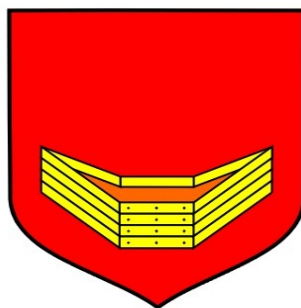




**INFORMATOR
O POWSZECHNEJ
SAMOOBRONIE LUDNOŚCI
GMINA ŁUBOWO**

OBRONA CYWILNA

Obrona cywilna - ma na celu ochronę ludności, zakładów pracy i urządzeń użyteczności publicznej, dóbr kultury, ratowanie i udzielanie pomocy poszkodowanym w czasie wojny oraz współdziałanie w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwaniu ich skutków.

Obowiązek obywateli w zakresie obrony cywilnej polega na odbywaniu:

- służby w obronie cywilnej,
- przysposobienia obronnego młodzieży szkolnej,
- szkolenia w zakresie powszechnej samoobrony ludności,
- wykonywaniu innych zadań przewidzianych w ustawie.

POWSZECHNA SAMOOBRONA LUDNOŚCI

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

Szkolenie ludności w zakresie powszechnej samoobrony ma na celu 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 mieszkalnego 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.

Zadania obrony cywilnej obejmują w szczególności:

- wykrywanie zagrożeń oraz ostrzeganie i alarmowanie,
- organizowanie ewakuacji ludności,
- przygotowanie budowli ochronnych,
- zaopatrywanie ludności w sprzęt i środki ochrony indywidualnej,
- zaciemnianie i wygaszanie oświetlenia,

- organizowanie i prowadzenie akcji ratunkowych,
- udzielanie poszkodowanym pomocy medycznej,
- walkę z pożarami,
- przygotowanie oraz prowadzenie likwidacji skażeń i zakażeń,
- ochrona żywności i innych dóbr niezbędnych do przetrwania,
- organizowanie doraźnych pomieszczeń i zaopatrzenia dla poszkodowanej ludności,
- zabezpieczenie dóbr kultury, urządzeń użyteczności publicznej, ważnej dokumentacji,
- doraźne przywracanie działania niezbędnych służb użyteczności publicznej, w tym pomocy w budowie i odbudowie awaryjnych ujęć wody pitnej,
- doraźną pomoc w przywracaniu i utrzymaniu porządku w strefach dotkniętych klęskami, doraźną pomoc w grzebaniu zmarłych.

Zadania Obrony Cywilnej w czasie pokoju obejmują:

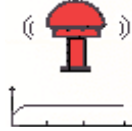
- działalność planistyczną i prace organizacyjne,
- działalność szkoleniową i upowszechniającą w zakresie problematyki obrony cywilnej,
- przygotowanie ludności do uczestnictwa w powszechnej samoobronie.

Organizacje obrony cywilnej w okresie pokoju mogą również współdziałać w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwaniu ich skutków, organizowanym i prowadzonym przez inne organy.

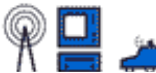
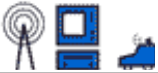
SYSTEM ALARMOWY OBRONY CYWILNEJ

Jednym z przedsięwzięć obrony cywilnej jest organizacja systemów alarmowych, które mają ostrzegać ludność przed grożącym niebezpieczeństwem napadu z powietrza oraz skażeniem promieniotwórczym i chemicznym, a także o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska w celu umożliwienia jej odpowiedniego zareagowania. Do ogłaszania i odwoływania alarmów wykorzystuje się: syreny alarmowe, radiowęzły radiofonii przewodowej oraz zastępcze środki alarmowania (syreny ręczne, gongi, dzwony kościelne, pojazdy z urządzeniami nagłośniającymi itp.).

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Lp.	Rodzaj alarmu	Sposób ogłoszenia alarmów			Sposób odwołania alarmów	
		akustyczny system alarmowy	środków masowego przekazu	wizualny sygnał alarmowy	akustyczny system alarmowy	środków masowego przekazu
1	Alarm powietrzny 	Ciągły, modulowany dźwięk syreny w okresie jednej minuty - Następujące po sobie sekwencje długich dźwięków sygnałów dźwiękowych pojazdów, gwizdków, trąbek lub innych przyrządów na sprężone powietrze w stosunku 3:1; w przybliżeniu 3 sekundy dźwięku oraz 1 sekunda przerwy 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm powietrzny dla..... 	Znak czerwony najlepiej w kształcie kwadratu	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm powietrzny dla..... 
2	Alarm o skażeniach 	Przerywany modulowany dźwięk syreny - Sekwencja krótkich sygnałów wydawanych sygnałem dźwiękowym pojazdu lub innym podobnym urządzeniem lub też uderzenia metalem czy też innym przedmiotem w stosunku 1:1, w przybliżeniu 1 sekunda wydawania dźwięku oraz 1 sekunda przerwy 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm o skażeniach(podać rodzaj skażenia) dla 	Znak czarny najlepiej w kształcie trójkąta	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm o skażeniach dla..... 

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		akustyczny system alarmowy	środków masowego przekazu	akustyczny system alarmowy	środków masowego przekazu
1	Upředzenie o zagrożeniu skażeniami	---	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenieokoło godz.....min..... może nastąpić skażenie..... (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek) 	---	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (rodzaj skażenia) dla..... 
2	Upředzenie o zagrożeniu zakażeniami	---	Formę i treść komunikatu upředzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej	---	
3	Upředzenie o klęskach żywiołowych 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..... 

PROCEDURY ZACHOWANIA LUDNOŚCI W WYPADKACH ZAGROŻEŃ

Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych.

Alarm powietrzny

Po usłyszeniu sygnału alarmu powietrznego należy działać szybko, ale rozważnie i bez paniki.

1. Osoby znajdujące się w domu powinny:

- ubrać się, zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności, indywidualne środki ochrony przed skażeniami, środki opatrunkowe oraz w miarę potrzeb i możliwości latarkę elektryczną, koc, odbiornik radiowy z zakresem fal UKF itp.
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygasić ogień w piecu,
- zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie,
- zawiadomić o alarmie sąsiadów,
- udać się do najbliższego schronu lub ukrycia.

2. Osoby znajdujące się miejscu publicznym powinny:

- udać się do najbliższego schronu lub ukrycia,
- pomagać słabszym, chorym i ułomnym,
- podporządkować się ściśle poleceniom organów i służb obrony cywilnej.

Prowadzący pojazdy mechaniczne po usłyszeniu sygnału alarmu powietrznego winni zatrzymać je, zaparkować tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych i wejść do ukryć. Kierowca i pasażerowie powinni udać się do najbliższego ukrycia.

Osoby, które z jakichkolwiek przyczyn nie zdążyły udać się do budowli ochronnych, ukrywają się w zagłębieniach terenu lub za innymi trwałymi osłonami.

Alarm o skażeniach

Po usłyszeniu sygnału alarmu o skażeniach należy:

- nie zbliżać się do rejonu awarii,
- zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękowi, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych. Stosować się do zaleceń informacji przekazywanych w komunikatach, głównie środkami nagłaśniającymi umieszczonymi na samochodach.

Przebywając na terenie otwartym należy:

- zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, pary),

- opuścić zagrożony rejon (prostopadle do kierunku wiatru) stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające,
- udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych.

Przebywające w pomieszczeniach osoby, które z jakichkolwiek przyczyn przed wystąpieniem skażenia nie zdążyły wyjść z rejonu zagrożenia powinny:

- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń,
- pozostać w pomieszczeniach, zamknąć i uszczelnić mokrym papierem lub szmatami drzwi, okna i otwory wentylacyjne, przebywać w miarę możliwości w pomieszczeniach środkowych,
- osoby wyposażone w maski przeciwgazowe zakładają je,
- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczać uszczelnionych pomieszczeń,
- nie przebywać w pobliżu okien innych otworów wentylacyjnych,
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających wysiłku a więc dużego zapotrzebowania na tlen,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora), wygasić ogień w piecu,
- do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik itp.

Przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa.

Upředzenie o zagrożeniu skażeniami i zakażeniami

Po usłyszaniu upředzenia o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami należy:

- sprawdzić posiadane indywidualne środki ochrony,
- sprawdzić zabezpieczenie posiadanych zapasów żywności, wody, paszy,
- sprawdzić szczelność przygotowanych pomieszczeń dla ludzi i zwierząt,
- jeśli nie ma innych zaleceń, udać się do pomieszczeń ochronnych (ukryć),
- przestrzegać ogłaszanych zarządzeń oraz wykonywać polecenia organów i służb OC.
- postępować zgodnie z poleceniami i zaleceniami Państwowej Inspekcji Sanitarnej,
- wykonywać inne polecenia organów obrony cywilnej.

Upředzenie o klęskach żywiółowych i zagrożeniu środowiska

Po usłyszaniu sygnau alarmu o klęskach żywiółowych i zagrożeniu środowiska należy:

- zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękw, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych. Stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach,
- nie zbliżać się do rejonu objętego klęską żywiółową i zagrożeniem środowiska.

Przebywając na terenie otwartym należy opuścić zagrożony rejon stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające.

Przebywając w pomieszczeniach: należy włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń.

Odwołanie alarmu

Po usłyszaniu sygnau odwołania alarmu należy:

- opuścić schron (ukrycie),
- w przypadku wystąpienia skażeń poddać się zabiegom sanitarnym,
- przeprowadzić dezaktywację (w przypadku skażeń promieniotwórczych) lub odkażanie (pozostałego przypadku skażeń chemicznych) żywności, sprzętu, zwierząt gospodarskich, paszy oraz pozostałego mienia,
- przewietrzyć dokładnie wszystkie pomieszczenia,
- przeprowadzić dezaktywację lub odkażanie odzieży, w której wykonywano wymienione upřednio
- zabiegi i poddać się ponownie zabiegom sanitarnym,
- stosować się ściśle do poleceń organów obrony cywilnej,
- w przypadku zakażenia biologicznego stosować się ściśle do zasad profilaktyki przeciw epidemicznej, ustalonych przez jednostki służby zdrowia.

Przygotowanie lokali, budynków mieszkalnych i żywności do ochrony skażeniami i zakażeniami

Na wypadek alarmu o skażeniami lub upředzenia o zagrożeniu skażeniami każda rodzina powinna mieć tak przygotowaną piwnicę, pokój lub mieszkanie, aby stanowić one mogły ochronę przed oddziaływaniem na organizm ludzki opadu substancji promieniotwórczych, środków trujących i niebezpiecznych dla zdrowia środków biologicznych.

