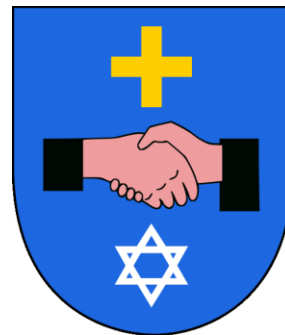


Urząd Miejski w Kolbuszowej
ul. Obrońców 21
36-100 Kolbuszowa



Powszechna samoobrona
Materiał szkoleniowy

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

Zadania obrony cywilnej obejmują w szczególności takie działania jak:

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

Zadania Obrony Cywilnej w czasie pokoju obejmują:

- działalność planistyczną i prace organizacyjne,
- przeprowadzanie szkoleń i upowszechnianie zakresu problematyki obrony cywilnej,
- przygotowanie ludności do uczestnictwa w powszechnej samoobronie.

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

SYSTEM ALARMOWY OBRONY CYWILNEJ

Jednym z zadań obrony cywilnej jest organizacja systemów alarmowych, które mają ostrzegać ludność przed groźącymi niebezpieczeństwami. Miedzy innymi przed: napadami z powietrza, klęskami żywiołowymi i zagrożeniami środowiska, skażeniami promieniotwórczymi i chemicznymi. Celem alarmowania jest umożliwienie ludności odpowiedniego zareagowania.

Do ogłaszania i odwoływania alarmów wykorzystuje się:

- syreny wchodzące w skład centralnych systemów alarmowych,
- radiowęzły radiofonii przewodowej,
- syreny nie włączone do systemów alarmowych (zakładów pracy, ochotniczych straży pożarnych
- lokalne media (radio i telewizja)
- zastępcze środki alarmowania (syreny ręczne, dzwony kościelne, pojazdy z urządzeniami nagłaśniającymi, gongi itp.)

POSTĘPOWANIE PO OGŁOSZENIU SYGNAŁÓW ALARMOWYCH

ALARM POWIETRZNY

Po usłyszeniu sygnału alarmu powietrznego należy działać szybko, zdecydowanie i rozważnie. Osoby znajdujące się w domu powinny:

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

Osoby, które znajdują się w miejscu publicznym powinny:

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

Kierujący pojazdami mechanicznymi po usłyszeniu sygnału alarmu powietrznego powinni się zatrzymać. Pojazdy należy ustawić tak, aby nie blokowały dostępu do ciągów komunikacyjnych i wejść do ukryć. Kierowcy i pasażerowie udają się do najbliższego ukrycia. Osoby, które z jakichkolwiek przyczyn nie zdążyły udać się do budowli ochronnych, powinny ukryć się w zagłębieniach terenu lub za innymi trwałymi osłonami.

ALARM O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA

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

- zachować spokój, przeciwdziałać panice i lękwii, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych, stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach,
- nie przebywać i nie zbliżać się do rejonu objętego klęską żywiołową i zagrożeniem środowiska.

W przypadku przebywania na terenie otwartym należy niezwłocznie opuścić zagrożony rejon. Należy pamiętać, o poleceniach zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające i dostosowywać się do nich. Przebywając w pomieszczeniach koniecznie włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych i dostosowywać się do przekazywanych komunikatów i poleceń

UPRZEDZENIE I ALARM O SKAŻENIACH I ZAKAŻENIACH

Po usłyszeniu uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami należy:

- sprawdzić indywidualne środki ochrony,
- sprawdzić zabezpieczenie posiadanych za pasów żywności, wody, paszy,
- poprawić szczelność przygotowanych pomieszczeń dla ludzi i zwierząt,
- jeśli nie ma innych zaleceń, udać się do pomieszczeń ochronnych (ukryć),
- dostosowywać się i przestrzegać ogłaszanych zarządzeń oraz wykonywać polecenia organów i służb OC.

W momencie usłyszenia sygnału alarmu o skażeniach należy:

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

W przypadku przebywania na terenie otwartym należy:

- zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, pary),
- opuścić zagrożony rejon, prostopadle do kierunku wiatru stosując się do poleceń zawartych w komunikatach,
- skierować się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych

Osoby przebywające w pomieszczeniach znajdujących się w terenie skażonym powinny:

- założyć maski przeciwgazowe (gdy je posiadają)
- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z kanałów lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń, nie opuszczać pomieszczeń, zamknąć i uszczelnić mokrym papierem lub szmatami drzwi, okna i otwory wentylacyjne, przebywać w miarę możliwości w pomieszczeniach środkowych,
- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie przebywać w pobliżu okien i innych otworów wentylacyjnych oraz nie opuszczać tych pomieszczeń,
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu
- unikać wysiłku fizycznego
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora), wygasić wszystkie płomienie,
- w celu ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik itp.

Przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa.

ODWOŁANIE ALARMU

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu należy:

- opuścić schron lub miejsce ukrycia,
- w razie potrzeby poddać się zabiegom sanitarnym,
- przewietrzyć dokładnie wszystkie pomieszczenia,
- przeprowadzić dezaktywację (w przypadku skażeń promieniotwórczych) lub odkażanie (w przypadku skażeń chemicznych) żywności, sprzętu, zwierząt gospodarskich, paszy oraz pozostałego mienia,
- przeprowadzić dezaktywację lub odkażanie odzieży,
- stosować się ściśle do poleceń organów obrony cywilnej,
- w przypadku zakażenia biologicznego stosować się ściśle do zasad profilaktyki przeciwepidemicznej, ustalonych przez jednostki służby zdrowia.

