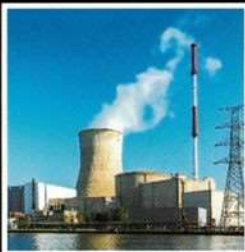




POWÓDŹ



KATASTROFY
BUDOWLANE

UPAŁY



BIOTERRORYZM



UZADLENIA



BURZE

POŻARY



EWAKUACJA



POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH ZAGROZEŃ

PODSTAWOWE RADY DLA WSZYSTKICH

Spis treści:

	1 POŻARY	4
	2 POWÓDŹ	7
	3 KATASTROFY DROGOWE	9
	4 WICHURY I HURAGANY	10
	5 BURZE	11
	6 UPAŁY	12
	7 UŻĄDLENIA	13
	8 WYPADKI RADIOLOGICZNE	15
	9 ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE I CHEMICZNE	17
	10 KATASTROFY BUDOWLANE	18
	11 MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE	20
	12 ZAGROŻENIA W GÓRACH	22
	13 TERRORYZM	24
	14 BIOTERRORYZM	25
	15 SCHRONY I UKRYCIA	26
	16 EWAKUACJA	27
	17 BARSZCZ SOSNOWSKIEGO	29
	18 INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY	31
	19 NIE DAJ SIĘ CZADOWI	32



I POŻARY

Pożar jest niekontrolowanym procesem spalania w miejscu do tego nieprzeznaczonym, czyli np. w budynkach, obszarach niezamieszkałych jak lasy, łąki, torfowiska, zakłady pracy, itp.

Rozróżniamy pożary naturalne i pożary wywołane działalnością człowieka.

W polskich statystykach najczęściej pożarów występuje w:

- budynkach mieszkalnych
- obiektach produkcyjnych
- obiektach użyteczności publicznej
- obiektach magazynowych
- środkach transportu
- lasach
- uprawach rolniczych
- oraz innych obiektach

W przypadku pożarów **budynków mieszkalnych** skutki są bardzo dramatyczne, powodujące zagrożenie życia i zdrowia mieszkańców lub innych użytkowników danego obiektu, w wyniku spalania materiałów budowlanych emitowane są niebezpieczne i toksyczne związki chemiczne.

Nie dopuść do ich powstania!

- ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych takich jak: przenośne grzejniki elektryczne, gazowe lub piecyki na drewno i węgiel. Stosuj się do ich instrukcji montażu i obsługi, dbaj o prawidłowe funkcjonowanie kominów i wentylacji.
- zabezpiecz materiały łatwopalne mogące ulec zapaleniu przy kontakcie z otwartym ogniem, żarem a nawet gorącym popiołem.
- użytkuj odpowiednio instalację i urządzenia elektryczne. Nie obciążaj ich zbyt wiele przez podłączanie do jednego gniazdka zbyt wielu odbiorników. Stosuj odpowiednie nie „watowane” zabezpieczenia i używaj rozgałęźników z bezpiecznikami. Stosuj fachowy montaż instalacji odgromowych i dokonuj ich przeglądu.
- chemiczne materiały wybuchowe i łatwopalne / benzyna, rozpuszczalniki, farby i lakiery / trzymaj w pomieszczeniach do tego przeznaczonych.
- stosuj zgodnie z instrukcją wykrywacze dymu i tlenu węgla.

Przygotujmy rodzinę i współlokatorów na wypadek powstania pożaru:

- w mieszkaniu i gospodarstwie ustal drogi ewakuacji / w miarę możliwości najmniej dwie /. Warto te drogi sprawdzić przez próbne ćwiczenia z nauką zachowania się w pomieszczeniach zadymionych przez zakrywanie twarzy grubą tkaniną / najlepiej zmoconą w wodzie / w jak najniższej pozycji kucnej ich opuszczenie.
- zaopatrmy swoje domy i gospodarstwa w gaśnice, przeprowadźmy z domownikami instruktaż jak się nimi posługiwać.
- nauczmy szczególnie dzieci wezwać pomoc z podaniem adresu, co się pali i ewentualnie imię i nazwisko.

Zapamiętajmy i zapiszmy numery alarmowe telefonów:
ratowniczy **112** lub straż pożarna **998**.

Postępowanie w czasie pożaru.

- wyprowadź ze wszystkich pomieszczeń domowników w bezpieczne miejsce, zwróć uwagę szczególnie na dzieci, które ze strachu potrafią chować się w różne miejsca, w których ich nie widać, pod łóżka, do lub za szafy, pod pościelą
- staraj się we własnym zakresie ugasić ogień w zarodku, zastosuj wodę, gaśnicę lub koc gaśniczy. **Przy użyciu wody sprawdź czy to co gasisz nie jest pod napięciem elektrycznym.**
- jeżeli pali się na tobie ubranie, zatrzymaj się, połóż i obracaj się do momentu zgaszenia ognia.
- **gdy pali się tłuszcz np. na patelni nigdy nie zalewaj go wodą**, a po prostu zasyp solą kuchenną lub zakryj pokrywką. Zalany wodą tłuszcz działa jak bomba, powoduje poparzenia skóry i rozprzestrzenienie się pożaru.
- gdy pali się w sąsiednim pomieszczeniu sprawdź czy drzwi do niego są gorące, jeżeli tak, nie otwieraj ich pod żadnym pozorem.
- nie staraj się ugasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować. Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze!

Po pożarze.

- nie wchodź do spalonego budynku jeżeli nie otrzymasz na to zgody od właściwych służb, że obiekt jest już bezpieczny
- nie włączaj prądu i gazu
- sprawdź czy nie ma oznak ognia, dymu lub czy elementy konstrukcji pomieszczeń nie są osłabione na skutek pożaru, które mogą ci zagrażać
- jeżeli inspektor budowlany nakaże ze względu na bezpieczeństwo opuścić budynek lub mieszkanie powiadom:
 - Policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę
 - Zabierz ze sobą wszystkie dokumenty, niezbędne przedmioty: lekarstwa, pieniądze, biżuterię, polisy ubezpieczeniowe, okulary itp.
- gdy masz swoje mienie ubezpieczone skontaktuj się ze swoim ubezpieczycielem
- wyrzuć wszystkie produkty spożywcze które były narażone na dym i płomień
- poinformuj przyjaciół i bliskich o swoim miejscu nowego pobytu
- jeżeli straciłeś swój dobytek i potrzebujesz mieszkania skontaktuj się z odpowiednimi służbami w gminie lub innymi organizacjami zajmującymi się pomocą dla poszkodowanych



2 POWÓDŹ

Powódź jest jedną z najbardziej niszczycielskich klęsk żywiołowych. Powodów jej powstania jest kilka. Najpopularniejsze to: obfite i długotrwałe opady deszczu, roztopy, zatory lodowe na rzekach oraz sztormy na morzu / tzw „cofka” / i inne. Z powodziami związane są też osuwiska terenu, a czynniki przy ich powstaniu są podobne.

Chrońmy się przed powodziami przez:

- Nie budowanie swoich domostw w tzw. terenach zalewowych. Zasięgnijmy takich informacji w urzędzie gminy oraz wśród znajomych i sąsiadów.
- Jeżeli już na takich terenach zamieszkujemy to ubezpieczmy swoje mienie, a polisy i wszystkie dokumenty wartościowe przechowujmy w bezpiecznych miejscach.
- Poinformujmy rodzinę gdzie się ewakuować, gdzie wyłączyć gaz, prąd i jak zawiadomić ratowników w przypadku nagłego przyboru wody.
- Wcześniej przygotujmy materiały i narzędzia budowlane, które mogą się nam przydać do zabezpieczenia budynków, garaży, piwnic itp. Powinny się tam znajdować: piasek, folia, worki, gwoździe, młotek, siekiera, łopaty itp.

Postępowanie w czasie powodzi:

- Zachowajmy spokój i stosujmy się bezwzględnie do zaleceń władz lokalnych oraz służb ratowniczych.
- Jeżeli będzie taka możliwość przemieszczajmy się na wyżej położone kondygnacje lub tereny.
- Już przy ostrzeżeniach o ewentualnym zagrożeniu powodzią, zgromadźmy na przynajmniej **trzy dni** zapasy: żywności, wody pitnej i dostarczmy je na najwyższe kondygnacje budynków mieszkalnych. Zaopatrmy się w : naładowany telefon komórkowy, apteczkę pierwszej pomocy, butlę gazową, latarki oraz radio z zapasem dodatkowych baterii.
- Nie pijmy wody powodziowej może być skażona przez szamba, gnojowniki i składy środków chemicznych.
- Przekazujmy przy pomocy flag / można stosować ubrania w takim kolorze / jeżeli nie mamy innej możliwości sygnały dla ratowników:
 - Flaga biała – potrzeba ewakuacji
 - Flaga niebieska – potrzebna pomoc medyczna
 - Flaga czerwona – potrzeba wody i żywności

Zachowanie po przejściu powodzi:

- Nie wracajmy do domów jeżeli jest jeszcze niebezpiecznie. Słuchajmy komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz odpowiednich służb.

Jeśli już wrócimy do swoich domów pamiętajmy, że:

- nie wolno spożywać wody i żywności która miała kontakt z wodami powodziowymi. Studnie możemy używać dopiero po ich dezynfekcji przeprowadzonej przez odpowiednie jednostki i pozytywnej opinii ze stacji epidemiologicznych. Dezynfekujemy też sprzęt użytku codziennego.
- Dokonujemy oględzin instalacji elektrycznej, wodociągowej i gazowej. Sprawdzamy stan techniczny budynków, zbiorników gospodarczych, szamb i instalacji kanalizacyjnej. O zagrożeniach informujemy odpowiednie służby: energetyczne, gazowe, wodociągowo – kanalizacyjne, lub nadzoru budowlanego.



3 KATASTROFY DROGOWE

Rozwój motoryzacji i transportu drogowego, budowa szybkich sieci dróg i autostrad niesie ze sobą możliwość wystąpienia katastrof drogowych.

Jesteś świadkiem zdarzenia. Jak postępujesz?

- wszystkie czynności związane z niesieniem pomocy do momentu przybycia specjalistycznych służb staraj się wykonywać spokojnie i z rozwagą
- zabezpiecz miejsce wypadku swoim pojazdem włącz światła awaryjne i postojowe, a w nocy oświetl miejsce zdarzenia swoimi światłami mijania. Dodatkowo ustaw trójkąt ostrzegawczy.
- wyłącz zapłon w uszkodzonych pojazdach
- wezwij służby ratownicze dzwoniąc na numer **112** lub przez **CB** radio. Określ w podanej informacji miejsce zdarzenia, a na autostradzie jej numer i kilometr. Ilość uszkodzonych oraz ich stan
- rozpocznij udzielanie pierwszej pomocy ofiarom wypadku. Nie wyciągaj ich na siłę z pojazdów, jeśli nie ma takiej konieczności. **Takie działanie może im zaszkodzić!** Jeżeli są przytomne postaraj się z nimi rozmawiać. Gdy stwierdzisz brak pulsu i oddechu / **jeżeli to potrafisz** / rozpocznij resuscytację krążeniowo – oddechową, zachęć do pomocy osoby które znalazły się w pobliżu. **Pamiętajmy pierwsze 4 minuty są najważniejsze dla uratowania życia ofiar wypadku.**
- po przybyciu pogotowia poinformuj ratowników o swoich działaniach.



4 WICHURY I HURAGANY

Powodem powstawania wicher są zmieniające się warunki ciśnienia atmosferycznego zwane niżami. Prędkość wiatru wynosi wtedy powyżej **75 km/ godz.** Powoduje uszkodzenia budynków, łamie i wyrwa drzewa nawet z korzeniami. O **huraganie** mówimy wtedy gdy prędkość wiatru przekracza **120 km/godz.** W strefie swego działania powodują wielkie spustoszenia.

Działania przed nadejściem nawałnicy domu.

- śledzimy w mediach informacje o stanie pogody
- zabezpieczamy ruchome rzeczy na oknach, balkonach i innych częściach budynku oraz w jego obejściu
- sprawdzamy stan techniczny budynków ze szczególnym uwzględnieniem poszyc dachowych, rynien, spustów itp.
- zabezpieczamy drzwi i okna
- zamykamy drób i zwierzęta domowe i zabezpieczamy budynki gospodarcze
- utrzymujemy w gotowości samochody, traktory itp. gdyż mogą się przydać
- sprawdzamy naładowanie baterii w latarkach, radiach i telefonach
- uzupełniamy domową apteczkę w potrzebne środki medyczne
- jesteśmy gotowi na wypadek ewakuacji przez przygotowanie odpowiednich ubrań, sprzętu osobistego użytku. Zostaw wiadomość gdzie się udajesz. Wyłącz prąd i gaz.

Nie jesteś w domu podczas wichury.

- staraj się nie przebywać w pobliżu drzew, trakcji energetycznych, szklanych drzwi, planszy reklamowych oraz budynków /garaże blaszaki/, które mogą dla ciebie stanowić zagrożenie
- udaj się jak najszybciej w bezpieczne miejsce

Po przejściu nawałnicy.

- udziel pomocy poszkodowanym lub wezwij pogotowie, straż pożarną itp.
- usuń elementy, gałęzie, szyby, blachy itp. zagrażające zdrowiu i życiu innym
- nie dotykaj leżących na ziemi przewodów elektrycznych
- w przypadku uszkodzenia budynków oraz samochodów skontaktuj się z firma ubezpieczeniową. Na wszelki wypadek zrób zdjęcia które posłużą jako dowód.

5 BURZE

Według definicji przyczyną powstawania burzy są chmury burzowe, jako konsekwencja silnych poziomych ruchów powietrza. Występują one głównie w lecie. Towarzyszą im wyładowania atmosferyczne, wichury, ulewne deszcze i gradobicia.

Przygotuj się na nadejście burzy!

- sprawdzamy instalację odgromową
- zabezpieczamy drzwi, okna, rynny, lampy, które mogą ulec zniszczeniu
- zabezpieczamy ruchome rzeczy na oknach, balkonach i innych częściach budynku oraz w jego obejściu
- zamykamy drób i zwierzęta domowe i zabezpieczamy budynki gospodarcze
- pozostajemy z dala od oszklonych drzwi, okien
- nie zbliżamy się do urządzeń elektrycznych, gniazdek i wyłączników
- dla bezpieczeństwa i uniknięcia zbędnych kosztów wyłączamy z zasilania wszystkie urządzenia elektryczne /lodówki, zamrażarki, komputery, radia, telewizory/ dodatkowo zalecane jest wyłączenie anten z tych urządzeń/
- staramy się nie korzystać w tym czasie z telefonów tak stacjonarnych jak i komórkowych
- jeżeli jesteśmy w samochodzie zatrzymujemy się w bezpiecznym miejscu nie pod drzewami i liniami energetycznymi i przeczekajmy burzę. Kontynuując jazdę narażamy się na kontakt ze spadającymi gałęziami i podobnymi rzeczami porwanymi przez nawałnicę
- szukamy bezpiecznego schronienia i pozostajemy do czasu jej zakończenia. Nie chowamy się pod drzewami. Na otwartej przestrzeni szukamy najniższego miejsca i czekamy do jej zakończenia. Burze przeważnie trwają ok. pół godziny
- ubezpieczamy dom, mieszkanie, samochody, zwierzęta gospodarskie i uprawy polowe od skutków burzy

Po przejściu burzy.

- udziel pierwszej pomocy poszkodowanym i wezwij pomoc pod nr 112
- nie przenoś rannych chyba, że są narażeni na kolejne obrażenia
- jeżeli byłeś ubezpieczony, zrób zdjęcia szkód

6 UPAŁY

Jak przygotować się na nadejście upałów?

- podczas intensywnego słońca musimy jak najmniej przebywać w strefie jego działania
- zamykamy okiennice i zasłaniamy kotarami, roletami, żaluzjami, okna i oszklone drzwi, by promienie słoneczne nie dostawały się do wewnątrz mieszkania
- podczas upału należy dużo pić, dlatego zaopatrujemy się w odpowiednią ilość wody, aby ją uzupełniać by nie nastąpiło odwodnienie
- pamiętajmy o zwierzętach by nie zostawiać ich np. na pastwisku, lecz zamknąć je w pomieszczeniach zacienionych, lub z dostępem do cienia.

W upalne dni należy:

- przebywać w pomieszczeniach zacienionych, klimatyzowanych lub najniższej położonych w budynku
- ubieramy się luźno i przewiewnie. Zakrywamy jak największą powierzchnię swojego ciała
- nosimy nakrycia głowy, gdyż przegrzanie mózgu prowadzi do udaru słonecznego
- posiłki staramy się spożywać lekkie, stosujemy dużo płynów
- w tym okresie staramy się wykonywać prace nie wymagające dużego wysiłku fizycznego
- nie zostawiamy dzieci i zwierząt w zamkniętych samochodach
- zachowajmy bezpieczeństwo przeciwpożarowe szczególnie na suchych łąkach i w lasach
- ograniczamy zużycie wody do mycia placów, samochodów i nadmiernego przelewania trawników i upraw rolniczych

Udar słoneczny objawy: osłabienie organizmu, nudności i zawroty głowy, nadmierne pragnienie często wymioty i skurcze mięśni nóg i brzucha, a nawet utrata przytomności.

Jak pomóc choremu?

- układamy głowę poszkodowanego niżej poziomu ciała
- rozluźniamy ubranie
- owijamy kark wilgotną tkaniną, którą często zmieniamy
- podajemy napoje elektrolityczne lub wodę z solą kuchenną / 1 łyżeczka na 1 litr wody/
- gdy objawy nie ustępują kontaktujemy się z lekarzem



7 UŻĄDLENIA

Użądlenia owadów / pszczoły, osy, szerszenie / dla zdrowych i nie uczulonych osób nie są bardzo niebezpieczne, chociaż bardzo bolesne. Jednak sytuacja zmienia się gdy jesteśmy na ich jad uczuleni. Szczególnie groźne są użądlenia w okolicach: języka, szyi, karku, gardła i policzków. Opuchlizna powoduje obrzęk i zatyka drogi oddechowe.

U osób uczulonych mogą wystąpić następujące objawy: dreszcze, podwyższona temperatura ciała, przyspieszone bicie serca, bóle i zawroty głowy oraz duszności i zaburzenie oddychania.

Najgorszym typem reakcji na użądlenia jest tzw. **wstrząs anafilaktyczny**.

Jakie są objawy wstrząsu?

- Osłabienie i wymioty
- duszności i obrzęk krtani
- spadek ciśnienia tętniczego krwi prowadzący do zapaści i utraty przytomności

Gdy chory we wstrząsie nie otrzyma pomocy medycznej, stanowi to zagrożenie dla jego życia!

Pomoc przy użądleniach

- uspokojenie użądlonego
- wezwanie pomocy medycznej szczególnie przy wstrząsie anafilaktycznym
- jeżeli żądło pozostało należy usunąć go w taki sposób by nie uszkodzić woreczka z jadem. Nie usuwamy żądła palcami lub pęsetką. Usuwamy paznokciem, nożem lub igłą / żądło chwytamy bezpośrednio przy powierzchni skóry /
- w celu zmniejszenia bólu i pieczenia stosujemy zimne okłady
- w przypadku ukąszenia w rejonie jamy ustnej podajemy kostkę lodu

Ukąszenie przez kleszcza.

Szczególne w okresie letnim na łąkach i w lasach może dojść do ukąszenia przez kleszcza. Kleszcz zaraz po ukąszeniu wygląda jak czarny koniec szpilki. W miarę jego pobytu w naszym organizmie staje się większy i napełnia się krwią. Jest roznosicielem wielu groźnych chorób które stanowią zagrożenie dla naszego zdrowia, a nawet utratę życia.

Samodzielne usunięcie kleszcza.

- w zasadzie nie powinniśmy tego robić bez pomocy medycznej ale jeśli jest to niemożliwe, kleszcza należy chwycić pęsetką za odwłok bardzo blisko skóry wyciągać zdecydowanym ruchem do góry lub w bok.

Należy skontaktować się z lekarzem gdy:

- podczas usuwania kleszcza pozostanie główka
- jeżeli wokół miejsca ukucia powstaje okrągłe powiększające się zaczerwienienie
- jeżeli pojawi się wysoka gorączka, mdłości, zaburzenia świadomości, sztywność karku, paraliż, niedowład, powiększone węzły chłonne oraz bóle stawów

O czym należy pamiętać aby zapobiec ukąszeniu przez kleszcza .

- stosować opięte ubrania o niejaskrawych kolorach, które przyciągają uwagę kleszczy
- nie należy kłaść się bezpośrednio na trawie.

Po wyjściu z wysokiej trawy, lasu lub parku należy starannie oglądać swoje ciało.



8 WYPADKI RADIOLOGICZNE

Mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie, materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Takie wypadki mogą wydarzyć się w elektrowniach jądrowych, szpitalnych i uniwersyteckich laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na drogach, liniach kolejowych. Wypadki radiologiczne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Ludzie każdego dnia pochłaniają dawkę promieniowania ze słońca, radioaktywnych pierwiastków w glebie i w skałach, urządzeń domowych, takich jak: telewizory, kuchenki mikrofalowe oraz rentgenowskich urządzeń medycznych i dentystycznych. 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 pomiędzy Tobą, a źródłem promieniowania tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie poważnych awarii jądrowych, władze prawdopodobnie będą wzywać do ewakuacji, aby oddalić się od źródła promieniowania.

Ostona - podobnie jak odległość im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy Tobą, a źródłem promieniowania, tym lepiej. Dlatego władze lokalne mogą doradzić Ci pozostanie w domu, o ile wypadek nie wydarzył się w pobliskiej elektrowni atomowej. W wielu wypadkach ściany Twojego domu są wy starczającą osłoną w celu zabezpieczenia twojego zdrowia.

Czas - większość zdarzeń radioaktywności stosunkowo szybko traci natężenie promieniowania. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu zagrożenia zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania. Po wystąpieniu zagrożeń radiologicznych, lokalne władze będą monitorowały wszystkie wypadki pojawienia się promieniowania i określać kiedy miną.

PODCZAS WYDARZENIA

- zachowaj spokój, nie wszystkie wypadki związane z wydostaniem się substancji promieniotwórczych są dla Ciebie niebezpieczne. Wypadek może dotyczyć obszaru zakładu i nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych,
- nasłuchuj w radiu i telewizji oficjalnych komunikatów jeśli jest to zalecane pozostań w domu,
- **w przypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:**
 - zabezpiecz zwierzęta lub weź je do domu
 - zabezpiecz i pozamykaj drzwi i okna
 - wyłącz wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.
 - zamknij (uszczelnij) zasuwę piecove i kominowe
 - udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań w nich do czasu, aż władze ogłoszą, że jest już bezpiecznie
 - jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem, bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia na dłuższy czas w swoim domu
 - przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub w lodówce,
 - niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz
 - zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł
- **gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:**
 - spłucz i zmień odzież oraz obuwie
 - dokładnie umyj całe ciało
 - włóż rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij, postępuj zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym
 - nie używaj telefonu jeżeli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne mogą być potrzebne do prowadzenia akcji ratowniczej
 - postępuj zgodnie z zaleceniami władz lokalnych i ściśle je wykonuj



9 ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE I CHEMICZNE

Większość zagrożeń o charakterze biologicznym i chemicznym może się zdarzyć, gdy nastąpi uwolnienie do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych. Są one spowodowane na skutek nie przewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych przez obiekty stałe / zakłady chemiczne, magazyny i składnice / oraz ruchome / cysterny samochodowe i kolejowe / przez uwolnienie do środowiska niebezpiecznych substancji toksycznych. Zagrożenie występuje zarówno dla środowiska jak i dla zdrowia oraz życia mieszkańców żyjących w pobliżu zdarzenia.

Na cysternach przewożących substancje niebezpieczne znajdują się prostokątne pomarańczowe tablice z czarnymi cyfrowymi napisami oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji wg międzynarodowych oznaczeń. Umieszczone są z tyłu i przodu pojazdu.

Narażony możesz być na działanie tych 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 władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje
- możesz zostać poproszony o ewakuowanie się - udanie się w wyznaczone miejsce
- ustawienie się pod wiatr lub pozamykanie okien, drzwi, zatkania kominów, wentylacji i pozostanie w mieszkaniu
- możesz także znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie zdarzenia i nie zdawać sobie sprawy z niebezpieczeństwa
- gdy zauważysz ludzi wymiotujących, w konwulsjach i zdezorientowanych, natychmiast poinformuj służby medyczne oraz policję
- nie kibicuj! Opuść to miejsce i szukaj pomocy medycznej
- zdejmij z siebie ubranie odpowiednio zabezpiecz, przemyj pod bieżącą wodą usta i nos, weź prysznic
- nie wolno spożywać wody szczególnie z odkrytych studni i żywności która miała kontakt z substancjami toksycznymi
- nie spożywaj żywności ze swojego ogródka oraz mleka od krów dopóki nie będą zbadane przez stację sanitarno – epidemiologiczną
- pozyskaj informację od lokalnych władz o sposobie odkażenia ziemi i budynków



10 KATASTROFY BUDOWLANE

Katastrofy budowlane należą do częstych niebezpiecznych zdarzeń spowodowanych przez czynniki zewnętrzne działające na konstrukcje różnego typu.

Najczęściej powodowane są:

- obsunięciem się nadwyreżonych ścian i stropów
- wybuchem gazu
- terroryzmem
- uszkodzeniami górnictwami
- powodziami i osuwiskami

Postępowanie podczas katastrofy budowlanej:

- wezwij odpowiednie służby: straż pożarną **998**, pogotowie ratunkowe **999** i policję z nr. **112**
- wyłącz instalacje gazową, elektryczną i wodną
- zabierz ze sobą dokumenty tożsamości, polisy ubezpieczeniowe i inne ważne dokumenty
- sprawdź czy wszyscy domownicy opuścili zagrożone miejsce
- zabierz ze sobą żywność, koce, odzież, pieniądze i wartościowe rzeczy
- jeśli nie ma możliwości opuszczenia budynku drzwiami i klatkami schodowymi z powodu zagrożenia lub przeszkód blokujących wyjścia, jeżeli to możliwe uciekaj przez okna
- zachowaj szczególną uwagę przy ewakuacji na stan techniczny stropów i klatki schodowej
- gdy nie masz możliwości ucieczki wywieś białą flagę, lub głosem wezwij ratowników

- jeżeli jesteś unieruchomiony lub zasypany użyj przedmiotów znajdujących się w zasięgu twoich rąk, stukaj najlepiej w przedmioty metalowe, drewniane lub betonowe. Pozwoli to ratownikom zlokalizować miejsce w którym się znajdujesz.

Opuściłeś budynek:

- poinformuj ratowników / kierującego działaniami ratowniczymi/ o osobach które pozostały w budynku oraz tych osobach, które obecnie znajdują się poza nim / w pracy szkole itp/.
- przełącz ratownikom ważne informacje np. o zauważonym przez siebie stanie technicznym budynku
- jeżeli doznałeś jakichś obrażeń lub jesteś ranny zgłoś się do służb medycznych
- nie przeszkadzaj ratownikom w ich działaniach i nie wracaj na miejsce katastrofy bez zezwolenia nadzoru budowlanego
- zgłoś do ośrodka pomocy społecznej, lub Urzędu Gminy swoje potrzeby np. zabezpieczenie lokalu mieszkalnego
- zrób zdjęcia i powiadom firmę ubezpieczeniową o zaistniałym zdarzeniu.



II MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE

Polska znajduje się w strefie klimatycznej w której w okresie zimowym występują mrozy i opady śniegu.

Co robić gdy one się szczególnie nasilą?

- jeżeli to możliwe pozostajmy w domu
- słuchajmy komunikatów podawanych przez radio, telewizję lub w internecie
- bądźmy ostrożni przy poruszaniu się po oblodzonym terenie trzymając się ścian, poręczy itp.
- uważajmy na sople i nawisy śnieżne na dachach budynków
- zwracajmy uwagę na stan techniczny kominów i wentylacji. Wietrzmy pomieszczenia by nie ulec zaccadzeniu przez tlenek węgla
- nie obciążajmy zbyt wielu urządzeń elektrycznych by nie doprowadzić do powstania pożaru
- zabezpieczamy instalację wodną przed zamarznięciem
- ocieplmy odpowiednio piwnice i magazyny do przechowywania żywności, by zabezpieczyć przed przemarznięciem



Zima w samochodzie

Szczególnie niebezpieczne jest podróżowanie samochodem w zimie. Jedną z najczęstszych przyczyn wypadków w tym okresie jest nieodpowiednie przygotowanie samochodu.

- jeżeli nie musisz jechać to zostań w domu lub skorzystaj z komunikacji miejskiej
- nie podróżuj sam oraz nocą, a o celu swojej podróży poinformuj najbliższych
- stosuj opony tzw. zimowe oraz dbaj o stan techniczny pojazdu szczególnie o hamulce i oświetlenie
- zaopatrz się w zestaw zimowy / łańcuchy na koła, łopatę, koc, płachtę jaskrawej tkaniny, skrobaczki do szyb, odmrażacze itp/
- staraj się podróżować głównymi drogami

Postępowanie jeżeli zostaliśmy uwięzieni przez zaspę śnieżną i w pobliżu niema żadnych zabudowań.

- jeżeli to możliwe zjedź z drogi
- włącz światła awaryjne i rozłóż w widocznym miejscu jaskrawą tkaninę
- wezwij pomoc pod numer **112 lub przez CB radio**
- włączaj silnik i ogrzewanie na ok 10 minut w ciągu godziny
- wykonuj lekkie ćwiczenia fizyczne w celu utrzymania ciepłoty ciała
- przykrywaj się kocami bądź ciepłymi ubraniami, by zapobiec wyziębieniu
- staraj się nie zasnąć
- oszczędzaj energię w samochodzie wyłączając radio i inne niepotrzebne odbiorniki
- nasłuchuj czy pomoc nie nadchodzi. Jeżeli zauważysz ratowników daj im znaki: głosem, latarką, światłami samochodu, klaksonem itp.



12 ZAGROŻENIA W GÓRACH

Góry to piękne i zarazem bardzo niebezpieczne miejsce o czym świadczą statystyki Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratowniczego i Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

O czym musimy pamiętać wybierając się na górskie szlaki.

- nie wybierajmy się w góry samotnie. Do wędrowki wybierajmy osoby o podobnej sile i kondycji fizycznej
- nie pozostawiamy nikogo w tyle, zawsze utrzymujemy w grupie kontakt wzrokowy
- poinformujemy bliskich lub miejsce zakwaterowania o celu naszej wycieczki oraz orientacyjnym czasie powrotu
- nie wyruszaj w góry przed nadejściem zmroku, lub przy zapowiadanych złych warunkach pogodowych
- zapoznaj się z komunikatami meteorologicznymi, z celem i trasą swojej wędrowki, twoimi możliwościami kondycyjnymi oraz twoim doświadczeniem
- nie zbaczaj z wyznaczonych szlaków turystycznych



Kolor szlaku nie zawsze odzwierciedla jego trudność.

- zabierz ze sobą podręczny plecak zaopatrzony w podstawowe rzeczy jak: apteczka, latarka, ciepłe i nieprzemakalne ubrania, czapka, rękawice, żywność i napoje, mapy oraz telefon komórkowy
- po górach chodzimy w odpowiednim obuwiu na twardej i niepoślizgowej powierzchni. Stosujemy luźne i swobodne ubrania. Zawsze miejmy wolne ręce by móc uchronić się przed upadkiem.
- nie zbieraj w lesie nie znanych ci roślin, jagód grzybów itp.
- uważaj na zamieszkujące w górach dzikie zwierzęta. W razie spotkania z nimi zachowuj się spokojnie, nie wpadaj w panikę, nie rzucaj do nich kamieniami lub gałęziami. Wszystkie takie działania wzmagają w nich naturalną agresję obronną i mogą stworzyć dla ciebie poważne zagrożenie.
- w razie wypadku wezwij GOPR, lub TOPR, udziel pierwszej pomocy poszkodowanym, pozostań przy nich do momentu przybycia ratowników.

NUMER RATUNKOWY W GÓRACH:

601-100-300

DOSTĘPNY Z KAŻDEGO TELEFONU



13 TERRORYZM

Terroryzm – to różnie umotywowane, najczęściej ideologicznie, planowane i zorganizowane działania pojedynczych osób lub grup, podejmowane z naruszeniem istniejącego prawa w celu wymuszenia od władz państwowych i społeczeństwa określonych zachowań i świadczeń, często naruszające dobra osób postronnych; działania te są realizowane z całą bezwzględnością, za pomocą różnych środków (nacisk psychiczny, przemoc fizyczna, użycie broni i ładunków wybuchowych), w warunkach specjalnie nadanego im rozgłosu i celowo wytworzonego w społeczeństwie lęku.

Zawsze bądź przygotowany na atak terrorystyczny.

- w podróży zwracaj uwagę na nietypowe zachowanie któregoś ze współpasażerów, lub podejrzane pakunki
- obserwuj swoje otoczenie, a w razie zauważonych jakichkolwiek podejrzanych oznak zawiadom policję
- w pomieszczeniach zamkniętych, a szczególnie użyteczności publicznej / kino, teatr, dworce, kolejowe, lotniska, kościoły, stadiony, galerie handlowe itp. / zapoznaj się z rozmieszczeniem wyjść ewakuacyjnych
- unikaj masowych zgromadzeń na świeżym powietrzu. Szczególnie w pobliżu ważnych strategicznie budynków

Jak zachować się w czasie ataku terrorystycznego?

- padnij na ziemię, aby ustrzec się przed kolejnym wybuchem, jeżeli to możliwe jak najszybciej oddal się od miejsca ataku
- nie wpadaj w panikę i odsuń innych od miejsca zdarzenia
- udziel pomocy poszkodowanym pamiętając przede wszystkim o swoim bezpieczeństwie
- podporządkuj się poleceniom służb ratunkowych i jako kibic nie blokuj dostępu do miejsca zdarzenia
- jeżeli jesteś w budynku staraj się go opuścić w bezpieczny sposób. Nie używaj wind bo mogą się blokować



14 BIOTERRORYZM

Bioterroryzm to odmiana terroryzmu prowadzona w formie:

- rozsypywania niezidentyfikowanych trujących substancji chemicznych w postaci płynu, proszku lub gazu w miejscach publicznych takich jak: kino, teatr, dworce, kolejowe, lotniska, kościoły, stadiony, galerie handlowe, budynki administracji rządowej i samorządowej
- przesyłek pocztowych z zawartością sproszkowanej substancji trującej, kierowanych głównie do instytucji rządowych, samorządowych, organizacji społecznych i politycznych
- paczek w środkach pasażerskiej komunikacji masowej i miejscach przebywania wielu osób

W przypadku otrzymania przesyłki o podejrzanym pochodzeniu - braku nadawcy i jego adresu oraz pochodzi z miejsca z którego się nie spodziewamy, wówczas należy:

- nie otwierać przesyłki
- umieścić przesyłkę w foliowym szczelnym nawet podwójnym opakowaniu
- z paczką nie należy się przemieszczać i pozostawić ją na miejscu
- powiadomić policję tel. 997 i straż pożarną tel. 998 lub tel. ratunkowy 112
- oddalić się z miejsca składowania podejrzanej przesyłki

A co gdy przesyłka została otwarta?

- nie dotykać, nie wąchać, nie lizać
- nie ruszać zawartości, nie rozsypywać i nie przenosić, umieścić przesyłkę w worku i dokładnie go zawiązać lub zakleić
- jeżeli nie mamy opakowania zamknąć pomieszczenie by nie powodować ruchu powietrza i się oddalić
- dokładnie umyć ręce i wszystkie części ciała które się z nią stykały
- powiadomić policję tel. 997 i straż pożarną tel. 998 lub tel. ratunkowy 112, a po przybyciu ratowników stosować się do ich wskazówek i poleceń.



15 SCHRONY I UKRYCIA

Schron jest budowlą zamkniętą konstrukcyjnie, chroniącą ludzi lub określone mienie przed założonymi czynnikami rażącymi ze wszystkich możliwych stron. W zależności od odporności schronu, wynikającej z formuły klasyfikacyjnej, możemy wyróżnić przykładowo schron przeciwoatomowy, schron przeciwodławkowy, czy też schron przed opadem promieniotwórczym. Schrony budowane są zarówno w terenie otwartym jak i pod budynkami mieszkalnymi i użyteczności publicznej.

Ukrycie jest budowlą otwartą konstrukcyjnie, chroniącą ludzi lub określone mienie (najczęściej mienie) przed założonymi czynnikami rażącymi tylko z określonych stron np. podczas działań wojennych jako transeje obronne. System schronów i ich utrzymanie w gotowości podlega Obronie Cywilnej (OC)



16 EWAKUACJA

Ewakuacja (z jęz.łac.evacuatio–opróżnienie) to zorganizowane działania zmierzające do usunięcia ze strefy zagrożonej ludzi, zwierząt lub mienia. Uporządkowany ruch osób do miejsca bezpiecznego w przypadku wystąpienia pożaru lub innego zagrożenia. Usuwanie ludzi, zwierząt, mienia z okolic zagrożonych pożarem lub i inną klęską żywiołową. Właściciel budynku, innego obiektu budowlanego lub terenu obowiązany jest w szczególności: zapewnić osobom przebywającym w budynku, obiekcie lub na terenie bezpieczeństwo i możliwość ewakuacji, ustalić sposoby postępowania na wypadek pożaru, klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia.

Z pomieszczeń przeznaczonych na pobyt ludzi powinna być zapewniona możliwość ewakuacji w bezpieczne miejsce na zewnątrz budynku lub do sąsiedniej strefy pożarowej, bezpośrednio albo drogami ewakuacyjnymi; poziomymi / korytarze, pasaże, hole, galerie, itp. / oraz pionowymi / schody i pochylnie/.

Z każdego miejsca w obiekcie, przeznaczonego do przebywania ludzi, zapewnia się odpowiednie warunki ewakuacji, umożliwiające szybkie i bezpieczne opuszczenie strefy zagrożonej lub objętej pożarem, dostosowane do liczby i stanu sprawności osób przebywających w obiekcie oraz jego funkcji, konstrukcji i wymiarów, a także zastosowanie technicznych środków zabezpieczenia przeciwpożarowego.

Szerokość przejścia ewakuacyjnego

Szerokość przejścia ewakuacyjnego w pomieszczeniu przeznaczonym na pobyt ludzi należy obliczać ze wzoru ewakuacyjnego, lecz nie mniej niż 0,9 m. W przypadku przejścia służącego do ewakuacji do 3 osób -nie mniej niż 0,8 m.

$B = L \cdot 0,6 / 100$ B –szerokość (m) L -ilość osób.

Postępowanie w czasie ewakuacji:

- zachowajmy spokój i stosujmy się bezwzględnie do zaleceń władz lokalnych oraz służb ratowniczych. Słuchajmy w mediach komunikatów
- poinformujmy rodzinę gdzie się ewakuować , gdzie wyłączyć gaz, prąd i jak zawiadomić ratowników
- w mieszkaniu i gospodarstwie ustal drogi ewakuacji / jeśli to możliwe najmniej dwie / Warto te drogi sprawdzić przez próbne ćwiczenia z nauką zachowania się
- zawiadom rodzinę i znajomych o miejscu gdzie zostałeś ewakuowany
- zabierz ze sobą dokumenty tożsamości, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze kosztowności i inne ważne dokumenty
- zabezpiecz zapasy żywności, wody i ubrań
- zaopatrmy się w: naładowany telefon komórkowy, apteczkę pierwszej pomocy, butlę gazową, latarki oraz radio z zapasem dodatkowych baterii.
- utrzymaj w gotowości samochód i inny sprzęt mechaniczny. Napelnij bak.
- zachowuj się uważnie i rozważnie, aby jedno nieszczęście które cię dotknęło nie przerodziło się w inne

**WYJŚCIE
EWAKUACYJNE**



17 BARSZCZ SOSNOWSKIEGO

Barszcz Sosnowskiego – gatunek rośliny zielnej z rodziny selerowatych. Pochodzi z rejonu Kaukazu, skąd został przeniesiony do środkowo - wschodniej części Europy, gdzie stał się rośliną inwazyjną i rozprzestrzenił na rozległych obszarach. Nazwany od nazwiska rosyjskiego botanika, badacza flory Kaukazu, Dmitrija Iwanowicza Sosnowskiego . 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 okazał się przybyszem bardzo kłopotliwym, gdyż w szybkim tempie zaczął się rozprzestrzeniać spontanicznie. Jest 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. Trudno dziś dojść do tego, dlaczego udało im się pominąć tak „drobny szczegół” jak fakt, że barszcz Sosnowskiego jest niezwykle niebezpieczny dla człowieka. Jedną 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 wygląda Barszcz Sosnowskiego?

Barszcz Sosnowskiego należy do rodziny baldaszkowatych albo inaczej selerowatych. To ta sama rodzina, w której jest m.in. marchew, pietruszka czy koper. I właśnie koper może nam ułatwić rozpoznanie barszczu Sosnowskiego. Wygląda on bowiem jak gigantyczny koper z charakterystycznymi kwiatami zebranymi w potężny balach. Osiąga od 1 do 4 m wysokości przy średnicy do 10 cm.

Jest głęboko podłużnie bruzdowana, zwłaszcza w górnej części, wewnątrz pusta, rzadko owłosiona (mocniej owłosione są ogonki liściowe). U góry zielona, ku dołowi zwykle pokryta purpurowymi plamkami.

Liście - podzielone są pierzasto, co wyraźnie odróżnia barszcz Sosnowskiego od innych dużych roślin takich jak na przykład łopian. Mogą mieć średnicę 1,5 metra. Łodyga jest w środku pusta. Zdarzało się, że dzieci bawiły się używając jej jako lunety. To bardzo zły pomysł kończący się poważnymi oparzeniami rąk i twarzy.

Kwiaty - Barszcz Sosnowskiego i barszcz olbrzymi wykształcają po kilka - kilkanaście kwiatostanów. Ogromne wielkopromieniowe baldachy (największy na osi pędu głównego 30-75 cm i kilkadziesiąt mniejszych), złożone są na ogół z kilkudziesięciu baldachów a wyglądem przypominają parasol. Białe kwiaty wydzielają charakterystyczny zapach kumaryny.

Owoce - Kaukaskie barszcze wytwarzają owoce postaci rozłupni. Rozpadają się one w chwili dojrzewania na dwie części.

Jak działa barszcz Sosnowskiego?

Barszcz Sosnowskiego i pokrewne mu rośliny takie jak barszcz olbrzymi to jedne z najbardziej niebezpiecznych roślin, jakie żyją w Polsce. Właśnie w tych dniach, kiedy jest gorąco a czasami też wilgotno, staje się tak niebezpieczny, że nawet przejście koło niego może wywołać poważne rany. To jedna z najsilniej toksycznych roślin w Polsce. W jego soku występuje szereg związków, jednak tymi, które stwarzają poważne zagrożenie dla człowieka są furanokumaryny. W kontakcie ze skórą łączą się z DNA komórek i powodują ich obumieranie. Ten proces zachodzi szczególnie szybko gdy na skórę działają promienie ultrafioletowe – takie, jak te pochodzące ze światła słonecznego. Pierwszym objawem, łatwym do zlekceważenia, jest zaczerwienienie i szczypanie. Potem pojawiają się na skórze bąble naciekające płynem surowicznym, a w ciężkich przypadkach mogą pojawić się głębokie i trudnogojące się rany. Wytwarzane przez barszcz szkodliwe substancje zmieniają działanie komórek skóry tak, że produkują one więcej melaniny. Powoduje to powstawanie na skórze ciemnych plam, które utrzymywać się mogą nawet przez kilka lat. Wiązanie się furanokumaryny z DNA może powodować działanie rakotwórcze i uszkodzające płuć.

Co zrobić w razie poparzenia barszczem Sosnowskiego?

Przede wszystkim, nawet w razie podejrzenia kontaktu z barszczem Sosnowskiego, trzeba zmyć skórę bardzo dużą ilością letniej wody z mydłem. Koniecznie unikać słońca przez nie mniej niż 48 godzin. To bardzo ważne, bo promieniowanie słoneczne przyspiesza i intensyfikuje proces łączenia się furanokumaryny z ludzkim DNA.

Jeśli pojawią się objawy oparzeń trzeba niezwłocznie zgłosić się do lekarza! Dotyczy to wszystkich, bo rany mogą być głębokie i źle się goić. Co więcej szczególnie zagrożone są dzieci i osoby cierpiące na przewlekłe choroby. U nich oparzenia barszczem Sosnowskiego mogą stać się nawet przyczyną śmierci.



INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY



1) SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

- Zabezpiecz miejsce zdarzenia
- Zadbaj o bezpieczeństwo własne, poszkodowanego i przechodniów
- Nie narażaj własnego zdrowia lub życia
- Używaj środków ochrony osobistej - ubierz rękawiczki jednorazowe
- Jeśli jest niebezpiecznie - wezwij natychmiast służby ratunkowe

2) SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ

Podjedź do poszkodowanego, chwyć go za ramiona i lekko potrząsając, głośno zawołaj:
"Halo, czy mnie słyszysz!? Czy wszystko w porządku?"

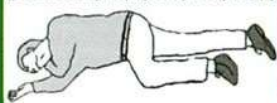
- Jeśli poszkodowany zareaguje, uznaj że jest przytomny - dowiedz się co się stało?
- Jeśli poszkodowany nie reaguje, **WOŁAJ O POMOC!**



3) UDROŹNIJ DRÓGI ODDECHOWE

- Uklęknij obok głowy poszkodowanego
- Połóż jedną rękę na jego czoło, a drugą na jego brodzie
- Odchyl głowę do tyłu, jednocześnie unosząc brodę poszkodowanego

POZYCJA BEZPIECZNA
(poszkodowany nieprzytomny i oddychający)



4) OCENIŃ ODDECH

- Utrzymując udrożnienie dróg oddechowych, pochyl się nad twarzą poszkodowanego
- Przez 10 SEKUND - patrz, słuchaj i czuj czy poszkodowany oddycha
- Jeśli zobaczyłeś, wyczułeś lub usłyszałeś minimum 2 ODDECHY - poszkodowany oddycha
- Jeśli poszkodowany jest **NIEPRZYTOMNY** i **ODDYCHA**, ulóż go w pozycji bezpiecznej (zdejście)
- Jeśli poszkodowany **NIE** **ODDYCHA**, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (niżej)



5) WEZWIJ POMOC

**Zadzwoń pod numer 112 lub wybrany numer alarmowy:
999 - pogotowie ratunkowe, 998 - straż pożarna, 997 - policja**

- Podaj dokładne miejsce zdarzenia, co się stało, ilość poszkodowanych, ich wiek, stan (czy przytomny?, czy oddycha?), swoje imię i nazwisko oraz numer telefonu z którego dzwonisz

6) 30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ

Jeśli poszkodowany **NIE** **ODDYCHA** rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową:

- Odsłoń klatkę piersiową i połóż złączone ręce na **ŚRODKU KLATKI PIERSIOWEJ**
- Rozpocznij od 30 **UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ**
- **Uciskaj Z CZĘSTOŚCIĄ 100-120 RAZY NA MINUTĘ, na GŁĘBOKOŚĆ 5-6 CM**
- **Nie odrywaj rąk od klatki piersiowej między uciskami, pozwól na pełną relaksację klatki piersiowej**



7) 2 ODDECHY RATOWNICZE

Po 30 uciśnięciach wykonaj 2 **ODDECHY RATOWNICZE**:

- Udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego poprzez odchylenie głowy do tyłu
- Zaciśnij dwoma palcami nos poszkodowanego, obejmij szczelnie jego usta własnymi ustami
- Zrób jeden spokojny wdech do uniesienia klatki piersiowej, oderwij usta i pozwól na opadnięcie klatki piersiowej poszkodowanego - powtórz oddech ratowniczy



Nie daj się czadowi

Chcesz żyć przeczytaj koniecznie



1. Co to jest czad?

Czad zwany też tlenkiem węgla popularnym CO jest: bezwonny, bezbarwny, cięższym od powietrza, silnie trującym gazem! Do organizmu dostaje się przez drogi oddechowe i uniemożliwia rozprawdzenie tlenu we krwi.

2. Jak powstaje czad?

Czad / CO/ powstaje podczas spalanie w różnego rodzaju urządzeniach substancji palnych jest produktem niedopalenia przy dostarczeniu do tego procesu małej ilości tlenu. Może pojawić się przy tzw. „ciągu zwrotnym” z kominów i wentylacji. Jego powodem mogą być różnego rodzaju nieszczelności, pęknięcia przewodów kominowych, zła wentylacja brak tzw. przeciągi oraz zmiany pogody, wiatru, ciśnienia atmosferycznego itp.

3. Gdzie powstaje czad?

Niebezpieczeństwo mogą stwarzać:

- urządzenia mechaniczne: samochody, agregaty prądowtórce, pompy zasilane silnikami spalinowymi,
- niesprawne piece grzewcze / kąpielowe centralnego ogrzewania i kominki/ zasilane gazem, olejem opałowym lub paliwem stałym / węgiel, koks, drewno itp./
- największe niebezpieczeństwo powstaje przy spalaniu różnego rodzaju śmieci szczególnie plastików, folii i lakierów syntetycznych gdzie podczas ich spalania oprócz CO powstaje wiele innych substancji szkodliwych dla zdrowia i życia ludzkiego oraz środowiska naturalnego takich jak silnie trujące: dioksyny -substancje wywołujące raka układu oddechowego, trzustki, wątroby, choroby serca i innych narządów wewnętrznych.

4. Co jest powodem zatrucia?

Co roku poszkodowanych jest około 2500 osób a śmiertelnemu zatruciu ulega ponad 100 osób rocznie! Powodem są: szczelnie zamknięte okna i drzwi, uszkodzone przewody kominowe, brak wentylacji pomieszczeń / zatkane lub niedrożne kratki wentylacyjne/ niefachowa instalacja urządzeń grzewczych, w garażach, piwnicach itp. brak odpływu spalin.

5. Jakie są objawy zatrucia?

Zatrucie tlenkiem węgla objawia się: bólem i zawrotami głowy, uciskiem w skroniach, szumem w uszach, wymiotami, sennością, ociężałością oraz ogólnym osłabieniem organizmu. Gdy dawka CO jest duża dochodzi do niedotlenienia tkanek wskutek czego następuje: porażenie ośrodkowego oddechowego, bezdech i trudności z oddychaniem /oddech przyspieszony/, utrata przytomności, Wszystkie te objawy powodują, że człowiek staje się bierny i nie ucieka z miejsca zagrożenia a gdy nie przyjdzie pomoc umiera.

6. Co robić w razie zaccadzenia?

Zdzwonić pod bezpłatny numer: 112, wynieść poszkodowanego na świeże powietrze, rozluźnić mu ubranie /rozpiąć pasek, krawat i guziki/, okryć kocem i nie pozwolić mu zasnąć, nadzorować chorego do czasu przyjazdu lekarza, jeśli straci przytomność, ale będzie oddychał, wystarczy ułożyć go w bezpiecznej pozycji, jeżeli przestanie oddychać należy rozpocząć reanimację. Pamiętaj też należy by ratując poszkodowanego nie znaleźć się z nim w podobnej sytuacji. Należy stosować szczególne środki bezpieczeństwa i zachować środki ostrożności przy udzielaniu pomocy. Znamy wiele przypadków, że tzw. poszkodowanego udało się uratować, a śmierć poniósł ratownik!

7. Jak ustrzec się zatrucia?

Stosujemy nie całkowite zamykanie okien / klamka pod kątem ok 45 stopni tzw. mikrowietrze/ i drzwi /otwory lub kratki wentylacyjne w dolnej ich części, udrożnienie krutek wentylacyjnych w celu zapewnienia wentylacji, sprawne okna i drzwi / w wypadku wystąpienia CO możliwość ich szybkiego otwarcia/. Nie zabijaj ich np. gwoździami!, zaleca się stosowanie wymuszonego wyciągu przez zastosowanie wentylatorów elektrycznych w pomieszczeniach szczególnie zagrożonych tj. w łazienkach, garażach, kuchniach, kotłowniach itp., dotychczasowym zabezpieczeniem może być zamontowanie w domu dostępnych w sklepach elektrycznych czujek tlenku węgla

8. Jakie są obowiązki właścicieli posesji?

Nasz życie i zdrowie w naszych rękach to naczelną dewiza jeżeli mamy do czynienia z tlenkiem węgla. Jeżeli nie chcemy dopuścić do pojawienia się tlenku węgla w naszym domu należy przede wszystkim zadbać o przewody kominowe i wentylacyjne w mieszkaniu. Jeżeli używamy do opalania węgla lub drewna, dokonujemy okresowych przeglądów nie rzadziej niż raz na trzy miesiące. Gdy używamy gazu ziemnego czy oleju opałowego to nie rzadziej niż raz na pół roku. Przewody wentylacyjne należy sprawdzać przynajmniej raz w roku. Właściciel, zarządca lub użytkownik obiektu ma obowiązek prowadzenia przeglądów instalacji wentylacyjnych i kominowych.

NIE DLA CZADU

MIEJSCA POWSTANIA TLENKU WĘGLA



TRUJĄCY
BEZWONNY
BEZBARWNY



