

Bartosz Józefowicz

# Moje bezpieczeństwo w życiu codziennym

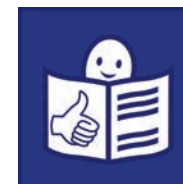
Czyli jak Straż Pożarna pomaga ludziom w czasie zagrożeń



Polskie Stowarzyszenie  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2023

ISBN 978-83-65060-93-8

Wydanie drugie poprawione



**Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną**

ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14,

zg@psoni.org.pl

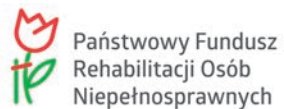
redakcja@psoni.org.pl

www.psoni.org.pl



Publikacja powstała we współpracy z Komendą Główną Państwowej Straży Pożarnej.

Współpraca merytoryczna:	Monika Adamus
Konsultacja dostępności tekstu:	Katarzyna Gołąb
Projekt graficzny serii i rysunki:	Elżbieta Grądziel
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Bartosz Józefowicz

# Moje bezpieczeństwo w życiu codziennym

Czyli jak Straż Pożarna pomaga ludziom w czasie zagrożeń

Warszawa 2023



## Spis treści

Dlaczego warto przeczytać tę książkę?	3
Straż Pożarna	3
Zagrożenia w domu lub mieszkaniu	4
Uwaga na ogień!	6
Gotowanie	7
Zwarcie elektryczne	10
Ochrona domu lub mieszkania	12
Ewakuacja	17



## Dlaczego warto przeczytać tę książkę?

W tej książce przeczytasz:

- jakie zagrożenia są w domu lub w mieszkaniu
- kiedy wezwać Straż Pożarną
- co zrobić żebyś był bezpieczny w swoim domu
- co to jest ewakuacja.



## Straż Pożarna

Straż Pożarna pomaga ludziom. Dbą o nasze bezpieczeństwo.

Na przykład kiedy w Twoim domu jest pożar. Lub w czasie powodzi.

Pomaga w czasie wypadku komunikacyjnego.

Straż Pożarna uczy też ludzi jak zachowywać się bezpiecznie.





Przeczytaj książkę **Moja wiedza na temat Straży Pożarnej**.

Przypomnisz sobie:

- co to jest Straż Pożarna
- kto może zostać strażakiem
- kiedy musisz wezwać Straż Pożarną
- jakie prawa ma strażak na służbie.



## Zagrożenia w domu lub mieszkaniu

Każdy z nas chce być bezpieczny w swoim domu.  
Będziesz bezpieczny jeśli zapamiętasz ważne zasady.  
Stosuj się do zasad bezpieczeństwa!



**Zagrożenie** to niebezpieczeństwo.

Może wystąpić w domu kiedy na przykład:

- gotujesz obiad
- źle posługujesz się ogniem
- masz stare urządzenia elektryczne.

Na przykład stary czajnik.



Kiedy wychodzisz z domu, to zawsze sprawdzaj:

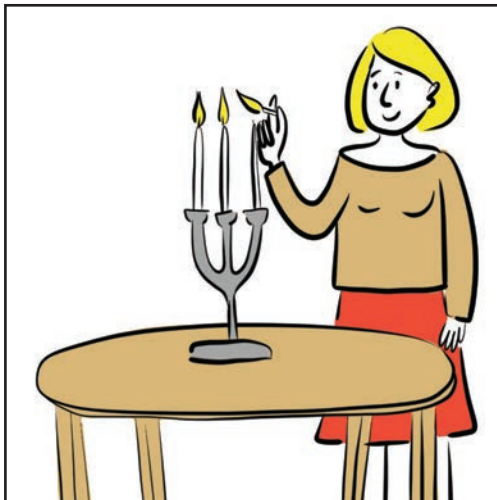
- czy wyłączyłeś wszystkie urządzenia elektryczne.  
Na przykład piekarnik lub żelazko.
- czy wyłączyłeś kuchenkę gazową
- czy zgasiłeś ogień w kominku lub w piecu
- czy zgasiłeś świece.





