

Zatwierdzam
Wójt Gminy Mogilany-
Szef Obrony Cywilnej Gminy

Piotr Piotrowski



INFORMATOR O POWSZECHNEJ SAMOOBRONIE LUDNOŚCI GMINY MOGILANY



Opracowała

Piotr Strzeboński

MOGILANY 2021

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
1. POWSZECHNA SAMOOBRONA LUDNOŚCI	4
1.1. OBRONA CYWILNA	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
1.2. CHARAKTERYSTYKA STANÓW GOTOWOŚCI OBRONNEJ PAŃSTWA	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
2. SYGNAŁY ALARMOWE ORAZ ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PO ICH OGŁOSZENIU	8
2.1. SYSTEM ALARMOWY OBRONY CYWILNEJ	8
2.2. POSTĘPOWANIE PO OGŁOSZENIU SYGNAŁÓW ALARMOWYCH	11
2.2.1. ALARM POWIETRZNY	11
2.2.2. ALARM O SKAŻENIACH	11
2.2.3. UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIEM LUB ZAKAŻENIEM	12
2.2.4. UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA	13
2.2.5. ODWOŁANIE ALARMU	13
3. POSTĘPOWANIE W REJONIE ZAGROŻENIA BRONIĄ JĄDROWĄ, CHEMICZNĄ I BIOLOGICZNĄ ORAZ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA INNYCH ZAGROŻEŃ	14
3.1. REJON PORAŻENIA BRONIĄ JĄDROWĄ	14
3.2. PORAŻENIE BRONIĄ CHEMICZNĄ	14
3.3. PORAŻENIE BRONIĄ BIOLOGICZNĄ	14
3.4. PORAŻENIE NIEBEZPIECZNYMI ŚRODKAMI CHEMICZNYMI	15
3.5. PORAŻENIE BRONIĄ KLASYCZNĄ	15
3.5.1. SPOSÓB POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU ZNALEZIENIA NIEWYBUCHU	16
3.5.2. ZASADY ZGŁASZANIA NIEWYBUCHU	16
4. PRZYGOTOWANIE LOKALI, BUDYNKÓW MIESZKALNYCH I ŻYWNOŚCI DO OCHRONY	18
4.1. PRZYGOTOWANIE MIESZKANIA (POKOJU, PIWNICY), BUDYNKÓW GOSPODARCZYCH DO OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI	18
4.2. SPOSOBY ZABEZPIECZANIA ŻYWNOŚCI	19
4.3. SPOSOBY ZABEZPIECZENIA WODY	20
4.4. SPOSOBY ZABEZPIECZANIA PŁODÓW ROLNYCH I PASZ	21
5. INDYWIDUALNE ŚRODKI OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI	22
5.1. ŚRODKI OCHRONY DRÓG ODDECHOWYCH	22
5.2. ŚRODKI OCHRONY SKÓRY	22
5.3. ZBIOROWE ŚRODKI OCHRONY LUDNOŚCI	23
5.4. EWAKUACJA LUDNOŚCI	24
6. PROFILAKTYKA PRZECIWPOŻAROWA W BUDYNKACH MIESZKALNYCH	29
7. PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA	34

7.1.	TELEFONY ALARMOWE	34
7.2.	ZASADY WZYWANIA POMOCY	34
7.3.	APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY	36
7.4.	BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS UDZIELANIA POMOCY	39
7.5.	PODSTAWOWE ZABIEGI RATUJĄCE ŻYCIE	39
7.6.	ŁAŃCUCH PRZEŻYCIA	43
7.7.	POZYCJA BEZPIECZNA.....	44
7.8.	SZTUCZNE ODDYCHANIE METODĄ „USTA - USTA” I „USTA –NOS”	45
7.9.	POŚREDNI MASAŻ SERCA	48
7.10.	PODSTAWOWE ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ.....	50
7.10.1.	WSTRZĄS POURAZOWY	50
7.10.2.	KRWOTOK	50
7.10.3.	RANY	52
7.10.4.	BANDAŻOWANIE	53
7.10.5.	ZŁAMANIA	62
7.10.6.	URAZ KRĘGOSŁUPA	62
7.10.7.	OPARZENIA	63
7.10.8.	ODMROŻENIA	64
7.10.9.	WYCHŁODZENIE	64
7.10.10.	ZATRUCIE POKARMOWE	64
7.10.11.	ZACZADZENIE.....	64
7.10.12.	OMDLENIA	65
7.10.13.	PORAŻENIE PRĄDEM	65
7.10.14.	PORAŻENIE BOJOWYMI ŚRODKAMI TRUJĄCYMI	66
7.11.	KARTA ICE.....	66
7.12.	TOKSYCZNE ŚRODKI PRZEMYSŁOWE.....	67
7.12.1.	AMONIAK NH ₃	67
7.12.2.	CHLOR Cl	68
7.12.3.	CHLOROWODÓR HCl	69
8.	OCHRONA ŚRODOWISKA NATURALNEGO	71
8.1.	OCHRONA ZIEMI	71
8.2.	OCHRONA WÓD	71
8.3.	OCHRONA LASÓW I PARKÓW	71
8.4.	OCHRONA POWIETRZA	71
9.	WYKAZ SIŁ WSPÓŁDZIAŁAJĄCYCH NA TERENIE GMINY MOGILANY	72
	ADRESY I TELEFONY DO SIŁ WSPÓŁDZIAŁAJĄCYCH	72

WSTĘP

Powinniśmy zdawać sobie sprawę z tego, że zarówno w czasie wojny, jak i w czasie pokoju mogą wystąpić na znacznych obszarach poważne zagrożenia dla życia i zdrowia ludności. Powodzie, wichury, śnieżyce, pożary przestrzenne i inne - to katastrofy, które mogą się wydarzyć w naszej gminie. Katastrofy mogą wystąpić w różnych postaciach i rozmiarach. Większość jest powodowana przez zmienne warunki pogodowe. Część z nich jest przewidywalna, - ale większość ciągle nas zaskakuje. Chociaż katastrofy naturalne nie są zjawiskiem, o których chętnie się czyta, to jednak wskazane jest wiedzieć więcej na ich temat. W czasie ewentualnej wojny zagrożenie wynikać może ze skutków użycia przez przeciwnika broni masowego rażenia: jądrowej, biologicznej, a także broni klasycznej. W czasie pokoju zdarzają się czasem awarie w zakładach przemysłowych lub katastrofy transportowe, w wyniku których do atmosfery przedostają się substancje promieniotwórcze, trujące i inne, groźne dla życia i zdrowia ludności będącej w zasięgu ich oddziaływania. Wymienione zagrożenia są niewątpliwie ważne. Ale czy możemy się przed nimi obronić lub przynajmniej zminimalizować ich skutki? Trzeba zdecydowanie odpowiedzieć TAK! Potrzebne do tego jest jednak przygotowanie całego społeczeństwa do powszechnej samoobrony. I dlatego w celu przypomnienia wiadomości, zamieszczamy informację, propozycje i rady dotyczące powszechnej samoobrony ludności.

1. POWSZECHNA SAMOOBRONA LUDNOŚCI

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.

1.1. OBRONA CYWILNA

Obrona cywilna ma na celu ochronić 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.

Centralnym organem właściwym w sprawach obrony cywilnej jest Szef Obrony Cywilnej Kraju, którego na wniosek Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji powołuje prezes Rady Ministrów.

Do zakresu działania Szefa Obrony Cywilnej Kraju należy:

- przygotowanie projektów założeń i zasad działania obrony cywilnej,
- ustalenie ogólnych zasad realizacji zadań obrony cywilnej,
- koordynowanie przedsięwzięć i sprawowanie kontroli nad realizacją zadań obrony cywilnej przez naczelne organa administracji, terenowe organa administracji rządowej i organa samorządu terytorialnego, a także sprawowania nadzoru nad odbywaniem zasadniczej służby w obronie cywilnej.

Terenowymi organami obrony cywilnej w administracji rządowej i samorządowej są wojewodowie, starostowie, wójtowie oraz burmistrzowie i prezydenci miast jako szefowie obrony cywilnej województw, powiatów i gmin.

Do zakresu ich działania należy kierowanie oraz koordynowanie przygotowań i realizacji przedsięwzięć obrony cywilnej przez instytucje państwowe i samorządowe, podmioty gospodarcze i inne jednostki organizacyjne działające na ich terenach.

Szefowie Obrony Cywilnej województw i gmin wykonują zadania obrony cywilnej przy pomocy podległych im urzędów oraz powołanych w ich strukturach specjalistycznych komórek organizacyjnych:

- w województwach - przy pomocy Wojewódzkich Inspektorów Obrony Cywilnej i Wydziałów Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności itp,
- w miastach powyżej 40 tys. mieszkańców - Miejskich Inspektoratów Obrony Cywilnej, Wydziałów Zarządzania Kryzysowego itp.
- w pozostałych gminach - pracowników do spraw obrony cywilnej.

Za realizację zadań obrony cywilnej w zakładach pracy odpowiedzialni są ich właściciele lub kierownicy.

- Ministrowie (kierownicy) urzędów centralnych mają obowiązek uwzględniania zadań obrony cywilnej w nadzorowanych przez nich dziedzinach.
- Organizacje społeczne wykonują zadania obrony cywilnej w zakresie wynikającym z ich statusów i programów działania. Zasady i sposoby realizacji są uzgadniane w porozumieniach zawieranych przez ich naczelne organy z szefem Obrony Cywilnej Kraju.

Podstawowymi jednostkami organizacyjnymi przeznaczonymi do wykonywania zadań obrony cywilnej są formacje obrony cywilnej.

Formacje obrony cywilnej składają się z oddziałów obrony cywilnej przeznaczonych do wykonywania zadań ogólnych lub specjalnych oraz innych jednostek tych formacji.

Formacje obrony cywilnej tworzą, w drodze rozporządzenia, ministrowie, a wojewodowie, starostowie, wójtowie lub burmistrzowie (prezydenci miast) - w drodze zarządzenia, uwzględniając w szczególności: skalę występujących zagrożeń, rodzaj formacji, ich przeznaczenie oraz stan osobowy i organizację wewnętrzną.

Formacje obrony cywilnej mogą tworzyć także pracodawcy.

- Formacje obrony cywilnej tworzy się w gminach i zakładach zatrudniających więcej niż 50 pracowników.
- W zakładach pracy zatrudniających mniej niż 50 pracowników, mogą być tworzone wspólne formacje dla kilku sąsiadujących ze sobą zakładów.
- Jeżeli jednak w zakładzie zatrudniającym poniżej 50 pracowników wytwarza się, magazynuje lub wykorzystuje do produkcji toksyczne środki przemysłowe, kierownicy, właściciele mają obowiązek powołać formacje, zdolne do samodzielnego działania ratowniczego w strefach bezpośredniego zagrożenia stwarzanego przez zakład pracy.

W czasie pokoju formacje obrony cywilnej nie są w pełni rozwinięte. Gotowość do działania będą osiągały sukcesywnie, z chwilą ogłoszenia wyższych stanów gotowości obronnej (w czasie od kilku do kilkunastu godzin). Czynności, obowiązki, harmonogramy i sposoby przeprowadzania tych operacji określają zarządzenia i wytyczne Szefa Obrony Cywilnej Kraju. Obowiązek obywateli w zakresie obrony cywilnej polega na:

1) odbywaniu:

- służby w obronie cywilnej,
 - przysposobienia obronnego młodzieży szkolnej,
 - szkolenia w zakresie powszechnej samoobrony,
- 2) wykonywaniu zadań przewidzianych w Ustawie o powszechnym obowiązku RP.

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 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.

1.2.CHARAKTERYSTYKA STANÓW GOTOWOŚCI OBRONNEJ PAŃSTWA

Obecnie obowiązujące przepisy prawne, związane z osiągnięciem gotowości obronnej państwa, ustalają trzy podstawowe stany gotowości obronnej państwa:

- stan stałej gotowości obronnej państwa,
- stan gotowości obronnej państwa czasu kryzysu,
- stan gotowości obronnej państwa czasu wojny.

1.2.1. STAN STAŁEJ GOTOWOŚCI OBRONNEJ PAŃSTWA

- Stan stałej gotowości obronnej państwa utrzymuje się w czasie pokoju, gdy nie stwierdza się istotnych zagrożeń zewnętrznego bezpieczeństwa państwa.
- W stanie stałej gotowości obronnej państwa są realizowane zadania planistyczne, organizacyjne, szkoleniowe i kontrolne, mające na celu utrzymywanie w sprawności systemu obronnego państwa.
- Obrona cywilna realizuje przedsięwzięcia o charakterze przygotowawczym, planistycznym, organizacyjnym, szkoleniowym, upowszechniającym i zaopatrzeniowym, mającym na celu ochronę ludności, zakładów pracy, urządzeń użyteczności publicznej, dóbr kultury, żywności, wody i innych dóbr niezbędnych do przetrwania.
- Obrona cywilna może współdziałać w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwaniu ich skutków.

1.2.2. STAN GOTOWOŚCI OBRONNEJ PAŃSTWA CZASU KRYZYSU

- Stan gotowości obronnej państwa czasu kryzysu wprowadza się w razie zaistnienia zewnętrznego zagrożenia bezpieczeństwa państwa wymagającego uruchomienia wybranych elementów systemu obronnego państwa lub realizacji zadań ustalonych dla tego stanu.
- W stanie gotowości obronnej państwa czasu kryzysu realizowane są zadania zapewniające przygotowanie do przeciwdziałania zewnętrznym zagrożeniom bezpieczeństwa państwa oraz usuwania skutków ich wystąpienia.
- Obrona cywilna realizuje zadania związane z ochroną ludności oraz gospodarki narodowej i przekazuje nakazane świadczenia na rzecz obronności kraju.
- Wykonanie przedsięwzięć przewidzianych dla stanu gotowości obronnej państwa czasu kryzysu zapewnia możliwość szybkiego rozwinięcia jednostek przewidzianych do militaryzacji, rozwinięcia określonych organów OC na stanowiskach kierowania oraz zapewnia sprawne wykonanie przedsięwzięć związanych z rozwinięciem urządzeń specjalnych OC i przygotowaniem budowli ochronnych.

1.2.3. STAN GOTOWOŚCI OBRONNEJ PAŃSTWA CZASU WOJNY

- Stan gotowości obronnej państwa czasu wojny wprowadza się w celu odparcia bezpośredniej zbrojnej napaści na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej lub, gdy z umów międzynarodowych wynika zobowiązanie do wspólnej obrony przeciwko agresji.
- W stanie gotowości obronnej państwa czasu wojny realizuje się zadania umożliwiające przeprowadzenie powszechnej mobilizacji, wprowadzenie stanu wojennego oraz pełne rozwinięcie systemu obronnego państwa do odparcia agresji militarnej.
- Obrona cywilna w stanie gotowości obronnej państwa czasu wojny realizuje przedsięwzięcia zapewniające możliwość pełnego rozwinięcia sił i środków OC.

