

# BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W DOMU



**FIRE  
KILLS**

LET'S PREVENT IT

Polish



## Czy wiesz, że...?

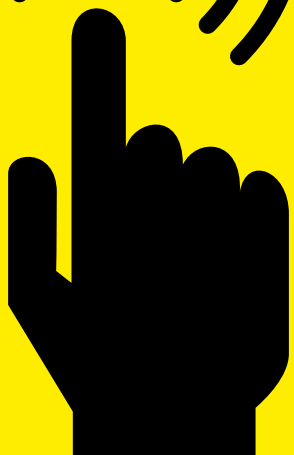
- Prawdopodobieństwo śmierci w pożarze jest około ośmiokrotnie większe, jeśli w domu nie ma sprawnego czujnika dymu.
- Około połowa pożarów w domach jest spowodowana przez wypadki przy gotowaniu.
- Dwa pożary dziennie są wywoływane przez świece.
- Co sześć dni ktoś umiera w wyniku pożaru spowodowanego przez papierosa.
- Przyczyną około trzech pożarów dziennie są grzejniki.
- Wadliwa instalacja elektryczna (urządzenia, przewody i przeciążone gniazdka) jest przyczyną około 4000 pożarów w domach w całym kraju rocznie.

# PROTECT YOUR HOME WITH SMOKE ALARMS

CHROŃ SWÓJ DOM ZA POMOCĄ ALARMÓW DYMOWYCH

Najprostszym sposobem ochrony domu i rodziny przed pożarem są sprawne alarmy dymowe.

Kup. Zainstaluj. Przetestuj. Mogą Ci życie.



4

## Wybór alarmów dymowych

- Zainstaluj przynajmniej jeden alarm dymowy na każdym poziomie domu.
- Należy pamiętać, że sygnał alarmowy może nie obudzić niektórych dzieci.
- Czujniki dymu są tanie i łatwe do zainstalowania.
- Można je kupić w marketach budowlanych, sklepach elektrycznych i większości supermarketów.
- Należy szukać produktów oznaczonych jednym z tych symboli, który oznacza, że czujnik jest zatwierdzony i bezpieczny.
- Najlepszym rozwiązaniem są czujniki dymu z hermetycznym akumulatorem o dziesięcioletniej żywotności. Są one nieco droższe, ale oszczędza się na kosztach wymiany baterii.
- Do wyboru jest wiele różnych modeli. Lokalna straż pożarna i pogotowie ratunkowe chętnie doradzą, który z nich będzie dla Ciebie najodpowiedniejszy.



British Standard Kitemark



SPRAWNE ALARMY DYMOWE MOGĄ URATOWAĆ CI ŻYCIE

Najważniejsza wskazówka



Zamontuj alarmy dymowe

5

## Jak dopilnować, by alarm dymowy był sprawny

### Testuj alarmy dymowe co najmniej raz w miesiącu.

- Jeśli któryś z alarmów dymowych ma baterię o żywotności jednego roku, upewnij się, że jest ona wymieniana co roku. Wyjmuj baterię tylko wtedy, gdy musisz ją wymienić.
- Nigdy nie odłączaj ani nie wyjmuj baterii z alarmu, jeśli włączy się on przez pomyłkę.
- Alarmy zasilane standardowymi bateriami są najtańszym rozwiązaniem, ale baterie należy wymieniać co roku.
- Wiele osób zapomina o sprawdzeniu stanu baterii, dlatego lepsze są baterie o dłuższej żywotności.
- Czujniki zasilane energią elektryczną są zasilane z sieci domowej i mają zapasową baterię na wypadek przerwy w dostawie prądu. Muszą zostać zainstalowane przez wykwalifikowanego elektryka i, podobnie jak alarmy na baterie, wymagają sprawdzenia.
- Testowanie alarmów dymowych polega na sprawdzeniu czujnika dymu, a także źródła zasilania i/ lub baterii.
- Można nawet zainstalować połączone ze sobą alarmy, dzięki czemu po wykryciu pożaru przez jeden alarm wszystkie włączają się jednocześnie. Jest to przydatne, jeśli mieszkasz w dużym domu lub na kilku poziomach.

Dla osób niesłyszących lub niedosłyszących dostępne są alarmy ze światłem stroboskopowym i podkładką wibracyjną. Skontaktuj się z infolinią organizacji Action on Hearing Loss pod numerem **0808 808 0123** lub telefonem tekstowym **0808 808 9000**.

