

VADEMECUM

POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ



Urząd Gminy Ujsoty
2019



Wójt Gminy Ujszoły
Tadeusz Piętka

Szanowni mieszkańcy Gminy Ujszoły

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


















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

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

Z wyrazami szacunku

Wójt Gminy Ujszoły
Szef Obrony Cywilnej Gminy
Tadeusz Piętka

SPIS TREŚCI

| | Strona |
|--|---------------|
|  Powódź | 3 |
|  Burza | 6 |
|  Wichury | 8 |
|  Upały i susze | 9 |
|  Zagrożenia zimą | 11 |
|  Osuwiska | 14 |
|  Pożary | 16 |
|  Wypadki drogowe | 19 |
|  Katastrofy budowlane | 20 |
|  Zagrożenia biologiczne i chemiczne | 21 |
|  Zagrożenia radiacyjne..... | 23 |
|  Zagrożenia atakiem terrorystycznym | 25 |
|  Cyberzagrożenia | 27 |
|  Ewakuacja | 29 |
|  Pierwsza pomoc przedmedyczna | 30 |
|  Numer alarmowy 112 | 34 |
|  Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze | 36 |



Powódź – czasowe pokrycie przez wodę terenu, który w normalnych warunkach nie jest pokryty wodą, powstałe na skutek wezbrania wody w ciekach naturalnych, zbiornikach wodnych, kanałach oraz od strony morza, powodujące zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi, środowiska, dziedzictwa kulturowego oraz działalności gospodarczej.

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

Pogotowie przeciwpowodziowe wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal się podnosi.

Alarm powodziowy ogłasza się (z uwzględnieniem warunków lokalnych), gdy poziom wody w rzece osiągnie stan alarmowy, a prognoza hydrologiczna przewiduje dalszy przybór wód.



PRZED POWODZIĄ

- dowiedz się u władz lokalnych, jakie jest zagrożenie i ryzyko powodziowe Twojego miejsca zamieszkania;
- rozważ możliwości zabezpieczenia budynku przed powodzią poprzez uszczelnienie drzwi i piwnic materiałami wodoodpornymi;
- nie umieszczaj na stałe na poziomie piwnic i suterren urządzeń wrażliwych na działanie wody;
- ubezpiecz siebie i rodzinę oraz swój majątek;
- upewnij się, że wszyscy członkowie Twojej rodziny, zwłaszcza dzieci, wiedzą co robić w razie powodzi:
 - naucz dzieci jak i kiedy wezwać Policję, Straż Pożarną i inne służby;
 - naucz siebie oraz pozostałych domowników sposobu odłączania zasilania w energię elektryczną oraz odcinania dopływu wody i gazu;
- zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane, które mogłyby się przydać podczas zabezpieczenia budynku przed niewielkim zagrożeniem powodziowym (worki, piasek, folia plastikowa, gwoździe);
- zgromadź niezbędne zapasy takie jak: żywność, woda pitna, apteczka pierwszej pomocy, awaryjne oświetlenie, przenośne radio z zapasowymi bateriami, butla gazowa. Pamiętaj, by zgromadzone zapasy umożliwiły Ci przetrwać minimum 3 dni.

W CZASIE POWODZI

- słuchaj informacji podawanych przez lokalne stacje radiowe i telewizyjne w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- stosuj się do zaleceń przekazywanych przez lokalne władze;

- przygotuj w części budynku nienarażonej na zalanie, warunki do życia dla domowników (miejsce do spania, gotowania) oraz zapasy żywności i wody umożliwiające przetrwanie im przez kilka dni;
- przenieś cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe kondygnacje, by zabezpieczyć je przed zniszczeniem;
- napełnij czystą wodą wanny, zlewy i inne zbiorniki i naczynia;
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji prewencyjnej lub ratowniczej, zapakuj dokumenty i najcenniejsze części dobytku (pamiętaj, że osoby dorosłe powinny mieć przy sobie nie więcej niż 50 kg bagażu);
- zabezpiecz się w odpowiednią ilość źródeł światła – latarki, świece, zapasowe baterie;
- miej zawsze przy sobie naładowany telefon komórkowy;
- uzgodnij z domownikami sposoby porozumiewania się w razie rozdzielenia (najlepiej przekazujcie informacje o swoim miejscu pobytu wspólnym znajomym lub rodzinie zamieszkałej poza terenem zagrożonym powodzią);
- jeśli możesz odeślij dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce, np. do rodziny, znajomych;
- miej pod ręką apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne leki używane przez domowników;
- kiedy pojawi się nagłe zagrożenie powodziowe, wyłącz główne zasilanie elektryczne, odłącz sieć gazową i wodociągową, a także zamknij zasuwy (zawory) sieci kanalizacyjnej, zatkać kratki ściekowe oraz uszczelnij szambo;
- nie używaj w gospodarstwie domowym wody ze studni ani wody gruntowej;
- przygotuj się do ochrony swojego domu i dobytku przed skutkami powodzi (przygotuj worki z piaskiem);
- usuń z terenu posesji pojazdy i przenieś je w bezpieczne miejsce;
- usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy i środki owadobójcze;
- jeśli masz jakieś zwierzęta, znajdź dla nich bezpieczne miejsce; pamiętaj, aby w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i w razie zaistnienia takiej potrzeby, mogły same się uratować, najlepiej jeśli pozwolisz na ich ewakuację prewencyjną;
- jeśli masz dostęp do Internetu, monitoruj prognozy pogody i stanu zagrożenia;
- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przenieś się na wyżej położone tereny;
- jeśli jesteś na terenach zalanych i zostałeś w domu, a potrzebujesz pomocy wywieś flagę o następującym kolorze:



potrzeba ewakuacji



potrzeba pomocy medycznej



potrzeba żywności i wody

- lub powiadom załogę śmigłowca:



TAK
potrzebna pomoc



NIE
wszystko w porządku

- w przypadku nakazu opuszczenia domu, zrób to natychmiast (dzieciom znajdującym się pod Twoją opieką przypnij do ubrania karteczkę z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do ich opiekunów);
- jeśli czas pozwoli, zostaw wiadomość dla innych z informacją dokąd i kiedy wyjechałeś, jeśli posiadasz skrzynkę na listy, to zostaw wiadomość właśnie tam;
- jeśli poruszasz się własnym samochodem i ugrzęzniesz na zalanym obszarze, szybko opuść pojazd (najlepiej jedź tylko drogami wyznaczonymi przez władze);
- jeżeli woda szybko się przemieszcza, nie chodź po zalanych obszarach;
- postaraj się nie panikować, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu;
- staraj się pomagać innym, w tym podmiotom ratowniczym.

PO POWODZI

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych;
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych (mogą być skażone);
- nie wracaj do domu dopóki władze nie ogłoszą, że jest to bezpieczne oraz nie zostanie przywrócone zaopatrzenie w wodę pitną, usprawniony system kanalizacji i usunięte odpady;
- w ramach możliwości włącz się do pomocy w usuwaniu skutków powodzi;
- wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową, a do celów spożywczych używaj tylko wody butelkowanej lub dowożonej beczkownikami przeznaczonymi do wody pitnej;
- sprawdź fundamenty domu czy nie ma pęknięć lub innych uszkodzeń, a w przypadku wątpliwości zgłoś to do nadzoru budowlanego, władz samorządowych i do ubezpieczyciela;
- upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem – sprawdź ściany, podłogi, okna i drzwi, uważaj na poluzowane tynki i sufity (budynki, które znalazły się w zasięgu zalania, po ustąpieniu wód mogą zachowywać się niestabilnie);
- sprawdź instalację elektryczną i gazową;
- jeśli dom ani jego otoczenie nie stwarzają zagrożeń, to natychmiast po ustąpieniu wody należy:
 - sfotografować lub sfilmować straty i jak najszybciej skontaktować się ze swoim agentem ubezpieczeniowym;
 - zgłosić szkody w urzędzie gminy – w ten sposób można zapewnić sobie dostęp do różnych form pomocy;
 - zanim przystąpi się do dalszych działań w budynku – wypompować wodę (przede wszystkim z piwnic). Można to zrobić po upewnieniu się, że nie będzie napływać nowa. Trzeba też usunąć wodę z innych zalanych części budynku (ściany, stropy, podłogi);
 - usunąć z domu muł i inne osady zostawione przez powódź;
 - wyrzucić wszystkie przedmioty i materiały, których nie można uratować lub które są trudne do wyczyszczenia (należy zapakować je w worki, szczelnie zawiązać i zostawić w miejscu wyznaczonym przez lokalne władze);
 - wymyć i zdezynfekować przedmioty oraz powierzchnie domu tak szybko, jak to tylko możliwe (zabiegi te obniżą liczbę drobnoustrojów do bezpiecznego poziomu i pomogą powstrzymać procesy gnilne);
 - osuszyć wszystkie powierzchnie domu i wszystkie przedmioty jak najszybciej. Należy zrobić wszystko, żeby osuszyć dom przed zimą – wilgoć zmniejsza izolacyjność cieplną ścian i stropów, a w czasie mrozów może być przyczyną niszczenia materiałów (sprzyja też rozwojowi grzybów i pleśni). Meble odsuń od ścian na co najmniej 20 cm i podnieś minimum 5 cm od podłogi;
 - zlikwidować pleśnie i grzyby domowe wszędzie tam, gdzie się pojawią podczas suszenia domu (dopiero gdy dom jest całkowicie suchy i wolny od pleśni, można przystąpić do prac remontowych – układania posadzek, wykładzin, malowania ścian itp.).



Burza – zjawisko meteorologiczne, którego główną cechą jest wyładowanie elektryczne oraz towarzyszący temu charakterystyczny grzmot. Burze są związane z potężnymi chmurami kłębiastymi deszczowymi Cumulonimbus. Oprócz wyładowań elektrycznych (błyskawic i piorunów) burzy towarzyszy wiele niebezpiecznych zjawisk takich jak:

- intensywne opady,
- opady gradu,
- silne porywy wiatru (czasem huraganowe), trąby powietrzne.

