



## **Urząd Miasta Stołecznego Warszawy**

Stołeczne Centrum Bezpieczeństwa

ul. Młynarska 43/45, 01-170 Warszawa, tel. 22 443 11 20, faks 22 443 11 22

adres do korespondencji: Aleje Jerozolimskie 44, 00-024 Warszawa

Sekretariat.CB@um.warszawa.pl, um.warszawa.pl

# **PORADNIK POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ**

Podmioty współpracujące:

Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej m.st. Warszawy

Komenda Stołeczna Policji

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego MEDITRANS SPZOZ

Warszawa 2023

## Spis treści

I. Telefony alarmowe i informacyjne oraz zasady ich wykorzystania .....	3
II. Ogólne zasady postępowania .....	4
III. Niezbędnik na wypadek zagrożeń.....	5
IV. Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń wywołanych siłami natury .....	5
1. Burze .....	5
2. Śnieżyce i mrozy.....	7
3. Podtopienia i powodzie .....	8
4. Porywiste wiatry, gradobicie .....	13
5. Upały .....	15
6. Smog .....	16
V. Postępowanie w przypadku wystąpienia miejscowych zagrożeń .....	18
1. Pożar .....	18
2. Porażenie prądem elektrycznym .....	21
3. Niewypały, niewybuchy .....	22
4. Choroby zwierzęce .....	23
5. Grypa pandemiczna .....	25
VI. Postępowanie w przypadku powstania zagrożeń technicznych.....	26
1. Zagrożenie chemiczne.....	26
2. Zagrożenie radiacyjne .....	28
3. Katastrofa budowlana.....	31
4. Awaria energetyczna.....	32
VII. Zasady postępowania podczas ewakuacji .....	34
VIII. Postępowanie w przypadku zagrożenia atakiem terrorystycznym.....	36
1. Zamachy terrorystyczne z użyciem urządzeń wybuchowych .....	38
2. Podejrzana przesyłka .....	39
3. Kiedy zostaniesz zakładnikiem terrorystów.....	40
4. Postępowanie w trakcie operacji antyterrorystycznej .....	41
IX. Alarmowanie i ostrzeganie .....	41
X. PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - DODATEK.....	44
I. Zanim zaczniesz ratować.....	44
II. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne.....	45
III. Sytuacje szczególne.....	51

## I. Telefony alarmowe i informacyjne oraz zasady ich wykorzystania

Telefony alarmowe i informacyjne oraz zasady ich wykorzystania	
<b>Europejski numer alarmowy</b>	<b>112</b>
<b>Pogotowie Ratunkowe</b>	<b>999</b>
<b>Straż Pożarna</b>	<b>998</b>
<b>Policja</b>	<b>997</b>
▪ w sprawach terroryzmu	<b>619 91 49</b>
<b>Straż Miejska</b>	<b>986</b>
▪ SMS interwencyjny dla osób g/Głuchych	723 986 112
<b>Miejskie Stanowisko Kierowania Stołecznego Centrum Bezpieczeństwa Urzędu m.st. Warszawy</b>	<b>196-56</b>
<b>Centrum Zarządzania Kryzysowego Wojewody Mazowieckiego</b>	<b>987</b>
<b>Infolinia - ostre dyżury szpitalne</b>	<b>800 777 770</b>
<b>Pogotowie gazowe</b>	<b>992</b>
<b>Pogotowie energetyczne</b>	
▪ Bemowo, Bielany, Wola, Śródmieście (po północnej stronie Al. Jerozolimskich), Żoliborz	821 51 11
▪ Mokotów, Ochota, Śródmieście (po południowej stronie Al. Jerozolimskich), Wilanów, Włochy, Ursus, Ursynów	821 52 11
▪ Praga Północ, Białołęka, Targówek	821 53 11
▪ Praga Południe, Rembertów, Wawer	821 54 11
▪ Wesoła	778 28 00, 778 28 22
<b>Pogotowie ciepłownicze</b>	<b>993</b>
<b>Pogotowie wodociągowo-kanalizacyjne</b>	<b>994</b>
<b>Telefon bezpieczeństwa dla zagranicznych turystów - TOURIST EMERGENCY LINE</b>	<b>0 800 200 300 +48 608 599 999</b>
<b>Informacja o numerach telefonów</b>	<b>118-913</b>
<b>Miejskie Centrum Kontakt</b>	<b>19-115</b>

**PO WYKRĘCENIU NUMERU ALARMOWEGO I ZGŁOSZENIU SIĘ DYSPOZYTORA SPOKOJNIE  
I WYRAŹNIE POWIEDZ:**

1. Co się stało.
2. Czy są poszkodowani - jeśli tak powiedz jaki jest ich stan (czy są przytomni, czy oddychają).
3. Miejsce zdarzenia (adres, nazwa obiektu, charakterystyczne cechy miejsca).
4. Swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego podawana jest informacja o zdarzeniu.

## **PAMIĘTAJ! Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy!**

Chcesz zgłosić problem lub masz pomysł na usprawnienie funkcjonowania miasta? Skorzystaj z bezpłatnej aplikacji Warszawa 19115.

Aplikacja mobilna Warszawa 19115 to bezpłatny system informacyjny prowadzony przez Miejskie Centrum Kontaktów Warszawa 19115. Stworzony został z myślą o mieszkańcach Warszawy, aby ułatwić im codzienne życie w stolicy. Na bieżąco dostarcza informacji z różnych obszarów życia miasta. Mieszkaniec może wybrać interesujące go kategorie oraz lokalizacje – dzielnice, których mają dotyczyć powiadomienia. System automatycznie będzie przysyłał także komunikaty o lokalnych zagrożeniach.

## **II. Ogólne zasady postępowania**

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia:

- przygotuj dom/mieszkanie na zagrożenia charakterystyczne dla obszaru, w którym mieszkasz,
- ubezpiecz swoje mienie (m.in. dom/mieszkanie, samochód) od skutków zagrożeń,
- przygotuj latarki oraz zapas baterii i świece z zapałkami,
- omów z pozostałymi domownikami zasady postępowania w przypadku wystąpienia poszczególnych zagrożeń.

Postępowanie w czasie zagrożenia:

- jeśli jesteś świadkiem nietypowej sytuacji mogącej być źródłem zagrożenia, powiadom o tym fakcie osoby znajdujące się w pobliżu oraz odpowiednie służby,
- postępuj zgodnie z zasadami opisanymi w tym Poradniku oraz innych tego typu opracowaniach/ulotkach.

Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia:

- zorientuj się, czy ktoś z twojego otoczenia nie potrzebuje pomocy - pamiętaj o swoich sąsiadach, zwłaszcza o małych dzieciach, osobach starszych i z niepełnosprawnościami,
- w razie potrzeby udziel pomocy poszkodowanym - patrz DODATEK „Pierwsza pomoc przedmedyczna”,
- jeżeli byłeś ubezpieczony od skutków zaistniałego zagrożenia, wykonaj zdjęcia zniszczeń mienia oraz powiadom ubezpieczyciela.

### III. Niezbędnik na wypadek zagrożeń

**Zestaw, który w sytuacji zagrożenia może poprawić bezpieczeństwo i podnieść komfort twojej rodziny**

- woda - około 4 litry na osobę dziennie,
- urządzenie bądź tabletki do uzdatniania wody (dostępne w sklepach turystycznych),
- koc termiczny (folia NRC) dla każdego członka rodziny - ogranicza wychłodzenie organizmu,
- apteczka i poradnik pierwszej pomocy,
- kuchenka gazowa wraz z zapasem gazu - w sklepach turystycznych są dostępne niewielkich rozmiarów kuchenki i kartusze z gazem,
- agregat prądotwórczy,
- trwała żywność - konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, zupy w proszku, kasze, żywność liofilizowana,
- naczynia i sztućce, termos,
- scyzoryk wielofunkcyjny (otwieracz do puszek, nóż itp.),
- żel dezynfekujący do rąk,
- koc lub śpiwór - po jednym na osobę,
- przenośne radio wraz z bateriami zapasowymi,
- latarka wraz z bateriami zapasowymi lub latarka na dynamo,
- świece z zapałkami,
- podstawowe lekarstwa,
- zapasowe klucze do domu i samochodu,
- peleryna przeciwdeszczowa - po jednej na osobę,
- duże torby plastikowe na śmieci,
- środki czystości i higieny (tj. mydło, pasta i szczoteczka do zębów, szampon, damskie środki higieniczne, papier toaletowy, jeśli masz małe dzieci – pieluchy jednorazowe),
- rękawice gumowe,
- maska przeciwpyłowa,
- worek lub pojemnik wodoodporny do którego będzie można schować pieniądze oraz najważniejsze dokumenty (dowód tożsamości, akty urodzenia, papiery wartościowe, dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów, polisy ubezpieczeniowe itp.).

### IV. Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń wywołanych siłami natury

#### 1. Burze

**Burza** jest zjawiskiem występującym w postaci wyładowań elektrycznych w atmosferze (błyskawice i grzmoty). Zjawisko to najczęściej występuje w okresie letnim. Burzom zwykle towarzyszą intensywne opady (również gradobicia) oraz bardzo silne i porywiste wiatry, które mogą dewastować lasy, niszczyć domy, trakcje kolejowe, linie energetyczne i telekomunikacyjne.

**Wszystkie wyżej wymienione zjawiska mogą stwarzać zagrożenie dla życia lub zdrowia człowieka.**

### **Jak przygotować się do zbliżającej się burzy**

- Zabezpiecz swoje mienie:
  - zabezpiecz i zamknij wszystkie okna oraz drzwi,
  - umocuj lub usuń z zewnętrznych parapetów, balkonów oraz z podwórka wszelkie przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr i zagrażać przechodniom,
  - jeżeli zaparkowałeś samochód pod drzewem – przestaw go w bezpieczne miejsce,
  - poinformuj, ostrzeż swoich najbliższych.

### **Pamiętaj, aby w miarę możliwości pozostać w domu/miejscu pracy**

- Gdy jesteś poza domem:
  - nigdy nie szukaj schronienia pod drzewami, masztami, latarniami, słupami linii energetycznych i budowlami wolnostojącymi – są one wysokie i przez to ściągają pioruny, gdy słyszysz grzmoty, przerwij wykonywanie zajęcia, nie czekając, aż zacznie padać deszcz, piorun może uderzyć jeszcze przed strefą opadu,
  - odłóż wszelkie metalowe narzędzia i poszukaj bezpiecznego schronienia,
  - oddal się od zbiorników wodnych – woda jest doskonałym przewodnikiem elektryczności,
  - gdy burza zastanie Cię na otwartej przestrzeni, przykucnij ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami (ale nie siadaj na ziemi, a tym bardziej nie kładź się na niej), wyłącz telefon komórkowy,
  - jeśli jesteś w samochodzie pozostań w nim, ponieważ działa jak piorunochron (unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.).

**Jeśli przebywasz w dużej grupie na otwartej przestrzeni rozproście się na odległość kilkunastu metrów, tak by w razie porażenia reszta osób mogła udzielić pomocy osobie poszkodowanej.**

- Kiedy jesteś w domu:
  - unikaj korzystania z telefonów stacjonarnych oraz urządzeń elektrycznych – ich używanie w trakcie burzy grozi porażeniem impulsem rozchodzącym się w przewodach instalacji elektrycznej,
  - odłącz elektroniczny sprzęt domowy od źródła prądu i innych instalacji przewodowych (np. instalacji antenowych, sieci internetowych, TV kablowej), co zapewni ochronę urządzeń przed wyładowaniami atmosferycznymi,
  - pozostań z dala od okien, oszklonych ścian, sufitów i drzwi,
  - przygotuj latarki oraz dodatkowe baterie.

### **Postępowanie po ustąpieniu burzy**

- sprawdź, czy ktoś potrzebuje pomocy, jeśli tak udziel jej w miarę możliwości i jeśli to potrzebne wezwij Pogotowie Ratunkowe, nr tel.: 112,
- sprawdź swoje najbliższe otoczenie pod kątem uszkodzeń,

- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych, nie próbuj samodzielnie usuwać zwalonych drzew z linii energetycznych i zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, Straży Pożarnej lub Policji.

## 2. Śnieżyce i mrozy

**Śnieżycyca** to gwałtowny, obfity opad śniegu, który może w znaczącym stopniu ograniczać widoczność, a tworzące się zasy mogą paraliżować normalne funkcjonowanie miasta (utrudniać komunikację, łączność, zaopatrzenie itp.).

**Niska temperatura** może doprowadzić do powstania odmrożeń oraz wychłodzenia ciała i stanowić bezpośrednie zagrożenie życia.



### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Silny wiatr w połączeniu z niską temperaturą powietrza może doprowadzić do wychłodzenia organizmu.**

### **Postępowanie w czasie śnieżycy i wielkich mrozów**

- jeśli to możliwe - nie wychodź z domu,
- słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach pogodowych,
- jeżeli musisz wyjść z domu zdejmij metalową biżuterię, ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież, włóż ciepłe skarpety i buty oraz nałóż nakrycie głowy, szalik i ciepłe rękawiczki,
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków itp.
- staraj się korzystać z komunikacji publicznej,
- unikaj dalszych podróży, jeśli jednak musisz to zrobić:
  - przygotuj swój samochód do podróży,
  - słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych,
  - powiadom rodzinę, znajomych o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie przejazdu oraz o planowanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,
  - podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby,
  - zabierz ze sobą:
    - prowiant - wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz termos z ciepłym napojem,
    - śpiwór lub koc, rękawice, czapkę, ciepłą odzież,
    - latarkę (z zapasem baterii),
    - saperkę,
    - miej przy sobie naładowany telefon komórkowy,
    - wyjeżdżaj z zapasem paliwa.

