

Interreg



**Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU**

Pol'sko – Slovensko

**SPOLU
PROTI NÁSLEDKOM
KLIMATICKÝCH ZMIEN NA POL'SKO
– SLOVENSKOM POHRANIČÍ**

**RAZEM
PRZECIWKO SKUTKOM
ZMIAN KLIMATU NA POGRANICZU
POLSKO-SŁOWACKIM**



Búrka nad mestom v horskej oblasti. - Burza nad miastem położonym na terenie górskim.

Zmiany klimatyczne mają poważne konsekwencje dla naszej planety i powodują znaczne problemy również na pograniczu polsko-słowackim. W wyniku ich działania wzrasta liczba silnych burz, które mogą powodować duże szkody w mieniu i infrastrukturze. Powodzie stają się coraz częstsze i bardziej intensywne, zagrażają życiu ludzi, niszczą domy i powodują straty w uprawach rolnych. Pożary, często wywoływane przez suszę lub inne czynniki naturalne, niszczą rozległe obszary, zagrażają ekosystemom i zmniejszają bioróżnorodność. Susze spowodowane brakiem opadów prowadzą do wysychania gleby, zmniejszają plony i zwiększają ryzyko głodu oraz niedoboru wody. Zjawiska te mają poważny wpływ na środowisko, gospodarkę oraz zdrowie ludzi. Dlatego ważne jest podejmowanie działań i wdrażanie środków łagodzących zmiany klimatu, aby chronić naszą planetę dla przyszłych pokoleń.

Prewencja jest najlepszą ochroną, jednak w razie potrzeby warto wiedzieć, jak właściwie postępować i radzić sobie w sytuacjach związanych z klęskami żywiołowymi.



7 záchranárov preváža zraneného do sanitky počas akcie pri záchrane života v ťažko dostupnom lešnom teréne. Prítomný je aj pes – záchranár.

7 ratowników transportujących poszkodowanego do karetki w trakcie akcji ratującej życie w trudno dostępnym terenie leśnym. Obecny jest także pies - ratownik.

Klimatické zmeny majú vážne dôsledky na našu planétu a značné problémy spôsobujú aj v poľsko-slovenskom pohraničí. V dôsledku ich pôsobenia sa zvyšuje počet silných búrok, ktoré môžu spôsobiť veľké škody na majetku a infraštruktúre. Povodne sú čoraz častejšie a intenzívnejšie, čo ohrozuje životy ľudí, ničí domy a spôsobuje straty na poľnohospodárskych plodinách. Požiare, často spôsobené suchom alebo ľahko zápalnými podmienkami, ničia rozsiahle územia, ohrozujú ekosystémy a znižujú biodiverzitu. Suchá, spôsobené nedostatkom zrážok, vedú k vysychaniu pôdy, znižujú úrodu a zvyšujú riziko hladu a nedostatku vody. Tieto javy majú vážne dopady na životné prostredie, ekonomiku aj zdravie ľudí. Preto je dôležité konať a prijímať opatrenia na zmiernenie klimatických zmien, aby sme ochránili našu planétu pre budúce generácie.

Prevencia je najlepšia ochrana avšak v prípade potreby je dobré vedieť ako správne postupovať a riešiť vzniknutú situáciu pri živelných pohromách.



6 hasičov pri zdolávaní požiaru s použitím hasičského auta a hasičskej techniky.
6 strażaków w trakcie akcji gaśniczej z wykorzystaniem samochodu i sprzętu strażackiego.



Aby zapobiec lub przynajmniej złagodzić zmiany klimatyczne, należy działać na wielu poziomach – indywidualnym, społecznym, krajowym i globalnym.

Poniżej przedstawiamy główne działania, które możemy podejmować jako jednostki:

1. Zmniejsz swój ślad węglowy

- Używaj mniej samochodu – chodź pieszo, korzystaj z roweru lub transportu publicznego.
- Dziel przejazd z innymi (carpooling) lub wybieraj bardziej ekologiczne środki transportu (np. rower elektryczny).
- Rządziej lataj – jeśli to możliwe, wybierz pociąg lub autobus zamiast samolotu.