PRZED BURZĄ

- zabezpiecz swoje mienie:
 - zabezpiecz i zamknij wszystkie okna oraz drzwi,
 - umocuj lub usuń z zewnętrznych parapetów, balkonów oraz z podwórka wszelkie przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr i zagrażać przechodniom,
 - jeżeli zaparkowałeś samochód pod drzewem – przestaw go w bezpieczne miejsce;
- poinformuj/ostrzeż swoich najbliższych;
- słuchaj aktualnych prognoz pogody w środkach masowego przekazu;
- gdy wykonujesz lub spędzasz czas na zewnątrz przerwij wykonywane zajęcia i udaj się w bezpieczne miejsce.

PODCZAS BURZY

Jeżeli burza zastanie nas poza domem należy:

- jak najszybciej znaleźć bezpieczne schronienie;
- unikać przebywania pod drzewami;
- unikać przebywania na otwartej przestrzeni;
- jeżeli znaleźliśmy się na otwartej przestrzeni – znaleźć, o ile to możliwe, obniżenie terenu (starajmy się nie być najwyższym punktem) i kucnąć (nie siadać i nie kłaść się) ze złączonymi i podciągniętymi pod siebie nogami. Nogi powinny być złączone, ponieważ w przypadku uderzenia pioruna, na skutek powstania różnicy napięć (tzw. napięcia krokowego) może dojść do przepływu prądu między stopami;
- wyłączyć telefon komórkowy;
- jeżeli pływamy w wodzie lub znajdujemy się na łodzi wyjść na brzeg i oddalić się od wody, gdyż jest ona doskonałym przewodnikiem elektrycznym;
- unikać dotykania przedmiotów zrobionych z metalu oraz przebywania w ich pobliżu – przedmioty metalowe mogą „przyciągać” pioruny;
- pozostać w samochodzie (jeżeli jesteśmy akurat w podróży) – samochód stanowi dobrą ochronę przed uderzeniem pioruna;
- natychmiast przykucnąć jeżeli czujemy ładunki elektryczne w powietrzu, a włosy „stają nam dęba”;

- osoby przebywające w grupie na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć na odległość kilkudziesięciu metrów, aby w przypadku uderzenia pioruna część grupy mogła udzielić pomocy porażonym;
- jeżeli widzisz zwisające przewody elektryczne, natychmiast powiadom odpowiednie służby. Pod żadnym pozorem do nich nie podchodź.

Jeżeli podczas burzy przebywamy w domu należy:

- unikać używania sprzętów elektrycznych i elektronicznych zasilanych z sieci (telefony, suszarki do włosów, miksery itp.), ponieważ korzystanie z tych urządzeń, w przypadku uderzenia pioruna w naziemną sieć elektroenergetyczną, grozi porażeniem impulsem rozchodzącym się w przewodach instalacji elektrycznej;
- odłączyć od źródła prądu elektroniczny sprzęt domowy (sprzęt RTV, komputery) i innych instalacji przewodowych (np. instalacji antenowych, sieci internetowych) – to uchroni go przed uszkodzeniem w przypadku tzw. przepięcia, będącego skutkiem uderzenia pioruna w infrastrukturę elektroenergetyczną;
- przygotować latarkę z bateriami na wypadek przerw w dostawie prądu;
- jeżeli widzisz iskrzenie domowej instalacji elektrycznej, popalone przewody lub czujesz swąd – wyłącz elektryczność oraz gaz i natychmiast wezwij odpowiednie służby techniczne.

PO BURZY

- udziel pierwszej pomocy poszkodowanym;
- nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio narażone na kolejne obrażenia – wezwij pomoc;
- sprawdź swoje najbliższe otoczenie pod kątem uszkodzeń;
- jeżeli byłeś ubezpieczony, wykonaj zdjęcia zniszczeń;
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych, nie próbuj samodzielnie usuwać zwalonych drzew z linii energetycznych i zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, Straży Pożarnej lub Policji.

ZASADY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PORAŻENIA PIORUNEM

1. Należy zbadać stan ogólny poszkodowanego.
2. Trzeba sprawdzić czy oddycha i czy tętno jest wyczuwalne.
3. Jeżeli u osoby porażonej piorunem doszło do zatrzymania oddechu, należy jak najszybciej rozpocząć **sztuczne oddychanie**, natomiast jeżeli tętno nie jest wyczuwalne niezbędne jest rozpoczęcie **resuscytacji krążeniowo-oddechowej czyli zewnętrznego masażu serca** (więcej na stronie 32).

W czasie burzy najbezpieczniej jest przebywać wewnątrz budynku, dlatego, o ile to możliwe, nie należy z niego wychodzić.



W I C H U R Y



Mówiąc o porywistych wiatrach, klasyfikuje się je częściej nie wg prędkości z jaką przemieszczają się masy powietrza, lecz ze względu na rozmiar szkód jakie mogą wyrządzić. **Wichura** – wiatr o prędkości do 88 km/h jest zdolny łamać drzewa, zrywać dachówki i uszkadzać budynki. **Silna wichura** – wiatr wiejący do 102 km/h może zrywać dachy, wrywać drzewa z korzeniami czy łamać słupy energetyczne. **Gwałtowna wichura** – wiatr o prędkości do 117 km/h, który powoduje rozległe zniszczenia, może zrywać dachy budynków, na obszarze, gdzie wiatr wieje z taką prędkością, należy liczyć się z zagrożeniem życia. **Huragan, orkan** – wiatr wiejący z prędkością powyżej 117 km/h powodujący bardzo rozległe zniszczenia, przy wietrze o tej prędkości zagrożenie życia jest poważne.

PRZED WICHURĄ

- usuń z parapetów, balkonu, obejścia wszystkie przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr i stanowić zagrożenie;
- zamknij okna i drzwi, jeżeli istnieje taka potrzeba dodatkowo je zabezpiecz;
- przygotuj oświetlenie zastępcze – latarki z zapasem baterii;
- zapewnij bezpieczeństwo swoim zwierzętom, zwłaszcza tym przebywającym na zewnątrz;
- znajdź bezpieczne miejsce dla swojego pojazdu – nie parkuj w pobliżu drzew, reklam, sztydów i słupów trakcji energetycznej.

PODCZAS WICHURY

- nie wychodź na zewnątrz, jeżeli nie jest to niezbędne;
- jeżeli jesteś poza domem, poszukaj bezpiecznego schronienia, nie zatrzymuj się pod drzewami, trakcjami elektrycznymi oraz planszami reklamowymi;
- wyłącz gaz i elektryczność, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru;
- nie korzystaj z windy, ponieważ w przypadku zaniku zasilania istnieje ryzyko uwięzienia;
- zachowaj szczególną ostrożność podczas jazdy samochodem, po pierwsze ze względu na mogące się łamać konary, po drugie – przy wyjeździe z osłoniętej drogi na otwartą przestrzeń istnieje ryzyko zdmuchnięcia samochodu.

PO WICHURZE

- poinformuj odpowiednie służby (Straż Pożarną, Policję, pogotowie energetyczne, gazowe oraz inne właściwe służby) o zdarzeniach, które mają znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi;
- pomóż osobom rannym i poszkodowanym – udziel im pierwszej pomocy;
- uważaj na leżące lub zwisające przewody elektryczne, pod żadnym pozorem ich nie dotykaj i nie próbuj ich samodzielnie usuwać;
- zrób zdjęcia zniszczeń w Twoim domu (budynku i wyposażenia), gdyż mogą stanowić dowód w procedurze odszkodowawczej;
- wezwij służby techniczne, uprzednio wyłączając gaz i elektryczność w przypadku, gdy zobaczysz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody lub też poczujesz swąd spalonej instalacji.



UPAŁY I SUSZE

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

W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi – w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 – 13. Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu. Niewątpliwie, upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy.

Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

| Jak upał wpływa na ludzki organizm: | Temperatura powietrza |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Zagrożenie życia | 41° C |
| Groźba udaru | 39° C |
| Wysychanie gruczołów potowych | 38° C |
| Reakcja systemu termoregulacji | 35° C |
| Próg upału | 30° C |

OCHRONA PRZED UPAŁEM

- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne;
- dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy;
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru ciepłego;
- pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50° - 60° C;
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu;
- należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową;

- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce;
- należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;
- będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.



OCHRONA PRZED UPAŁEM – STARSI

Osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.



OCHRONA PRZED UPAŁEM – DZIECI

- należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież oraz zakładać mu czapkę z daszkiem;
- należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkim nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu;
- należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok;
- należy kąpać dziecko w letniej (nie zimnej) wodzie;
- nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco;
- przed wyjściem z dzieckiem na spacer, należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem;
- należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem;
- nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco;
- wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego też należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także często myć dokładnie ręce.

SUSZA

Podczas suszy:

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



ZAGROŻENIA ZIMĄ



WYCHŁODZENIE

Wychłodzenie (hipotermia) – jest stanem organizmu, gdy temperatura ciała spada poniżej 36,6° C. Lekkie wychłodzenie grozi przeziębieniem, silne, gdy temperatura spada poniżej 28° C – śmiercią. Do hipotermii może dojść, gdy długo przebywamy w bardzo niskiej temperaturze lub w wodzie, która chłodzi organizm 20 razy szybciej niż powietrze.

