin sklepu i opis aukcji serwisu z którego korzystasz;

domagaj się potwierdzenia nadania przesyłki, nie wpłacaj pieniędzy przed potwierdzeniem wygranej licytacji;

nie kasuj korespondencji ze sprzedającym - w przypadku oszustwa jest ona dowodem potwierdzającym zakup.

BEZPIECZEŃSTWO W RUCHU DROGOWYM

PIESZY

Do większości wypadków, w których poszkodowanymi są piesi dochodzi tak z winy nich samych, jak i innych użytkowników dróg. Pieszy jest tzw. niechronionym uczestnikiem ruchu drogowego, ponieważ w trakcie zderzenia z pojazdem nic go nie chroni. Statystyki pokazują, że najbardziej niebezpieczną dla pieszych porą dnia jest wieczór, natomiast porą roku - jesień. Aby bezpiecznie poruszać się pieszo po drogach czy ulicach pamiętaj o tym, że:

zanim wejdiesz na ulicę zatrzymaj się i sprawdź czy coś nie nadjeżdża patrząc w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo;

możesz zasygnalizować chęć wejścia na przejście dla pieszych podniesieniem ręki, zanim zrobisz krok do przodu oceń czy kierujący nadjeżdżającym pojazdem zwalnia i ma zamiar się zatrzymać;

nie wchodź na jezdnię zza dużych obiektów czy pojazdów;

przechodząc przez jezdnię nie patrz w telefon i nie prowadź telefonicznych rozmów - rozglądaj się;

jeśli zaczęło pulsować zielone światło nie wchodź już na przejście dla pieszych;

to, że Ty widzisz nadjeżdżający pojazd nie oznacza, że jego kierujący widzi Ciebie;

poruszając się po jezdni zawsze należy iść lewą stroną i pamiętaj o elementach odbłaskowych - jest to obowiązek w przypadku pieszych poruszających się drogą bez chodnika po zmroku, na obszarze niezabudowanym;

ROWERZYSTA

Wśród rowerzystów, którzy są w Polsce sprawcami wypadków drogowych najczęściej zdarzeń powodują osoby powyżej 60 roku życia. Najczęstszymi przyczynami wypadków są: „przejeżdżanie” po przejściach dla pieszych, jazda niewłaściwą częścią drogi i niesygnalizowanie wykonywanych manewrów,

prowadzenie rozmów przez telefon czy niewłaściwe wyposażenie roweru.

Obowiązkowym wyposażeniem roweru jest: co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej z przodu, co najmniej jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt i co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej z tyłu, co najmniej jeden skutecznie działający hamulec oraz dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzeźliwym dźwięku.

Ponadto, jeśli tam gdzie jeździsz rowerem są drogi dla rowerów masz obowiązek z nich korzystać. Jeżeli takiej drogi nie ma możesz jechać po chodniku, ale tylko wtedy kiedy: masz pod opieką osobę kierującą rowerem w wieku do lat 10, szerokość chodnika wzdłuż drogi, gdzie dozwolony jest ruch pojazdów z prędkością przekraczającą 50 km/h, przekracza 2 m i nie ma drogi dla rowerów czy wydzielonego pasa dla rowerów oraz warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni.

W sytuacji, kiedy przejeżdżasz przez chodnik lub drogę dla pieszych jesteś obowiązany jechać powoli i ustąpić pierwszeństwa pieszym.