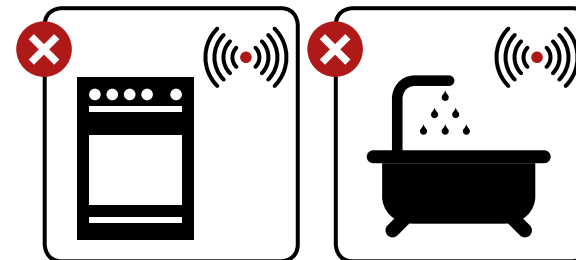
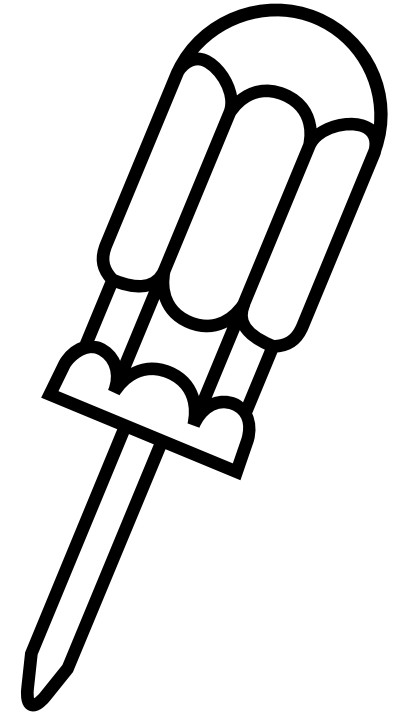


Przetestuj alarm

## Montaż alarmów dymowych

### Idealne miejsce to sufit na środku pokoju, korytarza i podestu, tak aby alarm był słyszalny w całym domu.

- Nie umieszczaj alarmów w kuchniach lub łazienkach, gdzie dym lub para mogą je przypadkowo uruchomić.
- Jeśli samodzielne zamontowanie czujników dymu sprawia Ci trudność, skontaktuj się z lokalną strażą pożarną i służbami ratowniczymi. Z chęcią Ci je zainstalują.



## Dbanie o alarmy dymowe

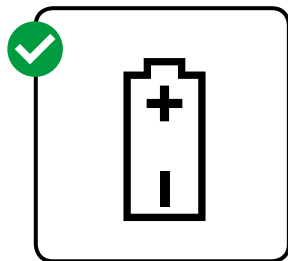
- Testowanie czujników dymowych powinno stać się regularną czynnością prac domowych.
- Testuj je, naciskając przycisk, aż usłyszysz dźwięk alarmu. Jeśli nie rozlega się dźwięk, wymień baterię.
- Czujniki dymu należy co sześć miesięcy odkurzyć, aby usunąć z nich zanieczyszczenia.
- Jeśli alarm dymowy zaczyna regularnie emitować sygnały dźwiękowe, należy natychmiast wymienić baterię.
- Jeśli jest to alarm o dziesięcioletniej żywotności, cały alarm należy wymieniać co dziesięć lat.

### Inne wyposażenie, które można rozważyć

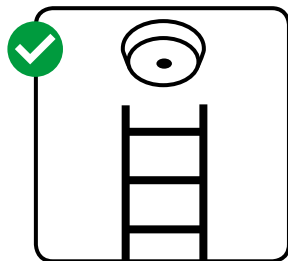
- Koce gaśnicze służą do gaszenia pożaru lub owijania osoby, której ubranie się zapaliło. Najlepiej przechowywać je w kuchni.
- Gaśnice mogą być przydatne, jeśli pożar jest bardzo mały lub blokuje wyjście. Jeśli zdecydujesz się na użycie gaśnicy, musisz zawsze przed jej użyciem przeczytać instrukcję, aby nie narażać się na niebezpieczeństwo.
- Czujniki termiczne mogą wykrywać pożary w kuchniach, w których nie powinno się umieszczać alarmów dymowych.



Sprawdź



Zmień



Wymień

# HOW TO PREVENT COMMON FIRES

KUCHNIA,  
INSTALACJA ELEKTRYCZNA,  
PAPIEROSY,  
ŚWIECE

## JAK ZAPOBIEGAĆ POŻAROM

W tym rozdziale dowiesz się, jak możesz uniknąć pożarów w swoim domu, w tym jak bezpiecznie gotować i zachować ostrożność w przypadku instalacji elektrycznej, grzejników, świec i papierosów.