PRZYGOTOWANIE LOKALI, BUDYNKÓW MIESZKALNYCH DO OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Na wypadek alarmu o skażeniach lub uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami i zakażeniami każda rodzina powinna mieć przygotowaną piwnicę, pokój mieszkanie. Pomieszczenia te powinny

stanowić ochronę przed oddziaływaniem na organizm ludzki opadu substancji promieniotwórczych, środków trujących i niebezpiecznych dla zdrowia środków biologicznych. W momencie przystosowywania ukrycia, mieszkania, piwnicy, pokoju należy pamiętać że jego podstawową cechą powinna być hermetyczność (szczelność) i możliwość zapewnienia w miarę potrzeby najprostszej wentylacji.

W razie potrzeby należy wykonać następujące prace:

- uszczelnić okna, drzwi i futryny odpowiednią taśmą lub watą a nawet okleić paskiem papieru (taśmą samoprzylepną);
- drzwi zewnętrzne obić kocem i w odległości 1 -1,5 m zawiesić zasłonę z koca, aby stworzyć „śluz”
- zabezpieczyć kratki wentylacyjne
- uszczelnić dokładnie wszystkie szpary, szczeliny, otwory kominowe, miejsca w których przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, kanalizacji itp.
- podwyższać walory ochronne ukrycia, jeżeli jest ono na parterze lub w piwnicy. Można obsypać ziemią wokół zewnętrznych ścian budynku oraz zabudować lub osłonić workami z piaskiem otwory okienne, nie używane otwory drzwiowe itp.

W mieszkaniu przeznaczonym do ukrycia powinien być:

- zapas wody pitnej, żywności, przedmioty pierwszej potrzeby, worki plastikowe na odpadki,
- sprzęt gaśniczy (np. gaśnica, koc, wiadro, piasek, łopata itp.),
- lekarstwa dla chorych, apteczka, środki dezynfekcyjne, zapasowe oświetlenie, baterie, baterijny
- odbiornik radiowy itp.,
- niezbędne przedmioty osobistego użytku.

Nie zapominać należy o przygotowaniu oświetlenia zastępczego: oświetlenie bateryjne, akumulatorowe. Niewskazane jest używanie lamp naftowych i świec ponieważ paląc się, zużywają dużo tlenu oraz zanieczyszczają powietrze dwutlenkiem węgla. Należy pamiętać, że nie wszystkie rodzaje gaśnic nadają się do użycia w ukryciu, np. gaśnica balonowa i gaśnica śniegowa. Dlatego najodpowiednia do gaszenia jest woda, koce gaśnicze, piasek, oraz gaśnice pianowe i wodne.

PRZYGOTOWANIE BUDYNKÓW GOSPODARCZYCH DO OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Zadanie to polega na zwiększeniu wytrzymałości oraz właściwości ochronnych budynków gospodarczych tj. stodoł, spichlerzy, komórek itp. zawierających plony, obór i chlewni z bydłem i trzodą. Najważniejsze to uszczelnienie i uniemożliwienie przedostawania się środków skażenia i zakażenia do wnętrza.

W okresie zagrożenia w budynkach gospodarczych, w miarę potrzeb, należy:

- pozatykać gliną, pakułami szpary w konstrukcjach drewnianych,
- zasłonić przewody (otwory) wentylacyjne workami z trocinami, sianem itp.,
- uszczelnić sufit warstwą z gliny, cementu lub wapna (2 wiadra wapna gaszonego, wiadro wody, 2 kg soli kuchennej) oraz zasypać piaskiem lub żwirem, część okien zamurować

- cegłami lub obić deskami z obu stron i wypełnić ziemią (torfem, trocinami), a pozostałe zaopatrzyć w izolacyjne okiennice lub zasłonić mocnym przezroczystym plastykiem,
- uszczelnić futryny i drzwi, od strony wewnętrznej zawiesić zasłonę z materiału, aby szczelnie przylegała do ram drzwi,
 - obsypać z zewnątrz ziemią ściany drewniane do wysokości okien albo w odległości 50 -60 cm od ściany postawić ściankę z desek lub plecionkę z wikliny i przestrzeń między nimi zasypać ziemią.

Aby zapewnić zwierzętom bezpieczeństwo, należy również:

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

SPOSOBY ZABEZPIECZENIA ŻYWNOŚCI PRZED SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Aby odizolować żywność od środowiska zewnętrznego należy ją odpowiednio zapakować. Opakowania ochronne mogą być następujące:

- pyłoszczelne z materiałów twardych, np. puszki metalowe hermetyczne
- opakowania szklane - słoje i butelki nie przepuszczające pary wodnej i gazu
- opakowania drewniane (sklejka, płyta pilśniowa)
- skrzynki wyłożone pergaminem lub kilkoma warstwami papieru pakowego,
- beczki drewniane, hermetyczne beczki metalowe i z tworzyw sztucznych,
- pyłoszczelne z tworzyw miękkich - hermetyczne opakowania (worki, woreczki, torby itp.) z folii powlekanych, metalowych, tworzyw plastycznych i innych,
- pyłoszczelne papierowe, wielowarstwowe z wkładką parafinową lub z tworzyw sztucznych.

