DĄBROWA GÓRNICZA

Dębowy Świat

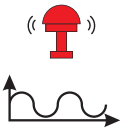
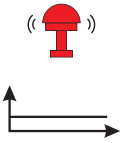
Możesz zapanować nad **zagrożeniem**

URZĄD MIEJSKI W DĄBROWIE GÓRNICZEJ
CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

DĄBROWA GÓRNICZA - 2015

Załącznik do rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. (poz. 96)

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

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 trzygrotnie 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	**Odwołanie alarmu**	Sygnał akustyczny - ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut 	Powtarzana trzygrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)..... dla	

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu
1	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: 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! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (podać rodzaj skażenia) dla .....
2	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspecji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: 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! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (podać rodzaj klęski) dla .....

Opracował: **Zespół Centrum Zarządzania Kryzysowego**
Do opracowania wykorzystano materiały szkoleniowe Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego oraz MSWiA

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi, informuj służby dyżurne:

POLICJA:	**997** lub **32 639 42 00**
STRAŻ POŻARNA:	**998** lub **32 262 32 62**
POGOTOWIE RATUNKOWE:	**999**
STRAŻ MIEJSKA:	**986** lub **32 264 91 28**
CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO:	**32 262 44 10** lub **662 138 252**
OGÓLNOPOLSKI NUMER ALARMOWY:	**112**

Pogotowie Energetyczne:	**991**
Pogotowie Gazowe:	**992**
Pogotowie Ciepłownicze:	**993**
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne:	**994** lub **32 262 47 74**

Żyjemy w mieście o charakterze przemysłowym. Fakt ten powoduje, że oprócz zagrożeń spowodowanych siłami natury, liczba potencjalnych zagrożeń związanych z uprzemysłowieniem i wysokim stopniem urbanizacji ciągle wzrasta.

Zagrożeniami, które mogą wystąpić na terenie naszego miasta są:

- pożary,
- podtopienia lub powodzie,
- wypadki w transporcie drogowym i kolejowym, również z udziałem niebezpiecznych substancji chemicznych i promieniotwórczych,
- katastrofy budowlane,
- awarie instalacji technologicznych w zakładach dużego ryzyka,
- terroryzm,
- epidemie,
- wichury, mrozy, zawieje i zamiecie śnieżne.

Niebezpieczeństwo jest nam na ogół znane z przekazów telewizyjnych, relacji radiowych i prasowych – nie towarzyszy nam na co dzień. Pojawia się nagle - zaskakując swą grozą.

W tych dramatycznych chwilach dopiero uświadamiamy sobie, jak ważne jest wcześniejsze przygotowanie się na wypadek katastrofy lub klęski żywiołowej. Wtedy zdajemy sobie sprawę, że czegoś nam brakuje lub czegoś nie wiemy. Służby ratownicze i władze miasta będą udzielać Ci pomocy, ale do czasu ich przybycia możesz wykorzystać posiadaną wiedzę, przygotować się na wystąpienie zagrożenia i zminimalizować jego skutki.

- sprawdź czy rejon w którym mieszkasz narażony jest na jakieś zagrożenia;
- ubezpiecz najbliższych, swój dom, mieszkanie;
- poznaj rodzaje alarmów, sygnałów alarmowych, sposoby ich ogłaszania, naucz się zasad zachowania w przypadku ich ogłoszenia;
- stosuj się do wytycznych władz miasta lub służb ratowniczych;
- w swoim zabieganiu i tempie życia, znajdź chwilę na przeczytanie instrukcji i poradników mówiących o sposobach postępowania w sytuacjach zagrożenia.

POŻARY

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

- bezmyślne bądź umyślne działanie człowieka;
- zwarcia i wady instalacji elektrycznych;
- wyładowania atmosferyczne.

Aby nie dopuścić do powstania pożaru:

- skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości;
- 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 „watuj korków", bezpiecznik jest tańszy niż straty, które możesz ponieść;
- włączając kilka urządzeń do jednego gniazda, przeciążasz instalację elektryczną;
- używaj oryginalnego osprzętu elektrycznego;
- utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.

Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:

- określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację, zwłaszcza z dziećmi;
- zapoznaj domowników jak przemieszczać się w pomieszczeniach
- zadymionych;
- zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i naucz
- rodzinę posługiwać się nimi. Przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji.

