

# CT Ready!

## PRZEWODNIK PRZYGOTOWANIA OSOBISTEGO

**3** kroki przygotowawcze na wypadek sytuacji zagrożenia

**stwórz plan**

**przygotuj zapasy**

**bądź na bieżąco**



# stwórz plan

Sytuacja zagrożenia może przytrafić się w każdym momencie. Departament Zdrowia Publicznego stanu Connecticut chce pomóc Tobie i Twoim bliskim przygotować się odpowiednio, aby Twoje bezpieczeństwo nie było zagrożone.



**Wykorzystaj ten przewodnik po to, aby przygotować się na KAŻDĄ sytuację zagrożenia.**

## 1. Stwórz plan

Wypełnij ten przewodnik **TERAZ** - nie czekaj, aż znajdziesz się w sytuacji zagrożenia. Planowanie z góry da Ci narzędzia potrzebne w sytuacji zagrożenia. Z Twoim własnym przewodnikiem **CT Ready!** **Posiadając Przewodnik Przygotowania Osobistego**, dowiesz się w jaki sposób zapewnić bezpieczeństwo sobie, swoim bliskim i ludziom w pobliżu. Pomoże Ci on również zachować spokój i mieć wszystko pod kontrolą.

## 2. Przygotuj zapasy

Wykorzystaj dołączoną listę kontrolną, aby przygotować swoje zestawy awaryjne po to, aby zaopatrzyć się w to, czego możesz potrzebować.

## 3. Bądź na bieżąco z informacjami

Z tej broszury dowiedz się, jakie są typy sytuacji zagrożenia i jak postępować w przypadku każdego z nich. Znajdziesz tu również ważne odnośniki i numery telefonów do agencji oraz organizacji na terenie stanu Connecticut, gdzie otrzymasz informacje i pomoc w razie sytuacji zagrożenia.

**Zrób listę każdego, kto mieszka w Twoim domu (włączając wszystkich dorosłych, dzieci i gości):**

---

---

---

---

---

---

## Wybierz swoich partnerów w sytuacjach awaryjnych

### Nie przechodź przez sytuację zagrożenia w samotności.

Aby się przygotować, poproś co najmniej dwie osoby, aby zostały Twoimi partnerami w sytuacji zagrożenia po to, abyście mogli sobie pomagać i wspierać się podczas takich zdarzeń. To powinny być osoby, którym ufasz.

### Twoi partnerzy w sytuacjach awaryjnych powinni:

- pozostawać z Tobą w kontakcie w czasie sytuacji zagrożenia;
- wiedzieć, gdzie znajdują się zgromadzone zapasy;
- znać obsługę sprzętu medycznego lub pomóc Ci przenieść się do bezpiecznego miejsca.

### Ważne nazwiska i numery telefonów:

Wypełnij te informacje i przekaz kopię każdemu członkowi swojej rodziny.

Twoje imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Miasto: \_\_\_\_\_

Numer telefonu komórkowego: \_\_\_\_\_

### Osoba z Connecticut mieszkająca w pobliżu:

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Relacja (przyjaciół, rodzina, siostra, brat, itd.):  
\_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Miasto: \_\_\_\_\_

Numer telefonu komórkowego: \_\_\_\_\_

### Osoba mieszkająca w innym stanie:

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Relacja (przyjaciół, rodzina, siostra, brat, itd.):  
\_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Miasto: \_\_\_\_\_

Stan: \_\_\_\_\_

Numer telefonu komórkowego: \_\_\_\_\_

### Najbliższy krewny:

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Relacja (przyjaciół, rodzina, siostra, brat, itd.):  
\_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Miasto: \_\_\_\_\_

Stan: \_\_\_\_\_

Numer telefonu komórkowego: \_\_\_\_\_

### Numery telefonu do szkoły, czy opieki dziennej:

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Numer telefonu: \_\_\_\_\_

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Numer telefonu: \_\_\_\_\_

# stwórz plan

## Informacje zdrowotne i medyczne

### Ważne informacje dot. zdrowia i ochrony życia:

Twoje pełne imię i nazwisko (takie samo, jakie widzicie w Twojej dokumentacji medycznej):

\_\_\_\_\_

Data urodzenia: (mm/dd/yyyy): \_\_\_\_\_

### Moi lekarze/specjaliści:

Imię i nazwisko lekarza: \_\_\_\_\_

Numer telefonu: \_\_\_\_\_

Imię i nazwisko lekarza: \_\_\_\_\_

Numer telefonu: \_\_\_\_\_

### Apteka:

Nazwa apteki: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Numer telefonu: \_\_\_\_\_

### Ubezpieczenie zdrowotne

Nazwa firmy (np. Blue Cross, Aetna, Medicare, itp.):

\_\_\_\_\_

Numer indywidualnego planu: \_\_\_\_\_

Numer planu grupowego: \_\_\_\_\_

Preferowany szpital: \_\_\_\_\_



### Niezbędne leki i dawkowanie:

Lek | Dawka | Dzienna | Tygodniowa | Inna

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Znane alergie (takie jak ukąszenie pszczoły, penicylina, lateks, orzechy czy inne alergie pokarmowe, itp.):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Trwające leczenie (takie jak chemioterapia, dializy, czy tlen):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Grupa krwi: \_\_\_\_\_

