OPRACOWANIE

Cezary Cieślukowski
Wstęp, Rozdziały 1 – 5

Nerijus Miginis
Rozdział 6

Bezpieczeństwo pożarowe i ratownictwo

Poradnik edukacyjny

2020 r.

Gmina Filipów

Rejon Elektrenai

Interreg
Lietuva-Polska
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

UNIA EUROPEJSKA

Spis treści

Wstęp – krótko o projekcie ... **3**

Rozdział 1. System ratownictwa w gminie Filipów ... **4**

Rozdział 2. Udzielanie pierwszej pomocy ... **6**

2.1. Aspekty prawne ... 6

2.2. Apteczka ... 7

2.3. Wstępne badanie BTLS (BASIC TRAUMA LIFE SUPPORT) ... 8

2.4. Postępowanie w najbardziej powszechnych wypadkach ... 9

2.5. Meldunek o wypadku do właściwych służb ... 10

2.6. Automatyczny defibrylator zewnętrzny ... 10

2.7. Pudełko życia ... 13

Rozdział 3. Pożary ... **15**

3.1. Redukcja zagrożeń pożarowych i zatruć tlenkiem węgla w mieszkaniach i obiektach użyteczności publicznej ... 16

3.2. Pożary traw ... 22

3.3. Pożary Lasów ... 23

3.4. Domowy test bezpieczeństwa pożarowego ... 25

Rozdział 4. Inne zagrożenia życia, zdrowia i mienia ... **26**

4.1. Burze i silne wiatry ... 26

4.2. Mróz ... 27

4.3. Śnieg na dachu ... 29

4.4. Fajerwerki ... 29

4.5. Upały ... 31

4.6. Bezpieczny wypoczynek nad wodą ... 32

4.7. Postępowanie w przypadku wystąpienia objawów koronawirusa ... 34

Rozdział 5. Bezpieczeństwo dzieci ... **35**

Rozdział 6. Metody, gry i działania praktyczne w edukacji przeciwpożarowej ... **41**

Spis rysunków ... **45**

Spis fotografii ... **46**

Wstęp – krótko o projekcie

Niniejszy podręcznik przygotowany został w ramach projektu **„Rozwój infrastruktury i kompetencji transgranicznego bezpieczeństwa przeciwpożarowego i ratownictwa”**. Projekt realizowany jest w partnerskiej współpracy Gminy Filipów z Polski oraz Rejonu Elektrenai z Litwy. Projekt współfinansowany jest z Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A „Litwa – Polska” na lata 2014 – 2020 oraz z budżetów samorządu Gminy Filipów i Rejonu Elektrenai. W ramach projektu zaplanowano przebudowę i wyposażenie budynku remizy w Starych Motulach, zakup lekkiego samochodu ratowniczo-gaśniczego z napędem 4x4 wraz z wyposażeniem, z przeznaczeniem dla OSP Zusno, budowę budynku straży pożarnej w Semeliškės. Łączna wartość projektu wynosi **761 498,51 EUR, dofinansowanie UE 647 273,72 euro.**

Poradnik edukacyjny „Bezpieczeństwo pożarowe i ratownictwo” służy przygotowaniu mieszkańców społeczności lokalnej, organizacji, instytucji, dzieci i młodzieży do właściwego zachowania oraz odpowiednich reakcji w sytuacjach stwarzających zagrożenie dla zdrowia i życia. Celem poradnika jest dostarczenie wiedzy oraz informacji oraz zmiana postaw i wzrost świadomości mieszkańców naszej społeczności.

Poradnik obejmuje różnorodne treści kształcenia z zakresu bezpieczeństwa państwa, w tym informacje dotyczące organizacji działań ratowniczych, edukacji zdrowotnej i pierwszej pomocy.

Kształcenie, w ramach przygotowania do działania w stanach nadzwyczajnych, ma charakter interdyscyplinarny, nastawiony na skuteczne działanie i radzenie sobie poszczególnych jednostek w sytuacjach określonych zagrożeń.

Jedną z najważniejszych umiejętności potrzebnych w codziennym życiu jest umiejętność udzielania pierwszej pomocy. Mamy tu do czynienia z zagadnieniami związanymi z ochroną zdrowia i życia, oceną bezpieczeństwa miejsca zdarzenia, rozpoznaniem potencjalnego zagrożenia życia na podstawie prostych objawów, metodami skutecznego wezwania pomocy, podejmowaniem wstępnych czynności ratujących życie.

▲ Fot. 1. Wizyty studyjne strażaków i samorządowców w Filipowie i Elektrenai 2019.

Drugim ważnym obszarem dla każdego mieszkańca gminy jest bezpieczeństwo przeciwpożarowe.

Niezwykle przydatna w praktyce jest również wiedza na temat zachowania się i postępowania w sytuacjach różnych zagrożeń dla zdrowia i życia w związku ze zjawiskami atmosferycznymi, zmianami w środowisku czy działalnością ludzi.

Rekomendacje zamieszczone w podręczniku zostały wybrane z materiałów powszechnie dostępnych zamieszczonych na stronach instytucji odpowiedzialnych za ratowanie mienia, zdrowia i życia ludzkiego.

Wójt Gminy Filipów
Tomasz Rogowski

Rozdział 1. System ratownictwa w gminie Filipów

Na straży bezpieczeństwa mieszkańców gminy Filipów stoi ochotnicza straż pożarna. Jest to umundurowana, oraz wyposażona w specjalistyczny sprzęt, organizacja społeczna, która składa się z grupy ochotników. Przeznaczona jest w szczególności do walki z pożarami, klęskami żywiołowymi i innymi miejscowymi zagrożeniami. W gminie Filipów funkcjonują cztery jednostki ochotniczej straży pożarnej.

OSP Filipów – jednostka została założona w 1923 r. Obecnie liczy 48 członków. Przy OSP Filipów działa Młodzieżowa Drużyna Dziewcząt i Chłopców. W roku 2019 OSP uczestniczyła w 75 akcjach ratowniczych. OSP Filipów posiada ciężki samochód ratowniczo-gaśniczy z wyposażeniem dla ratownictwa wodno-ekologiczno-chemicznego z 2013r. oraz lekki samochód ratowniczo-gaśniczy wraz z wyposażeniem. Prezesem OSP Filipów jest Karol Szymański, a Naczelnikiem Piotr Fautynowicz.

► Fot. 2. Drużyna młodzieżowa i pojazd ratowniczy OSP Filipów

OSP Zusno – Rok założenia- 1956. Obecnie liczy 33 członków. Posiada samochód ratowniczo-gaśniczy średni 7,5t-16t z 1987r. i lekki samochód ratowniczo gaśniczy z 2019 r W roku 2019 uczestniczyła w 5 akcjach ratowniczych. Prezes: Jan Bokuniewicz, Naczelnik: Eugeniusz Raczyła.

◄ Fot. 3. Lekki pojazd ratowniczo – gaśniczy zakupiony z projektu dla OSP Zusno.

▲ Fot. 4. Drużyny OSP Zusno/ Stare Motule.

OSP Stare Motule – Rok założenia – 1954. Liczy 36 członków. Posiada samochód lekki ratowniczo-gaśniczy 2t-7,5t z 2006r. Prezesem jest Mirosław Franciszek Gliniecki, a Naczelnikiem Kazimierz Rubin.

OSP Czarne – Jednostka została założona w 1956r. Liczy 22 członków. Posiada samochód lekki ratowniczo-gaśniczy 2t-7,5t z 1993r. Prezes: Czesław Sienkiewicz, Naczelnik: Tadeusz Podbielski.

Telefony alarmowe do OSP to 998 i 112.

Na nich zawsze można liczyć.

▼ Fot. 5. Drużyny OSP Zusno / Czarne.

Rozdział 2. Udzielanie pierwszej pomocy

Udzielanie pierwszej pomocy jest podstawową czynnością, do której zobowiązany jest każdy obywatel naszego państwa. Czynności związane z udzielaniem pierwszej pomocy są uregulowane w przepisach prawnych. Poniżej przywołane są podstawowe przepisy ustaw i rozporządzeń dotyczące udzielania pierwszej pomocy.

2.1. ASPEKTY PRAWNE

Ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. z dnia 20 października 2006 r.)

Art. 3.

7) pierwsza pomoc - zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem udostępnionych do powszechnego obrotu wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych;

8) stan nagłego zagrożenia zdrowotnego - stan polegający na nagłym lub przewidywanym w krótkim czasie pojawieniu się objawów pogarszania zdrowia, którego bezpośrednim następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub uszkodzenie ciała lub utrata życia, wymagający podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia;

Art. 4.

Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności ma **obowiązek** niezwłocznego podjęcia działań zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

Art. 5.

1. Osoba udzielająca pierwszej pomocy, kwalifikowanej pierwszej pomocy oraz podejmująca medyczne czynności ratunkowe korzysta z ochrony przewidzianej w ustawie z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks Karny (Dz. U. Nr 88, poz.553, z późn. zm.) dla funkcjonariuszy publicznych.

2. Osoba, o której mowa w ust. 1, może poświęcić dobra osobiste innej osoby, inne niż życie lub zdrowie, a także dobra majątkowe w zakresie, w jakim jest to niezbędne dla ratowania życia lub zdrowia osoby znajdującej się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z dnia 22 stycznia 2003 r.)

Przepisy ogólne:

§ 19. 1. Jeżeli pomieszczenie lub inne miejsce, w którym mają być prowadzone zajęcia, lub stan znajdującego się w nim wyposażenia stwarza zagrożenia dla bezpieczeństwa, niedopuszczalne jest rozpoczęcie zajęć.

2. Jeżeli stan zagrożenia powstanie lub ujawni się w czasie zajęć – niezwłocznie się je przerywa i wyprowadza się z zagrożonych miejsc osoby powierzone opiece szkoły lub placówki.

§ 20. Pomieszczenia szkoły i placówki, w szczególności pokój nauczycielski, laboratoria, pracownie, warsztaty szkolne, pokój nauczycieli wychowania fizycznego, kierownika internatu (bursy) oraz kuchnię, wyposaża się w apteczki zaopatrzone w środki niezbędne do udzielania pierwszej pomocy i instrukcję o zasadach udzielania tej pomocy.

§ 21. Nauczyciele, w szczególności prowadzący zajęcia w warsztatach, laboratoriach, a także zajęcia wychowania fizycznego, podlegają przeszkoleniu w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

§ 22. Udział uczniów w pracach na rzecz szkoły i środowiska może mieć miejsce po zaopatrzeniu ich w odpowiednie do wykonywanych prac urządzenia, sprzęt i środki ochrony indywidualnej oraz po zapewnieniu właściwego nadzoru i bezpiecznych warunków pracy.

Odpowiedzialność karna za nieudzielenie pomocy

Art. 162. Kodeksu Karnego

§ 1. 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.

§ 2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji do tego powołanej.

Art. 93. Kodeksu Wykroczeń

§ 1. Prowadzący pojazd, który, uczestnicząc w wypadku drogowym, nie udziela niezwłocznej pomocy ofierze wypadku, podlega karze aresztu albo grzywny.

2.2. APTECZKA

Apteczka pierwszej pomocy jest niewielkim pojemnikiem zawierającym podstawowe materiały i środki, używane do udzielania pierwszej pomocy. Apteczka może wisieć na ścianie lub być pojemnikiem wolnostojącym. Istotne jest aby była czysta i w miarę możliwości trwała. Powinna znajdować się w miejscu łatwo dostępnym i być dobrze oznakowana. Najczęściej znakiem szczególnym jest wyraźny krzyż, umieszczony na zewnątrz apteczki. Rozróżniamy wiele rodzajów apteczek: domowa, turystyczna, przemysłowa, zakładowa, samochodowa. Nieraz spotkać się można się ze stwierdzeniem, iż apteczka samochodowa jest prawnie wymaganym i niezbędnym wyposażeniem każdego pojazdu. Jest jednak na odwrót, bo w większości wypadków, prawo nie wymaga posiadania apteczki samochodowej. Apteczka musi się jednak znajdować w autobusie, samochodzie ciężarowym służącym do przewozu osób, samochodzie nauki jazdy i taksówce. Wymóg nie istnieje jednak w odniesieniu do samochodów osobowych, toteż brak apteczki nie poskutkuje żadnymi konsekwencjami dla kierowcy — pomimo tego, że i tak warto ją mieć, by sprawnie udzielić pierwszej pomocy. W praktyce również w każdym domu, czy mieszkaniu znajduje się apteczka lub przynajmniej zasób podstawowych leków i środków opatrunkowych na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń.

Pamiętaj: Wyposaż swoją apteczkę w rzeczy, które wiesz jak zastosować oraz w rzeczy, które są potrzebne i naucz się ich stosowania.

Ogólne porady dotyczące zawartości apteczki domowej:

1. Zachować recepty do wszystkich leków.
2. Zapisać numery alarmowe.
3. Zapisać adres i telefon najbliższego szpitala.
4. Zabezpieczyć apteczkę przed wilgocią.
5. Posegregować skład apteczki, wiedzieć, gdzie co jest.
6. Sprawdzać termin przydatności leków i preparatów.
7. Nie wkładać niepotrzebnych rzeczy.
8. Dobierać wyposażenie do konkretnych warunków i ilości osób.

Zalecany skład apteczki osobistej:

Zawartość powinna być spakowana w zasobnik (np. torba, chlebak, duża saszetka) umożliwiający przenoszenie wyposażenia apteczki oraz szybkie wydostanie niezbędnych przedmiotów.