Zapisz i zapamiętaj numer telefonu 998 do straży pożarnej lub 112 oraz naucz dzieci, jak informować przez telefon o pożarze.

W RAZIE POŻARU

Jeśli zauważyłeś pożar to:

- zawiadom niezwłocznie przy użyciu wszystkich dostępnych środków osoby będące w stanie zagrożenia, wezwij 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 dochwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia;
- jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchennąlub 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 w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy;
- gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu – zbadaj, czy drzwi są ciepłejeżeli tak, to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy;
- jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione, to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudnozapalnym lub mokrym kocem 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,w których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.;
- dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty(okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię)

PO POŻARZE

Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:

- upewnić się, czy właściwe służby (straż pożarna, inspektor nadzoru
- budowlanego) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny;

- nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka;
- jeśli został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku - to w razie ponownego jego włączenia, wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą;
- zachować czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań)

Jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom:

- o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła dom i pozostawione ocalałe mienie pod ochronę;
- skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy Twoje mieszkanie, Twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru;
- wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone
- na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni;
- jeśli sejf, metalowa szafa lub skrzynia uległy oddziaływaniu pożaru, nie
- próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza, może spowodować zapalenie się zawartości.

POWÓDŹ

Powódź najczęściej może wystąpić w okresie jesienno-zimowym oraz zimowowiosennym z powodu długotrwałych bądź intensywnych opadów deszczu, albo w wyniku szybkiego topnienia śniegu.

Przygotuj się do powodzi zanim ona Ciebie zaskoczy!!!

- ubezpiecz siebie i swój dobytek - w razie tragedii odszkodowanie zawsze pomoże Ci „stanąć na nogi";
- zaopatrz się w przydatny sprzęt podczas zagrożenia powodziowego
- (worki, piasek, folia plastikowa, gwoździe);
- zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom tj. przenieś wartościowe wyposażenie domowe na wyższe piętra domu oraz zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystaj do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne. Z posesji, wszystkie rzeczy schowaj w budyn-

ku lub je przywiąż do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły;
- przygotuj się, aby być samowystarczalnym przez okres 3 dni i zdolnym do pomocy sobie i innym. Służby ratownicze nie będą w stanie dotrzeć do wszystkich jednocześnie;
- poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych na terenach bezpiecznych, by służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych.
- Miej włączone radio na częstotliwości radia regionalnego

W czasie zagrożenia powodzią:

Miej włączone radio na częstotliwości radia regionalnego w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.
Postępuj zgodnie z treścią komunikatów - nie zwlekaj!!!

- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny (miejsca);
- jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną. Pamiętaj także o swoich zwierzętach. Zabierz dokumenty, leki, odzież;
- w czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. Wyłącz sieć gazową i wodociągową;
- w miarę możliwości na wyższych piętrach napełnij wannę i inne pojemniki wodą, po wcześniejszym wysterylizowaniu ich płynami typu: ACE, Bielinka, Chlorobis, inne;
- nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być zatrute (skażone);
- nie chodź na obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko. Fala o wysokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka;
- jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu przed sobą tyczki. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego;
- dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.

Po powodzi:

- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Nie używaj ich do picia! Uważaj! - mogą być one również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych;

- bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru Twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu;
- miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego;
- zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo Twoje i Twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie, jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi;
- wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi;
- poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego, lub o innych zagrożeniach występujących na Twoim terenie;
- mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania trzeba zdezynfekować;
- przygotuj do osuszenia lub wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami powodziowymi;
- sprawdzaj czy fundamenty Twego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, sufity;
- odpompuj zalane piwnice stopniowo - około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie - w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów;
- jeśli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych;
- ściany i sufity odkaź za pomocą mleka wapiennego z wapna palonego;
- zalane przez powódź studnie, ujęcia wody, ustępy oraz urządzenia sanitarne oczyść, wysusz i odkaź za pomocą wapna chlorowanego, by uniknąć zakażeń chorobami zakaźnymi. Zbadaj wodę z ujęcia w stacji sanepidu;
- dopilnuj, aby instalacje domowe: elektryczne, gazowe i wodnokanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem;
- jeżeli byłeś ubezpieczony przed powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową, aby uniknąć nieporozumień z odszkodowaniami. Zrób zdjęcia zastanych zniszczeń - zarówno budynku, jak i wyposażenia.

