

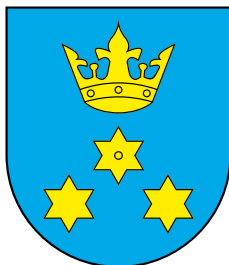
VADEMECUM

POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH
ZAGROŻEŃ

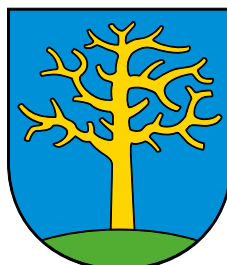


GMINA PAWŁOWICE | GMINA SUSZEC 2020

GMINA PAWŁOWICE



GMINA SUSZEC



Współczesny świat jest pełen różnych zagrożeń, jednak nie każdy z nas dysponuje wiedzą, jak postępować, gdy przyjdzie się nam z nimi zmierzyć. W przekazanym Państwu Vademecum postępowania w sytuacjach kryzysowych ujęte zostały podstawowe sposoby działania pozwalające prawidłowo wezwać służby ratunkowe, zapewnić poszkodowanym najpełniejszą ochronę i pomoc, minimalizować straty. Mamy nadzieję, że Vademecum spełni nie tylko funkcję edukacyjną, ale będzie praktyczną pomocą i wskazówką w konkretnych sytuacjach zagrożenia.

Publikacja, będąca wynikiem współpracy gminy Pawłowice i gminy Suszec, została sfinansowana z gminnych budżetów oraz środków przeznaczonych na powszechną samoobronę ludności z Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach.

SPIS TREŚCI

Zagrożenia biologiczne i chemiczne	4
Wypadki radiologiczne.....	6
Terroryzm.....	7
Bioterroryzm.....	8
Powódź	9
Pożar	11
Katastrofy drogowe.....	14
Katastrofy budowlane.....	15
Burze	16
Wichury i huragany.....	17
Upały	19
Użądlenia.....	21
Ukąszenia przez kleszcza.....	22
Mrozy i zamiecie śnieżne	23
Zagrożenia na górskich szlakach.....	24
Czad	25
Barszcz Sosnowskiego.....	27
Zanieczyszczenia powietrza	29
Schrony i ukrycia	31
Niewypały i niewybuchy	33
Zagrożenia epidemiologiczne	34
Covid - 19.....	36
Sygnaly alarmowe, komunikaty ostrzegawcze.....	38
Ważne informacje	39
Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych.....	40

Zagrożenia biologiczne i chemiczne



Zagrożenie o charakterze biologicznym i chemicznym może nastąpić na skutek nieprzewidywanych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych spowodowanych przez obiekty stałe (zakłady chemiczne, składnice, magazyny) lub ruchome (cysterny samochodowe i kolejowe) poprzez uwolnienie do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych. Zagrożenia te są niebezpieczne zarówno dla środowiska naturalnego jak i dla zdrowia lub życia mieszkańców.

Przez teren powiatu pszczyńskiego przebiegają drogi krajowe i ekspresowe oraz trasy kolejowe. Stanowią one potencjalne źródło zagrożeń wskutek przewozu materiałów niebezpiecznych.

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



nr rozpoznawczy niebezpieczeństwa
nr substancji wg wykazu ONZ

ZAPAMIĘTAJ!

Możesz być narażony na działanie substancji toksycznych poprzez:

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

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



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

Podczas awarii:

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

Po awarii:

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



Wypadki radiologiczne



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

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

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

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

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

Podczas awarii:

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

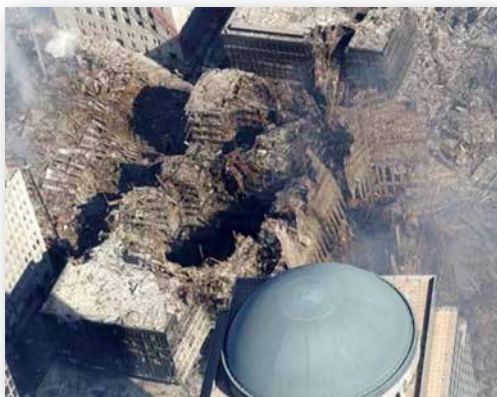
Terroryzm



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

Bądź przygotowany na atak terrorystyczny:

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



W czasie ataku terrorystycznego:

- padnij na ziemię lub podłogę, najlepiej za jakąś osłoną, która chroni przed odłamkami lub następną eksplozją, jeśli to możliwe ewakuuj się z tego miejsca,
- nie przyglądaj się beczynnemu, odsuń innych od miejsca zdarzenia, opanuj paraliżujący strach, chłodno zanalizuj sytuację,
- stłum objawy paniki, wydawaj innym stanowcze polecenia, ogarnięci paraliżującym strachem ludzie postępują nieracjonalnie,
- podporządkuj się poleceniom odpowiednich służb (policja, straż, ratownik medyczny), nie blokuj dostępu do miejsca zdarzenia,
- w wysokich budynkach unikaj wind, gdyż mogą się blokować,
- jeśli są ranni, a potrafisz udzielić pierwszej pomocy, pomóż, pamiętaj o własnym bezpieczeństwie.

