



Urząd Miejski w Cieszynie
Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego

**Poradnik aktywności
w zakresie bezpieczeństwa**



VADEMECUM

POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ

TELEFONY ALARMOWE	
112	<i>Telefon alarmowy z telefonów komórkowych</i>
999	Pogotowie Ratunkowe
998	Straż Pożarna
997	Policja
993	Pogotowie Ciepłownicze
994	Pogotowie Wodociągowe
992	Pogotowie Gazownicze
991	Pogotowie Energetyczne
986 33 47 94 970	Straż Miejska
32 20 77 101 32 25 65 601 32 25 52 195	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego
33 47 77 225	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego
33 47 94 200	Urząd Miejski w Cieszynie



Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego
 ul. Kochanowskiego 14, 43-400 Cieszyn
 tel.(33) 4794 367-370
 fax.(33) 4794 367
 telefon z zapisem rozmów: (33) 4794 366
 e-mail: gcr@um.cieszyn.pl

SPIS TREŚCI

Zagrożenia biologiczne i chemiczne	4
Wypadki radiologiczne	5
Terroryzm	6
Powódź	8
Pożar	9
Katastrofy drogowe.....	11
Katastrofy budowlane	11
Burze	12
Wichury i huragany	13
Upały	14
Użądlenia	15
Mrozy i zamiecie śnieżne	16
Zagrożenia na górskich szlakach	17
Czad	18
Barszcz Sosnowskiego	20
Zanieczyszczenia powietrza	21
Schrony i ukrycia	22
Ewakuacja	22
Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych	23
Algorytm postępowania ratowniczego (a,b,c)	26
Algorytm zgłoszeniowy zdarzenia	27
Lista potrzebnych rzeczy na czas zagrożenia	27

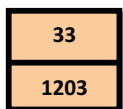
Zagrożenia biologiczne i chemiczne



Zagrożenie o charakterze biologicznym i chemicznym może nastąpić na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych spowodowanych przez obiekty stałe (zakłady chemiczne, składnice, magazyny) lub ruchome (cysterny samochodowe i kolejowe) poprzez uwolnienie do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych.

Zagrożenia te są niebezpieczne zarówno dla naturalnego środowiska jak i dla zdrowia lub życia mieszkańców. Przez teren powiatu cieszyńskiego przebiegają drogi krajowe i droga ekspresowa S-1, co potencjalnie wiąże się z możliwością powstania zagrożeń wskutek przewozu materiałów niebezpiecznych.

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi, oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu.



: nr rozpoznawczy niebezpieczeństwa

: nr substancji wg wykazu ONZ

ZAPAMIETAJ!

Narażony możesz być na działanie tych substancji toksycznych poprzez:

- wdychanie ich,
- spożywanie skażonego jedzenia, wody lub lekarstw,
- dotykanie lub wchodzenie w jakikolwiek inny kontakt ze skażonymi rzeczami.

Może się zdarzyć, że nie będziesz w stanie zobaczyć lub wyczuć niczego nietypowego.

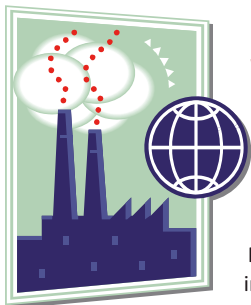
W czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym lub biologicznym władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje. Możesz zostać poproszony o ewakuowanie się, udanie się na wyżej położony obszar, ustawienie się pod wiatr, pozostanie w mieszkaniu lub udanie się w wyznaczone miejsce.

Podczas awarii:

- jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych powiadom w jakikolwiek sposób straż pożarną lub policję,
- nie bądź kibicem zdarzenia lecz natychmiast oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia,
- opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru,
- chroń swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik itp.) i osłoń nim drogi oddechowe, jeśli jesteś w samochodzie zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną - staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia,
- stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów, przekazywanych przez lokalne środki przekazu (radio, TV, megafony),
- uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł,
- zabezpiecz żywność w szczelnych pojemnikach,
- w przypadku ewakuacji jak najszybciej zabierz dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś piecze, zamknij przewody kominowe i wentylacyjne, zamknij okna i mieszkanie, powiadom sąsiadów i udaj się w kierunku wskazanym w komunikatach.

Po awarii:

- nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń aż do momentu odwołania alarmu,
- po odwołaniu alarmu przewietrz starannie wszystkie pomieszczenia,
- nie spożywaj żywności z Twojego ogródka oraz mleka od Twoich krów, dopóki nie zostaną przebadane przez stację sanitarno-epidemiologiczną,
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zniszczeniu i zamień je na czyste oraz dużą ilością bieżącej wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic,
- spakuj skażone ubrania do szczelnego pudła i oddaj w ręce lokalnych władz,
- dowiedz się u lokalnych władz czy i w jak sposób należy odkazić ziemię i nieruchomości.

**Wypadki radiologiczne**

Wypadki radiologiczne mogą wydarzyć się m.in. w elektrowniach jądrowych. Z zewnątrz zagrażają nam elektrownie jądrowe zlokalizowane na terytorium Czech i Słowacji, jak również elektrownie jądrowe na południowo-wschodnim terytorium Niemiec, zachodniej Ukrainie oraz na terytorium Węgier.

Promieniowanie nie jest wykrywalne przez wzrok, węch ani przez żaden inny organ zmysłu. By zminimalizować skutki promieniowania musisz wiedzieć, że istnieją trzy czynniki, które o tym decydują, a mianowicie:

odległość - im jest większa od źródła promieniowania tym mniejszą otrzymasz dawkę promieniowania.

osłona – im cięższe i grubsze materiały osłaniające od źródła promieniowania tym lepiej. O ile wypadek nie zdarzył się w pobliskiej elektrowni atomowej często ściany Twojego domu są wystarczającą osłoną w celu zabezpieczenia Twojego zdrowia.

czas – ograniczenie czasu przebywania w zasięgu zagrożenia zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania.

Podczas awarii:

- ▶ zachowaj spokój,
 - nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny,
 - wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych.
- ▶ uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub o zasięgu lokalnym. Komunikaty określają charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg szybkość rozprzestrzeniania się - wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów
- ▶ jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonaj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych), zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe; zabezpiecz mieszkanie,
- ▶ w wypadku nie podjęcia decyzji o ewakuacji, pozostaj w domu:
 - zamknij okna i drzwi,
 - wyłącz wentylatory i zabezpiecz inne otwory w mieszkaniu (budynku),
 - miej przy sobie cały czas włączone bateryjne radio,
 - jeśli musisz wyjść na zewnątrz okryj nos i usta chusteczką, tamponem itp.
- ▶ ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą.
- ▶ nie używaj telefonu jeśli nie jest to konieczne, linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej,

- ▶ jeśli byłeś na zewnątrz budynku weź prysznic, zmień buty i odzież, schowaj używane rzeczy do plastikowej torby (worka),
- ▶ przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce:
 - niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie optucz.
- ▶ dalej postępuj zgodnie z reżimem postępowania określonym przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.



