

SPIS TREŚCI

- 1. ZASADY POSTĘPOWANIA**
- 2. SKŁAD GMINNEGO ZESPOŁU ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO**
- 3. ZAGROŻENIE POWODZIOWE**
- 4. HURAGANOWE WIATRY**
- 5. ŚNIEŻYCE, MROZY**
- 6. UPAŁY**
- 7. POŻARY**
- 8. GRADOBICIE**
- 9. KATASTROFY BUDOWLANE**
- 10. RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA**
- 11. Rodzaje alarmów, sygnały alarmowe**

ZASADY POSTĘPOWANIA

W sytuacji wystąpienia zagrożeń nie czekaj biernie na pomoc służb ratowniczych. Podejmij działania zmierzające do zminimalizowania skutków katastrofy lub klęski żywiołowej.

Podstawowe zasady zachowania się obywateli w sytuacjach zagrożenia:

- szybkie działanie, bez paniki,
- ciągle słuchanie komunikatów radiowych lub telewizyjnych,
- udzielenie pomocy potrzebującym,
- umiejętne korzystanie z zapasów żywności, wody i środków medycznych, słuchanie poleceń służb uprawnionych do kierowania w sytuacjach zagrożeń (straż pożarna, policja, służby ratownicze),
- w razie możliwości opuszczenie miejsca zamieszkania,
- zabezpieczenie mienia.

SKŁAD GMINNEGO ZESPOŁU ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

IMIĘ I NAZWISKO	NUMER TELEFONU SŁUŻBOWEGO
Mariusz Stachowski	77 46 23 106
Małgorzata Kowalska	77 46 23 106
Grupy robocze o charakterze stałym - Grupa planowania cywilnego	
Beata Buczek	77 46 23 131
Żaneta Drab	77 46 23 133, 512 333 568
Grupa monitorowania, prognoz i analiz	
Marek Matuszczak	77 46 23 111
Violetta Turek	77 46 23 126
Grupy robocze o charakterze stałym – Grupa operacji i organizacji działań	
Mieczysław Baran – Komisariat Policji w Zawadzkiem	77 46 16 477
Jerzy Polinski – Prezes OSP Zawadzkie	694 129 815
Krystian Klugius – Prezes OSP Żędowice	694 483 594
Henryk Bartoszek – Prezes OSP Kielcza	506 135 122
Grupa zabezpieczenia logistycznego	
Karina Bartoszek	77 46 23 141
Sonia Kaczmarczyk	77 46 23 123
Jerzy Stasz	607 546 739
Jan Czanguleit	504 118 022
Grupa opieki zdrowotnej i pomocy socjalno-bytowej	
Barbara Skwara	77 46 23 113
Halina Cytacka	77 46 23 151

SPOSÓB ZGŁASZANIA ZDARZEŃ NA NUMERY ALARMOWE:

Dzwoniąc na numer alarmowy policji, straży pożarnej czy pogotowia powinniśmy podać:

1. Rodzaj zdarzenia (pożar, wypadek lub inne zdarzenie).
2. Dokładny adres miejsca zdarzenia (miejscowość, gmina, ulica, charakterystyczny punkt terenu, droga do innej miejscowości itp.).
3. Czy są osoby poszkodowane, ranne, czy istnieje zagrożenie życia.
4. Nazwisko i numer telefonu osoby zgłaszającej.

TELEFONY ALARMOWE

Europejski numer alarmowy	112
Straż pożarna	998
Policja	997
Pogotowie ratunkowe	999

ZAGROŻENIE POWODZIOWE

W czasie zagrożenia powodzią:

1. Obserwuj i analizuj bieżącą sytuację hydrologiczno-meteorologiczną w lokalnych środkach masowego przekazu.
2. Stosuj się do zaleceń, przekazywanych przez lokalne władze, dotyczących sposobu postępowania.
3. W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone obszary (miejsca).
4. Bądź przygotowany do ewakuacji. Pamiętaj także o swoich zwierzętach.
5. Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom) tj. przenieś wartościowe wyposażenie domu na wyższe piętra oraz zabezpiecz parter. Wykorzystaj do tego worki z

- piaskiem, folię lub inne materiały podręczne. Schowaj lub przywiąż do czegoś stabilnego rzeczy znajdujące się na terenie posesji, aby nie odpłynęły.
6. Odłącz wszystkie urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. Wyłącz sieć gazową i wodociągową.
 7. Nie używaj w gospodarstwie domowym wody gruntowej, może być skażona, korzystaj z wody zgromadzonej wcześniej w pojemnikach.
 8. Nie chodź po obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko. Fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka.
 9. Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj tyczki do badania gruntu. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego.
 10. Gdy spodziewana jest duża powódź, zapewnij swobodny wylew wód powodziowych do piwnicy twego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu.
 11. Dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.
 12. Jeśli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych – **pomagaj!**

Zasady sygnalizacji na wypadek różnych potrzeb:

- kolor BIAŁY – potrzeba ewakuacji,
- kolor CZERWONY – potrzeba żywności i wody,
- kolor NIEBIESKI – potrzeba pomocy medycznej.

