



## INFORMATOR

### O POWSZECHNEJ SAMOOBRONIE LUDNOŚCI GMINY WIĘCIBORK

#### Temat 1: Zagadnienia ogólne z zakresu powszechnej samoobrony ludności.

**Samoobrona powszechna**, to termin z zakresu teorii wojskowości, określający oddolną formę obrony narodowej, polegającą na samorzutnym, trwałym lub doraźnym organizowaniu się ludności cywilnej w miejscu zamieszkania, dla przeciwstawienia się zagrożeniom życia, zdrowia, mienia i środowiska. Zagrożenia te mogą wynikać zarówno z działalności ludzkiej, jak i z przyczyn naturalnych.

Obowiązek samoobrony powszechnej obejmuje każdego obywatela Rzeczypospolitej Polskiej. Szczegółowe uregulowania w tej materii znajdują się w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, w artykule 85 (*Obowiązkiem obywatela polskiego jest obrona ojczyzny*), oraz w Ustawie o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 21 listopada 1967 r. (Dz. U. z 1967 r. Nr 44, poz. 220).

Również państwo ma wobec obywateli szereg zobowiązań w zakresie promowania samoobrony powszechnej. Są one realizowane m.in. poprzez szkolenia z zakresu przysposobienia obronnego. Szefowie obrony cywilnej zobowiązani są do organizowania szkolenia ludności w zakresie powszechnej samoobrony.

#### **Zobowiązania obywateli w ramach przygotowania do samoobrony**

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

1. przygotowania ochrony budynku lub lokalu mieszkalnego oraz mienia osobistego i indywidualnego;
2. zabezpieczenia własnych źródeł wody pitnej i środków spożywczych przed zanieczyszczeniem lub skażeniem;
3. utrzymywania i konserwacji posiadanego oraz przydzielonego sprzętu i środków ochrony;
4. utrzymywania i konserwacji domowych pomieszczeń ochronnych;
5. wykonywania innych przedsięwzięć mających na celu ochronę własnego życia, zdrowia i mienia oraz udzielania pomocy poszkodowanym.

Obowiązki wyżej wymienione nakłada Burmistrz na podstawie art.173 ustawy z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej (Dz.U.2012.461 ze zm.)

#### **Cele i zadania obrony cywilnej**

Obrona Cywilna w Polsce stanowi system o sprecyzowanych zadaniach, strukturach i formach działania. Jest zespolona ze wszystkimi szczeblami administracji państwowej i samorządowej, podmiotami gospodarczymi (niezależnie od osobowości prawnej),



organizacjami społecznymi oraz z całym społeczeństwem. Siłą obrony cywilnej jest jej powszechność, **oznacza to, że wszyscy obywatele naszego kraju** uczestniczą w ochronie grup ludzi, którzy znaleźli się w sytuacji zagrożenia.

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

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

Zadania obrony cywilnej są realizowane w czasie pokoju i w czasie wojny.

### **Zadania obrony cywilnej w czasie pokoju**

W okresie pokoju obrona cywilna współuczestniczy w ochronie ludności i środowiska naturalnego przed nagłymi i rozległymi zagrożeniami powstałymi w wyniku działania sił przyrody lub awarii obiektów technicznych, szczególnie przed tymi, które powodują skażenia toksycznymi środkami przemysłowymi, skażenia promieniotwórcze oraz katastrofalne pożary, zatopienia, huragany itp., organizuje system wczesnego ostrzegania i przygotowuje ludność do powszechnej samoobrony.

### **Zadania obrony cywilnej w czasie wojny**

W razie wojny obrona cywilna ma na celu ochronę ludności, zakładów pracy, urzędzeń użyteczności publicznej, dóbr kultury oraz ratowania poszkodowanych i udzielanie im pomocy.

### **Obowiązki i zadania ludności w przygotowaniu przedsięwzięć obrony cywilnej**

1. Zapoznanie się z rodzajami alarmów, sposobami ich ogłaszania i odwoływania oraz z zasadami zachowania się po usłyszeniu poszczególnych sygnałów alarmowych.
2. Zapoznanie się z rozmieszczeniem najbliższych budowli ochronnych w miejscu pracy i zamieszkania.
3. Zaopatrzenie siebie i członków rodziny w indywidualne środki ochrony przed skażeniami.
4. Zaopatrzenie domowej apteczki w podstawowe leki i materiały opatrunkowe.
5. Opanowanie zasad i sposobów udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym.
6. Zgromadzenie i odpowiednie zabezpieczenie zapasów żywności i wody dla siebie i rodziny na czas utrzymywania się zagrożenia.
7. Przygotowanie mieszkania (budynku) pod względem ppoż., zaciemnienia i ochrony przed skażeniami.
8. Zabezpieczenie – na wsi budynków inwentarskich, zwierząt, płodów rolnych i pasz oraz wody pitnej dla ludzi i zwierząt.
9. Zapoznanie się z zasadami wykonywania prostych prac ratunkowych w rejonie porażenia.
10. Zabezpieczenie mienia, wyłączenie dopływu wody, prądu, gazu, spakowanie rzeczy osobistych, dokumentów, środków ochrony przed skażeniami oraz żywności, ścisłe wykonywanie poleceń organizatorów ewakuacji w przypadku zarządzenia ewakuacji.



## Charakterystyka stanów gotowości obronnej państwa

1. stan stałej gotowości obronnej państwa;
2. stan gotowości obronnej państwa czasu kryzysu;
3. stan gotowości obronnej państwa czasu wojny.

W celu zapewnienia zdolności Rzeczypospolitej Polskiej do skutecznego przeciwstawienia się ewentualnej agresji militarnej oraz określenia organizowania przygotowań obronnych, Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 21 września 2004 roku (Dz. U. Nr 219, poz. 2218) określone zostały następujące stany gotowości obronnej państwa:

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

Organy i siły obrony cywilnej mogą osiągać gotowość w ramach kompleksowego podwyższania gotowości obronnej lub drogą selektywnej realizacji zadań.

**Stan stałej gotowości obronnej państwa** – utrzymuje się w czasie pokoju, gdy nie stwierdza się istotnych zagrożeń zewnętrznego bezpieczeństwa państwa. W stanie tym realizowane są zadania planistyczne, organizacyjne, szkoleniowe i kontrolne, mające na celu utrzymanie w sprawności systemu obronnego państwa.

W obronie cywilnej w okresie tym opracowuje się niezbędne dokumenty planistyczne i organizacyjne: w zakresie ochrony ludności, wykrywania zagrożeń, ostrzegania i alarmowania, ochrony zakładów pracy, urzędów użyteczności publicznej i dóbr kultury, ochrony żywności i innych dóbr niezbędnych do przetrwania, przygotowania sił i środków, zabezpieczenia logistycznego i szereg innych przedsięwzięć składających się na przygotowanie obrony cywilnej do funkcjonowania w warunkach zagrożeń.

**Stan gotowości obronnej państwa czasu kryzysu** – wprowadza się w razie zaistnienia zewnętrznego zagrożenia bezpieczeństwa państwa wymagającego uruchomienia wybranych elementów systemu obronnego lub realizacji zadań ustalonych dla tego systemu. W systemie tym realizowane zadania zapewniające przygotowanie do przeciwdziałania zewnętrznym zagrożeniom bezpieczeństwa państwa oraz usuwania skutków ich wystąpienia.