Jeśli są umieszczone w pojemnikach zbiorczych, to w zasadzie spełniają swoje zadanie. W warunkach domowych bardzo dobrym opakowaniem zbiorczym jest lodówka. Hermetyczność lodówki można zwiększyć za pomocą dodatkowych zasłon z folii lub ceraty. Można też wykorzystać szafkę, kredens itp. lub szczelną piwnicę.

Trwałego i hermetycznego opakowania wymagają takie produkty, jak: sól, cukier, kasza, mąka, przetwory owocowe i wszystkie produkty płynne, miękkie itp.

SPOSOBY ZABEZPIECZENIA WODY I STUDNI

W celu zabezpieczenia wodociągów należy odciąć pobór wody na okres niebezpiecznego skażenia w miejscu jej czerpania. Ponowny jej pobór nastąpi po ustąpieniu niebezpiecznego skażenia.

W związku z tym należy

- przygotować indywidualne zapasy wody (np. wody kupowane w butelkach)
- zabezpieczyć indywidualne studnie kopane oraz ujęcia domowych studni wierconych

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

Studnie kopane z kołowrotem zabezpiecza się przez:

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

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

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

SPOSOBY ZABEZPIECZENIA PŁODÓW ROLNYCH I PASZ

Nie ma dobrego planu działania w celu ochrony upraw polowych są one pozostawione samoczynnemu odkażaniu. Skutki skażeń będą natomiast łagodzone odpowiednimi przedsięwzięciami agrotechnicznymi.

W przypadku uprawy warzyw należy wykorzystać do ochrony roślin tunele i przykrycia foliowe. Działania należy skierować przede wszystkim na ochronę przed skażeniami płodów rolnych i pasz zebranych. Ziarno i pasze treściwe należy przechowywać w zamkniętych i uszczelnionych pomieszczeniach. Na okres opadania pyłu promieniotwórczego zamyka się także wentylację. Zboża i siano w stogach i stertach powinny być przykryte np. słomą nie przeznaczoną na paszę, wikliną, brezentem, folią. Wokół stogów wykopuje się rowki odpływowe. Rośliny okopowe oraz niektóre warzywa przechowuje się w kopcach przykrytych warstwą słomy i suchej ziemi (podobnie jak na okres zimowy). Najlepiej jednak przechowywać je w piwnicach. Kiszonka znajdująca się w silosach zamkniętych nie wymaga dodatkowego zabezpieczenia. Silosy odkryte należy uszczelnić. Dobrze także chronią doły wyłożone folią i szczelnie przykryte.

PRZYGOTOWANIE LOKALI, BUDYNKÓW MIESZKALNYCH ORAZ POSTĘPOWANIE NA WYPADEK WYSTĄPIENIA KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH

ZAGROŻENIE POWODZIA

Przed powodzią

Należy podwyższyć fundamenty budynków znajdujących się na terenach zalewowych ponad przewidywany poziom wody w czasie powodzi. Powyżej poziomu osiąganego przez wody powodziowe zamontowany powinien być główny wyłącznik prądu, tablice bezpieczników i licznik. Sprawdzić zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swego domu w celu zapobiegania cofania się wody z systemu kanalizacyjnego.

W czasie zagrożenia powodziowego należy:

- włączyć radio na częstotliwości radia lokalnego w celu wysłuchania komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania,

- zamienić miejsca sypialniane na górne kondygnacje,
- przenieść wartościowe rzeczy na wyższe piętra budynku,
- w miarę możliwości odesłać dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce,
- zabezpieczyć się w odpowiednią ilość żywności i czystej wody
- zgromadzić latarki, świece, baterie
- przygotować sposoby komunikowania się z rodziną w razie utracenia z nią kontaktu

W momencie przebywania w domu:

- wszystkie zapasowe rzeczy zgromadzić w jednym miejscu
- mieć włączone radio lub telewizję w celu słuchania aktualnej sytuacji
- w razie komunikatu należy niezwłocznie opuścić dom

Jeżeli przebywamy na zewnątrz:

- skierować się w miejsce najwyżej położone w terenie
- nie przechodzić przez rzeki i wszelkie nurty wodne

Po powodzi

Do momentu ogłoszenia przez służby możliwości powrotu do domu, nie wykonywać tego. W czasie wracania do zabudowań zachować szczególną ostrożność. Należy zwrócić szczególną uwagę na fundamenty, ściany, podłogi itd. Sprawdzić czy są nieszczelne przewody gazowe, zalane instalacje elektryczne oraz zalane środki ochrony roślin i inne substancje, które mogą spowodować skażenie środowiska.

HURAGANOWE WIATRY

W czasie ostrzeżenia o silnych wiatrach:

- słuchać komunikatów podawanych przez radio
- zamknąć i zabezpieczyć wszystkie okna,
- wnieść do domu narzędzia oraz umocować przedmioty, których nie można wnieść do wewnątrz,
- zadbać o zwierzęta domowe.
- nastawić lodówkę i zamrażarkę na najzimniejszy zakres,
- usunąć lub wzmocnić zewnętrzne anteny,
- zainstalować taśmy wiążące konstrukcję dachu ze ścianami i fundamentami budynku,
- w miarę możliwości ograniczyć wyjazdy prywatnymi samochodami,
- usunąć martwe i słabe gałęzie na drzewach,
- ograniczyć wyjścia dzieci i osób starszych,

Podczas silnej wichury

Nie zatrzymywać się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami, itp.