1. Rękawiczki lateksowe niejałowe – 4 pary.
2. Gaza jałowa (0,25; 0,5 i 1 m^2) – po 2 opakowania z każdego rozmiaru.
3. Bandaż dziany (paska dziana) – minimum 5 szt.
4. Maska do oddychania usta-usta.
5. Waciki typu lekko – nasączone spirytusem – 5 szt.
6. Plaster z opatrunkiem – jedno opakowanie plastrów w różnych rozmiarach lub rolka plastra z opatrunkiem do ucięcia.
7. Rolka plastra bez opatrunku lub rolka taśmy samoprzylepnej.
8. Nożyczki z okrągłymi końcami.
9. Agrafka szt. 3.
10. Koc termiczny, folia NRC 1 szt.
11. Chusta trójkątna 1 szt.
12. Sól fizjologiczna roztwór 0,9% w ampułce 10 ml – 3 szt.

Opatrywanie rannego – zasady ogólne

1. Opatrujemy zawsze w rękawiczkach
2. Ranny zawsze powinien być w pozycji leżącej lub siedzącej
3. Zawsze kontrolujemy stan poszkodowanego w trakcie zakładania opatrunku
4. Zawsze używamy materiałów czystych lub sterylnych
5. Zawsze zapewniamy komfort psychiczny (rozmawiamy) i komfort termiczny (koc, folia NRC)

2.3. WSTĘPNE BADANIE BTLS (BASIC TRAUMA LIFE SUPPORT)

Ocena miejsca zdarzenia

- Zabezpiecznie siebie i członków zespołu
- Zabezpiecznie miejsca zdarzenia
- Określenie liczby osób poszkodowanych
- Określenie czy potrzebne będzie wsparcie i jakich służb / jednostek
- Ocena mechanizmu urazu

▲ Rysunek 1. Schemat oceny miejsca zdarzenia

Ocena wstępna poszkodowanego

- Ogólne wrażenie
- Kontrola stanu przytomności
- Zabezpiecznie bezprzyrządowe kręgosłupa szyjnego
- Przywrócenie i utrzymanie drożności dróg oddechowych
- Ocena oddechu (częstość i jakość)
- Podjęcie decyzji o tlenoterapii
- Ocena krążenia – głównie na podstawie oddychania

▲ Rysunek 2. Schemat oceny wstępnej poszkodowanego

W wyniku badania wstępnego podejmujemy decyzję o podjęciu:

1. **SZYBKIEGO BADANIA URAZOWEGO** – kiedy objawy mają znaczenie dla życia poszkodowanego i należy zdiagnozować ich źródło, bądź
2. **BADANIA MIEJSCOWEGO**, kiedy objawy nie mają istotnego znaczenia dla życia człowieka albo uraz ma charakter izolowany (np. złamana noga)

SZYBKIE BADANIE URAZOWE – KOLEJNOŚĆ:

▲ Rysunek 3. Schemat szybkiego badania urazowego

Niezbędnym elementem pomocy przedmedycznej jest przeprowadzenie wywiadu metodą SAMPLE.

- Symptomy – jakie występują dolegliwości?
- Alergie – czy jest na coś uczulony?
- Medykamenty – czy bierze jakieś leki?
- Przebyte choroby – na co chorował lub choruje, czy jest w ciąży?
- Lunch – kiedy ostatnio spożywał posiłek?
- Ewentualnie – czy pamięta co się stało?

▲ Rysunek 4. Schemat wywiadu metodą SAMPLE

3. **BADANIE SZCZEGÓŁOWE** – dokładna ocena, podczas której można stwierdzić mniejsze obrażenia niezauważone w Badaniu Wstępnym BTLS. Prowadzi się je w oczekiwaniu na transport, w polowym punkcie medycznym, w czasie transportu.
4. **Badanie dalsze** – to kolejna ocena stanu poszkodowanego prowadzona podczas oczekiwania na transport w polowym punkcie medycznym i w czasie transportu. Wykonuje się je w celu wykrycia zmian w stanie i sprawdzenia skuteczności wdrożonych procedur medycznych.

OPATRYWANIE RANNEGO – ZASADY OGÓLNE

- 1. Zawsze w rękawiczkach
- 2. Zawsze w pozycji siedzącej lub leżącej
- 3. Zawsze kontrolujemy stan poszkodowanego w trakcie zakładania opatrunku
- 4. Zawsze opatrujemy materiałami czystymi lub sterylnymi
- 5. Zapewniamy komfort psychiczny – rozmowa i komfort termiczny – koc, folia NRC

▲ Rysunek 5. Schemat zasad opatrywania rannego

2.4. POSTĘPOWANIE W NAJBARDZIEJ POWSZECHNYCH WYPADKACH

NAPAD PADACZKOWY

- Przytrzymywanie z całej siły osoby z napadem nie ma sensu!
- Przytrzymujemy głowę osoby z napadem, utrzymując drożność dróg oddechowych i chroniąc ją przed obrażeniami.
- Wsuwamy kołek lub zwinięty bandaż między zęby tylko jeśli jest taka możliwość.
- Nie podajemy żadnych płynów lub lekarstw doustnie. Istnieje ryzyko zadławienia!
- Przeprowadzamy wstępne badanie BLS.
- Wzywamy wykwalifikowaną pomoc.
- Po napadzie padaczkowym chory zazwyczaj zasypia – układamy go w pozycji bezpiecznej i często kontrolujemy oddech.

UTRATA PRZYTOMNOŚCI:

- Budzenie na siłę - nie ma sensu!
- Nie podajemy żadnych płynów lub lekarstw doustnie. Istnieje ryzyko zadławienia!
- Przeprowadzamy wstępne badanie BLS.
- Wzywamy wykwalifikowaną pomoc.
- Jeśli ofiara oddycha i ma tętno, często kontrolujemy czy krążenie i oddech nadal występuje.

OPARZENIA:

- Bezpieczeństwo!
- Usuwamy czynnik parzący.
- Schładzamy powierzchnię oparzoną zimną wodą przez co najmniej 15-20 minut.
- Można schładzać nawet po upływie 1,5 godziny od oparzenia.
- Schładzanie zmniejsza ciężkość oparzenia i łagodzi ból.
- Zakładamy opatrunek.
- Jeśli poszkodowany oddycha i ma tętno, często kontrolujemy czy krążenie i oddech nadal występuje.
- Podajemy środek przeciwbólowy.

HIPERTERMIA:

- Omdlenie – można mu zapobiegać (nie należy stać w jednym miejscu, trzeba robić przysiady, należy pić płyny, nosić nakrycie głowy)
- Gdy występują wczesne objawy – zawroty głowy, nudności, osłabienie – należy usiąść lub położyć się.
- Ułożyć się w cieniu, głowa powinna być uniesiona.
- Wskazane chłodne okłady na kark, brzuch.
- Jeżeli osoba omdlała jest nieprzytomna postępujemy zgodnie ze schematem BLS.
- W razie omdlenia zawsze wezwać Pogotowie Ratunkowe (być może są inne przyczyny omdlenia).

ZADŁAWIENIE:

- Najpierw pozwól poszkodowanemu (poszkodowanej) na własne próby odkrztuszenia ciała obcego, na tym etapie jest to najskuteczniejszy odruch u osoby przytomnej.
- Jeżeli osoba jest przytomna – zastosuj uderzenia między łopatki (do 5 razy).
- Zastosuj manewr Heimlicha (do 5 razy).

- Uderzenia między łopatki i manewr Heimlicha wykonujemy w naprzemiennych seriach do skutku (jeśli osoba poszkodowana jest przytomna).
- Jeżeli osoba jest nieprzytomna przejdź do pośredniego masażu klatki piersiowej. Wezwij niezwłocznie Pogotowie Ratunkowe!
- Co 30 uciśnięć sprawdź jamę ustną oraz podejmij próbę wentylacji.
- Jeżeli nic nie ma? Masuj dalej.

2.5. MELDUNEK O WYPADKU DO WŁAŚCIWYCH SŁUŻB

Meldunek o wypadku powinien zawierać następujące dane (dotyczy wszystkich numerów ratunkowych):

1. **KIM JESTEŚ?** - dane personalne osoby wzywającej pomoc (numer telefonu z którego dzwonisz),
2. **CO?** - rodzaj wypadku (np. zderzenie się samochodów, upadek z drabiny, utonięcie, atak padaczki itp.),
3. **GDZIE?** - miejsce wypadku,
4. **ILE?** - liczba poszkodowanych,
5. **JAK?** - stan poszkodowanych,
6. **CO ROBISZ?** - informacja o udzielonej dotychczasowo pomocy.

Gdy istnieją wskazania o dodatkowym niebezpieczeństwie (np. cysterna) - poinformuj o tym.

Pamiętaj!!! Nigdy nie odkładaj pierwszy słuchawki!!!

2.6. AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY[1]

AED, czyli automatyczny defibrylator zewnętrzny, jest przenośnym urządzeniem służącym do defibrylacji. W określonej sytuacji może przywrócić prawidłowy rytm serca u osoby, u której wystąpiło nagłe zatrzymanie krążenia.

Zasady funkcjonowania defibrylatora

Defibrylator jest urządzeniem, które na żądanie wyzwala impuls elektryczny o odpowiedniej energii wyrażonej w dżulach (J). W automatycznym defibrylatorze proces rozpoznawania rytmu serca i decyzja o konieczności defibrylacji zachodzą zupełnie bez udziału operatora. Dopasowanie energii również zachodzi automatycznie i jest zależne od tego, czy do urządzenia podpięte są elektrody dla dorosłego, czy dla dziecka oraz z jakiego protokołu korzysta defibrylator np. dla dorosłych może być to energia 150 J, 200 J, 360 J, a dla dzieci: 50 J. Jedynie samo wyzwolenie impulsu musi zostać wykonane przez wciśnięcie przycisku. Pomiędzy elektrodami umieszczonymi na klatce piersiowej (u małych dzieci na klatce piersiowej i plecach) przechodzi impuls elektryczny o odpowiedniej energii. Na jego drodze musi znaleźć się mięsień sercowy, dlatego istotne jest takie przyklejenie elektrod, by serce znalazło się pomiędzy nimi. Wyzwolona energia prowadzi do **zniesienia nieprawidłowej elektrycznej czynności serca.** Po defibrylacji należy obowiązkowo podjąć resuscytację (co najmniej uciski klatki piersiowej z częstotliwością 100-120/min), by przywrócić rytm serca. Defibrylacja wykonana w czasie do 1 minuty od utraty przytomności jest w 90% skuteczna, do 5 min – w 50%, a do 7 min – w 30%. W ciągu kilku minut migotanie komór przechodzi w asystolię, czyli brak czynności elektrycznej serca.

Uwaga! Instrukcje podłączenia zestawu oraz komendy głosowe wydawane przez asystenta są na tyle czytelne i intuicyjne, że z podłączeniem poradzi sobie nawet osoba, która ma kontakt z AED po raz pierwszy.

1 https://projektaed.pl/fundacja/jak-dziala-aed/

Kiedy używać defibrylator?

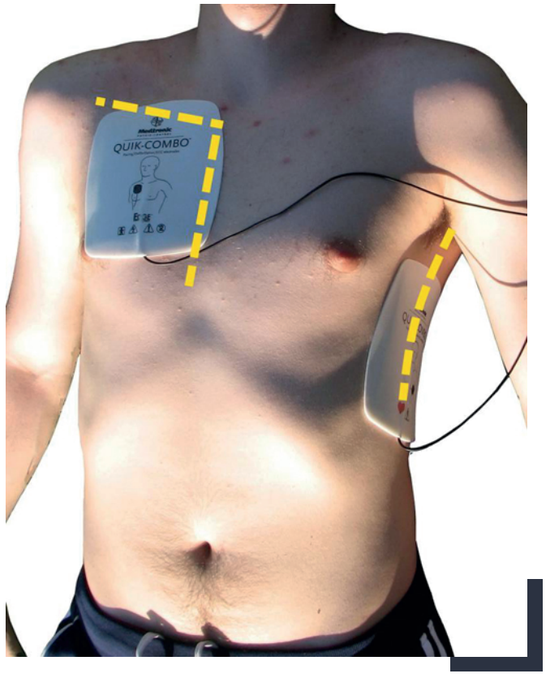
Automatyczny defibrylator zewnętrzny powinien być wykorzystany **w każdej sytuacji nagłego zatrzymania krążenia. WAŻNE** — Bez znaczenia jest mechanizm, w jakim do niego doszło. AED może być również wykorzystane u osoby nieprzytomnej, za to z zachowaną akcją serca. W takim wypadku będzie monitorowało rytm i w razie zatrzymania krążenia lub wystąpienia rytmu defibrylacyjnego poinformuje o tym osobę udzielającą pierwszej pomocy. To urządzenie bardzo przydatne, uniwersalne i w pełni zautomatyzowane, właśnie po to, by użytkownik nie musiał zastanawiać się nad tym, czy uruchomić je, czy nie.

AED jest też sprzętem bardzo bezpiecznym w obsłudze i nie można nim „samemu się przypadkiem zdefibrylować". Jeżeli system wykryje, że ktoś dotyka poszkodowanego, analiza rytmu i uwolnienie energii nie zostaną wykonane do czasu, aż będzie można przeprowadzić bezpieczną defibrylację.