- Jeśli utknąłeś w drodze:
  - pozostań w samochodzie, nie szukaj sam pomocy, chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
  - oznacz swój samochód tak, aby był widoczny dla ratowników (umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę lub zamontuj przenośne migające światło, jeśli pozostawiasz włączone światła, pamiętaj by nie rozładować akumulatora),
  - sprawdź, czy w rurze wydechowej nie ma śniegu,
  - okryj się kocem lub śpiworem i uruchamiaj silnik co pewien czas włączając ogrzewanie,
  - dla utrzymania ciepła wskazane jest siedzenie współpasażerów blisko siebie,
  - wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi,
  - unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku (mroźne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca - nadmierny wysiłek tj. odgarnianie śniegu czy pchanie samochodu może spowodować dolegliwości zdrowotne),
  - jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, śpijcie kolejno, na zmianę,
  - zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.

#### **Czynności ratujące osoby wychłodzone lub dotknięte odmrożeniami**

Patrz DODATEK „Pierwsza pomoc przedmedyczna”

### **3. Podtopienia i powódzie**

**Powódź to** czasowe pokrycie przez wodę terenu, który w normalnych warunkach nie jest nią pokryty, w szczególności wywołane przez wezbranie wody w ciekach naturalnych, zbiornikach wodnych, kanałach oraz od strony morza, z wyłączeniem pokrycia przez wodę terenu wywołanego przez wezbranie wody w systemach kanalizacyjnych.



#### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Sprawdź czy mieszkasz w strefie zagrożenia powodziowego! - informacji na temat zasięgu stref zalewowych udziela Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej.**
- **Stan ostrzegawczy Wisły** na wodowskazie WARSZAWA Port Praski wynosi **600 cm** - ogłaszane jest wówczas **pogotowie przeciwpowodziowe** (stawiające wszystkie potrzebne służby w stan pełnej gotowości),
- **Stan alarmowy Wisły** na wodowskazie WARSZAWA Port Praski wynosi **650 cm** - ogłaszany jest **alarm przeciwpowodziowy** (przygotowywane są po obydwu stronach Wisły siły i środki do uruchomienia, w razie konieczności natychmiastowych działań przeciwpowodziowych).



### **Jeżeli mieszkasz na terenie, który może zostać zalany**

- ubezpiecz siebie i rodzinę oraz swój majątek,
- wykonaj odpowiednią izolację fundamentów, ścian i podłóg piwnic, suterren oraz garaży,
- nie umieszczaj na stałe na poziomie piwnic i suterren urządzeń wrażliwych na działanie wody,
- poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych na terenach bezpiecznych, by służyli jako punkt kontaktowy dla twojej rodziny, upewnij się, czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony do tych osób,
- naucz domowników wyłączenia głównego zasilania elektrycznego oraz odcięcia dopływu gazu i wody,
- aby zapobiec wypływowi ścieków z kanalizacji podczas cofania się wody w rurach kanalizacyjnych zamontuj zawory, w ostateczności bądź przygotowany do zatkania rur,
- zgromadź w domu niezbędną ilość nie psującej się żywności oraz wody pozwalającej na przetrwanie okresu, który może być potrzebny służbom ratowniczym na dotarcie do ciebie i twojej rodziny, zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane przydatne do zabezpieczenia budynku przed zagrożeniem powodziowym.

### **Jeśli niebezpieczeństwo powodzi staje się realne**

- słuchaj informacji podawanych przez lokalne stacje radiowe i telewizyjne w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniach i sposobach postępowania – działaj zgodnie z treścią komunikatów – nie zwlekaj,
- przygotuj w części budynku nienarażonej na zalanie, zapasy umożliwiające przetrwanie wszystkim domownikom przez kilka dni,
- przenieś cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe kondygnacje, by zabezpieczyć je przed zniszczeniem,
- w miarę możliwości zabezpiecz workami z piaskiem (worki wypełnij piaskiem do 2/3 ich pojemności) i folią lub innymi dostępnymi materiałami pomieszczenia parterowe i piwniczne przed zalaniem; przedmioty znajdujące się na terenie posesji zabezpiecz, aby nie porwała ich woda,
- po ostrzeżeniu, że spodziewana jest duża powódź, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy budynku lub sam wypełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych,
- urządzenia elektryczne, zawory gazowe zabezpiecz przed zanieczyszczeniem folią plastikową lub innymi materiałami,
- na wyższych kondygnacjach przygotuj warunki do życia dla domowników - przyrządzenie posiłków itp.
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji, zapakuj dokumenty i najcenniejsze przedmioty,
- jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) – pomagaj!

- zadbaj o zwierzęta - znajdź dla nich bezpieczne miejsce, pamiętaj by w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i mogły same się uratować,
- usuń z terenu posesji pojazdy i przemieść je w bezpieczne miejsce,
- usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy i środki owadobójcze, farby, rozpuszczalniki itp.
- miej zawsze przy sobie naładowany telefon komórkowy.

### **Jak przygotować dzieci?**

- wytłumacz dzieciom, jak zwracać się o pomoc, jak i kiedy zadzwonić pod numer alarmowy Policji, Straży Pożarnej, Pogotowia Ratunkowego; poleć dzieciom wykonanie kolorowej tabliczki informacyjnej z najważniejszymi telefonami alarmowymi,
- zachęć dzieci, by zapamiętały najważniejsze informacje o sobie i swojej rodzinie; powinny znać na pamięć imiona i nazwiska, adresy i telefony; wykonaj odporną na działanie wilgoci, kartę z informacjami dla małych dzieci, na której będą te dane; w ostatniej chwili - jeśli nie masz tabliczki – napisz małemu dziecku nr telefonu długopisem na zewnętrznej części dłoni.

### **Jak przygotować osoby starsze i osoby z niepełnosprawnościami?**

- pamiętaj, aby pomóc osobom starszym, chorym i z niepełnosprawnościami w twojej społeczności lokalnej - dowiedz się kim oni są i gdzie mieszkają, kogo z ich bliskich należy powiadomić w razie konieczności;
- zachęć, aby zgłaszały się do służb ratowniczych,
- każdy starszy człowiek powinien posiadać laminowaną kartę z wypisanymi informacjami na temat stanu zdrowia, przyjmowanych leków, itp.; zachęć seniorów do noszenia jej przy sobie,
- zachęć osoby starsze, aby w miejscu widocznym w domu (np. przy lodówce, przy telefonie) miały zapisane dokładne instrukcje co robić w razie sytuacji kryzysowej,
- mów prostym i zrozumiałym językiem,
- bądź cierpliwy,
- pamiętaj, że osoby starsze, chore, z niepełnosprawnościami mają często trudności z poruszaniem się a ich zdolność do przemieszczania się jest ograniczona – jest to szczególnie ważne przy przeprowadzaniu ewakuacji.

### **Podczas powodzi**

- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny lub kondygnacje budynku,
- słuchaj oficjalnych komunikatów, podawanych przez stacje lokalne i stosuj się do nich,
- miej zawsze przy sobie naładowany telefon komórkowy,
- jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną; pomagaj potrzebującym; pamiętaj także o swoich zwierzętach,

- dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością przymocuj w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania,
- w czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, jeśli są wilgotne lub stoją w wodzie; wyłącz sieć gazową i wodociągową,
- nie używaj w gospodarstwie domowym wody gruntowej, gdyż może być zatruta (skażona) - nie pij jej!
- nie chodź po obszarach zalanych - szybko płynąca woda, nawet niewielkiej głębokości może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka,
- jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą; do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego,
- w miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu – to połowa sukcesu.



### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **W przypadku, gdy potrzebujesz pomocy, zwróć na siebie uwagę ekip ratowniczych poprzez wymachiwanie widoczną tkaniną, dawanie sygnałów świetlnych lub dźwiękowych.**
- ✓ **Nie machaj do śmigłowców ratowniczych, jeśli nie potrzebujesz pomocy.**

### **Po powodzi**

- wróć do domu dopiero po oficjalnym komunikacie władz lokalnych,
- bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią - drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu czy innego pojazdu,
- miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego, unikaj kontaktu z wodami powodziowymi, gdyż mogą być skażone (np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi),
- przed wejściem do budynku sprawdź, czy fundamenty/ściany twojego domu nie mają pęknięć lub innych widocznych uszkodzeń,
- wchodząc do zalanych wcześniej zabudowań, używaj nieprzemakalnego, trwałego obuwia i zachowaj szczególną ostrożność,
- podczas oględzin wnętrza budynku posługuj się oświetleniem z latarki zasilanej bateriami,
- skontroluj stan ścian zewnętrznych i wewnętrznych budynku, podłóg, drzwi, okien, stropów, słupów, schodów i więźby dachowej, aby upewnić się, czy budynek nie grozi zawaleniem, w przypadku wątpliwości wezwij fachową pomoc,
- dokonaj oględzin sufitów i tynków we wszystkich pomieszczeniach,
- dokumentuj fotograficznie istniejące uszkodzenia i zniszczenia, co może być pomocne przy ubieganiu się o odszkodowanie,

- przed włączeniem zasilania elektrycznego dokonaj oględzin instalacji elektrycznej pod kątem widocznych uszkodzeń,
- w razie jakichkolwiek wątpliwości co do bezpieczeństwa przy włączaniu zasilania, skorzystaj z pomocy fachowca,
- gdy instalacja jest lub była zalana wodą - nie włączaj jej, wezwij elektryka w celu wykonania pomiarów kontrolnych,
- przed podłączeniem dopływu gazu do instalacji wezwij fachowców, żeby sprawdzili jej szczelność i uczestniczyli w podłączeniu gazu,
- przed korzystaniem z instalacji wodno-kanalizacyjnej sprawdź całość rur wodociągowych i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków,
- sprawdź stan techniczny i sprawność zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruć,
- do odpompowania wody z piwnic przystąp, gdy poziom wody w gruncie będzie niższy niż w zalanej piwnicy (skontroluj, czy po odpompowaniu części wody nie obserwujesz jej dalszego napływu); sprawdzaj, czy nie powstają pęknięcia, budynek nie osiada, a ściany nie są odchylone od pionu,
- wodę z zalanych piwnic odpompowuj stopniowo, by uniknąć uszkodzenia struktury fundamentów,
- jeśli odpompowana woda napływa do piwnicy ponownie, przerwij pracę i sprawdź, co jest tego przyczyną,
- w celu osuszenia zalanego budynku pootwieraj wszystkie okna i drzwi (również te wewnętrzne oraz okienka w piwnicach),
- jeżeli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych,
- meble w pomieszczeniach, które były zalane poodsuwaj o co najmniej 20 cm od ścian oraz podnieś minimum na 5 cm nad podłogę,
- usuń elementy wykończeniowe, które uległy uszkodzeniu lub utrzymują wilgoć i utrudniają wysychanie pomieszczeń,
- by uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity odkaż za pomocą mleka wapiennego,
- stropy drewniane po zdjęciu podłóg i wysuszeniu legarów zabezpiecz środkiem impregnacynym do ochrony drewna (również elementy wymienione na nowe),
- stropy betonowe po zdjęciu podłóg i wysuszeniu odkaż mlekiem wapiennym z wapna palonego,
- zalane przez powódź studnie i ujęcia wody odkaż za pomocą wapna chlorowanego, by uniknąć chorób zakaźnych,
- toalety, łazienki, wszelkie urządzenia sanitarne oczyść, wysusz i odkaż wapnem chlorowanym,
- wodę do picia, płukania owoców i warzyw spożywanych na surowo oraz do mycia zębów, gotuj przed użyciem,
- szczególnie dbaj o higienę - często myj ręce mydłem w czystej wodzie,

- wyrzucić zalaną przez powódź żywność, która nie była przechowywana w hermetycznych opakowaniach,
- wyrzucić artykuły żywnościowe, których opakowania hermetyczne zostały uszkodzone, mają wydęte wieczka lub są pozbawione etykiet,
- po ustąpieniu powodzi przechowywać żywność w szczelnych opakowaniach.

#### 4. Porywiste wiatry, gradobicie

Wiatr, mogący stwarzać zagrożenie klasyfikuje się nie tyle według prędkości przemieszczania się masy powietrza, ile ze względu na dokuczliwość i rozmiar szkód, jakie może wyrządzić, i tak:

**"wiatr gwałtowny"** - łamiący gałęzie i utrudniający chodzenie, wieje z prędkością od 62 do 74 km/h, zaliczany jest do klasy I,

**"wichura"** - zdolna jest łamać całe drzewa, zrywać dachówki, uszkadzać budynki ma prędkość od 75 do 88 km/h, zaliczana jest do klasy II,

**"silna wichura"** - zrywająca dachy, wyrywająca drzewa z korzeniami, łamiąca wieże i słupy energetyczne, wieje z prędkością od 89 do 102 km/h, zaliczana jest do klasy III,

**"gwałtowna wichura"** - może powodować rozległe zniszczenia, ma prędkość od 103 do 117 km/h, na obszarze, gdzie wiatr wieje z taką prędkością, należy liczyć się z zagrożeniem życia, zaliczana jest do klasy IV,

**"huragany"** - to wiatry i trąby powietrzne, mogące mieć niszczycielskie skutki, ich prędkość przekracza 118 km/h, przy wietrze o tej prędkości zagrożenie życia jest poważne, związane przede wszystkim z przemieszczającymi się z wielką prędkością różnorodnymi przedmiotami, z których nawet najmniejsze mogą powodować bardzo poważne urazy, zaliczane są do klasy V.



#### UWAGA!

- ✓ **Silne, porywiste wiatry mają wpływ na nasze samopoczucie - szczególnie podatni są meteopaci oraz osoby z dolegliwościami układu krążenia.**
- ✓ **Ostrzeżenie o nadejściu silnych, porywistych wiatrów jest ogłaszane w mediach z wyprzedzeniem około 12-24 godzin.**

### **Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia**

- zamknij wszystkie okna i drzwi, oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz,
- umocuj lub usuń z parapetów zewnętrznych, balkonów, tarasów, podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr,
- zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze - pozamykaj je w odpowiednio zabezpieczonych pomieszczeniach,
- przygotuj zastępcze oświetlenie, sprawdź działanie przenośnych odbiorników radiowych, latarek;
- przygotuj zapas baterii,
- sprawdź zawartość apteczki pierwszej pomocy,
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, sztyków, tablic reklamowych, rusztowań, stalowych konstrukcji, słupów, trakcji elektrycznych itp.

