

URZĄD MIEJSKI W TYCZYNIE

OCHRONA LUDNOŚCI

**PORADNIK
POSTĘPOWANIA
W SYTUACJACH
ZAGROŻEŃ**



TYCZYN

2024



ZARZĄDZENIE Nr 120.2024
BURMISTRZA TYCZYNA
z dnia 19 listopada 2024 r.

Na podstawie art. 7 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 40, 572) oraz art. 19 ust. 1 ustawy z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 122, z 2024 r. poz. 834, 1222, 1473)

zarządzam, co następuje:

§ 1.

Wprowadzam do użytku na potrzeby edukacyjne dla mieszkańców Gminy Tyczyn „Poradnik postępowania w sytuacjach zagrożeń”, stanowiący załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.

§ 2.

Upowszechnienie i doprowadzenie do publicznej wiadomości przedmiotowych wydawnictw nastąpi poprzez:

1. publikację na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Tyczynie;
2. druk i dystrybucję poradnika wśród ludności Gminy Tyczyn.

§ 3.

Wykonanie zarządzenia powierza się Sekretarzowi Gminy oraz Inspektorowi ds. obronnych, zarządzania kryzysowego, obrony cywilnej i OSP.

§ 4.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Załącznik: *Poradnik postępowania w sytuacjach zagrożeń* - na 123 str.

BURMISTRZ TYCZYNA

/-/

Janusz BŁOTNICKI

Spis treści

I.	Telefony alarmowe i informacyjne na terenie Gminy Tyczyn oraz zasady ich wykorzystania	6
II.	OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA.....	8
III.	Niezbędnik na wypadek zagrożeń	12
IV.	Wojna i zagrożenie działaniami wojennymi	17
V.	Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń wywołanych siłami natury	21
1.	BURZA	21
2.	ŚNIEŻYCE I MROZY	25
3.	PODTOPIENIA I POWODZIE	29
4.	HURAGANY I PORYWISTE WIATRY	41
5.	UPAŁY I SUSZE	45
VI.	Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń miejscowych	50
1.	POŻAR.....	50
2.	PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM ..	59
3.	NIEWYPAŁY, NIEWYBUCHY	61
VII.	Postępowanie w przypadku powstania zagrożeń technicznych.....	63
1.	ZAGROŻENIE CHEMICZNE.....	63
2.	ZAGROŻENIE RADIACYJNE	66
3.	EPIDEMIA I PANDEMIA	71
4.	KATASTROFA BUDOWLANA	75
5.	AWARIA ENERGETYCZNA.....	79

6.	EWAKUACJA	83
VIII.	Zagrożenie atakiem terrorystycznym.....	86
1.	ZAMACHY TERRORYSTYCZNE Z UŻYCIEM URZĄDZEŃ WYBUCHOWYCH	89
2.	PODEJRZANA PRZESYŁKA	90
3.	KIEDY ZOSTANIESZ ZAKŁADNIKIEM	92
IX.	PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA	95
1.	Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy....	95
2.	Bezpieczeństwo ratownika i poszkodowanego	96
3.	Bezpieczeństwo przy wypadku drogowym: ..	97
4.	PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (RKO).....	98
	RKO - DOROŚLI	99
	RKO – DZIECI.....	102
5.	POZYCJA BOCZNA USTALONA - BEZPIECZNA	104
6.	POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH SZCZEGÓLNYCH	106
a.	Rany i krwotoki zewnętrzne.....	106
b.	Porażenie prądem elektrycznym	107
c.	Oparzenia.....	108
c.	Zwichnięcia i złamania	109
e.	Zadławienie	111
f.	Udar cieplny, przegrzanie.....	113
g.	Odmrożenia, hipotermia,	114
h.	Tonięcie, podtopienie	116

i.	Ukąszenia i użądlenia	117
j.	Zatrucia, zatrucie lekami	120
k.	Zawał i udar	121



I. Telefony alarmowe i informacyjne na terenie Gminy Tyczyn oraz zasady ich wykorzystania



- ▶ **112 – telefon alarmowy** - stanowisko kierowania dla wszystkich służb ratunkowych (Policji, Pogotowia Ratunkowego oraz Straży Pożarnej) – numery **997, 998 i 999** są tam kierowane

- ▶ **47 82 137 85** – posterunek Policji w Tyczynie
- ▶ **991** – pogotowie energetyczne (Gminę Tyczyn zabezpiecza PGE - Rejon Energetyczny Rzeszów)
- ▶ **992** – pogotowie gazowe
- ▶ **0 800 120 002** – infolinia Policji (ogólnokrajowa)
- ▶ **17 221 92 11** – Sekretariat Urzędu Miejskiego w Tyczynie
- ▶ **17 230 49 30** – Inspektor ds. obronnych UM w Tyczynie
- ▶ **987** - Dyżurna Służba Operacyjna Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Rzeszowie

Po wykręceniu numeru alarmowego i zgłoszeniu się dyspozytora **spokojnie i wyraźnie** powiedz:

- **Co się stało?** (opisz sytuację, wypadek)



- **Czy są poszkodowani** – jeśli tak powiedz jaki jest ich stan (np. czy są przytomni, czy oddychają, czy mocno krwawią, czy utknęli np. w samochodzie).



- **Miejsce zdarzenia** (adres, nazwa obiektu, charakterystyczne cechy miejsca, nr na słupku drogowym, itp.).



- **Swoje imię i nazwisko oraz numer telefonu**, z którego podawana jest informacja o zdarzeniu.



Pamiętaj!

**Nie kończ sam rozmowy -
dyspozytor zawsze odkłada
słuchawkę pierwszy!**

II. OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA

I. PRZED WYSTĄPIENIEM ZAGROŻENIA

- ☑ Przygotuj dom (mieszkanie) i rodzinę na zagrożenia.
- ☑ Ubezpiecz swoje mienie (m.in. dom / mieszkanie, samochód) od skutków zagrożeń.
- ☑ Przygotuj NIEZBĘDNIK na wypadek zagrożeń.
- ☑ Omów z pozostałymi domownikami zasady postępowania w przypadku wystąpienia poszczególnych zagrożeń.
- ☑ Wyznacz najbezpieczniejsze miejsca w domu (najczęściej piwnica, daleko od okien)
- ☑ Ustalcie miejsce kontaktowe, w którym spotkacie się po przypadkowym rozdzieleniu (miejsce, do którego każdy będzie mógł bez przeszkód dotrzeć);

II. W CZASIE ZAGROŻENIA

- Jeśli jesteś świadkiem nietypowej sytuacji mogącej być źródłem zagrożenia, powiadom o tym fakcie osoby znajdujące się w pobliżu oraz odpowiednie służby.

- Postępuj zgodnie z zasadami opisanymi w niniejszym Poradniku oraz innych tego typu opracowaniach / ulotkach.
- Wykonuj polecenia władz oraz służb ratowniczych (kierujących akcją).
- Poinformuj sąsiadów oraz osoby, które mogą nie być świadome zagrożenia.
- Zawsze, jeżeli możesz, proponuj pomoc innym – np. transport, schronienie, wodę.
- Nie rozpowszechniaj plotek i niesprawdzonych informacji - użyj więcej niż jednego wiarygodnego źródła, aby sprawdzić, czy informacja może być prawdziwa.
- Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji. Obserwuj kanały komunikacji administracji państwowej, służb porządkowych i organów bezpieczeństwa państwa.
- Zawsze zakładaj, że komunikacja telefoniczna w czasie kryzysu i wojny może być ograniczona. Słuchaj radia i oczekuj komunikatów służb, mediów oraz ALERT-u RCB. Zachowaj spokój, skoncentruj się i stosuj do ich wskazówek i poleceń. To może uratować Ci życie!
- Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze przekazywane są z wykorzystaniem środków

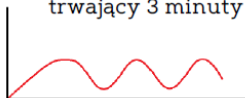
alarmowych – m.in. środki masowego przekazu, syreny, dzwonki, megafony oraz dzwony kościelne.

OGŁASZANIE ALARMU



Syreny

Dźwięk modulowany
trwający 3 minuty



Rozgłośnię

3x zapowiedź
"Uwaga! Uwaga! Ogłaszam
alarm..... dla....."



Sygnał wizualny

żółty trójkąt

JAK SIĘ ZACHOWAĆ?

- Przerwij pracę oraz - jeśli to możliwe i konieczne - wyłącz urządzenia oraz dopływ gazu i prądu.
- Włącz radio i ustaw na pasmo lokalne.

- Śledź informacje na stronach rządowych (np. RCB).
- Wykonuj polecenia kierownictwa (władz lokalnych) , służb ratunkowych i wojska.

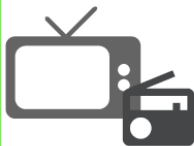
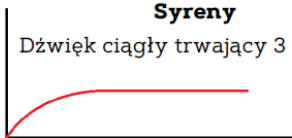
III. PO USTĄPIENIU ZAGROŻENIA

ODWOŁANIE ALARMU



Syreny

Dźwięk ciągły trwający 3 minuty



Rozgłoszenie

3x zapowiedź

"Uwaga! Uwaga!"

Odwołuję alarm..... dla"

JAK SIĘ ZACHOWAĆ?

- ☑ Stosuj się do poleceń służb.
- ☑ Sprawdź, czy ktoś z twojego otoczenia nie potrzebuje pomocy – pamiętaj o swoich sąsiadach, zwłaszcza o małych dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych.

- ☑ W razie potrzeby udziel pomocy poszkodowanym – patrz dodatek **PIERWSZA POMOC**.
- ☑ Jeżeli byłeś ubezpieczony od skutków zaistniałego zagrożenia, wykonaj zdjęcia zniszczeń mienia oraz powiadom ubezpieczyciela.



III. Niezbędnik na wypadek zagrożeń

- to zestaw, który w sytuacji zagrożenia poprawi bezpieczeństwo Twoje i bliskich w domu lub jego otoczeniu:

- ✓ woda – około 4 litry na osobę dziennie,
- ✓ urządzenie bądź tabletki do uzdatniania wody (dostępne w sklepach turystycznych),
- ✓ koc termiczny (folia NRC) dla każdego członka rodziny – ogranicza wychłodzenie organizmu,
- ✓ apteczka i poradnik pierwszej pomocy,

- ✓ kuchenka gazowa wraz z zapasem gazu – w sklepach turystycznych można zakupić niewielkich rozmiarów kuchenki i kartusze z gazem,
- ✓ trwała żywność – konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, zupy w proszku, kasza, żywność liofilizowana,
- ✓ scyzoryk wielofunkcyjny (otwieracz do puszek, nóż, itp.),
- ✓ żel dezynfekujący do rąk,
- ✓ koc lub śpiwór – po jednym na osobę,
- ✓ przenośne radio wraz z bateriami zapasowymi,
- ✓ latarka wraz z bateriami zapasowymi lub latarka na dynamo, świece z zapalnikami
- ✓ podstawowe lekarstwa,
- ✓ zapasowe klucze do domu i samochodu,
- ✓ peleryna przeciwdeszczowa – po jednej na osobę,
- ✓ duże torby plastikowe na śmieci,
- ✓ środki czystości i higieny (tj. mydło, pasta i szczoteczka do zębów, szampon, damskie środki higieniczne, papier toaletowy, jeśli masz małe dzieci – pieluchy jednorazowe),
- ✓ rękawice gumowe,
- ✓ worek lub pojemnik wodoodporny do którego będziesz mógł schować pieniądze oraz

najważniejsze dokumenty (dowód tożsamości, akty urodzenia, papiery wartościowe, dokumentacja medyczna, dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów, polisy ubezpieczeniowe, itp.).

Ponadto na wypadek konieczności nagłego opuszczenia domu, **każdy domownik powinien mieć swój oddzielny zestaw (plecak ewakuacyjny**, w którym powinno się znaleźć:

- radio na baterie;
- latarka na baterie;
- komplet sztućców i ostry nóż bądź nóż wielofunkcyjny (multitool);
- kurtka przeciwdeszczowa bądź peleryna;
- dokumenty (najważniejszy - dowód tożsamości);
- apteczka (leki indywidualne oraz: przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, przeciw biegunce i nudnościom / wymiotom, elektrolity, termometr, pęseta, opatrunki, gazy jałowe folia termiczna, plastry, bandaże, opaski zaciskowe);
- śpiwór (lub koc);
- worki na śmieci,
- gwizdek;
- zapalniczka / zapalki;



- mydło / żel do dezynfekcji;
- maski ochronne na twarz;
- ubrania i bielizna na zmianę;
- gotówka – najlepiej w niskich nominałach,
- aktualna mapa, ołówek i notes;
- butelka filtrująca wodę;
- jedzenie na 2-3 dni (np. pieczywo trwałe, konserwy, czekolada, batoniki itp.);
- sznurek lub linka.

Każdy z plecaków (szczególnie dzieci i osób starszych) podpisz trwale imieniem i nazwiskiem oraz adresem.



Pamiętaj!

Zrób listę wyposażenia zestawu i sprawdzaj go systematycznie, w tym terminy przydatności poszczególnych elementów, stan naładowania baterii, itp.

Przykładowa lista wyposażenia plecaka ewakuacyjnego:

Spakuj:	✓
Radio na baterie + baterie	
Latarka + baterie	
Gotówka	
Apteczka	
Gwizdek	
Zapalniczka/ zapałki	
Maski oddechowe	
Kombinerki, narzędzie wielofunkcyjne	
Otwieracz do puszek	
Lokalna mapa	
Posiłki na 2 dni	
Komplet sztućców	
Kurtka przeciwdeszczowa	

Dokumenty + pendrive z dokumentami	
Śpiwór	
Ubranie na zmianę	
Butelka filtrująca wodę	
Mydło	
Żel do dezynfekcji	
Worki na śmieci	
Kompas/busola/GPS	
Telefon	
Gumy, sznurki, taśma opaska zaciskowa,	
Łom	
Nóż, ołówek, notes	

IV. Wojna i zagrożenie działaniami wojennymi

Uważaj z kim rozmawiasz!

Informuj służby i wojsko o podejrzanych osobach, sytuacjach i zachowaniach. Nie obawiaj się munduru - Wojsko Polskie oraz siły sojusznicze mogą prowadzić działania także w Twojej miejscowości.

Strzały z broni palnej

- Przypomnij sobie zasady udzielania pierwszej pomocy (czy pamiętasz, jak zatrzymać krwawienie i wykonać sztuczne oddychanie?);
- Wchodząc do budynku zapamiętaj układ pomieszczeń i możliwe drogi ewakuacji – wyrób w sobie ten nawyk. W przypadku wystrzałów będziesz znał najlepszą drogę ucieczki.
- Najważniejsze jest usunięcie się z linii strzału napastnika. Uciekaj jak najdalej, a jeśli to możliwe, poinformuj innych o lokalizacji osoby, która strzela/ może oddać strzał. Unikaj kontaktu z uzbrojonymi ludźmi;
- Jeżeli nie możesz uciec - ukryj się. Wykorzystaj ukształtowanie terenu i dostępne przeszkody (mury, metalowe konstrukcje). Wycisz telefon, zamknij i zabarykaduj drzwi, opuść rolety i wyłącz światło. Zachowaj spokój. Unikaj ukryć grupowych. 5 osób zamkniętych w szafie zwiększa prawdopodobieństwo powstania

dodatkowego hałasu! Jeżeli strzały ucichną, możesz poszukać bezpieczniejszego schronienia;

- Jeżeli ucieczka i kryjówka nie zdały egzaminu – walcz. Wykorzystaj wszystkie swoje atuty. Nie bój się zranić napastnika – to on jest „tym złym”. Twoja bierność może zadecydować o życiu wielu innych osób.

Wybuchy i eksplozje

- Zaplanuj schronienie w miejscach, w których bywasz najczęściej (praca, szkoła, dom). Potrzebujesz miejsca z grubymi ścianami, bez okien, ale z dostępem powietrza. Najczęściej najbezpieczniejszym miejscem jest piwnica.
- Przygotuj zestaw awaryjny i bądź gotowy do ewakuacji.

Gdy będziesz świadkiem wybuchu:

- Padnij na ziemię i zakryj głowę rękami.
- Znajdź schronienie. Nie spiesz się z opuszczeniem schronu.
- Pomóż poszkodowanym w ewakuacji w bezpieczne miejsce. Nie korzystaj z wind i kieruj się do wyjścia ewakuacyjnego.

