American Red Cross

Przygotuj się z **czerwonym krzyżem**

Prepare so you can protect.

Tornado

Lista kontrolna przygotowań

Tornado to tuba wirującego powietrza tworząca burzę i dotykająca ziemi. Tornada są niebezpieczne. Mogą zburzyć budynki, wyrwać drzewa z korzeniami, przesunąć pojazdy i zniszczyć to, co spotkają na swojej drodze. Możliwe są obfite opady, błyskawice, błyskawiczne powodzie i grad. Tornada mogą pojawić się wszędzie. Przygotuj się teraz, aby być bezpiecznym.

Co robić: przed

Znajdź miejsca, w których spędzasz dużo czasu, gdzie znajdziesz ochronę przed silnym wiatrem.

- Znajdź bezpieczne pomieszczenie zbudowane tak, by wytrzymać silny wiatr. Innym dobrym schronieniem będzie małe pomieszczenie bez okien na najniższym poziomie solidnego budynku.
- Domy mobilne, własnej produkcji i przyczepy oraz pojazdy rekreacyjne nie są bezpiecznym miejscem w przypadku silnych wiatrów. Pomyśl z wyprzedzeniem o znalezieniu solidnego budynku, zanim otrzymasz informację lub ostrzeżenie o tornadzie.

Uczestnicz w ćwiczeniach na wypadek tornada

- Wraz z wszystkimi domownikami ćwicz szybkie przemieszczanie się do wyznaczonych bezpiecznych miejsc.
- Stwórz swój własny zespół osób, którym możesz pomóc i które mogą pomóc tobie.
- Jeśli mieszkasz w mobilnym domu, ćwicz ewakuację do bezpiecznego miejsca.

Utrzymaj łączność

- Zapisz się na otrzymywanie bezpłatnych alertów bezpieczeństwa od swojego samorządu.
- Zaplanuj monitorowanie lokalnej prognozy pogody i wiadomości.
- Miej pod ręką zapasowy akumulator lub pomyśl zawczasu, jak naładujesz telefon komórkowy.
- Miej radio na baterie, w razie przerwy w zasilaniu.
- Poznaj różnicę między Uwagą a Ostrzeżeniem o tornadzie.
  - Uwaga, tornado, oznacza **Przygotuj się!** Tornada mogą wystąpić na monitorowanym obszarze i w jego pobliżu. Przygotuj się na szybkie działanie!
  - Ostrzeżenie o tornadzie oznacza **Podejmij działanie!** Tornado jest blisko. Niebezpieczeństwo. Przenieś się natychmiast w bezpieczne miejsce.
- Nie zawsze otrzymasz ostrzeżenie o tornadzie. Wiedz, jakie są jego oznaki. Schroń się, jeśli czujesz zagrożenie.

Naucz się umiejętności potrzebnych w nagłych wypadkach

- Naucz się jak udzielać pierwszej pomocy i robić sztuczne oddychanie.
- Przygotuj się na życie bez prądu. Urządzenia mogą nie działać. Przygotuj się na życie bez prądu, gazu i wody. Pomyśl z wyprzedzeniem o swoich potrzebach związanych z elektrycznością, w tym o telefonach komórkowych i sprzęcie medycznym. Porozmawiaj ze swoim lekarzem. Pomyśl o zasilaniu awaryjnym.

Zgromadź zapasy na czarną godzinę

- Zgromadź żywność, wodę i leki. Sklepy i apteki mogą być zamknięte. Podziel zapasy na zestaw podróżny i zestaw domowy.
- Zestaw podróżny: zapasy na co najmniej trzy dni, które możesz ze sobą nosić. Umieść w nim zapasowe baterie i ładowarki do swoich urządzeń (telefonu komórkowego, aparatu CPAP, wózka inwalidzkiego itp.)
- Zestaw domowy: zapasy na co najmniej dwa tygodnie. Sklepy i apteki mogą być zamknięte.
- Trzymaj miesięczny zapas leków w pojemniku niedostępnym dla dzieci oraz zapas materiałów lub sprzętu medycznego.
- Trzymaj dokumenty osobiste, finansowe i medyczne w bezpiecznym i łatwo dostępnym miejscu (kopie drukowane lub bezpieczne kopie elektroniczne). Rozważ noszenie ze sobą listy leków i dawkowania na małej karteczce.