SENIOR KIEROWCA

Wielu seniorów posiada i stale korzysta z uprawnienia do kierowania samochodami. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na kilka aspektów związanych z procesem jakim jest starzenie się człowieka, które mogą wpływać na bezpieczeństwo innych użytkowników dróg. W miarę upływu lat człowiek zmuszony jest niejednokrotnie do zażywania coraz większej ilości leków, pogarsza się jego słuch i wzrok. Czas reakcji i sprawność ruchowa z upływem lat także maleje. Ważnym jest, aby zdawać sobie sprawę z tych ograniczeń i zwracać uwagę na następujące kwestie:

jazda w nocy powinna być ostatecznością, a jeśli już zajdzie taka potrzeba i jest taka możliwość to należy wybierać dobrze oświetlone drogi i o mniejszym natężeniu ruchu;

dbaj o czystość szyb w swoim samochodzie, w szczególności przedniej;

unikaj odblasku reflektorów pojazdów nadjeżdżających z naprzeciwka kierując wzrok bardziej na prawą stronę jezdni.

po wyjściu w słoneczny dzień z zacienionego miejsca odczekaj parę minut zanim ruszysz samochodem w drogę, używaj okularów przeciwsłonecznych przeznaczonych dla kierowców;

systematycznie badaj wzrok;

staraj się zaparkować swój samochód tak, aby można było nim wyjechać z parkingu przodem;

szczególnie uważaj dojeżdżając do skrzyżowań czy przejść dla pieszych, najlepiej trochę zwolnij;

pamiętaj o zachowaniu bezpiecznej odległości od pojazdu jadącego przed Tobą;

dostosowuj prędkość do warunków jakie panują na drodze;

Zażywając leki pamiętaj, że niektóre z nich nie są bez znaczenia dla Twoich zdolności prowadzenia pojazdu. Każdy lek posiada ulotkę, na której zawarto informację dotyczącą wpływu jego zażywania na kierujących pojazdami – koniecznie należy się z nią zaznajomić. Niektóre leki mogą powodować ospałość, rozkojarzenie, zawroty głowy, problemy z pamięcią, trudności z utrzymaniem prostego kierunku jazdy, zamglone widzenie czy zaburzenia równowagi.



W przypadku zaistnienia chociażby jednego w wymienionych objawów powinieneś powstrzymać się od kierowania pojazdami!

PORADY STRAŻAKÓW

POŻAR

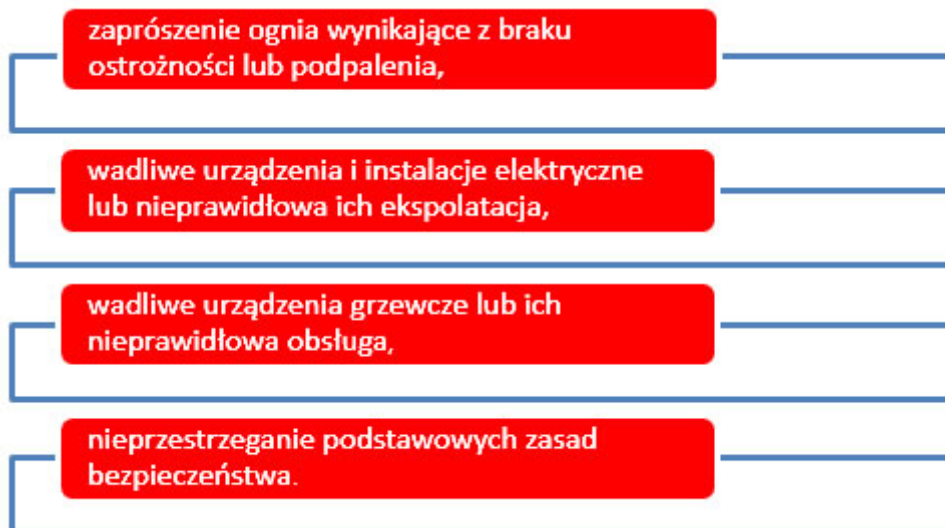
Czy wiesz, że...?

Ogień - rozprzestrzenia się bardzo szybko! Już po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia, a w ciągu kilku minut cały dom może stanąć w płomieniach. Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomień.

Podczas każdego pożaru mieszkania powstaje duże zadymienie oraz szereg substancji niebezpiecznych wydzielających się podczas procesu spalania elementów wyposażenia.