EWAKUACJA

Ewakuacja może mieć charakter dobrowolny lub przymusowy. Przygotuj się:

- Utrzymuj **rezerwy paliwa** w samochodzie, ewentualnie dodatkowy kanister z paliwem;
- Upewnij się, że masz **koło zapasowe** i wiesz, jak je wymienić;
- **Zaplanuj drogę ewakuacji**, ewentualnie mapy – system GPS i telefonii komórkowej może nie działać;
- Przygotuj **zestaw ubrań** dla wszystkich domowników do ubrania „na cebulkę” - kurtki, czapki, buty z grubą podeszwą. Unikaj kolorów zielonych, brązowych, moro i innych mogących sprawić, że zostaniesz uznany za żołnierza;
- Przygotuj **plecaki ewakuacyjne**;
- **Zabezpiecz dom** – zakręć wodę, gaz i odłącz prąd, zasłoń okna, zamknij drzwi na klucz;
- Z rodziną podróżuj jednym samochodem – unikniesz ryzyka rozdzielenia;
- **Wykonuj polecenia służb** – drogi mogą być uszkodzone lub zablokowane przez wojsko i uciekinierów;



- Unikaj dróg nieznanych oraz położonych blisko obiektów mogących być celem ataku – wojskowych, elektrowni, wież telefonicznych, linii energetycznych i gazowych.

Obce wojsko – jak się zachować?

Podczas wojny i kryzysu może wystąpić sytuacja, w której na terenie Twojego zamieszkania znajdzie się obce wojsko (nie jako siły sojusznicze).

- Zachowaj spokój.
- Jeżeli widzisz na swojej drodze żołnierzy – zmień kierunek. Wybierz alternatywną drogę i nie narażaj się na niepotrzebny kontakt.
- Nie podchodź do samochodów, nie przyglądaj się sprzętowi wojskowemu - możesz wzbudzać podejrzenia.
- Nie fotografuj ani nie nagrywaj żołnierzy.
- Podczas rozmowy bądź spokojny, nie trzymaj rąk w kieszeniach, nie wykonuj gwałtownych ruchów.
- Nie wchodź w dyskusję i nie kłóć się z uzbrojoną osobą.
- Jeżeli obcy żołnierz nakaże Ci okazać dokumenty, zrób to. Nie odwracaj wzroku, nie prowadź rozmowy z innymi. Stosuj się do poleceń.
- Zaopatrz się w wodę (napełnij butelki, garnki, a nawet wannę), korzystaj z nagromadzonej

żywności lub tej rozdawanej w ramach pomocy humanitarnej. Nawet jeśli okoliczny sklep został zniszczony, możesz znaleźć tam jedzenie.

- Nie opuszczaj bezpiecznego schronienia po zmierzchu.
- Zakładaj ubrania w neutralnych kolorach – unikaj brązu, zieleni i kamuflaży. Zrezygnuj z symboli i emblematów.
- Znajdź towarzyszy, w grupie zyskasz większy komfort psychiczny i szansę na obronę.

V. Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń wywołanych siłami natury

1. BURZA



Burza to zjawisko atmosferyczne wyładowań elektrycznych w atmosferze (błyskawice i grzmoty). Najczęściej występuje w okresie letnim. Burzom zwykle towarzyszą intensywne opady (również gradobicia) oraz bardzo silne i porywiste wiatry, które mogą dewastować lasy, niszczyć domy, trakcje kolejowe, linie energetyczne i telekomunikacyjne. Uderzenie pioruna często jest przyczyną pożaru.

PRZED BURZĄ

Zabezpiecz swoje mienie:

- przygotuj dom / mieszkanie: zamknij wszystkie okna i drzwi wejściowe, oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz (np. okiennicami),
- umocuj lub usuń z zewnętrznych parapetów, balkonów, tarasów i podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr i zagrażać przechodniom (doniczki, suszarki, itp.).

W miarę możliwości pozostań w domu / miejscu pracy – nie planuj spacerów, wypoczynku w parkach, alejach wysadzanych drzewami, itp.

W CZASIE BURZY

Jeżeli burza spotka cię z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań w nim do czasu jej ustania:

- nie stój pod drzewami,
- oddal się od wszelkich zbiorników i cieków wodnych, nie kąp się – wyjdź z wody (dotyczy to również łodzi) – pamiętaj, że woda jest doskonałym przewodnikiem elektryczności,
- gdy burza zastanie cię na otwartej przestrzeni, przykucnij, ale nie siadaj na ziemi, a tym bardziej nie kładź się na niej – najbezpieczniej jest kucnąć ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami, ponieważ po uderzeniu pioruna, w wyniku rozprzężenia ładunku w postaci prądów powierzchniowych

- może dojść do przepływu prądu między stopami (skutek powstania różnicy napięć, tzw. napięcia krokowego),
- odejdź jak najdalej od metalowych przedmiotów i urządzeń (w tym elektrycznych), a jeśli jesteś w posiadaniu metalowych przedmiotów pozbydź się ich, gdyż mogą one ściągać wyładowania elektryczne,
 - wyłącz telefon komórkowy,
 - jeśli jesteś w samochodzie nie wysiadaj z niego (samochód stanowi dobrą ochronę przed uderzeniem pioruna) – zatrzymaj samochód **na poboczu** (nie na drodze) i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi, itp.

Grupy osób pozostające na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć w odległości do kilkudziesięciu metrów, tak by na wypadek porażenia część grupy mogła udzielić pomocy porażonym.

Jeśli jesteś w domu:

- unikaj korzystania z telefonów stacjonarnych przewodowych oraz urządzeń elektrycznych, przede wszystkim tych obsługiwanych ręcznie (np. suszarek do włosów, elektrycznych szczoteczek do zębów, elektrycznych maszynek do golenia) – korzystanie z tych

- urządzeń grozi porażeniem impulsem rozchodzącym się w przewodach instalacji,
- sprzęt domowy, zwłaszcza elektronikę – RTV, komputery, itp. odłącz od sieci elektrycznej i innych instalacji przewodowych (np. instalacji antenowych, telekomunikacyjnych, sieci internetowych, TV kablowej itp.), co zapewni ochronę tych urządzeń przed wyładowaniami atmosferycznymi,
 - pozostań z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
 - przygotuj latarki oraz dodatkowe baterie do nich.

PO USTĄPIENIU BURZY

- Uważaj na leżące lub zwisające przewody elektryczne i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, Straży Pożarnej, Policji lub do UM w Tyczynie; **nie próbuj samodzielnie usuwać drzew zwalonych na linie energetyczne!**
- Jeśli zauważysz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz elektryczność i gaz – wezwij służby techniczne.



2. ŚNIEŻYCE I MROZY



Śnieżycą to zjawisko atmosferyczne gwałtownego, obfitego opadu śniegu, który może w znaczącym stopniu ograniczyć widoczność,

a tworzące się zaspasy mogą paraliżować normalne funkcjonowanie (utrudniać komunikację, łączność, zaopatrzenie, powodować przerwy w dostawie prądu, gazu, itp.). Niska temperatura może doprowadzić do powstania odmrożeń oraz



wychłodzenia ciała i stanowić bezpośrednie zagrożenie życia.

Pamiętaj!

Silny wiatr w połączeniu z niską temperaturą powietrza może doprowadzić do wychłodzenia organizmu i śmierci.

W CZASIE ŚNIEŻYCY I SILNEGO MROZU

- Jeśli to możliwe – nie wychodź z domu.
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach pogodowych.
- Jeżeli musisz wyjść z domu zdejmij metalową biżuterię, ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież, włóż ciepłe skarpety i buty oraz nałóż nakrycie głowy, szalik i ciepłe rękawiczki.
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
- Staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
- Unikaj dalszych podróży, jeśli jednak musisz to zrobić:
 - ❖ przygotuj swój samochód do podróży,
 - ❖ słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych,
 - ❖ powiadom rodzinę, znajomych o docelowym miejscu podróży,

przewidywanej trasie przejazdu oraz o planowanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,

- ❖ podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby,
 - ❖ zabierz ze sobą:
 - prowiant – wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz termos z ciepłym napojem,
 - śpiwór lub koc, rękawice, czapkę, ciepłą odzież,
 - latarkę (z zapasem baterii),
 - łopatę,
 - ❖ wyjeżdżaj z zapasem paliwa i naładowanym telefonem komórkowym.
- Jeśli utknąłeś w czasie podróży (na drodze):
- ❖ pozostań w samochodzie; nie szukaj sam pomocy, chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
 - ❖ oznakuj samochód tak, aby był widoczny dla ratowników (np. umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę lub zamontuj przenośne migające światelko; jeśli pozostawiasz włączone światła, pamiętaj by nie rozładować akumulatora),
 - ❖ sprawdź, czy rura wydechowa jest wolna od śniegu,

- ❖ okryj się kocem lub śpiworem i uruchamiaj silnik co pewien czas włączając ogrzewanie,
- ❖ dla utrzymania ciepła wskazane jest siedzenie współpasażerów blisko siebie,
- ❖ wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi,
- ❖ unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku (np. odśnieżając samochód),
- ❖ jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, śpijcie kolejno (na zmianę),
- ❖ zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.



Czynności ratujące osoby
wychłodzone lub dotknięte
odmrożeniami - patrz dodatek
PIERWSZA POMOC.



3. PODTOPIENIA I POWODZIE



Powódź to zjawisko wezbrania wody, podczas którego woda po przekroczeniu stanu brzegowego lub poziomu korony wału przeciwpowodziowego zalewa dolinę rzeczną powodując zagrożenie zdrowia i życia ludzi, dezorganizację funkcjonowania społeczeństwa oraz straty materialne (niszczenie domów, dróg, upraw, skażenia wody i terenu, itp.).



Pamiętaj!

Sprawdź czy mieszkasz w strefie zagrożenia powodziowego –

informacji na temat zasięgu stref zalewowych udziela Referat Gospodarki Przestrzennej i Rozwoju Gospodarczego UM w Tyczynie. Zapytaj sąsiadów o doświadczenia z lat ubiegłych.

Jeżeli mieszkasz na terenie, który może zostać zalany lub podtopiony:

- Przygotuj dom - wykonaj odpowiednią izolację fundamentów, ścian i podłóg piwnic, suterenu oraz garaży.
- Nie umieszczaj na stałe na poziomie piwnic i suterenu urządzeń wrażliwych na działanie wody.
- Poproś rodzinę lub znajomych, zamieszkałych na terenach bezpiecznych, by służyli jako punkt

kontaktowy dla twojej rodziny; upewnij się, czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony do tych osób.

- Naucz domowników wyłączania głównego wyłącznika zasilania elektrycznego oraz odcięcia dopływu gazu i wody.
- Aby zapobiec wypływowi ścieków z kanalizacji podczas cofania się wody w rurach kanalizacyjnych zamontuj zawory, w ostateczności bądź przygotowany do zatkania rur.
- Zgromadź w domu niezbędną ilość trwałej żywności oraz wody pitnej pozwalającej na przetrwanie okresu, który może być potrzebny służbom ratowniczym na dotarcie do Ciebie i Twojej rodziny.
- Zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane przydatne do zabezpieczenia budynku przed zagrożeniem powodziowym.

Jeśli niebezpieczeństwo powodzi staje się realne

- Słuchaj informacji podawanych w radio i telewizji lokalnej, szczególnie komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania – postępuj zgodnie z treścią komunikatów – **nie zwlekaj!**

- Przygotuj w części budynku nie narażonej na zalanie, zapasy umożliwiające przetrwanie wszystkim domownikom przez kilka dni.
- Przenieś cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe kondygnacje, by zabezpieczyć je przed zniszczeniem.
- W miarę możliwości zabezpiecz workami z piaskiem (worki wypełnij piaskiem do 2/3 ich pojemności) i folią lub innymi dostępnymi materiałami pomieszczenia parterowe i piwniczne przed zalaniem; przedmioty znajdujące się na terenie posesji zabezpiecz, aby nie porwała ich woda.
- Urządzenia elektryczne, zawory gazowe zabezpiecz przed zanieczyszczeniem folią plastikową lub innymi materiałami.
- Na wyższych kondygnacjach przygotuj warunki do życia dla domowników – przyrządzanie posiłków itp.
- Przygotuj się do ewentualnej ewakuacji, zapakuj dokumenty i najcenniejsze przedmioty – zabezpiecz je przed zamoczeniem.
- Jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) – **pomagaj!**
- Zadbaj o zwierzęta – znajdź dla nich bezpieczne miejsce, pamiętaj by w chwili

nadejścia powodzi nie były uwiązane i mogły same się uratować.

- Usuń z terenu posesji pojazdy (przenieść je w bezpieczne miejsce) oraz wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy, środki owadobójcze, farby, rozpuszczalniki, itp.
- Opróżnij pomieszczenia piwniczne z przedmiotów i urządzeń wrażliwych na działanie wody. W przypadku urządzeń, których wynieść się nie da (np. kocioł centralnego ogrzewania, ciężka zamrażarka, itp.) odłącz je od źródeł zasilania i staraj się zabezpieczyć/uszczelnić tymczasowo wszelkie elementy mogące ulec uszkodzeniu przez wodę. W ostateczności zapewnij swobodny wlew wód powierzchniowych do piwnicy twojego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą; unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych.
- Sprawdź czy sąsiedzi, osoby samotne lub starsze mieszkające w okolicy są w stanie samodzielnie przygotować się na powódź. W razie potrzeby udziel im niezbędnej pomocy lub schronienia.



Jak przygotować dzieci?

- Wyłumatcz dzieciom, jak zwracać się o pomoc, jak i kiedy zadzwonić pod **numer alarmowy 112** (Policji, Straży Pożarnej, Pogotowia Ratunkowego). Poleć dzieciom wykonanie kolorowej tabliczki informacyjnej z najważniejszymi telefonami alarmowymi.
- Zachęć dzieci, by zapamiętały najważniejsze informacje o sobie i swojej rodzinie. Powinny znać na pamięć imiona i nazwiska, adresy i telefony. Wykonaj odporną na działanie wilgoci kartę z informacjami dla małych dzieci, na której będą te dane. W ostatniej chwili – jeśli nie masz tabliczki – napisz małemu dziecku numer telefonu długopisem na zewnętrznej części dłoni.



Jak przygotować seniorów i osoby niepełnosprawne?

- Pamiętaj, aby pomóc osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym w twojej społeczności lokalnej – dowiedz się kim oni są i gdzie mieszkają, kogo z ich bliskich należy powiadomić w razie

konieczności. Zachęć, aby zgłaszali się do służb ratowniczych.

- Każdy starszy człowiek powinien posiadać laminowaną kartę z wypisanymi informacjami na temat stanu zdrowia, przyjmowanych leków, itp. Zachęć seniorów do noszenia jej przy sobie.
- Zachęć osoby starsze, aby w miejscu widocznym w domu (np. przy lodówce, przy telefonie) miały zapisane dokładne instrukcje co robić w razie sytuacji kryzysowej.
- Mów prostym i zrozumiałym językiem.
- Bądź cierpliwy.
- Pamiętaj, że osoby starsze, chore, niepełnosprawne mają często trudności z poruszaniem się, a ich zdolność do przemieszczania się nie jest taka, jak u ludzi zdrowych – jest to szczególnie ważne przy przeprowadzaniu ewakuacji.

PODCZAS POWODZI

- W przypadku realnego niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny lub kondygnacje budynku.
- Słuchaj oficjalnych komunikatów podawanych przez stacje lokalne i stosuj się do nich.

- Po ogłoszeniu ewakuacji bądź przygotowany na nią wraz z rodziną; **pomagaj potrzebującym; pamiętaj także o swoich zwierzętach.**
- Dzieciom i osobom niepełnosprawnym bądź chorym (z ograniczoną świadomością) przymocuj w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania i numerem kontaktowym.
- W czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, jeśli są wilgotne lub stoją w wodzie; wyłącz sieć gazową i wodociągową (zamknij główne zawory).
- Nie używaj w gospodarstwie domowym **wody gruntowej i studziennej**, gdyż może być zatruta (skażona) – **nie pij jej!**
- Nie chodź po obszarach zalanych – szybko płynąca woda, nawet niewielkiej głębokości może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka.
- Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu przed sobą tyczki; do przejścia wybieraj miejsca bez silnego prądu powodziowego.
- W miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki - bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu – to połowa sukcesu.