Terroryzm

Terroryzm to szeroki termin na oznaczenie użycia siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu zastraszenia, przymuszenia lub okupu. Skierowany jest głównie w celu osłabienia systemu bezpieczeństwa i destrukcję struktur władzy.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA ATAK TERRORYSTYCZY:

- ▶ bądź czujny w stosunku do najbliższego otoczenia, ponieważ podstawową cechą terroryzmu jest mała ilość znaków ostrzegawczych lub ich brak,
- ▶ w czasie podróży należy przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności; zwracaj uwagę na nietypowe zachowania; nie przyjmuj od osób obcych żadnych pakunków,
- ▶ zapamiętaj, gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne,
- ▶ zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia; zwróć uwagę na ciężkie łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.

W CZASIE ATAKU TERRORYSTYCZEGO:

- ▶ Padnij na ziemię lub podłogę, najlepiej za jakąś osłoną, która chroni przed odłamkami lub następną eksplozją, jeśli to możliwe ewakuuj się z tego miejsca.
- ▶ Nie przyglądaj się beczynnemu, odsuń innych od miejsca zdarzenia.
- ▶ Opanuj paraliżujący strach, chłodno zanalizuj sytuację.
- ▶ Słuch objawy paniki, wydawaj innym stanowcze polecenia, ogarnięci paraliżującym strachem ludzie postępują nieracjonalnie.
- ▶ Podporządkuj się poleceniom odpowiednich służb (Policja, Straż, lekarze), nie blokuj dostępu do miejsca zdarzenia.
- ▶ W wysokich budynkach unikaj wind, gdyż mogą się blokować.
- ▶ Jeśli są ranni, a potrafisz udzielić pierwszej pomocy, pomóż im pamiętając o własnym bezpieczeństwie.



Bioterroryzm

Bioterroryzm prowadzony jest w formie:

- ▶ Przesyłek pocztowych z zawartością substancji sproszkowanych kierowanych do instytucji rządowych, samorządowych, organizacji społecznych i politycznych;
- ▶ Rozsypania niezidentyfikowanych substancji sproszkowanych w obiektach gromadzenia się większej ilości osób (kościół, szkoły, hale sportowe, dworce kolejowe, teatry, kina, budynki administracji rządowej i samorządowej);
- ▶ Pozostawienia w środkach masowej komunikacji pasażerskiej uszkodzonych paczek zawierających substancje sproszkowane, które mogą wzbudzać podejrzenie, że zawierają groźne substancje biologiczne.

W przypadku otrzymania jakiegokolwiek przesyłki niewiadomego pochodzenia lub budzącej podejrzenia z jakiegokolwiek innego powodu np:

- brak nadawcy,
- brak adresu nadawcy,
- przesyłka pochodzi od nadawcy lub z miejsca z którego nie spodziewamy się.

należy:

- ▶ Nie otwierać tej przesyłki! - ubrać lateksowe (gumowe) rękawiczki.
- ▶ Umieścić tę przesyłkę w grubym worku foliowym, szczelnie zamknąć.
- ▶ Worek ten należy umieścić w drugim grubym plastikowym worku, szczelnie zamknąć: zawiązać supeł i zakleić taśmą klejącą.
- ▶ Paczki nie należy przemieszczać. Należy pozostawić ją na miejscu.
- ▶ Powiadomić lokalny posterunek policji (tel. 997 lub 112) lub straż pożarną (tel. 998).
- ▶ Służby te podejmą wszystkie niezbędne kroki w celu bezpiecznego przejścia przesyłki.

W przypadku, gdy podejrzana przesyłka została otwarta i zawiera jakąkolwiek podejrzaną zawartość w formie stałej (pył, kawałki, blok, galarete, pianę lub inną) lub płynnej

należy:

- ▶ Możliwie nie ruszać tej zawartości: nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać, nie wąchać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć systemy wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna);
- ▶ W miarę możliwości całą zawartość umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrem;
- ▶ Dokładnie umyć ręce;
- ▶ Zaklejony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić;
- ▶ Ponownie dokładnie umyć ręce;
- ▶ W przypadku braku odpowiednich opakowań należy unikać poruszania i przemieszczania przesyłki;
- ▶ Bezwzględnie powiadomić lokalny posterunek policji (tel. 997 lub 112) lub straż pożarną (tel. 998) i stosować się do ich poleceń oraz wskazówek.



Powódź

Zagrożenie powodzią w dzisiejszym czasie może wystąpić wszędzie, bowiem groźne są nie tylko duże rzeki, ale również intensywne opady, powodując największe statystyczne straty ludzkiego dobytku.

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED POWODZIĄ:

- ▶ Nie buduj posiadłości, jeśli jest to możliwe, na terenach zagrożonych zalaniem ze strony pobliskiego zbiornika. Informacje takie staraj się uzyskać w urzędzie gminy (miasta), Dowiedz się jak zabezpieczyć miejsce Twojego zamieszkania przed powodzią,
- ▶ Ubezpiecz mienie na wypadek powodzi, przechowuj polisy ubezpieczeniowe, dokumenty, wartościowe przedmioty w bezpiecznym miejscu,
- ▶ Naucz siebie oraz pozostałych domowników sposobu odłączania zasilania w energię elektryczną oraz odcinania dopływu gazu,
- ▶ Zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane, które mogłyby się przydać podczas zabezpieczania budynku przed niewielkim zagrożeniem powodziowym (worki, piasek, folia plastikowa, gwoździe).

Pamiętaj, by zgromadzone zapasy pomogły Ci przetrwać przez okres 3 dni

- Żywność
- Woda pitna
- Apteczka pierwszej pomocy
- Awaryjne oświetlenie
- Przenośne radio z zapasowymi bateriami
- Butla gazowa

PODCZAS POWODZI:

W czasie zagrożenia powodzią znajdziesz dane meteorologiczne na stronie internetowej www.imgw.katowice.pl

- ▶ Stosuj się do zaleceń przekazywanych przez lokalne władze odnośnie sposobu postępowania.
- ▶ Przygotuj na najwyższej kondygnacji **zapasy** umożliwiające przetrwanie.
- ▶ Napełnij czystą wodą wanny, zlewy i inne możliwe zbiorniki i naczynia.
- ▶ Zabezpiecz cenne przedmioty przed zniszczeniem.
- ▶ Odetnij dopływ energii elektrycznej i gazu do budynku, jeśli jest to konieczne; rozdzielcze urządzenia elektryczne i zawory gazowe zabezpiecz folią plastikową lub innym materiałem.
- ▶ W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone obszary
- ▶ Nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być skażone.
- ▶ Jeśli zachodzi taka potrzeba posłuż się sygnałami alarmowymi, dzięki którym skutecznie przekażesz wiadomość ratownikom. Obecnie na terenach zagrożonych klęską żywiołową występującą w formie powodzi stosuje się trzy rodzaje flag informacyjnych:



Flaga koloru białego: potrzeba ewakuacji

Flaga koloru niebieskiego: potrzeba pomocy medycznej

Flaga kolor czerwonego: potrzeba wody i żywności

PO POWODZI:

- ▶ słuchaj uważnie komunikatów telewizyjnych i radiowych, nie wracaj do domu, jeśli nie jest to bezpieczne,
- ▶ jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, mogą być skażone,
- ▶ po powrocie do domu dokonaj jego szczegółowych oględzin; sprawdź stan przewodów elektrycznych i gazowych oraz rury wodociągowe i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków; sprawdź stan techniczny zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruc,
- ▶ wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową,
- ▶ poinformuj odpowiednie służby o zagrożeniach wstępujących na Twoim terenie,
- ▶ mieszkanie oraz sprzęty użytku codziennego trzeba zdezynfekować.