2. Oszczędzaj energię

- Gaś światło. Wyłącz elektronikę, gdy jej nie używasz.
- Używaj żarówek LED – wykorzystują nawet o 80% mniej energii.
- Ociepl dom lub mieszkanie – mniej ogrzewania to mniej emisji.
- Wybieraj sprzęty z etykietą energetyczną A+++.

3. Kupuj mądrze i ekologicznie

- Wybieraj lokalne i sezonowe produkty.
- Kupuj mniej, ale lepsze – unikaj fast fashion.
- Noś własną torbę, butelkę na wodę i kubek na kawę – mniej odpadów.
- Ogranicz spożycie mięsa i produktów odzwierzęcych – zmniejszasz obciążenia środowiska.

4. Segreguj i ograniczaj odpady

- Prawidłowo segreguj śmieci – plastik, papier, szkło, bioodpady.
- Kompostuj, jeśli masz taką możliwość.
- Naprawiaj rzeczy zamiast je wyrzucać.
- Kupuj produkty bez opakowań lub używaj opakowań wielokrotnego użytku.

5. Dbaj o przyrodę

- Sadź drzewa i kwiaty przyjazne dla owadów.
- Uczestnicz w eko-wolontariacie (sprzątanie parków, sadzenie drzew).
- Chroń bioróżnorodność – nie wypalaj traw i nie wyrzucaj chemikaliów do natury.

6. Mów o tym i dawaj przykład

- Zdobywaj wiedzę i edukuj innych na temat problemów klimatycznych.
- Dziel się ekologicznymi pomysłami i pozytywnymi przykładami – zwłaszcza w mediach społecznościowych.
- Wspieraj polityków, projekty i firmy, które działają ekologicznie.
- Podziel się tym, co robisz – ludzie są inspirowani konkretnym przykładem.



Aby sme zabránili

alebo aspoň zmiernili klimatické zmeny, je potrebné konať na viacerých úrovniach – individuálnej, komunitnej, národnej aj globálnej.

**Tu je prehľad hlavných krokov,
ktoré môžeme ako jednotlivci praktizovať:**

1. Zníž svoju uhlíkovú stopu

- Používaj menej auta – choď pešo, na bicykli alebo použi verejnú dopravu.
- Zdieľaj jazdy (carpooling) alebo používaj ekologickejšie dopravné prostriedky (napr. elektro bicykel).
- Lietaj menej často – ak sa dá, nahraď lietanie vlakom alebo autobusom.

2. Šetri energiou

- Zhasínaj svetlá a elektroniku, keď ich nepoužívaš.
- Používaj LED žiarovky – spotrebujú až o 80 % menej energie.
- Zatepli svoj dom alebo byt – menej kúrenia znamená menej emisií.
- Vyberaj spotrebiče s energetickým štítkom A+++.

3. Nakupuj rozumne a ekologicky

- Uprednostňuj lokálne a sezónne produkty.
- Kupuj menej, ale kvalitnejšie – vyhýbaj sa fast fashion.
- Nos si vlastnú tašku, fľašu na vodu a šálku na kávu – menej odpadu.
- Obmedz spotrebu mäsa a živočíšnych výrobkov – znižuješ tlak na prírodu.

4. Recykluj a znižuj odpad

- Triedi odpad správne – plasty, papier, sklo, bioodpad.
- Kompostuj, ak máš tú možnosť.
- Opravuj veci namiesto vyhadzovania.
- Nakupuj bezobalovo alebo používaj znovupoužiteľné obaly.

5. Staraj sa o prírodu

- Sadi stromy a kvety pre opeľovače.
- Zúčastňuj sa dobrovoľníckych eko-aktivít (čistenie parkov, výsadba stromov).
- Chráň biodiverzitu – nevypaľuj trávu, nevyhadzuj chemikálie do prírody.

6. Hovor o tom a buď príkladom

- Vzdelávaj sa a iných o klimatických problémoch.
- Zdieľaj ekologické nápady a pozitívne príklady – najmä na sociálnych sieťach.
- Podporuj politikov, projekty a firmy, ktoré myslia ekologicky.
- Podel' sa o to, čo robíš ty – ľudia sa inšpirujú konkrétnym príkladom.

