



**URZĄD GMINY W POSTOMINIE
ZARZĄDZANIE
KRYZYSOWE I OCHRONA LUDNOŚCI**

**INFORMATOR O POWSZECHNEJ
SAMOBRONIE LUDNOŚCI**



MARZEC 2010 r.

URZĄD GMINY W POSTOMINIE
ZARZĄDZANIE
KRYZYSOWE I OCHRONA LUDNOŚCI

INFORMATOR O POWSZECHNEJ
SAMOOBRONIE LUDNOŚCI

AKCEPTUJE

POSTOMINO - MARZEC 2010 r.

SPIIS TREŚCI

WSTĘP

| | |
|---|---------|
| Wprowadzenie - | str. 6 |
| Ogólna charakterystyka obrony cywilnej i powszechnej samoobrony - | str. 7 |
| Rodzaje alarmów, sygnały alarmowe - | str. 9 |
| Komunikaty ostrzegawcze - | str. 10 |

PROCEDURY ZACHOWANIA LUDNOŚCI W WYPADKACH ZAGROŻEŃ

| | |
|--|----------------|
| 1. Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych - | str. 11 |
| 1.1. Alarm powietrzny - | str. 11 |
| 1.2. Alarm o skażeniach - | str. 11 |
| 1.3. Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami i zakażeniami - | str. 12 |
| 1.4. Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska – | str. 12 |
| 1.5. Odwołanie alarmu - | str. 12 |
| 2. Przygotowanie lokali, budynków mieszkalnych i żywności do ochrony – | str. 12 |
| 2.1. Przygotowanie mieszkania (pokoju, piwnicy) do ochrony przed skażeniami i zakażeniami - | str. 12 |
| 2.2. Sposoby zabezpieczenia żywności - | str. 13 |
| 2.3. Sposoby zabezpieczenia wody - | str. 13 |
| 3. Postępowanie w rejonach porażenia bronią jądrową, chemiczną i biologiczną oraz w przypadku wystąpienia innych zagrożeń – | str. 14 |
| 3.1. W rejonie porażenia bronią jądrową - | str. 14 |
| 3.2. W rejonie porażenia bronią chemiczną - | str. 14 |
| 3.3. W rejonie porażenia bronią biologiczną - | str. 14 |

| | | |
|-----------|---|----------------|
| 3.4. | W rejonie porażenia niebezpiecznymi środkami chemicznymi - ... | str. 14 |
| 3.5. | W rejonie porażenia bronią klasyczną - | str. 15 |
| 4. | Postępowanie w przypadku zagrożenia sanitarnego i epidemiologicznego - | str. 15 |
| 4.1. | Zagrożenie sanitarne - | str. 15 |
| 4.2. | Zagrożenie epidemiologiczne - | str. 16 |
| 5. | Postępowanie w przypadku wystąpienia awarii - | str. 16 |
| 5.1. | Brak wody - | str. 16 |
| 5.2. | Brak elektryczności - | str. 17 |
| 5.3. | Brak ogrzewania - | str. 17 |
| 6. | Przygotowanie lokali, budynków mieszkalnych oraz postępowanie na wypadek wystąpienia klęsk żywiołowych - | str. 17 |
| 6.1. | Zagrożenie powodzią - | str. 17 |
| 6.2. | Wichury i huraganowe wiatry - | str. 18 |
| 6.3. | Gradobicie - | str. 18 |
| 6.4. | Śnieżyce - | str. 19 |
| 6.5. | Upał - | str. 19 |
| 6.6. | Sprawdzanie instalacji w zniszczonym domu - | str. 20 |
| 6.7. | Indywidualne środki ochrony przed skażeniami - | str. 20 |
| 6.8. | Środki ochrony dróg oddechowych - | str. 21 |
| 6.9. | Środki ochrony skóry - | str. 21 |
| 7. | Zbiorowe środki ochrony ludności - | str. 21 |
| 7.1. | Budowle ochronne - | str. 21 |
| 7.2. | Ewakuacja ludności - | str. 22 |
| 8. | Profilaktyka przeciwpożarowa w budynkach mieszkalnych - | str. 22 |