Pamiętaj!

W przypadku, gdy potrzebujesz pomocy, zwróć na siebie uwagę ekip ratowniczych poprzez wymachiwanie widoczną tkaniną, dawanie sygnałów świetlnych lub dźwiękowych. Nie machaj do śmigłowców ratowniczych, jeśli nie potrzebujesz pomocy.

PO POWODZI

- Wróć do domu dopiero po oficjalnym komunikacie władz lokalnych.
- Zachowaj ostrożność, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią – drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu czy innego pojazdu. Ta sama zasada dotyczy chodników.
- Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.
- Unikaj kontaktu z wodami powodziowymi - mogą być skażone (np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami).
- Przed wejściem do budynku sprawdź, czy fundamenty i ściany twojego domu nie mają pęknięć lub innych widocznych uszkodzeń.

- Wchodząc do zalanych wcześniej zabudowań, używaj nieprzemakalnego, trwałego obuwia i zachowaj szczególną ostrożność.
- Podczas oględzin wnętrza budynku posługuj się oświetleniem z latarki zasilanej bateriami (nie włączaj oświetlenia w budynku!).
- Skontroluj stan ścian zewnętrznych i wewnętrznych budynku, podłóg, drzwi, okien, stropów, słupów, schodów i więźby dachowej aby upewnić się, czy budynek nie grozi zawaleniem; w przypadku wątpliwości wezwij fachową pomoc.
- Dokonaj oględzin sufitów i tynków we wszystkich pomieszczeniach.
- Dokumentuj fotograficznie istniejące uszkodzenia i zniszczenia, co może być pomocne przy ubieganiu się o odszkodowanie.
- Przed włączeniem zasilania elektrycznego dokonaj oględzin instalacji elektrycznej pod kątem widocznych uszkodzeń bądź zalania.
- W razie jakichkolwiek wątpliwości co do bezpieczeństwa przy włączaniu zasilania, skorzystaj z pomocy fachowca.
- Gdy instalacja jest lub była zalana wodą – nie włączaj jej, wezwij elektryka w celu wykonania pomiarów kontrolnych.

- Przed podłączeniem dopływu gazu do instalacji wezwij fachowców, żeby sprawdzili jej szczelność i uczestniczyli w podłączeniu gazu.
- Przed korzystaniem z instalacji wodno-kanalizacyjnej sprawdź stan rur wodociągowych i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków.
- Sprawdź stan techniczny i sprawność zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruć.
- Do odpompowania wody z piwnic przystąp, gdy poziom wody w gruncie będzie niższy niż w zalanej piwnicy (skontroluj, czy po odpompowaniu części wody nie obserwujesz jej dalszego napływu); sprawdzaj, czy nie powstają pęknięcia, budynek nie osiada, a ściany nie są odchylone od pionu.
- Wodę z zalanych piwnic odpompowuj stopniowo, by uniknąć uszkodzenia struktury fundamentów.
- Jeśli odpompowana woda napływa do piwnicy ponownie, przerwij pracę i sprawdź, co jest tego przyczyną.
- W celu osuszenia zalanego budynku pootwieraj wszystkie okna i drzwi (również te wewnętrzne oraz okienka w piwnicach).

- Jeżeli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych.
- Sprzęt i meble w pomieszczeniach, które były zalane poodsuwaj o co najmniej 20 cm od ścian oraz podnieś minimum na 5 cm nad podłogę.
- Usuń materiały i elementy wykończeniowe, które uległy uszkodzeniu lub utrzymują wilgoć i utrudniają wysychanie pomieszczeń.
- By uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity odkaż za pomocą mleka wapiennego.
- Stropy drewniane po zdjęciu podłóg i wysuszeniu legarów zabezpiecz środkiem impregnacyjnym do ochrony drewna (również elementy wymienione na nowe).
- Stropy betonowe po zdjęciu podłóg i wysuszeniu odkaż mlekiem wapiennym z wapna palonego.
- Zalane przez powódź studnie i ujęcia wody odkaż za pomocą wapna chlorowanego, by uniknąć chorób zakaźnych.
- Toalety, łazienki, wszelkie urządzenia sanitarne oczyść, wysusz i odkaż wapnem chlorowanym.
- Wodę do picia, płukania owoców i warzyw spożywanych na surowo oraz do mycia zębów, gotuj przed użyciem.

- Szczególnie dbaj o higienę – często myj ręce mydłem w czystej wodzie.
- Wyrzuć zalaną przez powódź żywność, która nie była przechowywana w hermetycznych opakowaniach oraz artykuły żywnościowe, których opakowania hermetyczne zostały uszkodzone, mają wydęte wieczka lub są pozbawione etykiet.
- Po ustąpieniu powodzi przechowuj żywność w szczelnych opakowaniach.



4. HURAGANY I PORYWISTE WIATRY



Wiatry mogące stwarzać zagrożenie klasyfikuje się ze względu na dokuczliwość i rozmiar szkód, jakie mogą wyrządzić:

- „**wiatr gwałtowny**” – łamiący gałęzie i utrudniający chodzenie wieje z prędkością od 62 do 74 km/godz.; zaliczany jest do **klasy I**,
- „**wichura**” – zdolna jest łamać całe drzewa, zrywać dachówki, uszkadzać budynki ma prędkość od 75 do 88 km/godz.; zaliczana jest do **klasy II**,
- „**silna wichura**” – zrywająca dachy, wyrwijająca drzewa z korzeniami, łamiąca wieże i słupy energetyczne wieje z prędkością od 89 do 102 km/godz.; zaliczana jest do **klasy III**,
- „**gwałtowna wichura**” – może powodować rozległe zniszczenia, ma prędkość od 103 do 117 km/godz.; należy liczyć się z zagrożeniem życia; zaliczana jest do **klasy IV**,
- „**huragany**” – to wiatry i trąby powietrzne, mogące mieć niszczycielskie skutki, ich prędkość przekracza 118 km/h; przy wietrze o tej prędkości zagrożenie życia jest poważne, związane przede wszystkim z przemieszczającymi się z wielką prędkością różnorodnymi przedmiotami, z których nawet najmniejsze mogą powodować bardzo poważne urazy; zaliczane są do **klasy V**.

Uwaga!

Silne, porywiste wiatry mają wpływ na nasze samopoczucie – szczególnie podatni są meteoropaci oraz osoby z dolegliwościami układu krążenia.



Ostrzeżenia o nadejściu silnych, porywistych wiatrów jest ogłaszane w mediach z wyprzedzeniem minimum 12–24 godzin.

PRZED WYSTĄPIENIEM ZAGROŻENIA

- Zamknij wszystkie okna i drzwi, oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz – jeżeli masz okiennice to zamknij je lub solidnie umocuj do ścian.
- Umocuj lub usuń z parapetów zewnętrznych, balkonów, tarasów, podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr (nawet ciężkie doniczki).
- Zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom – zamknij je w domu lub w odpowiednio zabezpieczonych pomieszczeniach.
- Przygotuj zastępcze oświetlenie, sprawdź działanie przenośnych odbiorników radiowych, latarek; przygotuj zapas baterii, naładuj baterie telefonów komórkowych.
- Sprawdź zawartość apteczki pierwszej pomocy.
- Nie parkuj pojazdów w pobliżu i pod drzewami, sztyldami tablicami reklamowymi, rusztowaniami, konstrukcjami słupów, trakcji elektrycznych, itp.

PODCZAS HURAGANU / SILNEJ WICHURY

- Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne; przebywaj w środkowych i dolnych partiach budynku z dala od okien i drzwi.

- Wyłącz gaz i elektryczność.
- Unikaj używania otwartych źródeł ognia.
- Unikaj używania wind (istnieje ryzyko uwięzienia w przypadku zaniku zasilania).
- Słuchaj radia lokalnego w celu śledzenia komunikatów o zagrożeniu, sytuacji meteorologicznej, sposobach postępowania.
- Przebywając na zewnątrz nie przechodź blisko budynków, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, drzewami, sztyldami i tablicami reklamowymi, zwłaszcza tymi o dużej powierzchni, rusztowaniami itp.
- Podczas jazdy samochodem zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeździe na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej drzewami lub budynkami.
- Pamiętaj, że podczas silnego wiatru temperatura odczuwana przez człowieka jest o kilka stopni niższa niż ta, którą wskazuje termometr.

PO USTĄPIENIU ZAGROŻENIA

- **Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych** i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, Straży Pożarnej lub Policji; nie próbuj samodzielnie usuwać zwalonych na linie energetyczne drzew.
- Jeśli czujesz zapach gazu albo słyszysz „syczący” odgłos sugerujący ulatnianie się

gazu, otwórz okno, szybko opuść budynek, zamknij dopływ gazu głównym, zewnętrznym zaworem i powiadom Pogotowie Gazowe.

- Jeśli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz elektryczność i gaz – wezwij służby techniczne lub Straż Pożarną.
- Sprawdź, czy nie doszło do uszkodzenia instalacji wodociągowej lub ściekowej.
- Wykonaj zdjęcia zniszczeń (domu, wyposażenia, pojazdów) – mogą być przydatne do uzyskania odszkodowania.



5. UPAŁY I SUSZE



Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza **+30°C**. Upały są niezwykle groźne ze względu na ryzyko udaru, szczególnie dla dzieci, osób starszych i z chorobami układu krążenia.



PRZED WYSTĄPIENIEM ZAGROŻENIA

- Unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10.00–15.00); o ile to możliwe, w ciągu dnia staraj się przebywać w cieniu.
- Używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi.
- Chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem, czapki z daszkiem w jasnych kolorach lub przynajmniej jasnej chusty.
- Ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry – lekka odzież o jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Jeśli przebywasz na zewnątrz – noś przewiewne obuwie; jeśli jesteś w domu – zdejmij kapcie i skarpetki – chodząc boso

chłodziś organizm poprzez kontakt z chłodną podłogą.

- Skonsultuj się z lekarzem i zapytaj czy Twoje lekarstwa nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie, wysypki itp.); chroń lekarstwa przed przegrzaniem.
- Spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki; pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogacone w mikroelementy.
- Zadbaj o odpowiednią ilość płynów dla dzieci oraz osób starszych i niepełnosprawnych.
- Unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – powodują one odwodnienie organizmu.
- Ogranicz spożycie napojów alkoholowych – mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują odwodnienie organizmu.
- Unikaj skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał; również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.
- Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny.

- W upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych).
- Pamiętaj o zwierzętach – zabezpiecz je przez bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do świeżej wody pitnej.
- Obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza lub wezwij pomoc.



Uwaga!

Osoby starsze i dzieci są szczególnie narażone na niekorzystny wpływ wysokich temperatur – odwiedzaj je często i regularnie!

Skutki upałów dla zdrowia

Upał może doprowadzić do wystąpienia **udar słonecznego lub ciepłego**, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu.

Przyczyny udaru

Długie spędzanie czasu na słońcu, długie przebywanie w przegrzanym miejscu np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia.

Objawy udaru

Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost

temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.



Postępowanie w przypadku udaru ciepłego – patrz dodatek „PIERWSZA POMOC”.

udar słoneczny



Kto jest w grupie ryzyka?

 seniorzy

 dzieci

 sportowcy

 pracownicy fizyczni

Symptomy udaru słonecznego

40°C

 zatrzymanie pocenia

 sucha, gorąca, czerwona skóra

 zawroty i ból głowy

 zwężone źrenice

 wymoty

 utrata świadomości

Zapobieganie

 nawadniaj organizm

 unikaj alkoholu i kofeiny

 stosuj chłodzące przysznice

 chroń dłoń przed słońcem

 nie zostawiaj w nagrzanym pojeździe

 ograniczaj czas spędzany na zewnątrz

Jak przetrwać upały?

W upały jedzmy lekkie posiłki, pijmy wodę, unikajmy alkoholu.

CO ROBIĆ, A CZEGO UNIKAĆ W UPALNE DNI.

TAK!



Pij dużo, najlepiej wodę i niesłodzoną herbatę



Jedz owoce i pij naturalne soki



Jedz więcej małych i lekkostrawnych posiłków



Zwolnij tempo życia, więcej wypoczywaj



Korzystaj z transportu publicznego, jest bardziej ekologiczny

NIE!



Unikaj alkoholu, nadmiaru kawy i coli



Unikaj ciężkostrawnych posiłków



Unikaj dużych jednorazowych porcji



Unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego



Podróż samochodem dodatkowo zwiększa zanieczyszczenie w mieście

Źródło: DPA

VI. Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń miejscowych

1. POŻAR



Pożar to niekontrolowany proces spalania, do którego dochodzi w miejscu do tego nieprzeznaczonym. Polega on na utlenianiu się materiałów palnych, czyli ich łączeniu w gwałtowny sposób

z tlenem.



Pamiętaj!

Ogień rozprzestrzenia się błyskawicznie! Pożar może wywołać następstwa wtórne, np. wybuchy zbiorników paliw, powstawanie trujących gazów, zawalenia się budynków. Pożarom towarzyszy wysoka temperatura oraz wydzielający się trujący dym - równie niebezpieczny jak płomień.

Bezpieczeństwo pożarowe w domu

- Wyposaż swój dom / mieszkanie w urządzenia zabezpieczające tj.:
 - ✓ detektory tlenku węgla i gazu ziemnego – instaluj je przy piecach gazowych (np. łazience, kuchni, piwnicy),
 - ✓ detektory dymu – zadbaj, żeby były słyszalne w każdej części domu; jeżeli dom / mieszkanie ma jedną kondygnację należy zainstalować pierwszą (podstawową) czujkę pożarową w korytarzu lub holu

między sypialnią a pokojem
wypoczynkowym,

- ✓ gaśnice proszkowe (typu ABCF) –
umieszczaj je w miejscach łatwo
dostępnych i znanych wszystkim
domownikom.
- Nie zabijaj okien gwoździami, nie montuj
stałych krat w oknach.
- Nie ustawiaj na klatkach schodowych
i w korytarzach jakichkolwiek przedmiotów
utrudniających ewakuację, nie zamykaj drzwi
ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich
natychmiastowe użycie.
- Nie ograniczaj dostępu do:
 - ✓ urządzeń przeciwpożarowych takich jak:
hydranty, zawory hydrantowe, suche piony,
gaśnice,
 - ✓ wyjść ewakuacyjnych,
 - ✓ wyłączników i tablic rozdzielczych prądu
elektrycznego,
 - ✓ głównych zaworów gazu.
- Sprawdzaj regularnie poprawność działania
instalacji elektrycznej oraz domowych
urządzeń elektrycznych, nie dokonuj
samodzielnie ich napraw, jeśli nie masz wiedzy
i doświadczenia w tym zakresie.
- Nie przeciążaj sieci elektrycznej - nie włączaj
zbyt dużej ilości odbiorników do jednego
obwodu elektrycznego.

- Nie używaj benzyny, ropy, nafty itp. wewnątrz budynków – przechowuj je w dobrze wentylowanych pomieszczeniach, w odpowiednich pojemnikach.
- Nie używaj otwartego ognia w pobliżu materiałów łatwopalnych.
- Regularnie sprawdzaj domowe źródła ogrzewania – natychmiast usuwaj wszelkie nieprawidłowości, regularnie kontroluj przewody kominowe, paleniska, piece; w razie potrzeby wezwij kominiarza.
- Zachowaj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania, takich jak przenośne grzejniki elektryczne i gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.; pamiętaj, grzejniki nie powinny być umieszczone blisko materiałów łatwopalnych.



Uwaga!

Zapoznaj rodzinę z usytuowaniem oraz sposobem wyłączenia głównych wyłączników energii elektrycznej, bezpieczników elektrycznych, zaworów instalacji gazowej.