Jak się zachować w przypadku pożaru



W przypadku pożaru ważne jest, aby zachować spokój i działać szybko oraz rozważnie.

Kolejność działań:

1. Zgłoś pożar:

Zadzwoń pod numer 150 (SK) lub 112 (PL i SK) i zgłoś pożar podając dokładny adres oraz opis sytuacji.

2. Zgaś pożar (jeśli to możliwe):

Jeśli pożar jest mały i masz do dyspozycji gaśnicę, spróbuj go ugasić, ale tylko wtedy, gdy nie zagraża to Twojemu bezpieczeństwu.

3. Odłącz dopływ gazu i prądu:

Jeśli to możliwe, odetnij dopływ gazu i prądu, aby zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się ognia i ryzyku wybuchu.

4. Ewakuuj się:

Jeśli pożar jest rozległy, opuść budynek, dbając o swoje bezpieczeństwo i innych. Staraj się ewakuować spokojnie, bez paniki.

5. Udziel pierwszej pomocy:

Jeśli wśród ewakuowanych są osoby ranne, udziel im pierwszej pomocy – jeśli potrafisz i jest to bezpieczne.

6. Nie przeszkadzaj ratownikom:

Po przybyciu służb ratunkowych przekaz im informacje o sytuacji i nie utrudniaj im pracy.

7. Współpracuj ze strażą pożarną:

Po przybyciu strażaków poinformuj ich o sytuacji i współpracuj z nimi.

Ważne wskazówki:

- Zachowaj spokój: Panika jest największym wrogiem w sytuacji pożaru.
- Nie panikuj: Staraj się zachować zimną krew i działać racjonalnie.
- Używaj telefonu tylko w nagłych wypadkach: Zadzwoń na numer alarmowy, inne rozmowy odłóż na później.
- Nie wchodź do zadymionych pomieszczeń: Dym jest toksyczny – unikaj przebywania w zadymionych miejscach.
- Pomagaj innym: Jeśli możesz, pomóż innym się ewakuować i udziel im pomocy.

Pamiętaj, że profilaktyka to najlepsza ochrona.

Przestrzegaj przepisów przeciwpożarowych i stosuj odpowiednie środki ostrożności, aby zminimalizować ryzyko pożaru i zapewnić sobie bezpieczną ewakuację w razie jego wystąpienia.

Ako sa správať v prípade požiaru



V prípade požiaru je dôležité zachovať pokoj a konať rýchlo a rozvážne.

Postupnosť krokov:

1. Ohláste požiar:

Zavolajte na číslo 150 alebo 112 a nahláste požiar, uvádzajúc presnú adresu a popis situácie.

2. Uhasťte požiar (ak je to možné):

Ak je požiar malý a máte k dispozícii hasiaci prístroj, pokúste sa ho uhasiť, ale len vtedy, ak to nie je nebezpečné.

3. Uzavrite prívod plynu a elektriny:

Ak je to možné, vypnite prívod plynu a elektriny, aby ste zabránili ďalšiemu šíreniu ohňa a riziku výbuchu.

4. Evakuujte sa:

Ak je požiar rozsiahly, evakuujte sa z budovy, dbajte na bezpečnosť seba a ostatných. Snažte sa evakuovať pomaly a bez paniky.

5. Poskytnite prvú pomoc:

Ak sú medzi evakuovanými ľudia zranení, poskytnite im prvú pomoc, ak to viete a je to bezpečné.

6. Nebráňte záchranárom:

Po príchode záchranných zložiek im poskytnite informácie o situácii a nebráňte im v práci.

7. Spolupracujte s hasičmi:

Po príchode hasičov ich informujte o situácii a spolupracujte s nimi.

Dôležité rady:

- Zachovajte pokoj: Panika je váš najväčší nepriateľ v situácii požiaru.
- Nepanikárte: Pokúste sa zachovať chladnú hlavu a premýšľať racionálne.
- Používajte telefón len na nevyhnutné volania: Natelefonujte na tiesňovú linku, ostatné hovory odložte na neskôr.
- Nevstupujte do zadymených priestorov: Ak je priestor zadymený, nevstupujte doň, dym je jedovatý.
- Pomôžte iným: Ak môžete, pomôžte ostatným s evakuáciou a poskytnite im pomoc.