Przystosowując na takie ukrycie mieszkanie (piwnicę, pokój) należy mieć na uwadze to, że jego podstawową cechą powinna być hermetyczność (szczelność) i możliwość zapewnienia w miarę potrzeby najprostszej wentylacji.

W razie potrzeby wykonać następujące prace:

- uszczelnić okna odpowiednią taśmą lub watą a nawet okleić paskiem papieru (taśmą samoprzylepną), uszczelnić wszystkie drzwi i futryny. Drzwi zewnętrzne obić kocem i w odległości 1-1,5 m zawiesić zasłonę z koca (kołdry), aby stworzyć „śluzę”,
- uszczelnić dokładnie wszystkie szpary, szczeliny, otwory kominowe, miejsca, w których przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, kanalizacji itp.,
- zakleić szczelnie papierem kratki wentylacyjne – ale tak by w razie potrzeby zapewnić wentylację pomieszczenia. Samoczynną dobrą wentylację mogą zapewnić otwory: nawiewny i wywiewny. Otwór wywiewny powinien być usytuowany 1,5 - 2 m nad otworem nawiewnym. W przewodzie nawiewnym można umieścić prosty filtr przeciwpylowy - ramkę z rozpiętą wielowarstwową gazą, a poniżej specjalną kieszeń na zbieranie cząstek pyłu opadającego z filtra (gazy),
- podwyższać walory ochronne ukrycia, jeżeli jest ono na parterze lub w piwnicy. Można wtedy wykonać obsypkę ziemią wokół zewnętrznych ścian budynku oraz zabudować lub osłonić workami z piaskiem otwory okienne, nieużywane otwory drzwiowe itp.

W mieszkaniu przygotowanym na ukrycie powinny także być:

- odpowiedni zapas wody pitnej, żywności, przedmioty pierwszej potrzeby, worki plastikowe na odpadki,
- lekarstwa dla chorych, apteczka domowa, środki dezynfekcyjne, zapasowe oświetlenie, baterijny odbiornik radiowy itp.,
- sprzęt gaśniczy (np. gaśnice, koc, wiadro, piasek, łopata itp.),
- niezbędne przedmioty osobistego użytku.

Pamiętać należy o przygotowaniu oświetlenia zastępczego. Zalecane jest oświetlenie elektryczne (bateryjne, akumulatorowe). Lampy naftowe i świece, paląc się zużywają dużo tlenu oraz zanieczyszczają powietrze dwutlenkiem węgla, dlatego ich używanie jest niewskazane.

Również nie wszystkie rodzaje gaśnic nadają się do użycia w okryciach, np. gaśnica halonowa wprowadza do atmosfery halon, który przy wdychaniu wykazuje szkodliwe działanie dla zdrowia, gaśnica śniegowa natomiast wprowadza do atmosfery bardzo dużo dwutlenku węgla. Z tego względu do gaszenia należy używać wody, koców gaśniczych, piasku, a jeżeli gaśnic - to pianowych lub wodnych.

Sposoby zabezpieczenia żywności

Gwarancją izolacji żywności od środowiska zewnętrznego jest zastosowanie właściwych opakowań.

Opakowania ochronne mogą być następujące:

- pyłoszczelne z materiałów twardych. Mogą to być puszki metalowe hermetyczne, które można dokładnie i szybko zmyć lub odkazić. Opakowania szklane - słoje i butelki nieprzepuszczające pary wodnej i gazu, umożliwiające przeprowadzenie ich sterylizacji. Opakowania drewniane (sklejka, płyta pilśniowa) - skrzynki wyłożone pergaminem lub kilkoma warstwami papieru pakowego, a także beczki drewniane, hermetyczne beczki metalowe i z tworzyw sztucznych, zabezpieczające w należyty sposób żywność przed działaniem środków promieniotwórczych, chemicznych i biologicznych,
- pyłoszczelne z tworzyw miękkich - hermetyczne opakowania (worki, woreczki, torby itp.) z folii powlekanych, metalowych, tworzyw plastycznych i innych,
- pyłoszczelne papierowe, wielowarstwowe z wkładką parafinową lub z tworzyw sztucznych. Jeśli są umieszczone w pojemnikach zbiorczych, to w zasadzie spełniają swoje zadanie. W warunkach domowych bardzo dobrym opakowaniem zbiorczym jest lodówka. Hermetyczność lodówki można zwiększyć za pomocą dodatkowych zasłon z folii lub ceraty na każdej półce. Można też do tego celu przystosować szafkę, kredens itp. lub szczelną piwnicę.
- Wyjątkowo trwałego i hermetycznego opakowania wymagają takie produkty, jak: sól, cukier, kasza, mąka, przetwory owocowe i wszystkie produkty płynne, miękkie itp., gdyż w razie skażenia nie ma możliwości ich odkażenia.

Sposoby zabezpieczenia wody

Sieć wodociągową zabezpieczać się będzie przez odcięcie poboru wody na okres niebezpiecznego skażenia w miejscu jej czerpania. Ponowny jej pobór nastąpi po ustąpieniu niebezpiecznego skażenia. W związku z powyższym należy:

- przygotować indywidualne zapasy wody nie skażonej,
- zabezpieczyć indywidualne studnie kopane (szybowe) oraz ujęcia domowych studni wierconych (głębinowych, artezyjskich).

Wodę do celów konsumpcyjnych należy przechowywać w szczelnie zamkniętych szklanych, metalowych lub plastikowych pojemnikach np. w butelkach, słojach, bańkach itp.

Postępowanie w rejonach porażenia bronią jądrową, chemiczną i biologiczną oraz w przypadku wystąpienia innych zagrożeń.

W rejonie porażenia bronią jądrową

Największe zagrożenie życia ludzkiego występuje w tym rejonie bezpośrednio po wybuchu jądrowym. Jeżeli w momencie wybuchu ludzie znajdowali się w schronie, który nie został uszkodzony, powinni w nim pozostać do chwili otrzymania zezwolenia na wyjście. Po wyjściu ze schronu należy zwrócić uwagę na znaki ostrzegawcze, które do tego czasu mogą zostać rozstawione. Szczególną uwagę należy zwrócić na znaki informujące o skażeniu terenu.

Przebywając w terenie skażonym, należy przestrzegać następujących zasad:

- skrócić do niezbędnego minimum czas przebywania,
- nie wzniecać kurzu, a zimą nie wnosić śniegu do pomieszczeń nie skażonych,
- nie brać do rąk żadnych przedmiotów,
- omijać kałuże wody,
- nie pić skażonej wody i nie spożywać skażonych produktów żywnościowych,
- nie opierać się o drzewa, ściany budynków itp.,
- zwracać uwagę na to, by nie zabrudzić nie osłoniętych części ciała.

W rejonie porażenia bronią chemiczną

Po stwierdzeniu występowania bojowych środków trujących ludzie znajdujący się w pomieszczeniach lub budowlach ochronnych, które nie są hermetyczne, powinni założyć maski przeciwgazowe lub zastępcze środki ochrony dróg oddechowych. Osoby opuszczające te pomieszczenia lub osoby, które napad chemiczny zastał poza nimi, powinny założyć odzież ochronną lub zastępczą. W miarę możliwości należy jak najszybciej opuścić teren objęty skażeniami, w kierunku wskazanym przez odpowiednie organy obrony cywilnej i udać się do miejsca, gdzie przeprowadzone zostaną zabiegi sanitarne i specjalne przez formacje obrony cywilnej. Zwierzęta, które znalazły się w terenie skażonym środkami trującymi, muszą być poddane zabiegom weterynaryjnym.

W rejonie porażenia bronią biologiczną

W przypadku stwierdzenia skażenia bakteriologicznego określa się rejon skażenia, izoluje od otoczenia osoby przebywające w nim (kwarantanna), wprowadza stosowne ograniczenia i przystępuje do likwidacji skutków użycia broni biologicznej.

Do podstawowych obowiązków obywateli znajdujących się w rejonie objętym kwarantanną należy ściśle przestrzeganie zarządzeń lokalnych władz, a zwłaszcza dotyczących:

- przebywania i poruszania się w tym rejonie,
- utrzymywanie higieny,
- wykonywania podstawowych przedsięwzięć profilaktycznych,
- uboju zwierząt zakażonych i spożywania mięsa,
- współdziałania zdrowej ludności z pododdziałami prowadzącymi likwidację zakażeń.

W rejonie porażenia niebezpiecznymi środkami chemicznymi

Na terenie każdego miasta występują produkty chemiczne charakteryzujące się własnościami toksycznymi. Na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych może nastąpić zagrożenie naturalnego środowiska człowieka, zagrożenie zdrowia lub życia mieszkańców. Skażenie środowiska toksycznymi środkami przemysłowymi może nastąpić z obiektów stałych (zakłady przemysłowe) lub ruchomych (cysterny kolejowe i samochodowe). Należy wtedy zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękowi, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych. Stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach, głównie środkami nagłaśniającymi umieszczonymi na samochodach.

Przebywając na terenie otwartym należy:

- zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, pary),
- opuścić zagrożony rejon (prostopadle do kierunku wiatru) stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające,
- udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych.

Przebywające w pomieszczeniach osoby, które z jakichkolwiek przyczyn przed wystąpieniem skażeń nie zdążyły wyjść z rejonu zagrożenia powinny:

- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń,
- pozostać w pomieszczeniach, zamknąć i uszczelnić mokrym papierem lub szmatami drzwi, okna otwory wentylacyjne, przebywać w miarę możliwości w pomieszczeniach środkowych,
- osoby wyposażone w maski przeciwgazowe zakładają je,
- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczać uszczelnionych pomieszczeń, nie przebywać w pobliżu okien i innych otworów wentylacyjnych,
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających wysiłku a więc dużego zapotrzebowania na tlen,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora), wygasić wszystkie płomienie,

- do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik itp.

Przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa.

W rejonie porażenia bronią klasyczną

W takim rejonie nie ma potrzeby stosowania środków ochrony dróg oddechowych, oczu i skóry. W czasie prowadzenia prac ratowniczych i udzielania pomocy poszkodowanym w tym rejonie należy uważać na niewybuchy, miny, które stanowią duże zagrożenie dla życia i zdrowia pracujących tam ludzi. W razie ich wykrycia prace należy przerwać, powiadomić służby obrony cywilnej i postępować zgodnie z ich poleceniami.

Postępowanie w przypadku zagrożenia sanitarnego i epidemiologicznego.

Zagrożenie sanitarne

Zagrożenie to wystąpić może w wyniku różnorodnych sytuacji lub zdarzeń, które mogą być zależne od działalności człowieka jak i zdarzeń nie zależnych np. uszkodzenia instalacji sanitarnych w wyniku awarii technicznych, nie stosowanie prawidłowych technik składowania odpadów komunalnych, skażenie terenu, ujęć wody w wyniku awarii, przedostanie się ścieków do ujęć wody w wyniku awarii.

