

PORADNIK STANU CONNECTICUT NA TEMAT GOTOWOŚCI DO SYTUACJI ZAGROŻENIA



Po przeczytaniu tego poradnika trzymaj go w bezpiecznym miejscu, tak żebyś zawsze wiedział, gdzie go znaleźć.



W ŚRODKU ZNAJDZIESZ

GOTOWOŚĆ W ZAKRESIE ZDROWIA PUBLICZNEGO.....	pród wnętrza okładki
CO MUSISZ ZROBIĆ TY I TWOJA RODZINA, ŻEBY BYĆ GOTOWYM	1
PLANOWANIE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI	2
CO POWINIENES ZAPISAĆ	3
CO ROBIĆ W PRZYPADKU ZAGROŻENIA	4
KŁĘSKI ŻYWIŁOWE	5
ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE	6
ZAGROŻENIA CHEMICZNE	6
ZAGROŻENIA NUKLEARNE I RADIOLOGICZNE.....	7
ZAGROŻENIE PANDEMIĄ GRYPY.....	8
ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z WODĄ PITNĄ	8
PRZERWY W DOSTAWIE PRĄDU	9
WAŻNE NUMERY TELEFONÓW I STRONY WWW.....	tył wnętrza okładki

STANOWI PARTNERZY CONNECTICUT W ZAKRESIE GOTOWOŚCI DO SYTUACJI ZAGROŻENIA

Każda ze stanowych agencji i komisji pracuje nad wzmocnieniem poziomu gotowości stanu Connecticut do sytuacji zagrożenia.

Departament Służb Kryzysowych i Ochrony Publicznej stanu Connecticut (DESPP) odpowiada za stanowe plany i procedury kryzysowe.

DESPP pomaga wszystkim 169 dużym i małym miastom oraz dwóm narodom plemiennym w planowaniu kryzysowym oraz odpowiadaniu na sytuacje zagrożenia.

Departament Zdrowia Publicznego (DPH) odpowiada za ochronę i promocję zdrowia i bezpieczeństwa mieszkańców stanu Connecticut. DPH pracuje z wieloma różnymi partnerami, w tym lokalnymi wydziałami zdrowia, narodami plemiennymi, szpitalami, policją oraz innymi agencjami stanowymi i partnerami środowiskowymi. Pomagają oni upewnić się, że stan posiada procedury i sprzęt pomocne w ochronie zdrowia ludzi podczas i po ustąpieniu sytuacji zagrożenia,

INNI PARTNERZY STANOWI:

Stacja telewizyjna Connecticut Television Network (CTN)

Departament Usług Administracyjnych

Departament Rolnictwa

Department ds. Dzieci i Rodziny

Departament ds. Ochrony Konsumenta

Departament Więziennictwa

Departament ds. Rozwoju

Departament ds. Edukacji

Department ds. Energii i Ochrony Środowiska

Departament Pracy

Departament ds. Zdrowia Psychicznego i Uzależnień

Departament Usług Rehabilitacyjnych

Departament Służb Społecznych

Departament Transportu

Departament Wojskowy

Biuro ds. Polityki i Zarządzania

Biuro Eksperta Medycyny Sądowej



CO MUSISZ ZROBIĆ TY I TWOJA RODZINA, ŻEBY BYĆ GOTOWYM

ZDOBĄDŹ WIEDZĘ DLA SIEBIE I SWOJEJ RODZINY

- Dowiedz się, czy w pobliżu Twojego domu znajdują się miejsca, które mogą być niebezpieczne lub mogą spowodować powstanie zagrożenia, jak np.:
 - elektrownia nuklearna
 - obszar zagrożony powodzią, jak tereny blisko rzeki lub oceanu
 - budynki, gdzie wytwarzane lub składowane są chemikalia
- Znajdź bezpieczne schronienie. Jeżeli poproszony zostaniesz o ewakuację (opuszczenie swojego domu), możesz udać się do:
 - domu kogoś z rodziny
 - domu przyjaciela
 - motelu, hotelu lub schroniska
- Dowiedz się, co należy zrobić w sytuacji zagrożenia w Twoim miejscu pracy oraz w szkole lub przedszkolu Twojego dziecka.
- Zapisz się do Systemów Powiadamiania i Ostrzegania przed Zagroženiami, żeby otrzymywać informacje o sytuacjach zagrożenia na swój adres email lub jako wiadomości tekstowe na komórkę. Więcej informacji i rejestracja na stronie www.ct.gov/ctalert.

PRZYGOTUJ PLAN DLA SIEBIE I DLA SWOJEJ RODZINY

- Znajdź w swoim domu bezpieczne miejsca, do których możesz udać się w sytuacji zagrożenia.
- Wybierz dwie drogi opuszczenia domu w razie wystąpienia takiej konieczności.
- Wybierz miejsce spotkania dla Twojej rodziny na wypadek, gdybyście byli rozdzieleni w sytuacji zagrożenia.
 - Wybierz jedno miejsce w Twoim sąsiedztwie.
 - Wybierz jedno miejsce poza Twoim sąsiedztwem.
- Wybierz osoby kontaktowe w rodzinie – dwie osoby, do których możesz dzwonić Ty i członkowie Twojej rodziny, gdybyście rozdzielili się w sytuacji zagrożenia.
 - Wybierz jedną osobę, która mieszka w tym samym stanie.
 - Wybierz jedną osobę, która mieszka w innym stanie.
 - Zapisz numery telefonów Twoich osób kontaktowych i upewnij się, że wszyscy w rodzinie posiadają kopię tych numerów.
- Wybierz miejsce, w którym możesz się zatrzymać w przypadku konieczności ewakuacji domu na parę dni.
- Przygotuj plan zapewnienia bezpieczeństwa Twoim zwierzętom w sytuacji zagrożenia.
- Naucz się wyłączać prąd, gaz i wodę w Twoim domu na wypadek, gdyby poproszono Cię o to.
- Upewnij się, że wszyscy znają ten plan.

PRZYGOTUJ ZESTAW PRZETRWANIA NA SYTUACJE ZAGROŻENIA

Jeżeli w Twojej okolicy wystąpi sytuacja zagrożenia, możesz nie być w stanie znaleźć jedzenia, wody lub innych rzeczy potrzebnych do przetrwania. Ponadto, woda, ogrzewanie i elektryczność w Twoim domu mogą przestać działać. Dlatego też należy przygotować zestaw przetrwania na sytuację zagrożenia i trzymać go w domu. Zestaw powinien zawierać wystarczającą ilość zapasów dla Ciebie i Twojej rodziny na przynajmniej trzy dni. W przypadku pandemii

(światowego wybuchu choroby) możesz być poproszony o pozostanie w domu przez wiele tygodni, żeby pomóc w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się choroby. Z zestawu tego skorzystałbyś, jeżeli przykazano by pozostanie w domu w sytuacji zagrożenia lub wziętyś go ze sobą w przypadku konieczności ewakuacji.