Czy nosisz okulary?  Tak  Nie

Recepta na okulary: \_\_\_\_\_

Czy nosisz aparat słuchowy?  Tak  Nie

Czy nosisz protezę dentystyczną?  Tak  Nie

Inne informacje medyczne: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wymień specjalistyczny sprzęt, którego używasz (tlen, wózek inwalidzki, balkonik, laska, itp.):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Jestem prawnym opiekunem i odpowiadam za opiekę nad:**

**Imię i nazwisko:** \_\_\_\_\_

Data urodzenia (mm/dd/yyyy): \_\_\_\_\_

Relacja: \_\_\_\_\_

Domownicy:  Tak  Nie

Ich adres:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_


Przyjmowane leki: \_\_\_\_\_

Alergie: \_\_\_\_\_

Inne informacje medyczne: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Pomoc w komunikowaniu się

- Nie potrafię dobrze czytać. 
- Mogę mieć trudności w zrozumieniu tego, co do mnie mówisz. Proszę mów powoli i używaj prostego języka lub obrazków.
- Używam sprzętu do komunikacji z innymi.
- Nie słyszę dobrze.
- Nie widzę dobrze.
- Jestem osobą niesłyszącą i używam amerykańskiego języka migowego.
- Proszę zapisz mi informacje o drodze.

### Jakiego języka używasz?

- I speak English.
- Hablo español. (Spanish)
- Eu falo português. (Portuguese)
- Mówię po polsku. (Polish)
- Je parle français. (French)
- 我说中文. (Chinese)
- Parlo italiano. (Italian)
- Я говорю по русски. (Russian)
- Mwen pale Kreyòl. (Kreyol)
- Tôi nói tiếng Việt. (Vietnamese)



## Numery telefonów służb użyteczności publicznej

Dostawca elektryczności: \_\_\_\_\_

Dostawca gazu, paliwa: \_\_\_\_\_

Dostawca wody: \_\_\_\_\_

Dostawca usług telefonicznych: \_\_\_\_\_

Dostawca telewizji kablowej: \_\_\_\_\_

## Ubezpieczenie mieszkania/najmu

Firma ubezpieczeniowa: \_\_\_\_\_

Numer telefonu: \_\_\_\_\_

Numer polisy: \_\_\_\_\_

## Stres w trakcie sytuacji awaryjnych

Sytuacje awaryjne mogą powodować stres. Postaraj się zachować spokój. Miej dostęp do wiarygodnego źródła informacji. Oglądaj aktualności i stosuj się do poleceń lokalnych władz.



## Okoliczności specjalne

### Dzieci

#### Pomóż im poczuć się lepiej w trakcie i po zakończeniu całej sytuacji poprzez:

- dopytywanie ich o to, czy boją się czegokolwiek;
- pozwolenie im na zadawanie pytań i opowiadanie o tym, jak się czują;
- wspólną, rodzinną rozmowę o sytuacji zagrożenia, w której się znaleźliście;
- wyjaśnienie dzieciom w prostych słowach tego, co się dzieje tak, aby mogły to zrozumieć;
- upewnienie się, że nie obwiniają siebie za wystąpienie sytuacji zagrożenia.

#### Po zakończeniu sytuacji zagrożenia:

- powiedz im, że mogą już bezpiecznie wrócić do szkoły i robić to, co zwykle np. bawić się z przyjaciółmi;
- powiedz, że mogą porozmawiać z nauczycielami o sytuacji zagrożenia;
- odwiedź stronę [ready.gov/kids](https://www.ready.gov/kids), gdzie znajdziesz ważne wskazówki.

### Osoby starsze

- jeżeli korzystasz z usług domowej opieki medycznej, upewnij się, że służby wiedzą o planie awaryjnym Twojej rodziny i znają kluczowe kontakty.
- przekaz innym członkom rodziny informacje o tym, gdzie znaleźć zapasy na wypadek sytuacji zagrożenia i naucz ich, jak używać specjalistycznego sprzętu medycznego.
- podpisz swoim imieniem sprzęt taki jak wózek inwalidzki, laski czy balkonik.

## Dostępność lub specjalne potrzeby

Opisz swoją dostępność lub specjalne potrzeby:

---

---

---

---

---

---

---

- powiedz innym o tym, gdzie trzymasz swoje zapasy na wypadek sytuacji awaryjnych;
- przekaz klucze do domu osobie, którą znasz i której ufasz;
- jeżeli korzystasz ze sprzętu medycznego, który wymaga podłączenia do prądu, do schronu zabierz ze sobą przedłużacz;
- jeżeli sprzęt medyczny, który używasz jest Ci dostarczany, a musisz się ewakuować lub przenieść gdzieś tymczasowo, upewnij się, że firma dostarczająca sprzęt wie, gdzie będziesz przebywać.
- jeżeli wymagasz dializowania, upewnij się, gdzie znajdują się najbliższe centra dializ.
- jeżeli zatrzymujesz się w hotelu lub motelu, upewnij się, że osoby na recepcji wiedzą, że w sytuacji zagrożenia, możesz potrzebować pomocy.

## Zwierzęta domowe

Zaplanuj, co zrobisz, aby w sytuacji zagrożenia zapewnić bezpieczeństwo swoim zwierzętom.