Pożar**Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:**

- bezmyślne bądź umyślne działanie człowieka;
- zwarcia i wady instalacji elektrycznych;
- wyładowania atmosferyczne.

Nie dopuścić do powstania pożaru

- bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi;
- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stopy gazet itp.), przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem;
- nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.
- ▶ sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:
 - nigdy nie „watujuj korków”;
 - włączając kilka urządzeń do jednego gniazdka przeciążasz instalację elektryczną;
 - używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;
 - utrzymuj instalację odgromową i kominową w dobrym stanie.
- ▶ nie trzymaj w mieszkaniu pojemników z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp.
- ▶ przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:
 - określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji;
 - naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.
- ▶ w miarę możliwości:
 - zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją;
 - zaopatrz mieszkanie, dom i obejście gospodarskie w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi.

**Zapisz i zapamiętaj numer telefonu 998 do straży pożarnej
oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze.**

W czasie powstania pożaru:

- ▶ powiadom o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze;
- ▶ użyj prostych sposobów by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy;
- ▶ jeśli ubranie pali się na Tobie - zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduśnienia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia;
- ▶ jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką;
- ▶ nie gaś urządzeń elektrycznych wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne;
- ▶ nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować, wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy;
- ▶ gdy pożar i swąd dymu obudził cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białą tkaniną (obrusem, prześcieradłem itp.);
- ▶ jeśli musisz wyjść przez pomieszczenie zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudno zapalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze - dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne;
- ▶ opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników - dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać (w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.).



Po pożarze:

- ▶ jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:
 - upewnić się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny;
 - uważać na oznaki dymu i gorąca;
 - nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka;
 - zachowaj czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy;
- ▶ gdy potrzebujesz mieszkania, żywności lub straciłeś w pożarze osobiste przedmioty, zwróć się do gminy lub skontaktuj się z organizacjami wspomagającymi poszkodowanych;
- ▶ jeśli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom:
 - o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę;
 - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię);
- ▶ skontaktuj się z agentem ubezpieczeniowym w przypadku, gdy Twoje mieszkanie, dom, zabudowania gospodarskie i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru;
- ▶ wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki. Nie wolno też ponownie zamrażać rozmrożonej żywności;

- ▶ jeśli sejf (metalowa skrzynia) uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie się zawartości;
- ▶ poinformuj przyjaciół, krewnych, agenta ubezpieczeniowego, pracodawcę szkołę urząd pocztowy o miejscu Twojego tymczasowego zakwaterowania.



Katastrofy drogowe

Rozbudowa sieci dróg i autostrad oraz przewożonych nimi ładunków zwiększają możliwość wystąpienia katastrof drogowych.

JEŚLI WYSTĘPUJESZ W ROLI ŚWIADKA WYPADKU TO:

Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- zabezpiecz miejsce wypadku bryłą pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku); wyłącz zapłon w uszkodzonych samochodach; w odpowiedniej odległości ustaw trójkąt ostrzegawczy,
- skorzystaj ze światła ostrzegawczego latarki podręcznej,
- jeśli w zdarzeniu drogowym nie było osób poszkodowanych, usuń z jezdni uszkodzone pojazdy, aby nie były przyczyną kolejnych wypadków,
- wezwij służby ratownicze, policję na miejsce zdarzenia przy pomocy telefonu komórkowego lub radia CB,
- jeśli nie jesteś w stanie zawiadomić odpowiednich służb, spróbuj zatrzymać inne pojazdy i uzyskać dodatkową pomoc,
- jeśli nie masz szans na pomoc innych, zacznij działać sam, bowiem dla rannych bez pulsu i oddechu pierwsze **4 minuty są najważniejsze.**



PAMIĘTAJ!

Poszczególne czynności wykonuj z rozwagą, bez zbędnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze.

Katastrofy budowlane

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- wybuchami gazu;
- obsunięciem stropów lub nadwyrężeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków;
- szkodami górniczymi;
- terroryzmem.



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;
- zachowaj szczególną ostrożność (uważaj na stropy, klaki schodowe);
- o ile nie możesz opuścić budynku drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód, uciekaj przez okno, jeśli to możliwe.

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

- wywieś w oknie białą tkaninę jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

- nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe aby ułatwić ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach, które zostały 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, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej;
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom;
- nie wracaj na miejsce katastrofy, nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą czy takie wejście jest bezpieczne;
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej;
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub Urzędu Gminy;
- dalej postępuj zgodnie z zaleceniami władz gminy.



**Gdy byłeś świadkiem katastrofy
budowlanej niezwłocznie powiadom
Straż Pożarną, Policję,
Pogotowie Ratunkowe.**

Burze

Najczęstszą przyczyną występowania burzy jest powstanie chmur burzowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim. Burzy często towarzyszą wyładowania atmosferyczne, ulewy, gradobicia i wichury, a ostatnio zdarzają się nawet trąby powietrzne.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE BURZY

- ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków burzy,
- przygotuj swoje mieszkanie (dom):
 - zabezpiecz rynny i inne części budynku;
 - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu;
 - sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów.



PODCZAS BURZY:

Jeśli spotka Cię burza z dala od domu:

- ▶ znajdź bezpieczne schronienie i pozostań do czasu jej zakończenia. Nie chowaj się pod drzewami. Na otwartej przestrzeni przykucnij i przeczekaj. Burze z reguły nie trwają dłużej niż pół godziny.

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 zapoznania się z aktualnymi komunikatami;
- ▶ wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny;
- ▶ jeśli jesteś w samochodzie stań na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj Straż Pożarną, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to Pogotowiu Energetycznemu.

PO BURZY:

- ▶ Udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym;
- ▶ Nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio narażone na kolejne obrażenia - wezwij pomoc;
- ▶ Jeżeli byłeś ubezpieczony, wykonaj zdjęcia zniszczeń.



Wichury i huragany

Wichury występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Są to wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. Mogą powodować uszkodzenia budynków, łamać i wyrwać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport.

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

PRZED NADEJŚCIEM WICHURY:

- Słuchaj rozgłośni radiowych i telewizyjnych oraz śledź prognozy pogody.
- Sprawdź stan techniczny budynku mieszkalnego, zwracając szczególną uwagę na poszycie dachu.
- Zabezpiecz odpowiednio wszystkie okna.
- Usuń wszelkie przedmioty z obejścia, które mogłyby być przyczyną szkód.
- Pozamykaj zwierzęta oraz zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują.
- Sprawdź sprawność radia oraz latarek, uzupełnij zapas baterii.
- Upewnij się, czy posiadasz kompletny stan apteczki pierwszej pomocy.
- Uzupełnij bak paliwa samochodu, może się przydać.
- Przygotuj się do ewentualnej ewakuacji.



