



URZĄD Gminy  
w Ujszotach



# V A D E M E C U M

POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH  
ZAGROŻEŃ

UJSZOTY 2014



# ZARYS PROBLEMATYKI

## *Szanowni Państwo*

*Nic ma dnia bez tragicznych informacji o klęskach żywiołowych, które spadają na człowieka w każdym miejscu naszego globu bez wyjątku. Wydawać by się mogło, że na tym etapie swojego cywilizacyjnego rozwoju człowiek nie powinien mieć większych problemów z monitorowaniem i zapobieganiem zjawiskom, które niosą dla niego śmiertelne nieraz zagrożenie. A jednak jest inaczej. Nawet w tych rejonach świata, gdzie postęp techniczny jest niedościgniony, człowiek staje bezradny wobec tych samych zjawisk, jakie niszczyły jego dobytek setki lat temu. A przecież nowych zagrożeń z roku na rok wciąż przybywa i stają się groźniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Wielka woda, nawałnice, ogień czy grad uderzają dziś szybciej i bardziej gwałtownie niż kiedyś. Również tu u nas, w Gminie Ujsoły. I mogą dotknąć każdego z nas bez wyjątku, zabierając nie tylko dorobek całego życia, ale nawet zdrowie i życie. Dlatego też musimy wiedzieć, jak się przed kataklizmem chronić i jak reagować, kiedy on niespodziewanie nastąpi. Musimy wiedzieć, gdzie zadzwonić i jak zabezpieczyć siebie i swój własny dom. Jednym słowem musimy mieć wyrytych w pamięci kilka prostych i banalnych nieraz czynności, których wykonanie uchroni nas od życiowej katastrofy.*

*Stąd kierujemy do Państwa niniejszą publikację, w której można znaleźć elementarne wskazówki, jak postępować wobec zagrożenia, jak go uniknąć i od kogo należy oczekiwać profesjonalnej pomocy.*

*To zwyczajna i prosta wiedza, ale to właśnie ona decyduje o naszym losie. I oby nikt z nas nie musiał jej nigdy zastosować w swoim życiu.*

**Z wyrazami szacunku**

**Wójt Gminy Ujsoły  
Szef Obrony Cywilnej  
Tadeusz Piętka**

## *Spis treści:*

Powódź .....	str. 3
Pożar .....	str. 5
Ekstremalne zjawiska meteorologiczne .....	str. 7
Wypadki drogowe .....	str. 12
Katastrofy budowlane .....	str. 13
Zagrożenia biologiczne i chemiczne .....	str. 14
Zagrożenia radiacyjne .....	str. 16
Terroryzm .....	str. 18
Ewakuacja .....	str. 20
Pierwsza pomoc przedmedyczna – podstawy .....	str. 21
Rodzaje alarmów, sygnały alarmowe .....	str. 31

## **Powódź**

Ryzyko wystąpienia powodzi dotyczy całej Żywiecczyny. Powodzie są najczęściej występującym i powodującym na naszym terenie największe szkody zjawiskiem meteorologicznym. Zagrożenie powodziowe dotyczy zarówno terenów bezpośrednio położonych przy ciekach wodnych, jak i oddalonych od ich koryt (powierzchniowy spływ wód opadowych).

### ***Jak uchronić się przed skutkami powodzi:***

– Jeśli jest to możliwe, nie wznosź budynków na terenach zagrożonych wysokim ryzykiem wystąpienia zalewu powodziowego. Informacje o terenach zalewowych uzyskasz w urzędzie gminy/miasta. Dowiedz się jak zabezpieczyć miejsce Twojego zamieszkania przed powodzią.

– Ubezpiecz mienie na wypadek powodzi, polisy ubezpieczeniowe, dokumenty, wartościowe przedmioty przechowuj w bezpiecznym miejscu.

– Naucz siebie oraz pozostałych domowników sposobu odłączania zasilania w energię elektryczną oraz odcinania dopływu gazu i wody.

– Zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane, które mogłyby się przydać podczas zabezpieczenia budynku przed niewielkim zagrożeniem powodziowym (worki, piasek, folia plastikowa, gwoździe).

Przed powodzią zgromadź niezbędne zapasy takie jak:




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

Pamiętaj, by zgromadzone zapasy umożliwiły Ci przetrwać minimum 3 dni.

### ***Podczas powodzi:***

- Stosuj się do zaleceń przekazywanych przez lokalne władze.
- Słuchaj uważnie komunikatów telewizyjnych i radiowych dotyczących sytuacji powodziowej, nie wracaj do domu, jeśli nie jest to bezpieczne.
- Na najwyższej kondygnacji budynku zgromadź zapasy umożliwiające przetrwanie.
- Napełnij czystą wodą wanny, zlewy i inne zbiorniki i naczynia.
- Zabezpiecz cenne przedmioty przed zniszczeniem.

- Odetnij dopływ energii elektrycznej i gazu do budynku, jeśli jest to konieczne; rozdzielcze urządzenia elektryczne i zawory gazowe zabezpiecz folią plastikową lub innym materiałem.
- W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone obszary.
- Nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być skażone.
- Jeśli zachodzi taka potrzeba posłuż się sygnałami alarmowymi, dzięki którym skutecznie przekażesz wiadomość ratownikom.