## Uwaga na ogień!

Musisz bardzo uważać kiedy posługujesz się ogniem.  
Ogień może być bardzo niebezpieczny.  
Możesz wywołać pożar w swoim domu lub w mieszkaniu.  
**Pożar** jest kiedy zapalą się rzeczy w domu.  
Na przykład firanki lub meble.



Pożar może też spowodować świeczka.  
Ustawiaj świeczkę na podstawce metalowej lub szklanej.  
Ustawiaj świeczkę daleko od rzeczy łatwopalnych.  
**Łatwopalne** to takie które szybko się zapalają.  
Na przykład gazety, książki, firanki, zasłony.



Jeśli w domu palisz papierosy dobrze zgaś każdy niedopałek.  
Papieros może spowodować pożar.  
Popiół z papierosa jest gorący.  
Kiedy spadnie na dywan lub łóżko, to może je zapalić.

**Najlepiej nie pal w domu papierosów!**  
**To niezdrowe i niebezpieczne!**



## Gotowanie

Jeśli masz kuchenkę gazową to gotujesz na ogniu.  
Garnek lub patelnia może się przypalić.  
Wtedy pojawi się dym.  
Zaczniesz brzydko pachnieć spalenizną.  
Wyłącz szybko kuchenkę.





Załóż rękawicę jeśli chcesz zdjąć gorący garnek z kuchenki.  
Jeśli dotkniesz garnka gołą ręką to się poparzysz.

**Uważaj na gorące garnki i patelnie!**



Jeśli zapali się patelnia z olejem, to pamiętaj:

– **Nie gaś zapalonego oleju wodą!**

Olej gasimy specjalną gaśnicą. Na takiej gaśnicy jest litera F.  
Kup taką gaśnicę do swojej kuchni!



Bardzo uważaj kiedy używasz ścierek z materiału przy gotowaniu.  
Odkładaj ścierkę daleko od ognia.  
Tak samo rób z ręcznikiem papierowym.  
Lub drewnianymi łyżkami do mieszania jedzenia.  
To są rzeczy łatwopalne.



### Pamiętaj!

Jeśli w Twoim domu jest pożar to:

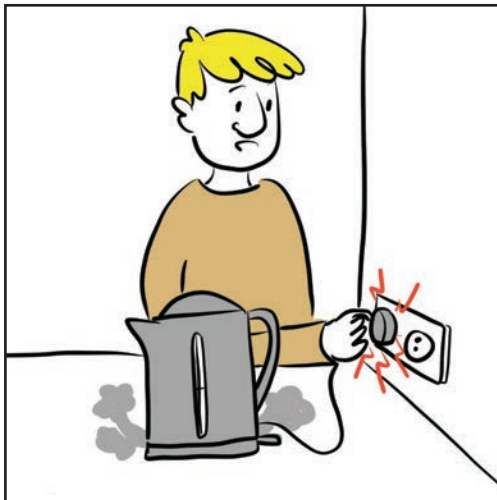
- powiedz o tym wszystkim osobom w domu
- wyjdź na klatkę schodową i krzycz!  
Wtedy powiadomisz sąsiadów.
- zadzwoń na numer alarmowy 998 lub 112
- wyjdź na dwór i czekaj na strażaków.





Jeśli zadzwonisz na numer alarmowy to:

- przedstaw się. Powiedz swoje imię i nazwisko.
- powiedz co się stało. Na przykład, że jest pożar.
- powiedz co się pali
- podaj nazwę ulicy i numer budynku
- powiedz czy w domu są inni ludzie.



## Zwarcie elektryczne

Zwarcie elektryczne może powstać kiedy używasz starych urządzeń. Na przykład telewizora, czajnika lub mikrofalówki. Zwarcie robi się w przewodach lub gniazdkach elektrycznych. Może doprowadzić do pożaru.



Zwarcie elektryczne może też powstać kiedy kabel elektryczny jest mokry.

