

FILHARMONIA PODKARPACKA W RZESZOWIE



INFORMATOR POWSZECHNEJ SAMOOBRONY LUDNOŚCI

OBRONA CYWILNA

SPIS TREŚCI:

- 1 Powszechna samoobrona ludności .**
- 2 Jak przygotować się na wypadek nagłego zdarzenia.**
- 3 Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze oraz zasady zachowania się po ich ogłoszeniu.**
- 4 Przygotowanie pomieszczeń, budynków i żywności do ochrony przed skażeniami i zakażeniami .**
- 5 Podręczne środki ochrony przed skażeniami.**
- 6 Ewakuacja.**
- 7 Co robić gdy zabraknie energii elektrycznej ?**
- 8 Pierwsza pomoc przedmedyczna.**
- 9 Potrzebne telefony i strony internetowe.**

„Poradnik powszechnej samoobrony” jest poradnikiem, który zawiera informacje oraz wykaz środków, które pomogą Ci w przygotowaniach na wypadek większości niebezpiecznych zdarzeń oraz w zaplanowaniu zabezpieczania domów i mieszkań.



1. CO TO JEST POWSZECHNA SAMOOBRONA LUDNOSCI?

Osoby posiadające obywatelstwo polskie, zdolne ze względu na stan zdrowia podlegają obowiązkowi szkolenia ludności w zakresie powszechnej samoobrony.

Szkolenie ludności z zakresu powszechnej samoobrony ma na celu między innymi przygotowanie do samoobrony przed środkami masowego rażenia oraz innymi działaniami nieprzyjaciela.

W ramach przygotowania do samoobrony osoby posiadające obywatelstwo polskie mogą być zobowiązane do:



- przygotowania ochrony budynku lub lokalu mieszkaniowego oraz mienia osobistego i indywidualnego,
- zabezpieczenia własnych źródeł wody pitnej i środków spożywczych przed zanieczyszczeniem lub skażeniem,
 - utrzymywania i konserwacji posiadanego oraz przydzielonego sprzętu i środków ochrony,
 - utrzymywania i konserwacji domowych pomieszczeń ochronnych,
- wykonywania innych przedsięwzięć mających na celu ochronę własnego życia, zdrowia i mienia oraz udzielania pomocy poszkodowanym.



2. JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA ?



Zdarzenia takie mogą wystąpić szybko oraz bez ostrzeżenia.

Planowanie na wypadek jakiegokolwiek niebezpieczeństwa, w tym także katastrof wszystkich klęsk żywiołowych wymaga rozważenia wszystkich możliwych scenariuszy.

Jeśli będziesz mógł pozostać w domu, pamiętaj, że elektryczność, woda, ogrzewanie, usługi telekomunikacyjne oraz transportowe mogą funkcjonować z przerwami albo wręcz nie działać przez długi czas.

Specjaliści sugerują, by zaopatrzyć się w odpowiednią ilość jedzenia, wody, lekarstw i innych niezbędnych artykułów, z których będzie mogła korzystać Twoja rodzina.

W obliczu bardzo poważnych zagrożeń może dojść do ewakuacji Twojego domu lub całej społeczności lokalnej.

Gdyby kiedykolwiek doszło do takiej sytuacji pamiętajmy aby posiadać plany ewakuacji i przygotowane rzeczy pierwszej potrzeby, które możemy szybko ze sobą zabrać:

- ✓ Plan ewakuacji obejmujący, co najmniej dwa miejsca spotkania w czasie niebezpieczeństwa. Wybierz jedno miejsce poza domem na wypadek nagłego niebezpieczeństwa, takiego jak np. pożar. Wybierz, co najmniej jedno miejsce poza najbliższym sąsiedztwem na wypadek gdybyś nie mógł wrócić do domu.
- ✓ Plan kontaktowania się podczas niebezpieczeństwa. Wybierz jedną osobę spoza swojej miejscowości, by była punktem kontaktowym dla członków rodziny i Ciebie na wypadek gdybyście byli rozdzieleni. Upewnij się czy wszyscy posiadają informacje ułatwiające kontakt, takie jak: numery telefonów, adresów email

❖ CZEGO BEDZIESZ POTRZEBOWAŁ - ZRÓB LISTĘ KONTROLNĄ

Podstawowymi artykułami, które powinny cały czas być przechowywane w Twoim domu są: woda, apteczka, gaśnica, ubrania i pościel, narzędzia, źródła prądu (baterie).

Trzymaj je w domu tam, gdzie będą Ci najbardziej potrzebne, w jednym łatwym do niesienia pojemniku takim jak: kosz na śmieci, plastikowy pojemnik magazynowy, plecak turystyczny lub worek.

Przechowuj je w dogodnym miejscu, natomiast a w swoim samochodzie trzymaj ich pomniejszona wersje.

Zawartość przechowuj w nieprzepuszczających powietrza torebkach.

Pamiętaj o wymianie, przechowywanej wody i artykułów żywnościowych (daty umieszczaj na pojemnikach). Sprawdź zgromadzone środki i ponownie przeanalizuj swoje potrzeby.

Skonsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub aptekarzem odnośnie przechowywanych leków i zaktualizuj listę potrzebnych medykamentów.

WODA

Dokonaj zakupu wody butelkowanej. Zaplanuj dla każdej osoby około 3 litrów wody na dzień. Wodę należy przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu z naklejoną etykietką z datą.



LISTA KONTROLNA

- WODA
- NIE PSUJĄCA SIE ŁATWO ŻYWNOŚĆ
- ARTYKUŁY PIERWSZEJ POMOCY
- LEKARSTWA
- RADIOODBIORNIK NA BATERIE
- LATARKA
- TAŚMA KLEJĄCA
- TELEFON KOMÓRKOWY
- PIENIĄDZE
- UBRANIA
- POŚCIEL
- NARZĘDZIA
- PRZYPORY I ARTYKUŁY DO HIGIENY
- DODATKOWE ŚRODKI
- WAŻNE DOKUMENTY

NARZĘDZIA I ZAPASY

Trzymaj następujące przydatne przedmioty:

radioodbiornik na baterie, latarkę, zapasowe baterie różnych typów, taśmę, folie aluminiową, linę, piłę, naczynia do jednorazowego użytku lub kubki papierowe, plastikowe talerze i sztućce, gotówkę, otwieracz do konserw i nóż podręczny, małą gaśnicę ABC, namiot składany, kombinerki, klucz francuski, kompas, zapalniczka lub zapalniczkę, plastikowe pudła, papier oraz ołówki lub długopisy, igły nici, zakraplacz, gwizdek.

Spośród środków sanitarnych: paczkowany papier toaletowy, mydło i detergent w płynie, podpaski i wkładki higieniczne dla kobiet, plastikowe torby na śmieci, plastikowe wiadro z pokrywą, środek dezynfekujący i wybielacz chlorowy.



ŻYWNOSĆ

Przechowuj 3-5 dniowy zapas nie psującej się łatwo żywności dla każdej z osób.

Jedzenie nie powinno wymagać przechowywania w lodówce, przyrządzania lub gotowania, nie powinno też wymagać w ogóle lub jedynie małą ilość wody.