Flaga koloru białego	Flaga koloru niebieskiego	Flaga koloru czerwonego
		
potrzeba ewakuacji	potrzeba pomocy medycznej	potrzeba wody i żywności

#### ***Po powodzi:***

- Słuchaj uważnie komunikatów telewizyjnych i radiowych, nie wracaj do domu, jeśli nie jest to bezpieczne.
- Jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych (mogą być skażone).
- Po powrocie do domu dokonaj jego szczegółowych oględzin, sprawdź stan przewodów elektrycznych i gazowych oraz rur wodociągowych i systemu odprowadzania ścieków. Aby uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruć, sprawdź stan techniczny studni, zbiorników sanitarnych i szamb.
- Wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową.
- Poinformuj odpowiednie służby o zagrożeniach występujących na Twoim terenie.
- Zdezynfekuj mieszkanie oraz sprzęty użytku codziennego.

## Pożar

*Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:*

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

*Nie dopuść do powstania pożaru:*

- bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel),
- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet, itp.), przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem,
- nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.

*Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:*

- nigdy nie "watuju bezpieczników",
- włączając kilka urządzeń do jednego gniazdka przeciążasz instalację elektryczną,
- używaj rozgałęźników z bezpiecznikami,
- utrzymuj instalację odgromową i kominową w dobrym stanie,
- nie trzymaj w mieszkaniu pojemników z rozpuszczalnikami, benzyną i innymi łatwopalnymi substancjami.

*Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:*

- określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Należy ustalić co najmniej dwie drogi ewakuacji.
- naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.

*W marę możliwości:*

- zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją,
- zaopatrz mieszkanie, dom i obejście gospodarskie w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi.

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

### ***W czasie pożaru:***

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

### ***Po pożarze:***

- jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:
  - upewnić się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny,
  - uważać na oznaki dymu i gorąca,
  - nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka,
  - zachować czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy,

- gdy potrzebujesz mieszkania, żywności lub straciłeś w pożarze osobiste przedmioty, zwróć się do gminy lub skontaktuj się z organizacjami wspomagającymi poszkodowanych,
- jeśli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy:
  - o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione w nim mienie pod ochronę,
  - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię),
- skontaktuj się z agentem ubezpieczeniowym w przypadku, gdy Twoje mieszkanie, dom, zabudowania gospodarskie i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru,
- wyrzuc produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki.
- jeśli sejf (czy inne szczelne metalowe skrzynie) uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie się zawartości,
- poinformuj przyjaciół, krewnych, agenta ubezpieczeniowego, pracodawcę, szkołę, urząd pocztowy o miejscu Twojego tymczasowego zakwaterowania.

### **Ekstremalne zjawiska meteorologiczne**

Ekstremalne zjawiska meteorologiczne są najczęściej występującymi na naszym terenie sytuacjami noszącymi znamiona sytuacji kryzysowych. W ciągu roku, kilkakrotnie, teren powiatu żywieckiego jest nawiedzany przez burze, wichury, ulewne opady czy śnieżyce o nasileniu wpływającym negatywnie na życie mieszkańców naszego regionu.

### **Burze**

Burza to intensywne opady deszczu lub deszczu i gradu, którym towarzyszą wyładowania elektryczne w atmosferze. Zjawisko to najczęściej występuje w okresie letnim.



Bądź przygotowany na wystąpienie burzy:

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

*Podczas burzy:*

Jeśli burza spotka Cię z dala od domu:

- znajdź bezpieczne schronienie i pozostań nim do czasu zakończenia zjawiska,
- nie chowaj się pod drzewami,
- na otwartej przestrzeni przykucnij i przeczekaj burzę.

*Jeśli jesteś w domu:*

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

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

*Po burzy:*

- udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym,
- nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio narażone na kolejne obrażenia – wezwij pomoc,
- jeżeli byłeś ubezpieczonym, wykonaj zdjęcia zniszczeń.

## Wichury i huragany

Wichury są to wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. Mogą powodować uszkodzenia budynków, łamać i wyrwać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport.

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

### *Przed nadejściem wichury:*

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

### *Podczas wichury*

#### *Gdy jesteś w domu:*

- oddal się na bezpieczną odległość od okien oraz przeszklonych drzwi,
- słuchaj komunikatów radiowych,
- wyłącz główny wyłącznik prądu,
- gdy zajdzie potrzeba ewakuacji, zrób to sprawnie i szybko, wyłączając prąd i gaz oraz zostaw wiadomość, dokąd się udajesz.

#### *Gdy jesteś poza domem:*

- nie stój pod trakcjami elektrycznymi, drzewami oraz planszami reklamowymi.

*Po przejściu wichury:*

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

### **Upały i susze**

*Przygotuj się na nadejście upałów:*

- rozważ montaż zewnętrznych okiennic oraz żaluzji, by utrzymać chłodne powietrze w pomieszczeniu,
- zasłaniaj okna żaluzjami, kotarami, by do wnętrza pomieszczenia nie przedostawały się promienie słoneczne,
- zaopatr się w odpowiednią ilość wody, potrzebną w celu uzupełnienia płynów w organizmie podczas upałów.

