

**Poradnik aktywności
w zakresie bezpieczeństwa**



VADEMECUM

POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROZEŃ

TELEFONY ALARMOWE	
112	<i>Telefon alarmowy</i>
999	Pogotowie Ratunkowe
998	Straż Pożarna
997	Policja
993	Pogotowie Ciepłownicze
994	Pogotowie Wodociągowe
992	Pogotowie Gazownicze
991	Pogotowie Energetyczne
33 85 63 910	Komisariat Policji w Strumieniu
32 20 77 101 32 25 65 601 32 25 52 195	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego
33 47 77 225	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego
33 85 43 360	Powiatowe Stanowisko Kierowania w Ustroniu
33 85 70 142 33 85 40 804	Urząd Miejski w Strumieniu



Urząd Miejski w Strumieniu
 ul. Rynek 4, 43-246 Strumień
 tel. 33/ 85 70 142
 fax: 33/ 85 70 247
 e-mail: sekretariat@um.strumien.pl
www.strumien.pl

SPIS TREŚCI

<i>Zagrożenia biologiczne i chemiczne</i>	4
<i>Wypadki radiologiczne</i>	5
<i>Terroryzm</i>	6
<i>Powódź</i>	8
<i>Pożar</i>	9
<i>Katastrofy drogowe</i>	11
<i>Katastrofy budowlane</i>	11
<i>Burze</i>	12
<i>Wichury i huragany</i>	13
<i>Upały</i>	14
<i>Użdlenia</i>	15
<i>Mrozy i zamiecie śnieżne</i>	16
<i>Zagrożenia na górskich szlakach</i>	17
<i>Schrony i ukrycia</i>	18
<i>Ewakuacja</i>	18
<i>Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych</i>	19
<i>Algorytm postępowania ratowniczego (a,b,c)</i>	22
<i>Algorytm zgłoszeniowy zdarzenia</i>	23
<i>Lista potrzebnych rzeczy na czas zagrożenia</i>	23
<i>Bibliografia</i>	23

Zagrożenia biologiczne i chemiczne



Zagrożenie o charakterze biologicznym i chemicznym może nastąpić na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych spowodowanych przez obiekty stałe (zakłady chemiczne, składnice, magazyny) lub ruchome (cysterny samochodowe i kolejowe) poprzez uwolnienie do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych.

Zagrożenia te są niebezpieczne zarówno dla naturalnego środowiska jak i dla zdrowia lub życia mieszkańców. Przez teren powiatu cieszyńskiego przebiegają drogi krajowe i droga ekspresowa S-1, co potencjalnie wiąże się z możliwością powstania zagrożeń wskutek przewozu materiałów niebezpiecznych.

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi, oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu.

33

: nr rozpoznawczy niebezpieczeństwa

1203

: nr substancji wg wykazu ONZ

ZAPAMIETAJ!

Narażony możesz być na działanie tych substancji toksycznych poprzez:

- wdychanie ich,
- spożywanie skażonego jedzenia, wody lub lekarstw,
- dotykanie lub wchodzenie w jakikolwiek inny kontakt ze skażonymi rzeczami.

Może się zdarzyć, że nie będziesz w stanie zobaczyć lub wyczuć niczego nietypowego.

W czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym lub biologicznym władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje. Możesz zostać poproszony o ewakuowanie się, udanie się na wyżej położony obszar, ustawienie się pod wiatr, pozostanie w mieszkaniu lub udanie się w wyznaczone miejsce.

Podczas awarii:

- jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych powiadom w jakikolwiek sposób straż pożarną lub policję,
- nie bądź kibicem zdarzenia lecz natychmiast oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia,
- opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru,
- chroń swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik itp.) i osłoń nim drogi oddechowe, jeśli jesteś w samochodzie zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną - staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia,
- stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów, przekazywanych przez lokalne środki przekazu (radio, TV, megafony),
- uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł,
- zabezpiecz żywność w szczelnych pojemnikach,
- w przypadku ewakuacji jak najszybciej zabierz dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś piece, zamknij przewody kominowe i wentylacyjne, zamknij okna i mieszkanie, powiadom sąsiadów i udaj się w kierunku wskazanym w komunikatach.

Po awarii:

- nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń aż do momentu odwołania alarmu,
- po odwołaniu alarmu przewietrz starannie wszystkie pomieszczenia,
- nie spożywaj żywności z Twojego ogródka oraz mleka od Twoich krów, dopóki nie zostaną przebadane przez stację sanitarno-epidemiologiczną,
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zniszczeniu i zamień je na czyste oraz dużą ilością bieżącej wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic,
- spakuj skażone ubrania do szczelnego pudła i oddaj w ręce lokalnych władz,
- dowiedz się u lokalnych władz czy i w jak sposób należy odkazić ziemię i nieruchomości.



Wypadki radiologiczne

Wypadki radiologiczne mogą wydarzyć się m.in. w elektrowniach jądrowych. Z zewnątrz zagrażają nam elektrownie jądrowe zlokalizowane na terytorium Czech i Słowacji, jak również elektrownie jądrowe na południowo-wschodnim terytorium Niemiec, zachodniej Ukrainie oraz na terytorium Węgier.