| | |
|---|---------|
| 9. Pierwsza pomoc medyczna - | str. 24 |
| 9.1. Sztuczne oddychanie metodą „usta-usta” i „usta-nos” - | str. 24 |
| 9.2. Pośredni masaż serca - | str. 25 |
| 9.3. Wstrząs pourazowy - | str. 25 |
| 9.4. Krwotok - | str. 25 |
| 9.5. Rany - | str. 26 |
| 9.6. Złamania kości kończyn, zwichnięcia i skręcenia stawów - | str. 26 |
| 9.7. Oparzenia - | str. 27 |
| 9.8. Odmrożenia - | str. 27 |
| 9.9. Wychłodzenie organizmu - | str. 27 |
| 9.10. Ciała obce w oku, uchu i nosie - | str. 28 |
| 9.11. Zatrucie pokarmowe - | str. 28 |
| 9.12. Zaczadzenie - | str. 28 |
| 9.13. Porażenie bojowymi środkami trującymi - | str. 28 |
| 9.14. Omdlenia - | str. 28 |
| 9.15. Porażenie prądem elektrycznym - | str. 28 |
| 10. Ochrona środowiska naturalnego - | str. 29 |
| 10.1. Ochrona ziemi - | str. 29 |
| 10.2. Ochrona wód - | str. 29 |
| 10.3. Ochrona lasów i parków - | str. 29 |
| 10.4. Ochrona powietrza - | str. 29 |
| 11. Telefony alarmowe - | str. 30 |

SZANOWNI PAŃSTWO

Jednym z ważniejszych zadań stojącym przed władzami Gminy Postomino jest zapewnienie bezpieczeństwa jego mieszkańcom.

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.

W czasie ewentualnej wojny zagrożenie wynikać może ze skutków użycia przez przeciwnika broni masowego rażenia: jądrowej, chemicznej, 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. Podobną groźbę stwarzają klęski żywiołowe.

Wymienione zagrożenia są niewątpliwie ważne. Ale czy możemy się przed nimi obronić lub przynajmniej zminimalizować ich skutki?

Trzeba zdecydowanie odpowiedzieć tak!

Działający pod kierownictwem władz gminy system ochrony ludności przed zagrożeniami życia i zdrowia oparty na zintegrowanym zespole służb ratowniczych, właściwie zorganizowanym zarządzaniem kryzysowym, a także grupie wysokich specjalistów jest w stanie zapewnić mieszkańcom taką ochronę, pod warunkiem właściwego przygotowania całego społeczeństwa do powszechnej samoobrony.

Stąd pomysł rozpowszechnienia „Informatora o powszechnej samoobronie ludności” wśród mieszkańców Gminy Postomino w celu przypomnienia ważnych dla potrzeb bezpieczeństwa wiadomości nabytych w szkole i na różnych szkoleniach.

Znajdą w nim Państwo informacje, propozycje i porady jak należy postępować w przypadku zaistnienia zagrożenia, co i kiedy powinniśmy zrobić, jak w ramach potrzeby w trudnej sytuacji pomóc sobie, rodzinie lub sąsiadom.

Żywię nadzieję, iż zawarte w informatorze „dobre rady” zdefiniowane jako powszechna samoobrona wraz z systemem ochrony ludności gminy przyczynią się do podniesienia poziomu bezpieczeństwa życia mieszkańców naszej gminy.

Wójt Gminy Postomino

Szef Obrony Cywilnej

Janusz Bojkowski

OBRONA CYWILNA

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

Obowiązek obywateli w zakresie obrony cywilnej polega na odbywaniu:

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

Art. 137 oraz art. 139 ust. 1 ustawy z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. z 2004 r. nr 241, poz. 2416, z późn. zm.)

POWSZECHNA SAMOOBRONA LUDNOŚCI

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

Szkolenie ludności w zakresie powszechnej samoobrony ma na celu przygotowanie do samoobrony przed środkami masowego rażenia oraz innymi działaniami nieprzyjaciela.

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

- Przygotowania ochrony budynku lub lokalu mieszkalnego oraz mienia osobistego i indywidualnego;
- Zabezpieczenia własnych źródeł wody pitnej i środków spożywczych przed zanieczyszczeniem lub skażeniem;
- Utrzymywania i konserwacji posiadanego oraz przydzielonego sprzętu i środków ochrony;
- Utrzymywania i konserwacji domowych pomieszczeń ochronnych;
- Wykonywania innych przedsięwzięć mających na celu ochronę własnego życia, zdrowia i mienia oraz udzielania pomocy poszkodowanym.

Art. 168 ust. 1 i 2 oraz art. 173 ust. 1 ustawy z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. z 2004 r. nr 241, poz. 2416, z późn. zm.)