W przeciągu kilku minut pożaru ilość wydzielonych substancji powoduje zatrucie, niedotlenienie i w dalszej konsekwencji zgon. W 90% przyczyną śmierci nie jest ogień i wysoka temperatura, lecz właśnie wdychanie produktów spalania.

Najczęstszymi przyczynami pożarów są:



Co możesz zrobić, aby uniknąć pożaru?

zachowaj bezpieczną odległość urządzeń grzewczych (np. farelka) od mebli, firan i innych przedmiotów palnych, niczym ich nie przykrywaj;

nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych;

nie wykonuj prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej;

nie pozostawiaj urządzeń bez dozoru;

zwracaj uwagę czy kable elektryczne nie są zbyt rozgrzane. Nie podłączaj jednocześnie opiekacza, żelazka, pralki czy czajnika - powoduje to duże obciążenie instalacji;

używaj tylko urządzeń posiadających krajowe atesty i certyfikaty;

regularnie wzywaj kominarza do przeprowadzania kontroli szczelności i drożności przewodów kominowych;

zlecaj przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych i gazowych wyłącznie osobom uprawnionym do ich wykonywania;

nie zatykaj przewodów kominowych, kratki wentylacyjnych. Zapewnij niewielkie rozszczelnienie okien lub często wietrz pomieszczenia;

nie ogrzewaj pomieszczeń kuchnią gazową - takie praktyki mogą się skończyć poważnym zatruciem organizmu;

nie pal papierosów w łóżku - zdarza się, że zaprószenie ognia niedopałkiem papierosa po zaśnieściu prowadzi do śmiertelnego zatrucia;

w czasie burzy wyłączaj wszystkie urządzenia elektryczne.

Pamiętaj !

Gdy opuszczasz mieszkanie na dłużej:

- sprawdź czy zostały wyłączone wszystkie urządzenia na prąd i gaz,
- odłącz zasilanie prądem elektrycznym oraz zakręć zawór wody,
- pozostaw informację u swoich bliskich lub sąsiadów, gdzie będziesz przebywać i jak się z Tobą skontaktować.

Co robić, gdy dojdzie do pożaru?

Zachowaj spokój i działaj szybko - LICZY SIĘ KAŻDA SEKUNDA.

Jak najszybciej powiadom wszystkich o zagrożeniu i WYPROWADŹ NA ZEWNĄTRZ DOMU.

ZAALARMUJ obsługę, ochronę np. w przychodni, urzędzie, sklepie, lub wciśnij przycisk alarmowy.

Nie ratuj wartościowych rzeczy, nie wracaj i NIE ZBLIŻAJ SIĘ do płonącego budynku. TWOJE ŻYCIE JEST BEZCENNE!



Jeśli pojawi się dym, EWAKUJ SIĘ jak najniżej podłogi.

Zanim otworzysz drzwi, sprawdź czy nie są nagrzane. Jeśli są, NIE OTWIERAJ ICH - ogień jest po drugiej stronie.

NIE WALCZ Z OGNIEM! Zostaw to profesjonalistom.

ZADZWOŃ NA NUMER ALARMOWY 998 lub 112.

WAŻNE !



**Nigdy nie gaś wodą
płonącego tłuszczu!**



**Odcłacanie urządzeń elektrycznych
od zasilania wyklucza
ryzyko pożaru!**



Zachowaj szczególną ostrożność, jeśli musisz wyjść z kuchni podczas gotowania - zdejmij garnki z kuchenki lub wyłącz gaz, by uniknąć ryzyka pożaru lub poparzenia.

Nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych będących pod napięciem!



Wyposaż swoją kuchnię w gaśnicę do gaszenia pożarów tłuszczu oznaczoną literą F.

Jeśli olej zaczyna dymić oznacza to, że jest zbyt gorący. Wyłącz gaz lub płytę grzejną i poczekaj aż tłuszcz wystygnie zanim zaczniesz smażyć.