- z wyprzedzeniem zadzwoń do swoich przyjaciół, rodziny, weterynarzy lub schronisk znajdujących się poza Twoją okolicą, aby dowiedzieć się, czy mogą zaopiekować się Twoim zwierzęciem;
- ogólnie przyjmuje się, że tylko zwierzęta towarzyszące osobom z niepełnosprawnościami są przyjmowane do schronów;
- aby dowiedzieć się więcej o opiece nad zwierzętami przed, w trakcie i po sytuacji zagrożenia, odwiedź stronę [ready.gov/animals](http://ready.gov/animals) oraz stronę zespołu ds. zwierząt stanu Connecticut (CTSART) [ctsart.org](http://ctsart.org), lub zadzwoń pod numer Czerwonego Krzyża dla zwierząt: 877-RED-CROSS (877-733-2767).

Imię zwierzęcia: \_\_\_\_\_

Typ zwierzęcia (np. pies, kot, itp.): \_\_\_\_\_

Numer szczepienia przeciwko wścieklicznie: \_\_\_\_\_

Data ważności szczepienia: \_\_\_\_\_

Imię zwierzęcia: \_\_\_\_\_

Typ zwierzęcia (np. pies, kot, itp.): \_\_\_\_\_

Numer szczepienia przeciwko wścieklicznie: \_\_\_\_\_

Data ważności szczepienia: \_\_\_\_\_

Moim weterynarzem jest:

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

# stwórz plan

## Przygotuj się w domu

Moim bezpiecznym miejscem w domu jest:

---

Napisz instrukcje, w jaki sposób wyłączyć media w Twoim domu na wypadek, gdyby władze wydały takie polecenie.

**W jaki sposób wyłączyć:**

Prąd: \_\_\_\_\_

---

Gaz: \_\_\_\_\_

---

Wodę: \_\_\_\_\_

---



## W jaki sposób schronić się w miejscu pobytu

W przypadku sytuacji awaryjnych, możesz dostać polecenie, aby schronić się tam, gdzie jesteś. Oznacza to, że musisz pozostać tam, gdzie jesteś i nie wychodzić na zewnątrz.

**Należy:**

- zachować spokój;
- niezwłocznie zabrać do środka dzieci i zwierzęta;
- zamknąć i zabezpieczyć wszystkie okna i drzwi wejściowe;
- zabezpieczyć dla siebie domowy zestaw ratunkowy;
- przejdź do środkowego pokoju, lub takiego, który nie posiada okien, jeżeli tylko dysponujesz takim w swoim domu.
- pozostań tam gdzie jesteś, dopóki władze nie poinformują, że jest bezpieczne.

**W sytuacji zagrożenia publicznego zadbaj o dostęp do wiarygodnych źródeł informacji. Oglądaj aktualności i stosuj się do poleceń lokalnych władz.**

## Przygotuj się na ewakuację

**Wybierz miejsce spotkania:**

Zastanów się nad miejscami, gdzie możesz spotkać się z rodziną, jeżeli zostaniecie rozdzieleni. Może to być biblioteka, dom kultury, czy miejsce kultu.

**Moim miejscem spotkania z rodziną jest:**

Nazwa miejsca: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

---



### Wybierz miejsce, gdzie możesz się zatrzymać:

Zastanów się nad miejscem, gdzie możesz zatrzymać się, jeżeli będziesz zmuszony/-a opuścić swój dom na kilka dni. To może być dom znajomego, krewnego, motel, hotel lub schron.

### Jeżeli będę zmuszony/-a opuścić swój dom na kilka dni, pojedę do:

Nazwa miejsca: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

### Schronem dedykowanym dla mojego miasta jest:

Nazwa miejsca: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

### Słuchaj oficjalnych komunikatów dotyczących ewakuacji:

Jeżeli dostaniesz polecenie ewakuacji, niezwłocznie opuść miejsce zamieszkania, zabierz ze sobą swoją **Torbę Ewakuacyjną**. (Przejdź do strony 10., aby dowiedzieć się, w jaki sposób spakować **Torbę Ewakuacyjną**.)



## Co zrobić, w przypadku wystąpienia sytuacji zagrożenia

- pozostań w bezpiecznym miejscu;
- sprawdź, czy ktoś w Twoim otoczeniu nie jest ranny i zorganizuj pomoc dla tych, którzy są poważnie ranni;
- wybierz 9-1-1 TYLKO w przypadku sytuacji zagrożenia życia; bardzo ważne jest to, aby ten numer pozostał dostępny dla tych, którzy naprawdę potrzebują pomocy.
- upewnij się, że Twoje zwierzęta są bezpieczne;
- skontaktuj się ze swoją rodziną wysyłając wiadomość tekstową ze swojego telefonu komórkowego; w wielu przypadkach, w których nie można wykonać połączenia, wiadomości tekstowe działają bez zarzutu. Jeżeli nie posiadasz telefonu komórkowego, ogranicz korzystanie z telefonu stacjonarnego.
- sprawdź co dzieje się z Twoimi sąsiadami, w szczególności z osobami starszymi, niepełnosprawnymi, lub tymi ze specjalnymi potrzebami;
- **NIE JEDŹ** do szpitala, jeżeli nie ma ku temu wskazań medycznych.

**W sytuacji zagrożenia publicznego zadбай o dostęp do wiarygodnych źródeł informacji. Oglądaj aktualności i stosuj się do poleceń lokalnych władz.**



# przygotuj zapasy

## Przygotuj zestawy ratunkowe

Jeżeli w Twojej okolicy wystąpi sytuacja zagrożenia, możesz mieć trudności z pozyskaniem jedzenia, wody lub innych rzeczy potrzebnych do przetrwania.

