

# Powódź

## Lista kontrolna przygotowań

Powódź oznacza tymczasowe wylanie wody na obszar, który zazwyczaj jest suchy. Powodzie mogą być wynikiem deszczu, śniegu, burz przybrzeżnych, sztormów, wylewów rzek i uszkodzenia tamy. Powodzie mogą być niebezpieczne. Ludzie mogą zginąć przez utonięcie, jeśli nie ewakuują się przed nadejściem wód powodziowych lub wejdą na teren powodzi. Powodzie mogą uszkodzić budynki i drogi, spowodować przerwy w dostawie prądu oraz powodować osunięcia ziemi. Wody powodziowe niosą odpady i zanieczyszczają wodę pitną. Powodzie mogą rozwijać się powoli lub szybko. Nagłe powodzie mogą być gwałtowne i nieokiełznane. Zmiany klimatu zwiększają ryzyko wystąpienia różnych rodzajów powodzi. Ale możemy podjąć działania, aby się przygotować. Przygotuj się teraz, aby chronić siebie i swoich bliskich.



## Co zrobić: Przed powodzią:



### Dowiedz się jakie jest zagrożenie powodzią

- Dowiedz się jakie rodzaje powodzi zagrażają Tobie i Twojej społeczności. Rodzaje powodzi obejmują powodzie nagłe, powodzie rzeczne, sztormowe przypiływy, powodzie przybrzeżne, powodzie po gaszeniu dużych pożarów, osuwiska, zator lodowy/odpadowy, topnienie śniegu, suche koryta rzeki, awarie tamy i awarie wałów.
- Skonsultuj się z lokalnym urzędem ds. zarządzania kryzysowego w celu uzyskania porady.
- Uzyskaj informacje o ryzyku powodzi w Twojej okolicy i społeczności. Odwiedź Centrum Map Powodziowych FEMA i wyszukaj na mapie swój dom na podstawie adresu.

- Powodzie rzeczne: Dowiedz się, czy znajdujesz się w obszarze zagrożonym powodziami rzeczными. Zapoznaj się z planem ewakuacji dla Twojej okolicy, aby móc szybko opuścić zagrożony obszar gdy władze zalecą ewakuację.
- Sztormowe przypiływy: Bądź gotowy do natychmiastowej ewakuacji, jeśli miejscowe władze to zalecą. Sztormowe przypiływy mogą spowodować szybkie podniesienie się poziomu wody i zalanie dużych obszarów w zaledwie kilka minut.
- Powodzie przybrzeżne: Bądź gotowy do natychmiastowej ewakuacji, jeśli miejscowe władze to zalecą. Przenieś się w głąb lądu, zanim rozpocznie się powódź.



### Zaplanuj jak pozostać bezpiecznym

- Nagłe powodzie mogą być gwałtowne i nieokiełznane. Ostrzeżenie może nadejść w ostatniej chwili lub wcale. Wyznacz miejsce na wyższym terenie, do którego możesz szybko dotrzeć. Zaplanuj przemieszczenie się na wyższe tereny, zanim rozpocznie się powódź.

## Co zrobić: W trakcie powodzi



### Odwróć się! Nie utoń!

- Nigdy nie chodź, nie pływaj ani nie prowadź pojazdu przez wody powodziowe. Zaledwie 15 cm szybko płynącej wody powodziowej może przewrócić człowieka, a 30 cm może porwać samochód.

## Co zrobić: Po powodzi



### Zapobiegaj szkodom

- Dowiedz się o zagrożenia, które mogą się przydarzyć i dbaj o bezpieczeństwo swoich bliskich.
- Jeśli zostałeś ewakuowany, poczekaj, aż władze potwierdzą, że jest bezpiecznie, zanim wrócisz do domu.
- Unikaj kontaktu z porozrzucanymi liniami energetycznymi, słupami i przewodami. Mogą razić prądem.
- Uważaj na przewracające się drzewa i inne przedmioty.
- Używaj latarki lub lampionu na baterię, a nie świeczek, aby zmniejszyć ryzyko pożaru.
- Wiele szkód występuje podczas oczyszczania terenu po powodzi. Noś odpowiedni sprzęt ochronny, taki jak odpowiednie buty, długie spodnie, rękawice robocze, okulary ochronne i respirator N95, aby chronić płuca. Postępuj zgodnie z zaleceniami lokalnych władz ds. zdrowia publicznego
- Naucz się bezpiecznego korzystania z urządzeń. Nie dotykaj sprzętów elektrycznych jeśli są mokre lub jeśli stoisz w wodzie, ponieważ możesz zostać porażony prądem.
- Sprzątanie po powodzi to mnóstwo pracy. Dbaj o siebie. Współpracuj z innymi i rób częste przerwy na odpoczynek



### Chroń swoje zdrowie

- Powódź może zanieczyścić wodę pitną. Skonsultuj się z lokalnym wydziałem ds. zdrowia publicznego w sprawie bezpieczeństwa wody pitnej.
- Uważaj na zatrucia zepsutym jedzeniem. Wyrzuć jedzenie, które uległo zamoczeniu lub nie było chłodzone. Jeśli masz wątpliwości - wyrzuć!
- Trzymaj się z daleka od wód powodziowych. Mogą w nich płynąć ścieki, ostre przedmioty i substancje chemiczne, które mogą powodować choroby.

- Jeśli twój dom został zalany:
  - Jeśli to możliwe, osusz dom i jego zawartość tak szybko, jak to możliwe w ciągu 24 do 48 godzin.
  - Jeśli nie możesz wrócić do suchego domu w ciągu 24 do 48 godzin, można założyć, że pojawił się tam grzyb. Gdy będziesz mógł bezpiecznie wrócić do domu, całkowicie osusz wszystko, oczyść grzyb i upewnij się, że nie występuje wilgoć.
- Odpowiednio wentyluj zawilgocone pomieszczenia. Wyrzuć mokre materiały, które nie mogą zostać naprawione lub osuszone.
- Zapobiegaj zatruciu tlenkiem węgla. Urządzenia na benzynę, propan, gaz ziemny lub węgiel drzewny nie powinny być używane wewnątrz domu, piwnicy, garażu, namiotu czy przyczepy kempingowej - nawet na zewnątrz w pobliżu otwartego okna. Tlenek węgla nie jest widoczny ani wyczuwalny, ale szybko może spowodować zgon. Jeśli zaczniesz czuć się źle, pojawią się zawroty głowy lub osłabienie, natychmiast wyjdź na świeże powietrze - nie zwlekaj.



### Zadbaj o siebie

- Normalne jest odczuwanie wielu negatywnych uczuć, stresu lub lęku.
- Odżywiaj się zdrowo i wysypiaj się należycie - to pomoże Ci radzić sobie ze stresem.
- Możesz skontaktować się z Linią Pomocy w Sytuacjach Kryzysowych za darmo, jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać. Zadzwoń lub napisz SMS na numer **1-800-985-5990**.

Prepare so you can protect.

| Więcej informacji na [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare)

| Pobierz aplikację na nagłe przypadki