Jeśli jesteśmy w domu:

- słuchać komunikaty podawane w radiu lub telewizji
- unikać używania wind,
- pozostać z dala od okien, oszklonych drzwi,
- mieć pod ręką latarki oraz dodatkowe baterie,
- unikać używania otwartych źródeł ognia,
- ograniczyć korzystanie z telefonu

Po odwołaniu alarmu

Wracać do domu dopiero wtedy, gdy służby ogłoszą, że jest to bezpieczne. Unikać leżących lub zwisających przewodów energetycznych i natychmiast zgłaszać takie przypadki do zakładu energetycznego, straży pożarnej lub policji. Ostrożnie wchodzić do domu. Pootwierać okna i drzwi w celu przewietrzenia i osuszenia domu. Używać samochodu tylko w koniecznych sytuacjach. Telefonu używać tylko w związku z sytuacją zagrożenia. Pomagać rannym lub poszkodowanym osobom, udzielając pierwszej pomocy. Nie przenosić ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń.

SPRAWDZANIE INSTALACJI W ZNISZCZONYM DOMU

Po powrocie do należy sprawdzić, czy występuje ulatnianie się gazu. Jeżeli zauważono niepokojące oznaki w postaci zapachu gazu albo słychać bulgoczący lub syczący odgłos, natychmiast otworzyć okno i szybko opuścić budynek. Zamknąć dopływ gazu głównym zewnętrznym zaworem, zadzwonić i poinformować zakład gazowniczy. Pamiętać należy o tym, że jeśli zamknięto dopływ gazu z jakiegokolwiek powodu, to gaz może być włączony ponownie tylko przez uprawnionego fachowca. Sprawdzić zniszczenia instalacji elektrycznej. Gdy występują iskrzenia, czuć swąd spalonej izolacji, pozrywane i popalone są przewody, to należy wyłączyć dopływ prądu głównym bezpiecznikiem lub głównym wyłącznikiem i wezwać elektryka. Skontrolować uszkodzenia instalacji wodociągowej i ściekowej. Jeśli istnieje podejrzenie jej uszkodzenia to należy unikać korzystania z toalet i wezwać hydraulika.

POSTĘPOWANIE W REJONACH PORAŻENIA, KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH I INNYCH ZAGROŻEŃ W REJONIE PORAŻENIA:

W REJONIE PORAŻENIA BRONIĄ BIOLOGICZNĄ

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

Obywatele znajdujący się w rejonie objętym kwarantanną muszą ściśle przestrzegać zarządzeń lokalnych władz w szczególności dostosowywać się:

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

W REJONIE PORAŻENIA BRONIĄ KLASYCZNĄ

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

BRONIĄ JĄDROWĄ

Bezpośrednio po wybuchu jądrowym występuję największe zagrożenie dla ludzkiego życia. Jeżeli w momencie wybuchu ludzie przebywali w schronie, który nie został uszkodzony, powinni w nim pozostać do chwili otrzymania zezwolenia na wyjście. Po wyjściu ze schronu należy zwrócić uwagę na znaki ostrzegawcze, które do tego czasu mogą zostać rozstawione. Szczególną uwagę należy zwrócić na znaki informujące o skażeniu terenu.

Przebywając w terenie skażonym, należy przestrzegać następujących zasad:

- natychmiast opuścić skażony teren lub przebywać w nim w jak najkrótszym czasie,
- nie wzniecać kurzu, a zimą nie wnosić śniegu do pomieszczeń nie skażonych,
- nie spożywać skażonych produktów żywnościowych, nie brać do rąk żadnych przedmiotów,
- unikać kałuże wody,
- nie opierać się o drzewa, ściany budynków aby uniknąć zabrudzenia nie osłoniętych części ciała.

BRONIĄ CHEMICZNĄ

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

W REJONIE PORAŻENIA NIEBEZPIECZNYMI ŚRODKAMI CHEMICZNYMI

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

Podczas przebywania na terenie otwartym:

- opuścić zagrożony rejon prostopadle do kierunku wiatru stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające,
- udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych.

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

- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń,
- pozostać w pomieszczeniach, zamknąć i uszczelnić mokrym papierem lub szmatami drzwi, okna i otwory wentylacyjne, przebywać w miarę możliwości w pomieszczeniach środkowych,

- osoby wyposażone w maski przeciwgazowe zakładają je,
- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczają uszczelnionych pomieszczeń, nie przebywają w pobliżu okien i innych otworów wentylacyjnych,
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających wysiłku, a więc dużego zapotrzebowania na tlen,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora), wygasić wszystkie płomienie,
- do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik itp.

Przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa.

W PRZYPADKU AWARII:

BRAK ELEKTRYCZNOŚCI

Należy pamiętać, aby mieć przygotowane oświetlenie zastępcze (latarki, świece itp.)

W przypadku braku prądu należy:

- unikać otwierania zamrażarki, postawić ją w chłodnym pomieszczeniu, gdzie utrzyma ona niską temperaturę przez około trzy dni,
- w pierwszej kolejności należy zużywać produkty, które najszybciej się psują.

BRAK WODY

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

BRAK OGRZEWANIA

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

W takim przypadku należy:

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

Temperaturę pomieszczenia można zwiększyć używając świec stearynowych.