W obronie cywilnej w okresie tym realizuje się głównie: uruchamianie stanowisk kierowania, wprowadzanie zmian w działalności inwestycyjnej w ramach PMG, przedsięwzięcia organizacyjno-techniczne w zakresie:

- ochrony żywności i innych dóbr niezbędnych do przetrwania;
- adaptacji i przystosowania urzędów specjalnych, sprzętu do prowadzenia odkażania i dezaktywacji;
- zapewnienia warunków osiągnięcia gotowości przez formacje o wyższym stopniu gotowości;
- sprawnego osiągania gotowości przez pozostałe formacje obrony cywilnej;
- osiągnięcia pełnej gotowości systemu wykrywania i alarmowania;
- ochrony dóbr kultury, zakładów pracy i urzędów użyteczności publicznej;
- zaopatrzenia w indywidualne środki ochrony przed skażeniami oraz środki do zaciemniania i wygaszania oświetlenia;
- przygotowania i oznakowania budowli ochronnych.

**Stan gotowości obronnej państwa czasu wojny** – wprowadza się w celu odparcia bezpośredniej zbrojnej napaści na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej lub gdy z umów



międzynarodowych wynika zobowiązanie do wspólnej obrony przeciwko agresji. W stanie tym realizuje się zadania umożliwiające przeprowadzenie powszechnej mobilizacji, wprowadzenia stanu wojennego oraz pełne rozwinięcie systemu obronnego państwa do odparcia agresji militarnej.

W obronie cywilnej w okresie tym realizuje się głównie przedsięwzięcia związane z:

- osiągnięciem gotowości formacji o podstawowym stopniu gotowości;
- zaopatrywaniem załóg zakładów pracy i ludności w indywidualne środki ochrony;
- powszechnym przygotowaniem budowli ochronnych;
- realizacją planów ochrony dóbr kultury, zakładów pracy i urzędzeń użyteczności publicznej;
- przygotowaniem przeprowadzenia ewakuacji planowej ludności;
- zabezpieczeniem zapasów dóbr niezbędnych do przetrwania.

Realizację zadań związanych z podwyższaniem gotowości obronnej państwa koordynują ministrowie i wojewodowie zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 13 stycznia 2004 roku w sprawie ogólnych zasad wykonywania zadań w ramach powszechnego obowiązku obrony (Dz. U. Nr 16, poz. 152).

## **Temat 2: Przygotowanie do samoobrony przed środkami masowego rażenia.**

**Sposoby postępowania w przypadku porażenia – bronią jądrową, chemiczną, biologiczną, klasyczną.**

### ***Skażenie promieniotwórcze***

Bezpośrednio po wybuchu jądrowym, jako pierwsze do działania przystępują służby O.C. Osoby, które ukryły się w budowlach ochronnych nie powinny wychodzić na otwartą przestrzeń, do czasu otrzymania zezwolenia po odwołaniu alarmu. W razie zniszczenia schronu powinny one zastosować posiadane środki ochrony dróg oddechowych np. chustki, szmaty, ubrania, starać się wydostać z rejonu porażenia i przejść do miejsca wskazanego przez oddziały O.C.

Pokonując skażony teren powinny, jednak zachować wszelkie środki ostrożności:

- nie pić wody,
- nie spożywać pokarmu,
- nie palić tytoniu,
- nie wzniecać kurzu,
- nie dotykać przedmiotów.

Pomocą, jaką ludność może okazać służbom O.C. może być: informacja o rozmieszczeniu ukryć, dojściach do zawalonych budowli ochronnych, pomoc w poszukiwaniach poszkodowanych, pomoc jednostkom pożarniczym, pomoc w odgruzowywaniu budowli i dróg oraz w obsłudze urzędzeń do dezaktywacji.

### ***Broń chemiczna***

Oznaką zastosowania bojowych środków chemicznych, jest zmieniony, wyczuwalny zapach, zależny od tego, jaki środek został zastosowany. W powietrzu mogą pojawić się również obłoki przypominające dym, mgłę lub rozprzestrzeniający się gaz. Czasami bardzo trudno jest



stwierdzić zastosowanie broni chemicznej, gdyż niektóre środki są całkowicie niewidoczne i niewyczuwalne.

Wszelkie działania w terenie skażonym bronią chemiczną, możliwe są tylko przy użyciu środków ochrony przed skażeniami. Należy dążyć do obejścia lub wyjścia z tego terenu.

Podczas działania na terenie skażonym trzeba;

- unikać wzniesienia kurzu,
- nie wolno siedzieć, kłaść się, przyjmować pokarmów, pić ani palić.
- spożywać posiłki można tylko w specjalnie przygotowanych miejscach.

### ***Broń biologiczna***

Broń wykorzystująca chorobotwórcze bakterie, toksyny i wirusy do wywoływania epidemii chorób zakaźnych; do przenoszenia broni biologicznej mogą być używane np. pociski, bomby lotnicze, pojemniki z zakażonymi owadami.

Oznakami użycia tego właśnie rodzaju broni są „głuche” wybuchy bomb, krople cieczy i duże odłamki w miejscach wybuchu, pojawienie się większej ilości gryzoni, insektów, kleszczy lub organizmów wcześniej niespotykanych na danym terenie.

W celu ochrony ludzi przed zakażeniami:

- przeprowadza się szczepienia ochronne,
- bardzo ważne jest rygorystyczne przestrzeganie zasad higieny osobistej,
- po opuszczeniu terenu skażonego, należy przeprowadzić zabiegi sanitarne, dezynfekcję ubioru, obuwia i innych rzeczy,
- wszelkie rany i zadrapania należy zabezpieczyć przed drobnoustrojami,
- do czasu przeprowadzenia całkowitych zabiegów sanitarnych nie wolno jeść, pić i palić papierosów,
- wodę można pić tylko po wcześniejszym trzydziestominutowym przegotowaniu,
- w przypadku zaobserwowania zmian chorobowych należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

W celu uniknięcia epidemii w miejscach skażenia powinniśmy użyć maski przeciwgazowej typu wojskowego lub cywilnego.

### ***Toksyczne środki przemysłowe***

W przypadku wystąpienia skażenia należy zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i stosować się do zarządzeń porządkowych.

Osoby przebywające w terenie otwartym winny:

- zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, pary),
- opuścić zagrożony rejon,
- udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub użyteczności publicznej.

Osoby przebywające w pomieszczeniach, znajdujących się w rejonie zagrożenia winny:

- 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,
- pozostawać w miarę możliwości w pomieszczeniach środkowych,
- użyć masek przeciwgazowych (w przypadku ich posiadania).



- nie opuszczać pomieszczeń uszczelnionych do chwili odwołania alarmu
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających wysiłku (wymagających dużego zapotrzebowania na tlen)
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora)
- wygasić wszystkie płomienie
- chronić drogi oddechowe poprzez stosowanie zwilżonej w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik, itp.

### ***Broń klasyczna***

- uważać na niewypały i miny
- w razie wykrycia niewypałów, itp. powiadomić jednostkę policji i władze lokalne.

### **Sposoby postępowania w przypadku znalezienia niewybuchu.**

W przypadku natrafienia w ziemi na przedmioty niewiadomego pochodzenia – metalowe, zardzewiałe, przypominające swoim wyglądem niewypały lub pociski, rakiety, głowice czy naboje różnych kalibrów należy zachować szczególną ostrożność.

- Niewybuch to środek niewiadomego pochodzenia, uszkodzony lub przeterminowany, pozbawiony właściwego nadzoru i kontroli, zawierający materiał wybuchowy o charakterze kruszącym lub analogicznym. Jego wybuch ma charakter detonacji.
- Niewypał to środek zawierający ładunek miotający, który nie wypalił mimo stworzenia odpowiednich warunków do tego procesu. Jego wybuch ma charakter deflagracji.
- Materiał wybuchowy stosowany w technice wojskowej jest w praktyce całkowicie odporny na działanie wszelkiego rodzaju warunków atmosferycznych i niezależnie od daty produkcji zachowuje swe właściwości wybuchowe.