Bioterroryzm

Bioterroryzm prowadzony jest w formie:

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

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

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

Należy:

- nie otwierać przesyłki! - ubrać lateksowe (gumowe) rękawiczki,
- umieścić przesyłkę w grubym worku foliowym, szczelnie zamknąć,
- worek 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 policję (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:

- możliwie nie ruszać tej zawartości: nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać, nie wachać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna),
- w miarę możliwości całą zawartość umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą klejącą,
- dokładnie umyć ręce,
- zaklejony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić,
- ponownie dokładnie umyć ręce,
- w przypadku braku odpowiednich opakowań należy unikać przemieszczania i poruszania przesyłki,
- bezzwłocznie powiadomić lokalny posterunek policji: 997, 112 lub straż pożarną: 998 i stosować się do ich poleceń oraz wskazówek.



Powódź



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

Jak uchronić się przed powodzią:

- nie buduj obiektów, jeśli jest to możliwe, na terenach zagrożonych zalaniem ze strony pobliskiego zbiornika; informacje takie staraj się uzyskać w urzędzie gminy, dowiedz się jak zabezpieczyć miejsce Twojego zamieszkania przed powodzią,
- utrzymuj sprawny system odprowadzania wód z dachu oraz ukształtowanie terenu wokół domu w sposób umożliwiający odpływ deszczówki z okolic budynków,
- regularnie udrażniaj rowy odwadniające,
- ubezpiecz mienie na wypadek powodzi, przechowuj polisy ubezpieczeniowe, dokumenty, wartościowe przedmioty w bezpiecznym miejscu,
- naucz siebie oraz pozostałych domowników sposobu odłączania zasilania w energię elektryczną oraz odcinania dopływu gazu,
- zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane, które mogłyby się przydać podczas zabezpieczania budynku przed niewielkim zagrożeniem powodziowym (worki, piasek, folia plastikowa, gwoździe).

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



Podczas powodzi:

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

- stosuj się do zaleceń przekazywanych przez lokalne władze odnośnie sposobu postępowania,
- przygotuj na najwyższej kondygnacji **zapasy** umożliwiające przetrwanie, napełnij czystą wodą wanny, zlewy oraz inne zbiorniki i naczynia,
- odetnij dopływ energii elektrycznej i gazu do budynku, jeśli jest to konieczne, rozdzielcze urządzenia elektryczne i zawory gazowe zabezpiecz folią plastikową lub innym materiałem,
- zabezpiecz cenne przedmioty przed zniszczeniem,
- 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.

Obecnie na terenach zagrożonych klęską żywiołową występującą w formie powodzi stosuje się trzy rodzaje flag informacyjnych:



Flaga koloru białego: potrzeba ewakuacji

Flaga koloru niebieskiego: potrzeba pomocy medycznej

Flaga koloru czerwonego: potrzeba wody i żywności

Po powodzi:

- słuchaj uważnie komunikatów telewizyjnych i radiowych, nie wracaj do domu, jeśli nie jest to bezpieczne,
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, mogą być skażone,
- po powrocie do domu dokonaj jego szczegółowych oględzin; sprawdź stan przewodów elektrycznych i gazowych oraz rur wodociągowych i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków;
- sprawdź stan techniczny zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruć,
- 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 (zgodnie z instrukcją obsługi) używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel);
- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stopy 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 „watułuj korków”;
 - włączając kilka urządzeń do jednego gniazdka przeciążasz instalację elektryczną; używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;
 - utrzymuj instalację odgromową i kominową w dobrym stanie;
- **nie trzymaj w mieszkaniu pojemników z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp.**
- **przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:**
 - określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację; winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji;
 - naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych;
- **w miarę możliwości:**
 - zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją;
 - zaopatrz mieszkanie, dom i obejście gospodarskie w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi.

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



W czasie powstania pożaru:

- powiadom 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 zdsużenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia;
- jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką; nie zalewaj płonącego tłuszczu wodą, ponieważ eksploduje, poparzy Cię, a pożar się „rozleje”!
- 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 (w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.).

Po pożarze:

Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinienś:

- 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 opuścić dom:
 - o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła dom i pozostawione mienie pod ochronę,
 - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię),





- skontaktuj się z agentem ubezpieczeniowym w przypadku, gdy Twoje mieszkanie, dom, zabudowania gospodarskie i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru,
- wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni; dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki; nie wolno też ponownie zamrażać rozmrożonej żywności,
- jeśli sejf (metalowa skrzynia) uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać; w ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura; jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu (skrzyń) może spowodować zapalenie się zawartości,
- poinformuj przyjaciół, krewnych, agenta ubezpieczeniowego, pracodawcę, szkołę, urząd pocztowy o miejscu Twojego tymczasowego zakwaterowania.



Katastrofy drogowe



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

Jeśli występujesz w roli świadka wypadku, Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- zabezpiecz miejsce wypadku bryłą pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku),
- wyłącz zapłon w uszkodzonych samochodach,
- w odpowiedniej odległości ustaw 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 wypadków,
- wezwij służby ratownicze, policję na miejsce zdarzenia,
- jeśli nie jesteś w stanie zawiadomić odpowiednich służb, spróbuj zatrzymać inne pojazdy i uzyskać dodatkową pomoc,
- jeśli nie masz szans na pomoc innych, zacznij działać sam, bowiem dla rannych bez pulsu i oddechu pierwsze **4 minuty są najważniejsze**.

PAMIĘTAJ!

Poszczególne czynności wykonuj
z rozwagą, bez zbędnych emocji
do czasu, gdy przybędą
specjalistyczne służby ratownicze.