Zagrożenia sanitarne w zależności od skali wystąpienia mogą stanowić bezpośrednie zagrożenie dla środowiska i zdrowia człowieka.

Co robić aby chronić siebie i najbliższych:

- wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów, ujęć wody zgłoś do właściwej terenowo stacji sanitarno – epidemiologicznej,
- w czasie powodzi nie spożywaj żywności, która uległa zamoczeniu, nie pij wody z ujęcia lub studni, która została zalana,
- nie spożywaj warzyw, owoców i innych plonów z terenów powodziowych,
- nie kąp się w zbiornikach wodnych niedopuszczonych przez służby sanitarne do kąpieli,
- po awarii instalacji sanitarnych oczyść otoczenie /dezynfekcja/,
- nie spożywaj żywności z niepewnych źródeł, przeterminowanej,
- nie pij wody z niezbadanych ujęć, źródeł,
- zgłoś się służb sanitarnych nietypowe /nie przeznaczone do tego celu/ miejsca składowania odpadów komunalnych.

Zagrożenie epidemiologiczne

Epidemia to masowe szerzenie się określonej choroby, zwłaszcza zakaźnej w zbiorowisku ludzkim w określonym czasie na dużych, na którym choroba o tym samym nasileniu w poprzednich latach nie występowała. Masowe szerzenie się choroby zakaźnej wśród zwierząt nazywa się epizootia. Wystąpienie, choć jednego przypadku groźnej choroby zakaźnej może sugerować początek epidemii.

Epidemia stanowi duże zagrożenie dla naszego zdrowia i życia. Bakterie chorobotwórcze mogą przedostać się do naszego organizmu po przez spożycie zakażonej żywności, wody, po przez kontakt z chorym człowiekiem, po przez wdychanie powietrza, w którym mogą być rozpylone niebezpieczne mikroby. Wystąpienie epidemii może być skutkiem bioterroru a więc świadomej działalności człowieka.

Oznaki epidemii:

- wystąpienie nagłych, szybko szerzących się masowych zachorowań lub zgonów,
- brak skuteczności leczenia w rutynowej terapii występujących powszechnie chorób,
- wzrost zachorowań na chorobę endemiczną /endemia to utrzymywanie się danej choroby zakaźnej bądź nie zakaźnej na określonym terenie na tym samym poziomie/.

Oznaki epidemii, która może być wynikiem bioterroru:

- duża liczba niewyjaśnionych zachorowań w krótkim czasie o podobnym obrazie klinicznym,
- początek zachorowań jest nie wyjaśniony,
- nagły, nieoczekiwany wzrost zachorowalności i umieralności z powodu znanych chorób,
- nawet pojedynczy przypadek choroby egzotycznej u osoby, która nie opuszczała kraju,
- jednoczesne występowanie zachorowań na podobne choroby na obszarach nie połączonych terytorialnie,
- nietypowe źródło zakażenia: aerosol, woda ,żywność.

Co robić aby w przypadku zagrożenia chronić siebie i najbliższych:

- nie lekceważ ostrych objawów osobowych, które wystąpiły nagle i skontaktuj się z lekarzem w celu przebadania,
- nie lekceważ sytuacji, kiedy te same objawy chorobowe w krótkim czasie wystąpiły u ciebie i u osoby lub osób, z którymi miałeś kontakt,
- przestrzegaj terminów szczepień ochronnych,
- skontaktuj się z lekarzem, jeśli wystąpią u ciebie nagle nietypowe objawy chorobowe a ty nie dawno powróciłeś z egzotycznego kraju.

Kiedy istnieje podejrzenie epidemii:

- unikaj dużych zbiorowisk ludzkich,
- unikaj kontaktu z osobą chorą twarzą w twarz,
- jeśli wystąpiły u Ciebie objawy chorobowe lub kontaktowałeś się z osobą chorą załóż na twarz maskę z gazy lub bibuły co zmniejszy ryzyko zakażenia innych,
- przestrzegaj podstawowych zasad higieny osobistej,
- rygorystycznie przestrzegaj zaleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez władze i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo sanitarno – epidemiologiczne

Postępowanie w przypadku wystąpienia awarii.

Brak wody

W razie uszkodzenia lub wyłączenia dopływu wody, dostarczać ją będą do poszczególnych miejscowości beczkowsy. Przy czerpaniu wody ze studni, wodociągu lub innego źródła należy mieć pewność, że nie zawiera ona substancji trujących. Nabierać wodę do zamykanych naczyń lub wiader z pokrywą i kranem.

Brak elektryczności

W przypadku braku prądu należy:

- nie otwierać bez potrzeby zamrażarki, w chłodnym pomieszczeniu utrzymać ona niską temperaturę przez około trzy dni,
- w pierwszej kolejności należy zużywać produkty które najszybciej się psują,
- pamiętać o przygotowaniu oświetlenia zastępczego (baterijnego, akumulatorowego).

Brak ogrzewania

W razie uszkodzenia systemu grzewczego można być pozbawionym ogrzewania przez dłuższy czas.

W takim przypadku należy:

- korzystać tylko z jednego pomieszczenia,
- zamknąć drzwi do zimnych pomieszczeń,
- uszczelnić i ocieplić okna,
- ubierać się wielowarstwowo.

Temperaturę pomieszczenia można zwiększyć używając świec stearynowych.

Przygotowanie lokali, budynków mieszkalnych oraz postępowanie na wypadek wystąpienia klęsk żywiołowych.

Zagrożenie powodzią

Przed powodzią:

Podwyższyć fundamenty budynków znajdujących się na terenach zalewowych ponad przewidywany poziom wody w czasie powodzi. Główny wyłącznik prądu, tablice bezpieczników i licznik powinny być zamontowane powyżej poziomu osiąganego przez wody powodziowe. Sprawdzić zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swego domu w celu zapobieżenia cofania się wody z systemu kanalizacyjnego. Zgromadzić zawczasu odpowiednią ilość worków z piaskiem w celu zabezpieczenia nisko położonych posesji i lokali użytkowych przed powodzią.

W czasie zagrożenia powodziowego:

- włączyć radio na częstotliwości radia lokalnego w celu wysłuchania komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania,
- przenieść na górne kondygnacje miejsca sypialne,
- przenieść wartościowe rzeczy na górne kondygnacje budynku,
- w miarę możliwości odesłać dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce,
- ustalić sposoby kontaktowania się z rodziną w razie stracenia z nią łączności,
- zgromadzić w domu niezbędną ilość nie psującej się żywności oraz czystej wody w pojemnikach,
- zabezpieczyć się w odpowiednią ilość źródeł światła - latarki, świece, zapasowe baterie.

W czasie powodzi:

Jeśli jesteśmy wewnątrz domu:

- włączyć radio lub telewizor aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji,
- zgromadzić w jednym miejscu przygotowane zapasy ewakuacyjne,
- jeśli zostanie nakazane opuszczenie domów, zrobić to natychmiast.

Jeśli jesteśmy na zewnątrz:

- udać się na najwyższe miejsce w terenie i pozostać tam,
- unikać przekraczania wszelkich nurtów wodnych. Jeśli nurt jest bardzo szybki, z zawirowaniami, nawet 15 cm warstwa wody może ściąć z nóg.

Po powodzi:

Nie powracać do domu, dopóki władze nie ogłoszą, że jest to bezpieczne. W czasie wchodzenia do zabudowań zachować szczególną ostrożność. Sprawdzić fundamenty, ściany, podłogi, drzwi, okna, aby się upewnić, że budynek nie grozi zawaleniem. Zwrócić uwagę na pęknięte lub nieszczelne przewody gazowe, zalane instalacje elektryczne oraz zalane środki ochrony roślin i inne substancje, które mogą spowodować skażenie środowiska.

Wichury i huraganowe wiatry

W związku z częstymi wystąpieniami nieprzewidzianych zjawisk atmosferycznych w ciągu całego roku kalendarzowego podaje się do publicznej wiadomości procedury zachowania się ludności w wypadku wystąpienia: wichury, huraganów i gradobicia, śnieżyc i upałów.

WICHURY – wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. W Polsce występują coraz częściej. Mogą powodować uszkodzenia budynków, łamać i wyrwać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport.

HURAGANY- wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/h. Powodują rozległe spustoszenia w strefie swojego oddziaływania.

Co należy zrobić przed spodziewaną wichurą:

- upewnij się czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą jak postępować w czasie wichury oraz naucz ich jak wyłączać w domu dopływ gazu ,wody ,elektryczność,
- opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia na okoliczność gdy członkowie rodziny są rozdzieleni /np. rodzice w pracy a dzieci w szkole/,
- naucz członków rodziny /dzieci/ jak i kiedy wzywa się policję ,straż ,pogotowie ratunkowe ,gazowe, energetyczne ,które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia,
- zabezpiecz swój dom: - zamknij okna ,zabezpiecz rynny i inne elementy budynku ,
- zabezpiecz lampy i inne urządzenia ,które mogą ulec zniszczeniu,
- usuń z parapetów i balkonów przedmioty ,które mogłyby zagrażać przechodzącym,
- uprzątnij z obejścia przedmioty ,które mogłyby narobić szkód,
- zapewnij sobie odpowiednią ilość światła jak :latarki elektryczne /baterie do latarek i odbiorników radiowych ,świece,
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatrz się w niezbędne medykamenty,
- przygotuj rzeczy ,które mogą być przydatne podczas ewakuacji np.: dokumenty, wartościowe rzeczy, żywność,
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych.

Podczas wichury:

- włącz radio na częstotliwość radia regionalnego albo rozgłośni lokalnej w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania,
- wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru,
- schowaj się w najniższych partiach budynku z dala od okien, sufitów i drzwi,
- znajdując się poza domem pozostań tam do momentu ustania wichury,
- nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami, itp.

Po wichurze:

- należy zorganizować pomoc poszkodowanym w czasie wichury,
- jeżeli Twój dom uległ zniszczeniu wkraczaj do niego ostrożnie, sprawdź wszystkie instalacje,
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych,
- nie usuwaj drzew, które upadły na linie energetyczne.

Gradobicie

Najczęstszą przyczyną występowania gradobicia jest powstawanie chmur gradowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim.

Przygotowania na wypadek wystąpienie gradobicia:

- Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia.
- Zapisz i zapamiętaj numer telefonu na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają.
- Przygotuj swoje mieszkanie, swój dom: zabezpiecz rynny i inne części budynku zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,

Podczas gradobicia:

- Jeżeli spotka cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia.
- Jeśli jesteś w domu: zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom, pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi, w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane, trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie, miej włączone radio, w celu uzyskania ewentualnych komunikatów.