▲ Fot. 6. Przykłady defibrylatorów dostępnych na rynku. Źródło: Internet

Obsługa AED[2]

Zautomatyzowany defibrylator zewnętrzny powinien zostać użyty u wszystkich poszkodowanych, którzy są nieprzytomni i nie oddychają lub oddychają nieprawidłowo (oddech agonalny). W przypadku podejrzenia wystąpienia zatrzymania akcji serca ratownicy powinni rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową, wezwać zespół ratownictwa medycznego i jak najszybciej przygotować defibrylator do użycia. Urządzenie kładziemy przy poszkodowanym i uruchamiamy naciskając przycisk „włącz". Od tego momentu AED za pomocą komunikatów głosowych będzie instruował operatora o kolejnych czynnościach, które należy wykonać, aby prawidłowo wykonać procedurę defibrylacji. W pierwszej kolejności odsłaniamy klatkę piersiową poszkodowanego, a jeśli jest to konieczne – rozcinamy ubranie nożyczkami. Otwieramy opakowanie elektrod i wyciągamy je. Na każdej elektrodzie znajduję się rysunek pokazujący, jak prawidłowo umieścić je na klatce piersiowej pacjenta. Po odklejeniu elektrody od



▲ Fot. 7. Sposób umieszczenia elektrod. Fot. Przemysław Osiński

2 https://www.straz.gov.pl/porady/DE

plastikowej podkładki naklejamy ją lepką stroną z prawej strony mostka, poniżej obojczyka, a drugą umieszczamy w linii pachowej środkowej, bocznie od lewej brodawki sutkowej – jest to tzw. układ przednio-boczny (fot. 1). Naklejanie elektrody rozpoczynamy od jednego końca, mocno dociskając ją do klatki piersiowej, aż będzie całkowicie przylegała do ciała pacjenta.

Jeśli z jakichś powodów elektrody nie będą przylegały do powierzchni ciała pacjenta, defibrylator wyda komunikat głosowy, aby je sprawdzić. Jeśli procedura została wykonana prawidłowo, urządzenie automatycznie rozpocznie analizę rytmu serca i wyemituje ostrzeżenie, aby nie dotykać pacjenta. W tym czasie należy przerwać uciskanie klatki piersiowej i zadbać, aby nikt nie miał kontaktu z poszkodowanym, gdyż może to spowodować zakłócenia, uniemożliwiające przeprowadzenie dokładnej analizy. W takim przypadku AED może zatrzymać analizę, dając czas operatorowi na usunięcie źródła zakłóceń. Jeśli analiza przebiegła bez zakłóceń i zalecane jest wykonanie wstrząsu, urządzenie poleci wcisnąć przycisk defibrylacji. Zostanie on odblokowany i zacznie migać pomarańczowym światłem. Przed wykonaniem defibrylacji operator powinien upewnić się, że nikt nie dotyka pacjenta. W przypadku modeli całkowicie automatycznych wyładowanie zostanie wyzwolone samoistnie. Urządzenie poinformuje o dostarczeniu energii i zezwoli na dotykanie pacjenta. W tym momencie ratownicy powinni wznowić resuscytację krążeniowo-oddechową. Urządzenie automatycznie, co dwie minuty, będzie wykonywało procedurę analizy rytmu serca.

Jeżeli defibrylacja nie jest zlecana, a nie zaobserwowano oznak życia – należy rozpocząć uciskanie klatki piersiowej. Resuscytację prowadzimy, aż na miejsce przybędzie zespół ratownictwa medycznego. Jeśli wcześniej u poszkodowanego pojawią się oznaki życia (zacznie odzyskiwać przytomność, otworzy oczy, zacznie poruszać się i prawidłowo oddychać), ponownie oceniamy czynności życiowe i jeśli stwierdzimy powrót spontanicznego krążenia, przerywamy czynności resuscytacyjne, ale kontynuujemy opiekę poresuscytacyjną, pozostawiając elektrody defibrylacyjne na klatce piersiowej.

Podczas procedury defibrylacji bezwzględnie należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa. Ratownicy zaangażowani w prowadzenie RKO powinni mieć założone jednorazowe rękawiczki, które stanowią ochronę przed przypadkowym porażeniem prądem w razie kontaktu z poszkodowanym podczas wyładowania elektrycznego.

W czasie przeprowadzania defibrylacji worek samorozprężalny, który jest źródłem stężonego tlenu, powinien być odsunięty na odległość co najmniej 1 m od klatki piersiowej. Zmniejszy to ryzyko zapłonu stężonego tlenu w razie pojawienia się iskry pomiędzy elektrodą a skórą pacjenta, choć prawidłowo naklejone elektrody samoprzylepne minimalizują to niebezpieczeństwo.

▲ Fot. 8. Oznaczenie i instrukcja użycia defibryltora. Źródło: https://kredos.pl/

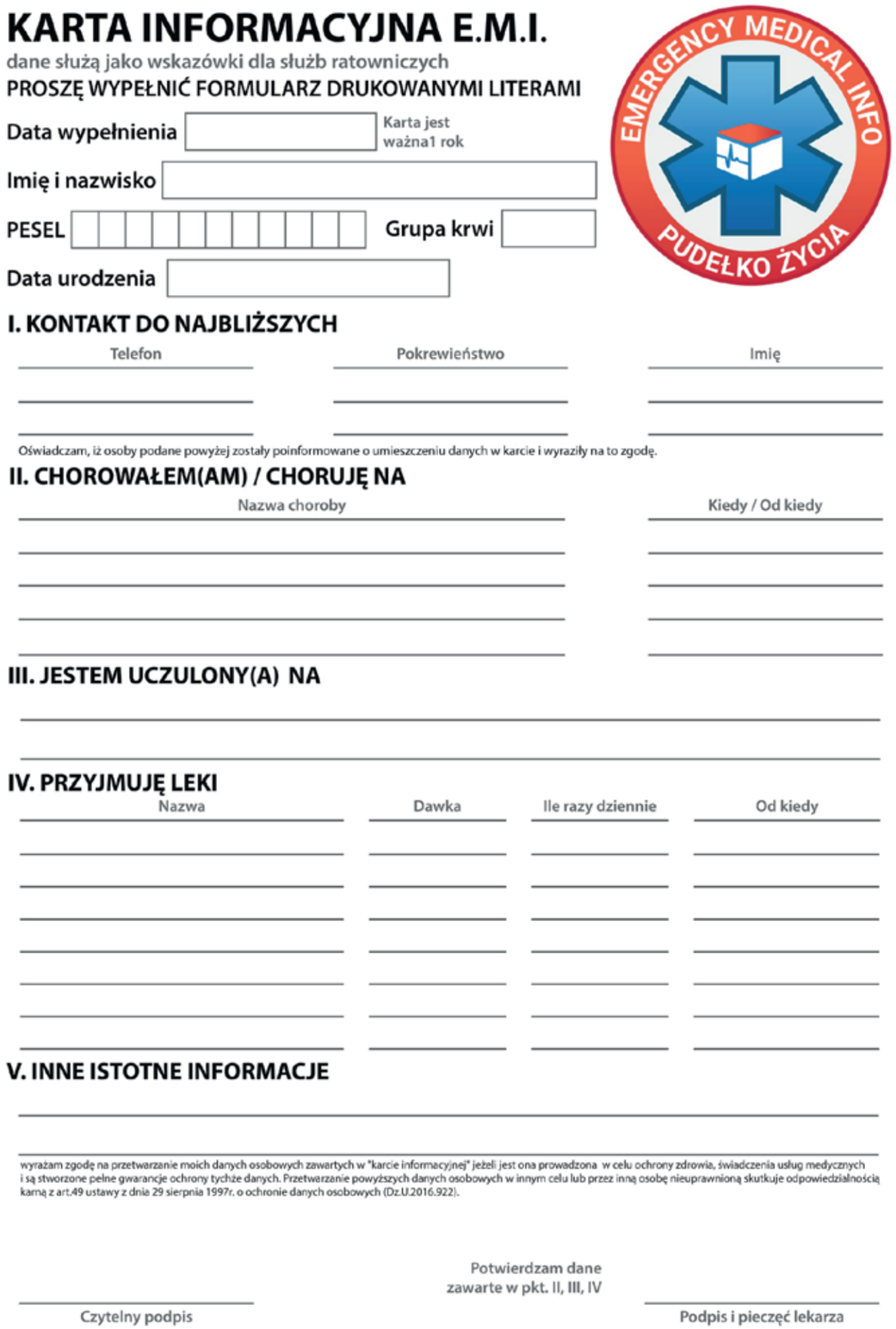
Przed wciśnięciem przycisku defibrylacji operator urządzenia powinien upewnić się, że nikt nie dotyka poszkodowanego i ostrzec pozostałe osoby o planowanej próbie wyładowania. Wszystkie czynności z wykorzystaniem AED powinny być zgodne z instrukcją użytkowania dostarczoną przez producenta.

2.7. PUDEŁKO ŻYCIA

Pudełko życia to prosty sposób na udostępnienie podstawowych informacji o osobie potrzebującej pomocy dla ratowników medycznych. W całym kraju obowiązuje jednolity wzór, który ułatwia pracę ratowników.

Zachęta, żeby przygotować pudełko życia skierowana jest do każdego, ale przede wszystkim osób przewlekle chorych, starszych, samotnych. Polega to na umieszczeniu w specjalnie przygotowanym pudełku najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym nr pesel. Pakiet z takimi informacjami powinien być przechowywany w lodówce lub w szafce kuchennej, czyli miejscu, które jest prawie w każdym domu i zarazem jest łatwo dostępne. Na lodówce lub innym sprzęcie umieszczamy specjalną naklejkę lub magnez informujący, że pudełko życia znajduje się wewnątrz.

▲ Fot. 9. https://www.bialystok.pl/pl/wiadomosci/aktualnosci/pudelko-zycia.html



KARTA INFORMACYJNA E.M.I.

dane służą jako wskazówki dla służb ratowniczych

PROSZĘ WYPEŁNIĆ FORMULARZ DRUKOWANYMI LITERAMI

Data wypełnienia — Karta jest ważna1 rok

Imię i nazwisko

PESEL — Grupa krwi

Data urodzenia

I. KONTAKT DO NAJBLIŻSZYCH

Telefon | Pokrewieństwo | Imię

Oświadczam, iż osoby podane powyżej zostały poinformowane o umieszczeniu danych w karcie i wyraziły na to zgodę.

II. CHOROWAŁEM(AM) / CHORUJĘ NA

Nazwa choroby | Kiedy / Od kiedy

III. JESTEM UCZULONY(A) NA

IV. PRZYJMUJĘ LEKI

Nazwa | Dawka | Ile razy dziennie | Od kiedy

V. INNE ISTOTNE INFORMACJE

wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w "karcie informacyjnej" jeżeli jest ona prowadzona w celu ochrony zdrowia, świadczenia usług medycznych i są stworzone pełne gwarancje ochrony tychże danych. Przetwarzanie powyższych danych osobowych w innym celu lub przez inną osobę nieuprawnioną skutkuje odpowiedzialnością karną z art.49 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2016.922).

Potwierdzam dane zawarte w pkt. II, III, IV

Czytelny podpis | Podpis i pieczęć lekarza

▲ Fot. 10. Źródło: http://pudelkozycia.pl/

Rozdział 3. Pożary

Liczba pożarów utrzymuje się na stałym poziomie (średniorocznie 166 tys.), liczba ofiar śmiertelnych pożarów również (średniorocznie 550+), a liczba rannych ofiar pożarów stale rośnie (średnioroczne 3,5 tys.). Rośnie również szacunkowa wartość bezpośrednich strat pożarowych (średniorocznie ok. 1 mld zł). Ze wskaźnikiem 1,53 ofiary śmiertelnej na 100 tys. mieszkańców Polska jest jednym z krajów o najwyższym poziomie śmiertelności w pożarach.

W przypadku zauważenia pożaru lub innego zdarzenia zagrażającemu zdrowiu lub życiu ludzi należy niezwłocznie zaalarmować osoby przebywające w strefie zagrożenia oraz wezwać straż pożarną pod bezpłatnym numerem telefonu 998.

Zasady zgłaszania pod numer alarmowy 998

Po wykręceniu numeru alarmowego straży pożarnej 998 i zgłoszeniu się dyżurnego należy spokojnie i wyraźnie podać: swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego nadawana jest informacja o zdarzeniu (dyspozytor może oddzwonić aby dopytać o szczegóły zdarzenia): adres i nazwę obiektu, co się pali, na którym piętrze, czy występuje zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego. po podaniu informacji nie odkładać słuchawki do chwili potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia. Przyjmujący może zażądać: potwierdzenia zgłoszenia poprzez oddzwonienie, dodatkowych informacji, które w miarę możliwości należy podać.

W przypadku powstania pożaru wszyscy zobowiązani są podjąć działania w celu jego likwidacji:

1. Zaalarmować niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków osoby będące w strefie zagrożenia,
2. Wezwać straż pożarną zgodnie z zasadami opisanymi powyżej.
3. Przystąpić niezwłocznie, przy użyciu miejscowych środków gaśniczych do gaszenia pożaru i nieść pomoc osobom zagrożonym w przypadku koniecznym przystąpić do ewakuacji ludzi i mienia. Należy czynności te wykonać w taki sposób aby nie doszło do powstania paniki jaka może ogarnąć ludzi będących w zagrożeniu, które wywołuje u ludzi ogień i dym. Panika może być przyczyną niepotrzebnych i tragicznych w skutkach wypadków w trakcie prowadzenia działań ratowniczo gaśniczych. Dlatego prowadząc jakiekolwiek działania w przypadku powstania pożar należy kierować się rozwagą w podejmowaniu decyzji.
4. Do czasu przybycia straży pożarnej kierowanie akcją obejmuje kierownik zakładu pracy /właściciel obiektu/ lub osoba najbardziej energiczna i opanowana.

Jak ewakuować ludzi i mienie?

