

Ogólne procedury zachowania się w przypadku alarmu



1. Zasady ostrzegania i alarmowania

2. Pierwsza pomoc

Alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska.

Po usłyszeniu sygnału alarmu o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska:

1. Nie zbliżaj się do rejonu katastrofy.
2. Przebywając na terenie otwartym:

- ✓ opuść zagrożony rejon,
- ✓ postępuj zgodnie z poleceniami zawartymi w komunikatach radiowych, telewizyjnych lub przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające.

3. Przebywając w pomieszczeniu:

- ✓ włącz odbiornik radiowy lub telewizyjny na częstotliwości stacji lokalnej,
- ✓ wysłuchaj nadanych komunikatów i zasad postępowania w zaistniałej sytuacji,
- ✓ bezwzględnie wykonuj przekazane polecenia.

Alarm o skażeniach.

Po usłyszeniu sygnału alarmu o skażeniach:

1. Przebywając w terenie otwartym:

- ✓ zwróć uwagę na kierunek wiatru,
- ✓ opuść zagrożony teren prostopadle do kierunku wiatru.

2. Przebywając w pomieszczeniach:

- ✓ włącz odbiornik radiowy lub telewizyjny na pasmo lokalnej stacji i stosuj się ściśle do poleceń wydanych przez władze lokalne lub służby ratownicze,
- ✓ uszczelnij otwory okienne i wentylacyjne oraz drzwi mokrym papierem, tkaniną lub oklej taśmą,
- ✓ chroń drogi oddechowe. Wykonaj filtr ochronny z dostępnych materiałów (zwilżona w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, tampon, ręcznik, szalik itp.),
- ✓ pozostań wewnątrz budynku - jeżeli istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem udaj się na wyższe kondygnacje budynku. W przypadku amoniaku należy kierować się do pomieszczeń na niższych kondygnacjach.

PAMIĘTAJ! Najczęstszą przyczyną uwolnienia niebezpiecznych substancji chemicznych są:

- ✓ awarie w obiektach przemysłowych,
- ✓ rozszczelnienia rurociągów przemysłowych,
- ✓ wypadki cystern kolejowych oraz samochodowych.

Zapobiegawczo zadбай, aby w twoim domu zawsze znajdowały się przedmioty niezbędne dla ciebie, twoich bliskich i podopiecznych w przypadku wystąpienia zdarzenia niebezpiecznego:

- radioodbiornik zasilany bateriami,
- latarki, zapasowe baterie,
- sprzęt ochrony dróg oddechowych,
- apteczka pierwszej pomocy,
- gaśnica.

W przypadku ostrzeżenia o możliwości wystąpienia zagrożenia dodatkowo:

- ✓ żywność na okres 3-5 dni,
- ✓ woda w ilości 5 litrów na osobę na okres 3-5 dni,
- ✓ środki higieny,
- ✓ odzież i rzeczy do spania.

Jak powinieneś się zachowywać w sytuacji zagrożenia?

- ✓ Działaj szybko, bez paniki.
- ✓ Cały czas słuchaj komunikatów radiowych lub telewizyjnych.
- ✓ Udzielaj pomocy potrzebującym.
- ✓ Umiejętnie korzystaj z zapasów.

Słuchaj poleceń uprawnionych do kierowania w sytuacjach zagrożeń (straż pożarna, policja, służby ratownicze).

- ✓ W razie konieczności opuść miejsce zamieszkania.
- ✓ Zabezpiecz swoje mienie.

1. Zasady ostrzegania i alarmowania

Rodzaje alarmów, treść komunikatów ostrzegawczych, sygnały alarmowe

RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁASZANIA ALARMU		SPOSÓB ODWOŁYWANIA ALARMU	
	za pomocą syren	przy pomocy rozgłośni radiowych oraz ośrodków telewizji i radiofonii przewodowej	za pomocą syren	przy pomocy rozgłośni radiowych oraz ośrodków telewizji i radiofonii przewodowej
ALARM O KŁĘSKACH ŻYWIŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna informacji o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o kłęskach dla
ALARM POWIETRZNY	Dźwięk modulowany trwający 3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm powietrzny dla	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty	trzykrotnie zapowiedź słowna UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm powietrzny dla
ALARM O SKAŻENIACH	Dźwięki trwające 10 sekund powtarzane przez 3 minuty; czas trwania przerw między dźwiękami 25-30 sekund	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm o skażeniach dla	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna WAGA! UWAGA! odwołuję alarm o skażeniach dla
UPRZEDZENIE O SKAŻENIACH		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna UWAGA! UWAGA! Osoby znajdujące się min może nastąpić skażenie podać kierunek	Dźwięk ciągły trwający 3 minuty	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna UWAGA! UWAGA! Odwołuję uprzedzenie podać rodzaj skażenia dla
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI		Formę i treść komunikatu uprzedzenie o zagrożeniu zakażenia ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		

2. Pierwsza pomoc

WŁAŚNIE TY MOŻESZ KOMUŚ URATOWAĆ ŻYCIE!