Ewakuacja z domu - bądź przygotowany:

Bądź przygotowany - zrób domowy plan ewakuacji.

Zaplanuj drogę ewakuacji. Wspólnie z rodziną narysuj plan mieszkania/domu, zaznacz okna, drzwi, korytarze. Zaznacz wszystkie kierunki wyjścia z pokoi, korytarza i drzwi wejściowych.

Najlepsza droga ewakuacji to drzwi wejściowe do mieszkania.



Omów z rodziną drogi ewakuacji. Upewnij się, że każdy wie, jak uciekać i jak powiadamiać służby ratownicze (straż pożarną, policję, pogotowie ratunkowe).

Korzystaj podczas ewakuacji tylko z korytarzy i klatek schodowych. Nie korzystaj z wind!

Zamykaj za sobą drzwi – opóźni to oddziaływanie na Ciebie gorących gazów pożarowych.

W przypadku, gdy dym zacznie obejmować korytarz poruszaj się w pozycji ugiętej (nisko nad podłogą, ponieważ tam będzie najczystsze powietrze i najniższa temperatura).

Sprawdź czy wyjścia z pomieszczeń, korytarze w Twoim domu nie są zablokowane, np. przez kartony - omów inną drogę ewakuacji, gdyby pierwsza była zablokowana.



Jeżeli znalazłeś się w sytuacji, gdy pożar lub dym odciął jedyną drogę ucieczki z pomieszczenia, w którym się znajdujesz - pozamykaj i uszczelnij drzwi, np. kocem, ręcznikiem, ubraniami, tak, aby dym nie dostawał się do środka pomieszczenia, w którym przebywasz i czekasz na pomoc (oczywiście po wcześniejszym zaalarmowaniu straży i/lub innych osób o miejscu naszego pobytu).

W przypadku, gdy dym i płomienie znajdują się w miejscu gdzie przebywasz, możesz jako ochronę przed nim podczas ucieczki użyć zwilżonego wodą koca, płaszcza itp. Nie wdychaj dymu - zasłoń usta mokrą tkaniną, jeżeli to możliwe - zmočz swoje ubranie lub owiń ciało mokrą grubą tkaniną z naturalnych materiałów (z lnu, wełny, bawełny itp.).