2. SYGNAŁY ALARMOWE ORAZ ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PO ICH OGŁOSZENIU

2.1. SYSTEM ALARMOWY OBRONY CYWILNEJ

Jednym z ważniejszych zadań obrony cywilnej, mającym decydujący wpływ na efektywność prowadzonej akcji ratowniczej i udzielenie pomocy poszkodowanej ludności w wypadku zagrożeń czasu pokoju i wojny jest wykrywanie zagrożeń oraz ostrzeganie i alarmowanie, które polega na:

- a) uzyskaniu informacji o zbliżaniu się lub stwierdzeniu faktu zaistnienia na określonym terenie niebezpieczeństwa dla zdrowia i życia ludzi związanego ze stosowaniem środków rażenia, wystąpienia klęsk żywiołowych, awarii obiektów technicznych, skażeń chemicznych (toksycznymi lub bojowymi środkami trującymi), promieniotwórczych (reaktorów jądrowych, broni jądrowej), zakażeń biologicznych, powodzi i pożarów lub innych podobnych zdarzeń;
- b) określaniu rodzaju, miejsca, skali i skutków zaistniałych zagrożeń oraz oznaczaniu stref niebezpiecznych;
- c) ostrzeganiu i alarmowaniu ludności o zbliżającym się niebezpieczeństwie oraz informowaniu o zalecanych zasadach postępowania (zachowania się) obywateli w określonej sytuacji.

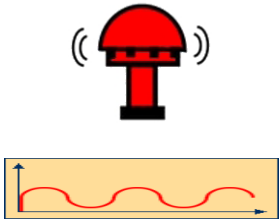
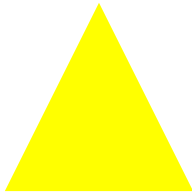
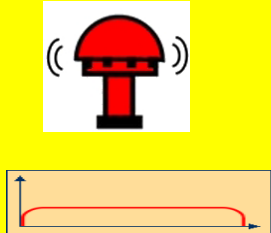
OSTRZEGANIE – polega na przekazywaniu komunikatów i informacji o zagrożeniu uderzeniami z powietrza oraz skażeniach i zakażeniach. Informacje te przekazywane są przez organy wykrywające lub ustalające stan zagrożenia organom odpowiedzialnym za uprzedzanie alarmowanie ludności, w celu podjęcia działań zabezpieczających i ochronnych oraz instruujących o sposobach wykorzystania tych działań.

ALARMOWANIE – polega na rozpowszechnianiu ustalonych sygnałów lub komunikatów o bezpośrednim niebezpieczeństwie klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska, skażeniach i zakażeniach, nalotów z powietrza od właściwych terytorialnie władz, służb i ludności informujące o zagrożeniu wymagającym natychmiastowego działania.

Do ogłaszania i odwoływania alarmów wykorzystuje się następujące urządzenia: syreny alarmowe, radiowęzły radiofonii przewodowej oraz zastępcze środki alarmowania (syreny ręczne, gongi, dzwony kościelne, pojazdy z urządzeniami nagłośniającymi itp.).

Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze oraz sposób ich ogłaszania i odwoływania przedstawiają poniższe tabele które stanowią załącznik do Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. (Dz. U. rok. 2013 poz. 96 – wersja obowiązująca od 05.02.2013 r.).

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Lp.	Rodzaje alarmu	Sposób ogłaszania alarmów		
		Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Wizualny sygnał alarmowy
1	Ogłoszenie alarmu	Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut  3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla 	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej 
2	Odwołanie alarmu	Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut  3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla 	---

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłaszania komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu
1	Upředzenie o zagrożeniu skażeniami 	---	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek) 	---	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla 
2	Upředzenie o zagrożeniu zakażeniami 	---	Formę i treść komunikatu upředzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej	---	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia) dla 
3	Upředzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska 	---	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców) 	---	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj klęski) dla..... 

2.2. POSTĘPOWANIE PO OGŁOSZENIU SYGNAŁÓW ALARMOWYCH

2.2.1. ALARM POWIETRZNY

PAMIĘTAJ!!!

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

Po usłyszeniu alarmu powietrznego:

- 1) 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 baterie) z zakresem fal UKF itp.,
 - zawiadomić o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnetu alarmowego),
 - pośpiesznie udać się do najbliższego schronu lub ukrycia.
- 2) Osoby znajdujące się w zakładzie pracy, szkole lub miejscu publicznym powinny:
 - przerwać pracę (wyłączyć maszyny i urządzenia), naukę, udział w imprezie, podróży,
 - udać się do najbliższego schronu lub ukrycia,
 - pomagać słabszym, chorym i ułomnym,
 - podporządkować się ściśle poleceniom służb porządkowych obrony cywilnej.
- 3) Prowadzący pojazdy mechaniczne lub konne po usłyszeniu sygnału alarmu powietrznego powinni je zatrzymać. Pojazdy należy ustawić tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych i wejść do oznakowanych ukryć. Obsługa pojazdów i pasażerowie powinni udać się do najbliższego ukrycia. Z pojazdów konnych należy wyprząść konie i uwiązać je za trwałymi osłonami.

PAMIĘTAJ!!!

Jeżeli nie będziesz mieć możliwości ukrycia się w budowli ochronnej, ukryj się w zagłębieniu terenu lub za inną trwałą osłoną.

2.2.2. ALARM O SKAŻENIACH

Po usłyszeniu sygnału alarmu o skażeniach:

- 1) Należy wykonać następujące czynności:
 - postępować jak po ogłoszeniu alarmu powietrznego, 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, głównie środkami nagłaśniającymi umieszczonymi na samochodach,
- udać się do najbliższego ukrycia i przebywać w nim do chwili odwołania alarmu.

2) 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 komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające,
- udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych.

3) Osoby przebywające w pomieszczeniach, 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 posiadające maski przeciwgazowe powinny je założyć,
- 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 ogień w piecu,
- do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik itp.

2.2.3. UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIEM LUB ZAKAŻENIEM

Po usłyszeniu uprzedzenia 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 zleceń – udać się do (pomieszczeń ochronnych) ukryć,
- przestrzegać ogłaszanych zarządzeń oraz wykonywać polecenia organów i służb obrony cywilnej,
- postępować zgodnie z poleceniami i zaleceniami Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu należy w sposób zorganizowany opuścić ukrycie (schron).

2.2.4. UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA

- 1) Po usłyszeniu uprzedzenia o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska należy:
 - zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękowi, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych,
 - stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach,
 - nie zbliżać się do rejonu objętego klęską żywiołową i zagrożeniem środowiska.
- 2) Osoby przebywające na terenie otwartym powinny opuścić zagrożony rejon stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające.
- 3) Osoby przebywając w pomieszczeniach należy włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń.

2.2.5. ODWOŁANIE ALARMU

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu należy:

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

3. POSTĘPOWANIE W REJONIE ZAGROŻENIA BRONIĄ JĄDROWĄ, CHEMICZNĄ I BIOLOGICZNĄ ORAZ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA INNYCH ZAGROŻEŃ

3.1. REJON 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 wzniesić kurzu, a zimą nie wносить śniegu do pomieszczeń nieskażonych,
- 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.

3.2. PORAŻENIE 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. Zwierzęta, które znalazły się w terenie skażonym środkami trującymi muszą być poddane zabiegom weterynaryjnym.

3.3. PORAŻENIE 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 podziałami prowadzącymi likwidację zakażeń.

3.4. PORAŻENIE NIEBEZPIECZNYMI ŚRODKAMI CHEMICZNYMI

Skażenie środowiska toksycznymi środkami przemysłowymi może nastąpić z obiektów stałych (zakłady przemysłowe) lub ruchomych (cysterny kolejowe i samochodowe). Należy wtedy zachować 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.

3.5. PORAŻENIE BRONIĄ KLASYCZNĄ

W rejonie porażenia bronią klasyczną 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 ludzi.

3.5.1. SPOSÓB POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU ZNALEZIENIA NIEWYBUCHU

Zdarzenie powodujące sytuację kryzysową – zagrożenie niewybuchem – występuje w wyniku ujawnienia niewybuchów i niewypałów w postaci:

- zapalników,
- pocisków,
- bomb lotniczych,
- nabojów artyleryjskich i karabinowych,
- pancerzownic,
- granatów,
- min wszelkich typów,
- ładunków materiałów wybuchowych,
- złomu metalowego zawierającego resztki materiałów wybuchowych.

Należy mieć świadomość, że materiały wybuchowe stosowane w technice wojskowej w praktyce są całkowicie odporne na działanie warunków atmosferycznych i niezależnie od daty produkcji zachowują swe właściwości wybuchowe.

Pojęcie niewybuchu odnosi się do środków zawierających materiał wybuchowy o charakterze kruszącym lub analogicznych, w których wybuch ma charakter detonacji ale również, oprócz środków bojowych, mogą to być też cywilne, niszczące materiały wybuchowe (stosowane np. w kopalniach), oraz szereg innych środków pirotechnicznych, jak środki uruchamiające mechanizmy lub stosowane w celach widowiskowych.

Za niewybuchy uznaje się czasami także przedmioty, które mogą detonować mimo że pierwotnie nie były do tego przeznaczone. Niewybuchem jest np. poduszka powietrzna z rozbitego samochodu, która nie zadziałała i dlatego w każdej chwili może eksplodować.

Niezachowanie należytych środków bezpieczeństwa po odnalezieniu niewybuchu/niewypału, niewłaściwe postępowanie wynikające z braku świadomości o grożącym niebezpieczeństwie może doprowadzić do wielu nieszczęść, a nawet do śmierci.

Miejsce znalezienia niewybuchu należy w sposób wyraźny oznaczyć, zabezpieczyć przed dostępem osób postronnych i niezwłocznie przekazać informację o znalezisku odpowiednim służbom.

3.5.2. ZASADY ZGŁASZANIA NIEWYBUCHU

UWAGA! Po znalezieniu niewybuchu, niewypału, bomby w celu ochrony ludzi należy powiadomić Policję tel.: 997 Informując o znalezieniu niewybuchu należy podać następujące dane:

- precyzyjnie określić miejsce odnalezienia,

- określić co zostało znalezione, wygląd, ogólne gabaryty, ilość,
- podać telefon /adres kontaktowy/ do osoby informującej o znalezisku.

Kategorycznie nie wolno znalezionych niewybuchów/niewypałów podnosić, odkopywać, przenosić, a także wrzucać ich do ognia, ani do miejsc takich jak stawy, jeziora, rowy!!

4. PRZYGOTOWANIE LOKALI, BUDYNKÓW MIESZKALNYCH I ŻYWNOŚCI DO OCHRONY

4.1. PRZYGOTOWANIE MIESZKANIA (POKOJU, PIWNICY), BUDYNKÓW GOSPODARCZYCH DO OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Na wypadek alarmu o skażeniach lub uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami czy zakażeniami każda rodzina powinna mieć tak przygotowaną piwnicę, pokój lub mieszkanie, aby stanowić one mogły ochronę przed oddziaływaniem na organizm ludzki opadu substancji promieniotwórczych, chemicznych i biologicznych środków niebezpiecznych.

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. W odległości 1 – 1,5 m od drzwi zewnętrznych zawiesić zasłonę z koca (kołdry), aby stworzyć „śluzę”,
- uszczelnić dokładnie wszystkie szczeliny i miejsca, w których przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, kanalizacji itp.,
- zakleić 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, nie używane otwory drzwiowe, itp.,

W mieszkaniu przygotowanym na ukrycie powinny także być:

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

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

Przedsięwzięcie to polega na zwiększeniu walorów wytrzymałościowych oraz właściwości ochronnych stodół, spichlerzy, komórek itp. Zawierających plony, obór i chlewni z bydłem i trzodą przede wszystkim przez ich uszczelnienie i uniemożliwienie przedostawania się środków skażenia i zakażenia do wnętrza.

W okresie zagrożenia – na wezwanie obrony cywilnej – w budynkach gospodarczych, w miarę potrzeb, należy:

- uszczelnić sufit, część okien zamurować ceglami lub obić deskami z obu stron i wypełnić ziemią (torfem, trocinami), a pozostałe zaopatrzyć w izolacyjne okiennice lub zasłonić mocną przeźroczystą folią,
- pozatykać gliną, pakułami szpary w konstrukcjach drewnianych,
- uszczelnić futryny i drzwi, od strony wewnętrznej zawiesić zasłonę z materiału, aby szczelnie przylegała do ram drzwi,
- zasłonić przewody (otwory) wentylacyjne workami z trocinami, sianem itp.,
- obsypać z zewnątrz ziemią ściany drewniane do wysokości okien albo w odległości 50 – 60 cm od ściany postawić ściankę z desek lub plecionkę z wikliny i przestrzeń między nimi zasypać ziemią,

Nawet w pomieszczeniach niehermetycznych można zapewnić kilkugodzinną ochronę przed przenikaniem do wnętrza niektórych środków trujących, jeżeli zamknięte okna i drzwi zasłonimy od wewnątrz brezentem, tkaniną workową lub inną tkaniną zamoczoną w wodnym roztworze sody.

Aby zapewnić zwierzętom bezpieczeństwo, należy także:

- Przygotować wystarczający na 14 dni zapas wody i paszy zabezpieczonej przed skażeniem – wietrzyć uszczelnione obory (chlewnie): w lecie przy temperaturze do 20oC nie później niż po 34 godzinach, w zimie przy temperaturze -20oC do - 25oC po 34 do 90 godzin (dokładne informacje poda służba weterynaryjna).
- Zapewnić budynkom gospodarczym ochronę przed pożarem (sprzęt przeciwpożarowy).

4.2. SPOSOBY ZABEZPIECZANIA 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 nie przepuszczające pary wodnej i gazu, umożliwiające przeprowadzenie ich sterylizacji.

Opakowania drewniane 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) z folii aluminiowych, plastikowych,
- Pyłoszczelne papierowe, wielowarstwowe z wkładką parafinową. 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 nie ma możliwości ich odkażania (w razie ewentualnego skażenia).

4.3. 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 niebezpieczeństwa.

W związku z powyższym należy:

- przygotować indywidualne zapasy wody nieskażonej,
- zabezpieczyć posiadane indywidualne studnie.

Studnie kopane (z kołowrotem) zabezpiecza się przez:

- wykonanie obudowy w postaci budki obitej papą lub blachą,
- uszczelnienie wierzchniej części cembrowiny,
- wykonanie w promieniu 1,5 – 2 m wokół studni utwardzonej powierzchni z cegieł, cementu lub asfaltu z niewielkim spadkiem na zewnątrz. Zamiast cementu można ułożyć 50 cm warstwę gliny, a na niej 10 – 15 cm warstwę żwiru i piasku.

W studni kopanej (z ręczną pompą) należy dodatkowo uszczelnić wąż i przejście rury przez pokrywę studni sznurem smołowanym lub lepikiem, a pompę osłonić kapturem z materiału izolującego. Najprostszym sposobem zabezpieczenia studni abisyński jest okrycie całej pompy workiem uszytym z materiału wodoszczelnego (ceraty, brezentu, plastyku). Kilkumetrowa warstwa ziemi ochroni płytkie wody podziemne przed skażeniami.