### **Działania po znalezieniu niewypału, niewybuchu i innego podejrzanego przedmiotu:**

1. O znalezisku należy poinformować jednostkę policji oraz lokalne władze administracyjne, w przypadku prowadzenia prac budowlanych również inspektora nadzoru inwestorskiego.

W zgłoszeniu należy:

- precyzyjnie określić miejsce znalezienia niewypału lub niewybuchu
  - opisać, co zostało znalezione: wygląd, gabaryty, ilość
  - podać numer telefonu kontaktowego (adres kontaktowy) osoby informującej o znalezisku.
2. Teren wokół podejrzanego przedmiotu trzeba wygrodzić barierami wolnostojącymi, bez konieczności wbijania ich elementów do gruntu.
  3. Bariery należy oznaczyć tablicami informującymi o zagrożeniu życia.
  4. Do czasu przybycia służb mundurowych, tj. policji lub jednostki saperskiej trzeba wyznaczyć osoby odpowiedzialne za pilnowanie rejonu, w którym znaleziono podejrzanego przedmiot.
  5. Z rejonu zagrożenia należy usunąć osoby postronne.
  6. Po przybyciu służb mundurowych należy podporządkować się ich rozkazom i zaleceniom.



### **Zabrania się:**

1. Podejmowania jakichkolwiek prac wykonywanych ręcznie i przy użyciu sprzętu zmechanizowanego w wyznaczonej bezpośredniej strefie zagrożenia oraz w obrębie strefy, w której istnieje możliwość odnalezienia kolejnych niewypałów i niewybuchów.
2. Podejmowania prób dalszego odkopywania czy odsłaniania podejrzanych przedmiotów.
3. Dotykania, przesuwania, podnoszenia lub przenoszenia podejrzanych przedmiotów.
4. Wchodzenia w ogrodzoną i oznaczoną strefę zagrożenia.

### **Temat 3: Alarmowanie i ostrzeżenie o zagrożeniach, zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu.**

**System alarmowy** jest jednym z przedsięwzięć, które mają ostrzegać ludność przed grożącym niebezpieczeństwem napadu z powietrza oraz skażeniem promieniotwórczym i chemicznym, a także o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska w celu umożliwienia jej odpowiedniego zareagowania.

W celu zapewnienia uzyskania informacji o zagrożeniach, oraz ostrzegania i alarmowania ludności został utworzony na terenie Gminy Więcbork. System Wykrywania i Alarmowania (SWiA).

System Wczesnego Ostrzegania (SWO) o zagrożeniach funkcjonuje w czasie pokoju i stanowi elementy gminne Wojewódzkiego Systemu Wczesnego Ostrzegania.

Natomiast System Wykrywania i Alarmowania (SWA) działa w stanie kryzysu i stanie wojny i również stanowi elementy gminne Wojewódzkiego Systemu Wykrywania i Alarmowania.






**Do ogłaszania i odwoływania alarmów na terenie Gminy Więcbork wykorzystuje się: syreny alarmowe, oraz ogłoszenia i komunikaty wywieszane w miejscach ogólnodostępnych (tablice ogłoszeń, w szkołach, sklepach, itp.)**



## RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE



### RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMÓW		
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	WIZUALNY SYGNAŁ ALARMOWY
<b>OGŁOSZENIE ALARMU</b>	Sygnal akustycznym – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>UWAGA! UWAGA! UWAGA!</b> OGŁASZAM ALARM... (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) DLA... 	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej 
<b>ODWOŁANIE ALARMU</b>	Sygnal akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>UWAGA! UWAGA! UWAGA!</b> ODWOŁUJĘ ALARM... (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) DLA... 	

### KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

RODZAJ KOMUNIKATU	SPOSÓB OGŁOSZENIA KOMUNIKATU		SPOSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU	
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODEK MASOWEGO PRZEKAZU	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODEK MASOWEGO PRZEKAZU
<b>UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI</b>		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>UWAGA! UWAGA! UWAGA!</b> OSOBY ZNAJDUJĄCA SIĘ NA TERENIE... OKOŁO GODZ. ... MIN. ... MOŻE NASTĄPIĆ SKAŻENIE ... (podać rodzaj skażenia) W KIERUNKU ..... (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>UWAGA! UWAGA! UWAGA!</b> ODWOŁUJĘ UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ... (podać rodzaj skażenia) DLA ...
<b>UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI</b>		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>UWAGA! UWAGA! UWAGA!</b> ODWOŁUJĘ UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ... (podać rodzaj zakażenia) DLA ...
<b>UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA</b>		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>INFORMACJA O ZAGROŻENIU I SPOSOBIE POSTĘPOWANIA MIESZKAŃCÓW...</b> (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>UWAGA! UWAGA! UWAGA!</b> ODWOŁUJĘ UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ... (podać rodzaj klęski) DLA ...

Opracowano na podstawie załącznika do Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwościach organów w tych sprawach (Dz. U. z 2013 r. poz. 96)





## **Postępowanie po ogłoszeniu komunikatu.**

Ogłoszenie alarmu zawsze wywołuje niepewność i lęk. Wówczas bezwzględnie należy zachować spokój i postępować zgodnie z poniższymi procedurami.

Podstawowym sposobem ratowania ludzi z zagrożonych rejonów i obiektów jest **ewakuacja**. Dlatego też właściciele i użytkownicy obiektów publicznych mają obowiązek systematycznego ćwiczenia ewakuacji.

## **KŁĘSKI ŻYWIOŁOWE**

Po usłyszeniu sygnału bądź komunikatu alarmowego ostrzegającego o kłeskach żywiołowych i zagrożeniach środowiska należy:

- włączyć radioodbiornik lub telewizor, aby wysłuchać komunikatu o zagrożeniu,
- zastosować się do zarządzeń i komunikatów organów administracji publicznej,
- nawiązać kontakt z sąsiadami,
- w razie potrzeby wesprzeć działania ratownicze

## **ALARM POWIETRZNY**

Po usłyszeniu sygnału alarmu powietrznego (w warunkach wojennych oznacza on spodziewany atak) należy działać szybko, ale rozważnie i bez paniki podjąć działania:

- przerwać wykonywanie czynności,
- wyłączyć wszelkie urządzenia elektryczne (najlepiej główny wyłącznik prądu lub bezpieczniki), odciąć dopływ gazu,
- wygasić paleniska w piecach, kuchenkach, kominkach,
- zapakować dokumenty osobiste, leki, odzież i żywność,
- zamknąć okna i drzwi (na klucz),
- sprawdzić czy alarm usłyszeli sąsiedzi,
- bezzwłocznie udać się do najbliższego schronu lub ukrycia

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

## **ALARM O SKAŻENIACH**

Po usłyszeniu sygnału alarmu o skażeniach należy zastosować indywidualne środki ochrony przed skażeniami i schronić się w najbliższym ukryciu. Osoby, które znalazły się w strefie skażenia, powinny ją bezzwłocznie opuścić, zachowując jak największą ostrożność- omijać wszelkiego rodzaju kałuże, plamy, opary, mgły, dymy itp., nie wchodzić w zagłębienia terenu.

Po usłyszeniu uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami należy:

- zastosować się do instrukcji i wskazówek zawartych w komunikatach ogłaszanych przez media i lokalne służby,
- skontrolować stan posiadanych indywidualnych środków ochrony dróg oddechowych i skóry,
- skontrolować stan zapasów wody, żywności, pasz i leków,



- sprawdzić stan techniczny i szczelność pomieszczeń ochronnych,
- udając się do pomieszczeń ochronnych zabrać radioodbiornik.

Po usłyszeniu **uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami** należy:

- zastosować się do instrukcji i wskazówek zawartych w komunikatach ogłaszanych przez media i lokalne służby,
- skontrolować stan zapasów wody, żywności, paszy i leków,
- wzmocnić starania o utrzymanie higieny osobistej i higieny żywienia,
- izolować pomieszczenia, w których przebywają ludzie, od owadów i gryzoni.