- O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.

Po ustąpieniu gradobicia:

- Jeśli są poszkodowani to: udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom, nie przenoś ciężko rannych osób chyba, że są one bezpośrednio zagrożone, doznaniem kolejnych obrażeń - wezwij pomoc.
- Jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

Śnieżyce

Śnieżyce to intensywny opad śniegu z towarzyszącymi mu porywistym wiatrem. Podczas trwania śnieżycy wiatr przenosi zarówno śnieg spadający, jak też podnoszący z powierzchni pokrywy śnieżnej.

Przeciwdziałanie:

- w czasie opadów pozostań w domu;
- jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia;
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie;
- zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków;
- przygotuj pojazd do sezonu zimowego, sprawdź jego sprawność;
- słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych;
- podróżuj w ciągu dnia i jeżeli jest to możliwe, w towarzystwie przynajmniej 1 osoby;
- w czasie burzy śnieżowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej;
- ubieraj się ciepło ,noś odzież wielowarstwową ,lekko dopasowaną;
- na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie, kilka butelek wody, migające światło przenośne z zapasowymi bateriami, apteczkę pierwszej pomocy ,koc, zapalki jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

Upał

Upał to intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na ludzi i otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30°C. Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzanym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia.

Przed wystąpieniem upałów:

- zainstaluj klimatyzujące okna;
- wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewacze;
- izoluj przestrzenie wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia. Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza;
- odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz;
- zainstaluj tymczasowe ekrany odbłaskowe, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz;
- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosownie żaluzji w drzwiach i oknach;
- rozważ utrzymywanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sposób utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

Podczas upałów:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni;
- zawieś zacienienia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce. Zewnętrzne markizy lub żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego docierającego do domu przez okna nawet o 80%;
- oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu;
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego;
- pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza;
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki;

- regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów;
- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu;
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała;
- chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem;
- pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2-3 dni fali upałów;
- unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony;
- unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach;
- zażywaj dużo wypoczynku, aby uniemożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twojego organizmu. Stosuj tabletki solne, tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza;
- poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy;
- w przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości – skontaktuj się z lekarzem.

SPRAWDZANIE INSTALACJI W ZNISZCZONYM DOMU

Sprawdzić, czy występuje ulatnianie się gazu. Jeżeli czuć zapach gazu albo słyszeć bulgoczący lub syczący odgłos, otworzyć okno i szybko opuścić budynek. Zamknąć dopływ gazu na butli gazowej (zaworem).

Skontrolować zniszczenia instalacji elektrycznej. Jeśli występują iskrzenia, czuć swąd spalonej izolacji, pozrywane i popalone są przewody, to należy wyłączyć dopływ prądu głównym bezpiecznikiem lub głównym wyłącznikiem i wezwać elektryka. Sprawdzić uszkodzenia instalacji wodociągowej i ściekowej. Jeśli istnieje podejrzenie jej uszkodzenia to należy unikać korzystania z toalet i wezwać hydraulika.

INDYWIDUALNE ŚRODKI OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI

Indywidualne środki ochrony przed skażeniami zabezpieczają przed bojowymi środkami trującymi, biologicznymi, pyłem promieniotwórczym oraz częściowo przed działaniem promieniowania cieplnego podczas wybuchów jądrowych. Należą do nich środki ochrony dróg oddechowych i środki ochrony skóry.

ŚRODKI OCHRONY DRÓG ODDECHOWYCH

Rozróżnia się dwa rodzaje masek przeciwgazowych:

- filtracyjne, których działanie polega na oczyszczaniu powietrza wdychanego z substancji szkodliwych,
- izolacyjne, które umożliwiają oddychanie powietrzem lub tlenem zawartym bądź wytworzonym w urządzeniach wchodzących w skład tych masek.

W przypadku braku etatowych środków ochrony można wykonać w prosty sposób zastępcze środki ochrony dróg oddechowych w postaci tamponów. Poniżej podano kilka przykładów wykonania zastępczych środków ochrony dróg oddechowych:

- szal wełniany lub ręcznik złożony w dwie warstwy, przykładany na nos i usta i zawiązywany z tyłu
- głowy,
- damska pończocha wypełniona 6 warstwami celulozy (ligniny), którą zakładana na twarz i obwiązywana sznurkiem,
- filcowy kapelusz z wyciętym otworem na oczy do którego przymocujemy przeźroczysty plastik.

ŚRODKI OCHRONY SKÓRY

Do ochrony skóry wykorzystuje się ogólnie wojskową odzież ochronną, która składa się z płaszcza ochronnego, pończoch i rękawic ochronnych. Ponadto do ochrony skóry można wykorzystywać odzież ochronną lekką (do długotrwałych działań w terenie skażonym). Przed pyłem promieniotwórczym zabezpieczają też zastępcze środki ochrony skóry. W stosunku do bojowych środków chemicznych i biologicznych mają ograniczone zdolności ochronne.

Zastępczymi środkami ochronnymi skóry mogą być:

- fartuchy ochronne gumowe, z tkanin podgumowanych impregnowanych, skórzane i z tworzyw sztucznych,

- wszelkiego rodzaju płaszcze i peleryny przeciwdeszczowe z gumy lub podgumowane z płótna impregnowanego, tkanin z włókien sztucznych, folii itp.,
- kombinezony skórzane i ubiory z folii metalizowanej,
- buty gumowe, skórzane i z tworzyw sztucznych.
- okulary ochronne (przemysłowe, narciarskie, motocyklowe),
- nakrycia głowy gumowe, skórzane i z tworzyw sztucznych.

Z wymienionych środków można skompletować odzież ochronną, która (uzupełnioną maską lub półmaską) umożliwi wykonanie krótkotrwałych czynności ratunkowych.

ZBIOROWE ŚRODKI OCHRONY LUDNOŚCI

Do zbiorowych środków ochrony ludności przed działaniem broni masowego rażenia chemicznych niebezpiecznych środków chemicznych zalicza się budowle ochronne i ewakuację.

BUDOWLE OCHRONNE

Ze względu na właściwości ochronne budowle dzielą się na: schrony i ukrycia.

Ukrycia:

- typu I - zabezpieczające przed czynnikami wybuchu jądrowego,
- typu II - zabezpieczające przed opadem promieniotwórczym.

Schrony wykonuje się w czasie pokoju, podczas realizacji nowych inwestycji, natomiast ukrycia zarówno w czasie pokoju, zagrożenia jak i wojny. Istniejące budowle ochronne zlokalizowane są pod budynkami mieszkalnymi, użyteczności publicznej, w zakładach pracy, jako i jako obiekty wolnostojące.

Na terenie gminy typowe budowle ochronne nie występują, dlatego też w razie zagrożenia należy wykorzystywać do ochrony ludności wszelkiego rodzaju tunele, przejścia podziemne, piwnice i inne pomieszczenia odpowiednio je przygotowując.

EWAKUACJA LUDNOŚCI

Ewakuacja polega na zorganizowanym przemieszczeniu ludności z rejonów, w których przebywanie może zagrażać życiu lub zdrowiu do rejonów bezpieczniejszych. Informacja o przeprowadzeniu ewakuacji ludności zostanie przekazana poprzez rozplakatowane obwieszczenia i w komunikatach podawanych przez lokalne mas media. Ewakuację planową przewiduje się dla ludności gminy obronnie i produkcyjnie niezaangażowanej.

Do tej grupy ludności zalicza się:

- matki (opiekunów) z dziećmi do lat 8;
- osoby w wieku poprodukcyjnym;
- osoby chore i niepełnosprawne.

Ewakuację ludności opiera się o transport autobusowy, dopuszcza się również ewakuację mieszkańców własnymi pojazdami (Samoewakuacja kierowana).

Ludność ewakuuje się poprzez jeden z przygotowanych wcześniej punktów ewidencyjno-załadowczych (PEZ), które są powiązane terytorialnie z miejscem zamieszkania.

W PEZ rejestruje się i wydaje karty ewakuacji osobom, którym przed zarządzeniem ewakuacji kart tych nie wydano. Karta ewakuacji ważna jest tylko z dowodem tożsamości. W razie jej utraty lub zniszczenia należy niezwłocznie powiadomić organ, który ją wydał. Kartę należy utrzymywać w ciągłej aktualności. Karta wraz z dokumentem tożsamości stanowi podstawę do wydania przysługujących świadczeń, zakwaterowania w rejonie rozmieszczenia, przebywania w tym rejonie.

W PEZ informuje się również ludność o organizacji ewakuacji oraz kieruje do miejsc załadunku, z których następnie odjeżdża w zorganizowanych kolumnach do miejsc przeznaczenia.

W punktach tych udziela się też zezwolenia na opuszczenie gminy (rejonu ewakuacji) własnym środkiem transportowym, (jeśli wcześniej nie dokonano tej czynności).

Każda ewakuowana osoba może zabrać nie więcej niż 60 kg bagażu, w tym powinna zabrać żywność na okres 3 dni. Do transportu bagaży ewakuowanych osób zaplanowano dodatkowe samochody ciężarowe.

Ludność opuszczająca swoje dotychczasowe miejsca zakwaterowania powinna wyłączyć urządzenia domowe, wyłączyć dopływ wody, gazu i energii elektrycznej, pozamykać okna i drzwi.

W nowych miejscach zakwaterowania zabezpieczenie socjalno-bytowe organizują lokalni szefowie OC i szef OC województwa. W razie wprowadzenia systemu reglamentowania zaopatrzenia, terenowa administracja samorządowa wydaje ewakuowanej ludności bony (talony) na podstawie odcinków „B” kart ewakuacji.

PROFILAKTYKA PRZECIWOŻAROWA W BUDYNKACH MIESZKALNYCH

Profilaktyka przeciwpożarowa w budynkach mieszkalnych polega na właściwym przygotowaniu budynków do ochrony przeciwpożarowej poprzez wykonanie następujących przedsięwzięć:

- usunięcie wszystkich zbędnych materiałów łatwopalnych,
- zabezpieczenie budynków w podręczne środki gaśnicze i w podręczny sprzęt gaśniczy

- przygotowanie i oznakowanie wyjść zapasowych, korytarzy przejść, z których powinny być usunięte wszystkie przedmioty,
- oszklenie wszystkich otworów okiennych na strychach, w piwnicach, klatkach schodowych w budynkach wielokondygnacyjnych itp. (zapobiega przedostaniu się iskier, a tym samym rozprzestrzenianiu się ognia),
- utrzymanie w odpowiednim stanie dojazdów i punktów czerpania wody .
- kontrolowanie instalacji elektrycznej i gazowej,
- zachowanie ostrożności podczas korzystania z pieców węglowych,
- zapoznanie się ze sposobami likwidacji zarodków pożarów,
- przy wejściach (włazach) z klatki schodowej na strych i ze strychu na dach powinny być zainstalowane mocne, wygodne drabinki.