W CZASIE WICHURY:

- Gdy jesteś w domu: oddal się na bezpieczną odległość od okien oraz przeszklnych drzwi.
- Słuchaj komunikatów radiowych.
- Wyłącz główny wyłącznik prądu.
- Gdy jesteś poza domem: nie stój pod trakcjami elektrycznymi, drzewami oraz planszami reklamowymi;
- Gdy zajdzie potrzeba ewakuacji, zrób to sprawnie i szybko, wyłączając prąd i gaz, oraz zostaw wiadomość dokąd się udajesz.

PO PRZEJŚCIU SILNYCH WIATRÓW

- udziel pierwszej pomocy poszkodowanym, lub zorganizuj pomoc medyczną;
- pousuwaj niebezpieczne elementy, które mogłyby zagrażać życiu i zdrowiu,
- unikaj leżących przewodów elektrycznych,
- jeśli jesteś ubezpieczony, skontaktuj się z ubezpieczycielem,
- sprawdź stan instalacji w uszkodzonym budynku mieszkalnym,
- skontaktuj się z odpowiednimi służbami dyżurnymi, aby poinformować o zdarzeniach istotnych dla bezpieczeństwa ludzi.



Upały

PRZYGOTUJ SIĘ NA NADEJŚCIE UPAŁÓW:



- w okresie najintensywniejszego działania promieni staraj się ograniczyć przebywanie na słońcu,
- rozważ montaż zewnętrznych okiennic oraz żaluzji, by utrzymać chłodne powietrze w pomieszczeniu,
- zasłaniaj okna żaluzjami, kotarami, by do wnętrza pomieszczenia nie przedostawały się promienie słoneczne,
- zaopatr się w odpowiednią ilość wody, potrzebnych w celu uzupełnienia płynów w organizmie podczas upałów.

POD CZAS UPAŁÓW:

- staraj się przebywać w pomieszczeniu, najlepiej klimatyzowanym, jak najdłużej, jeśli nie posiadasz klimatyzacji przebywaj na najniższym poziomie budynku
- spożywaj lekkie posiłki oraz pij duże ilości wody;
- ubieraj się w luźne ubrania, zakrywające jak największą powierzchnię skóry;
- ogranicz spożywanie napojów alkoholowych;
- noś nakrycie głowy;
- unikaj skrajnych temperatur;
- nie zostawiaj dzieci oraz zwierząt w zamkniętych samochodach;
- zmniejsz wysiłek fizyczny, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi;

■ bądź czujny przebywając w lasach, na łąkach, ponieważ podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe.

PODCZAS SUSZY:

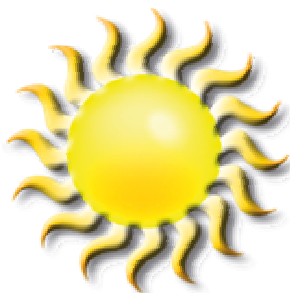
- ograniczaj zużycie wody;
- nie marnuj wody na podlewanie trawników i mycie samochodu;
- gdy jest to tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.

Czynności ratujące przy przegrzaniu organizmu:

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

Pierwsza pomoc:

- ułóż głowę poszkodowanego powyżej poziomu ciała;
- wilgotną tkaniną owiń kark, zmieniaj tkaninę, gdy zrobi się ciepła;
- połuzuj ubranie;
- podawaj do picia wodę z solą (łyżeczka soli na litr wody) lub napoje elektrolityczne; jeśli wystąpią nudności odstaw wodę;
- jeśli objawy nie ustępują, skontaktuj się z lekarzem.



Użądlenia

Pojedyncze użądlenia owadów (pszczoł, os, szerszeni) nie są niebezpieczne dla osób, które nie są uczulone. Jednak dla osób wrażliwych na jad użądlenia mogą być groźne. Szczególnie niebezpieczne są użądlenia w okolicy szyi, języka, gardła oraz policzków. Mogą one powodować obrzęk i zatkanie dróg oddechowych.

Objawy użądlenia

- bolesność, pieczenie, swędzenie, zaczerwienienie
- u osób uczulonych mogą wystąpić następujące objawy ogólne:
 - ▶ dreszcze;
 - ▶ podwyższona temperatura ciała;
 - ▶ bóle i zawroty głowy;
 - ▶ przyspieszenie tętna;
 - ▶ duszność i zaburzenia oddychania.

Najgroźniejszym typem reakcji na użądlenie jest wstrząs anafilaktyczny.

Objawy wstrząsu:

- osłabienia, wymioty;
- groźne reakcje ze strony układu oddechowego- duszność, obrzęk krtani;
- groźne reakcje ze strony układu krwionośnego- spadek ciśnienia tętniczego krwi, powodujący zapaść z utratą przytomności

JEŚLI CHORY WE WSTRZĄSIE NIE OTRZYMA NATYCHMIASTOWEJ POMOCY, STANOWI TO ZAGROŻENIE DLA JEGO ŻYCIA.

Pierwsza pomoc przy użądleniach:

- Uspokojenie poszkodowanego.
- **Wezwanie pomocy medycznej.**
- Usunięcie żądła (jeśli pozostało) w taki sposób, aby nie uszkodzić zbiorniczka z trucizną (chwycić żądło tuż przy powierzchni skóry). Usuń żądło paznokciem, nożem lub wysterylizowaną igłą. **Nie próbuj wyjmować żądła palcami lub pęsetką.**

- Stosowanie zimnych okładów w celu złagodzenia bólu i ograniczenia obrzęku.
- Podanie kostki lodu do ssania (lód zmniejsza obrzęk) w przypadku ukąszenia w obrębnię jamy ustnej i szyi.

Ukąszenie przez kleszcza:

- Usuwanie kleszcza powinno być wykonywane natychmiast po wykryciu go, przez fachowy personel medyczny. Jeśli w danym momencie jest to niemożliwe, kleszcza należy chwycić pęsetą za odwłok bardzo blisko skóry, wyciągnąć zdecydowanym ruchem ku górze oraz w bok.