Postępowanie w czasie pożaru

- Próbuje gasić pożar w zarodku, używając wody, gaśnic, koców gaśniczych; **nigdy nie gas wodą urządzeń elektrycznych.**

- Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować!
- Opuszczając dom / mieszkanie **zabierz ze sobą wszystkich domowników** (pomóż zwłaszcza dzieciom, osobom starszym i niepełnosprawnym), **zwierzęta** oraz (jeśli masz czas) najważniejsze dokumenty i leki, które przyjmujesz.
- Postaraj się wyłączyć dopływ gazu i energii, nie otwieraj okien! Drzwi zamknij na klamkę – nie zamykaj ich na zamek.
- Powiadom, w miarę możliwości, wszystkie osoby przebywające w strefie zagrożenia oraz wezwij Straż Pożarną tel. **112**.
- Palący się tłuszcz lub ogień powstały w kuchni gaś sodą oczyszczoną lub solą kuchenną – jeśli ogień powstał w naczyniu (np. garnku, patelni itp.) ugaś go przykrywając naczynie szczelnie pokrywką.
- Gdy zapaliło się twoje ubranie – nie biegnij, spowoduje to tylko zwiększenie płomienia – połóż się na ziemi i obracaj/turlaj się do chwili zduszenia ognia.
- Nie dopuść do odcięcia przez pożar drogi wyjścia z domu / mieszkania.
- W przypadku odcięcia drogi wyjścia udaj się do pomieszczenia posiadającego okno lub na balkon, usytuowanego jak najdalej od pożaru. Zabierz ze sobą, jeśli to możliwe, mokry koc; zamknij za sobą drzwi do innych pomieszczeń

(nie zamykaj ich na klucz); wzywaj pomoc przez okno lub z balkonu wymachując jasną tkaniną, np. białym prześcieradłem. W przypadku silnego wzrostu temperatury i zadymienia połoś się na balkonie albo pod oknem i szczelnie okryj się kocem (lub innym okryciem).

- Gdy obudzi cię sygnał pożaru (np. dźwięk czujnika dymu) obudź pozostałych domowników – szczególnie dzieci; zbadaj drzwi zanim je otworzysz – jeżeli drzwi są zimne, wyjdź zachowując ostrożność.
- Dym i gorące powietrze unoszą się do góry – czystsze i chłodniejsze powietrze jest na dole! – przemieszczaj się więc przy podłodze.
- Zakryj usta i nos gęstą, zmoczoną w wodzie tkaniną.
- Osłoń się, w miarę możliwości, czymś trudno zapalnym.
- Poruszaj się wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji, co do kierunku ruchu.
- Jeżeli drzwi są gorące, uciekaj (jeśli możesz) inną drogą (np. przez okno).



Uwaga!

Po przybyciu Straży Pożarnej bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą!

Postępowanie po pożarze

- Nie wchodzić do zniszczonego przez ogień budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą, że jest on bezpieczny.
- Nie włączaj instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze (nie podłączaj żadnych urządzeń elektrycznych) przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka.
- Jeśli został wyłączony główny zawór gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku, przed ponownym włączeniem go wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu lub pogotowie gazowe.
- Zachowaj czujność i uwagę, gdyż elementy konstrukcyjne budynku po pożarze mogą być osłabione i mogą wymagać naprawy.
- Przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów wezwij agenta ubezpieczeniowego, jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela.
- Wyrzucić produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni – dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki; pamiętaj, nie wolno ponownie zamrażać rozmrożonej żywności.
- Jeżeli inspektor nadzoru budowlanego stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny należy go opuścić:

- ✓ powiadom Policję o konieczności opuszczenia domu – poproś, aby wzięła Twój dom i pozostawione mienie pod opiekę,
- ✓ zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze).

Gaśnice są bardzo ważnym elementem w systemie bezpieczeństwa pożarowego. Są niezastąpione we wczesnym stadium pożaru, czyli do gaszenia ognia w zarodku. Gaśnice pozwalają jednej osobie wykonać tzw. szybkie natarcie na ogień, skutecznie go gasząc.

Gaśnice oznakowane są symbolami literowymi adekwatnymi do rodzaju palącego się materiału. Podręczny sprzęt gaśniczy należy tak dobierać, aby można nim ugasić ewentualny pożar.

Oznaczenia literowe środków gaśniczych:

Lp.	Oznaczenie	Przeznaczenie
1.	A	Pożary materiałów stałych, zwykle pochodzenia organicznego (np. węgiel, drewno, papier)
2.	B	Pożary materiałów stałych, zwykle pochodzenia organicznego (np. węgiel, drewno, papier)
3.	C	Pożary gazów (np. metan, propan-butan)

4.	D	Pożary gazów (np. metan, propan-butan)
5.	F	Pożary tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych



Uwaga!

Podręczny sprzęt gaśniczy należy stosować zgodnie z przedstawionymi poniżej zasadami oraz piktogramem (na kolejnej stronie).

- Ogień zaatakować **zgodnie z kierunkiem wiatru**.
- Pożar palącej powierzchni gasić od skrajnej jego części.
- **Ciała stałe** gasić kierując strumień środka gaśniczego **na płomień z dołu**, a nie z góry.
- **Gaśnicami wodnymi nie gasić urządzeń będących pod napięciem!** Używać gaśnic do tego przeznaczonych.
- **Ciała ciekłe i gazy gasić z góry w dół**.
- Mając do dyspozycji większą ilość gaśnic uruchomić wszystkie jednocześnie, a nie każdą oddzielnie po jej zużyciu.
- Po ugaszeniu pożaru **uważać na ponowne zapalenie** (nawrót ognia).
- Po użyciu gaśnicy nie zawieszać, tylko ponownie **nappełnić lub wymienić na nową**.

Technika gaszenia pożarów gaśnicami - PORADY PRAKTYCZNE

PRZY POŻARACH NA OTWARTEJ PRZESTRZENI DO OGNIU PODCHODZĄ ZGODNIE Z KIERUNKIEM WIATRU - NIGDY POD WIAŁ



1

ff

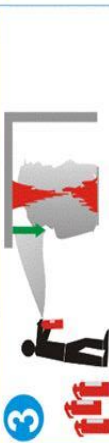
GASZENIE MATERIAŁÓW PALĄCYCH SIĘ NA PŁASKIEJ PRZESTRZENI ZACZYNAJ OD BRZEGU



2

ff

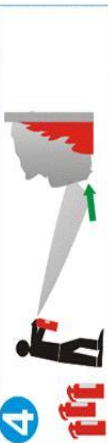
MATERIAŁY KAPĄCE I SPŁYWAJĄCE PO ŚCIANIE GAŚ OD GÓRY DO DOLU



3

ff

PALĄCĄ SIĘ PIONOWĄ POWERZCHNIĘ (NP. ŚCIANĘ) GAŚ OD DOLU DO GÓRY



4

ff

WALEŻY ZAPEWNIĆ WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ GAŚNIC - OPTYMALNYM JEST, BY KILKA GAŚNIC CZEKAŁO W ZAPASIE.



5

ff

DOZORUJ POGORZELISKO - ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ WTYRNIĘCIA SIĘ OGNIU



6

ff

WSKAZAŻE JEST ZE WZGLĘDU NA BEZPIECZEŃSTWO, BY DZIAŁANIA PODJEJMOWAĆ W CO NAJMNIEJ 2 OSOBOWYCH ZESPOŁACH



7

ff

ROZŁADOWANNA GAŚNICE WYRAŹNIE OZNAKUJĄ NIE WIESZAJĄNA JE JESTE NIE-ŚCIE - ZŁEĆ NAPEŁNIENIE ROZŁADOWANEGO SPRZĘTU



8

NIESPRAWNA

2. PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM



Porażenie prądem może doprowadzić do zakłócenia pracy układu nerwowego, poparzenia, spalenia części tkanek, skurczu mięśni, trudności w oddychaniu, utraty przytomności, zaburzeń pracy serca lub śmierci. Przy porażeniach prądem elektrycznym **uszkodzenia organów wewnętrznych są zwykle większe niż obrażenia zewnętrzne.**

Niekontrolowane skurcze mięśni nie pozwalają na oderwanie się od źródła prądu.

Wielkość uszkodzeń zależy od czasu oddziaływania prądu na organizm. Dlatego bardzo ważne jest **natychmiastowe uwolnienie porażonego spod działania prądu elektrycznego.**

Zapobieganie porażeniu prądem

- Dbaj o stan instalacji elektrycznej – nie naprawiaj jej samodzielnie jeśli nie masz wiedzy i doświadczenia w tym zakresie!
- Stosuj tylko atestowane aparaty i urządzenia.
- Używaj narzędzi, maszyn i urządzeń elektrycznych zgodnie z instrukcją oraz ich przeznaczeniem.
- Nie używaj podczas kąpieli urządzeń będących pod napięciem (np. suszarka, telefon podłączony do ładowarki, radio podłączone do sieci i postawione na brzegu wanny, itp.).
- Nie włączaj urządzeń wymagających uziemienia ochronnego do gniazdek zasilających bez uziemienia.

- Nie zbliżaj się do uszkodzonych przewodów, słupów lub stacji transformatorowych wysokiego napięcia będących pod napięciem (może wystąpić napięcie krokowe lub powstać łuk elektryczny nawet na odległość kilku metrów).
- Zabezpiecz gniazda elektryczne oraz dostęp do urządzeń elektrycznych przed małymi dziećmi.



Pamiętaj!

Nie wolno dotykać osoby porażonej prądem bez zastosowania środków izolujących, zanim nie odłączy się

jej od źródła prądu!



Postępowanie w przypadku porażenia prądem

- patrz dodatek **PIERWSZA POMOC**.



3. NIEWYPAŁY, NIEWYBUCHY

UWAGA



ZAGROŻENIE

Niewypał – nabój, który nie został odpalony wskutek zacięcia się broni, wadliwej lub uszkodzonej amunicji.

Niewybuch – pocisk, który po uderzeniu w cel nie eksplodował. Za niewybuchy uważa się również środki wybuchowe pozbawione właściwego nadzoru i kontroli, np. gdzieś ukryte, niewiadomego pochodzenia, uszkodzone, przeterminowane itp.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Nie wchodź na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, place ćwiczeń, strzelnice, magazyny).
- Nie dotykaj, nie manipuluj przy znalezionych podejrzanych przedmiotach (bombach, pociskach, amunicji, granatach).
- Zapoznaj swoje dzieci ze sposobem postępowania (podaj znane Ci przykłady lekkomyślności dzieci i młodzieży w tym względzie).

W przypadku znalezienia podejrzanego przedmiotu:

- **Nie dotykaj go**, a w szczególności nie podnoś, nie przesuwaj, nie używaj wobec przedmiotu jakichkolwiek narzędzi.

- Jeśli przedmiot jest wykopany - nie zakopuj go ponownie - natychmiast przerwij pracę, oddal się na bezpieczną odległość.
- Powiadom Policję tel. **112**.
- Do czasu przyjazdu Policji pozostań w pobliżu znaleziska – nie dopuszczaj innych osób do przedmiotu.

Rejon Powiatu Rzeszowskiego i Gminy Tyczyn zabezpieczają Patrole Saperskie 21. Brygady Strzelców Podhalańskich (21. batalionu dowodzenia z Rzeszowa lub 16. Batalionu saperów z Niska), bądź specjalistyczne formacje Policji.



VII. Postępowanie w przypadku powstania zagrożeń technicznych

1. ZAGROŻENIE CHEMICZNE



Zagrożenie chemiczne – uwolnienie niebezpiecznych dla ludzi i środowiska pierwiastków chemicznych oraz ich związków, mieszanin lub roztworów występujących w środowisku lub powstałych w wyniku działalności człowieka.



Pamiętaj!

Obowiązkiem każdej osoby, która zauważy wystąpienie awarii jest niezwłoczne powiadomienie o tym osób znajdujących się w strefie zagrożenia oraz Straży Pożarnej lub Policji – **112**.



Pamiętaj!

Przeważnie zapach środków chemicznych jest wyczuwalny wcześniej - zanim ich stężenie stanie się groźne dla Twojego życia.

Jeżeli usłyszałeś sygnał ostrzegawczy lub komunikat o zagrożeniu chemicznym

- Jeśli jesteś w samochodzie:
 - ✓ zamknij okna,
 - ✓ wyłącz nawiew i klimatyzację,
 - ✓ jak najszybciej opuść strefę skażenia,
 - ✓ słuchaj lokalnego radia.
- Jeśli jesteś poza budynkiem:

- ✓ udaj się do najbliższego budynku,
 - ✓ jeśli to możliwe poruszaj się prostopadłe do kierunku wiatru,
 - ✓ chroń drogi oddechowe np. oddychając przez chusteczkę do nosa, ubranie lub inny materiał,
 - ✓ zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed budynkiem.
- Jeśli jesteś w budynku:
- ✓ zamknij wszystkie okna i drzwi,
 - ✓ wyłącz wentylację i klimatyzację,
 - ✓ słuchaj cały czas lokalnego radia lub TV,
 - ✓ uszczelnij otwory wokół drzwi i okien,
 - ✓ zamknij zasuwę do pieców, kominków,
 - ✓ zaklej wszystkie otwory i kanały,
 - ✓ gdy miałeś kontakt z niebezpiecznymi substancjami:
 - nie dotykaj ust i oczu,
 - umyj się pod prysznicem, a jeśli to jest niemożliwe umyj pod bieżącą wodą ręce, twarz,
 - ✓ jeżeli podejrzewasz, że gaz albo szkodliwe opary dostają się do środka, oddychaj płytko przez wilgotne ubranie lub inny materiał.



Uwaga!

Po przybyciu właściwych służb stosuj się do poleceń prowadzącego akcję ratowniczą!

Podczas niebezpiecznego zdarzenia z substancjami chemicznymi

Jeśli jesteś w strefie bezpośredniego zagrożenia

➤ Poza budynkiem:

- ✓ unikaj kontaktu z jakimikolwiek podejrzanymi substancjami i przedmiotami – nie dotykaj i nie wężaj ich,
- ✓ chroń swoje drogi oddechowe – oddychaj płytko przez ubranie lub inny materiał,
- ✓ staraj się oddalić od niebezpiecznego obszaru najszybciej jak to możliwe.

➤ W budynku:

- ✓ unikaj kontaktu z jakimikolwiek podejrzanymi substancjami i przedmiotami – nie dotykaj i nie wężaj ich,
- ✓ zamknij i uszczelnij okna,
- ✓ wyłącz wentylatory i klimatyzację,
- ✓ opuść pomieszczenie zamykając za sobą drzwi,
- ✓ chroń swoje drogi oddechowe - oddychaj płytko przez ubranie lub ręcznik,
- ✓ staraj się oddalić od niebezpiecznego obszaru najszybciej jak to możliwe.

2. ZAGROŻENIE RADIACYJNE



Zagrożenie radiacyjne może wystąpić w miejscu, gdzie prowadzona jest działalność z materiałem jądrowym, źródłem promieniowania jonizującego lub substancjami promieniotwórczymi.

Promieniowanie jonizujące – promieniowanie składające się z cząstek bezpośrednio lub pośrednio jonizujących albo z obu rodzajów tych cząstek lub fal elektromagnetycznych o długości mniejszej niż 100 nanometrów.



Pamiętaj!

Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie.

Symbol promieniowania jonizującego - tzw. „koniczynka”, to znak umieszczany na urządzeniach lub pojemnikach zawierających źródła promieniowania, drzwiach laboratoriów, pojazdach przewożących takie źródła. Symbol ten jest bardzo istotną informacją-ostrzeżeniem, ponieważ promieniowanie jonizujące nie działa na nasze zmysły.



W związku z tym:

Nie widzimy go! Nie słyszymy! Nie czujemy!

Jego wykrycie jest możliwe dopiero po użyciu specjalistycznych urządzeń detekcyjnych.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Nie zbliżaj się do przedmiotów oznaczonych symbolem promieniowania jonizującego.
- Nie dotykaj, nie demontuj, nie otwieraj pojemników, w których mogą znajdować się materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne (z którymi możesz mieć styczność np. podczas katastrofy drogowej z udziałem pojazdu transportującego materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne).
- Nie zbliżaj się do materiałów promieniotwórczych lub rozszczepialnych nieznanego pochodzenia (np. porzuconych), nie kupuj ich, nie przechowuj w kieszeniach, biurkach, teczkach itp.
- Pamiętaj też o trzech podstawowych zasadach ochrony radiologicznej:
 - ✓ im krótszy czas przebywania w pobliżu źródła promieniowania tym mniejsza dawka,
 - ✓ im dalej od źródła promieniowania tym bezpieczniej,
 - ✓ osłona osłabia promieniowanie.
- W przypadku znalezienia przedmiotu nieznanego pochodzenia oznaczonego symbolem promieniowania jonizującego powiadom:
 - Policję: tel. **112**,
 - Dyżurną Służbę Operacyjną
Wojewódzkiego Centrum Zarządzania

Kryzysowego w Rzeszowie: tel. 987, 17 867-12-38, 17 867-18-64;

→ Centrum ds. Zdarzeń Radiacyjnych Państwowej Agencji Atomistyki: tel. 22 194 30, 22 621 02 56, kom. 783 920 151.