Oto przykłady: łatwe do spożycia konserwy mięsne, puszkowane owoce i warzywa; soki, mleko i zupy w puszkach lub kartonach; przyprawy, takie jak: cukier, sól i pieprz; wysokoenergetyczne pożywienie jak masło, galaretki, niskosolone krakersy, wysokokaloryczne batony i inne produkty zawierające duże ilości słoju, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów oraz miodu; witaminy; jedzenie dla dzieci oraz osób na specjalnej diecie; herbatniki; twarde cukierki; kawa rozpuszczalna oraz słodzone płatki zbożowe. Produkty takie, jak: kasza, ryż i makaron, mleko w proszku, kukurydza, ziarna soi, zgromadzone w większych ilościach, mogą być przechowywane dłużej.

APTECZKA

Skompletuj zestaw na wypadek nagłego zdarzenia. Powinny się w nim znaleźć plastry z opatrunkiem w różnych rozmiarach, jałowe gaziki, plaster hipoalergiczny, sterylne opatrunki gazowe w zwoju, podtrzymujące opaski z dzianiny o różnej szerokości, nożyczki, pinceta, igły, nasączone chusteczki higieniczne, woda utleniona, środek antyseptyczny, termometr, szkatuły, tubka wazeliny lub innego środka nawilżającego, agrałki, mydło antybakteryjne, rękawiczki gumowe i krem z filtrem ochronnym UVA/UVB. Ponadto należy tam umieścić: aspirynę, środki przeciwbólowe, leki przeciwbiegunkowe, węgiel lekarski (w przypadku biegunki i zatrucia pokarmowych), syrop przeciwkaszlowy, leki przeczyszczające oraz leki na nadkwaśność.

UBRANIE I POŚCIEL

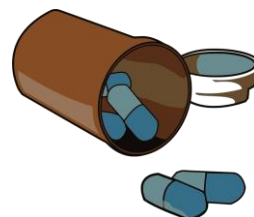
Dla każdej z osób przygotuj jeden lub dwa komplety ubrań na zmianę, mocne buty, ewentualnie obuwie robocze, odzież przeciwdeszczowa, koce lub śpiwory, czapkę i rękawiczki, ocieplana bielizna i okulary przeciwsłoneczne.

DODATKOWE ŚRODKI

Dzieci – preparaty mleko zastępcze, pieluszki, butelki, mleko w proszku, lekarstwa, zabawki.

Dorośli – lekarstwa bez recepty i na receptę, protezy zębowe, okulary i / lub soczewki kontaktowe oraz preparaty do ich pielęgnacji, środki higieny osobistej.

Ważne dokumenty rodzinne – polisy ubezpieczeniowe, numery rachunków bankowych, adresy i telefony kontaktowe, akty notarialne, dokumenty potwierdzające tożsamość, papiery wartościowe – akcje oraz obligacje, książeczki szczepień, ważne numery telefonów, numery kart kredytowych, legitymacje ubezpieczeniowe oraz dokumenty rodzinne, testamenty; wszystko w opakowaniu zabezpieczającym przed wilgocią



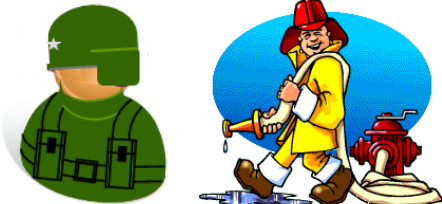
3. SYGNAŁY ALARMOWE I KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE ORAZ ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PO ICH OGŁOSZENIU

Jednym z wielu zadań obrony cywilnej jest ostrzeżenie i alarmowanie. Działa on w ramach powszechnego systemu wczesnego ostrzegania i alarmowania. Podstawę stanowią syreny umiejscowione w obiektach jednostek organizacyjnych oraz w zakładach pracy. Najczęściej syreny włączane są elektronicznie ze stanowiska kierowania /punktu kontaktowego/.

Do ogłaszania (odwoływania) alarmów wykorzystuje się następujące urządzenia:

- systemy alarmowe miast,
- centralne oraz regionalne rozgłośnie Polskiego Radia i ośrodki Telewizji Polskiej,
- radiowęzły radiolinii przewodowej,
- syreny nie włączone do miejskich systemów alarmowych (syreny zakładów pracy, straży pożarnej itp.)

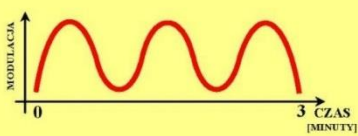
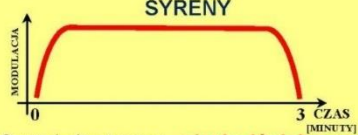
Zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 roku w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach (Dz.U.2013r poz. 96).obowiązują następujące rodzaje alarmów oraz komunikatów ostrzegawczych

CZYNNOŚCI PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO LUB KOMUNIKATU OSTRZEGAWCZEGO:		
Włącz odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwości kanału stacji lokalnej	 POLSKIE RADIO RZESZÓW	
Zastosuj się do podanych komunikatów		
Wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą		

PAMIĘTAJ!
PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO LUB
KOMUNIKATU OSTRZEGAWCZEGO NALEŻY DZIAŁAĆ SZYBKO, ALE
ROZWAŻNIE I BEZ PANIKI.

RODZAJE ALARMÓW

SYGNAŁY ALARMOWE

RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMÓW	
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU
OGŁOSZENIE ALARMU  WIZUALNY SYGNAŁ ALARMOWY ZNAK ŻÓŁTY W KSZTAŁCIE TRÓJKĄTA LUB W UZASADNIONYCH PRZYPADKACH INNEJ FIGURY GEOMETRYCZNEJ	SYRENY  Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	 Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla
ODWOŁANIE ALARMU	SYRENY  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	
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU
UPRZEDZENIE 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 uprzedzenie o zagrożeniu (rodzaj skażenia) dla
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (rodzaj zakażenia) dla
UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm o klęskach dla

Zachowanie się po ogłoszeniu alarmu

Alarm powietrzny

Po usłyszeniu sygnału – alarmu powietrznego osoby znajdujące się w domu powinny:

- ubrać się,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygasić ogień w piecu,
- zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie,
- zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności, indywidualne środki ochrony przed skażeniami, środki opatrunkowe oraz w miarę potrzeb i możliwości latarkę elektryczną, koc, odbiornik radiowy (na baterię) itp.
- zawiadomić o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnału alarmowego),
- pośpiesznie udać się do najbliższego schronu lub ukrycia.

Osoby znajdujące się w zakładzie pracy, szkole lub miejscu publicznym powinny:

- przerwać pracę (wyłączyć maszyny i urządzenia) naukę, udział w imprezie, podróż,
- udać się do najbliższego schronu lub ukrycia,
- pomagać słabszym, chorym i ułomnym,
- podporządkować się ściśle poleceniom służb porządkowych obrony cywilnej.

PAMIĘTAJ!
JEŻELI NIE BĘDZIESZ MIAŁ MOŻLIWOŚCI UKRYCIA SIĘ
W BUDOWLI OCHRONNEJ, UKRYJ SIĘ W ZAGŁĘBIENIU
TERENU LUB ZA INNĄ TRWAŁĄ OSŁONĄ.