Pierwszymi objawami wychłodzenia są dreszcze. To sygnał, że powinniśmy szukać miejsca, gdzie możemy się ogrzać, bądź założyć kolejne warstwy odzieży. Kiedy oprócz dreszczy występuje jeszcze drżenie mięśni, osłabienie, zawroty głowy i dezorientacja – mamy do czynienia z łagodną hipotermią (temperatura ciała spada do 35°, 34° C). Wtedy jeszcze jesteśmy w stanie samodzielnie podjąć działania by się ogrzać (rozpalić ogień, założyć kolejną warstwę odzieży). **Pod żadnym pozorem nie wolno pić alkoholu, ponieważ sprzyja on wychładzaniu organizmu.**

Postępowanie w przypadku wychłodzenia

Osobę wychłodzoną przede wszystkim należy rozgrzać – powoli i stopniowo. Zbyt szybkie ogrzewanie mogłoby doprowadzić do przyspieszenia krążenia (w hipotermii jest ono spowolnione) i dotarcie lodowatej krwi do serca, co mogłoby zatrzymać krążenie. Z tego samego powodu nie należy rozcierać ciała. Najlepiej osobę wychłodzoną rozebrać z zimnego ubrania, otulić kocami i podawać ciepłe płyny, ale tylko wtedy, gdy osoba jest przytomna. Należy też przykładać do głowy, szyi, pleców i ud coś ciepłego. Gdy osoba jest nieprzytomna należy zacząć ją ogrzewać i niezwłocznie wezwać pomoc. Gdy nie oddycha i jej puls jest niewyczuwalny, trzeba rozpocząć akcję reanimacyjną i prowadzić ją aż do przyjazdu lekarza (*więcej na stronie 32*).

ODMROŻENIA

Odmrożenie – to zmiany w skórze i tkankach podskórnych następujące w skutek działania niskiej temperatury. Odmrożeniom sprzyja nie tylko mróz, ale przede wszystkim wiatr i wilgoć. Najbardziej narażonymi na odmrożenie częściami ciała są: twarz, dłonie i stopy. Pierwszymi objawami odmrożenia jest zmiana koloru skóry, następnie dochodzi drętwienie, pieczenie, a z czasem utrata czucia. Najlepszym sposobem na uniknięcie odmrożeń jest prawidłowy ubiór.

Pod żadnym pozorem nie wolno rozcierać silnym masażem czy nacierać śniegiem. Może to prowadzić do uszkodzenia odmrożonych tkanek. Kiedy skóra jest blada, można stosować kąpiele rozgrzewające w letniej wodzie, około 25° C, stopniowo podnosząc jej temperaturę do około 40° C. Po osuszeniu skórę trzeba przykryć jałowym opatrunkiem.

Przy odmrożeniach drugiego stopnia nie wolno przekłuwać pęcherzy. Także należy zastosować jałowy opatrunek. **Odmrożenia trzeciego i czwartego stopnia wymagają pomocy lekarskiej.**

CZAD (TLENEK WĘGLA)

Czad (tlenek węgla) jest gazem silnie trującym. Jest bezbarwny i bezzapachowy, dlatego trudny do wykrycia.

Przyczyną zatrucia czadem w większości przypadków są:

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

Objawy zatrucia tlenkiem węgla zależne są od stężenia CO we wdychanym powietrzu oraz od stężenia karboksyhemoglobiny we krwi. Do najważniejszych objawów, które mogą mieć różne natężenie, należą: ból głowy, zaburzenia koncentracji, zawroty głowy, osłabienie, wymioty, konwulsje, drgawki, utrata przytomności, śpiączka, zaburzenia tętna, zwolniony oddech.

Aby ustrzec się niebezpieczeństwa należy:

- przeprowadzać kontrole techniczne, w tym sprawdzać szczelność przewodów kominowych i systematycznie je czyścić;
- systematycznie sprawdzać ciąg powietrza, np. poprzez przykładanie kartki papieru do kratki wentylacyjnej (jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do kratki);
- nie zaklejać i nie zasłaniać kratki wentylacyjnych;
- upewnić się, że użytkowane piecyki, kuchenki czy termy gazowe są sprawne (używać ich zgodnie z instrukcją producenta);
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania systemów wentylacji pomieszczeń, ponieważ okna wykonane w nowych technologiach zapewniają dużą szczelność;
- często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien;
- zainstalować czujniki alarmowe wykrywające tlenek węgla w pomieszczeniach, w których odbywa się proces spalania;
- w wypadku zaobserwowania objawów takich jak duszności, ból i zawroty głowy, nudności, a istnieją przesłanki, że mogą być one wynikiem zatrucia czadem, natychmiast przewietrzyć pomieszczenie i zasięgnąć porady lekarskiej.

SMOG

Smog aerozolowy (zimowy) to zjawisko występowania wysokich stężeń pyłu zawieszonego w powietrzu.

Można go zaobserwować głównie w okresie jesienno-zimowym. Składają się na niego jednocześnie trzy czynniki. Pierwszym, kluczowym czynnikiem, jest pierwotna emisja pyłu do powietrza. Drugim to emisja zanieczyszczeń gazowych do powietrza i powstawanie pyłu wtórnego w wyniku reakcji chemicznych zachodzących w atmosferze. Trzecim czynnikiem są warunki meteorologiczne sprzyjające kumulacji zanieczyszczeń takie jak cisza wiatrowa, silna inwersja termiczna, zamglenie czy średnia dobową temperatura powietrza poniżej 5°C. Sytuacje takie mogą mieć charakter lokalny, regionalny, a nawet ponadregionalny, gdy dotyczą znacznego obszaru Polski lub Polski i krajów ościennych. Mogą trwać od jednego do kilku dni, a w przypadkach ekstremalnych nawet kilkanaście dni.

Alarmowe poziomy dla niektórych substancji w powietrzu, których nawet krótkotrwałe przekroczenie może powodować zagrożenie dla zdrowia ludzi określa rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 24 sierpnia 2012 r. w sprawie poziomów niektórych substancji w powietrzu (Dz. U. z 2012 r. poz. 1031).

Wrażliwe grupy ludności

- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób serca (zwłaszcza niewydolność serca, choroba wieńcowa);
- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego (astma, przewlekła choroba płuc);
- osoby starsze, kobiety w ciąży oraz małe dzieci.

Możliwe negatywne skutki dla zdrowia

Osoby cierpiące z powodu chorób serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia: uczucie bólu w klatce piersiowej, palpacje serca, brak tchu, zmęczenie. Osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego mogą odczuwać przejściowe nasilenie dolegliwości, w tym kaszel, flegma, dyskomfort w klatce piersiowej, świszczący, sploty oddech. Podobne objawy mogą wystąpić również u osób zdrowych. W okresach wysokich stężeń pyłu zawieszonego w powietrzu występuje zwiększone ryzyko infekcji oddechowej. W przypadku nasilenia objawów chorobowych wskazany jest kontakt z lekarzem.

Zalecane środki ostrożności

Osoby chore, osoby starsze, kobiety w ciąży oraz małe dzieci powinny unikać przebywania na wolnym powietrzu; pozostałe osoby powinny ograniczyć do minimum wszelką aktywność fizyczną na wolnym powietrzu. W przypadku poziomu 200 – 300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ oraz powyżej 300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ stężenia dobowego PM10: wszelkie aktywności na zewnątrz są odradzane. Osoby wrażliwe powinny bezwzględnie unikać przebywania na wolnym powietrzu, pozostałe osoby powinny ograniczyć przebywanie na wolnym powietrzu do niezbędnego minimum.

DACHY I CHODNIKI

Poważne zagrożenie zimą stanowią zwisające sople. Choć wyglądają niezwykle malowniczo, są bardzo niebezpieczne. Spadający, dodatkowo ostro zakończony kawałek lodu może ranić lub nawet przyczynić się do śmierci przechodnia. Również śnieg zalegający na dachach jest zagrożeniem. Kluczowe znaczenie ma tu zawartość wody w śniegu. Na pewno nie raz obserwowaliśmy, że śnieg jest sypki i lekki jak puch lub mokry i ciężki. Ten drugi, zwłaszcza przy dachach płaskich o dużej powierzchni, może spowodować ich zawalenie. Dlatego przy intensywnych opadach, dachy należy oczyszczać z zalegającego tam śniegu. Obowiązek ten spoczywa na właścicielach lub zarządcach budynków. Podobnie ma się z chodnikami przed posesjami. Za ich odśnieżanie odpowiadają właściciele lub zarządcy.

PODRÓŻOWANIE W ZIMIE

Jeśli śnieg uwięzi Cię w Twoim samochodzie:

- zjedź z głównej drogi, włącz światła awaryjne oraz rozłóż w widocznym miejscu jaskrawą tkaninę;
- jeśli w zasięgu wzroku nie ma żadnych zabudowań, pozostań w samochodzie i czekaj na pomoc ratowników;
- włączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła, w trakcie pracy silnika otwórz okno w celu wentylacji;
- w celu utrzymania ciepła organizmu wykonuj lekkie ćwiczenia;
- przykrywaj się kocami bądź wierzchnimi ubraniami, by zapobiec wyziębieniu organizmu;
- bądź czujny, pomoc może nadejść niespodziewanie w każdej chwili;
- ograniczaj zużycie energii: używaj światła, ogrzewania i radia, gdy jest to konieczne;
- w nocy włącz wewnętrzne oświetlenie, byś był widoczny dla ratowników.



OSUWISKA



Osuwisko – nagle przemieszczenie się mas ziemnych, w tym mas skalnych podłoża i powierzchniowej zwierzeliny spowodowane zjawiskami zachodzącymi w przyrodzie i okolicy.

Ruchy masowe ziemi są jednymi z najbardziej rozpowszechnionych zjawisk powodujących katastrofy naturalne. Ze względu na charakter i tempo procesu wyróżnia się zjawiska: osuwania, splezywania, odpadania, osiadania i ześlizgiwania się skał. Szybkość osuwania się ziemi jest różna i wynosi od kilku centymetrów do kilku metrów na sekundę. Osuwanie następuje nagle i niespodziewanie, albo jest poprzedzone pewnymi objawami, jak rysy, pęknięcia i szczeliny, otwierające się na granicy obszaru oderwania. Często zjawiskiem jest odnawianie się osuwisk na tych samych obszarach.