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

4.4. SPOSOBY ZABEZPIECZANIA PŁODÓW ROLNYCH I PASZ

Uprawy polowe w zasadzie będą pozostawione samoczynnemu odkażaniu. Skutki skażeń łagodzone będą odpowiednimi przedsięwzięciami agrotechnicznymi. W uprawach warzywnych należy wykorzystać do ochrony roślin tunele i przykrycia foliowe.

Główny wysiłek należy skierować na ochronę przed skażeniami płodów rolnych i pasz już zebranych. Ziarno i pasze treściwe należy z zasady przechowywać w zamkniętych i uszczelnionych pomieszczeniach. Na okres opadania pyłu promieniotwórczego zamyka się także wentylację. Zboża i siano w stogach i stertach powinny być przykryte np. słomą nie przeznaczoną na paszę, wikliną, brezentem, folią. Wokół stogów wykopuje się rowki odpływowe. Rośliny okopowe oraz niektóre warzywa przechowuje się w kopcach przykrytych warstwą słomy i suchej ziemi (podobnie jak na okres zimowy). Najlepiej jednak przechowywać je w piwnicach. Kiszonka znajdująca się w silosach zamkniętych nie wymaga dodatkowego zabezpieczenia. Silosy odkryte należy uszczelnić folią.

5. 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.

5.1. 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 i 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 zawiązany z tyłu głowy,
- damska pończocha wypełniona 6 warstwami celulozy (ligniny) obwiązywana sznurkiem, zakładana na twarz i zawiązywana z tyłu głowy,
- filcowy kapelusz z wyciętym otworem na oczy, do którego przymocowujemy przeźroczysty plastik.

5.2. 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 bądź 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),

- nakrycia głowy gumowe, skórze i z tworzyw sztucznych,
- z wymienionych środków można skompletować odzież ochronną, która (uzupełnioną maską lub półmaską) umożliwi wykonywanie krótkotrwałych czynności ratunkowych.

5.3. ZBIOROWE ŚRODKI OCHRONY LUDNOŚCI

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

5.3.1. BUDOWLE OCHRONNE

Ze względu na właściwości ochronne budowle dzielą się na:

- 1) schrony
- 2) ukrycia:
 - typu I zabezpieczające przed czynnikami wybuchu jądrowego,
 - typu II zabezpieczające przed opadem promieniotwórczym.

Schrony i ukrycia dla załóg pracowniczych powinny być przewidziane we wszystkich zakładach pracy, które będą kontynuowały działalność w okresie zagrożenia bezpieczeństwa państwa i w czasie wojny.

UKRYCIA to piwnice i podpiwniczenia. Ukrycia mają służyć do krótkotrwałej ochrony ludności przed środkami konwencjonalnymi, pyłem promieniotwórczym, bojowymi środkami trującymi i toksycznymi środkami przemysłowymi. Ukrycia powinny być wyposażone w:

- ławki do siedzenia
- zapas żywności i wody do picia,
- sprzęt gaśniczy i sprzęt do odgruzowania,
- apteczkę,
- latarki na baterie.

Zasady zachowania się w ukryciu

- 1) udając się do ukrycia należy zabrać ze sobą;
 - dokumenty tożsamości,
 - leki i środki opatrunkowe,
 - żywność i wodę,
 - środki indywidualnej ochrony,
 - ciepłą odzież lub koc,
 - latarkę.
- 2) nie wolno mieć ze sobą:
 - substancji łatwopalnych, żrących i cuchnących,
 - ostrych narzędzi.

3) przebywając w ukryciu:

- należy całkowicie podporządkować się poleceniom służby schronowej,
- zachować spokój, ograniczyć rozmowy i zbędne czynności,
- nie wolno palić, biegać itp.,
- ukrycie można opuścić tylko po ogłoszeniu sygnału odwołania zagrożenia.

5.4. EWAKUACJA LUDNOŚCI

Ewakuacja polega na zorganizowanym przemieszczeniu się ludności i transportie mienia z rejonów, w których przebywanie może zagrażać życiu lub zdrowiu do miejsc bezpieczniejszych. Z uwagi na uwarunkowania związane z rodzajem i skalą zagrożenia wyróżnia się ewakuację I, II i III stopnia. Informacja o przeprowadzeniu ewakuacji ludności przekazywana jest poprzez rozplakatowanie obwieszczenia i w komunikatach podawanych przez lokalne media.

Ewakuacja I stopnia polega na niezwłocznym przemieszczeniu ludności, zwierząt, mienia z obszarów (miejsc), w których wystąpiło nagłe, nieprzewidziane bezpośrednio zagrożenie, poza strefę zagrożenia. Realizuje się ją natychmiast po zaistnieniu zagrożenia dla życia, zdrowia i mienia. Organizuje się ją na polecenie wójta, burmistrza (prezydenta miasta), starosty lub wojewody. Ewakuację I stopnia może także zarządzić osoba kierująca akcją ratunkową na terenie objętym tą akcją. Można ją także realizować w oparciu o dokumentację przygotowaną dla ewakuacji II stopnia.

Ewakuacja II stopnia polega na uprzednio przygotowanym planowym przemieszczeniu ludności, zwierząt, mienia z rejonów przyległych do zakładów pracy, obiektów hydrotechnicznych, ze stref zalewowych oraz rejonów przyległych do innych obiektów stanowiących potencjalne zagrożenie dla ludności, zwierząt lub mienia w przypadku ich uszkodzenia lub awarii. Realizuje się ją w sytuacji wystąpienia symptomów takiego zagrożenia. Organizuje się ją na polecenie wójta, burmistrza (prezydenta miasta), starosty lub wojewody.

Ewakuacja III stopnia polega na uprzednio przygotowanym przemieszczeniu ludności, zwierząt, mienia podczas podwyższania gotowości obronnej państwa. Prowadzona jest w czasie zagrożenia bezpieczeństwa państwa i wojny. W przypadku ewakuacji III stopnia decyzje o jej przeprowadzeniu podejmują terenowe organy obrony cywilnej (wójt, burmistrz, prezydent miasta, starosta, wojewoda) lub organy wojskowe (w strefie bezpośrednich działań wojennych), we współdziałaniu z właściwymi organami obrony cywilnej, zgodnie z zasadami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 2002 roku o stanie wojennym oraz kompetencjach Naczelnego Dowódcy Sił Zbrojnych i zasadach jego podległości konstytucyjnym organom Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. z 2002 r., Nr 156, poz. 1301 z zm.).

Samoewakuacja w ramach ewakuacji I, II i III stopnia należy uwzględnić samoewakuację ludności. Samoewakuacja polega na przemieszczeniu się ludności z rejonów, w których może

wystąpić lub wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia, poza strefę zagrożenia. Prowadzona jest przede wszystkim w oparciu o własne możliwości transportowe, zakwaterowania, wyżywienia i inne.

Ewakuację planową przewiduje się dla ludności z rejonów obronnie i produkcyjnie niezaangażowanej. Do tej grupy ludności zalicza się:

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

Ewakuację ludności opiera się o transport samochodowy, 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 i poruszania się. 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 rejonu ewakuacji własnym środkiem transportowym (jeśli wcześniej nie dokonano tej czynności). Każda ewakuowana osoba może zabrać nie więcej niż 50 kg bagażu, w tym powinna zabrać żywność na okres 3 dni.

Zasady postępowania podczas ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka:

- Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji, nie wpadaj w panikę!
- Jak najszybciej opuść zagrożony teren – Twoje życie jest najważniejsze.
- Stosuj się do wskazówek podanych przez służby ratownicze lub władze gminy.
- Nie narażaj własnego życia w celu ratowania mienia, nawet gdy znajdzie się ono w strefie zagrożenia.
- Słuchaj lokalnych rozgłośni radiowych, które będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.

Zasady postępowania podczas ewakuacji z budynku:

- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np.: supermarketach, szkołach niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych zgodnie z kierunkiem znaków ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierującego ewakuacją.

- Przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych poruszaj się nisko przy ziemi oraz wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ewakuacji.
- W przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez Straż Pożarną skokochron czekaj na sygnał strażaka (by uniknąć skoku na innego człowieka lub nie całkowicie napełniony skokochron).
- Ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego opuszczenie należy zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo.
- Wróć do opuszczonego obiektu dopiero po uzyskaniu zgody kierującego ewakuacją.

Pamiętaj!!!

Podczas ewakuacji nie korzystaj z wind!! Wskaż służbom ratowniczym lub porządkowy, gdzie w sąsiedztwie mieszkają osoby starsze i niepełnosprawne!

ZNAKI EWAKUACYJNE (PN-92/N-01256/02)



Wyjście ewakuacyjne



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej w prawo



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej w lewo



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami
w dół w prawo



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami
w dół w lewo



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami
w górę w lewo



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami
w górę w prawo



Kierunek drogi ewakuacyjnej



Drzwi ewakuacyjne



Drzwi ewakuacyjne



Ciągnąć aby otworzyć



Pchać aby otworzyć



Kierunek drogi ewakuacyjnej



Kierunek drogi ewakuacyjnej



Stłuc aby uzyskać dostęp



Przesunąć w celu otwarcia



**Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej dla
niepełnosprawnych w prawo**



**Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej w dół
(znak uzupełniający)**



**Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami
w dół w prawo**



**Klucz do wyjścia ewakuacyjnego znajduje się (tekst
wg zamówienia)**



Drzwi przeciwpożarowe (Zamknij za sobą)

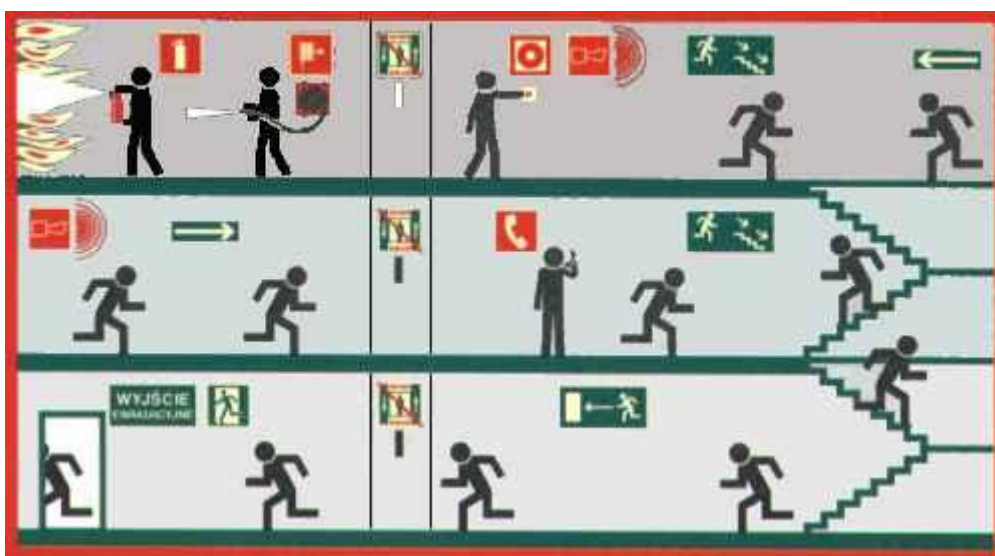


miejsce zbiórki ewakuacji



Zakaz korzystania z dźwigu osobowego w razie pożaru

PRZYKŁADOWE ZASTOSOWANIE ZNAKÓW



W przypadku ewakuacji z domu:

- Nie trać czasu na ratowanie mienia – Twoje życie jest najważniejsze!!
- Jeśli jest na to czas, zabierz ze sobą najpotrzebniejsze rzeczy (tj. dokumenty, lekarstwa, telefon z ładowarką, latarkę, baterie, wodę butelkową, odzież na zmianę, w przypadku ewakuacji na dłużej niż kilka godzin – śpiwór lub koc dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu oraz dokumentację medyczną osób przewlekle chorych).
- Pamiętaj o wszystkich domownikach (zwłaszcza o dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych – mogą potrzebować Twojej pomocy).
- Odetnij dopływ wody, gazu i energii elektrycznej do domu.

6. PROFILAKTYKA PRZECIWPOŻAROWA W BUDYNKACH MIESZKALNYCH

Profilaktyka przeciwpożarowa w budynkach mieszkalnych polega na ich przygotowaniu 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, na klatkach schodowych itp. (zapobiega przedostawaniu 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.

W ramach profilaktyki przeciwpożarowej przy eksploatacji urządzeń energetycznych:

- nie stosować bezpieczników o większej mocy, niż wskazane,
- używać tylko tyle odbiorników prądu elektrycznego, na ile obliczono moc instalacji elektrycznej; nadmierne obciążenie instalacji powoduje przegrzewanie się przewodów, wypalanie styków w gniazdkach,
- nie eksploatować uszkodzonych urządzeń elektrycznych,
- 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,
- 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 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 zagaszonego, ułatwiającego 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 wody. Sąsiadom pozostawimy informację, gdzie będziemy przebywać. W przypadku posiadania butli gazowej należy dokładnie zakręci zawór.

W sytuacji, gdy powstanie pożar:

- dzwonić pod numer straży pożarnej (Tel. 998,112),
- 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,
- 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 w mieszkaniu gaz:

- powiadomić należy pogotowie gazowe (Tel.: 992),
- 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 ciśnienie.

Pożary dzielimy na grupy, w zależności od rodzaju palącego się materiału i sposobu jego spalania:

- **Grupa A** – pożary ciał stałych pochodzenia organicznego, przy spalaniu których obok innych zjawisk powstaje zjawisko żarzenia (np. drewno, papier, węgiel, tworzywa sztuczne, tkaniny, słoma),
- **Grupa B** – pożary cieczy palnych i substancji stałych topiących się wskutek ciepła wytwarzającego się przy pożarze (np. benzyna, alkohole, aceton, oleje, lakiery, tłuszcze, parafina, smoła),
- **Grupa C** – pożary gazów (metan, acetylen, propan, wodór, gaz miejski),
- **Grupa D** – pożary metali (magnez, sód, uran, aluminium).

Do podręcznego sprzętu gaśniczego zaliczają się:

- gaśnice przenośne,
- gaśnice przewożne (agregaty gaśnicze),
- hydronetki wodne,
- koce gaśnicze,
- tłumice, bosaki, łopaty, wiadra, skrzynie z piaskiem.



Zasadniczą rolą podręcznego sprzętu gaśniczego jest gaszenie pożarów w pierwszej fazie ich powstania, czyli jeszcze w zarodku.

Gaśnice

Rozróżnia się następujące typy gaśnic:

- proszkowe,
- pianowe,

- śniegowe,
- halonowe.

Urządzeniami gaśniczymi o masie środka gaśniczego co najmniej 25 kg są agregaty gaśnicze. Dzieli się je na typy tak, jak gaśnice.