**Wykorzystaj te listy kontrolne, aby przygotować zestawy ratunkowe:**

1. Torba ewakuacyjna
2. Domowy zestaw ratunkowy
3. Samochodowy zestaw ratunkowy

Sprawdź i uzupełnij zestawy zawsze, kiedy przestawiasz zegarki jesienią i wiosną.



## Torba ewakuacyjna

Przygotuj **torbę ewakuacyjną** dla każdego domownika. Bagaż taki powinien być wytrzymały i łatwy do przenoszenia jak plecak, czy mała walizka na kółkach.



**Torba ewakuacyjna** zawiera rzeczy, które możesz chcieć zabrać, jeżeli zostaniesz zmuszony/-a do wyjścia w pośpiechu.

### Spakuj:

- Wodę butelkowaną  

- Żywność z długim terminem ważności, np. batoniki muesli  

- Latarkę  

- Wypełnioną kopię tego przewodnika  

- Radio na korbę lub na baterię i dodatkowy zestaw baterii  




- Gotówkę w drobnych nominałach



- Notatnik i długopis



- Ładowarki do telefonu komórkowego



- Zapasowy sprzęt medyczny (taki jak okulary, soczewki kontaktowe wraz z płynem do soczewek, aparaty słuchowe), baterie, ładowarki i przedłużacze



- Etykieta lub bransoletka z informacjami medycznymi, jeżeli taką posiadasz



- Zapasy dla Twojego zwierzęcia przewodnika lub domowego (np. jedzenie, dodatkowa woda, butelka, smycz, woreczki na odchody, informacje o aktualnych szczepieniach czy leki)



- Zdjęcia członków rodziny i zwierząt na wypadek rozdzielenia i tego, że będziesz potrzebować pomocy w ich odnalezieniu



- Zapasowe kluczyki do samochodu



### Jeżeli masz małe dzieci, będziesz potrzebować:

- Mleka modyfikowanego



- Zabawek, które nie wymagają wykorzystania baterii lub prądu, np.:

- Książeczki



- Butelki



- Jedzenia dla dzieci



- Zabawki uspokajające



- Pieluch



- Kolorowanki i kredki



- Chusteczek



# przygotuj zapasy

## Domowy zestaw ratunkowy

Twój domowy zestaw ratunkowy powinien zawierać wystarczające zapasy dla Ciebie i Twoich domowników na przynajmniej 3 tygodnie.



### Spakuj:

- Wodę butelkowaną - na każde 3 dni spakuj co najmniej 3.78 litra wody na jedną osobę. Weź więcej wody, jeżeli masz dzieci, lub wśród domowników znajduje się osoba karmiąca dziecko, lub jeżeli woda jest gorąca.



- Ręczny otwieracz puszek



- Jedzenie, którego nie trzeba przechowywać w lodówce, ani gotować, np. jedzenie w puszkach lub zapieczętowanych opakowaniach z tuńczykiem, fasolą i płatkami zbożowymi



- Jedzenie dla niemowlaków i osób starszych



- Papierowe talerzyki i miseczki, plastikowe sztućce



- Ręczniki Ręczniki papierowe, papier toaletowy i mydło



- Wybielacz i zakraplacz (do uzdatniania wody)



- Radio na baterie



- Latarka i dodatkowe



- Telefon komórkowy wraz z kablem ładującym



- Koc/śpiwór i poduszka dla każdego z domowników



- Dodatkowe ubrania dla każdej osoby



- Apteczka. Pamiętaj, aby dołączyć: leki przeciwgorączkowe takie jak Tylenol, Mornin, Advil lub aspirynę dla dorosłych lub dzieci (w formie płynnej, jeżeli to konieczne)



- Materiały medyczne (artykuły do kolostomii, strzykawki do insuliny)



- Worki na śmiecie i artykuły do sprzątania



- Artykuły dla zwierzęcia przewodnika lub zwierzęcia domowego (takie jak jedzenie, woda, butelka, smycz, akcesoria do sprzątania).



- Wypełnioną kopię tego przewodnika



## Samochodowy zestaw ratunkowy

- Worki z piaskiem lub żwirkiem w celu poprawienia przyczepności kół i mała łopatką



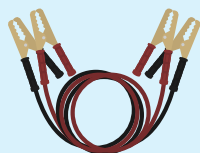
- Lewarek, klucz i zapasowe koło



- Skrobaczka do szyb i miotłka



- Kable rozruchowe



- Linka holownicza



- Tkanina w jaskrawych kolorach do wykorzystania jako flaga i flary lub trójkąty odblaskowe



- Latarka i dodatkowe baterie



- Małe narzędzia (szczypce, klucz, śrubokręt, nóż uniwersalny)



- Dodatkowe ubrania, aby nie przemoknąć



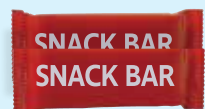
- Ładowarka samochodowa do telefonu komórkowego



- Apteczka. Pamiętaj, aby dołączyć: leki przeciwgorączkowe takie jak Paracetamol, Ibuprofen, lub aspirynę dla dorosłych lub dzieci (w formie płynnej, jeżeli to konieczne)



- Żywność z długą datą ważności, np. batony proteinowe, z muesli lub owoców



- Wodę butelkowaną



- Koce/śpiwory



## Rodzaje sytuacji zagrożenia

### Do klęsk żywiołowych zaliczamy:

- groźne huragany
- nagłe powodzie
- burze lub zamiecie śnieżne
- tornada

### WARUNKI POGODOWE PODCZAS BURZY:

#### • UWAGA

Uwaga na temat groźnej burzy oznacza zagrożenie wystąpieniem niebezpiecznej pogody.