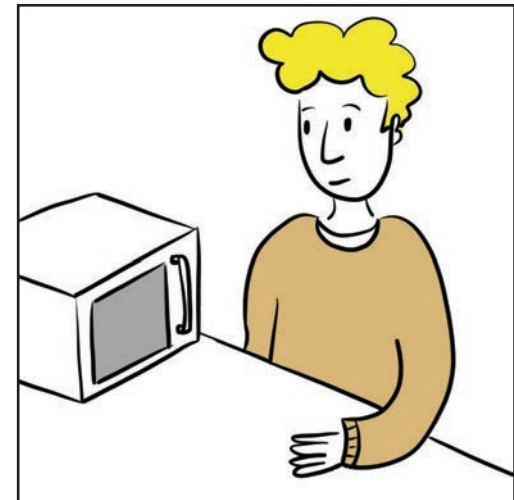
Jeśli przypadkowo polejesz wodą włączone urządzenie kuchenne. Lub jeśli polejesz wodą wtyczkę od kabla elektrycznego.



Musisz bardzo uważać kiedy korzystasz z urządzeń elektrycznych. Muszą stać w suchym miejscu.

Nie używaj wody obok włączonych urządzeń elektrycznych.

Nie zmywaj naczyń, nie myj wodą blatu. Jest to niebezpieczne.





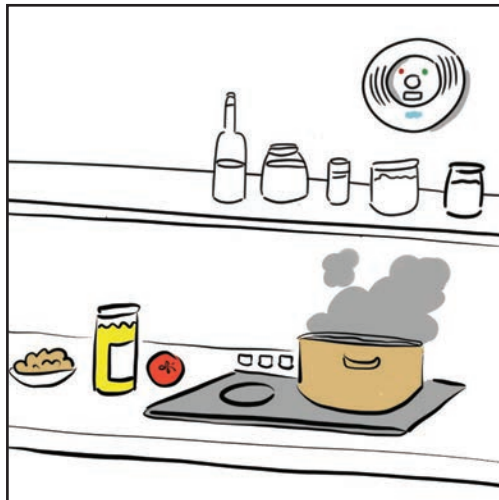
## Ochrona domu lub mieszkania

Możesz chronić swój dom przed niebezpiecznymi zdarzeniami.

Na przykład dobrze mieć w domu gaśnicę.

Dzięki niej ugasisz mały pożar.

**Pamiętaj! Jeśli pożar jest duży, to zawiadom Straż Pożarną!**



Żeby chronić swoje mieszkanie, kup czujnik dymu.

**Czujnik dymu** powiadomi Cię jeśli w domu zacznie się pożar.

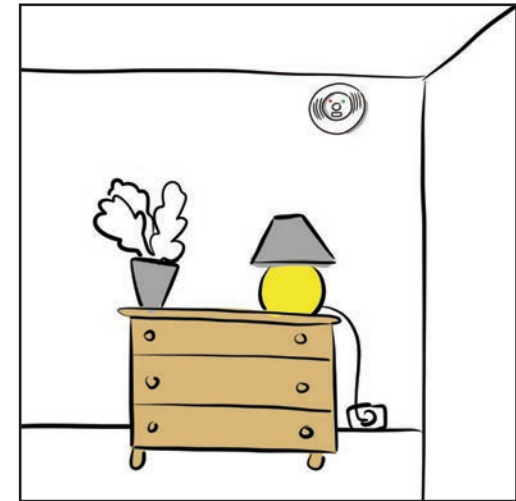
Wtedy czujnik będzie głośno piszczał.



Czujnik dymu zawieś wysoko na ścianie lub suficie.

Taki czujnik powinien być:

- w pokoju w którym jest piec
- w kuchni
- w korytarzu
- w garażu
- na poddaszu, na ostatnim piętrze w domu.



Możesz kupić też **czujnik czadu**.

Czad to gaz. Jest niewidoczny i nie pachnie.

Czad jest bardzo niebezpieczny. Możesz się nim zatruć.

Od zatrucia czadem możesz być bardzo chory.

Możesz nawet umrzeć.