SPAKUJ TORBĘ LUB POJEMNIK Z NASTĘPUJĄCYMI ZAPASAMI JAKO TWÓJ ZESTAW PRZETRWANIA:

- Zapas wody w butelkach lub butlach. Powinieneś przygotować przynajmniej jeden galon wody na każdą osobę w Twoim domu na każdy dzień. Będziesz potrzebował więcej wody, jeżeli w domu są dzieci lub karmiąca matka, lub jeżeli pogoda jest gorąca.
- Jedzenie:
 - jedzenie w puszkach lub szczelnie zamkniętych opakowaniach, jak np. zupy i tuńczyk
 - jedzenie i soki, które nie wymagają przechowywania w lodówce ani gotowania
 - jedzenie dla niemowląt i osób w podeszłym wieku
- Ręczny otwieracz do puszek, talerze papierowe, plastikowe sztucce i coś na czym można gotować, jak np. mały grill z opałem. Jeżeli korzystasz z grilla na węgiel lub gaz, rób to na zewnątrz, żeby zapobiec nagromadzeniu się dwutlenku węgla.
- Wybielacz i zakraplacz (żeby uzdatnić wodę).
- Ręczniki papierowe, papier toaletowy, mydło.
- Radio na baterie, latarki i telefon komórkowy z zapasowymi bateriami.
- Rzeczy potrzebne dla dzieci, jak pieluchy, gry, zabawki i książki.
- Zestaw pierwszej pomocy. Pamiętaj o uwzględnieniu:
 - leków (leki na receptę, środki przeciwgorączkowe, aspiryna)
 - przyborów do okularów i soczewek kontaktowych
 - listy lekarzy, do których chodzisz, i ich numerów telefonu
 - przyborów medycznych (przyborów kolostomijnych, strzykawek z insuliną)
- Worki na śmieci i środki czystości.
- Rzeczy, których potrzebują Twoje zwierzęta, jak pokarm i woda, torba lub klatka dla zwierzęcia, leki, kaganiec, obroża, smycz, identyfikator i dokumentacja szczepień.
- Dodatkowy zestaw kluczyków samochodowych, karty kredytowe, gotówka i ważne informacje jak numery social security i akty urodzenia.
- Arkusze folii plastikowej i wzmocnionej taśmy samoprzylepnej (zob. „Uszczelnianie Pomieszczenia” strona 7).
- Kopia tego poradnika.
- Zdjęcia członków rodziny i zwierząt na wypadek, gdybyś się z nimi rozdzielił i potrzebował pomocy w ich odnalezieniu.

Sprawdzaj i uzupełniaj swój zestaw co parę miesięcy, żeby upewnić się, że jedzenie i baterie nie są przeterminowane. Dobrym czasem na to jest moment przestawiania zegarów jesienią i wiosną. Zestaw możesz przygotowywać stopniowo, kupując jedną rzecz na raz, jak np. puszka jedzenia lub baterie.

PLANOWANIE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Jeżeli Ty lub ktoś znajomy posiada jakąś niepełnosprawność, jak problemy z widzeniem, słyszeniem, chodzeniem lub problemy medyczne, możesz musieć zrobić więcej, żeby przygotować się na sytuacje zagrożenia.

JEŻELI MASZ DZIECI:

MAŁE DZIECI mogą potrzebować: mleka modyfikowanego, pieluch, butelek, leków, chusteczek pielęgnacyjnych, jedzenia dla niemowląt, dodatkowej wody, zabawek, książek.

Karmienie piersią może ratować życie i zapewnić niemowlęciu zdrowie podczas sytuacji zagrożenia. Karmienie piersią chroni niemowlęta przed ryzykami związanymi ze skażoną wodą. Chroni ono również niemowlę przez problemami oddechowymi i biegunką – chorobami, które mogą być śmiertelne w sytuacji katastrofy. Karmienie piersią jest szczególnie ważne w przypadku odcięcia dostaw prądu, wody i innych usług. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.usbreastfeeding.org.

DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM/SZKOLNYM: W przypadku pojawienia się zagrożenia, kiedy Twoje dziecko jest w szkole lub przedszkolu, miejsca te mają przygotowany plan chronienia Twoich dzieci. Powinieneś znać ten plan przed pojawieniem się zagrożenia.

JEŻELI JESTEŚ OSOBĄ STARSZĄ:

- Jeżeli korzystasz z agencji domowej opieki zdrowotnej, upewnij się, że znają oni plan Twojej rodziny na sytuację zagrożenia, i wiedzą, kogo chcesz, żeby powiadomili w przypadku wystąpienia zagrożenia.
- Powiedz innym członkom rodziny, jak znaleźć zapasy przygotowane na sytuację zagrożenia i naucz ich, jak obsługiwać specjalny sprzęt medyczny.
- Umieść swoje imię na specjalnym sprzęcie, jak wózki inwalidzkie, laski lub chodziki.

JEŻELI JESTEŚ NIEPEŁNOSPRAWNY:

- Zapewnij sobie pomoc innych członków rodziny w sytuacji zagrożenia.
- Powiedz innym ludziom, gdzie trzymasz zapasy na sytuację zagrożenia
- Daj jednej znajomej i zaufanej osobie klucz do swojego domu.
- Noś identyfikator/brzoletkę medyczną, żeby inni wiedzieli, jaka jest Twoja niepełnosprawność.
- Pokaż innym, jak korzystać z Twojego specjalnego sprzętu medycznego.
- Jeżeli posiadasz sprzęt medyczny wymagający prądu i musisz ewakuować się do schronienia, weź ze sobą przedłużacz.
- Jeżeli otrzymujesz dostawy wyposażenia medycznego i musisz się ewakuować lub tymczasowo zatrzymać się gdzieś indziej, poinformuj firmę dostarczającą Twoje zaopatrzenie medyczne, gdzie się zatrzymałeś. Pozwól im to na dostarczenie wyposażenia medycznego, którego potrzebujesz.
- Jeżeli potrzebujesz dializ, dowiedz się, gdzie w pobliżu znajdują się stacje dializ.

Jeżeli zatrzymujesz się w hotelu lub motelu, pamiętaj o powiadomieniu pracowników recepcji, że będziesz potrzebował pomocy w przypadku pojawienia się zagrożenia. Poinformuj ich jakiego rodzaju pomocy możesz potrzebować.

Twoje miasto lub miasteczko może prowadzić listę osób z niepełnosprawnościami, żeby umożliwić szybkie ich odnalezienie i udzielenie im pomocy w sytuacji zagrożenia. Zadzwoń do lokalnego kierownictwa zarządzania w sytuacjach

zagrożenia lub do straży pożarnej w Twoim mieście lub miasteczku i spytaj ich, jakiej pomocy mogą Ci udzielić w sytuacji zagrożenia.

Przygotuj dla siebie „Kartę Informacji Zdrowotnych na Sytuacje Zagrożenia” i zapisz na niej następujące informacje:

- Twoje imię i nazwisko, adres i numer telefonu.
- Rodzaj niepełnosprawności.
- Imię i nazwisko, adres i numer telefonu lekarza, przyjaciela lub członka rodziny, który zna Ciebie i Twoją niepełnosprawność.
- To co inni powinni o Tobie wiedzieć, gdyby znaleźli Cię nieprzytomnego lub niezdolnego do komunikowania się z nimi lub gdyby musieli szybko wynieść Cię z Twojego domu.
- Potrzeby medyczne:
 - lekarstwa lub specjalny sprzęt, których potrzebujesz
 - alergie lub problemy z lekami
 - problemy, jakie masz z rozmawianiem z ludźmi bądź z ich rozumieniem
 - rodzaj potrzebnego leczenia
 - osoba, która chcesz, żeby Cię leczyła
 - język(i), w którym mówisz

Wykonaj wiele kopii tej karty i trzymaj ją w zestawie przetrwania, w samochodzie, przy wózku inwalidzkim, w pracy i w portfelu (za prawem jazdy lub dokumentem identyfikacyjnym).

Żeby ściągnąć pustą kartę do wypełnienia, odwiedź stronę: www.ct.gov/dph/prepare.