### **Postępowanie podczas silnych wiatrów**

- nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne,
- przebywaj w środkowych i dolnych partiach budynku z dala od okien i drzwi,
- wyłącz gaz i elektryczność,
- unikaj używania otwartych źródeł ognia,
- unikaj używania wind (istnieje ryzyko uwięzienia w przypadku zaniku zasilania),
- słuchaj radia lokalnego w celu śledzenia komunikatów o zagrożeniu, sytuacji meteorologicznej, sposobach postępowania,
- przebywając na zewnątrz nie przechodź blisko budynków, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, drzewami, sztykami i tablicami reklamowymi, zwłaszcza tymi o dużej powierzchni, rusztowaniami itp.,
- podczas jazdy samochodem zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeździe na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej drzewami lub budynkami,
- pamiętaj, że podczas silnego wiatru temperatura odczuwana przez człowieka jest o kilka stopni niższa niż ta, którą wskazuje termometr.

### **Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia**

- wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i jego wyposażenia – mogą być przydatne do uzyskania odszkodowania,
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, Straży Pożarnej, Policji lub Miejskiego Stanowiska Kierownictwa Stołecznego Centrum Bezpieczeństwa Urzędu m.st. Warszawy,
- nie próbuj samodzielnie usuwać zwalonych na linie energetyczne drzew,
- jeśli czujesz zapach gazu albo słyszysz „syczący” odgłos sugerujący ulatnianie się gazu, otwórz okno, szybko opuść budynek, zamknij dopływ gazu głównym, zewnętrznym zaworem i powiadom Pogotowie Gazowe,

- jeśli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz elektryczność i gaz - wezwij służby techniczne,
- sprawdź, czy nie doszło do uszkodzenia instalacji wodociągowej lub ściekowej.

## 5. Upały

**Upał** to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C.

### Lepiej zapobiegać niż leczyć

- w czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10:00-15:00),
- o ile to możliwe, w ciągu dnia staraj się przebywać w cieniu,
- unikaj zbytowego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi,
- chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach,
- ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna, wiskoza), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry - lekka odzież w jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,
- jeśli przebywasz na zewnątrz – noś przewiewne obuwie,
- jeśli jesteś w domu – zdejmij kapcie i skarpetki – chodząc bosy chłodzisz organizm poprzez kontakt z chłodną podłogą,
- skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać pewność, że twoje lekarstwa nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie), chroń lekarstwa przed przegrzaniem,
- spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki, pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogacone w mikroelementy,
- zadbaj o odpowiednią ilość płynów dla twojego dziecka,
- unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru - powodują one odwodnienie organizmu,
- ogranicz spożycie napojów alkoholowych - mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
- unikaj skrajnych temperatur - osoby, które pracują w klimatyzowanych pomieszczeniach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał, również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi,
- ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny,
- w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych),
- pamiętaj o zwierzętach - zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, nie zamykaj w samochodzie, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej,

- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.



#### **UWAGA!**

- ✓ **Osoby starsze i dzieci są szczególnie narażone na niekorzystny wpływ wysokich temperatur - odwiedzaj je często i regularnie.**

#### **Skutki upałów dla zdrowia**

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu.

#### **Przyczyny udaru:**

Długie spędzanie czasu na słońcu, długie przebywanie w przegrzanym miejscu np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia.

#### **Objawy udaru:**

Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

#### **Postępowanie w przypadku udaru ciepłego**

Patrz DODATEK „Pierwsza pomoc przedmedyczna”.

## **6. Smog**

**Smog** to zjawisko atmosferyczne polegające na współwystępowaniu zanieczyszczenia powietrza wskutek działalności człowieka oraz niekorzystnych zjawisk naturalnych.

Smog składa się:

m.in. z dwutlenku siarki (SO<sub>2</sub>), ozonu (O<sub>3</sub>), dwutlenek azotu (NO<sub>2</sub>), pyłów (PM<sub>10</sub> i PM<sub>2,5</sub>) oraz benzo(a)pirenunu



### **Grupy ludności szczególnie wrażliwe na przekroczenie norm jakości powietrza**

- dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia,
- kobiety w ciąży,
- osoby starsze i w podeszłym wieku,
- osoby z zaburzeniem funkcjonowania układu oddechowego oraz układu krwionośnego,
- osoby palące papierosy,
- osoby pracujące na świeżym powietrzu.

### **Zalecenia podczas przekroczenia norm jakości powietrza**

- unikanie długotrwałego przebywania na otwartej przestrzeni,
- unikanie wietrzenia pomieszczeń,
- ograniczenie aktywności fizycznej na otwartej przestrzeni,
- korzystanie z komunikacji miejskiej zamiast komunikacji indywidualnej,
- ograniczenie palenia w kominkach,
- ograniczenie używania spalinowego sprzętu np. ogrodniczego.

### **Zakazy**

- palenia odpadami biogennymi (liście, gałęzie, trawy),
- zakaz spalania odpadów w paleniskach domowych.

**Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:**

<http://powietrze.gios.gov.pl/>

## V. Postępowanie w przypadku wystąpienia miejscowych zagrożeń

### 1. Pożar



#### PAMIĘTAJ!

- ✓ **Ogień rozprzestrzenia się błyskawicznie!**
- ✓ **Pożar może wywołać następstwa wtórne, np. wybuchy zbiorników paliw, powstawanie trujących oparów i gazów, zawalenia się budynków.**
- ✓ **Pożarom towarzyszy wysoka temperatura oraz wydzielający się trujący dym równie niebezpieczny jak płomień.**

Gaśnice są ważnym elementem w całym systemie bezpieczeństwa pożarowego. Są szczególnie użyteczne we wczesnym stadium pożaru, czyli do gaszenia ognia w zarodku. Gaśnice pozwalają jednej osobie wykonać szybkie i skuteczne natarcie na ogień. Gaśnice oznakowane są symbolami literowymi adekwatnymi do rodzaju palącego się materiału. Podręczny sprzęt gaśniczy należy tak dobierać, aby można nim ugasić ewentualny pożar.

#### Oznaczenia literowe środków gaśniczych stosowane w Europie:

Oznaczenie gaśnicy	Rodzaj palącego się materiału
A	Požary materiałów stałych, zwykle pochodzenia organicznego (np. węgiel, drewno, papier).
B	Požary cieczy (np. paliwa) i materiałów stałych topiących się.
C	Požary gazów (np. metan, propan-butan).
D	Požary metali (np. sód, potas, magnez).
F	Požary tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych.

Podręczny sprzęt gaśniczy należy stosować zgodnie z przedstawionymi poniżej zasadami.

## Bezpieczeństwo pożarowe w domu

- w miarę możliwości wyposaż swój dom w urządzenia zabezpieczające, tj.:
  - detektory tlenu węgla i gazu ziemnego - instaluj je przy piecach gazowych (np. łazience, kuchni, piwnicy),
  - detektory dymu - zadbaj, żeby były słyszalne w każdej części domu, jeżeli dom/mieszkanie ma 1 kondygnację należy zainstalować pierwszą (podstawową) czujkę pożarową w korytarzu lub holu pomiędzy sypialnią a pokojem wypoczynkowym,
  - gaśnice proszkowe (typu ABCF) – umieszczaj w miejscach łatwo dostępnych i znanych wszystkim domownikom,
- nie zabijaj okien gwoździami, nie montuj stałych krat w oknach,
- nie ustawiaj na klatkach schodowych jakichkolwiek przedmiotów utrudniających ewakuację,
- nie zamykaj drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie,
- nie ograniczaj dostępu do:
  - urządzeń przeciwpożarowych takich jak: hydranty, zawory hydrantowe, gaśnice,
  - wyjść ewakuacyjnych,
  - wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego,
  - głównych zaworów gazu.
- sprawdzaj regularnie poprawność działania instalacji elektrycznej oraz domowych urządzeń elektrycznych, nie dokonuj samodzielnie ich napraw, jeśli nie masz wiedzy oraz doświadczenia w tym zakresie,
- nie przeciążaj sieci elektrycznej - nie włączaj zbyt dużej ilości odbiorników do jednego obwodu elektrycznego,
- nie używaj benzyny, ropy, nafty itp. wewnątrz budynków – przechowuj je w dobrze wentylowanych pomieszczeniach, w odpowiednich pojemnikach,
- nie używaj otwartego ognia w pobliżu materiałów łatwopalnych,
- regularnie sprawdzaj domowe źródła ogrzewania – natychmiast usuwaj wszelkie nieprawidłowości, regularnie kontroluj przewody kominowe, paleniska, piece; w razie potrzeby wezwij kominiarza,
- zachowuj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania, takich jak przenośne grzejniki elektryczne i gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.,
- pamiętaj, grzejniki nie powinny być umieszczone blisko materiałów łatwopalnych.



## UWAGA!

- ✓ Pokaż rodzinie gdzie są główne wyłącznik energii elektrycznej, bezpieczniki elektryczne, zawory instalacji gazowej.

### Postępowanie w czasie pożaru:

- spróbuj gasić pożar w zarodku, używając wody, gaśnic, koców gaśniczych,
- nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych,
- nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować,
- opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników (pomóż dzieciom, osobom starszym i z niepełnosprawnościami) oraz najważniejsze dokumenty i leki, które przyjmujesz,
- postaraj się wyłączyć dopływ gazu i energii, nie otwieraj okien, drzwi zamknij na klamkę – nie zamykaj ich na zamek,
- powiadom, w miarę możliwości, wszystkie osoby przebywające w strefie zagrożenia oraz wezwij Straż Pożarną,
- palący się tłuszcz lub ogień powstały w kuchni gaś sodą oczyszczoną lub solą kuchenną - jeśli ogień powstał w naczyniu (np. garnku, patelni itp.) ugaś go przykrywając naczynie szczelnie pokrywką,
- gdy zapaliło się twoje ubranie połóż się na ziemi i obracaj/turlaj się do chwili zduszenia ognia,
- nie dopuść do odcięcia przez pożar drogi wyjścia z mieszkania,
- w przypadku odcięcia drogi wyjścia z mieszkania przejdź do pomieszczenia z oknem lub balkonem położonego jak najdalej od pożaru, zabierz ze sobą, jeśli to możliwe, mokry koc; zamknij za sobą drzwi do innych pomieszczeń (nie zamykaj ich na klucz),
- wzywaj pomoc przez okno lub z balkonu wymachując jasną tkaniną, np. białym prześcieradłem. W przypadku silnego wzrostu temperatury i zadymienia połóż się na balkonie albo pod oknem i szczelnie okryj się kocem (lub innym okryciem),
- gdy obudzi cię sygnał pożaru (np. dźwięk czujnika dymu) obudź pozostałych domowników - szczególnie dzieci, zbadaj drzwi zanim je otworzysz - jeżeli drzwi są zimne, wyjdź zachowując ostrożność,
- dym i gorące powietrze unoszą się do góry - czystsze i chłodniejsze powietrze jest na dole, przemieszczaj się więc przy podłodze,
- zakryj usta i nos gęstą, zmoczoną w wodzie tkaniną,
- osłoń się, w miarę możliwości, czymś trudno palnym,
- poruszaj się wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ruchu, jeżeli drzwi są gorące, uciekaj, jeśli możesz to przez okno.

**Niezależnie od powyższych wskazań, po przybyciu Straży Pożarnej bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą!**

### Postępowanie po pożarze:

- nie wchodzić do zniszczonego przez ogień budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą, że jest on bezpieczny, nie włączaj instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze (nie podłączaj żadnych urządzeń elektrycznych) przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka,
- jeśli został wyłączony główny zawór gazu, odcinający dopływ z sieci zasilającej do budynku, przed ponownym włączeniem go wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu lub pogotowie gazowe,
- zachowaj czujność i uwagę, gdyż elementy konstrukcyjne budynku po pożarze mogą być osłabione i mogą wymagać naprawy,
- przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów wezwij agenta ubezpieczeniowego, jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela,
- wyrzuc produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni - dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki; pamiętaj, nie wolno ponownie zamrażać rozmrożonej żywności,
- jeżeli inspektor nadzoru budowlanego stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny należy go opuścić:
  - powiadom Policję o konieczności opuszczenia domu – poproś, aby wzięła twój dom i pozostawione mienie pod opiekę,
  - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze).

## 2. Porażenie prądem elektrycznym

**Porażenie prądem** może doprowadzić do zakłócenia pracy układu nerwowego, poparzenia, spalenia części tkanek, skurczu mięśni, trudności w oddychaniu, utraty przytomności, zaburzeń pracy serca lub śmierci. Przy porażeniach prądem elektrycznym uszkodzenia organów wewnętrznych są zwykle większe niż obrażenia zewnętrzne.

Niekontrolowane skurcze mięśni nie pozwalają na oderwanie się od źródła prądu.

Wielkość uszkodzeń zależy od czasu oddziaływania prądu na organizm. **Dlatego bardzo ważne jest natychmiastowe uwolnienie porażonego spod działania prądu elektrycznego.**

### Zapobieganie porażeniu prądem

- dbaj o stan instalacji elektrycznej - nie naprawiaj jej samodzielnie jeśli nie masz wiedzy oraz doświadczenia w tym zakresie,
- stosuj tylko atestowane aparaty i urządzenia,
- używaj narzędzi, maszyn i urządzeń elektrycznych zgodnie z instrukcją oraz ich przeznaczeniem,
- podczas kąpieli nie używaj urządzeń będących pod napięciem (np. suszarka),

- nie włączaj urządzeń wymagających uziemienia ochronnego do gniazdek zasilających nie posiadających uziemienia,
- nie zbliżaj się do uszkodzonych przewodów, słupów lub stacji transformatorowych wysokiego napięcia będących pod napięciem (może wystąpić napięcie krokowe lub powstać łuk elektryczny nawet na odległość kilku metrów),
- zabezpiecz gniazdka elektryczne oraz dostęp do urządzeń elektrycznych przed małymi dziećmi.



#### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Nie wolno dotykać osoby porażonej prądem bez zastosowania środków izolujących, zanim nie odłączy się jej od źródła prądu.**

#### **Sposób postępowania w przypadku porażenia prądem**

Patrz DODATEK „Pierwsza pomoc przedmedyczna”.