Katastrofy budowlane



Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- wybuchami gazu;
- obsunięciem stropów lub nadwyżeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków;
- uszkodzeniami górnictwami;
- terroryzmem.

Opuszczając dom (mieszkanie):

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

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

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

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

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

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

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



Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej niezwłocznie powiadom: straż pożarną, policję, pogotowie ratunkowe.

Burze



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

Bądź przygotowany na wystąpienie burzy

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

Podczas burzy:

Jeśli spotka Cię burza z dala od domu:

- unikaj przebywania na otwartej przestrzeni, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań do czasu jej zakończenia, nie chowaj się pod drzewami, na otwartej przestrzeni przykucnij zbliżając stopy maksymalnie do siebie i przeczekaj. Burze z reguły nie trwają dłużej niż pół godziny.

Jeśli jesteś w domu:

- zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
- pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
- w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane;
- trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie;
- miej włączone radio w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami;
- wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny;

Jeśli jedziesz samochodem:

- stań na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, konstrukcjami, przewodami elektrycznymi itp.

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

PO BURZY:

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

Wichury i huragany



Wichury najczęściej są powodowane szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Są to wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. Mogą powodować uszkodzenia budynków, łamać, 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, pozamajkaj zwierzęta oraz zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują, sprawdź sprawność radia oraz latarek, uzupełnij zapas baterii,
- upewnij się, czy posiadasz kompletny stan apteczki pierwszej pomocy, uzupełnij bak paliwa samochodu, może się przydać,
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji.

W czasie wichury:

Gdy jesteś w domu:

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





Po przejściu silnych wiatrów:

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



Upały



Przygotuj się na nadejście upałów:

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

Podczas upałów:

- staraj się jak najdłużej przebywać w pomieszczeniu, najlepiej klimatyzowanym, 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 w samochodzie dzieci, zwierząt i materiałów łatwopalnych,
- zmniejsz wysiłek fizyczny, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi,
- bądź czujny przebywając w lasach, na łąkach, ponieważ podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie pożarowe.





Podczas suszy:

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

Czynności ratujące przy przegrzaniu organizmu:

Objawy:

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



Pierwsza pomoc:

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

Użądlenia



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

Objawy użądlenia:

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

Najgroźniejszym typem reakcji na użądlenie jest wstrząs anafilaktyczny.

Objawy wstrząsu:

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

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

Pierwsza pomoc przy użądleniach:

- uspokojenie poszkodowanego.
- **wezwanie pomocy medycznej.**
- usunięcie żądła (jeśli pozostało) w taki sposób, aby nie uszkodzić zbiorniczka z trucizną (chwyć żądło tuż przy powierzchni skóry). Usuń żądło paznokciem, nożem lub igłą.
- **nie próbuj wyjmować żądła palcami lub pęsetką.**
- stosowanie zimnych okładów w celu złagodzenia bólu i ograniczenia obrzęku.
- **podanie kostki lodu do ssania (lód zmniejsza obrzęk) w przypadku ukąszenia w obrębie jamy ustnej i szyi.**



Ukąszenie przez kleszcza:



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

Należy skontaktować się z lekarzem gdy:

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

Aby zapobiec ukąszeniu przez kleszcza PAMIĘTAJ o:

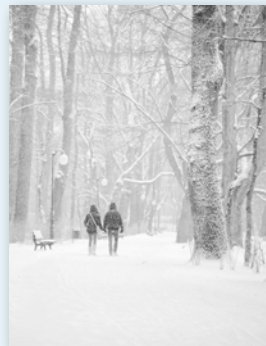
- odpowiednim ubraniu, które powinno chronić całe ciało,
- należy unikać jaskrawych kolorów, bo przyciągają uwagę kleszczy,
- nie należy kłaść się bezpośrednio na trawie,
- **starannym obejrzeniu całego ciała po wyjściu z lasu, parku lub wysokiej trawy.**



Mrozy i zamiecie śnieżne

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci:

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



Podróżowanie w zimie:

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

- jeśli wybierasz się w podróż, w miarę możliwości, staraj się korzystać, z komunikacji miejskiej, jeśli podróżujesz samochodem, nie wybieraj się, w podróż samotnie oraz nocą i poinformuj kogokolwiek o celu swojej podróży,
- przed wyjazdem sprawdź stan techniczny samochodu, pamiętaj aby mieć pełny, zbiornik paliwa i naładowany telefon komórkowy,
- zaopatr swój samochód w „zestaw zimowy”(lina do holowania, saperka, płyn, odmrężający, łańcuchy na koła, zestaw do ładowania akumulatora, koc),
- 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,
- aby utrzymać ciepło organizmu wykonuj lekkie ćwiczenia,
- przykrywaj się kocami bądź wierzchnimi ubraniami, by zapobiec wyziębieniu organizmu,
- bądź czujny, pomoc może nadejść niespodziewanie w każdej chwili,
- ograniczaj zużycie energii: używaj światła, ogrzewania i radia, gdy jest to konieczne,
- w nocy włącz wewnętrzne oświetlenie, byś był widoczny dla ratowników.

Zagrożenia na górskich szlakach

Wędruj w towarzystwie:

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

Informacja o wycieczce:

- wybierając się na wycieczkę po górskich szlakach zawsze powiadom kogokolwiek o celu i czasie swojej wędrówki,
- staraj się wracać do domu przed zmrokiem.