*Podczas upałów:*

- w okresie najintensywniejszego działania promieni staraj się ograniczyć przebywanie na słońcu,
- staraj się przebywać w pomieszczeniu, najlepiej klimatyzowanym, jak najdłużej, jeśli nie posiadasz klimatyzacji przebywaj na najniższym poziomie budynku,
- spożywaj lekkie posiłki oraz pij duże ilości wody,
- ubieraj się w luźne ubrania, zakrywające jak największą powierzchnię skóry,
- ogranicz spożywanie napojów alkoholowych,
- noś nakrycie głowy,
- unikaj skrajnych temperatur,
- nie zostawiaj dzieci oraz zwierząt w zamkniętych samochodach,
- zmniejsz wysiłek fizyczny, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi.
- bądź czujny przebywając w lasach, na łąkach, ponieważ podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe.

*Podczas suszy:*

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

### **Mrozy i zamiecie śnieżne**

*Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci:*

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz prognozy pogody,
- w okresie większych opadów pozostań w domu,
- jeśli musisz wyjść ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież,
- bądź ostrożny poruszając się po oblodzonym terenie oraz uważaj na zwisające sople oraz zwały śniegu na dachach budynku,
- jeśli do ogrzewania pomieszczeń używasz piecyków spalających paliwa stałe lub gaz okresowo przewietrzaj pomieszczenia,
- zabezpiecz jedzenie przed zamarznięciem.

*Podróżowanie w zimie:*

Jedną z najczęstszych przyczyn wypadków śmiertelnych w zimie jest nieodpowiednie przygotowanie samochodu na okres zimy.

- Jeśli wybierasz się w podróż, w miarę możliwości, staraj się korzystać z komunikacji publicznej, jeśli podróżujesz samochodem, nie wybieraj się w podróż samotnie oraz nocą, a o celu swojej podróży poinformuj bliskich lub znajomych,
- sprawdź stan techniczny samochodu,
- staraj się jeździć głównymi drogami,
- zaopatrz swój samochód w "zestaw zimowy",
- jeśli znajdziesz się na bezludnych obszarach leśnych rozłóż dużą, jaskrawą płachtę, byś mógł zostać zauważony przez ratowników oraz dawaj sygnały światłami i klaksonem.

*Jeśli śnieg uwięzi Cię w Twoim samochodzie:*

- zjedź z głównej drogi, włącz migające światła alarmowe oraz rozłóż w widocznym miejscu jaskrawą tkaninę,
- jeśli w zasięgu wzroku nie ma żadnych zabudowań, pozostań w samochodzie i czekaj na pomoc ratowników,



- włączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła, w trakcie pracy silnika otwórz okno w celu wentylacji,
- w celu utrzymania ciepła organizmu wykonuj lekkie ćwiczenia,
- przykrywaj się kocami bądź wierzchnimi ubraniami, by zapobiec wychłodzeniu organizmu,
- bądź czujny, pomoc może nadejść niespodziewanie w każdej chwili,
- ograniczaj zużycie energii: używaj światła, ogrzewania i radia, gdy jest to konieczne,
- w nocy włącz wewnętrzne oświetlenie, byś był widoczny dla ratowników.

### **Wypadki drogowe**

*Jeśli występujesz w roli świadka wypadku to:*

- zabezpiecz miejsce wypadku bryłą pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku),
- w uszkodzonych samochodach wyłącz zapłon; w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze,
- skorzystaj ze światła ostrzegawczego latarki podręcznej,
- jeśli w wypadku nie było osób poszkodowanych, usuń z jezdni uszkodzone pojazdy, aby nie były przyczyną kolejnych zdarzeń,
- na miejsce zdarzenia wezwij służby ratownicze, policję,
- jeśli nie jesteś w stanie zawiadomić odpowiednich służb, spróbuj zatrzymać inne pojazdy i uzyskać dodatkową pomoc,
- jeśli nie masz szans na otrzymanie pomocy od innych, zacznij działać sam, bowiem dla przeżycia rannych z zatrzymanym krążeniem i oddechem pierwsze 4 minuty są najważniejsze.

#### **Pamiętaj!**

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

## **Katastrofy budowlane**

*Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:*

- wybuchami gazu,
- uszkodzeniem stropów lub nadwerżeniem elementów nośnych w konstrukcji budynku,
- uszkodzeniem konstrukcji połaci dachowych (np. w wyniku zalegania śniegu),
- szkodami górniczymi,
- działaniami o charakterze terrorystycznym.

*Po wystąpieniu katastrofy budowlanej*

*Opuszczając dom (mieszkanie):*

- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną,
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze,
- zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy,
- opuszczając budynek zachowaj szczególną ostrożność (uważaj na uszkodzone stropy, klatki schodowe...),
- jeżeli z powodu zagrożenia lub innych przeszkód nie możesz opuścić budynku drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową, staraj wykorzystać do tego celu wszelkie otwory w ścianach (okna, powstałe wyrwy).

*Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:*

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

*Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):*

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

*Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):*

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach, które zostały jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz o osobach, które aktualnie na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole, itp.),
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przełącz je niezwłocznie służbie ratowniczej,

- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,
- nie wracaj na miejsce katastrofy, nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą czy takie wejście jest bezpieczne,
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub Urzędu Gminy.