Pamätajte, že prevencia je najlepšia ochrana.

Dodržiavajte protipožiarne predpisy a opatrenia, aby ste znížili riziko vzniku požiaru a zabezpečili si bezpečný únik v prípade jeho vzniku.



Jak się zachować w przypadku silnego wiatru

Podczas silnego wiatru ważne jest przestrzeganie kilku zasad, aby zminimalizować ryzyko obrażeń i szkód. Nie przebywaj na otwartych przestrzeniach ani w pobliżu niestabilnych obiektów, budynków czy drzew. Zabezpiecz luźno pozostawione przedmioty oraz zamknij i wzmocnij okna i drzwi. Jeśli prowadzisz samochód, zachowaj szczególną ostrożność i dostosuj jazdę do trudnych warunków.

Konkretne kroki, które możesz podjąć:

- **Unikaj przebywania na zewnątrz:**
Jeśli to możliwe, ogranicz wychodzenie na zewnątrz i schroń się w budynku.
- **Zabezpiecz przedmioty:**
Usuń lub przymocuj luźne przedmioty znajdujące się na podwórku, balkonach i w ogrodach (meble ogrodowe, doniczki, zabawki itp.).
- **Zabezpiecz okna i drzwi:**
Zamknij i zabezpiecz okna oraz drzwi, aby zapobiec ich uszkodzeniu i przedostaniu się wiatru do wnętrza.
- **Zachowaj ostrożność podczas jazdy:**
Jeśli musisz prowadzić, bądź szczególnie ostrożny – zmniejsz prędkość i trzymaj kierownicę obiema rękami.
- **Śledź prognozy pogody:**
Bądź na bieżąco z aktualnymi prognozami i ostrzeżeniami przed silnym wiatrem.
- **Unikaj niestabilnych obiektów:**
Trzymaj się z dala od budynków, drzew, słupów i innych niestabilnych konstrukcji, które mogą się przewrócić.
- **Przygotuj się na przerwy w dostawach:**
Silny wiatr może powodować przerwy w dostawie prądu i innych mediów.
- **W razie wypadku drogowego:**
Jeśli uczestniczysz w wypadku, upewnij się, że jesteś bezpieczny, i w razie potrzeby wezwij służby ratunkowe.

Przestrzegając tych zaleceń, możesz zminimalizować ryzyko związane z silnym wiatrem i chronić siebie oraz swoje otoczenie.



Ako sa správať v prípade silného vetra

Pri silnom vetre je dôležité dodržiavať niekoľko zásad, aby ste minimalizovali riziko zranenia a škôd. Nezdržiavajte sa na voľných priestranstvách, pri nestabilných objektoch, budovách a stromoch. Upevnite voľne uložené predmety a zabezpečte okná a dvere. Ak šoférujete, buďte obzvlášť opatrní a prispôbajte jazdu silnému vetru.

Konkrétne kroky, ktoré môžete podniknúť:

- **Vyhňte sa pobytu vonku:**
Pokiaľ je to možné, obmedzte pohyb vonku a vyhľadajte úkryt v budovách.
- **Zabezpečte predmety:**
Odložte alebo upevnite voľne uložené predmety na dvoroch, balkónoch a záhradách (záhradný nábytok, kvetináče, hračky a pod.).
- **Zabezpečte okná a dvere:**
Zatvorte a zabezpečte okná a dvere, aby ste zabránili ich poškodeniu a vniknutiu vetra dovnútra.
- **Buďte opatrní pri šoférovaní:**
Ak musíte ísť autom, buďte mimoriadne opatrní, znížte rýchlosť a držte volant pevne oboma rukami.
- **Sledujte správy o počasi:**
Informujte sa o aktuálnych predpovediach a výstrahách pred silným vetrom.
- **Nepribližujte sa k nestabilným objektom:**
Vyhýbajte sa blízkosti budov, stromov, stĺpov a iných nestabilných objektov, ktoré by mohli spadnúť.
- **Buďte pripravení na prerušenie dodávok:**
Silný vietor môže spôsobiť výpadky elektriny a iných sietí.
- **V prípade dopravnej nehody:**
Ak ste účastníkom dopravnej nehody, uistite sa, že ste v bezpečí, a kontaktujte záchranné zložky, ak je to potrebné.