JAK SPRAWIĆ, ŻEBY DZIECI POCZUŁY SIĘ LEPIEJ PODCZAS ORAZ PO PRZEMINIĘCIU ZAGROŻENIA

- Poproś dzieci, żeby porozmawiały z Tobą o wszystkim, czego się boją. Pozwól im zadawać pytania i powiedz Ci, jak się czują. Rozmawiaj o zagrożeniu wspólnie jako rodzina.
- Okaż dzieciom dużo miłości. Powiedz im, że są bezpieczne. Trzymaj je i przytulaj często.
- Wyjaśnij dzieciom, co się dzieje w prostych słowach, tak aby mogły zrozumieć.
- Upewnij się, że wiedzą, że sytuacja zagrożenia nie jest ich winą.
- Powiedz dzieciom, że mogą wrócić do szkoły i wykonywać wszystkie inne normalne czynności, jak zabawa z przyjaciółmi. Powiedz im, że mogą rozmawiać o sytuacji zagrożenia również ze swoimi nauczycielami.

CO POWINIENES ZAPISAĆ

DOKĄD UDAĆ SIĘ W SYTUACJI ZAGROŻENIA

Zapisz, gdzie Twoja rodzina spędza najwięcej czasu: praca, szkoła, przedszkole, domy przyjaciół i członków rodziny. Miejsca pracy, szkoły i przedszkola powinny mieć gotowe plany działania na sytuacje zagrożenia. Dowiedz się, jak wyglądają te plany i zapisz je. Dowiedz się, jakie działania podejmie Twoje miasto w przypadku wystąpienia zagrożenia, dzwoniąc do ratusza. Zapisz ten plan. Lokalne stacje telewizyjne i radiowe mogą dostarczyć ważnych informacji w sytuacji zagrożenia. Zapisz przynajmniej trzy lokalne stacje telewizyjne i radiowe.

WAŻNE IMIONA I NAZWISKA ORAZ NUMERY TELEFONÓW

Wypełnij te informacje i zrób kopię dla każdego członka rodziny.

Osoba kontaktowa dla rodziny w Twoim stanie

Imię i nazwisko:

Miasto: Stan:

TEL # (w ciągu dnia):

TEL # (wieczorem):

Komórka #:

Osoba kontaktowa dla rodziny w innym stanie

Imię i nazwisko:

Miasto: Stan:

TEL # (w ciągu dnia):

TEL # (wieczorem):

Komórka #:

Najbliższy krewny

Imię i nazwisko:

Miasto: Stan:

TEL # (w ciągu dnia):

TEL # (wieczorem):

Komórka #:

Rodzinne telefony do pracy

Mama:

Tata:

Inni:

Numery telefonów do dostawców mediów

Prąd:

Gaz:

Woda:

Telefon:

Telewizja kablowa:

Szkoła

Adres:

TEL #:

Inna szkoła lub miejsce pracy

Adres:

TEL #:

Inna szkoła lub miejsce pracy

Adres:

TEL #:

Inne ważne informacje i numery telefonów

Lekarz:

Farmaceuta:

Ubezpieczenie zdrowotne:

Numery SS:

Lokalny Wydział Zdrowia /Rejon:

Weterynarz:

Ubezpieczenie domu/najemcy

Nazwa:

TEL #:

Polisa #:



Amerykański Czerwony Krzyż pomaga ludziom przygotować się na sytuacje zagrożenia i zapewnia pomoc mieszkańcom Connecticut w przypadku wystąpienia

katastrof. Te usługi świadczone są głównie przez ochotników i są bezpłatne. Amerykański Czerwony Krzyż jest również głównym dostawcą krwi do 31 szpitali w Connecticut.

CO ROBIĆ W PRZYPADKU ZAGROŻENIA

CO POWINIENIEM ZROBIĆ?

- Pozostań w bezpiecznym miejscu i włącz lokalną stację telewizyjną lub radiową, żeby otrzymać instrukcje odnośnie zachowania bezpieczeństwa.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami stanowych i lokalnych władz odpowiedzialnych za zarządzanie w sytuacji zagrożenia.
- Sprawdź czy nikt dookoła Ciebie nie jest ranny i sprowadź pomoc dla każdej poważnie poszkodowanej osoby.
- Wykręć 9-1-1 TYLKO, jeżeli jest to sytuacja stwarzająca zagrożenie dla życia. Bardzo ważne jest, żeby ta linia była otwarta dla tych, którzy jej naprawę potrzebują.
- Upewnij się, że Twoje zwierzęta są bezpieczne.
- Zadzwoń do osoby kontaktowej dla rodziny – nie korzystaj z telefonu ponownie, jeżeli nie znajdujesz się w sytuacji zagrażającej życiu. W przypadku niekrytycznych rozmów telefonicznych, spróbuj wysłać wiadomości SMS ze swojego telefonu komórkowego. Często wiadomość SMS zostanie przesłana, podczas gdy nawiązanie połączenia telefonicznego może być niemożliwe.
- Sprawdź, co u Twoich sąsiadów, zwłaszcza tych starszych lub niepełnosprawnych.

CZEGO NIE POWINIENEM ROBIĆ?

- **NIE** udawaj się do szpitala, jeżeli nie jest to nagła sytuacja zagrożenia zdrowia.

CO ROBIĆ, JEŻELI OTRZYMAŁEM INSTRUKCJE, ŻEBY SCHRONIĆ SIĘ NA MIEJSCU? „SHELTER IN PLACE”

W przypadku niektórych zagrożeń możesz otrzymać instrukcje schronienia się na miejscu. Oznacza to, że należy pozostać w pomieszczeniu, w którym jesteś i nie wychodzić na zewnątrz. Należy:

- Zachowaj spokój.
- Natychmiast sprowadź dzieci i zwierzęta do wnętrza domu.
- Zamknąć i zabezpieczyć wszystkie okna i drzwi wejściowe.
- Wymij swój zestaw przetrwania.
- Przejdź do pokoju wewnątrz domu lub do pokoju bez okien, jeżeli taki posiadasz.
- Włącz radio i ustaw odbiór na lokalną stację wiadomości, żeby znaleźć informacje.
- Pozostań na miejscu dopóki nie poinformowany zostaniesz, że jest bezpiecznie.

Jeżeli wystąpi zagrożenie chemiczne, nuklearne lub radiologiczne, należy również:

- Wyłączyć całą wentylację, która doprowadza powietrze z zewnątrz, jak wiatraki i klimatyzatory;
- Jeżeli masz kominek, zamknąć szyber;
- Można również rozważyć uszczelnienie pomieszczenia (zob. Uszczelnianie Pomieszczenia – strona 7).

CO ROBIĆ, JEŻELI OTRZYMAŁEM INSTRUKCJE DO EWAKUACJI?

Jeżeli zarządzona została ewakuacja, opuść dom od razu i weź ze sobą swój zestaw przetrwania. Jeżeli musisz się ewakuować, pamiętaj również o zabraniu wszelkich lekarstw lub zapasów medycznych, jakich możesz potrzebować przez następnych parę dni. W zależności od sytuacji, otrzymasz informacje o najbezpieczniejszej drodze ewakuacji i o tym gdzie należy się udać. Informacje możesz otrzymać również za pośrednictwem lokalnych stacji telewizyjnych i radiowych.

MONITORUJ I SŁUCHAJ:

W sytuacji zagrożenia władze lokalne mogą nie być w stanie od razu powiedzieć Ci, jak należy postępować. Sprawdzaj lokalne stacje telewizyjne i radiowe oraz Internet na bieżąco w poszukiwaniu oficjalnych wiadomości i informacji.

CO ZE ZWIERZĘTAMI?