#### • OSTRZEŻENIE

Ostrzeżenie o niebezpiecznej pogodzie oznacza, że zbliża się burza.

### Podczas klęski żywiołowej

- Sprawdzaj lokalne kanały telewizyjne, stacje radiowe lub Internet w celu sprawdzenia oficjalnych instrukcji np. lokalizacja schronów, raporty pogodowe.

### Po klęsce żywiołowej

- Upewnij się, że członkowie Twojej rodziny są cali i zdrowi.
- Nie dotykaj i nie podchodź do uszkodzonych linii wysokiego napięcia. Powiadom dostawcę prądu o uszkodzeniach linii elektrycznych, które dostrzegasz.
- W przypadku przerwy w dostawach prądu musisz uważać na żywność i zatrucie tlenkiem węgla. Po więcej informacji, sprawdź sekcję „Przerwy w dostawach prądu” na kolejnej stronie.

Na witrynie [ready.gov](https://www.ready.gov) możesz dowiedzieć się więcej na temat tego, co robić w trakcie sytuacji zagrożenia.

## Groźny huragan

- Jeżeli pojawi się ostrzeżenie o groźnym huraganie, niezwłocznie wejdź do środka.
- Zabierz ze sobą **domowy zestaw ratunkowy** i **torbę ewakuacyjną** i przenieś się na najniższy poziom Twojego mieszkania, np. do piwnicy, jeżeli takową posiadasz.
- W przypadku rozkazu ewakuacji, zabierz **torbę ewakuacyjną** i niezwłocznie wyjdź.

## Nagła powódź

- Przenieś się na najwyższy poziom Twojego domu. Zabierz ze sobą **domowy zestaw ratunkowy**.
- W przypadku wystąpienia powodzi, trzymaj się z daleka od wody powodziowej. Woda taka może przenosić wirusy, bakterie i zarazki, które mogą być groźne dla zdrowia.
- Jedzenie, woda i leki, które miały kontakt z wodą powodziową, powinny zostać uznane za zatrute i niezwłocznie wyrzucone.

## Burze lub zamiecie śnieżne

- Trzymaj się z daleka od dróg.
- Upewnij się, że posiadasz jedzenie, wodę i zapasy, aby przetrwać w ciepłe i bezpieczeństwie przez kilka dni.
- Upewnij się, że Twój telefon jest naładowany, ponieważ może nie być prądu.
- Sprawdź, czy we wlotach i wylotach pieców nie zalega śnieg, aby zapobiec problemom z wentylacją i nagromadzeniu tlenku węgla.
- Przed uruchomieniem auta sprawdź, czy w rurze wydechowej nie ma śniegu lub lodu.

## Tornado

- W przypadku ostrzeżenia o tornado, niezwłocznie wejdź do środka.
- Wejdź do piwnicy, schronu przeciwburzowego lub pokoju w środku domu.
- Jeżeli przebywasz w wysokim budynku, skieruj się do środka budynku, np. do klatki schodowej lub na korytarz.

## Cofnięcie się nieczystości

Jeżeli w Twoim domu nastąpiło cofnięcie nieczystości:

- Zgłoś tę sytuację do lokalnego departamentu zdrowia.
- Cofnięcie nieczystości może sprawić, że Twój dom przestanie nadawać się do zamieszkania.
- W przypadku, jeżeli istnieje zagrożenie stojącej wody lub tego, że przewody elektryczne będą dotykać wody, lub czegoś wilgotnego, wyłącz prąd.
- Nie spuszczaaj wody w toalecie.
- Powstrzymaj dzieci i zwierzęta przed zbliżaniem się do nieczystości.
- Dotykając czegokolwiek, co miało kontakt z nieczystościami, używaj gumowych rękawiczek. Potem umyj ręce.
- Nigdy nie dotykaj ścieków gołymi rękami.

**W sytuacji zagrożenia publicznego zadбай o dostęp do wiarygodnych źródeł informacji. Oglądaj aktualności i stosuj się do poleceń lokalnych władz.**

## Przerwa w dostawie prądu

Groźne warunki, takie jak burza, mogą spowodować przerwy w dostawie prądu.

Zgłoś przerwę w dostawie prądu lokalnemu dostawcy.

Największymi dostawcami prądu w stanie Connecticut są:

- **Eversource: 1-800-286-2000**
- **United Illuminating: 800-722-5584**



## Bezpieczeństwo żywności w trakcie przerw w dostawie prądu

- Przechowywana w lodówce żywność może okazać się nieprzydatna do spożycia, jeżeli prądu nie będzie przez co najmniej 4 godziny.
- Nie otwieraj lodówki i zamrażarki, aby utrzymać jedzenie w chłodzie na dłużej.
- Z zamrażarki pełnej zamrożonego jedzenia można korzystać po upływie nie więcej niż 48 godzin (lub 24 godzin w przypadku wypełnienia jej w połowie).