Promieniowanie nie jest wykrywalne przez wzrok, węch ani przez żaden inny organ zmysłu. By zminimalizować skutki promieniowania musisz wiedzieć, że istnieją trzy czynniki, które o tym decydują, a mianowicie:

odległość - im jest większa od źródła promieniowania tym mniejszą otrzymasz dawkę promieniowania.

osłona – im cięższe i grubsze materiały osłaniające od źródła promieniowania tym lepiej. O ile wypadek nie zdarzył się w pobliskiej elektrowni atomowej często ściany Twojego domu są wystarczającą osłoną w celu zabezpieczenia Twojego zdrowia.

czas – ograniczenie czasu przebywania w zasięgu zagrożenia zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania.

Podczas awarii:

- ➔ zachowaj spokój,
 - nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny,
 - wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych.
- ➔ uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub o zasięgu lokalnym. Komunikaty określają charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg szybkość rozprzestrzeniania się - wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów - bądź gotowy do szczepień swoich dzieci do lat 12,
- ➔ jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonaj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych), zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe; zabezpiecz mieszkanie,
- ➔ w wypadku nie podjęcia decyzji o ewakuacji, pozostań w domu:
 - zamknij okna i drzwi,
 - wyłącz wentylatory i zabezpiecz inne otwory w mieszkaniu (budynku),
 - miej przy sobie cały czas włączone baterijne radio,
 - jeśli musisz wyjść na zewnątrz okryj nos i usta chusteczką, tamponem itp.
- ➔ ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą.
- ➔ nie używaj telefonu jeśli nie jest to konieczne, linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej,

- jeśli byłeś na zewnątrz budynku weź prysznic, zmień buty i odzież, schowaj używane rzeczy do plastikowej torby (worka),
- przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce:
 - niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz.
- dalej postępuj zgodnie z reżimem postępowania określonym przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.



Terroryzm

Terroryzm to szeroki termin na oznaczenie użycia siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu zastraszenia, przymuszenia lub okupu. Skierowany jest głównie w celu osłabienia systemu bezpieczeństwa i destrukcję struktur władzy.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA ATAK TERRORYSTYCZY:

- ▶ bądź czujny w stosunku do najbliższego otoczenia, ponieważ podstawową cechą terroryzmu jest mała ilość znaków ostrzegawczych lub ich brak,
- ▶ w czasie podróży należy przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności; zwracaj uwagę na nietypowe zachowania; nie przyjmuj od osób obcych żadnych pakunków,
- ▶ zapamiętaj, gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne,
- ▶ zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia; zwróć uwagę na ciężkie łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.

W CZASIE ATAKU TERRORYSTYCZEGO:

- ▶ Padnij na ziemię lub podłogę, najlepiej za jakąś osłoną, która chroni przed odłamkami lub następną eksplozją, jeśli to możliwe ewakuuj się z tego miejsca.
- ▶ Nie przyglądaj się bezczynnie, odsuń innych od miejsca zdarzenia.
- ▶ Opanuj paraliżujący strach, chłodno zanalizuj sytuację.
- ▶ Słuch objawy paniki, wydawaj innym stanowcze polecenia, ogarnięci paraliżującym strachem ludzie postępują nieracjonalnie.
- ▶ Podporządkuj się poleceniom odpowiednich służb (Policja, Straż, lekarze), nie blokuj dostępu do miejsca zdarzenia.
- ▶ W wysokich budynkach unikaj wind, gdyż mogą się blokować.
- ▶ Jeśli są ranni, a potrafisz udzielić pierwszej pomocy, pomóż im pamiętając o własnym bezpieczeństwie.



Bioterroryzm

Bioterroryzm prowadzony jest w formie:

- ▶ Przesyłek pocztowych z zawartością substancji sproszkowanych kierowanych do instytucji rządowych, samorządowych, organizacji społecznych i politycznych;
- ▶ Rozsypania niezidentyfikowanych substancji sproszkowanych w obiektach gromadzenia się większej ilości osób (kościół, szkoły, hale sportowe, dworce kolejowe, teatry, kina, budynki administracji rządowej i samorządowej);
- ▶ Pozostawienia w środkach masowej komunikacji pasażerskiej uszkodzonych paczek zawierających substancje sproszkowane, które mogą wzbudzać podejrzenie, że zawierają groźne substancje biologiczne.

W przypadku otrzymania jakiegokolwiek przesyłki niewiadomego pochodzenia lub budzącej podejrzenia z jakiegokolwiek innego powodu np:

- brak nadawcy,
- brak adresu nadawcy,
- przesyłka pochodzi od nadawcy lub z miejsca z którego nie spodziewamy się.

należy:

- Nie otwierać tej przesyłki! - ubrać lateksowe (gumowe) rękawiczki.
- Umieścić tę przesyłkę w grubym worku foliowym, szczelnie zamknąć.
- Worek ten należy umieścić w drugim grubym plastikowym worku, szczelnie zamknąć: zawiązać supeł i zakleić taśmą klejącą.
- Paczki nie należy przemieszczać. Należy pozostawić ją na miejscu.
- Powiadomić lokalny posterunek policji (tel. 997 lub 112) lub straż pożarną (tel. 998).
- Służby te podejmą wszystkie niezbędne kroki w celu bezpiecznego przejęcia przesyłki.

W przypadku, gdy podejrzana przesyłka została otwarta i zawiera jakąkolwiek podejrzaną zawartość w formie stałej (pył, kawałki, blok, galarete, pianę lub inną) lub płynnej

należy:

- Możliwie nie ruszać tej zawartości: nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać, nie wachać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna);
- Całą zawartość umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrem;
- Dokładnie umyć ręce;
- Zakleiony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić;
- Ponownie dokładnie umyć ręce;
- W przypadku braku odpowiednich opakowań należy unikać poruszania i przemieszczania przesyłki;
- Bezwzględnie powiadomić lokalny posterunek policji (tel. 997 lub 112) lub straż pożarną (tel. 998) i stosować się do ich poleceń oraz wskazówek.