Celem ewakuacji ludzi jest zapewnienie osobom szybkiego i bezpiecznego opuszczenia strefy zagrożonej lub objętej pożarem. Do celów ewakuacji ludzi służą korytarze - poziome drogi ewakuacji i klatki schodowe - pionowe drogi ewakuacyjne z których istnieje możliwość bezpośredniego wyjścia na zewnątrz. Drogi i wyjścia ewakuacyjne oznakowane muszą być pożarniczymi tablicami informacyjnymi zgodnie z PN - 92/N - 01256/02 „Znaki Bezpieczeństwa - Ewakuacja. Ewakuacją ludzi z części lub z całego obiektu zarządza kierujący akcją ratowniczo - gaśniczą. W przypadku zaistnienia pożaru lub innego zagrożenia budynku lub jego części, osoby nie biorące udziału w akcji ratowniczej powinny opuścić strefę zagrożenia. Osoby opuszczające strefę zagrożenia kierują się do najbliższego wyjścia służącego celom ewakuacji zgodnie z oznakowaniem. W czasie prowadzenia ewakuacji zabronione jest dokonywanie jakichkolwiek czynności mogących wywołać panikę, przechodzenie w kierunku przeciwnym do kierunku ewakuacji, zatrzymywanie się lub tamowanie ruchu w inny sposób. Osoby ewakuowane muszą podporządkować się poleceniom ratowników to jest osobom prowadzącym ewakuację: strażacy,

▲ Fot. 11. Instrukcja ppoż. Projekt Magdalena Koralska

pracownikom służby zabezpieczenia obiektu. Poza ewakuacją ludzi niejednokrotnie zachodzi konieczność ewakuacji mienia. Celem ewakuacji mienia jest zabezpieczenie cennych przedmiotów oraz ważnych dokumentów przed zniszczeniem lub uszkodzeniem w przypadku pożaru lub innego zagrożenia. Ewakuowane przedmioty i dokumenty należy umieszczać aby nie były narażone na zniszczenie lub uszkodzenie. Działania ewakuacyjne muszą być prowadzone w sposób skoordynowany, nie powodujący utrudnień w innych działaniach. Kierujący działaniami powinien wstępnie określić pomieszczenia z których należy wynieść mienie. Do pomieszczeń, z których należy ewakuować mienie w pierwszej kolejności, jeśli istnieje taka możliwość bez narażenia życia i zdrowia zalicza się: pomieszczenia bezpośrednio zagrożone pożarem, w których jest źródło ognia, pomieszczenia sąsiednie (w pionie i w poziomie) - możliwość rozprzestrzeniania się pożaru lub uszkodzenia przez działanie wysokiej temperatury i gazów popożarowych (dymu), pomieszczenia pod palącym się pomieszczeniem narażone na możliwość zalania w czasie akcji gaśniczej.

3.1. REDUKCJA ZAGROŻEŃ POŻAROWYCH I ZATRUĆ TLENKIEM WĘGLA W MIESZKANIACH I OBIEKTACH UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ.

Najwięcej, bo aż 80% wszystkich przypadków śmiertelnych pożarów oraz zatruć CO ma miejsce w obiektach mieszkalnych, czyli w miejscach, gdzie co do zasady czujemy się najbezpieczniej, najwięcej ofiar pożarów ginie przed przybyciem Straży Pożarnej, z czego 80% poniosło śmierć, pomimo dotarcia jednostek ratowniczych na miejsce zdarzenia w czasie do 15 min (do 10 min - miasta na prawach powiatu).

Zagrożenia pożarowe rosną, a przyczyną są zmiany w budownictwie. Budujemy większe domy na mniejszych działkach, aranżacja mieszkań/domów pozbawiona jest przegród wewnętrznych, tzw. open space (salony z aneksami, antresole itp.). Wzrasta obciążenie ogniowe w wyniku dominacji tworzyw sztucznych (siding, styropian, plastikowe obudowy, dywany, ubrania, stolarka okienna, meble itd.). Wykorzystywane są nowe technologie (np. panele słoneczne, ogniwa fotowoltaiczne). Ich skutki to wzrost zagrożeń pożarowych (szybsze rozprzestrzenianie się pożaru, bardziej toksyczne produkty spalania, większe zadymienie, szybsze rozgorzenie).

Pożary to zagrożenie, którego nie można lekceważyć. Ogień łatwo wymyka się spod kontroli, szybko rozprzestrzenia i czyni nieodwracalne straty. Powoduje ogromne zagrożenie dla naszego życia i zdrowia. A przecie można się przed nim ustrzec. To zależy bardzo często od nas samych.

Pożar w mieszkaniu – co robić?[3]

Jeśli zauważyłeś pożar:

- zaalarmuj osoby przebywające w mieszkaniu/domu,
- wyjdź na klatkę schodową i zaalarmuj sąsiadów krzykiem,
- wezwij straż pożarną,

3 https://www.straz.gov.pl/porady/bezpieczenstwo_pozarowe_w_domu

- wybierz numer alarmowy 112 lub 998, a po uzyskaniu połączenia spokojnie i wyraźnie powiedz:
  - co się pali
  - gdzie się pali
  - czy zagrożeni są ludzie.

Nie rozłączaj się pierwszy! Dyżurny, który odbierze Twoje zgłoszenie, zada Ci dodatkowe pytania odnośnie zgłaszanego zdarzenia. Zapyta o Twoje imię i nazwisko, dokładny adres lub poprosi o inne informacje, które mogą być przydatne dla strażaków -ratowników. Poczekaj więc aż to dyżurny rozłączy się jako pierwszy, oczywiście pod warunkiem, że nie stanowi to dla Ciebie dodatkowego zagrożenia.

Pamiętaj! Zawsze słuchaj poleceń strażaków!

Co możesz jeszcze zrobić, zanim przyjedzie straż pożarna?

1. Wyprowadź z mieszkania dzieci i osoby niepełnosprawne.
2. Jeżeli jest na to czas – weź ze sobą dokumenty oraz niezbędne lekarstwa.
3. Dbając o własne bezpieczeństwo – spróbuj wyłączyć dopływ gazu i energii elektrycznej oraz usuń z zasięgu ognia materiały palne lub wartościowe rzeczy, a potem zacznij gasić pożar.
4. Nie otwieraj okien.
5. Nie dopuść do tego, by pożar odciął Ci drogę ewakuacji.

Jeśli sam nie jesteś w stanie ugasić pożaru, natychmiast opuść mieszkanie, zamykając drzwi jedynie na klamkę – nie zamykaj ich na zamek.

Pożar odciął Ci drogę ewakuacji? Nie panikuj!

- Idź do pokoju z oknem lub balkonem, znajdującego się jak najdalej od miejsca pożaru.
- Jeśli to możliwe – zabierz ze sobą mokry ręcznik lub koc wykonany z naturalnych materiałów (lnu, wełny, bawełny itp.) i zamknij za sobą drzwi na klamkę.
- Wzywaj pomoc przez okno lub z balkonu.
- Jeśli temperatura i zadymienie wzrastają: połóż się na balkonie, pod oknem, i przykryj szczelnie trudno palnym okryciem wykonanym z naturalnych materiałów.

Pali się sąsiednie mieszkanie?

Jeśli doszło do pożaru w mieszkaniu obok lub na niższej kondygnacji, największym zagrożeniem jest (może być) dla Ciebie toksyczny dym, dlatego:

- jeśli to możliwe – ostrzeż zagrożone osoby i ewakuuj się z budynku, natomiast gdy zagrożenie jest zbyt duże, zostań w swoim mieszkaniu i zamknij drzwi wejściowe jedynie na klamkę,
- w miarę możliwości usuń materiały palne z balkonu, tj. rozwieszone pranie, papierowe opakowania itp.,
- zamknij okna, przez które może dostać się dym lub ogień do mieszkania,
- przygotuj zapas wody do gaszenia lub chłodzenia przepustów instalacyjnych, ram okiennych – napełnij wannę, wiadra, zlew w kuchni,
- zakręć zawór gazu, wyłącz wszystkie urządzenia zasilane energią elektryczną,
- zabezpiecz drzwi wejściowe do mieszkania przed przedostawaniem się dymu do środka – w otwory i nieszczelności wciśnij mokry ręcznik
- jeżeli poczujesz się zagrożony, wezwij pomoc przez otwarte okno lub z balkonu,
- staraj się być jak najdalej od miejsca, w którym są płomienie lub dym.

Pali się na wyższej kondygnacji?

Zostań w mieszkaniu, chyba że strażacy każą Ci je opuścić.

Wychodząc z mieszkania, zamknij drzwi na klucz, aby osoby, które będą schodziły zadymioną klatką schodową, pomyłkowo do niego nie weszły.

Co i jak gasić?

Palący się olej w kuchni

Dbając o własne bezpieczeństwo, wyłącz dopływ gazu lub płytę grzejną, a następnie przykryj garnek (patelnię) pokrywką. Do ugaszenia ognia

możesz również użyć koca gaśniczego (specjalny koc do celów gaśniczych) lub gaśnicy przeznaczonej do pożarów grupy F (do gaszenia tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych). Nie zalewaj płonącego tłuszczu wodą, gdyż wtedy eksploduje, poparzy Cię, a pożar się „rozleje"! Po stłumieniu ognia nie przesuwaj garnka i nie przenoś go aż do całkowitego ostudzenia tłuszczu.

Urządzenie elektryczne – jeśli jest pod napięciem, nie wolno gasić go wodą! Jeżeli pożar jest niewielki, możesz spróbować go ugasić. Odetnij dopływ prądu poprzez wyjęcie wtyczki z kontaktu (np. drewnianym kijem od szczotki) lub odłączenie bezpieczników. Zrobiłeś to? Możesz ugasić pożar gaśnicą, kocem gaśniczym, wodą lub piaskiem.

Człowiek, na którym pali się ubranie najczęściej będzie biegł, uciekał, wykonywał nieskoordynowane ruchy. Przewróć go twarzą do ziemi. W ten sposób zabezpieczysz jego drogi oddechowe przed wniknięciem toksycznego i gorącego dymu. Płonącą odzież najlepiej ugasić kocem gaśniczym, jeżeli nie masz go w zasięgu ręki, możesz użyć swojego ubrania lub innego dużego kawałka materiału. Możesz też użyć wody. Gaszenie rozpocznij od głowy, przesuwając się w kierunku stóp.

Ewakuuj się, a nie tylko uciekaj!

Jak często słyszysz w mediach, że w pożarze domu lub mieszkania zginęli ludzie? Czy zastanawiasz się choć przez chwilę, co było przyczyną ich przedwczesnej i tragicznej śmierci? Czy zastanawiasz się, jak Ty sam byś postąpił w momencie powstania pożaru w Twoim domu? Bardzo często ludzie giną w pożarach przez swoją niewiedzę, złe warunki techniczno-budowlane lub przez to, że nie słuchają poleceń strażaków. Dlatego właśnie tak ważna jest znajomość podstawowych zasad ewakuacji. Nie chodzi tylko o to, aby uciekać na oślep, lecz by świadomie się ratować.

Zasady dobrej ewakuacji

- Pamiętaj, że w pierwszej kolejności ratujemy zagrożone życie ludzkie.
- Jeśli zauważyłeś pożar, pierwszą czynnością, jaką powinieneś wykonać, jest zaalarmowanie osób przebywających w domu. Wyjdź na klatkę schodową i zaalarmuj sąsiadów krzykiem. Następnie wezwij straż pożarną.
- Wybierz najkrótszą oznakowaną drogę ewakuacyjną – tak, by znaleźć się poza strefą pożaru, a najlepiej poza budynkiem.
- Z silnie zadymionych pomieszczeń wychodź w pozycji pochylonej, idź wzdłuż ściany, żeby nie stracić orientacji w pomieszczeniach. Zabezpiecz drogi oddechowe, np. zmoczonym w wodzie materiałem.
- Nie otwieraj bez potrzeby drzwi do pomieszczeń objętych pożarem. Nagły dopływ powietrza sprzyja gwałtownemu rozprzestrzenianiu się ognia. Jeśli musisz otworzyć drzwi do takiego pomieszczenia, stań przy ścianie obok drzwi i dopiero je otwórz.
- Współpracuj z osobą, która kieruje ewakuacją. Wykonuj jej polecenia. Nie panikuj i staraj się uspokoić innych.
- Wskazuj innym drogę ewakuacji i pomagaj osobom mniej sprawnym od Ciebie.
- Nie korzystaj z windy (dźwigu)! Możesz w niej zostać uwięziony. Do wyjścia używaj klatki schodowej.
- Rozejrzyj się! Widzisz swoich znajomych, sąsiadów? A może kogoś brak? Powiadom o tym kierującego ewakuacją.

Zadbaj o warunki do ewakuacji na wypadek pożaru

- Nie stosuj krat w drzwiach i oknach, na klatkach schodowych i przejściach między nimi oraz wyjściach na dach – krata utrudni ewakuację podczas pożaru i wydłuży czas oczekiwania na pomoc strażaków.
- Jeżeli Twoje mieszkanie musi zostać wyposażone w kraty: zakładaj takie, które można otworzyć od wewnątrz. Klucz przechowuj w miejscu znanym wszystkim domownikom. Pamiętaj, że podczas pożaru wyjście przez kratę może być jedyną drogą ewakuacji!
- Dbaj o drożność dróg ewakuacyjnych, nie zastawiaj sprzętem korytarzy i dojść do mieszkań – może to utrudnić ewakuację, a ratownikom dostęp do miejsca pożaru.