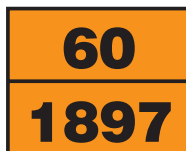
Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Pogotowie Ratunkowe, Policję.

### **Zagrożenia biologiczne i chemiczne**

Zagrożenie o charakterze biologicznym i chemicznym może nastąpić na skutek uwolnienia do atmosfery czynników biologicznych, toksycznych środków przemysłowych (TŚP) bądź bojowych środków trujących (BST). Uwolnienie środków biologicznych i chemicznych może być spowodowane awarią urządzeń, katastrofą budowlaną, drogową lub klęską żywiołową. Uwolnienie substancji toksycznych może być również wynikiem świadomej działalności człowieka (terroryzm). Uwolnienie substancji niebezpiecznych może stanowić zagrożenie zarówno dla środowiska naturalnego, jak i dla zdrowia i życia osób przebywających na skażonym terenie.

Dla mieszkańców powiatu żywieckiego, największe zagrożenie w zakresie skażeń biologicznych i chemicznych stwarza możliwość uwolnienia się substancji szkodliwych z przewożonych naszymi drogami materiałów niebezpiecznych.

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



60: nr rozpoznawczy niebezpieczeństwa

1897: nr substancji wg wykazu ONZ

## **ZAPAMIĘTAJ!**

*Na działanie substancji toksycznych narażony możesz być poprzez:*

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

*Jeżeli znalazłeś się na obszarze, na którym nastąpiło uwolnienie substancji niebezpiecznych:*

- Zastosuj się do poleceń wydawanych przez służby ratunkowe czy lokalne władze.
- Jeżeli zostanie ogłoszona ewakuacja niezwłocznie wykonaj to polecenie.
- Jeżeli jesteś w otwartym terenie staraj się pozostawać na stronie nawietrznej w stosunku do skażonego miejsca.

*Podczas zdarzenia z udziałem substancji niebezpiecznych:*

- jeżeli jesteś świadkiem wypadku – powiadom straż pożarną lub policję,
- aby zminimalizować ryzyko zatrucia nie bądź kibicem zdarzenia, lecz natychmiast oddal się z miejsca wypadku,
- opuść rejon zagrożony, unikaj chmury środka toksycznego,
- chroń swoje drogi oddechowe – wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nim drogi oddechowe, jeśli jesteś w samochodzie zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną – staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia,
- stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów, przekazywanych przez lokalne środki przekazu (radio, TV, megafony),
- jeżeli pozostajesz w domu, uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi, oklejając je taśmą klejącą, okładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł,
- nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń aż do momentu odwołania alarmu,
- zabezpiecz żywność w szczelnych pojemnikach,



- w przypadku ogłoszenia ewakuacji, jak najszybciej zabierz dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś piec, zamknij przewody kominowe i wentylacyjne, zamknij okna i mieszkania, powiadom sąsiadów i udaj się w kierunku wskazanym przez kierujących ewakuacją.

#### *Po awarii:*

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

### **Zagrożenia radiacyjne**

Główną przyczyną wystąpienia na naszym terenie skażeń radiologicznych mogą być awarie i katastrofy w elektrowniach jądrowych zlokalizowanych na terenach graniczących z Polską.

Promieniowanie nie jest wykrywalne przez żaden organ zmysłu, więc jedynym sposobem otrzymania ostrzeżenia o wystąpieniu zagrożenia radiacyjnego jest uważne słuchanie komunikatów radiowych i telewizyjnych.

#### *Na zminimalizowanie skutków oddziaływania promieniowania wpływa:*

1. odległość – im jest większa od źródła promieniowania tym mniejszą otrzymasz dawkę promieniowania,
2. osłona – im cięższe i grubsze materiały osłaniające od źródła promieniowania tym lepiej,
3. czas – ograniczenie czasu przebywania w zasięgu zagrożenia zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania.

### *Podczas awarii:*

- zachowaj spokój, nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny, a szkodliwe oddziaływanie substancji radioaktywnej może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych,
- uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub o zasięgu lokalnym. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się – wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów
- jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonaj je niezwłocznie, zgodnie z zaleceniami władz (służb ratowniczych), zabierz ze sobą najcenniejsze przedmioty, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe; zabezpiecz mieszkanie,
- w wypadku nie podjęcia decyzji o ewakuacji, pozostań w domu:
  - \* zamknij okna i drzwi,
  - \* wyłącz wentylatory i zabezpiecz inne otwory w mieszkaniu (budynku),
  - \* miej przy sobie cały czas włączone baterijne radio,
  - \* jeśli musisz wyjść na zewnątrz okryj nos i usta chusteczką, tamponem, itp.
- ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą,
- nie używaj telefonu jeśli nie jest to konieczne, linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej,
- jeśli byłeś na zewnątrz budynku weź prysznic, zmień buty i odzież, skażoną odzież schowaj do plastikowej torby (worka),
- przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce,
- niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz,
- dalej, do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym postępuj zgodnie z reżimem postępowania określonym przez władze (służby ratownicze).

Po odwołaniu alarmu stosuj się ściśle do poleceń i zaleceń władz i służb ratunkowych.