Powódź

Zagrozenie powodzią w dzisiejszym czasie może wystąpić wszędzie, bowiem groźne są nie tylko duże rzeki, ale również intensywne opady, powodując największe statystyczne straty ludzkiego dobytku.

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED POWODZIĄ:

- ▶ Nie buduj posiadłości, jeśli jest to możliwe, na terenach zagrożonych zalaniem ze strony pobliskiego zbiornika. Informacje takie staraj się uzyskać w urzędzie gminy (miasta), Dowiedz się jak zabezpieczyć miejsce Twojego zamieszkania przed powodzią,
- ▶ Ubezpiecz mienie na wypadek powodzi, przechowuj polisy ubezpieczeniowe, dokumenty, wartościowe przedmioty w bezpiecznym miejscu,
- ▶ Naucz siebie oraz pozostałych domowników sposobu odłączania zasilania w energię elektryczną oraz odcinania dopływu gazu,
- ▶ Zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane, które mogłyby się przydać podczas zabezpieczania budynku przed niewielkim zagrożeniem powodziowym (worki, piasek, folia plastikowa, gwoździe).

Pamiętaj, by zgromadzone zapasy pomogły Ci przetrwać przez okres 3 dni

- Żywność
- Woda pitna
- Apteczka pierwszej pomocy
- Awaryjne oświetlenie
- Przenośne radio z zapasowymi bateriami
- Butla gazowa

PODCZAS POWODZI:

W czasie zagrożenia powodzią znajdziesz dane

meteorologiczne na stronie internetowej

www.imgw.katowice.pl

- ▶ Stosuj się do zaleceń przekazywanych przez lokalne władze odnośnie sposobu postępowania.
- ▶ Przygotuj na najwyższej kondygnacji **zapasy** umożliwiające przetrwanie.
- ▶ Napełnij czystą wodą wanny, zlewy i inne możliwe zbiorniki i naczynia.
- ▶ Zabezpiecz cenne przedmioty przed zniszczeniem.
- ▶ Odetnij dopływ energii elektrycznej i gazu do budynku, jeśli jest to konieczne; rozdzielcze urządzenia elektryczne i zawory gazowe zabezpiecz folią plastikową lub innym materiałem.
- ▶ W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone obszary
- ▶ Nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być skażone.
- ▶ Jeśli zachodzi taka potrzeba posłuż się sygnałami alarmowi, dzięki którym skutecznie przekażesz wiadomość ratownikom. Obecnie na terenach zagrożonych klęską żywiołową występującą w formie powodzi stosuje się trzy rodzaje flag informacyjnych:



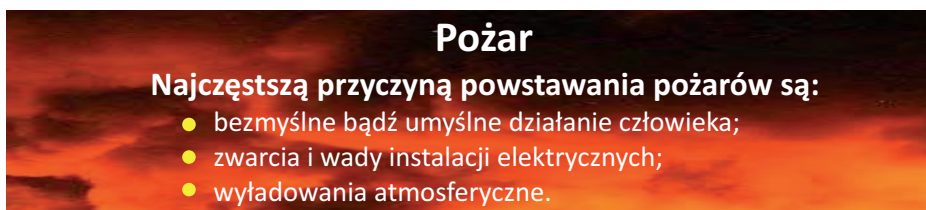
Flaga koloru białego: potrzeba ewakuacji

Flaga koloru niebieskiego: potrzeba pomocy medycznej

Flaga kolor czerwonego: potrzeba wody i żywności

PO POWODZI:

- ▶ słuchaj uważnie komunikatów telewizyjnych i radiowych, nie wracaj do domu, jeśli nie jest to bezpieczne,
- ▶ jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, mogą być skażone,
- ▶ po powrocie do domu dokonaj jego szczegółowych oględzin; sprawdź stan przewodów elektrycznych i gazowych oraz rury wodociągowe i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków; sprawdź stan techniczny zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruć,
- ▶ wyrzucić całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową,
- ▶ poinformuj odpowiednie służby o zagrożeniach wstępujących na Twoim terenie,
- ▶ mieszkanie oraz sprzęty użytku codziennego trzeba zdezynfekować.

**Nie dopuścić do powstania pożaru**

- bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi;
- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet itp.), przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem;
- nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.
- ➔ sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:
 - nigdy nie „watuji korków”;
 - włączając kilka urządzeń do jednego gniazdka przeciążasz instalację elektryczną;
 - używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;
 - utrzymuj instalację odgromową i kominową w dobrym stanie.
- ➔ nie trzymaj w mieszkaniu pojemników z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp.
- ➔ przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:
 - określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji;
 - naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.
- ➔ w miarę możliwości:
 - zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją;
 - zaopatr mieszkanie, dom i obejście gospodarskie w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi.

Zapisz i zapamiętaj numer telefonu 998 do straży pożarnej oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze.

W czasie powstania pożaru:

- powiadom o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze;
- użyj prostych sposobów by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy;
- jeśli ubranie pali się na Tobie - zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia;
- jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką;
- nie gaś urządzeń elektrycznych wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne;
- nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować, wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy;
- gdy pożar i śwąd dymu obudził cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białą tkaniną (obruszem, prześcieradłem itp.);
- jeśli musisz wyjść przez pomieszczenie zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudno zapalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze - dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne;
- opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników - dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać (w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.).