ZADANIA OBRONY CYWILNEJ

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

Zadania obrony cywilnej obejmują w szczególności:

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

Zadania Obrony Cywilnej w czasie pokoju obejmują:



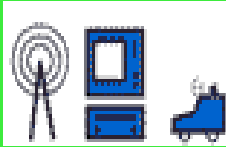
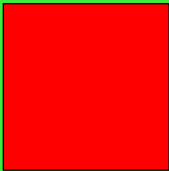

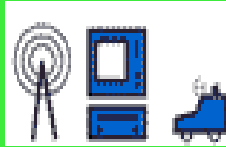


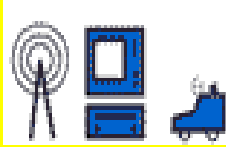

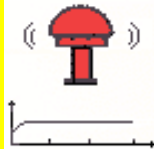
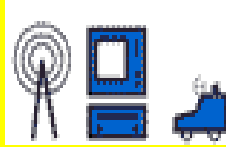
- działalność planistyczną i prace organizacyjne,
- działalność szkoleniową i upowszechniającą w zakresie problematyki obrony cywilnej,
- przygotowanie ludności do uczestnictwa w powszechnej samoobronie.

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



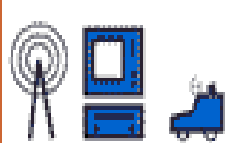




SYSTEM ALARMOWY OBRONY CYWILNEJ

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

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

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

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

| Lp. | Rodzaj Komunikatu | Sposób ogłoszenia komunikatu | | Sposób odwołania komunikatu | |
|-----|--|------------------------------|--|-----------------------------|--|
| | | akustyczny system alarmowy | środków masowego przekazu | akustyczny system alarmowy | środków masowego przekazu |
| 1. | <p>Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami</p>  | | <p>Powtarzania trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek)</p>  | | <p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (rodzaj skażenia) dla</p>  |
| 2. | <p>Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami</p>  | | <p>Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej</p> | | |
| 3. | <p>Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska</p>  | | <p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców</p>  | | <p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm o klęskach dla</p>  |

Załącznik do rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 16 października 2006 r. (Dz. U. z 2006 r. nr 191, poz. 1415)

PROCEDURY ZACHOWANIA LUDNOŚCI W WYPADKACH ZAGROZEŃ

1. Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych.

1.1. Alarm powietrzny.

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

Osoby znajdujące się w domu powinny:

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

Osoby znajdujące się miejscu publicznym powinny:

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

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

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

1.2. Alarm o skażeniach.

Po usłyszeniu sygnału alarmu o skażeniach należy:

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

Przebywając na terenie otwartym należy:

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

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

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

Przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa.

1.3. Upředzenie o zagrożeniu skażeniami i zakażeniami.

Po usłyszaniu upředzenia o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami należy:

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

1.4. Upředzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska.

Po usłyszaniu sygnału alarmu o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska należy:

- zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękwii, 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.

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

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

1.5. Odwołanie alarmu.

Po usłyszaniu sygnału odwołania alarmu należy:

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

2. Przygotowanie lokali, budynków mieszkalnych i żywności do ochrony.

2.1. Przygotowanie mieszkania (pokoju, piwnicy) do ochrony przed skażeniami i zakażeniami.

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

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

W razie potrzeby wykonać następujące prace:

- uszczelnić okna odpowiednią taśmą lub watą a nawet okleić paskiem papieru (taśmą samoprzylepną), uszczelnić wszystkie drzwi i futryny. Drzwi zewnętrzne obić kocem i w odległości 1-1,5 m zawiesić zasłonę z koca (kołdry), aby stworzyć „służę”,
- uszczelnić dokładnie wszystkie szpary, szczeliny, otwory kominowe, miejsca, w których przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, kanalizacji itp.,

- zakleić szczelnie papierem kratki wentylacyjne – ale tak by w razie potrzeby zapewnić wentylację pomieszczenia. Samoczynną dobrą wentylację mogą zapewnić otwory: nawiewny i wywiewny.

Otwór wywiewny powinien być usytuowany 1,5 - 2 m nad otworem nawiewnym. W przewodzie nawiewnym można umieścić prosty filtr przeciwpylowy - ramkę z rozpiętą wielowarstwową gazą, a poniżej specjalną kieszeń na zbieranie cząstek pyłu opadającego z filtra (gazy),

- podwyższać walory ochronne ukrycia, jeżeli jest ono na parterze lub w piwnicy. Można wtedy wykonać obsypkę ziemią wokół zewnętrznych ścian budynku oraz zabudować lub osłonić workami z piaskiem otwory okienne, nie używane otwory drzwiowe itp.

W mieszkaniu przygotowanym na ukrycie powinny także być:

- odpowiedni zapas wody pitnej, żywności, przedmioty pierwszej potrzeby, worki plastikowe na odpadki,

- lekarstwa dla chorych, apteczka domowa, środki dezynfekcyjne, zapasowe oświetlenie, baterijny odbiornik radiowy itp.,

- sprzęt gaśniczy (np. gaśnica. koc, wiadro, piasek, łopata itp.),

- niezbędne przedmioty osobistego użytku.