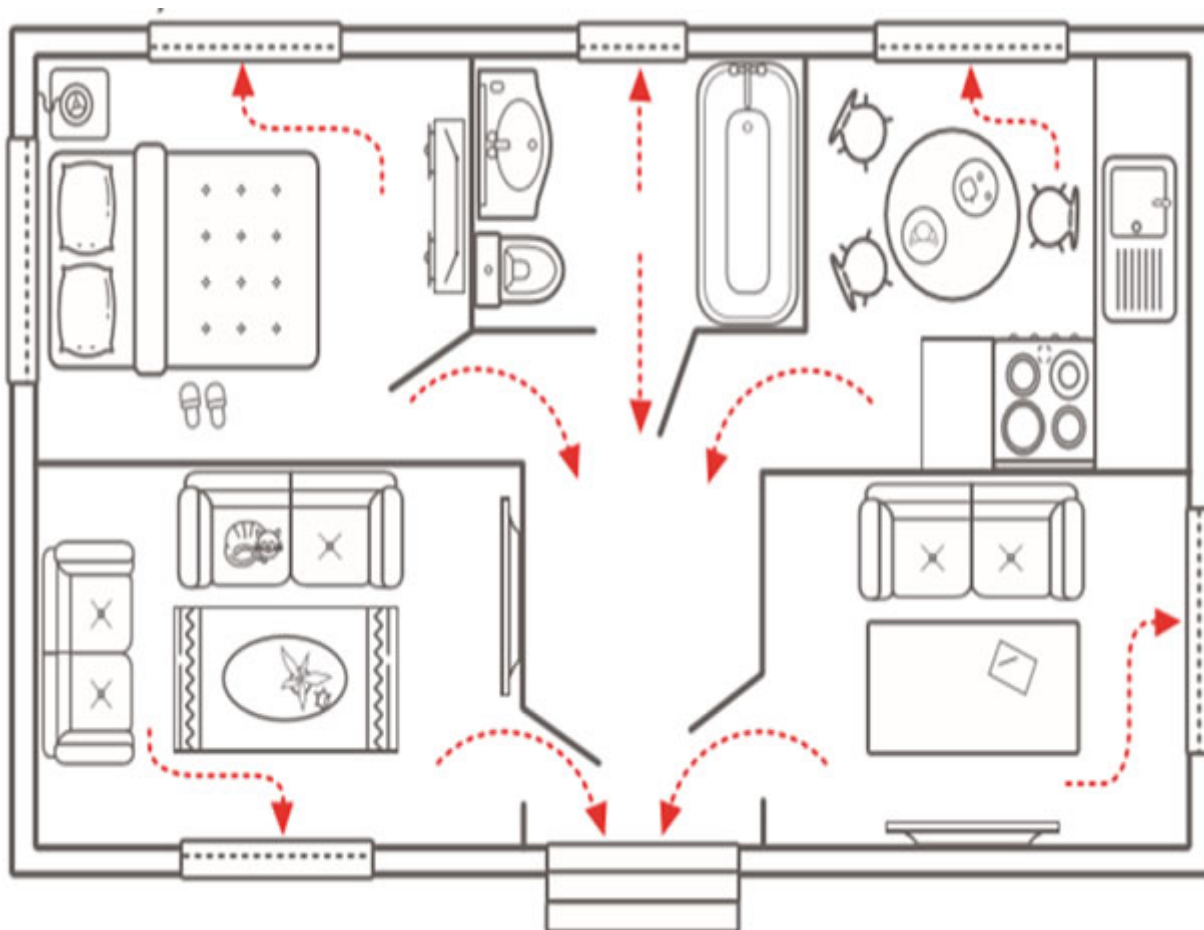
W przypadku, gdy znajdziesz się w miejscu, którego nie możesz samodzielnie opuścić (odcięte pomieszczenie, gruzowisko np. po wybuchu) alarmuj ratowników, ludzi o miejscu swojego pobytu poprzez: telefon, nawoływanie (krzyk), gwizdanie, świecenie latarką, pukanie po metalowych elementach konstrukcji i instalacji budynku (kaloryfery, rury od wody).

Korzystaj przy ewakuacji z piktogramów naklejonych na ścianach lub podwieszonych pod sufitami, wskazujących kierunek do wyjścia na zewnątrz budynku.

Zawieś domowy plan ewakuacji w widocznym miejscu w domu.

Wybierz określone miejsce zbiórki po ewakuacji, np. skrzynka na listy, parking lub chodnik po drugiej stronie ulicy.

Jeżeli, któryś z członków Twojej rodziny ma problemy ze słuchem lub poruszaniem się, koniecznie weź to pod uwagę przy planowaniu ewakuacji.



PRZYKŁADOWE ZNAKI EWAKUACYJNE:



Drzwi ewakuacyjne



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w dół w lewo



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej w prawo



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej dla niepełnosprawnych w prawo



Miejsce zbiórki do ewakuacji



Pierwsza pomoc medyczna



Telefon awaryjny

TLENEK WĘGLA - „CICHY ZABÓJCA”

Czy wiesz, że...?

Tlenek węgla (czad) powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych, które występuje przy niedostatku tlenu w otaczającej atmosferze.

Z tego względu wszystkie urządzenia, w których następuje spalanie gazu lub innych paliw podczas ich pracy (np. piece gazowe, piece opalane węglem lub drewnem, piecyki łazienkowe, kominki, gazowe ogrzewacze pomieszczeń), mogą być źródłem tlenu węgla.