Po pożarze:

- jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:
 - upewnić się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny;
 - uważać na oznaki dymu i gorąca;
 - nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka;
 - zachowaj czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy;
- gdy potrzebujesz mieszkania, żywności lub straciłeś w pożarze osobiste przedmioty, zwróć się do gminy lub skontaktuj się z organizacjami wspomagającymi poszkodowanych;
- jeśli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom:
 - o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę;
 - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię);
- skontaktuj się z agentem ubezpieczeniowym w przypadku, gdy Twoje mieszkanie, dom, zabudowania gospodarskie i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru;
- wyrzuc produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki. Nie wolno też ponownie zamrażać rozmrożonej żywności;

- jeśli sejf (metalowa skrzynia) uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie się zawartości;
- poinformuj przyjaciół, krewnych, agenta ubezpieczeniowego, pracodawcę szkołę urząd pocztowy o miejscu Twojego tymczasowego zakwaterowania.



Katastrofy drogowe

Rozbudowa sieci dróg i autostrad oraz przewożonych nimi ładunków zwiększają możliwość wystąpienia katastrof drogowych.

JĘŚLI WYSTĘPUJESZ W ROLI ŚWIADKA WYPADKU TO:

Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- zabezpiecz miejsce wypadku bryłą pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku); wyłącz zapłon w uszkodzonych samochodach; w odpowiedniej odległości ustaw trójkąt ostrzegawczy,
- skorzystaj ze światła ostrzegawczego latarki podręcznej,
- jeśli w wypadku nie było osób poszkodowanych, usuń z jezdni uszkodzone pojazdy, aby nie były przyczyną kolejnych wypadków,
- wezwij służby ratownicze, policję na miejsce zdarzenia przy pomocy telefonu komórkowego lub radia CB,
- jeśli nie jesteś w stanie zawiadomić odpowiednich służb, spróbuj zatrzymać inne pojazdy i użyczyć dodatkową pomoc,
- jeśli nie masz szans na pomoc innych, zacznij działać sam, bowiem dla rannych bez pulsu i oddechu pierwsze **4 minuty są najważniejsze.**



PAMIĘTAJ!

Poszczególne czynności wykonuj z rozwagą, bez zbędnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze.



Katastrofy budowlane

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- wybuchami gazu;
- obsunięciem stropów lub nadwyrężeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków;
- uszkodzami górniczymi;
- terroryzmem.

Opuszczając dom (mieszkanie):

- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną;
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze;
- zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy;
- zachowaj szczególną ostrożność (uważaj na stropy, klaki schodowe);
- o ile nie możesz opuścić budynku drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód, uciekaj przez okno, jeśli to możliwe.

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

- wywiesz w oknie białą tkaninę jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

- nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe aby ułatwić ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach, które zostały jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz o osobach, które aktualnie na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.);
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej;
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom;
- nie wracaj na miejsce katastrofy, nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą czy takie wejście jest bezpieczne;
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej;
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub Urzędu Gminy;
- dalej postępuj zgodnie z zaleceniami władz gminy.



**Gdy byłeś świadkiem katastrofy
budowlanej niezwłocznie powiadom
Straż Pożarną, Policję,
Pogotowie Ratunkowe.**

Burze

Najczęstszą przyczyną występowania burzy jest powstanie chmur burzowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim. Burzy często towarzyszą wyładowania atmosferyczne, ulewy, gradobicia i wichury, a ostatnio zdarzają się nawet trąby powietrzne.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE BURZY

- ▶ ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków burzy,
- ▶ przygotuj swoje mieszkanie (dom):
 - zabezpiecz rynny i inne części budynku;
 - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu;
 - sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów.



PODCZAS BURZY:

Jeśli spotka Cię burza z dala od domu:

- ▶ znajdź bezpieczne schronienie i pozostań do czasu jej zakończenia. Nie chowaj się pod drzewami. Na otwartej przestrzeni przykucnij i przeczekaj. Burze z reguły nie trwają dłużej niż pół godziny.

Jeśli jesteś w domu:

- ▶ zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
- ▶ pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
- ▶ w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane;
- ▶ trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie;
- ▶ miej włączone radio w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami;
- ▶ wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny;
- ▶ jeśli jesteś w samochodzie stań na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj Straż Pożarną, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to Pogotowiu Energetycznemu.

PO BURZY:

- ▶ Udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym;
- ▶ Nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio narażone na kolejne obrażenia - wezwij pomoc;
- ▶ Jeżeli byłeś ubezpieczony, wykonaj zdjęcia zniszczeń.



Wichury i huragany

Wichury występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Są to wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. Mogą powodować uszkodzenia budynków, łamać i wyrwać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport.

Huragany to wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/h. Powodują rozległe spustoszenia w strefie swojego oddziaływania.

PRZED NADEJŚCIEM WICHURY:

- Słuchaj rozgłośni radiowych i telewizyjnych oraz śledź prognozy pogody.
- Sprawdź stan techniczny budynku mieszkalnego, zwracając szczególną uwagę na poszycie dachu.
- Zabezpiecz odpowiednio wszystkie okna.
- Usuń wszelkie przedmioty z obejścia, które mogłyby być przyczyną szkód.
- Pozamykaj zwierzęta oraz zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują.
- Sprawdź sprawność radia oraz latarek, uzupełnij zapas baterii.
- Upewnij się, czy posiadasz kompletny stan apteczki pierwszej pomocy.
- Uzupełnij bak paliwa samochodu, może się przydać.
- Przygotuj się do ewentualnej ewakuacji.