Przy usunięciu kleszcza należy skontaktować się z lekarzem:

- Gdy podczas usuwania kleszcza jego główka pozostała w skórze.
- Jeśli w miejscu ukłucia powstanie okrągłe, powiększające się zaczerwienienie.
- Jeśli do ukłucia doszło na terenie, gdzie kleszcze przenoszą wirusy zapalenia opon mózgowych lub bakterie wywołujące boreliozę.
- Jeśli po ukłuciu pojawi się jeden z następujących objawów: **wysoka gorączka, mdłości, sztywność karku, zaburzenia świadomości, paraliż, niedowład, powiększone węzły chłonne, bóle stawów.**

Aby zapobiec ukąszeniu przez kleszcza **PAMIĘTAJ o:**

- ➔ Odpowiednim ubraniu, które powinno chronić całe ciało. Należy unikać jaskrawych kolorów, bo przyciągają uwagę kleszczy. Nie należy kłaść się bezpośrednio na trawie.
- ➔ **Starannym obejrzeniu całego ciała po wyjściu z lasu, parku lub wysokiej trawy.**

Mrozy i zamiecie śnieżne

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE ŚNIEŻYC, ZAWIEI I ZAMIECI



- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz prognozy pogody;
- w okresie większych opadów pozostań w domu;
- jeśli jednak musisz wyjść ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież oraz powiadom kogokolwiek, gdzie i na jak długo się wybierasz;
- bądź ostrożny poruszając się po oblodzonym terenie oraz uważaj na zwisające sopele oraz zwaly śniegu na dachach budynku.;
- przewietrz pomieszczenia, jeśli używasz piecyków;
- zabezpiecz jedzenie przez zamrażnięciem.

PODRÓŻOWANIE W ZIMIE:

Jedną z najczęstszych przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest nieodpowiednie przygotowanie samochodu na okres zimowy.

- Jeśli wybierasz się w podróż, w miarę możliwości, staraj się korzystać z komunikacji miejskiej, jeśli podróżujesz samochodem, nie wybieraj się w podróż samotnie oraz nocą i poinformuj kogokolwiek o celu swojej podróży;
- Sprawdź stan techniczny samochodu;
- Staraj się jeździć głównymi drogami;
- Zaopatr swój samochód w „zestaw zimowy”
- Jeśli znajdziesz się na bezludnych obszarach leśnych rozłóż dużą, jaskrawą płachtę, byś mógł zostać zauważony przez ratowników oraz dawaj sygnały światłami i klaksonem;

Jeśli śnieg uwiezi Cię w twoim samochodzie:

- ▶ Zjedź z głównej drogi, włącz migające światła alarmowe oraz rozłóż w widocznym miejscu jaskrawą tkaninę;
- ▶ Jeśli w zasięgu wzroku nie ma żadnych zabudowań, pozostań w samochodzie i czekaj na pomoc ratowników;
- ▶ Włączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła, w trakcie pracy silnika otwórz okno w celu wentylacji;
- ▶ W celu utrzymania ciepła organizmu wykonuj lekkie ćwiczenia;
- ▶ Przykrywaj się kocami bądź wierzchnim ubraniami, by zapobiec wyziębieniu organizmu;
- ▶ Bądź czujny, pomoc może nadejść niespodziewanie w każdej chwili;
- ▶ Ograniczaj zużycie energii: używaj światła, ogrzewania i radia, gdy jest to konieczne;
- ▶ W nocy włącz wewnętrzne oświetlenie, byś był widoczny dla ratowników.



Zagrożenia na górskich szlakach

1. Wędruj w towarzystwie

Nie wybieraj się na górskie wycieczki w samotności, staraj się wybierać osoby o podobnej kondycji i sile. Jeśli jednak nie wszystkie osoby w grupie nadążają nigdy nie zostawiaj nikogo w tyle.

2. Informacja o wycieczce

Wybierając się na wycieczkę po górskich szlakach zawsze powiadom kogokolwiek o celu i czasie swojej wędrówki. Staraj się wracać do domu przed zmrokiem.

3. Zaczepnij niezbędnych informacji o miejscu podróży

Przed wyruszeniem w trasę zdobądź informację na temat warunków atmosferycznych tam panujących, o istniejących schroniskach, miejscowej ludności itp.

4. Zawsze miej plecak podręczny

Podczas górskich wędrówek ważne jest, by ruchy rąk były nieskrępowane przez zbędne rzeczy, by w każdej chwili móc się podtrzymać bądź złapać równowagę.

5. Zaopatr się w kurtkę przeciwdeszczową, czapkę oraz rękawiczki.

Wybierając się na górskie szlaki, najlepiej zaopatrzyć się w odpowiednie obuwie oraz najbardziej potrzebne rzeczy, podczas pieszych wędrówek, takie jak: woda, żywność, mapa, latarka oraz telefon komórkowy.

6. Kolor szlaku nie zawsze odzwierciedla jego trudność

Zawsze skrupulatnie staraj się przygotować do wycieczki w góry, dokładnie prześledź na mapie trasy turystyczne, którymi chcesz się poruszać.

7. Nie wybieraj trudnych szlaków turystycznych, jeśli brak Ci doświadczenia

Wybieraj szlaki turystyczne odpowiednie do swoich umiejętności oraz możliwości. Jeśli jednak zaryzykujesz, wybierając nieznaną Ci szlak, nie obawiaj się zawrócić, jeśli uważasz to za konieczne.



8. Nie zbacza z wyznaczonych szlaków turystycznych.

Wybierając się w góry staraj się wędrować zaplanowaną wcześniej trasą, bowiem możesz uniknąć wielu niespodziewanych groźnych sytuacji.

Jeśli dojdzie do wypadku

- Przede wszystkim zachowaj spokój.
- Ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji i wezwij pomoc GOPR lub TOPR.
- Pozostań przy poszkodowanym, oczekując na pomoc.

Czad

Tlenek węgla (CO, nazwa zwyczajowa: czad) powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych, w tym paliw, które występuje przy niedostatku tlenu w otaczającej atmosferze. Tlenek węgla może być również produktem spalania gazu ziemnego.

Przyczyną zatrucia czadem w większości przypadków są:

- wadliwe lub niesprawne urządzenia grzewcze;
- niewłaściwa eksploatacja urządzeń grzewczych;
- niesprawne przewody kominowe w budynkach;
- niedrożna wentylacja pomieszczeń;
- pożary.

Niebezpieczeństwo zaccadzenia wynika z faktu, że tlenek węgla:

- jest gazem niewyczuwalnym zmysłami człowieka (bezwonny, bezbarwny i pozbawiony smaku),
- blokuje dostęp tlenu do organizmu, poprzez zajmowanie jego miejsca w czerwonych ciałkach krwi, powodując przy długotrwałym narażeniu (w większych dawkach) śmierć przez uduszenie.

Jak uniknąć zagrożenia:

- przeprowadzać kontrole techniczne, w tym sprawdzanie szczelności przewodów kominowych, ich systematyczne czyszczenie oraz sprawdzanie występowania dostatecznego ciągu powietrza;
- użytkować sprawne technicznie urządzenia (piecyki, kuchenki, termy gazowe), zgodnie z instrukcją producenta;
- nie zaklejać i nie zasłaniać w inny sposób kratki wentylacyjnych;
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania systemów wentylacji pomieszczeń, ponieważ okna wykonane w nowych technologiach zapewniają dużą szczelność;
- systematycznie sprawdzać ciąg powietrza, np. poprzez przykładanie kartki papieru do otworu bądź kratki wentylacyjnej; jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do wyżej wspomnianego otworu lub kratki;
- często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien;

- zainstalować czujniki alarmowe wykrywające tlenek węgla w wymienionych pomieszczeniach, w których odbywa się proces spalania;
- w wypadku zauważenia objawów takich jak duszności, ból i zawroty głowy, nudności, które mogą być wynikiem zatrucia czadem natychmiast przewietrzyc pomieszczenie i zasięgnąć porady lekarskiej.