### **3. Niewypały, niewybuchy**

**Niewypał** - nabój, który nie został odpalony wskutek zacięcia się broni, wadliwej lub uszkodzonej amunicji.

**Niewybuch** - pocisk, który po uderzeniu w cel nie eksplodował. Za niewybuchy uważa się również środki wybuchowe pozbawione właściwego nadzoru i kontroli, np. gdzieś ukryte, niewiadomego pochodzenia, uszkodzone, przeterminowane itp.

#### **Zapobieganie zagrożeniom**

- nie wchodź na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, strzelnice, place ćwiczeń, magazyny),
- nie dotykaj, nie manipuluj przy znalezionych podejrzanych przedmiotach (bombach, pociskach, amunicji, granatach),
- zapoznaj swoje dzieci ze sposobem postępowania (podaj znane ci przykłady lekkomyślności dzieci i młodzieży w tym względzie).

### **W przypadku znalezienia podejrzanego przedmiotu**

- nie dotykaj go, a w szczególności nie podnoś, nie przesuвай, nie używaj wobec przedmiotu jakichkolwiek narzędzi,
- powiadom Policję,
- do czasu przyjazdu Policji pozostań w pobliżu znaleziska – nie dopuszczaj innych osób do przedmiotu.

## **4. Choroby zwierzęce**

**Afrykański pomór świń (ASF)** jest to groźna, zakaźna i zaraźliwa choroba wirusowa świń domowych, świniodzików oraz dzików. Zakażenie przebiega powoli i obejmuje znaczny odsetek zwierząt w stadzie, przy czym śmiertelność wynosi nawet 100%.

### **Co zrobić, kiedy spotkasz na swojej drodze dzika**

- nie podchodź, nie głośzcz, nie strasz – najlepiej spokojnie odejść w przeciwnym kierunku,
- nie wyrzucaj żywności w miejscach do tego nieprzeznaczonych,
- nie dokarmiaj zwierząt na własną rękę,
- jeżeli widzisz dziki, które podchodzą zbyt blisko i stanowią zagrożenie, poinformuj odpowiednie służby.

### **Co należy zrobić, by nie dopuścić wirusa do stada świń**

- zawiadomić Inspekcję Weterynaryjną o podejrzeniu wystąpienia choroby,
- solidnie zabezpieczyć chlewnię, miejsce przechowywania zwierząt,
- nie wpuszczać na teren gospodarstwa pojazdów oraz osób postronnych,
- zmieniać obuwie i odzież, w przypadku wejścia do chlewni,
- nie używać jako ściółki zanieczyszczonej słomy,
- zachowywać podstawy higieny osobistej.

### **Działania podejmowane przy stwierdzeniu ASF u świń**

- wszystkie zwierzęta, u których stwierdzono ASF muszą zostać niezwłocznie zabite,
- wszelkie produkty pozyskane od świń, ale również pasza muszą zostać zniszczone,
- gospodarstwo, w którym stwierdzono ASF podlega oczyszczaniu i dezynfekcji przy użyciu odpowiednich preparatów bakteriobójczych,
- po zakończeniu wszelkich niezbędnych działań musi minąć odpowiednio długi okres, zanim w gospodarstwie ponownie będą mogły być umieszczane pierwsze świny (minimum 40 dni),
- wokół ogniska ASF wyznacza się obszar zapowietrzony (o promieniu co najmniej 3 km) i obszar zagrożony (sięgający co najmniej 7 km poza obszar zapowietrzony) - w obszarach tych obowiązują stosowne nakazy, zakazy i ograniczenia, wydane przez właściwe służby,
- odstrzał sanitarny dzików,
- likwidacja ognisk ASF,

- zakaz leczenia, brak szczepienia zwierząt, jeśli zauważysz padnięte zwierzę natychmiast powiadom odpowiednie służby.

### **Zapobieganie rozprzestrzenianiu się AFS**

- nie karmić zwierząt paszą niewiadomego pochodzenia, ani produktami pochodzenia zwierzęcego,
- nie kupować świń z niewiadomego źródła, nieoznakowanego i bez świadectwa weterynaryjnego,
- stosować maty dezynfekujące na wjazdach i przed wejściami do miejsc przechowywania,
- ograniczyć dostęp do zwierząt osobom postronnym,
- zachować podstawowe zasady higieny.

**Ptasia grypa** to ostra choroba zakaźna występująca powszechnie u ptaków, wywołana przez wirusa grypy typu A. Choroba nie jest bardzo zakaźna dla ludzi.

### **Postępowanie z zakażonymi/padłymi zwierzętami**

- zawiadom Inspekcję Weterynaryjną o podejrzeniu wystąpienia choroby zakaźnej drobiu,
- pozostaw zwierzęta w miejscu przebywania i nie wprowadzaj tam innych zwierząt,
- zastosuj maty dezynfekujące, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa,
- zaopatr się w odzież ochronną, fartuchy, kombinezony, grube rękawice, maski ochronne,
- zabezpiecz paszę przed dostępem dzikich zwierząt;
- nie karm drobiu na zewnątrz budynków.

### **Możliwość zarażenia ludzi wirusem grypy**

przez dotykane chorych ptaków, ich wydzielin lub odchodów oraz piór.

**Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:**

<https://www.wetgiw.gov.pl/>



## 5. Grypa pandemiczna

**Grypa pandemiczna** jest to ciężka choroba dróg oddechowych, spowodowana mutacją wirusa grypy, który łatwo się rozprzestrzenia. Grypa pandemiczna oznacza epidemię na skalę światową. Przenosi się drogą kropelkową np. podczas kichania i kasłania. Grypa pandemiczna cechuje się wysoką zachorowalnością i śmiertelnością oraz ostrzejszym przebiegiem zachorowania.



### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Nie należy lekceważyć grypy. Przy wystąpieniu silnych objawów, takich jak wysoka gorączka (powyżej 38°C), bóle głowy, ból gardła, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel - pozostań w domu, a w przypadku nasilenia objawów – zwłaszcza wystąpienia duszności - niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem. Zaniedbane zakażenie może prowadzić do wielonarządowych powikłań, a w najcięższych przypadkach - nawet do śmierci.**

### **Jak chronić siebie i swoich bliskich**

- zaszczep się i swoją rodzinę,
- w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta jednorazową chusteczką higieniczną,
- dbaj o higienę rąk – częste mycie rąk (15 – 30 sekund) po kontakcie z różnymi przedmiotami i powierzchniami zapobiega zakażeniu wirusem grypy oraz jego dalszemu przenoszeniu,
- miej przy sobie żel antybakteryjny lub zapas chusteczek nasączonych alkoholem, aby móc w każdym momencie wyczyścić ręce,
- jeśli żel lub chusteczki Ci się skończyły, kichaj lub kaszł w zgięcie łokcia, a nie w dłoń,
- zużyte chusteczki higieniczne wyrzucaj szybko i z należytą ostrożnością do worków i koszy na śmieci,
- nie dotykaj niepotrzebnie oczu, ust i nosa dłońmi, jeżeli to konieczne użyj chusteczki,
- możesz stosować maski ochronne na nos i usta, jeśli to tylko możliwe unikaj zbędnych podróży i dużych skupisk ludzi,
- w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia oraz kontaktu „twarzą w twarz” z innymi podróżnymi, unikaj kontaktu z chorymi i gdy sam/a jesteś chory/a pozostań w domu, jeżeli Twoje dziecko jest chore, nie posyłaj go do przedszkola, szkoły,
- regularnie wietrz pomieszczenia, w których przebywasz,
- wysypiaj się w nocy, zdrowo odżywiaj, pij odpowiednią ilość płynów oraz regularnie dostarczaj organizmowi aktywności fizycznej.

## Jak przygotować się na wypadek pandemii

- przed pandemią zaopatrzyć się w wystarczającą (na co najmniej jeden tydzień dla Ciebie i Twojej rodziny) ilość żywności, wody oraz innych artykułów, możesz dodatkowo zaopatrzyć się w ogólnodostępne środki bakteriobójcze,
- możesz kupić ogólnodostępne leki przeciwzapalne, ale pamiętaj, że one leczą tylko objawy i znaczna poprawa samopoczucia nie oznacza, że już jesteś zdrowy/a,
- bądź na bieżąco z informacjami podawanymi w radiu i telewizji,
- pamiętaj, aby przygotować się do ewentualnej opieki nad słabszymi członkami rodziny lub sąsiadami.

## Postępowanie w przypadku wystąpienia pandemii grypy

- włącz radio i telewizję i oczekuj odpowiednich komunikatów,
- postępuj zgodnie z poleceniami służb,
- jeśli masz objawy grypy lub ktoś z Twojego otoczenia, odizoluj siebie bądź daną osobę i postaraj się poszukać pomocy medycznej,
- pozostań w domu, chyba że dostaniesz inne polecenie od odpowiednich służb.

### ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI, ZOBACZ:

<http://www.mz.gov.pl/>

<http://szczepienia.pzh.gov.pl/>

## VI. Postępowanie w przypadku powstania zagrożeń technicznych

### 1. Zagrożenie chemiczne

**Zagrożenie chemiczne** - uwolnienie niebezpiecznych dla ludzi i środowiska pierwiastków chemicznych oraz ich związków, mieszanin lub roztworów występujących w środowisku lub powstałych w wyniku działalności człowieka.



#### PAMIĘTAJ!

- ✓ Zgodnie z art. 245 ust. 1 ustawy Prawo ochrony środowiska (Dz.U.2022.2556 t.j.) obowiązkiem każdej osoby, która zauważy wystąpienie awarii jest niezwłoczne powiadomienie o tym osób znajdujących się w strefie zagrożenia oraz Państwowej Straży Pożarnej lub Policji lub Miejskiego Stanowiska Kierowania Stołecznego Centrum Bezpieczeństwa Urzędu m.st. Warszawy.

- ✓ **Poważną awarią, zgodnie z art. 3 ww. ustawy nazywa się zdarzenie, w szczególności emisję, pożar lub eksplozję, powstałe w trakcie procesu przemysłowego, magazynowania lub transportu, w których występuje jedna lub więcej niebezpiecznych substancji, prowadzące do natychmiastowego powstania zagrożenia życia lub zdrowia ludzi lub środowiska lub powstania takiego zagrożenia z opóźnieniem.**



### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Na ogół zapach środków chemicznych jest wyczuwalny wcześniej, zanim ich stężenie stanie się groźne dla Twojego życia.**

#### **Jeżeli usłyszałeś sygnał ostrzegawczy lub komunikat o zagrożeniu chemicznym**

- **jeśli jesteś w samochodzie:**
  - zamknij okna,
  - wyłącz nawiew i klimatyzację,
  - jak najszybciej opuść strefę skażenia,
  - słuchaj lokalnego radia.
- **jeśli jesteś poza budynkiem:**
  - udaj się do najbliższego budynku,
  - jeśli to możliwe poruszaj się prostopadle do kierunku wiatru,
  - w miarę możliwości chroń drogi oddechowe np. oddychając przez chusteczkę do nosa, ubranie lub inny materiał,
  - zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed budynkiem.
- **jeśli jesteś w budynku (wewnątrz budynku toksyczne opary mają mniejsze stężenie):**
  - zamknij wszystkie okna i drzwi,
  - wyłącz wentylację i klimatyzację,
  - słuchaj cały czas lokalnego radia lub TV,
  - uszczelnij otwory wokół drzwi i okien,
  - zaklej wszystkie otwory i kanały,
  - **gdy miałeś kontakt z niebezpiecznymi substancjami:**
    - nie dotykaj ust i oczu,
    - umyj się pod prysznicem, a jeśli to niemożliwe umyj pod bieżącą wodą ręce i twarz,
  - jeżeli podejrzewasz, że gaz albo szkodliwe opary dostają się do środka, oddychaj płytko przez wilgotne ubranie lub inny materiał.

Podczas niebezpiecznego zdarzenia z substancjami chemicznymi jeśli jesteś w strefie bezpośredniego zagrożenia

- poza budynkiem:
  - unikaj kontaktu z jakimikolwiek podejrzanymi substancjami i przedmiotami – nie dotykaj i nie wężaj ich,
  - chroń swoje drogi oddechowe - oddychaj płytko przez ubranie lub inny materiał,
  - staraj się oddalić od niebezpiecznego obszaru najszybciej jak to możliwe.

Po przybyciu właściwych służb **stosuj się do poleceń prowadzącego akcję ratowniczą!**

- w budynku:
  - unikaj kontaktu z jakimikolwiek podejrzanymi substancjami i przedmiotami – nie dotykaj i nie wężaj ich,
  - zamknij okna i opuść pomieszczenie zamykając za sobą drzwi,
  - wyłącz wentylatory i klimatyzację,
  - chroń swoje drogi oddechowe - oddychaj płytko przez ubranie lub ręcznik,
  - staraj się oddalić od niebezpiecznego obszaru najszybciej jak to możliwe.

Po przybyciu właściwych służb **stosuj się do poleceń prowadzącego akcję ratowniczą!**

## 2. Zagrożenie radiacyjne

**Promieniowanie jonizujące** - promieniowanie składające się z cząstek bezpośrednio lub pośrednio jonizujących albo z obu rodzajów tych cząstek lub fal elektromagnetycznych o długości mniejszej niż 100 nanometrów [Ustawa z dnia 29 listopada 2000 r. Prawo atomowe (Dz.U.2021.1941 t.j.)].



### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała.**
- ✓ **Im dłużej osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie.**

Zagrożenie radiacyjne może wystąpić w miejscu, gdzie prowadzona jest działalność z materiałem jądrowym, źródłem promieniowania jonizującego lub substancjami promieniotwórczymi.



Ten symbol to znak promieniowania jonizującego, tzw. „koniczynka”.

Umieszcza się go na urządzeniach lub pojemnikach zawierających źródła promieniowania, drzwiach laboratoriów, pojazdach, którymi takie źródła się przewozi.

Symbol ten jest bardzo istotną informacją-ostrzeżeniem, ponieważ promieniowanie jonizujące nie działa na nasze zmysły.