Czujniki w Twoim domu

Producenci prześcigają się w tworzeniu coraz lepszych i nowocześniejszych czujników (czujek, detektorów), które mają za zadanie ochronić Twoje zdrowie i życie. W ofercie sprzedaży możesz znaleźć autonomiczne czujki dymu i tlenku węgla oraz gazu. Mają one za zadanie jak najszybciej ostrzec o zagrożeniu w mieszkaniu lub domu.

Jak działa autonomiczna czujka dymu?

Jeżeli do jej wnętrza wniknie dym, natychmiast uruchomi się głośny alarm dźwiękowy oraz alarm optyczny (zacznie migać czerwona dioda). Urządzenie, mimo że nie zapobiegnie powstaniu pożaru, skutecznie może zaalarmować Ciebie i Twoich najbliższych o powstałym pożarze, co umożliwi to szybkie opuszczenie zagrożonego mieszkania lub domu. Ma to istotne znaczenie zwłaszcza w porze nocnej, kiedy wszyscy śpią

Montaż czujki dymu w mieszkaniu jest bardzo prosty, a zasilana może być zarówno z sieci elektrycznej, jak i z baterii. Istotne jest miejsce, w którym zostanie zamontowana. Najlepiej ulokować ją w centralnej części sufitu, np. w przedpokoju. Nie zaleca się montażu detektorów dymu na suficie w kuchni (mogą pojawić się fałszywe alarmy spowodowane obecnością pary wodnej), w pobliżu okien i klimatyzatorów (zaburzają przepływ powietrza), łazience (ze względu na dużą wilgotność powietrza) oraz w miejscach podatnych na brud i kurz (mogą powodować zakłócenia działania czujki). Pamiętaj też o niezbędnych czynnościach konserwacyjnych, np. czyszczeniu czujki, wymianie baterii.

Po co Ci czujnik tlenku węgla?

Wykrywa ona już minimalne, a nadal bezpieczne dla życia stężenie tlenku węgla (czadu) w powietrzu i natychmiast to sygnalizuje przez głośny alarm i migoczącą czerwoną diodę. Dzięki temu masz czas, by zapobiec zatruciu czadem, zwanym potocznie „cichym zabójcą". Rozważ zamontowanie takiej czujki w pomieszczeniu, w którym znajduje się kominek, w sypialni śpiących trudno obudzić..., a także w pobliżu podgrzewacza gazowego, tzw. junkersa. Pamiętaj o konieczności właściwego użytkowania czujki tlenku węgla – tylko w pełni sprawna i odpowiednio konserwowana skutecznie ostrzeże Cię przed „cichym zabójcą".

Przed czym chroni czujka gazu?

Jeżeli w Twoim mieszkaniu, np. w kotłowni lub łazience, znajduje się instalacja gazowa, zastanów się nad zamontowaniem czujki gazu ziemnego. W przypadku rozszczelnienia się instalacji, zasygnalizuje Ci pojawienie się w Twoim mieszkaniu palnej mieszaniny gazów (grożącej wybuchem).

Wszystkie opisane czujki ostrzegą Cię o niebezpieczeństwie, pozwalając na odpowiednią reakcję: ewakuację, powiadomienie służb ratowniczych oraz ewentualnie samodzielne gaszenie pożaru lub przewietrzenie pomieszczeń.

Gaśnica – zanim przyjedzie straż pożarna

Wyposaż swoje mieszkanie w gaśnicę – będziesz bezpieczniejszy!

Prawo nie nakazuje posiadania gaśnicy w mieszkaniu, ale dbając o własne bezpieczeństwo, warto ją mieć. Właściwie użyta, skutecznie ugasi pożar w zarodku.

Zadbaj o to, by Twoja gaśnica zawsze była sprawna. Nie rzadziej niż raz na rok zleć profesjonalistom jej przegląd i konserwację. Wszystkie czynności konserwacyjne muszą być potwierdzone indywidualną cechą aktualizacji tzw. kontrolką.

Obiekty użyteczności publicznej, produkcyjne i magazynowe oraz inwentarskie zgodnie z przepisami prawa muszą być wyposażone m.in. w gaśnice.

Za wyposażenie i rozmieszczenie gaśnic odpowiadają właściciele, zarządcy lub użytkownicy obiektów.

W jaki sposób dobrać i rozmieścić gaśnice?

Obiekt powinien być wyposażony w gaśnice dostosowane do gaszenia określonych grup pożarów:

- A – pożary materiałów stałych zwykle pochodzenia organicznego,
- B – pożary cieczy i ciał stałych topiących się,

- C – pożary gazów,
- D – pożary metali,
- F – pożary tłuszczów i oleju w urządzeniach kuchennych.

Do zabezpieczenia mieszkania najlepiej wybierz gaśnicę oznaczoną symbolami ABC, a do kuchni - gaśnicę oznaczoną symbolem F.

Przy ich rozmieszczaniu powinny być spełnione następujące warunki:

- każdy z mieszkańców domu powinien wiedzieć gdzie jest gaśnica,
- do gaśnicy powinien być zapewniony swobodny dostęp.

Jak prawidłowo używać gaśnic?

Gaśnice proszkowe X (stałociśnieniowe z manometrem)

1. Zdejmij gaśnicę z wieszaka i zbliż się do źródła ognia
2. Wyciągnij zawleczkę zabezpieczającą
3. Skieruj dyszę węża na źródło ognia
4. Naciśnij dźwignię i rozpocznij gaszenie

Gaśnice proszkowe Z (zmiennociśnieniowe bez manometru)

1. Zdejmij gaśnicę z wieszaka i zbliż się do źródła ognia.
2. Wyciągnij zawleczkę zabezpieczającą.
3. Naciśnij dźwignię, przebijając nabój i zwolnij nacisk.
4. Odczekaj 3-5 sekund.
5. Skieruj dyszę węża na źródło ognia.
6. Naciśnij dźwignię i rozpocznij gaszenie.

Używaj gaśnicy w pozycji pionowej, zaworem do góry. Gasząc pożar na wolnym powietrzu, skieruj dyszę gaśnicy zgodnie z kierunkiem wiatru.

Każda gaśnica ma instrukcję użycia. Zapoznaj się z nią!

Żeby czad nie zaprowadził Cię na drugi świat...

Czad – nie zobaczysz... nie poczujesz... niewielka dawka może zabić...

Skąd się bierze czad i dlaczego jest tak niebezpieczny?

Tlenek węgla, czyli czad, powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych, w tym paliw, który zachodzi przy niedostatku tlenu w otaczającej atmosferze.

Niebezpieczeństwo zaczadzenia wynika z faktu, że tlenek węgla:

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

Co jest główną przyczyną zaczadzeń?

Głównym źródłem zatruć w budynkach mieszkalnych jest niesprawność przewodów kominowych: wentylacyjnych, spalinowych i dymowych.

Wadliwe działanie wspomnianych przewodów może wynikać z ich nieszczelności, braku konserwacji (w tym czyszczenia), wad konstrukcyjnych oraz często niedostosowania istniejącego systemu wentylacji do stopnia szczelności stosowanych okien i drzwi (szczególnie po wymianie okien i drzwi z starych na nowe).

Może to prowadzić do niedrożności przewodów, braku ciągu, a nawet do powstawania zjawiska ciągu wstecznego, polegającego na tym, że dym zamiast wydostawać się przewodem kominowym na zewnątrz – cofa się do pomieszczenia.

Prawo budowlane zobowiązuje zarządców oraz właścicieli obiektów budowlanych, w tym m.in. budynków mieszkalnych wielorodzinnych oraz jednorodzinnych, do przeprowadzenia kontroli przewodów kominowych co najmniej raz w roku.

Zaprzyjaźnij się z kominiarzem, może uratować ci życie!

Jak uniknąć zaczadzenia?

- Nie bagatelizuj następujących objawów: duszności, bólów i zawrotów głowy, nudności, wymiotów, oszołomienia, osłabienia, przyśpieszenia czynności serca i oddychania, ponieważ mogą być sygnałem, że ulegasz zatruciu czadem. W takiej sytuacji natychmiast przewietrz mieszkanie, w którym się znajdujesz, wyjdź na zewnątrz, zadbaj o bezpieczeństwo swojej rodziny, wezwij straż pożarną i zasięgnij porady lekarskiej.
- Przeprowadzaj kontrole techniczne, w tym sprawdzaj szczelność przewodów kominowych, systematycznie je oczyszczaj i sprawdzaj ciąg powietrza.
- Piece i podgrzewacze wody, zwłaszcza gazowe, w których odbywa się proces spalania, użytkuj zgodnie z instrukcją producenta.
- W przypadku wymiany okien lub drzwi na nowe, sprawdź poprawność działania wentylacji – być może konieczne będzie usunięcie uszczelki, założenie dodatkowego wywietrznika lub kratki wentylacyjnej. Nie mów, że będzie Ci „wiało". Od prawidłowego ciągu zależy Twoje życie!
- Często powyższe czynności są niewystarczające. Zastanów się... Otwarte lub rozszczelnione okno w czasie pracy, np. gazowego podgrzewacza wody, znacząco poprawia ciąg powietrza, a co za tym idzie – wszystkie produkty procesu spalania zostaną wyciągnięte na zewnątrz. Taaaak, wiem! Będzie Ci „wiało"...
- Systematycznie sprawdzaj ciąg powietrza, np. poprzez przyłożenie kartki papieru do otworu lub kratki wentylacyjnej. Kartka powinna do nich przywrzeć.
- Często wietrz pomieszczenia, w których odbywa się proces spalania, a najlepiej – rozszczelnij trochę okna.
- W trosce o własne bezpieczeństwo rozważ zamontowanie w domu także czujek dymu i gazu. Koszt wyposażenia mieszkania w takie czujki jest niewspółmiernie niski do korzyści, jakie daje ich zastosowanie. Pamiętaj – czujka może uratować Tobie i Twoim bliskim życie!

Aby choinka się świeciła, a nie paliła

Święta... czas przygotowań, gorączkowych zakupów, sprzątania i gotowania. W ferworze walki nietrudno o niedopatrzenie i nieostrożność. Wiem, wiem! Brakuje Ci czasu na wiele spraw, lecz pamiętaj o dopilnowaniu swoich małych pociech, które w zamieszaniu mogą zrobić coś kompletnie nieprzewidywalnego. Myśl za swoje dziecko! Postaraj się, by nie miało ono dostępu do gorących garnków. Zajmij je strojeniem choinki, robieniem łańcuchów z kolorowego papieru lub aniołków z masy solnej.

Żeby choinka nie stanowiła zagrożenia pożarowego:

- ustaw ją stabilnie z daleka od grzałek, piecyków, termowentylatorów lub kominka – strumień ciepła emitowany przez te urządzenia nie może być skierowany na choinkę,
- nie ustawiaj jej blisko firan i zasłon,
- pamiętaj, że nie ma znaczenia, czy jest prawdziwa, czy sztuczna – obie łatwo się palą.

Oświetlenie choinki:

- wybierz lampki świąteczne opatrzone znakiem CE,
- nie zakładaj na choinkę lampek własnego wyrobu,
- nie wieszaj na choince zimnych ogni (zimne są tylko z nazwy) ani świeczek – palą się bardzo krótko, a stanowią duże zagrożenie pożarowe.

Świeca:

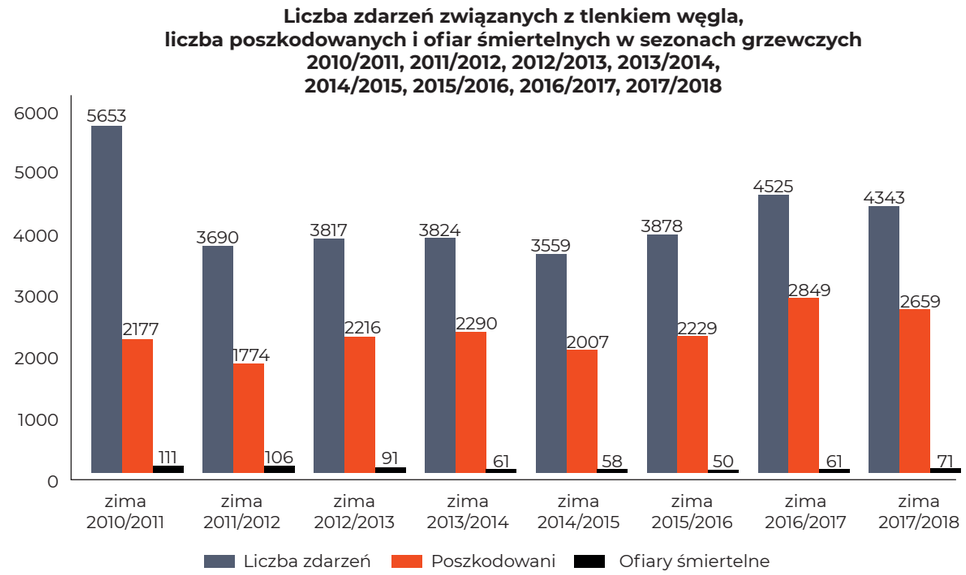
- nie ustawiaj jej blisko choinki, firan, zasłon i innych palnych lub „fruwających" rzeczy,
- nie dopuść do zapalenia się ozdób świecznika.

Oświetlenie zewnętrzne:

- kupuj lampki świąteczne, które są przeznaczone do używania w warunkach zewnętrznych,
- nie dopuść, by łączenia kabli leżały w wodzie, śniegu lub błocie.

Zimne ognie:

- teoretycznie są bezpieczne, jednak wytwarzają wysoką temperaturę i w sprzyjających warunkach mogą wywołać pożar,
- nie zezwalaj swoim dzieciom na zabawę zimnymi ogniami bez nadzoru osoby dorosłej.