Po powodzi:

1. Jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powierzchniowych, gdyż mogą być skażone. Nie używaj ich do picia i innych celów.

2. Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego pojazdu.
3. Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.
4. Powróć do opuszczonego domu, gdy zostanie odwołany alarm przeciwpowodziowy.
5. Przed wejściem do budynku sprawdź, czy fundamenty twojego domu nie mają pęknięć lub widocznych uszkodzeń.
6. Dokonaj oględzin sufitów i tynków we wszystkich pomieszczeniach, by uniknąć przypadku niespodziewanego oberwania.
7. Stopniowo usuwaj wodę z piwnic – około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie – w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów.
8. Dopilnuj, aby instalacje domowe: elektryczne, gazowe i wodno – kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem.
9. W celu osuszenia zalanego budynku otwórz okna, drzwi oraz okna w piwnicach.
10. Aby uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity za pomocą środka chemicznego.
11. Jeżeli byłeś ubezpieczony przez powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową. Zrób zdjęcia zastanych zniszczeń – zarówno budynku, jak i wyposażenia.

HURAGANOWE WIATRY

Przed wystąpieniem huraganu (silnych wiatrów):

1. Upewnij się czy wszyscy członkowie twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu.
2. Opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia na okoliczność, gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).
3. Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną i pogotowie. Zapoznaj się z ich podstawowymi telefonami alarmowymi.

Podczas huraganu:

1. Miej włączone radio bateryjne na częstotliwość radia regionalnego w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.
2. Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
 - zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne części budynku,
 - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
 - usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
 - uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby być porwane przez wiatr,
 - zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła (latarki elektryczne, świece),
 - sprawdź stan apteczki i zaopatrz się w niezbędne materiały i leki,
 - przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji (ważne dokumenty, odzież, żywność, wartościowe rzeczy),
 - nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych.
3. Wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.
4. Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi.

Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:

- wyrusz tak szybko jak to możliwe,

- opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną oraz główny zawór wody i gazu, wygaś ogień w piecach oraz zabezpiecz dom,
- zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz,
- zabierz przygotowany podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

Po huraganie:

1. Udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom.
2. Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych.
3. Ostrożnie wkraczaj do swojego domu.
4. Sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu.

ŚNIEŻYCE, MROZY

Jeśli podejrzewasz u kogoś odmrożenie lub wychłodzenie rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową – ogrzewaj go własnym ciałem. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady. Osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem nie podawaj alkoholu i kawy.

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci!

1. W czasie opadów pozostań w domu.
2. Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadomić kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.
3. Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach itp.

Jazda samochodem w zimie:

1. Przed wyjazdem sprawdź elementy wyposażenia twojego samochodu: akumulator, oświetlenie pojazdu, światła awaryjne, układ ogrzewania, hamulce, poziom oleju i inne.
2. Załóż zimowe opony.
3. Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
4. Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
5. Starannie planuj długie podróże.
6. Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
7. Podróżuj w ciągu dnia, jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
8. W czasie burzy śnieżnej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
9. Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
10. Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne i suche pożywienie, kilka butelek wody oraz zapas paliwa.
11. Miej w samochodzie: migające światelko przenośne, apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki, śpiwór lub koc, zapalki, małą ładowarkę, poręczne narzędzia, przewody do rozruchu silnika, łańcuchy do opon, kolorową tkaninę do użycia jako flagi sygnalizacyjnej.

Jeśli utknąłeś w drodze:

1. Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc znajduje się w pobliżu.
2. Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania tak, aby widoczna była dla ratowników.
3. Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
4. Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewania oraz zewnętrzne światła samochodu.

5. Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenu węgla w spalinach.
6. Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
7. Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaska w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno na zmianę.
8. Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie.
9. Unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku.

UPAŁY

Oparzenia słoneczne:

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: rób chłodne okłady, delikatnie polewaj skórę wodą, należy uważać z prysznicem – zbyt silny strumień wody może spowodować podrażnienia. Nie zaklejaj ani nie owijaj bandażem oparzeń, skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzanie:

Objawy: osłabienie, bóle i zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu, nogi unieś na wysokość 20-30 cm, poluzuj obranie, użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Zasady postępowania w czasie upałów:

1. Staraj się przebywać wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe.
2. Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.

3. Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
4. Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych.
5. Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry.
6. Noś nakrycia głowy, które skutecznie będą chronić przed nasłonecznieniem.
7. Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi.
8. Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach.
9. Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenia przeciwpożarowe. Przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

UPAŁY SĄ SZCZEGÓLNIENIE NIEBEZPIECZNE DLA MAŁYCH DZIECI I OSÓB W PODESZŁYM WIEKU, CHORYCH NA CUKRZYCĘ, NADCIŚNIENIE I MAJĄCYCH PROBLEMY Z SERCEM

BEZPIECZNE ZACHOWANIA:



unikaj wychodzenia na zewnątrz w najcieplejszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)



unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych



chroni dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem



w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych



jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś nakrycie głowy i przewiewne obuwie oraz ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, a także okulary przeciwsłoneczne



pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów, mrożonek)



unikaj forsownego wysiłku fizycznego



korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpeli; pamiętaj, że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny



unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami, autami, a temperaturą panującą na zewnątrz



utrzymuj chłód w pomieszczeniach w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych



przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą



dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia, w których przebywają



obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza

POŻARY

W przypadku powstania pożaru wszyscy są zobowiązani podjąć działania w celu jego likwidacji:

1. Zaalarmować niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków, osoby będące w strefie zagrożenia.
2. Wezwać straż pożarną.

Telefoniczne alarmowanie należy wykonać w następujący sposób: po wybraniu numeru alarmowego straży pożarnej **998** i zgłoszeniu się dyżurnego spokojnie i wyraźnie podaje się:

- swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego nadawana jest informacja o zdarzeniu,
- adres i nazwę obiektu,
- co się pali, na którym piętrze,
- czy jest zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego.

Po podaniu informacji nie należy odkładać słuchawki do chwili potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia. Przyjmujący może zażądać:

- potwierdzenia zgłoszenia przez oddzwonienie,
- dodatkowych informacji, które w miarę informacji należy podać.

3. Przystąpić niezwłocznie, przy użyciu miejscowych środków gaśniczych, do gaszenia pożaru i nieść pomoc osobom zagrożonym, w przypadku koniecznym przystąpić do ewakuacji ludzi i mienia. Należy czynności te wykonać w taki sposób, aby nie doszło do powstania paniki, należy kierować się rozwagą przy podejmowaniu decyzji. Do czasu przybycia straży pożarnej kierowanie akcją obejmuje kierownik zakładu pracy, właściciel obiektu lub osoba najbardziej energiczna i opanowana.

4. Ewakuacja ludzi i mienia.

Celem ewakuacji jest zapewnienie osobom szybkiego i bezpiecznego opuszczenia strefy zagrożonej lub objętej pożarem.

Do celów ewakuacji ludzi służą korytarze - poziome drogi ewakuacji i klatki schodowe - pionowe drogi ewakuacyjne, z których istnieje możliwość bezpośredniego wyjścia na zewnątrz. W przypadku zaistnienia pożaru lub innego zagrożenia budynku lub jego części, osoby nie biorące udziału w akcji ratowniczej powinny opuścić strefę zagrożenia. Osoby opuszczające strefę zagrożenia kierują się do najbliższego wyjścia służącego celom ewakuacji zgodnie z oznakowaniem. W czasie prowadzenia ewakuacji zabronione jest:

- dokonywanie jakichkolwiek czynności mogących wywołać panikę,
- przechodzenie w kierunku przeciwnym do kierunku ewakuacji,
- zatrzymywanie się lub tamowanie ruchu w inny sposób.

Osoby ewakuowane muszą podporządkować się poleceniom ratowników to jest osobom prowadzącym ewakuację. Poza ewakuacją ludzi niejednokrotnie zachodzi konieczność ewakuacji mienia. Celem ewakuacji mienia jest zabezpieczenie cennych przedmiotów oraz ważnych dokumentów przed zniszczeniem lub uszkodzeniem w przypadku pożaru lub innego zagrożenia. Należy uważać, aby nie uszkodzić przedmiotów lub dokumentów. Działania ewakuacyjne muszą być prowadzone w sposób skoordynowany, nie powodujący utrudnień w innych działaniach. Kierujący działaniami powinien wstępnie określić pomieszczenia, z których należy wynieść mienie. Do pomieszczeń, z których należy ewakuować mienie w pierwszej kolejności, jeśli istnieje taka możliwość bez narażenia życia i zdrowia zalicza się:

- pomieszczenia bezpośrednio zagrożone pożarem, w których jest źródło ognia,
- pomieszczenia sąsiednie (w pionie i w poziomie) - możliwość rozprzestrzeniania się pożaru lub uszkodzenia przez działanie wysokiej temperatury i dymu,
- pomieszczenia pod palącym się pomieszczeniem narażone na możliwość zalania w czasie akcji gaśniczej.