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

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

2.2. Sposoby zabezpieczenia żywności.

Gwarancją izolacji żywności od środowiska zewnętrznego jest zastosowanie właściwych opakowań. Opakowania ochronne mogą być następujące:

- pyłoszczelne z materiałów twardych. Mogą to być puszki metalowe hermetyczne, które można dokładnie i szybko zmyć lub odkazić. Opakowania szklane - słoje i butelki nie przepuszczające pary wodnej i gazu, umożliwiające przeprowadzenie ich sterylizacji. Opakowania drewniane (sklejka, płyta pilśniowa) - skrzynki wyłożone pergaminem lub kilkoma warstwami papieru pakowego, a także beczki drewniane, hermetyczne beczki metalowe i z tworzyw sztucznych, zabezpieczające w należyty sposób żywność przed działaniem środków promieniotwórczych, chemicznych i biologicznych,

- pyłoszczelne z tworzyw miękkich - hermetyczne opakowania (worki, woreczki, torby itp.) z folii powlekanych, metalowych, tworzyw plastycznych i innych,

- pyłoszczelne papierowe, wielowarstwowe z wkładką parafinową lub z tworzyw sztucznych. Jeśli są umieszczone w pojemnikach zbiorczych, to w zasadzie spełniają swoje zadanie. W warunkach domowych bardzo dobrym opakowaniem zbiorczym jest lodówka. Hermetyczność lodówki można zwiększyć za pomocą dodatkowych zasłon z folii lub ceraty na każdej półce. Można też do tego celu przystosować szafkę, kredens itp. lub szczelną piwnicę.

Wyjątkowo trwałego i hermetycznego opakowania wymagają takie produkty, jak: sól, cukier, kasza, mąka, przetwory owocowe i wszystkie produkty płynne, miękkie itp., gdyż w razie skażenia nie ma możliwości ich odkażenia.

2.3. 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 niebezpiecznego skażenia. W związku z powyższym należy:

- przygotować indywidualne zapasy wody nie skażonej,

- zabezpieczyć indywidualne studnie kopane (szybowe) oraz ujęcia domowych studni wierconych (głębinowych, artezyjskich).

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

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

3.1. W rejonie porażenia bronią jądrową.

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

Przebywając w terenie skażonym, należy przestrzegać następujących zasad:

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

3.2. W rejonie porażenia bronią chemiczną.

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

3.3. W rejonie porażenia bronią biologiczną.

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

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

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

3.4. W rejonie porażenia niebezpiecznymi środkami chemicznymi.

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

Przebywając na terenie otwartym należy:

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

Przebywające w pomieszczeniach osoby, które z jakichkolwiek przyczyn przed wystąpieniem skażeń nie zdały 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 opuszczają uszczelnionych pomieszczeń, nie przebywać w pobliżu okien i innych otworów wentylacyjnych,
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających wysiłku a więc dużego zapotrzebowania na tlen,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora), wygasić wszystkie płomienie,
- do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik itp.

Przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa.

3.5. W rejonie porażenia bronią klasyczną.

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

4. Postępowanie w przypadku zagrożenia sanitarnego i epidemiologicznego.

4.1. Zagrożenie sanitarne.

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

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

Co robić aby chronić siebie i najbliższych:

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

4.2. Zagrożenie epidemiologiczne.

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

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

Oznaki epidemii:

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

Oznaki epidemii, która może być wynikiem bioterroru:

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

Co robić aby w przypadku zagrożenia chronić siebie i najbliższych:

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

Kiedy istnieje podejrzenie epidemii:

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

5. Postępowanie w przypadku wystąpienia awarii.

5.1. Brak wody.

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

5.2. Brak elektryczności.

W przypadku braku prądu należy:

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

5.3. Brak ogrzewania.

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

W takim przypadku należy:

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

Temperaturę pomieszczenia można zwiększyć używając świec stearynowych.

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

6.1. Zagrożenie powodzią.

Przed powodzią:

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

W czasie zagrożenia powodziowego:

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

W czasie powodzi:

Jeśli jesteśmy wewnątrz domu:

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

Jeśli jesteśmy na zewnątrz:

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

Po powodzi:

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

6.2. Wichury i huraganowe wiatry.

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

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

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

Co należy zrobić przed spodziewaną wichurą:

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

Podczas wichury:

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

Po wichurze:

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

6.3. Gradobicie.

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

Przygotowania na wypadek wystąpienie gradobicia!

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

Podczas gradobicia:

1. Jeżeli 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.

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

Po ustąpieniu gradobicia:

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 gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

6.4. Śnieżyce.

Śnieżyce to intensywny opad śniegu z towarzyszącymi mu porywistym wiatrem.