Tlenek węgla to „cichy zabójca”. Jest bezbarwny, bezwonny, silnie toksyczny. W przypadku wdychania czadu dochodzi do duszności. Ostre zatrucie może prowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń ośrodka układu nerwowego i śmierci.

CZUJKA NA STRAŻY TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA



PRZYŚPIESZONA
CZYNNOŚĆ SERCA



BÓL GŁOWY



OSŁABIENIE



DUSZNOŚĆ



SENNOŚĆ

Takie objawy mogą świadczyć o obecności tlenku węgla!

**Natychmiast przewietrz mieszkanie,
ewakuuj współmieszkańców,
wyjdź na zewnątrz, wezwij straż pożarną
i zasięgnij porady lekarskiej**



Ogólnopolska kampania edukacyjno-informacyjna
Państwowej Straży Pożarnej



W jaki sposób możesz pomóc przy zatruciu tlenkiem węgla?

- zapewnij osobie poszkodowanej dopływ świeżego powietrza;
- wynieś osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce (jeżeli nie stanowi to zagrożenia dla zdrowia osoby ratującej);
- wezwij służby ratownicze (pogotowie ratunkowe, straż pożarną);
- jeżeli osoba poszkodowana nie oddycha, ma zatrzymaną akcję serca, natychmiast zastosuj sztuczne oddychanie np. metodą usta - usta oraz masaż serca;
- nie wpadaj w panikę, kiedy znajdziesz dziecko lub dorosłego z objawami zaburzenia

świadomości w kuchni, łazience lub garażu; jak najszybciej przystąpić do udzielania pierwszej pomocy.

WAŻNE!



**Zamontuj czujkę!
Regularnie
przeprowadzaj test
urządzenia. Pamiętaj
o wymianie baterii
zgodnie z instrukcją**

W trosce o własne bezpieczeństwo, warto rozważyć zamontowanie w domu czujników dymu i czujników tlenku węgla.

Sposób instalowania czujników tlenku węgla:

Czujniki powinny być montowane zgodnie z zaleceniami producenta, najczęściej na wysokości wzroku, min. 1,5 m od podłogi oraz ok. 2 m od urządzeń mogących być źródłem tlenku węgla.

Detektorów tych nie należy montować zarówno w tzw. martwych przestrzeniach, (np. wnękach zasłoniętych przez meble czy zasłony, w szczycie dachu, itp.), jak i tam gdzie jego działanie będzie zakłócone przez bezpośredni dopływ świeżego powietrza (np. w pobliżu drzwi, okien, kratki wentylacyjnych, wentylatorów).

Liczba czujników tlenku węgla, jakie należy zamontować w budynku zależy od wielu czynników, m.in.: liczby i lokalizacji urządzeń mogących być źródłem CO, układu budynku ilości sypialni. Generalną zasadą jest rozmieszczenie czujników w taki sposób, aby w przypadku ich zadziałania sygnał był słyszalny w sypialniach.

Główną przyczyną zatrucia tlenkiem węgla w budynkach mieszkalnych są niesprawne przewody kominowe: wentylacyjne i dymowe.

Wadliwe działanie wspomnianych przewodów może wynikać z:

ich nieszczelności;

braku konserwacji, w tym czyszczenia;

wad konstrukcyjnych;

niedostosowania istniejącego systemu wentylacji do standardów szczelności stosowanych okien i drzwi, w związku z wymianą starych okien i drzwi na nowe, zatykania przewodów kominowych (wentylacyjnych i dymowych).

NAJCZĘSTSZE MIEJSCA POWSTAWANIA CZADU!