Dodržiavaním týchto odporúčaní môžete minimalizovať riziká spojené so silným vetrom a chrániť seba i svoje okolie.



Zalecane środki ostrożności podczas burzy

Podczas burzy ważne jest, aby znaleźć bezpieczne schronienie i unikać otwartych przestrzeni, zbiorników wodnych oraz wysokich obiektów. Jeśli jesteś na zewnątrz, przykucnij w suchym miejscu, trzymając stopy razem. Wyłącz telefony komórkowe i inne urządzenia elektroniczne oraz unikaj kontaktu z wodą.

W terenie:

- Opuść otwarte przestrzenie: Łąki, pola, zbiorniki wodne i grzbiety górskie są szczególnie niebezpieczne.
- Znajdź schronienie: Schroniska górskie, samochody i autobusy to dobre miejsca, by przeczekać burzę.
- Nie biegaj i nie jedź na rowerze: Piorun uderza najczęściej w najwyższe i najlepiej przewodzące obiekty.
- Odłóż parasole i metalowe przedmioty: Działają jak piorunochron.
- Jeśli nie możesz znaleźć schronienia, przykucnij: Na możliwie suchym miejscu, z nogami złączonymi – unikniesz napięcia krokowego.

W budynku:

- Wyłącz urządzenia elektroniczne: telefony komórkowe, radia, telewizory.
- Unikaj kontaktu z kranami i gniaздkami: Są dobrymi przewodnikami prądu.

Po burzy:

- Poczekaj, aż burza całkowicie przejdzie: Może wrócić po krótkiej przerwie.
- Jeśli jesteś na zewnątrz, zachowaj ostrożność: Piorun może uderzyć także po zakończeniu burzy.

Ważne:

- Jeśli jesteś świadkiem uderzenia pioruna, wezwij pomoc: Sprawdź stan poszkodowanego i udziel pierwszej pomocy.
- Ucz dzieci zasad bezpieczeństwa podczas burzy: To bardzo ważne, by wiedziały, jak się zachować.



Odporúčané opatrenia počas búrky

Počas búrky je dôležité vyhľadať bezpečný úkryt a vyhnúť sa voľným priestranstvám, vodným plochám a vysokým predmetom. Ak ste vonku, čupnite si na suché miesto a nohy majte pri sebe. Vypnite mobilné telefóny a elektronické zariadenia a vyhýbajte sa kontaktu s vodou.

V prírode:

- Opustite voľné priestranstvá: Lúky, polia, vodné plochy a hrebene hôr sú nebezpečné.
- Vyhľadajte úkryt: Horské chaty, autá a autobusy sú dobrými miestami na prečkanie búrky.
- Nebežte, nechodte na bicykli: Blesk má tendenciu udierať do najvyšších a najlepšie vodivých objektov.
- Odložte dáždniky a kovové predmety: Slúžia ako zvod pre blesk.
- Ak nemôžete nájsť úkryt, čupnite si: Na čo najsuchšie miesto, nohy pritlačte k sebe, vyhnete sa krokovému napätiu.

V budove:

- Vypnite elektronické zariadenia: Mobilné telefóny, rádiá, televízory.
- Vyhýbajte sa vodovodným batériám a zásuvkám: Sú to dobré vodiče elektriny.

Po búrke:

- Počkajte, kým búrka úplne neprejde: Búrka sa môže vrátiť.
- Ak ste vonku, dbajte na svoju bezpečnosť: Blesk môže udrieť aj po búrke.

Dôležité:

- Ak ste svedkami úderu blesku, zavolajte pomoc: Zistite stav postihnutého a poskytnite prvú pomoc.
- Učte deti o bezpečnosti počas búrky: Je dôležité, aby vedeli, ako sa správať v prípade búrky.