WYPADKI I KATASTROFY DROGOWE

Najczęściej spotykanymi zagrożeniami są wypadki drogowe. Związane są z natężeniem ruchu, złym stanem nawierzchni jezdni, stanem technicznym pojazdów, pośpiechem i nieuwagą kierowców.

Jeżeli jesteś świadkiem lub sprawcą wypadku, zabezpieczenie miejsca wypadku jest pierwszą czynnością, jaką musisz wykonać przed przystąpieniem do udzielenia pierwszej pomocy poszkodowanemu. Odpowiednio zabezpieczone miejsce zdarzenia zapewnia bezpieczeństwo zarówno osobie udzielającej pomocy, osobie poszkodowanej, jak również innym uczestnikom ruchu:

- zbliżając się do miejsca wypadku, zwolnij tak, aby nie spowodować zagrożenia bezpieczeństwa ruchu, włączając światła awaryjne;
- własny samochód ustawiamy w odległości około 10-15 m przed miejscem zdarzenia, celem zabezpieczenia miejsca wypadku przed najechaniem przez inne nadjeżdżające pojazdy;
- ustaw trójkąt ostrzegawczy. Na autostradzie lub drodze ekspresowej trójkąt ostrzegawczy umieszczamy w odległości 100 m za pojazdem, na pozostałych drogach poza obszarem zabudowanym w odległości 30-50 m za pojazdem, a na obszarze zabudowanym ostrzegawczy trójkąt odblaskowy umieszczamy za pojazdem lub na nim, na wysokości nie większej niż 1 m. Powyższe odległości określa „Prawo o ruchu drogowym", jednak zabezpieczając miejsce wypadku należy również brać pod uwagę tak istotne rzeczy jak: widoczność, ukształtowanie terenu, natężenie ruchu drogowego. Dla lepszego zwrócenia uwagi przejeżdżających, można unieść maskę bagażnika;
- pamiętaj przy opuszczaniu własnego pojazdu, o wyciągnięciu kluczyków ze stacyjki, co zabezpieczy nasz pojazd przed osobnikami o nieuczciwych zamiarach;
- nocą ustaw swój samochód tak, aby ostrzegał światłami awaryjnymi nadjeżdżających kierowców, a zarazem oświetlał miejsce wypadku. Nadjeżdżających kierowców można ostrzegać dodatkowo latarką, poruszając nią koliście;
- podczas zabezpieczania miejsca wypadku drogowego, pamiętaj również o takich rzeczach jak : wyłączenie zapłonu w uszkodzonym pojeździe (jeśli potrafimy, odłączamy akumulator), zaciągnięciu hamulca ręcznego, włączeniu biegu lub zablokowaniu kół (np. podłożenie kamienia);
- w przypadku zauważenia wycieku paliwa lub innych podejrzanych

substancji, na miejsce zdarzenia natychmiast wzywaj jednostki Straży Pożarnej;
- będąc świadkiem interwencji podjętej przez innego kierowcę, zatrzymaj się i pomóż w zabezpieczaniu miejsca zdarzenia, ponieważ zabezpieczenie wypadku na skrzyżowaniu lub na drodze o dużym natężeniu ruchu wymaga współdziałania kilku osób.

Do wypadku, w którym są poszkodowani wzywamy profesjonalne służby ratownicze: Straż Pożarną (tel. 998), Pogotowie Ratunkowe (tel. 999) i Policję (tel. 997) lub dzwonimy na ogólnopolski numer alarmowy 112. Cechy meldunku kierowanego do służb ratowniczych.

Istotne jest, aby meldunek o zaistniałym zdarzeniu zawierał zwięzłą i dokładną informację na temat:
- miejsca zdarzenia, w miarę precyzyjna lokalizacja;
- rodziaj pojazdu, konieczność użycia sprzętu specjalistycznego, inne cechy wypadku wymagającego specjalnego postępowania służb ratowniczych;
- liczby poszkodowanych, charakter obrażeń;
- nazwisko zgłaszającego wypadek, numer telefonu z którego zgłaszamy zdarzenie.