Alarm o skażeniach

Po usłyszeniu sygnału alarmu o skażeniach należy wykonać następujące czynności:

- postępować jak po ogłoszeniu alarmu powietrznego i ponadto;
- nałożyć indywidualne środki ochrony (maskę przeciwgazową lub środek zastępczy – w razie ich braku stosować do ochrony dróg oddechowych tampony zwilżone wodnym roztworem sody oczyszczonej),
- nie zbliżać się do rejonu awarii,
- stosować się do informacji przekazywanych w komunikatach,
- udać się do najbliższego ukrycia i przebywać w nim do chwili odwołania alarmu.

Osoby przebywające na otwartej przestrzeni powinny;

- zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, pary),
- opuścić zagrożony rejon (prostopadle do kierunku wiatru) stosując się do poleceń zawartych w przekazywanych komunikatach,
- po opuszczeniu strefy skażenia należy zdjąć ubranie które uległo zanieczyszczeniu i zmienić je na czyste, dużą ilością wody przemyć oczy, usta, wziąć prysznic.

Osoby przebywające w pomieszczeniach powinny;

- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na pasmo lokalne i stosować się do przekazywanych sygnałów,
- zamknąć i uszczelnić okna i otwory wentylacyjne,

- nałożyć środki ochrony indywidualnej,
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających dużego wysiłku a więc dużego zapotrzebowania na tlen

PAMIETAJ !
PO OPUSZCZENIU STREFY SKAŻENIA NALEŻY
ZDJAĆ UBRANIE KTÓRE ULEGŁO ZANIECZYSZCZENIU
I ZMIENIĆ JE NA CZYSTE, DUŻĄ ILOŚCIĄ WODY
PRZEMYĆ OCZY, USTA, WZIĄĆ PRYSZNIC.

Upředzenie o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami

Po usłyszaniu upředzenia o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami należy;

- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na pasmo lokalne i zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń,
- sprawdzić posiadane indywidualne środki ochrony,
- sprawdzić zabezpieczenie posiadanych zapasów żywności i paszy,
- sprawdzić szczelność przygotowanych pomieszczeń dla ludzi,
- jeśli nie ma innych poleceń udać się do pomieszczeń ochronnych,
- przestrzegać ogłaszanych zarządzeń oraz wykonywać polecenia organów obrony cywilnej.

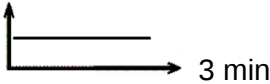
Upředzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniach środowiska

Po usłyszaniu upředzenia o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska należy;

- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na pasmo lokalne i zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń,
- zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękowi, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych,
- nie zbliżać się do rejonu objętego klęską żywiołową i zagrożeniem środowiska.

PAMIETAJ !
W PRZYPADKU GDY ISTNIEJE
PRAWDOPODOBIEŃSTWO,
ŻE NIEBEZPIECZNE ŚRODKI CHEMICZNE PRZENIKNĄ
DO POMIESZCZEŃ NALEŻY POZOSTAĆ
W WEWNĘTRZNEJ CZĘŚCI BUDYNKU.
GDY ISTNIEJE NIEBEZPIECZEŃSTWO SKAŻENIA
CHLOREM UDAĆ SIĘ NA WYŻSZE KONDYGNACJE,
W PRZYPADKU AMONIAKU UDAĆ SIĘ NA NIŻSZE

Odwołanie alarmu

Odwołanie alarmu 	Sygnał akustyczny ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla (obszaru, miejscowości)
---	--	---

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu należy;

- opuścić schron (ukrycie),
- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na pasmo lokalne i zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń,
- w przypadku wystąpienia skażeń poddać się zabiegom sanitarnym,
- przewietrzyć dokładnie wszystkie pomieszczenia,
- stosować się ściśle do poleceń organów obrony cywilnej.

4. PRZYGOTOWANIE POMIESZCZEŃ, BUDYNKÓW I ŻYWNOSCI DO OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Przygotowanie pomieszczeń, budynków do ochrony przed skażeniami	
 Na wypadek alarmu o skażeniach lub uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami czy zakażeniami należy przygotować pomieszczenie, budynek aby mogły stanowić ochronę przed oddziaływaniem na organizm ludzki opadu substancji promieniotwórczych, chemicznych lub biologicznych środków niebezpiecznych. Przygotowując tak pomieszczenie, budynek mieszkalny należy pamiętać, że jego podstawową cechą powinna być hermetyczność (szczelność) i możliwość zapewnienia wentylacji.	• uszczelnić okna, drzwi i futryny odpowiednią taśmą lub watą. W odległości 1 – 1,5 m od drzwi zewnętrznych zawiesić zasłonę aby stworzyć „służę”, • uszczelnić wszystkie szczeliny i miejsca przez które przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, kanalizacji itp., zakleić kratki wentylacyjne tak aby w razie potrzeby zapewnić wentylację pomieszczenia. Pamiętać należy o przygotowaniu oświetlenia zastępczego. Zalecane jest oświetlenie elektryczne - bateryjne, akumulatorowe. Świece paląc się zużywają tlen oraz zanieczyszczają powietrze CO₂.

Sposoby zabezpieczenia żywności



Gwarancją izolacji żywności od środowiska zewnętrznego jest zastosowanie właściwych opakowań.

Opakowania ochronne mogą być następujące;

- **pyłoszczelne z materiałów trwałych** - puszki metalowe hermetyczne, opakowania szklane – słoje, butelki, opakowania z tworzyw sztucznych, opakowania drewniane, metalowe,
- **pyłoszczelne z tworzyw miękkich** – hermetyczne opakowania z folii plastikowych, aluminiowych,
- **pyłoszczelne papierowe** wielowarstwowe z wkładką parafinową.

Bardzo dobrym opakowaniem zbiorczym jest lodówka.

Hermetyczność lodówki można zwiększyć za pomocą dodatkowych folii lub ceraty na każdej półce.

Sposoby zabezpieczenia wody



Sieć wodociągową zabezpiecza się przez odcięcie poboru wody na okres niebezpiecznego skażenia w miejscu poboru. Ponowny jej pobór nastąpi po ustaniu niebezpieczeństwa.

Studnie kopane z kołowrotem zabezpiecza się poprzez;

- wykonanie obudowy w postaci budki,
- uszczelnienie wierzchniej części studni,
- wykonanie w promieniu 1,5 – 2 m wokół studni utwardzonej nawierzchni.

W studni kopanej z ręczną pompą należy dodatkowo uszczelnić włącz i przejście rury przez pokrywę studni, pompę osłonić kapturem z materiału izolacyjnego.

Studnię abisyńską – wierconą należy okryć kapturem z materiału izolacyjnego.

PAMIĘTAJ !

**WODĘ DO CELÓW
KONSUMPCYJNYCH
NALEŻY PRZECHOWYWAĆ
W SZCZELNIE
ZAMKNIĘTYCH
POJEMNIKACH**



PODRĘCZNE ŚRODKI OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI

Z powodu braku etatowych, drogi oddechowe oraz skórę można zabezpieczyć środkami zastępczymi. Można je wykonać samemu. Wykonanie podręcznych środków ochrony w postaci tamponów różnych kształtów jest stosunkowo proste.