Podczas trwania śnieżycy wiatr przenosi zarówno śnieg spadający, jak też podnoszący z powierzchni pokrywy śnieżnej.

Przeciwdziałanie:

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

6.5. Upał.

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

Przed wystąpieniem upałów:

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

Podczas upałów:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni;
- zawieś zaciemnienia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce. Zewnętrzne markizy lub żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego docierającego do domu przez okna nawet o 80%;
- oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu;
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego;
- pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza;
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki;
- regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskim poziomie wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinni skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów;
- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu;
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała;
- chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem;
- pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2-3 dni fali upałów;
- unikaj zbyt dużego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony;
- unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. Zwolnij tryb życia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywaj dużo wypoczynku, aby uniemożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twojego organizmu. Stosuj tabletki solne, aby tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy;
- w przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości – skontaktuj się z lekarzem.

6.6. SPRAWDZANIE INSTALACJI W ZNISZCZONYM DOMU

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

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

6.7. 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.

6.8. ŚRODKI OCHRONY DRÓG ODDECHOWYCH

Rozróżnia się dwa rodzaje masek przeciwgazowych:

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

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

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

6.9. ŚRODKI OCHRONY SKÓRY

Do ochrony skóry wykorzystuje się ogólnowojskową odzież ochronną, która składa się z płaszcza ochronnego, pończoch i rękawic ochronnych. Ponadto do ochrony skóry można wykorzystywać odzież ochronną lekką (do długotrwałych działań w terenie skażonym).

Przed pyłem promieniotwórczym zabezpieczają też zastępcze środki ochrony skóry. W stosunku do bojowych środków chemicznych i biologicznych mają ograniczone zdolności ochronne.

Zastępczymi środkami ochronnymi skóry mogą być:

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

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

7. ZBIOROWE ŚRODKI OCHRONY LUDNOŚCI

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

7.1. BUDOWLE OCHRONNE

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

Ukrycia:

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

Schrony wykonuje się w czasie pokoju, podczas realizacji nowych inwestycji, natomiast ukrycia zarówno w czasie pokoju, zagrożenia jak i wojny.

Istniejące budowle ochronne zlokalizowane są pod budynkami mieszkalnymi, użyteczności publicznej, w zakładach pracy, jako i jako obiekty wolnostojące.

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

7.2. EWAKUACJA LUDNOŚCI

Ewakuacja polega na zorganizowanym przemieszczeniu ludności z rejonów, w których przebywanie może zagrażać życiu lub zdrowiu do rejonów bezpieczniejszych.

Informacja o przeprowadzeniu ewakuacji ludności zostanie przekazana poprzez rozplakatowane obwieszczenia i w komunikatach podawanych przez lokalne media.

Ewakuację planową przewiduje się dla ludności gminy obronnie i produkcyjnie niezaangażowanej.

Do tej grupy ludności zalicza się:

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

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

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

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

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

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

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

8. PROFILAKTYKA PRZECIWPÓŻAROWA W BUDYNKACH MIESZKALNYCH

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

- usunięcie wszystkich zbędnych materiałów łatwopalnych,
- zabezpieczenie budynków w podręczne środki gaśnicze i w podręczny sprzęt gaśniczy
- przygotowanie i oznakowanie wyjść zapasowych, korytarzy przejść, z których powinny być usunięte wszystkie przedmioty,
- oszklenie wszystkich otworów okiennych na strychach, w piwnicach, klatkach schodowych w budynkach wielokondygnacyjnych itp.

(zapobiega przedostaniu się iskier, a tym samym rozprzestrzenianiu się ognia),

- utrzymanie w odpowiednim stanie dojazdów i punktów czerpania wody .
- kontrolowanie instalacji elektrycznej i gazowej,
- zachowanie ostrożności podczas korzystania z pieców węglowych,
- zapoznanie się ze sposobami likwidacji zarodków pożarów,
- przy wejściach (włazach) z Watki schodowej na strych i ze strychu na dach powinny być zainstalowane mocne, wygodne drabinki.