## W kuchni

### Gotuj bezpiecznie

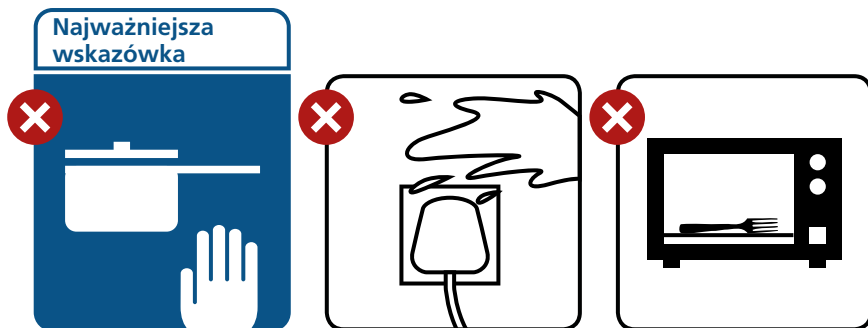
**Zachowaj szczególną ostrożność, jeżeli musisz opuścić kuchnię podczas gotowania. Zdejmij garnki z ognia lub zmniejsz temperaturę, aby uniknąć ryzyka.**

- Unikaj gotowania pod wpływem alkoholu.
- Unikaj pozostawiania dzieci w kuchni samych podczas gotowania na płycie grzewczej. Trzymaj zapalaki i uchwyty rondli poza ich zasięgiem, aby zapewnić im bezpieczeństwo.
- Upewnij się, że uchwyty rondli nie wystają – aby nie zostały strącone z kuchenki.

- Uważaj, jeśli masz na sobie luźne ubrania - mogą się łatwo zapalić.
- Trzymaj ścierki i szmatki z dala od kuchenki i płyty grzewczej.
- Zapalarki iskrowe są bezpieczniejsze niż zapalaki lub zapalniczki do zapalania kuchenek gazowych, ponieważ nie mają otwartego płomienia.
- Po zakończeniu gotowania należy sprawdzić, czy kuchenka jest wyłączona.

### Ostrożnie z elektrycznością

- Instalacje elektryczne (przewody i urządzenia) należy umieszczać z dala od wody.
- Nie wkładaj do mikrofalówki przedmiotów metalowych.



**Pozostań poza zasięgiem**

- Sprawdzaj, czy tostery są czyste i ustawione z dala od zasłon i ręczników papierowych. Większość tosterów ma wysuwany pojemnik na okruchy, który pomaga utrzymać je w czystości.
- Utrzymuj piekarnik, płytę grzewczą i grill w czystości i dobrym stanie technicznym. Nagromadzony tłuszcz i smary mogą wywołać pożar.
- Używaj frytownic elektrycznych z termostatem. Nie można jej przegrzać.

### Co robić, gdy patelnia się zapali

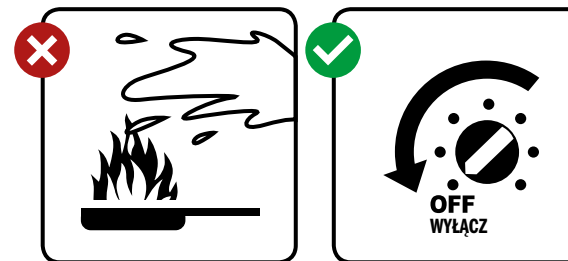
- Nie ryzykuj. Wyłącz grzanie, jeśli jest to bezpieczne. Nigdy nie wylewaj na nią wody.
- Nie próbuj opanować ognia samodzielnie.

**WYJDŹ  
POZOSTAŃ NA  
ZEWNĄTRZ  
I ZADZWOŃ  
POD NUMER  
112**



### Smażenie na głębokim tłuszczu

- Zachowaj ostrożność podczas smażenia na gorącym oleju – łatwo się zapala.
- Przed włożeniem produktów do gorącego oleju upewnij się, że są one suche, aby olej nie pryskał.
- Jeśli olej zaczyna dymić – jest zbyt gorący. Wyłącz grzanie i pozostaw do ostygnięcia.