Kiedy w domu pojawi się za dużo czadu,  
czujnik czadu zacznie głośno piszczeć.  
Wtedy otwórz szeroko okna.  
Zawołaj wszystkich w domu i wyjdźcie szybko na dwór.  
**Zadzwoń po Straż Pożarną!**

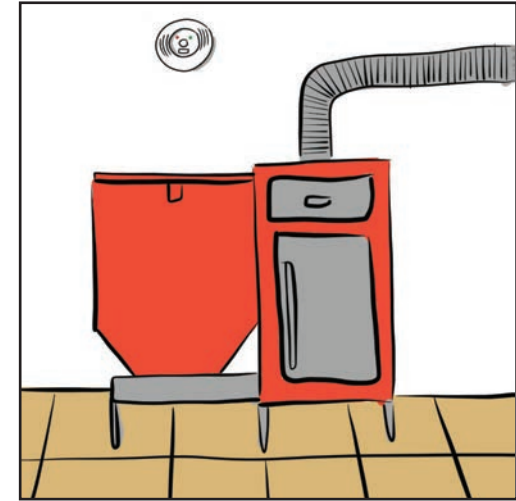


Najwięcej czadu powstaje zimą.  
Kiedy ogrzewasz dom lub mieszkanie.  
Jeśli używasz kominka lub pieca, to musi je sprawdzać kominiarz.  
Kominiarz musi też sprawdzać czy komin nie jest zatkany.



Czujnik czadu zawieś wysoko na ścianie:

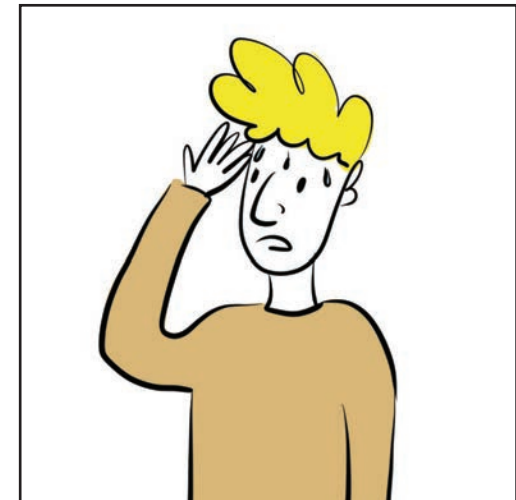
- łazienki
- kuchni
- garażu
- piwnicy lub kotłowni. Tam gdzie jest piec.



Kiedy w domu jest czad możesz czuć się źle.

Możesz mieć:

- ból głowy
- wymioty
- zawroty głowy. Czujesz wtedy, że kręci Ci się w głowie.
- dreszcze. Czujesz wtedy, że Twoje ciało się trzęsie.





W każdym domu lub mieszkaniu są kratki wentylacyjne. Najczęściej są one wysoko na ścianie. W kuchni i łazience. Taka kratka zapewnia bezpieczeństwo.

**Pamiętaj!**

**Nie wolno zaklejać kratki wentylacyjnej.**



Kratki wentylacyjne są bardzo potrzebne w każdym domu. Dzięki kratkom wentylacyjnym w domu rusza się powietrze. Przez kratki wentylacyjne dym i gazy wylatują z domu na dwór.

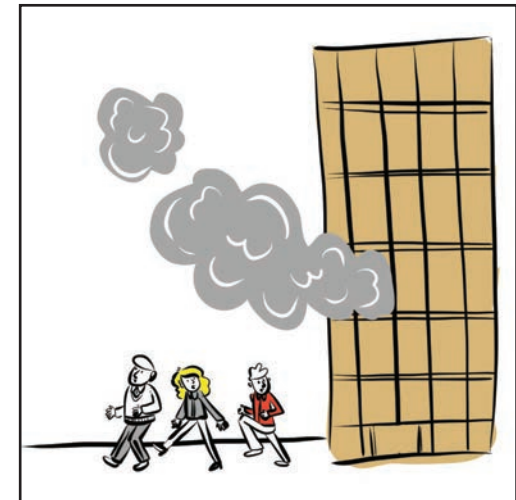


Kratki wentylacyjne muszą być czyste.  
Trzeba często czyścić kratki. Najlepiej wodą z płynem do mycia.  
Jeśli kratki są czyste, to w domu jest bezpieczniej.