## **Terroryzm**

Terroryzm to użycie siły lub przemocy psychicznej przeciwko osobom lub własności z pogwałceniem prawa, mające na celu zastraszenie i wymuszenie na danej grupie ludności lub państwie ustępstw w drodze do realizacji określonych celów.

*Bądź przygotowany na atak terrorystyczny:*

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

*Podczas ataku terrorystycznego:*

- padnij na ziemię lub podłogę, najlepiej za jakąś osłoną, która chroni przez odłamkami lub następną eksplozją, jeśli to możliwe ewakuuj się z tego miejsca,
- nie przyglądaj się bezczynnie, odsuń innych od miejsca zdarzenia,
- opanuj paraliżujący strach, staraj się "na chłodno" ocenić sytuację,
- stłum objawy paniki, ogarnięci paraliżującym strachem ludzie postępują nieracjonalnie,
- podporządkuj się poleceniom odpowiednich służb (Policja, Straż, lekarze), nie blokuj dostępu do miejsca zdarzenia,
- w wysokich budynkach unikaj wind, gdyż mogą się blokować,
- jeśli są ranni, a potrafisz udzielić pierwszej pomocy, pomóż im, pamiętaj o własnym bezpieczeństwie.

## **Bioterroryzm**

*Bioterroryzm prowadzony może być poprzez:*

- rozsyłanie przesyłek pocztowych z zawartością substancji stwarzających zagrożenie biologiczne, kierowanych do instytucji rządowych, samorządowych, organizacji społecznych i politycznych,

- rozsypywanie niezidentyfikowanych substancji w obiektach gromadzenia się większej ilości osób (kościół, szkoły, hale sportowe, dworce kolejowe, teatry, kina, budynki administracji rządowej i samorządowej),
- pozostawianie w środkach komunikacji masowej uszkodzonych paczek zawierających substancje, które mogą wzbudzać podejrzenie, że zawierają groźne substancje biologiczne.

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

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

*Należy:*

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

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

- nie ruszać tej zawartości: nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać, nie wąchać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna),
- całą przesyłkę umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrzem,
- dokładnie umyć ręce,
- zaklejony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić,
- ponownie dokładnie umyć ręce,



- w przypadku braku odpowiednich opakowań należy unikać poruszania i przemieszczania przesyłki,
- bezzwłocznie powiadomić lokalny posterunek policji (tel. 997 lub 112) lub straż pożarną (tel. 998) i stosować się do ich poleceń oraz wskazówek.

### **Ewakuacja**

Ewakuacja to natychmiastowe przemieszczenie ludności z rejonów, w których wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia do rejonu bezpiecznego. O konieczności ewakuacji władze lokalne (organizatorzy ewakuacji) powiadamiają poprzez środki masowego przekazu lub radio-wozy straży pożarnej i policji. Tą samą drogą władze przekazują informacje o sposobach jej przeprowadzenia.

Czas, w którym powinienes się ewakuować zależy od rodzaju zagrożenia. Jeśli zagrożenie można monitorować, masz zwykle dzień lub dwa na przygotowanie się do ewakuacji, lecz w większości przypadków, ewakuującym się starcza czasu jedynie na zabranie najpotrzebniejszych rzeczy.

### **Do ewakuacji trzeba być zawczasu przygotowanym**

#### *Planowanie ewakuacji:*

- omów ze swoją rodziną możliwość i ewentualną konieczność ewakuacji w sytuacji zagrożenia,
- zaplanuj, gdzie się udasz, jeśli będziesz musiał się samoewakuować – zaplanuj jak się tam się dostaniesz,
- ustal miejsce, gdzie Twoja rodzina ma się spotkać, jeśli zostaniecie rozdzieleni w sytuacji zagrożenia. Poproś swoich znajomych mieszkających poza obszarem Twojego zamieszkania, by zgodzili się pełnić rolę punktu informacyjnego, gdzie odłączony od rodziny możesz zadzwonić i poinformować, gdzie jesteś i jaka jest Twoja sytuacja.
- zgromadź zestaw rzeczy niezbędnych do ewakuacji: zasilane bateriami radio, latarki, zapasowe baterie, żywność, wodę i odzież. Pamiętaj, że czasami trzeba się ewakuować w ciągu kilku minut.
- jeśli przewidujesz konieczność ewakuacji, napełnij bak swego samochodu. Stacje benzynowe mogą być zamknięte w czasie katastrofy.

#### *Co robić, jeśli otrzymasz informację o ewakuacji:*

- słuchaj stale radia i realizuj przekazywane tą drogą instrukcje,
- jeśli zagrożenie związane jest z uwolnieniem się niebezpiecznych substancji chemicznych ewakuuj się natychmiast,

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

*Jeżeli masz czas, przed wyjazdem wykonaj następujące czynności:*

- zabierz zapasy: woda, żywność, ubranie, dokumenty, polisy ubezpieczeniowe i pieniądze,
- zabezpiecz dom: zamknij okna, wyłącz z kontaktów urządzenia elektryczne, zamknij główny zawór wody i wyłącznik prądu i gazu,
- poinformuj rodzinę, gdzie się udajesz.