W czasie zagrożenia radiacyjnego

➤ **Zachowaj spokój:**

- ✓ nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczych jest dla Ciebie niebezpieczny,
- ✓ komunikat o wystąpieniu zagrożenia radiacyjnego (np. z powodu poważnych awarii reaktorów jądrowych w państwach ościennych), będzie podany do publicznej wiadomości.

➤ Nie ufaj plotkom! Nie wpadaj w panikę!

- Uważnie i stale słuchaj oficjalnych komunikatów m.in. radiowych i telewizyjnych, zawierających informacje o:
 - ✓ zdarzeniu i sytuacji radiacyjnej,
 - ✓ przewidywanym rozwoju sytuacji,
 - ✓ skutkach zdarzenia dla ludzi i środowiska,
 - ✓ sposobie postępowania, w tym możliwych do zastosowania środkach i działaniach dla ochrony zdrowia (takich jak np. podanie preparatów jodu stabilnego).

- ✓ **Postępuj zgodnie z treścią podawanych komunikatów!**
- W razie zalecenia pozostania w domu / mieszkaniu:
 - ✓ zamknij okna i drzwi,
 - ✓ wyłącz wentylację, klimatyzację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
 - ✓ zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe, zabezpiecz inne otwory w mieszkaniu (budynku),
 - ✓ ukryj zwierzęta, inwentarz nakarm przechowywaną w zamknięciu paszą,
 - ✓ przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce, przed schowaniem niezabezpieczoną żywność dokładnie opłucz,
 - ✓ unikaj spożywania: żywności z twojego ogrodu, warzyw i owoców nieznanego pochodzenia, wody z niepewnych źródeł, mleka od krów i kóz wypasanych na skażonym terenie lub karmionych skażoną paszą i pojonych skażoną wodą,
 - ✓ pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu odwołania zalecenia przez władze lokalne (służby ratownicze),
 - ✓ jeśli musisz wyjść na zewnątrz zakryj nos i usta mokrym ręcznikiem, chusteczką itp.,
 - ✓ gdy powracasz z zewnątrz do miejsca schronienia:

- umyj całe ciało (łącznie z włosami), zmień buty i odzież,
- schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij (dalsze postępowanie zalecą lokalne władze).



Strona główna
Rada Ministrów
Kancelaria Premiera
Ministerstwa
Urzędy, instytucje i placówki RP

Usługi dla obywateli
Usługi dla przedsiębiorcy
Usługi dla urzędnika

Konkretna informacja i porady
Załączniki
Baza wiedzy
Serwis Skutku Cyfrowej
Wielki udział w antykorupcji

Strona główna
Bieżąca sytuacja radiacyjna w Polsce

Parlamentarna Agencja Rozwoju
Co robimy
Bieżąca sytuacja radiacyjna w Polsce

Bieżąca sytuacja radiacyjna w Polsce

Brak jakiegokolwiek zagrożenia radiacyjnego na terenie Polski.
Podany czas jest czasem UTC
Najlepiej na R. aby uzyskać więcej informacji. Kliknij R. aby zapoznać się z wartościami pomiarowymi.

PAAR
PAŃSTWOWA
AGENCJA RADIACyjNY

3. EPIDEMIA I PANDEMIA



Epidemia to występowanie w określonym czasie i na określonym terenie przypadków zachorowań lub innych zjawisk związanych ze zdrowiem w liczbie większej niż oczekiwana. **Pandemia** to rodzaj epidemii o szczególnie dużych rozmiarach, na dużym obszarze, obejmującej kraje, a nawet kontynenty.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia (gdy jest ono realne)

1. Słuchaj komunikatów i zaleceń władz lokalnych i stosuj się do nich.
2. Zgromadź zapasy - na ok. dwa tygodnie lub więcej - niezbędnych, podstawowych produktów żywnościowych (trwałych), wody pitnej, środków higieny i innych niezbędnych dla swojej rodziny oraz podstawowych (p.grypowe, p.gorączkowe, p.biegunkowe i p.wymiotne, na kaszel i przeziębienie, zestaw witamin,) i regularnie przyjmowanych leków – ograniczy to konieczność wyjść i kontaktu z innymi ludźmi. Nie zapomnij o karmie dla zwierząt, które posiadasz.
3. Zatankuj samochód do pełna.
4. Sprawdź czy masz odpowiedni zestaw – niezbędnik, i jego wyposażenie.
5. Zaopatrz się w zapas maseczek i rękawiczek jednorazowych.

6. Wybierz w banku lub bankomacie odpowiedni zapas gotówki.



Pamiętaj!

W czasie epidemii / pandemii dostęp do usług (w tym medycznych) oraz towarów a także funkcjonowanie wielu miejsc i instytucji będzie ograniczone bądź niemożliwe!

W czasie pandemii i epidemii:

1. Słuchaj komunikatów i zaleceń władz lokalnych i stosuj się do nich.
2. Nawiąż kontakt z lekarzem rodzinnym w celu otrzymania wskazówek do dalszego postępowania.
3. Często myj ręce - wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj je płynami / żelami na bazie alkoholu (min. 60%).
4. Podczas powitania unikaj podawania dłoni i bliskiego kontaktu. Unikaj zgromadzeń i tłumów. W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie. Nie gromadź się powyżej 2 osób.
5. Zasłaniaj twarz i usta w miejscach publicznych. Wszyscy mają obowiązek zasłaniania ust i nosa na ulicy, podczas ruchu pieszego, w urzędach, sklepach, miejscach świadczenia usług.

6. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy - co najmniej 2 metry odległości z osobą, z którą rozmawiamy, twarzą w twarz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.
7. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.
8. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu - należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu.
9. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe - w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentem lub środka dezynfekcyjnego.
10. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków. Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.
11. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu. Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji

warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie wypijaj ok. 2 litrów płynów (najlepiej wody).

12. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych. Na powierzchni banknotów i monet mogą znajdować się wirusy i bakterie. W miarę możliwości unikaj płatności gotówką. Korzystaj z kart płatniczych i bankowości elektronicznej.
13. Ogranicz do niezbędnego minimum wyjścia do miejsc, gdzie przebywa więcej osób (np. zakupy, obiekty użyteczności publicznej).
14. Nie osłabiaj organizmu i jego odporności nadmiernym wysiłkiem, spożywaniem alkoholu czy paleniem papierosów.



4. KATASTROFA BUDOWLANA

**BUDYNEK GROZI
ZAWALENIEM
ZAKAZ
PRZEBYWANIA**

Katastrofa budowlana to niezamierzone, gwałtowne zniszczenie obiektu budowlanego lub jego części, a także konstrukcyjnych elementów rusztowań, elementów urządzeń

formujących, ścianek szczelnych i obudowy wykopów (ustawa Prawo budowlane).

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- W celu zapobiegnięcia ewentualnej katastrofie budowlanej w skutek pożaru lub wybuchu gazu zainstaluj w domu / mieszkaniu czujki pożarowe oraz czujki (detektory) gazu.
- Zadbaj o odpowiednie warunki eksploatacji budynku (nie przeciążaj i nie osłabiaj jego konstrukcji).

Postępowanie podczas katastrofy budowlanej

- Niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję lub Pogotowie Ratunkowe - tel. **112.**
- Oddal się jak najszybciej z miejsca zdarzenia, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu.
- Gdy nie ma groźby pożaru lub wybuchu, udziel pomocy poszkodowanym.
- Stosuj się do poleceń służb ratowniczych.

- Opuszczając dom / mieszkanie (inny budynek), jeśli to możliwe:
 - ✓ wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodociągową,
 - ✓ zabierz ze sobą ważne dokumenty (w tym dowód tożsamości), żywność, koce, odzież, pieniądze, leki,
 - ✓ zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy, pamiętaj o sąsiadach,
 - ✓ przy opuszczaniu budynku zachowaj szczególną ostrożność,
 - ✓ gdy nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, jeśli to możliwe, wyjdź przez okno.
- **Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:**
 - ✓ wywieś w oknie dobrze widoczną tkaninę, jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.
- **Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):**
 - ✓ jeśli masz nieograniczony dostęp do świeżego powietrza – nawołuj pomocy, w innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen,
 - ✓ jeżeli masz telefon komórkowy – użyj go w celu wezwania pomocy,
 - ✓ stukaj w różne elementy (najlepiej metalowe) dając znać ratownikom o swojej obecności i położeniu,

- ✓ zaznaczenie miejsca moczem ułatwi wytropienie cię przez psy ratownicze,
- ✓ oszczędzaj siły i zachowaj spokój.

Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia

- **Po opuszczeniu domu (mieszkania):**
 - ✓ nie utrudniaj pracy ratownikom!
 - ✓ powiadom kierującego działaniem ratowniczym (służbie ratowniczej/ratownikom) o osobach pozostałych w budynku oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
 - ✓ jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaz je niezwłocznie kierującemu działaniem ratowniczym (służbie ratowniczej/ratownikom),
 - ✓ udaj się na wskazane przez służby ratownicze miejsce; nie wracaj na miejsce katastrofy,
 - ✓ nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia inspekcji nadzoru budowlanego, która określi czy takie wejście jest bezpieczne,
 - ✓ jeżeli doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej (nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą się ujawnić dopiero po kilku godzinach),

- ✓ zgłoś swoje potrzeby do Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej przy Urzędzie Miejskim w Tyczynie (tel. 17 22 19 246, 17 22 19 318 w. 10, 12, 14, 16, 57, e-mail: tyczyn@ops.net.pl).



Pamiętaj!

**Jeśli podczas katastrofy budowlanej
wybuchł pożar postępuj tak, jak
w czasie pożaru.**



5. AWARIA ENERGETYCZNA



Awaria energetyczna to poważne uszkodzenie sieci energetycznej, skutkujące długotrwałą przerwą w dostawie energii.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- W miejscu ustalonym z domownikami przygotuj latarkę oraz zapasowe baterie.
- Jeżeli możesz – zaopatrzyć się w generator prądu oraz niezbędny zapas paliwa.
- Jeśli korzystasz z hydroforu w celu dostarczenia wody – utrzymuj na bieżąco zapas wody butelkowanej.
- Jeśli korzystasz z kuchenki elektrycznej do przygotowywania posiłków, rozważ potrzebę posiadania turystycznej kuchenki gazowej na wypadek kilkudniowych zaników energii elektrycznej (lub kuchenki na butlę gazową).



Postępowanie podczas wystąpienia awarii energetycznej (braku prądu)

- Sprawdź czy Twoi sąsiedzi mają prąd – prądu brakować może jedynie w twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy Twoi sąsiedzi również nie mają prądu, zadzwoń do zakładu energetycznego – tel. **991**.

- Podczas wyjść z domu (szczególnie nocą), zabierz ze sobą latarkę i zwracaj uwagę na zerwane druty elektryczne (nie podchodź do nich nawet wtedy, kiedy nie iskrzą!) – natychmiast zgłoś ten fakt do zakładu energetycznego.
- Do oświetlenia pomieszczeń używaj latarek, ostatecznie także świec i lamp naftowych pamiętając o zasadach bezpieczeństwa i zagrożeniu pożarowym.
- Wyłącz urządzenia elektryczne (lodówki, termy i bojery, wentylatory i pompy, itp.) – gdy większość z nich pozostaje włączona, mogą spowodować przeciążenie sieci w momencie przywrócenia dopływu prądu.
- Lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe – jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte. Zimą część produktów można przechowywać w odpowiednim pojemniku na zewnątrz. Gdy temperatura jest ujemna, można zamrozić wodę w pojemnikach na zewnątrz i przynieść do lodówki, by móc trzymać jedzenie w chłodzie); jedz w pierwszej kolejności produkty o krótszym terminie przydatności, w przypadku wątpliwości czy nie uległy zepsuciu - wyrzuć je. Nigdy nie zamrażaj ponownie rozmrożonych produktów!
- Przenośnych generatorów prądu używaj – zgodnie z instrukcją.

- Jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu – we wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu.
- Pamiętaj, urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu.
- Zimą pamiętaj o spuszczeniu wody z instalacji wodnej i centralnego ogrzewania, zabezpiecz pompy, termy, bojler, odpływy zlewozmywaków i pralek – instalacje z zimną wodą, mogą zamarzać, gdy nie ma prądu; by uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory – nigdy nie włączaj podgrzewacza wody, o ile zbiornik nie jest pełny.



Awaria energetyczna zimą – utrzymywanie ciepła

- Wybierz jeden pokój w domu (najlepiej słoneczny) – taki, w którym może mieszkać cała rodzina.
- Ubierz się wielowarstwowo, także w swetry i płaszcze przepuszczające powietrze i dłużej zatrzymujące ciepło.

- Zachowaj ostrożność, używając zastępczych źródeł ogrzewania takich jak przenośne grzejniki gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.; grzejniki nie mogą być umieszczone w pobliżu materiałów łatwopalnych – nie pozostawiaj ich bez nadzoru!
- W domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne oczyszczaj ze śniegu i lodu.
- Pamiętaj o regularnych przeglądach urządzeń grzewczych.



6. EWAKUACJA



Ewakuacja to przewiezenie, wyniesienie lub wyprowadzenie poza strefę zagrożoną ludzi, zwierząt lub mienia.

Zasady postępowania podczas ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka

- Po ogłoszeniu ewakuacji:
 - nie wpadaj w panikę.
 - jak najszybciej opuść zagrożony teren – ratowanie życia jest najważniejsze!
 - stosuj się do wskazówek podanych przez służby ratownicze lub władze lokalne.
- Nie narażaj własnego życia w celu ratowania mienia, nawet gdy znajdzie się ono w strefie zagrożenia.
- Słuchaj lokalnych rozgłośni radiowych, które będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.

Zasady postępowania podczas ewakuacji z budynku

- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w budynkach (sklepach, halach sportowych, kinach, itp.), niezwłocznie kieruj się do wyjścia ewakuacyjnego zgodnie z kierunkiem znaków ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierującego ewakuacją.

- Przy silnym zadymieniu poruszaj się nisko przy ziemi oraz wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ewakuacji.
- W przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony skokochron czekaj na sygnał strażaka (by uniknąć skoku na innego człowieka lub nie całkowicie napełniony skokochron).
- Ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego opuszczenie należy zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo.
- Jeżeli to konieczne, wróć do opuszczonego obiektu dopiero po uzyskaniu zgody osób kierujących ewakuacją.



Pamiętaj!

**Podczas ewakuacji nie korzystaj z wind!
Wskaż służbom ratowniczym lub porządkowym, gdzie w sąsiedztwie mieszkają osoby starsze i niepełnosprawne!
Poinformuj po wyjściu z budynku czy i gdzie wewnątrz widziałeś inne osoby.**

W przypadku ewakuacji z domu / mieszkania:

- Nie trać czasu na ratowanie mienia – życie jest najważniejsze!
- Tylko jeśli jest na to czas - zabierz ze sobą najpotrzebniejsze rzeczy (tj. dokumenty, lekarstwa, telefon z ładowarką, latarkę, baterie, wodę butelkowaną, odzież na zmianę, w przypadku ewakuacji na dłużej niż kilka godzin

– śpiwór lub koc dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu oraz dokumentację medyczną osób przewlekle chorych),

- Pamiętaj o wszystkich domownikach (zwłaszcza o dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych – mogą potrzebować pomocy) oraz o zwierzętach;
- Odetnij dopływ wody, gazu i energii elektrycznej do domu.