PROFILAKTYKA PRZECIWPOŻAROWA W BUDYNKACH MIESZKALNYCH

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

- zabezpieczenie budynków w podręczne środki gaśnicze i w podręczny sprzęt gaśniczy
- usunięcie wszystkich zbędnych materiałów łatwopalnych,
- zabezpieczenie budynków w podręczne środki gaśnicze i w podręczny sprzęt gaśniczy

- przygotowanie i oznakowanie wyjść zapasowych, korytarzy i przejść, z których powinny być usunięte wszystkie przedmioty,
- oszklenie wszystkich otworów okiennych na strybach, w piwnicach, klatkach schodowych itp.
- utrzymanie w odpowiednim stanie dojazdów i punktów czerpania wody
- kontrolowanie instalacji elektrycznej i gazowej,
- zachowanie ostrożności podczas korzystania z pieców węglowych,
- zapoznanie się ze sposobami likwidacji zarodków pożarów,
- przy wejściach z klatki schodowej na strych i ze strychu na dach powinny być zainstalowane mocne, wygodne drabinki.

Na drzwi i okna, na klatkach schodowych i przejściach między nimi, wyjściach na dachu itp. nie zakładać krat. Krata utrudnia ewakuację podczas pożaru oraz wydłuża czas oczekiwania na pomoc strażaków. W obawie przed złodziejami należy zakładać kraty z możliwością otworzenia ich od wewnątrz. Klucz należy zostawić w miejscu znanym wszystkim domownikom. Pamiętać należy, że może to być jedyna droga ewakuacji.

Korytarzy i dojść do mieszkań nie należy zastawiać sprzętami, gdyż w ten sposób utrudnia się drogę ewakuacji oraz dojście ratowników.

W ramach profilaktyki przeciwpożarowej przy eksploatacji urządzeń energetycznych:

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

W ramach profilaktyki przeciwpożarowej przy eksploatacji urządzeń gazowych:

- nie przechowywać w mieszkaniu więcej niż dwie butle gazowe o ładunku nieprzekraczającym 11 kg (nie podłączonych do urządzeń gazowych),
- nie przechowywać butli gazowych w pomieszczeniach poniżej poziomu terenu (piwnicach, klatkach schodowych). Gaz propan-butan jest cięższy od powietrza i w przypadku zalegania grozi wybuchem,
- nie zatykać przewodów wentylacyjnych, ponieważ w przypadku braku odpowiedniej ilości powietrza gaz nie ulega całkowitemu spalaniu i wtedy powstaje niewyczuwalny tlenek węgla i można ulec zatruciu,
- okresowo zlecać czyszczenie kanałów wentylacyjnych i kominowych; zaniedbanie tych czynności jest często przyczyną śmiertelnych zatruc tlenkiem węgla, szczególnie w czasie kąpieli w łazienkach wyposażonych w piece gazowe,

- nie należy ogrzewać mieszkania kuchnią gazową, gdyż takie praktyki bardzo często kończą się
- poważnymi zatruciami,
- stosując gazowe urządzenia promiennikowe wyposażone w katalizatory należy pamiętać, że mogą być używane w pomieszczeniach o powierzchni powyżej 40 m², w których nie przebywają stale ludzie,
- nie ustawiać urządzeń grzewczych w pobliżu materiałów palnych (mebli, firanek itp.).

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

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

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

W sytuacjach gdy powstanie pożar:

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

W sytuacjach gdy poczujemy gaz:

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

ZBIOROWE ŚRODKI OCHRONY LUDNOŚCI

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

BUDOWLE OCHRONNE

Ze względu na właściwości ochronne budowle dzielą się na:

1. Schrony,
2. Ukrycia:
 - typu I - zabezpieczające przed czynnikami wybuchu jądrowego,
 - typu II - zabezpieczające przed opadem promieniotwórczym.

Schrony wykonuje się w czasie pokoju, podczas realizacji nowych inwestycji, natomiast ukrycia zarówno w czasie pokoju, zagrożenia jak i wojny. Na terenie gminy nie ma istniejących budowli ochronnych, więc należy je przygotowywać sukcesywnie lub doraźnie w okresie poprzedzającym zagrożenie. Budowle takie najczęściej zlokalizowane będą pod budynkami mieszkalnymi, użyteczności publicznej, w zakładach pracy, jak i jako obiekty wolnostojące.

Można też, w razie zagrożenia, wykorzystywać do ochrony ludności wszelkiego rodzaju tunele, przejścia podziemne, piwnice i inne pomieszczenia odpowiednio je przygotowując.

EWAKUACJA LUDNOŚCI

Ewakuacja ludności polega na zorganizowanym przemieszczeniu ludności z rejonów, w których przebywanie może zagrażać życiu lub zdrowiu do rejonów bezpieczniejszych. Informacja o przeprowadzeniu ewakuacji ludności zostanie przekazana poprzez sposób zwyczajowo przyjęty np. rozplakatowane obwieszczenia i w komunikatach podawanych przez lokalne media. Ewakuację ludności opiera się o transport samochodowy i kolejowy, dopuszcza się również ewakuację mieszkańców własnymi pojazdami (samoewakuacja kierowana). Ludność ewakuuje się poprzez jeden z przygotowanych wcześniej punktów informacyjnych., punktów zbiórki i punktów załadunkowych, które są powiązane terytorialnie z miejscem zamieszkania.

W punkcie informacyjnym rejestruje się i wydaje karty ewakuacji osobom, którym przed zarządzeniem ewakuacji kart tych nie wydano. Karta ewakuacji ważna jest tylko z dowodem tożsamości. W razie jej utraty lub zniszczenia należy niezwłocznie powiadomić organ, który ją wydał. Kartę należy utrzymywać w ciągłej aktualności. Karta wraz z dokumentem tożsamości stanowi podstawę do wydania przysługujących świadczeń, zakwaterowania w rejonie rozmieszczenia, przebywania w tym rejonie i poruszania się.