## **PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA – PODSTAWY**

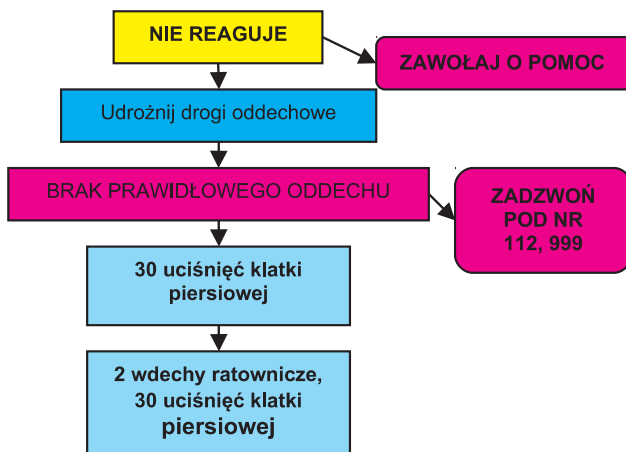
### **UWAGA!!!**

**Przed rozpoczęciem udzielania pierwszej pomocy:**

- 1. Sprawdź, czy bezpiecznie możesz udzielić pomocy.**
- 2. Ostrożnie zbadaj ofiarę.**
- 3. Sprawdź, czy jest przytomna oraz skontroluj podstawowe funkcje życiowe, takie jak tętno i oddech.**
- 4. Delikatnie odchyl jej głowę do tyłu, często ten ruch przywraca normalny oddech.**
- 5. Jeśli ranny nie oddycha, zastosuj sztuczne oddychanie.**
- 6. Jeśli jest krwotok, staraj się go zatamować.**
- 7. Jeśli przestało pracować serce i poszkodowany nie oddycha, trzeba podjąć czynności reanimacyjne i wezwać pogotowie.**
- 8. Gdy ofiara ma poważne obrażenia szyi lub pleców, nie wolno jej ruszać – chyba, że ratujemy ją przed pożarem, wybuchem.**
- 9. U ofiar wypadków samochodowych zawsze musisz podejrzewać uszkodzenie kręgosłupa.**

**Każdorazowo, gdy istnieje zagrożenie zdrowia i życia ранego, po wykonaniu czynności ratujących należy skorzystać z pomocy lekarskiej!**

## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE, UNIWERSALNY ALGORYTM POSTĘPOWANIA



## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH

**Celem udzielania pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań do chwili przybycia lekarza bądź karetki pogotowia ratunkowego.**

**1. Upewnij się,** czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.

**2. Sprawdź reakcje poszkodowanego:**

- delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: "Czy wszystko w porządku?"

**3a. Jeżeli reaguje:**

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

### **3b. Jeżeli nie reaguje:**

- głośno zawołaj o pomoc;
- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy;
  - umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe,
  - opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udroźnienia dróg oddechowych.

**4. Utrzymuj drożność dróg oddechowych** – wzrokiem, słuchem i dotykiem oceń, czy występuje prawidłowy oddech:

- oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej;
- nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych;
- staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.

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

### **5a. Jeżeli oddech jest prawidłowy:**

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej;
- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc (wezwiij pogotowie);
- regularnie oceniaj oddech.

**5b. Jeżeli jego oddech nie jest prawidłowy** wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:

- uklęknij obok poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku mostka poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek drugiej ręki na pierwszym,
- spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnej części mostka,

- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4–5 cm,
- po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka; powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s),
- okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam.

#### **6a. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:**

- po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,
- zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,
- pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy,
- weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza,
- wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi; taki oddech ratowniczy jest efektywny,
- utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa,
- jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych, następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej,
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2,
- przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.

Jeżeli wykonane na wstępie oddechy ratownicze nie powodują uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności:



- Sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce,
- sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane,
- wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej.

Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik powinni oni się zmieniać podczas prowadzenia RKO (resuscytacji krążeniowo-oddechowej) co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

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

- jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej,
- jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień/min,
- przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.

#### **7. Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:**

- przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania,
- poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
- ulegniesz wyczerpaniu.