NIEBEZPIECZNE MATERIAŁY CHEMICZNE I SUBSTANCJE PROMIENIOTWÓRCZE

Zagrożenia te mogą powstawać w czasie produkcji, przechowywania, transportu, wykorzystywania i składowania materiałów.
Jak się przygotować do ochrony przed skażeniami:
- zapamiętaj sposób ogłoszenia i odwołania alarmów i komunikatów ostrzegawczych (rodzaje alarmów, sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych są na okładce);
- bądź przygotowany do ewakuacji doraźnej lub do zabezpieczenia mieszkania przez:
  - zamknięcie okien i ich uszczelnienie, uszczelnienie drzwi,
  - uszczelnienie wszystkich szpar, otworów kominowych i miejsc w których przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, gazowe, kanalizacyjne itp.,
  - zaklejenie szczelnie kratek wentylacyjnych;

- zapewnij przechowywanie artykułów żywnościowych w odpowiednich opakowaniach, gwarantujących izolację żywności od środowiska zewnętrznego;
- wodę do celów spożywczych przechowuj w szczelnie zamkniętych szklanych lub plastikowych pojemnikach. Używaj tylko wody przegotowanej, gotując ją wcześniej 15-20 min.

Co zrobić podczas wypadku z udziałem substancji chemicznych.

- jeśli jesteś świadkiem wypadku z udziałem substancji chemicznych, dzwoń natychmiast do straży pożarnej,
- bezwzględnie wykonuj polecenia kierującego akcją ratowniczą – w tym o konieczności ewakuacji,
- oddal się od miejsca skażonego, przemieszczaj się zawsze prostopadle do kierunku wiatru,
- jeżeli znajdujesz się w samochodzie, zamknij okna i wyłącz wentylację,
- będąc w domu, udaj się na parter lub do piwnicy – przy uwolnieniu się podczas transportu amoniaku lub na wyższe kondygnacje budynku w przypadku uwolnienia się chloru. Gdy obawiasz się, że opary lub gazy dostały się do budynku, oddychaj przez filtr wykonany z ręcznika lub prześcieradła, staraj wydostać się poza strefę skażoną,
- udziel pierwszej pomocy osobie poszkodowanej w następujący sposób:
  - wynieś zatrutego z pomieszczenia lub rejonu skażonego,
  - zdejmij skażoną odzież, ciało umyj dużą ilością czystej wody (nie wycieraj),
  - zapewnij poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza,
  - w przypadku bezdechu zastosuj sztuczne oddychanie,
  - oczy płucz przy odwiniętych powiekach,
  - zapewnij ochronę przed oziębieniem lub przegrzaniem
  - nieprzytomnemu nie podawaj

Co zrobić po wypadku:

- jeżeli byłeś ewakuowany, nie wracaj do domu, zanim kierujący akcją ratowniczą lub władze lokalne nie stwierdzą, że teren jest bezpieczny,
- przed ponownym zamieszkaniem otwórz wszystkie okna, włącz wentylatory i gruntownie wywietrz pomieszczenie,
- odkażanie przeprowadzaj zgodnie z zaleceniami władz lokalnych,
- zmień ubranie na czyste, dokładnie spłucz ciało czystą wodą,
- obserwuj nietypowe objawy zdrowotne, które mogą być spowodowane oddziaływaniem niebezpiecznych substancji, dzwoń po pomoc medyczną.

WYPADKI RADIOLOGICZNE

Jeżeli dojdzie do awarii urządzeń z substancjami radioaktywnymi, zostanie ogłoszony alarm, a władze miasta będą udzielać wskazówek co robić w danej sytuacji.

Wiedz, że istnieją trzy aspekty minimalizacji oddziaływania promieniowania na organizm:

Odległość - im większa między źródłem promieniowania a Tobą, tym bezpieczniej dla Ciebie.

Schronienie - podobnie jak odległość: im bardziej ciężkie i gęste materiały między Tobą a źródłem promieniowania, tym lepiej. Władze lokalne mogą doradzać pozostanie w domu. Zastosuj się wówczas do zalecenia, w wielu przypadkach ściany Twojego domu są wystarczającą osłoną.