Znaki ewakuacyjne (najpowszechniejsze):



Miejsce zbiórki (po ewakuacji)



Kierunek drogi do wyjścia ewakuacyjnego



Kierunek drogi ewakuacyjnej



Wyjście ewakuacyjne



Ciągnąć, żeby otworzyć



Pchać, żeby otworzyć

VIII. Zagrożenie atakiem terrorystycznym



TERRORISTS

Atak terrorystyczny to użycie siły lub przemocy w stosunku do osób lub ich własności w celu: zastraszenia, przymuszenia, okupu.

Skutkiem ataku terrorystycznego może być znaczna liczba ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostawach prądu, wody i gazu, brak łączności telefonicznej i internetowej, ograniczony dostęp do opieki medycznej, zawieszenie funkcjonowania komunikacji miejskiej, itd.



Uwaga!

Sygnały o grożącym
niebezpieczeństwie są mało
dostrzegalne – jednak zwracanie uwagi

na to, co się dzieje w najbliższym otoczeniu pozwala na odpowiednio wczesne wykrycie zagrożenia i skuteczną jego neutralizację.

Jeśli widzisz lub słyszysz coś niepokojącego, powiadom Policję – 112. Od twojej czujności może zależeć życie oraz bezpieczeństwo Twoje i Twoich bliskich!

W swoim bezpośrednim otoczeniu zwracaj uwagę na:

- osoby, które przez dłuższy czas obserwują, fotografują lub filmują obiekty, które mogą stać się celem zamachu (np. obiekty sportowe, centra handlowe, miejsca kultu religijnego),
- częste spotkania nietypowo zachowujących się osób organizowane w wynajętych mieszkaniach / domach,

- nagłą zmianę sposobu zachowania się i stylu życia sąsiadów, w szczególności wypowiedzi, które mogą świadczyć o przyjęciu przez nich radykalnych poglądów,
- nietypowe zachowania kolegów z pracy, np. nieuzasadnione próby dotarcia do planów czy wynoszenie dokumentów lub materiałów, które mogą być wykorzystane w działaniach terrorystów.



Pamiętaj!

W celu uniknięcia bezpośredniego niebezpieczeństwa, zawsze warto zachować czujność, zwłaszcza w miejscach, gdzie znajduje się duża liczba ludzi, np. w trakcie zakupów, w podróży, podczas uczestnictwa w imprezach masowych, uroczystościach religijnych.

Na bezpośrednie zagrożenie atakiem terrorystycznym może wskazywać:

- Podejrzane lub dziwnie zachowujące się osoby (np. zdenerwowane bez wyraźnej przyczyny, sprawiające wrażenie, że znajdują się pod działaniem narkotyków, ubrane nieadekwatnie do pory roku, próbujące zostawiać pakunki w miejscach publicznych).
- Pozostawione bez opieki w miejscach publicznych przedmioty typu teczki, paczki i pakunki.

- Podejrzana zawartość przesyłki bez danych i adresu nadawcy bądź od nadawcy lub z miejsca, z którego się jej nie spodziewamy.
- Samochody, a zwłaszcza furgonetki pozostawione poza wyznaczonymi miejscami np. w bliskim sąsiedztwie kościołów, miejsc organizowania imprez masowych, zawodów sportowych lub zgromadzeń.



Pamiętaj!

Należy uważnie obserwować otoczenie, zwracać uwagę na nietypowe zachowania osób lub przedmioty

pozostawione bez nadzoru w miejscach publicznych!

W przypadku zauważenia czegoś niepokojącego, nie podejmuj samodzielnie żadnych działań.

Stosuj się do następujących zasad

- W przypadku jakichkolwiek podejrzeń powiadom służbę ochrony obiektu lub jego administratora oraz Policję – **112**.
- Nie rozpowszechniaj informacji o podejrzeniu, aby nie spowodować paniki.
- Nie próbuj obezwładniać podejrzanych osób (dyskretnie je obserwuj i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących ich wyglądu i zachowania).

Zgłaszając informację o zagrożeniu podaj:

- Swoje nazwisko oraz numer telefonu.

- Rodzaj zagrożenia i wskazujące nań przesłanki (podejrzane osoby, pozostawiony bez dozoru pakunek, informacja przekazana przez inną osobę).
- Adres zagrożonego obiektu, możliwie dokładny opis miejsca i podejrzanych osób, przedmiotów lub zjawisk (np. pojawiające się nagle u wielu osób podrażnienia oczu i dróg oddechowych).

1. ZAMACHY TERRORYSTYCZNE Z UŻYCIEM URZĄDZEŃ WYBUCHOWYCH



- Nie bagatelizuj i nie lekceważ informacji o zagrożeniu incydem bombowym.
- Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków.
- Nie pozostawiaj własnego bagażu bez opieki.
- Każdy przedmiot, z którego wystają przewody, wydobywa się gaz, płyn, zapach, dźwięk, wysypuje się proszek, albo jeśli widzisz, że został pozostawiony przez szybko oddalającą się osobę, wrzucony do pomieszczenia lub pojazdu uznaj za podejrzany.
- Nie dotykaj, a tym bardziej nie przemieszczaj podejrzanych pakunków.
- Jeśli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia. Nie używaj w jej pobliżu telefonu komórkowego, odbiorników fal radiowych, itp.
- Zachowaj spokój.

- Poinformuj wszystkich przebywających w pobliżu o zagrożeniu, jednocześnie starając się nie wywoływać paniki.
- Poinformuj Policję **112** oraz służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo danego obiektu.
- Do czasu przybycia Policji w miarę istniejących możliwości zabezpiecz zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa, bez narażania siebie i innych osób na niebezpieczeństwo.
- Jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę.
- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji niezwłocznie udaj się do wyjścia poza strefę zagrożoną.
- Po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją - bezwzględnie wykonuj polecenia funkcjonariuszy.

2. PODEJRZANA PRZESYŁKA

Przesyłka z urządzeniem wybuchowym

W przypadku podejrzanej przesyłki zwróć uwagę na:

- grubość większą niż 3 mm,

- wagę od 40 do 220 g,
- zbyt duży ciężar jak na swój rozmiar,
- zniekształconą powierzchnię,
- fakt skierowania przesyłki nieznanego nadawcy bezpośrednio do danej osoby, np. z dopiskiem „do rąk własnych” lub „otwierać osobiście przez adresata”,
- zbyt dużą wartość naklejonych znaczków,
- nieznanego nadawcę.
- mocne, nietypowe opakowanie,
- słyszalny metaliczny dźwięk podczas poruszania listem,
- tłuste plamy na kopercie lub opakowaniu,
- zapach migdałów, marcepana, myszy, chemikaliów,
- małe otwory/nakłucia w kopercie lub opakowaniu,
- wystające odcinki drutów lub klamerek,
- uszkodzenie przesyłki.

Jeśli otrzymałeś podejrzaną przesyłkę:

- Nie dotykaj jej! Przesyłki nie wolno otwierać, ścisnąć ani deformować.
- Jeśli wziąłeś już ją do ręki to odłóż delikatnie kładąc na gładkiej powierzchni.
- Oddal się na odległość minimum 10 m, a w przypadku pomieszczenia po prostu je opuść.
- Bezzwłocznie powiadom Policję **112**.
- Po przybyciu właściwych służb stosuj się bezwzględnie do ich zaleceń.

Przesyłka z podejrzaną zawartością (w formie płynnej lub stałej - proszek, pył, galareta, piana, itp.)

Jeśli otrzymałeś podejrzaną przesyłkę:

- Nie dotykaj jej! Przesyłki nie wolno otwierać ani wachać.
- Zamknij okna, wyłącz systemy wentylacji i klimatyzacji by nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu.
- Jeśli podejrzana przesyłka jest uszkodzona przykryj ją delikatnie.
- Opuść pomieszczenie zamykając je tak, aby nikt nie wszedł.
- Powiadom Policję **112**.
- Umyj dokładnie ręce.
- Nie jedz, nie pij, nie pal papierosów.
- Jeśli możesz, ustal osoby, które miały kontakt z przesyłką – zgromadź je w jednym pomieszczeniu i zadбай, aby się z nikim nie kontaktowały do czasu przybycia służb.
- Po przybyciu właściwych służb stosuj się bezwzględnie do ich poleceń.

3. KIEDY ZOSTANIESZ ZAKŁADNIKIEM



- Jeżeli usłyszałeś strzały w miejscu gdzie się znajdujesz – nie uciekaj, przyjmij, jeżeli to możliwe pozycję leżącą za najbliższą osłoną.
- Staraj się unikać dłuższego kontaktu wzrokowego z terrorystą – to wzbudza agresję.
- Nie odwracaj się tyłem do terrorysty.
- Wykonuj polecenia terrorystów, nie dyskutuj z nimi – odpowiadaj po dłuższym namyśle.
- Nie stawiaj oporu.
- Nie wykonuj poleceń terrorystów w sposób gwałtowny.

- Staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z konkretnymi ludźmi – człowiekiem (personifikacja).
- Staraj się zachować spokój, znajdź postawę pośrednią między agresją, pasywnością i uległością.
- Nie zwracaj na siebie uwagi terrorystów (poprzez np. dyskutowanie, częste zadawanie pytań, gwałtowne ruchy, obelgi, obraźliwe zwroty).
- Pytaj zawsze o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania, otworzenia torby.
- Na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste.
- Jeżeli jest to możliwe usuń /wyrzuć niepostrzeżenie oznaki zajmowanej pozycji zawodowej, które mogą spowodować agresję u terrorystów.
- Stawiaj sobie drobne cele (np. uzyskanie od terrorystów wody, posiłku, opatrunku, możliwość skorzystania z toalety, udzielenie pomocy innej osobie), realizuj je i wyznaczaj kolejne.
- Stawiaj sobie przyszłe cele – co będziesz robił po uwolnieniu, uzasadniające wolę przeżycia.
- Staraj się utrzymywać sprawność fizyczną i umysłową – myśl pozytywnie.
- Staraj się dbać o higienę osobistą.
- Pamiętaj, wśród innych zakładników może być osoba współpracująca z terrorystami.

- Nie ujawniaj własnych obaw i innych słabych punktów – kontroluj swoje reakcje.
- Nie blokuj drogi ucieczki terrorystów.
- Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia – może to pomóc organom ścigania w dalszych działaniach.



Pamiętaj!
Twoim zadaniem jest przetrwanie!

IX. PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA



Pierwsza pomoc przedmedyczna – to zespół czynności podejmowanych przez świadków zdarzenia na miejscu zdarzenia, w którym występuje bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia poszkodowanego. Pierwszej pomocy udzielamy z wykorzystaniem ogólnodostępnych środków opatrunkowych. Czas udzielania pierwszej pomocy trwa od momentu zaobserwowania zagrożenia dla życia i zdrowia, do momentu przekazania poszkodowanego służbom ratowniczym. Kluczowym elementem związanym z udzielaniem pomocy jest **wezwanie pomocy!** (112)



1. Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy

- jednorazowe rękawiczki ochronne – 2 pary,
- maseczka do sztucznego oddychania – 1 szt.
- koc termiczny (tzw. „folia życia”, „folia NRC”) – 1 szt.,
- chusta trójkątna – 2 szt.,
- nożyczki ratownicze do rozcięcia ubrania – 1 szt.,
- bandaż (szerokość 10 cm i 15 cm) – 2 szt.,
- opaska elastyczna o szerokości 8 cm – 3 szt.,
- jałowa gaza (1m²) – 1 szt.,
- opatrunek indywidualny G – 1 szt.
- opatrunek indywidualny M – 3 szt.,
- gaziki (10x10 cm) – 4 szt.,
- plaster 500x2,5 cm – 1 szt.,
- plastry 10x6 cm – 8 szt.,
- ten Dodatek „Pierwsza pomoc...” lub cały „Poradnik”,

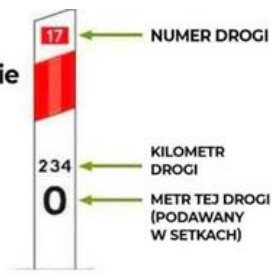
- spis telefonów alarmowych.



2. Bezpieczeństwo ratownika i poszkodowanego

- Zaopatrzyć się w jednorazowe rękawiczki i maseczkę do sztucznego oddychania.
- Upewnij się, że ty, poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni.
- Zabezpieczyć miejsce zdarzenia:
 - wypadki i zdarzenia drogowe: oznakuj miejsce wypadku (światła awaryjne, trójkąt ostrzegawczy); wyciągnij kluczyki ze stacyjki (pozostaw je w pojeździe); zaciągnij hamulec ręczny w pojazdach biorących udział w kolizji,
 - zachowaj szczególną ostrożność, gdy: urządzenia mogą być pod napięciem; może dojść do wybuchu pojazdu,
 - inne zagrożenia: odsuń zbędne przedmioty (np. krzesło, biurko); odsuń niepotrzebnych gapiów, jeżeli są tam inni to **wyznacz kogoś do pomocy** – przy czynnościach ratunkowych, przy zabezpieczeniu miejsca, do wezwania pomocy (**112**).

Jak poprawnie
zgłaszać
miejsce
wypadku?





3. Bezpieczeństwo przy wypadku drogowym:

- Nie zbliżaj się zbyt blisko miejsca wypadku. Zatrzymaj auto w rozsądnej odległości na prawym pasie, **włącz światła awaryjne** i zaciągnij hamulec ręczny.
- Zadbaj o to, by miejsce wypadku było dobrze widoczne. W nocy, a także w czasie słabej widoczności, warto ustawić samochód tak, aby światła oświetlały miejsce wypadku.
- Bądź pewny, że jesteś dobrze widoczny! **Ubierz kamizelkę odblaskową i ustaw trójkąt ostrzegawczy** po 2 stronach zdarzenia - dla autostrad i dróg szybkiego ruchu - 100 metrów, dla dróg poza obszarem zabudowanym - 50 metrów, w obszarze zabudowanym wystarczy 1 metr.
- Zwróć uwagę na ukształtowanie terenu miejsca wypadku, a także układ drogi. **Jeżeli wypadek będzie tuż za zakrętem, ustaw trójkąt przed nim!** Użyj swojej wyobraźni i zabezpiecz to miejsce w sposób zapewniający jak najlepszą widoczność dla pozostałych uczestników drogi.





4. PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (RKO)

Ocena wstępna poszkodowanego i resuscytacja krążeniowo-oddechowa RKO

1. Sprawdź reakcję poszkodowanego

jeśli reaguje

- zostaw w pozycji zastanej,
- dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego,
- rozważ wezwanie Pogotowia Ratunkowego,
- zapewnij wsparcie psychiczne
- regularnie oceniaj stan poszkodowanego

jeśli nie reaguje

(głośno wołaj o pomoc)

2. Udrożnij drogi oddechowe

(odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę)

3. Oceń oddech – patrz, słuchaj, czuj

**brak oddechu lub
oddech nieprawidłowy**

(poproś o wezwanie pogotowia ratunkowego 112 lub 999 i przyniesienie defibrylatora AED)

**oddech
prawidłowy**

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
- wezwij Pogotowie Ratunkowe (112 lub 999),
- regularnie oceniaj czy oddech jest nadal prawidłowy.

4. Rozpocznij 30 uciśnieć klatki piersiowej

5. Wykonaj/podaj 2 oddechy ratownicze

6. Kontynuuj resuscytację krążeniowo- -oddechową RKO

(w stosunku: 30 uciśnieć/2 oddechy)

7. Użyj AED (automatycznego defibrylatora zewnętrzny)

RKO

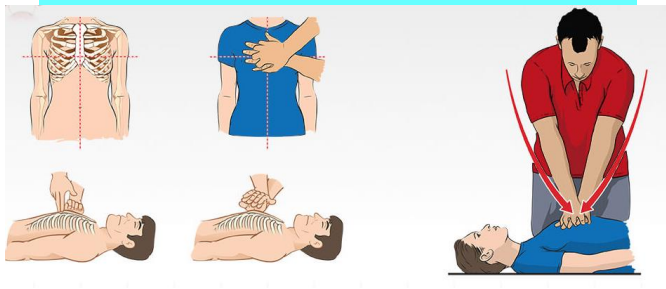


Uwaga!

Jeżeli to możliwe podchodź do poszkodowanego od przodu tak, aby nie musiał odwracać głowy.