W punkcie informacyjnym informuje się również ludność o organizacji ewakuacji oraz kieruje do miejsc zbiórki i załadunku, z których następnie odjeżdża w zorganizowanych kolumnach do miejsc przeznaczenia. W punktach tych udziela się też zezwolenia na opuszczenie miasta (rejonu ewakuacji) własnym środkiem transportowym.

Każda ewakuowana osoba może zabrać nie więcej niż 50 kg bagażu, w tym powinna zabrać żywność na okres 3 dni. Do transportu bagażu ewakuowanych osób planuje się dodatkowo samochody ciężarowe. Ludność opuszczająca swoje dotychczasowe miejsca zamieszkania powinna wyłączyć urządzenia domowe, wyłączyć dopływ wody, gazu i energii elektrycznej, pozamykać okna i drzwi. W nowych miejscach zakwaterowania zabezpieczenie socjalno-bytowe organizują lokalni szefowie OC i szef OC województwa. W razie wprowadzenia systemu

reglamentowania zaopatrzenia terenowa administracja samorządowa wydaje ewakuowanej ludności bony na podstawie odcinków "B" kart ewakuacji.

INDYWIDUALNE ŚRODKI OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI

Indywidualne środki ochrony przed skażeniami zabezpieczają przed bojowymi środkami trującymi, biologicznymi, pyłem promieniotwórczym oraz częściowo przed działaniem promieniowania cieplnego podczas wybuchów jądrowych. Należą do nich środki ochrony dróg oddechowych i środki ochrony skóry.

ŚRODKI OCHRONY SKÓRY

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

Przed pyłem promieniotwórczym zabezpieczają też zastępcze środki ochrony skóry. W stosunku do bojowych środków chemicznych i biologicznych mają ograniczone zdolności ochronne. Zastępczymi środkami ochronnymi skóry mogą być:

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

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

ŚRODKI OCHRONY DRÓG ODDECHOWYCH

Rozróżnia się dwa rodzaje masek przeciwgazowych:

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

W przypadku braku etatowych środków ochrony można wykonać w prosty sposób zastępcze środki ochrony dróg oddechowych w postaci tamponów.

PORAŻENIE BOJOWYMI ŚRODKAMI TRUJĄCYMI

W przypadku porażenia bojowymi środkami trującymi pierwsza pomoc polega na:

- założeniu porażonemu maski przeciwgazowej w rejonie porażenia,
- rozluźnieniu ubrania, kołnierza itp.,
- wyniesieniu porażonego ze strefy skażonej,

- zdjęciu maski przeciwgazowej i - jeżeli porażony nie oddycha - zastosowaniu sztucznego oddychania (nie wolno stosować metody "usta-usta"),
- podaniu do wdychania rozgniecionej fiołki z indywidualnego pakietu przeciwchemicznego, w przypadku zaburzeń w oddychaniu. Porażonego należy dostarczyć do punktu pomocy lekarskiej.

PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

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

Przy ratowaniu rażonego prądem o napięciu sieciowym należy przede wszystkim przerwać dalszy dopływ prądu przełączając wyłącznik lub wykręcając korki, jeżeli są w pobliżu. Gdy nie jest to możliwe, rażonego trzeba wyciągnąć poza obręb krążenia prądu, używając do tego celu kija lub innego suchego złego przewodnika prądu. Ratujący powinien stać na suchej desce, oponie, wycieracze, złożonym kocu. Decydując się na rozpoczęcie zabiegów reanimacyjnych (sztucznego oddychania, masażu serca) należy niezwłocznie wezwać pomoc. Aby reanimacja mogła być skuteczna musi być najczęściej uzupełniona zabiegami wykonywanymi przez fachowy personel medyczny. Brak oddychania wymaga wykonywania sztucznego oddychania. Brak oddychania i krążenia wymaga wykonywania sztucznego oddychania i masażu serca. Sprawdzenie obecności krążenia wykonuje się przez ułożenie dwóch palców z boku krtani ("Jabłko Adama") w widocznej bruzdzie; przy lekkim ucisku należy wyczuwać tętnienie.

PIERWSZA POMOC MEDYCZNA

Znajomość sposobów udzielania pierwszej pomocy jest zawsze potrzebna, a wyjątkowego znaczenia nabiera w razie masowych strat sanitarnych, jakie mogą zaistnieć w rejonach porażenia. Podstawowym zadaniem pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego oraz zapobieżenie dalszym powikłaniom. Pomoc ta może obejmować następujące zabiegi:

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

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

Krwawienie zewnętrzne

Należy pamiętać, że każda krew może być zakażona wirusem HIV

Przed przystąpieniem do opatrywania ran:

- załóż jednorazowe rękawiczki;

Po zaopatrzeniu rany:

- dokładnie umyj ręce;
- jeżeli miałeś kontakt z krwią poszkodowanego zgłoś ten fakt natychmiast lekarzowi.

a) Krwawienie z rany - postępowanie:

- uciskaj ranę przez co najmniej 10 min., aby doprowadzić do powstania skrzepu;
- unieś kończynę wyżej;
- załóż sterylny opatrunek; połóż zwinięty bandaż na opatrunek zabandażuj;
- unieruchom uszkodzoną część ciała;

b) Krwawienie z nosa - postępowanie:

- uciskaj przez gazik skrzydełka nosa;
- ucisk utrzymuj przez 10 min.;
- przechyl głowę w przód.