Gaśnice proszkowe (1)

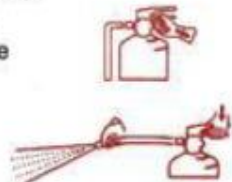
Gaśnica proszkowa GP-6x-ABC

Przeznaczona jest do gaszenia pożarów grupy A, B i C



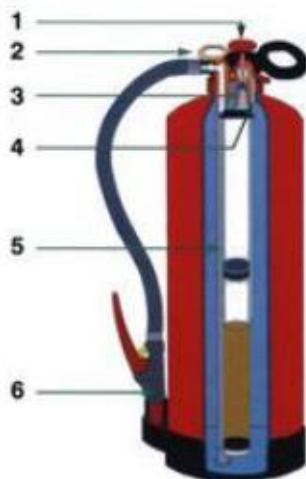
Obsługa gaśnicy:

1. Wyciągnąć zabezpieczenie
2. Wyjąć wąż z uchwytu, skierować na źródło ognia, nacisnąć dźwignię



Gaśnice pianowe

Jest to gaśnica, w której środkiem gaśniczym jest wodny roztwór koncentratu powierzchniowo-czynnego.



1. Zbijak

Przez wciśnięcie zbijaka do środka następuje otwarcie butli z CO₂. Dwutlenek węgla przedostaje się do wnętrza gaśnicy powodując tłoczenie roztworu pianotwórczego na zewnątrz.

2. Zawleczka zabezpieczająca

Wyjąć w celu odbezpieczenia.

3. Butla ze środkiem wyrzucającym (CO₂)

4. Rurka bezpiecznika

5. Rura pionowa

6. Prądownica pistoletowa

Przy pomocy dźwigni zaworu prądownicy można dozować wypływ piany.

W użytkowaniu są gaśnice GWP-6Z, GWP-9Z, GWP-9Z/L.

Gaśnice śniegowe

Gaśnica śniegowa GS-5X

Przeznaczona jest
do gaszenia pożarów
grupy B i C



7. PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

7.1. TELEFONY ALARMOWE

CENTRUM POWIADAMIANIA RATUNKOWEGO	112
PAŃSTWOWE RATOWNICTWO MEDYCZNE	999
TRANSPORT MEDYCZNY 24 H	12 42 22 999
STRAŻ POŻARNA	998
POLICJA	997
POGOTOWIE ENERGETYCZNE	991
POGOTOWIE GAZOWE	992
POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE	993
POGOTOWIE WODOCIĄGOWO-KANALIZACYJNE	994

7.2. ZASADY WZYWANIA POMOCY

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

Powiedz:

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

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

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

Pamiętaj!!!

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

ŁĄCZNOŚĆ ALARMOWA NA RATUNEK

ZASADY WZYWANIA POMOCY

OKREŚL DOKŁADNIE MIEJSCE ZDARZENIA



- przedstaw się i podaj Twój numer telefonu
- podaj lokalizację:
 - najbliższe skrzyżowanie
 - charakterystyczne szczegóły otoczenia
 - nazwa ulicy, numer domu
 - piętro
 - numer pomieszczenia

OPISZ ZDARZENIE



- rodzaj zdarzenia
- liczba osób poszkodowanych
- możliwe dalsze zagrożenia

OCENIĆ STAN OSOBY ZAGROŻONEJ

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| • szacunkowy wiek | • tętno – akcja serca |
| • płeć | • krwawienia |
| • stan przytomności | • zranienia |
| • oddech | • złamania |

WYSŁUCHAJ UWAŻNIE PRZEKAZANYCH INSTRUKCJI

NIE ODKŁADAJ SŁUCHAWKI JAKO PIERWSZY

ŚRODKI ŁĄCZNOŚCI



TELEFON

numer ratunkowy **999** lub **112**



TELEFON KOMÓRKOWY

numer ratunkowy **112**



CB RADIO

kanał ratunkowy – **9**



RADIOTELEFON

Policja, Straż Miejska,
Służby Ratownicze



Copyright by WERKS

50-028 Wrocław, ul. Świdnicka 8A, tel./fax (0-71) 321 00 80, tel. (0-71) 321 00 79

www.werks.com.pl

7.3. 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. Apteczka pierwszej pomocy jest zestawem służącym tylko i wyłącznie do ratowania osób, które znalazły się w stanie bezpośredniego zagrożenia lub zdrowia.



Wypożyczenie 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 zawartości.

W apteczce nie powinny się znajdować następujące elementy:

- lignina oraz wata higieniczna,
- płyny dezynfekcyjne,
- krople żołądkowe, nasercowe i tym podobne,
- tabletki przeciwbólowe,
- inne leki.

Zalecany skład apteczki osobistej:

- opatrunek indywidualny G – 1 szt.,
- opatrunek indywidualny M – 3 szt.,
- gaziki (10x10 cm) – 4 szt.,
- plaster 500x2,5 cm – 1 szt.,
- plastry 10x6 cm – 8 szt.,
- sól fizjologiczna, roztwór 0,9 % w ampułce 10 ml – 3 szt.,
- jednorazowe rękawiczki ochronne – 2 pary,
- maseczka do sztucznego oddychania metodą „usta – usta” – 1 szt.,
- koc termiczny (tzw. „folia życia”, „folia NRC”) – 1 szt.,
- chusta trójkątna, można zastosować ją jako bandaż lub temblak – 2 szt.,
- nożyczki ratownicze do rozcięcia ubrania 14,5 cm – 1 szt.,
- bandaż (szerokość 10 cm i 15 cm) – 2 szt.,
- opaska elastyczna o szerokości 8 cm – 3 szt.,
- jałowa gaza (1 m²) – 1 szt.,
- bandaż dziany (paska dziana) – minimum 5 szt.,
- agrałka – 3 szt.,
- informacja dotycząca zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,
- spis telefonów alarmowych.

Zawartość powinna być spakowana w zasobnik (np. torba, chlebak, duża saszetka) umożliwiający przenoszenie wyposażenia apteczki oraz szybkie wydostanie niezbędnych przedmiotów.

Zalecany skład dużej apteczki podróźnej całej grupy:

- opatrunek indywidualny jałowy typ A, pyłoszczelny – 2 szt.,
- opatrunek indywidualny jałowy typ W, wodoszczelny – 2 szt.,
- rękawiczki lateksowe (para) – 10 szt.,
- maseczka do sztucznego oddychania usta – usta z ustnikiem i zastawką – 1 szt.,
- komplet plastrów z opatrunkiem (24 szt., 4 rozmiary) – 1 szt.,
- plaster na rolce bez opatrunku 2,5 cm x 5 m – 1 szt.,
- bandaż (opaska dziana) 15 cm x 4 m – 5 szt.,
- bandaż (opaska dziana) 10 cm x 4 m – 5 szt.,
- opaska elastyczna 10 cm x 4 m z zapinką – 3 szt.,
- opaska elastyczna 15 cm x 4 m z zapinką – 3 szt.,
- bandaż elastyczny siatkowy „CODOFIX” 3 rozmiary x 30 cm – 3 szt.,
- chusta trójkątna bawełniana – 1 szt.,
- chusta trójkątna włókninowa – 3 szt.,
- kompresy jałowe 5 x 5 cm po 3 szt. – 5 szt.,
- kompresy jałowe 7 x 7 cm po 3 szt. – 5 szt.,
- kompresy jałowe 9 x 9 cm po 3 szt. – 5 szt.,
- gaza opatrunkowa sterylna 0,5 m² – 4 szt.,
- gaza opatrunkowa sterylna 1 m² – 4 szt.,
- folia termoizolacyjna NRC – 3 szt.,
- agrafka – 6 szt.,
- nożyczki ratownicze – 1 szt.,
- aparat do płukania oka – 1 szt.,
- latarka czołowa 21 x LED – 1 szt.,
- młotek ratowniczy z nożem do cięcia pasów – 1 szt.,
- kołnierz ortopedyczny regulowany dla dorosłych AMBU PerFit Ace – 1 szt.,
- worek samorozprężalny winylowy z maską typu AMBU – 1 szt.,
- kamizelka odblaskowa z dwoma pasami – 1 szt.

Apteczka samochodowa:

- jednorazowe rękawiczki lateksowe (2 szt.),
- opatrunek gazowy 1/m² (3 szt.),
- elastyczna siatka opatrunkowa CODOFIX nr 6 (1 szt.),
- elastyczna siatka opatrunkowa CODOFIX nr 4 (2 szt.),

- plaster opatrunkowy (2 szt.),
- chusta trójkątna (2 szt.),
- maseczka do sztucznego oddychania (1 szt.),
- chusteczki odkażające (2 szt.),
- agrafka (4 szt.),
- koc ratunkowy (1 szt.),
- kamizelka ostrzegawcza z paskiem fluorescencyjnym (1 szt.),
- kołnierz usztywniający (1 szt.),
- plastry z opatrunkiem (10 szt.),
- młotek bezpieczeństwa (1 szt.).

Apteczka zakładowa

- maseczka do sztucznego oddychania (1 szt.),
- opaska dziana 4 m x 10 cm (4 szt.),
- opaska dziana 4 m x 4 cm (4 szt.),
- zestaw plastrów z opatrunkiem (1 op.),
- kompres gazowy 5 x 5 x 3 (1 op.),
- kompres gazowy 9 x 9 x 3 (1 op.),
- kompres gazowy 7 x 7 (1 op.),
- gaza opatrunkowa 0,25 m (1 szt.),
- nożyczki (1 szt.),
- opaska elastyczna (1 szt.),
- poloplast (1 szt.),
- rękawice lateksowe (4 szt.)



Uwaga!!!
Apteczka pierwszej pomocy powinna być
umieszczona w miejscu
ogólnie dostępnym i widocznym.

7.4. BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS UDZIELANIA POMOCY

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

***Chroń siebie i poszkodowanego oraz oceń
bezpieczeństwo!!***

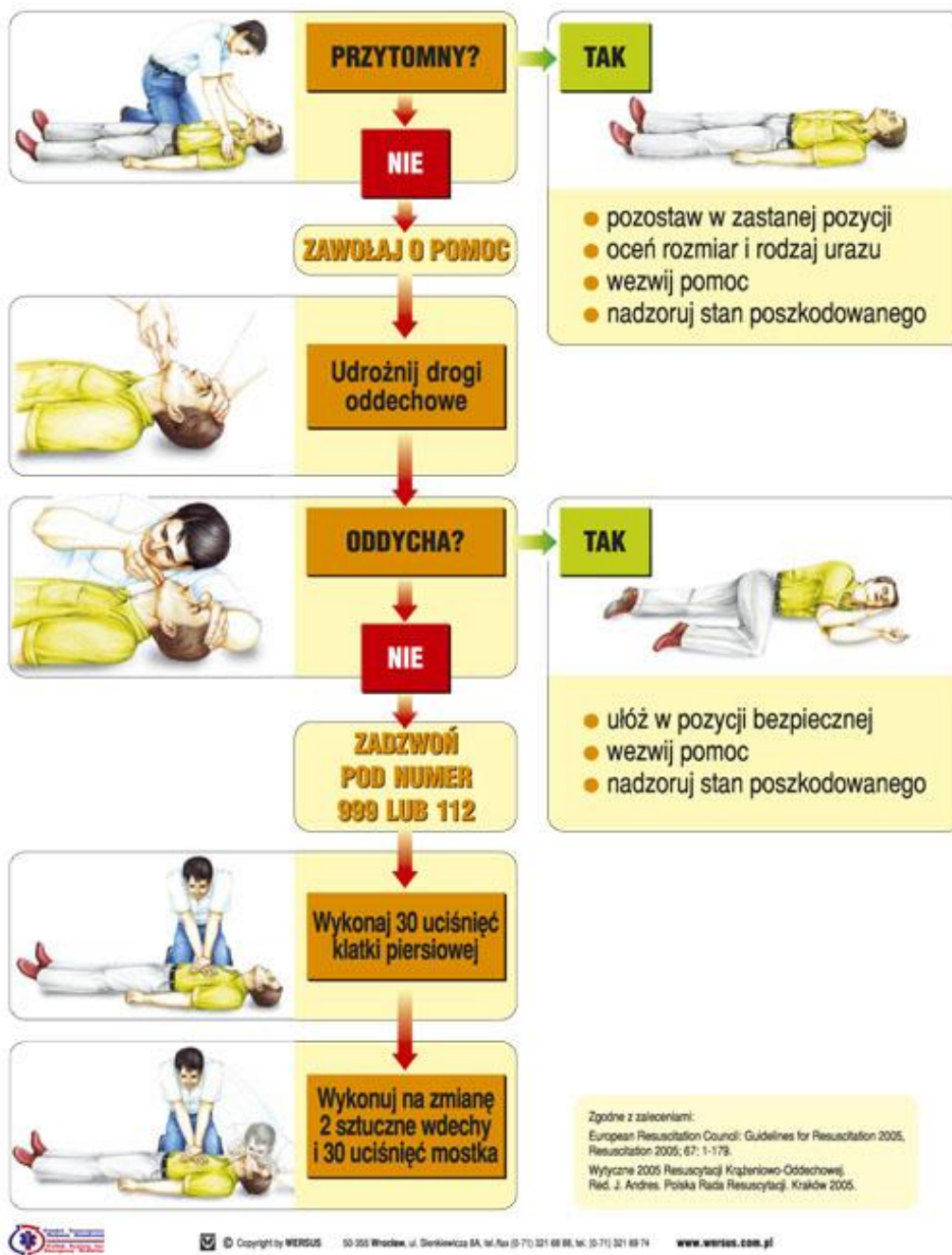
***Uznawaj, że wszystkie materiały biologiczne są
zakaźne!!***