W związku z tym:



#### **PAMIĘTAJ:**

- nie zbliżaj się do przedmiotów oznaczonych symbolem promieniowania jonizującego,
- nie dotykaj, nie demontuj, nie otwieraj pojemników, w których mogą znajdować się materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne (z którymi możesz mieć styczność np. podczas katastrofy drogowej z udziałem pojazdu transportującego materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne),
- nie zbliżaj się do materiałów promieniotwórczych lub rozszczepialnych nieznanego pochodzenia (np. porzuconych), nie kupuj ich, nie przechowuj w kieszeniach, biurkach, plecakach itp.,
- pamiętaj też o trzech podstawowych zasadach ochrony radiologicznej:
  - **im krótszy czas przebywania w pobliżu źródła promieniowania tym mniejsza dawka,**
  - **im dalej od źródła promieniowania tym bezpieczniej,**
  - **osłona osłabia promieniowanie.**
- w przypadku znalezienia przedmiotu nieznanego pochodzenia oznaczonego symbolem promieniowania jonizującego powiadom:
  - Służbę Dyżurną Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego

telefon alarmowy 987

telefon: 22 595 13 00, 22 595 13 01,

fax: 22 620 19 40, 22 695 63 53,

e-mail: kryzys@mazowieckie.pl

i/lub

- Centrum ds. Zdarzeń Radiacyjnych Państwowej Agencji Atomistyki:

telefon: 22 194 30, 22 621 02 56,

telefon kom.: 783 920 151,

fax: 22 695 98 55, 22 621 02 63,

e-mail: [cezar@paa.gov.pl](mailto:cezar@paa.gov.pl)

### **W czasie zagrożenia radiacyjnego**

- zachowaj spokój,
  - nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczych jest dla ciebie niebezpieczny,
  - komunikat o wystąpieniu zagrożenia radiacyjnego (np. z powodu poważnych awarii reaktorów jądrowych w państwach ościennych), będzie podany do publicznej wiadomości.
- nie ufaj plotkom, nie wpadaj w panikę,
- uważnie i stale słuchaj oficjalnych komunikatów m.in. radiowych i telewizyjnych, zawierających informacje o:
  - zdarzeniu i sytuacji radiacyjnej,
  - przewidywanym rozwoju sytuacji,
  - skutkach zdarzenia dla ludzi i środowiska,
  - sposobie postępowania, w tym możliwych do zastosowania środkach i działaniach dla ochrony zdrowia (takich jak np. podanie preparatów stabilnego jodu).

### **Postępuj zgodnie z treścią podawanych komunikatów!**

- W razie zalecenia pozostania w domu:
  - zamknij okna i drzwi,
  - wyłącz wentylację, klimatyzację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
  - zamknij (uszczelnij) przewody kominowe, zabezpiecz inne otwory w mieszkaniu (budynku),
  - ukryj zwierzęta, inwentarz nakarm paszą przechowywaną w zamknięciu,
  - przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce, przed schowaniem niezabezpieczoną żywność dokładnie opłucz,
  - unikaj spożywania: żywności z twojego ogrodu, warzyw i owoców nieznanego pochodzenia, wody z niepewnych źródeł, mleka od krów i kóz wypasanych na skażonym terenie lub karmionych skażoną paszą i pojonych skażoną wodą,
  - pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu odwołania zalecenia przez władze lokalne (służby ratownicze),
  - jeśli musisz wyjść na zewnątrz zakryj nos i usta mokrym ręcznikiem, chusteczką itp.,
  - gdy powracasz z zewnątrz do miejsca schronienia:

- schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij,
- następnie umyj dokładnie całe ciało (łącznie z włosami), zmień buty i odzież.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

<http://www.wios.warszawa.pl/>

<http://paa.gov.pl/>

### **3. Katastrofa budowlana**

**Katastrofa budowlana** to niezamierzone, gwałtowne zniszczenie obiektu budowlanego lub jego części, a także konstrukcyjnych elementów rusztowań, elementów urządzeń formujących, ścianek szczelnych i obudowy wykopów [Art. 73. ust. 1 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (Dz.U.2021.2351 t.j.)].

#### **Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia**

- aby zapobiec ewentualnej katastrofie budowlanej w skutek pożaru lub wybuchu gazu zainstaluj w domu czujki pożarowe oraz czujki (detektory) gazu,
- po ostrzeżeniu o spodziewanej powodzi zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy twego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą; unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych,
- zadbaj o odpowiednie warunki eksploatacji budynku (nie przeciążaj jego konstrukcji).

#### **Postępowanie podczas katastrofy budowlanej**

- niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję lub Pogotowie Ratunkowe,
- oddal się jak najszybciej z miejsca zdarzenia, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu,
- gdy nie ma groźby pożaru lub wybuchu, udziel pomocy poszkodowanym, stosuj się do poleceń służb ratowniczych.

#### **Opuszczając dom lub mieszkanie, jeśli to możliwe:**

- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodociągową,
- zabierz ze sobą ważne dokumenty (dowód tożsamości), żywność, koce, odzież, pieniądze, leki,
- zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy, pamiętaj o sąsiadach,
- przy opuszczaniu budynku zachowaj szczególną ostrożność,
- gdy nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, jeśli to możliwe, wyjdź przez okno.

### **Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:**

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

### **Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):**

- jeśli masz nieograniczony dostęp do świeżego powietrza - nawołuj pomocy, w innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen,
- jeżeli masz telefon komórkowy - użyj go w celu wezwania pomocy,
- stukaj w różne elementy (najlepiej metalowe) dając znać ratownikom o swojej obecności i położeniu,
- zaznaczenie miejsca moczem ułatwi wytropienie cię przez psy ratownicze,
- oszczędzaj siły i zachowaj spokój.

### **Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia**

#### **Po opuszczeniu domu (mieszkania):**

- nie utrudniaj pracy ratownikom,
- powiadom kierującego działaniem ratowniczym (służbę ratowniczą/ratowników) o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie kierującemu działaniem ratowniczym (służbie ratowniczej/ ratownikom),
- udaj się na wskazane przez służby ratownicze miejsce, nie wracaj na miejsce katastrofy,
- nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia inspekcji nadzoru budowlanego, która określi czy takie wejście jest bezpieczne,
- jeżeli doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej (nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą się ujawnić dopiero po kilku godzinach),
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz dzielnicy/miasta.

Jeśli katastrofie budowlanej towarzyszy pożar postępuj tak, jak w czasie pożaru.

## **4. Awaria energetyczna**

**Awaria energetyczna** to poważne uszkodzenie sieci energetycznej, skutkujące długotrwałą przerwą w dostawie energii.

#### **Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia**

- w miejscu ustalonym z domownikami przygotuj latarkę z zapasem baterii, zaopatrzyć się w generator prądu oraz niezbędny zapas paliwa,



- jeśli na co dzień w domu korzystasz z hydroforu w celu dostarczenia wody - utrzymuj na bieżąco zapas wody butelkowanej, szczególnie, jeśli mieszkają z tobą małe dzieci lub/i osoby starsze przyjmujące regularnie lekarstwa,
- jeśli na co dzień korzystasz z kuchenki elektrycznej do przygotowywania posiłków, rozważ zakup turystycznej kuchenki gazowej na wypadek kilkudniowych zaników energii elektrycznej.

### **Postępowanie podczas wystąpienia awarii elektrycznej**

- sprawdź czy twoi sąsiedzi mają prąd - prądu brakować może jedynie w twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych; gdy twoi sąsiedzi również są pozbawieni prądu, zadzwoń do zakładu energetycznego,
- jeśli będziesz zmuszony wyjść na zewnątrz, by zbadać sytuację, zabierz ze sobą latarkę i zwracaj uwagę na zerwane przewody elektryczne (nie podchodź do nich) - natychmiast zgłoś ten fakt do zakładu energetycznego,
- do oświetlenia używaj latarek i świec (pamiętaj o właściwym korzystaniu z nich, w związku z zagrożeniem pożarowym),
- wyłącz urządzenia w domu - gdy większość z nich (lodówki, termy i bojłery, wentylatory i pompy) pozostaje włączona, mogą spowodować przeciążenie sieci, w momencie przywrócenia dopływu prądu,
- lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe - jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte (zimną część produktów można przechowywać w odpowiednim pojemniku na zewnątrz, gdy temperatura spada poniżej zera, można zamrozić wodę w pojemnikach na zewnątrz i przynieść do lodówki, by móc trzymać jedzenie w chłodzie); jedz w pierwszej kolejności produkty o krótszym terminie przydatności - w przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je,
- ostrożnie używaj przenośnych generatorów prądu - mogą one być używane w celu dostarczenia ograniczonej ilości energii w czasie przerw w dopływie; nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu – mogą wywołać pożar i zaccadzenie; generatory instaluj i eksploatuj zgodnie z instrukcją,
- jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu – we wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu,
- pamiętaj, urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu, zimną pamiętaj o spuszczeniu wody z instalacji wodnej i centralnego ogrzewania, zabezpiecz pompy, termy, bojłery, odpływy zlewozmywaków i pralek - instalacje z zimną wodą, mogą zamarzać, gdy nie ma prądu; by uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory - nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody, o ile zbiornik nie jest pełny.

## **Awaria energetyczna zimą - utrzymywanie ciepła**

- wybierz jeden pokój w domu (najlepiej słoneczny) - taki, w którym może mieszkać cała rodzina,
- ubierz się wielowarstwowo, także w swetry i płaszcze przepuszczające powietrze i dłużej zatrzymujące ciepło,
- zachowaj ostrożność, używając zastępczych źródeł ogrzewania takich jak przenośne grzejniki gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.; grzejniki nie mogą być umieszczone w pobliżu materiałów łatwopalnych - nie pozostawiaj ich bez nadzoru,
- w domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne oczyszczaj ze śniegu i lodu, pamiętaj o regularnych przeglądach urządzeń grzewczych.

## **VII. Zasady postępowania podczas ewakuacji**



**Ewakuacja** - przewiezienie, wyniesienie lub wyprowadzenie poza strefę zagrożoną ludzi, zwierząt lub mienia.

### **Zasady postępowania podczas ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka**

- gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji, nie wpadaj w panikę,
- jak najszybciej opuść zagrożony teren - twoje życie jest najważniejsze,
- stosuj się do wskazówek podanych przez służby ratownicze lub władze miasta,
- nie narażaj własnego życia w celu ratowania mienia, nawet gdy znajdzie się ono w strefie zagrożenia,
- słuchaj lokalnych rozgłośni radiowych, które będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.

### **Zasady postępowania podczas ewakuacji z budynku**

- po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np. supermarketach, halach widowiskowo-sportowych, kinach, niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych zgodnie z kierunkiem znaków ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierującego ewakuacją,
- przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych poruszaj się nisko przy ziemi oraz wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ewakuacji,
- w przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez Straż Pożarną skokochron czekaj na sygnał strażaka (by uniknąć skoku na innego człowieka lub na niecałkowicie napętniony skokochron),

- ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego opuszczenie należy zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo,
- wróć do opuszczonego obiektu dopiero po uzyskaniu zgody osób kierujących ewakuacją
- nie kieruj się do garaży podziemnych.

**W przypadku ewakuacji z domu:**



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



**PAMIĘTAJ!**

- ✓ Podczas ewakuacji nie korzystaj z wind!
- ✓ Wskaż służbom ratowniczym lub porządkowym gdzie w sąsiedztwie mieszkają osoby starsze i z niepełnosprawnościami!

NAJWAŻNIEJSZE OZNACZENIA EWAKUACYJNE, KTÓRE WARTO POZNAĆ:			
	Kierunek drogi ewakuacyjnej		Pchać aby otworzyć
	Wyjście ewakuacyjne		Przesunąć w celu otwarcia

NAJWAŻNIEJSZE OZNACZENIA EWAKUACYJNE, KTÓRE WARTO POZNAĆ:			
	Ciągnąć aby otworzyć		Drzwi ewakuacyjne

## VIII. Postępowanie w przypadku zagrożenia atakiem terrorystycznym

Skutkiem ataku terrorystycznego może być: znaczna liczba ofiar, uszkodzenie budynków, zakłócenie w dostawach prądu, wody i gazu, brak łączności telefonicznej i internetowej, ograniczony dostęp do opieki medycznej, zawieszenie funkcjonowania komunikacji miejskiej itd.



### UWAGA!

- ✓ Sygnały o grożącym niebezpieczeństwie są trudno dostrzegalne - jednak zwracanie uwagi na to, co się dzieje w najbliższym otoczeniu pozwala na odpowiednio wczesne wykrycie zagrożenia i skuteczną jego neutralizację.
- ✓ Jeśli widzisz lub słyszysz coś niepokojącego, powiadom Policję.
- ✓ Od twojej czujności może zależeć bezpieczeństwo twoje i twoich bliskich!

**W swoim bezpośrednim otoczeniu należy zwracać uwagę na:**

- osoby, które przez dłuższy czas obserwują, fotografują lub filmują obiekty, które mogą stać się celem zamachu (np. lotniska, stacje metra, dworce kolejowe, obiekty sportowe, centra handlowe, miejsca kultu religijnego),
- częste spotkania nietypowo zachowujących się osób organizowane w wynajętych mieszkaniach,
- nagłą zmianę sposobu zachowania się i stylu życia sąsiadów, w szczególności wypowiedzi, które mogą świadczyć o przyjęciu przez nich radykalnych poglądów,
- nietypowe zachowania kolegów z pracy, np. nieuzasadnione próby dotarcia do planów biurowca czy wnoszenie dokumentów lub materiałów, które mogą być wykorzystane w działaniach terrorystów.