Istnieje wiele przypadków, które wymagają od nas udzielania pierwszej pomocy. Gdy znajdziesz się w takiej sytuacji przede wszystkim ZACHOWAJ SPOKÓJ! Wezwij natychmiast pomoc oraz pogotowie ratunkowe.

POGOTOWIE RATUNKOWE - dzwoń



STRAŻ POŻARNA - dzwoń!



POLICJA - dzwoń



Dzwoń z telefonu komórkowego pod numer 112



Ratuj poszkodowanemu życie! Ułóż go w pozycji bezpiecznej. Zorientuj się, czy poszkodowany jest przytomny, czy oddycha, czy ma wyczuwalne tętno na tętnicach szyjnych i podejmij odpowiednie czynności. W zależności od rodzaju zdarzenia oceń, czy poszkodowany może mieć uszkodzony kręgosłup. Jeśli tak, pamiętaj, że nie wolno poszkodowanego podnosić. W sytuacjach bezpośrednio zagrażających życiu staraj się poszkodowanego odciągnąć w bezpieczne miejsce, zwracając szczególną uwagę, aby głowa i kręgosłup nie zmieniały położenia względem siebie.

Nie opuszczaj osoby poszkodowanej.

Jeśli sytuacja tego wymaga zabezpiecz miejsce wypadku.

Układanie w pozycji bocznej bezpiecznej.

Przed ułożeniem osoby nieprzytomnej na boku w pozycji bezpiecznej, należy wykluczyć uraz kręgosłupa szyjnego. Możesz to ocenić według przyczyny wypadku.

SPRAWDZENIE PRZYTOMNOŚCI

BADANIE ODDECHU. Odchyl głowę nieprzytomnego do tyłu, podtrzymaj żuchwę, sprawdź, czy słyszysz, czujesz wydech osoby poszkodowanej. Zaobserwuj, czy są widoczne ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha. Nie korzystaj z pomocy piórka, lusterka lub szkła, bo mogą dać fałszywy wynik.

BADANIE TĘTNA (PULS). Sprawdź obecność tętna na tętnicach szyjnych. Czterema złożonymi palcami, na przedniej powierzchni szyi, po obu stronach krtani symetrycznie. Tętno należy badać po każdej stronie osobno. Jeżeli masz kłopoty z lokalizacją miejsca, porównaj u siebie.

Brak tętna (pulsu) zatrzymane krążenie krwi. Masz 4 minuty na uratowanie mózgu przed niedotlenieniem. W tym czasie żadna służba ratownicza nie przybędzie na miejsce zdarzenia.

W TYM MOMENCIE TWOJA POMOC JEST JEDYNĄ SZANSĄ DLA POSZKODOWANEGO

Niezwłocznie rozpocznij podstawowe czynności ratunkowe.



✓ sztuczne oddychanie techniką .usta-usta. (10-20 oddechów na minutę),



✓ masaż pośredni serca (80-100 uciśnień na minutę) w rytmie 15 uciśnień serca na 2 oddechy □ usta-usta □ .



MASAŻ POŚREDNI SERCA. Ułóż poszkodowanego na twardym podłożu. Unieś mu wysoko nogi, opierając je np. o krzesło. Odstoń klatkę piersiową, oprzyj dłonie na dolnej połowie mostka, 2 - 3 cm od kąta podżebrowego.



Nie odrywając dłoni uciskaj rytmicznie na głębokość 3 - 5 cm z częstością 80 - 100 uciśnień na minutę. Ucisk do rozluźnienia wykonuj jak 1:1. Co 15 uciśnień serca wykonuj poszkodowanemu 2 sztuczne oddechy. Działania ratownicze kontynuuj do czasu przybycia lekarza.

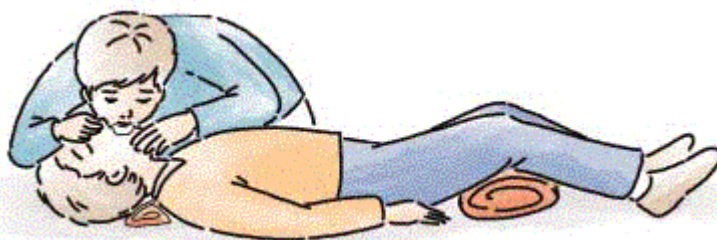


Jeżeli tętno jest wyczuwalne zastosuj SZTUCZNE ODDYCHANIE .usta-usta..