7.5. PODSTAWOWE ZABIEGI RATUJĄCE ŻYCIE

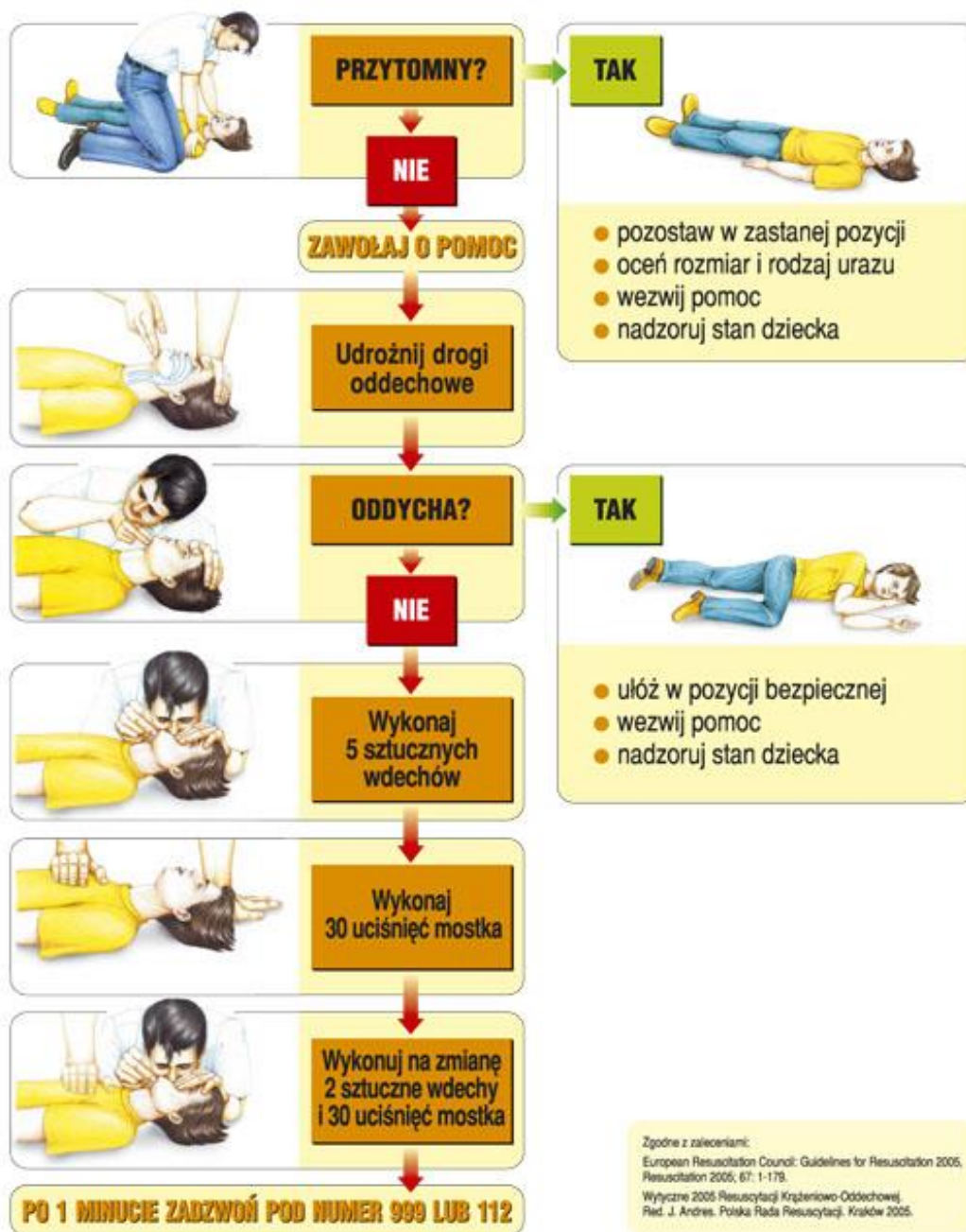
- 1) Sprawdź, czy poszkodowany i TY jesteście bezpieczni.
- 2) Sprawdź reakcję poszkodowanego. Potrząśnij delikatnie za ramię i głośno zapytaj: „Słyszysz mnie, czy wszystko w porządku?”
- 3) Jeżeli reaguje:
 - zostaw poszkodowanego i w pozycji w jakiej go zastałeś, pod warunkiem że nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo,
 - dowiedz się jak najwięcej (od poszkodowanego lub świadków) na temat zdarzenia i wezwij pomoc, regularnie oceniał jego stan.Jeżeli nie reaguje:
 - głośno zawołaj o pomoc,
 - odwrócić poszkodowanego na plecy, po czym udrożnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy i uniesienie żuchwy.
- 4) 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.
- 5) 5. 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.

PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA U DOROSŁYCH



PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA U DZIECI



© Copyright by WERSUS

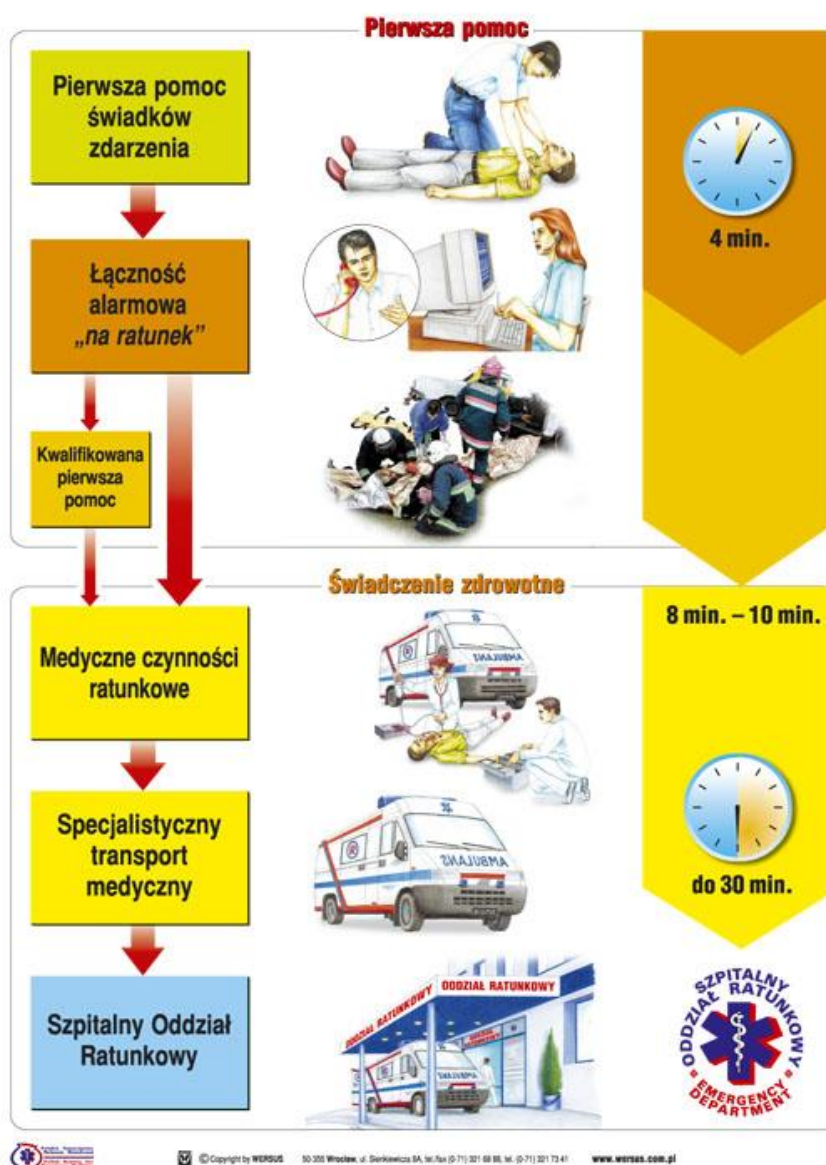
50-205 Wrocław, ul. Świerkocińska 8A, tel./fax (0-71) 321 68 86, tel. (0-71) 321 68 74

www.wersus.com.pl

7.6. ŁAŃCUCH PRZEŻYCIA

Łańcuch przeżycia to kroki, które należy podjąć, by umożliwić poszkodowanemu przeżycie po zatrzymaniu krążenia. Należą do nich: wczesne rozpoznanie i wezwanie pomocy, wczesna resuscytacja krążeniowo-oddechowa, wczesna defibrylacja i wczesna opieka poresuscytacyjna.

ŁAŃCUCH PRZEŻYCIA



Pamiętaj!!!

**Łańcuch przeżycia działa, jeśli sprawne są wszystkie jego ogniwa.
Ty również stanowisz takie ogniwo. Im krótszy czas pomiędzy ogniwami
łańcucha przeżycia, tym większa jego skuteczność!**

7.7. 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.



7.8. SZTUCZNE ODDYCHANIE METODĄ „USTA - USTA” I „USTA –NOS”

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

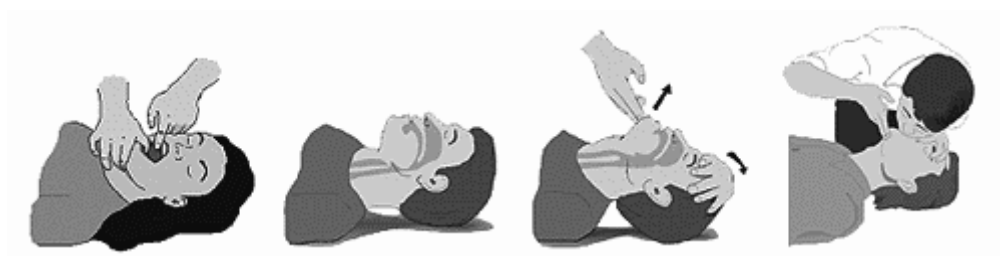
- **zapewnić drożność dróg oddechowych**

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 głową.

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),

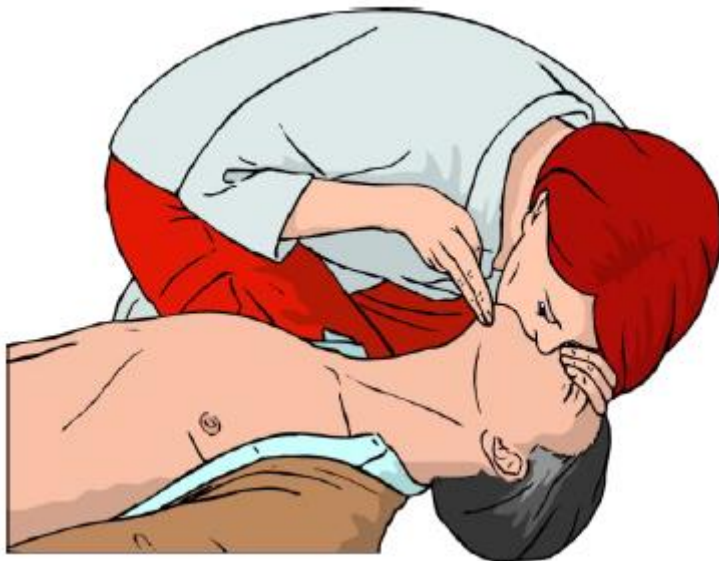
Nie pomył oddechu agonalnego z PRAWIDŁOWYM oddechem. Oddech agonalny występuje tuż po zatrzymaniu pracy serca w 40% nagłych zatrzymań krążenia. Opisany jest jako słaby, głośny oddech lub łapanie powietrza.



Uwaga!!!

Wyczuwalny oddech oznacza jednocześnie obecność krążenia krwi!!

- 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 wdmuchiwania powietrza unosi się klatka piersiowa ratowanego,



- po każdym wdmuchiwaniu odsłonić usta ratowanego i obserwować czy klatka piersiowa opada,

- zachować częstotliwość rytmicznego wdmuchiwanie 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.

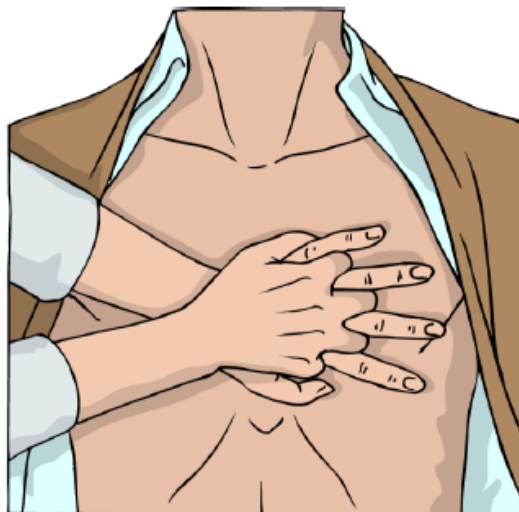


7.9. POŚREDNI MASAŻ SERCA

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

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

- 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 2 skuteczne oddechy ratownicze,
- natychmiast ponownie ułóż ręce we właściwej pozycji na środku klatki piersiowej i wykonaj kolejne 30 uciśnięć.

7.10. PODSTAWOWE ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

7.10.1. WSTRZĄS POURAZOWY

Wstrząs pourazowy to taki stan, w którym wskutek ciężkich urazów ciała, rozległych ziażdżeń 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,
- bladość skóry i warg z odcieniem szarym lub sinawym, oziębienie skóry wyczuwalne ręką,
- skóra pokryta zimnym, lepkiem potem,
- pozycja nieruchoma,
- tętno przyspieszone lub słabo wyczuwalne,
- mogą wystąpić wymioty,
- oddech powierzchowny, przyspieszony.

Pierwsza pomoc polega na:

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

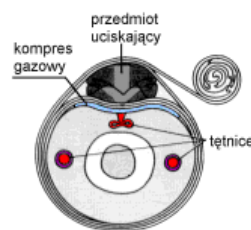
7.10.2. KRWOTOK

W zależności od tego, jakie naczynie krwionośne zostało uszkodzone, rozróżniamy: krwotoki tętnicze, krwotoki żyłne, krwotoki miażdżowe. 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 dłońią 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 wydobyciem 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 okolice 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!!***

7.10.3. 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,
- kątane,
- postrzałowe.

Każda rana powoduje ból, krwawienie i możliwość zakażenia.

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.

Pamiętaj!!!

***Ciało obce należy umocować i osłonić jałowym opatrunkiem
i zgłosić się po pomoc.***

Ciało obce w oku

Ciała obce w oku (pyłki, owady, okruchy) znajdujące się pod górną powieką pacjent może sam usunąć kierując wzrok ku dołowi. Górną powiekę nakładamy na dolną. Wówczas rzęsy dolnej powieki „wymiatają” wewnętrzną stroną powieki górnej. W przypadku gdy ciało obce znajduje się pod dolną powieką usuwa się go różkiem czystej chustki lub zwilżonym wacikiem. Częsteczki wapna usuwa się przez polanie oka silnym strumieniem wody. Należy nałożyć opatrunek na oboje oczu i odesłać chorego do okulisty.

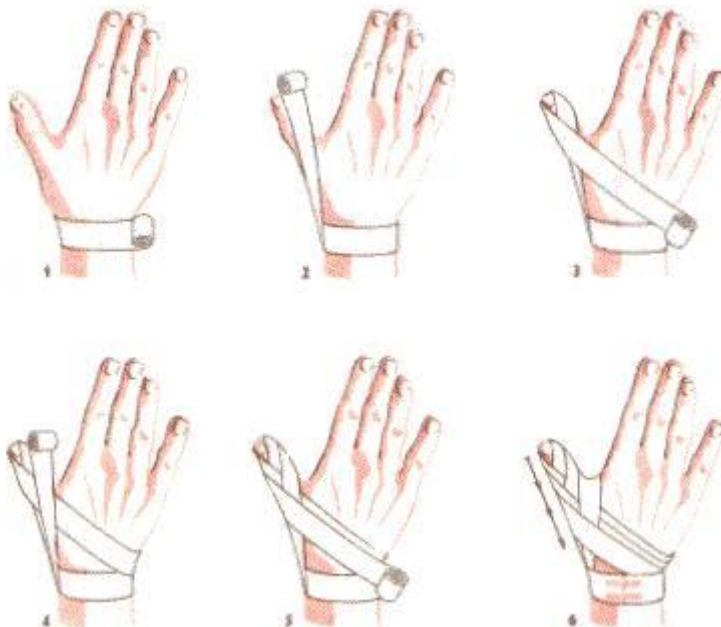
Gdy ciało obce tkwi w gałce ocznej na oboje oczu należy nałożyć opatrunek i przewieźć poszkodowanego do okulisty. Należy pamiętać, że nieumiejętne usuwanie grozi ciężkim uszkodzeniem oka.