## **ODWOŁANIE ALARMU**

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu należy:

- podjąć działania wskazane przez służby ochronne, rodziców, nauczycieli lub kierujących akcją,
- ostrożnie opuścić ukrycie, omijając wszelkie podejrzane przedmioty (zasobniki, kasety, pojemniki, zbiorniki, torby), kałuże, plamy i zagłębienia terenu, w których mogą zalegać niebezpieczne substancje wyzwolone pożarem, wybuchem, celowym atakiem przeciwnika.

Przemierzając się warto korzystać z indywidualnych środków ochrony, chyba, że komunikaty służb ochronnych zezwolą na ich nieużywanie.

### **Temat 4: Wykonywanie szczególnych przedsięwzięć mających na celu ochronę własnego życia, zdrowia i mienia oraz udzielania pomocy poszkodowanym.**

Na terenie gminy nie istnieją schrony i typowe ukrycia w związku z powyższym należy odpowiednio przygotować mieszkania, a w szczególności posiadane piwnice. W miarę możliwości należy tak przygotować 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 cechą pomieszczeń powinna być hermetyczność i możliwość zapewnienia w miarę potrzeby wentylacji.

Zaleca się:

- uszczelnić wszelkie przegrody wewnętrzne, zamknięcia drzwi i okien oraz otwory, przez które przeprowadzono rury lub kable,
- wzmocnić stropy poprzez podparcie belkami (drewnianymi, żelbetonowymi lub stalowymi),
- ukrycie standardowe powinno być wyposażone w urządzenia filtrowentylacyjne i szczelne drzwi,
- obsypać warstwą ziemi lub obłożyć workami z piaskiem ściany pomieszczeń znajdujących się częściowo poniżej poziomu gruntu,
- zabezpieczyć instalacje wentylacyjną,
- zapoznać wszystkich z rozmieszczeniem zaworów odcinających dopływ mediów (prądu, gazu, wody, oleju opałowego),
- dbać o drożność ciągów komunikacyjnych (klatek schodowych, korytarzy),
- nie zamykać na klucz drzwi wewnętrznych,



- zgromadzić odpowiednie zapasy żywności, wody i innych niezbędnych środków (indywidualne środki ochrony, latarki, świece, lampy naftowe, radioodbiornik, środki czystości, odzież, leki, środki opatrunkowe, podręczne narzędzia).

Do zbiorowej ochrony ludności przystosowane są niektóre budowle komunikacyjne, przede wszystkim podziemne garaże, tunele, podziemne przejścia dla pieszych i tunele metra.

## **PRZYGOTOWANIE BUDYNKÓW GOSPODARCZYCH DO OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI**

**I ZAKAŻENIAMI** polega na zwiększeniu walorów wytrzymałościowych oraz właściwości ochronnych stodół, spichlerzy, komórek, obór i chlewni z bydłem i trzodą przede wszystkim przez ich uszczelnienie i uniemożliwienie przedostawania się środków skażenia i zakażenia do wnętrza. W okresie zagrożenia - na wezwanie obrony cywilnej w budynkach gospodarczych, w miarę potrzeb, należy:

- uszczelnić sufit warstwą z gliny, cementu lub wapna (2 wiadra wapna gaszonego, wiadro wody, 2 kg soli kuchennej) oraz zasypać piaskiem lub żwirem, część okien zamurować ceglami lub obić deskami z obu stron i wypełnić ziemią (torfem, trocinami), a pozostałe zaopatrzyć w izolacyjne okiennice lub zasłonić mocnym przezroczystym plastykiem,
- pozatykać gliną, pakułami szpary w konstrukcjach drewnianych,
- uszczelnić futryny i drzwi, od strony wewnętrznej zawiesić zasłonę z materiału, aby szczelnie przylegała do ram drzwi,
- zasłonić przewody (otwory) wentylacyjne workami z trocinami, sianem itp.
- obsypać z zewnątrz ziemią ściany drewniane do wysokości okien albo w odległości 50 – 60 cm od ściany postawić ściankę z desek lub plecionkę z wikliny i przestrzeń między nimi zasypać ziemią. Nawet w pomieszczeniach niehermetycznych można zapewnić kilkugodzinną ochronę przed przenikaniem do wnętrza niektórych środków trujących, jeżeli zamknięte okna i drzwi zasłonimy od wewnątrz brezentem, tkaniną workową lub inną tkaniną zamoczoną w wodnym roztworze sody.

Aby zapewnić zwierzętom bezpieczeństwo, należy także:

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

## **SPOSOBY ZABEZPIECZENIA ŻYWNOŚCI**

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

- pyłoszczelne z materiałów twardych. Mogą to być puszki metalowe hermetyczne, które można dokładnie i szybko zmyć lub odkazić. Opakowania szklane - słoje



i butelki nieprzepuszczające pary wodnej i gazu, umożliwiające przeprowadzenie ich sterylizacji. Opakowania drewniane (sklejka, płyta pilśniowa) - skrzynki wyłożone pergaminem lub kilkoma warstwami papieru pakowego, a także beczki drewniane, hermetyczne beczki metalowe i z tworzyw sztucznych, zabezpieczające w należyty sposób żywność przed działaniem środków promieniotwórczych, chemicznych i biologicznych,

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

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

## **SPOSOBY ZABEZPIECZENIA WODY**

Sieć wodociągową zabezpiecza się 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.

## **ZABEZPIECZENIE STUDNI**

Studnie kopane (z kołowrotem) zabezpiecza się przez:

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

W studni kopanej (z ręczną pompą) należy dodatkowo uszczelnić właz i przejście rury przez pokrywę studni sznurem smołowanym lub lepikiem, a pompę osłonić kapturem z materiału izolującego.

Najprostszym sposobem zabezpieczenia studni abisyński jest okrycie całej pompy workiem uszytym z materiału wodoszczelnego (ceraty, brezentu, plastyku). Kilkumetrowa warstwa ziemi ochroni płytkie wody podziemne przed skażeniami.



## **SPOSOBY ZABEZPIECZENIA PŁODÓW ROLNYCH I PASZ**

Uprawy polowe w zasadzie będą pozostawione samoczynnemu odkażaniu. Skutki skażeń łagodzone będą odpowiednimi przedsięwzięciami agrotechnicznymi. W uprawach warzywnych należy wykorzystać do ochrony roślin tunele i przykrycia foliowe. Główny wysiłek należy skierować na ochronę przed skażeniami płodów rolnych i pasz już zebranych. Ziarno i pasze treściwe należy z zasady przechowywać w zamkniętych i uszczelnionych pomieszczeniach. Na okres opadania pyłu promieniotwórczego zamyka się także wentylację. Zboża i siano w stogach i stertach powinny być przykryte np. słomą nie przeznaczoną na paszę, wikliną, brezentem, folią. Wokół stogów wykopuje się rowki odpływowe. Rośliny okopowe oraz niektóre warzywa przechowuje się w kopcach przykrytych warstwą słomy i suchej ziemi (podobnie jak na okres zimowy). Najlepiej jednak przechowywać je w piwnicach. Kiszonka znajdująca się w silosach zamkniętych nie wymaga dodatkowego zabezpieczenia. Silosy odkryte należy uszczelnić. Dobrze chronią doły wyłożone folią i szczelnie przykryte.

### **ZASADY POSTĘPOWANIA:**

#### ***Rejon zastosowania broni chemicznej***

Oznaką zastosowania bojowych środków chemicznych jest zmieniony, wyczuwalny zapach, zależny od tego, jaki środek został zastosowany. W powietrzu mogą pojawić się również obłoki przypominające dym, mgłę lub rozprzestrzeniający się gaz. Czasami bardzo trudno jest stwierdzić zastosowanie broni chemicznej, gdyż niektóre środki są całkowicie niewidoczne i niewyczuwalne. Ujawniają dopiero swoje szkodliwe działanie.