## Ewakuacja

**Ewakuacja** to ucieczka w bezpieczne miejsce.  
Jeśli w Twoim domu jest pożar, to wychodzisz na dwór.  
Jeśli w sklepie się pali, to wszyscy klienci wychodzą  
w bezpieczne miejsce. To jest ewakuacja.





W budynkach publicznych są drogi ewakuacyjne.  
**Budynki publiczne** są dla wszystkich mieszkańców.  
To na przykład urzędy, banki, poczta, szkoła.  
W budynkach publicznych na ścianach są zielone znaki ze strzałkami. Strzałki pokazują gdzie trzeba iść, jeśli jest niebezpiecznie. Pokazują drogę ewakuacyjną.



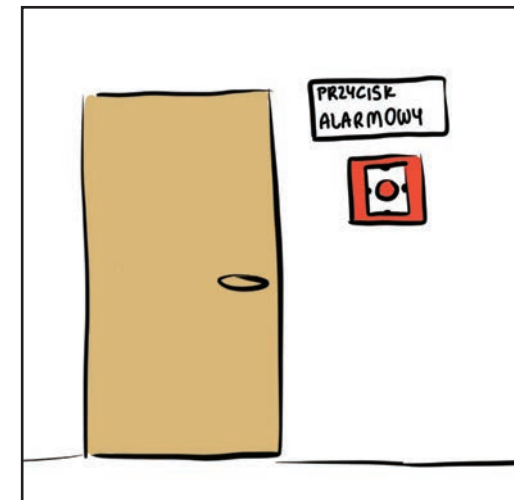
**Droga ewakuacyjna** to droga ucieczki, kiedy jest niebezpiecznie.  
Na przykład kiedy jest pożar.  
Droga jest wyznaczona na głównych korytarzach i na schodach.  
Nie zastawiaj korytarzy sprzętem!  
Na przykład meblami lub kwiatami w doniczkach.

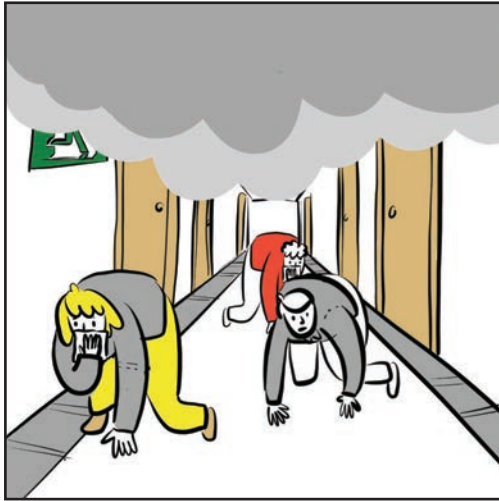


W budynkach publicznych są **drzwi ewakuacyjne**.  
To dodatkowe drzwi do wyjścia z budynku.  
Jeśli jest niebezpiecznie, to muszą być otwarte.  
Korzystasz z nich kiedy jest pożar.  
W czasie pożaru nie można używać windy.



W budynkach publicznych są przyciski alarmowe.  
Są na ścianach w czerwonych skrzynkach.  
**Jeśli zobaczysz pożar, to naciśnij najbliższy przycisk alarmowy!**  
Wtedy włącza się alarm. Alarm to bardzo głośny dźwięk.  
Ostrzega innych że w budynku się pali.