▲ Rysunek 6. Statystyka zdarzeń związanych z tlenkiem węgla. Źródło: KGPSP

A jeśli choinka się zapaliła?

- Odłącz ozdoby (lampki, światełka) od instalacji elektrycznej.
- Polej choinkę wodą lub użyj gaśnicy.

Pożar się rozprzestrzenia? Wezwij straż pożarną i ewakuuj się!

3.2. POŻARY TRAW[4]

Zakaz wypalania traw zawarto w następujących aktach prawnych:

Ustawa z dnia 16 kwietnia 2004 roku o ochronie przyrody (Dz. U. 2018 r. poz. 142):

art. 131 pkt 12: „Zabrania się wypalania łąk, pastwisk, nieużytków, rowów, pasów przydrożnych, szlaków kolejowych oraz trzcinowisk i szuwarów".

art. 131: „Kto wypala łąki, pastwiska, nieużytki, rowy, pasy przydrożne, szlaki kolejowe, trzcinowiska lub szuwary – podlega karze aresztu albo grzywny".

Ustawa z dnia 28 września 1991 roku o lasach (Dz. U. z 2017 r. poz. 788):

art. 30 ust. 3 pkt 3: „w lasach oraz na terenach śródleśnych, jak również w odległości do 100 metrów od granicy lasu, zabrania się działań i czynności mogących wywołać niebezpieczeństwo, a w szczególności: rozniecania ognia poza miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lasu lub nadleśniczego, korzystania z otwartego płomienia, wypalania wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych".

Za wykroczenia tego typu grożą surowe sankcje:

art. 82 ustawy z dnia 20 maja 1971 r. Kodeksu wykroczeń (Dz. U. z 2018 r. poz. 618) – kara aresztu, nagany lub grzywny, której wysokość w myśl **art. 24 § 1** może wynosić od 20 do 5000 złotych.

art. 163 § 1 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeksu karnego (Dz. U. z 1997 r. Nr 88, poz. 553 ze zm.): „Kto sprowadza zdarzenie, które zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach, mające postać pożaru, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10".

W Polsce w 2019 roku odnotowano 153 520 pożarów, wśród których były 55 912 pożary traw na łąkach i nieużytkach rolnych, co stanowiło ok 36,4% wszystkich pożarów w Polsce. Najwięcej

4 http://www.stoppozaromtraw.pl/

▲ Fot. 12. Plakat „Stop pożarom traw". Źródło: KGPSP

pożarów traw odnotowano w marcu i kwietniu, łącznie 31 720, co stanowiło 56,7% wszystkich pożarów traw w 2019 roku. Przełom zimy i wiosny to okres, w którym wyraźnie wzrasta liczba pożarów traw na łąkach i nieużytkach rolnych. Spowodowane jest to wypalaniem suchych traw i pozostałości roślinnych. Obszary zeszłorocznej wysuszonej roślinności są doskonałym materiałem palnym, co w połączeniu z nieodpowiedzialnością ludzi skutkuje gwałtownym wzrostem pożarów. Za większość pożarów traw odpowiedzialny jest człowiek. Niestety, wśród wielu ludzi panuje przekonanie, że spalenie suchej trawy użyźni w sposób naturalny glebę, co spowoduje szybszy i bujniejszy wzrost młodej trawy, a tym samym przyniesie korzyści ekonomiczne. Ilość pożarów traw z roku na rok zwiększa się.

O czym należy pamiętać!

Prędkość rozprzestrzeniania się pożaru może wynosić ponad 20 km/h (szybki bieg to prawie 19 km/h, szybka jazda na rowerze to około 30 km/h). W rozprzestrzenianiu ognia pomaga także wiatr. W wypadku dużej jego prędkości i gwałtownej zmiany kierunku, pożary bardzo często wymykają się spod kontroli i przenoszą na pobliskie lasy oraz zabudowania.

Podczas pożaru lasu zwierzęta wpadają w popłoch. Wiele z nich traci orientację i wpada wprost w płomienie!

Pożary łąk i lasów powodują ogromne straty materialne. Często z dymem idzie dorobek wielu pokoleń. Szacowane straty w wyniku pożarów traw, które powstały w 2019 roku, to 40 974 800 złotych. Średni czas trwania akcji gaszenia pożaru trawy wynosi 54 minuty. W 2018 roku średnio strażacy wyjeżdżali do pożarów traw i nieużytków rolnych co 9 minut. Żeby wyrównać emisję dwutlenku węgla wytworzonego w pożarze 1 ha lasu, należy zalesić od 10 do 25 ha.

3.3. POŻARY LASÓW

Aby uniknąć pożarów w lasach apelujemy do wszystkich przebywających na tych terenach o przestrzegania podstawowych zasad:

1. W lasach i na terenach śródleśnych, na obszarze łąk, torfowisk i wrzosowisk, jak również w odległości do 100 m od granicy lasu zabronione jest:
   - rozniecanie ognia poza miejscami wyznaczonymi,
   - wypalanie wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych,
   - palenie tytoniu, z wyjątkiem dróg

utwardzonych i miejsc wyznaczonych do pobytu ludzi.

2. W parkach narodowych poruszajmy się tylko po wyznaczonych szlakach. Wcześniej jednak należy dowiedzieć się o stopniu zagrożenia pożarowego lasu, jaki obowiązuje w danym dniu i dostosować się do niego - być może ogłoszono zakaz wstępu do lasu.
3. Nie wchodźmy na uprawy leśne i do młodników o wysokości do 3 m.
4. Poruszajmy się pojazdami mechanicznymi i zaprzęgowymi tylko drogami oznakowanymi drogowskazami.
5. Zapamiętajmy, co określają stopnie zagrożenia pożarowego w lasach:
   - 0 - brak zagrożenia,
   - I - zagrożenie małe,
   - II - zagrożenie duże; bądź ostrożny,
   - III - zagrożenie katastrofalne; nie wolno rozpalać ognisk nawet w miejscach wyznaczonych.

Największe zagrożenie pożarowe na obszarach leśnych powodowane są przez osoby korzystające z letniego wypoczynku na tych obszarach oraz przez osoby zbierające owoce runa leśnego. Zagrożenie pożarowe lasów jest związane z nagminnym naruszaniem przepisów przeciwpożarowych, a przede wszystkim z używaniem ognia otwartego w lasach, to jest paleniem papierosów, ognisk, użytkowaniem grilli, w miejscach do tego nieprzeznaczonych. Ponadto pożary lasów powstają w wyniku wyrzucania niedopałków papierosów z przejeżdżających przez tereny leśne samochodów.

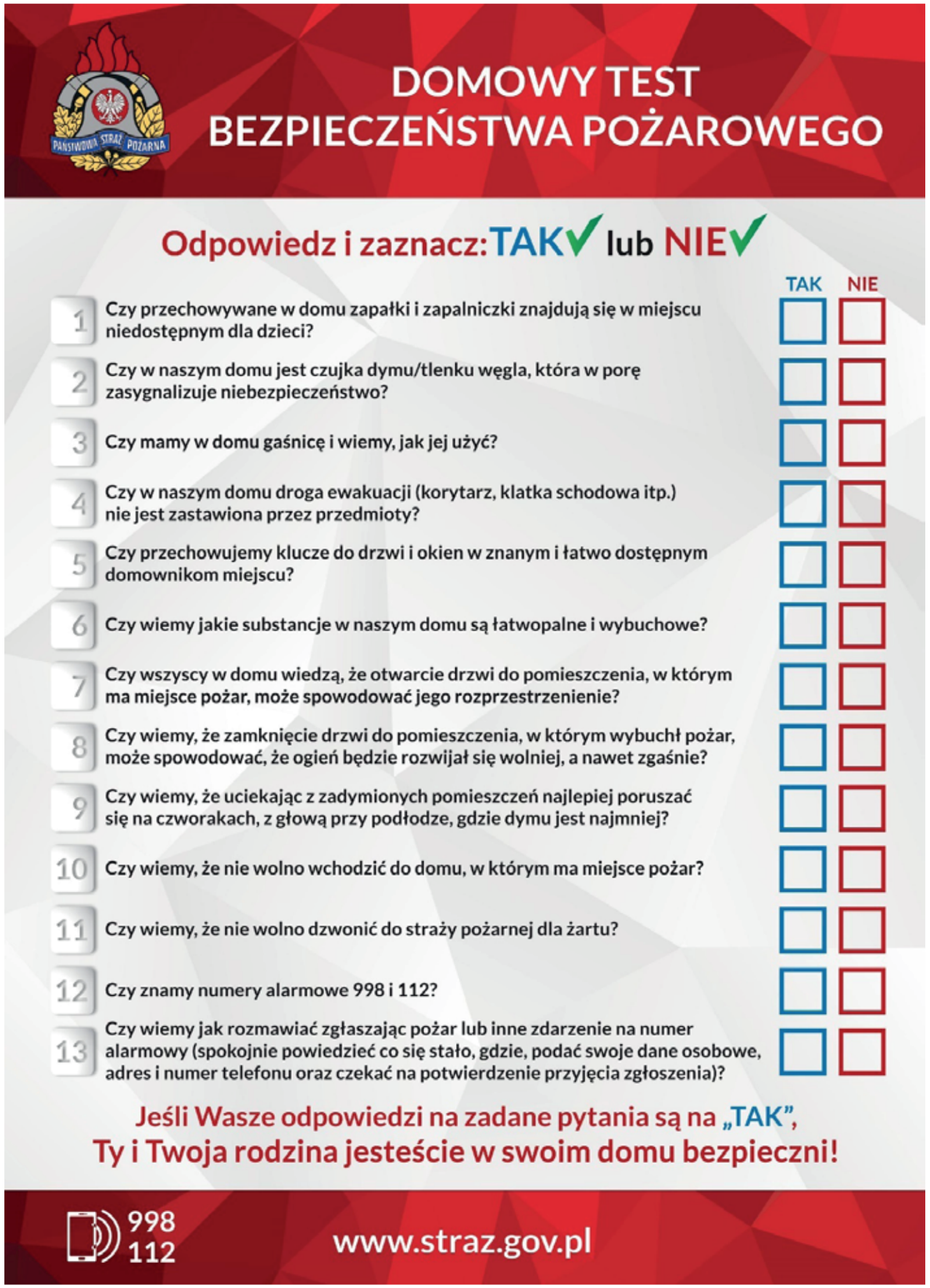
Podatność lasów na pożar zależy przede wszystkim od warunków pogodowych. Wpływają one na wilgotność ściółki, której spadek poniżej 28% znacznie zwiększa podatność na zapalenie ściółki. Las jest doskonałym materiałem palnym. Jednak, aby powstał pożar potrzebne jest źródło ognia.

Umyślne podpalenia, wczesnowiosenne wypalanie roślinności, nieostrożność ludzi to tylko niektóre przyczyny pojawienia się ognia w lesie. Większość pożarów występuje przy najwyższym III stopniu zagrożenia pożarowego lasu. Z reguły mają one charakter powierzchniowy, pali się poszycie leśne, zarośla i pojedyncze drzewa. Utrzymujące się wysokie temperatury powodują wysychanie ściółki i roślinności dna lasu.

W przypadku utrzymującego się katastrofalnego zagrożenia pożarami, występującego najczęściej w okresie wakacyjnym, wprowadzane są okresowe zakazy wstępu do lasu. Wystąpienie 5 dniowego okresu, w którym wilgotność ściółki mierzona o godz. 9.00 jest niższa od 10% nadleśniczy, dyrektor parku narodowego wprowadza zakaz wstępu do lasu. Podstawą do wprowadzenia zakazu są określane codziennie prognozy zagrożenia pożarowego lasu. Informacja o zakazach podawana jest przy pomocy ogłoszeń umieszczanych w terenie zagrożonym, w lokalnych mediach, a także na stronie internetowej **Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych.**

Zapamiętaj: To człowiek odpowiada za ponad 90% pożarów lasów!

3.4. DOMOWY TEST BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO



▲ Rysunek 7. Domowy test bezpieczeństwa przeciwpożarowego. Źródło: KGPSP

Rozdział 4. Inne zagrożenia życia, zdrowia i mienia

4.1. BURZE I SILNE WIATRY[5]

Porażenie piorunem najczęściej kończy się śmiercią lub trwałym kalectwem. Wyładowanie atmosferyczne może spowodować pożar, uszkodzenie budynku lub spalenie instalacji elektrycznej oraz uszkodzenie wszystkich włączonych do niej urządzeń, np. telewizora, komputera itp.