Poniżej podano kilka przykładów wykonania zastępczych środków ochrony dróg oddechowych i skóry.

Podręczne środki ochrony dróg oddechowych	
	Szal wełniany lub ręcznik złożony w dwie warstwy, przykładamy na nos i usta i zawiązujemy z tyłu głowy.
	Do wykonania takiej maski potrzebne są: - woreczek plastikowy o wymiarach 35 cm x 50 cm x 60 cm - plaster przylepny o wymiarach 2,5cmx5m Na wysokości ust i nosa wycinamy otwór, dolną część woreczka wkładamy w kołnierz i owijamy szalikiem. Całość mocujemy plastrem.
	Sześć warstw celulozy /ligniny/ wkładamy w damską pończochę, obwiązujemy sznurkiem z dwóch stron i zakładamy na twarz.
	Do sporządzenia takiej maski potrzebny jest: - filcowy kapelusz - przezroczysty, giętki plastik - plaster przylepny Maskę wykonujemy zgodnie z przedstawionym rysunkiem.

Podręczne środki ochrony skóry				
Kombinezony skórzane lub z tworzywa				
Okulary				
Rękawice gumowe				
Buty gumowe lub skórzane				
Peleryny przeciwdeszczowe				
Ubiór ochronny (kurtka przeciwgazowa)				
Ubiór ochronny (płaszcz z tworzywa)				

5. EWAKUACJA.

Władze lokalne lub wojskowe mogą wezwać do ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka i zagrożonych gdzie być może przebywasz.

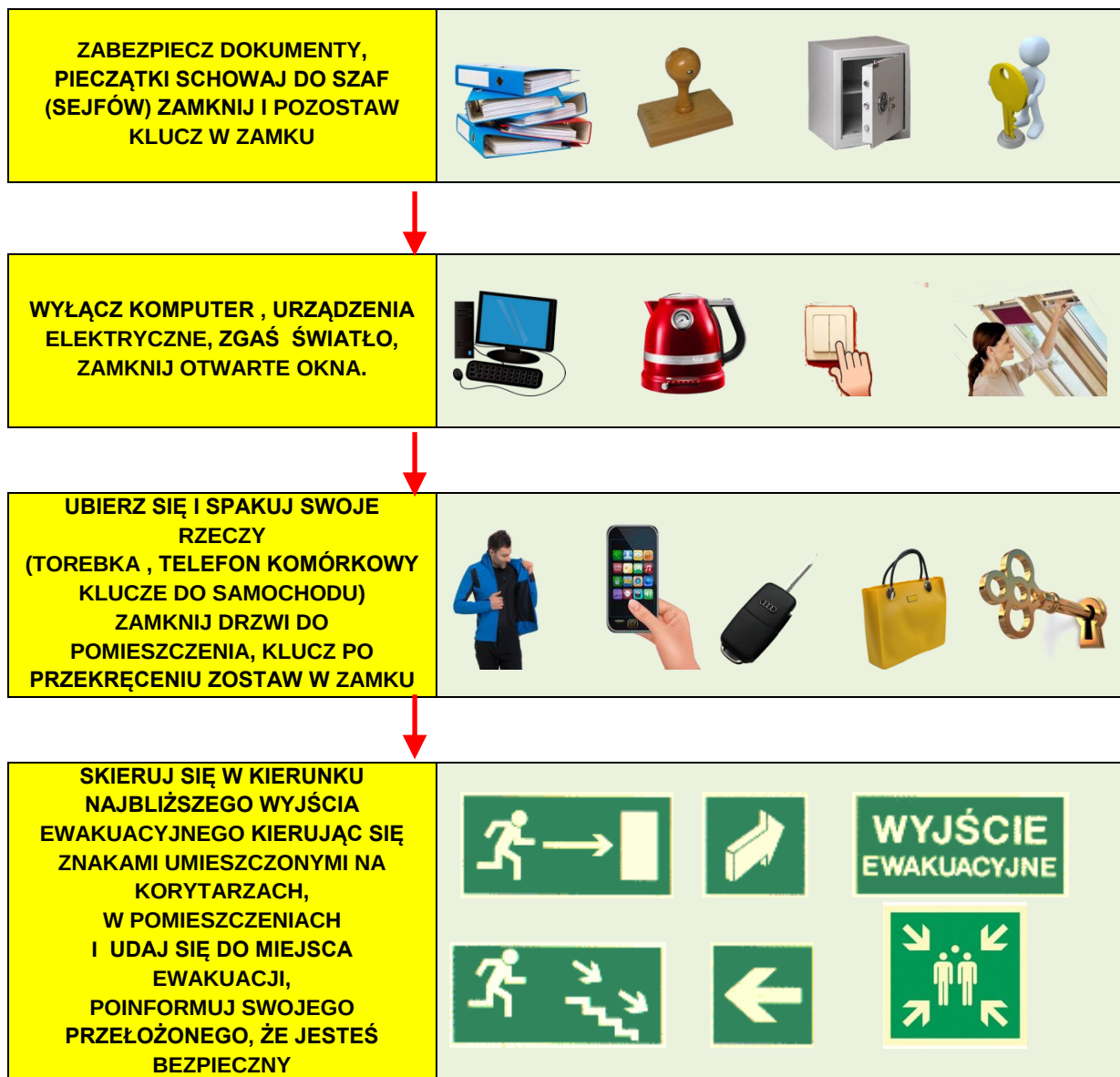
Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji zachowaj spokój, słuchaj uważnie i postępuj zgodnie ze wskazówkami.



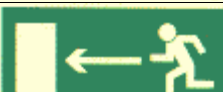
Jeśli jesteś pewny, że masz jeszcze czas, skontaktuj się z rodziną, by powiedzieć im gdzie się udajesz i kiedy spodziewasz się przybycia.

- odetnij dopływ wody i elektryczności, pozostaw jednak gaz dopóki władze lokalne nie zadecydują inaczej. Tylko wyspecjalizowany pracownik może ponownie włączyć dopływ gazu.
- jeśli musisz szybko zdecydować co zabrać z sobą, zabierz ze sobą: środki medyczne, rzeczy na wypadek zagrożeń (latarka, baterie, radioodbiornik, zestaw pierwszej pomocy, woda butelkowana), odzież na zmianę, śpiwór, materac oraz poduszkę dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu.
- jeśli planujesz jechać samochodem w chwili wystąpienia zagrożenia, zapoznaj się z różnymi trasami, które można wybrać, gdy nieprzejezdne są główne arterie.
- słuchaj radia, lokalne stacje będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach
- w samochodzie przechowuj zimowy zestaw ratunkowy. Odpowiedni zestaw zawiera: koce, latarkę, łopatę, przewody rozruchowe, sól lub popiół do posypywania nawierzchni, lokalne mapy drogowe, wysokokaloryczne pożywienie jak: produkty zawierające duże ilości słoju, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu, jak również puszki z sokami.
- pamiętaj o zabraniu telefonu komórkowego i ładowarki. Nawet w przypadku nie opłaconych usług skontaktujesz się z numerem alarmowym 112.