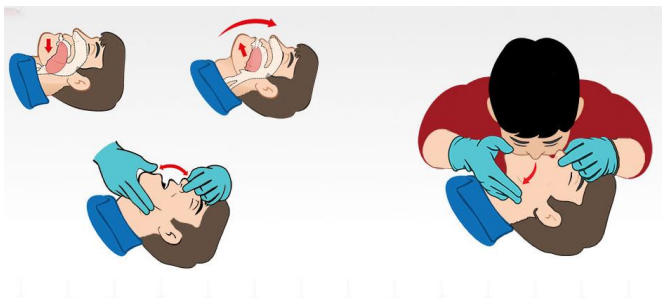
RKO – resuscytacja krążeniowo-oddechowa jest to zespół zabiegów, których zadaniem jest podtrzymywanie podstawowych funkcji życiowych, tj. co najmniej krążenia krwi i ewentualnie oddychania.

RKO - DOROŚLI



1. Uklęknij obok poszkodowanego.
2. Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku jego klatki piersiowej (dolna połowa mostka poszkodowanego).
3. Ułóż nadgarstek drugiej dłoni na grzbiecie dłoni leżącej na klatce piersiowej poszkodowanego.
4. Spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nacisk nie będzie kierowany na żebra poszkodowanego.
5. Utrzymuj ramiona wyprostowane.

6. Nie uciskaj górnej części brzucha ani dolnego końca mostka.
7. Ustaw się pionowo nad klatką piersiową poszkodowanego.
8. Wykonaj 30 uciśnień mostka z częstotliwością co najmniej 100/min (nie przekraczając 120/min), na głębokość 5–6 cm u dorosłych i ok. 1/3 głębokości klatki piersiowej u dzieci).
9. Po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową nie odrywając rąk od mostka.
10. Czas uciśnięcia i zwalniania ucisku na mostek powinny być równe.



11. Jeśli posiadasz maseczkę do sztucznego oddychania połóż ją na twarzy poszkodowanego.
12. Udrożnij drogi oddechowe (wykonaj odgięcie głowy i uniesienie żuchwy), zaciśnij dwoma palcami nos poszkodowanego, weź normalny oddech i obejmij szczelnie ustami usta poszkodowanego (lub ustnik maseczki),

jednostajnie wdmuchuj powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę.

13. Utrzymując odgięcie głowy i uniesioną żuchwę, odsuń usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada klatka piersiowa.

14. Jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij je do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów.

15. Jeżeli pierwszy oddech ratowniczy nie spowoduje uniesienia się klatki piersiowej, jak przy prawidłowym oddychaniu, przed podjęciem kolejnej próby wykonaj następujące czynności:

- sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń wszystkie ciała obce (np. ruchomą protezę),
- potwierdź właściwe odchylenie głowy i uniesienie żuchwy,
- nie podejmuj więcej niż 2 próby wentylacji przed ponownym podjęciem uciśnięć klatki piersiowej,
- dwa oddechy ratownicze nie powinny w sumie trwać dłużej niż 5 sekund.

Jeżeli masz opory przed podjęciem oddechów ratowniczych lub nie jesteś przeszkolony w tym kierunku, prowadź bez przerwy jedynie uciśnięcia mostka.



Pamiętaj!

W przypadku silnego krwotoku przed rozpoczęciem RKO (resuscytacji krążeniowo-oddechowej) zatamuj go!

- Kontynuuj uciśnięcia klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2.
- Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni zmieniać się podczas prowadzenia RKO co 2 minuty, tak aby zapobiec zmęczeniu.
- Podczas zmian ratowników należy zminimalizować przerwy w uciśnięciach klatki piersiowej.

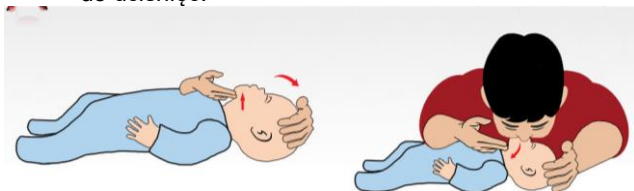
RKO możemy przerwać jedynie w przypadkach:

- przybycia służb ratowniczych i przejęcia działań;
- powrotu oznak krążenia (oddech, poruszanie się, kaszel, grymas bólu podczas uciskania);
- pojawienia się zagrożenia w bliskim otoczeniu prowadzenia akcji ratowniczej;
- wyczerpaniu sił osób ratujących.

RKO – DZIECI

- Jeżeli dziecko nie oddycha, należy **najpierw wykonać 5 oddechów ratowniczych**.
- Udrażniamy drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy do tyłu.
- Jeżeli dziecko jest małe, swoimi ustami obejmujemy usta i nos dziecka i wykonujemy wolne wdechy o mniejszej pojemności niż nasz normalny oddech.
- U starszych dzieci oddechy wykonujemy normalnie metodą usta - usta. Warto użyć maseczki ochronnej. Tu, podobnie jak u dorosłych, należy zatkać nozdrza palcami ręki trzymającej czoło.

- Po 5 oddechach ratowniczych należy przez max. 10s ocenić stan dziecka (powrót oddechu, kaszel, ruch) jeśli nie przyniesie to efektu, można rozważyć prawdopodobieństwo zadławienia i przejść do uciśnień.



- U dzieci i niemowląt należy uciskać dolną połowę mostka, zwracając uwagę, by nie uciskać nadbrzusza.
- U niemowląt, uciśnięcia prowadzimy dwoma palcami jednej ręki. Należy usztywnić palec środkowy i palec wskazujący, ułożyć je 2 cm powyżej wyrostka mieczykowatego i wykonywać uciski.
- U dzieci klatkę uciskamy jedną lub dwoma rękoma, w zależności od wieku i wielkości dziecka.
- Głębokość uciśnień powinna wynosić ok 1/3 wysokości klatki piersiowej. Częstotliwość uciśnień to ok 110 - 120 / min. Ilość uciśnień tak jak u dorosłych wynosi 30.

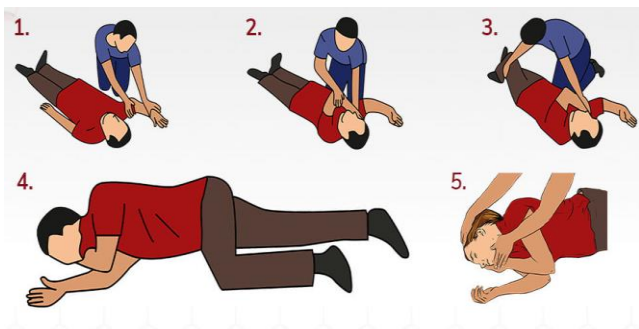


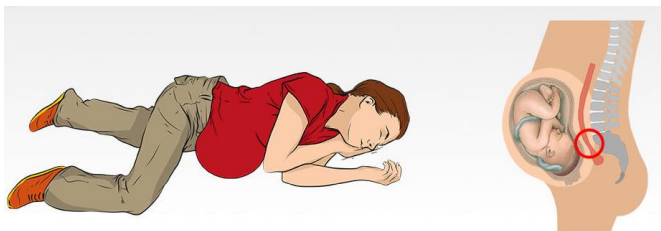
- Po wykonaniu uciśnięć należy wykonać **2 oddechy ratownicze**, stosując wytyczne jak w 5 oddechach ratowniczych.
- Po pierwszej minucie należy przerwać RKO i sprawdzić, czy stan dziecka nie uległ zmianie. W tym momencie należy wezwać ZRM, jeśli nie ma oznak krążenia (oddech, ruch, kaszel).
- Jeżeli nie mamy telefonu przy sobie, należy zabrać ze sobą dziecko idąc zadzwonić.
- Należy zminimalizować przerwę w prowadzeniu RKO. Po telefonie powracamy do naprzemiennego uciskania klatki i oddechów ratowniczych.

Po odzyskaniu (lub zachowaniu) funkcji życiowych u nieprzytomnych należy zastosować pozycję boczną ustaloną - bezpieczną dla poszkodowanego, który ma w normie swoje funkcje życiowe a więc zachowany oddech oraz krążenie.



5. POZYCJA BOCZNA USTALONA - BEZPIECZNA

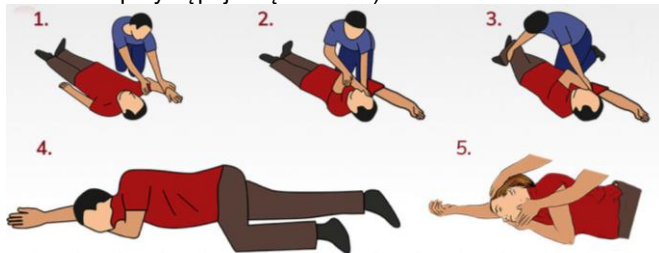




* Kobiętę w widocznej ciąży
UKŁADAMY NA LEWYM BOKU !

Pozycji bocznej bezwzględnie nie stosujemy:

- przy urazach kręgosłupa i rdzenia kręgowego;
- przy podejrzeniu urazu kręgosłupa i rdzenia kręgowego (wypadki komunikacyjne, upadek z wysokości);
- przy urazach miednicy (istnieje ryzyko uszkodzenia dużych naczyń krwionośnych i krwotoku wewnętrznego);
- przy braku oddechu i krążenia (jak najszybciej przystępuje się do RKO).



Pozycja boczna ustalona – zmodyfikowana – to drugi sposób ułożenia poszkodowanego. Ułożenie ciała poszkodowanego różni się, iż jedna ręka jest ułożona równolegle do ciała w górę, gdzie głowę czy nawet dłoń

pod policzkiem układamy na wspomnianym ramieniu wyprostowanej ręki. Sposób ten można stosować w obu przypadkach - z podejrzeniem urazu kręgosłupa jak i bez podejrzenia.



6. POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH SZCZEGÓLNYCH



Pamiętaj!

- **Zawsze sprawdź, czy otoczenie jest bezpieczne dla Ciebie i poszkodowanego.**
- **Zawsze masz prawo żądać pomocy od innych świadków zdarzenia.**
- **W razie potrzeby wyślij kogoś po apteczkę pierwszej pomocy.**
- **Założ rękawiczki ochronne, okulary (jeśli są dostępne).**
- **W razie potrzeby wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub **999**).**



a. Rany i krwotoki zewnętrzne

- Jeżeli rana dotyczy kończyny, należy ją unieść.
- Jeśli to możliwe, poproś poszkodowanego, by zastosował ucisk na ranę przez jałowy gazik podczas gdy będziesz zakładać rękawiczki.
- Przyłóż opatrunek z jałowej gazy bezpośrednio na ranę.
- Uciskaj ranę płaską powierzchnią (dłoń, palec) w ten sposób uda Ci się powstrzymać większość krwawień.

- Jeśli krwawienie nie ustaje, dołóż jeszcze jeden gazik nie usuwając poprzedniego i kontynuuj ucisk.
- Przymocuj gazę bandażem.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub 999), gdy:
 - krwawienie jest bardzo duże, nie potrafisz powstrzymać krwawienia,
 - widzisz oznaki wstrząsu (błada, zimna skóra, szybki oddech),
 - rana jest wynikiem upadku i podejrzewasz uraz głowy, szyi, kręgosłupa,
 - nie wiesz co zrobić w danej sytuacji.
- Zostań z poszkodowanym do przybycia specjalistycznej pomocy.
- Przy drobnych zadrapaniach warto przemyć ranę bieżącą wodą, następnie zastosować ww. procedurę.

Krwawienie z nosa

- Poproś poszkodowanego by usiadł i pochylił się do przodu.
- Po założeniu rękawiczek zaciśnij oba płatki jego nosa na kilka minut do ustąpienia krwawienia.
- Jeśli to nie wystarcza – zwiększ nacisk.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub 999), jeśli:
 - nie powstrzymasz krwawienia przez 15 min.,
 - krwawienie jest bardzo duże,
 - poszkodowany ma problemy z oddychaniem.



b. Porażenie prądem elektrycznym

- Oceń sytuację, zapewnij bezpieczeństwo sobie i poszkodowanemu.

- **Upewnij się, że wszystkie źródła prądu są wyłączone – nie podchodź do uszkodzonego do czasu ich wyłączenia.**
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub 999) – jeśli instalacja jest nadal pod napięciem poinformuj o tym fakcie dyspozytora.
- W razie potrzeby wezwij Pogotowie Energetyczne – tel. **991**.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo - oddechową RKO.



Pamiętaj!
Poszkodowany porażony prądem
zawsze wymaga hospitalizacji.



c. Oparzenia

- Oceń sytuację, zapewnij bezpieczeństwo sobie i poszkodowanemu - sprawdź czy przyczyna oparzenia (ogień, chemikalia, elektryczność itp.) nie zagrażają Tobie i innym
- Ranę chłodzić wodą przez minimum 15 minut i zabezpieczyć sterylnym opatrunkiem (nie stosuje się na oparzenie substancji natłuszczających, maści itp.).
- Jak najszybciej usunąć odzież i biżuterię z oparzonych kończyn, ponieważ na skutek urazu dochodzi do szybko narastającego obrzęku.
- Osobę płonącą położyć, ponieważ ruch wznieca płomień, gasić kocem, oblać wodą lub toczyć po podłożu.
- Ranę należy zaopatrzyć jałowym opatrunkiem i zapewnić poszkodowanemu komfort cieplny.



Pamiętaj!

→ Przy rozległym oparzeniu istnieje ryzyko nagłego zatrzymania krążenia.

Poszkodowanego trzeba obserwować, zabezpieczyć podstawowe czynności życiowe (BLS), a w przypadku zatrzymania krążenia, podjąć resuscytację krążeniowo-oddechową.

→ W przypadku każdego oparzenia chemicznego lub elektrycznego należy wezwać pogotowie ratunkowe (112 lub 999).



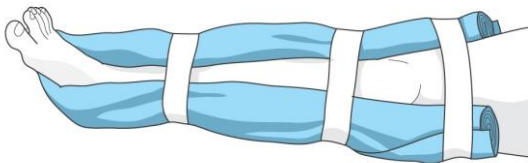
d. Zwicnięcia i złamania

- Polec poszkodowanemu, aby usiadł np. na ziemi.
- Jeśli doszło do widocznego zniekształcenia kości lub stawu - nie zmieniaj pozycji zdeformowanej kończyny, czy palca.
- Z bolącej kończyny należy zdjąć biżuterię, zegarek lub rozpiąć obuwie poszkodowanego.
- Ostoń wszelkie otwarte rany jałowym opatrunkiem.
- Usztywnij uszkodzoną część ciała stosując dostępne środki (chusta trójkątna, szal, bandaż, kij od szczotki, zrolowany koc, itp.), tak by nie powodować niepotrzebnych ruchów ani wstrząszeń.
- Przy urazie kości kończyny górnej (ramię, przedramię, ręka) – postaraj się unieruchomić dwa stawy sąsiadujące z bolącą kością, tak aby się nie zginały (możesz umieścić rękę na chuście, koszuli

lub pasku zawiązanym na szyi) – w pozycji najwygodniejszej dla poszkodowanego.



- Przy urazie kości kończyny dolnej (udo, podudzie, kości stopy) – postaraj się unieruchomić dwa stawy sąsiadujące z bolącą kością, tak aby się nie zginały (możesz ostrożnie przywiązać kończynę do zdrowej nogi za pomocą dostępnych materiałów, tak aby uniemożliwić poruszanie) – w pozycji najwygodniejszej dla poszkodowanego.