Osuwiska i tereny zagrożone osuwiskami występują przede wszystkim na obszarze Karpat (osuwiska karpackie stanowią 95% wszystkich osuwisk i terenów zagrożonych w Polsce). „Wskaźnik osuwiskowości” wyrażający wielkość obszaru objętego i zagrożonego osuwiskami w stosunku do powierzchni terenu ogółem jest w Karpatach szacowany na 30-40%.

Osuwiska powodują degradację objętych nimi terenów i zniszczenie posadowionych na ich obszarze obiektów budowlanych oraz infrastruktury (sieć drogowa, kanalizacyjna, linie telekomunikacyjne, elektryczne, gazociągi). Na terenach rolnych zniszczeniu ulegają uprawy i niekiedy przywrócenia wymaga funkcja rolna tego obszaru. Zniszczenia w drzewostanie powodują osuwiska występujące na obszarach leśnych.

Z uwagi na położenie powiatu żywieckiego na obszarze Karpat Zachodnich osuwiska są charakterystycznym czynnikiem modelującym stoki, a tym samym powszechnym zagrożeniem związanym z budową geologiczną. Na terenie powiatu wyznaczono obszary osuwisk stale i okresowo aktywnych, nieaktywnych oraz tereny zagrożone ruchami masowymi wynikające z danych Państwowego Instytutu Geologicznego.

ZALECENIA DLA LUDNOŚCI ZAMIESZKAŁEJ NA TERENACH OSUWISKOWYCH LUB ZAGROŻONYCH RUCHAMI MASOWYMI

1. Na etapie planowania budowy na terenach karpackich należy sprawdzić lokalizację działki w odniesieniu do osuwisk i terenów zagrożonych. Informacje te są dostępne na Mapach osuwisk i terenów zagrożonych ruchami masowymi będących w posiadaniu starostwa powiatowego i/lub urzędu miasta/gminy. Przed podjęciem robót budowlanych należy przeprowadzić wywiad ze starszymi mieszkańcami, czy wcześniej nie występowały tam osunięcia gruntu.
2. Informację uzyskaną z Mapy osuwisk i terenów zagrożonych ruchami masowymi należy skonfrontować z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w celu stwierdzenia planowanego sposobu zagospodarowania tego terenu. W przypadku położenia planowanej inwestycji w obrębie osuwiska teren ten powinien być wyłączony z zabudowy. Na terenach zagrożonych osuwiskami przed przystąpieniem do budowy powinno się wykonać dokumentację geologiczno-inżynierską.
3. W przypadku braku Mapy osuwisk i terenów zagrożonych ruchami masowymi dla obszaru potencjalnie zagrożonego inwestor powinien dokonać rozpoznania geologicznego (przez osobę posiadającą kategorię kwalifikacji w zawodzie geolog: VI, VII lub VIII). Przed przystąpieniem do

budowy obiektu na terenach zagrożonych osuwiskami należy wykonać i zatwierdzić dokumentację geologiczno-inżynierską (wymagane uprawnienia geologiczne kategorii VI lub VII).

4. W przypadku zamieszkiwania na terenach osuwiskowych lub zagrożonych należy:
 - prowadzić obserwacje budynku;
 - obserwować teren wokół budynku, zwłaszcza po obfitych opadach;
 - wykonać właściwy system odprowadzenia wód opadowych;
 - nie prowadzić prac ziemnych polegających na podcinaniu skarp, zestramianiu zboczy, dociążaniu stoku (budowa nasypów, tarasów ziemnych itp.).
5. Obserwacje prowadzone przez osoby zamieszkujące tereny zagrożone powinny polegać na:
 - obserwacji zbocza, czy nie występują wypływy i wycieki wody – szczególnie ważne są obserwacje w okresie zimowym;
 - obserwacji roślinności na zboczu – czy nie występuje roślinność bagienna i wodolubna;
 - obserwacji drzew na zboczu – czy są pochylone drzewa, tzw. „pijany las”;
 - analizie zachowania się najbliższych zboczy – czy nie występują zapadnięcia gruntu w rejonach infrastruktury podziemnej, czy budynki nie są spękane;
 - sprawdzaniu, czy nie powstały przesunięcia gruntu po wykonaniu wykopów kanalizacyjnych i wodociągowych w sąsiedztwie krawędzi zbocza;
 - obserwacji czy budynek lub budynki, albo inne obiekty budowlane np. nasypy posadowione w sąsiedztwie krawędzi zbocza nie spowodowały nawet niewielkich zsuwów lub obrywów gruntu;
 - obserwacji czy w morfologii zbocza zaznacza się erozja powierzchniowa – niewielkie rowki, zagłębienia lub inne nierówności;
 - sprawdzaniu, szczególnie przy wysokich stanach wód powierzchniowych czy zbocze nie jest podcinane przez ciek wodny;
 - kontroli czy roboty ziemne wykonane w dolnej części zbocza nie powodują uruchamiania zsuwów, osunięć gruntu.
6. Wszelkie zauważone zmiany zachowania się stoku lub budynków należy zgłaszać władzom lokalnym, a w przypadku wystąpienia wyraźnych spękań i przemieszczeń budynku należy go opuścić.

PAMIĘTAJ!

Do najczęstszych przyczyn powstawania osuwiska, wynikających z działalności człowieka zaliczono:

- nieprzemyślaną działalność inwestorów, przejawiająca się w lokalizacji budownictwa i infrastruktury komunikacyjnej na zagrożonych lub aktywnych stokach,
- podcięcie zagrożonego lub aktywnego stoku wykopami drogowymi lub budowlanymi,
- nadmierne nasiąknięcie powierzchni lub podstawy stoku w efekcie niewłaściwie wykonanej melioracji gruntu,
- przeciążenie stoku luźnym i nieregularnie zwałowanym nasypem powstałym np. z wykopów budowlanych, przy jego silnym nasyceniu wodami opadowymi lub roztopowymi.

Zanim zaplanujesz inwestycję budowlaną na terenach osuwiskowych, pamiętaj, że taka lokalizacja może w przyszłości znacząco wpłynąć na wysokość Twoich opłat za ubezpieczenie obiektu.



POŻARY



Pożar – niekontrolowany proces spalania w miejscu do tego nieprzeznaczonym. Warunkiem zapoczątkowania i przebiegu procesu, jakim jest pożar, jest istnienie trójkąta spalania: materiał, palny utleniacz i ciepło.

Warto pamiętać:

- ogień rozprzestrzenia się błyskawicznie;
- ogniowi zawsze towarzyszą produkty spalania (tj. dym – w tym produkty toksyczne/trujące i szkodliwe dla zdrowia);
- pożar może zainicjować następstwa wtórne, czyli związane z nim zapadanie dachów/budynków, wybuchy zbiorników paliwowych znajdujących się w pobliżu;
- warto rozważyć zamontowanie czujki dymu, tlenu węgla czy też czujki gazu ziemnego;
- znajomość przepisów przeciwpożarowych może uratować Tobie życie, warto z nimi zapoznać się wcześniej;
- numery alarmowe w sytuacjach związanych z pożarem to 998 lub 112;
- gaśnice są ważnym elementem w całym systemie bezpieczeństwa pożarowego.

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 użyciu. |  |
| Po ugaszeniu pożaru uważać na ponowne zapalenie (nawrót ognia). |  |
| Po użyciu gaśnicy nie zawieszać, tylko ponownie napełnić lub wymienić na nową. |  |

BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W DOMU

- w miarę możliwości wyposaż swój dom w urządzenia zabezpieczające, tj.:
 - detektory tlenu 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 1 kondygnację, należy zainstalować pierwszą (podstawową) czujkę pożarową w korytarzu lub holu pomiędzy sypialnią a pokojem wypoczynkowym,
 - gaśnice proszkowe ABC lub płynowe ABF do gaszenia płonącego oleju – umieszczaj je w miejscach łatwo dostępnych i znanych wszystkim domownikom;
- nie blokuj możliwości otwierania okien, nie montuj stałych krat w oknach;
- nie ustawiaj na klatkach schodowych jakichkolwiek przedmiotów utrudniających ewakuację, nie zamykaj drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe otwarcie;
- nie ograniczaj dostępu do:
 - urządzeń przeciwpożarowych takich jak: hydranty, zawory hydrantowe, gaśnice,
 - wyjść ewakuacyjnych,
 - wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego,
 - głównych zaworów gazu;
- sprawdzaj regularnie poprawność działania instalacji elektrycznej oraz domowych urządzeń elektrycznych, będących pod napięciem, nie dokonuj samodzielnie ich napraw, jeśli nie masz wiedzy oraz 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 kominarza);
- 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;
- zapoznaj rodzinę z usytuowaniem oraz sposobem wyłączenia głównych wyłączników energii elektrycznej, bezpieczników elektrycznych, zaworów instalacji gazowej.

POSTĘPOWANIE W CZASIE POŻARU

- spróbuj gasić pożar w zarodku, używając wody, gaśnic, koców gaśniczych; nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych;
- jeżeli nie jesteś w stanie opanować ognia – opuść strefę zagrożoną i wezwij Straż Pożarną;
- opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników (pomóż dzieciom, osobom starszym i niepełnosprawnym) oraz 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;
- jeśli ogień powstał w naczyniu (np. garnku, patelni itp.) palący się tłuszcz ugaś solą kuchenną lub przykrywając naczynie szczelną pokrywką, możesz także nakryć naczynie zwilżonym i wykręconym ręcznikiem lub szmatką kuchenną;
- 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 wymachując 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.

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, 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).



WYPADKI DROGOWE



Wypadek drogowy – to zdarzenie drogowe, w wyniku którego co najmniej jeden z uczestników ponosi śmierć lub uszczerbek na zdrowiu, którego leczenie trwa dłużej niż 7 dni, natomiast kolizją drogową są inne zdarzenia, o mniej tragicznych skutkach (nie ucierpiała żadna osoba lub leczenie poszkodowanych nie trwało dłużej niż 7 dni).