Zaczerpnij niezbędnych informacji o miejscu podróży:

- przed wyruszeniem w trasę zdobądź informację na temat warunków atmosferycznych tam panujących, zapoznaj się z prognozą pogody na czas wycieczki, zgromadź informacje o istniejących schroniskach, miejscowej ludności.

Zawsze miej plecak podręczny:

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

Zaopatrź się w kurtkę przeciwdeszczową, czapkę oraz rękawiczki:

- wybierając się na górskie szlaki, najlepiej zaopatrzyć się w odpowiednie obuwie,
- zabierz ze sobą najbardziej potrzebne rzeczy podczas pieszych wędrówek: woda, żywność, batony energetyczne, mapa, latarka oraz telefon komórkowy, powerbank.

Nie wybieraj trudnych szlaków turystycznych, jeśli brak Ci doświadczenia:

- zawsze skrupulatnie staraj się przygotować do wycieczki w góry, dokładnie prześledź na mapie trasy turystyczne, którymi chcesz się poruszać,
- wybieraj szlaki turystyczne odpowiednie do swoich umiejętności oraz możliwości. jeśli jednak zaryzykujesz, wybierając nieznaną Ci szlak, nie obawiaj się zawrócić, gdy uważasz to za konieczne.

Nie zbaczaj z wyznaczonych szlaków turystycznych:

- wybierając się w góry przemierzaj się zaplanowaną wcześniej trasą.

Jeśli dojdzie do wypadku:

- przede wszystkim zachowaj spokój,
- ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji i wezwij pomoc: GOPR lub TOPR, **tel.: 985, +48 601-100-300,**
- pozostań przy poszkodowanym, oczekując na pomoc.

Czad



Tlenek węgla (CO, nazwa zwyczajowa: czad) powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych, w tym paliw, które występuje przy niedostatku tlenu w otaczającej atmosferze. Tlenek węgla może być również produktem spalania gazu ziemnego.

Przyczyną zatrucia czadem w większości przypadków są:

- wadliwe lub niesprawne urządzenia grzewcze,
- niewłaściwa eksploatacja urządzeń grzewczych,
- niesprawne przewody kominowe budynków,
- niedrożna wentylacja pomieszczeń,
- pożary.

Niebezpieczeństwo zczadzenia wynika z faktu, że tlenek węgla:

- jest gazem niewyczuwalnym zmysłami człowieka (bezwonny, bezbarwny i pozbawiony smaku),
- blokuje dostęp tlenu do organizmu, poprzez zajmowanie jego miejsca w czerwonych ciałkach krwi, powodując przy długotrwałym narażeniu (w większych dawkach) śmierć przez uduszenie.

Jak uniknąć zagrożenia:

- przeprowadzać kontrole techniczne, w tym sprawdzać szczelność przewodów kominowych, systematycznie czyścić oraz sprawdzać występowanie dostatecznego ciągu powietrza,
- użytkować sprawne technicznie urządzenia (piecyki, kuchenki, termy gazowe), zgodnie z instrukcją producenta,
- nie zaklejać i nie zasłaniać w inny sposób kratki wentylacyjnych,
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania systemów wentylacji pomieszczeń, ponieważ okna wykonane w nowych technologiach zapewniają dużą szczelność,
- systematycznie sprawdzać ciąg powietrza np. poprzez przykładanie kartki papieru do otworu bądź kratki wentylacyjnej; jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do wyżej wspomnianego otworu lub kratki,
- często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien,
- zainstalować czujniki alarmowe wykrywające tlenek węgla w pomieszczeniach, w których odbywa się proces spalania,
- w wypadku zauważenia objawów takich jak duszności, ból i zawroty głowy, nudności, które mogą być wynikiem zatrucia czadem, natychmiast przewietrzyć pomieszczenie i zasięgnąć porady lekarskiej.

Objawy zatrucia:

Objawy zatrucia tlenkiem węgla zależne są od stężenia CO we wdychanym powietrzu oraz od stężenia karboksyhemoglobiny we krwi. Do najważniejszych objawów, które mogą mieć różne natężenie, należą:

- ból głowy,
- zaburzenia koncentracji,
- zawroty głowy,
- osłabienie,
- wymioty,
- konwulsje, drgawki,
- utrata przytomności,
- śpiączka,
- zaburzenia tętna,
- zwolniony oddech.

Jak postępować przy zatruciu czadem:

- osobę, u której podejrzewa się zatrucie tlenkiem węgla, **należy jak najszybciej wynieść z miejsca, w którym ulatniał się czad**, akcję może przeprowadzić także Straż Pożarna, która dysponuje odpowiednim sprzętem izolującym drogi oddechowe,
- należy jak najszybciej zapewnić dopływ świeżego powietrza do pomieszczenia,
- **natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe** (pomoc lekarska jest konieczna!),
- jeśli jest taka możliwość, jak najszybciej **podać tlen** osobie, która zatrula się czadem,
- jeżeli osoba poszkodowana nie oddycha, ma zatrzymaną akcję serca, należy niezwłocznie zastosować **sztuczne oddychanie** metodą usta-usta, aparatem do resuscytacji oraz wykonać masaż serca.



Barszcz Sosnowskiego

Pochodzi z rejonu Kaukazu, skąd został przeniesiony do środkowo – wschodniej części Europy, gdzie stał się rośliną inwazyjną i rozprzestrzenił na rozległych obszarach. Barszcz Sosnowskiego został sprowadzony ze Związku Radzieckiego na początku lat 50. Jego bardzo szybki wzrost i wysoka zawartość substancji odżywczych sprawiły, że radzieccy uczeni uznali go za doskonałą roślinę uprawną nadającą się na paszę i kiszonki dla bydła. Po niedługim czasie, z powodu problemów z uprawą i zbiorem, głównie ze względu na zagrożenie dla zdrowia, uprawy były porzucane.