Ciało obce w nosie – jedynie co może zrobić poszkodowany to zatkać drugą dziurkę i spróbować wydmuchać. Użycie jakichkolwiek narzędzi grozi wystąpieniem krwawienia.

Ciało obce w uchu – należy spróbować przez zwyczajne potrząśnięcie głową. Nie wolno manipulować w przewodzie słuchowym.

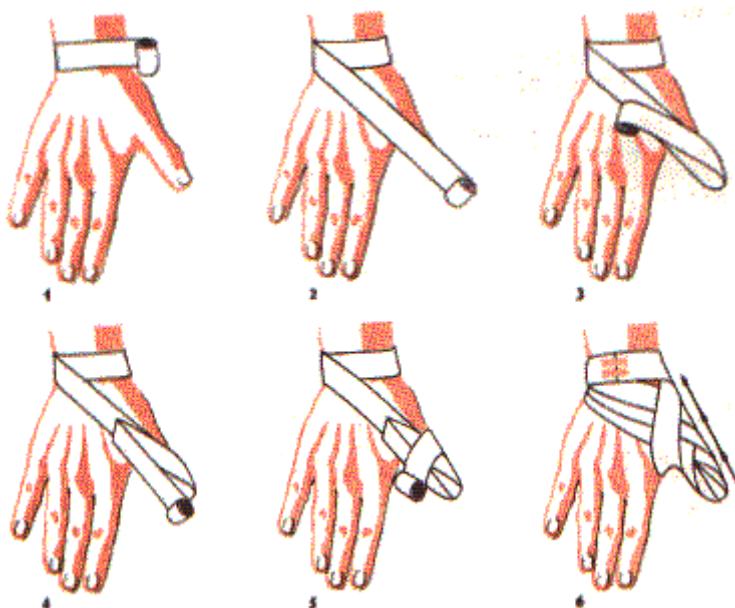
7.10.4. BANDAŻOWANIE

Opatrunek kłosowy kciuka wstępujący niepełny



Rozpoczynamy obwojem kolistym na nadgarstku (1) przechodzimy na kciuk do samej góry (2) Wykonujemy pętlę dookoła kciuka i kierujemy opaskę z powrotem na nadgarstek. Powstało pierwsze kłosowanie (3). W ten sam sposób, co pierwsze, wykonujemy drugie kłosowanie nieco niżej od poprzedniego (4,5). W ten sam sposób wykonujemy trzecie kłosowanie jeszcze niżej i kończymy obwojem kolistym wokół nadgarstka, koniec bandaża umocowujemy przylepcem. Powstał opatrunek kłosowy kciuka wstępujący (6).

Opatrunek kłosowy kciuka wstępujący pełny



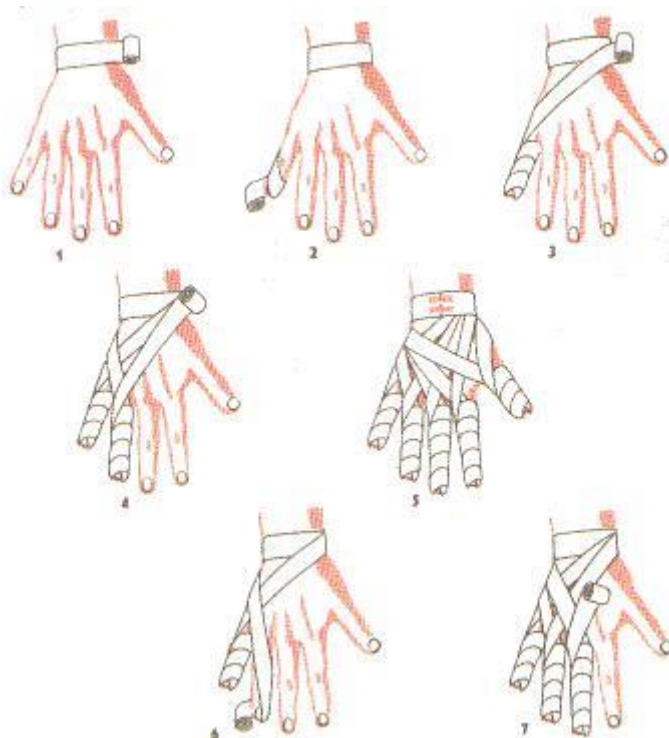
Po zamocowaniu na nadgarstku(1), przeprowadzamy opaski powrotne na czubku kciuka (2, 3, 4, 5), po czym nakładamy obwoje kłosowe wstępujące (6).

Opatrunek kłosowy kciuka ZSTĘPUJĄCY niepełny



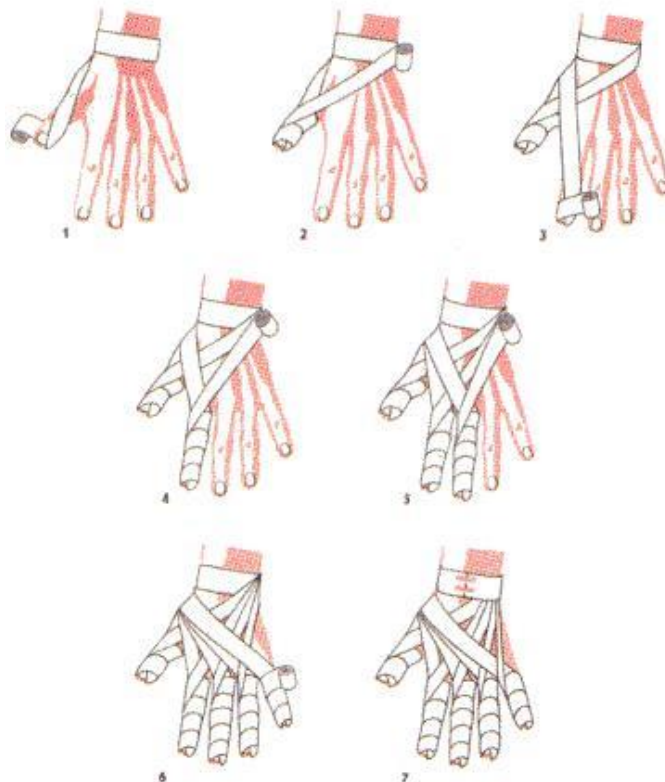
Po rozpoczęciu obwojem kolistym na nadgarstku (1), nakładamy obwoje kłosowe w odwrotnym kierunku, tzn. Pierwszy jest bliżej nadgarstka (2), ostatni - bliżej czubka kciuka. Zakończenie również na nadgarstku (lub obwojem kolistym wokół kciuka) (3). W podobny sposób można również bandażować I, 2, 3, 4 palce. Wewnętrzna strona dłoni pozostaje wolna. Rękawiczkę można wykonywać również jako obwój pełny, przeprowadzając dodatkowo na każdym czubku palca obwoje powrotne, wzmocnione obwojem kolistym {por. Opatrunek kłosowy kciuka wstępujący pełny 2, 3, 4, 5), a dopiero po tych obwojach nakładając obwoje śrubowe.

Owinięcie palców - tzw. RĘKAWICZKA



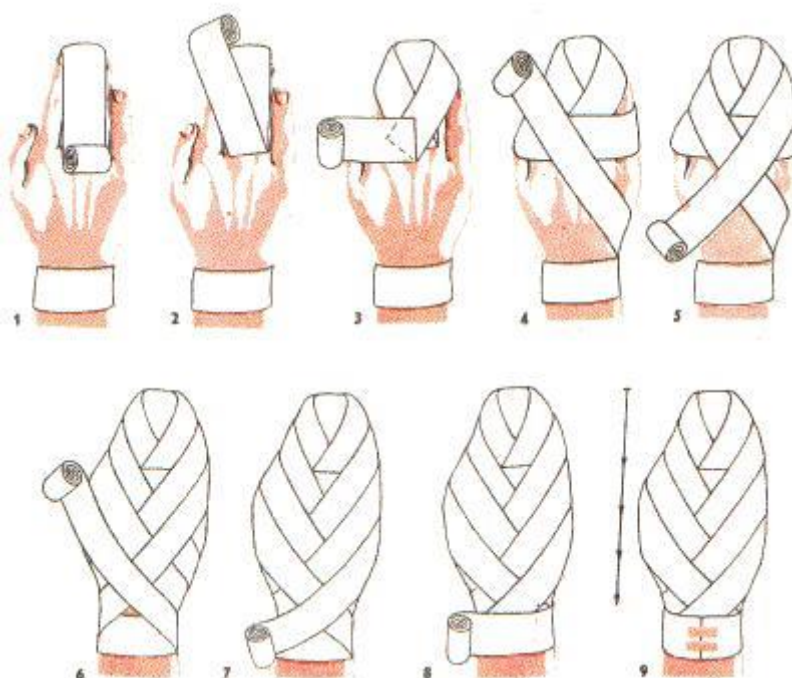
Rozpoczynamy obwojem kolistym na nadgarstku (1) przechodzimy na mały palec od strony wewnętrznej i wykonujemy kilka obwojów śrubowych: od czubka do nasady palca, liczba obwojów śrubowych zależy od długości palca (2) przeprowadzamy opaskę na okolicę nadgarstka i wykonujemy niecały obwój kolisty (3) przechodzimy na następny palec,

wykonując jw., kilka obwojów śrubowych, po czym kierujemy opaskę na nadgarstek - przez grzbiet dłoni (4,5) Po przejściu od strony nadgarstka na palec środkowy, wykonujemy jw. kilka obwojów śrubowych (6). Te same obwoje wykonane są już w podobny sposób na palcu wskazującym i kciuku, po czym opatrunek został zakończony przylepcem na nadgarstku (7).



Rękawiczkę na ręce lewej zaczynamy od kciuka, a nie od małego palca, w przeciwnym razie obwoje na grzbiecie dłoni nie będą się na przemian krzyżować, co gwarantuje wzajemne ich przytrzymywanie się (1-7).

Opatrunek kłosowy dłoni WSTĘPUJĄCY pełny



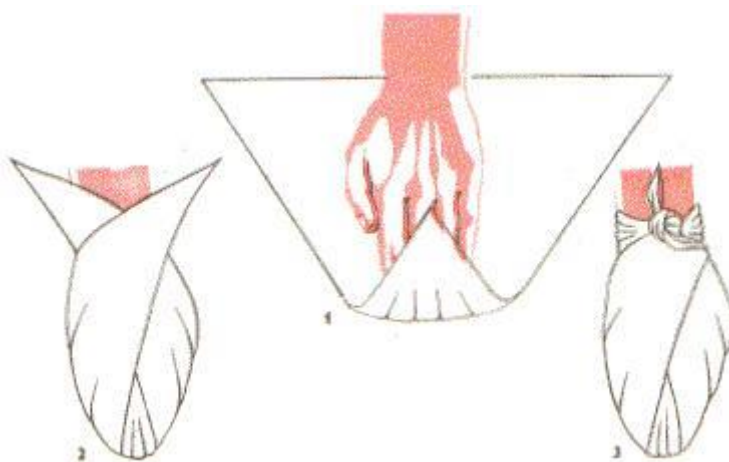
Rozpoczynamy obwojem kolistym na nadgarstku i następnie od wnętrza dłoni przeprowadzamy opaskę powrotną (tam i z powrotem) przez środek złączonych palców (1) następnie skośnie z prawej strony (2), potem skośnie z lewej strony, po czym wszystkie opaski powrotne przymocowujemy obwojem kolistym przez środek złączonych palców (3). Zaczynamy kłosowanie - począwszy od czubków palców tak, aby przykryć 2/3 ostatniej opaski powrotnej (kłosowanie jest to pętla dookoła dłoni ze skrzyżowaniem na grzbiecie) (4, 5) (por. Opatrunek kłosowy kciuka wstępujący niepełny). W podobny sposób wykonujemy drugi obwój kłosowy (jeśli dłoń jest duża, można wykonać tych obwojów więcej). Powstał opatrunek kłosowy wstępujący (6, 7, 8). Kończymy obwojem kolistym na nadgarstku, koniec bandaża umocowujemy przylepcem (9).

Opatrunek kłosowy dłoni zstępujący niepełny



Opatrunek wykonujemy bez o-pasek powrotnych na czubkach palców. Po rozpoczęciu obwojem kolistym na nadgarstku (1), nakładamy obwoje kłosowe w odwrotnym kierunku: tzn. pierwszy jest bliżej nadgarstka (2, 3), ostatni bliżej czubków palców. Kończymy obwojem kolistym na nadgarstku lub wokół złączonych palców (4). Jest to zawsze opatrunek kłosowy niepełny.

Opatrunek dłoni za pomocą chusty trójkątnej

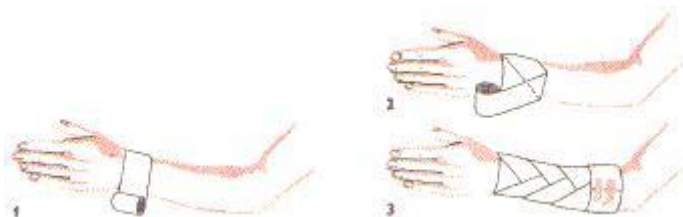


Opatrunek przedramienia - kolisty i śrubowy



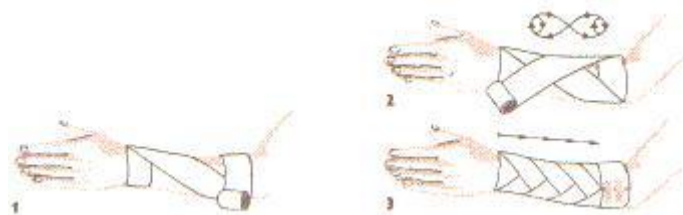
Obwój kolisty wykonuje się dookoła 1 osi, można wykonać kilka razy tak, aby każda następna opaska pokrywała w pełni poprzednią (1). W tym przypadku jest on początkiem obwoju śrubowego. Obwój śrubowy - obwoje nakładamy od dołu do góry, każdy obwój następny pokrywa 2/3 poprzedniego (2).

Opatrunek przedramienia - zaginany



Rozpoczynamy obwojem kolistym (1), następnie w połowie obwoju śrubowego zaginamy opaskę ku dołowi, podtrzymując kciukiem (2) - opaska w tym momencie skierowana jest główką w dół, dalej wykonujemy znowu 1/2 obwoju śrubowego i znowu opaskę zaginamy. Obwoje te powtarzamy dowolną liczbę razy, uważając, aby zagięcia wypadły na samym grzbiecie przedramienia, jedno nad drugimi (3). Opaska taka nadaje się do opatrunków z dużą ilością waty czy ligniny, nie jest zbyt ścisła.

Opatrunek przedramienia - kłosowy WSTĘPUJĄCY (ósemkowy)



Rozpoczynamy obwojem kłosowym na nadgarstku, przeprowadzamy obwój skośny aż do łokcia i tuż pod łokciem wzmacniamy obwojem kolistym (1), następnie przeprowadzamy obwój skośny od łokcia do nadgarstka - powstaje pierwsze kłosowanie (2). Obwoje kłosujące powtórzono 4 razy, zakończono obwojem kolistym tuż pod łokciem (3).