Powyższe rozróżnienie wypadku drogowego i kolizji drogowej jest ważne, ponieważ zasady postępowania w obydwu przypadkach są inne. Podczas wypadku drogowego nie przestawiamy pojazdów, a miejsce wypadku należy zabezpieczyć. Powinno się również wezwać służby: Pogotowie Ratunkowe, Policję czy Straż Pożarną. Naszym obowiązkiem jest zajęcie się osobami poszkodowanymi do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego. Natomiast podczas kolizji drogowej należy usunąć pojazdy z drogi, na tyle, na ile jest to możliwe lub zabezpieczyć to miejsce.

ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA

- zaparkuj swój samochód tak, aby osłonić miejsce wypadku i zabezpieczyć przed najechaniem przez inne pojazdy;
- włącz światła awaryjne (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku);
- załóż kamizelkę odblaskową, aby być widocznym;
- w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze – własny i z pojazdów uczestniczących w wypadku; w miarę możliwości zabezpiecz miejsce wypadku z obu stron najazdu;
- wyłącz stacyjkę uszkodowanego pojazdu;
- zaciągnij hamulec w uszkodowanym pojeździe;
- poproś świadków, aby poczekali i pomogli.

POMOC POSZKODOWANYM W WYPADKU DROGOWYM

- oceń liczbę rannych i ich obrażenia; oceń środki techniczne niezbędne do udzielenia pomocy poszkodowanym;
- do uszkodzonego podejź z przodu tak, żeby Cię widział i nie rozglądał się na boki, ponieważ osoba biorąca udział w wypadku samochodowym może mieć uraz kręgosłupa szyjnego;
- jeżeli cieknie paliwo, pojawił się dym w samochodzie, samochód jest w niebezpieczeństwie i może się stoczyć, wówczas należy bezwzględnie starać się wyciągnąć uszkodzonego z samochodu, układając go na płasko z ograniczeniem ruchomości głowy, w bezpiecznym dla niego miejscu;
- na miejsce zdarzenia wezwij służby ratownicze i Policję;
- jeśli nie jesteś w stanie zawiadomić odpowiednich służb, spróbuj zatrzymać inne pojazdy i uzyskać dodatkową pomoc;
- udziel pierwszej pomocy poszkodowanym (*więcej na stronie 30*);
- zawsze pozostań z uszkodzonym na miejscu do czasu przyjazdu służb ratunkowych.

PAMIĘTAJ!

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



KATASTROFY BUDOWLANE



Katastrofa budowlana – 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).

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 (mieszkanie):

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

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

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

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

- jeśli masz nieograniczony dostęp do świeżego powietrza – nawioluj pomocy, w innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen;
- stukaj w elementy metalowe, aby ułatwić ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach, które zostały jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz o osobach, które aktualnie na pewno przebywają poza domem;
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekazaj je niezwłocznie służbie ratowniczej;
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom;
- nie wracaj na miejsce katastrofy, nie wchodź do uszkodzonego budynku bez zezwolenia inspekcji nadzoru budowlanego, które określa czy takie wejście jest bezpieczne;
- jeżeli doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej;
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub urzędu gminy/miasta.



ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE I CHEMICZNE



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

Dla mieszkańców powiatu żywieckiego, największe zagrożenie w zakresie skażeń biologicznych i chemicznych stwarza możliwość uwolnienia się substancji szkodliwych z przewożonych naszymi drogami materiałów niebezpiecznych. Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami, oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu.



nr rozpoznawczy niebezpieczeństwa

nr substancji wg wykazu ONZ

PAMIĘTAJ!

Na działanie substancji toksycznych narażony możesz być poprzez:

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

POSTĘPOWANIE W TRAKCIE ZAGROŻENIA

PAMIĘTAJ!

Zgodnie z art. 245 ust. 1 ustawy z dnia 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1396, z późn. zm.) każdy, kto zauważy wystąpienie awarii, jest obowiązany niezwłocznie zawiadomić o tym osoby znajdujące się w strefie zagrożenia oraz jednostkę organizacyjną Państwowej Straży Pożarnej albo Policji albo wójta, burmistrza lub prezydenta miasta.

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

- zastosuj się do poleceń wydawanych przez służby ratunkowe czy lokalne władze;
- jeżeli zostanie ogłoszona ewakuacja niezwłocznie wykonaj to polecenie;

- aby zminimalizować ryzyko zatrucia nie bądź kibicem zdarzenia, lecz natychmiast oddal się z miejsca wypadku;
- unikaj chmury środka toksycznego oraz kontaktu z jakimikolwiek podejrzanymi substancjami i przedmiotami – nie dotykaj i nie wężaj ich;
- jeśli jesteś w samochodzie:
 - zamknij okna,
 - wyłącz nawiew i klimatyzację,
 - jak najszybciej opuść strefę zagrożenia,
 - słuchaj lokalnego radia;
- jeśli jesteś poza budynkiem:
 - udaj się do najbliższego budynku,
 - staraj się pozostawać na stronie nawietrznej w stosunku do skażonego miejsca,
 - 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 wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi, oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł,
 - zamknij zasuwę do pieców, kominków,
 - gdy miałeś kontakt z niebezpiecznymi substancjami: nie dotykaj ust i oczu, umyj się pod prysznicem, a jeśli jest to niemożliwe umyj pod bieżącą wodą ręce, twarz,
 - zabezpiecz żywność w szczelnych pojemnikach,
 - jeżeli podejrzewasz, że gaz albo szkodliwe opary dostają się do środka, oddychaj płytko przez wilgotne ubranie lub inny materiał,
 - nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń, aż do momentu odwołania alarmu.

PAMIĘTAJ!

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

PO AWARII

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



ZAGROŻENIA RADIACYJNE



Zdarzenie radiacyjne – nietypowa sytuacja lub zdarzenie związane ze źródłem promieniowania jonizującego, wymagające podjęcia pilnych działań interwencyjnych w celu:

- złagodzenia poważnych niepożądanych skutków dla zdrowia ludzi, ich bezpieczeństwa, jakości życia, mienia lub środowiska lub
- zmniejszenie ryzyka, które mogłyby doprowadzić do poważnych niepożądanych skutków dla zdrowia ludzi, ich bezpieczeństwa, jakości życia, mienia lub środowiska.

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).

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

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

Ten symbol to znak promieniowania jonizującego, tzw. „koniczynka”. Umieszcza się go na urządzeniach lub pojemnikach zawierających źródła promieniowania, drzwiach laboratoriów, pojazdach, którymi takie źródła się przewozi.



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.

PAMIĘTAJ!

Stosuj trzy podstawowe zasady ochrony radiologicznej:

- im krótszy czas przebywania w pobliżu źródła promieniowania tym mniejsza dawka,
- im dalej od źródła promieniowania tym bezpieczniej,
- osłona osłabia promieniowanie.

W TRAKCIE 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, które będą dotyczyły:
 - informacji o zdarzeniu radiacyjnym, zasięgu i skutkach tego zdarzenia,
 - przewidywanego rozwoju sytuacji,
 - działań lub zachowań ludności mających na celu uniknięcie skutków zdarzenia,
 - informacji o organach i służbach prowadzących akcję likwidacji zagrożenia i usuwania skutków zagrożenia radiacyjnego,
 - uprzedzenia o wprowadzeniu działań interwencyjnych takich jak: ewakuacja, nakaz pozostania w pomieszczeniach zamkniętych, podanie preparatów ze stabilnym jodem, zakaz lub ograniczenie spożywania skażonej żywności i skażonej wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi, czasowe/stałe przesiedlenie ludności.

PAMIĘTAJ!

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 pojoną skażoną wodą;
- pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu odwołania zalecenia przez władze (służby ratownicze);
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz zakryj nos i usta mokrym ręcznikiem, chusteczką itp.;
- gdy powracasz z zewnątrz do miejsca schronienia:
 - umyj dokładnie całe ciało (łącznie z włosami), zmień buty i odzież,
 - schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij.



ZAGROŻENIA ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM



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

Sygnaly o grożącym niebezpieczeństwie są trudno 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!

ZAMACHY TERRORYSTYCZNE Z UŻYCIEM URZĄDZEŃ WYBUCHOWYCH

- nie bagatelizuj, nie lekceważ informacji o zagrożeniu incydem bombowym;
- zwracaj uwagę na rozmieszczenie dróg ewakuacyjnych, klatek schodowych i wyjść;
- 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, ogarnięci paraliżującym strachem ludzie postępują nieracjonalnie;
- 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, podczas opuszczania zagrożonego miejsca unikaj sąsiedztwa szklanych powierzchni;
- po przybyciu Policji na miejsce incydem bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją, więc bezwzględnie wykonuj polecenia funkcjonariuszy.

PODEJRZANA PRZESYŁKA

Jeżeli otrzymałeś paczkę lub przesyłkę listową, której się nie spodziewałeś lub nieznaną jest adresat, a paczka taka wydaje dźwięki, wystają z niej przewody elektryczne, coś się w niej przesypuje, na powierzchni paczki lub listu znajdują się plamy, to:

- nie wolno otwierać, ścisnąć ani deformować tej przesyłki;

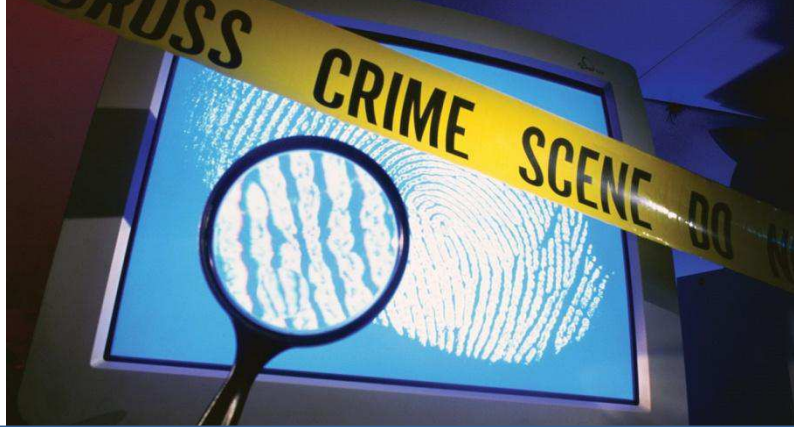
- odłóż delikatnie kładąc na gładkiej powierzchni;
- oddal się na odległość minimum 10 m, jeżeli to możliwe ukryj się za osłoną, a w przypadku pomieszczenia po prostu je opuść;
- bezzwłocznie powiadom Policję;
- po przybyciu właściwych służb stosuj się bezwzględnie do ich zaleceń.