## Instalacja elektryczna

### Jak uniknąć pożarów elektrycznych

- Zawsze sprawdzaj, czy używasz właściwego bezpiecznika, aby zapobiec przegrzaniu.
- Przy zakupie urządzenia elektrycznego upewnij się, że posiada ono brytyjski lub europejski znak bezpieczeństwa.
- Niektóre urządzenia, takie jak pralki, powinny mieć oddzielne gniazdo wtykowe, ponieważ są to urządzenia o dużej mocy.
- Staraj się podłączać jedną wtyczkę do jednego gniazdka.
- Podczas ładowania urządzeń elektrycznych należy przestrzegać instrukcji producenta i szukać znaku CE, który oznacza, że ładowarki są zgodne z europejskimi normami bezpieczeństwa.

**Utrzymuj urządzenia elektryczne w czystości i dobrym stanie technicznym, aby nie dopuścić do wywołania przez nie pożaru.**



**Nie przeciążaj**

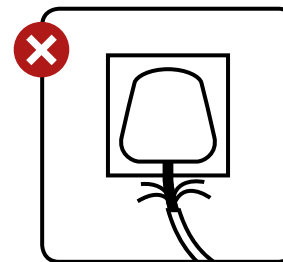
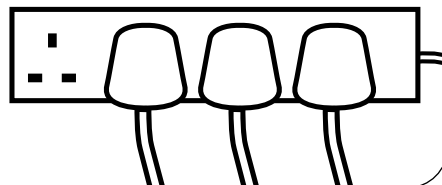
**Przedłużacz lub adapter ma ograniczenie wielkości przesyłanego prądu, więc uważaj, aby ich nie przeciążać – to zmniejszy ryzyko pożaru.**

**Urządzenia pobierają różne ilości prądu – na przykład telewizor może korzystać z wtyczki 3 A, a odkurzacz z wtyczki 5 A.**

**Poznaj ograniczenia!**

$$5 + 5 + 3 = 13$$

AMP AMP AMP AMP



- Zwracaj uwagę na oznaki niebezpiecznego lub obłuzowanego okablowania, takie jak ślady przypalenia, gorące wtyczki i gniazdka, przepalające się bezpieczniki lub wyłączniki automatyczne, które zadziałały bez wyraźnych przyczyn, albo migające światła.
- Sprawdź i wymień wszystkie stare kable i przewody, zwłaszcza jeśli są ukryte za meblami lub pod dywanami i matami.
- Odłączanie urządzeń od zasilania pomaga zmniejszyć ryzyko pożaru.
- Odłączaj urządzenia od zasilania, gdy ich nie używasz, są w pełni naładowane lub gdy kładziesz się spać.

### Meble

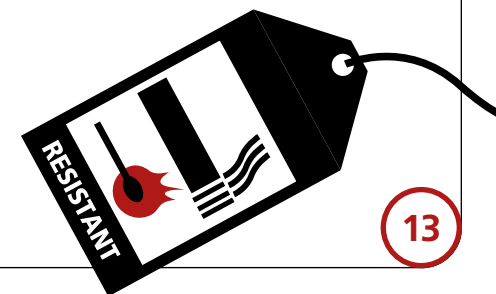
- Zawsze upewnij się, że meble posiadają trwałe oznaczenie ognioodporności ogniowej.

### Grzejniki przenośne

- Staraj się przymocować grzejniki do ściany, aby się nie przewróciły.
- Ustawiaj je z dala od zastół i mebli i nigdy nie używaj ich do suszenia ubrań.

### Używanie koca elektrycznego

- Przechowuj kocy elektryczne luźno złożone na płasko lub zwinięte, aby uniknąć uszkodzenia wewnętrznych przewodów.
- Odłączaj kocy od prądu przed snem, chyba że mają one regulację termostatu umożliwiającą bezpieczne użytkowanie przez całą noc.
- Staraj się nie kupować koców z drugiej ręki i regularnie sprawdzaj, czy nie są zużyte.
- Zawsze postępuj zgodnie z instrukcją producenta.