1. Słuchaj aktualnych prognoz pogody w środkach masowego przekazu – zawierają one ostrzeżenia przed groźnymi zjawiskami pogodowymi;
2. Usuń z balkonów, tarasów i parapetów okien rzeczy, które mogą zostać porwane przez wiatr. Pamiętaj, że mogą one stworzyć niepotrzebne zagrożenie dla Ciebie, Twoich bliskich i osób postronnych;
3. Zamknij okna i drzwi;
4. W miarę możliwości wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe;
5. Nie planuj wycieczek w góry, nie wychodź z domu, np. na zakupy;
6. Zabezpiecz minimalny zapas wody pitnej, żywności i niezbędnych lekarstw;
7. Sprawdź czy masz pod ręką oświetlenie awaryjne (np. latarkę) oraz naładowany telefon komórkowy;
8. Nie obserwuj niebezpiecznych zjawisk pogodowych. W czasie nawałnicy nie podchodź do okien i drzwi;
9. Jeżeli jesteś w budynku, w centrum huraganowego wiatru lub trąby powietrznej, usiądź pod ścianą nośną, z daleka od okien i drzwi, najlepiej na najniższej kondygnacji, np. w piwnicy;
10. Jeżeli bardzo silny wiatr lub intensywne opady deszczu zaskoczą cię podczas podróży samochodem, najlepiej nie kontynuuj jazdy (zatrzymaj się, poszukaj bezpiecznego schronienia);
11. Nie zatrzymuj się, nie parkuj samochodu pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi. Pamiętaj, że wysokie elementy doskonale przyciągają wyładowania atmosferyczne i najlepiej, aby nie przebywać podczas burzy w ich pobliżu;
12. Bezwzględnie nie szukaj schronienia pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi i tak lekkimi konstrukcjami, jak wiaty autobusowe i tramwajowe;
13. Nawałnicę najlepiej przeczekać w budynku;
14. Unikaj otwartej przestrzeni. Jeżeli nie masz możliwości schronienia się przed burzą lub huraganem, to najlepiej wykorzystaj zagłębienia terenu (rów, głęboki dół) – podczas huraganu schroń się w nim, podczas burzy nie siadaj, nie kładź się na ziemi – przykucnij;
15. Odsuń się od metalowych przedmiotów i nie dotykaj ich.

Jeśli jesteś nad wodą

1. Wyjdź z wody;
2. Opuść żaglówkę, łódź, ponton, rower wodny, kajak itp. Przycumuj je do brzegu;
3. Pamiętaj, że podczas silnego wiatru nie wolno przebywać w żaglówce, pod jej pokładem. W przypadku wywrócenia się łodzi ryzykujemy życiem.

Gdy jedziesz samochodem

1. Zmniejsz prędkość jazdy i miej świadomość, że gdy wyjeżdżasz z zalesionego lub zabudowanego terenu, gwałtowny podmuch wiatru może spowodować utratę panowania nad samochodem i doprowadzić do wypadku;
2. Najlepiej, jeśli możesz, zatrzymaj się na poboczu (włącz światła awaryjne) lub na najbliższym parkingu. Jeśli zaskoczy cię burza, a nie możesz się schronić w budynku, to zostań w odpowiednio zaparkowanym pojeździe;
3. Nie zatrzymuj się pod słupami i liniami energetycznymi oraz pod drzewami. Złamana gałąź lub drzewo może przygnieść samochód i osoby w nim przebywające.

Gdy jesteś w domu[6]

1. Należy unikać używania sprzętów elektrycznych i elektronicznych zasilanych z sieci (telefony, suszarki do włosów, miksery itp.), ponieważ korzystanie z tych urządzeń, w przypadku uderzenia pioruna w naziemną sieć elektroenergetyczną, grozi porażeniem impulsem rozchodzącym się w przewodach instalacji elektrycznej,
2. Należy odłączyć od sieci elektroniczny sprzęt domowy (sprzęt RTV, komputery) – to uchroni go przed uszkodzeniem w przypadku tzw. przepięcia, będącego skutkiem uderzenia pioruna w infrastrukturę elektroenergetyczną,
3. Należy przygotować latarkę z bateriami, na wypadek przerw w dostawie prądu,
4. Jeżeli widzisz iskrzenie domowej instalacji elektrycznej, popalone przewody lub czujesz swąd – wyłącz elektryczność oraz gaz i natychmiast wezwij odpowiednie służby techniczne.

4.2. MRÓZ[7]

Jeśli w trakcie silnych mrozów zauważysz kogoś, kto wygląda na osłabionego, zainteresuj się tą osobą. Możesz jej udzielić pierwszej pomocy lub poinformować odpowiednie służby ratownicze.

Zadzwoń pod numer 112 lub 998, 999, 997.

Na wychłodzenie ciała bardziej narażeni są ludzie starsi i dzieci.

W trakcie mrozów stosuj 10 poniższych zasad, a zima będzie dla Ciebie bezpieczną i przyjemną porą roku.

1. Ubieraj się ciepło. Zakładaj kilka warstw odzieży tak, by łatwo było je zdjąć, np. sweter, gdy się spocisz w trakcie wysiłku. Załóż bieliznę ochronną np. termiczną, ciepłą kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nie przemakalne buty.
2. Nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.
3. Nie spożywaj alkoholu. Jego wypicie przyśpiesza krążenie, a w konsekwencji zwiększa wymianę ciepła między organizmem a otoczeniem i doprowadza do szybkiego wychłodzenia ciała.
4. Zabezpiecz przed mrozem skórę twarzy i rąk, smarując je ochronnym kremem. Wyjmij ze skóry twarzy metalowe ozdoby, takie jak kolczyki.
5. Powiedz komuś (rodzinie lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu), dokąd idziesz. Oszacuj, jak długo Cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi Twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić (przysypane śniegiem ścieżki). Nie zapomnij odmeldować się po powrocie, by uniknąć niepotrzebnych alarmów.
6. Na zimowe wycieczki nie wybieraj się sam. W grupie jest bezpieczniej.
7. Nie forsuj się. Idąc w grupie w głębokim śniegu, należy zmieniać co jakiś czas osobę prowadzącą. Torowanie drogi (przecieranie szlaku) jest bardzo męczące.
8. Kiedy popsuje się pogoda, a poczujesz się zmęczony, głodny lub zacznie Ci coś dolegać, nie wychodź na zewnątrz. Z zimą nie ma żartów.
9. Odmrożone palce możesz włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody.
10. W przypadku dużych odmrożeń udaj się do lekarza.

5 https://www.straz.gov.pl/porady/burze_i_silny_wiatr

6 http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/poradniki/poradnik_burze.pdf

7 https://www.straz.gov.pl/porady/mrozy

RCB
Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

WYCHŁODZENIE – POZIOM ZAGROŻENIA I REKOMENDACJE

1. **Poziom obciążenia cieplnego organizmu** oceniany jest na podstawie wskaźnika UTCI (Universal Thermal Climate Index). Do wyznaczania wartości UTCI wykonuje się obliczenia bilansu cieplnego człowieka w danych warunkach meteorologicznych uwzględniając, poza temperaturą i wilgotnością powietrza, również prędkość wiatru oraz ciśnienie. Wartość UTCI nie jest tożsama z wartością temperatury powietrza.
2. W okresie zagrożenia hipotermią (listopad-marzec) prognoza IMGW-PIB dotycząca wskaźnika UTCI na najbliższą dobę jest publikowana w Raporcie Dobowym RCB. Poziom zagrożenia szacowany jest zgodnie z poniższą skalą:

KATEGORIA	WARTOŚĆ UTCI	OBCIĄŻENIE I REKOMENDACJE
-1	od +9°C do 0°C	NIEWIELKIE
	MARZNĄCE RĘCE	• wskazana ochrona dłoni i używanie nakrycia głowy
-2	od 0°C do -13°C	UMIARKOWANE
	SZCZYPANIE W POLICZKI	• wskazana zwiększona aktywność fizyczna oraz ochrona kończyn i twarzy przed wychłodzeniem
-3	od -13°C do -27°C	SILNE
	DRĘTWIENIE SKÓRY TWARZY	• zalecana zwiększona aktywność fizyczna oraz ochrona kończyn i twarzy przed wychłodzeniem • zalecana zwiększona termoizolacyjność odzieży • zalecane ograniczenie pobytu w terenie otwartym dzieci i osób starszych oraz chorych
-4	od -27°C do -40°C	BARDZO SILNE
	PRAWDOPODOBNE ODMROŻENIA DRESZCZE	• konieczna zwiększona aktywność fizyczna i ochrona części ciała narożnych na odmrożenie • wskazane ograniczenie czasu przebywania w terenie otwartym
-5	poniżej -40°C	EKSTREMALNE
	DUŻE RYZYKO ODMROŻENIA OBNIŻANIE SIĘ TEMPERATURY CIAŁA O 0,3°C/GODZINĘ	• konieczne ograniczenie do minimum czasu przebywania w terenie otwartym • niewskazany pobyt w terenie otwartym dzieci, osób starszych oraz osób ze schorzeniami układu krążeniowo-oddechowego

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa
Al. Ujazdowskie 5, 00-583 Warszawa | tel./fax +48 22 236 59 75
analizy@rcb.gov.pl | www.rcb.gov.pl

▲ Rysunek 8. Schemat ryzyk wychłodzenia organizmu. Źródło: RCB

4.3. ŚNIEG NA DACHU[8]

Śnieg na dachu jest zimą zjawiskiem tak powszechnym, że praktycznie nie zwraca się na niego uwagi. Niestety, często stanowi groźne obciążenie dla konstrukcji nośnej dachu. Jeden metr sześcienny puchu śniegowego waży do 200 kg, śniegu mokrego 700-800 kg, a lodu ok. 900 kg. Mokry śnieg jest cięższy od białego puchu. Śnieg zalegający na dachu może być przyczyną tragedii, zwłaszcza gdy nie usuwa się go z dachów płaskich i dużych. Niebezpieczne dla zdrowia i życia są także lodowe sople i nawisy śniegowe. Trzeba je usuwać na bieżąco, by nie stanowiły zagrożenia dla ludzi.

Prawo nakłada na administratorów i właścicieli budynków określone obowiązki.

Za właścicieli obiektów budowlanych są uważane nie tylko osoby czy firmy, które dysponują wyłącznym prawem własności, ale też współwłaściciele, użytkownicy wieczyści oraz instytucje mające nieruchomości w zarządzie lub użytkowaniu.

Jeśli podmiot, który włada obiektem nie dopilnuje usunięcia śniegu z dachu, może spodziewać się mandatu lub nawet zamknięcia obiektu. Właściciele i zarządcy obiektów o powierzchni zabudowy przekraczającej 2000 m^2 oraz obiekty budowlane o powierzchni dachu przekraczającej 1000 m^2 mają obowiązek przeprowadzenia dwa razy w roku kontroli stanu technicznego swoich obiektów. Inspektorzy Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego sprawdzają, czy przestrzegane jest prawo.

Właściciele, zarządcy i administratorzy budynków są zobowiązani przez ustawę Prawo budowlane do usuwania z dachów śniegu i lodu. W czasie odwilży nawet kilkucentymetrowa warstwa śniegu robi się ciężka i często zamienia się w lód. To zjawisko bardzo niebezpieczne dla konstrukcji dachów płaskich, pokrywających np. hipermarkety, hale produkcyjne lub hale wystawiennicze. Zgodnie ze wspomnianą ustawą, właściciel lub zarządca jest zobowiązany do zapewnienia bezpiecznego użytkowania obiektu budowlanego w razie wystąpienia zdarzeń mających lub mogących mieć wpływ na uszkodzenie obiektu lub bezpośrednie zagrożenie takim uszkodzeniem, które może spowodować zagrożenie życia lub zdrowia ludzi, mienia oraz środowiska. Do zdarzeń tych należą: wyładowania atmosferyczne, wstrząsy sejsmiczne, silne wiatry, intensywne opady atmosferyczne, osuwiska ziemi, pożary lub powodzie.

Przypomnijmy, że zimą 2006 r. zaniedbanie w odśnieżaniu hali na Śląsku w istotny sposób przyczyniło się do zawalenia dachu pod ciężarem śniegu w trakcie trwającej tam wystawy. W wyniku katastrofy zginęło 65 osób, a ponad 140 zostało rannych.

4.4. FAJERWERKI[9]

Fajerwerki to materiał łatwopalny i wybuchowy – o wysokiej temperaturze palenia i dużym polu rażenia w momencie wybuchu. **To nie zabawka**, którą można dać dziecku! Zwróć uwagę, że producent (nie bez przyczyny) wskazuje, iż fajerwerków mogą używać tylko osoby powyżej 18 roku życia.

Żeby fajerwerki i petardy stały się bezpieczną atrakcją, musisz pamiętać o kilku zasadach:

1. kupuj je w sprawdzonych miejscach, by mieć pewność, że były właściwie przechowywane i nie są uszkodzone,
2. jak kupować wyroby pirotechniczne?
   a) kupuj wyłącznie od zaufanych sprzedawców,
   b) na wyrobie powinna znajdować się instrukcja obsługi w języku polskim oraz następujące dane:
   c) nazwa i adres producenta lub importera,
   d) określenie typu wyrobu (np. bateria, petarda, rakieta),
   e) klasa wyrobu (kl. 1, 2 lub 3),
   f) ostrzeżenia.
   g) Sprawdź czy produkt nie jest uszkodzony. Obudowa wyrobu nie może posiadać żadnych wad mechanicznych (pęknięcia, rozdarcia, wgniecenia, wybrzuszenia),
   h) Z wyrobu nie może wysypywać się materiał pirotechniczny.
3. przed użyciem zapoznaj się z instrukcją obsługi,
4. nie odpalaj ich w rękach. Jest to przyczyną bardzo wielu poważnych urazów rąk. Jeżeli w instrukcji jest napisane: „nie trzymać w ręku", to

8 https://www.straz.gov.pl/porady/snieg_na_dachach

9 https://www.straz.gov.pl/porady/fajerwerki

nie trzymaj! Nawet, jeśli ktoś mówił, że nic mu się nie stało…

5. wypuszczaj je w otwartej przestrzeni,
6. nie odpalaj ich w pomieszczeniach zamkniętych; w mieszkaniu odbiją się od ściany i mogą zrobić komuś krzywdę (oparzyć, uszkodzić wzrok i słuch) lub doprowadzić do pożaru,
7. nie odpalaj ich w pobliżu drzew i domów oraz w miejscach narażonych na pożar, np. zakładach przemysłowych, portach lotniczych,
8. nie odpalaj ich z balkonów, tarasów ani okien,
9. po ich odpaleniu odsuń się na wskazaną w instrukcji odległość,
10. nie wbijaj fajerwerków w ziemię; sztuczne ognie lecące do góry, najlepiej odpalać, wkładając je do pustej, szklanej butelki,
11. nie wrzucaj petard i fajerwerków w miejsca, gdzie mogą znajdować się ludzie lub rzeczy łatwo zapalne,
12. przewiduj ich tor lotu i miejsce upadku. Pamiętaj – fajerwerki i petardy to otwarte źródła ognia, które mogą być przyczyną pożaru!
13. nie używaj ich, jeśli jesteś pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

Dzieci są zawsze bardzo zainteresowane fajerwerkami i petardami. Zwróć uwagę na swoje dziecko! Nie pozwól mu odpalać wyrobów pirotechnicznych, nawet jeśli bardzo Cię o to prosi! Przypilnuj, by trzymało się z dala od miejsca odpalania fajerwerków. Na pociechę możesz dać mu dużo bezpieczniejsze zimne ognie, ale niech bawi się nimi zawsze pod nadzorem osoby dorosłej.