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

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

W ramach profilaktyki przeciwpożarowej przy eksploatacji urządzeń energetycznych:

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

W ramach profilaktyki przeciwpożarowej przy eksploatacji urządzeń gazowych:

- nie przechowywać w mieszkaniu więcej niż 2 butle gazowe o ładunku nie przekraczającym 11 kg (nie podłączonych do urządzeń gazowych),
- nie przechowywać butli gazowych w pomieszczeniach poniżej poziomu terenu (piwnicach, klatkach schodowych). Gaz propan-butan jest cięższy od powietrza i w przypadku zalegania grozi wybuchem,
- nie zatykać przewodów wentylacyjnych, ponieważ w przypadku braku odpowiedniej ilości powietrza gaz nie ulega całkowitemu spalaniu i wtedy powstaje niewyczuwalny tlenek węgla i można ulec zatruciu,
- okresowo zlecać czyszczenie kanałów wentylacyjnych i kominowych; zaniedbanie tych czynności jest często przyczyną śmiertelnych zatruc tlenkiem węgla, szczególnie w czasie kąpieli w łazienkach wyposażonych w piece gazowe,
- nie należy ogrzewać mieszkania kuchnią gazową, gdyż takie praktyki bardzo często kończą się poważnymi zatruciami,
- stosując gazowe urządzenia promiennikowe wyposażone w katalizatory należy pamiętać, że mogą być używane w pomieszczeniach o powierzchni powyżej 40 m², w których nie przebywają stale ludzie,
- nie ustawiać urządzeń grzewczych w pobliżu materiałów palnych (mebli, firanek itp.).

Nieostrożność i niezachowanie elementarnych zasad bezpieczeństwa pożarowego to przyczyny powstania większości pożarów, dlatego należy:

- nie pozwalać, by dzieci bawiły się ogniem otwartym, materiałami pirotechnicznymi czy urządzeniami elektrycznymi. Nigdy nie pozostawiać małoletnich dzieci bez opieki,
- nie spalać śmieci w śmietnikach,
- nie zaprószać ognia w zsywie na śmieci,
- nie palić papierosów w łóżku lub fotelu przed zaśnięciem,
- nie zapalać świec stojących pod półkami lub lamp z abażurem przylegającym bezpośrednio do palnych mebli. Nagrzewanie może trwać wiele godzin, aż do momentu zapalenia,
- nie pozostawiać włączonej kuchenki gazowej bez dozoru. Kipiąca woda z garnka może doprowadzić do wybuchu zgaszonego, ulatniającego się gazu,
- należy posiadać gaśnicę proszkową o wadze minimum 2 kg, którą w razie konieczności będzie można ugasić pożar w zarodku. Taką gaśnicą można gasić palące się urządzenia elektryczne będące pod napięciem.

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

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

W sytuacjach, gdy poczujemy gaz:

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

9. PIERWSZA POMOC MEDYCZNA

Znajomość sposobów udzielania pierwszej pomocy jest zawsze potrzebna. a wyjątkowego znaczenia nabiera w razie masowych strat sanitarnych, jakie mogą zaistnieć w rejonach porażenia.

Podstawowym zadaniem pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego oraz zapobieżenie dalszym powikłaniom. Pomoc ta może obejmować następujące zabiegi:

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

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

9.1. 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. Aby udrożnić drogi oddechowe należy sprawdzić czy w ustach ratowanego nie znajdują się ciała obce (szlam, kęsy jedzenia, protezy zębowe); w razie potrzeby należy, zwracając głowę ratowanego w bok, usunąć je palcami (nie wolno poruszać głową przy podejrzeniu uszkodzenia kręgow szyjnych). Na czole ratowanego ułożyć jedną dłoń, palce drugiej pod brodą i odchylić głowę ratowanego do tyłu.
- sprawdzić obecność oddychania (zbliżyć swój policzek do ust i nosa ratowanego tak, aby wyczuć podmuch wydychanego 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 wdmuchiwania powietrza około 20 razy na minutę.
- 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.

9.2. 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 wynoszące 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”.

9.3. WSTRZĄS POURAZOWY

Wstrząsem pourazowym nazywamy taki stan, w którym wskutek ciężkich urazów ciała, rozległych zmięddzeń 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.

SPOSÓB ZAPOBIEGANIA: zatamowanie krwotoku, prawidłowe unieruchomienie złamań, ostrożne obchodzenie się z poszkodowanym w czasie udzielania pomocy, ochrona przed zimnem.

9.4. KRWOTOK

Różnorodnym urazom ciała towarzyszą krwawienia spowodowane przerywaniem ciągłości naczyń krwionośnych. W zależności od tego, jakie naczynie krwionośne zostało uszkodzone, rozróżniamy: krwotoki tętnicze, krwotoki żyłne, krwotoki mięsaszowe.

Krwotok tętniczy rozpoznajemy po tryskaniu krwi z rany silnym, pulsującym strumieniem, zgodnym z rytmem serca. Krew tętnicza ma kolor żywej czerwieni, ponieważ zawiera dużą ilość tlenu. W przypadku całkowitego przecięcia tętnicy nie wyczuwa się tętna na jej obwodzie. Krwotok tętniczy rzadko ustaje samoistnie, gdyż panujące w tętnicach ciśnienie i szybki prąd krwi nie pozwalają na tworzenie się skrzepów zamykających światło naczynia. Również włókna sprężyste znajdujące się w ścianach naczyń tętniczych uniemożliwiają samoistne zamknięcie się światła naczynia i z tego względu uszkodzenie małej tętnicy może być groźne dla życia.