Wszelkie działania na terenie skażonym bronią chemiczną, możliwe są tylko przy użyciu środków ochrony przed skażeniami. Należy dążyć do obejścia lub wyjścia z tego terenu.

Podczas działania na terenie skażonym trzeba;

- unikać wzniesania kurzu,
- nie wolno siedzieć, kłaść się, przyjmować pokarmów, pić ani palić.
- spożywać posiłki można tylko w specjalnie przygotowanych miejscach.

#### ***Rejon skażony promieniotwórczo***

Bezpośrednio po wybuchu jądrowym, jako pierwsze do działania przystępują służby O.C. Osoby, które ukryły się w budowlach ochronnych nie powinny wychodzić na otwartą przestrzeń, do czasu otrzymania zezwolenia po odwołaniu alarmu. W razie zniszczenia schronu powinny one zastosować posiadane środki ochrony dróg oddechowych np. chustki, szmaty, ubrania, starać się wydostać z rejonu porażenia i przejść do miejsca wskazanego przez oddziały O.C.

Pokonując skażony teren powinny, jednak zachować wszelkie środki ostrożności:

- nie pić wody,
- nie spożywać pokarmu,
- nie palić tytoniu,
- nie wzniesać kurzu,
- nie dotykać przedmiotów.

Pomocą, jaką ludność może okazać służbom O.C. może być: informacja o rozmieszczeniu ukryć, dojściach do zawałonych budowli ochronnych, pomoc w poszukiwaniach



poszkodowanych, pomoc jednostkom pożarniczym, pomoc w odgruzowywaniu budowli i dróg oraz w obsłudze urządzeń do dezaktywacji.

### ***Rejon zastosowania broni biologicznej***

Broń wykorzystująca chorobotwórcze bakterie, toksyny i wirusy do wywoływania epidemii chorób zakaźnych; do przenoszenia broni biologicznej mogą być używane np. pociski, bomby lotnicze, pojemniki z zakażonymi owadami.

Oznakami użycia tego właśnie rodzaju broni są „głuche” wybuchy bomb, krople cieczy i duże odłamki w miejscach wybuchu, pojawienie się większej ilości gryzoni, insektów, kleszczy lub organizmów wcześniej niespotykanych na danym terenie.

W celu ochrony ludzi przed zakażeniami:

- przeprowadza się szczepienia ochronne,
- bardzo ważne jest rygorystyczne przestrzeganie zasad higieny osobistej,
- po opuszczeniu terenu skażonego, należy przeprowadzić zabiegi sanitarne, dezynfekcję ubioru, obuwia i innych rzeczy,
- wszelkie rany i zadrapania należy zabezpieczyć przed drobnoustrojami,
- do czasu przeprowadzenia całkowitych zabiegów sanitarnych nie wolno jeść, pić i palić papierosów,
- wodę można pić tylko po wcześniejszym trzydziestominutowym przegotowaniu,
- w przypadku zaobserwowania zmian chorobowych należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

W celu uniknięcia epidemii w miejscach skażenia powinniśmy użyć maski przeciwgazowej typu wojskowego lub cywilnego.

### ***Rejon wydostania się toksycznych środków przemysłowych***

W przypadku wystąpienia skażenia należy zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i stosować się do zarządzeń porządkowych.

Osoby przebywające w terenie otwartym winny:

- zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, pary),
- opuścić zagrożony rejon,
- udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub użyteczności publicznej.

Osoby przebywające w pomieszczeniach, znajdujących się w rejonie zagrożenia winny:

- 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,
- pozostawać w miarę możliwości w pomieszczeniach środkowych,
- użyć masek przeciwgazowych (w przypadku ich posiadania),
- nie opuszczać pomieszczeń uszczelnionych do chwili odwołania alarmu,
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających wysiłku (wymagających dużego zapotrzebowania na tlen),
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora),
- wygasić wszystkie płomienie,



- chronić drogi oddechowe poprzez stosowanie zwilżonej w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik, itp.

#### ***Rejon porażenia bronią klasyczną należy:***

- uważać na niewypały i miny,
- w razie wykrycia niewypałów, itp. powiadomić służby obrony cywilnej.

#### ***Awaria sieci wodociągowej – brak wody***

W razie uszkodzenia lub wyłączenia dopływu wody, dostawy będą odbywać się beczkowozami. Czerpiąc wodę ze studni, wodociągu lub innego źródła należy upewnić się, że nie zawiera ona substancji trujących. Wodę należy nabierać do zamykanych naczyń lub wiader z pokrywą i kranem.

#### ***Brak elektryczności***

- nie otwierać bez potrzeby zamrażarki,
- w pierwszej kolejności zużywać produkty szybko psujące się,
- przygotować oświetlenie zastępcze,
- korzystać tylko z jednego pomieszczenia,
- zamknąć drzwi do zimnych pomieszczeń,
- uszczelnić i ocieplić okna,
- ubierać się wielowarstwowo.

### **WARUNKI POGODOWE**

#### **INTENSYWNE OPADY ŚNIEGU, PORYWISTE WIATRY, NISKIE TEMPERATURY**

W takich warunkach pogodowych najlepiej pozostawać w domu. Jeśli jednak sytuacja jest odmienna, należy wówczas:

- ciepło się ubierać (kilka warstw odzieży),
- informować bliskich o celu wyjścia i przybliżonej porze powrotu,
- zachować ostrożność, gdyż śnieg może maskować przeszkody, rowy, odsłonięte studzienki melioracyjne itp.,
- starać się podróżować w dzień,
- unikać podróży w pojedynkę,
- słuchać komunikatów pogodowych,
- zaopatrzyć się w telefon, termos z gorącym pićciem, łopatę, itp.

#### **Jeżeli samochód utknie w zaspie w nieznanym terenie, należy:**

- pozostać w samochodzie, pomocy szukać tylko przy znajomości okolicy i niedalekiej odległości najbliższych zabudowań,
- wezwać pomoc przez telefon,



- jeśli brak środków łączności, w oczekiwaniu na pomoc starać się poprawić izolacyjne właściwości pojazdu, zatykając szczeliny, poprzez, które wiatr wdmuchuje zimne powietrze,
- co pewien czas włączać silnik, aby utrzymać odpowiednią temperaturę,
- w czasie pracy silnika włączać światła pozycyjne (zwłaszcza nocą),
- na antenie samochodu lub podniesionej wycieraczce wywiesić jakiś przedmiot w jaskrawym kolorze (najlepiej czerwonym),
- dbać o drożność rury wydechowej, wentylować o wnętrze pojazdu,
- kontrolować objawy wychłodzenia lub odmrożeń,
- wykonywać lekkie ćwiczenia w celu poprawy krążenia, zmieniać pozycje ciała.

## **WYSOKIE TEMPERATURY**

W budynkach, w których nie ma klimatyzacji, lub przenośnych klimatyzatorów należy:

- zabezpieczyć okna (żaluzjami, roletami lub kotarami),
- można zamontować zewnętrznie drewniane okiennice,
- zakupić nawilżacze powietrza i urządzenia klimatyzacyjne,
- jak najkrócej przebywać na zewnątrz,
- starać się opuszczać pomieszczenia tylko wczesnym rankiem, późnym popołudniem i wieczorem,
- osłaniać głowę,
- spożywać lekkie posiłki, bogate w świeże owoce, dużo i często pić,
- nosić lekką, luźną odzież w jasnych kolorach, okrywającą jak największą powierzchnię skóry,
- używać kremów ochronnych z filtrem UV i okularów przeciwsłonecznych,
- częściej i dłużej odpoczywać, zrezygnować z prac wymagających wysiłku fizycznego,
- szukać ochłody w klimatyzowanych pomieszczeniach, piwnicach i nad wodą.