GRADOBICIE

Bądź przygotowany na wystąpienie gradobicia:

1. Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy od skutków gradobicia.
2. Przygotuj swoje mieszkanie, dom:
 - zabezpiecz rynny i inne części budynku,
 - zabezpiecz lampy i inne urządzenia elektryczne, które mogą ulec zniszczeniu.

Podczas gradobicia:

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

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

Po gradobicu:

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

KATASTROFY BUDOWLANE

Katastrofy budowlane najczęściej spowodowane są:

- wybuchami gazu,
- obsunięciem stropów lub nadwyrężeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków,
- tąpnięciami.

1. Opuszczając dom/mieszkanie:

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

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

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

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

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

2. Gdy opuściłeś dom/mieszkanie:

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz o osobach, które aktualnie na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej przekaz je niezwłocznie służbom ratowniczym,
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,

- nie wracaj na miejsce katastrofy ani nie wchodź do uszkodzonego budynku bez zezwolenie służby budowlanych, które określą czy wejście jest bezpieczne,
- jeśli doznałeś obrażeń zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych,
- dalej postępuj zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.

Jeśli byłeś świadkiem katastrofy budowlanej niezwłocznie powiadom odpowiednie służby (Straż Pożarną, Policję, Pogotowie ratunkowe).



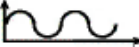



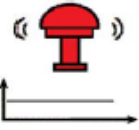


RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

1. Oceń sytuację. Upewnij się czy nie ma dalszego niebezpieczeństwa dla ciebie, poszkodowanego lub innych osób.
2. Sprawdź czy poszkodowany reaguje np. przez potrząśnięcie jego ramionami i zapytanie: co się stało?
3. Jeżeli poszkodowany reaguje, zostaw go w pozycji, w jakie go zastałeś, jeżeli nie ma dalszego niebezpieczeństwa, w razie potrzeby wezwij pomoc i regularnie oceniaj jego stan.
4. Jeżeli poszkodowany nie reaguje (jest nieprzytomny), wezwij pomoc, udroźnij drogi oddechowe przez odchylenie głowy do tyłu i uniesienie brody do góry sprawdź czy oddycha, obserwując ruchy klatki piersiowej, nasłuchując odgłosów oddychania i wyczuwając ruch powietrza na swoim policzku nie dłużej niż przez 10 sekund.
5. Jeżeli poszkodowany oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bezpiecznej na boku, jeżeli nie pogorszy to jego stanu, wyślij kogoś po pomoc lub sam wezwij pomoc, regularnie sprawdzaj oddychanie.
6. Jeżeli poszkodowany nie reaguje i nie oddycha prawidłowo:
 - wyślij kogoś po pomoc lub, jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pomoc,


- wróć i rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w następujący sposób: ułóż nadgarstek jednej dłoni na mostku po środku klatki piersiowej, przyłóż drugą dłoń i spleć palce obu dłoni, trzymaj ręce wyprostowane w łokciach i uciskaj 30 razy na mostek w dół 4-5 cm, po każdym ucisku zwolnij nacisk na klatkę piersiową bez odrywania dłoni od mostka, powtarzaj uciskanie w tempie ok. 80 razy/min,
- po 30 uciśnięciach ponownie udroźnij drogi oddechowe i wykonaj 2 efektywne wdechy ratownicze w następujący sposób: zaciśnij nos, uchyl usta poszkodowanego i jednocześnie podtrzymuj brodę do góry, weź normalny wdech i szczelnie obejmij usta poszkodowanego swoimi ustami, równomiernie wdmuchuj powietrze do ust poszkodowanego tak, aby każdy wdech był wykonywany przez 1 sekundę,
- jeżeli początkowy wdech ratowniczy nie powoduje unoszenia klatki piersiowej, sprawdź w jamie ustnej poszkodowanego, czy obce ciała nie blokują dróg oddechowych i/lub czy głowa jest odpowiednio odchylona i broda uniesiona,
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i wdechy ratownicze w stosunku 30:2 do czasu przybycia służb ratowniczych lub gdy poszkodowany zacznie oddychać prawidłowo.

Rodzaje alarmów, sygnały alarmowe

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMÓW		
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	WIZUALNY SYGNAŁ ALARMOWY
OGŁOSZENIE ALARMU 	  3 minuty Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	 Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	 ZNAK ŻÓŁTY W KSZTAŁCIE TRÓJKĄTA LUB W UZASADNIONYCH PRZYPADKACH INNEJ FIGURY GEOMETRYCZNEJ
ODWOŁANIE ALARMU 	  3 minuty Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	 Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

RODZAJ KOMUNIKATU	SPOSÓB OGŁOSZENIA KOMUNIKATU	SPOSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU
	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek)	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla.....
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI 	Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia) dla.....
UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIŁOWYCH 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 uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj klęski) dla.....

Podstawa prawna: Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. (Dz. U. z 2013 r., poz. 96).