Na drzwi i okna, na klatkach schodowych i przejściach między nimi wyjściami na dachu itp. Nie zakładać krat. Krata utrudnia ewakuację podczas pożaru oraz wydłuża czas oczekiwania na pomoc strażaków.

W obawie przed złodziejami należy zakładać kraty z możliwością otworzenia ich od wewnątrz. Klucz należy zostawić w miejscu znanym wszystkim domownikom. Pamiętać należy, że może to być jedyna droga ewakuacji. Korytarzy i dojść do mieszkań nie należy zastawiać sprzętami, gdyż w ten sposób utrudnia się drogę ewakuacji oraz dojście ratowników.

W ramach profilaktyki przeciwpożarowej przy eksploatacji urządzeń energetycznych:

- nie stosować bezpieczników o większej mocy, niż wskazane, nie „watować” bezpieczników topikowych,
- używać tylko tyle odbiorników prądu elektrycznego, na ile obliczono moc instalacji elektrycznej; nadmierne obciążenie instalacji powoduje przegrzewanie się przewodów wypalanie styków w gniazdkach, puszkach rozgałęźnych,
- nie eksploatować uszkodzonych urządzeń elektrycznych,
- nie ustawiać sprzętu telewizyjnego i radiowego na nie wentylowanych regałach, na półkach obłożonych książkami i innymi materiałami palnymi, ponieważ powolne i długotrwałe nagrzewanie zakurzonych przedmiotów może doprowadzić do zapłonu,
- nie podłączać odbiorników energii poprzez stosowanie prowizorek oraz przedłużaczy elektrycznych,
- nie ustawiać elektrycznych urządzeń grzewczych w pobliżu materiałów palnych (mebli, firanek itp.).

W ramach profilaktyki przeciwpożarowej przy eksploatacji urządzeń gazowych:

- nie przechowywać w mieszkaniu więcej niż 2 butle gazowe o ładunku nie przekraczającym 11 kg (nie podłączonych do urządzeń gazowych),
- nie przechowywać butli gazowych w pomieszczeniach poniżej poziomu terenu (piwnicach, klatkach schodowych). Gaz propan-butan jest cięższy od powietrza i w przypadku zalegania grozi wybuchem,
- nie zatykać przewodów wentylacyjnych, ponieważ w przypadku braku odpowiedniej ilości powietrza gaz nie ulega całkowitemu spalaniu i wtedy powstaje niewyczuwalny tlenek węgla i można ulec zatruciu,
- okresowo zlecać czyszczenie kanałów wentylacyjnych i kominowych; zaniedbanie tych czynności jest często przyczyną śmiertelnych zatruc tlenkiem węgla, szczególnie w czasie kąpieli w łazienkach wyposażonych w piece gazowe,
- nie należy ogrzewać mieszkania kuchnią gazową, gdyż takie praktyki bardzo często kończą się poważnymi zatruciami,
- stosując gazowe urządzenia promiennikowe wyposażone w katalizatory należy pamiętać, że mogą być używane w pomieszczeniach o powierzchni powyżej 40 m², w których nie przebywają stale ludzie,
- nie ustawiać urządzeń grzewczych w pobliżu materiałów palnych (mebli, firanek itp.). Nieostrożność i niezachowanie elementarnych zasad bezpieczeństwa pożarowego to przyczyny powstania większości pożarów, dlatego należy:
- nie pozwalać, by dzieci bawiły się ogniem otwartym, materiałami pirotechnicznymi czy urządzeniami elektrycznymi. Nigdy nie pozostawiać małoletnich dzieci bez opieki,
- nie spalać śmieci w śmietnikach,
- nie zaprószać ognia w zsypie na śmieci,
- nie palić papierosów w łóżku lub fotelu przed zaśnięciem,
- nie zapalać świec stojących pod półkami lub lamp z abażurem przylegającym bezpośrednio do palnych mebli. Nagrzewanie może trwać wiele godzin, aż do momentu zapalenia,
- nie pozostawiać włączonej kuchenki gazowej bez dozoru. Kipiąca woda z garnka może doprowadzić do wybuchu zgaszonego, ulatniającego się gazu,
- należy posiadać gaśnicę proszkową o wadze minimum 2 kg, którą w razie konieczności będzie można ugasić pożar w zarodku. Taką gaśnicą można gasić palące się urządzenia elektryczne będące pod napięciem.

Kiedy wyjeżdżamy na dłuższy czas z domu musimy pamiętać o wyłączeniu zasilania prądem elektrycznym oraz zakręcić zarówno zawór gazowy jak i dopływ wody. Sąsiadom pozostawiamy informację, gdzie będziemy przebywać. W przypadku posiadania butli gazowej należy dokładnie zakręcić zawór.

W sytuacjach, gdy powstanie pożar:

- dzwonić pod numer straży pożarnej (tel. 998),
- o ile jest to możliwe należy w zarodku ugasić pożar przy pomocy posiadanych środków (gaśnica, woda), pamiętając o bezpieczeństwie własnym i innych osób.
- do gaszenia pożaru urządzeń elektrycznych nigdy nie należy stosować wody,
- o zagrożeniu należy powiadomić sąsiadów,
- w przypadku, gdy nie można opuścić mieszkania należy przejść do pomieszczeń najdalej położonych od miejsca gdzie się pali i krzykiem wzywać pomocy,
- należy pamiętać o odłączeniu dopływu energii elektrycznej (wyłączyć bezpieczniki).

W sytuacjach, gdy poczujemy gaz:

- powiadomić należy pogotowie gazowe (tel. 992) i administrację,
- powiadomić sąsiadów,
- nie włączać światła ani żadnych urządzeń elektrycznych, nie zapalać zapalek ani zapalniczek czy też urządzeń iskrzących,
- zamknąć zawór gazu w mieszkaniu,
- otworzyć szeroko okna powodując wywiew gazu na zewnątrz, zmniejszając w ten sposób jego stężenie.

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

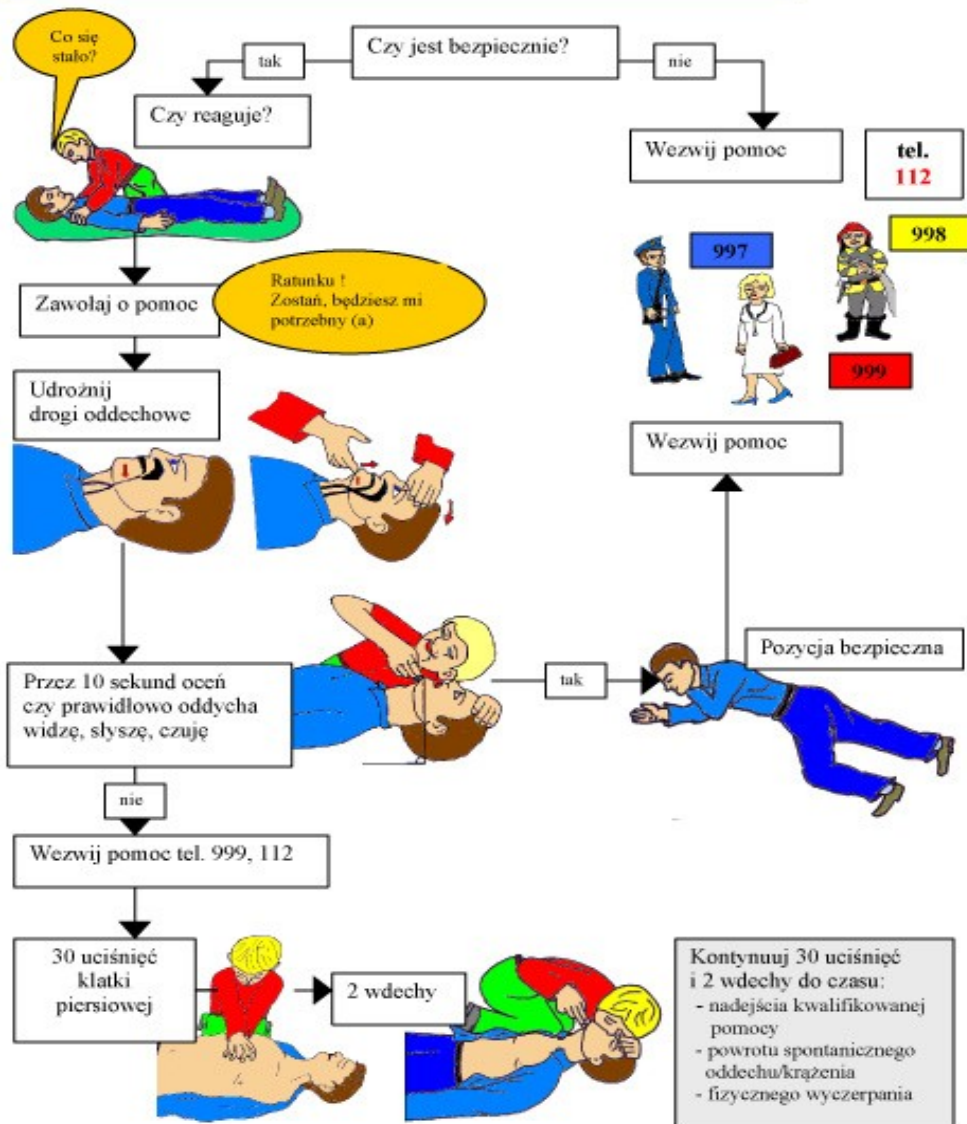
Znajomość sposobów udzielania pierwszej pomocy jest zawsze potrzebna, a wyjątkowego znaczenia nabiera w razie masowych strat sanitarnych, jakie mogą zaistnieć w rejonach porażenia. Podstawowym zadaniem pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego oraz zapobieżenie dalszym powikłaniom.

Pomoc ta może obejmować następujące zabiegi:

- zabezpieczenie poszkodowanego przed dodatkowymi urazami,
- zatamowanie krwawienia (doraźny opatrunek uciskowy),
- zapewnienie drożności dróg oddechowych (usunięcie ciał obcych z ust),
- sztuczne oddychanie metodą „usta-usta i usta-nos,
- zewnętrzny masaż serca,
- założenie opatrunku na miejsce zranione,
- oczyszczenie skażonych powierzchni ciała i odzieży,
- unieruchomienie złamań za pomocą środków podręcznych.