Czas - największe zagrożenie następuje w krótkim czasie po awarii. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu zagrożenia zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania.

W przypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:
- zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi;
- wyłącz wentylację, ogrzewanie nawiewowe;
- zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe;
- zabezpiecz zwierzęta lub weź je do domu;
- postępuj zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze miasta.

KATASTROFY BUDOWLANE

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:
- wybuchami gazu;
- obsunięciem stropów lub nadwyrężeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków;
- tąpnięciami.

Opuszczając dom (mieszkanie):
- zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi;

- zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy, klatki schodowe;
- o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód, uciekaj przez okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe.

O ile czas pozwoli:
- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną;
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze.

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:
- wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus - jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):
- nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe - ułatwi to ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):
- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach, które aktualnie i 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, ani 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 władz terenowych;
- dalej postępuj zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.

Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej niezwłocznie powiadom jedną ze służb: Staż Pożarną (998), Policję (997), Pogotowie Ratunkowe (999), Centrum Zarządzania Kryzysowego (32 262 44 10 lub 662 138 252) lub zadzwoń na ogólnopolski numer alarmowy 112.

TERRORYZM

Terroryzm to metoda działania polegająca na przemocy wobec pojedynczych osób, aparatu władzy lub wobec przypadkowych członków społeczeństwa, przez zamachy na urzędy, lokale publiczne itp. Skutki terroryzmu - z uwagi na nieprzewidywalność zdarzenia - mogą powodować znaczną liczbę ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostawie mediów.

Aby zwiększyć bezpieczeństwo:

- zwracaj uwagę na to, co dzieje się w najbliższym otoczeniu;
- zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania osób;
- nie ruszaj pozostawionych pakunków;
- zwróć uwagę na dziwne zapachy ulatniające się z i wokół domu;
- zorientuj się, gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne z obiektów w których się znajdujesz.

Jeżeli zauważysz przedmiot niewiadomego pochodzenia lub ładunek wybuchowy:

- powiadom o swoich podejrzeniach lub podłożeniu ładunku wybuchowego stosowne służby (Policję, Straż Pożarną, Straż Miejską);
- opuść niebezpieczną strefę, stosuj się do poleceń kierującego akcją;
- bezwzględnie pozostaw reagowanie profesjonalnym służbom.

Jak postępować w przypadku otrzymania przesyłki niewiadomego pochodzenia.

Co powinno wzbudzić podejrzenie:

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

Jeśli podejrzewasz:

- obecność substancji podejrzanych,
- charakteryzuje się nienaturalnym zapachem, przebarwieniem, podejrzaną zawartością (grubością, konsystencją).

Co należy zrobić:

- nie otwieraj tej przesyłki!

- umieść tę przesyłkę w grubym worku plastikowym, szczelnie zamknij;
- worek umieść w drugim plastikowym worku, szczelnie zamknij: zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą;
- paczki nie należy przemieszczać. Należy pozostawić ją na miejscu;
- powiadom służby, które zabezpieczą i przejmą przesyłkę.

Służby podejmą wszystkie niezbędne kroki w celu bezpiecznego przejęcia przesyłki.
W przypadku, gdy podejrzana przesyłka zostanie otwarta i zawiera jakąkolwiek podejrzaną zawartość w formie stałej (pył, kawałki, blok, galaretkę, pianę lub inną) lub płynnej należy:
- możliwie nie naruszać tej zawartości: nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać, nie wąchać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna);
- należy całą zawartość umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrem;
- należy dokładnie umyć ręce;
- zaklejony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić;
- ponownie dokładnie umyć ręce;
- w przypadku braku odpowiednich opakowań należy unikać poruszania i przemieszczania przesyłki;

Bezzwłocznie powiadomić jedną z lokalnych jednostek:
Straż Pożarną: 998 lub **32 262 32 62**
Policję: 997 lub **32 639 42 00**
Centrum Zarządzania Kryzysowego: 32 262 44 10 lub **662 138 252**
Ogólnopolski numer alarmowy: 112

WICHURY

Występowanie silnych wiatrów powodowane jest najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.