## Po zakończeniu przerwy w dostawie prądu

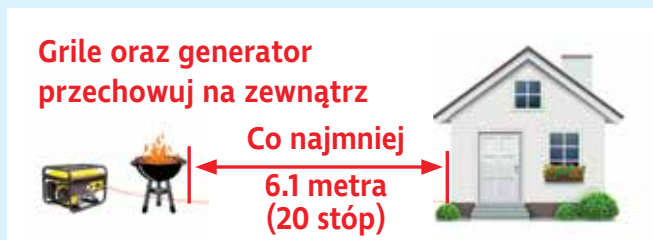
Wyczyść lodówkę i zamrażarkę ZANIM włożysz tam nową żywność:

- Umyj wnętrze lodówki i zamrażarki - najpierw ciepłą wodą z mydłem, potem z delikatnym roztworem wybielacza lub chusteczkami dezynfekującymi.
- Pozwól, żeby wnętrze zamrażarki i lodówki schłodziły się, zanim włożysz tam żywność.
- Po więcej informacji, skonsultuj stronę [ready.gov/food](http://ready.gov/food)



## Zagrożenie tlenkiem węgla

Tlenek węgla to trujący, bezwonny i bezbarwny gaz, który może spowodować nagłe pogorszenie zdrowia i śmierć.



Aby zapobiec zatruciu tlenkiem węgla:

- Nie korzystaj z przenośnych generatorów w domu, garażu, pod wiatą samochodową, w piwnicy i w zamkniętych pomieszczeniach jak np. zadaszona weranda.
- Przenośne generatory umieść na zewnątrz - zachowując minimalną odległość około 6 metrów od domu. Generator umieść z dala od domu, okien, czy szybów wentylacyjnych.
- W domu nie korzystaj z grilla na węgiel drzewny, grilla gazowego, czy przenośnej kuchenki turystycznej.

- Nie korzystaj z grzejników na propan lub naftę w domu.
- Nie używaj piekarnika gazowego lub płyty kuchennej do ogrzewania domu.
- Zainstaluj czujniki tlenku węgla na każdym piętrze domu, na zewnątrz każdej sypialni. Wymieniaj baterie co sześć miesięcy, a czujnik tlenku węgla co pięć lat.
- Otwieranie okien i drzwi oraz korzystanie z wentylatorów nie wystarczy, aby powstrzymać śmiertelne gromadzenie się tlenku węgla w domu.

**Oznaki zatrucia tlenkiem węgla są podobne do grypy:**

- Ból głowy
- Zmęczenie
- Zawroty głowy
- Nudności
- Wymioty
- Utrata przytomności

Jeżeli u siebie lub u członka swojej rodziny dostrzeżesz oznaki zatrucia tlenkiem węgla, natychmiast wyjdź na zewnątrz i wybierz 9-1-1 na swoim telefonie komórkowym lub poproś o skorzystanie z telefonu w domu sąsiada.

- Po więcej informacji, wejdź na stronę [ready.gov/power-outages](http://ready.gov/power-outages)

## Zagrożenie wody pitnej

Zatrucie wody pitnej niebezpiecznymi chemikaliami lub substancjami może być spowodowane wadami systemu wodociągowego, wypadkami lub atakiem terrorystycznym.

**Oznaki zatrucia wody pitnej:**

- Zmiana koloru
- Nietypowy zapach lub smak
- Pływające elementy
- Prywatne studnie, które zostały zalane, uznane są za skażone i przed użyciem należy je zdezynfekować.

- Aby uzyskać informacje na temat dezynfekcji studni, odwiedź stronę [agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure](http://agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure)

Jeśli pracownicy służby zdrowia zalecą uzdatnianie wody pitnej, używaj wody uzdatnionej lub butelkowanej do:

- Gotowania
- Mycia owoców i warzyw
- Mycia zębów
- Przygotowania mleka modyfikowanego dla niemowląt
- Dorośli i starsze dzieci nie muszą korzystać z uzdatnionej wody do prysznica lub kąpeli, ale powinni starać się nie połykać ani nie wkładać do ust nieuzdatnionej wody.



- Noworodki, niemowlaki, osoby starsze i te z osłabioną odpornością powinni kąpać się w wodzie uzdatnionej lub butelkowanej.

## Sposoby na zabezpieczenie wody

- Korzystaj ze szczelnie zamkniętej wody butelkowanej
- Po doprowadzeniu do wrzenia, gotuj wodę przez jedną minutę. Przed zagotowaniem upewnij się, że w wodzie nie ma żadnych pływających elementów.
- Lub dodaj tabletki uzdatniające wodę postępując zgodnie z opisem na opakowaniu i odstaw wodę na co najmniej 30 minut przed użyciem.
- Więcej informacji na temat sposobów zapewniania bezpieczeństwa wody można znaleźć na stronie [cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html](https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html)

**W sytuacji zagrożenia publicznego zadaj o dostęp do wiarygodnych źródeł informacji. Oglądaj aktualności i stosuj się do poleceń lokalnych władz.**

## Pandemia

Z pandemią mamy do czynienia, kiedy nowy typ wirusa lub grypy infekuje ludzi w całym kraju lub na całym świecie. Pandemia może trwać kilka miesięcy, dotyczyć wielu ludzi i być bardzo niebezpieczna. Pandemia to coś innego niż zwykła grypa.