Na długo przed wystąpieniem zagrożenia powinieneś mieć przygotowany plan, co zrobić ze zwierzętami, żeby upewnić się, że otrzymują opiekę w sytuacji, gdy Ty musisz ewakuować się ze swojego domu. Powinieneś zadzwonić do przyjaciół, rodziny, weterynarzy lub psiarni poza Twoim sąsiedztwem, żeby zobaczyć, czy mogliby zająć się Twoimi zwierzętami. Pamiętaj, że zwierzęta nie mają wstępu do schronisk Czerwonego Krzyża. Tylko zwierzęta pomocnicze, które pomagają osobom niepełnosprawnym, będą wpuszczone. Więcej informacji o tym, jak dbać o zwierzęta przed, w trakcie oraz po ustąpieniu zagrożenia, znajdziesz na stronie www.ready.gov/animals.

SYSTEM OSTRZEGANIA PRZED ZAGROŻENIAMI

W Connecticut podczas sytuacji zagrożenia korzystamy z Systemu Ostrzegania przed Zagroženiami (Emergency Alert System - EAS). Kiedy EAS zostaje aktywowany, wszystkie programy telewizyjne i radiowe są przerywane i pojawia się wiadomość o zagrożeniu. Ważne jest, żeby słuchać tych instrukcji i czekać na dalsze informacje. Listę lokalnych radiostacji w Connecticut znajdziesz na stronie www.ctba.org/stations.cfm.

WSKAZÓWKI ODNOŚNIE KOMUNIKACJI W SYTUACJI ZAGROŻENIA:

W sytuacji zagrożenia wiele osób może równocześnie próbować skorzystać ze swoich telefonów komórkowych i stacjonarnych. Kiedy duże grupy ludzi próbują skorzystać z telefonu w tym samym momencie, może to utrudnić Tobie wykonanie połączenia telefonicznego. Poniżej sposoby, w jakie możesz pomóc zapewnić funkcjonowanie sieci telefonicznych w sytuacji zagrożenia:

- ogranicz niekrytyczne rozmowy telefoniczne
- wykonuj jedynie krótkie telefony
- W przypadku niekrytycznych rozmów telefonicznych, spróbuj wysłać wiadomości SMS ze swojego telefonu komórkowego. Często wiadomość SMS zostanie przesłana, podczas gdy nawiązanie połączenia telefonicznego może być niemożliwe.

KŁĘSKI ŻYWIŁOWE

Kłęska żywiołowa może zdarzyć się w każdej części stanu Connecticut. Do kłesk żywiołowych należą gwałtowne burze z piorunami, powodzie błyskawiczne, burze śniegowe, huragany i tornada. Jeżeli zbliża się duża burza, upewnij się, że masz latarki, radio na baterie, zapas baterii i telefony komórkowe, ponieważ możesz stracić energię elektryczną i usługi telefoniczne na parę dni lub nawet tygodni.

CO ROBIĆ PRZED KŁĘSKĄ ŻYWIŁOWĄ:

- Upewnij się, że Twój zestaw przetrwania jest gotowy.
- Zapoznaj się ze znaczeniem różnych pojęć pogodowych:
 - Komunikat (watch) o gwałtownej burzy oznacza możliwość wystąpienia niebezpiecznych warunków pogodowych.
 - Ostrzeżenie (warning) o gwałtownej burzy oznacza, że zbliża się burza i należy natychmiast szukać schronienia.
- Ewakuuj się, jeżeli takie są instrukcje od władz zarządzających w sytuacji zagrożenia. Zaplanuj, gdzie możesz zatrzymać się na parę dni, jeżeli będziesz musiał się ewakuować.

PODZAS KŁĘSKI ŻYWIŁOWEJ:

- Przenieś się do pokoju blisko środka domu. Jeżeli zbliża się burza, jak huragan lub tornado, przenieś się do najniższej części domu, na przykład do piwnicy, jeżeli masz piwnicę. W przypadku dużych podtopień, przenieś się na najwyższy poziom domu.
- Weź ze sobą swój zestaw przetrwania.
- Sprawdzaj lokalne stacje telewizyjne i radiowe oraz Internet w poszukiwaniu oficjalnych instrukcji, w tym lokalizacji schronisk, doniesień pogodowych itp.

PO KŁĘSCIE ŻYWIŁOWEJ:

- Upewnij się, że członkowie Twojej rodziny nie odnieśli żadnych obrażeń.
- **NIE DOTYKAJ** i nie podchodź do linii energetycznych, które zostały zerwane. Powiadom swojego dostawcę prądu o zerwanych liniach energetycznych.
- W przypadku przerwy w dostawie prądu, należy uważać na bezpieczeństwo jedzenia i zatrucie czadem. Zobacz "Przerwy w Dostawie Prądu" na stronie 9, żeby znaleźć więcej informacji.
- W przypadku podtopień, trzymaj się z daleka od wody powodziowej. Woda powodziowa może zawierać wirusy, bakterie i zarazki, które mogą sprawić, że bardzo się rozchorujesz. Całe jedzenie, woda i leki, które miały kontakt z wodą należy uważać za skażone i wyrzucić.

W przypadku poważnej burzy lub powodzi, w domu mogą spiętrzyć się ścieki. W ściekach są bakterie, wirusy i inne zarazki mogące powodować choroby. Spiętrzenie się ścieków może sprawić, że Twój dom nie będzie bezpiecznym miejscem zamieszkania.

Jeżeli w Twoim domu spiętrzyły się ścieki:

- wyłącz prąd, jeżeli w domu jest stojąca woda lub ryzyko, że przewody elektryczne dotkną wody lub czegoś mokrego
- nie splukuj wody w ubikacji
- trzymaj wszystkie dzieci i zwierzęta z daleka od ścieków
- zawsze zakładaj gumowe rękawice dotykając wszystkiego, co było w kontakcie ze ściekami. Myj ręce zaraz po tym. Nigdy nie dotykaj ścieków gołymi rękami

- zadzwoń do swojego miastowego lub lokalnego wydziału zdrowia, żeby zgłosić spiętrzenie ścieków.

PRZYGOTUJ ZIMOWY ZESTAW PRZETRWANIA DO SAMOCHODU NA PODRÓŻE ZIMOWE:

Uwzględnij następujące rzeczy:

- koce/śpiwory
- latarkę z zapasowymi bateriami
- zestaw pierwszej pomocy
- nóż wielofunkcyjny
- wysokokaloryczne i niepsujące się jedzenie (batony białkowe, batonu muesli lub batony owocowe)
- dodatkowe ubrania, żeby być suchym
- worek piasku (lub żwiru dla kota)
- łopatę
- skrobak do szyb i szczerkę
- zestaw narzędzi
- linę holowniczą i przewody rozruchowe
- butelkowaną wodę
- kompas i mapy drogowe

RODZAJE KŁĘSK ŻYWIŁOWYCH

ZAMIECIE ŚNIEŻNE:

Prognozy pogody informują zazwyczaj z wyprzedzeniem o nadchodzącej zamieci śnieżnej. Jeżeli zbliża się zamieć śnieżna, upewnij się, że masz jedzenie i zapasy wystarczające na parę dni bez prądu i usług telefonicznych. Jeżeli spadł śnieg, upewnij się, że wloty i wyloty do pieców i innych urządzeń wolne są od śniegu, żeby zapobiec problemom wentylacyjnym i gromadzeniu się czadu. Przed zapaleniem samochodu upewnij się również, że rura wydechowa Twojego samochodu nie jest zatkana śniegiem bądź lodem.