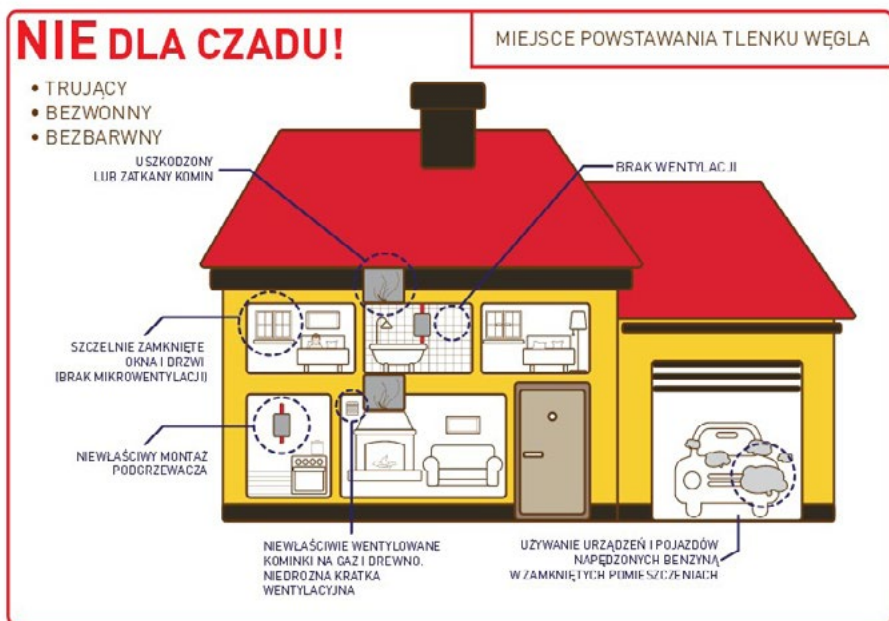
Objawy zatrucia:

Objawy zatrucia tlenkiem węgla zależne są od stężenia CO we wdychanym powietrzu oraz od stężenia karboksyhemoglobiny we krwi. Do najważniejszych objawów, które mogą mieć różne natężenie, należą:

- ból głowy;
- zaburzenia koncentracji;
- zawroty głowy;
- osłabienie;
- wymioty;
- konwulsje, drgawki;
- utrata przytomności;
- śpiączka;
- zaburzenia tętna;
- zwolniony oddech.

Jak postępować przy zatruciu czadem:

1. Osobę, u której podejrzewa się zatrucie tlenkiem węgla, należy jak najszybciej wynieść z miejsca, w którym ulatniał się czad. Akcją może przeprowadzić także Państwowa Straż Pożarna, która dysponuje odpowiednim sprzętem izolującym drogi oddechowe.
2. Należy jak najszybciej zapewnić dopływ świeżego powietrza do pomieszczenia.
3. Natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe (pomoc lekarska jest konieczna!).
4. Jeśli jest taka możliwość, jak najszybciej podać tlen osobie, która zatruta się czadem.
5. Jeżeli osoba poszkodowana nie oddycha, ma zatrzymaną akcję serca, należy niezwłocznie zastosować sztuczne oddychanie metodą usta-usta, aparatem AMBU oraz wykonać masaż serca.



Barszcz Sosnowskiego



Barszcz Sosnowskiego – gatunek rośliny zielonej z rodziny selerowatych. Pochodzi z rejonu Kaukazu, skąd został przeniesiony do środkowo – wschodniej części Europy, gdzie stał się rośliną inwazyjną i rozprzestrzenił na rozległych obszarach. Barszcz Sosnowskiego został sprowadzony ze Związku Radzieckiego na początku lat 50. Jego bardzo szybki wzrost i wysoka zawartość substancji odżywczych sprawiły, że radzieccy uczeni uznali go za doskonałą roślinę uprawną

nadającą się na paszę i kiszonki dla bydła. Po niedługim czasie, z powodu problemów z uprawą i zbiorem, głównie ze względu na zagrożenie dla zdrowia, uprawy były porzucane. Gatunek okazał się przybyszem bardzo kłopotliwym, gdyż w szybkim tempie zaczął się rozprzestrzeniać spontanicznie. Jest to agresywna roślina inwazyjna, niezwykle trudna do zwalczania. Wypiera rodzime gatunki, błyskawicznie się rozsiewa, jest bardzo trudna do wypalenia, tworzy trwałe banki nasion w glebie. Powoduje degradację środowiska przyrodniczego i ogranicza dostępność terenu. Roślina doskonale nadaje się też dla pszczół, była więc sprowadzana do PGR-ów i rozsiewana na własną rękę. Trudno dziś dojść do tego, dlaczego udało im się pominąć tak „drobny szczegół” jak fakt, że barszcz Sosnowskiego jest niezwykle niebezpieczny dla człowieka. Jedną z teorii głosi, że na swoich pierwotnych stanowiskach czyli nad strumieniami na Kaukazie barszcz Sosnowskiego nie miał aż tak niebezpiecznych właściwości.

Barszcz Sosnowskiego jest objęty prawnym zakazem uprawy, rozmnażania i sprzedaży na terenie Polski.

Jak wygląda barszcz Sosnowskiego?

Barszcz Sosnowskiego należy do rodziny baldaszkowatych albo inaczej selerowatych. To ta sama rodzina, w której jest m.in. marchew, pietruszka czy koper. I właśnie koper może nam ułatwić rozpoznanie barszczu Sosnowskiego. Wygląda on bowiem jak gigantyczny koper z charakterystycznymi kwiatami zebranymi w potężny balach. Osiąga od 1 do 4 m wysokości przy średnicy do 10 cm. Jest głęboko podłużnie bruzdowana, zwłaszcza w górnej części, wewnątrz pusta, rzadko owłosiona (mocniej owłosione są ogonki liściowe). U góry zielona, ku dołowi zwykle pokryta purpurowymi plamkami.

Liście- podzielone są pierzasto, co wyraźnie odróżnia barszcz Sosnowskiego od innych dużych roślin takich jak na przykład topian. Mogą mieć średnicę 1,5 metra. Łodyga jest w środku pusta. Zdarzało się, że dzieci bawiły się używając jej jako lunety. To bardzo zły pomysł kończący się poważnymi oparzeniami rąk i twarzy.

Kwiaty- Barszcz Sosnowskiego i barszcz olbrzymi wykształcają po kilka – kilkanaście kwiatostanów. Ogromne wielopromieniowe baldachy, złożone są na ogół z kilkudziesięciu baldachów, a wyglądem przypominają parasol. Białe kwiaty wydzielają charakterystyczny zapach kumaryny.

Owoce- Kaukaskie barszcze wytwarzają owoce postaci rozłupni. Rozpadają się one w chwili dojrzenia na dwie części.

Jak działa barszcz Sosnowskiego?