Wykonanie czynności składających się na pierwszą pomoc medyczną zmniejsza śmiertelność, zapobiega ciężkim powikłaniom (wstrząsom, zakażeniom).

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH



PAMIĘTAJ! Wykonywanie samego masażu serca jest lepsze niż bierne oczekiwanie na karetkę !!!

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH

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

1. Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.

2. Sprawdź reakcję poszkodowanego:

delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj:

"Czy wszystko w porządku?"

Jeżeli reaguje:

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

Jeżeli nie reaguje:

1. głośno zawołaj o pomoc,

2. odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy

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

Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu

- oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej,
- nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych,
- staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.



W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośnie, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. 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.

Jeżeli oddech jest prawidłowy:

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc (wezwiź ,
- regularnie oceniaj oddech.

Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

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

- uklęknij obok poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym,



**Ułóż nadgarstek
jednej ręki na środku
klatki piersiowej**



**Nadgarstek drugiej
ręki ułóż na już
położonym**

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

- Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:
- po wykonaniu 30 uciśnień klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,
- zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,
- pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy,
- weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza,
- wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny,
- utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa,
- jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnień klatki piersiowej,
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2,
- przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności
- sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce,
- sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane,
- wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji, co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

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

- Jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej.
- Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień /min.

- Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.

Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:

- przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania,
- poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
- ulegniesz wyczerpaniu.

POZYCJA BOCZNA

Istnieje kilka wariantów pozycji bezpiecznej, każdy z nich ma swoje zalety. Żadna z pozycji nie jest idealna dla wszystkich poszkodowanych. Pozycja powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, by nie utrudniać oddechu.

Zaleca następującą sekwencję postępowania w celu ułożenia poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

1. zdejmij okulary poszkodowanego,
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,

dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku,

drugą swoją ręką złap za dalszą kończynę dolną tuż powyżej kolana i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża,

przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, by ratowany obrócił się na bok w twoim kierunku,

ułóż kończynę, za którą przetaczałeś poszkodowanego w ten sposób, zarówno staw kolanowy jak i biodrowy były zgięte pod kątem prostym,

odegnij głowę ratowanego ku tyłowi by upewnić się, że drogi oddechowe są drożne,

gdy jest to konieczne, ułóż rękę ratowanego pod policzkiem tak, by utrzymać głowę w odgięciu, regularnie sprawdzaj oddech!!!

1.



2.



3.



4.



ZAWAŁ SERCA

Zawał serca jest to upośledzenie zaopatrywania w krew mięśnia sercowego wskutek niewydolności wieńcowej, której następstwem jest mniej lub bardziej rozległe zniszczenie tkanek ściany serca.

OBJAWY ZAWAŁU SERCA

- nagły, kłujący ból w okolicy mostka;
- wrażenie ciasnoty w klatce piersiowej;
- często promieniowanie bólu przez lewe ramię aż do małego palca.
- niepokój, strach przed śmiercią;
- chłodna, biała skóra, zimny pot;
- czasem nudności i wymioty;
- często nieregularny puls.

UDZIELENIE PIERWSZEJ POMOCY PRZY ZAWALE SERCA

Właściwie nie istnieją metody pierwszej pomocy przy zawale serca. Decydująca w takich przypadkach jest szybka fachowa pomoc lekarska. W oczekiwaniu na lekarza, chorego należy ułożyć w pozycji odciążającej serce, tzn. z lekko podwyższonym tułowiem.

Bardzo ważne jest ułatwienie choremu oddychania. Dlatego należy mu rozluźnić krępujące części garderoby. Na dłonie i ręce można położyć wilgotne, gorące okłady. W razie potrzeby trzeba zastosować sztuczne oddychanie połączone z uciskiem klatki piersiowej. Ważną rolę odgrywa także uspokajanie chorego, gdyż zawałowi serca towarzyszy silny niepokój i strach przed śmiercią, które dodatkowo pogarszają jego i tak już bardzo ciężki stan.

WAŻNE

Niestety zawał serca może się powtórzyć, dlatego pacjenci po pierwszym ataku otrzymują środki z nitrogliceryną do zastosowania w nagłych przypadkach. W razie interwencji, ratownik powinien sprawdzić, czy chory nie ma ich przy sobie.

UDAR MÓZGU

JAK ROZPOZNAĆ UDAR MÓZGU

Zaburzenie ukrwienia mózgu prowadzi zawsze do dysfunkcji mowy i ruchu, dlatego też występujący u chorego nagły niedowład stwarza podejrzenie udaru:

OBJAWY UDARU MÓZGU

- mdłości;
- nagłe występujące falowo, silne bóle głowy;
- zaburzenia mowy;
- porażenia dolnej części twarzy (czasem więc opadający kącik ust);
- objawy porażenia ruchowego;
- zaburzenie czucia po jednej stronie ciała;
- utrata świadomości;

PIERWSZA POMOC PRZY UDARZE MÓZGU

Zagrożenie życia spowodowane jest najczęściej zaburzeniem funkcji oddychania, której często towarzyszy utrata świadomości poszkodowanego. Zaburzenie funkcji oddychania mogą doprowadzić do śpiączki. Ośrodek oddychania może również być zagrożony na skutek wzrostu ciśnienia krwi w

obrębie czaszki. Główne zadanie ratownika polega na podtrzymaniu podstawowych funkcji życiowych, ponieważ z samym udarem nie może on, niestety, sobie poradzić.

Powinien więc postępować w następujący sposób:

- Pacjenta nieprzytomnego ułożyć w stabilnej pozycji. Zapobiec w ten sposób ewentualnemu zapadaniu się języka lub zachłyśnięciu wymiocinami.
- W przypadku ustania oddechu, zastosować sztuczne oddychanie.
- Przytomnego pacjenta ułożyć w bezpiecznej pozycji z lekko uniesionym tułowiem.
- Jak najszybciej wezwać lekarza pogotowia ratunkowego.

KRWOTOKI

Krwotoki polegają na wydostaniu się z naczynia krwi na skutek przerwania ciągłości tego naczynia. Są skutkami urazów. Chorobami, które wywołują krwotoki dla życia groźne są np. gruźlica, wrzody dwunastnicy i żołądka. Krwotoki nagłe, które za sobą pociągają utratę szybką krwi, prowadzą do wstrząsu. Możliwy jest podział krwotoków pod względem: rodzaju naczynia uszkodzonego albo objawów widocznych.

W przypadku pierwszym krwotoki dzielą się na:

- żyłne – gdy krew wypływa strumieniem jednostajnym, szybkość wypływu jest uzależniona od typu naczynia uszkodzonego. Krew ta ma dużą zawartość CO² i ciemnowiśniowe zabarwienie.
- tętnicze - gdy krew z rany tryska falami z nasileniem zależnym od typu naczynia uszkodzonego. Krew ta zawiera tlen, zatem jasnoczerwoną barwę.
- miąższowe - krwawienie to powstaje na skutek uszkodzenia większej ilości włosowatych naczyń, zdercia skóry oraz jej oddzielenia się, zranienia miąższowych narządów czy przerwania mięśni, mogących być dla życia groźnymi. W miąższowych krwawieniach krew płynie z całości uszkodzonej powierzchni.

Dzieląc krwotoki pod względem widocznych objawów wyróżnia się krwotoki wewnętrzne i zewnętrzne.

Zewnętrzne występują wówczas, gdy je widzimy i gdy krew wypływa na zewnątrz organizmu - np. z nosa. W razie zranienia nie można zawsze rozpoznać typu krwotoku, gdyż mogą być uszkodzone równocześnie naczynia różnego rodzaju. Z tego względu używa się częściej nazwy

"natężenie krwawienia", oceniając je jako małe albo duże, a to pozwala dostosować odpowiednio pierwszą pomoc.

Krwotoki wewnętrzne z kolei to takie, gdy krew się gromadzi w jamach ciała w tym np. w brzusznej jamie. Wewnętrzny krwotok jest nie zawsze łatwo jest rozpoznać. Nie zawsze jako najważniejszą uznać można objętość krwi utraconej np. niewielki nawet wylew krwi do mózgu spowodować może następstwa nieprzewidziane. Należy zapewnić rannemu bezwzględny spokój.

Zazwyczaj niewielkie krwawienia ustają samoistnie, gdy upłynie kilka, kilkanaście minut od momentu założenia opatrunku, kiedy wytworzony skrzep spowoduje zamknięcie ubytku w naczyniu uszkodzonym. Krwotoki albo duże krwawienie wymagają zatamowania natychmiastowego, gdyż utrata krwi doprowadzić może do wstrząsu ciężkiego albo wykrwawienia (uzależnione jest to od szybkości a także objętości utraconej krwi).

Strata około 1.5 litra krwi w czasie krótkim jest dla życia niezwykle groźna. Krwotok z naczyń dużych, np. z tętnicy szyjnej, ramiennej, udowej, spowodować może śmierć w przeciągu kilku nawet minut.

Symptomami zewnętrznego krwotoku są: blade śluzówki, wystąpienie krwi po tym jak została przerwana ciągłość skóry, przyspieszone oraz tętno słabo napięte, osłabienie, utrata nawet przytomności.

Gdy jest się świadkiem zewnętrznego krwotoku należy pomóc osobie, u której on wystąpił. Pierwsze należy wezwać ratunkowe pogotowie, i założyć opatrunek. Aby tego dokonać należy:

1. włożyć rękawiczki gumowe
2. gdy rana jest niewielka - zdezynfekować ją,
3. ucisnąć ranę za pomocą uciskowego bandaża,
4. unieść kończynę by znalazła się powyżej poziomu na jakim jest serce,
5. po tym jak krwotok zostanie opanowany należy nałożyć opatrunek dodatkowy uciskający zranienie.

Należy pamiętać, iż pierwsza pomoc niewłaściwie przeprowadzona doprowadzić może do śmierci.

W przypadku zewnętrznego krwotoku pierwsza pomoc nie jest trudna. Mimo to, większość ludzi zwyczajnie panikuje.

Objawami krwotoku wewnętrznego są:

- ból przy ucisku lekkim,
- bladość skóry i śluzówek,
- szybsze tętno,
- osłabienie albo utrata przytomności,
- ujawnienie się krwi w moczu albo wymiocinach,
- zaburzenia świadomości.

Udzielając pomocy przede wszystkim należy wezwać pogotowie. Po tym należy ułożyć osobę poszkodowaną w leżącej pozycji z uniesionymi lekko nogami.

Ze względu na to, iż w tego rodzaju przypadku nie jest możliwe udzielenie pierwszej pomocy, trzeba obserwować pacjenta a jeśli:

- wystąpi zatrzymanie oddechu - należy rozpocząć oddychanie sztuczne
- wystąpi wstrzymanie pracy serca - należy rozpocząć reanimację.