W przypadku występowania wysokich temperatur szczególnie narażone są osoby w podeszłym wieku i małe dzieci.

## **HURAGANOWE WIATRY**

W okresie zagrożenia huraganowi wiatrami należy:

- ustalić sposób komunikowania się domowników, przebywających w domu, w pracy, w szkole itd.,
- nauczyć dzieci jak wzywać policję, straż pożarną, pogotowie ratunkowe, opiekunów,
- poinformować domowników gdzie odcina się dopływ gazu, prądu i wody,
- sprawdzić stan dachu, rynien i ewentualnie dodatkowo dokonać zabezpieczeń,
- usunąć z parapetów i balkonów wszystkie przedmioty, które – uniesione przez wiatr – mogłyby stanowić zagrożenie,
- zamknąć okna,
- uprzątnąć obejścia i zamknąć pomieszczenia, w których przebywają zwierzęta,
- przygotować zapas świec i baterii oraz latarki i radioodbiornik,
- sprawdzić i uzupełnić zawartość apteczki pierwszej pomocy,
- przygotować przedmioty niezbędne do ewentualnej ewakuacji,
- ustawić pojazdy z dala od drzew, słupów, obiektów w złym stanie technicznym, plansz reklamowych,





- sprawdzić, czy bliscy i sąsiedzi przygotowują się do przetrwania huraganu.

**Jeżeli w czasie huraganu konieczne jest opuszczenie domu, należy:**

- powiadomić kogoś przebywającego poza zasięgiem huraganu o przewidywanej trasie ewakuacji,
- wyłączyć główne zawory gazu, wody i prądu, wygasić ogień w piecach,
- zabezpieczyć dom przed kradzieżą.

## **POSTĘPOWANIE NA WYPADEK WYSTĄPIENIA KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH**

**POŻAR** to najczęściej występujące zagrożenia na terenie miasta, częstotliwość ich występowania nasila się w okresach suszy, a także w okresie wypalania traw przez miejscowych rolników. Na terenie miasta najczęściej występującymi pożarami są pożary budynków mieszkalnych i gospodarczych.

Aby zminimalizować występowanie pożarów należy stosować zasady profilaktyki pożarowej.

1. Ewentualne materiały łatwopalne można składować wyłącznie:

- w odpowiednich opakowaniach i zabezpieczonych pomieszczeniach,
- w odpowiednich opakowaniach, w odpowiedniej ilości i we właściwych warunkach (np. właściwa temperatura),
- w odpowiedniej odległości od instalacji oraz urządzeń elektrycznych, gazowych i grzewczych.

2. Urządzenia i instalacje elektryczne, gazowe i grzewcze należy utrzymywać w sprawności (serwis, okresowe przeglądy, atesty itp.)

3. Korytarze, klatki schodowe, balkony i wszelkie przejścia powinny być w pełni drożne: nie wolno ich zastawiać.

4. Urządzenia wodne (hydranty, zawory) należy utrzymywać w dobrym stanie i sprawności technicznej, konieczny jest łatwy dostęp (dojazd) do zagrożonych obiektów i rejonów oraz punktów poboru wody do celów gaśniczych.

5. W budynkach użyteczności publicznej i zakładach pracy obowiązuje stosowanie się do instrukcji bezpieczeństwa pożarowego obiektu, która zawiera:

- charakterystykę obiektu (opis konstrukcji, przeznaczenie, sposób wykorzystania itp.),
- zasady profilaktyki pożarowej,
- sposób rozmieszczania, przeznaczenie i zasady używania podręcznego sprzętu gaśniczego,
- zasady wykonywania prac stwarzających zagrożenie pożarem,
- sposób postępowania na wypadek pożaru,
- zasady ewakuacji,
- obowiązki pracowników i zakładowe procedury szkolenia w zakresie ochrony przeciwpożarowej.



**Ważne!** Płonących urządzeń pod napięciem nie wolno gasić wodą. Przed rozpoczęciem gaszenia wszystkie urządzenia i instalacje elektryczne należy odciąć od źródła prądu wyłączając główne bezpieczniki lub przynajmniej odłączyć kabel od gniazda wtykowego.

### Zasady postępowania po wystąpieniu pożaru

1. Określ miejsce, rozmiar i zasięg pożaru (gdzie się pali),
2. Podnieś alarm (bezpośrednio, głosem),
3. Pozyskaj kogoś do pomocy (jeśli to możliwe), podziel zadania ratunkowe,
4. Odetnij dopływ gazu i prądu (jeśli znasz położenie głównych wyłączników i zaworów),
5. Podejmij próbę ugaszenia zarzewia ognia podręcznym sprzętem gaśniczym lub doraźnymi środkami gaśniczymi,
6. Zawiadom straż pożarną (numery alarmowe 998, 112),
7. Ratuj w pierwszej kolejności ludzi, następnie zwierzęta, a potem, jeśli okoliczności pozwolą – dobytek.
8. Wobec nieskuteczności działań ratowniczych, osiągnięcia przez pożar dużych rozmiarów i rosnącego zagrożenia życia – przystąp do ewakuacji.

### PIERWSZA POMOC

Gwałtowne przerwanie najważniejszych funkcji życiowych: krążenia krwi (pracy serca) i oddychania to najbardziej niebezpieczne zagrożenie dla życia i zdrowia.

W wypadku stwierdzenia u poszkodowanego braku oznak krążenia (do których zaliczamy: oddech, poruszanie się, kaszel) należy natychmiast rozpocząć resuscytację krążeniowo – oddechową. Oddech możemy uznać za efektywny jedynie wtedy, gdy zauważamy wyraźne ruchy klatki piersiowej podczas oddychania.

### Podstawowe zabiegi resuscytacyjne – algorytm.

- 1. zabezpieczenie miejsca zdarzenia** – przed podejściem do poszkodowanego sprawdź czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne (ruch uliczny, pracujące urządzenia mechaniczne, prąd elektryczny, głęboka woda). Przemyśl sposób i kolejność postępowania, przygotuj sprzęt dodatkowy (rękawiczki, maski, chusty).
- 2. ocena stanu świadomości poszkodowanego** – podejmij próbę nawiązania kontaktu z poszkodowanym, np. potrząśnij delikatnie jego barkami i zapytaj, czy wszystko w porządku. Jeżeli poszkodowany reaguje, pozostaw go w dotychczasowej pozycji (jeśli jest bezpieczna), zapytaj czy potrzebuje pomocy i wezwij ją, jeżeli jest taka potrzeba. Regularnie oceniaj stan poszkodowanego. Jeżeli poszkodowany nie reaguje, poproś o pomoc osoby znajdujące się w pobliżu.
- 3. udrożnienie dróg oddechowych i ocena oddechu**
  - jeżeli poszkodowany leży na brzuchu, odwróć go na plecy,
  - ułóż jedną dłoń na czole poszkodowanego, a dwa palce drugiej (wskazujący i środkowy) na jego żuchwie,
  - odegnij głowę poszkodowanego do tyłu i podciągnij żuchwę ku górze – w ten sposób spowodujesz udrożnienie jego dróg oddechowych.
  - pochyl się nad poszkodowanym, tak aby twój policzek i ucho znajdowały się tuż nad jego ustami i nosem; patrz na jego klatkę piersiową,



- trzema zmysłami: wzrokiem, słuchem i dotykiem staraj się ocenić, czy poszkodowany oddycha prawidłowo:
  - a) zobacz ruchy klatki piersiowej
  - b) usłysz szmer wydychanego powietrza
  - c) poczuj strumień wydychanego powietrza na swoim policzku.