Zalecane środki ostrożności w okresie suszy

W czasie suszy ważne jest, aby oszczędzać wodę i chronić jej zasoby. Zaleca się podlewać ogród wieczorem lub wcześniej rano, gdy parowanie jest mniejsze. Warto również gromadzić deszczówkę w zbiornikach i wykorzystywać ją do podlewania. Dodatkowo należy dbać o nawilżenie skóry, ponieważ susza może prowadzić do jej wysuszenia.

Wskazówki dotyczące oszczędzania wody:

- Podlewać efektywnie: Podlewać rośliny w czasie mniejszego parowania – rano lub wieczorem.
- Gromadź wodę: Używaj zbiorników na deszczówkę do nawadniania ogrodu.
- Ściółkuj ogród: Ściółkowanie pomaga zachować wilgoć w glebie i zmniejsza potrzebę częstego podlewania.
- Wybieraj odpowiednie rośliny: Sadź gatunki odporne na suszę.
- Oszczędzaj wodę podczas mycia: Myj naczynia w misce, a do mycia samochodu używaj wiadra zamiast węża ogrodowego.
- Napraw przecieki: Usuwać nieszczelności w rurach i kranach.

Wskazówki dotyczące nawilżania skóry:

- Pij dużo wody: Nawadniaj organizm od wewnątrz.
- Używaj kremów nawilżających: Nakładaj je po kąpieli lub prysznicu.
- Unikaj długich, gorących kąpieli: Lepszy będzie letni prysznic.
- Stosuj łagodne środki myjące: Wybieraj delikatne produkty, które nie naruszają bariery ochronnej skóry.
- Chroń skórę przed słońcem: Używaj kremu z wysokim filtrem UV.



Foto: Pixabay

Mladá žena pije vodu zo skleneného pohára. Mloda kobieta pijąca wodę ze szklanki.



Odporúčané opatrenia v období sucha

V období sucha je dôležité šetriť vodou a chrániť ju. Odporúča sa zavlažovať záhradu večer alebo skoro ráno, keď je vyparovanie menšie. Tiež je vhodné zadržiavať dažďovú vodu v nádržiach a používať ju na polievanie. Okrem toho, je dobré dbať na hydratáciu pokožky, pretože sucho môže spôsobiť jej vysušenie.

Rady na šetrenie vodou:

- Zavlažujte efektívne: Zavlažujte v čase menšieho vyparovania, večer alebo skoro ráno.
- Zadržiavajte vodu: Používajte dažďové zberače na zachytávanie dažďovej vody a zálievku.
- Mulčujte záhradu: Mulčovanie pomáha udržať pôdnu vlhkosť a znižuje potrebu častého zalievania.
- Používajte správne rastliny: Vyberajte si druhy rastlín, ktoré sú odolné voči suchu.
- Šetrite vodou pri umývaní: Používajte umývadlo na umývanie riadu a pri umývaní auta používajte vedro namiesto hadice.
- Opravte netesnosti: Opravte netesnosti na potrubiach a vodovodných batériách.

Rady na hydratáciu pokožky:

- Pite dostatok vody: Udržujte svoje telo hydratované zvnútra.
- Používajte hydratačné krémy: Aplikujte hydratačné krémy po kúpaní alebo sprchovaní.
- Vyhýbajte sa dlhým horúcim kúpeľom: Pre suchú pokožku je vhodnejšia teplá sprcha.
- Používajte šetrné čistiace prostriedky: Vyberajte si jemné čistiace prostriedky, ktoré nenarúšajú ochranný hydrolipidový film pokožky.
- Chráňte pokožku pred slnkom: Používajte opaľovací krém s vysokým faktorom ochrany pred slnkom.

Jak się zachować podczas powodzi



Podczas powodzi ważne jest, aby zachować spokój i stosować się do poleceń służb ratunkowych. Należy wyłączyć prąd, ogrzewanie i gaz w pomieszczeniach, które mogą zostać zalane. Sprawdź zawory zwrotne w kanalizacji oraz uszczelnij okna i drzwi. Jeśli to możliwe, przenieś cenne rzeczy i elektronikę na wyższe piętra lub do wyższych szafek. W razie konieczności ewakuuj się i postępuj zgodnie z zaleceniami komisji ewakuacyjnej.