Barszcz Sosnowskiego i pokrewne mu rośliny takie jak barszcz olbrzymi to jedne z najbardziej niebezpiecznych roślin, jakie żyją w Polsce. Właśnie w tych dniach, kiedy jest gorąco, a czasami też wilgotno, staje się tak niebezpieczny, że nawet przejście koło niego może wywołać poważne rany. To jedna z najsilniej toksycznych roślin w Polsce. W jego soku występuje szereg związków, jednak tymi, które stwarzają poważne zagrożenie dla człowieka są furanokumaryny.

Co zrobić w razie oparzenia barszczem Sosnowskiego?

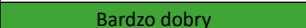
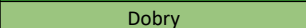




Przede wszystkim, nawet w razie podejrzenia kontaktu z barszczem Sosnowskiego, trzeba zmyć skórę bardzo dużą ilością letniej wody z mydłem. Koniecznie unikać słońca przez nie mniej niż 48 godzin. To bardzo ważne, bo promieniowanie słoneczne przyspiesza i intensyfikuje proces łączenia się furanokumaryn z ludzkim DNA. Jeśli pojawią się objawy oparzeń trzeba niezwłocznie zgłosić się do lekarza! Dotyczy to wszystkich, bo rany mogą być głębokie i źle się goić. Co więcej szczególnie zagrożone są dzieci i osoby cierpiące na przewlekłe choroby. U nich oparzenia barszczem Sosnowskiego mogą stać się nawet przyczyną śmierci.

Zanieczyszczenia powietrza


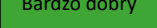

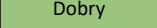


Wyróżnia się trzy poziomy ostrzegania w ramach różnych poziomów alarmów:

Kolor oznaczenia	Poziom	Rodzaj informacji
	I poziom	Powiadomienie o wystąpieniu przekroczenia
	II poziom	Ostrzeżenie
	III poziom	Alarm smogowy

Indeks jakości powietrza został wyrażony w 6 kategoriach i przypisanych im kolorach. Poniższa tabelka ilustruje przedziały stężeń na przykładzie pyłu zawieszonego PM10 i ozonu oraz klasę wskaźnika jakości powietrza.

Klasa wskaźnika jakości powietrza	PM10 [$\mu\text{g}/\text{m}^3$]	O ₃ [$\mu\text{g}/\text{m}^3$]
 Bardzo dobry	0-20	0-30
 Dobry	21-60	31-70
 Umiarkowany	61-100	71-120
 Dostateczny	101-140	121-160
 Zły	141-200	161-240
 Bardzo zły	>200	>240

Z kategorią indeksu jakości powietrza powiązana jest informacja dotycząca skutków zdrowotnych oraz narażenia wrażliwych grup społeczeństwa:

Kategoria	Informacja zdrowotna
 Bardzo dobry	Jakość powietrza jest zadowalająca, zanieczyszczenia powietrza nie stanowią zagrożenia, warunki idealne na aktywności na zewnątrz
 Dobry	Jakość powietrza jest wciąż zadowalająca, zanieczyszczenia powietrza stanowią minimalne zagrożenie dla osób narażonych na ryzyko, warunki bardzo dobre na aktywności na zewnątrz
 Umiarkowany	Jakość powietrza jest akceptowalna, zanieczyszczenia powietrza mogą stanowić zagrożenie dla osób narażonych na ryzyko, warunki dobre na aktywności na zewnątrz
 Dostateczny	Jakość powietrza jest średnia, zanieczyszczenia powietrza stanowią zagrożenie dla osób narażonych na ryzyko które mogą odczuwać skutki zdrowotne, pozostałe osoby powinny ograniczyć spędzanie czasu na zewnątrz zwłaszcza gdy doświadczą takich symptomów jak kaszel lub podrażnione gardło
 Zły	Jakość powietrza jest zła, osoby narażone na ryzyko powinny unikać wyjść na zewnątrz, pozostała populacja powinna je ograniczyć, nie zalecane są aktywności na zewnątrz
 Bardzo zły	Jakość powietrza jest niebezpiecznie zła, osoby narażone na ryzyko powinny bezwzględnie unikać wyjść na zewnątrz, pozostała populacja powinna ograniczyć wyjścia do minimum, wszelkie aktywności na zewnątrz są odradzane

Grupami ludności najbardziej narażonymi na ryzyko wystąpienia negatywnych skutków zdrowotnych wynikających z zanieczyszczenia powietrza są:

- dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia, a także kobiety w ciąży (organizm dziecka będąc w fazie wzrostu i ogólnego rozwoju jest szczególnie podatny na pojawienie się zaburzeń zdrowotnych, ponieważ w tej fazie rozwoju najbardziej rozwija się odporność i system oddechowy),
- osoby starsze i w podeszłym wieku (wrażliwość osobnicza w tej grupie wynika z ogólnego osłabienia organizmu związanego z procesem starzenia się, co w konsekwencji powoduje osłabienie układu odpornościowego),
- osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego (szczególnie narażone na szkodliwe działanie pyłu przy odpowiednich stężeniach są osoby z przewlekłymi chorobami układu oddechowego, w szczególności osoby chore na astmę),
- osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu krwionośnego (bardzo drobny pył zawieszony ma zdolność wnikiwania w płucach do naczyń krwionośnych, w wyniku czego uszkadza je, powodując zaostrzenie chorób układu krwionośnego, w tym również powstawanie zakrzepów),
- osoby palące papierosy i bierni palące (wdychanie dymu papierosowego znacznie osłabia błony śluzowe dróg oddechowych, co ułatwia przenikanie zanieczyszczeń z wdychanego powietrza do tkanek organizmu zwiększając ryzyko zawału serca, udaru mózgu lub może zainicjować proces nowotworowy w wyniku wnikiwania substancji toksycznych niesionych na pyłe PM10),
- osoby zawodowo narażone na działanie pyłów i innych zanieczyszczeń (długotrwała ekspozycja w powietrzu pyłu PM10 bezpośrednio wpływa na wzrost stężenia, co powoduje wzrost narażenia na szkodliwe działanie poprzez wnikiwanie do układu oddechowego, krwionośnego).

Środki ostrożności, które powinny być podjęte przez najbardziej narażone grupy ludności:

- ograniczenie długotrwałego przebywania na otwartej przestrzeni dla uniknięcia długotrwałego narażenia na podwyższone stężenia zanieczyszczeń,
- stosowanie się do zaleceń lekarskich,
- unikanie przewietrzania pomieszczeń.



Schrony i ukrycia

Posiadanie schronienia ma kluczowe znaczenie w czasie klęski żywiołowej, katastrofy lub wojny. Schronem (ukryciem) może być piwnica domu lub uszczelnione pomieszczenie w czasie przemieszczania się chmury trujących substancji.

W sytuacji katastrof wyspecjalizowane służby OC i grupy ratownicze będą podejmować działania w celu uruchomienia publicznych ukryć w budynkach urzędów i szkół.

Ewakuacja

To natychmiastowa konieczność przemieszczenia ludności z rejonów, w których wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia. W tej sytuacji władze lokalne (organizatorzy ewakuacji) poprzez środki masowego przekazu lub radiowozy straży pożarnej i policji powiadomią cię o sposobach jej przeprowadzenia.