Ogólnopolska kampania edukacyjno-informacyjna
Państwowej Straży Pożarnej



W celu uniknięcia zacczadzenia pamiętaj, by:

- przeprowadzać kontrole techniczne, sprawdzać szczelność przewodów kominowych, systematycznie je czyścić;
- użytkować technicznie sprawne urządzenia, w których odbywa się proces spalania, zgodnie z instrukcją producenta;
- stosować urządzenia posiadające stosowne dopuszczenia w zakresie wprowadzenia do obrotu;
- nie zaklejać i nie zasłaniać w inny sposób kratki wentylacyjnych oraz systematycznie sprawdzać ciąg powietrza, np. poprzez przykładanie kartki papieru do otworu bądź kratki wentylacyjnej; jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do otworu lub kratki;
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są bardziej szczelne w stosunku do wcześniej stosowanych w budynku i mogą pogarszać wentylację;
- często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić nawet niewielkie rozszczelnienie okien;
- nie bagatelizować objawów duszności, bólów i zawrotów głowy, nudności, wymiotów, oszołomienia, osłabienia, przyspieszenia czynności serca i oddychania, gdyż mogą być sygnałem, że ulegamy zatruciu czadem; w takiej sytuacji należy natychmiast przewietrzyć pomieszczenie, w którym się znajdujemy i zasięgnąć porady lekarskiej.

Zaznacz odpowiednim kolorem miejsce, w których należy zamontować czujniki:



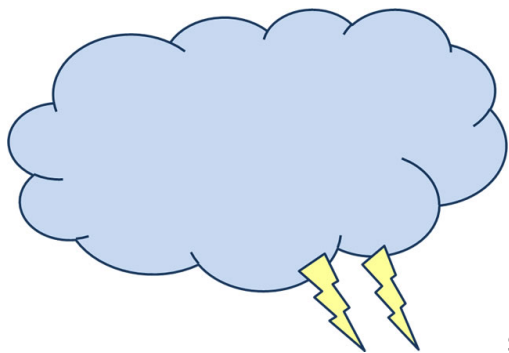
NIEBEZPIECZNE ZJAWISKA POGODOWE

Anomalie pogodowe takie jak huragany, trąby powietrzne, duże wahania temperatury, gwałtowne opady i długotrwałe upały stały się naszą rzeczywistością. Zjawiska te powodują zarówno duże straty materialne, jak i ofiary w ludziach.

Możemy jednak skutecznie uchronić się przed ich niebezpiecznymi skutkami, stosując poniższe rady.

SILNE WIATRY, BURZE, GWAŁTOWNE OPADY.

Aby gwałtowne zjawiska atmosferyczne Cię nie zaskoczyły:



słuchaj prognoz pogody oraz ostrzeżeń podawanych w radio i telewizji,
słuchaj poleceń służb ratowniczych,
sprawdź stan okien - zamknij wszystkie i zabezpiecz,
uprzątnijmy z obejścia i balkonu przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr,

Co robić?

Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne.

Jeśli już znalazłeś się z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie lub pozostań tam, gdzie jesteś, dopóki wichura nie przejdzie.

Opuść otwartą przestrzeń. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami; nie spaceruj też pod balkonami - spadające doniczki, kwietniki lub szyby okienne mogą dotkliwie poranić.

Wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny.

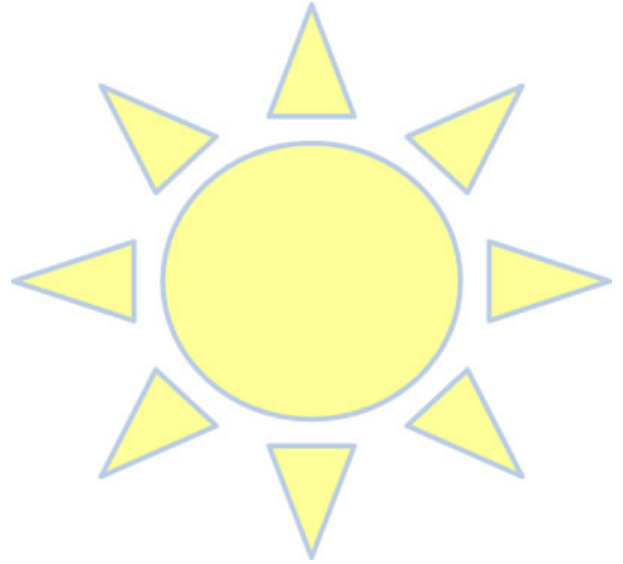
Powiedz rodzinie, znajomym dokąd się ewakuujesz, zostaw numer kontaktowy.