NAGŁE POWODZIE:

Szybko przenieś się na wyższe tereny. Woda powodziowa pędząca w Twoim kierunku może Cię przewrócić! Jeżeli jesteś w samochodzie i woda dookoła Ciebie się podnosi, natychmiast wysiądź z samochodu i przenieś się na wyżej położony teren. Samochody mogą zostać porwane już przez dwie stopy poruszającej się wody.

HURAGANY:

Huragan to duża burza z grzmotami, błyskawicą i bardzo silnymi wiatrami. Przy dużym huraganie prędkość wiatru może wynosić 75 mil na godzinę lub więcej. Sezon huraganów w Connecticut trwa od 1. czerwca do 30. listopada. Jeżeli ogłoszone zostanie ostrzeżenie przed zbliżającym się huraganem, natychmiast udaj się do schronienia lub ewakuuj się, jeżeli otrzymasz takie instrukcje. Więcej informacji o tym, co zrobić przed i po huraganie znajdziesz na stronie www.ct.gov/hurricane.

TORNADA:

Jeżeli ogłoszone zostanie ostrzeżenie przed zbliżającym się tornadem, od razu udaj się do schronienia. Jeżeli jesteś w samochodzie, zatrzymaj się. Nie próbuj prześcignąć tornada. Wysiądź i połóż się płasko twarzą do ziemi na niskim terenie. Zakryj głowę i czekaj, aż tornado przejdzie. Jeżeli jesteś w domu, zejź do piwnicy, schronu burzowego lub pokoju blisko środka domu. Jeżeli jesteś w wysokim budynku, przejdź do środka budynku, np. na klatkę schodową lub korytarz.

ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE

Bakterie, wirusy oraz trucizny powodują zagrożenia biologiczne. Mogą one być rozpylone w powietrzu, wykorzystane do skażenia (zatrucia) jedzenia oraz mogą być wpuszczone do wody pitnej. Niektóre rodzaje mogą być również rozprzestrzenione poprzez kontakt osoba-do-osoby. Zagrożenie biologiczne może zaistnieć przez przypadek lub kiedy zarazki lub inne szkodliwe substancje biologiczne wykorzystane zostają celowo, żeby spowodować zachorowania wśród ludzi. To jak należy się chronić, zależy od rodzaju zarazków. Niektóre, jak np. węglik, nie mogą być przekazywane z osoby na osobę. Inne zarazki, jak np. ospa prawdziwa, mogą być przekazywane z osoby na osobę. Jeżeli coś takiego ma miejsce, osoby które zachorowały muszą zostać odizolowane. Osoby, które wystawione zostały na zarazki, muszą przejść kwarantannę.

CO OZNACZAJĄ „KWARRANTANNA” I „IZOLACJA”?

Żeby pomóc zatrzymać rozprzestrzenianie się chorób, możesz zostać objęty kwarantanną lub izolacją. „Kwarantanna” oznacza, że nie jesteś chory, ale jesteś trzymany z daleka od innych osób, ponieważ mogłeś być wystawiony na chorobę zakaźną lub zaraźliwą. „Izolacja” oznacza, że jesteś trzymany z daleka od innych osób, ponieważ jesteś chory. Są one częste w sytuacji zagrożeń biologicznych. Środki te możesz zastosować również samodzielnie, nawet jeżeli nie zostałeś o to poproszony, żeby pomóc zatrzymać rozprzestrzenianie się choroby.

PRZED ZAISTNIENIEM ZAGROŻENIA BIOLOGICZNEGO:

- Upewnij się, że Twój zestaw przetrwania jest gotowy.

KIEDY ZAGROŻENIE BIOLOGICZNE MA MIEJSCE:

- Szukaj oficjalnych instrukcji w lokalnych stacjach telewizyjnych i radiowych oraz w Internecie. Dowiesz się tam, jak rozpoznać czy Ty lub członek Twojej rodziny zachorowaliście, gdzie szukać pomocy medycznej oraz czy wydawane są tam leki, które Ci pomogą.
- Zawsze postępuj zgodnie z instrukcjami od lekarzy i władz.
- Po leki, szczepionkę lub pomoc medyczną ustawiać mogą się długie kolejki, także zachowaj cierpliwość.
- Jeżeli choroba może być przekazywana z osoby na osobę, osoby, które weszły w kontakt mogą zostać poddane kwarantannie.
- WSZYSCY powinni praktykować dobrą higienę i czystość dla zapobiegania rozprzestrzenianiu się zarazków.

PO USTĄPIENIU ZAGROŻENIA BIOLOGICZNEGO:

- Szukaj oficjalnych wiadomości, informacji i instrukcji w lokalnych stacjach telewizyjnych i radiowych oraz w Internecie.

Connecticut podzielone jest na obszary zdrowia publicznego, aby ułatwić wydawanie leków w sytuacji zagrożenia. Jeżeli zaistnieje zagrożenie, władze stanowe i lokalne poinformują Cię za pośrednictwem telewizji i radia, kiedy i dokąd należy udać się po pomoc. Żeby dowiedzieć się, który wydział zdrowia publicznego jest odpowiedzialny za wydanie Tobie i Twojej rodzinie leków lub szczepionek w sytuacji zagrożenia biologicznego, wejdź na stronę www.ct.gov/dph/mda.

ZAGROŻENIA CHEMICZNE

Zagrożenie chemiczne ma miejsce, jeżeli uwolnione zostały trujące dla ludzi gazy, płyny lub materiały stałe. Ten rodzaj zagrożenia może zaistnieć przez przypadek lub celowo w ramach ataku terrorystycznego.

Niektóre chemikalia są bardzo niebezpieczne i mogą spowodować natychmiastowe zachorowanie. Inne chemikalia są mniej niebezpieczne i mogą w ogóle Ci nie zaszkodzić. Chemikalia w postaci płynnej i gazowej są zazwyczaj bardziej niebezpieczne niż chemikalia w postaci materiałów stałych.

Chronienie siebie i swojej rodziny przed, podczas i po przemianieniu zagrożenia chemicznego pomoże Ci pozostać bezpiecznym i zapobiec zachorowaniu. Postępuj zgodnie z tymi prostymi krokami:

PRZED ZAISTNIENIEM ZAGROŻENIA CHEMICZNEGO:

- Upewnij się, że Twój zestaw przetrwania jest gotowy.
- Wybierz pokój pośrodku Twojego domu lub budynku na schronienie. Pokoje bez okien na najwyższym poziomie są najlepsze.

KIEDY ZAGROŻENIE CHEMICZNE MA MIEJSCE:

- Zamknij wszystkie drzwi i okna.
- Jeżeli masz kominek, zamknij szyber.
- Wyłącz wiatraki, klimatyzatory i jednostki ogrzewania nadmuchowego, które doprowadzają świeże powietrze z zewnątrz.
- Jeżeli poinstruowany zostaniesz, żeby zostać tam, gdzie się znajdujesz, powinienes:
 - przenieść się do wewnętrznego pomieszczenia i wziąć ze sobą swój zestaw przetrwania.
 - szukać oficjalnych wiadomości, informacji i instrukcji w lokalnych stacjach telewizyjnych i radiowych oraz w Internecie.
- Możesz również rozważyć, uszczelnienie pokoju (zob. „Uszczelnianie Pomieszczenia” – strona 7).

PO USTĄPIENIU ZAGROŻENIA CHEMICZNEGO:

- Umyj się mydłem i wodą natychmiast, jeżeli uważasz, że byłeś w pobliżu chemikaliów.
- Zmień ubranie.
- Szukaj pomocy medycznej, jeżeli nie czujesz się dobrze.