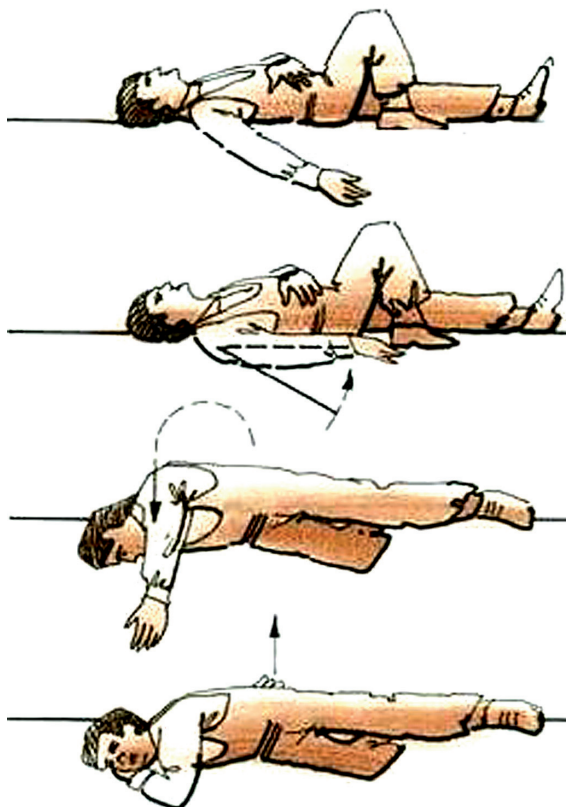
Źródło: Polska Rada Resuscytacji

#### **Pozycja boczna ustalona**

1. jeżeli poszkodowany nosi okulary to należy je zdjąć,
2. upewnić się, że obie nogi są ułożone prosto,
3. rękę, która jest po Twojej stronie ułóż pod kątem prostym do ciała poszkodowanego, następnie zegnij w łokciu tak, by była skierowana do góry,
4. drugą rękę połóż w poprzek klatki piersiowej i podłóż stroną wierzchnią pod policzek poszkodowanego znajdujący się bliżej Ciebie,
5. drugą ręką należy złapać za nogę, która jest dalej od Ciebie, tuż powyżej kolana i podnieść ją do góry, nie odrywając stopy od podłoża,

6. trzymając cały czas jedną z dłoni przyciśniętą do policzka, drugą ręką pociągnij za nogę poszkodowanego tak, by ten obrócił się na bok w Twoją stronę,
7. ułóż nogę, za którą chwytałeś tak, by staw biodrowy i kolanowy były zgięte pod kątem prostym,
8. odegnij głowę poszkodowanego do tyłu, by udrożnić drogi oddechowe,
9. ułóż dłoń poszkodowanego pod policzkiem,
10. regularnie sprawdzaj oddech.

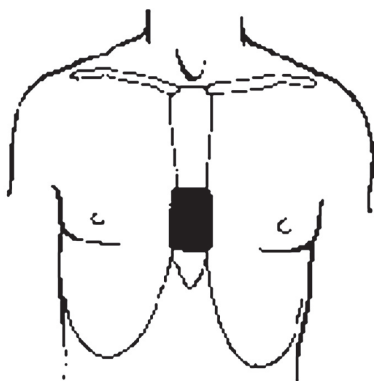
**Udzielenie pierwszej pomocy należy kontynuować do czasu przybycia fachowego personelu medycznego.**



Wg. <http://16korona.blox.pl/2012/01/Samarytanka-podstawy.html>

### Pośredni masaż serca

- ułóż chorego na twardym podłożu z odchylną do tyłu głową,
- uklęknij obok poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym,
- spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka,
- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadłe do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm,
- po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka,
- powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s), okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam,
- prowadź jednocześnie sztuczną wentylację:



1.



2.

1. Punkt uciskania przy masażu serca; 2. Pozycja ratownika podczas wykonywania masażu serca (wg <http://www.stawiski.pl/archiwum/index.php?k=116>)

#### **Uwaga!**

**Na każde 30 uciśnięć klatki piersiowej 2 wdechy ratownicze.**

## ZASADY POSTĘPOWANIA

### ZRANIENIE

Ranę pozostawiamy w stanie, w jakim ją zastaliśmy, przykrywając jedynie, możliwie szybko, jałowym materiałem opatrunkowym. Nie należy usuwać ciał obcych tkwiących w ranie. W czasie opatrywania ranny powinien leżeć lub przynajmniej siedzieć.

### ZŁAMANIA

Pierwsza pomoc polega na unieruchomieniu dwóch stawów sąsiadujących ze złamaną kością lub dwóch sąsiednich kości, jeżeli uszkodzony jest staw. Jeśli kość przebiła skórę i rana krwawi, zatamuj krwawienie. **Nie próbuj nastawiać kości ani oczyszczać rany.** Załóż jałowy opatrunek i natychmiast wezwij pogotowie. Nie przesuwaj ofiary, jeśli jest podejrzenie, że ma uszkodzony kręgosłup, szyję lub miednicę.

### KRWOTOK Z NOSA

Każ pacjentowi usiąść z głową pochyloną do przodu i siedzieć spokojnie przez dłuższy czas. Połóż mu na nasadzie nosa i karku zimny, mokry ręcznik lub lód. **Jeśli krwawienie nie ustaje, włóż w obie dziurki od nosa tampony z gazy.**

### OMDLENIE

Ułóż taką osobę na plecach. Upewnij się, że oddycha. Najpierw unieś jej nogi. Rozepnij jej ubranie, otwórz okno lub wynieś ją do chłodnego miejsca. **Jeśli omdlenie trwa dłużej niż minutę lub dwie, przykryj poszkodowanego i wezwij karetkę pogotowia.**

### OPARZENIE

Drobniejsze oparzenia jak najszybciej ozieb zimną wodą lub przyłóż kostki lodu i trzymaj, dopóki ból nie ustąpi. Nie stosuj żadnych maści ani tłuszczów. Pęcherze na skórze przykryj sterylnym opatrunkiem. Nie przebijaj ich ani nie wyciskaj. **W przypadku większych oparzeń natychmiast wezwij karetkę pogotowia.**

## ZATRUCIA

Jeśli kogoś bardzo boli brzuch, ma biegunkę, gorączkę, wymioty lub zawroty głowy, wezwij natychmiast lekarza. Poinformuj, czym najprawdopodobniej ofiara się zatruiła. Jeżeli poszkodowany połknął substancję żrącą, a także jeśli śpi lub ma drgawki **nie wywołuj wymiotów**. Jeśli jest to zatrucie pokarmowe, postaraj się dostarczyć lekarzowi próbkę "podejrzanej" potrawy. Przy zatruciu czadem, uważając na własne bezpieczeństwo, poszkodowanego wynosimy z zagazowanego pomieszczenia.