Przed wystąpieniem wichury (silnych wiatrów):
Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
- zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne części budynku;
- upewnij się czy konstrukcja dachu jest mocno przytwierdzona do konstrukcji budynku;

- zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu;
- usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
- uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogły by narobić szkód (porwane przez wiatr);
- zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece;
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatrz się w niezbędne materiały i leki;
- przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji tj. dokumenty, odzież, żywność, leki, polisa ubezpieczeniowa, wartościowe rzeczy.

Podczas wichury, silnych wiatrów:
- nie wychodź na zewnątrz, jeżeli nie jest to absolutnie konieczne;
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
- znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan nie przejdzie, szukaj bezpiecznego schronienia. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, drzewami i planszami reklamowymi;
- wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru;
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych.

Po przejściu silnych wiatrów:
- udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom;
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych;
- ostrożnie wkraczaj do swego domu;
- sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu;
- jeżeli jesteś ubezpieczony, wykonaj zdjęcia zniszczeń domu i wyposażenia.

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj, służby ratownicze.

ŚNIEŻYCE

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30°C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

Odmrożenie - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej:

- rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby;
- zdejmij przemarznięte ubranie;
- ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową, ogrzewaj go własnym ciałem;
- przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturzeciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady;
- unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków, bez dodatkowych wskazań;
- nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia;
- nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji;
- bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci;
- w czasie opadów pozostań w domu;
- jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia;
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym tere-

nie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.

JAZDA SAMOCHODEM W ZIMIE

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczaspodróżowania. Aby uniknąć niespodzianek:

- załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami;
- miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu;
- utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy;
- starannie planuj długie podróże;
- słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych;
- podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby;
- w czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej;
- ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną;
- na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.

W okresie zimowym miej w swoim samochodzie:

- migające światło przenośne z zapasowymi bateriami;
- apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki;
- śpiwór lub koc, folię aluminiową;
- torby plastikowe (do celów sanitarnych);
- zapałki;
- małą łopatkę – saperkę;
- podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.;
- przewody do rozruchu silnika, linkę holowniczą;
- łańcuchy lub siatki do opon;
- jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

Jeśli utknąłeś w drodze:

- pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba, że pomoc jest widoczna w odległości 100 m;
- umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania
- (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników;
- użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu;
- uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu;
- zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna;
- zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu;
- wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę;
- dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie;
- unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.

UPAŁY

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom, poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

OPARZENIA SŁONECZNE

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.
Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze

wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

PRZEGRZANIE

Objawy: Osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.
Pierwsza pomoc: Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty,szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku, w pozycji bocznej.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia!

- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach lub zacienienie zasłonami, tkaninami;
- rozważ montaż żaluzji lub rolet;
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego;
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki;
- regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów;
- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu;
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Przewiewna i lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała;
- noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem;
- unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniamisłonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony;
- unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wy-

kreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza;
- pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe. Przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ściernikach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.

EWAKUACJA

Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:
- wyrusz tak szybko jak to tylko możliwe;
- zachowaj spokój, słuchaj uważnie i wykonuj polecenia wydawane przez kierującego ewakuacją.

Jeżeli jesteś pewny, że jest na to czas:
- poinformuj rodzinę, gdzie się udajesz i kiedy spodziewasz się powrotu;
- opuszczając mieszkanie odetnij dopływ wody, elektryczności, gazu, zamknij okna i drzwi;
- zabierz ze sobą dowód tożsamości, lekarstwa które używasz, niezbędną odzież;
- pamiętaj o zabraniu telefonu komórkowego i ładowarki. Nawet w przypadku nie opłaconych usług skontaktujesz się z numerem alarmowym 112;
- jeżeli jeszcze nie otrzymałeś polecenia opuszczenia budynku, włącz radio lub odbiornik telewizyjny na stacji lokalnej;
- bezpośrednio po usłyszeniu sygnału o ewakuacji kieruj się do najbliższej drogi ewakuacyjnej. Wszystkie drogi ewakuacyjne w budynkach użyteczności publicznej są oznakowane;
- podczas przeprowadzania ewakuacji z budynku postępuj zgodnie z instrukcjami kierującego działaniami ratowniczymi;
- poinformuj kierującego akcją o znanych ci osobach niepełnosprawnych znajdujących się w budynku.