W przypadku zaistnienia pożaru lub innego zagrożenia budynku lub jego części, osoby niebiorące udziału w akcji ratowniczej powinny opuścić strefę zagrożenia. Osoby opuszczające strefę zagrożenia kierują się do najbliższego wyjścia służącego celom ewakuacji zgodnie z oznakowaniem. Pracownicy i interesanci realizują następujące czynności:



ZNAKI EWAKUACYJNE

	Wyjście ewakuacyjne		Pchać aby otworzyć
	Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej w prawo		Kierunek drogi ewakuacyjnej
	Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej w lewo		Stłuc aby uzyskać dostęp
	Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w dół w prawo		Przesunąć w celu otwarcia

	Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w dół w lewo		Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej dla niepełnosprawnych w prawo
	Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w górę w lewo		Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w dół w prawo
	Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w górę w prawo		Klucz do wyjścia ewakuacyjnego znajduje się (tekst wg zamówienia)
	Kierunek drogi ewakuacyjnej		Drzwi przeciwpożarowe (Zamknij za sobą)
	Drzwi ewakuacyjne		Ciągnąć aby otworzyć

6. CO ROBIĆ GDY ZABRAKNIJE ENERGII ELEKTRYCZNEJ ?



Zakłócenia w dostawie energii elektrycznej mogą być wynikiem wielu czynników, włączając w to: silne wiatry, lód i ciężki śnieg oraz uszkodzenie instalacji. Dostawy prądu przywrócone zostają zazwyczaj w krótkim czasie. Jednak od czasu do czasu mogą zdarzyć się poważniejsze przerwy w dostawie energii. Gdy nie ma elektryczności powinieneś:

- Sprawdzić czy Twoi sąsiedzi mają prąd. Prądu brakować może jedynie w Twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy Twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do miejscowej elektrowni. Jeśli będziesz zmuszony wyjść na zewnątrz, by zbadać sytuację, zabierz z sobą latarkę oraz zwracaj uwagę czy na ziemi nie leżą zerwane druty elektryczne mogące Cię porazić. Gdy je znajdziesz, nie zbliżaj się do nich ani nie dotykaj czegokolwiek, co może mieć z nimi styczność. Natychmiast to zgłoś.
- Do oświetlenia używaj latarek. Nie zaleca się czasie zagrożenia związanego z pożarem używania świec i lamp naftowych.

- Wyłącz urządzenia w domu. Gdy większość z nich – lodówki, termy i bojery, wentylatory i pompy – pozostaje włączona, mogą powodować przeciążenie sieci, wywołując przerwy w dostawie energii, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu.
- Lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa gdy drzwiczki są zamknięte. Próbuje najpierw jeść łatwopokarmy. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je.
- Ostrożnie używaj przenośnych generatorów prądu. Mogą one być używane w celu dostarczenia ograniczonej ilości energii w czasie przerw w dopływie. Nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu, gdyż urządzenia gazowe wywołają mogą poważne pożary i zaciągnięcie. Generatory powinny zostać zainstalowane zgodnie z instrukcjami lokalnej elektrowni. Zawsze postępuj według wskazówek producenta. Po dodatkowe informacje odnośnie właściwego użycia urządzeń zadzwoń do Twojej elektrowni.
- Jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu. We wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu.
- Powinieneś zdawać sobie sprawę, że urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu.
- Osusz pompy, przewody, termy i bojery, zlewozmywaki, umywalki, pralki i zmywarki. Instalacje z zimną wodą mogą zamarzać, gdy nie ma prądu. By uniknąć poważnego zalewania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory. Termy i bojery osuszone, by uniknąć zniszczeń dokonanych przez ewentualne zamarznięcie, także muszą być odłączone. Niezastosowanie się do tych wskazówek może skutkować zniszczeniem elementów grzewczych gdy ponownie włączony zostanie prąd. Nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody o ile zbiornik nie jest pełny.
- Sporządź listę urządzeń na prąd podtrzymujących życie członkom rodziny (respiratory, wyposażenie tlenowe i inne urządzenia podtrzymujące przy życiu). Zawsze powinieneś mieć plan awaryjny obejmujący alternatywne źródła zasilania w odniesieniu do urządzeń oraz ewakuowanych osób.

7. PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

W pierwszej kolejności poproś głośno o pomoc kogoś, kto przechodzi 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.

**CHROŃ SIEBIE I POSZKODOWANEGO ORAZ
OCENĆ BEZPIECZEŃSTWO.
UZNAWAJ, ŻE WSZYSTKIE MATERIAŁY BIOLOGICZNE SĄ
ZAKAŻNE**

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 i 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 udroźnij 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 pliczku. 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 (wezwyj 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

NIE REAGUJE

Głośno wołaj o pomoc

Udrożnij drogi oddechowe

BRAK PRAWDŁOWEGO ODDECHU

Zadzwoń pod 112/999

30 uciśnień klatki piersiowej

*2 oddechy ratunkowe
30 uciśnień klatki*

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:

- zapewnić drożność dróg oddechowych,

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



Udrożnienie dróg oddechowych jest czynnością RATUJĄCĄ ŻYCIE
zapadający się język blokuje drożność dróg oddechowych.

Odgięcie głowy, uniesienie podbródka lub (uraz) wysunięcie żuchwy „otwiera drogi oddechowe”.

- 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. Opisywany jest jako słaby, głośny oddech lub łapanie powietrza.



UWAGA!!!
WYCZUWALNY ODDECH OZNACZA
JEDNOCZEŚNIE OBECNOŚĆ
KRĄŻENIA KRWII!!

- ułożyć ratowanego na plecach,
- klęknąć obok poszkodowanego i utrzymując głowę w odchyleniu palcami ręki zacisnąć nos ratowanego,



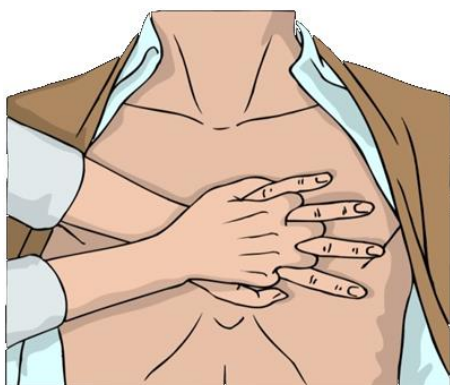
- objąć własnymi ustami usta ratowanego, dokonać wdechu powietrza z własnych płuc do płuc ratowanego, obserwując jednocześnie kątem oka, czy w czasie wdmuchiwanego powietrza unosi się klatka piersiowa ratowanego,
- po każdym wdmuchiowaniu odsłonić usta ratowanego i obserwować czy klatka piersiowa opada,
- zachować częstotliwość rytmicznego wdmuchiwanego powietrza około 20 razy na minutę,
- 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. Uciśnięcie klatki piersiowej należy rozpocząć od wykonania czynności w następującej kolejności:

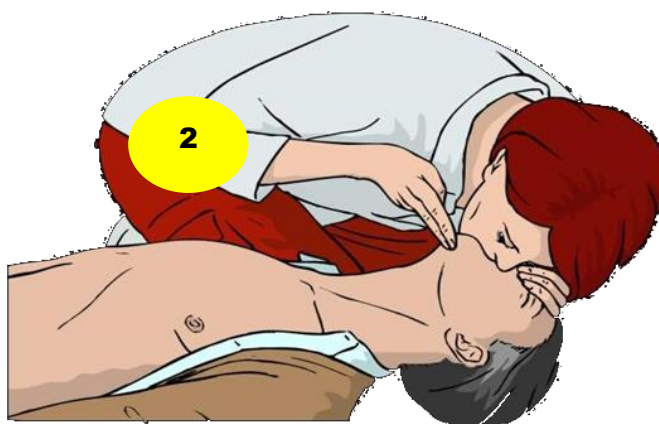
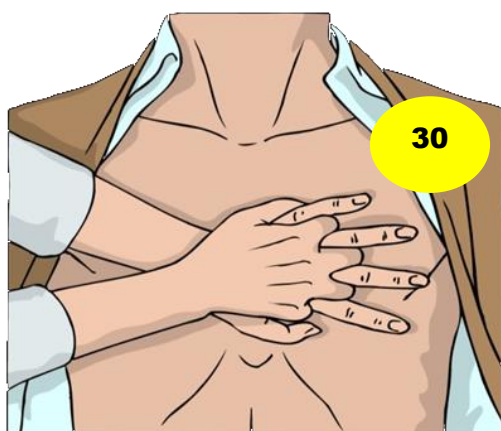
- należy uklęknąć obok poszkodowanego,
- usunąć zbędne ubranie z klatki piersiowej,



- nadgarstek jednej ręki ułożyć na środku klatki piersiowej,
- nadgarstek drugiej ręki ułożyć na pierwszym,
- spleść palce obu rąk i unieść je w górę tak, by nie uciskać nimi żeber poszkodowanego,
- 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,
- 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 dwa skuteczne oddechy ratownicze,
- natychmiast ponownie ułóż ręce we właściwej pozycji na środku klatki piersiowej i wykonaj kolejne 30 uciśnięć.



Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

Wstrząs pourazowy

Wstrząs pourazowy to taki stan, w którym wskutek ciężkich urazów ciała, rozległych zmiężeń i oparzeń, utraty dużej ilości krwi dochodzi do porażenia układu nerwowego, w wyniku czego występuje obniżenie czynności życiowych wielu organów i komórek. Stan taki może zagrażać życiu. Objawy:

- nadmierne podniecenie psychiczne i ruchowe przechodzące w okresie późniejszym w stan apatii,
- bledność skóry i warg z odcieniem szarym lub sinawym, oziębienie skóry wyczuwalne ręką,
- skóra pokryta zimnym, lepkim potem,
- pozycja nieruchoma,

- tętno przyspieszone lub słabo wyczuwalne,
- mogą wystąpić wymioty,
- oddech powierzchowny, przyspieszony.

Pierwsza pomoc polega na:

- zatakowaniu krwotoku,
- prawidłowym unieruchomieniu złamań,
- ochronie przed zimnem,
- w trakcie udzielania pomocy należy ostrożnie obchodzić się z poszkodowanym.

Krwotok

W zależności od tego, jakie naczynie krwionośne zostało uszkodzone, rozróżniamy: krwotoki tętnicze, krwotoki żyłne, krwotoki miąższowe.

Krwotok tętniczy charakteryzuje się:

- krwią tryskającą z rany - strumieniem silnym, pulsującym zgodnym z rytmem serca,
- krwią koloru żywej czerwieni.

Tamowanie:

- polega na zatrzymaniu krwotoku poprzez ucisk palcem lub dłonią na miejsce krwawienia,
- ucisk można zastąpić założeniem opatrunku uciskowego na miejsce krwawienia,
- opatrunek uciskowy można założyć bezpośrednio na miejsce zranienia przez ułożenie na gazie przykrywającej ranę kilku warstw waty, ligniny lub gazy oraz mocniejsze przybandażowanie go.

Krwotok żylny charakteryzuje się:

- równomiernym wydobywaniem krwi z rany,
- zabarwieniem ciemnoczerwonym.

Tamowanie:

- w ramach pierwszej pomocy jest proste polega na nałożeniu grubszego opatrunku i nieco mocniejszym przybandażowaniu go.

Krwotok miąższowy charakteryzuje się:

- pojawieniem bezpośrednio po zranieniu punkcikowatych kropli krwi, która następnie spływa wolno z całej uszkodzonej powierzchni.

Tamowanie:

- nałożenie zwykłego opatrunku jałowego.

Krwotoki można również podzielić na:

- zewnętrzne, gdy krew z naczyń wylewa się bezpośrednio na zewnątrz, np. przy zranieniach,
- wewnętrzne, w których krew z uszkodzonych naczyń gromadzi się w jamach ciała lub narządach (w jamie otrzewnej, krwotok płucny). Krwotoki wewnętrzne są trudne do rozpoznania i dlatego bardzo istotne w ich ustaleniu są warunki powstania urazu oraz objawy ogólne występujące po urazie.

Krwotok z nosa W razie krwotoku z nosa należy pochylić głowę do przodu (chory powinien przy tym siedzieć) i ułożyć zimny okład na nasadę nosa, ścisnąć skrzydełka nosa, kierując

ucisk do środka nosa i ku górze w kierunku przegrody nosowej. Jednocześnie stosuje się zimne okłady na nasadę nosa i okolicę karku. Zmniejszyć krwawienie można poprzez:

- uniesienie zranionej kończyny powyżej linii serca,
- uciśnięcie w miejscu zranienia (należy pamiętać o zastosowaniu rękawiczek ochronnych!),
- opatrunek uciskowy (nie opaska uciskowa!!!).

Zaopatrywanie krwawień zawsze należy dokonać materiałem jałowym, czystym, niestrzępiącym się (czyli gazą a nie watą). Rany nie należy dezynfekować jedynie można przemyć przy użyciu czystej wody lub solą fizjologiczną. Jeżeli opatrunek przesiąka to należy dołożyć kolejne warstwy gazy nie zdejmując warstwy poprzedniej. Czynności te wykonujemy zawsze w rękawiczkach!!

Rany

Rana – urazowe uszkodzenie tkanek organizmu połączone z przerwaniem skóry lub błony śluzowej. W zależności od tego jakim narzędziem została zadana rana lub w jaki sposób powstała rozróżniamy rany: cięte, klute, szarpane, tłuczone, kłusane i postrzałowe. Każda rana powoduje ból, krwawienie i możliwość zakażenia.