Ewakuując się musisz być przygotowany na trzydniową samowystarczalność i mieć ze sobą niezbędne wyposażenie. Czas, w którym powinieneś się ewakuować zależy od rodzaju zagrożenia. Jeśli zagrożenie można monitorować masz zwykle dzień lub dwa na przygotowanie się do ewakuacji. Lecz w większości sytuacji, ewakuując się starcza czasu jedynie na zabranie najważniejszych rzeczy. Dlatego trzeba być zawsze przygotowanym.

Planowanie ewakuacji:

- ▶ omów ze swoją rodziną możliwość i ewentualną konieczność ewakuacji w sytuacji zagrożenia;
- ▶ zaplanuj, gdzie się udasz jeśli będziesz musiał się samo-ewakuować. Zdecyduj się jak tam się dostaniesz;
- ▶ ustal miejsce, gdzie Twoja rodzina ma się spotkać jeśli zostaniecie rozdzieleni w sytuacji zagrożenia. Poproś swoich znajomych mieszkających poza obszarem Twojego zamieszkania, by zgodzili się pełnić rolę punktu informacyjnego gdzie odseparowany od rodziny możesz zadzwonić i poinformować, gdzie jesteś i jaka jest Twoja sytuacja;

- ▶ zgromadź zestaw rzeczy niezbędnych do ewakuacji: zasilane bateriami radio, latarki, zapasowe baterie, żywność, wodę i odzież. Pamiętaj, że czasami trzeba się ewakuować w ciągu kilku minut;
- ▶ jeśli jest konieczność ewakuacji napełnij bak swego samochodu. Stacje benzynowe mogą być zamknięte w czasie katastrofy;

Co robić jeśli otrzymasz informację o ewakuacji:

Stuchaj stale bateryjnie zasilanego radia i realizuj przekazywane tą drogą instrukcje.

Jeśli zagrożenie związane jest z uwolnieniem się niebezpiecznych substancji chemicznych ewakuuj się i natychmiast:

- ▶ wykorzystuj zalecane drogi ewakuacji;
- ▶ nie korzystaj ze skrótów, ponieważ mogą być one zablokowane;
- ▶ bądź uważny i nie przejeżdżaj przez obszary zalane;
- ▶ trzymaj się z dala od zerwanych linii elektrycznych;

W innych przypadkach na ogół zdasz przed wyjazdem wykonać następujące czynności:

- ▶ zabrać zapasy: wody, żywności, ubrania, dokumenty, polisy ubezpieczeniowe i pieniądze;
- ▶ zabezpieczyć dom. Zamknąć okna, wyłączyć z kontaktów urządzenia elektryczne;
- ▶ zamknąć główny zawór wody i wyłącznik prądu i gazu;
- ▶ poinformować rodzinę, gdzie się udajesz;

Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych

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

1. Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.
2. Sprawdź reakcję poszkodowanego: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: "Czy wszystko w porządku?"



3 a. Jeżeli reaguje:

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

3 b. Jeżeli nie reaguje:

- głośno zwołaj o pomoc,
- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy



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

4. Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu
 - oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej,
 - nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych,
 - staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.



W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

5 a. Jeżeli oddech jest prawidłowy:

- ułóż poszkodowanego w [pozycji bezpiecznej](#),
- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc ([wezwij pogotowie](#)),
- regularnie oceniaj oddech.

5 b. Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

- wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:
 - ▶ uklęknij obok poszkodowanego,
 - ▶ ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego,
 - ▶ ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym,



Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej



Nadgarstek drugiej ręki ułóż na już położonym

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

6a. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:

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

6b. Reanimację ograniczoną wyłącznie do uciśnień klatki piersiowej możesz prowadzić w następujących sytuacjach:

- Jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej.
 - Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień / min,
 - Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.
7. Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:
- przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania,
 - poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
 - ulegniesz wyczerpaniu.



WEZWIJ POMOC

OCENA WSTĘPNA POSZKODOWANEGO

OCENI ŚWIADOMOŚĆ - skala AVPU

A

ALERT - poszkodowany przytomny,

V

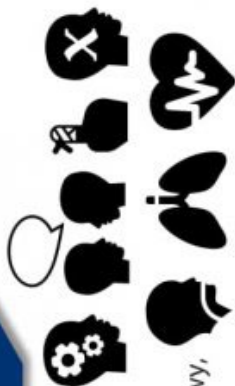
VERBAL - poszkodowany reaguje na głos,

P

PAIN - poszkodowany reaguje na bodziec bólowy,

U

UNRESPONSIVE - poszkodowany nieprzytomny
nie reaguje na bodźce.



SKONTROLUJ JAMĘ USTNĄ (ciało obce)

schemat ABC

A

AIRWAY - udroźnij drogi oddechowe
(manewr czoło - żuchwa),

B

BREATHING - sprawdź oddech trzema zmysłami
(słysz, widzę, czuję) przez 10 s,

C

CIRCULATION - jeżeli poszkodowany nie oddycha
lub oddycha nieprawidłowo i nie ma oznak krążenia,
rozpocznij resuscytację krążeniowo - oddechową
najlepiej z wykorzystaniem AED.



Algorytm zgłoszeniowy zdarzenia

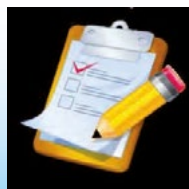
Jeśli jesteś uczestnikiem bądź świadkiem zdarzenia, należy niezwłocznie powiadomić odpowiednie służby:



Nigdy pierwszy się nie rozłączaj, ponieważ po zebraniu wywiadu dyspozytor prześle Ci pewne informacje jak postępować do czasu dotarcia zespołu ratownictwa medycznego.

Lista potrzebnych rzeczy na czas zagrożenia

- WODA** ok. 3 litry na jedną osobę na 1 dzień, oznaczone etykietą z datą
- ŻYWOŚĆ** o wydłużonym okresie trwałości
- WAŻNE DOKUMENTY**
- PIENIĄDZE**
- RADIOODBIORNIK NA BATERIE + dodatkowy ZAPAS BATERII**
- APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY+ dodatkowe LEKARSTWA**
- LATARKA**
- TELEFON KOMÓRKOWY**
- UBRANIA, KOCE I POŚCIEL**
- TAŚMA KLEJĄCA**
- PRZYBORY DO HIGIENY OSOBISTEJ**
- INNE ŚRODKI OCHRONY OSOBISTEJ ORAZ MIENIA**


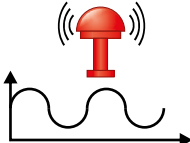



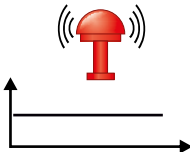
















RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Rozporządzenie Rady ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach (Dz. U. poz 96)



Lp.	Rodzaj alarmu	Sposób ogłoszenia alarmów		
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	wizualny sygnał alarmowy
1	Ogłoszenie alarmu 	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 
2	Odwołanie alarmu 	Sygnał akustyczny - ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)dla..... 	

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

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