### **PAMIĘTAJ!**

**W celu uniknięcia bezpośredniego niebezpieczeństwa, zawsze warto zachować czujność, zwłaszcza w miejscach, gdzie znajduje się duża liczba ludzi, np. w trakcie zakupów, w podróży, podczas imprez masowych, uroczystości religijnych.**

#### **Co może wskazywać na bezpośrednie zagrożenie atakiem terrorystycznym**

- podejrzane lub dziwnie zachowujące się osoby (np. zdenerwowane bez wyraźnej przyczyny, sprawiające wrażenie, że znajdują się pod działaniem narkotyków, ubrane nieadekwatnie do pory roku, próbujące zostawiać pakunki w miejscach publicznych),
- pozostawione bez opieki w miejscach publicznych przedmioty typu teczki, plecaki, paczki itp.,
- podejrzana zawartość przesyłki bez danych i adresu nadawcy bądź od nadawcy lub z miejsca, z którego się nie spodziewamy,
- samochody, a zwłaszcza furgonetki i ciężarówki pozostawione poza wyznaczonymi miejscami lub zaparkowane w sposób odbiegający od powszechnie przyjętych zasad (zwłaszcza w bliskim sąsiedztwie kościołów, miejsc organizowania imprez masowych, zawodów sportowych lub zgromadzeń).



### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Należy uważnie obserwować otoczenie, zwracać uwagę na nietypowe zachowania osób lub przedmioty pozostawione bez nadzoru w miejscach publicznych!**
- ✓ **W przypadku zauważenia czegoś niepokojącego, nie podejmuj samodzielnie żadnych działań.**

#### **Stosuj się do następujących zasad**

- w przypadku jakichkolwiek podejrzeń natychmiast powiadom Policję, służbę ochrony obiektu lub jego administratora,
- nie rozpowszechniaj informacji o podejrzeniu, aby nie spowodować paniki,
- nie próbuj obzewładniać podejrzanych osób (dyskretnie je obserwuj i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących ich wyglądu i zachowania).

#### **Zgłaszając informację o zagrożeniu należy podać następujące dane:**

- swoje nazwisko oraz numer telefonu,
- rodzaj zagrożenia i wskazujące na nie przesłanki (podejrzane osoby, pozostawiony bez dozoru pakunek, informacja przekazana przez inną osobę),

- adres zagrożonego obiektu, możliwie dokładny opis miejsca i podejrzanych osób, przedmiotów lub zjawisk (np. pojawiające się nagle u wielu osób podrażnienia oczu i dróg oddechowych).

### 1. Zamachy terrorystyczne z użyciem urządzeń wybuchowych

Specyfika zamachu bombowego polega na tym, że nie rozróżnia on „swoich” czy „obcych”, natomiast broń palna jest skierowana przez terrorystę lub pospolitego przestępcę w konkretną osobę, porywa się też określonego człowieka.

- nie bagatelizuj, nie lekceważ informacji o zagrożeniu incydem bombowym,
- zwracaj uwagę na rozmieszczenie dróg ewakuacyjnych, klatek schodowych i wyjść,
- nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków,
- nie pozostawiaj własnego bagażu bez opieki,
- każdy przedmiot z którego wystają przewody, wydobywa się gaz, płyn, zapach, dźwięk, wysypuje się proszek, albo jeśli widzisz, że został pozostawiony przez szybko oddalającą się osobę, wrzucony do pomieszczenia lub pojazdu uznaj za podejrzany,
- nie dotykaj, a tym bardziej nie przemieszczaj podejrzanych pakunków,
- jeśli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia; nie używaj w jej pobliżu telefonu komórkowego, odbiorników fal radiowych, itp.
- zachowaj spokój,
- poinformuj wszystkich przebywających w pobliżu zagrożeniu, jednocześnie starając się nie wywoływać paniki, poinformuj Policję lub/oraz służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo danego obiektu, do czasu przybycia Policji w miarę istniejących możliwości zabezpiecz zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa, bez narażania siebie i innych osób na niebezpieczeństwo, jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem, po drodze informuj o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę,
- podczas opuszczania zagrożonego miejsca unikaj sąsiedztwa szklanych powierzchni tj. szklane sufity, ściany,
- po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji niezwłocznie udaj się do wyjścia/poza strefę zagrożoną,
- po przybyciu Policji na miejsce incydem bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją więc bezwzględnie wykonuj polecenia funkcjonariuszy.



**PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Najważniejsze jest ratowanie życia, a nie mienia.**

## 2. Podejrzana przesyłka

### A. Przesyłka z urządzeniem wybuchowym

**W przypadku podejrzanej przesyłki zwróć uwagę na:**

- grubość większą niż 3 mm,
- wagę od 40 do 220 g,
- zbyt duży ciężar jak na swój rozmiar,
- zniekształconą powierzchnię,
- fakt skierowania przesyłki nieznanego nadawcy bezpośrednio do danej osoby, np. z dopiskiem "do rąk własnych" lub "otwierać osobiście przez adresata",
- nieznanego nadawcę,
- mocne opakowanie,
- słyszalny metaliczny dźwięk podczas poruszania listem,
- tłuste plamy na kopercie lub opakowaniu,
- wydzielający się dziwny zapach chemikaliów
- małe otwory/nakłucia w kopercie lub opakowaniu,
- wystające odcinki przewodów lub klamerek,
- uszkodzenie przesyłki.

**Jeśli otrzymałeś podejrzaną przesyłkę**

- nie dotykaj jej,
- przesyłki nie wolno otwierać, ścisnąć ani deformować,
- jeśli wzięłeś już ją do ręki to odłóż delikatnie kładąc na gładkiej powierzchni,
- oddal się na odległość minimum 10 m, a w przypadku pomieszczenia po prostu je opuść,
- bezzwłocznie powiadom Policję,
- po przybyciu właściwych służb stosuj się bezwzględnie do ich zaleceń.

### B. Przesyłka z podejrzaną zawartością w formie płynnej lub stałej (proszek, pył, galareta, piana, itp.)

**Jeśli otrzymałeś podejrzaną przesyłkę**

- nie dotykaj jej, przesyłki nie wolno otwierać ani wąchać,
- zamknij okna, wyłącz systemy wentylacji i klimatyzacji by nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu,
- jeśli podejrzana przesyłka jest uszkodzona przykryj ją delikatnie,
- opuść pomieszczenie zamykając je uniemożliwiając dostęp,
- powiadom Państwową Straż Pożarną,
- umyj dokładnie ręce,
- nie jedz, nie pij, nie pal papierosów,

- jeśli możesz, ustal osoby, które miały kontakt z przesyłką - zgromadź je w jednym pomieszczeniu i zadbaj, aby się z nikim nie kontaktowały do czasu przybycia służb,
- po przybyciu właściwych służb stosuj się bezwzględnie do ich poleceń.

### 3. Kiedy zostaniesz zakładnikiem terrorystów

#### Przestrzegaj następujących wskazówek

- jeżeli usłyszałeś strzały w miejscu gdzie się znajdujesz - nie uciekaj, przyjmij, jeżeli to możliwe pozycję leżącą za najbliższą osłoną,
- staraj się unikać dłuższego kontaktu wzrokowego z terrorystą - to wzbudza agresję,
- nie odwracaj się tyłem do terrorysty,
- wykonuj polecenia terrorystów, nie dyskutuj z nimi - odpowiadaj po dłuższym namyśle,
- nie stawiaj oporu,
- nie wykonuj poleceń terrorystów w sposób gwałtowny,
- staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z konkretnymi ludźmi - człowiekiem (personifikacja),
- staraj się zachować spokój, znajdź postawę pośrednią między agresją, pasywnością i uległością,
- nie zwracaj na siebie uwagi terrorystów (poprzez np. dyskutowanie, częste zadawanie pytań, gwałtowne ruchy, obelgi, obraźliwe zwroty),
- pytaj zawsze o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania, otworzenia torby,
- na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste,
- jeżeli jest to możliwe usuń/wyrzuć niepostrzeżenie oznaki zajmowanej pozycji zawodowej, które mogą spowodować agresję u terrorystów,
- stawiaj sobie drobne cele (np. uzyskanie od terrorystów wody, posiłku, opatrunku, możliwość skorzystania z toalety, udzielenie pomocy innej osobie), realizuj je i wyznaczaj kolejne,
- stawiaj sobie przyszłe cele - co będziesz robił po uwolnieniu, uzasadniające wolę przeżycia,
- staraj się utrzymywać sprawność fizyczną i umysłową - myśl pozytywnie,
- staraj się dbać o higienę osobistą,
- pamiętaj, wśród innych zakładników może być osoba współpracująca z terrorystami,
- nie ujawniaj własnych obaw i innych słabych punktów - kontroluj swoje reakcje,
- nie blokuj drogi ucieczki terrorystów,
- staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia - może to pomóc organom ścigania w dalszych działaniach.



#### PAMIĘTAJ!

- ✓ **Twoim zadaniem jest przetrwanie!**



#### 4. Postępowanie w trakcie operacji antyterrorystycznej

- nie uciekaj z miejsca zdarzenia, nie wykonuj gwałtownych ruchów — możesz zostać uznany za terrorystę,
- połóż się na podłodze, spróbuj znaleźć najbliższą osłonę, trzymaj ręce z otwartymi dłońmi najlepiej na wysokości głowy,
- nie próbuj pomagać, nie atakuj terrorystów,
- słuchaj poleceń i instrukcji grupy antyterrorystycznej, poddawaj się jej działaniu, nawet jeżeli będą gwałtowne i nie zabieraj czasu zadawaniem pytań lub dyskusją,
- nie trzymaj oczu w przypadku użycia granatów łzawiących,
- po wydaniu polecenia wyjścia - opuść pomieszczenie jak najszybciej, nie zatrzymuj się na przykład w celu zabrania rzeczy osobistych,
- odpowiadaj na pytania funkcjonariusza (przedstaw się i odpowiedz jak znalazłeś się na miejscu zamachu), bądź jednak przygotowany na traktowanie ciebie jako potencjalnego terrorystę dopóki twoja tożsamość nie zostanie potwierdzona.



#### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Wszystkie czynności wykonywane przez zespół antyterrorystyczny prowadzone są dla twojego bezpieczeństwa.**
- ✓ **Staraj się uspokoić - akcja antyterrorystyczna wywołuje zamieszanie i panikę oraz szok zakładników.**

#### IX. Alarmowanie i ostrzeżenie

Na terenie Warszawy funkcjonuje system ostrzegania i alarmowania, który powiadomi mieszkańców o: klęsce żywiołowej, skażeniu, ataku terrorystycznym i innych zagrożeniach.

- ✓ **Sygnaly alarmowe i ostrzegawcze przekazywane są przez syreny alarmowe oraz środki masowego przekazu - radio oraz telewizję.**
- ✓ **Istnieją także inne formy informowania ludności np. poprzez megafony lub wiadomości sms. Każda osoba, która ukończyła 18 lat, może zarejestrować swój numer telefonu w systemie Krajowego Systemu Ostrzegania. W momencie zagrożenia powiadomienie zostanie wysłane prosto do Twojego telefonu.**

Link do strony:

<https://www.gov.pl/>

Alarm jest ogłaszany w przypadku zagrożenia – np. skażenia, zakażenia, klęski żywiołowej oraz zagrożenia środowiska.


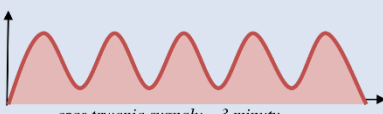


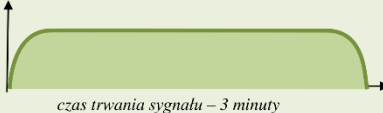
Ostrzeżenia przekazywane są przez środki masowego przekazu w przypadku, kiedy istnieje ryzyko wystąpienia zagrożenia.






# SYGNAŁY ALARMOWE

## RODZAJE ALARMÓW, TREŚĆ KOMUNIKATÓW OSTRZEGAWCZYCH



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

### KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE


Rodzaj komunikatu	Sposób ogłaszania komunikatu		Sposób odwoływania komunikatu	
	Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu
Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami 		<b>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</b> Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie ..... około godz. .... min. .... może nastąpić skażenie ..... (podać rodzaj skażenia) w kierunku ..... (podać kierunek)		<b>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</b> Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (podać rodzaj skażenia) dla .....
Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami 		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		<b>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</b> Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (podać rodzaj zakażenia) dla .....
Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska 		<b>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</b> Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców ..... (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		<b>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</b> Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (podać rodzaj klęski) dla .....

**PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO LUB KOMUNIKATU NALEŻY DZIAŁAĆ SZYBKO, ALE ROZWAŻNIE I BEZ PANIKI**



- o włączeniu radioodbiornika, telewizora lub Internetu
- postępuj zgodnie z poleceniami podawanymi w komunikatach
- powiadom rodzinę i sąsiadów o zagrożeniu
- wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, wygaś źródła ognia

#### DANE KONTAKTOWE, TELEFONY ALARMOWE

	<b>MIEJSKIE STANOWISKO KIEROWANIA STOLECZNEGO CENTRUM BEZPIECZEŃSTWA URZĘDU M.ST. WARSZAWY</b> <a href="http://bezpieczna.um.warszawa.pl/">http://bezpieczna.um.warszawa.pl/</a>		Telefon interwencyjny: • 22 196 56 • 22 443 01 12	<b>POGOTOWIE RATUNKOWE</b>		<b>999</b>
				<b>STRAŻ POŻARNA</b>		<b>998</b>
				<b>POLICJA</b>		<b>997</b>
				<b>STRAŻ MIEJSKA</b>		<b>986</b>
			Adres mailowy: • mskscb@um.warszawa.pl	<b>NUMER ALARMOWY</b>		<b>112</b>

Podstawa prawna: rozporządzenia 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. z 2013 r. poz. 96)

## **Postępowanie po usłyszeniu sygnałów alarmowych**

Należy skontaktować się z sąsiadami, by upewnić się, że słyszeli alarm.

Kierowcy prowadzący pojazd w chwili ogłoszenia alarmu powinni go zatrzymać w takim miejscu, aby nie blokował ciągów komunikacyjnych. Po ogłoszeniu alarmu należy zastosować się do poleceń i zaleceń przekazywanych w komunikatach.

### **Zasady postępowania podczas alarmu** gdy znajdujesz się w domu

- gdy usłyszysz trzyminutowe modulowane wycie syren, nie wolno wpadać w panikę. Włącz radio lub telewizor, które poinformują Cię, przed jakim zagrożeniem ostrzegani są ludzie i co należy w tej sytuacji zrobić,
- jeśli wystąpi potrzeba ewakuacji z miejsca zamieszkania, powinno się wyłączyć w domach urządzenia elektryczne i gazowe, zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie,
- szykując się do wyjścia, należy zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności, środki opatrunkowe oraz w miarę możliwości latarkę elektryczną, koc, odbiornik radiowy na baterię i leki zażywane na stałe;
- przygotować plecak bezpieczeństwa,
- zawiadomić o alarmie sąsiadów, którzy mogli go nie usłyszeć.