Jeżeli zaistnieje zagrożenie biologiczne lub chemiczne, władze mogą nie być w stanie od razu powiedzieć Ci, jak należy postępować. Trochę czasu może zabrać im dojście do tego, z jaką chorobą lub jaką substancją chemiczną mają do czynienia i jak powinna ona być leczona oraz kto jest zagrożony. Sprawdzaj lokalne stacje telewizyjne i radiowe oraz Internet w poszukiwaniu oficjalnych wiadomości na temat zagrożenia, żeby dowiedzieć się:

- jak niebezpieczne to jest.
- na jaką chorobę możesz zachorować.
- gdzie otrzymasz leki, w razie takiej potrzeby.
- gdzie szukać pomocy medycznej lub schronienia.

ZAGROŻENIA NUKLEARNE I RADIOLOGICZNE

Zagrożenie nuklearne lub radiologiczne może być wywołane przez wypadek w elektrowni nuklearnej, użycie małej broni nuklearnej lub odpalenie przez kogoś „brudnej bomby”. Eksplozja brudnej bomby rozprzestrzenia niebezpieczny materiał radioaktywny na pewnym terenie. Skutki promieniowania na zdrowie mogą być łagodne, jak zaczerwienienie skóry lub bardzo poważne, jak rak lub nawet śmierć.

PRZED ZAISTNIENIEM ZAGROŻENIA NUKLEARNEGO LUB RADIOLOGICZNEGO:

- Upewnij się, że Twój zestaw przetrwania jest gotowy.
- Upewnij się, że wiesz gdzie i jak otrzymać możesz wiadomości z Twojego miasta lub miasteczka.
- Jeżeli mieszkasz w pobliżu Millstone Station (elektrownia jądrowa) powinienes otrzymywać przewodnik zatytułowany „Emergency Planning for Millstone Station” („Planowanie na Sytuację Zagrożenia dla Millstone Station”) wysyłany pocztą co roku. Pamiętaj o dołączeniu tego przewodnika do Twojego zestawu przetrwania.
- Jeżeli mieszkasz w zasięgu 10 mil od elektrowni nuklearnej, powinienes znać drogi ewakuacji dla Twojego sąsiedztwa.

KIEDY ZAGROŻENIE NUKLEARNE LUB RADIOLOGICZNE MA MIEJSCE:

- W trakcie oraz po uwolnieniu materiałów radioaktywnych urzędnicy lokalni, stanowi i federalni obserwować będą poziom promieniowania i powiedzą Ci, co należy zrobić, żeby się chronić.
- Najlepszy sposób postępowania uzależniony jest od rodzaju zagrożenia. Włącz lokalną stację telewizyjną lub radiową lub Internet w poszukiwaniu informacji i instrukcji podczas wszelkich sytuacji zagrożenia.
- Jeżeli duża ilość materiału radioaktywnego uwolniona została w sytuacji zagrożenia radiologicznego, możesz być poproszony o „schronienie się na miejscu” („shelter in place”), co oznacza, że powinienes pozostać w budynku, w którym się znajdujesz; możesz też zostać poproszony o przeniesienie się, gdzieś indziej.
- Jeżeli poproszony zostaniesz o schronienie się na miejscu, powinienes wykonać następujące czynności:
 - zamknij i zabezpiecz wszystkie drzwi i okna.
 - wyłącz wiatraki, klimatyzatory i ogrzewanie nadmuchowe, które wprowadza do środka powietrze z zewnątrz. Korzystaj jedynie z jednostek, które recyklują powietrze, które już jest w budynku.
 - zamknij szyber przy kominku.
 - jeżeli to możliwe, wprowadź zwierzęta do budynku.
 - przenieś się do pokoju pośrodku budynku lub do piwnicy.
- możesz również rozważyć uszczelnienie pomieszczenia (zob. „Uszczelnianie Pomieszczenia” po prawej stronie)
- radio ustaw na stację odpowiedzi na zagrożenia lub na lokalne wiadomości, żeby dowiedzieć się, co jeszcze musisz zrobić.
- nie opuszczaj schronienia, dopóki władze lokalne nie poinformują Cię, że jest to bezpieczne.
- Jeżeli poproszony zostaniesz o ewakuację, postępuj zgodnie z instrukcjami władz lokalnych. Opuść teren tak szybko i spokojnie, jak to możliwe.

Ponadto:

- wyłącz nawiew, klimatyzację i ogrzewanie w samochodzie. Sprowadzają one powietrze z zewnątrz. Zamknij wywietrzniki i nie otwieraj okien.
- weź ze sobą swój zestaw przetrwania, leki, których potrzebujesz, dodatkowe ubrania, gotówkę i karty kredytowe.
- weź ze sobą zwierzęta tylko jeżeli korzystasz z własnego samochodu i udajesz się do miejsca, o którym wiesz, że przyjmie zwierzęta. Samochody ewakuacyjne i schroniska zazwyczaj przyjmują jedynie zwierzęta służące osobom niepełnosprawnym i mogą nie przyjąć zwykłych zwierząt domowych.

PO USTĄPIENIU ZAGROŻENIA NUKLEARNEGO LUB RADIOLOGICZNEGO:

Szukaj oficjalnych wiadomości, informacji i instrukcji w lokalnych stacjach telewizyjnych i radiowych oraz w Internecie.

USZCZELNIANIE POMIESZCZENIA

Podczas zagrożenia chemicznego, nuklearnego lub radiologicznego powietrze na zewnątrz może być niebezpieczne. Krótkoterminowo, „uszczelnienie pomieszczenia” może pomóc ochronić Ciebie i Twoją rodzinę przed szkodliwym powietrzem z zewnątrz. Jeżeli widzisz duże ilości szczytków w powietrzu, lub jeżeli władze lokalne mówią, że powietrze jest niebezpieczne, możesz chcieć podjąć następujące środki.

Wybierz jeden pokój pośrodku domu lub pokój bez okien na swoje schronienie. Po przeniesieniu się do schronienia, przy pomocy wzmocnionej taśmy samoprzylepnej i arkuszy folii plastikowej uszczelnij wszystkie drzwi, okna i otwory wentylacyjne, na wypadek gdyby opary chemiczne lub radiologiczne przemieszczały się w pobliżu (słuchaj radia w poszukiwaniu instrukcji). Po upływie dwóch lub trzech godzin, należy zdjąć folię i taśmę samoprzylepną oraz wywietrzyć pomieszczenie. **Jeżeli pokój byłby dobrze uszczelniony przez więcej niż pięć godzin, mógłbyś się udusić.** Żeby uszczelnić pomieszczenie:

- uszczelnij wszystkie okna, drzwi i otwory wentylacyjne w jednym pomieszczeniu przy pomocy arkuszy folii plastikowej o grubości 2-4 milimetrów oraz wzmocnionej taśmy samoprzylepnej. Możesz chcieć zmierzyć i dociąć arkusz folii plastikowej z wyprzedzeniem, żeby zaoszczędzić czas.
- Utnij folię plastikową przynajmniej 6 cali szerzej niż otwarcia i oznacz każdy z arkuszy.
- Najpierw przyklej folię taśmą samoprzylepną na rogach, następnie przyklej wszystkie krawędzie.

Connecticut ma przygotowane specjalne plany na okoliczność sytuacji awaryjnej w elektrowni nuklearnej Millstone Station w Waterford, Connecticut i Indian Point w Buchanan, New York. Plany te uwzględniają kroki podejmowane przez stan dla ochrony zdrowia i bezpieczeństwa wszystkich mieszkańców Connecticut. W sytuacji awaryjnej, w którejkolwiek z tych stacji władze odpowiedzialne za bezpieczeństwo publiczne uruchomią stanowy plan odpowiedzi na sytuację awaryjną i poinformują mieszkańców, o tym co się dzieje i co należy zrobić.