## Papierosy

**Zgaś papierosy w odpowiedni sposób i pozbądź się ich uważnie. Zgaś je. Natychmiast!**

- Nigdy nie pal w łóżku.
- Pal na zewnątrz i od razu gaś papierosa - jest to bezpieczniejsze niż palenie w zamkniętych pomieszczeniach.
- Używaj odpowiedniej popielniczki - nigdy kosza na śmieci.
- Upewnij się, że popielniczka nie przewróci się i jest wykonana z niepalnego materiału.
- Nie zostawiaj palących się papierosów, cygar ani fajek. Mogą one łatwo spaść i wywołać pożar.
- Najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka jest podjęcie próby rzucenia palenia, w razie potrzeby korzystając z pomocy NHS. Osoby, które nie chcą rzucić palenia, mogą rozważyć używanie papierosów elektronicznych.
- Zachowaj szczególną ostrożność, jeśli palisz, gdy jesteś zmęczony, bierzesz leki na receptę lub pijesz. Możesz zasnąć i podpalić łóżko lub kanapę.
- Odłączaj e-papierosy od zasilania, gdy są w pełni naładowane i upewnij się, że używasz odpowiedniej ładowarki.
- Nigdy nie pal nielegalnie wyprodukowanych papierosów.



**Zgaś je. Natychmiast!**

## Świece

**Upewnij się, że świece są umocowane w odpowiednim uchwycie i z dala od materiałów, które mogą się zapalić - np. zasłon.**

- Zapałki i zapalniczki trzymaj poza zasięgiem dzieci.
- Kupuj tylko zapalniczki i zapałki zabezpieczone przed dziećmi.
- Zgaś świece, gdy wychodzisz z pokoju i upewnij się, że zostały całkowicie zgaszone na noc.
- Dzieci nie powinny zostawać same przy zapalonych świecach.
- Rozważ używanie świec LED lub zasilanych bateriami.
- Trzymaj zwierzęta domowe z dala od zapalonych świec.

**Pudełka zapałek są teraz opatrzone następującą etykietą ostrzegawczą**



**NIEBEZPIECZEŃSTWO!  
OGIEŃ ZABIJA DZIECI**



**Zachowaj ostrożność paląc świece**





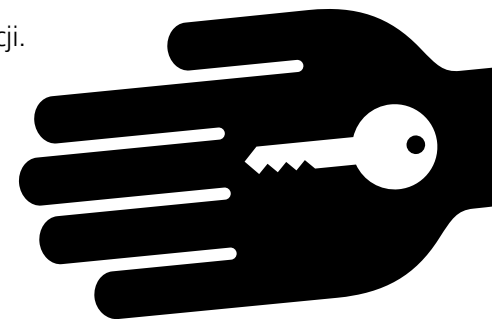
# ZAPLANUJ BEZPIECZNĄ EWAKUACJĘ

Zamontowanie alarmów dymowych to pierwszy, kluczowy krok w ochronie przed pożarem. Ale co byś zrobił, gdyby jeden z nich włączył się w nocy?

Ta część pomoże Ci opracować plan na wypadek sytuacji awaryjnej.

- Zaplanuj drogę ewakuacji i upewnij się, że wszyscy wiedzą, jak się ewakuować.
- Upewnij się, że wyjścia nie są zablokowane.
- Najlepszą trasą jest normalna droga wejścia i wyjścia z domu.
- Zastanów się nad drugą trasą na wypadek, gdyby pierwsza została zablokowana.
- Poświęć kilka minut na przećwiczenie planu ewakuacji.
- Jeśli układ domu ulegnie zmianie, przeanalizuj ponownie swój plan.

**Trzymaj klucze do drzwi i okien w miejscu, do którego wszyscy mają dostęp.**



**Wyznacz drogę ewakuacji**

## Co robić, gdy wybuchnie pożar

**Nie próbuj opanować ognia samodzielnie. Pozostaw to profesjonalistom.**

- Zadzwoń pod numer 999, gdy tylko znajdziesz się poza budynkiem. Połączenie z numerem 999 jest bezpłatne.

- Zachowaj spokój i działaj szybko, wyprowadź wszystkich z budynku jak najszybciej.
- Nie trać czasu na sprawdzanie, co się stało, ani na ratowanie cennych przedmiotów.
- Jeśli jest dym, pochyl się – na dole powietrze jest czystsze.
- Zanim otworzysz drzwi, sprawdź, czy nie są ciepłe. Jeśli tak, nie otwieraj ich – po drugiej stronie jest ogień.



**Wyjdź, pozostań na zewnątrz i zadzwoń pod numer 999**

## Co robić, jeśli droga ewakuacyjna jest zablokowana?

**Jeśli nie możesz się wydostać, zbierz wszystkich w jednym pomieszczeniu, najlepiej z oknem i telefonem.**

- Jeśli nie możesz otworzyć okna, wybij szybę w dolnym rogu. Ostre krawędzie zabezpiecz ręcznikiem lub kocem.