## UDŁAWIENIA

Zastosuj rękoczyn Heimlicha: stojąc z tyłu poszkodowanego, obejmij go na wysokości brzucha, kładząc nasadę złączonych dłoni między pępkiem a dolnymi żebrami. Ściskając do siebie, lekko w górę, wypychamy powietrze z dolnej części płuc poszkodowanego.

## PORAŻENIE PRADEM

**UWAŻAJ**, aby ratując porażonego samemu nie zostać porażonym. Odetnij dopływ prądu najszybciej jak to możliwe. Zadzwon po pogotowie i straż pożarną. Po odcięciu dopływu prądu sprawdź, czy poszkodowany oddycha i czy ma tętno. Jeśli to konieczne, zastosuj sztuczne oddychanie lub masaż serca. Upewnij się, czy nie ma złamań, oparzeń lub obrażeń wewnętrznych.

## ATAK SERCA

Najczęstsze objawy ataku serca to ból w klatce piersiowej, czasem promieniujący do szyi i ramion. Ofiara może się pocić i tracić przytomność. **Wezwij pogotowie**. Jeśli chory ma kłopoty z oddychaniem, pomóż mu przybrać wygodną pozycję. Rozepnij obcisłe ubranie. Zachowaj spokój i spróbuj go uspokoić. W przypadku utraty przytomności sprawdź oddech i tętno, gdy trzeba, podejmij czynności reanimacyjne.

## UKĄSZENIE PRZEZ ŻMIJĘ

Ranę po ukąszeniu przemyć wodą i odkazić np. wodą utlenioną.



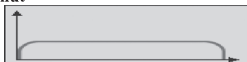
Powyżej miejsca ukąszenia należy założyć opaskę uciskową (nie za mocno i co 10 do 20 minut zwalniać jej ucisk na 1-2 minut. Miejsce ukąszenia można ochładzać zimną wodą lub woreczkami z lodem. Poszkodowanego należy wygodnie ułożyć i okryć tak, aby nie wykonywał zbędnych ruchów. Podawać duże ilości płynów do picia. **Wezwać lekarza**.

### **DOMOWA APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY**

1. plaster bez opatrunku (min. 5 m x 2,5 cm)
2. plaster z opatrunkiem 6 cm x 10 cm (1 szt.)
3. kompres gazowy 10 cm x 10 cm jałowy (6 szt., każdy pakowany oddzielnie)
4. opatrunek jałowy 1 m<sup>2</sup> (3 szt.)
5. opatrunek osobisty (4 szt.)
6. opaska dziana podtrzymująca lub elastyczna o niskiej ściągliwości 10 cm (5 szt.)
7. chusta trójkątna (2 szt.)
8. koc ratunkowy (min. 1 szt.)
9. rękawiczki ochronne (min. 4 szt.)
10. nożyczki (z zaokrąglonymi końcówkami, min. 14,5 cm długości)
11. kieliszek do płukania oka (1 szt.)
12. siatka opatrunkowa (rozmiar na głowę, min. 1 szt.)
13. gaziki spirytusowe (min. 10 szt.)
14. maseczka do sztucznego oddychania (min. 1 szt.)
15. płyn hydrożelowy na oparzenia (1 szt.)
16. woda utleniona (1 szt.)



## RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

OGŁOSZENIE ALARMU		
<p>Wizualny sygnał alarmowy</p> 	<p>Akustyczny system alarmowy</p> <p>Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut</p> 	<p>Środki masowego przekazu</p> <p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm</b> (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp ) <b>dla.....</b></p>
ODWOŁANIE ALARMU		
<p>Akustyczny system alarmowy</p> <p>Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut</p> 	<p>Środki masowego przekazu</p> <p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm</b> (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp ) <b>dla.....</b></p>	
KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE		
Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu	Sposób odwołania komunikatu
Upředzenie o zagrożeniu skażeniami	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie..... około godz..... min..... może nastąpić skażenie</b> (podać rodzaj skażenia) <b>w kierunku.....</b> (podać kierunek)</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu .....</b> (podać rodzaj skażenia) <b>dla.....</b></p>
Upředzenie o zagrożeniu zakażeniami	<p>Formę i treść komunikatu upředzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy <b>Państwowej Inspekcji Sanitarnej</b></p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu</b> (podać rodzaj zakażenia) <b>dla.....</b></p>
Upředzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców .....</b> (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu</b> (podać rodzaj klęski) <b>dla.....</b></p>
<p><b>Po usłyszeniu sygnału alarmowego lub komunikatu należy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny nastawić na odbiór programu lokalnego</li><li>postępować według poleceń organów obrony cywilnej</li><li>poinformować osoby znajdujące się w Twoim otoczeniu o ogłoszonym alarmie i sposobie postępowania</li></ul>		