Krwawienie wewnętrzne

- objawy: bladość powłok skórnych; chłodna i wilgotna skóra; szybkie, słabe tętno; ból; pragnienie; niepokój, rozdrażnienie, po których może nastąpić utrata przytomności; oznaki stłuczenia; krwawienia z fizjologicznych otworów ciała.
- postępowanie: połóż poszkodowanego, unieś i podeprzyj jego nogi; rozluźnij części ubrania; sprawdź tętno powyżej nadgarstka, oddech; wezwij karetkę pogotowia; chroń przed zimnem.

Utrata przytomności:

- a) Omdlenie to krótkotrwała utrata przytomności na skutek nagłego, chwilowego niedoboru tlenu w mózgu.

Postępowanie:

- połóż poszkodowanego z nogami uniesionymi powyżej poziomu klatki piersiowej;
- rozluźnij ciasne części ubrania, zdejmij okulary;
- jeżeli stan nieprzytomności się przeciąga - powyżej minuty -wezwij pogotowie.

b) Padaczka

Objawy: zwykle poszkodowany nagle upada, tracąc przytomność oraz wydając z siebie krzyk; staje się sztywny wyginając plecy; oddech może zanikać, wargi sine, twarz i szyja mogą być przekrwione; pojawiają się drgawki; występuje szcękno-ścisk, oddech może być głośny, na ustach pojawia się piana, krwawienie; może nastąpić utrata kontroli pęcherza i jelita; następnie mięśnie rozluźniają się, oddech staje się normalny, wraca przytomność; poszkodowany może być nieświadomy przebytego napadu choroby; po napadzie może zapaść w głęboki sen.

Postępowanie: rozluźnij ubranie wokół szyi, chroń głowę; nie podnoś i nie przesuwał chorego, jeśli nie grozi mu bezpośrednie niebezpieczeństwo; nie używaj siły w celu powstrzymania chorego i nie wkładaj mu niczego do ust.

c) Utrata przytomności

- ustal przyczynę utraty przytomności;
- spróbuj nawiązać z chorym kontakt słowny, potrząśnij go za ramię;
- sprawdź oddech, tętno oraz reakcję na ból uciskając płytkę paznokciową palca wskazującego;
- jeżeli brak tętna, oddechu podejmij resuscytację;
- natychmiast wezwij pomoc medyczną;
- układamy poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej;
- okresowo kontroluj stan poszkodowanego;
- oczekuj na przybycie pomocy

Nadmierne ciepło.

a) wyczerpanie na skutek gorąca:

Objawy:

- ból głowy, zawroty głowy, zamęt;
- utrata apetytu, mdłości;
- pocenie się, biała, lepka skóra;
- kurcze mięśni kończyn i brzucha;
- szybkie, słabnące tętno.

Postępowanie:

- przesuń poszkodowanego w chłodne miejsce;
- uzupełnij utracone płyny - słaby roztwór soli (jedna łyżeczka od herbaty na litr wody);
- jeżeli poszkodowany traci przytomność ułóż go w pozycji bocznej ustalonej, wezwij pogotowie.

b) udar cieplny:

Objawy:

- ból głowy, zawroty głowy, złe samopoczucie;
- niepokój i zamęt;
- wypieki, gorąca, sucha skóra;
- gwałtowne pogorszenie reakcji na bodźce, utrata świadomości;
- szybkie tętno;
- temperatura ciała powyżej 40° C

Postępowanie:

- przesuń poszkodowanego w chłodne miejsce;
- owiń poszkodowanego w zimne, mokre prześcieradła, mocz je; oziębiaj aż temperatura mierzona pod językiem spadnie do 38°C
- gdy temperatura spadnie do wartości prawidłowych (38°) przykryj poszkodowanego prześcieradłem suchym;
- jeśli traci przytomność, połóż go, sprawdź oddech i tętno, przygotuj się do reanimacji; zadzwoń po pogotowie ratunkowe.

c) oparzenia:

Postępowanie:

- stłum płomienie kocem lub inną płachtą; wezwij pogotowie;

- jeżeli skóra w miejscu oparzenia jest nieuszkodzona, ochładzaj polewając miejsce zimną, bieżącą wodą przez 10 min.
- załóż jałowy opatrunek;
- jeżeli skóra jest uszkodzona lub spalona, ranę opatrz czystym, jałowym opatrunkiem;

Zabrania się:

- stosowania środków domowych;
- maści przeciwoparzeniowych (np. mazidła, środki dezynfekcyjne i alkohol pogarszają stan oparzenia);
- nie wolno opróżniać pęcherza oparzeniowego, gdyż jego naskórek stanowi ochronę przed zakażeniem;
- nie należy odrywać przylegających do ciała części ubrania.

Złamania kości.

Postępowanie:

- nie wykonywać żadnych ruchów w miejscu złamania;
- jeżeli jest rana należy ją jałowo zaopatrzyć;
- obserwacja czy nie występuje: ból, obrzęk, zniekształcenia, rana, drętwienia, ograniczenia ruchomości lub niedowład;
- wezwać pogotowie.