- gatunek bardzo kłopotliwy, gdyż w szybkim tempie zaczął się rozprzestrzeniać,
- to agresywna roślina inwazyjna, niezwykle trudna do zwalczania,
- wypiera rodzime gatunki, błyskawicznie się rozsiewa, jest bardzo trudna do wyplenienia,
- tworzy trwałe banki nasion w glebie,
- powoduje degradację środowiska przyrodniczego i ogranicza dostępność terenu,
- roślina doskonale nadaje się też dla pszczoł, była więc sprowadzana do PGR-ów i rozsiewana na własną rękę,
- roślina niezwykle niebezpieczna dla człowieka, jedna z teorii głosi, że na swoich pierwotnych stanowiskach czyli nad strumieniami na Kaukazie barszcz Sosnowskiego nie miał aż tak niebezpiecznych właściwości.

Barszcz Sosnowskiego jest objęty prawnym zakazem uprawy, rozmnażania i sprzedaży na terenie Polski.





Jak działa barszcz Sosnowskiego?




Barszcz Sosnowskiego i pokrewne mu rośliny takie jak barszcz olbrzymi to jedne z najbardziej niebezpiecznych roślin, jakie rosną w Polsce. W dniach, kiedy jest gorąco i wilgotno, staje się niebezpieczny do tego stopnia, że nawet przejście koło niego może wywołać poważne rany. To jedna z najsilniej toksycznych roślin w Polsce. W jego soku występuje szereg związków, stanowiących poważne zagrożenie dla człowieka, a w szczególności furanokumaryny.

Co zrobić w razie poparzenia barszczem Sosnowskiego?

- zmyć skórę bardzo dużą ilością letniej wody z mydłem,
- unikać słońca przez nie mniej niż 48 godzin, promieniowanie słoneczne, przyspiesza i intensyfikuje proces łączenia się furanokumaryn z ludzkim DNA,
- gdy pojawią się objawy oparzeń trzeba niezwłocznie zgłosić się do lekarza! ponieważ rany mogą być głębokie i źle się goić,
- szczególnie zagrożone są dzieci i osoby cierpiące na przewlekłe choroby, u nich oparzenia barszczem Sosnowskiego mogą stać się nawet przyczyną śmierci.

Zanieczyszczenia powietrza

Wyróżnia się trzy poziomy ostrzeżenia w ramach różnych poziomów alarmów:

Poziom	Kolor oznaczenia	Rodzaj informacji	Rodzaj działań
I poziom		Powiadomienie o wystąpieniu przekroczenia	Informacyjne
II poziom		Ostrzeżenie	Informacyjne, ostrzegawcze, operacyjne
III poziom		Alarm smogowy	Informacyjne, ostrzegawcze, operacyjne, organizacyjne

Indeks jakości powietrza został wyrażony w 6 kategoriach i przypisanych im kolorach. Poniższa tabela ilustruje przedziały stężeń na przykładzie pyłu zawieszzonego PM10 i ozonu oraz klasę wskaźnika jakości powietrza.

Klasa wskaźnika jakości powietrza	PM10 [$\mu\text{g}/\text{m}^3$]	O ₃ [$\mu\text{g}/\text{m}^3$]
Bardzo dobry	0-20	0-70
Dobry	20,1-50	70,1-120
Umiarkowany	50,1-80	120,1-150
Dostateczny	80,1-110	150,1-180
Zły	110,1-150	180,1-240
Bardzo zły	>150	>240
Brak indeksu	Indeks jakości powietrza nie jest wyznaczony z powodu braku pomiaru zanieczyszczenia dominującego w województwie.	

Z kategorią indeksu jakości powietrza powiązana jest informacja dotycząca skutków zdrowotnych oraz narażenia wrażliwych grup społeczeństwa:

Kategoria	Informacja zdrowotna
Bardzo dobry	Jakość powietrza jest bardzo dobra, zanieczyszczenie powietrza nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, warunki bardzo sprzyjające do wszelkich aktywności na wolnym powietrzu, bez ograniczeń.
Dobry	Jakość powietrza jest zadowalająca, zanieczyszczenie powietrza powoduje brak lub niskie ryzyko zagrożenia dla zdrowia. Można przebywać na wolnym powietrzu i wykonywać dowolną aktywność, bez ograniczeń.
Umiarkowany	Jakość powietrza jest akceptowalna. Zanieczyszczenie powietrza może stanowić zagrożenie dla zdrowia w szczególnych przypadkach (dla osób chorych, osób starszych, kobiet w ciąży oraz małych dzieci). Warunki umiarkowane do aktywności na wolnym powietrzu.
Dostateczny	Jakość powietrza jest dostateczna, zanieczyszczenie powietrza stanowi zagrożenie dla zdrowia (szczególnie dla osób chorych, starszych, kobiet w ciąży oraz małych dzieci) oraz może mieć negatywne skutki zdrowotne. Należy rozważyć ograniczenie (skrócenie lub rozłożenie w czasie) aktywności na wolnym powietrzu, szczególnie jeśli ta aktywność wymaga długotrwałego lub wzmożonego wysiłku fizycznego.
Zły	Jakość powietrza jest zła, osoby chore, starsze, kobiety w ciąży oraz małe dzieci powinny unikać przebywania na wolnym powietrzu. Pozostała populacja powinna ograniczyć do minimum wszelką aktywność fizyczną na wolnym powietrzu - szczególnie wymagającą długotrwałego lub wzmożonego wysiłku fizycznego.
Bardzo zły	Jakość powietrza jest bardzo zła i ma negatywny wpływ na zdrowie. Osoby chore, starsze, kobiety w ciąży oraz małe dzieci powinny bezwzględnie unikać przebywania na wolnym powietrzu. Pozostała populacja powinna ograniczyć przebywanie na wolnym powietrzu do niezbędnego minimum. Wszelkie aktywności fizyczne na zewnątrz są odradzane. Długotrwała ekspozycja na działanie substancji znajdujących się w powietrzu zwiększa ryzyko wystąpienia zmian m.in. w układzie oddechowym, naczyniowo-sercowym oraz odpornościowym.
Brak indeksu	„Brak Indeksu” odpowiada sytuacji, gdy na danej stacji pomiarowej nie są aktualnie prowadzone pomiary pyłu zawieszzonego lub ozonu, a jeden z nich jest w danej chwili decydującym zanieczyszczeniem powietrza w województwie. Indeks Jakości Powietrza nie jest wtedy wyznaczany, a kolor punktów na mapie bieżących danych pomiarowych zmienia się na szary. Stacja pomimo braku określonego Indeksu jest nadal widoczna i jest możliwość sprawdzenia wszystkich pozostałych wyników pomiarów.

Informacje o jakości powietrza dostępne są na stronie: <http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current>

Grupami ludności najbardziej narażonymi na ryzyko wystąpienia negatywnych skutków zdrowotnych wynikających z zanieczyszczenia powietrza są:

- dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia, a także kobiety w ciąży (organizm dziecka będąc w fazie wzrostu i ogólnego rozwoju jest szczególnie podatny na pojawienie się zaburzeń zdrowotnych, ponieważ w tej fazie rozwoju najbardziej rozwija się odporność i system oddechowy),
- osoby starsze i w podeszłym wieku (wrażliwość osobnicza w tej grupie wynika z ogólnego osłabienia organizmu związanego z procesem starzenia się, co w konsekwencji powoduje osłabienie układu odpornościowego),
- osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego (szczególnie narażone na szkodliwe działanie pyłu przy odpowiednich stężeniach są osoby z przewlekłymi chorobami układu oddechowego, w szczególności osoby chore na astmę),
- osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu krwionośnego (bardzo drobny pył zawieszony ma zdolność wnikania w płucach do naczyń krwionośnych, w wyniku czego uszkadza je, powodując zaostrzenie chorób układu krwionośnego, w tym również powstawanie zakrzepów),
- osoby palące papierosy i bierni palacze (wdychanie dymu papierosowego znacznie osłabia błony śluzowe dróg oddechowych, co ułatwia przenikanie zanieczyszczeń z wdychanego powietrza do tkanek organizmu zwiększając ryzyko zawału serca, udaru mózgu lub może zainicjować proces nowotworowy w wyniku wnikania substancji toksycznych niesionych na pyłe PM10),
- osoby zawodowo narażone na działanie pyłów i innych zanieczyszczeń (długotrwała ekspozycja w powietrzu pyłu PM10 bezpośrednio wpływa na wzrost stężenia, co powoduje wzrost narażenia na szkodliwe działanie poprzez wnikanie do układu oddechowego, krwionośnego).

Środki ostrożności, które powinny być podjęte przez najbardziej narażone grupy ludności:

- ograniczenie długotrwałego przebywania na otwartej przestrzeni dla uniknięcia długotrwałego narażenia na podwyższone stężenia zanieczyszczeń,
- stosowanie się do zaleceń lekarskich,
- unikanie przewietrzania pomieszczeń.



Schrony i ukrycia



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

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

Ewakuacja:

To natychmiastowa konieczność przemieszczenia ludności z rejonów, w których wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia.

W tej sytuacji władze lokalne (organizatorzy ewakuacji) poprzez środki masowego przekazu lub radiowozy straży pożarnej i policji powiadomią Cię o sposobach jej przeprowadzenia.

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



Niewypały i niewybuchy



Chociaż od zakończenia działań II wojny światowej minęło wiele lat, to nadal spotykamy się w życiu codziennym z jej pozostałościami. Znajdujemy wiele przedmiotów, niekiedy bliżej nam nieznanych lub mających znamiona uzbrojenia wojskowego.

Kategorycznie nie wolno podnosić, odkopywać, przesuwać, wrzucać do ognia, ani do miejsc takich jak stawy, głębokie rowy, znalezionych niewybuchów.

Niezachowanie należytych środków bezpieczeństwa po odnalezieniu niewypału lub niewybuchu, niewłaściwe postępowanie wynikające z braku świadomości o grożącym niebezpieczeństwie może doprowadzić do wielu nieszczęść, a nawet do śmierci.

Należy mieć świadomość, że materiał wybuchowy stosowany w technice wojskowej w praktyce jest całkowicie odporny na działanie wszelkiego rodzaju warunków atmosferycznych i niezależnie od daty produkcji zachowuje swe właściwości wybuchowe.