Ważne w czasie powodzi:

- Śledź prognozy i ostrzeżenia: Bądź na bieżąco z sytuacją w Twojej okolicy.
- Nie wchodź do zalanych obszarów: Grozi to obrażeniami lub utonięciem.
- Usuń cenne rzeczy z zasięgu wody: Przenieś je na wyższe piętra.
- W razie potrzeby ewakuuj się: Postępuj zgodnie z instrukcjami służb ratunkowych.

KONKRETNE KROKI:

- **Zachowaj spokój:**
Panika może pogorszyć sytuację. Staraj się myśleć racjonalnie i stosować się do instrukcji.
- **Wyłącz prąd i gaz:**
Jeśli istnieje ryzyko zalania, odetnij dopływ prądu i gazu, aby uniknąć porażenia prądem lub wybuchu.
- **Uszczelnij pomieszczenia:**
Zabezpiecz okna, drzwi i odpływy, aby zapobiec przedostawaniu się wody.
- **Przenieś cenne rzeczy:**
Zabezpiecz elektronikę, ważne dokumenty i kosztowności, najlepiej na wyższych kondygnacjach.
- **Sprawdź kanalizację:**
Upewnij się, że zawory zwrotne w kanalizacji działają poprawnie, aby zapobiec cofaniu się ścieków.
- **Śledź informacje:**
Uważnie słuchaj wiadomości i komunikatów od służb ratunkowych, aby być na bieżąco z sytuacją.
- **Przygotuj się do ewakuacji:**
Jeśli to konieczne, bądź gotowy do opuszczenia domu.
- **Nie wchodź do wody:**
Unikaj chodzenia lub jazdy przez zalane tereny, jeśli to nie jest absolutnie konieczne.
- **Pomagaj innym:**
Jeśli jest to bezpieczne, pomóż osobom starszym, chorym lub dzieciom.

Ako sa správať pri povodni



Počas povodne je dôležité zachovať pokoj a dodržiavať pokyny záchranných zložiek. Vypnite elektrinu, kúrenie a plyn v miestnostiach, ktoré by mohli byť zaplavené. Skontrolujte spätné klapky v kanalizácii a utesnite okná a dvere. Ak je to možné, premiestnite cennosti a elektroniku do vyšších poschodí alebo skriniek. Evakuujte sa, ak je to potrebné, a rešpektujte pokyny evakuačnej komisie.

Dôležité pri povodniach:

- Sledujte správy a výstrahy: Informujte sa o aktuálnej situácii v mieste bydliska.
- Nevstupujte do zaplavených oblastí: Hrozí nebezpečenstvo zranenia alebo utopenia.
- Odstráňte veci z dosahu vody: Premiestnite hodnotné predmety do vyšších poschodí.
- V prípade potreby evakuujte: Dodržiavajte pokyny evakuačných orgánov.

KONKRÉTNE KROKY:

- **Zachovajte pokoj:**
Panika môže situáciu zhoršiť. Snažte sa myslieť racionálne a postupovať podľa pokynov.
- **Vypnite elektrinu a plyn:**
Ak hrozí zaplavenie, vypnite hlavný uzáver elektriny a plynu, aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom alebo výbuchu.
- **Utesnite priestory:**
Utesnite okná, dvere a odtokové otvory, aby ste zabránili vnikaniu vody.
- **Presuňte cennosti:**
Premiestnite cenné predmety, elektroniku a dôležité dokumenty na bezpečné miesto, najlepšie do vyšších poschodí.
- **Skontrolujte kanalizáciu:**
Uistite sa, že spätné klapky v kanalizácii fungujú správne, aby sa zabránilo vniknutiu odpadovej vody.
- **Sledujte informácie:**
Pozorne sledujte správy a informácie od záchranných zložiek, aby ste mali prehľad o situácii a pokynoch.
- **Pripravte sa na evakuáciu:**
Ak je to potrebné, buďte pripravení opustiť dom v prípade evakuácie.
- **Nechodte do vody:**
Vyhnite sa chôdzi alebo jazde cez zaplavené oblasti, pokiaľ to nie je nevyhnutné.
- **Pomôžte druhým:**
Ak je to bezpečné, pomôžte starším, chorým alebo deťom.



Podstawowe zasady podczas ewakuacji:

Podczas ewakuacji ważne jest działać szybko i skutecznie.