Zabierz przygotowany wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

Jeżeli znajdujesz się w samochodzie, zatrzymaj się na poboczu i przeczekaj ulewę. Unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.

UPAŁY

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny, który może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.



Objawy oparzenia słonecznego:

zaczerwienienie i pieczenie skóry;
możliwe swędzenie;
gorączka, ból głowy.

Objawy przegrzania:

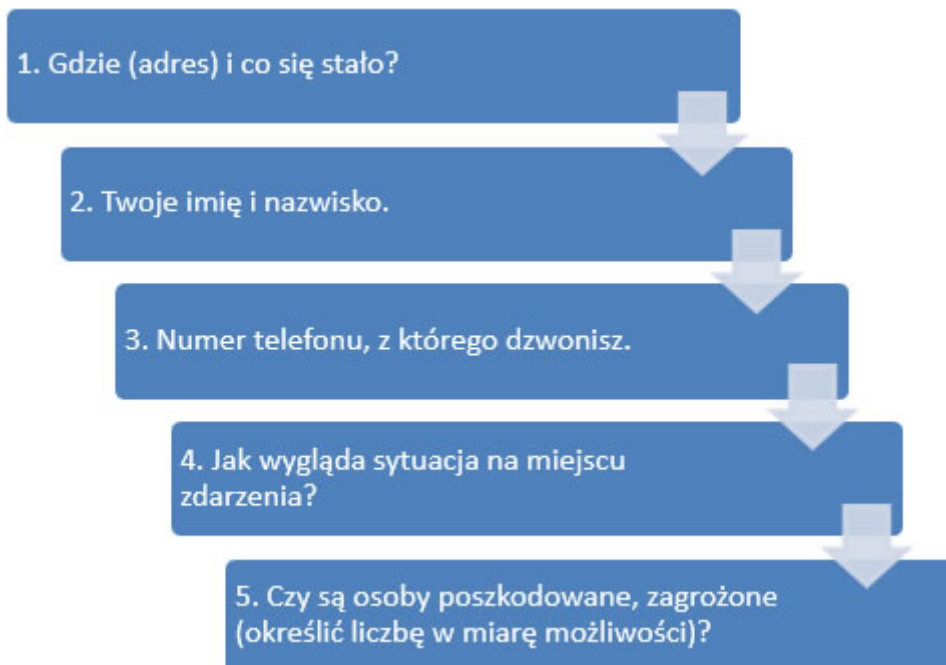
osłabienie;
zawroty głowy;
pragnienie;
nudności i wymioty;
kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha);
utrata przytomności.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia:

ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu, zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni, pozostań w domu tak długo, jak to możliwe;
utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach;
regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby powinny skontaktować się z lekarzem;
ubieraj się w jasną, luźną odzież, zakrywającą możliwie największą powierzchnię skóry;
noś nakrycie głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem;
unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj i ogranicz wyczerpujące zajęcia;
pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe. Dlatego przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

JAK PRAWIDŁOWO ZGŁASZAĆ NA NUMER ALARMOWY?

Po wybraniu numeru alarmowego i zgłoszeniu się dyżurnego spokojnie i wyraźnie powiedz:



Pamiętaj !

Po przekazaniu powyższych informacji osoba zgłaszająca nie powinna się rozłączać (nie należy odkładać słuchawki telefonu) do czasu uzyskania wyraźnej zgody od osoby przyjmującej zgłoszenie. Należy postępować zgodnie z zaleceniami przekazanymi przez osobę przyjmującą zgłoszenie.

PLIKI DO POBRANIA



Poradnik dla Seniora
1.9 MB

Ocena: 5/5 (1)