Opatrunek żółwiowy łokcia rozbieżny



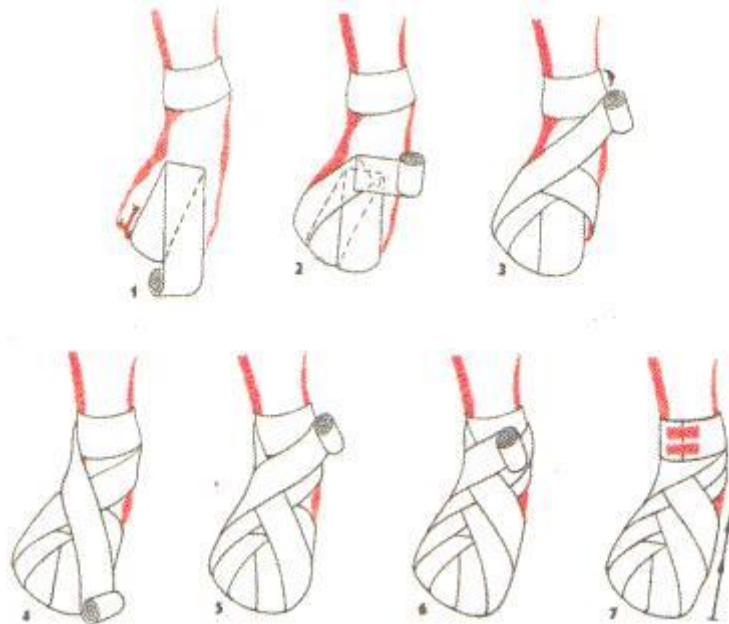
Rozpoczynamy obwojem kolistym przez środek łokcia, lekko zgiętego (1) Następny obwój prowadzimy nieco skośnie od zewnątrz ku środkowi, poniżej obwoju początkowego (2) trzeci obwój prowadzimy nieco skośnie ku środkowi powyżej obwoju początkowego (3) przeprowadzamy jeszcze po jednym obwoju poniżej i powyżej obwoju początkowego i kończymy na przedramieniu (4).

Opatrunek żółwiowy łokcia zbieżny



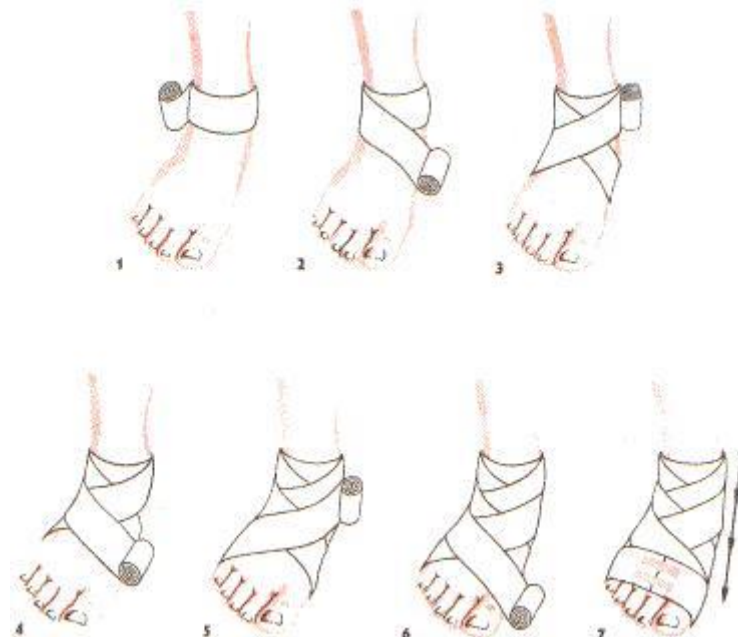
Rozpoczynamy obwojem kolistym nieco skośnym na przedramieniu tuż poniżej czubka łokcia (1) przechodzimy na ramię, przeprowadzając obwój kolisty nieco skośny tuż powyżej czubka łokcia (2) wracamy znowu na przedramię, przeprowadzając obwój nieco bliżej czubka łokcia, pokrywając 1/3 poprzedniego (3) Przeprowadzamy jeszcze jeden obwój na ramieniu i przedramieniu, pokrywając 2/3 poprzedniego i kończymy na środku łokcia (4).

Opatrunek kłosowy stopy pełny wstępujący



Rozpoczynamy obwojem kolistym w stawie skokowym. Wykonujemy opaskę powrotną przez środek palców (od strony podeszwy w kierunku grzbietu stopy), następnie z lewej strony palców (1) potem z prawej strony palców i wzmacniamy obwojem kolistym w poprzek śródstopia (2) następnie od czubka palców zaczynamy kłosowanie aż do stawu skokowego (3) i z powrotem na czubki palców z drugiej strony oraz wykonujemy jeszcze jeden obwój kłosowy od strony zewnętrznej (4, 5). Na rycinie (6) widoczne jest kłosowanie powtórzone 2,5-krotnie. Opatrunek zakończamy obwojem kolistym wokół stawu skokowego(7).

Opatrunek kłosowy stopy niepełny zstępujący



Rozpoczynamy obwojem kolistym wokół stawu skokowego (1) przeprowadzamy pierwsze kłosowanie wokół stopy, najbliżej pięty i stawu skokowego (2, 3) Następnie przeprowadzamy

drugie kłosowanie wokół stopy, nieco dalej od poprzedniego (4, 5) oraz przeprowadzamy pot trzeciego kłosowania (6) i kończymy obwojem kolistym wokół stopy, umocowujemy przylepcem (7).

Opatrunek goleni

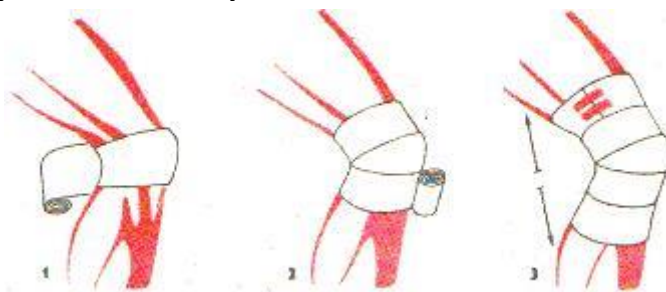


Opatrunek kolisty, śrubowy i opatrunek wężykowy - Na rycinie (1) widać wykonany obwód kolisty dookoła stawu skokowego, następnie wykonany obwód śrubowy goleni (2) (obwoje nakładane są skośnie jeden na drugi, przy czym każdy następny pokrywa 2/3 poprzedniego), zakończenie obwojem kolistym znajduje się pod kolaniem, na rycinie (3) widać wykonany opatrunek wężykowy goleni. Technika podobna, jak przy opatrunku śrubowym, z tym że pomiędzy obwojami skośnymi pozostaje wolna przestrzeń.

Opatrunek zaginany - Na rycinie (4) wykonany obwód kolisty wokół stawu skokowego oraz 1/2 obwoju śrubowego, następnie zagięcie opaski w dół, na kciuku, główka bandaży jest w tym momencie obrócona w dół. Na rycinie (5) widać obwód zaginany, powtórzony 7 razy aż pod kolano - zagięcia tworzą rysunek kłosa, zakończenie nastąpiło pod kolaniem.

Opatrunek kłosowy wstępujący (ósemkowy) - Po rozpoczęciu obwojem kolistym na stawie skokowym i przejściu ukośnie pod kolano, umocowujemy opaskę obwojem kolistym pod kolaniem (6), przechodzimy z powrotem skośnie na staw skokowy - powstaje pierwsze kłosowanie (7) następnie wykonujemy w podobny sposób jeszcze kilka obwojów kłosowych jeden nad drugim i kończymy obwojem kolistym pod kolaniem (8).

Opatrunek żółwiowy kolana rozbieżny



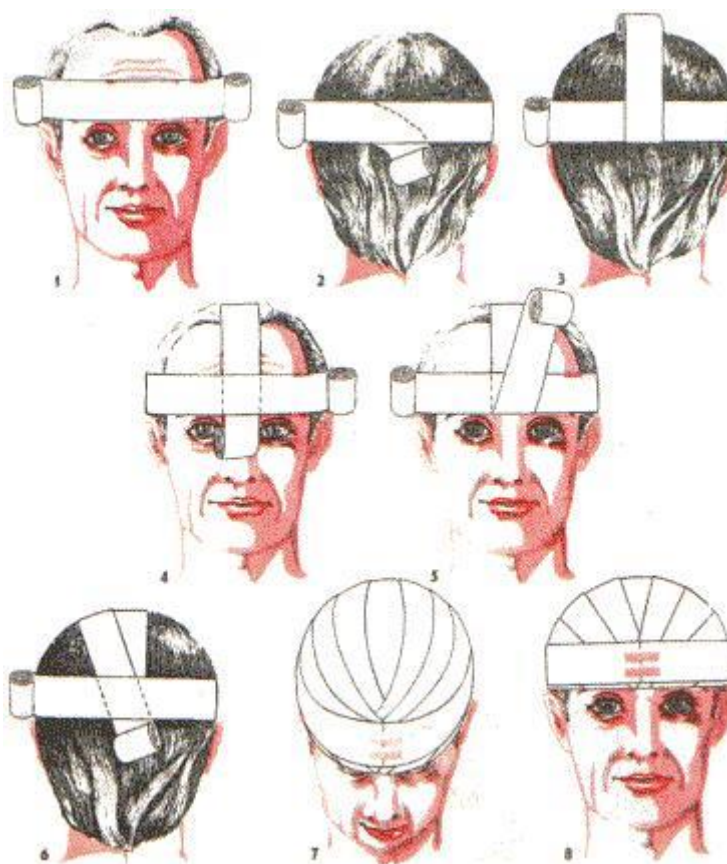
Rozpoczynamy obwojem kolistym wokół kolana (1) Wykonujemy obwód skośny nad obwojem kolistym, potem pod obwojem kolistym (2). Na rycinie (3) widać obwoje rozbieżne przeprowadzone z każdej strony po 2 razy (nad i pod kolaniem). Opatrunek zakończony jest obwojem kolistym wokół uda.

Opatrunek żółwiowy kolana zbieżny



Rozpoczynamy obwojem kolistym wokół goleni tuż poniżej kolana (1). Przechodzimy na udo tuż powyżej kolana, przeprowadzamy obwój kolisty nieco skośnie i przechodzimy z powrotem poniżej kolana (2). Na rycinie (3) widać obwoje zbieżne wykonane z każdej strony po 2 razy. Opatrunek zakończony jest obwojem kolistym na samym kolanie. Obwój żółwiowy kolana przeprowadza się tak samo jak obwoje żółwiowe pięty i łokcia, kończyny w stawach podczas bandażowania pozostają zgięte, co pozwala na wykonywanie ruchów i nie unieruchamia kończyny po wykonaniu opatrunku.

Opatrunek głowy



Do wykonania obwoju potrzebna jest opaska dwugłowa, powstała albo ze zwinięcia jednej długiej opaski z dwóch stron, albo wskutek zeszywania ze sobą dwóch opasek. W prawej ręce trzymamy opaskę, którą bandażujemy wokół czoła. W lewej ręce trzymamy opaskę, którą bandażujemy opaski powrotnie przez ciemię. Rozpoczynamy obwojem kolistym wokół czoła (1) na potylicy zakładamy opaskę, trzymaną w lewej ręce pod tę, którą trzymamy w prawej (2) opaskę podłożoną zaginamy równo z obwojem kolistym i przeprowadzamy aż do czoła poprzez ciemię (3) i dalej na czoło, po czym przybandażowujemy ją połową obwoju kolistego (4) następnie opaskę pionową zaginamy równo z obwojem kolistym i przeprowadzamy skośnie półkoliście do tyłu (5) gdzie również ją przybandażowujemy obwojem kolistym, następnie znowu zaginając, przeprowadzamy z drugiej strony opaski środkowej w stronę czoła (6). Opaski powrotne zaginane raz z lewej, raz z prawej strony ciemienia, przytrzymywane obwojami okrężnymi wokół czoła przeprowadzamy tyle razy, ile potrzeba, aby pokryć całe ciemię. Na rycinie (7,8) widać obwoje zaginane przeprowadzane po trzy razy z każdej strony opaski środkowej, za każdym razem przytrzymywane obwojem kolistym. Opatrunek zakończono na czole.

7.10.5. ZŁAMANIA

Obrażeniom kości w postaci złamań oraz zwichnięciom i skręceniom stawów towarzyszą takie objawy jak: zniekształcenie, obrzęk, bolesność miejscowa, czynność danej części ciała 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 kija itp., które powinny być owinięte miękkim materiałem. W przypadku braku środków unieruchamiających można uzyskać częściowe unieruchomienie przymocowując uszkodzoną kończynę dolną do zdrowej (pomiędzy udami, kolanami i kostkami stosując miękką przekładkę) lub uszkodzone ramię do tułowia).

7.10.6. URAZ KRĘGOSŁUPA

Uraz kręgosłupa podejrzewamy:

- gdy nastąpił upadek z wysokości powyżej 2 metrów,
- w przypadku podtopienia,
- w przypadku rany powyżej linii obojczyków,
- w wyniku wypadku samochodowego,
- gdy 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!

7.10.7. OPARZENIA

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

- usunięciu źródła działania wysokiej temperatury poprzez gaszenie wodą lub gaśnicą lub usuwamy poszkodowanego z zagrożonego pomieszczenia,
- ugaszeniu odzieży i udrożnieniu dróg oddechowych,
- odstąpieniu 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,
- ostonięciu jałowym opatrunkiem miejsca oparzonego (oparzenia twarzy nie muszą być ostaniane). 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,

Poszkodowanego z rozległymi z zaczerwienieniami (oparzeniowymi) skóry oraz z innymi poważniejszymi oparzeniami należy kierować do lekarza.

Zapamiętaj!!!

***Nie wolno zalewać miejsc oparzonych spirytusem, oliwą,
smarować maściami, tłuszczami itp., przecinać pęcherze ani
też na miejsca oparzone nakładać watę.***

Oparzenia kwasami i zasadami

Pierwsza pomoc: zmywać parzący związek strumieniem wody (dłużej niż przy oparzeniach termicznych – ponad 10 minut). Na oparzone miejsca należy nałożyć jałowy opatrunek i zapewnić szybki transport do lekarza.

7.10.8. ODMROŻENIA

Działanie niskiej temperatury na organizm powoduje obumieranie tkanek. Pierwsza pomoc polega na tym, aby odmrożenie części ciała ogrzać w miarę możliwości jak najszybszej. Należy przygotować kąpiel o temp. wody 20oC i stopniowo podgrzewać dolewając ciepłej wody aż do osiągnięcia 37oC. Po przywróceniu krążenia krwi (odczuwania tętnienia i bólu, zaczerwienienia skóry i powrotu ciepłoty ciała), należy kąpiel przerwać, ciało delikatnie osuszyć nadal utrzymując w cieple. W warunkach, w których nie ma możliwości ogrzania ciała w sposób wyżej podany, odmrożoną część ciała ogrzewać należy w swoich dłoniach, pod pachą. Niezależnie od wymienionych czynności należy podawać gorące płyny (kawa, herbata). W odmrożeniach nigdy nie należy podawać większych ilości alkoholu ani stosować energicznego rozcierania ciała, zwłaszcza śniegiem.