Tamowanie krwotoków tętniczych (duże krwawienia) polega na zatrzymaniu krwotoku poprzez ucisk palcem lub dłonią na miejsce krwawienia (pożądane jest założenie na uciskającą rękę rękawiczki lub foliowego worka). Ucisk ten 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.

Przy dużym krwotoku, którego nie daje się opanować w opisany wyżej sposób, można zastosować sposoby, które powodując niedokrwienie kończyny, mogą spowodować jej martwicę, a mianowicie:

- ucisk na tętnicę między raną a sercem,

- opaskę uciskową,
 - walek z bandażu przyciskający tętnicę do kości. Stosuje się to w przypadku:
 - uszkodzenia tętnic na kończynie górnej szczególnie tętnicy ramiennej; wkładamy wtedy walek z bandaża do środkowej części dołu pachowego mocno przybandażowujemy kończynę do klatki piersiowej,
 - krwotoku z tętnic na podudziu czy stopie; walek z mocnego zwiniętego bandaża wkładamy do dołu podkolanowego, maksymalnie zginając kończynę w stawie kolanowym, przyciągamy podudzie do uda i ustalamy tę pozycję za pomocą chusty trójkątnej bądź bandaża,
 - groźnego dla życia krwotoku z uszkodzonej tętnicy udowej; wkładamy wtedy walek z bandaża do środkowej części pachwiny, następnie - zginając mocno kończynę w stawie biodrowym - przyciągamy udo do brzucha i ustalamy ją w tej pozycji za pomocą chusty trójkątnej lub bandaża.
- Raz założonej opaski uciskowej nie poluznia się i nie zdejmuje.

Krwotok żylny charakteryzuje się równomiernym wydobywaniem krwi z rany. Ma ona zabarwienie ciemnoczerwone. Tamowanie krwawień żylnych w ramach pierwszej pomocy jest proste. Naczynia żyłne mają ściany wiotkie, ciśnienie panujące w żyłach jest nieznaczne, a wolny prąd krwi sprzyja powstawaniu skrzepów. Toteż wystarczy nałożenie grubszego opatrunku i nieco mocniejsze przybandażowanie go.

Krwotok miąższowy charakteryzuje się pojawieniem bezpośrednio po zranieniu punkcikowatych kropli krwi, która następnie spływa wolno z całej uszkodzonej powierzchni.

Powstaje on wskutek przerwania większej liczby naczyń włosowatych w uszkodzonych mięśniach lub narządach miąższowych. Tamowanie krwawień miąższowych polega na nałożeniu zwykłego opatrunku jałowego.

Krwotoki można również podzielić na zewnętrzne, gdy krew z naczyń wylewa się bezpośrednio na zewnątrz (np. przy zranieniach) oraz wewnętrzne, w których krew z uszkodzonych naczyń gromadzi się w jamach ciała lub narządach (np. 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), 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.

9.5. RANY

Raną nazywamy urazowe uszkodzenie tkanek organizmu połączone z przerwaniem skóry lub błony śluzowej. W zależności od tego jakim narzędziem została zadana rana lub w jaki sposób powstała rozróżniamy rany: cięte, klute, szarpane, tłuczone, kłusane i postrzałowe.

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

9.6. ZŁAMANIA KOŚCI KOŃCZYN, ZWICHNIĘCIA I SKRĘCENIA STAWÓW

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, kije 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.

9.7. OPARZENIA

Pierwsza pomoc (pomoc doraźna) w rozległych oparzeniach termicznych

Przed przystąpieniem do udzielenia pomocy należy:

- odsłonić miejsca oparzone zdejmując delikatnie lub rozcinając odzież, przylepionej odzieży nie wolno odrywać od skóry, a jedynie okroić wokół oparzenia,
- zdjąć z miejsc oparzonych obrączki, pierścionki, bransoletki, naszyjniki itp.

Natychmiast rozpocząć chłodzenie oparzonych miejsc zimną wodą i kontynuować to co najmniej 10 minut. Nie można dopuścić jednak do wychłodzenia ratowanego. Przy dużej powierzchni oparzonej chłodzenie przerwać wcześniej. Miejsce poparzone chronić przed kontaktem z ziemią. Należy miejsca oparzone osłonić jałowym opatrunkiem (oparzenia twarzy nie muszą być osłaniane). W razie braku jałowego opatrunku, użyć świeżo wypranego (najlepiej wyprasowanego) prześcieradła lub czystej folii z rolki (na dłoń lub stopę czystą torebkę foliową). Zapewnić szybką pomoc medyczną i transport.