### **Zasady postępowania podczas alarmu** gdy znajdujesz się w pracy, na zewnątrz

- przerwij pracę, wyłącz wszelkie maszyny i urządzenia,
- udaj się do bezpiecznego miejsca, schowaj się za trwałymi osłonami,
- pomóż osobom słabszym, starszym oraz z niepełnosprawnościami,
- jeśli prowadzisz samochód, zatrzymaj go i ustaw tak, by nie blokował ciągów komunikacyjnych,
- nie zbliżaj się do regionu zagrożonego,
- stosuj się do informacji przekazywanych w komunikatach.



**UWAGA!**

- ✓ **Postępuj zgodnie z poleceniami służb, stosuj się do przekazywanych komunikatów**

## **X. PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - DODATEK**

"Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3."

Kodeks karny art. 162. § 1.

(Dz.U.2022.1138 t.j.)

### **I. Zanim zaczniesz ratować**

#### **1. Wyposażenie osobistej apteczki pierwszej pomocy**

- jednorazowe rękawiczki ochronne - 2 pary,
- maseczka do sztucznego oddychania metodą usta-usta, -1 szt.
- koc termiczny (tzw. „folia życia”, "folia NRC") - 1 szt.,
- chusta trójkątna, można zastosować ją jako bandaż lub temblak - 2 szt.,
- nożyczki ratownicze do rozcięcia ubrania 14,5 cm- 1 szt.,
- bandaż (szerokość 10 cm i 15 cm) -2 szt.,
- opaska elastyczna o szerokości 8 cm -3 szt.,
- jałowa gaza (1m<sup>2</sup>)- 1 szt.,
- opatrunek indywidualny G -1 szt.,
- opatrunek indywidualny M -3 szt.,
- gaziki (10x10 cm) 4 szt.,
- plaster 500x2,5 cm – 1 szt.,
- plastry 10x6 cm – 8 szt.,
- instrukcja obsługi wyposażenia,
- spis telefonów alarmowych.

#### **2. Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego**

- Zaopatrz się w jednorazowe rękawiczki i maseczkę do sztucznego oddychania.
- Upewnij się, że ty, poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni.
- Zabezpiecz miejsce zdarzenia:
  - wypadki drogowe: oznakuj miejsce wypadku; wyciągnij kluczyki ze stacyjki (pozostaw je w pojeździe); zaciągnij hamulec ręczny w pojazdach biorących udział w kolizji,
  - inne zagrożenia: odsuń zbędne przedmioty (np. krzesło, biurko); odsuń niepotrzebnych gapiów,
  - zachowaj szczególną ostrożność, gdy: urządzenia mogą być pod napięciem; może dojść do wybuchu pojazdu.

### 3. Podstawowe telefony alarmowe

Podstawowe telefony alarmowe	
Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997

#### O CO ZAPYTA DYSPOZYTOR?

- Co się stało?
- Czy poszkodowany jest przytomny?
- Czy oddycha?
- Dokładny adres?
- Twój numer telefonu?
- Imię i nazwisko osoby poszkodowanej?

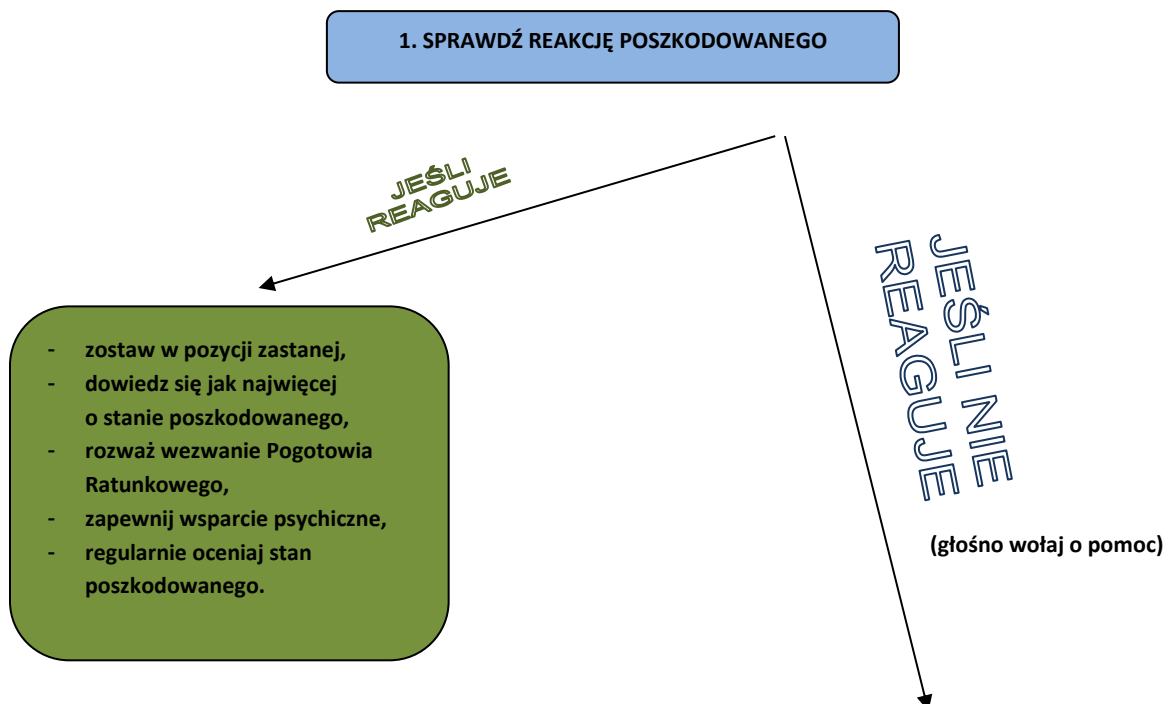
#### PAMIĘTAJ!

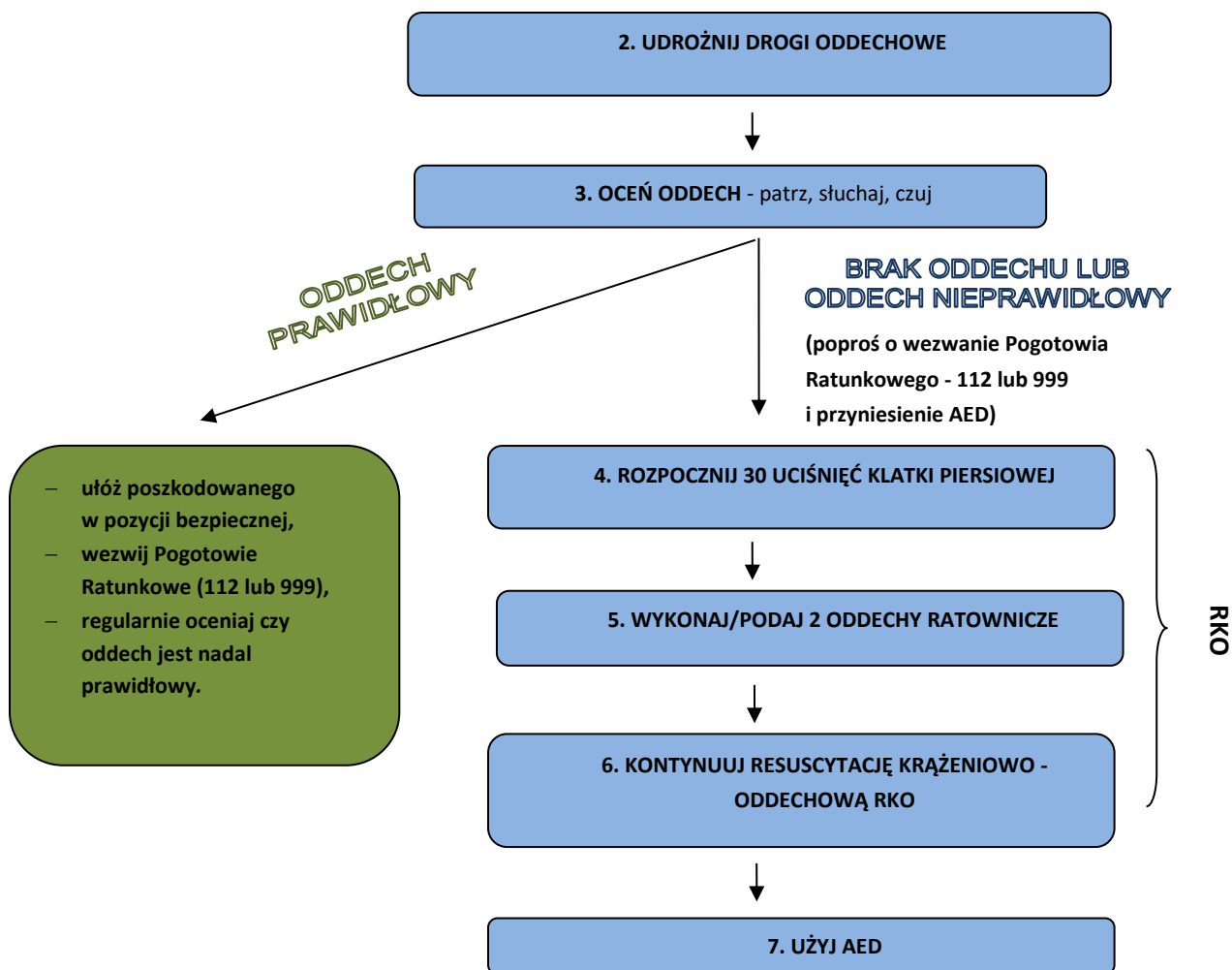
Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy!

#### II. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne

UWAGA: Jeżeli to możliwe podchodź do poszkodowanego od przodu tak, aby nie musiał odwracać głowy.

#### Ocena wstępna poszkodowanego i resuscytacja krążeniowo-oddechowa RKO





### 1. Sprawdź reakcję poszkodowanego



Rysunek 1 Sprawdzenie reakcji poszkodowanego

- upewnij się, że poszkodowany i Ty jesteście bezpieczni,
- podejdź do leżącej osoby, sprawdź czy reaguje,
- delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „czy wszystko w porządku?“, "co się stało?"

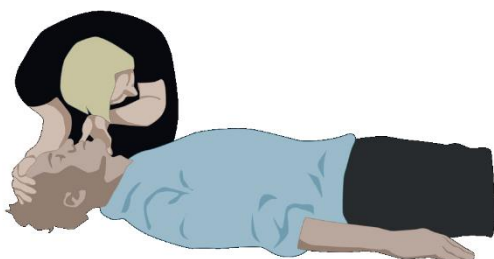
Jeśli reaguje	Jeśli nie reaguje
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zostaw poszkodowanego w pozycji zastanej o ile nie zagraża ona jego bezpieczeństwu,</li> <li>▪ dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego:</li> <li>▪ wezwij Pogotowie Ratunkowe jeśli będzie potrzebne,</li> <li>▪ zapewnij wsparcie psychiczne,</li> <li>▪ regularnie oceniaj jego stan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ WEZWIJ GŁOŚNO POMOCY!</li> <li>▪ zadzwoń pod 999 lub 112. Przełącz co się stało, czy poszkodowany oddycha, podaj adres lub lokalizację i wiek poszkodowanego,</li> <li>▪ poproś kogoś o przyniesienie defibrylatora,</li> <li>▪ postępuj dalej zgodnie z punktem 2.</li> </ul>

## 2. Udroźnij drogi oddechowe:

- Wykonaj odgięcie głowy i uniesienie żuchwy:
  - umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu,
  - opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udrożnienia dróg oddechowych.

## 3. Utrzymując drożność dróg oddechowych oceń oddech:

- Przystaw ucho nad usta poszkodowanego i nasłuchuj szmerów oddechowych - rys. 2.
- Jednocześnie staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.
- Równocześnie oceniaj wzrokiem ruchy klatki piersiowej.
- Pamiętaj:
  - na ocenę prawidłowego oddechu za pomocą wzroku, słuchu i dotyku przeznacz nie więcej niż 10 sekund,
  - w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących prawidłowego oddechu działaj tak, jakby był nieprawidłowy.



Rysunek 2 Ocena oddechu metodą - „patrz, słuchaj, czuj”.

Oddech prawidłowy	Brak oddechu lub oddech nieprawidłowy
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,</li> <li>▪ wezwij Pogotowie Ratunkowe (112 lub 999),</li> <li>▪ regularnie oceniał czy oddech nadal jest prawidłowy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poproś kogoś o wezwanie pogotowia oraz przyniesienie AED (Automatycznego Defibrylatora Zewnętrzny), jeśli jest dostępny,</li> <li>▪ rozpocznij RKO - resuscytację krążeniowo-oddechową - zgodnie z pkt. 4-6,</li> <li>▪ po przyniesieniu defibrylatora AED postępuj zgodnie z pkt. 7.</li> </ul>

**RKO - Resuscytacja krążeniowo-oddechowa** - jest to zespół zabiegów, których zadaniem jest podtrzymywanie podstawowych funkcji życiowych, tj. co najmniej krążenia krwi i ewentualnie oddychania.



Rysunek 3 Międzynarodowy symbol oznaczenia automatycznych defibrylatorów zewnętrznych (AED)



**PAMIĘTAJ!**

**W każdym Urzędzie Dzielnicy w Wydziale Obsługi Mieszkańców oraz wielu innych miejscach publicznych znajduje się defibrylator AED.**

**4. Rozpocznij uciśnięcia klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:**

- Uklęknij obok poszkodowanego.
- Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku jego klatki piersiowej, nadgarstek drugiej dłoni połów na grzbiecie dłoni leżącej na klatce piersiowej poszkodowanego.
- Spleć palce obu dłoni.
- Pochyl się nad poszkodowanym i na wyprostowanych ramionach uciskaj ciężarem własnego ciała.
- Wykonaj 30 uciśnięć mostka z częstotliwością co najmniej 100/min (nie przekraczając 120/min), na głębokość 5-6 cm u dorosłych i ok. 1/3 głębokości klatki piersiowej u dzieci).
- Po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową nie odrywając rąk od mostka.