W CZASIE WICHURY:

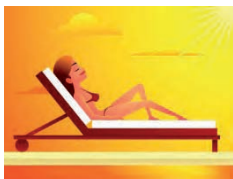
- **Gdy jesteś w domu:** oddal się na bezpieczną odległość od okien oraz przeszklonych drzwi.
- Słuchaj komunikatów radiowych.
- Wyłącz główny wyłącznik prądu.
- **Gdy jesteś poza domem:** nie stój pod trakcjami elektrycznymi, drzewami oraz planszami reklamowymi;
- Gdy znajdzie potrzeba ewakuacji, zrób to sprawnie i szybko, wyłączając prąd i gaz, oraz zostaw wiadomość dokąd się udajesz.

PO PRZEJŚCIU SILNYCH WIATRÓW

- udziel pierwszej pomocy poszkodowanym, lub zorganizuj pomoc medyczną;
- pousuwaj niebezpieczne elementy, które mogłyby zagrażać życiu i zdrowiu,
- unikaj leżących przewodów elektrycznych,
- jeśli jesteś ubezpieczony, skontaktuj się z ubezpieczycielem,
- sprawdź stan instalacji w uszkodzonym budynku mieszkalnym,
- skontaktuj się z odpowiednimi służbami dyżurnymi, aby poinformować o zdarzeniach istotnych dla bezpieczeństwa ludzi.



Upały



PRZYGOTUJ SIĘ NA NADEJŚCIE UPAŁÓW:

- w okresie najintensywniejszego działania promieni staraj się ograniczyć przebywanie na słońcu,
- rozważ montaż zewnętrznych okiennic oraz żaluzji, by utrzymać chłodne powietrze w pomieszczeniu,
- zasłaniaj okna żaluzjami, kotarami, by do wnętrza pomieszczenia nie przedostawały się promienie słoneczne,
- zaopatr się w odpowiednią ilość wody, potrzebnych w celu uzupełnienia płynów w organizmie podczas upałów.

PODCZAS UPAŁÓW:

- staraj się przebywać w pomieszczeniu, najlepiej klimatyzowanym, jak najdłużej, jeśli nie posiadasz klimatyzacji przebywaj na najniższym poziomie budynku
- spożywaj lekkie posiłki oraz pij duże ilości wody;
- ubieraj się w luźne ubrania, zakrywające jak największą powierzchnię skóry;
- ogranicz spożywanie napojów alkoholowych;
- noś nakrycie głowy;
- unikaj skrajnych temperatur;
- nie zostawiaj dzieci oraz zwierząt w zamkniętych samochodach;
- zmniejsz wysiłek fizyczny, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi;

■ bądź czujny przebywając w lasach, na łąkach, ponieważ podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe.

PODCZAS SUSZY:

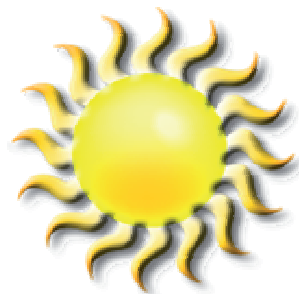
- ograniczaj zużycie wody;
- nie marnuj wody na podlewanie trawników i mycie samochodu;
- gdy jest to tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.

Czynności ratujące przy przegrzaniu organizmu:

Objawy: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności, wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc:

- ułóż głowę poszkodowanego powyżej poziomu ciała;
- wilgotną tkaniną owiń kark, zmieniaj tkaninę, gdy zrobi się ciepła;
- poluzuj ubranie;
- podawaj do picia wodę z solą (łyżeczka soli na litr wody) lub napoje elektrolityczne; jeśli wystąpią nudności odstaw wodę;
- jeśli objawy nie ustępują, skontaktuj się z lekarzem.



Użądlenia

Pojedyncze użądlenia owadów (pszczoł, os, szerszeni) nie są niebezpieczne dla osób, które nie są uczulone. Jednak dla osób wrażliwych na jad użądlenia mogą być groźne. Szczególnie niebezpieczne są użądlenia w okolicy szyi, języka, gardła oraz policzków. Mogą one powodować obrzęk i zatkanie dróg oddechowych.

Objawy użądlenia

- bolesność, pieczenie, swędzenie, zaczerwienienie
- u osób uczulonych mogą wystąpić następujące objawy ogólne:
 - ▶ dreszcze;
 - ▶ podwyższona temperatura ciała;
 - ▶ bóle i zawroty głowy;
 - ▶ przyspieszenie tętna;
 - ▶ duszność i zaburzenia oddychania.

Najgroźniejszym typem reakcji na użądlenie jest wstrząs anafilaktyczny.

Objawy wstrząsu:

- osłabienia, wymioty;
- groźne reakcje ze strony układu oddechowego- duszność, obrzęk krtani;
- groźne reakcje ze strony układu krwionośnego- spadek ciśnienia tętniczego krwi, powodujący zapaść z utratą przytomności

JEŚLI CHORY WE WSTRZĄSIE NIE OTRZYMA NATYCHMIASTOWEJ POMOCY, STANOWI TO ZAGROŻENIE DLA JEGO ŻYCIA.