#### **4. wezwanie zespołu ratownictwa medycznego**

- 1) Jeżeli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego
- 2) Jeżeli osoba ratująca nie jest sama, powinna poprosić o wezwanie pogotowia ratunkowego
- 3) Osoba wzywająca pomocy powinna:
  - określić miejsce zdarzenia,
  - wyjaśnić, co się stało,
  - podać liczbę poszkodowanych,
  - określić zagrożenia ( czy potrzebne będą inne służby ratownicze),
  - przedstawić się, odpowiadać precyzyjnie na pytania zadawane przez dyspozytora pogotowia ratunkowego i podać numer telefonu, z którego dzwoni,
  - nie odkładać słuchawki, zanim nie zrobi tego dyspozytor.

**Uwaga! Jeśli nie potrafisz podjąć odpowiednich działań ratowniczych, możesz poprosić dyspozytora o telefoniczny instruktaż.**

- 4) Jeżeli osoba ratująca jest sama, musi na chwilę pozostawić poszkodowanego i wezwać pomoc telefonicznie.

#### **5. Uciskanie klatki piersiowej**

- 1) Resuscytację rozpocznij od uciskania klatki piersiowej. Wykonaj 30 uciśnień z częstotliwością, co najmniej 100 na minutę, na głębokość przynajmniej 5 cm. Po każdym uciśnięciu pozwól, aby klatka piersiowa wróciła do pierwotnego kształtu, staraj się zminimalizować przerwy w uciskaniu.
- 2) Klęknij z boku ratowanego. Ułóż nadgarstek pośrodku jego klatki piersiowej, a następnie połóż na nim swoją drugą dłoń. Spłecć palce.
- 3) Twoje ramiona powinny być wyprostowane, a barki powinny znajdować się dokładnie nad środkiem klatki piersiowej poszkodowanego. Dzięki temu będzie możliwe wykorzystanie masy ciała do wykonywania uciśnień klatki piersiowej.
- 4) W celu zachowania odpowiedniego rytmu licz głośno: 1i, 2i, 3i ...10i, 11, 12... 30.
- 5) Jeżeli z jakiegoś powodu nie chcesz lub nie możesz wykonywać oddechów ratowniczych, ogranicz się do uciskania klatki piersiowej. W takiej sytuacji wskazane, aby drugi ratownik utrzymywał drożność dróg oddechowych poszkodowanego poprzez odchylenie jego głowy do tyłu i uniesienie żuchwy.

#### **6. Oddechy ratownicze**

- 1) Po wykonaniu 30 uciśnień klatki piersiowej wykonaj 2 oddechy ratownicze.
- 2) Udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego poprzez odchylenie jego głowy do tyłu i uniesienie żuchwy. Kciukiem i palcem wskazującym dłoni leżącej na czole ściśnij nos poszkodowanego.
- 3) Wykonaj normalny wdech. Obejmij szczelnie ustami usta poszkodowanego i spokojnie wykonaj wdech, jednocześnie obserwując jego klatkę piersiową.



- 4) Wydech powinien trwać około 1 s. a objętość powietrza wtłoczona do płuc uszkodzonego powinna spowodować uniesienie się jego klatki piersiowej jak przy normalnym oddechu.
- 5) Odsuń usta od ust uszkodzonego i obserwuj opadanie jego klatki piersiowej podczas wydechu.
- 6) Powtórz całą procedurę, aby wykonać 2 oddechy ratownicze.
- 7) Jeżeli oddech ratowniczy nie spowodował uniesienia się klatki piersiowej uszkodzonego, to przed kolejnym należy:
  - zajrzeć do jego jamy ustnej i usunąć ewentualne widoczne ciała obce mogące być przyczyną niepowodzenia,
  - ponownie prawidłowo udzielić jego drogi oddechowej,
  - wykonać oddech ratowniczy, pamiętając o zapewnieniu szczelności między swoimi ustami a ustami uszkodzonego.

## 7. Kontynuacja resuscytacji

- 1) Wykonaj na zmianę 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze. Jeżeli ratowników jest więcej to powinni oni zmieniać się co 2 minuty – co 5 cykli. Wykazano, że po mniej więcej 2 minutach jakość uciskania klatki piersiowej stopniowo zaczyna spadać.
- 2) Kontynuuj resuscytację:
  - do przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego
  - do pojawienia się u uszkodzonego prawidłowego oddechu, jeżeli stwierdzisz u uszkodzonego obecność prawidłowego oddechu, to ułóż ratowanego w pozycji bezpiecznej i regularnie oceniaj stan lub
  - do wyczerpania twoich sił.

**ZASŁABNIĘCIE (omdlenie)** to przejściowa, ustępująca samoistnie utrata przytomności i napięcia mięśniowego, prowadząca zwykle do upadku. Wynika z chwilowego niedokrwienia (niedotlenienia) mózgu.

### Postępowanie zapobiegawcze

- Przeczuwając omdlenie natychmiast przerwij wykonywanie czynności, otwórz okno, rozluźnij garderobę, przede wszystkim przy szyi, usiądź pochyl nisko głowę i głęboko oddychaj lub połóż się wygodnie (nawet na podłodze). Poproś o pomoc.
- Jeżeli prowadzisz pojazd, zjedź na pobocze, zaparkuj bezpiecznie, włącz światła awaryjne i opuść pojazd, połóż się w bezpiecznym miejscu, rozluźnij ubranie, głęboko oddychaj, jeżeli szybko słabnie, nie opuszczaj samochodu, połóż się na obu przednich siedzeniach, bokiem lub na brzuchu, z głową odchylną na bok.
- Ratując osobę uszkodzoną, która zemdlała:
  - - wynieś ją z miejsca, w którym omdlała, a jeśli jest to niemożliwe – szybko i intensywnie przewietrz pomieszczenie,
  - - oceń jej stan (po udzieleniu dróg oddechowych przez odgięcie głowy do tyłu sprawdzaj obecność oddechu przez 10 s – powinieneś wyczuć co najmniej dwa oddechy),
  - Uszkodzonego przytomnego ułóż na wznak w bezpiecznym miejscu i spowoduj poprawę ukrwienia przez ułożenie jego nóg wyżej tułowia, można go też posadzić z głową zwieszoną między kolanami, rozluźnij jego odzież, kontroluj jego funkcje życiowe, w razie potrzeby należy wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową i wezwać pogotowie ratunkowe.

**UTRATA PRZYTOMNOŚCI** jest najczęstszym objawem zaburzenia funkcji centralnego układu nerwowego. Zanikają wówczas najprostsze odruchy, a uszkodzony nie reaguje na



bodźce zewnętrzne. Zachowują się jedynie objawy reakcji na ból, można też zaobserwować sporadyczne skurcze mięśniowe lub prężenie całego ciała.

#### **Postępowania ratownicze:**

- Ocena stanu bezpieczeństwa w miejscu zdarzenia.
- Wstępna ocena oddechu u poszkodowanego
- Wezwanie profesjonalnej pomocy
- Szybka analiza możliwych przyczyn i następstw utraty przytomności. Po wykluczeniu obrażeń, jeżeli poszkodowany oddycha – należy go ułożyć w pozycji bezpiecznej(bocznej).
- Systematyczna kontrola oddechu

Nie wolno: zostawiać poszkodowanego samego, polewać go wodą, podkładać mu czegokolwiek pod głowę (z wyjątkiem napadu drgawek), bo grozi to obrażeniami głowy, a każde obrażenie jest potencjalnie groźne. W przypadku utraty przytomności nie można podawać niczego doustnie.

**ZAWAŁ SERCA** to obumarcie części mięśnia sercowego z powodu niedostatecznego zaopatrzenia w tlen i substancje odżywcze.