Zatrucia

Postępowanie:

- wezwać pogotowie;
- zabezpieczyć w miarę możliwości resztki trucizny, naczynia oraz ewentualne wydaliny;
- w przypadku zatruc roślinami lub jagodami - wywołaj wymioty;
- nie podawaj nic do picia i jedzenia;

Reanimacja sercowo - płucna

Wskazania: zatrzymanie akcji serca; zatrzymanie oddechu.

Objawy:

- brak wyczuwalnego tętna na dużych tętnicach (szyjna, udowa);
- zatrzymanie oddechu;
- utrata przytomności;
- rozszerzone, sztywne źrenice;
- bledoszara barwa skóry.

Sztuczne oddychanie:

- oceń, czy widoczne są ruchy oddechowe klatki piersiowej?
- brak oddechu - odchyl głowę ku tyłowi;
- usuń z jamy ustnej ewentualne przeszkody;
- zaciśnij ratowanemu nos i otwórz usta;
- przyciśnij szczelnie swoje usta do ust ratowanego;

- wydychaj powietrze do jego płuc i obserwuj, czy jego klatka piersiowa porusza się wraz z twoimi wydechami?
- po 5 oddechach sprawdź, czy nie powrócił własny oddech; w razie potrzeby kontynuuj sztuczną wentylację.

Masaż serca:

- sprawdź obecność tętna na tętnicy szyjnej; jeżeli stwierdzisz brak tętna, postępuj zgodnie z podanym dalej schematem;
- ułóż poszkodowanego na twardym, nieelastycznym podłożu;
- wyznaczyć punkt naciskania - znajduje się dolny koniec mostka i około trzy palce powyżej, ustala się żądany punkt;
- na wybranym miejscu ratownik kładzie dłoń, przy czym palce powinny być odgięte ku górze, by nie dotykać klatki piersiowej; druga dłoń uciskając grzbiet dolnej ręki w okolicy nadgarstka wzmacnia siłę nacisku; należy pamiętać, aby ramiona znajdowały się w pozycji prostopadłej do klatki piersiowej;
- przy wyprostowanych łokciach naciskamy na mostek wgnębiając go na 5-6 cm w kierunku kręgosłupa;
- częstotliwość masażu serca zależy od tego, ile osób bierze udział w akcji ratowniczej:
 - jeżeli są dwie osoby, dokonywane jest pięć uciśnień na mostek, po czym następuje jedno wdmuchnięcie;
 - jeżeli akcję prowadzi jedna osoba to musi na przemian wykonywać i masaż serca i sztuczne oddychanie; wówczas po każdym 15 uciśnięciach mostka wykonuje 2 wdmuchnięcia metodą usta-usta;
- w razie potrzeby kontynuuj postępowanie do chwili nadejścia pomocy medycznej lub własnego zmęczenia, lub decyzji lekarza o zaniechaniu resuscytacji.

OCHRONA ŚRODOWISKA NATURALNEGO

Całokształt działań także ich zaniechanie mających na celu właściwe wykorzystanie oraz odnawianie zasobów i składników środowiska naturalnego, zarówno jego składników abiotycznych, jak i żywych. Przemysłowe ciągi technologiczne i nierozwaga ludzkiego działania są poważnym zagrożeniem dla środowiska naturalnego. Stąd przedstawiamy kilka praktycznych przedsięwzięć, które mogą pomóc środowisku naturalnemu.

OCHRONA LASÓW I PARKÓW

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

OCHRONA ZIEMI

- nie wylewać żadnych środków chemicznych w miejscach niedozwolonych,
- nie pozostawiać na powierzchni ziemi opakowań po środkach chemicznych używanych w zakładach pracy, gospodarstwach rolnych itp.,
- wszystkie opakowania po środkach chemicznych składować w miejscach dozwolonych,

- przepracowane oleje silnikowe zbierać do pojemników i odstawiać do zagospodarowania np. do stacji paliw płynnych,
- wywóz odpadów z posesji realizować poprzez koncesjonowane firmy,
- stosować szczelne zbiorniki bezodpływowe na ścieki typu komunalnego,
- na otwartej przestrzeni nie spalać żadnych odpadów.

OCHRONA LASÓW I PARKÓW

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

OCHRONA WÓD

- nie wrzucać do zbiorników cieków wodnych żadnych środków chemicznych i opakowań po nich,
- nie pozostawiać w pobliżu studni, ujęć wodnych otwartych pojemników ze środkami chemicznymi ani opakowań po nich,
- nie myć rąk, nie płukać naczyń po środkach chemicznych w pobliżu studni i ujęć wodnych, płyny po umyciu tych naczyń wylewać w miejscach dozwolonych,
- nie wylewać pod żadnym pozorem olei silnikowych do rowów i kanalizacji burzowej lub przemysłowej,
- nie odprowadzać nieczyszczonych ścieków do wód i do ziemi,
- nie składować odpadów na brzegach cieków wodnych i w wodzie,
- uwagi powyższe dotyczą także postępowania ze środkami żrącymi.

OCHRONA POWIETRZA

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

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

W każdym przypadku stwierdzenia awarii urządzeń posiadających niebezpieczne środki chemiczne powiadom straż pożarną i policję.

Telefon alarmowy tel. 112

Telefony alarmowe poszczególnych służb:

Pogotowie ratunkowe tel. **999**

Straż pożarna tel. **998**

Policja tel. **997**

Pogotowie gazowe tel. **992**

Pogotowie energetyczne tel. **991**

Niniejsze opracowanie powstało w oparciu o Materiał Szkoleniowy Powszechnej Samoobrony Starostwa Powiatowego w Hrubieszowie