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

- nie ruszać tej zawartości: nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać;
- nie wachać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna);
- całą przesyłkę umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrem;
- dokładnie umyć ręce;
- zaklejony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić;
- ponownie dokładnie umyć ręce;
- w przypadku braku odpowiednich opakowań należy unikać poruszania i przemieszczania przesyłki;
- bezzwłocznie powiadomić Policję (tel. 997 lub 112) lub Straż Pożarną (tel. 998) i stosować się do ich poleceń oraz wskazówek.

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. dyskusowanie, częste zadawanie pytań, gwałtowne ruchy, obelgi, obraźliwe zwroty);
- pytaj zawsze o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania, otwarcia 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;
- 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 pomóc organom ścigania w dalszych działaniach.



CYBERZAGROŻENIA

Cyberprzestrzeń – przestrzeń przetwarzania i wymiany informacji tworzona przez systemy teleinformatyczne, określone w art. 3 pkt 3 ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 700, z późn. zm.), wraz z powiązaniem między nimi oraz relacjami z użytkownikami. **Cyberatak** – nielegalne działanie prowadzone w cyberprzestrzeni, którego celem jest przejęcie kontroli nad stronami internetowymi, zawartością skrzynek pocztowych lub baz danych.

KATEGORIE I RODZAJE PRZESTĘPSTW ORAZ ZAGROŻEŃ W CYBERPRZESTRZENI

- **przeciw poufności, integralności i dostępności danych, np.:** nielegalny dostęp do systemów poprzez hacking, podsłuch, oszukiwanie uprawnionych użytkowników, szpiegostwo komputerowe (trojany i inne techniki), sabotaż i wymuszenia komputerowe (np. wirusy, ataki DDoS, spam);
- **powiązane z komputerami i sieciami:** od przestępstw klasycznych (np. manipulacja fakturami, kontami firmowymi, oszukańcze aukcje, nielegalne używanie kart kredytowych), poprzez komputerowe podróbki, po atak na życie ludzkie (np. manipulowanie systemami szpitalnymi, zdrowia ludzkiego, kontroli ruchu powietrznego);
- **powiązane z zawartością (treścią), np.:** dziecięca pornografia, dostarczanie przestępczych instrukcji, oferowanie popełnienia przestępstw, mobbing poprzez sieć, rozpowszechnianie fałszywych informacji, internetowy hazard;
- **związane z naruszeniem prawa autorskiego i praw pokrewnych, np.:** nieautoryzowane kopiowanie i rozpowszechnianie programów komputerowych, nieautoryzowane użycie baz danych.

RODZAJE ATAKÓW

- **Malware (złośliwe oprogramowanie)** – program komputerowy napisany specjalnie w celu wykonywania szkodliwych działań, np.:
 - **trojan** – program wykonujący działania niezależnie od woli użytkownika, np. usuwanie plików, przesyłanie danych do twórcy oprogramowania;
 - **wirus** – samoreplikujący się kod, który uszkadza dane lub programy, zmieniając sposób działania sprzętu;
 - **adwares** – program, który bez zgody odbiorcy, w sposób utrudniający obsługę komputera, wyświetla niechciane reklamy;
 - **dialer** – oprogramowanie, które celowo łączy się przez wysokopłatne numery dostępne zamiast przez te wybrane przez użytkownika;
 - **keylogger** – rodzaj oprogramowania lub urządzenia rejestrującego klawisze naciskane przez użytkowników komputera;
 - **ransomware** – rodzaj złośliwego oprogramowania, które po zainfekowaniu komputera, szyfruje wybrane pliki, a w niektórych przypadkach nawet cały dysk;

- **spywares** – oprogramowanie stosowane w szpiegostwie cybernetycznym – programy gromadzą informacje o użytkowniku i przesyłają do twórcy programu;
- **robak** – program rozprzestrzeniający się w sieci – po zagnieżdzeniu w systemie może zachowywać się jak koń trojański.
- **Phishing** – jeden z najpopularniejszych ataków opartych o wiadomości e-mail. Atak taki rozpoczyna się odebraniem wiadomości e-mail, która wydaje się być od osoby lub instytucji, której ufamy, takiej jak bank czy ulubiony sklep internetowy. Treść takiej wiadomości zazwyczaj zachęca użytkownika do podjęcia jakiegoś działania, np. kliknięcia w link, otwarcia załącznika albo wysłania odpowiedzi na wiadomość w celu wyłudzenia informacji lub zainfekowania komputera.
- **(D)DoS** – atak na system komputerowy lub usługę sieciową w celu uniemożliwienia działania poprzez zajęcie wszystkich wolnych zasobów, przeprowadzany równocześnie z wielu komputerów.
- **Deface („oczernienie”)** – jest typowym atakiem na stronę internetową zmieniającą jej wygląd zewnętrzny.

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CYBERPRZESTRZENI

- **Ty** – przede wszystkim pamiętaj, że sama technologia nie jest w stanie Cię chronić. Atakujący już dawno się nauczyli, że najprostszym sposobem na ominięcie najbardziej wyrafinowanych technologii zabezpieczeń jest po prostu zaatakowanie Ciebie. Jeśli chcą uzyskać hasło lub numer karty kredytowej, najłatwiejszym dla nich rozwiązaniem jest skłonienie samego użytkownika do dobrowolnego oddania im tej informacji. Pamiętaj, że najlepszą obroną przed napastnikami jesteś Ty. Mając oczy szeroko otwarte i przy zachowaniu zdrowego rozsądku, można zauważyć i zapobiec większości ataków.
- **Aktualizacje** – upewnij się, że komputery, urządzenia mobilne, aplikacje i wszystko inne podłączone do sieci używa najnowszej wersji oprogramowania. Cyberprzestępcy nieustannie szukają luk w technologiach, z których korzystasz. Kiedy odkrywają te słabości, używają specjalnych programów wykorzystujących daną lukę i włamują się na urządzenie.
- **Hasła** – następnym krokiem do zabezpieczenia istotnych dla nas danych jest używanie silnego, unikatowego hasła dla każdego z urządzeń, kont internetowych i aplikacji. Silne hasło oznacza takie, które nie może być łatwo odgadnięte ani przez człowieka ani przez służące do tego zautomatyzowane narzędzia. Zamiast jednego słowa, używaj ciągu znaków złożonego z wielu słów przeplatanych symbolami i cyframi w odpowiedniej liczbie. Używanie unikatowych haseł oznacza, że posiada się inne hasło dla każdego urządzenia i konta online.
- **Szyfrowanie** – stosowanie szyfrowania zapewnia, że tylko Ty lub osoby, którym ufasz, mogą uzyskać dostęp do Twoich informacji. Dane mogą być szyfrowane na dwa sposoby: statycznie oraz w czasie przesyłania. Statyczne szyfrowanie danych oznacza ich ochronę podczas przechowywania w postaci plików zapisanych na dysku twardym lub pamięci USB. Większość systemów operacyjnych pozwala na automatyczne szyfrowanie wszystkich danych przy użyciu takich opcji jak całkowite zaszyfrowanie dysku.
- **Kopie zapasowe** – czasami, niezależnie od podjętych środków ostrożności, Twoje urządzenie może zostać zainfekowane. Jeśli tak się stało, wówczas często jedynym wyjściem, aby Twój komputer lub urządzenie mobilne było wolne od złośliwego oprogramowania jest jego zupełne wyczyszczenie i zainstalowanie wszystkiego od początku. Niekiedy atakujący jest w stanie nawet uniemożliwić Ci dostęp do osobistych plików, zdjęć i innych informacji przechowywanych na zainfekowanym systemie. Jedynym rozwiązaniem może być przywrócenie wszystkich osobistych danych z kopii zapasowej. Upewnij się, że regularnie tworzysz kopie zapasowe wszystkich ważnych informacji i sprawdź, czy możesz z nich przywrócić swoje dane. Większość systemów operacyjnych i urządzeń przenośnych obsługuje automatyczne tworzenie kopii zapasowych.



EWAKUACJA



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

ZASADY POSTĘPOWANIA PODCZAS EWAKUACJI Z OBSZARÓW SZCZEGÓLNEGO ZAGROŻENIA

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

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 niecałkowicie 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, nie kieruj się do garaży podziemnych.

ZASADY POSTĘPOWANIA PODCZAS EWAKUACJI Z DOMU

- nie trać czasu na ratowanie mienia – Twoje życie jest najważniejsze, zabierz ze sobą, jeśli jest na to czas, najpotrzebniejsze rzeczy tj. dokumenty, lekarstwa, telefon z ładowarką, latarkę, baterie, wodę butelkowaną, żywność, odzież na zmianę, w przypadku ewakuacji na dłużej niż kilka godzin – śpiwór lub koc dla każdego członka rodziny, polisy ubezpieczeniowe i pieniądze, a także klucze od domu i samochodu;
- pamiętaj o wszystkich domownikach (zwłaszcza o dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych – mogą potrzebować twojej pomocy);
- zabezpiecz dom: zamknij okna, wyłącz z kontaktów urządzenia elektryczne, zamknij główny zawór wody i wyłącznik prądu i gazu;
- poinformuj rodzinę, gdzie się udajesz.



PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA



W pierwszej kolejności poproś głośno o pomoc kogoś, kto przechodzi obok lub stoi i przygląda się. Możesz zająć się poszkodowanym, a druga osoba może zadzwonić na numer ratunkowy. Jeśli jesteś sam, zadzwoń natychmiast, a dyspozytor pomoże kierować Twoimi działaniami. Mów spokojnie i odpowiadaj ściśle na pytania dyspozytora.

Powiedz:

CO! Co się stało (np. wypadek drogowy, ilość poszkodowanych, ich stan).

GDZIE! (adres, nr drogi, charakterystyczne punkty).

KTO! Kto zgłasza wezwanie pomocy – numer telefonu i dane osobowe.

PAMIĘTAJ!

**Nie odkładaj pierwszy słuchawki!
Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy!**

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

Apteczka pierwszej pomocy jest zestawem służącym tylko i wyłącznie do ratowania osób, które znalazły się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia. Apteczka pierwszej pomocy powinna być umieszczona w miejscu ogólnie dostępnym i widocznym. Wyposażenie apteczki powinno znajdować się w odpowiedniej walizeczce lub torbie oznakowanej białym krzyżem na zielonym polu. Apteczka powinna zawierać tylko niezbędne środki, w niedużych ilościach, służące do ratowania oraz opis ich zawartości.

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Nie narażaj się na ryzyko wykonując niepewne i nieprzemyślane działania. Niebezpieczeństwo może stanowić np.: wypadek drogowy, pożar, akt agresji, obawa przed zarażeniem się w kontakcie z poszkodowanym. Zawsze należy używać środków ochrony osobistej takich jak: rękawiczki jednorazowe, maseczka do sztucznego oddychania, okulary ochronne.

PAMIĘTAJ!

Chroń siebie i poszkodowanego oraz oceń bezpieczeństwo. Uznawaj, że wszystkie materiały biologiczne są zakaźne.

PODSTAWOWE ZABIEGI RATUJĄCE ŻYCIE

1. Sprawdź, czy poszkodowany i Ty jesteście bezpieczni.
2. Sprawdź reakcję poszkodowanego. Potrząśnij delikatnie za ramię i głośno zapytaj:
„Słyszysz mnie, czy wszystko w porządku?”
3. Jeżeli reaguje:
 - zostaw poszkodowanego w pozycji w jakiej go zastałeś, pod warunkiem, że nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo,

- dowiedz się jak najwięcej (od poszkodowanego lub świadków) na temat zdarzenia i wezwij pomoc, regularnie oceniaj jego stan.
4. Jeżeli nie reaguje:
 - głośno zawołaj o pomoc,
 - odwróć poszkodowanego na plecy, po czym udrożnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy i uniesienie żuchwy.
 5. Utrzymując drożność dróg oddechowych, wzrokiem, słuchem i dotykiem oceń, czy występuje prawidłowy oddech. Szukaj oznak życia takich jak szmery oddechowe, staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku. W pierwszych minutach po zatrzymaniu pracy serca (zatrzymaniu krążenia) poszkodowany może słabo oddychać lub wykorzystywać głośne, niejednoznaczne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddychaniem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.
 6. Jeżeli oddech jest prawidłowy:
 - ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
 - wyślij kogoś (np. innego świadka zdarzenia) lub sam udaj się po pomoc (wezwij pogotowie); jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i sam udaj się wezwać służby ratunkowe,
 - pamiętaj – aby stale kontrolować czynności życiowe poszkodowanego (oddech) oraz chronić go przed utratą ciepła. Sprawdzaj oddech co minutę do czasu przybycia pomocy.

**ALGORYTM BLS
DLA DOROSŁYCH**



POZYCJA BEZPIECZNA

Europejska Rada Resuscytacji (ERC) zaleca następującą sekwencję postępowania w celu ułożenia poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

1. Zdejmij okulary poszkodowanemu.
2. Uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że obie nogi są wyprostowane.
3. Rękę bliższą Tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry.
4. Dalszą rękę połóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stronę grzbietową przy bliższym Tobie policzku.
5. Drugą swoją rękę złap za dalszą kończynę dolną tuż powyżej kolana i podciągnij ku górze, nie odrywając stopy od podłoża.



6. Przytrzymaj dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, aby ratowany obrócił się na bok w twoim kierunku.
7. Ułóż kończynę, za którą przetaczałeś poszkodowanego w taki sposób, aby staw kolanowy, jak i biodrowy były zgięte pod kątem prostym.
8. Odegnij głowę ratowanego ku tyłowi, aby drogi oddechowe były drożne.
9. Przytrzymaj dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, aby ratowany obrócił się na bok w twoim kierunku.
10. Gdy jest to konieczne, ułóż rękę ratowanego pod policzkiem tak, by utrzymać głowę w odgięciu.



SZTUCZNE ODDYCHANIE METODĄ „USTA-USTA” I „USTA-NOS”

Aby przeprowadzić sztuczne oddychanie metodą „usta - usta” należy:

1. Zapewnić drożność dróg oddechowych.
Brak drożności dróg oddechowych u nieprzytomnych ofiar wypadków jest częstą przyczyną zgonu. Udrożnienie dróg oddechowych polega na usunięciu palcami ciała obcych (szlam, kęsy jedzenia, protezy zębowe) z jamy ustnej. W razie podejrzenia uszkodzenia kręgow szyjnych nie wolno poruszać głową. Na czole ratowanego ułożyć jedną dłoń, palce drugiej pod brodą i odchylić głowę ratowanego do tyłu.



PAMIĘTAJ!

Udrożnienie dróg oddechowych jest czynnością ratującą życie. Zapadający się język blokuje drożność dróg oddechowych. Odgięcie głowy, uniesienie podbródka lub (w przypadku urazu odcinka szyjnego kręgosłupa) wysunięcie żuchwy „otwiera drogi oddechowe”.

2. Sprawdzić obecność oddychania (zbliżyć swój policzek do ust i nosa ratowanego tak, aby wyczuć podmuch wydychanego powietrza).
Nie pomył oddechu agonalnego z prawidłowym oddechem. Oddech agonalny występuje tuż po zatrzymaniu pracy serca w 40% nagłych zatrzymań krążenia. Opisany jest jako słaby, głośny oddech lub łapanie powietrza.



UWAGA!

Wyczuwalny oddech oznacza jednocześnie obecność krążenia krwi!

3. Ułożyć ratowanego na plecach.
4. Klęknąć obok poszkodowanego i utrzymując głowę w odchyleniu palcami ręki zacisnąć nos ratowanego.
5. Objąć własnymi ustami usta ratowanego, dokonać wdechu powietrza z własnych płuc do płuc ratowanego, obserwując jednocześnie kątem oka, czy w czasie wdmuchiwania powietrza unosi się klatka piersiowa ratowanego.
6. Po każdym wdmuchiwaniu odsłonić usta ratowanego i obserwować czy klatka piersiowa opada.
7. Zachować częstotliwość rytmicznego wdmuchiwania powietrza około 20 razy na minutę.
8. Jeżeli poszkodowany zacznie oddychać należy go ułożyć w pozycji bezpiecznej.



Stosując metodę „usta – nos” wykonuje się te same czynności z tym, że wdmuchuje się ratowanemu powietrze przez nos zatykając jednocześnie dłonią lub swoim policzkiem usta ratowanego.

W przypadku, gdy ratowane jest niemowlę lub małe dziecko szeroko przykładamy swoje usta do dziecka tak, aby szczelnie objąć jednocześnie nos i usta ratowanego. Powietrze należy wdmuchiwać około 20 razy na minutę.

POŚREDNI MASAŻ SERCA

Pośredni masaż serca jest zabiegiem reanimacyjnym ratującym życie ludzkie. Polega on na miarowym zgniataniu serca między mostkiem a kręgosłupem przez naciskanie w dolnej 1/3 części mostka rękami w rytmie około 100 razy na minutę. Nacisk wywierany jest głównie przez nadgarstki rąk ułożonych jedna na drugiej, palce splecione i powinien wywołać przemieszczenie mostka w kierunku kręgosłupa wynosząc około 4-5 cm. Podczas przeprowadzania masażu serca należy wykonać jednocześnie sztuczne oddychanie w stosunku 30 uciśnień klatki piersiowej – 2 wdmuchnięcia sposobem „usta - usta” lub „usta - nos”. Po wezwaniu pomocy należy przystąpić do resuscytacji krążeniowo-oddechowej, którą należy przeprowadzić na twardym, stabilnym podłożu. Zgodnie z wytycznymi ERC resuscytację krążeniowo-oddechową rozpoczynamy od pośredniego masażu serca.

Uciskanie klatki piersiowej należy rozpocząć od wykonania czynności w następującej kolejności:

1. Należy uklęknąć obok poszkodowanego.
2. Usunąć zbędne ubranie z klatki piersiowej.
3. Nadgarstek jednej ręki ułożyć na środku klatki piersiowej.
4. Nadgarstek drugiej ręki ułożyć na pierwszym.
5. Spleść palce obu rąk i unieść je w górę tak, by nie uciskać nimi żeber poszkodowanego.
6. Ustaw się pionowo nad klatką piersiową poszkodowanego, wyprostuj kończyny górne w łokciach i uciskaj mostek z taką siłą, by obniżył się on o 4-5 cm.
7. Zwolnij ucisk bez odrywania rąk od mostka i powtarzaj takie uciskanie z częstotliwością około 100 razy na minutę (nieco mniej niż 2 uciśnięcia na sekundę); pomocne może być przy tym głośne liczenie. Ucisk i zwolnienie ucisku powinny trwać jednakowo długo. Wykonujemy 30 takich ucisków.