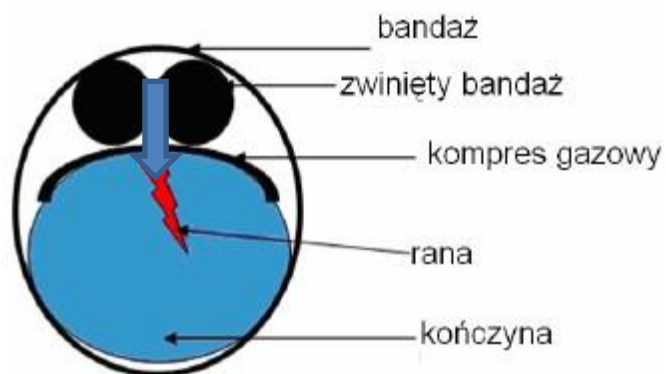
Drobne zranienia mogą zdarzyć się każdemu i w każdym czasie, dlatego też należy wiedzieć i pamiętać, że nawet najdrobniejsze rany wymagają odpowiedniego opatrzenia.

- Gdy się skaleczymy, najważniejsze jest dokładne oczyszczenie rany z piasku, kurzu i innych zanieczyszczeń. Jeśli tego nie zrobimy, istnieje ryzyko infekcji, co może doprowadzić do bardzo poważnych następstw.
- Ranę najlepiej przemyć solą fizjologiczną lub wodnym roztworem jodyny. Nie przemywać rany wodą utlenioną, gdyż nie jest ona środkiem dezynfekcyjnym. Do dezynfekcji nie używamy też spirytusu, może on doprowadzić do uszkodzenia wewnątrz rany.
- Po oczyszczeniu ranę najlepiej zdezynfekować, używa się do tego celu alkoholu lub jodyny. Taki roztwór nakrapiamy na jałową gazę i przecieramy delikatnie brzegi rany, nie wolno przecierać samej rany.
- Oczyszczona i zdezynfekowana rana powinna być pokryta opatrunkiem. Jeśli jest to drobne skaleczenie, wystarczy nakleić plaster z opatrunkiem. Jeżeli rana jest większa, kładziemy na nią wyjałowioną gazę i owijamy bandażem.
- Opatrunek należy zmieniać codziennie, zranione miejsce powinno być chronione przed urazami mechanicznymi.
- Jeśli rana jest duża i wypływa z niej sporo krwi, należy jak najprędzej przewieźć poszkodowanego do lekarza. Jeśli jest to czasochłonne, należy ranę zabezpieczyć – rękę lub nogę wiążemy powyżej rany chustką lub paskiem. Jeżeli rana jest pod ubraniem, lepiej rozciąć ubranie lub wyciąć dziurę, niż rozbierać poszkodowanego.
- Przy poważniejszych ranach trzeba chorego ułożyć tak, by jego stopy były uniesione o około 30 cm nad poziom serca, należy przy poszkodowanym czuwać, kontrolując jego stan.

Ciała obcego tkwiącego w ranie nie należy wyciągać gdyż:

- działa jak korek – tamuje wypływ krwi z rany,
- może spowodować uszkodzenie okolicznych tkanek,
- nie zwiększa dostępu bakterii i drobnoustrojów do rany.

Ciała obce mogą być usuwane z rany tylko przez lekarza i czynność ta nie wchodzi w zakres pierwszej pomocy.



Próby usuwania grożą pozostaniem w ranie fragmentów ciała obcego.

CIAŁO OBCE MOŻNA UMOCOWAĆ I OSŁONIĆ JAŁOWYM OPATRUNKIEM, I ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC – OPATRUNEK STABILIZUJĄCY.

Uraz kręgosłupa

Uraz kręgosłupa podejrzewamy gdy;

- nastąpił upadek z wysokości powyżej 2 metrów,
- w przypadku rany powyżej linii obojczyków,
- w wyniku wypadku samochodowego,
- nie znamy mechanizmu urazu.

Postępowanie w przypadku urazu kręgosłupa:

- należy unieruchomić – ustabilizować ręcznie lub zastosować kołnierz,
- nie należy bez potrzeby ruszać poszkodowanego,
- wykonać BLS (wczesne rozpoczęcie resuscytacji krążeniowo – oddechowej), udrożnienie dróg oddechowych,
- wezwać pomoc!

Złamania

Obrażeniom kości w postaci złamań oraz zwichnięciom i skręceniom stawów towarzyszą takie objawy jak; zniekształcenie, obrzęk, bolesność miejscowa, czynność kończyn jest częściowa lub całkowicie zniesiona, nieprawidłowa ruchomość kości, krwawy wylew. Przy złamaniach otwartych następuje przebicie skóry od wewnątrz, kość wystaje na zewnątrz.

Pierwsza pomoc polega na unieruchomieniu kości i stawów w celu uniemożliwienia ruchów w uszkodzonych stawach lub miejscach złamań, ograniczenia ruchów mięśni. Wykonując unieruchomienie kończyny z powodu złamania kości należy unieruchomić dwa stawy sąsiadujące ze złamaniem – powyżej i poniżej miejsca złamania. W przypadku zwichnięcia lub skręcenia stawów wystarczy unieruchomienie uszkodzonego stawu. Do unieruchomienia używa się szyny Kramera, deski, laski itp., które powinny być owinięte miękkim materiałem. W przypadku braku środków unieruchamiających można uzyskać częściowe unieruchomienie przymocowując uszkodzoną kończynę dołą do zdrowej – pomiędzy udami, kolanami i kostkami stosując miękką przekładkę lub uszkodzone ramie do tułowia.

Oparzenia

Pierwsza pomoc (pomoc doraźna) w rozległych oparzeniach termicznych polega na:

- usunięciu źródła działania wysokiej temperatury poprzez gaszenie wodą lub gaśnicą lub usuwamy uszkodzonego z zagrożonego pomieszczenia,
- ugaszeniu odzieży i udrożnieniu dróg oddechowych,
- odsłonięciu miejsc oparzonych - zdejmując delikatnie lub rozcinając odzież, przylepionej odzieży nie wolno odrywać od skóry, a jedynie okroić wokół oparzenia,
- zdjęciu z miejsc oparzonych obrączki, pierścionków, bransoletek, naszyjników itp. (ze względu na szybko pojawiający się obrzęk),
- chłodzeniu (polewaniu) zimną wodą miejsc oparzonych tak długo, póki ból nie ustąpi (co najmniej 15 – 20 minut). Nie można dopuścić jednak do wychłodzenia ratowanego. Przy dużej powierzchni oparzonej chłodzenie przerwać wcześniej,
- osłonięciu jałowym opatrunkiem miejsca oparzonego (oparzenia twarzy nie muszą być osłaniane). W razie braku jałowego opatrunku, użyć świeżo wypranego (najlepiej wyprasowanego) prześcieradła lub czystej folii z rolki (na dłoń lub stopę czystą torebkę foliową),
- zapewnieniu szybkiej pomocy medycznej,

ZAPAMIĘTAJ!!!

NIE WOLNO ZALEWAĆ MIEJSC OPARZONYCH SPIRYTUSEM, OLIWĄ, SMAROWAĆ MAŚCIAMI, TŁUSZCZAMI ITP., PRZECINAĆ PĘCHERZY ANI TEŻ NA MIEJSCA OPARZONE NAKŁADAĆ WATĘ.

Porażenie prądem

Porażenie prądem należy traktować jako działanie dużej siły na uszkodzonego, dlatego spodziewać się można u niego następujących objawów:

- poparzeń (najcięższe poparzenia występują wewnątrz ciała),
- zaburzeń świadomości (w tym drgawek),
- licznych złamań (urazów kręgosłupa),
- krwotoków wewnętrznych,
- utraty funkcji życiowych.