W razie znalezienia niewypału lub niewybuchu **należy niezwłocznie zadzwonić na nr alarmowy 112 lub powiadomić Policję - 997.**

Oczyszczaniem terenów z przedmiotów wybuchowych i niebezpiecznych zajmują się jednostki minersko-saperskie wyposażone w niezbędny sprzęt.

Podstawowe definicje

Za przedmioty wybuchowe uważa się wszelkiego rodzaju przedmioty pochodzenia wojskowego, które ze względu na swoje właściwości wybuchowe grożą niebezpieczeństwem przy niewłaściwym obchodzeniu się z nimi (ruszanie, rozkręcanie, rzucanie itp.). Są to w szczególności:

- zapalniki,
- pociski,
- bomby lotnicze,
- naboje artyleryjskie i karabinowe,
- pancernownice,
- granaty,
- miny wszelkich typów,
- ładunki materiałów wybuchowych,
- złom metalowy zawierający resztki materiałów wybuchowych.

Zagrozenie epidemiologiczne

Epidemia to masowe szerzenie się określonej choroby, zwłaszcza zakaźnej w zbiorowisku ludzkim w określonym czasie na obszarze, na którym choroba o tym samym nasileniu w poprzednich latach nie występowała.

Masowe szerzenie się choroby zakaźnej wśród zwierząt nazywa się **epizootią**. Wystąpienie choć jednego przypadku groźnej choroby zakaźnej może sugerować początek epidemii.

Epidemia stanowi duże zagrożenie dla naszego zdrowia i życia. Bakterie i wirusy chorobotwórcze mogą przedostać się do naszego organizmu poprzez:

- spożycie zakażonej żywności, wody,
- kontakt z chorym człowiekiem,
- wdychanie powietrza, w którym mogą być rozpylone niebezpieczne mikroby.

Wystąpienie epidemii może być skutkiem bioterroru, a więc świadomej działalności człowieka.

Oznaki epidemii:

- wystąpienie nagłych, szybko szerzących się masowych zachorowań lub zgonów,
- brak skuteczności leczenia w rutynowej terapii występujących powszechnie chorób,
- wzrost zachorowań na chorobę endemiczną (endemia to utrzymywanie się danej choroby zakaźnej bądź nie zakaźnej na określonym terenie na tym samym poziomie).

Co robić aby w przypadku zagrożenia Chronić siebie i najbliższych:

- nie lekceważ ostrych objawów chorobowych, które wystąpiły nagle i skontaktuj się z lekarzem w celu przebadania,
- nie lekceważ sytuacji, kiedy te same objawy chorobowe w krótkim czasie wystąpiły u Ciebie i osoby lub osób, z którymi miałeś kontakt,
- przestrzegaj terminów szczepień ochronnych,
- skontaktuj się z lekarzem jeśli wystąpią u ciebie nagle nietypowe objawy chorobowe, a ty niedawno powróciłeś z egzotycznego kraju.



Kiedy istnieje podejrzenie epidemii:

- unikaj dużych zbiorowisk ludzkich,
- unikaj kontaktu z osobą chorą twarzą w twarz,
- jeśli wystąpiły u Ciebie objawy chorobowe lub kontaktowałeś się z osobą chorą załóż na twarz maseczkę, lub chustę, szalik, bądź inny element garderoby który zmniejszy ryzyko zakażenia innych,
- przestrzegaj podstawowych zasad higieny osobistej,
- rygorystycznie przestrzegaj zaleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez władze i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo sanitarno-epidemiologiczne.



W przypadku zagrożenia epizootycznego:

- rygorystycznie stosuj się do zaleceń, zakazów i nakazów służb weterynaryjnych i sanitarno-epidemiologicznych,
- zgłoś przypadki zachorowań u zwierząt także w swoim gospodarstwie,
- stosuj się do zasad kwarantanny,
- przestrzegaj rygorystycznie zasad w zakresie utylizacji zwierząt,
- pamiętaj o świadectwie miejsca pochodzenia zwierząt.



COVID-19

Dekalog bezpiecznego zachowania podczas epidemii koronawirusa.

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na ręce. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie

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.

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.

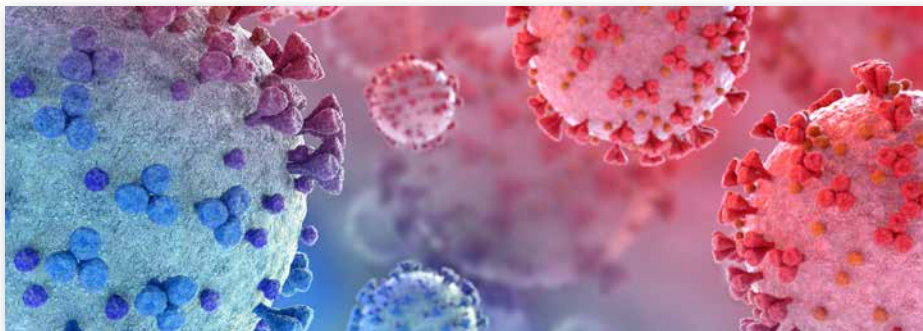
Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe, w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentem lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie, powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.





Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować dystans społeczny tj. co najmniej 2 metry odległości od osoby, z którą rozmawiamy.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką i jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza, umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

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). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzenienia się koronawirusa.


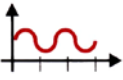

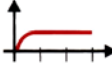
Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych: gis.gov.pl i gov.pl/koronawirus.

Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.