Sprawdzanie funkcji życiowych poszkodowanej osoby.

Zamiast biernie przyglądać się wypadkowi czy omdlałej osobie - możesz przejąć inicjatywę, podejść do poszkodowanego, ocenić jego stan, wezwać profesjonalne służby medyczne.

Jak to zrobić?

- wyznacz osobę, która będzie odpowiedzialna za powiadomienie pogotowia ratunkowego,
- sprawdź procesy życiowe poszkodowanego.

DOKONUJĄC OGLĘDZIN, SPRAWDŹ:

Stan przytomności poszkodowanego

Głośno odezwij się do pacjenta, sprawdź reakcję na mocne dotknięcie - klepnięcie w policzek, potrząśnij pacjentem lub uszczypnij płatek uszny,

Obecność lub brak oddechu

Pochyl się nad pacjentem, sprawdź czy jest wyczuwalny strumień powietrza wydychanego z ust i nosa, obserwuj ruchy unoszącej się klatki piersiowej, połóż rękę na klatce lub brzuchu, obserwuj czy są one wyczuwalne. Odgłosy chrapania i bulgotu świadczą o niedrożności dróg oddechowych, przywróć drożność poprzez sprawdzenie jamy ustnej i wymiecieniu zawartości, palcem w rękawiczce lub palcem owiniętym w bawełnianą chusteczkę.

Czy poszkodowany ma zachowane krążenie

Oceń akcję serca i krążenia, bezpośrednio osłuchując uchem okolicę sercową na klatce piersiowej oraz zbadaj tętno na tętnicy szyjnej, a w uzasadnionych przypadkach, gdy jest to jedyne miejsce dostępne, na tętnicy promieniowej (przed nadgarstkiem).

Źrenice

Szerokie, sztywne źrenice świadczą o stanie głębokiej nieprzytomności, a nierówność źrenic - o groźnych uszkodzeniach wewnątrzczaszkowych. Osobę nieprzytomną należy ułożyć w pozycji bezpiecznej tj. pozycji bocznej. Pozycja boczna zapobiega zachłyśnięciu oraz niedrożności gardła wywołanej zapadaniem się żuchwy i języka.

Pamiętaj, meldunek o zdarzeniu musi zawierać dokładną informację na temat:

- miejsca zdarzenia, w miarę precyzyjną lokalizację,
- rodzaj pojazdu, charakter obrażeń, konieczność użycia sprzętu specjalistycznego, inne cechy wypadku wymagającego specjalnego postępowania służb ratowniczych,
- liczbie poszkodowanych,
- nazwisko zgłaszającego wypadek, numer telefonu z którego zgłaszamy zdarzenie.

Utrata przytomności - rozpoznanie i postępowanie ratownicze
Przytomność wyraża się przede wszystkim prawidłowym postrzeganiem i możliwością skupienia uwagi.

Utrata przytomności jest stanem spowodowanym zaburzeniami w funkcjonowaniu mózgu, w którym poszkodowany nie reaguje na bodźce z zewnątrz.

Człowiek nieprzytomny nie reaguje na bodźce z zewnątrz (potrząsanie, głośne zapytanie) i nie stara się przezwyciężyć trudności w oddychaniu. Taki stan jest wywołany zaburzeniami w funkcjonowaniu mózgu. Może być wynikiem choroby (np. cukrzycy, chorób wątroby lub nerek), ale bardzo często jest skutkiem urazu lub nadużycia alkoholu, przedawkowania leków czy narkotyków. Głęboka utrata przytomności może być przyczyną zatrzymania oddechu i krążenia.
W razie konieczności chwilowego pozostawienia poszkodowanego samego, na przykład w celu udzielenia pomocy kolejnej osobie lub wezwania pomocy, trzeba go ułożyć w pozycji bocznej ustalonej - bezpiecznej dla nieprzytomnego.

Sprawdzenie reakcji na bodźce z zewnątrz

Wołanie o pomoc

Można do tego przystąpić dopiero wtedy, gdy jest zabezpieczone miejsce zdarzenia, zapewnione bezpieczeństwo własne, są sprawdzone czynności życiowe poszkodowanego.