Pierwsza pomoc:

- pierwszą czynnością jest przerwanie obwodu elektrycznego poprzez wyłączenie prądu lub odizolowanie porażonego (odsunięcie przewodów elektrycznych za pomocą przedmiotu nie przewodzącego prądu elektrycznego) od obwodu.

Jeżeli doszło do porażenia prądem o napięciu sieciowym niezwłocznie należy odciąć dopływ prądu przełączając wyłącznik lub wykręcając bezpieczniki, jeżeli są w pobliżu. Gdy nie jest to możliwe, rądownego trzeba wyciągnąć poza obręb krążenia prądu, używając do tego celu kija lub innego suchego przewodnika prądu. Ratujący powinien stać na suchej desce, oponie, wycieracze, złożonym kocu.

- wezwanie pomocy,
- utrzymanie i kontrola drożności dróg oddechowych (co minutę sprawdzaj, czy uszkodzony oddycha),
- w przypadku braku oddechu należy przystąpić do czynności reanimacyjnych,
- brak oddychania i krążenia wymaga wykonania sztucznego oddychania i masażu serca,
- okrycie uszkodzonego kocem lub folią termoizolacyjną,

- opatrzenie oparzeń i złamań,
- w przypadku drgawek lub wymiotów, krwawień z nosa, z ust należy poszkodowanego ułożyć w pozycji bezpiecznej i osłonić głowę przed uderzeniami w ziemię bądź inne niebezpieczne przedmioty,
- należy strącić się jak najmniej ruszać poszkodowanym, gdyż może mieć poważne urazy kręgosłupa oraz krwotoki wewnętrzne.

**PAMIĘTAJ ABY RATUJĄC PORAŻONEGO SAMEMU NIE ZOSTAĆ PORAŻONYM.
 UWAGA!!! NA TERENIE OTWARTYM ORAZ NA MOKRYM PODŁOŻU MOŻE WYSTĄPIĆ
 TZW. NAPIĘCIE KROKOWE – RÓŻNICA NAPIĘĆ MIĘDZY STOPAMI, KTÓRE JEST
 NIEBEZPIECZNE DLA RATUJĄCEGO.**

Toksyczne środki przemysłowe

Toksyczne środki przemysłowe znajdują się w różnych zakładach pracy. Są one również przewożone środkami transportu kolejowego i samochodowego. Awaria lub pożar w obiekcie przemysłowym, katastrofa kolejowa lub samochodowa, zaniedbanie warunków bezpieczeństwa podczas wykorzystywania lub przechowywania toksycznych środków przemysłowych mogą spowodować przedostanie się ich do atmosfery.

**ZAPACH AMONIAKU, CHLORU I INNYCH TOKSYCZNYCH ŚRODKÓW
 PRZEMYSŁOWYCH WYCZUWALNY JEST ZNACZNIE WCZEŚNIEJ NIŻ OSIĄGNĄ ONE
 STĘŻENIE ZAGRAŻAJĄCE ZDROWIU I ŻYCIU CZŁOWIEKA.**

Amoniak NH₃

Amoniak jest substancją palną zaliczaną do drugiej kategorii niebezpieczeństwa pożarowego, bezbarwny, o ostrym, gryzącym zapachu. Rozpuszcza się w wodzie w temperaturze 20° C. Stwarza zagrożenie wybuchowe w przypadku zetknięcia się i reakcji z niektórymi substancjami (podchloryny, rtęć, srebro), jest gazem palnym, pali się w każdej temperaturze. Wchodzi w reakcję z miedzią i jej związkami. Gaz skroplony pod ciśnieniem jest silnie trujący, żrący i palny. Niebezpieczny szczególnie dla błon śluzowych dróg oddechowych i oczu, a także ze względu na działanie – dla skóry. W większych stężeniach działa toksycznie na ośrodkowy układ nerwowy (powoduje obrzmienie i nadżerki śluzówek, obrzęk płuc, niewydolność krążenia, zapaść i śmierć). Istnieje możliwość zatrucia przewlekłych np. nieodwracalne zmiany w płucach.

**OBŁOK GAZOWEGO AMONIAKU W POSTACI ŻRĄCEJ, TRUJĄCEJ MGŁY
 ROZPRZESTRZENIA SIĘ Z WIATREM, ŚCIELĄC SIĘ NAD POWIERZCHNIĄ ZIEMI.**

Amoniak rozpuszcza się intensywnie w wodzie. Nad powierzchnią wody utrzymuje się żrąca i trująca warstwa gazowego amoniaku. Jest trujący dla ryb i planktonu. Działa silnie drażniąco na błony śluzowe dróg oddechowych, oczu i skórę. Wywołuje przykre uczucie pieczenia w gardle, kaszel, ślinotok, nudności, łzawienie, bóle głowy. Przy wyższych stężeniach powoduje obrzęk płuc, niewydolność krążenia, zapaść, śmierć.

Pierwsza pomoc:

- osobę skażoną amoniakiem należy przede wszystkim wynieść na świeże powietrze i zabezpieczyć przed utratą ciepła, okrywając kocem oraz zapewnić bezwzględny spokój,
- przy zatruciach drogą pokarmową osobie przytomnej podać do picia 0,5 l wody lub mleka zmieszanego z 4-6 jajami. Przy zatruciu amoniakiem nie wolno powodować wymiotów,

- 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.),
- skażoną skórę obmywać przez 15 min dużą ilością letniej bieżącej wody,
- skażone oczy płukać pod bieżącą wodą około 15 min przy odwiniętych powiekach,
- przekazać poszkodowanego lekarzowi,

**CHOREMU MAJĄCEMU TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM NALEŻY PODAWAĆ TLEN.
NIE STOSOWAĆ SZTUCZNEGO ODDYCHANIA !!!**

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 nosa, oczu, gardła i górnych dróg oddechowych. Powoduje łzawienie, kichanie, ślinotok, kaszel łącznie z bólami głowy i w okolicy mostka. Przy wyższych stężeniach występuje obrzęk płuc, który może doprowadzić do śmierci (w ciągu kilku godzin wśród objawów duszenia i niewydolności krążenia).

Pierwsza pomoc;

- poszkodowanego wynieść za 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, poszkodowanego transportować w ustabilizowanej pozycji „na bok”.

9. POTRZEBNE TELEFONY I STRONY INTERNETOWE

112 TELEFON ALARMOWY  POGOTOWIE - POLICJA - STRAŻ POŻARNA		Pogotowie ratunkowe	997
		Straż Pożarna	998
		Policja	997
		Straż Miejska	986
		Pogotowie Energetyczne	991
		Pogotowie Gazowe	992
		Pogotowie Wodociągowe	994
		Pogotowie Ciepłownicze	993
		Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Rzeszowie	867 19 65
			867 19 64
	 www.mswia.gov.pl www.obronacywilna.pl www.strazak.pl www.cspsp.pl www.rcb.gov.pl www.powiat.rzeszow.pl		

NOTATKI WŁASNE