Jeśli osoba poszkodowana jest nieprzytomna, lecz oddycha a także ma tętno wyczuwalne, trzeba ją ułożyć w bezpiecznej pozycji.

W żadnym wypadku (dla każdej możliwości) nie można przenosić poszkodowanego, gdy nie występuje taka potrzeba, nie podawać napojów ani pokarmów, ani nie pozostawiać poszkodowanego samego.

RANY

Raną nazywamy 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.

Pierwsza pomoc polega na nałożeniu opatrunku (kilka warstw gazy jałowej, na to warstwę waty lub ligniny i wszystko to okracamy opaską gazową lub chustą trójkątną). Przed nałożeniem opatrunku należy odsłonić ranę (usunąć odzież) i oczyścić jej okolice z widocznych zanieczyszczeń za pomocą kawałka gazy.

ZŁAMANIA KOŚCI KOŃCZYN, ZWICHNIĘCIA I SKRĘCENIA STAWÓW

Do najczęstszych urazów kończyn zaliczamy skręcenie stawu, stłuczenie tkanek miękkich, złamanie kości, naciągnięcie i naderwanie mięśni i ścięgien oraz najrzadsze zwichnięcie.

Postępowanie – przy złamaniach, skręceniach i zwichnięciach:

- Usunięcie odzieży znad miejsca uszkodzenia, można rozciąć
- Jeśli są obecne rany – przykrycie jałowym opatrunkiem
- Jeśli jest obecne krwawienie – zatamowanie
- Stabilizacja uszkodzonej kończyny poprzez unieruchomienie w **pozycji, w jakiej się znajduje**. Nastawienie kończyny może spowodować dodatkowe powikłania między innymi nasilenie krwawienia, uszkodzenie naczyń i nerwów oraz – przy złamaniach zamkniętych – możliwość spowodowania złamania otwartego!!!

Zasada unieruchomienia jest następująca:

- przy złamaniach – unieruchamia się dwa sąsiadujące stawy
- przy uszkodzeniach stawu – unieruchamia się staw i sąsiadujące z nim kości
- przy złamaniach kończyn – palce **ZAWSZE** muszą być widoczne dla zapewnienia kontroli prawidłowego ukrwienia kończyny!!!
- jeśli na miejscu zdarzenia nie ma materiału do unieruchomienia to:
 - jeśli złamana jest kończyny górna można ją unieruchomić, mocując do tułowia
 - jeśli złamana jest kończyny dolna, można ją unieruchomić razem z drugą kończyną dolną
- materiał stosowany do unieruchamiania musi być przymocowany za pomocą np. bandaża lub chust i dzieli się na miękkie – części odzieży, poduszki – oraz sztywny np. elementy drewniane, metalowe itp.

Korzyści wynikające z unieruchomienia:

- zmniejszenie bólu na zasadzie braku ruchów uszkodzonej kończyny (wyeliminowanie tarcia odłamów kostnych)
- zmniejszenie powikłań – obrzęku, krwawień itp.

OPARZENIA

Oparzenia to na ogół niegroźne, ale bolesne urazy. Rzadziej mamy do czynienia z oparzeniem na tyle poważnym, że konieczna jest pomoc lekarska lub leczenie szpitalne. Niezbyt częste są na szczęście przypadki śmiertelne, których przyczyną jest oparzenie. Jednak ból, wolne gojenie się ran powstałych w wyniku oparzeń oraz rozległe szpecące blizny są ważnym powodem, dla którego należy poświęcić uwagę zapobieganiu i postępowaniu w takich wypadkach.

Ogólne zasady postępowania w przypadku oparzeń

Co robić, gdy doszło do oparzenia, czyli ogólne zasady postępowania ratowniczego w oparzeniach:

1. analiza zastanej sytuacji,
2. wezwanie pomocy,
3. zabezpieczenie miejsca zdarzenia,
4. dotarcie do poszkodowanego,
5. udzielenie pierwszej pomocy.

Przestrzeganie wskazanej kolejności podejmowanych czynności umożliwi racjonalne i skuteczne działanie ratownicze zmniejszając ryzyko wystąpienia paniki i działania chaotycznego, które są bardzo prawdopodobne w zdarzeniach, w których ofiarami i świadkami są dzieci.

Oparzenia termiczne

Oparzenie termiczne to uszkodzenie ciała - zmiany powłok skórnych lub tkanek wewnętrznych, których przyczyną jest działanie wysokiej temperatury. Źródłem oparzenia termicznego dzieci są najczęściej: gorące płyny - mleko, woda, zupa; para wodna - czajniki, garnki; bezpośredni kontakt z rozgrzanym przedmiotem - żelazko, grzejnik, grzałka, pogrzebacz, fajerka, pokrywka; lub rzadziej bezpośredni kontakt z płomieniem.

Objawy oparzenia termicznego:

- rumień (zaczerwienienie skóry),
- ból,
- obrzęk,
- pęcherze,
- wstrząs (przy rozległych oparzeniach),
- duszność, kaszel, trudności w oddychaniu (przy oparzeniach dróg oddechowych),
- utrata przytomności.

Postępowanie przy oparzeniach termicznych

- jak najszybciej schłodzić oparzone miejsce,
- w trakcie schładzania usunąć odzież poprzez rozcięcie,
- w trakcie schładzania usunąć pierścionki, kolczyki, itp.,
- po zakończeniu schładzania rany oparzeniowe osłonić opatrunkiem jałowym lub hydrożelowym, schładzającym,
- w miarę możliwości unieruchomić i unieść oparzoną część ciała,
- w przypadku stwierdzenia objawów wstrząsu - biała spocona skóra, szybkie tętno, pobudzenie psychoruchowe - należy poszkodowanego ułożyć w pozycji na wznak z uniesionymi kończynami dolnymi,
- zapewnić komfort cieplny,
- oparzonego należy chronić przed urazami wtórnymi,
- w cięższych przypadkach (rozległe oparzenie, objawy wstrząsu) natychmiast powiadomić pogotowie ratunkowe.

Co powinno zrobić dziecko gdy ulegnie oparzeniu:

1. oddalić się od miejsca zagrożenia,
2. powiadomić rodzica, opiekuna lub inną osobę dorosłą,
3. czynnością ratunkową, którą może podjąć dziecko jest schłodzenie oparzonego miejsca.

Przy lekkim oparzeniu zwykle oparzone miejsce chłodzimy powietrzem - dmuchając na bolące miejsce. Najlepszą substancją nadającą się do schładzania jest **woda**.

Zalety schładzania wodą:

- działanie przeciwbólowe i przeciw obrzękowe,
- zmniejszenie się głębokości oparzenia, usunięcie czynnika powodującego oparzenie (także w oparzeniach chemicznych),
- schładzanie miejsc oparzonych można prowadzić polewając je strumieniem bieżącej wody, najlepiej o temperaturze ok. 20 stopni C do około 20 minut, a najlepiej do momentu ustąpienia bólu.

W razie braku dostępu do bieżącej wody rany schładzać można również przez zanurzenie w pojemniku z wodą lub inną cieczą nieagresywną (mleko, piwo). W przypadku dostępności wyłącznie płynów zimnych schładzać tylko do momentu ustąpienia bólu. W razie powrotu dolegliwości bólowych ponownie rozpocząć schładzanie. W niskiej temperaturze otoczenia zabezpieczyć

poszkodowanego przed nadmierną utratą ciepła. Po schłodzeniu wodą (lub przy braku dostępu do wody i posiadaniu odpowiednio wyposażonej apteczki) można zastosować hydrożelowe opatrunki schładzające.

W żadnym wypadku nie wolno:

- odrywać przylgniętej do rany odzieży,
- przekłuwać pęcherzy,
- dotykać rany oparzeniowej,
- smarować oparzonej skóry maściami, kremami, tłuszczami, piankami, białkiem jaja kurzego, ani alkoholem,
- przy oparzeniach wewnętrznych i rozległych oparzeniach zewnętrznych podawać doustnie płynów lub pokarmów,
- pozostawić poszkodowanego bez nadzoru.

Oparzenia słoneczne

Nawet kilkudziesięciominutowe przebywanie osoby nie przygotowanej na silnym słońcu, może doprowadzić do poważnych oparzeń. Objawy tych oparzeń są podobne do objawów oparzeń termicznych.

Sposoby udzielania pomocy w przypadkach porażen słonecznych

- przejść do miejsca zacienionego,
- posmarować oparzone miejsca odpowiednią pianką kosmetyczną,
- unikać ponownej ekspozycji na promienie słoneczne.

By ustrzec się oparzenia słonecznego należy podczas pierwszych wiosennych lub letnich silniejszych nasłonecznień, stopniowo przyzwyczajać skórę do operowania słońca. Pierwsze opalanie nie powinno trwać dłużej niż kilkanaście minut. Powinno się stosować kremy z filtrami UV.

Uwagi:

- Dzieci do 1 roku życia nie wolno wystawiać na bezpośrednią ekspozycję promieni słonecznych.
- Naturalna ochronna powłoka skórna dzieci starszych jest rozpuszczalna w wodzie. Powoduje to szczególne narażenie na oparzenia słoneczne u dzieci bawiących się w wodzie.

- Ubrania z naturalnej bawełny w kolorze białym przepuszczają około 30% promieniowania UVB. Dlatego stosowanie białej odzieży nie zapewnia ochrony przed oparzeniem słonecznym

Oparzenia elektryczne

Prąd elektryczny przy kontakcie z ludzkim ciałem powoduje nie tylko silny, nieprzyjemny wstrząs, ale także oparzenia. Do oparzeń dochodzi, gdy jesteśmy narażeni na kontakt ze źródłem silnego prądu elektrycznego oraz, gdy dochodzi do długotrwałego oddziaływania prądu na nasz organizm

Do porażenia prądem elektrycznym może dojść w wielu codziennych sytuacjach. Na oparzenie narażamy się, gdy nieostrożnie lub nieodpowiednio korzystamy ze sprzętu zasilanego prądem. Do najczęstszych sytuacji domowych, w których dochodzi do porażenia należą: zabawa sprzętem elektrycznym (otwieranie pokryw wież i innego sprzętu muzycznego) lub źródłem zasilania elektrycznego (zabawa dziecka kontaktem), próby manipulowania sprzętem zasilanym elektrycznie bez odłączenia źródła zasilania, np. próba naprawienia radia lub magnetofonu, wymiany żarówki. Bardzo ostrożnie należy obchodzić się z przewodami elektrycznymi.

Pamiętaj, że woda jest dobrym przewodnikiem prądu. Nie należy wchodzić do niej podczas burzy z powodu wysokiego prawdopodobieństwa poparzeniem piorunem.