Jeżeli poszkodowany leży na plecach, to klęcząc na wysokości jego pasa, należy:

- zdjąć okulary,
- upewnić się, że obie nogi są wyprostowane, rękę leżącą po stronie ratownika ułożyć pod kątem prostym do ciała, a następnie zgiąć w łokciu pod kątem prostym i ułożyć dłonią do góry,
- rękę znajdującą po stronie przeciwnej ułożyć w poprzek klatki piersiowej i przytrzymać stroną grzbietową przy policzku,

- nogę znajdującą się po stronie przeciwnej ratownika zgiąć w kolanie i podkurczyć tak, aby stopa spoczywała na podłożu,

Udrożnienie dróg oddechowych

Sprawdzenie oddechu

- przytrzymując dłoń przy policzku, pociągnąć za dalszą nogę tak, aby poszkodowany obrócił się na bok, w stronę ratującego,
- ułożyć nogę za którą przetaczano poszkodowanego pod kątem prostym do tułowia, aby zapobiec obróceniu się poszkodowanego na brzuch,
- głowę odchylić do tyłu w celu udrożnienia dróg oddechowych (gdy jest to konieczne, ułożyć rękę pod policzkiem, by utrzymać głowę w odchyleniu),

Ułożenie rąk i nogi do przewrotu

Ułożenie w pozycji bocznej ustalonej

- ciepło okryć oraz regularnie kontrolować oddech (po upływie 30 minut, należy odwrócić poszkodowanego na drugi bok, aby zwolnić ucisk na leżące niżej ramię).

Telefon po pomoc

- Ułożenie w takiej pozycji jest stabilne. Odchylona do tyłu głowa zapew-

nia swobodne oddychanie, a zwrócenie w stronę podłoża i oparcie na dłoni jamy ustnej zapewnia wyciek wydzieliny i chroni nieprzytomnego przed uduszeniem się.

Pamiętaj!
W pozycji bocznej ustalonej układa się poszkodowanego w sytuacji, gdy na jakiś czas musi on pozostać sam. W innych sytuacjach należy przy poszkodowanym pozostać, kontrolując jego czynności życiowe i reagując na zmiany w jego zachowaniu.

Nie układa się w pozycji bocznej ustalonej poszkodowanego, u którego podejrzewa się uraz kręgosłupa. Osoby starsze układa się w pozycji bocznej ustalonej wyłącznie w sytuacjach koniecznych. W każdej sytuacji oddech i oznaki krążenia u poszkodowanego trzeba kontrolować co minutę.

Źródło: Breitkopf Bogusława, Marciniak Mirosław, Worwa Zbigniew, Przysposobienie obronne. Podręcznik dla liceum ogólnokształcącego, liceum profilowanego, technikum i zasadniczej szkoły zawodowej, Warszawa: WSiP 2002.

Zastanów się czy jesteś przygotowany do radzenia sobie w sytuacji zagrożenia.

Ułóż swój Rodzinny Plan Ratunkowy - odpowiedz na pytania:

- Jakie zagrożenia mogą wystąpić w miejscu zamieszkania, pracy, nauki Twojej rodziny?
- Kto w tych miejscach odpowiada za ochronę ludności?
- Czy członkowie Twojej rodziny – zwłaszcza Twoje dzieci - znają numery alarmowe Pogotowia Ratunkowego, Policji, Straży Pożarnej?
- Jakie znasz źródła ostrzeżeń o zagrożeniach. Czy znasz sygnały ostrzegania i alarmowania ludności?
- Jak będziesz się ewakuować, dokąd?, co weźmiesz ze sobą?, gdzie zaparkujesz samochód, ...?
- W jaki sposób zabezpieczysz mieszkanie, dobytek?
- Czy wiesz, jakie zapasy należy zgromadzić aby przetrwać minimum 3 dni?
- Jakie niezbędne lekarstwa i środki opatrunkowe będą potrzebne Tobie i Twojej rodzinie?
- Jak skontaktować się z najbliższymi, jeżeli zostaniecie rozdzieleni?
- Czy w twoim najbliższym otoczeniu ktoś nie będzie potrzebował pomocy w sytuacji zagrożenia?
- .....?