Oczyść jamę ustną z ewentualnych ciał obcych (również protez zębowych). W tym celu odchyl głowę na bok, otwórz usta i dwoma palcami wygarnij zawartość na zewnątrz. Wskazane jest uprzednie włożenie rękawiczek ochronnych. Nie wolno stosować żadnych narzędzi.

Udrożnij górne drogi oddechowe, podciągając żuchwę do przodu i odchylając głowę nieprzytomnego do tyłu aż broda znajdzie się wyżej niż nos. Można podłożyć niewielki walek z ubrania pod kark. O ile to możliwe korzystaj z .maseczek jednorazowych. do sztucznego oddychania.

Zaciśnij nos poszkodowanego, weź głęboki wdech, przyłóż usta do ust poszkodowanego i wdmuchnij powietrze tak, aby uniosła się jego klatka piersiowa. Rób przerwę na wydech. Powtarzaj czynność z częstością 10 - 20 oddechów na minutę.



Układanie w pozycji bocznej bezpiecznej.

U leżącego na plecach zegnij nogę w kolanie. Posługując się nogą jak dźwignią odchyl biodro. Pod pośladki i plecy wsuń ramię i dłoń. Chwyć za drugie ramię i biodro i obróć poszkodowanego na bok. U leżącego na boku, .dolne. ramię wysuń za plecy. W ten sposób ustabilizujesz pozycję ciała. Odchyl głowę, i podłóż pod twarz dłoń .górną. ręki. Nie pozostawiaj poszkodowanego bez opieki. Chron go przed wychłodzeniem. Kontroluj tętno i oddychanie. Co 1 - 2 godziny obracaj delikatnie na drugi bok.

Urazy głowy i klatki piersiowej.

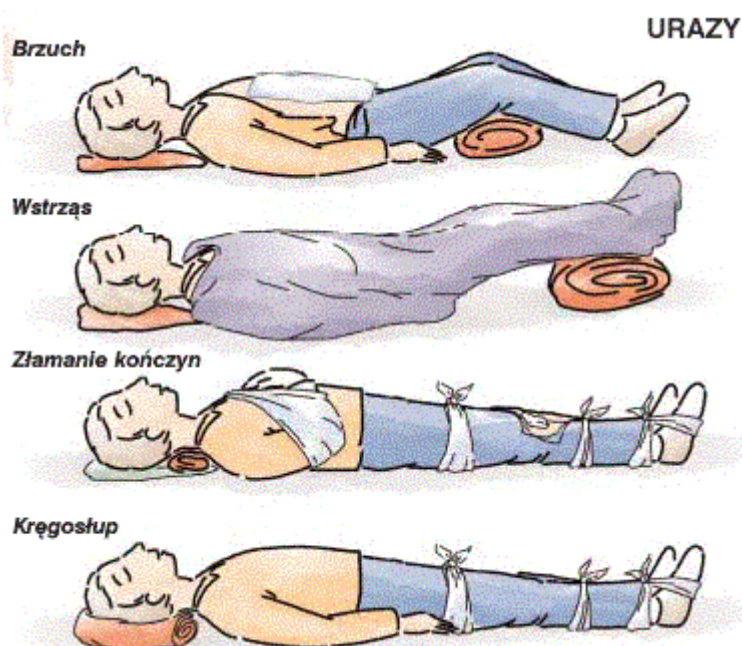


Osobę przytomną z **raną głowy** ułóż w pozycji półsiedzącej podpartej. Ranę osłoń jałową gazą. Nie wolno uciskać rany, ponieważ grozi to uszkodzeniem mózgu.

Osobę z **raną klatki piersiowej** ułóż w pozycji półsiedzącej podpartej. Ranę przykryj jałową gazą i uciśnij. Opatrunek dodatkowo przykryj folią, której brzegi dokładnie uszczelnij plastrem. Zapobiega to ewentualnej odmie oplucnowej.

Urazy brzucha.

Poszkodowanego z raną brzucha ułóż na plecach, z nieznacznie ugiętymi nogami, aby zmniejszyć napięcie mięśni ściany brzucha, ranę przykryj dużym jałowym opatrunkiem z gazy lub chusty trójkątnej. Nie należy uciskać rany, nawet gdyby doszło do wytrzewienia.



Wstrząs

Poszkodowanego we wstrząsie nigdy nie pozostawiaj bez opieki. Chroń go przed utratą ciepła; okryj kocem lub folią termoizolacyjną NRC. Aby poprawić krążenie krwi unieś mu wyżej nogi.

Opatrywanie zwichnięć i złamań.

Złamaną kończynę górną należy unieruchomić przywiązując ją do klatki piersiowej np. połą bluzy, koszuli. Złamaną nogę należy unieruchomić wiążąc z drugą zdrową nogą za pomocą bandaża lub chusty.