- Obłóż dolną część drzwi pościelą, aby zablokować dym.
- Zadzwoń pod numer 999, a następnie otwórz okno i krzycz „RATUNKU, PALI SIĘ”.
- Jeśli znajdujesz się na parterze lub pierwszym piętrze, być może uda Ci się uciec przez okno.
- Wyrzuć pościel na zewnątrz, aby zamortyzować upadek i ostrożnie opuść się na dół. Nie skacz.



## Co robić, gdy zapali się ubranie?

- Nie biegaj dookoła, bo jeszcze bardziej rozniecisz ogień.
- Połóż się i turlaj. Utrudni to rozprzestrzenianie się ognia.
- Zduś płomień ciężkim materiałem, np. płaszczem lub kocem.
- Pamiętaj: Zatrzymaj się, połóż się i turlaj się!



ZATRZYMAJ SIĘ!



POŁÓŻ SIĘ!



TURLAJ SIĘ!

## Jak uciekać z wysokiego budynku

- Upewnij się, że Ty i wszyscy domownicy znacie plan przeciwpożarowy w danym budynku, wiecie, gdzie znajdują się alarmy i wyjścia ewakuacyjne. Podobnie jak w przypadku wszystkich budynków należy zaplanować i przećwiczyć drogę ewakuacyjną.
- W razie pożaru unikaj korzystania z wind i balkonów.
- W dymie łatwo się pomylić, dlatego policz, przez ile drzwi musisz przejść, aby dotrzeć do schodów.
- Sprawdź, czy droga do wyjścia jest wolna i czy na korytarzach lub klatkach schodowych nie ma niczego, co mogłoby się zapalić - np. pudełek lub śmieci.
- Upewnij się, że drzwi do klatek schodowych nie są zamknięte na klucz.
- Powinieneś zaopatrzyć swoje mieszkanie w alarmy dymowe, nawet jeśli w bloku jest system ostrzegawczy.



# SPRAWDŹ MIESZKANIE PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ



Podczas snu jesteś bardziej narażony na ryzyko pożaru. Warto więc sprawdzić swoje mieszkanie przed snem.

## Lista kontrolna

Zamykaj na noc drzwi wewnętrzne, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się ognia.

Wyłączaj i odłączaj od prądu urządzenia elektryczne, chyba że są przeznaczone do pracy ciągłej (np. zamrażarka).

Sprawdź, czy kuchenka jest wyłączona.

Nie uruchamiaj w nocy urządzeń, takich jak pralki, suszarki i zmywarki do naczyń.

Wyłączaj grzejniki i ustawiaj osłony przeciwpożarowe.

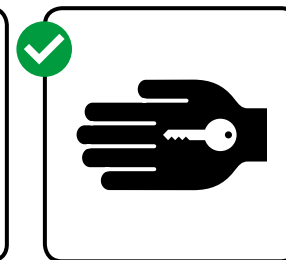
Zgaś świece i papierosy w odpowiedni sposób.

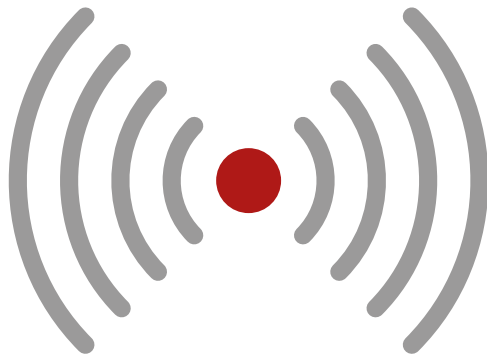
Upewnij się, że wyjścia nie są zablokowane.

Trzymaj klucze do drzwi i okien w miejscu, w którym każdy może je znaleźć.



Zamykaj na noc drzwi wewnętrzne





**ALARMY DYMOWE**

**RATUJĄ  
ŻYCIĘ**

W razie pożaru należy wyjść z domu, pozostać na zewnątrz i zadzwonić pod numer 999.

Aby uzyskać porady dotyczące siebie i swojego domu, zapraszamy na stronę **www.ohfsc.co.uk**, gdzie można wykonać test bezpieczeństwa pożarowego w swoim domu.

FS069\_PL ©Crown Copyright 2022.  
Wydawca Home Office. Czerwiec 2022 r.  
Wersja 4



**Wyjdź, zostań  
na zewnątrz i  
zadzwoń pod  
numer 999**

ISBN 978-1409845973