Łączne wykonywanie pośredniego masażu serca i oddechów ratowniczych:

- po 30 uciśnięciach odegnij głowę ratowanego, unieś jego żuchwę i wykonaj 2 skuteczne oddechy ratownicze;
- natychmiast ponownie ułóż ręce we właściwej pozycji na środku klatki piersiowej i wykonaj kolejne 30 uciśnień.



NUMER ALARMOWY 112



Numer alarmowy 112 – to numer alarmowy dostępny w 27 krajach UE i w każdym z nich jest bezpłatny. 112 funkcjonuje również w takich państwach jak: Izrael, Norwegia, Rosja, Turcja i Szwajcaria. Nie ważne zatem, w którym z tych krajów się znajdujesz i jakim posługujesz się językiem – operator numeru alarmowego 112 jest po to, żeby Tobie pomóc.

W sytuacjach wystąpienia lub podejrzenia nagłego zagrożenia życia lub zdrowia, w tym aktu przemocy, a także nagłego zagrożenia środowiska lub mienia oraz zagrożeń bezpieczeństwa i porządku publicznego należy niezwłocznie zadzwonić pod **numer alarmowy 112**. Operatorzy w Centrach Powiadamiania Ratunkowego dostępni są całą dobę przez siedem dni w tygodniu.

WYKONANIE POŁĄCZENIA NA NUMER ALARMOWY

- 1) Zadzwonić pod numer 112. Pojawi się zapowiedź słowna: „Numer alarmowy 112 proszę czekać na zgłoszenie operatora”.
- 2) Spokojnie czekaj na odpowiedź operatora – rozłączenie i ponowne wybranie numeru „wyrzuci” Cię z kolejki połączeń oczekujących.
- 3) Odpowiadaj na pytania operatora numeru alarmowego, nawet jeśli z pozoru mogą się one Tobie wydać dziwne.
- 4) Nie odkładaj słuchawki jako pierwszy – to operator/dyspozytor pierwszy kończy rozmowę.
- 5) Jeśli sytuacja się pogorszy, wykonaj ponowne połączenie do Centrum Powiadamiania Ratunkowego w celu jego aktualizacji.

Przed zakończeniem zgłoszenia będziesz poproszony o przedstawienie się i przekazanie numeru telefonu pod jaki służby będą mogły ewentualnie oddzwonić. Należy pamiętać, że każde z połączeń kierowanych na numer 112 jest rejestrowane i nagrywane.

UWAGA!

Wprowadzenie w błąd służb ratowniczych może skutkować zagrożeniem utraty życia drugiego człowieka!

ZANIM ZADZWONISZ NA NUMER ALARMOWY 112!

PAMIĘTAJ!

Numer alarmowy 112 ratuje życie! Nie dzwoń bez potrzeby!

DZWOŃ tylko w nagłych, wymagających interwencji służb ratowniczych sytuacjach, takich jak:

- wypadki drogowe;
- silne krwawienia, uszkodzenia ciała, omdlenia i utrata świadomości;
- pożary;
- przypadki porażenia prądem;
- kradzieże, włamania;
- rozboje i inne przypadki użycia przemocy;
- podejrzenie prowadzenia pojazdu pod wpływem środków odurzających;

- rozpoznania osoby poszukiwanej przez Policję;
- inna sytuacja **nagłego** zagrożenia życia, zdrowia, środowiska, mienia, bezpieczeństwa lub porządku publicznego.

NIE DZWOŃ, gdy sytuacja nie wymaga interwencji służb ratunkowych, nie jest niebezpieczna i nie stwarza zagrożenia dla życia, zdrowia, środowiska, mienia lub w innych sytuacjach, gdy nie jest wymagana szybka interwencja, np:

- zasięgnąć jedynie informacji na temat pogody, rozkładu jazdy komunikacji miejskiej, kolejowej lub lotniczej;
- poinformować o utrudnieniach w ruchu drogowym;
- poinformować, że nie potrzebujesz pomocy;
- ustalić dane kontaktowe firmy lub osoby prywatnej;
- wyrazić opinię dotyczącą dowolnego tematu, wydarzenia lub osoby;
- przesunąć umówione spotkanie z przedstawicielami służb mundurowych;
- sprawdzić, czy numer 112 naprawdę działa;
- wezwać taksówkę, zamówić pizzę lub pomoc drogową;
- uzyskać poradę prawną lub medyczną;
- zdobyć PIN lub PUK do telefonu;
- uzyskać połączenie;
- uzyskać numer telefonu do służb;
- zgłosić sprawy, które winny być załatwione w ramach bieżącej działalności urzędu gminy/miasta czy służb i jednostek gminnych/miejskich (dzikie wysypiska śmieci, zanieczyszczone chodniki, stanowiska barszczu Sosnowskiego, powstałe w wyniku normalnej eksploatacji uszkodzenia dróg...). Sprawy te i tak nie zostaną załatwione w trybie alarmowym. By nie blokować numeru alarmowego skontaktuj się bezpośrednio z urzędem gminy/miasta lub jednostką właściwą do rozwiązania Twojego problemu.

Aby zapobiec przypadkowemu połączeniu i blokowaniu numeru alarmowego 112:

- blokuj klawiaturę, kiedy nie korzystasz z telefonu;
- pamiętaj, że każdy telefon posiadający naładowaną baterię może być wykorzystany do połączenia z numerem alarmowym 112;
- przechowuj telefon w bezpiecznym i niedostępnym dla dzieci miejscu, a gdy nie jest używany chroń go za pomocą futerału lub etui;
- jeśli przypadkowo wybierzesz numer alarmowy 112, pozostań na linii i poinformuj operatora numerów alarmowych, że żadna pomoc nie jest Ci potrzebna, a zgłoszenie zostało wywołane przypadkowo.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA ZA BLOKOWANIE NUMERU ALARMOWEGO

Numery alarmowe 112, 997, 998, 999 nie służą do kontaktu z Policją, Strażą Pożarną czy Państwowym Ratownictwem Medycznym, a kierowanie na nie zgłoszeń o charakterze niealarmowym powoduje blokowanie łączy oraz ewentualne opóźnienia w niesieniu niezwłocznej pomocy w wypadku zagrożenia życia, zdrowia lub mienia. Należy podkreślić, że za umyślne i nieuzasadnione blokowanie numerów alarmowych, grozi kara aresztu, ograniczenia wolności lub do 1,5 tys. zł grzywny. Procedura wszczęcia takiego postępowania dotyczy osób uporczywie blokujących numer alarmowy 112 (art. 66 pkt 2 Kodeksu wykroczeń). Zauważ, że przy obecnym poziomie techniki nie jesteś anonimowy! Twój numer telefonu i jego lokalizacja bez większych problemów będzie zidentyfikowana.

Dzwoniąc na numer alarmowy 112 **bez potrzeby** i uzasadnienia **blokujesz** linię alarmową osobie, która właśnie w tej chwili może potrzebować natychmiastowej pomocy, a nie może połączyć się z operatorem numerów alarmowych w CPR.

Zastanów się – TY też możesz kiedyś potrzebować pomocy!





SYGNAŁY ALARMOWE KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

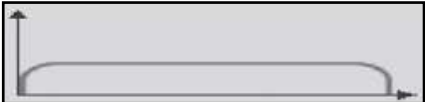
Na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej obowiązują następujące sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze.

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

OGŁOSZENIE ALARMU

| Akustyczny system alarmowy | Środki masowego przekazu | Wizualny sygnał alarmowy |
|--|--|--|
| Sygnał akustyczny - modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut  | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla | Znak żółty w kształcie trójkąta  lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej |

ODWOŁANIE ALARMU

| Akustyczny system alarmowy | Środki masowego przekazu | |
|--|--|--|
| Sygnał akustyczny - ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut  | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla | |

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

| Rodzaj komunikatu | Sposób ogłoszenia komunikatu | Sposób odwołania komunikatu |
|--|--|--|
| Upředzenie o zagrożeniu skażeniami | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek) | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla |
| Upředzenie o zagrożeniu zakażeniami | Formę i treść komunikatu upředzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia) dla |
| Upředzenie o kłeskach żywiolowych i zagrożeniu środowiska | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców) | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj kłeski) dla |

Po usłyszaniu sygnału alarmowego lub komunikatu ostrzegawczego należy:

- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny i nastawić na odbiór programu lokalnego,
- postępować według poleceń organów obrony cywilnej,
- poinformować osoby znajdujące się w Twoim otoczeniu o ogłoszonym alarmie i sposobie postępowania.



WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

| | |
|---|---------------------|
| Numer alarmowy | 112 |
| Pogotowie ratunkowe | 999 |
| Straż Pożarna | 998 |
| Policja | 997 |
| GOPR | 985 lub 601 100 300 |
| Pogotowie energetyczne | 991 |
| Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Żywcu (Szpital) | 33 861 40 31 do 34 |
| Urząd Gminy Ujszoły | 33 8647 350 |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ujszałach | 33 8647 350 |
| Zakład Usług Komunalnych w Ujszałach | 33 8647 077 |
| | |
| | |
| | |

ZASADY WZYWANIA POGOTOWIA RATUNKOWEGO I POMOCY SPECJALISTYCZNEJ

Dzwoniąc pod numer alarmowy należy:

1. Podać miejsce zdarzenia – (adres, gdzie się wydarzył wypadek, ewentualnie podać charakterystyczne cechy otoczenia np. budynek, km drogi z ... do ...).
2. Co się wydarzyło.
3. Ilu jest poszkodowanych.
4. W jakim są stanie:
 - czy są przytomni,
 - jakie mają obrażenia,
 - jaka pomoc została im udzielona.
5. Kto wzywa pomocy – przedstawić się z imienia i nazwiska.
6. Podać numer telefonu, z którego wzywana jest pomoc.
7. Czekamy na potwierdzenie przyjęcia wezwania.
8. **NIGDY pierwsi nie odkładamy słuchawki!!!**