SYGNAŁY ALARMOWE, KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

SYGNAŁY ALARMOWE				
LP.	RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMU		
		AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	WIZUALNY SYGNAŁ ALARMOWY
1	Ogłoszenie alarmu 	- Ciągły modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut  - Następujące po sobie sekwencje długich dźwięków sygnałów dźwiękowych syren, pojazdów, gwizdków, trąbek lub innych przyrządów na sprężone powietrze.	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga ! Uwaga ! Uwaga ! ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)..... dla	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej 
2	Odwołanie alarmu	- Ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga ! Uwaga ! Uwaga ! odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)..... dla	

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

LP.	RODZAJ KOMUNIKATU	SPOSÓB OGŁOSZENIA KOMUNIKATU		SPOSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU	
		AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU
1	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami 		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga ! Uwaga ! Osoby znajdujące się na terenie około godziny minut może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga ! Uwaga ! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu(podać rodzaj skażenia) dla
2	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami 		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga ! Uwaga ! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu(podać rodzaj zakażenia) dla
3	Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców..... (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga ! Uwaga ! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj klęski) dla

WAŻNE INFORMACJE

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

- podaj możliwie dokładny adres, gdzie miało miejsce zdarzenie (jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty topograficzne ułatwiające zespołowi dotarcie na miejsce zdarzenia),
- podaj co się stało: ilu jest poszkodowanych, w jakim są stanie, czy oddychają, czy są przytomni, jakie mają obrażenia,
- podaj inne ważne informacje o zdarzeniu (np. załabnięcie, wypadek, pożar itp.)
- przedstaw się – podaj swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego dzwonisz,
- **Pamiętaj! Nigdy nie rozłączaj się pierwszy, ponieważ po zebraniu wywiadu dyspozytor przekaze Ci informacje, jak postępować do czasu dotarcia zespołu ratownictwa medycznego.**
- po zakończeniu rozmowy operator może do Ciebie oddzwonić żeby spytać o dodatkowe informacje.

Nie blokuj numeru alarmowego 112 dzwoniąc ze sprawami, które możesz załatwić w inny sposób.

Numer alarmowy to nie jest informacja telefoniczna!

Wyposażenie niezbędne w każdym domu:

- apteczka pierwszej pomocy + dodatkowe leki,
- latarka na baterie (zapasowe baterie), świece i zapałki,
- zapasowe źródło energii do ładowania telefonu komórkowego (np. power bank),
- gaśnica lub koc gaśniczy,
- worki foliowe, taśma klejąca,
- woda – ok. 3 litry na jedną osobę na 1 dzień,
- żywność o długim okresie przydatności do spożycia,
- ubrania, pościel, koce,
- przybory i środki do higieny osobistej,
- ważne dokumenty.

Regionalny System Ostrzegania (RSO) jest darmową usługą, która umożliwia powiadomianie ludności o zagrożeniach i zdarzeniach mających wpływ na bezpieczeństwo powszechne i porządek publiczny oraz na ochronę życia i zdrowia ludzkiego, a także mienia. Informacje przekazywane są przez Aplikację Mobilną RSO, programy naziemnego multipleksu cyfrowego MUX-3 oraz zamieszczane są na stronach internetowych urzędów wojewódzkich. Dzięki współpracy z Instytutem Meteorologii i Gospodarki Wodnej w RSO umieszczane są ostrzeżenia meteorologiczne i hydrologiczne (w tym mapka prezentująca stan wód na najistotniejszych wodowskazach polskich rzek). Ponadto, w systemie zamieszczone są też inne ostrzeżenia np. drogowe. Bezpłatna aplikacja RSO dla trzech najbardziej rozpo-



wszechnionych systemów operacyjnych (Android, iOS, Windows Phone) dostępna jest za darmo w sklepach z aplikacjami na poszczególne platformy (Google Play, Apple App Store, Windows Phone Store). Aplikację można wyszukać w sklepach po słowach kluczowych „RSO” oraz „Regionalny System Ostrzegania” lub skanując kod QR obok.

Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych

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

Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni. Zadbaj także o swoje bezpieczeństwo.

Sprawdź reakcję poszkodowanego:

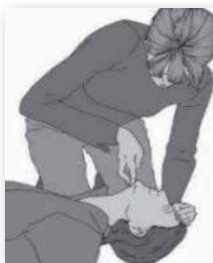


- delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”

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.

Jeżeli nie reaguje:



- głośno wołaj o pomoc, wezwij służby ratownicze
- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego 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.

Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu



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

W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia uszkodzony 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.

Jeżeli oddech jest prawidłowy:

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc **(wezwiij pogotowie)**,
- regularnie oceniaj oddech,
- zapewnij poszkodowanemu komfort termiczny (koc ratunkowy) i psychiczny.

Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

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

Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej



Nadgarstek drugiej ręki ułóż na już położonym



- spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka,
- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw 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.

Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:

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

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

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

Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:

- przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania,
- poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
- ulegniesz wyczerpaniu,
- wystąpi sytuacja zagrażająca Twojemu bezpieczeństwu.

TELEFONY ALARMOWE



NR ALARMOWY

112

POG. RATUNKOWE

999

STRAŻ POŻARNA

998

POLICJA

997

POG. ENERGETYCZNE

991

POG. GAZOWE

992

POG. CIEPŁOWNICZE

993

POG. WODOCIĄGOWE

994

TOPR GOPR

985

lub **+48 601 100 300**