ZAGROŻENIE PANDEMIĄ GRYPY

CO TO JEST PANDEMIA GRYPY?

Pandemia grypy ma miejsce, kiedy nowy rodzaj wirusa grypy powoduje zachorowania u ludzi na całym świecie. Może to trwać wiele miesięcy, dotyczyć wielu różnych miejsc i być bardzo niebezpieczne. Miliony osób na całym świecie mogą poważnie zachorować. Wiele osób może umrzeć. Na początku XX wieku miały miejsce trzy pandemie grypy, w tym grypa hiszpanka z 1918 r., która spowodowała ponad 40 milionów śmierci na całym świecie (ponad 500.000 w USA). Według Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom (CDC) podczas pandemii grypy A/H1N1 w USA w 2009 r. ponad 60 milionów ludzi zachorowało, ponad 274.000 było hospitalizowanych i ponad 12.000 umarło. Nikt nie wie na pewno, kiedy i gdzie wystąpić może następna pandemia grypy, ale wszyscy powinni być przygotowani.

CO POWODUJE PANDEMIĘ GRYPY?

Kiedy pochodzący od zwierzęcia wirus grypy ulega mutacji (zmienia formę) i przenosi się na ludzi.

CZEGO MOŻNA SIĘ SPODZIEWAĆ:

- dużej ilości chorych osób
- długich kolejek do szpitali i klinik, braku lekarstw
- zamkniętych szkół, firm, sklepów i urzędów
- ograniczonych dostaw (jedzenia i wody)
- ograniczonych usług (prądu, wody, zbiórki śmieci)

CO POWINIENES ZROBIĆ:

- Bądź tak zdrowy, jak to możliwe. Jedz dobrze zrównoważoną dietę, dużo odpoczywaj i codziennie ćwicz
- Trzymaj się z dala od osób chorych
- Nie idź do pracy lub szkoły i zostań w domu, jeżeli czujesz się chory
- Czyść powierzchnie używanych wspólnie z innymi przedmiotów (telefon, płyty, kłamki)
- Nasłuchuj, czy nie zamykane są szkoły lub zakłady pracy
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust (są to miejsca, w których atakuje wirus grypy)
- Upewnij się, że Twój zestaw przetrwania jest gotowy

CHODZENIE DO PRACY W TRAKCIE PANDEMII GRYPY:

- Jeżeli możesz lub jeżeli jesteś chory, zostań w domu.
- Zaplanuj wykonanie pracy przy pomocy mniejszej liczby ludzi.
- Spodziewaj się wykonywania czynności, które zazwyczaj nie należą do Twoich obowiązków

Jeżeli ma miejsce pandemia grypy, szukaj informacji i instrukcji w lokalnych stacjach telewizyjnych i radiowych oraz w Internecie.

Więcej informacji o pandemii grypy znajdziesz na www.ct.gov/ctfluwatch.

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z WODĄ PITNĄ

Skażenie (niebezpiecznymi chemikaliami lub substancjami) wody pitnej nie zdarza się często w Connecticut. Skażenie może być wywołane przez awarie systemów wodnych, wypadki lub ataki terrorystyczne. Przykładowo, chemikalia lub odchody ludzkie bądź zwierzęce mogą dostać się do systemu zaopatrywania w wodę i sprawić, że picie tej wody stanie się niebezpieczne.

Twoja woda pitna może nie być bezpieczna w trakcie lub po ustąpieniu zagrożenia, jak np. huragan. Twój dostawca wody pitnej i przedstawiciele rządu powiedzą Ci, kiedy i czy Twoja woda pitna nie jest bezpieczna. Woda, która ma zmieniony kolor, zapach lub smak, lub pływające w niej kawałki NIE powinna być używana. Słuchaj wiadomości lub swojego dostawcy wody, żeby dowiedzieć się, czy woda jest niebezpieczna.

Jeżeli jesteś właścicielem domu na podtopionym obszarze i Twoja studnia była zalana, powinieneś uznać studnię za skażoną. Zalane studnie należy odkazić zanim zaczniesz się z nich korzystać. Dla bezpieczeństwa, powinieneś oczyścić swoją wodę lub korzystać z wody butelkowanej, dopóki nie odkazisz swojej studni. Informacje na temat odkażania studni znajdziesz na www.ct.gov/dph/floods.

Jeżeli poinstruowany zostaniesz, żeby oczyścić swoją wodę pitną, korzystaj z oczyszczonej lub butelkowanej wody przy gotowaniu, myciu owoców i warzyw, myciu zębów lub przygotowywaniu mleka modyfikowanego dla niemowlęcia. Powinieneś również korzystać z oczyszczonej lub butelkowanej wody do mycia rąk przed gotowaniem. Dorosli i starsze dzieci nie potrzebują korzystać z oczyszczonej wody pod prysznicem lub w kąpeli, ale powinni starać się nie polykać, ani nie wpuszczać nieoczyszczonej wody do ust. *Norowodki, niemowlęta i ludzie starsi oraz osoby z upośledzonym układem odpornościowym należy kąpać przy użyciu oczyszczonej lub butelkowanej wody.*

JAK OCZYŚCIĆ WODĘ

Możliwe jest, że w sytuacji zagrożenia będziesz musiał oczyścić wodę lub korzystać z wody butelkowanej. Żeby chronić siebie i swoją rodzinę powinieneś zrobić **JEDNĄ** z następujących rzeczy, żeby upewnić się, że Twoja woda jest bezpieczna do użytku:

- gotuj wodę pitną na wrzeniu przez jedną minutę. Przed gotowaniem upewnij się, że w wodzie nie pływają żadne kawałki; LUB
- korzystaj ze szczelnie zamkniętej wody butelkowanej; LUB
- dodaj osiem kropli płynnego wybielacza do każdego galonu przezroczystej wody lub 16 kropli do każdego galonu mętnej wody. NIE korzystaj z domowego wybielacza, który zawiera perfumy lub składniki inne niż podchloryn sodu (sodium hypochlorite), bo mogą one być toksyczne. Pamiętaj, żeby wymieszać wodę dobrze i pozwolić jej postać przez przynajmniej 30 minut, zanim jej użyjesz; LUB
- dodaj tabletki oczyszczające wodę zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. (Korzystając z chemikaliów do oczyszczania wody, upewnij się, że dobrze wymieszałeś wodę i pozwól jej odstać przynajmniej 30 minut przed użyciem.)

JEŻELI WIDZISZ COŚ, POWIEDZ COŚ

Jeżeli zauważysz podejrzaną osobę lub działania w pobliżu publicznych źródeł wody pitnej lub zakładów dostarczających wodę, zgłoś to lokalnej policji.

PRZERWY W DOSTAWIE PRĄDU

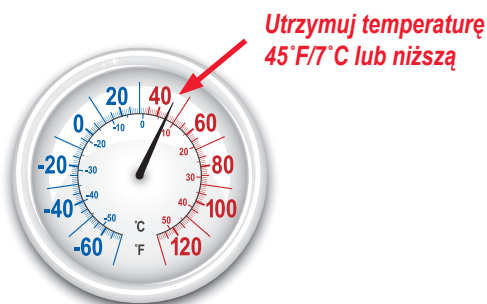
Pamiętaj, żeby zgłosić wszelkie przerwy w dostawie prądu firmie, która go dostarcza. W Connecticut, do głównych dostawców prądu należą:

- Connecticut Light & Power: 1-800-286-2000
- United Illuminating: 1-800-7-CALL-UI

BEZPIECZEŃSTWO JEDZENIA:

Jedzenie w Twojej lodówce i zamrażarniku może nie być bezpieczne do spożycia, jeżeli:

- prąd był wyłączony przez cztery godziny lub więcej
- temperatura w lodówce wynosi 45°F/7°C przez więcej niż dwie godziny.