Pierwsza pomoc przy użądleniach:

- Uspokojenie poszkodowanego.
- **Wezwanie pomocy medycznej.**
- Usunięcie żądła (jeśli pozostało) w taki sposób, aby nie uszkodzić zbiorniczka z trucizną (chwycić żądło tuż przy powierzchni skóry). Usuń żądło paznokciem, nożem lub wysterylizowaną igłą. **Nie próbuj wyjmować żądła palcami lub pęsetką.**

- Stosowanie zimnych okładów w celu złagodzenia bólu i ograniczenia obrzęku.
- Podanie kostki lodu do ssania (lód zmniejsza obrzęk) w przypadku ukąszenia w obrębnię jamy ustnej i szyi.
- W razie usuwania roj oraz gniazd os i szerszeni, albo zabezpieczenia zagrożonego obszaru przez jednostki ratownicze Państwowej Straży Pożarnej, należy skorzystać, do czasu przybycia personelu służb medycznych, również z pomocy strażaków, którzy dysponują apteczką pierwszej pomocy oraz miniaturową pompką ssącą Aspivenin, która wytwarza w miejscu zastosowania podciśnienie około 0.75 Atm i dzięki temu bezboleśnie i bezinwazyjnie usuwa wszelkie jady i toksyny.

Ukąszenie przez kleszcza:

- Usuwanie kleszcza powinno być wykonywane natychmiast po wykryciu go, przez fachowy personel medyczny. Jeśli w danym momencie jest to niemożliwe, kleszcza należy chwycić pęsetą za odwłok bardzo blisko skóry, wyciągnąć zdecydowanym ruchem ku górze oraz w bok.

Przy usunięciu kleszcza należy skontaktować się z lekarzem:

- Gdy podczas usuwania kleszcza jego główka pozostała w skórze.
- Jeśli w miejscu ukłucia powstanie okrągłe, powiększające się zaczerwienienie.
- Jeśli do ukłucia doszło na terenie, gdzie kleszcze przenoszą wirusy zapalenia opon mózgowych lub bakterie wywołujące boreliozę.
- Jeśli po ukłuciu pojawi się jeden z następujących objawów: **wysoka gorączka, mdłości, sztywność karku, zaburzenia świadomości, paraliż, niedowłady, powiększone węzły chłonne, bóle stawów.**

Aby zapobiec ukąszeniu przez kleszcza PAMIĘTAJ o:

- Odpowiednim ubraniu, które powinno chronić całe ciało. Należy unikać jaskrawych kolorów, bo przyciągają uwagę kleszczy. Nie należy kłaść się bezpośrednio na trawie.
- **Starannym obejrzeniu całego ciała po wyjściu z lasu, parku lub wysokiej trawy.**

Mrozy i zamiecie śnieżne

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE ŚNIEŻYC, ZAWIEI I ZAMIECI



- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz prognozy pogody;
- w okresie większych opadów pozostań w domu;
- jeśli jednak musisz wyjść ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież oraz powiadom kogokolwiek, gdzie i na jak długo się wybierasz;
- bądź ostrożny poruszając się po oblodzonym terenie oraz uważaj na zwisające sople oraz zwały śniegu na dachach budynku.;
- przewietrz pomieszczenia, jeśli używasz piecyków;
- zabezpiecz jedzenie przez zamrażnięciem.

PODRÓŻOWANIE W ZIMIE:

Jedną z najczęstszych przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest nieodpowiednie przygotowanie samochodu na okres zimowy.

- Jeśli wybierasz się w podróż, w miarę możliwości, staraj się korzystać z komunikacji miejskiej, jeśli podróżujesz samochodem, nie wybieraj się w podróż samotnie oraz nocą i poinformuj kogokolwiek o celu swojej podróży;
- Sprawdź stan techniczny samochodu;
- Staraj się jeździć głównymi drogami;
- Zaopatr swój samochód w „zestaw zimowy”
- Jeśli znajdziesz się na bezludnych obszarach leśnych rozłóż dużą, jaskrawą płachtę, byś mógł zostać zauważony przez ratowników oraz dawaj sygnały światłami i klaksonem;

Jeśli śnieg uwięzi Cię w twoim samochodzie:

- Zjedź z głównej drogi, włącz migające światła alarmowe oraz rozłóż w widocznym miejscu jaskrawą tkaninę;
- Jeśli w zasięgu wzroku nie ma żadnych zabudowań, pozostaj w samochodzie i czekaj na pomoc ratowników;
- Włączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła, w trakcie pracy silnika otwórz okno w celu wentylacji;
- W celu utrzymania ciepła organizmu wykonuj lekkie ćwiczenia;
- Przykrywaj się kocami bądź wierzchnim ubraniami, by zapobiec wyziębieniu organizmu;
- Bądź czujny, pomoc może nadejść niespodziewanie w każdej chwili;
- Ograniczaj zużycie energii: używaj światła, ogrzewania i radia, gdy jest to konieczne;
- W nocy włącz wewnętrzne oświetlenie, byś był widoczny dla ratowników.



Zagrożenia na górskich szlakach

1. Wędruj w towarzystwie

Nie wybieraj się na górskie wycieczki w samotności, staraj się wybierać osoby o podobnej kondycji i sile. Jeśli jednak nie wszystkie osoby w grupie nadążają nigdy nie zostawiaj nikogo w tyle.

2. Informacja o wycieczce

Wybierając się na wycieczkę po górskich szlakach zawsze powiadom kogokolwiek o celu i czasie swojej wędrówki. Staraj się wracać do domu przed zmrokiem.

3. Zaczepnij niezbędnych informacji o miejscu podróży

Przed wyruszeniem w trasę zdobądź informację na temat warunków atmosferycznych tam panujących, o istniejących schroniskach, miejscowej ludności itp.