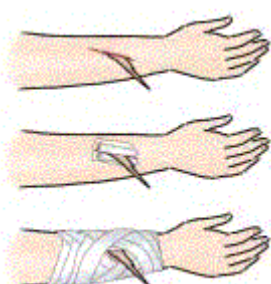
Uraz kręgosłupa.

Podjeżdżając złamanie kręgosłupa unikaj przenoszenia poszkodowanego. Ustabilizuj głowę wałkami z ubrania. Nogi zwiąż razem ze sobą. Pamiętaj, że o ile to możliwe, transport poszkodowanego powinien się odbywać po usztywnieniu kręgosłupa szyjnego kołnierzem usztywniającym.



Opatrywanie rany urazowej.

Zranioną kończynę powinieneś unieść powyżej poziomu serca. Ranę powinieneś ucisnąć opatrunkiem z gazy tak, aby zatamować krwotok. Pamiętaj o używaniu rękawiczek ochronnych. Opatrunek z gazy silnie przywiąż bandażem lub chustą trójkątną. Jeżeli opatrunek przekrwawia, na pierwszą warstwę możesz przyłożyć wałek z bandaża lub gazy i silnie dociążyć następnym bandażem.

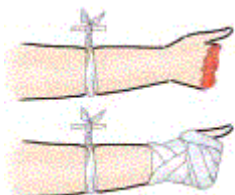


Ciało obce w ranie.

Jeżeli w ranie utkwiał jakiś kawałek metalu, drewna, szkła (ciało obce), nie wyciągaj ani nie wrywaj go z rany. Ostrze, na którym obkurczyły się mięśnie, może tkwić pomiędzy naczyniami krwionośnymi i nerwami. Wrywanie go grozi silnym krwotokiem i uszkodzeniem nerwów. Wokół ciała obcego ułóż gazę jałową, rolki bandaża, tak aby stabilizować, a nie przemieszczać go w ranie. Dociskając brzegi rany zatamuj krwotok. Opatrunek z gazy umocuj delikatnie bandażem lub chustą trójkątną.

Stabilizuj zranioną część ciała.

Amputacja urazowa.



W razie amputacji urazowej **zachowaj spokój**. Unieś zranioną kończynę wyżej poziomu serca. Poniżej rany zaciśnij opaskę uciskową z taśmy, chusty trójkątnej. Na ranę połóż gruby opatrunek z gazy sterylnej i mocno dociśnij bandażem. Opaskę uciskową powinieneś rozluźniać raz na godzinę, żeby nie doszło do martwicy tkanek. Amputowane części ciała umieść w plastikowym worku, a ten w następnym worku z wodą z lodem. Tak zabezpieczone części ciała być może uda się jeszcze replantować.

Oparzenia termiczne.

- ✓ Płonącą odzież należy ugasić wodą lub kocem gaśniczym.
- ✓ Oparzenia natychmiast schłodzić zimną wodą.
- ✓ Nie dotykać palcami ran powstałych w wyniku poparzenia.
- ✓ Nie stosować żadnych maści, żelów, olejów, zasypek.
- ✓ Nie przekłuwać pęcherzy ze względu na niebezpieczeństwo infekcji.
- ✓ Nadpalone ubranie można delikatnie usunąć tylko z miejsc, gdzie nie przylega ono do skóry.
- ✓ Nie opatrywać oparzeń twarzy i oczu (po źle zrobionym opatrunku mogą pozostać blizny).
- ✓ W razie mniejszych oparzeń uszkodzone części ciała zanurzyć na około 15 minut do zimnej wody aż ból osłabnie.
- ✓ W przypadku większych oparzeń nałóż na ranę poparzeniowy sterylny opatrunek.
- ✓ Jeśli poszkodowany jest przytomny daj mu dużo płynów do picia: osłodzoną herbatę, sok owocowy, wodę z 2 łyżeczkami soli na litr.
- ✓ Osoby nieprzytomne ułóż w pozycji bocznej bezpiecznej. Niczego nie podawać do picia.

Porażenie prądem elektrycznym.

- ✓ Wyłącz prąd! Jeżeli nie jest to możliwe, **odsuń poszkodowanego od źródła prądu** przy pomocy przedmiotu nie przewodzącego prąd. Może to być kij, zwinięta gazeta, buty na gumowej podeszwie lub odciągnij go za odzież. Przedmiot ten musi być suchy. **Nigdy nie dotykaj poszkodowanego zanim nie odetniesz źródła prądu.**
- ✓ Udziel pierwszej pomocy. Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny, czy oddycha, czy ma wyczuwalne tętno. W zależności od stanu poszkodowanego podejmij czynności ratunkowe.

