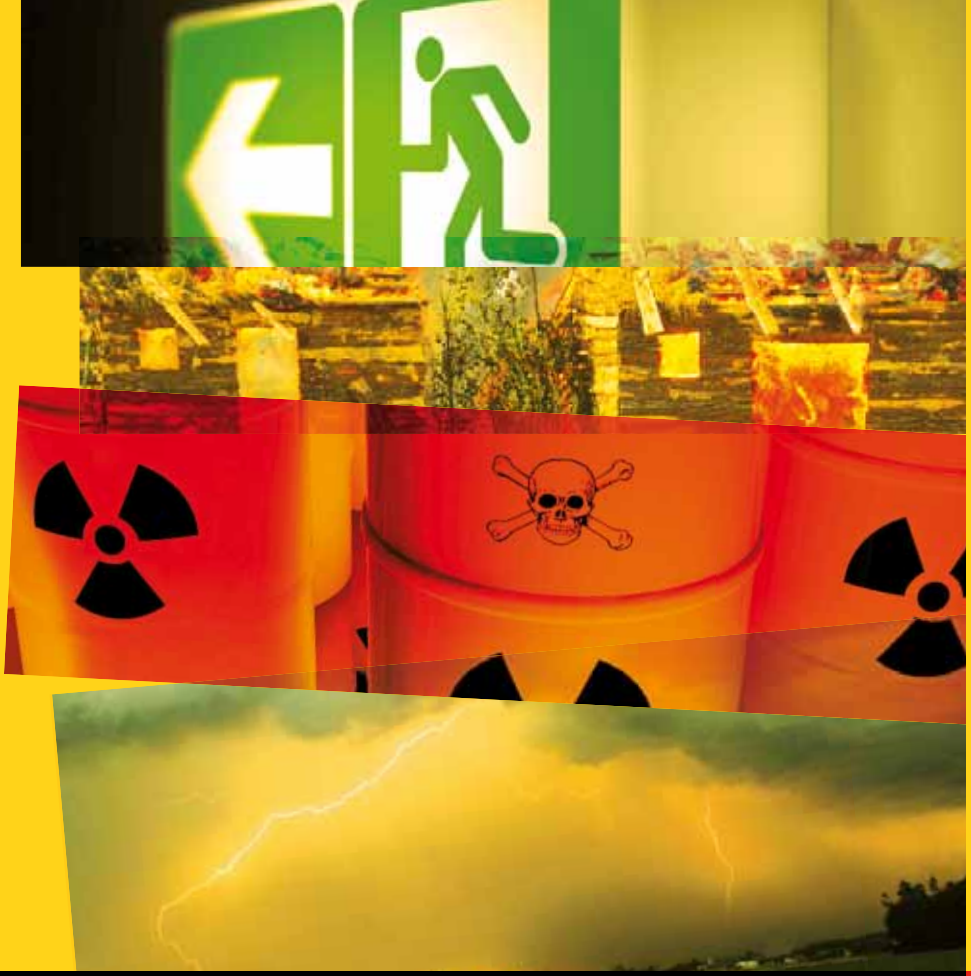


PORADNIK POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ

MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA

URZĄD MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY
Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego
ul. Młynarska 43/45, 01-170 Warszawa, tel. 22 443 11 20, faks 22 443 11 22
www.um.warszawa.pl

PORADNIK POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ

Podmioty współpracujące:

Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej m.st. Warszawy
Komenda Stołeczna Policji
Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego
Państwowa Agencja Atomistyki
Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego
i Transportu Sanitarnego MEDITRANS SPZOZ
Stowarzyszenie Warszawska Grupa Wysokościowa s12

Warszawa 2011

Warszawa, grudzień 2011 r.

Drodzy Warszawiacy,

z ogromną przyjemnością oddaję w Państwa ręce „Poradnik postępowania w sytuacjach zagrożeń".

Przeznaczeniem jego jest ułatwienie Państwu dotarcia do istotnych wiadomości z zakresu występowania różnorakich zdarzeń.

Poradnik stanowi kompendium podstawowych informacji, skonsultowanych ze służbami ratowniczymi i porządkowymi, czyli tymi, które jako pierwsze pojawiają się w miejscach niebezpiecznych, udzielając pomocy potrzebującym i poszkodowanym.

Dzięki wskazówkom zawartym w jego treści, dowiecie się Państwo jak można uniknąć wielu zagrożeń, jak przygotować się oraz postępować w czasie ich występowania, ażeby „bezpiecznie przejść" przez trudne sytuacje.

Zapraszam Państwa do lektury Poradnika z nadzieją, iż będzie on łatwo dostępnym i przydatnym źródłem informacji.

Ewa Gawor

Dyrektor
Biura Bezpieczeństwa
i Zarządzania
Kryzysowego

Opracowanie tekstu:

Urząd m.st. Warszawy
Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego
ul. Młynarska 43/45, 01-170 Warszawa

Materiały źródłowe:

www.policja.pl
www.ksp.waw.pl
www.straz.gov.pl
www.warszawa-straz.pl
www.imgw.pl
www.antyterroryzm.gov.pl
www.mswia.gov.pl
www.prc.krakow.pl
www.bezpieczna.um.warszawa.pl
www.um.warszawa.pl

Realizacja wydawnicza:

Pracownia Wydawnicza Andrzej Zabrowarny

Źródła wykorzystanych ilustracji w kolejności występowania w publikacji:
okładka ©Moustyk/Fotolia.com; ©whitelook/Fotolia.com; s. 37 ©narvf/Fotolia.com; ©tiero/Fotolia.com;s. 54 ©He2/Fotolia.com; s. 65 ©Martin Spurny/Fotolia.com; s. 6 ©Nik Frey/Fotolia.com; s. 6-66 ©argentum/Fotolia.com; s. 6-66 ©Christos Georghiou/Fotolia.com; s. 6-66 ©jfv/Fotolia.com; s. 6-66 ©Stoyan Haytov/Fotolia.com; s. 11 ©soniccc/Fotolia.com; s. 14 ©Moustyk/Fotolia.com; s. 17 ©Goran Mulic/Fotolia.com; s. 25 ©victor zastol'skiy/Fotolia.com; s. 28 ©NatUlrich/Fotolia.com; s. 31 ©whitelook/Fotolia.com; s. 36 ©hartphotography/Fotolia.com; s. 37 ©narvf/Fotolia.com; s. 41 ©Michael Mihin/Fotolia.com; s. 44 ©tiero/Fotolia.com; s. 48 ©Nino Bellia/Fotolia.com; s. 51 ©flashpics/Fotolia.com; s. 54 ©He2/Fotolia.com; s. 57 ©SVLuma/Fotolia.com; s. 65 ©Martin Spurny/Fotolia.com; s. 67 ©Thaut Images/Fotolia.com; s. 69 ©Peter Atkins/Fotolia.com; s. 71 ©Robert Kneschke/Fotolia.com; s. 39-40 www.spec-maj.pl

Spis treści

Telefony alarmowe i informacyjne na terenie m.st. Warszawy oraz zasady ich wykorzystania 6

Ogólne zasady postępowania 8

Niezbędnik na wypadek zagrożeń 9

Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń wywołanych siłami natury 11

Burza 11
Śnieżyce i mrozy 14
Podtopienia i powodzie 17
Porywiste wiatry 25
Upały 28

Postępowanie w przypadku wystąpienia miejscowych zagrożeń ... 31

Pożar 31
Porażenie prądem elektrycznym 37
Niewypały, niewybuchy 39

Postępowanie w przypadku powstania zagrożeń technicznych 41

Zagrożenie chemiczne 41
Zagrożenie radiacyjne 44
Katastrofa budowlana 48
Awaria energetyczna 51

Zasady postępowania podczas ewakuacji 54

Postępowanie w przypadku zagrożenia atakiem terrorystycznym 57

Zamachy terrorystyczne z użyciem urządzeń wybuchowych 60
Podejrzana przesyłka 61
Kiedy zostaniesz zakładnikiem terrorystów 63
Postępowanie w trakcie operacji antyterrorystycznej 65

Dodatek PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA 67

I. Zanim zaczniesz ratować 69
II. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne 72
III. Sytuacje szczególne 82

Telefony alarmowe i informacyjne na terenie m.st. Warszawy oraz zasady ich wykorzystania

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997
Straż Miejska	986
• SMS interwencyjny dla osób głuchoniemych	723 986 112
Służba Dyżurna Centrum Zarządzania Kryzysowego m.st. Warszawy	196-56
Centrum Zarządzania Kryzysowego Wojewody Mazowieckiego	987
Infolinia – ostre dyżury szpitalne	800 777 770
Pogotowie gazowe	992

Pogotowie energetyczne	
• Bemowo, Bielany, Wola, Śródmieście (po północnej stronie Al. Jerozolimskich), Żoliborz	821 51 11
• Mokotów, Ochota, Śródmieście (po południowej stronie Al. Jerozolimskich), Wilanów, Włochy, Ursus, Ursynów	821 52 11
• Praga Północ, Białołęka, Targówek	821 53 11
• Praga Południe, Rembertów, Wawer	821 54 11
• Wesoła	778 28 00, 778 28 22
Pogotowie ciepłownicze	993
Pogotowie wodociągowo-kanalizacyjne	994
Telefon bezpieczeństwa dla zagranicznych turystów – TOURIST EMERGENCY LINE	0 800 200 300 +48 608 599 999
Informacja o numerach telefonów	118-913

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

1. **Co się stało.**
2. **Czy są poszkodowani – jeśli tak powiedz jaki jest ich stan** (czy są przytomni, czy oddychają).
3. **Miejsce zdarzenia** (adres, nazwa obiektu, charakterystyczne cechy miejsca).
4. **Swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego podawana jest informacja o zdarzeniu.**

Pamiętaj!

Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy!

Ogólne zasady postępowania

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Przygotuj dom/mieszkanie na zagrożenia charakterystyczne dla obszaru, w którym mieszkasz.
- Ubezpiecz swoje mienie (m.in. dom/mieszkanie, samochód) od skutków zagrożeń.
- Przygotuj latarki wraz z zapasem baterii oraz świece z zapałkami.
- Omów z pozostałymi domownikami zasady postępowania w przypadku wystąpienia poszczególnych zagrożeń.

Postępowanie w czasie zagrożenia

- Jeśli jesteś świadkiem nietypowej sytuacji mogącej być źródłem zagrożenia, powiadom o tym fakcie osoby znajdujące się w pobliżu oraz odpowiednie służby.
- Postępuj zgodnie z zasadami opisanymi w niniejszym *Poradniku* oraz innych tego typu opracowaniach/ulotkach.

Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia

- Zorientuj się, czy ktoś z twojego otoczenia nie potrzebuje pomocy – pamiętaj o swoich sąsiadach, zwłaszcza o małych dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych.
- W razie potrzeby udziel pomocy poszkodowanym – patrz DODATEK **„Pierwsza pomoc przedmedyczna”**.
- Jeżeli byłeś ubezpieczony od skutków zaistniałego zagrożenia, wykonaj zdjęcia zniszczeń mienia oraz powiadom ubezpieczyciela.