Zamknij mieszkanie lub dom, odłącz dopływ gazu, wody i prądu oraz przygotuj bagaż ewakuacyjny. Postępuj zgodnie z instrukcjami władz oraz wyznaczonymi trasami i miejscami ewakuacyjnymi. Nie zapomnij poinformować bliskich o swojej lokalizacji i sytuacji.

Konkretne kroki, które należy podjąć:

Przygotowanie:

- Zamknij dopływ gazu, wody i prądu.
- Przygotuj bagaż ewakuacyjny z niezbędnymi rzeczami (dokumenty, leki, żywność, woda, ubrania, artykuły higieniczne, kosztowności).
- Zamknij mieszkanie i zostaw informację o opuszczeniu lokalu oraz miejscu pobytu.

Opuszczenie miejsca:

- Postępuj zgodnie z instrukcjami władz i wyznaczonymi trasami ewakuacyjnymi.
- Użyj najkrótszej możliwej drogi – jeśli to możliwe, poruszaj się prostopadle do kierunku wiatru.
- Zabierz ze sobą bagaż ewakuacyjny.

Po dotarciu na miejsce ewakuacji:

- Zgłoś swoje przybycie odpowiednim służbom.
- Uzyskaj informacje na temat dalszych kroków.
- Poinformuj władze, jeśli potrzebujesz pomocy.

W trakcie ewakuacji:

- Śledź oficjalne komunikaty władz.
- Utrzymuj kontakt z bliskimi.
- Pomagaj innym, jeśli możesz.
- Przestrzegaj zaleceń i rozporządzeń władz.



Základné pravidlá počas evakuácia

Počas evakuácie je dôležité konať rýchlo a efektívne.

Uzamknite svoj byt alebo dom, odpojte prívody plynu, vody a elektriny, a pripravte si evakuačnú batožinu. Nasledujte pokyny úradov a hlásených evakuačných trás a miest. Nezabudnite informovať svojich blízkych o vašej polohe a situácii.

Konkrétne kroky, ktoré by ste mali podniknúť:

Pripravte sa:

- Uzatvorte prívody plynu, vody a elektriny.
- Pripravte si evakuačnú batožinu s potrebnými vecami (doklady, lieky, jedlo, voda, oblečenie, hygienické potreby, cennosti).
- Uzatvorte byt a nechajte odkaz o opustení bytu a mieste vášho pobytu.

Opustite priestor:

- Dodržujte pokyny úradov a hlásených evakuačných trás.
- Používajte najkratšiu možnú cestu, ideálne kolmo na smer vetra, ak je to možné.
- Vezmite si evakuačnú batožinu.

Po príchode na určené miesto:

- Nahláste svoj príchod na príslušných úradoch.
- Zabezpečte si informácie o ďalšom postupe.
- Upozornite úrady, ak potrebujete pomoc.

Počas evakuácie:

- Sledujte oficiálne informácie od úradov.
- Udržujte kontakt so svojimi blízkymi.
- Pomáhajte ostatným, ak je to možné.
- Dodržiavajte pokyny a nariadenia úradov.

Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Poľsko – Slovensko

Publikácia bola vydaná v rámci projektu

**SPOLOČNE PROTI NÁSLEDKOM KLIMATICKÝCH ZMIEN
V POĽSKO-SLOVENSKOM POHRANIČÍ.**

Krízové riadenie v teórii a praxi

Publikacja została wydana w ramach projektu

**RAZEM PRZECIWKO SKUTKOM ZMIAN KLIMATU
NA POGRANICZU POLSKO-SŁOWACKIM.**

Zarządzanie kryzysowe w teorii i w praktyce

Projekt je spolufinancovaný Európskou úniou v rámci programu
Interreg Poľsko – Slovensko 2021 - 2027

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach
programu Interreg Polska – Słowacja 2021-2027

„Výhradnú zodpovednosť za obsah tejto publikácie
nesú jej autori a nedá sa stotožniť s oficiálnym stanoviskom Európskej únie “

„Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej
publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym
stanowiskiem Unii Europejskiej “

Bezplatná publikácia /Bezplatny egzemplarz