#### **Postępowanie ratownicze**

- Ułożenie chorego w wygodnej pozycji (półsiedzącej), w bezpiecznym miejscu, rozluźnienie jego odzieży (chory może przyjąć pozycję, w której jest mu najwygodniej, a dolegliwości są najłabsze),
- Wezwanie pogotowia ratunkowego,
- Zapewnienie choremu dopływu świeżego powietrza,
- Udzielenie choremu pomocy w odnalezieniu i zażyciu własnych leków. Nie wolno podawać na własną rękę leków należących do innych osób,
- Okrycie chorego,
- Kontrolowanie stanu chorego (przytomność),
- Przystąpienie – w razie potrzeby – do resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

**UDAR MÓZGU** to dysfunkcja części tkanki mózgowej wywołana najczęściej nagłym przerwaniem dopływu krwi tętniczej (udar niedokrwienny) lub wylewem krwi poza naczynie w obrębie struktur mózgowia (udar krwotoczny). Do charakterystycznych objawów udaru mózgu należy przede wszystkim niedowład połowiczny, czyli dysfunkcja jednej połowy ciała, prawej lub lewej, która wyraża się np. niemożnością poruszania prawymi bądź lewymi kończynami. Często występują: wykrzywienie kącika ust, połowiczna niedoczulica, zaburzenia mowy, mogą wystąpić zaburzenia widzenia i równowagi, zawroty głowy, zaburzenia świadomości.

#### **Postępowanie ratownicze**

- Ułożenie chorego w bezpiecznym miejscu, z tułowiem nieznacznie uniesionym (maksymalnie 30 stopni), to zapobiega obrzękowi mózgu,
- Ułożenie głowy chorego lekko na boku (aby ślina mogła swobodnie wyciekać),
- Wezwanie pogotowia ratunkowego,
- Ułożenie osoby nieprzytomnej w pozycji bezpiecznej, kontrolowanie jej funkcji życiowych, okrycie jej folią termiczną,
- W razie potrzeby przystąpienie do resuscytacji krążeniowo-oddechowej.



## NAPAD DRGAWEK, NAPAD PADACZKOWY

Napad padaczkowy może być objawem udaru mózgu lub mieć inną przyczynę (np. zmiany chorobowe w obrębie czaszki). Nie zawsze towarzyszą mu drgawki, może się przejawiać kilkunastosekundową utratą kontaktu z otoczeniem lub kilkuminutowa dezorientacją (z pozornie normalnym zachowaniem).

### Pierwsza pomoc

- Ochrona głowy chorego (podłożenie pod nią miękkiej podpórki lub podtrzymanie jej)
- Usunięcie z otoczenia wszystkich potencjalnie niebezpiecznych przedmiotów i ochrona oczu chorego przed migającym światłem, które może wywołać drgawki.

### Po ustaniu drgawek należy:

- udrożnić drogi oddechowe chorego i sprawdzić, czy oddycha prawidłowo,
- ułożyć chorego w pozycji bezpiecznej i zapewnić mu możliwość snu w higienicznych warunkach (podczas napadu padaczki może nastąpić mimowolne oddanie moczu i kału),
- jeżeli napady powtarzają się lub trwają dłużej niż kilka minut, wezwać pogotowie ratunkowe,
- w przypadku zatrzymania krążenia (zdarza się rzekomo) rozpocząć resuscytację krążeniowo - oddechową.

## TAMOWANIE KRWOTOKÓW

Jednymi z najczęstszych obrażeń są rany. Powstają one zwykle w następstwie nieszczęśliwych wypadków. **Rana** to przerwanie ciągłości powłok i tkanek miękkich organizmu.

### Postępowanie w zależności od miejsca zranienia/krwawienia

**Rany brzucha** – opatruje się je, ułożywszy rannego na wznak, z lekko podkurczonymi nogami (nogi warto podeprzeć), nieznacznie podparłszy jego głowę i plecy (plecak, zwinięty płaszcz itp.).

W przypadku rozległych podłużnych ran o przebiegu zbliżonym do biegu pionowej osi ciała należy rannego ułożyć płasko. W razie ran brzucha wykonuje się tylko opatrunki osłonowe (z folii lub zwilżonej gazy). Nie wolno próbować wprowadzać do jamy ciała trzewi, które wskutek zranienia wydostały się na zewnątrz.

**Rany grzbietu i klatki piersiowej** – opatruje się po zapewnieniu osobie rannej pozycji siedzącej lub półsiedzącej. Odksztuszenie jasnoczerwonej i spienionej krwi świadczy o krwotoku z płuc. Poszkodowanego należy umieścić w pozycji półsiedzącej i zastosować zimne okłady na klatkę piersiową.

**Krwotok z żołądka** – objawia się brunatnymi wymiocinami przypominającymi fusy z kawy. Osobę ratowaną należy ułożyć z nogami lekko ugiętymi w kolanach (jak w przypadku ran brzucha – nogi warto podeprzeć) i zastosować zimne okłady na brzuch.



**Krwotok z wewnętrznych narządów rodnych** – u kobiet jest krwotokiem do jamy brzusznej. Objawia się bólami w dole brzucha, nudnościami, wymiotami, ogólnym osłabieniem, zimnym potem, blednością powiek, wzdęciami i ogólnym niepokojem. ratowaną osobę poddaje się podobnym zabiegom, jak w przypadku krwotoku z żołądka.

**Krwotok z nosa** – uszkodzony powinien usiąść z głową pochyloną do przodu, skrzydełka nosa należy przycisnąć do przegrody nosa, po czym zastosować zimne okłady na kark i nos, a także skronie.

**Obrażenia głowy** - przy obrażeniach głowy często dochodzi do pęknięcia naczyń krwionośnych i wylewu krwi do mózgu lub jamy czaszkowej. Towarzyszą temu charakterystyczne objawy: zawroty i bóle głowy, wymioty, zaburzenia widzenia, trudności w mówieniu, asymetryczny grymas twarzy, porażenie mięśni różnych partii ciała, nierówna wielkość źrenic utrata przytomności. Poszkodowanego z takim rozpoznaniem lub podejrzeniem należy położyć w pozycji bezpiecznej (jeżeli jest przytomny – na boku lub brzuchu) i zastosować zimne okłady na głowę. Osobę, która doznała obrażeń głowy lub u której podejrzewa się krwotok wewnętrzny, należy jak najszybciej przewieźć karetką do szpitala. W przypadku otwartych ran mózgowiczaszki nie należy tamować wypływającej krwi, a jedynie założyć prosty opatrunek osłaniający.

## **OPARZENIA CHEMICZNE**

### **Oparzenia skóry:**

- szybkie zdjęcie odzieży nasączonej chemikaliami,
- obfite spłukanie porażonej skóry bieżącą wodą,
- jedynie w przypadku poparzenia wapnem niegaszonym spłukiwanie należy poprzedzić wytarciem wapna na sucho.

### **Oparzenia przelyku i przewodu pokarmowego**

- wezwanie pogotowia ratunkowego lub bardzo szybki transport uszkodzonego do szpitala

### **Oparzenia oczu**

- natychmiastowe obfite przepłukanie letnią wodą ( w trakcie przepłukiwania należy poruszać gałkami ocznymi),
- niesienie pomocy przy zaprószeniu oka wapnem niegaszonym należy rozpocząć od próby usunięcia go za pomocą suchego gazika, skrawka chusteczki itp., a dopiero później obficie płukać letnią wodą,
- Przy oparzeniach oczu nie stosuje się opatrunków.

**Rany poparzeniowe na skutek porażenia prądem elektrycznym** – po schłodzeniu zimną wodą - należy opatrzyć suchym jałowym opatrunkiem. Po porażeniu prądem, niezależnie od stopnia, siły oraz skutków, wskazane są konsultacja kardiologiczna oraz obserwacja i monitoring rytmu serca w warunkach szpitalnych.