4. Zawsze miej plecak podręczny

Podczas górskich wędrówek ważne jest, by ruchy rąk były nieskrępowane przez zbędne rzeczy, by w każdej chwili móc się podtrzymać bądź złapać równowagę.

5. Zaopatr się w kurtkę przeciwdeszczową, czapkę oraz rękawiczki.

Wybierając się na górskie szlaki, najlepiej zaopatrzyć się w odpowiednie obuwie oraz najbardziej potrzebne rzeczy, podczas pieszych wędrówek, takie jak: woda, żywność, mapa, latarka oraz telefon komórkowy.

6. Kolor szlaku nie zawsze odzwierciedla jego trudność

Zawsze skrupulatnie staraj się przygotować do wycieczki w góry, dokładnie prześledź na mapie trasy turystyczne, którymi chcesz się poruszać.

7. Nie wybieraj trudnych szlaków turystycznych, jeśli brak Ci doświadczenia

Wybieraj szlaki turystyczne odpowiednie do swoich umiejętności oraz możliwości. Jeśli jednak zaryzykujesz, wybierając nieznaną Ci szlak, nie obawiaj się zawrócić, jeśli uważasz to za konieczne.



8. Nie zbaczaj z wyznaczonych szlaków turystycznych.

Wybierając się w góry staraj się wędrować zaplanowaną wcześniej trasą, bowiem możesz uniknąć wielu niespodziewanych groźnych sytuacji.

Jeśli dojdzie do wypadku

- Przede wszystkim zachowaj spokój.
- Ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji i wezwij pomoc GOPR lub TOPR.
- Pozostań przy poszkodowanym, oczekując na pomoc.



Schrony i ukrycia

Posiadanie schronienia ma kluczowe znaczenie w czasie klęski żywiołowej, katastrofy lub wojny. Schronem (ukryciem) może być piwnica domu lub uszczelnione pomieszczenie w czasie przemieszczania się chmury trujących substancji.

W sytuacji katastrof wyspecjalizowane służby OC i grupy ratownicze będą podejmować działania w celu uruchomienia publicznych ukryć w budynkach urzędów i szkół.

Ewakuacja

To natychmiastowa konieczność przemieszczenia ludności z rejonów, w których wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia. W tej sytuacji władze lokalne (organizatorzy ewakuacji) poprzez środki masowego przekazu lub radiowozy straży pożarnej i policji powiadomią cię o sposobach jej przeprowadzenia.

Ewakuując się musisz być przygotowany na trzydniową samowystarczalność i mieć ze sobą niezbędne wyposażenie. Czas, w którym powinieneś się ewakuować zależy od rodzaju zagrożenia. Jeśli zagrożenie można monitorować masz zwykle dzień lub dwa na przygotowanie się do ewakuacji. Lecz w większości sytuacji, ewakuującym się starcza czasu jedynie na zabranie najważniejszych rzeczy. Dlatego trzeba być z góry przygotowanym.

Planowanie ewakuacji:

- ▶ omów ze swoją rodziną możliwość i ewentualną konieczność ewakuacji w sytuacji zagrożenia;
- ▶ zaplanuj, gdzie się udasz jeśli będziesz musiał się samo-ewakuować. Zdecyduj się jak tam się dostaniesz;
- ▶ ustal miejsce, gdzie Twoja rodzina ma się spotkać jeśli zostaniecie rozdzieleni w sytuacji zagrożenia. Poproś swoich znajomych mieszkających poza obszarem Twojego zamieszkania, by zgodzili się pełnić rolę punktu informacyjnego gdzie odseparowany od rodziny możesz zadzwonić i poinformować, gdzie jesteś i jaka jest Twoja sytuacja;

- ▶ zgromadź zestaw rzeczy niezbędnych do ewakuacji: zasilane bateriami radio, latarki, zapasowe baterie, żywność, wodę i odzież. Pamiętaj, że czasami trzeba się ewakuować w ciągu kilku minut;
- ▶ jeśli jest konieczność ewakuacji napełnij bak swego samochodu. Stacje benzynowe mogą być zamknięte w czasie katastrofy;

Co robić jeśli otrzymasz informację o ewakuacji:

Śluchaj stale baterijnie zasilanego radia i realizuj przekazywane tą drogą instrukcje.

Jeśli zagrożenie związane jest z uwolnieniem się niebezpiecznych substancji chemicznych ewakuuj się i natychmiast:

- ▶ wykorzystuj zalecane drogi ewakuacji;
- ▶ nie korzystaj ze skrótów, ponieważ mogą być one zablokowane;
- ▶ bądź uważny i nie przejeżdżaj przez obszary zalane;
- ▶ trzymaj się z dala od zerwanych linii elektrycznych;

W innych przypadkach na ogół zdążysz przed wyjazdem wykonać następujące czynności:

- ▶ zabrać zapasy: wody, żywności, ubrania, dokumenty, polisy ubezpieczeniowe i pieniądze;
- ▶ zabezpieczyć dom. Zamknąć okna, wyłączyć z kontaktów urządzenia elektryczne;
- ▶ zamknąć główny zawór wody i wyłącznik prądu i gazu;
- ▶ poinformować rodzinę, gdzie się udajesz;

Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych

Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań do chwili przybycia lekarza bądź karetki pogotowia ratunkowego.

1. Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.
2. Sprawdź reakcję poszkodowanego: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: "Czy wszystko w porządku?"

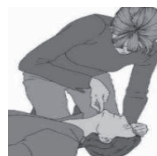


3 a. Jeżeli reaguje:

- zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo
- dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, jeśli będzie potrzebna, regularnie oceniaj jego stan.