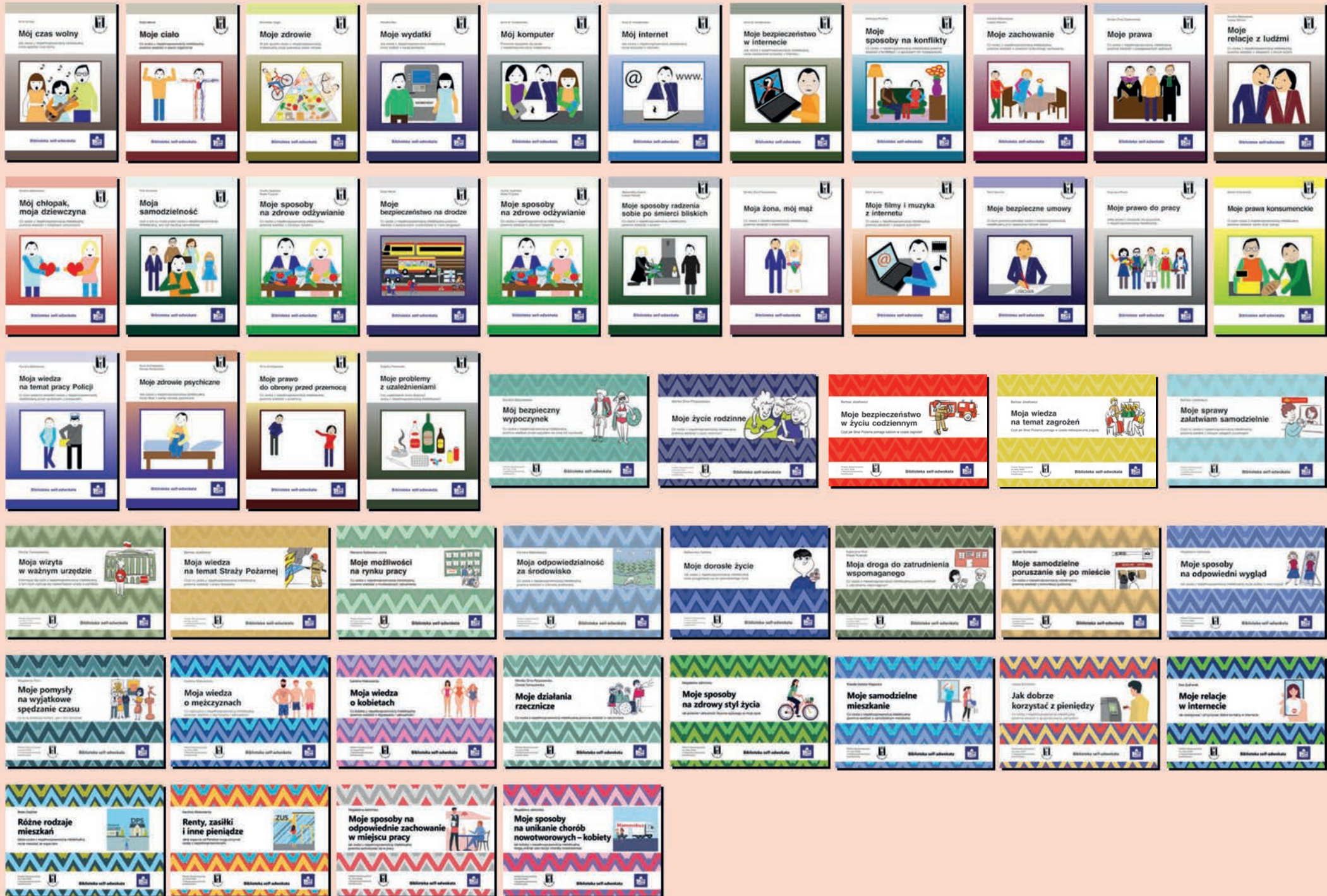


W czasie pożaru w budynku najwięcej dymu jest wysoko przy suficie.  
Podczas ewakuacji pochyl głowę. Żeby była bliżej podłogi.  
Przy podłodze jest mniej dymu i łatwiej można oddychać.  
Zasłoń nos i usta. Na przykład mokrą ścierką.



W budynku publicznym jest osoba odpowiedzialna za ewakuację.  
To zawsze jeden z pracowników.  
Taki pracownik jest specjalnie przeszkolony.  
**Słuchaj dokładnie jego poleceń!**  
**Wykonuj te polecenia!**

W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





# Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

## MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSONI** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 117 Kół terenowych,
- ponad 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

## PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.