Co robić: w trakcie

Ściśle monitoruj warunki pogodowe

- Słuchaj informacji o Uwagach i Ostrzeżeniach o tornadzie w radiu, telewizji i innych źródłach informacji, aby móc podjąć działanie.

Natychmiast udaj się do bezpiecznego schronu

- W przypadku ogłoszenia Ostrzeżenia o tornadzie lub jeśli podejrzewasz wystąpienie tornada, natychmiast szukaj bezpiecznego schronienia. Po udaniu się do schronu, ochroń rękami głowę i szyję.

Co robić: potem

Uniknij obrażeń

- Słuchaj radia, telewizji lub innych źródeł informacji. Pozostań w swoim schronie, aż ostrzeżenie o tornadzie zostanie zniesione.
- Nie wchodź do uszkodzonych budynków.
- Jeśli budynek, w którym jesteś, został uszkodzony, opuść go, zachowując wyjątkową ostrożność i trzymaj się od niego z daleka. Rozglądaj się, uważając na rzeczy, które mogą spać lub na niebezpieczne śmieci. Nie używaj zapałek lub zapalniczek w pomieszczeniach. Jeśli wyczujesz gaz lub zobaczysz palne płyny, natychmiast uciekaj.
- Jeśli jesteś w pułapce, zasłoń usta szmatką lub maseczką, aby unikać wdychania pyłu. Spróbuj wysłać SMS-a, uderzaj w rurę lub ścianę lub użyj gwizdka, zamiast krzyczeć.
- Uważaj na wystające gwoździe lub potłuczone szkło.
- Trzymaj się z daleka od zerwanych lub uszkodzonych linii energetycznych.

Zajmij się obrażeniami

- Ludzie mogą doznać obrażeń. W razie potrzeby zapewnij pierwszą pomoc.
- Nie staraj się przenosić osoby z urazem pleców lub szyi, o ile nie znajdują się w stanie bezpośredniego zagrożenia. Natychmiast wezwij lekarza.

Bezpieczne sprzątanie

- Uważaj podczas sprzątania. Noś buty z grubymi podeszwami, długie spodnie i rękawice robocze, aby ograniczyć obrażenia.
- Dzieci nie powinny uczestniczyć w pracach porządkowych po katastrofach.
- W przypadku braku zasilania, użyj latarek lub lampionów na baterie, aby ograniczyć ryzyko pożaru.
- Pamiętaj o ryzyku zatrucia tlenkiem węgla. W domu, piwnicy, garażu, namiocie lub przyczepie, ani nawet na zewnątrz obok otwartego okna nigdy nie należy używać urządzeń na paliwo, propan, gaz ziemny lub węgiel drzewny. Tlenku węgla nie widać i nie czuć, a może on szybko spowodować twoją śmierć. Jeśli zaczyna ci być niedobrze, masz zawroty głowy lub czujesz słabość, **natychmiast udaj się na świeże powietrze – nie zwlekaj.**

Zadbaj o siebie

- Odczuwanie wielu nieprzyjemnych uczuć, stresu lub lęku jest normalne.
- Jedz zdrowo i wysypiaj się, aby pomóc sobie zwalczyć stres.
- Jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać, możesz skontaktować się z infolinią Disaster Distress. Zadzwoń lub napisz na **1-800-985-5990.**

Copyright © 2021 Amerykański Narodowy Czerwony Krzyż. Wersja 1. Opubikowano 1 stycznia 2022 r.

Ikon zagrożenia i działań ochronnych użyto dzięki uprzejmości FEMA. Są one dostępne na community.fema.gov/ProtectiveActions/s/protective-actions-icons