Niezbędnik na wypadek zagrożeń

Zestaw, który w sytuacji zagrożenia może poprawić bezpieczeństwo i podnieść komfort twojej rodziny:

- woda – około 4 litry na osobę dziennie,
- urządzenie bądź tabletki do uzdatniania wody (dostępne w sklepach turystycznych),
- koc termiczny (folia NRC) dla każdego członka rodziny – ogranicza wychłodzenie organizmu,
- apteczka i poradnik pierwszej pomocy,
- kuchenka gazowa wraz z zapasem gazu – w sklepach turystycznych można zakupić niewielkich rozmiarów kuchenki i kartusze z gazem,
- trwała żywność – konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, zupy w proszku, kasza, żywność liofilizowana,
- scyzoryk wielofunkcyjny (otwieracz do puszek, nóż, itp.),
- żel dezynfekujący do rąk,
- koc lub śpiwór – po jednym na osobę,
- przenośne radio wraz z bateriami zapasowymi,
- latarka wraz z bateriami zapasowymi lub latarka na dynamo, świece z zapałkami
- podstawowe lekarstwa,
- zapasowe klucze do domu i samochodu,
- peleryna przeciwdeszczowa – po jednej na osobę,

- duże torby plastikowe na śmieci,
- środki czystości i higieny (tj. mydło, pasta i szczoteczka do zębów, szampon, damskie środki higieniczne, papier toaletowy, jeśli masz małe dzieci – pieluchy jednorazowe),
- rękawice gumowe,
- worek lub pojemnik wodoodporny do którego będziesz mógł schować pieniądze oraz najważniejsze dokumenty (dowód tożsamości, akty urodzenia, papiery wartościowe, dokumentacja medyczna, dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów, polisy ubezpieczeniowe, itp.).

Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń wywołanych siłami natury

BURZA

Burza jest zjawiskiem wyładowań elektrycznych w atmosferze (błyskawice i grzmoty). Zjawisko to najczęściej występuje w okresie letnim. Burzom zwykle towarzyszą intensywne opady (również gradobicia) oraz bardzo silne i porywiste wiatry, które mogą dewastować lasy, niszczyć domy, trakcje kolejowe, linie energetyczne i telekomunikacyjne.

Co roku wiele osób ginie od uderzenia piorunem. Piorun może wywołać również pożar.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Zabezpiecz swoje mienie:
  - przygotuj swoje mieszkanie: zamknij wszystkie okna i drzwi wejściowe, oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz,
  - umocuj lub usuń z zewnętrznych parapetów, balkonów, tarasów i podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr i zagrażać przechodniom.

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

Postępowanie w czasie burzy

- Jeżeli burza spotka cię z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań w nim do czasu jej ustania:
  - nie stój pod drzewami,
  - oddal się od wszelkich zbiorników i cieków wodnych, nie kąp się – wyjdź z wody (dotyczy to również łodzi) – pamiętaj, że woda jest doskonałym przewodnikiem elektryczności,
  - gdy burza zastanie cię w szczerym polu, przykucnij, ale nie siadaj na ziemi, a tym bardziej nie kładź się na niej – najbezpieczniej jest kucnąć ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami, ponieważ po uderzeniu pioruna, w wyniku rozpływu ładunku w postaci prądów powierzchniowych może dojść do przepływu prądu między stopami (skutek powstania różnicy napięć, tzw. napięcia krokowego),
  - odejdź jak najdalej od metalowych urządzeń, a jeśli jesteś w posiadaniu metalowych przedmiotów pozbądź się ich, gdyż mogą one ściągać wyładowania elektryczne,
  - wyłącz telefon komórkowy,
  - jeśli jesteś w samochodzie nie wysiadaj z niego (samochód stanowi dobrą ochronę przed uderzeniem pioruna) – zatrzymaj samochód na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi, itp.
- Grupy osób pozostające na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć w odległości do kilkudziesięciu metrów, tak by na wypadek porażenia część grupy mogła udzielić pomocy porażonym.
- Jeśli jesteś w domu:
  - unikaj korzystania z telefonów stacjonarnych przewodowych oraz urządzeń elektrycznych, przede wszystkim tych obsługiwanych ręcznie (np. suszarek do włosów, elektrycznych szczoteczek do zębów, elektrycznych maszynek do golenia) – korzystanie z tych urządzeń grozi porażeniem impulsem rozchodzącym się w przewodach instalacji,

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

Postępowanie po ustąpieniu burzy

- Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, Straży Pożarnej, Policji lub do Służby Dyżurnej Centrum Zarządzania Kryzysowego m.st. Warszawy; nie próbuj samodzielnie usuwać drzew zwalonych na linie energetyczne.
- Jeśli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz elektryczność i gaz – wezwij służby techniczne.

ŚNIEŻYCE I MROZY

Śnieżyca to gwałtowny, obfity opad śniegu, który może w znaczącym stopniu ograniczać widoczność, a tworzące się zaspy mogą paraliżować normalne funkcjonowanie miasta (utrudniać komunikację, łączność, zaopatrzenie, itp.).

Niska temperatura może doprowadzić do powstania odmrożeń oraz wychłodzenia ciała i stanowić bezpośrednie zagrożenie życia.

Pamiętaj!

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

Postępowanie w czasie śnieżycy i wielkich mrozów

- Jeśli to możliwe – nie wychodź z domu.
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach pogodowych.
- Jeżeli musisz wyjść z domu zdejmij metalową biżuterię, ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież, włóż ciepłe skarpety i buty oraz nałóż nakrycie głowy, szalik i ciepłe rękawiczki.
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
- Staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
- Unikaj dalszych podróży, jeśli jednak musisz to zrobić:
  - przygotuj swój samochód do podróży,
  - słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych,
  - powiadom rodzinę, znajomych o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie przejazdu oraz o planowanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,
  - podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby,
  - zabierz ze sobą:
    - prowiant – wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz termos z ciepłym napojem,
    - śpiwór lub koc, rękawice, czapkę, ciepłą odzież,
    - latarkę (z zapasem baterii),
    - łopatę,
  - wyjeżdżaj z zapasem paliwa.
- Jeśli utknąłeś w drodze:
  - pozostań w samochodzie; nie szukaj sam pomocy, chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
  - oznacz swój samochód tak, aby był widoczny dla ratowników (umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę lub zamontuj przenośne migające światełko; jeśli pozostawiasz włączone światła, pamiętaj by nie rozładować akumulatora),

- sprawdź, czy rura wydechowa jest wolna od śniegu,
- okryj się kocem lub śpiworem i uruchamiaj silnik co pewien czas włączając ogrzewanie,
- dla utrzymania ciepła wskazane jest siedzenie współpasażerów blisko siebie,
- wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi,
- unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku (mroźne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca – nadmierny wysiłek tj. odgarnianie śniegu czy pchanie samochodu może spowodować dolegliwości zdrowotne),
- jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, śpijcie kolejno, na zmianę,
- zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.

Czynności ratujące osoby wychłodzone lub dotknięte odmrożeniami

Patrz DODATEK **„Pierwsza pomoc przedmedyczna”**.

PODTOPIENIA I POWODZIE

Powódź to wezbranie wody, podczas którego woda po przekroczeniu stanu brzegowego lub poziomu korony wału przeciwpowodziowego zalewa dolinę rzeczną powodując straty gospodarcze, zagrożenie zdrowia i życia ludzi oraz dezorganizację ich normalnego bytowania, a także straty materialne w postaci niszczenia domów, dróg, upraw, skażenia wody i terenu, itp.

Pamiętaj!

Sprawdź czy mieszkasz w strefie zagrożenia powodziowego! – informacji na temat zasięgu stref zalewowych udziela Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej.

Pamiętaj!

Stan ostrzegawczy Wisły na wodowskazie WARSZAWA Port Praski wynosi 600 cm – ogłaszane jest wówczas pogotowie przeciwpowodziowe (stawiające wszystkie potrzebne służby w stan pełnej gotowości).

Stan alarmowy Wisły na wodowskazie WARSZAWA Port Praski wynosi 650 cm – ogłaszany jest alarm przeciwpowodziowy (przygotowywane są po obydwu stronach Wisły siły i środki do uruchomienia, w razie konieczności natychmiastowych działań przeciwpowodziowych).

Jeżeli mieszkasz na terenie, który może zostać zalany

- Wykonaj odpowiednią izolację fundamentów, ścian i podłóg piwnic, suteren oraz garaży.
- Nie umieszczaj na stałe na poziomie piwnic i suteren urządzeń wrażliwych na działanie wody.
- Poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych na terenach bezpiecznych, by służyli jako punkt kontaktowy dla twojej rodziny; upewnij się, czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony do tych osób.
- Naucz domowników wyłączania głównego zasilania elektrycznego oraz odcięcia dopływu gazu i wody.
- Aby zapobiec wypływowi ścieków z kanalizacji podczas cofania się wody w rurach kanalizacyjnych zamontuj zawory, w ostateczności bądź przygotowany do zatkania rur.
- Zgromadź w domu niezbędną ilość nie psującej się żywności oraz wody pozwalającej na przetrwanie okresu, który może być potrzebny służbom ratowniczym na dotarcie do ciebie i twojej rodziny.
- Zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane przydatne do zabezpieczenia budynku przed zagrożeniem powodziowym.

Jeśli niebezpieczeństwo powodzi staje się realne

- Słuchaj informacji podawanych przez lokalne stacje radiowe i telewizyjne w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania – postępuj zgodnie z treścią komunikatów – nie zwlekaj!
- Przygotuj w części budynku nienarażonej na zalanie, zapasy umożliwiające przetrwanie wszystkim domownikom przez kilka dni.
- Przenieś cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe kondygnacje, by zabezpieczyć je przed zniszczeniem.
- W miarę możliwości zabezpiecz workami z piaskiem (worki wypełnij piaskiem do 2/3 ich pojemności) i folią lub innymi dostępnymi materiałami pomieszczenia parterowe i piwniczne przed zalaniem; przedmioty znajdujące się na terenie posesji zabezpiecz, aby nie porwała ich woda.
- Urządzenia elektryczne, zawory gazowe zabezpiecz przed zanieczyszczeniem folią plastikową lub innymi materiałami.
- Na wyższych kondygnacjach przygotuj warunki do życia dla domowników – przyrządzanie posiłków itp.
- Przygotuj się do ewentualnej ewakuacji, zapakuj dokumenty i najcenniejsze przedmioty – zabezpiecz je przed zamoczeniem.
- Jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) – pomagaj!
- Zadbaj o zwierzęta – znajdź dla nich bezpieczne miejsce, pamiętaj by w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i mogły same się uratować.
- Usuń z terenu posesji pojazdy i przemieść je w bezpieczne miejsce.
- Usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy, środki owadobójcze, farby, rozpuszczalniki, itp.

- Opróżnij pomieszczenia piwniczne z przedmiotów i urządzeń wrażliwych na działanie wody. W przypadku urządzeń, których wynieść się nie da (np. kocioł centralnego ogrzewania) odłącz je od źródeł zasilania i staraj się zabezpieczyć/uszczelnić tymczasowo wszelkie elementy mogące ulec uszkodzeniu przez wodę. Zapewnij swobodny wlew wód powierzchniowych do piwnicy twojego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą; unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych.

Jak przygotować dzieci?

- Wytłumacz dzieciom, jak zwracać się o pomoc, jak i kiedy zadzwonić pod numer alarmowy Policji, Straży Pożarnej, Pogotowia Ratunkowego. Poleć dzieciom wykonanie kolorowej tabliczki informacyjnej z najważniejszymi telefonami alarmowymi.

- Zachęć dzieci, by zapamiętały najważniejsze informacje o sobie i swojej rodzinie. Powinny znać na pamięć imiona i nazwiska, adresy i telefony. Wykonaj odporną na działanie wilgoci kartę z informacjami dla małych dzieci, na której będą te dane. W ostatniej chwili – jeśli nie masz tabliczki – napisz małemu dziecku numer telefonu długopisem na zewnętrznej części dłoni

Jak przygotować osoby starsze i niepełnosprawne?

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

- Każdy starszy człowiek powinien posiadać laminowaną kartę z wypisanymi informacjami na temat stanu zdrowia, przyjmowanych leków, itp. Zachęć seniorów do noszenia jej przy sobie.

- Zachęć osoby starsze, aby w miejscu widocznym w domu (np. przy lodówce, przy telefonie) miały zapisane dokładne instrukcje co robić w razie sytuacji kryzysowej.
- Mów prostym i zrozumiałym językiem.
- Bądź cierpliwy.
- Pamiętaj, że osoby starsze, chore, niepełnosprawne mają często trudności z poruszaniem się, a ich zdolność do przemieszczania się nie jest taka, jak u ludzi zdrowych – jest to szczególnie ważne przy przeprowadzaniu ewakuacji.

Podczas powodzi

- W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny lub kondygnacje budynku.
- Słuchaj oficjalnych komunikatów podawanych przez stacje lokalne i stosuj się do nich.
- Jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację bądź przygotowany na nią wraz z rodziną; pomagaj potrzebującym; pamiętaj także o swoich zwierzętach.
- Dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością przymocuj w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.
- W czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, jeśli są wilgotne lub stoją w wodzie; wyłącz sieć gazową i wodociągową.
- Nie używaj w gospodarstwie domowym wody gruntowej, gdyż może być zatruta (skażona) – nie pij jej!
- Nie chodź po obszarach zalanych – szybko płynąca woda, nawet niewielkiej głębokości może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka.
- Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu przed sobą tyczki; do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego.

Pamiętaj!

W przypadku, gdy potrzebujesz pomocy, zwróć na siebie uwagę ekip ratowniczych poprzez wymachiwanie widoczną tkaniną, dawanie sygnałów świetlnych lub dźwiękowych.

Nie machaj do śmigłowców ratowniczych, jeśli nie potrzebujesz pomocy.

- W miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu – to połowa sukcesu.

Po powodzi

- Powróć do domu dopiero po oficjalnym komunikacie władz lokalnych.
- Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią – drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu czy innego pojazdu.
- Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.
- Unikaj kontaktu z wodami powodziowymi, gdyż mogą być skażone (np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi).
- Przed wejściem do budynku sprawdź, czy fundamenty/ściany twojego domu nie mają pęknięć lub innych widocznych uszkodzeń.
- Wchodząc do zalanych wcześniej zabudowań, używaj nieprzemakalnego, trwałego obuwia i zachowaj szczególną ostrożność.
- Podczas oględzin wnętrza budynku posługuj się oświetleniem z latarki zasilanej bateriami.

- Skontroluj stan ścian zewnętrznych i wewnętrznych budynku, podłóg, drzwi, okien, stropów, słupów, schodów i więźby dachowej aby upewnić się, czy budynek nie grozi zawaleniem; w przypadku wątpliwości wezwij fachową pomoc.
- Dokonaj oględzin sufitów i tynków we wszystkich pomieszczeniach.
- Dokumentuj fotograficznie istniejące uszkodzenia i zniszczenia, co może być pomocne przy ubieganiu się o odszkodowanie.
- Przed włączeniem zasilania elektrycznego dokonaj oględzin instalacji elektrycznej pod kątem widocznych uszkodzeń.
- W razie jakichkolwiek wątpliwości co do bezpieczeństwa przy włączaniu zasilania, skorzystaj z pomocy fachowca.
- Gdy instalacja jest lub była zalana wodą – nie włączaj jej, wezwij elektryka w celu wykonania pomiarów kontrolnych.
- Przed podłączeniem dopływu gazu do instalacji wezwij fachowców, żeby sprawdzili jej szczelność i uczestniczyli w podłączeniu gazu.
- Przed korzystaniem z instalacji wodno-kanalizacyjnej sprawdź całość rur wodociągowych i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków.
- Sprawdź stan techniczny i sprawność zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruć.
- Do odpompowania wody z piwnic przystąp, gdy poziom wody w gruncie będzie niższy niż w zalanej piwnicy (skontroluj, czy po odpompowaniu części wody nie obserwujesz jej dalszego napływu); sprawdzaj, czy nie powstają pęknięcia, budynek nie osiada, a ściany nie są odchylone od pionu.
- Wodę z zalanych piwnic odpompowywuj stopniowo, by uniknąć uszkodzenia struktury fundamentów.
- Jeśli odpompowana woda napływa do piwnicy ponownie, przerwij pracę i sprawdź, co jest tego przyczyną.

- W celu osuszenia zalanego budynku pootwieraj wszystkie okna i drzwi (również te wewnętrzne oraz okienka w piwnicach).
- Jeżeli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych.
- Meble w pomieszczeniach, które były zalane poodsuwaj o co najmniej 20 cm od ścian oraz podnieś minimum na 5 cm nad podłogę.
- Usuń elementy wykończeniowe, które uległy uszkodzeniu lub utrzymują wilgoć i utrudniają wysychanie pomieszczeń.
- By uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity odkaź za pomocą mleka wapiennego.
- Stropy drewniane po zdjęciu podłóg i wysuszeniu legarów zabezpiecz środkiem impregnacyjnym do ochrony drewna (również elementy wymienione na nowe).
- Stropy betonowe po zdjęciu podłóg i wysuszeniu odkaź mlekiem wapiennym z wapna palonego.
- Zalane przez powódź studnie i ujęcia wody odkaź za pomocą wapna chlorowanego, by uniknąć chorób zakaźnych.
- Toalety, łazienki, wszelkie urządzenia sanitarne oczyść, wysusz i odkaź wapnem chlorowanym.
- Wodę do picia, płukania owoców i warzyw spożywanych na surowo oraz do mycia zębów, gotuj przed użyciem.
- Szczególnie dbaj o higienę – często myj ręce mydłem w czystej wodzie.
- Wyrzuć zalaną przez powódź żywność, która nie była przechowywana w hermetycznych opakowaniach.
- Wyrzuć artykuły żywnościowe, których opakowania hermetyczne zostały uszkodzone, mają wydęte wieczka lub są pozbawione etykiet.
- Po ustąpieniu powodzi przechowuj żywność w szczelnych opakowaniach.

PORYWISTE WIATRY

Wiatry mogące stwarzać zagrożenie klasyfikuje się nie tyle według prędkości przemieszczania się mas powietrza, ile ze względu na dokuczliwość i rozmiar szkód, jakie mogą wyrządzić. I tak:

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

Uwaga!

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

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

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Zamknij wszystkie okna i drzwi, oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz.
- Umocuj lub usuń z parapetów zewnętrznych, balkonów, tarasów, podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr.
- Zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze – pozamykaj je w odpowiednio zabezpieczonych pomieszczeniach.
- Przygotuj zastępcze oświetlenie, sprawdź działanie przenośnych odbiorników radiowych, latarek; przygotuj zapas baterii.
- Sprawdź zawartość apteczki pierwszej pomocy.
- Nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, szyldów, tablic reklamowych, rusztowań, stalowych konstrukcji, słupów, trakcji elektrycznych itp.

Postępowanie podczas silnej wichury

- Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne; przebywaj w środkowych i dolnych partiach budynku z dala od okien i drzwi.
- Wyłącz gaz i elektryczność.
- Unikaj używania otwartych źródeł ognia.

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

Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia

- Wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i jego wyposażenia – mogą być przydatne do uzyskania odszkodowania.
- Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, Straży Pożarnej, Policji lub Służby Dyżurnej Centrum Zarządzania Kryzysowego m.st. Warszawy; nie próbuj samodzielnie usuwać zwalonych na linie energetyczne drzew.
- Jeśli czujesz zapach gazu albo słyszysz „syczący" odgłos sugerujący ulatnianie się gazu, otwórz okno, szybko opuść budynek, zamknij dopływ gazu głównym, zewnętrznym zaworem i powiadom Pogotowie Gazowe.
- Jeśli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz elektryczność i gaz – wezwij służby techniczne.
- Sprawdź, czy nie doszło do uszkodzenia instalacji wodociągowej lub ściekowej.

UPAŁY

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- W czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10.00–15.00); o ile to możliwe, w ciągu dnia staraj się przebywać w cieniu.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi.

- Chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach.
- Ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry – lekka odzież o jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Jeśli przebywasz na zewnątrz – noś przewiewne obuwie; jeśli jesteś w domu – zdejmij kapcie i skarpetki – chodząc boso chłodzisz organizm poprzez kontakt z chłodną podłogą.
- Skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać pewność, że twoje lekarstwa nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie); chroń lekarstwa przed przegrzaniem.
- Spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki; pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogacone w mikroelementy.
- Zadbaj o odpowiednią ilość płynów dla twojego dziecka,
- Unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – powodują one odwodnienie organizmu.
- Ogranicz spożycie napojów alkoholowych – mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Unikaj skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał; również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.
- Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny.
- W upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych).

- Pamiętaj o zwierzętach – zabezpiecz je przez bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej.
- Obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

Uwaga!

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

Skutki upałów dla zdrowia

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub cieplnego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu.

Przyczyny udaru

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

Objawy udaru

Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Postępowanie w przypadku udaru cieplnego

Patrz DODATEK **„Pierwsza pomoc przedmedyczna”**.

Postępowanie w przypadku wystąpienia miejscowych zagrożeń

POŻAR

Pamiętaj!

Ogień rozprzestrzenia się błyskawicznie!

Pożar może wywołać następstwa wtórne, np. wybuchy zbiorników paliw, powstawanie trujących gazów, zawalenia się budynków.

Pożarom towarzyszy wysoka temperatura oraz wydzielający się trujący dym równie niebezpieczny jak płomienie.

Bezpieczeństwo pożarowe w domu

- W miarę możliwości wyposaż swój dom w urządzenia zabezpieczające, tj.:
  - detektory tlenku węgla i gazu ziemnego – instaluj je przy piecach gazowych (np. łazience, kuchni, piwnicy),

- detektory dymu – zadbaj, żeby były słyszalne w każdej części domu; jeżeli dom/mieszkanie ma jedną kondygnację należy zainstalować pierwszą (podstawową) czujkę pożarową w korytarzu lub holu pomiędzy sypialnią a pokojem wypoczynkowym,
- gaśnice proszkowe (typu ABCF) – umieszczaj je w miejscach łatwo dostępnych i znanych wszystkim domownikom.

● Nie zabijaj okien gwoździami, nie montuj stałych krat w oknach.

● Nie ustawiaj na klatkach schodowych jakichkolwiek przedmiotów utrudniających ewakuację, nie zamykaj drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie.

● Nie ograniczaj dostępu do:

- urządzeń przeciwpożarowych takich jak: hydranty, zawory hydrantowe, suche piony, gaśnice,
- wyjść ewakuacyjnych,
- wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego,
- głównych zaworów gazu.

● Sprawdzaj regularnie poprawność działania instalacji elektrycznej oraz domowych urządzeń elektrycznych, nie dokonuj samodzielnie ich napraw, jeśli nie masz wiedzy i doświadczenia w tym zakresie.

● Nie przeciążaj sieci elektrycznej - nie włączaj zbyt dużej ilości odbiorników do jednego obwodu elektrycznego.

● Nie używaj benzyny, ropy, nafty itp. wewnątrz budynków – przechowuj je w dobrze wentylowanych pomieszczeniach, w odpowiednich pojemnikach.

● Nie używaj otwartego ognia w pobliżu materiałów łatwopalnych.

● Regularnie sprawdzaj domowe źródła ogrzewania – natychmiast usuwaj wszelkie nieprawidłowości, regularnie kontroluj przewody kominowe, paleniska, piece; w razie potrzeby wezwij kominiarza.

● Zachowuj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania, takich jak przenośne grzejniki elektryczne i gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.; pamiętaj, grzejniki nie powinny być umieszczone blisko materiałów łatwopalnych.

Uwaga!

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

Postępowanie w czasie pożaru

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

chując jasną tkaniną, np. białym prześcieradłem. W przypadku silnego wzrostu temperatury i zadymienia połóż się na balkonie albo pod oknem i szczelnie okryj się kocem (lub innym okryciem).

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

Uwaga!

Niezależnie od powyższych wskazań, po przybyciu Straży Pożarnej bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą!

Postępowanie po pożarze

- Nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą, że jest on bezpieczny.
- Nie włączaj instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze (nie podłączaj żadnych urządzeń elektrycznych) przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka.
- Jeśli został wyłączony główny zawór gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku, przed ponownym włączeniem go wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu lub pogotowie gazowe.

- Zachowaj czujność i uwagę, gdyż elementy konstrukcyjne budynku po pożarze mogą być osłabione i mogą wymagać naprawy.
- Przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów wezwij agenta ubezpieczeniowego, jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela.
- Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni – dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki; pamiętaj, nie wolno ponownie zamrażać rozmrożonej żywności.
- Jeżeli inspektor nadzoru budowlanego stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny należy go opuścić:
  - powiadom Policję o konieczności opuszczenia domu – poproś, aby wzięła twój dom i pozostawione mienie pod opiekę,
  - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze).

Gaśnice są ważnym elementem w całym systemie bezpieczeństwa pożarowego. Są szczególnie użyteczne, a wręcz niezastąpione we wczesnym stadium pożaru, czyli do gaszenia ognia w zarodku. Gaśnice pozwalają jednej osobie wykonać szybkie i skuteczne natarcie na ogień. Gaśnice oznakowane są symbolami literowymi adekwatnymi do rodzaju palącego się materiału. Podręczny sprzęt gaśniczy należy tak dobierać, aby można nim ugasić ewentualny pożar.

Oznaczenia literowe środków gaśniczych stosowane w Europie

Oznaczenie gaśnicy	Rodzaj palącego się materiału
A	Pożary materiałów stałych, zwykle pochodzenia organicznego (np. węgiel, drewno, papier).
B	Pożary cieczy (np. paliwa) i materiałów stałych topiących się.
C	Pożary gazów (np. metan, propan-butan).
D	Pożary metali (np. sód, potas, magnez).
F	Pożary tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych.

Podręczny sprzęt gaśniczy należy stosować zgodnie z przedstawionymi poniżej zasadami

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

PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

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

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

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

Zapobieganie porażeniu prądem

- Dbaj o stan instalacji elektrycznej – nie naprawiaj jej samodzielnie jeśli nie masz wiedzy i doświadczenia w tym zakresie!
- Stosuj tylko atestowane aparaty i urządzenia.
- Używaj narzędzi, maszyn i urządzeń elektrycznych zgodnie z instrukcją oraz ich przeznaczeniem.
- Nie używaj podczas kąpieli urządzeń będących pod napięciem (np. suszarka).
- Nie włączaj urządzeń wymagających uziemienia ochronnego do gniazdek zasilających nie posiadających uziemienia.
- Nie zbliżaj się do uszkodzonych przewodów, słupów lub stacji transformatorowych wysokiego napięcia będących pod napięciem (może wystąpić napięcie krokowe lub powstać łuk elektryczny nawet na odległość kilku metrów).
- Zabezpiecz gniazdka elektryczne oraz dostęp do urządzeń elektrycznych przed małymi dziećmi.

Pamiętaj!

Nie wolno dotykać osoby porażonej prądem bez zastosowania środków izolujących, zanim nie odłączy się jej od źródła prądu.

Postępowanie w przypadku porażenia prądem

Patrz DODATEK **„Pierwsza pomoc przedmedyczna”**.

NIEWYPAŁY, NIEWYBUCHY

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

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

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Nie wchodź na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, place ćwiczeń, strzelnice, magazyny).

- Nie dotykaj, nie manipuluj przy znalezionych podejrzanych przedmiotach (bombach, pociskach, amunicji, granatach).
- Zapoznaj swoje dzieci ze sposobem postępowania (podaj znane ci przykłady lekkomyślności dzieci i młodzieży w tym względzie).

W przypadku znalezienia podejrzanego przedmiotu

- Nie dotykaj go, a w szczególności nie podnoś, nie przesuwaj, nie używaj wobec przedmiotu jakichkolwiek narzędzi.
- Powiadom Policję.
- Do czasu przyjazdu Policji pozostań w pobliżu znaleziska – nie dopuszczaj innych osób do przedmiotu.

Postępowanie w przypadku powstania zagrożeń technicznych

ZAGROŻENIE CHEMICZNE

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

Pamiętaj!

Obowiązkiem każdej osoby, która zauważy wystąpienie awarii jest niezwłoczne powiadomienie o tym osób znajdujących się w strefie zagrożenia oraz Państwowej Straży Pożarnej lub Policji lub Służby Dyżurnej Centrum Zarządzania Kryzysowego m.st. Warszawy.

Pamiętaj!

Poważną awarią, zgodnie z art. 3 ustawy Prawo ochrony środowiska (Dz.U.08.25.150 j.t.) nazywa się zdarzenie, w szczególności emisję, pożar lub eksplozję, powstałe w trakcie procesu przemysłowego, magazynowania lub transportu, w których występuje jedna lub więcej niebezpiecznych substancji, prowadzące do natychmiastowego powstania zagrożenia życia lub zdrowia ludzi lub środowiska lub powstania takiego zagrożenia z opóźnieniem.

Pamiętaj!

Na ogół zapach środków chemicznych jest wyczuwalny wcześniej, zanim ich stężenie stanie się groźne dla Twojego życia.

Jeżeli usłyszałeś sygnał ostrzegawczy lub komunikat o zagrożeniu chemicznym

- Jeśli jesteś w samochodzie:
  - zamknij okna,
  - wyłącz nawiew i klimatyzację,
  - jak najszybciej opuść strefę skażenia,
  - słuchaj lokalnego radia.
- Jeśli jesteś poza budynkiem:
  - udaj się do najbliższego budynku,
  - jeśli to możliwe poruszaj się prostopadle do kierunku wiatru,
  - w miarę możliwości chroń drogi oddechowe np. oddychając przez chusteczkę do nosa, ubranie lub inny materiał,
  - zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed budynkiem.
- Jeśli jesteś w budynku (wewnątrz budynku toksyczne opary mają mniejsze stężenie):
  - zamknij wszystkie okna i drzwi,
  - wyłącz wentylację i klimatyzację,

- słuchaj cały czas lokalnego radia lub TV,
- uszczelnij otwory wokół drzwi i okien,
- zamknij zasuwy do pieców, kominków,
- zaklej wszystkie otwory i kanały,
- gdy miałeś kontakt z niebezpiecznymi substancjami:
  - nie dotykaj ust i oczu,
  - umyj się pod prysznicem, a jeśli to jest niemożliwe umyj pod bieżącą wodą ręce, twarz,
- jeżeli podejrzewasz, że gaz albo szkodliwe opary dostają się do środka, oddychaj płytko przez wilgotne ubranie lub inny materiał.

Uwaga!

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

Podczas niebezpiecznego zdarzenia z substancjami chemicznymi

Jeśli jesteś w strefie bezpośredniego zagrożenia

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

ZAGROŻENIE RADIACYJNE

Promieniowanie jonizujące – promieniowanie składające się z cząstek bezpośrednio lub pośrednio jonizujących albo z obu rodzajów tych cząstek lub fal elektromagnetycznych o długości mniejszej niż 100 nanometrów [Ustawa z dnia 29 listopada 2000 r. *Prawo atomowe* (j.t. Dz.U.07.42.276 z późn. zm.).

Pamiętaj!

Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała.

Im dłużej osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie.

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

Ten symbol, tzw. „koniczynka", to znak promieniowania jonizującego. Umieszcza się go na urządzeniach lub pojemnikach zawierających źródła promieniowania, drzwiach laboratoriów, pojazdach, którymi takie źródła się przewozi.
Symbol ten jest bardzo istotną **informacją-ostrzeżeniem**, ponieważ promieniowanie jonizujące nie działa na nasze zmysły. W związku z tym:

Nie widzimy go! Nie słyszymy! Nie czujemy!

Jego wykrycie jest możliwe dopiero po użyciu specjalistycznych urządzeń detekcyjnych.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- Nie zbliżaj się do przedmiotów oznaczonych symbolem promieniowania jonizującego.

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

Służbę Dyżurną Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego
telefon alarmowy 987
telefon: 22 595 13 00, 22 595 13 01, 22 595 13 02,
fax: 22 595 13 50, 22 620 19 40, 22 695 63 53,
e-mail: wczk@mazowieckie.pl
i/lub
Centrum ds. Zdarzeń Radiacyjnych Państwowej Agencji Atomistyki
telefon: 22 194 30, 22 621 02 56,
telefon kom.: 783 920 151,
fax: 22 695 98 55, 22 621 02 63,
e-mail: cezar@paa.gov.pl

W czasie zagrożenia radiacyjnego

- Zachowaj spokój,
  - nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczych jest dla ciebie niebezpieczny,

- komunikat o wystąpieniu zagrożenia radiacyjnego (np. z powodu poważnych awarii reaktorów jądrowych w państwach ościennych), będzie podany do publicznej wiadomości.

- Nie ufaj plotkom! Nie wpadaj w panikę!
- Uważnie i stale słuchaj oficjalnych komunikatów m.in. radiowych i telewizyjnych, zawierających informacje o:
  - zdarzeniu i sytuacji radiacyjnej,
  - przewidywanym rozwoju sytuacji,
  - skutkach zdarzenia dla ludzi i środowiska,
  - sposobie postępowania, w tym możliwych do zastosowania środkach i działaniach dla ochrony zdrowia (takich jak np. podanie preparatów jodu stabilnego).
- **Postępuj zgodnie z treścią podawanych komunikatów!**
- W razie zalecenia pozostania w domu:
  - zamknij okna i drzwi,
  - wyłącz wentylację, klimatyzację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
  - zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe, zabezpiecz inne otwory w mieszkaniu (budynku),
  - ukryj zwierzęta, inwentarz nakarm przechowywaną w zamknięciu paszą,
  - przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce, przed schowaniem niezabezpieczoną żywność dokładnie opłucz,
  - unikaj spożywania: żywności z twojego ogrodu, warzyw i owoców nieznanego pochodzenia, wody z niepewnych źródeł, mleka od krów i kóz wypasanych na skażonym terenie lub karmionych skażoną paszą i pojonych skażoną wodą,
  - pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu odwołania zalecenia przez władze lokalne (służby ratownicze),
  - jeśli musisz wyjść na zewnątrz zakryj nos i usta mokrym ręcznikiem, chusteczką itp.,
  - gdy powracasz z zewnątrz do miejsca schronienia:
    - umyj całe ciało (łącznie z włosami), zmień buty i odzież,
    - schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij (dalsze postępowanie zalecą lokalne władze).

KATASTROFA BUDOWLANA

Katastrofą budowlaną jest niezamierzone, gwałtowne zniszczenie obiektu budowlanego lub jego części, a także konstrukcyjnych elementów rusztowań, elementów urządzeń formujących, ścianek szczelnych i obudowy wykopów [Art. 73. ust. 1 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (tj. Dz.U. z 2010 r., Nr 243, poz. 1623 z późn. zm.)].

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- W celu zapobiegnięcia ewentualnej katastrofie budowlanej w skutek pożaru lub wybuchu gazu zainstaluj w domu czujki pożarowe oraz czujki (detektory) gazu.

- Zadbaj o odpowiednie warunki eksploatacji budynku (nie przeciążaj jego konstrukcji).

Postępowanie podczas katastrofy budowlanej

- Niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję lub Pogotowie Ratunkowe.
- Oddal się jak najszybciej z miejsca zdarzenia, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu.
- Gdy nie ma groźby pożaru lub wybuchu, udziel pomocy poszkodowanym.
- Stosuj się do poleceń służb ratowniczych.
- **Opuszczając dom lub mieszkanie, jeśli to możliwe:**
  - wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodociągową,
  - zabierz ze sobą ważne dokumenty (w tym dowód tożsamości), żywność, koce, odzież, pieniądze, leki,
  - zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy, pamiętaj o sąsiadach,
  - przy opuszczaniu budynku zachowaj szczególną ostrożność,
  - gdy nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, jeśli to możliwe, wyjdź przez okno.
- **Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:**
  - wywieś w oknie dobrze widoczną tkaninę, jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.
- **Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):**
  - jeśli masz nieograniczony dostęp do świeżego powietrza – nawołuj pomocy, w innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen,
  - jeżeli masz telefon komórkowy – użyj go w celu wezwania pomocy,
  - stukaj w różne elementy (najlepiej metalowe) dając znać ratownikom o swojej obecności i położeniu,
  - zaznaczenie miejsca moczem ułatwi wytropienie cię przez psy ratownicze,
  - oszczędzaj siły i zachowaj spokój.

Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia

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

- **Jeśli katastrofie budowlanej towarzyszy pożar postępuj tak, jak w czasie pożaru.**

AWARIA ENERGETYCZNA

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

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- W miejscu ustalonym z domownikami przygotuj latarkę oraz zapas baterii.
- O ile to możliwie – zaopatrz się w generator prądu oraz niezbędny zapas paliwa.
- Jeśli na co dzień w domu korzystasz z hydroforu w celu dostarczenia wody – utrzymuj na bieżąco zapas wody butelkowanej,

szczególnie, jeśli mieszkają z tobą małe dzieci lub/i osoby starsze przyjmujące regularnie lekarstwa.

- Jeśli na co dzień korzystasz z kuchenki elektrycznej do przygotowywania posiłków, rozważ potrzebę posiadania turystycznej kuchenki gazowej na wypadek kilkudniowych zaników energii elektrycznej.

Postępowanie podczas wystąpienia awarii elektrycznej

- Sprawdź czy twoi sąsiedzi mają prąd – prądu brakować może jedynie w twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, zadzwoń do zakładu energetycznego. Jeśli będziesz zmuszony wyjść na zewnątrz, by zbadać sytuację, zabierz ze sobą latarkę i zwracaj uwagę na zerwane druty elektryczne (nie podchodź do nich) – natychmiast zgłoś ten fakt do zakładu energetycznego.

- Do oświetlenia używaj latarek, a także świec i lamp naftowych pamiętając o właściwym korzystaniu z nich, w związku z zagrożeniem pożarowym.

- Wyłącz urządzenia w domu – gdy większość z nich (lodówki, termy i bojlery, wentylatory i pompy) pozostaje włączona, mogą spowodować przeciążenie sieci, w momencie przywrócenia dopływu prądu.

- Lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe – jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte (zimą część produktów można przechowywać w odpowiednim pojemniku na zewnątrz, gdy temperatura spada poniżej zera, można zamrozić wodę w pojemnikach na zewnątrz i przynieść do lodówki, by móc trzymać jedzenie w chłodzie); jedz w pierwszej kolejności produkty o krótszym terminie przydatności – w przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je.

- Ostrożnie używaj przenośnych generatorów prądu – mogą one być używane w celu dostarczenia ograniczonej ilości energii w czasie przerw w dopływie; nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu – mogą wywołać pożar i zaczadzenie; generatory instaluj i eksploatuj zgodnie z instrukcją.
- Jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu – we wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu.
- Pamiętaj, urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu.
- Zimą pamiętaj o spuszczeniu wody z instalacji wodnej i centralnego ogrzewania, zabezpiecz pompy, termy, bojlery, odpływy zlewozmywaków i pralek – instalacje z zimną wodą, mogą zamarzać, gdy nie ma prądu; by uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory – nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody, o ile zbiornik nie jest pełny.

Awaria energetyczna zimą – utrzymywanie ciepła

- Wybierz jeden pokój w domu (najlepiej słoneczny) – taki, w którym może mieszkać cała rodzina.
- Ubierz się wielowarstwowo, także w swetry i płaszcze przepuszczające powietrze i dłużej zatrzymujące ciepło.
- Zachowaj ostrożność, używając zastępczych źródeł ogrzewania takich jak przenośne grzejniki gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.; grzejniki nie mogą być umieszczone w pobliżu materiałów łatwopalnych – nie pozostawiaj ich bez nadzoru!
- W domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne oczyszczaj ze śniegu i lodu.
- Pamiętaj o regularnych przeglądach urządzeń grzewczych.

ZASADY POSTĘPOWANIA PODCZAS EWAKUACJI

Ewakuacja – przewiezienie, wyniesienie lub wyprowadzenie poza strefę zagrożoną ludzi, zwierząt lub mienia.

Zasady postępowania podczas ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka

- Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji, nie wpadaj w panikę.
- Jak najszybciej opuść zagrożony teren – twoje życie jest najważniejsze!

- Stosuj się do wskazówek podanych przez służby ratownicze lub władze miasta.
- Nie narażaj własnego życia w celu ratowania mienia, nawet gdy znajdzie się ono w strefie zagrożenia.
- Słuchaj lokalnych rozgłośni radiowych, które będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.

Zasady postępowania podczas ewakuacji z budynku

- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np. supermarketach, halach widowiskowo-sportowych, kinach, niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych zgodnie z kierunkiem znaków ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierującego ewakuacją.
- Przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych poruszaj się nisko przy ziemi oraz wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ewakuacji.
- W przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez Straż Pożarną skokochron czekaj na sygnał strażaka (by uniknąć skoku na innego człowieka lub nie całkowicie napełniony skokochron).
- Ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego opuszczenie należy zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo.
- Wróć do opuszczonego obiektu dopiero po uzyskaniu zgody osób kierujących ewakuacją.

Pamiętaj!

Podczas ewakuacji nie korzystaj z wind!

Wskaż służbom ratowniczym lub porządkowym, gdzie w sąsiedztwie mieszkają osoby starsze i niepełnosprawne!

- W przypadku ewakuacji z domu:
  - nie trać czasu na ratowanie mienia – twoje życie jest najważniejsze!
  - jeśli jest na to czas, zabierz ze sobą najpotrzebniejsze rzeczy (tj. dokumenty, lekarstwa, telefon z ładowarką, latarkę, baterie, wodę butelkowaną, odzież na zmianę, w przypadku ewakuacji na dłużej niż kilka godzin – śpiwór lub koc dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu oraz dokumentację medyczną osób przewlekle chorych),
  - pamiętaj o wszystkich domownikach (zwłaszcza o dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych – mogą potrzebować twojej pomocy),
  - odetnij dopływ wody, gazu i energii elektrycznej do domu.

Najważniejsze oznaczenia ewakuacyjne, które warto poznać

	Kierunek drogi ewakuacyjnej	PUSH PCHAĆ	Pchać aby otworzyć
WYJŚCIE EWAKUACYJNE WYJŚCIE EXIT WYJŚCIE AWARYJNE	Wyjście ewakuacyjne		Przesunąć w celu otwarcia
PULL CIĄGNĄĆ	Ciągnąć aby otworzyć		Drzwi ewakuacyjne

Postępowanie w przypadku zagrożenia atakiem terrorystycznym

ATAK TERRORYSTYCZNY

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

Uwaga!

Sygnały o grożącym niebezpieczeństwie są mało dostrzegalne – jednak zwracanie uwagi na to, co się dzieje w najbliższym otoczeniu pozwala na odpowiednio wczesne wykrycie zagrożenia i skuteczną jego neutralizację.

Jeśli widzisz lub słyszysz coś niepokojącego, powiadom Policję.

Od twojej czujności może zależeć bezpieczeństwo twoje i twoich bliskich!

W swoim bezpośrednim otoczeniu należy zwracać uwagę na:

- osoby, które przez dłuższy czas obserwują, fotografują lub filmują obiekty, które mogą stać się celem zamachu (np. lotniska, stacje metra, dworce kolejowe, obiekty sportowe, centra handlowe, miejsca kultu religijnego),
- częste spotkania nietypowo zachowujących się osób organizowane w wynajętych mieszkaniach,
- nagłą zmianę sposobu zachowania się i stylu życia sąsiadów, w szczególności wypowiedzi, które mogą świadczyć o przyjęciu przez nich radykalnych poglądów,
- nietypowe zachowania kolegów z pracy, np. nieuzasadnione próby dotarcia do planów biurowca czy wynoszenie dokumentów lub materiałów, które mogą być wykorzystane w działaniach terrorystów.

Pamiętaj!

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

Co może wskazywać na bezpośrednie zagrożenie atakiem terrorystycznym

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

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

Pamiętaj!

Należy uważnie obserwować otoczenie, zwracać uwagę na nietypowe zachowania osób lub przedmioty pozostawione bez nadzoru w miejscach publicznych!

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

Stosuj się do następujących zasad

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

Zgłaszając informację o zagrożeniu należy podać nastepujące dane

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

ZAMACHY TERRORYSTYCZNE Z UŻYCIEM URZĄDZEŃ WYBUCHOWYCH

Specyfika zamachu bombowego polega na tym, że nie rozróżnia on „swoich" czy „obcych", natomiast broń palna jest skierowana przez terrorystę lub pospolitego przestępcę w konkretną osobę; porywa się też określonego człowieka.

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

- Do czasu przybycia Policji w miarę istniejących możliwości zabezpiecz zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa, bez narażania siebie i innych osób na niebezpieczeństwo.
- Jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę.
- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji niezwłocznie udaj się do wyjścia poza strefę zagrożoną.
- Po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją więc bezwzględnie wykonuj polecenia funkcjonariuszy.

Pamiętaj!

Najważniejsze jest ratowanie życia, a nie mienia.

PODEJRZANA PRZESYŁKA

Przesyłka z urządzeniem wybuchowym

W przypadku podejrzanej przesyłki zwróć uwagę na:

- grubość większą niż 3 mm,
- wagę od 40 do 220 g,
- zbyt duży ciężar jak na swój rozmiar,
- zniekształconą powierzchnię,
- fakt skierowania przesyłki nieznanego nadawcy bezpośrednio do danej osoby, np. z dopiskiem „do rąk własnych" lub „otwierać osobiście przez adresata",
- zbyt dużą wartość naklejonych znaczków,
- nieznanego nadawcę,

- mocne opakowanie,
- słyszalny metaliczny dźwięk podczas poruszania listem,
- tłuste plamy na kopercie lub opakowaniu,
- zapach migdałów, marcepana, myszy, chemikaliów,
- małe otwory/nakłucia w kopercie lub opakowaniu,
- wystające odcinki drutów lub klamerek,
- uszkodzenie przesyłki.

Jeśli otrzymałeś podejrzaną przesyłkę

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

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

Jeśli otrzymałeś podejrzaną przesyłkę

- Nie dotykaj jej! Przesyłki nie wolno otwierać ani wąchać.
- Zamknij okna, wyłącz systemy wentylacji i klimatyzacji by nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu.
- Jeśli podejrzana przesyłka jest uszkodzona przykryj ją delikatnie.
- Opuść pomieszczenie zamykając je tak, aby nikt nie wszedł.
- Powiadom Policję.

- Umyj dokładnie ręce.
- Nie jedz, nie pij, nie pal papierosów.
- Jeśli możesz, ustal osoby, które miały kontakt z przesyłką – zgromadź je w jednym pomieszczeniu i zadbaj, aby się z nikim nie kontaktowały do czasu przybycia służb.
- Po przybyciu właściwych służb stosuj się bezwzględnie do ich poleceń.

KIEDY ZOSTANIESZ ZAKŁADNIKIEM TERRORYSTÓW

Przestrzegaj następujących wskazówek

- Jeżeli usłyszałeś strzały w miejscu gdzie się znajdujesz – nie uciekaj, przyjmij, jeżeli to możliwe pozycję leżącą za najbliższą osłoną.
- Staraj się unikać dłuższego kontaktu wzrokowego z terrorystą – to wzbudza agresję.
- Nie odwracaj się tyłem do terrorysty.
- Wykonuj polecenia terrorystów, nie dyskutuj z nimi – odpowiadaj po dłuższym namyśle.
- Nie stawiaj oporu.
- Nie wykonuj poleceń terrorystów w sposób gwałtowny.
- Staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z konkretnymi ludźmi – człowiekiem (personifikacja).
- Staraj się zachować spokój, znajdź postawę pośrednią między agresją, pasywnością i uległością.

- Nie zwracaj na siebie uwagi terrorystów (poprzez np. dyskutowanie, częste zadawanie pytań, gwałtowne ruchy, obelgi, obraźliwe zwroty).
- Pytaj zawsze o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania, otworzenia torby.
- Na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste.
- Jeżeli jest to możliwe usuń /wyrzuć niepostrzeżenie oznaki zajmowanej pozycji zawodowej, które mogą spowodować agresję u terrorystów.
- Stawiaj sobie drobne cele (np. uzyskanie od terrorystów wody, posiłku, opatrunku, możliwość skorzystania z toalety, udzielenie pomocy innej osobie), realizuj je i wyznaczaj kolejne.
- Stawiaj sobie przyszłe cele – co będziesz robił po uwolnieniu, uzasadniające wolę przeżycia.
- Staraj się utrzymywać sprawność fizyczną i umysłową – myśl pozytywnie.
- Staraj się dbać o higienę osobistą.
- Pamiętaj, wśród innych zakładników może być osoba współpracująca z terrorystami.
- Nie ujawniaj własnych obaw i innych słabych punktów – kontroluj swoje reakcje.
- Nie blokuj drogi ucieczki terrorystów.
- Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia – może to pomoc organom ścigania w dalszych działaniach.

Pamiętaj!

Twoim zadaniem jest przetrwanie!

POSTĘPOWANIE W TRAKCIE OPERACJI ANTYTERRORYSTYCZNEJ

- Nie uciekaj z miejsca zdarzenia, nie wykonuj gwałtownych ruchów – możesz zostać uznany za terrorystę.
- Połóż się na podłodze, spróbuj znaleźć najbliższą osłonę, trzymaj ręce z otwartymi dłońmi najlepiej na wysokości głowy.
- Nie próbuj pomagać, nie atakuj terrorystów.
- Słuchaj poleceń i instrukcji grupy antyterrorystycznej, poddawaj się jej działaniu, nawet jeżeli będą gwałtowne i nie zabieraj czasu zadawaniem pytań lub dyskusją.

Pamiętaj!

Wszystkie czynności wykonywane przez zespół antyterrorystyczny prowadzone są dla twojego bezpieczeństwa.

Staraj się uspokoić – akcja antyterrorystyczna wywołuje zamieszanie i panikę oraz szok zakładników.

- Nie trzyj oczu w przypadku użycia granatów łzawiących.
- Po wydaniu polecenia wyjścia – opuść pomieszczenie jak najszybciej, nie zatrzymuj się na przykład w celu zabrania rzeczy osobistych.
- Odpowiadaj na pytania funkcjonariusza (przedstaw się i odpowiedz jak znalazłeś się na miejscu zamachu), bądź jednak przygotowany na traktowanie ciebie jako potencjalnego terrorysty dopóki twoja tożsamość nie zostanie potwierdzona.

„Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu **nie udziela pomocy**, mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, **podlega karze pozbawienia wolności do lat 3**."

Kodeks karny art. 162.§ 1. (Dz.U.97.88.553)

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

DODATEK

I. ZANIM ZACZNIESZ RATOWAĆ

1. Wyposażenie osobistej apteczki pierwszej pomocy

- jednorazowe rękawiczki ochronne – 2 pary,
- maseczka do sztucznego oddychania metodą usta-usta – 1 szt.
- koc termiczny (tzw. „folia życia", „folia NRC") – 1 szt.,
- chusta trójkątna, można zastosować ją jako bandaż lub temblak – 2 szt.,
- nożyczki ratownicze do rozcięcia ubrania 14,5 cm – 1 szt.,
- bandaż (szerokość 10 cm i 15 cm) – 2 szt.,
- opaska elastyczna o szerokości 8 cm – 3 szt.,
- jałowa gaza (1m^2) – 1 szt.,
- opatrunek indywidualny G – 1 szt.,

- opatrunek indywidualny M – 3 szt.,
- gaziki (10x10 cm) – 4 szt.,
- plaster 500x2,5 cm – 1 szt.,
- plastry 10x6 cm – 8 szt.,
- ten Dodatek „Pierwsza pomoc...” lub cały „Poradnik”,
- spis telefonów alarmowych.

2. Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego

- Zaopatrz się w jednorazowe rękawiczki i maseczkę do sztucznego oddychania.
- Upewnij się, że ty, poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni.
- Zabezpiecz miejsce zdarzenia:
  - wypadki drogowe: oznakuj miejsce wypadku; wyciągnij kluczyki ze stacyjki (pozostaw je w pojeździe); zaciągnij hamulec ręczny w pojazdach biorących udział w kolizji,
  - zachowaj szczególną ostrożność, gdy: urządzenia mogą być pod napięciem; może dojść do wybuchu pojazdu,
  - inne zagrożenia: odsuń zbędne przedmioty (np. krzesło, biurko); odsuń niepotrzebnych gapiów.

Rys.1. Zabezpiecz miejsce zdarzenia.

3. Podstawowe telefony alarmowe

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997

O co zapyta dyspozytor?

Co się stało?

Czy poszkodowany jest przytomny?

Czy oddycha?

Dokładny adres?

Twój numer telefonu?

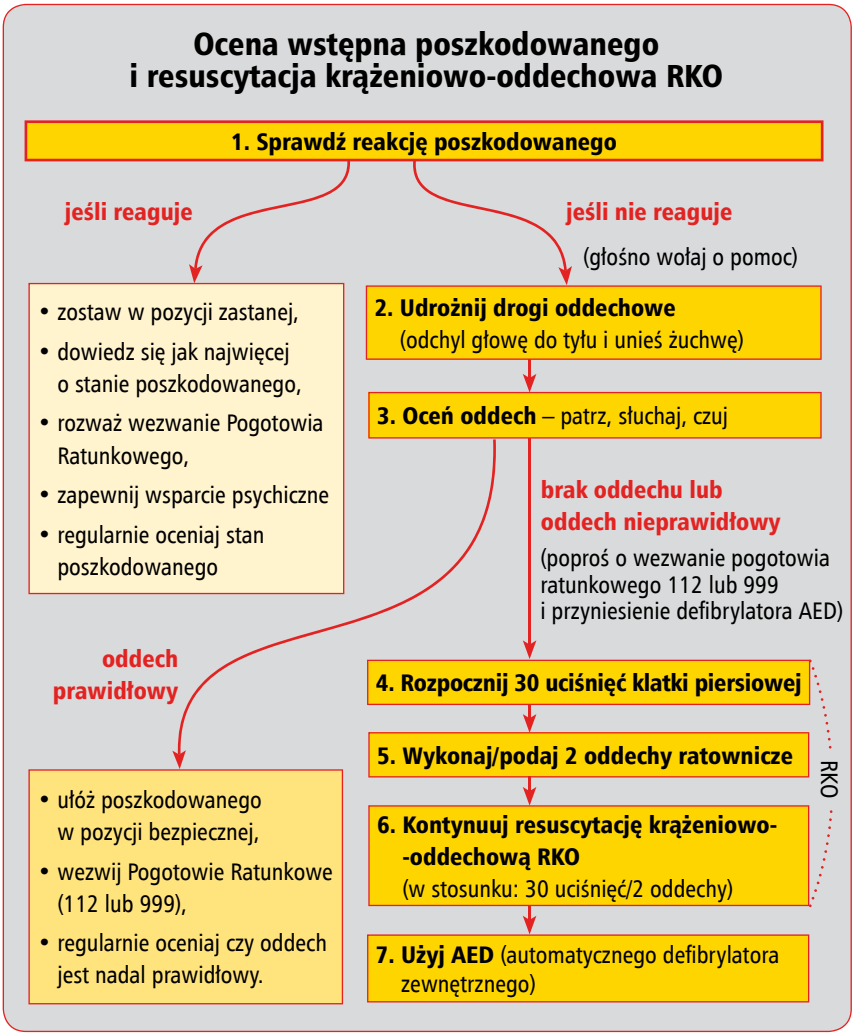
Imię i nazwisko osoby poszkodowanej?

Pamiętaj!

Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy!

II. PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE

Uproszczony schemat postępowania znajduje się poniżej, natomiast opis poszczególnych kroków/punktów postępowania (1–7) znajduje się na str. 73–81.



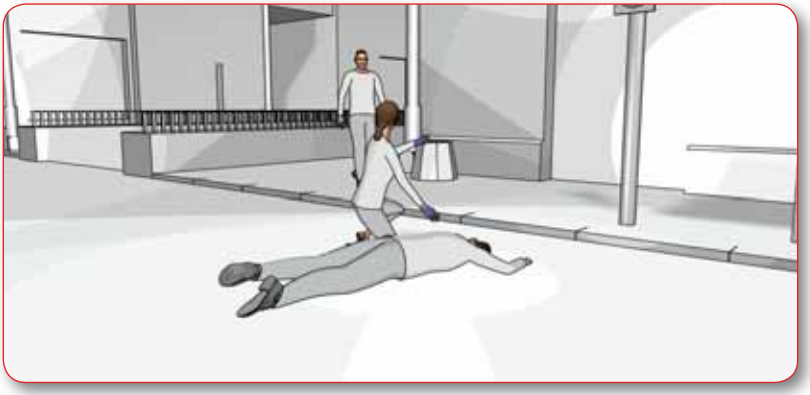
1. Sprawdź reakcję poszkodowanego

Uwaga!

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

Rys. 2. Delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „czy wszystko w porządku?", „co się stało?"

Jeśli reaguje	Jeśli nie reaguje
• zostaw poszkodowanego w pozycji zastanej o ile nie zagraża ona jego bezpieczeństwu, • dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego: – co dokładnie się stało, czy poszkodowany wszystko pamięta? – co dolega poszkodowanemu? – na co poszkodowany się leczy? – czy i kiedy poszkodowany spożywał posiłek? – czy poszkodowany jest na coś uczulony? • rozważ wezwanie Pogotowia Ratunkowego (112 lub 999), • zapewnij wsparcie psychiczne, • regularnie oceniaj jego stan.	• głośno wołaj o pomoc, • odwróć poszkodowanego na plecy, • postępuj dalej zgodnie z punktem 2.



Rys. 3. Głośno wołaj o pomoc – najlepiej skieruj prośbę do konkretnej osoby.

2. Udrożnij drogi oddechowe

- Wykonaj odgięcie głowy i uniesienie żuchwy:
  - umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu,
  - opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udrożnienia dróg oddechowych– zgodnie z rys. 4.

Rys. 4. Udrożnij drogi oddechowe.

3. Utrzymując drożność dróg oddechowych oceń oddech

- Przystaw ucho nad usta poszkodowanego i nasłuchuj szmerów oddechowych – rys. 5.
- Jednocześnie staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.
- Równocześnie oceniaj wzrokiem ruchy klatki piersiowej.
- Pamiętaj:
  - na ocenę prawidłowego oddechu za pomocą wzroku, słuchu i dotyku przeznacz nie więcej niż 10 sekund,
  - w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących prawidłowego oddechu działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

Rys. 5. Oceń oddech – „patrz, słuchaj, czuj".

Oddech prawidłowy	Brak oddechu lub oddech nieprawidłowy
• ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, • wezwij Pogotowie Ratunkowe (112 lub 999). • regularnie oceniaj czy oddech nadal jest prawidłowy.	• poproś kogoś o wezwanie Pogotowia Ratunkowego (112 lub 999) oraz przyniesienie AED (Automatycznego Defibrylatora Zewnętrznego), jeśli jest dostępny, • rozpocznij RKO – resuscytację krążeniowo-oddechową – zgodnie z pkt. 4–6, • po przyniesieniu defibrylatora AED postępuj zgodnie z pkt. 7.

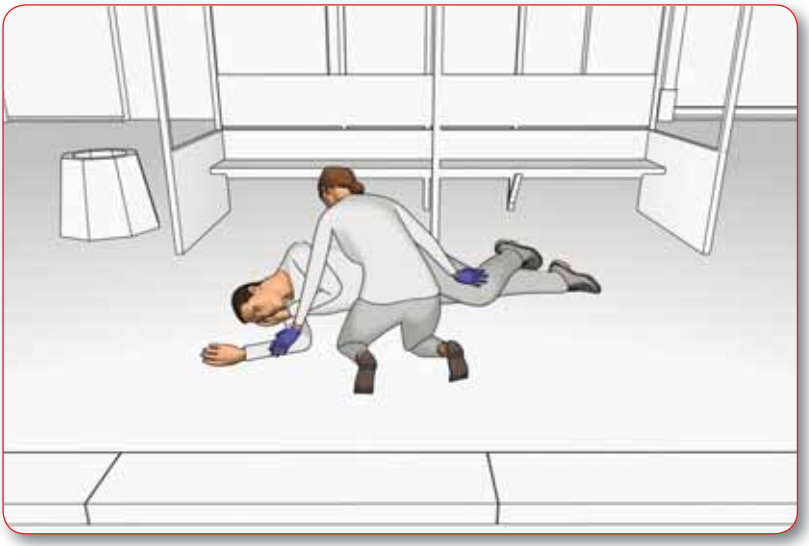
RKO – resuscytacja krążeniowo-oddechowa

jest to zespół zabiegów, których zadaniem jest podtrzymywanie podstawowych funkcji życiowych, tj. co najmniej krążenia krwi i ewentualnie oddychania.

Pamiętaj!

W Warszawie w każdym Urzędzie Dzielnicy, w Wydziale Obsługi Mieszkańców oraz wielu innych miejscach publicznych znajduje się defibrylator AED.

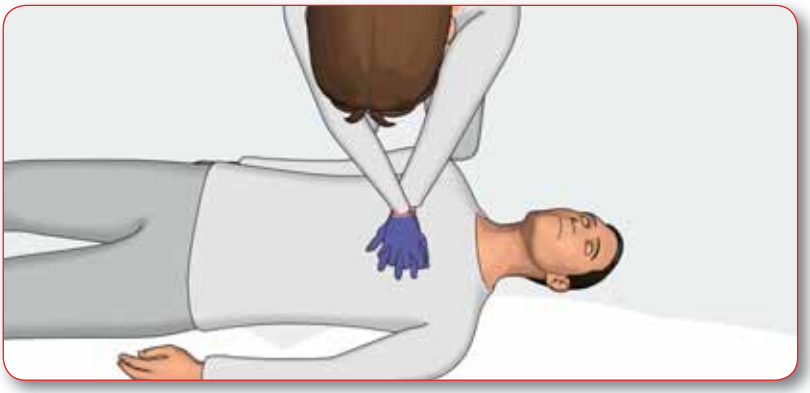
Rys.6. Międzynarodowy symbol oznaczenia automatycznych defibrylatorów zewnętrznych (AED)



Rys. 7. Pozycja bezpieczna.

4. Rozpocznij uciśnięcia klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem

Rys. 8. Uciskaj klatkę piersiową.



Rys. 9. Uciskaj klatkę piersiową.

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

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

5. Podawaj oddechy ratownicze

- Jeśli posiadasz maseczkę do sztucznego oddychania połóż ją na twarzy poszkodowanego.
- Udrożnij drogi oddechowe (wykonaj odgięcie głowy i uniesienie żuchwy), zaciśnij dwoma palcami nos poszkodowanego, weź normalny oddech i obejmij szczelnie ustami usta poszkodowanego (lub ustnik maseczki), jednostajnie wdmuchuj powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę.
- Utrzymując odgięcie głowy i uniesioną żuchwę, odsuń usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada klatka piersiowa.

Rys. 10. Udrożnij drogi oddechowe. Zatkaj nos.

- Jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij je do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów.
- Jeżeli pierwszy oddech ratowniczy nie spowoduje uniesienia się klatki piersiowej, jak przy prawidłowym oddychaniu, przed podjęciem kolejnej próby wykonaj następujące czynności:
  - sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń wszystkie ciała obce (np. ruchomą protezę),
  - potwierdź właściwe odchylenie głowy i uniesienie żuchwy,
  - nie podejmuj więcej niż 2 próby wentylacji przed ponownym podjęciem uciśnięć klatki piersiowej,
  - dwa oddechy ratownicze nie powinny w sumie trwać dłużej niż 5 sekund.

Rys. 11. Podawaj oddechy ratownicze.

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

Pamiętaj!

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

6. Kontynuuj resuscytację krążeniowo-oddechową RKO (połącz uciśnięcia klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi)

- Bez opóźnienia ułóż ponownie dłonie w prawidłowej pozycji na mostku poszkodowanego i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej.
- Kontynuuj uciśnięcia klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2.
- Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni zmieniać się podczas prowadzenia RKO co 2 minuty, tak aby zapobiec zmęczeniu.
- Podczas zmian ratowników należy zminimalizować przerwy w uciśnięciach klatki piersiowej.
- Nie przerywaj resuscytacji do momentu:
  - przybycia wykwalifikowanych służb ratowniczych i przejęcia przez nie działania,
  - gdy poszkodowany zaczyna reagować; poruszy się, otworzy oczy lub zacznie prawidłowo oddychać,
  - wyczerpania własnych sił.

Rys. 12. Przekazanie poszkodowanego zespołowi ratownictwa medycznego.

7. Użyj automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) niezwłocznie po dostarczeniu urządzenia na miejsce zdarzenia

- AED są bezpieczne i skuteczne, gdy stosujemy je u osób powyżej 1 roku życia (jeśli defibrylator dodatkowo posiada moduł pediatryczny zastosuj go dla dzieci w wieku 1–8 lat).
- AED mogą być używane bezpiecznie przez ratowników, niezależnie od ich poziomu wyszkolenia.
- Włącz urządzenie i naklej elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową poszkodowanego.
- Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik nie przerywajcie RKO (resuscytacji krążeniowo-oddechowej) w trakcie naklejania elektrod.
- Postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi defibrylatora.
- Upewnij się, że nikt nie dotyka pacjenta podczas analizy rytmu przez AED i podczas wyładowania.

Wyładowanie zalecane	Wyładowanie niezalecane
• upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego, • naciśnij przycisk wyładowania, zgodnie z poleceniem urządzenia AED.	• natychmiast rozpocznij RKO (resuscytację krążeniowo-oddechową) w stosunku: 30 uciśnięć/2 oddechy, • oczekuj na kolejne komendy z defibrylatora AED.

Rys. 13. Włącz urządzenie AED i naklej elektrody na klatkę piersiową poszkodowanego.

III. SYTUACJE SZCZEGÓLNE

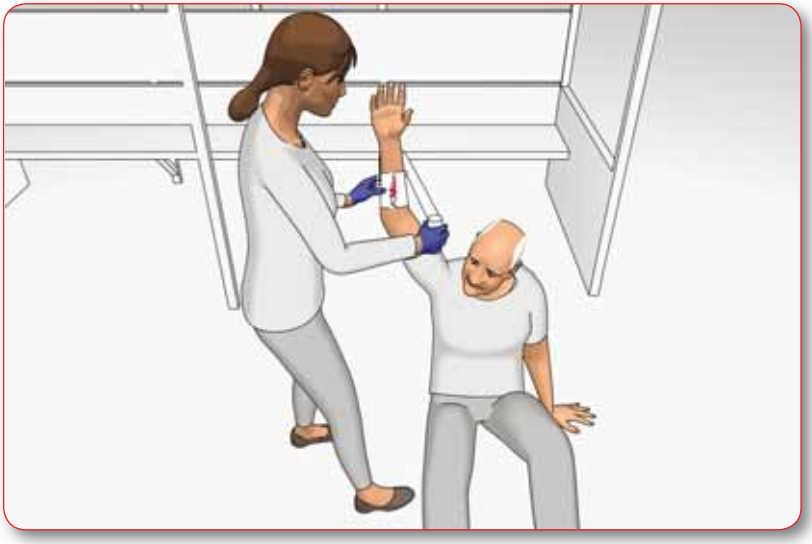
Zasady ogólne

- **Pamiętaj o sprawdzeniu, czy otoczenie jest bezpieczne dla Ciebie i poszkodowanego.**
- **W razie potrzeby wyślij kogoś po apteczkę pierwszej pomocy.**
- **Załóż rękawiczki ochronne, okulary (jeśli są dostępne).**
- **W razie potrzeby wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999).**

1. Rany i krwotoki zewnętrzne

- Jeżeli rana dotyczy kończyny, należy ją unieść.
- Jeśli to możliwe, poproś poszkodowanego, by zastosował ucisk na ranę przez jałowy gazik podczas gdy będziesz zakładać rękawiczki.
- Przyłóż opatrunek z jałowej gazy bezpośrednio na ranę.
- Uciskaj ranę płaską powierzchnią (dłoń, palce) w ten sposób uda Ci się powstrzymać większość krwawień.
- Jeśli krwawienie nie ustaje, dołóż jeszcze jeden gazik nie usuwając poprzedniego i kontynuuj ucisk.
- Przymocuj gazę bandażem.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), gdy:
    - krwawienie jest bardzo duże,
    - nie potrafisz powstrzymać krwawienia,
    - widzisz oznaki wstrząsu (blada, zimna skóra, szybki oddech),
    - rana jest wynikiem upadku i podejrzewasz uraz głowy, szyi, kręgosłupa,
    - nie wiesz co zrobić w danej sytuacji.

- Zostań z poszkodowanym do przybycia specjalistycznej pomocy.
- Przy drobnych zadrapaniach warto przemyć ranę bieżącą wodą, następnie zastosować ww. procedurę.



Rys. 14. Przyłóż opatrunek z jałowej gazy bezpośrednio na ranę.

Krwawienie z nosa

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

2. Oparzenia

Małe oparzenia

- Małe oparzenia schładzaj natychmiast pod bieżącą, chłodną wodą przez kilka do kilkunastu minut.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), gdy:
  - nie umiesz ocenić rozmiaru oparzenia,
  - nie masz pewności jak postąpić w tej sytuacji.

Duże oparzenia

- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999).
- Jeśli ubranie płonie na poszkodowanym nie pozwól takiej osobie na ucieczkę. Przewróć poszkodowanego na ziemię i ugaś płomienie przez „turlanie" go lub przy użyciu koca, jeśli go posiadasz. Koc zwilż chłodną wodą. Po ugaszeniu ognia zdejmij spalone ubranie i biżuterię, jeśli nie będzie to skutkowało uszkodzeniem skóry.
- Zostań z poszkodowanym do czasy przybycia pomocy.

3. Zwichnięcia i złamania

- Nie zmieniaj pozycji zdeformowanej kończyny, czy palca.
- Osłoń wszelkie otwarte rany jałowym opatrunkiem.
- Usztywnij uszkodzoną część ciała stosując dostępne środki (chusta trójkątna, bandaże, etc.).
- W miejscu urazu przyłóż przez ręcznik woreczek z lodem lub opatrunek chłodzący na 20 min.
- Jeśli nie zwiększy to bólu u poszkodowanego unieś uszkodzoną kończynę.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), gdy:
  - złamaniu towarzyszy duża otwarta rana,

- uszkodzona część ciała jest w nienaturalnej pozycji,
- nie wiesz co zrobić w danej sytuacji.

Rys. 15. Usztywnij uszkodzoną część ciała stosując dostępne środki (chusta trójkątna).

4. Ukąszenia i użądlenia przez owady

- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), jeśli:
  - poszkodowany ma oznaki ostrej reakcji uczuleniowej (trudności w oddychaniu, puchnięcie twarzy i języka, omdlewanie),
  - poszkodowany mówi, że jest uczulony na jad oraz ukąszenia owadów.
- Oddal się wraz z poszkodowanym od miejsca, w którym doszło do ukąszenia.
- Jeśli poszkodowanego użądliła pszczoła poszukaj na skórze żądła.
- Usuń żądło (np. delikatnie zahaczając brzegiem noża lub kartą bankomatową, ewentualnie wyciągnij je pęsetą) – nie wysysaj go ustami!

- Umyj miejsce ukąszeń, użądleń pod bieżącą wodą, użyj mydła, by zredukować swędzenie.
- Pozostań z poszkodowanym przez 30 min. (lub do pojawienia się specjalistycznej pomocy) w celu obserwacji pod kątem ostrej reakcji alergicznej.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4–7.

5. Zadławienie

Zadławienie lekkie

- Gdy poszkodowany kaszle, wspieraj go w tym działaniu i bądź gotów do dalszych interwencji.

Zadławienie ciężkie

- Gdy poszkodowany jest przytomny i nie może oddychać, nie kaszle (nie wydaje dźwięków), często pochyla się chwytając się za szyję, zapytaj: „czy się krztusisz?" – jeśli przytaknie kiwnięciem głowy, zadziałaj szybko.
- Zastosuj do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, zgodnie z zasadami:
  - stań z boku i nieco za poszkodowanym,
  - połóż jedną dłoń na klatce piersiowej poszkodowanego i pochyl go do przodu tak, aby przemieszczone ciało obce mogło przedostać się do ust, a nie przesuwało się w głąb dróg oddechowych,
  - wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem drugiej ręki w okolicę międzyłopatkową.
- Jeżeli 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową nie spowoduje usunięcia ciała obcego, zastosuj 5 uciśnięć nadbrzusza zgodnie z zasadami:
  - stań za poszkodowanym. Obejmij go na wysokości brzucha rękami. Zaciśnij jedną dłoń w pięść i umieść ją pomiędzy pępkiem i początkiem mostka poszkodowanego,

Rys. 16. Technika uciśnięcia nadbrzusza stosowana w ciężkich zadławieniach.

- dołóż drugą dłoń i uciskaj szybko do góry w swoim kierunku,
- wykonuj czynności dopóki ciało obce nie zostanie odkrztuszone lub do czasu gdy poszkodowany utraci przytomność.

● Jeśli poszkodowany utracił przytomność, opuść go na podłoże uważając na głowę.

● Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4–7.

6. Porażenie prądem elektrycznym

● Upewnij się, że wszystkie źródła prądu są wyłączone – nie podchodź do poszkodowanego do czasu ich wyłączenia.

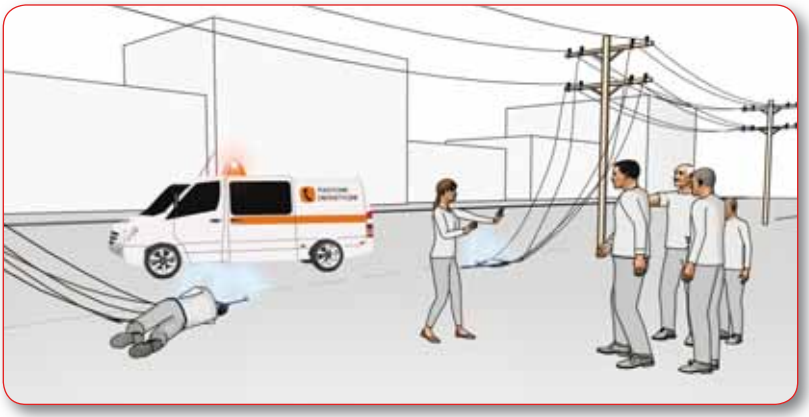
● Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999) – jeśli instalacja jest nadal pod napięciem poinformuj o tym fakcie dyspozytora.

● W razie potrzeby wezwij Pogotowie Energetyczne.

- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4–7.

Pamiętaj!

Poszkodowany porażony prądem zawsze wymaga hospitalizacji.



Rys. 17. Nie podchodź do poszkodowanego do czasu, aż upewnisz się, że wszystkie źródła prądu są wyłączone.

7. Tonięcie, podtopienie

- Wezwij pomoc (tel. 112).
- Jeśli to możliwe staraj się prowadzić akcję ratunkową nie wchodząc do wody, np. rzucając tonącemu boję samopływającą, koło ratunkowe, linę.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4–7.

Rys. 18. Jeśli to możliwe staraj się prowadzić akcję ratunkową nie wchodząc do wody.

Pamiętaj!

Natychmiastowe rozpoczęcie resuscytacji w miejscu zdarzenia ma podstawowe znaczenie dla przeżycia i powrotu funkcji neurologicznych po epizodzie tonięcia.

8. Przegrzanie, wyczerpanie cieplne

- Przenieś poszkodowanego w zacienione miejsce.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), jeśli zauważysz objawy takie jak:
  - gorączka,
  - obrzęki stóp i okolicy kostek,
  - utrata przytomności,
  - skurcze mięśni.
- Do czasu przyjazdu zespołu Pogotowia Ratunkowego zaleć:
  - odpoczynek,
  - uniesienie obrzękniętych kończyn,
  - ochładzanie ciała (głównie kark, pachy, pachwiny),
  - nawadnianie doustne (dotyczy osób przytomnych).

Rys. 19. W razie przegrzania, czy wyczerpania cieplnego podaj przytomnemu poszkodowanemu płyny do picia.

- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4–7.

9. Hipotermia, odmrożenia

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

- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999).
- Pozostań z poszkodowanym do czasu pełnego odzyskania przez niego sił lub przybycia specjalistycznej pomocy.
- W miarę możliwości usuń poszkodowanego z zimnego otoczenia, zdejmij mokre ubranie, zapobiegaj dalszej utracie ciepła – załóż suche ubranie, okryj poszkodowanego kocem ratunkowym (koc życia, NRC).

Rys. 20. Okryj poszkodowanego kocem ratunkowym.

Pamiętaj!

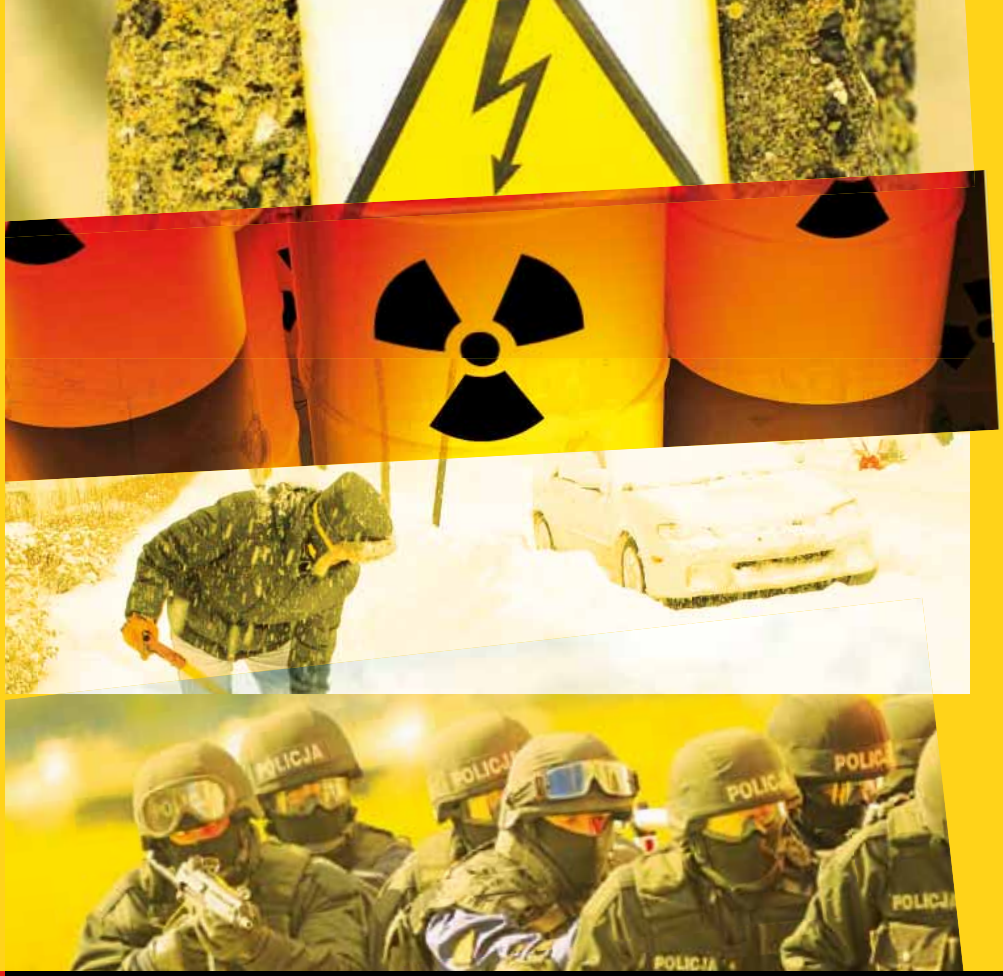
- **nie rozcieraj odmrożeń,**
- **nie nacieraj ich śniegiem,**
- **nie przebijaj powstających pęcherzy,**
- **nie poddawaj odmrożonych części ciała działaniu wysokiej temperatury,**
- **nie pozwalaj poszkodowanemu na spożywanie alkoholu i palenie tytoniu.**

- W miarę możliwości zastosuj chemiczne okłady rozgrzewające, układając je od przodu na klatkę piersiową.
- Podawaj ciepłe płyny do picia jedynie wtedy, gdy poszkodowany jest przytomny i jest w stanie samodzielnie je wypić.
- Zalecaj minimalizowanie ruchów (jedynie poszkodowanych w pełni przytomnych, z drżeniem mięśni możesz zachęcać do ćwiczeń).

- Poszkodowanych nieprzytomnych a oddychających ułóż w pozycji bezpiecznej.
- W razie potrzeby zorganizuj szybki transport do szpitala.

10. Zatrucie lekami

- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999).
- Zachowaj ostrożność, gdy do utraty przytomności doszło jednocześnie u więcej niż jednej osoby.
- Spróbuj zidentyfikować truciznę(y) – użytecznych informacji mogą udzielić krewni, świadkowie, sam poszkodowany – zabezpiecz pudełka/opakowania znalezionych substancji.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4–7.
- Odstąp od podawania oddechów ratowniczych w przypadku podejrzenia zatrucia niebezpiecznymi środkami chemicznymi.


POLICJA