7.10.9. WYCHŁODZENIE

Pierwsza pomoc: 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.

7.10.10. ZATRUCIE POKARMOWE

Ogólne objawy zatrucia:

- osłabienie,
- ból głowy, wymioty,
- biegunka,
- bóle brzucha,
- zawroty głowy,
- dreszcze,
- skłonności do omdleń po 4 – 12 godzinach po spożyciu szkodliwego pokarmu.

Pierwsza pomoc polega na:

- podaniu niesłodzonej ciepłej herbaty lub kawy,
- chorego należy skierować do szpitala zabierając ze sobą resztę spożytego przez chorego pokarmu lub leku.

7.10.11. ZACZADZENIE

W przypadku wystąpienia zaczadzenia należy:

- wynieść zatrutego z pomieszczenia, w którym doszło do zatrucia,
- wezwać pomoc,
- zapewnić dopływ świeżego powietrza, rozluźnić odzież,

- w razie potrzeby zastosować sztuczne oddychanie i pośredni masaż serca.

7.10.12. OMDLENIA

Omdlenie to nagła utrata przytomności spowodowana niedotlenieniem mózgu. Objawy omdlenia:

- nagłe zblednięcie,
- zimny pot,
- mroczki w oczach,
- szum w uszach
- utrata przytomności.

Pierwsza pomoc:

- chorego należy ułożyć na wznak, w miarę możliwości z głową położoną niżej niż reszta ciała,
- nogi chorego należy unieść powyżej tułowia,
- należy rozpiąć krępującą odzież oraz zapewnić dopływ świeżego powietrza,
- w przypadku słabego oddechu należy zastosować sztuczne oddychanie.

Nie wolno wlewać żadnych płynów do ust nieprzytomnego.

7.10.13. PORAŻENIE PRĄDEM

Porażenie prądem należy traktować jako działanie dużej siły na poszkodowanego, 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 przelączając wyłącznik lub wykręcając bezpieczniki, jeżeli są w pobliżu. Gdy nie jest to możliwe, rążonego 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 poszkodowany oddycha),
 - w przypadku braku oddechu należy przystąpić do czynności reanimacyjnych,
 - brak oddychania i krążenia wymaga wykonania sztucznego oddychania i masażu serca.
- okrycie poszkodowanego 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 strać 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.

7.10.14. 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

7.11. KARTA ICE

Skrót I.C.E. (In Case of Emergency) oznacza „w nagłym wypadku”. Pomysł kart ICE powstał z inicjatywy włoskich ratowników, którzy zauważyli lukę informacyjną w kontakcie z rodziną i bliskimi poszkodowanych.

Karta ICE zawiera imię i nazwisko właściciela oraz numery telefonów do 3 osób, które należy powiadomić w razie wypadku. Osoby podane do kontaktu powinny umieć udzielić informacji o stanie zdrowia właściciela karty. Dzięki tym informacjom służby ratownicze będą mogły szybko pomóc poszkodowanej osobie.

Skrót ICE stosowany jest w dwóch formach:

- Na karcie ICE wielkości wizytówki- wpisuje się imię, nazwisko i numer kontaktowy do 3 najbliższych osób, które należy powiadomić w razie wypadku.
- W książce adresowej telefonu komórkowego – jako kontakt „ICE” wpisuje się numer telefonu wybranej osoby. Jeśli takich jest kilka, to wpisuje się je pod hasłami „ICE1”, „ICE2” itd.

Karta I.C.E. / I.C.E. Card	
W nagłym wypadku.... / In case of Emergency...	
zadzwoń do... / call to...	
Imię i Nazwisko / Name	Telefon / Phone
_____	_____
_____	_____
_____	_____

7.12. TOKSYCZNE ŚRODKI PRZEMYSŁOWE

Toksyczne środki przemysłowe znajdują się w różnych zakładach pracy na terenie województwa. Są one również przewożone przez teren gminy 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.

7.12.1. AMONIAK NH_3

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 zatruć 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!!

7.12.2. CHLOR CI

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”.

7.12.3. CHLOROWODÓR HCl

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

Objawy zatrucia przewlekłego

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

Objawy zatrucia ostrego

W postaci gazu lub aerozolu kwasu solnego wywołuje ból oczu, łzawienie, zaczerwienienie spojówek, piekący ból błony śluzowej nosa, gardła, kaszel. W stężeniach przekraczających wartości pułapowe może spowodować skurcz głośni, obrzęk krtani, obrzęk płuc. Skażenie skóry wywołuje bolesne oparzenie chemiczne. Skażenie oczu powoduje oparzenie powiek, spojówek, rogówki prowadzące do utraty wzroku. Drogą pokarmową wywołuje oparzenie błony śluzowej jamy ustnej, gardła, przełyku, powoduje bóle brzucha, krwawienia z przewodu pokarmowego. Może dojść do zapaści krążeniowej. Następstwem oparzeń są zmiany bliznowate.

Pierwsza pomoc

Zatrucie inhalacyjne:

- Wynieść poszkodowanego ze skażonego środowiska.
- Ułożyć w wygodnej pozycji półleżącej lub siedzącej, zapewnić spokój i całkowity bezruch (wysiłek może spowodować obrzęk płuc).
- Chronić przed utratą ciepła.
- Podawać tlen do oddychania.
- Natychmiast wezwać lekarza.

Skażenie skóry:

- Zdjąć skażoną odzież i obficie zmywać skórę wodą bieżącą.
- Nie stosować środków zobojętniających (alkalizujących).
- Na oparzenia założyć jałowy opatrunek.
- Wezwać lekarza.

Skażenie oczu:

- Oczy płukać obficie wodą przez 15 minut.
- Konieczna pilna pomoc okulistyczna w każdym przypadku skażenia oczu.

Zatrucie drogą pokarmową:

- Nie wywoływać wymiotów.
- Podać do picia białka jaj kurzych albo mleko.
- Nie podawać nic innego doustnie.
- W każdym przypadku transport do szpitala karetką pod nadzorem lekarza.

8. 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.

8.1. 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.

8.2. 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 nieoczyszczonych ścieków do wód i do ziemi,
- nie składować odpadów na brzegach cieków wodnych i w wodzie, uwagi powyższe dotyczą także postępowania ze środkami żrącymi.

8.3. OCHRONA LASÓW I PARKÓW

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

8.4. OCHRONA POWIETRZA

- nie spalać w nieprzystosowanych urządzeniach grzewczych żadnych odpadów,

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

9. WYKAZ SIŁ WSPÓŁDZIAŁAJĄCYCH NA TERENIE GMINY MOGILANY

Lp.	Podległość sił współdziałających	Rodzaj sił :								
		Porządkowo - Ochronne	Pożarnicze		Inne siły ratownictwa :					
			Zawodowe	Ochotnicze	Gazowego	Energetyczne	Wodno - kanalizacyjne	Medyczne	Epidem.	Weterynaryjne
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	PCZK	KP Policji	KM PSP	OSP	Zakład Gazowniczy	Zakład Energetyczny	Referat Inwestycji i Gospodarki Komunalnej	Szpital, Pogotowie Ratunkowe	PSSE WIOŚ	Powiatowy Inspektorat Weterynaryjny
2.	Zespół Kierowania Obroną Cywilną Gminy	Komisariat Policji w Świątnikach Górnych	JRG Skawina	OSP: Mogilany Buków Konary Włosań	Pogotowie Gazowe	Post. Skawina Kraków	Kierownik IGK	SPZOZ w Mogilanach Pog. Ratunkowe o/Mogilany		

ADRESY I TELEFONY DO SIŁ WSPÓŁDZIAŁAJĄCYCH

Lp.	Nazwa jednostki współdziałającej	Miejsce stacjonowania/ kontakt	Zadania w akcji ratunkowej
1	2	3	4
1.	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Krakowie	ul. Basztowa 22 31-156 Kraków tel. 12 392 11 15 12 392 13 00 12 421 16 44 fax. 12 422 72 08	Koordynacja działań z zakresu zarządzania kryzysowego i obrony cywilnej
2.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Krakowie	al. Słowackiego 20, 30-037 Kraków tel. 12 634 42 66 604 443 543 (całodobowy)	

INFORMATOR O POWSZECHNEJ SAMOOBRONIE LUDNOŚCI

GMINA MOGILANY

3.	Gminne Centrum Zarządzania Kryzysowego w Mogilanach	Urząd Gminy Mogilany Rynek 2 tel.: 12 270 10 13	
4.	Centrum Powiadamiania Ratunkowego w Krakowie	Basztowa 22 31-156 Kraków Tel. 112 (alarmowy – całodobowy)	Działanie centrum opiera się na nowoczesnym specjalistycznym oprogramowaniu komputerowym, jednolitym dla całego kraju. Odpowiednio przeszkoleni operatorzy, podczas rozmowy z osobami zgłaszającymi zbierają wszystkie niezbędne informacje i wprowadzają je natychmiast do systemu informatycznego, a następnie przekazują je do odpowiednich służb.
5.	Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie	ul. Westerplatte 19 Kraków tel. 12 616 83 00 fax. 12 616 83 09	Prowadzenie akcji ratowniczo-gaśniczej. Likwidacja emisji TŚP i innych chemicznych substancji niebezpiecznych, ewakuacja poszkodowanych, likwidacja skutków. Ewakuacja poszkodowanych, blokada rejonów zagrożonych.
6.	Jednostka Ratowniczo Gaśnicza w Skawinie	ul. Józefa Piłsudskiego 20 32-050 Skawina Tel. 12 276 39 98	Prowadzenie akcji ratowniczo-gaśniczych, zabezpieczanie terenu, doraźna pomoc w zadaniach.
7.	Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Mogilanach	ul. Krakowska 5 32-031 Mogilany Tel. 621 322 955	
8.	Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Bukowie	Buków 23 32-031 Mogilany Tel. 511 121 911	
9.	Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Konarach	Konary, ul. Św. Floriana 4 32-031 Mogilany Tel. 889 122 765	
10.	Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej we Włosani	Włoszań, ul. Królowej Polski 49 32-031 Mogilany Tel. 501 276 964	

INFORMATOR O POWSZECHNEJ SAMOOBRONIE LUDNOŚCI

GMINA MOGILANY

11.	Komenda Powiatowa Policji	ul. Łokietka 205, Kraków tel. 12 615 70 05	Zabezpieczenie ewakuacji ludności, organizacja punktów regulacji ruchu, prewencja, patrolowanie tras ewakuacyjnych, organizacja posterunków porządkowo-ochronnych.
12.	Komisariat Policji w Świątnikach Górnych	ul. Królowej Jadwigi 12 32-040 Świątniki Górne Tel. 12 256 50 40	
13.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Mogilanach	ul. Św. Bartłomieja Apostoła 21 32-031 Mogilany Tel. 12 270 12 70	Prowadzenie działań ratowniczych w zakresie pomocy lekarskiej, hospitalizacja poszkodowanych i chorych, rozwinięcie OPMM, organizacja zastępczych miejsc szpitalnych.
14.	Serce-Sercu w Mogilanach	Rynek 4 32-031 Mogilany Tel. 12 270 06 25	
15.	Gabinet stomatologiczny NZOZ	Rynek 4 32-031 Mogilany Tel. 12 276 99 60	
16.	Krakowskie Pogotowie Ratunkowe	ul. Łazarza 14, 31-530 Kraków tel. 999, 112,	Pomoc doraźna.
17.	TRANSPORT MEDYCZNY Krakowskiego Pogotowia Ratunkowego	Tel. 12 42 22 999 – czynny całą dobę	transport sanitarny.
18.	Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna	ul. Makuszyńskiego 9, 31 – 752 Krakowa tel. 12 644 91 33	Prowadzenie ochrony epidemiologicznej, organizacja przedsięwzięć związanych z rozpoznaniem i likwidacją skażeń i zakażeń.
19.	Pogotowie Energetyczne – posterunek w Skawinie	Ul. Niepodległości 12 32-050 Skawina tel. 12 276 09 31	Prowadzenie działań ratowniczych związanych z przesyłaniem energii elektrycznej i urządzeniami elektroenergetycznymi.
20.	Polska Spółka Gazownictwa sp. z o.o., Oddział Zakład Gazowniczy w Krakowie	ul. Gazowa 15, 31-060 Kraków tel. 12 628 11 11 fax 12 430 70 29	Prowadzenie działań ratowniczych związanych z przesyłem, rozdziałem gazu i urządzeniami gazowymi.

INFORMATOR O POWSZECHNEJ SAMOOBRONIE LUDNOŚCI

GMINA MOGILANY

21.	Wojewódzki Inspektor Ochrony Środowiska	Pl. Szczepański 5, 31-011 Kraków tel. 12 422 48 95 fax 12 422 36 12	Prowadzenie działań i organizacja przedsięwzięć związanych z rozpoznaniem i likwidacją skażeń i zakażeń roślin.
22.	Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Karniowicach	ul. Osiedlowa 9 32-082 Karniowice tel. 12 285 21 13/14 609 700 003 Fax. 12 285-11-07	Prowadzenie szkoleń i przygotowanie rolników do przeciwdziałania skutkom TŚP, BMR i innych zagrożeń.
23.	Powiatowy Inspektor Weterynarii	Lublańska 11 31-410 Kraków tel. 12 411 25 69	Prowadzenie ochrony epidemiologicznej, organizacja przedsięwzięć związanych z rozpoznaniem i likwidacją skażeń i zakażeń.
24.	Zarząd Dróg Powiatu Krakowskiego	ul. Karola Wojtyły 106 32-086 Batowice telefon: 12 622-10-13 fax: 12 622-10-12	Nadzór nad utrzymaniem dróg powiatowych, urządzeń drogowych i realizacji zadań z zakresu ochrony dróg. Systematyczna ocena stanu technicznego obiektów mostowych.
25.	Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad Oddział w Krakowie	ul. Mogilska 25 31-542 Kraków Tel. 12 417 25 00	Nadzór nad utrzymaniem dróg krajowych, urządzeń drogowych i realizacji zadań z zakresu ochrony dróg. Systematyczna ocena stanu technicznego obiektów mostowych.
26.	Urząd Gminy Mogilany Referat Inwestycji i Gospodarki Komunalnej	ul. Rynek 2 32-031 Mogilany Tel. 12 270 10 13 12 270 12 45	Nadzór nad wodociągiem, kanalizacją i śmieciami
27.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	al. Słowackiego 20, Kraków tel. 12 634 42 66 w. 568	Udzielane wsparcia osobą potrzebującym i niepełnosprawnym. Prowadzenie specjalistycznego poradnictwa z zakresu socjologii i pedagogiki.
28.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	Rynek 2A 32-031 Mogilany 12 270 10 25	