Trzymaj lodówkę i zamrażarkę zamkniętą, żeby jedzenie było bezpieczne do spożycia przez dłuższy okres czasu.

- Trzymaj drzwi od lodówki/zamrażarki zamknięte podczas przerwy w dostawie prądu, żeby pomóc utrzymać zimną temperaturę.
- Jedzenie będzie bezpieczne do spożycia przez nie dłużej niż cztery godziny.
- Zamrażarka pełna jedzenia będzie bezpieczna przez nie więcej niż 48 godzin (24 godziny, jeżeli w połowie pełna).

Wyczyść lodówkę i zamrażarkę po przerwie w dostawie prądu:

- Kiedy prąd zostanie włączony, wyczyść lodówkę i zamrażarkę, **ZANIM** włożysz do nich nowe jedzenie.
- Umyj wnętrze lodówki i zamrażarki mydłem i ciepłą wodą. Następnie przetrzyj wnętrze łagodnym roztworem z ½ łyżki wybielacza rozpuszczonej w galonie wody. Zostaw drzwi od lodówki i zamrażarki otwarte do wyschnięcia.
- Po wyschnięciu, zamknij drzwi i pozwól temperaturze w zamrażarce i lodówce się obniżyć, zanim wypełnisz je jedzeniem.

Listę pokarmów, jakie należy wyrzucić po dłuższej przerwie w dostawie prądu, znajdziesz na www.ct.gov/dph/poweroutage/food.

MLEKO MATKI:

- Mleko matki przechowywane w zamrażarce jest bezpieczne do ponownego zamrożenia, jeżeli widzisz kryształki lodu.
- Jeżeli mleko matki się rozmroziło (brak kryształków lodu), wykorzystaj je w przeciągu 48 godzin dla zdrowych niemowląt i w przeciągu 24 godzin dla wcześniaków i chorych niemowląt.

CZAD (CO):

Podczas przerwy w dostawie prądu w sytuacji zagrożenia, jak np. huragan lub burza zimowa, niektóre osoby mogą korzystać z przenośnych generatorów prądu lub zewnętrznych grillów do gotowania i ogrzewania. Niewłaściwe użycie przenośnych generatorów i urządzeń do gotowania na zewnątrz może spowodować nagromadzenie się w domu, garażu lub przyczepie czadu i zatrucie ludzi i zwierząt wewnątrz.

Zatrucie czadem może zabić. Żeby zapobiegać zatruciu czadem:

- **NIE** korzystaj z przenośnych generatorów w domu, garażu, pod zadaszonym miejscem parkingowym, w piwnicy, ani w innej zamkniętej przestrzeni, jak np. zadaszony ganek. Korzystaj z przenośnych generatorów jedynie na zewnątrz i przynajmniej 20 stóp od Ciebie i domu Twoich sąsiadów. Trzymaj generator z daleka od drzwi, okien i otworów wentylacyjnych pobierających powietrze.
- **NIE** korzystaj z grillów na węgiel drzewny, na gaz i kuchenek podróży wewnątrz domu.
- **NIE** korzystaj z grzejników na propan i na naftę wewnątrz domu.
- **NIE** korzystaj ze swojego piekarnika gazowego i kuchenki gazowej w celu ogrzania domu.
- Sprawdź i upewnij się, że masz zainstalowane czujniki czadu na każdym poziomie domu i w pobliżu sypialni. Zmieniaj baterie co sześć miesięcy i wymieniaj czujnik czadu co pięć lat.

IMPORTANT: Otwieranie okien i drzwi oraz korzystanie z wiatraków **NIE** wystarczy, żeby zatrzymać śmiertelne nagromadzenie czadu w Twoim domu.

Objawy zatrucia czadem podobne są do grypy: ból głowy, zmęczenie, zawroty głowy, mdłości, wymioty lub utrata przytomności. Te oznaki mogą być jedynym ostrzeżeniem, ponieważ czadu nie można zobaczyć ani powąchać. Jeżeli Ty lub członek Twojej rodziny macie objawy zatrucia czadem, wyjdź na zewnątrz i zadzwoń pod 9-1-1 z telefonu komórkowego lub z domu sąsiada.

Więcej informacji o czadzie znajdziesz na stronie www.ct.gov/dph/co



Korzystaj z przenośnych generatorów i zewnętrznych grillów JEDYNIEM na zewnątrz.

WAŻNE NUMERY TELEFONÓW I STRONY WWW

W SYTUACJI KRYSOWEJ WYKRĘĆ 9-1-1

Departament Służb Kryzysowych i Ochrony Publicznej stanu Connecticut 1-860-685-8190

www.ct.gov/demhs

www.twitter.com/ctdemhs

www.facebook.com/ctemhs

Departament Zdrowia Publicznego (DPH) stanu Connecticut 1-860-509-8000

www.ct.gov/dph/prepare

www.twitter.com/ctdph

www.facebook.com/dphct

Stanowe Centrum Informacji o Truciznach 1-800-222-1222

Infolinia United Way 2-1-1

Amerykański Czerwony Krzyż 1-877-RED-CROSS (1-877-733-2767)

www.redcross.org

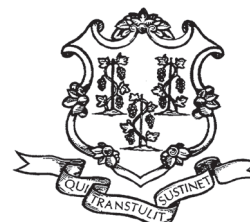
Infolinie do zgłaszania podejrzonej działalności

Zgłoś podejrzone działania terrorystyczne 1-866-HLS-TIPS (1-866-457-8477)

Stacje radiowe i telewizyjne stanu Connecticut to źródło aktualnych informacji w sytuacji zagrożenia. Listę lokalnych radiostacji dla Connecticut znajdziesz na stronie www.ctba.org/stations.cfm.

JAK MOGĘ POMÓC?

- Zadzwoń do Amerykańskiego Czerwonego Krzyża na numer 1-877-RED-CROSS (1-877-733-2767), żeby umówić się na oddanie krwi.
- Skontaktuj się z agencjami /organizacjami udzielającymi pomocy w Twoim rejonie, żeby zobaczyć, czego mogą potrzebować, np. ubrań lub żywności.
- Zapisz się na podstawowy kurs pierwszej pomocy lub reanimacji.
- Rozważ zapisanie się do Sąsiedzkich Zespołów Reagowania (CERT). Skontaktuj się z władzami miasta lub miasteczka, żeby uzyskać więcej informacji. Rozważ wolontariat w zespole reagowania na sytuacje zagrożenia zdrowia publicznego. Dodatkowych informacji udzielą lokalne wydziały zdrowia. Swoj lokalny wydział zdrowia znajdziesz na stronie www.ct.gov/dph/localhealth.
- Jeżeli jesteś licencjonowanym bądź emerytowanym członkiem służby zdrowia, lub jeżeli nie jesteś członkiem służby zdrowia i jesteś zainteresowany wolontariatem w szpitalu lub w lokalnej jednostce rezerwowego korpusu medycznego podczas katastrofy, wejdź na stronę www.ct-esar-vhp.org lub www.ctmrc.org i zarejestruj się na wolontariat już dzisiaj.
- Zorganizuj program stróżów dzielnicowych, aby lepiej przygotować się na możliwe wydarzenia.



Kampania Gotowości Stanu Connecticut realizowana jest z funduszy federalnego Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom.