






Obrona Cywilna

Zasady postępowania
w przypadku
wystąpienia zagrożeń



RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMÓW		
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	WIZUALNY SYGNAŁ ALARMOWY
OGŁOSZENIE ALARMU	<p>Sygnal akustycznym – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut</p> 	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! OGŁASZAM ALARM... (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) DLA...</p> 	<p>Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej</p> 
ODWOŁANIE ALARMU	<p>Sygnal akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut</p> 	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! ODWOŁUJĘ ALARM... (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) DLA...</p> 	

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

RODZAJ KOMUNIKATU	SPOSÓB OGŁOSZENIA KOMUNIKATU		SPOSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU	
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODEK MASOWEGO PRZEKAZU	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODEK MASOWEGO PRZEKAZU
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI		<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! OSOBY ZNAJDUJĄCA SIĘ NA TERENIE... OKOŁO GODZ. ... MIN. ... MOŻE NASTĄPIĆ SKAŻENIE ... (podać rodzaj skażenia) W KIERUNKU (podać kierunek)</p>		<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! ODWOŁUJĘ UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ... (podać rodzaj skażenia) DLA ...</p>
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI		<p>Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej</p>		<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! ODWOŁUJĘ UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ... (podać rodzaj zakażenia) DLA ...</p>
UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA		<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: INFORMACJA O ZAGROŻENIU I SPOSOBIE POSTĘPOWANIA MIESZKAŃCÓW... (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)</p>		<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! ODWOŁUJĘ UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ... (podać rodzaj klęski) DLA ...</p>

Opracowano na podstawie załącznika do Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwościach organów w tych sprawach (Dz. U. z 2013 r. poz. 96)

TOKSYCZNE ŚRODKI PRZEMYSŁOWE (TSP)

Wskazówki dla ratujących

Osoby biorące udział w akcji ratowniczej lub likwidowaniu awarii muszą być wyposażone w aparaty izolujące do ochrony dróg oddechowych oraz ubranie gazoszczelne.

Amoniak NH₃

Amoniak jest bezbarwnym, silnie trującym gazem o ostrym "gryzącym" zapachu. Wywołuje przykre pieczenie w gardle, ślinotok, nudności, łzawienie i ból głowy. Przy dużych dawkach może spowodować nieodwracalne zmiany w organizmie np. utrata wzroku, zmiany w płucach.

Pierwsza pomoc

Poszkodowanego należy wynieść ze skażonego środowiska. Zdjąć skażoną odzież, ciepło okryć. Zapewnić dopływ świeżego powietrza. Przy zatruciu dróg oddechowych usunąć śluz z jamy ustnej i gardła, ułożyć poszkodowanego na boku, zapewnić bezwzględny spokój i bezruch (groźba obrzęku płuc nawet do 48 godz.). Przy zatruciach drogą pokarmową podawać rozcieńczony roztwór kwasu octowego, sok z cytryny lub wodny roztwór kwasu cytrynowego, mleko. Skażone oczy płukać pod bieżącą wodą około 15 minut przy podwiniętych powiekach. Skórę zmywać 15 minut dużą ilością bieżącej wody. Wezwać lekarza, przewozić chorego tylko w pozycji leżącej. W przypadku gdy istnieje prawdopodobieństwo utraty przytomności, poszkodowanego transportować w pozycji bocznej ustalonej.

Chlor Cl

Chlor jest gazem silnie trującym i żrącym. Działa głównie na drogi oddechowe i skórę. Tworzy ciężki, ścielący się obłok o żółtym zabarwieniu. Wywołuje podrażnienie błon śluzowych oczu, gardła i górnych dróg oddechowych. Powoduje łzawienie, kichanie, ślinotok, kaszel i obrzęk płuc. Może doprowadzić do śmierci.

Pierwsza pomoc

Poszkodowanego wynieść z skażonego środowiska. Zdjąć skażoną odzież, ciepło okryć, ułożyć wysoko i zapewnić spokój. W razie zatrzymania oddechu stosować oddychanie "usta - usta", jeżeli jest taka możliwość zastosować aparat oddechowy z tlenem. Skażoną skórę zmywać obficie wodą z mydłem i przykryć jałowym opatrunkiem - nie nakładać opasek oparzeniowych. Oczy płukać dużą ilością bieżącej wody przy odwiniętych powiekach. Wezwać lekarza. Transport jest możliwy jedynie w pozycji leżącej.

W przypadku gdy istnieje prawdopodobieństwo utraty przytomności, uszkodzonego transportować w pozycji bocznej ustalonej.

Chlorowodór HCl

Chlorowodór jest bezbarwnym gazem o duszącej woni, dymiący w wilgotnym powietrzu. Bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie wydzielając przy tym znaczną ilość ciepła i tworząc mocny kwas chlorowodorowy (kwas solny).

Objawy zatrucia przewlekłego:

Uszkodzenie szkliwa zębów, zapalenie spojówek, przewlekłe zapalenie spojówek. Częsty kontakt z roztworem wodnym może wywołać zmiany zapalne skóry.

Pierwsza pomoc

Zatrucie inhalacyjne:

- wynieść poszkodowanego ze skażonego środowiska;
- ułożyć w wygodnej pozycji pólężącej lub siedzącej;
- zapewnić spokój i całkowity bezruch (wysiłek może spowodować obrzęk płuc);
- chronić przed utratą ciepła;
- podawać tlen do oddychania;
- natychmiast wezwać lekarza.

Skażenie skóry:

- zdjąć skażoną odzież i obficie zmywać skórę wodą bieżącą;
- nie stosować środków zobojętniających (alkalizujących);
- na oparzenia założyć jałowy opatrunek;
- wezwać lekarza.

Skażenie oczu:

- oczy płukać obficie wodą przez 15 minut;
- konieczna pilna pomoc okulistyczna w każdym przypadku skażenia oczu. Zatrucie drogą pokarmową:
- nie wywoływać wymiotów;
- podać do picia białka jaj kurzych albo mleko; nie podawać nic innego doustnie;
- w każdym przypadku transport do szpitala pod nadzorem lekarza.

ZAGROŻENIA ŚRODKAMI BIOLOGICZNYMI

Skażenia rejonu mogą mieć miejsce w wyniku ataku terrorystycznego z użyciem broni biologicznej takiej jak wirusy, bakterie oraz ich toksyny.

Sygnał alarmowy w przypadku zagrożenia może być nadany przez telefon, telefax, syreny, ruchome środki nagłaśniające lub wewnętrzny system ostrzegawczy np. system alarmowania OC, radio i telewizja, rozgłoszenie na samochodach itp.

Stan zagrożenia.

Atak wcześniej zapowiedziany.

Proponowane działanie:

1. Włączyć odbiorniki radiowe i telewizyjne na program lokalny w celu wysłuchania komunikatów ostrzegawczych, stosować się do poleceń komunikatów nadawanych przez obronę cywilną.
2. Zaalarmować i ewakuować pracowników, interesantów i zwiedzających z rejonu zagrożenia w kierunku pod wiatr od źródła zagrożenia, a ze sfery skażonej poprzecznie do kierunku wiatru.
3. Wyłączyć urządzenia klimatyzacyjne w obiekcie, natychmiast zamknąć i uszczelnić wszystkie otwory wentylacyjne, okna i drzwi.
4. Przygotować wilgotne tampony do ochrony dróg oddechowych, na wypadek przeniknięcia środka biologicznego do wnętrza pomieszczeń - częsta zmiana tamponu lub nawilżanie go wodą podtrzymuje zdolność pochłaniania na stałym poziomie.
5. W miarę możliwości zgromadzić podręczne środki ratownicze i odtrutki: maski pyłowe, gazę, watę, kwas octowy, sok cytrynowy, oliwę jadalną, wodę, wodę utlenioną, mydło, olej parafinowy, środki pobudzające krążenie, spirytus do zmywania skóry.
6. Powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających dużego wysiłku.
7. W zależności od okoliczności i potrzeb powiadomić policję, straż Pożarną, Pogotowie Ratunkowe.
8. Do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji, nie wolno opuszczać uszczelnionych pomieszczeń, przebywać w pobliżu okien i innych otworów wentylacyjnych.
9. Osoby przebywające na otwartej przestrzeni lub przystępujące do ewakuacji (po jej zarządzeniu) powinny jak najszybciej opuścić

strefę niebezpieczną prostopadle do kierunku wiatru przenoszącego skażone powietrze.

Ogłoszenie alarmu.

Po ogłoszeniu ataku z użyciem środków biologicznych należy:

Atak szybko wykryty.

Proponowane działania:

1. Oprócz podjęcia w trybie alarmowym działań opisanych wyżej należy podjąć następujące działania:
2. użyć pasywnych środków ochronnych - maski, ubrań ochronnych, ewakuacja ludzi z zagrożonych obiektów ochrona obiektów;
3. ewakuować ludzi ze skażonych pomieszczeń, rejonu;
4. ograniczyć lub zakazać ruch ludzi na zewnątrz budynku (z wyjątkiem zwalniania pracowników do domu);
5. prowadzić profilaktykę wśród zagrożonych pracowników
6. stosować zapobiegawczo antybiotyki dla osób skierowanych w rejon skażeń;
7. prowadzić zabiegi sanitarne i specjalne (np. dekontaminacja ludzi, odzieży i sprzętu w strefie zakażonej);
8. śledzenie komunikatów radiowych i innych, stosowanie się do poleceń kierownictwa i kierowników jednostek ratowniczych.

Atak późno wykryty (powstały już podejrzane ogniska zachorowań).

Proponowane działania:

Działania w tych przypadkach muszą być zdecydowane, bardzo sprawnie kierowane i koordynowane. Niezbędne jest podjęcie następujących przedsięwzięć:

1. prowadzenie kordonu sanitarnego i wydzielenie stref zakażonych (skażonych);
2. poddanie kwarantannie ludzi znajdujących się w tych strefach, a w niektórych przypadkach również zwierząt;
3. dekontaminacja ludzi, odzieży i sprzętu w strefie zakażonej;
4. hospitalizacja chorych z objawami klinicznymi;
5. zapewnienie ludności bezpiecznej żywności i wody oraz czystej odzieży;
6. podjęcie działań profilaktycznych w strefach nie zakażonych.

Odwołanie alarmu.

Po odwołaniu alarmu o zakażeniu biologicznym należy:

1. usunąć zagrożenie czynnikiem biologicznym wewnątrz budynku poprzez zabiegi specjalne odkażające;
2. wszystkie pomieszczenia dokładnie przewietrzyć;
3. zapewnić poszkodowanym ewakuowanym osobom pomoc doraźną;
4. usunąć materiały skażone (nieprzydatne środki, przedmioty - mienie);
5. przeprowadzić specjalistyczną kontrolę bhp, a rozpoczęcie normalnej pracy może nastąpić po usunięciu przyczyn zagrożenia.

Czynniki biologiczne, które mogą być zastosowane jako środek terroru (podział wg objawów).

Uszkodzenia zewnętrzne i wewnętrzne, gorączka, infekcja płucna: **Wąglik (bakteria).**

Uwaga:

- Bakterie wąglika powodują infekcje skóry, systemu trawiennego lub płuc.
- Aby doszło do zakażenia musi dostać się do organizmu przez zatarty naskórek, przez połknięcie lub oddychanie.
- Wąglikiem nie można zarazić się od drugiej osoby.
- Zakażenie leczy się dużymi porcjami odpowiedniego antybiotyku.
- Szybkie i właściwe rozpoznanie zwiększa szansę wyleczenia.

Gorączka, delirium, krwawienie z jam ciała, drgawki: **Ebola (wirus).**

Mdłości, biegunka, porażenie mięśni oddechowych: **Pałeczka jadu kiełbasianego (bakteria).**

Gorączka, delirium, niewydolność układu oddechowego: **Dżuma (bakteria).**

Uwaga: w przypadku otrzymania podejrzonej przesyłki (list, paczka) przestrzegać szczegółowej procedury postępowania.

LIKWIDACJA SKUTKÓW UŻYCIA ŚRODKÓW BIOLOGICZNYCH, CHEMICZNYCH I PROMIENIOTWÓRCZYCH

Ogólna charakterystyka i organizacja dekontaminacji (dezaktywacja, odkażanie).

DEKONTAMINACJA (dezaktywacja, odkażanie) polega na usuwaniu z powierzchni ciała ludzkiego błon śluzowych oczu, nosa i ust substancji promieniotwórczych, środków trujących i biologicznych. Celem dekontaminacji jest zmniejszenie absorpcji trucizn przez osoby poszkodowane oraz zapobieganie wtórnemu skażeniu służb ratowniczych.

Rejon porażenia dzielimy na strefy:

1. **Strefa CZERWONA (GORĄCA)** - otacza bezpośrednio miejsce zdarzenia gdzie dochodzi do skażenia pierwotnego. W niej nie wykonuje się żadnych zabiegów dekontaminacji oprócz ewakuacji.
2. **Strefa ŻÓŁTA (CIEPŁA)** - w której przeprowadza się dekontaminację oraz proste zabiegi medyczne np. udrożnienie dróg oddechowych, założenie dużego wkłucia itp.
3. **Strefa ZIELONA (ZIMNA)** - w której zlokalizowane są źródła pomocy m.in. pełne zabiegi medyczne.

Organizacja dekontaminacji osób porażonych.

Etap I

- zdjąć z poszkodowanego odzież, biżuterię i buty;
- rzeczy zabezpieczyć w specjalnych workach i pozostawić w strefie skażenia zgodnie z procedurą przewidzianą dla substancji niebezpiecznych;
- zanieczyszczeń stałych nie wolno usuwać przy pomocy szczotek lub innych narzędzi;
- zanieczyszczenia w postaci cieczy można próbować delikatnie usunąć za pomocą tamponu, chusteczki itp.

Etap II

- miejsce skażone umyć dużą ilością letniej wody pod łagodnym ciśnieniem (zwrócić szczególną uwagę na fałdy skóry, okolice pach , pachwin i na stopy, zmywać wodą od głowy w kierunku stóp);
- w przypadku substancji nieznanych lub substancji nierozpuszczalnych w wodzie można użyć delikatnych detergentów (mydło szare);
- nie używać żadnych substancji chemicznych do dekontaminacji skóry błon śluzowych;
- w przypadku podejrzenia skażenia oczu należy ewentualnie usunąć szkła kontaktowe i przemywać oczy wodą.

UWAGA:

1. przy skażeniu środkami chemicznymi jak:
 1. paraliżujące (pary), związki cyjanowe, środki uszkadzające płuca;
 2. należy zdjąć ubranie, a do mycia stosować 0,5 % roztwór podchlorynu wapnia;
 3. paraliżujące (płyyny), parzące;
 4. postąpić jak wyżej, dodatkowo usunąć mechanicznie skażenia;
 5. łzawiące;
 6. do mycia stosować mydło szare i wodę.
2. przy skażeniu środkami biologicznymi stosować standardowe mycie ciała;
3. przy skażeniu radiologicznym stosować mycie mydłem i wodą całego ciała.

Ogólne zasady dekontaminacji:

- opóźnienie dekontaminacji może mieć większe znaczenie niż długość jej przeprowadzania;
- spłukiwanie 15 ofiar, po rozebraniu wszystkich elementów garderoby przeznaczając 1 minutę dla osoby jest lepszym rozwiązaniem niż spłukiwanie 1 osoby poszkodowanej przez 15 minut, bowiem większość substancji płynnych i stałych usuwanych jest w czasie krótkiej dekontaminacji;
- często wymagana jest obecność toksykologa klinicznego;
- należy wziąć pod uwagę toksyczność użytego środka;
- odpowiednia dekontaminacja zapobiega skażeniom wtórnym , co ma szczególne znaczenie dla pracowników służby zdrowia, które będą miały kontakt z osobami poszkodowanymi;

- układ oddechowy:
 - przerwać narażenie;
 - zapewnić odpowiednią wentylację (podawać tlen);
- skóra:
 - dekontaminacja w przypadku narażenia na gazy nie jest konieczna;
 - odzież może być źródłem skażenia wtórnego;
 - nieuszkodzona skóra jest barierą dla wielu, ale nie wszystkich rodzajów trucizn;
 - absorpcja przez skórę wzrasta w przypadku jej uszkodzenia i w wysokiej temperaturze;
 - pewne części ciała są bardziej podatne na absorpcję substancji chemicznej niż inne np. okolice genitaliów absorbują substancje chemiczne o wiele szybciej niż ręce i stopy;
- substancje chemiczne rozpuszczalne w tłuszczach są zwykle łatwo absorbowane przez nie uszkodzoną skórę;
- narażenie na gazy duszące nie wymaga specjalnej dekontaminacji skóry i błon śluzowych;
- narażenie na gazy drażniące i żrące wymaga dekontaminacji przy pomocy wody ,
- skażenie substancjami stałymi lub cieciami wymaga dekontaminacji w strefie cieplej (żółtej).

POWÓDŹ

W przypadku ostrzeżenia o zagrożeniu powodziowym:

- przenieś wartościowe rzeczy na górne kondygnacje budynku;
- jeśli możesz - odeślij dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce, np. do rodziny, znajomych;
- ustal sposoby kontaktowania się z rodziną;
- naucz najbliższych członków rodziny jak odłączać źródła energii, gazu i wody;
- usuń środki, które mogłyby stać się źródłem skażenia - pestycydy i wszystkie chemikalia, z piwnic, garaży i zabudowań gospodarczych;
- zgromadź w domu niezbędną ilość nie psującej się żywności oraz wody pitnej;
- przenieś na górne kondygnacje miejsca sypialne;
- przez cały czas słuchaj podawanych przez radio komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła - latarki, świece, zapasowe baterie do radia i latarek;
- zapewnij wszystkim domownikom odpowiednią odzież i obuwie;
- jeżeli masz sprzęt pływający (pontony, łodzie), utrzymaj go w sprawności i używaj go wyłącznie podczas zagrożenia życia - prąd wody może porwać sprzęt wraz z osobami;
- wyprowadź lub wywieź żywy inwentarz w bezpieczne miejsce, wskazane przez gminny komitet przeciwpowodziowy;
- zapewnij zwierzętom paszę na co najmniej dwie, trzy doby;
- poznaj drogi ewakuacyjne i zapoznaj z nimi swoich najbliższych sąsiadów;
- podczas powodzi dostosuj się do poleceń osób prowadzących akcję ratunkową.
- wyłącz odbiorniki energii (prąd, gaz) i wodę;
- zamknij mieszkanie.

W razie ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, dokumenty, odzież i produkty żywnościowe na dwa, trzy dni.

HURAGAN

W przypadku ostrzeżenia o zbliżającym się huraganie:

- słuchaj porad podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne, w jaki sposób się zachowywać, w przypadku gdy będzie to konieczne;
- zabezpiecz okna;
- zamknij główny zawór instalacji gazowej;
- wnieś do wewnątrz przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr np. pojemniki na śmieci, meble ogrodowe;
- zaopatrz się w żywność, wodę pitną oraz baterie do radia i latarek;
- napełnij zbiorniki paliwa w twoim samochodzie;
- naucz najbliższych członków rodziny jak odłączać źródła energii, gazu i wody;
- jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji - uczyn to natychmiast. Przed opuszczeniem domu odłącz źródła energii, gazu i wody.

Gdy nadejdzie huragan:

- jeśli nie ewakuowałeś się i pozostajesz w domu nie zbliżaj się do okien.

Gdy huragan przejdzie:

- uważaj na zerwane przewody sieci elektrycznej;
- sprawdź zniszczenia, przy zachowaniu szczególnych środków ostrożności;

Zasady postępowania w przypadku wystąpienie zagrożeń: wezwij odpowiednie służby do przywrócenia dostaw wody gazu i energii elektrycznej, jeśli jesteś przekonany, że sieci zostały uszkodzone lub zniszczone.

ŚNIEŻYCA - ZAMIEĆ

Pod pojęciem "burza śnieżna" należy rozumieć wielogodzinne obfite opady śniegu połączone z silnymi wiatrami.

W przypadku ostrzeżenia o burzy śnieżnej powinienes:

- pozostać w domu w czasie opadów;
- jeśli musisz wyjść, ubierz się ciepło, najlepiej wielowarstwowo;
- zachowaj szczególną ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie;
- zachowaj ostrożność przy odśnieżaniu, gdyż jest to stresujący wysiłek fizyczny.

Unikaj podróżowania w czasie burzy śnieżnej, jeśli jednak musisz to zrobić to:

- wyjeżdżaj z zapasem paliwa;
- powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanej trasie przejazdu;
- zabierz ze sobą prowiant i koce. Jeśli utknąłeś w drodze:
 - pozostań w samochodzie, nie szukaj sam pomocy;
 - umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby była widoczna dla ratowników;
 - pozostaw włączone światła, abyś był widoczny, pamiętaj jednak by nie rozładować akumulatora;
 - siedząc w samochodzie poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi;
 - ogrzewanie samochodowe wykorzystuj oszczędnie, uważaj aby spaliny z pracującego silnika nie dostawały się do wnętrza samochodu.

POŻAR

Jeśli zauważyłeś pożar to:

- masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze;
- użyj prostych sposobów by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy:
 - jeśli ubranie pali się na Tobie - zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia;
 - jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką.
- nie gaś urządzeń elektrycznych wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne;
- nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować, wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy;
- gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białym obrusem, prześcieradłem:
 - jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudno zapalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze - dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne. Bądź przygotowany! Dym drażni oczy.

Opuszczając mieszkanie, sprawdź czy opuścili je wszyscy domownicy (dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: np. w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.).

SKAŻENIA PROMIENIOTWÓRCZE (RADIACYJNE)

Zachowaj spokój, pamiętając o tym że:

- nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny;
- wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych;
- uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się - wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów.

Gdy powracasz do mieszkania ze skażonego terenu:

- weź prysznic, zmień buty i odzież, chowając je do szczelnej plastikowej torby;
- nasłuchuj w radio i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania;
- jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji, wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych).

Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych osobach.

Pozostając w domu:

- zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi oraz zasuwki piecowe i kominowe;
- wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.;
- miej przy sobie cały czas włączone radio bateryjne;
- udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń, poniżej powierzchni gruntu;
- pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest już bezpiecznie;
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem. Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu;
- ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą.

Dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

KATASTROFY BUDOWLANE

Opuszczając dom (mieszkanie):

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

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

- wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus - jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

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

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą 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, przekaz je niezwłocznie służbie ratowniczej;
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom;
- nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą czy takie wejście jest bezpieczne;
- ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej;
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych;
- dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.

TERRORYZM

OGÓLNE ZASADY

Zwróć uwagę na to, co dzieje się wokół ciebie. Dotyczy to przede wszystkim miejsc publicznych, np.: supermarketów, środków komunikacji publicznej, imprez masowych.

Co może być sygnałem ostrzegającym o niebezpieczeństwie?

- rzucające się w oczy nietypowe zachowanie osób,
- pozostawione bez opieki przedmioty: paczki, torby, pakunki,
- samochody, a zwłaszcza furgonetki, parkujące w nietypowych miejscach, tj. w pobliżu kościołów i miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń,
- nie dotykaj podejrzanych przedmiotów pozostawionych bez opieki, -powiadom stosowne służby (policję, straż miejską, administratora obiektu),
- jeżeli dojdzie do akcji ewakuacyjnej lub ratowniczej, zastosuj się do poleceń osób kierujących operacją,
- zachowaj spokój i bezpiecznie, bez paniki opuść niebezpieczną strefę,
- nie udawaj bohatera, reagowanie pozostaw profesjonalistom (policji, straży pożarnej, pogotowiu ratunkowe).

ZAGROŻENIE ATAKIEM BOMBOWYM

Jeżeli wiesz o podłożeniu ładunku wybuchowego lub znalazłeś przedmiot niewiadomego pochodzenia i podejrzewasz, że może to być bomba lub inne niebezpieczne urządzenie, powinieneś to natychmiast zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo na tym terenie. Może to być najbliższa jednostka policji, straży miejskiej lub administrator obiektu.

Zawiadamiając policję podaj następujące informacje:

- rodzaj zagrożenia i źródło informacji o zagrożeniu (informacja telefoniczna, podejrzany przedmiot),
- treść rozmowy z osobą przekazującą informację o podłożeniu ładunku numer telefonu, na który przekazano informację o zagrożeniu oraz czas połączenia opis miejsca i wygląd przedmiotu.

Jak się przygotować:

- pomyśl, któredy w pośpiechu można się ewakuować z budynku, metra lub innych zatłoczonych miejsc,
- zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte podczas wybuchu,
- zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia,
- pamiętaj o tym, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków, nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki.

Jak się zachować po otrzymaniu informacji o podłożeniu lub groźbie podłożenia bomby:

- do czasu przybycia policji należy zabezpieczyć zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa,
- po przybyciu policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją,
- należy bezwzględnie wykonywać polecenia policjantów,
- przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia bomby użytkownicy pomieszczeń powinni sprawdzić swoje miejsce pracy - być może uda się znaleźć przedmioty nieznanego pochodzenia,
- podejrzanych przedmiotów nie wolno dotykać,
- pomieszczenia ogólnodostępne sprawdzają osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji,
- po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon,
- po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu pracy należy je opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery),
- identyfikacją ładunku wybuchowego zajmują się wyspecjalizowane jednostki i komórki organizacyjne policji,
- ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem,
- w przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów) - życie jest ważniejsze.

Procedury te obowiązują także we wszystkich rodzajach transportu publicznego.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU OTRZYMANIA PODEJRZANEJ PRZESYŁKI

Co powinno wzbudzić podejrzenia:

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

Jeśli otworzyliśmy przesyłkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana

- wyłączyć system wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna.

Jeśli przesyłka wydaje ci się podejrzana, nie otwieraj jej:

- umieść tę przesyłkę w grubym worku plastikowym i szczelnie go zamknij,
- worek ten umieść w drugim grubym plastikowym worku, ten również szczelnie zamknij - zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą,
- paczki nie przenoś, najlepiej, by pozostała na miejscu,
- powiadom lokalny posterunek policji lub straż pożarną - służby te podejmują wszystkie niezbędne kroki w celu zabezpieczenia przesyłki.

Jeśli otworzyłeś paczkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana:

- nie naruszaj jej zawartości: nie rozsypuj, nie przenoś, nie dotykaj, nie wachaj, nie powoduj ruchu powietrza w pomieszczeniu,
- zaklejony worek umieść w drugim worku, zamknij go i zaklej,
- dokładnie umyj ręce,
- powiadom lokalną jednostkę policji lub straż pożarną i stosuj się do ich wskazówek,
- po przybyciu właściwych służb stosuj się do ich zaleceń.



Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych

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

1. Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.
2. Sprawdź reakcje poszkodowanego: Delikatnie potrząśnij za ramiona i zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”



3 a. Jeżeli reaguje:

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

3 b. Jeżeli nie reaguje:

■ głośno zawołaj o pomoc,
■ odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udrożnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy.

1. umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe,
2. opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udrożnienia dróg oddechowych.

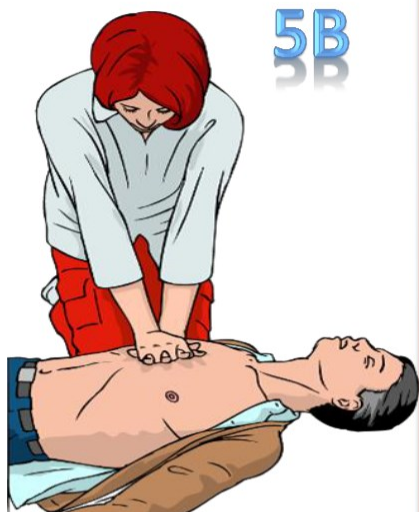


4. Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu, oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej, nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych, . staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku

W PIERWSZYCH MINUTACH PO ZATRZYMANIU KRAŻENIA POSZKODOWANY MOŻE SŁABO ODDYCHAĆ LUB WYKONYWAĆ GŁOŚNE, POJEDYNCZE WESTCHNIĘCIA. NIE NALEŻY ICH MYLIĆ Z PRAWIDŁOWYM ODDECHEM. NA OCENĘ WZROKIEM, SŁUCHEM I DOTYKIEM PRZEZNACZ NIE WIĘCEJ NIŻ 10 SEKUND. JEŻELI MASZ JAKIEKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI CZY ODDECH JEST PRAWIDŁOWY, DZIAŁAJ TAK, JAKBY BYŁ NIEPRAWIDŁOWY.

5 a. Jeżeli oddech jest prawidłowy:

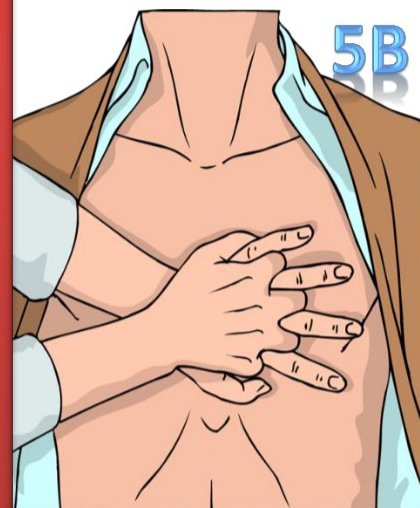
- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc (WEZWIJ POGOTOWIE),
- regularnie oceniaj oddech



5 b. Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:

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



6a. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:

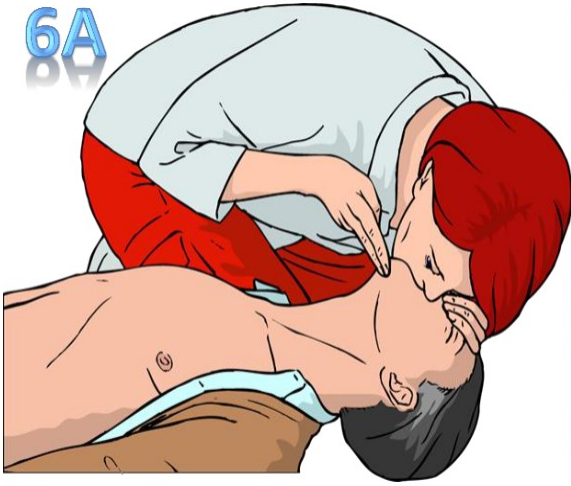
po wykonaniu **30 uciśnięć** klatki piersiowej udrożnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,

- zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,
- pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy,
- weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza, wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi,
- jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych

30 uciśnięć klatki piersiowej,

- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku **30 : 2,**
- przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności,
 - sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce,
 - wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

6A



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

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

7. KONTYNUUJ RESUSCYTACJĘ DO CZASU:

- PRZYJAZDU POGOTOWIA RATUNKOWEGO I PRZEJĘCIA MASAŻU PRZEZ ZESPÓŁ
- ZAUWAŻYSZ U POSZKODOWANEGO OZNAKI KRAŻENIA I ODDYCHANIA
- OPADNIESZ Z SIĘ
- ZROBI SIĘ NIEBEZPIECZNIE