Rysunek 4 Uciśnięcia klatki piersiowej.

#### 5. Wykonaj oddechy ratownicze:

- Jeśli posiadasz maseczkę do sztucznego oddychania połóż ją na twarz poszkodowanego.
- Udrożnij drogi oddechowe (wykonaj odgięcie głowy i uniesienie żuchwy).
- Zaciśnij dwoma palcami nos poszkodowanego, weź normalny oddech i obejmij szczelnie ustami usta poszkodowanego (lub ustnik maseczki), jednostajnie wdmuchuj powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę.
- Utrzymując odgięcie głowy i uniesioną żuchwę, odsuń usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada klatka piersiowa.
- Ponownie nabierz powietrza i wdmuchnij je do ust poszkodowanego.
- Czas wykonywania dwóch oddechów ratowniczych nie powinien trwać dłużej niż 5 sekund.



#### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **W przypadku silnego krwotoku przed rozpoczęciem RKO (Resuscytacji krążeniowo-oddechowej) zatamuj go!**

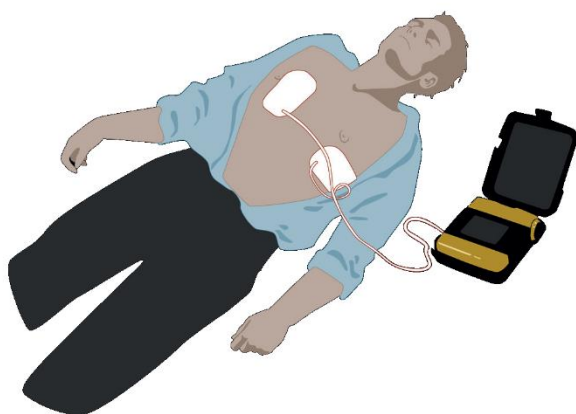
#### 6. Kontynuuj resuscytację krążeniowo-oddechową RKO

- Wykonaj kolejne 30 uciśnień i 2 oddechy ratownicze do czasu:
  - przyjazdu Pogotowia Ratunkowego i przejęcia przez nich działania,
  - do momentu, gdy poszkodowany zacznie reagować: tj. poruszy się, otworzy oczy lub zacznie prawidłowo oddychać,
  - wyczerpania własnych sił.
- Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni zmieniać się podczas prowadzenia RKO co 2 minuty, tak aby zapobiec zmęczeniu.
- Podczas zmian ratowników należy zminimalizować przerwy w uciśnięciach klatki piersiowej.

**7. Użyj automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) niezwłocznie po dostarczeniu urządzenia na miejsce zdarzenia**

- AED są bezpieczne i skuteczne gdy stosujemy je u osób powyżej 1 roku życia (jeśli defibrylator posiada moduł pediatryczny zastosuj go dla dzieci w wieku 1-8).
- Jeżeli jesteś sam przerwij reanimację, jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, nie przerywaj resuscytacji krążeniowo-oddechowej.
- Połóż urządzenie obok głowy poszkodowanego i włącz je. Przygotuj poszkodowanego do defibrylacji.
- Jeśli klatka piersiowa poszkodowanego jest mokra osusz ją gazą lub chusteczką z apteczki.
- Usuń górkę nadmierne owłosienie poniżej prawego obojczyka poszkodowanego.
- Słuchaj poleceń defibrylatora.
- Naklej elektrody na klatkę piersiową zgodnie z instrukcją.
- Dopilnuj aby nikt, włącznie z Tobą nie dotykał poszkodowanego w trakcie analizy i wyładowania.
- Po wyładowaniu kontynuuj resuscytację krążeniowo-oddechową.
- Słuchaj dalszych poleceń defibrylatora.

Wyładowanie zalecane	Wyładowanie niezalecane
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego,</li><li>▪ naciśnij przycisk wyładowania, zgodnie z poleceniem urządzenia AED.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ natychmiast rozpocznij RKO (resuscytację krążeniowo-oddechową) w stosunku: 30 uciśnień/2 oddechy,</li><li>▪ oczekuj na kolejne komendy z defibrylatora AED.</li></ul>



Rysunek 5 Użycie defibrylatora AED

### III. Sytuacje szczególne

#### Zasady ogólne

- Pamiętaj o sprawdzeniu, czy otoczenie jest bezpieczne dla Ciebie i poszkodowanego.
- W razie potrzeby wyślij kogoś po apteczkę pierwszej pomocy.
- Załóż rękawiczki ochronne, okulary (jeśli są dostępne).
- W razie potrzeby wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999).

#### 1. Rany i krwotoki zewnętrzne

- Jeżeli rana dotyczy kończyny, należy ją unieść.
- Jeśli to możliwe, poproś poszkodowanego, by zastosował ucisk na ranę przez jałowy gazik w czasie gdy będziesz zakładać rękawiczki.
- Przyłóż opatrunek z jałowej gazy bezpośrednio na ranę.
- Uciskaj ranę płaską powierzchnią (dłoń, palce) w ten sposób uda Ci się powstrzymać większość krwawień.
- Jeśli krwawienie nie ustaje, dołóż jeszcze jeden gazik nie usuwając poprzedniego i kontynuuj ucisk.
- Przymocuj gazę bandażem.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), gdy:
  - krwawienie jest bardzo duże,
  - nie potrafisz powstrzymać krwawienia,
  - widzisz oznaki wstrząsu (błada, zimna skóra, szybki oddech),
  - rana jest wynikiem upadku i podejrzewasz uraz głowy, szyi, kręgosłupa,
  - nie wiesz co zrobić w danej sytuacji,
  - zostań z poszkodowanym do przybycia specjalistycznej pomocy.
- Przy drobnych zadrapaniach warto przemyć ranę bieżącą wodą, następnie zastosować ww. procedurę.

#### KRWAWIENIE Z NOSA:

- Poproś poszkodowanego by usiadł i pochylił się do przodu.
- Po założeniu rękawiczek zaciśnij oba płatki jego nosa na kilka minut do ustąpienia krwawienia.
- Jeśli to nie wystarczy – zwiększ nacisk.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), jeśli:
  - nie powstrzymasz krwawienia przez 15 min.,
  - krwawienie jest bardzo duże,
  - poszkodowany ma problemy z oddychaniem.

## 2. Oparzenia

### MAŁE OPARZENIA:

- Małe oparzenia schładzaj natychmiast pod bieżącą, chłodną wodą przez kilka do kilkunastu minut.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), gdy:
  - nie umiesz ocenić rozmiaru oparzenia,
  - nie masz pewności jak postąpić w tej sytuacji.

### DUŻE OPARZENIA:

- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999).
- Jeśli ubranie płonie na poszkodowanym nie pozwól takiej osobie na ucieczkę. Przewróć poszkodowanego na ziemię i ugaś płomień przez „turlanie” go lub przy użyciu koca, jeśli go posiadasz. Koc zwilż chłodną wodą. Po ugaszeniu ognia zdejmij spalone ubranie i biżuterię, jeśli nie będzie to skutkowało uszkodzeniem skóry.
- Zostań z poszkodowanym do czasu przybycia pomocy.

## 3. Zwichnięcia i złamania

- Nie zmieniaj pozycji zdeformowanej kończyny, czy palca.
- Ostoń wszelkie otwarte rany jałowym opatrunkiem.
- Usztywnij uszkodzoną część ciała stosując dostępne środki (chusta trójkątna, bandaż, etc.).
- W miejscu urazu przyłóż przez ręcznik woreczek z lodem lub opatrunek chłodzący na 20 min.
- Jeśli nie zwiększy to bólu u poszkodowanego unieś uszkodzoną kończynę.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), gdy:
  - złamaniu towarzyszy duża otwarta rana,
  - uszkodzona część ciała jest w nienaturalnej pozycji,
  - nie wiesz co zrobić w danej sytuacji.

## 4. Ukąszenia i użądlenia przez owady

- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), jeśli:
  - poszkodowany ma oznaki ostrej reakcji uczuleniowej (trudności w oddychaniu, puchnięcie twarzy i języka, omdlewanie),
  - poszkodowany mówi, że jest uczulony na jad oraz ukąszenia owadów,
- Oddal się wraz z poszkodowanym od miejsca, w którym doszło do ukąszenia.
- Jeśli poszkodowanego użądliła pszczoła poszukaj na skórze żądła.
- Usuń żądło (np. delikatnie zahaczając brzegiem noża lub kartą bankomatową, ewentualnie wyciągnij je pęsetą) - nie wysysaj go ustami!
- Umyj miejsce ukąszeń, użądleń pod bieżącą wodą, użyj mydła, by zredukować swędzenie.

- Pozostań z poszkodowanym przez 30 min. (lub do pojawienia się specjalistycznej pomocy) w celu obserwacji pod kątem ostrej reakcji alergicznej.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4-7.

## 5. Zadławienie

### Zadławienie lekkie:

- Gdy poszkodowany kaszle, wspieraj go w tym działaniu i bądź gotów do dalszych interwencji.

### Zadławienie ciężkie:

- Gdy poszkodowany jest przytomny i nie może oddychać, nie kaszle (nie wydaje dźwięków), często pochyla się chwytając się za szyję, zapytaj: „czy się krztusisz?” - jeśli przytaknie kiwnięciem głowy, zadziałaj szybko.
- Zastosuj do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, zgodnie z zasadami:
  - stań z boku i nieco za poszkodowanym,
  - połóż jedną dłoń na klatce piersiowej poszkodowanego i pochyl go do przodu tak, aby przemieszczone ciało obce mogło przedostać się do ust, a nie przesunąć się w głąb dróg oddechowych,
  - wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem drugiej ręki w okolicę międzyłopatkową.
- Jeżeli 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową nie spowoduje usunięcia ciała obcego, zastosuj 5 uciśnień nadbrzusza zgodnie z zasadami:
  - Stań za poszkodowanym. Obejmij go na wysokości brzucha rękami. Zaciśnij jedną dłoń w pięść i umieść ją pomiędzy pępkiem i początkiem mostka poszkodowanego.
  - Dołóż drugą dłoń i uciskaj szybko do góry w swoim kierunku.
  - Wykonuj czynności dopóki ciało obce nie zostanie odkrztuszone, lub do czasu gdy poszkodowany utraci przytomność.
- Jeśli poszkodowany utracił przytomność, opuść go na podłogę uważając na głowę.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4-7.

## 6. Porażenie prądem elektrycznym

- Upewnij się, że wszystkie źródła prądu są wyłączone - nie podchodź do poszkodowanego do czasu ich wyłączenia.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999) - jeśli instalacja jest nadal pod napięciem poinformuj o tym fakcie dyspozytora.
- W razie potrzeby wezwij Pogotowie Energetyczne.

- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4-7.



### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Poszkodowany porażony prądem zawsze wymaga hospitalizacji!**

## **7. Tonięcie, podtopienie**

- Wezwij pomoc (tel. 112).
- Jeśli to możliwe staraj się prowadzić akcję ratunkową nie wchodząc do wody, np. rzucając tonącemu boję samopływającą, koło ratunkowe, linę.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4-7.



### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ **Natychmiastowe rozpoczęcie resuscytacji w miejscu zdarzenia ma podstawowe znaczenie dla przeżycia i powrotu funkcji neurologicznych po epizodzie tonięcia.**

## **8. Przegrzanie, wyczerpanie ciepłne**

- Przenieś poszkodowanego w zacienione miejsce.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999), jeśli zauważysz objawy takie jak:
  - gorączka,
  - obrzęki stóp i okolicy kostek,
  - utrata przytomności,
  - skurcze mięśni.
- Do czasu przyjazdu Pogotowia Ratunkowego zalec:
  - odpoczynek,
  - uniesienie obrzękniętych kończyn,
  - ochładzanie ciała (głównie kark, pachy, pachwiny),
  - nawadnianie doustne (dotyczy osób przytomnych).
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4-7.

## 9. Hipotermia, odmrożenia

**Hipotermia** występuje, gdy temperatura ciała spada poniżej 35°C.

- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999).
- Pozostań z poszkodowanym do czasu pełnego odzyskania przez niego sił lub przybycia specjalistycznej pomocy.
- W miarę możliwości usuń poszkodowanego z zimnego otoczenia, zdejmij mokre ubranie, zapobiegaj dalszej utracie ciepła - załóż suche ubranie, okryj poszkodowanego kocem ratunkowym (koc życia, NRC).
- W miarę możliwości zastosuj chemiczne okłady rozgrzewające, układając je od przodu na klatkę piersiową.
- Podawaj ciepłe płyny do picia jedynie wtedy, gdy poszkodowany jest przytomny i jest w stanie samodzielnie je wypić.
- Zalecaj minimalizowanie ruchów (jedynie poszkodowanych w pełni przytomnych, z drżeniem mięśni możesz zachęcać do ćwiczeń).
- Poszkodowanych nieprzytomnych a oddychających ułóż w pozycji bezpiecznej.
- W razie potrzeby zorganizuj szybki transport do szpitala.



### **PAMIĘTAJ!**

- ✓ nie nacieraj odmrożeń,
- ✓ nie nacieraj ich śniegiem,
- ✓ nie przebijaj powstających pęcherzy,
- ✓ nie poddawaj odmrożonych części ciała działaniu wysokiej temperatury,
- ✓ nie pozwalaj poszkodowanemu na spożywanie alkoholu i palenie tytoniu.

## 10. Zatrucie lekami

- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999).
- Zachowaj ostrożność, gdy do utraty przytomności doszło jednocześnie u więcej niż jednej osoby.
- Spróbuj zidentyfikować truciznę(y) - użytecznych informacji mogą udzielić krewni, świadkowie, sam poszkodowany - zabezpiecz pudełka/opakowania znalezionych substancji.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową RKO, zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale II, pkt. 4-7.
- Odstąp od podawania oddechów ratowniczych w przypadku podejrzenia zatrucia niebezpiecznymi środkami chemicznymi.