3 b. Jeżeli nie reaguje:

- głośno zawołaj o pomoc,
- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy



- 1) umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe,
- 2) opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udrożnienia dróg oddechowych.

4. Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu
 - oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej,
 - nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych,
 - staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.



W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

5 a. Jeżeli oddech jest prawidłowy:

- ułóż poszkodowanego w [pozycji bezpiecznej](#),
- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc ([wezwij pogotowie](#)),
- regularnie oceniaj oddech.

5 b. Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

- wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:
 - ▶ uklęknij obok poszkodowanego,
 - ▶ ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego,
 - ▶ ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym,



Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej



Nadgarstek drugiej ręki ułóż na już położonym

- ▶ spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka,
- ▶ pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm,
- ▶ po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka.
- ▶ Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s), okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam.

6a. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:

- po wykonaniu **30 uciśnień** klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,
- zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,
- pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy,
- weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza,
- wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi,
- jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie utóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych **30 uciśnień klatki piersiowej**,
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku **30:2**,
- przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności,
- sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce,
- wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

6b. Reanimację ograniczoną wyłącznie do uciśnień klatki piersiowej możesz prowadzić w następujących sytuacjach:

- Jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej.
 - Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień / min,
 - Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.
7. Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:
- przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania,
 - poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
 - ulegniesz wyczerpaniu.

Algorytm postępowania ratowniczego (a,b,c)

CZYNNOŚĆ		
A Drożność dróg oddechowych	1. Stan świadomości	Dorośli (> 13 lat) Dzieci (>1m-ca - 13 lat) noworodki (< 1 m-ca) Oceń stan świadomości (POTRZAŚNIJ , ZAPYTAJ) Dokonaj stymulacji dotykiem np. poprzez uderzenie palcem wskazującym w stópkę
	2. Pozycja	UŁÓŻ NA PLECACH
	3. Udrożnij	Drogi oddechowe(I, II, III rękoczyn Esmarcha): I: odgięnięcie głowy do tyłu, II: odgięnięcie głowy do tyłu i przyciśnięciu żuchwy do szczęki III: odgięnięcie głowy do tyłu, wyluksowaniu żuchwy i jej przyciśnięciu do szczęki. Przy urazie kręgosłupa tylko II i III (bez I).
B Oddychanie	4. Oddech	OCENIĆ OBECNOŚĆ SPONTANICZNEGO ODDECHU
	5. Wentyluj	Wykonaj telefon ratunkowy (112, 999) wykonaj 5 wdechów oceniając równocześnie ruchy klatki piersiowej a) jeżeli 5 wdechów są nieskuteczne: wykonaj ponowne udrożnienie
	6. Tętno (10 sekund)	do pierwszego roku życia na tętnicy ramiennej powyżej jednego roku życia - na tętnicy szyjnej
C Krażenie	7. Uciskanie klatki piersiowej	Ucisk dolnej części mostka 4÷5 cm, 100 razy/min Ucisk w dolnej 1/3 mostka, 120 razy/min
	8. Proporcje	30: 2(30 ucisnąć na 2 wdechy) 15 : 1 3 : 1

Algorytm zgłoszeniowy zdarzenia

Jeśli jesteś uczestnikiem bądź świadkiem zdarzenia, należy niezwłocznie powiadomić odpowiednie służby:



Nigdy pierwszy się nie rozłączaj, ponieważ po zebraniu wywiadu dyspozytor prześle Ci pewne informacje jak postępować do czasu dotarcia zespołu ratownictwa medycznego.

Lista potrzebnych rzeczy na czas zagrożenia

- WODA** ok. 3 litry na jedną osobę na 1 dzień, oznaczone etykietą z datą
- ŻYWOŚĆ** o wydłużonym okresie trwałości
- WAŻNE DOKUMENTY**
- PIENIĄDZE**
- RADIOODBIORNIK NA BATERIE + dodatkowy ZAPAS BATERII**
- APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY+ dodatkowe LEKARSTWA**
- LATARKA**
- TELEFON KOMÓRKOWY**
- UBRANIA, KOCE I POŚCIEL**
- TAŚMA KLEJĄCA**
- PRZYBORY DO HIGIENY OSOBISTEJ**
- INNE ŚRODKI OCHRONY OSOBISTEJ ORAZ MIENIA**



1. „RimaDima”- Zagrożenia w województwie śląskim WBiZK Śląski Urząd Wojewódzki w Katowicach.
2. „Skuteczne ratownictwo”- Fachowy poradnik dla służb ratowniczych, Wydawnictwo 2005, Verlag Dashofer Sp. z o.o.
3. „Nowe zarządzanie kryzysowe w praktyce”, Wydawnictwo Forum spółka z o.o., Poznań 2008,
4. „Obrona narodowa w tworzeniu bezpieczeństwa III RP” Dom Wydawniczy BELLONA, Warszawa 2004,
5. www.ock.gov.pl



Lp.	Rodzaj alarmu	Sposób ogłoszenia alarmów		
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	wizualny sygnał alarmowy
1	Ogłoszenie alarmu 	Sygnał akustyczny - modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)dla..... 	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej
2	Odwolanie alarmu 	Sygnał akustyczny - ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)dla..... 	

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

1	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie..... około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku..... (podać kierunek) 		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie..... około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku..... (podać kierunek)
2	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami 	Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej 		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia) dla.....
3	Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców..... (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców) 		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj klęski) dla.....