### Podczas pandemii

Możesz doświadczyć:

- Długich kolejek i tłumów w przychodniach i szpitalach,
- Braków w lekach,
- Zamknięcia szkół, biznesów, sklepów, banków, biur rządowych.

## O karmieniu piersią

In W sytuacji zagrożenia, karmienie piersią pomoże ochronić Twoje dziecko przed ryzykiem użycia mleka modyfikowanego przygotowanego z wykorzystaniem skażonej wody. Zabezpieczy to również Twoje dziecko przed problemami z oddychaniem i biegunką, która w sytuacji katastrofy naturalnej może być zabójcza. Karmienie piersią jest szczególnie istotne w przypadku braku prądu, wody i innych mediów.



- Jeżeli mleko matki było przechowywane w zamrażarce, a widać kryształki lodu, można je bezpiecznie ponownie zamrozić.
- Jeżeli mleko matki całkowicie się rozmroziło (brak widocznych kryształków lodu), wykorzystaj je w ciągu 48 godzin w przypadku zdrowych dzieci i w przeciągu 24 godzin w przypadku wcześniaków lub dzieci z problemami zdrowotnymi.
- Po więcej informacji, skonsultuj stronę [cdc.gov/breastfeeding](https://www.cdc.gov/breastfeeding)

### Należy:

- Pozostawiać w jak najlepszym zdrowiu. Zaszczep się przeciwko grypie, stosuj zbilansowaną dietę, wypoczywaj dużo i ćwicz codziennie.
- Trzymaj się z daleka od osób chorych.
- Nie idź do pracy, czy do szkoły i pozostań w domu, jeżeli źle się czujesz.
- Czyść powierzchnie i dzielone przedmioty (telefony, blaty, klamki).
- Unikaj dotykania oczu, nosa czy ust. To obszary, przez które zarazki mogą wnikać do Twojego organizmu.
- Po więcej informacji na temat pandemii grypy, wejdź na [ready.gov/pandemic](https://www.ready.gov/pandemic)

## Zagrożenie biologiczne

Zagrożenie biologiczne obejmuje:

- Bakterie, takie jak wąglik
- Wirusy, takie jak ebola lub odra
- Toksyny, takie jak botulinum

Mogą zostać one rozpylone w powietrzu, wykorzystane do zatrucia jedzenia lub dodane do wodny pitnej.

Niektóre z nich mogą rozprzestrzeniać się w trakcie kontaktu twarzą w twarz.

Bakterie takie jak wąglik nie mogą być przenoszone z osoby na osobę.

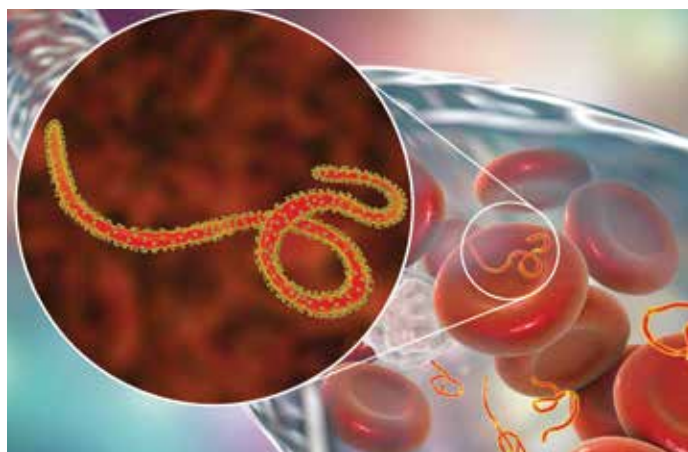
Odra może być przenoszona w trakcie kontaktu międzyludzkiego. Jeżeli zaistnieje taka sytuacja, osoby chore powinny zachowywać dystans społeczny, lub powinny być izolowane, aby nie zarazić innych.

### Sposoby na ochronę obejmują:

- Mycie rąk
- Dystans społeczny
- Leki / szczepienia

### Podczas zagrożenia biologicznego:

Może zdarzyć się tak, że pojawią się długie kolejki ludzi czekających na leki, szczepienia lub poradę lekarską, dlatego musisz uzbroić się w cierpliwość.



## Zagrożenie chemiczne

Zagrożenie chemiczne może obejmować trujące:

- Gazy
- Płyny
- Materiały stałe

### Podczas zagrożenia chemicznego

Jeżeli zagrożenie chemiczne wystąpi poza Twoim domem - wypadek samochodowy, wybuch wagonów, wypadek w fabryce, czy przewrócenie się cysterny:

- Wyłącz wentylatory, klimatyzatory, czy pompy ciepłe, które doprowadzają świeże powietrze z zewnątrz.
- Jeżeli otrzymasz instrukcje, aby pozostać tam, gdzie jesteś, przenieś się do środkowego pokoju i zabierz ze sobą **domowy zestaw ratunkowy**.

### Po zagrożeniu chemicznym

- Niezwłocznie umyj się wodą z mydłem, jeżeli uważasz, że miałeś/-łaś kontakt z chemikaliami.
- Przebierz się.
- Poproś o poradę medyczną, jeżeli czujesz się źle.