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

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

Pierwsza pomoc w oparzeniach chemicznych

Oparzenia kwasami i zasadami - 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.

9.8. ODMROŻENIA

Działanie niskiej temperatury na organizm powoduje obumieranie tkanek. Pierwsza pomoc polega na tym, aby odmrożone części ciała ogrzać w miarę możliwości jak najszybciej. Należy przygotować kąpiel o temp. wody 200°C i stopniowo podgrzewać dolewając ciepłej wody aż do osiągnięcia 370° C. 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, na łonie lub 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.

9.9. WYCHŁODZENIE ORGANIZMU

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.

9.10. CIAŁA OBCE W OKU, UCHU I NOSIE

Ciała obce w oku - pyłki, owady, okruchy znajdujące się pod górną lub dolną powieką usuwa się brzegiem czystej chustki lub zwilżonym wacikiem. Cząsteczki wapna usuwa się przez polanie oka silnym strumieniem wody, nakłada opatrunek na oboje oczu i odsyła chorego do okulisty. Gdy ciało obce tkwi w gałce ocznej na oboje oczu nałożyć opatrunek i przewieźć poszkodowanego do okulisty. Ciało obce w uchu i w nosie – skierować poszkodowanego do laryngologa.

9.11. ZATRUCIE POKARMOWE

Ogólnymi objawami zatrucia pokarmowego są: osłabienie, ból głowy, wymioty, biegunka, bóle brzucha, zawroty głowy, dreszcze, skłonności do omdleń po 4 - 12 godzinach po spożyciu szkodliwego pokarmu. Pomoc polega na podaniu niesłodzonej ciepłej herbaty lub kawy. Chorego należy skierować do szpitala zabierając ze sobą resztę spożytego przez chorego pokarmu lub leku.

9.12. ZACZADZENIE

W przypadku wystąpienia zaczadzenia należy wynieść zatrutego z pomieszczenia, w którym doszło do zatrucia, zapewnić mu dopływ świeżego powietrza, rozluźnić odzież, w razie potrzeby zastosować sztuczne oddychanie i pośredni zewnętrzny masaż serca. Po odzyskaniu przytomności przewieźć zatrutego do szpitala.

9.13. 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 przeciwchemicznego, w przypadku zaburzeń w oddychaniu. Porażonego należy dostarczyć do punktu pomocy lekarskiej.

9.14. OMDLENIA

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

9.15. PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

Jeżeli doszło do porażenia prądem o wysokim napięciu nie wolno zbliżać się do porażonego ani dotykać go jakimkolwiek przedmiotem (także złym przewodnikiem prądu) przed wyłączeniem tego prądu.

Przy ratowaniu rażonego prądem o napięciu sieciowym należy przede wszystkim przerwać dalszy dopływ prądu przełączając wyłącznik lub wykręcając bezpieczniki, jeżeli są w pobliżu. Gdy nie jest to możliwe, rażonego trzeba wyciągnąć poza obręb krążenia prądu, używając do tego celu kija lub innego suchego-złego przewodnika prądu. Ratujący powinien stać na suchej desce, oponie, wycieracze, złożonym kocu. Decydując się na rozpoczęcie zabiegów reanimacyjnych (sztucznego

oddychania, masażu serca) należy niezwłocznie wezwać pomoc. Aby reanimacja mogła być skuteczna musi być najczęściej uzupełniona zabiegami wykonywanymi przez fachowy personel medyczny. Brak oddychania wymaga wykonywania sztucznego oddychania. Brak oddychania i krążenia wymaga wykonywania sztucznego oddychania i masażu serca. Sprawdzenie obecności krążenia wykonuje się przez ułożenie dwóch palców z boku krtani (Jabłko Adama) w widocznej bruździe; przy lekkim ucisku należy wyczuwać tętnienie.

10. 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.

10.1. 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.

10.2. 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.

10.3. OCHRONA LASÓW I PARKÓW

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

10.4. OCHRONA POWIETRZA

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

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

Telefony alarmowe:

TELEFON ALARMOWY 112



998



997



999



986

POGOTOWIE



GAZOWE

992



WODOCIĄGOWE

994



CIEPŁOWNICZE

993



ENERGETYCZNE

991



DŹWIGOWE



DROGOWE

tdc®



Zarządzenie Kryzysowe i Ochrona Ludności
tel. **059/8464465** lub
059/8464456,
fax. – 059/8108584

Telefon dyżurny OC i ZK- **0 515174109**