Pierwszą i naczelną zasadą udzielania pomocy osobie oparzonej prądem jest odcięcie źródła prądu. W żadnym razie nie wolno dotykać osoby porażonej prądem przed odłączeniem napięcia. W razie konieczności przemieszczenia poszkodowanego używać przedmiotów nieprzewodzących prądu. Objawy oparzenia prądem są podobne do objawów oparzenia termicznego. Pomoc oparzonemu (po upewnieniu się, że nie oddziałuje na niego prąd) udzielamy tak, jak osobie z objawami oparzenia termicznego. Po porażeniu pochodzącym z silnego źródła zasilania konieczna jest fachowa pomoc lekarska.

ODMROŻENIA

Kiedy przychodzą zimowe mrozy, najpierw odczuwają zimno kończyny, a w szczególności stopy. Stopy są najbardziej oddalone od serca, a w dodatku znajdują się w najbliższym kontakcie z ziemią. Przebywanie na mrozie powoduje podwójny dyskomfort: spowolnienie krążenia i przedłużony kontakt ze źródłem zimna, które wnika przez podeszwy butów do organizmu.

Odmrożenia spowodowane są szczególną reakcją skóry na zimno. Zimno samo w sobie jest już uciążliwe, lecz jeśli nastąpi po nim nagłe uderzenie gorąca może to zakończyć się odmrożeniem. Kiedy naczynia włosowate układu krwionośnego w stopach ulegają oziębieniu, kurczą się. Gdy następnie zostaną poddane działaniu ciepła, naczynia nagle się rozszerzają. Organizm nie radzi sobie z tym i płyn wysącza się do tkanek otaczających, powodując podrażnienie. Mamy wtedy do czynienia z odmrożeniem.

Mimo, że skarpetki i buty chronią nasze stopy, to zazwyczaj wybieramy je kierując się wygodą i modą nie biorąc pod uwagę odpowiedniej ochrony, którą powinny nam zapewnić przy spadkach temperatury. I inaczej niż w przypadku innych części ciała tutaj nie łatwo jest zastosować dodatkową warstwę, która ochroni przed zimnem. Pomimo zimna, stopy nie przestają się pocić, zmieniając skarpety w wilgotne i zimne – niekomfortowe dla skóry. Zimno zmniejsza vitalność większości ludzi, przez co są mniej chętni do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń pobudzających krążenie.

Odmrożenia objawiają się poprzez czerwone, podrażnione i bolesne zmiany na skórze, które mogą się przemienić w swędzące, zaczerwienione obrzęki. Co więcej, odmrożenia najczęściej się pojawiają przy kościstych częściach stopy, w miejscach gdzie już są odciski czy halluksy.

Rada, żeby ciepło się ubierać może się wydać banalna, ale właśnie tak należy dbać o stopy, gdy jest zimno. Kiedy spada temperatura wybieraj grubsze skarpetki z naturalnych włókien skórzane buty (bardziej odporne na zimno). Uniknięcie odmrożeń bywa trudne, gdyż w czasie mrozów z przyjemnością z zimna wchodzimy do ciepłego pomieszczenia. Staraj się jednak unikać wtedy bezpośredniego kontaktu stóp z gorącem. Jeżeli już przydarzy się odmrożenie pod żadnym pozorem nie drap skóry, bo to może spowodować rany i infekcje. Odmrożenia zwykle zanikają same z siebie, jeśli jednak towarzyszą ci wątpliwości lub ból, skonsultuj się z lekarzem. Zimne stopy zwykle są naturalną konsekwencją zimnej aury. Jeśli jednak twoje stopy są ciągle zimne (nawet w ciepłym klimacie) to powinieneś skorzystać z porady lekarza. Może to być objawem problemów z krążeniem lub innej dolegliwości, która wymaga diagnozy specjalisty.

WYCHŁODZENIE ORGANIZMU

Hipotermia jest skutkiem działania zimnego powietrza lub wody na organizm ludzki. W wyniku ogólnego obniżenia temperatury ciała następuje obniżenie efektywności działania, co zwiększa ryzyko wypadku. W ekstremalnym przypadku może nastąpić śmierć w następstwie zbyt niskiej temperatury mózgu i serca. Wychłodzenie spowodowane jest zbyt szybkim ochładzaniem organizmu w stosunku do jego zdolności wytwarzania ciepła.

Podstawowym, wczesnym objawem wychłodzenia są dreszcze. Organizm reaguje tak, gdy nie jest w stanie utrzymać normalnej temperatury ciała (36.6C) i stara się wygenerować więcej ciepła przez ruch. Pierwsze skutki wychłodzenia to stopniowe osłabienie całego ciała. Jeżeli dreszcze ustają, to sytuacja jest już bardzo poważna. Najpierw tracimy siły w tych częściach ciała, które są bezpośrednio wystawione na działanie wody i zimnego, mokrego powietrza, np. w rękach. Później osłabienie przechodzi w zdrętwienie, któremu mogą towarzyszyć skurcze. Większość fizycznych symptomów zależy od indywidualnej odporności człowieka i może być niezależna od temperatury ciała ludzkiego. Ogólnie, gdy temperatura ciała spada objawy nasilają się.

Ratowanego umieścić w ciepłym pomieszczeniu. Jeżeli to nie jest możliwe, ułożyć go na suchym, izolującym podłożu i okryć dodatkowym ubraniem, kocem, folią z apteczki samochodowej, gazetami. W pomieszczeniu: usunąć mokre ubranie i okryć ratowanego lub położyć do łóżka i dobrze przykryć; założyć mu ciepłe nakrycie głowy. Jeżeli jest przytomny - podać mu do picia gorące płyny. Nie ogrzewać termoforem lub butelką z gorącą wodą. Należy być przygotowanym do reanimacji.

ZACZADZENIE

Zatrucie tlenkiem węgla (czadem), który wchodzi w skład gazów: świetlnego, spalinowego, przemysłowego, piecowego. Czad łączy się z hemoglobina krwinek czerwonych w miejsce tlenu i blokuje przenoszenie tlenu z płuc do tkanek. Zaczadzenie powoduje bóle i zawroty głowy, duszności, wymioty, przyspieszenie oddechu i czynności serca, w ciężkich zatruciach dochodzi do utraty przytomności, drgawek, śpiączki, porażenia oddechu. Przebieg zatrucia zależy od stężenia tlenku węgla w krwi i od czasu trwania narażenia na jego działanie (stężenie 0,2% może w ciągu 1 godziny spowodować ciężkie zatrucie).

PORAŻENIE BOJOWYMI ŚRODKAMI TRUJĄCYMI

W przypadku porażenia bojowymi środkami trującymi pierwsza pomoc polega na:

- założeniu porażonemu maski przeciwgazowej w rejonie porażenia,
- rozluźnieniu ubrania, kołnierza itp.,
- wyniesieniu porażonego ze strefy skażonej,
- zdjęciu maski przeciwgazowej i jeżeli porażony nie oddycha - zastosowaniu sztucznego oddychania (nie wolno stosować metody usta-usta”),
- podaniu do wdychania rozgniecionej fiolki z indywidualnego pakietu przeciwichemicznego, w przypadku zaburzeń w oddychaniu. Porażonego należy dostarczyć do punktu pomocy lekarskiej.

OMDLENIA

Omdlenie jest to nagła utrata przytomności spowodowana niedotlenieniem mózgu. Objawia się nagłym zblednięciem, zimnym potem, mroczkami w oczach, szumem w uszach i utratą przytomności. Pierwsza pomoc polega na ułożeniu chorego na wznak, w miarę możliwości z głową położoną niżej niż reszta ciała, uniesieniu nóg powyżej tułowia, rozpięciu krępującej odzieży, zapewnieniu dopływu świeżego powietrza. W razie słabego oddechu należy zastosować sztuczne oddychanie. Po odzyskaniu przytomności przez chorego podać do picia kawę lub mocną herbatę. Nie wolno wlewać żadnych płynów do ust nieprzytomnego.

OCHRONA ŚRODOWISKA NATURALNEGO

Przemysłowe ciągi technologiczne i nierozwaga ludzkiego działania są poważnym zagrożeniem dla środowiska naturalnego. Stąd przedstawiamy kilka praktycznych przedsięwzięć, które mogą pomóc środowisku naturalnemu.

OCHRONA ZIEMI

- nie wylewać żadnych środków chemicznych w miejscach niedozwolonych,
- nie pozostawiać na powierzchni ziemi opakowań po środkach chemicznych używanych w zakładach pracy, gospodarstwach rolnych itp.,
- wszystkie opakowania po środkach chemicznych składować w miejscach dozwolonych,
- przepracowane oleje silnikowe zbierać do pojemników i odstawiać do zagospodarowania np. do stacji paliw płynnych,
- wywóz odpadów z posesji realizować poprzez koncesjonowane firmy,
- stosować szczelne zbiorniki bezodpływowe na ścieki typu komunalnego,
- na otwartej przestrzeni nie spalać żadnych odpadów.

OCHRONA WÓD

- nie wrzucać do zbiorników i cieków wodnych żadnych środków chemicznych i opakowań po nich,
- nie pozostawiać w pobliżu studni, ujęć wodnych otwartych pojemników ze środkami chemicznymi ani opakowań po nich,
- nie myć rąk, nie płukać naczyń po środkach chemicznych w pobliżu studni i ujęć wodnych, płyny po umyciu tych naczyń wylewać w miejscach dozwolonych,
- nie wylewać pod żadnym pozorem olei silnikowych do rowów i kanalizacji burzowej lub przemysłowej,
- nie odprowadzać nie oczyszczonych ścieków do wód i do ziemi,
- nie składować odpadów na brzegach cieków wodnych i w wodzie,
- uwagi powyższe dotyczą także postępowania ze środkami żrącymi.

OCHRONA LASÓW i PARKÓW

Nie wyrzucać i nie wywozić do lasów i parków śmieci, złomu i wszelkich opakowań po środkach chemicznych.

OCHRONA POWIETRZA

- nie spalać w nieprzystosowanych urządzeniach grzewczych żadnych odpadów,
- stosować opał właściwy dla używanego kotła.

Pamiętaj, że postępując wbrew przepisom i praktycznym uwagom o ochronie środowiska działasz przeciwko sobie.

TELEFONY ALARMOWE		
TELEFON ALARMOWY Z TEL.KOM.		112
	STRAŻ POŻARNA	998
	POLICJA	997
	POGOTOWIE RATUNKOWE	999
	STRAŻ MIEJSKA	986
POGOTOWIE		
	ENERGETYCZNE	991
	GAZOWE	992
	CIEPŁOWNICZE	993
	WODOCIĄGOWE	994