**W sytuacji zagrożenia publicznego zadbaj o dostęp do wiarygodnych źródeł informacji. Oglądaj aktualności i stosuj się do poleceń lokalnych władz.**



## Zagrożenie nuklearne lub radiologiczne

Awaria jądrowa lub radiologiczna może być spowodowana wypadkiem w elektrowni jądrowej lub celowym użyciem broni jądrowej.

### Podczas zagrożenie nuklearnego lub radiologicznego

Władze będą kontrolować poziomy promieniowania i na bieżąco informować co robić, aby się przed nim uchronić.

- Możesz zostać skierowany do schronu lub dostaniesz nakaz ewakuacji Twojej rodziny do ośrodka pomocy poszkodowanym, aby pomóc w monitorowaniu lub przy sprzątnięciu, jeżeli będzie to konieczne.
- Stosuj się do drogi ewakuacyjnej dla Twojej okolicy.

### Jeśli mieszkasz w pobliżu elektrowni jądrowej Millstone w Waterford i wystąpi sytuacja awaryjna:

- Lokalne władze wyemitują jednostajny dźwięk syreny przez około 3 minuty i przy wykorzystaniu głośników będą nadawać komunikaty informacyjne.
- Po usłyszeniu syren włącz system ostrzegania EAS, radio lub telewizję, aby uzyskać informacje o sytuacji i wysłuchać instrukcji.

Stacje radiowe systemu ostrzegania EAS to:

- WDRC 1360 AM
- WTIC 1080 AM
- 102.9 FM (Hartford)
- 96.5 FM (Hartford)
- WCTY 97.7FM (Norwich)
- W celu uzyskania dodatkowych informacji o tym, jak uszczelnić pokój i „schronić się na miejscu” podczas zagrożenia nuklearnego lub radiologicznego, odwiedź witrynę [ready.gov/be-informed](http://ready.gov/be-informed).

## Jak możesz pomóc

### Oddaj krew

Skontaktuj się z amerykańskim czerwonym krzyżem pod 877-RED-CROSS (877-733-2767) lub wejdź na stronę [redcross.org](http://redcross.org), aby umówić się na wizytę w celu oddania krwi.

### Przyniesienie ubrań lub jedzenia

Skontaktuj się z agencjami/organizacjami pomocy w Twojej okolicy, aby dowiedzieć się, czy potrzebują ubrań lub jedzenia.

### Naucz się RKO i pierwszej pomocy

Zapisz się na szkolenie z podstawowego zakresu pierwszej pomocy i RKO. Znajdź szkolenie na [redcross.org](http://redcross.org)

## Wolontariat

### Korpus rezerwy medycznej

Jeżeli posiadasz licencję, jesteś emerytowanym pracownikiem medycznym, lub jesteś zainteresowany /-a wolontariatem w szpitalu lub w lokalnym oddziale korpusu rezerwy medycznej w trakcie klęski żywiołowej, wejdź na [ctresponds.ct.gov](http://ctresponds.ct.gov), aby się zarejestrować.

- Po więcej informacji, skonsultuj stronę [mrc.hhs.gov](http://mrc.hhs.gov)

### Spółeczny Zespół Reagowania Kryzysowego

Dołącz do społecznego zespołu reagowania kryzysowego (ang. Community Emergency Response Team - CERT). Skontaktuj się z władzami miasta, aby uzyskać więcej informacji, lub przejdź na stronę [ct.gov](http://ct.gov) i wyszukaj hasło "Community Emergency Response Team."

### Straż sąsiedzka

Utwórz zespół straży sąsiedzkiej, aby lepiej przygotować się na zdarzenia, które mogą wystąpić w przyszłości. Po więcej informacji wejdź na [nnw.org/about-neighborhood-watch](http://nnw.org/about-neighborhood-watch)



# Ważne kontakty i źródła informacji

## TELEFON ALARMOWY, ZADZWOŃ POD 9-1-1

Zapisz się na komunikaty ostrzegające dla stanu Connecticut  
ctalert.gov

## Departament Zdrowia Publicznego stanu Connecticut

860-509-8000  
ct.gov/dph/prepare

## Wydział Służb Ratunkowych i Ochrony Publicznej Stanu Connecticut

860-685-8190  
ct.gov/demhs

## Policja stanowa Connecticut

Numer niealarmowy: 860-626-7975

## Centrum kontrolne zatruc w Connecticut

800-222-1222  
health.uconn.edu/poison-control

## Aplikację CT Prepares App

Ściągnij aplikację CT Prepares App  
z Apole App Store lub  
Google Play



Pozostań w kontakcie.  
Śledź DPH na Facebooku  
i Twitterze.



## Znajdź schronienie

### United Way CT 2-1-1

Wejdź na 211ct.org lub zadzwoń 2-1-1

### Amerykański Czerwony Krzyż

877-RED-CROSS (877-733-2767)  
redcross.org

## Wyślij anonimową wskazówkę

### Zgłoś podejrzone działania:

- Zadzwoń 866-HLS-TIPS (866-457-8477)
- Wyślij wiadomość e-mail na  
despp.feedback@ct.gov lub zadzwoń  
na najbliższy posterunek policji/

## Aby dowiedzieć się więcej

### Wejdź na strony:

ready.gov  
fema.gov  
emergency.cdc.gov

Po wypełnieniu tego  
przewodnika, odłóż go  
w bezpieczne miejsce po to,  
aby zawsze wiedzieć, gdzie  
możesz go znaleźć.

This guide is written in Polish.