- W miejscu urazu przyłóż przez ręcznik woreczek z lodem lub opatrunek chłodzący na 20 min.
- Jeśli nie zwiększy to bólu u poszkodowanego unieś uszkodzoną kończynę.
- Nie podawaj poszkodowanemu żadnych leków.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub 999), gdy:

- złamaniu towarzyszy duża otwarta rana,
- nie ma możliwości dowiezienia poszkodowanego do szpitala (SOR),
- uszkodzona część ciała jest w nienaturalnej pozycji,
- nie wiesz co zrobić w danej sytuacji.



e. Zadławienie

- Przyczyną zadławienia jest zazwyczaj jedzenie, a u dzieci dodatkowo – „ciała obce” (zabawki, monety, itp.).
- Po zadławieniu zwykle dochodzi do napadowego kaszlu - jeśli nie przeszkadza on w oddychaniu, a chory jest w stanie mówić to nie ma potrzeby podejmowania bardziej zdecydowanych kroków. Podczas kaszlu ciało obce może zostać usunięte, warto poszkodowanego do tego kaszlu prowokować, jak też zaglądnąć do jamy ustnej i tylko w przypadku, kiedy to ciało obce jest dla nas widoczne możemy go pomóc usunąć. Nie można tego robić na ślepo nie widząc go.
- Jeżeli kaszel nie przynosi efektu, to – w przypadku **osoby dorosłej** należy:
 - Stać za osobą z tyłu
 - Pochylić ją do przodu tak aby głowa poszkodowanego była niżej niż tułów – jednocześnie przytrzymujemy poszkodowanego swoją wolną ręką w pasie
 - Drugą ręką 5 razy uderzamy otwartą dłońią między łopatkami kierując uderzenie ku górze.
 Jeżeli to postępowanie nie spowodowało usunięcia ciała obcego należy w drugiej kolejności:
 - Stać za z poszkodowanym,

- Wyznaczyć połowę odległości między mostkiem a pępkiem u poszkodowanego,
- Ułożyć swoje dłonie tak aby kciuk jednej dłoni był w niej schowany a drugą ręką podtrzymać tą zwinęta w pięść dłoń,
- W znalezionym miejscu położyć dłonie i wykonać 5 szybkich ucisków ku górze.



- W przypadku dzieci starszych niż 1 rok, postępowanie jest identyczne, jak dla dorosłych.
- W przypadku dzieci najmniejszych – **zadławienie niemowlęcia (do 1 roku życia):**

Pierwsza pomoc przy **ZADŁAWIENIU** (niemowlęta do 1. roku życia)



Jeśli dziecko jest przytomne, ale nie kaszle lub kaszel nie przynosi rezultatu należy:
wykonać 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, układając niemowlę głową w dół na przedramieniu, chwycić kciukiem i palcem za żuchwę (nie za szyję).



Gdy uderzenie jest nieskuteczne należy:

odwrócić dziecko na plecy, głową skierowaną w dół na wolnym przedramieniu, obejmując dłońią jego potylicę. Następnie wykonać 5 uciśnień w dolnej połowie mostka, 1 cm poniżej linii międzysutkowej.

Do czasu usunięcia ciała obcego wykonywać 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową na przemian z 5 uciśnięciami klatki piersiowej.

- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo - oddechową RKO.



f. Udar cieplny, przegrzanie

Objawy przegrzania organizmu

- Ogólne osłabienie

Jest to pierwszy etap przegrzania organizmu. Wdrożenie w tym czasie odpowiednich działań może zapobiec dalszemu rozwojowi przegrzania.

- Kurcze cieplne

Przegrzaniu organizmu towarzyszy nadmierne pocenie się. Wraz z potem z organizmu usuwana jest woda z mikroelementami. Ich utrata prowadzi do wystąpienia zaburzeń elektrolitowych. Ponieważ elektrolity biorą udział w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni ich brak przyczynia się do kurczy łydek lub mięśni brzucha.

- Zmiana zabarwienia i temperatury skóry

W pierwszym etapie przegrzania – podczas wyczerpania cieplnego – skóra jest zwykle biała, chłodna i pokryta potem. Jest to efektem uruchomienia mechanizmów obronnych organizmu. Podczas dalszego zwiększania temperatury wewnętrznej mechanizmy te stają się niewydolne. Wówczas skóra jest zaczerwieniona i ciepła. Nie występuje już pocenie się.

- Zaburzenia świadomości lub utrata przytomności

Zwiększenie temperatury głębokiej organizmu prowadzi do wystąpienia objawów neurologicznych. Początkowo mogą występować zaburzenia świadomości. Poszkodowany wówczas jest przytomny lecz zdezorientowany. Jeśli procesy regulacji temperatury nie zostaną wsparte przez

udzielenie pierwszej pomocy w końcu może wystąpić utrata przytomności. Mogą jej towarzyszyć drgawki. Udar cieplny należy rozpoznawać zawsze, gdy przegrzaniu organizmu towarzyszą jakiegokolwiek objawy neurologiczne.



Pamiętaj!

Na wystąpienie udaru cieplnego szczególnie narażone są małe dzieci oraz osoby starsze.

Pomoc:

- Oceń sytuację, zapewnij bezpieczeństwo sobie i poszkodowanemu.
- Przenieś poszkodowanego lub pomóż mu przejść w zacienione miejsce.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub 999), jeśli zauważysz objawy takie jak:
 - gorączka,
 - obrzęki stóp i okolicy kostek,
 - utrata przytomności,
 - skurcze mięśni.
- Podaj płyny (doustnie - dotyczy osób przytomnych).
- Zaleć poszkodowanemu:
 - odpoczynek,
 - uniesienie obrzękniętych kończyn,
 - ochładzanie ciała (głównie kark, pachy, pachwiny – letnią a nie bardzo zimną wodą lub lodem).



g. Odmrożenia, hipotermia,

Hipotermia występuje, gdy temperatura ciała spada poniżej 35°C. Ciężkie wychłodzenie,

gdy temperatura może spaść poniżej 28 °C, wiąże się z bezpośrednim zagrożeniem życia.



Pamiętaj!

Przy hipotermii praca płuc i serca zwalnia, dlatego też **należy wydłużyć czas sprawdzania funkcji życiowych do jednej minuty**. W przypadku braku tętna i/lub oddechu **najpierw powinno się przez ok. 3 minuty przeprowadzać wentylację poszkodowanego** celem wewnętrznego ogrzania ciała, po czym przystąpić do resuscytacji.

- Oceń sytuację, zapewnij bezpieczeństwo sobie i poszkodowanemu.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub 999).
- Pozostań z poszkodowanym do czasu pełnego odzyskania przez niego sił lub przybycia specjalistycznej pomocy.
- W miarę możliwości usuń poszkodowanego z zimnego otoczenia, zdejmij mokre ubranie, zapobiegaj dalszej utracie ciepła – załóż suche ubranie, okryj poszkodowanego kocem ratunkowym (folia NRC).
- Jeżeli są dostępne - zastosuj chemiczne okłady rozgrzewające, układając je od przodu na klatkę piersiową.
- Podawaj ciepłe płyny do picia jedynie wtedy, gdy poszkodowany jest przytomny i jest w stanie samodzielnie je wypić.
- Zalecaj minimalizowanie ruchów (jedynie poszkodowanych w pełni przytomnych, z drżeniem mięśni możesz zachęcać do ćwiczeń).

- Poszkodowanych nieprzytomnych a oddychających ułóż w pozycji bezpiecznej.



Pamiętaj!

- nie rozcieraj odmrożeń,
- nie nacieraj ich śniegiem,
- nie przebijaj powstających pęcherzy,
- nie poddawaj odmrożonych części ciała działaniu wysokiej temperatury,
- nie pozwalaj poszkodowanemu na spożywanie alkoholu i palenie tytoniu.



h. Tonięcie, podtopienie

- Wezwij pomoc (tel. **112**).
- Oceń sytuację, zapewnij bezpieczeństwo sobie i poszkodowanemu.
- Jeśli to możliwe staraj się prowadzić akcję ratunkową nie wchodząc do wody, np. rzucając tonącemu boję samopływającą, koło ratunkowe, linę.
- Po wyciągnięciu poszkodowanego na brzeg należy położyć go na twardym podłożu na wznak (w pozycji poziomej z obniżoną głową) i sprawdzić czy jest przytomny (czy reaguje na głos, ból), zabezpieczyć odcinek szyjny kręgosłupa. Jeżeli nie reaguje prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, **zaczynając od wykonania 5 oddechów**.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia



Pamiętaj!

Natychmiastowe rozpoczęcie resuscytacji w miejscu zdarzenia ma podstawowe znaczenie dla przeżycia

i powrotu funkcji neurologicznych po tonięciu.



i. Ukąszenia i użądlenia

➤ Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub 999), jeśli:

- poszkodowany ma oznaki ostrej reakcji uczuleniowej (trudności w oddychaniu, puchnięcie twarzy i języka, omdlewanie),
 - poszkodowany mówi, że jest uczulony na jad oraz ukąszenia owadów.
- Oddal się wraz z poszkodowanym od miejsca, w którym doszło do ukąszenia.
- Jeśli poszkodowanego użądliła pszczoła poszukaj na skórze żądła.
- Usuń żądło (np. delikatnie zahaczając brzegiem noża lub kartą bankomatową, ewentualnie wyciągnij je pęsetą) – nie wysysaj go ustami!
- Umyj miejsce ukąszeń, użądleń pod bieżącą wodą, użyj mydła, by zredukować swędzenie.
- Pozostań z poszkodowanym przez 30 min. (lub do pojawienia się specjalistycznej pomocy) w celu obserwacji pod kątem ostrej reakcji alergicznej.
- Dodatkowo – w zależności od rodzaju ukąszenia / użądlenia możesz zastosować:
- zimny okład, np. z lodu zawiniętego w ściereczkę;
 - mieszanka sody oczyszczonej z wodą, która zneutralizuje kwas mrówkowy;

- czosnek starty na tarce lub przepuszczony przez praskę zniweluje zaczerwienienie i świąd;
- plaster cebuli położony w miejscu użądlenia przyniesie ulgę;
- mieszanka amoniaku z wodą zmniejszy kwasowość i wyeliminuje wszystkie objawy.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO.
- W przypadku ukąszenia przez żmiję:
 - Oddal się z miejsca zdarzenia, by uniknąć kolejnego ataku.
 - Dokładnie obejrzyj miejsce ukąszenia, by sprawdzić, czy jest to ukąszenie suche (bez wstrzyknięcia jadu).
 - Postaraj się unieruchomić ukąszoną kończynę, by spowolnić rozprzestrzenianie się trucizny.
 - Nie uciskaj miejsca ukąszenia, nie zakładaj opasek uciskowych, nie wyciskaj i nie wysysaj jadu, nie masuj, nie okładaj rany lodem, nie nacinaj rany.
 - Załóż jałowy opatrunek w miejscu ukąszenia. Jeśli nie mamy przy sobie opatrunku, powinno się delikatnie poleć miejsce ukąszenia czystą wodą, aby zmyć ze skóry resztki toksyn.
 - Można założyć opaskę uciskową powyżej miejsca rany w sytuacji, gdy transport do szpitala zajmuje dłużej niż 30 minut.
 - Bardzo ważne jest uspokojenie osoby ukąszonej – jej opanowanie może spowolnić wchłanianie jadu.

- Poszkodowanego należy ułożyć w pozycji z miejscem ukąszenia poniżej poziomu serca i maksymalnie ograniczyć ruch. Poruszanie się po ukąszeniu przez żmiję, a co za tym idzie przyspieszona praca serca, wpływa na szybsze rozprzestrzenianie się toksyn w ciele chorego. Wówczas należy unieruchomić ukąszoną kończynę (np. nogę) i przymocować ją do nogi zdrowej.



PSZCZOŁA

Ilość wprowadzonego jadu w czasie użądlenia to około 0,012 mg. Najczęściej występuje miejscowa opuchlizna i ból.

W przypadku użądlenia

należy bezwzględnie usunąć żądło, podważając je płaskim przedmiotem lub paznokciem. Nie wolno uciskać zbiorniczka jadowego (np. pęsetą). Należy przemyć miejsce ukąszenia dużą ilością wody i mydłem oraz przyłożyć zimny okład.



OSA

Długie i gładkie żądło pozwala na wielokrotne ataki. Najczęściej występuje tylko ból i pieczenie oraz opuchlizna obejmująca znaczną powierzchnię wokół użądłonego miejsca.



MESZKA

Groźne są tylko samice (po południu i wieczorem). Wydzielają silnie toksyczną ślinę. Ukąszenia mogą powodować obrzęki, zaczerwienienia i wysoką gorączkę.

W przypadku ugryzienia lub ułknięcia

Miejsca po ułknięciu należy smarować papką mentolową. Można też stosować kompresy z wody zmieszanej z amoniakiem lub z sodą. Śwędzenie łagodzi np. żel przeciwhistaminowy. Wskazane jest też zażycie wapna, które ma właściwości odczulające.



KOMAR

Ukłucia nie są niebezpieczne dla zdrowia, choć coraz częściej notuje się silniejsze reakcje alergiczne.



KLESZCZ

Z 800 gatunków występujących na świecie zagraża nam 8. Największa ich aktywność przypada na V-VI oraz IX-X. Kleszcze przenosi choroby zakaźne, może też wywołać kleszczowe zapalenie mózgu i boreliozę.

W przypadku ugryzienia

Należy usunąć intruza. Nie wolno go wykręcać i smarować tłuszczem. Należy złapać go pęsetą w okolicy głowy i wyciągnąć w całości lub zgłosić się do najbliższej przychodni.



j. Zatrucia, zatrucie lekami

➤ Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub 999).

- Zachowaj ostrożność, gdy do utraty przytomności doszło jednocześnie u więcej niż jednej osoby.
- Spróbuj zidentyfikować truciznę(y) – użytecznych informacji mogą udzielić krewni, świadkowie, sam poszkodowany – zabezpiecz pudełko/opakowania znalezionych substancji. Rodzaj (przyczyna) zatrucia determinuje sposób postępowania z poszkodowanym.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO.
- Odstąp od podawania oddechów ratowniczych w przypadku podejrzenia zatrucia niebezpiecznymi środkami chemicznymi.



k. Zawał i udar

Objawem **zawału** jest bardzo silny ból pojawiający się w klatce piersiowej (ból może być mniej nasilony lub może go nie być w ogóle u osób z cukrzycą). Ból trwa zazwyczaj dłużej niż 20 minut, stale narasta, nie ustępuje po odpoczynku, może promieniować do żuchwy, lewej ręki, szyi, czasami także do brzucha i pleców. Ból ma charakter piekący, dławiący, rozpierający. Pacjent jest błydy, spocony, odczuwa silny lęk przed śmiercią. Może pojawić się duszność, nudności, wymioty. Objawom towarzyszy też spadek ciśnienia, przyspieszona czynność serca, zawroty głowy. Może też dojść do utraty przytomności.

- Upewnij się, że miejsce jest bezpieczne.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub 999).
- Zadbaj o komfort osoby poszkodowanej: osoba z podejrzeniem zawału powinna być w spoczynku czyli w pozycji leżącej lub półsiedzącej, usuń

części garderoby, które mogą utrudniać oddychanie (rozepnij kołnierzyk, itp.).

- Jeśli wiemy, że osoba nie jest uczulona na kwas acetylosalicylowy (aspiryna), można jej podać dawkę 300 – 500 miligramów. Lek powinien zostać rozpuszczony w niewielkiej ilości wody lub rozgryziony i popity.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO).
- Pozostań przy poszkodowanym do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego.

Objawami **udar**u są: krótkotrwała utrata przytomności, paraliż lub osłabienie jednej strony ciała, bełkotliwa mowa, brak orientacji w czasie i miejscu, nierozpoznawanie najbliższych, czasami wymioty, zaburzenia równowagi, ból głowy.

- Upewnij się, że miejsce jest bezpieczne.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. **112** lub 999).
- Ułóż chorego w pozycji leżącej z tułowiem uniesionym około 30–40 cm.
- Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, ułóż go w pozycji bezpiecznej.
- Nie podawaj żadnych leków, jedzenia ani picia.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO.
- Pozostań przy poszkodowanym do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego.

URZĄD MIEJSKI W TYCZYNIE

OCHRONA LUDNOŚCI



Przy opracowywaniu poradnika wykorzystano materiały źródłowe, zdjęcia i symbole (piktogramy) ze stron www:

antyterroryzm.gov.pl, gov.pl/rcb, aptekagemini.pl, auto-swiat.pl, ciop.pl, dreamstime.com, Geoportal2, gis.gov.pl, imgw.pl, legionhdk.pl, mp.pl, mswia.gov.pl, mz.gov.pl, nowiny24.pl, osp.com.pl, pap.pl, pierwszapotoc.net, policja.pl, remiza.pl, resinet.pl, rzeszow.uw.gov.pl, slideplayer.pl, straz.gov.pl, twojapogoda.pl, znakowo.pl

Publikacja nie jest przeznaczona do celów komercyjnych (sprzedaży)

Zebrał i opracował: Tomasz Plechawski (Inspektor w UM Tychy)

TYCZYN

2024