Pamiętaj: Za nieostrożne obchodzenie się z materiałami wybuchowymi lub naruszanie przepisów przeciwpożarowych grozi areszt od 5 do 30 dni lub grzywna w wysokości od 20 do 5000 zł.

petardy		Głównym efektem jest huk, czasami również błysk. Odpalane po położeniu na gruncie. W przypadku petardy z główką tarciową petardę należy położyć na gruncie tuż po odpaleniu. Petard nie wolno rzucać!
trzaskające kulki		Odpalane po położeniu na gruncie. Emitują trzaskające iskry.
fontanny		Emitują iskry i płomienie. Należą do nich popularne fontanny tortowe.
zimne ognie		Emitują iskry. Uważaj na rozgrzany pręt! Zaraz po zgaśnięciu może mieć temperaturę 650°C. Najlepiej odłóż go do wiadra z zimną wodą.
rakiety		Wystrzelane ze specjalnych rur – wyrzutni, wznoszą się w powietrze i na określonej wysokości wytwarzają efekty wizualne, którym mogą towarzyszyć efekty dźwiękowe. Patyk jest stabilizatorem lotu. Nie służy do trzymania ani wbijania w ziemię!
rzymskie ognie		Wkopywane lub mocowane do słupka, odpaleniu następuje wyrzut modułów pirotechnicznych, wytwarzających na określonej wysokości serie efektów wizualnych, którym mogą towarzyszyć efekty dźwiękowe.
strzelające kulki		Po rzuceniu na twardą powierzchnię następuje huk. Nie noś kulek w kieszeni. Nigdy nie rzucaj w pobliżu ludzi bądź zwierząt.

wyrzutnie rurowe		Wkopywane lub mocowane do słupka bądź ustawiane na płaskim gruncie. Po odpaleniu następuje wyrzut pojedynczego modułu pirotechnicznego wytwarzającego na określonej wysokości efekt wizualny, czasami również dźwiękowy.
baterie		Zestaw zawierający kilka elementów tego samego typu, z jednym bądź dwoma lontami. Najbardziej popularne są baterie wyrzutni rurowych.

▲ Rysunek 9. Petardy. Źródło: https://www.uokik.gov.pl/szukaj.php?szukaj=fajerwerki

4.5. UPAŁY

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12-13.

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub cieplnego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu. Niewątpliwie, upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu. Jak upał wpływa na ludzki organizm:

Jak upał wpływa na ludzki organizm:

	Temperatura powietrza
Próg upału	30 °C
Reakcja systemu termoregulacji	35 °C
Wysychanie gruczołów potowych	38 °C
Groźba udaru	39°C
Zagrożenie życia	41 °C

Ochrona podczas upałów

- dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy;
- należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;
- pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50-60°C;
- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne;
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego;
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu;
- należny unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ

mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową;

- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce;
- należny unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;
- będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.

4.6. BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ[10]

Planując wypoczynek nad wodą, zapoznaj się z poniższymi radami i wskazówkami, które pozwolą Ci uniknąć niepotrzebnej tragedii oraz spędzić bezpiecznie wakacje i czas wolny.

Rady dla wypoczywających nad wodą

1. Najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej.
2. Nie korzystaj z kąpieli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie; w razie zagrożenia nikt Cię nie usłyszy.
3. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych (mostów, zapór, portów itp.)
4. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.
5. Dobrze jest znać oznaczenia obowiązujące na kąpielisku: biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona, brak flagi – nie ma dyżuru ratowników.
6. Jeśli Twoje dzieci są w wodzie, miej nad nimi ciągły nadzór (na moment nie spuszczaj ich z oka), nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem.
7. Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.
8. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni.
9. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
10. Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznica lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia.
11. Nie przebywaj też za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu. Po wyjściu z wody trzeba się osuszyć i przebrać w suche ubranie.
12. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania i zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
13. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem! Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na tzw. główkę. Pamiętaj też, żeby nie popychać innych kąpiących się i wypoczywających.
14. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
15. Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.
16. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, daleko od brzegu, podobnie jak inne gumowe zabawki (np. koło, rękawki, pontony).
17. Pływanie po zapadnięciu zmroku oraz w nocy jest bardzo niebezpieczne.
18. Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
19. Na brzegu, szczególnie w słońcu, noś nakrycie głowy, smaruj się filtrami ochronnymi. Najlepiej opalaj się w ruchu, np. grając w piłkę.
20. Jeżeli jesteś świadkiem udzielania pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody - nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktażowo. Tu toczy się walka o życie ludzkie.
21. Bawiąc się w wodzie, nie zakłócaj wypoczynku innym. Zadbaj o czyste kąpielisko - nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, butelek, papierków, opakowań.
22. Nie krzycz nad wodą, nie rób niepotrzebnego hałasu, nie wzywaj pomocy dla żartu. Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową.
23. Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj zawsze o założeniu dziecku kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.
24. Dobrze jest wpisać do telefonu numer ratunkowy nad wodą - 601 100 100. W razie wypadku zadzwoń, podając miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę. Koniecznie podaj swoje nazwisko. Nigdy nie przerywaj pierwszy rozmowy z dyżurnym!

▲ Rysunek 10. Schemat bezpiecznego postępowania nad wodą. Źródło: RCB

10 https://www.straz.gov.pl/porady/Bezpieczny_wypoczynek_nad_woda

4.7. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA OBJAWÓW KORONAWIRUSA

Osoby zakażone koronawirusem mają:

- wysoką gorączkę,
- kaszel,
- duszności,
- kłopoty z oddychaniem.

Co robić, jeżeli ...

... zaobserwowałeś u siebie wymienione objawy

- **Bezzwłocznie, telefonicznie** powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub
- zgłoś się **własnym transportem** bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego. Nie korzystaj z komunikacji publicznej, żeby nie zakażać innych.

Jeśli byłeś przed wprowadzeniem obowiązkowej kwarantanny za granicą, w krajach, w których wiele osób choruje, ale **nie zaobserwowałeś u siebie wyżej wymienionych objawów**, to przez **14 dni** kontroluj swój stan zdrowia, czyli codziennie mierz temperaturę ciała oraz zwróć uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

- Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę.
- Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji zaobserwujesz wyżej wymienione objawy to:
  - pozostań w domu
  - bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub
  - zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Od 15 marca po powrocie do Polski jesteś zobowiązany poddać się obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie.

... miałeś kontakt z osobą zakażoną

Jeśli miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem, to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną. Listę stacji znajdziesz niżej.

Poradź się telefonicznie

Jeśli masz pytania związane z koronawirusem, zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia: 800 190 590.

Jeżeli jesteś za granicą, to dzwoń pod numer infolinii 22 125 66 00 (połączenia płatne zgodne z cennikiem operatora).

Możesz też skorzystać z porady online:

Wypełnij formularz i skorzystaj z teleporady

We wszystkich sprawach zdrowotnych uzyskasz w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej poradę przez telefon. Sprawdź, w której placówce POZ w pobliżu możesz uzyskać teleporadę.

Rozdział 5. Bezpieczeństwo dzieci[11]

Wiem, że uwielbiasz pływać

Musisz jednak wiedzieć, że nie każde miejsce nadaje się do kąpieli. Woda często kryje różne przedmioty leżące na dnie, a które mogą się stać przyczyną trwałego kalectwa, kiedy po skoku do wody uderzysz w nie np. głową. Korzystaj tylko z wyznaczonych kąpielisk pod opieką dorosłych!

Gra w piłkę jest świetną zabawą.

Jeżeli bawisz się zbyt blisko drogi, możesz ulec groźnemu wypadkowi, a jednocześnie możesz być przyczyną wypadku, kiedy kierowca straci panowanie nad kierownicą omijając ciebie wbiegającego na jezdnię za piłką.

Wypalanie traw, nie jest najmądrzejszym sposobem spędzania wolnego czasu.

Nie wiem czy wiesz, że oprócz zagrożenia pożarowego jakie stwarzasz podpalając suchą trawę, niszczysz organizmy żyjące tuż pod ziemią.

Petardy nie są zabawkami i nie powinny się znaleźć w twoich rękach.

Wybuchając nagle mogą spowodować poważne oparzenia rąk i twarzy. Możesz nawet stracić wzrok. Nie pozwól się namówić kolegom i sklepy z petardami oraz sztucznymi ogniami omijaj z daleka.

Trzepak nie jest najlepszym miejscem do zabawy.

Myślę, że takie wspaniałe fikołki bezpieczniej jest wykonywać na sali gimnastycznej pod opieką nauczyciela wychowania fizycznego. Upadek z trzepaka może zakończyć się bardzo bolesnymi stłuczeniami, a nawet złamaniami rąk i nóg. Pamiętaj o tym podczas swoich zabaw.

Jazda na rolkach dostarcza wielu wrażeń.

Pamiętaj, by uprawiać ten sport w kasku i ochraniaczach na nadgarstki i kolana. Nie szusuj po ulicy między samochodami, ale po wyznaczonych alejkach i chodnikach.

Na pewno drzemie w tobie dusza odkrywcy.

Lubisz kopać w ziemi i wydobywać z niej różne ciekawe rzeczy. Nie wszystkie jednak przedmioty które wykopiesz są bezpieczne. Często pod ziemią drzemią pozostałości po wojnie - granaty i różnego rodzaju pociski. By nie zrobiły nikomu krzywdy, muszą się nimi zająć fachowcy. Pamiętaj! Nigdy nie wyciągaj samodzielnie z ziemi podejrzanych przedmiotów, nie próbuj ich rozbierać i pod żadnym pozorem nie wrzucaj do ognia. Wybuch może spowodować twoją śmierć lub trwałe kalectwo. Gdy znajdziesz przedmiot przypominający granat lub jakikolwiek pocisk nie dotykaj go! Zawiadom dorosłych.

Lekarstwa mają różną postać.

Czasami wyglądają jak kolorowe cukierki, jednak niewłaściwie stosowane mogą być bardzo niebezpieczne dla twojego organizmu. Gdy poczujesz się źle, nie próbuj leczyć się sam. Powiedz o tym dorosłym, którzy na pewno pójdą z tobą do lekarza i to on zdecyduje jaki lek powinieneś przyjmować. Pamiętaj, że lekarstwa stosowane niewłaściwie mogą odnieść zupełnie inny skutek do zamierzonego, a czasami doprowadzić nawet do śmierci.

Istnieją substancje, które wdychane przez dłuższy czas powodują trwałe uszkodzenie organizmu.

Do takich należą kleje. Kleje biurowe używane na co dzień do klejenia papieru nie zawierają niebezpiecznych substancji. Jednak kleje do drewna, skóry itp. jak np. butapren niosą ze sobą niebezpieczeństwo. Pamiętaj, nie daj się namówić kolegom i nie wąchaj żadnych substancji niewiadomego pochodzenia.

Na pewno wiesz o tym, że istnieją takie substancje, które bardzo łatwo się zapalają.

Kontakt z nimi jest niebezpieczny. Zaprószenie ognia w pobliżu ich składowania, może

11 https://www.straz.gov.pl/porady/dzieci

spowodować wybuch. Bawiąc się, unikaj miejsc, gdzie leżą beczki, puszki i pojemniki niewiadomego pochodzenia, nie tylko ze względu na łatwo zapalne, ale również trujące substancje, które mogą się w nich znajdować. Przede wszystkim jednak nie baw się zapałkami.

Lubisz jeździć na łyżwach, prawda?!

Uprawiaj ten wspaniały sport w miejscach specjalnie do tego przeznaczonych. Unikaj sadzawek, stawów, jezior i rzek. Jeżeli w twojej miejscowości nie ma sztucznego lodowiska, upewnij się, że lód po którym masz zamiar się ślizgać został sprawdzony przez dorosłych i nie kryje przykrych niespodzianek (przeręblа, zbyt cienkiej tafli lodowej).

Przedmioty spadające z dużej wysokości są zagrożeniem dla przechodniów.

Dlatego nie wolno niczego wyrzucać przez okno. To co Tobie wydaje się dobrą zabawą może być przyczyną groźnego wypadku.

W domu używa się wielu substancji chemicznych.

Służą one do utrzymania czystości w kuchni lub łazience. Nie wolno ich w żadnym wypadku pić! Gdy jednak ktoś z Twojego młodszego rodzeństwa przez pomyłkę wypije trującą substancję, natychmiast powiadom rodziców i zadzwoń na pogotowie ratunkowe pod numer alarmowy 999 lub do straży pożarnej – 998. Pamiętaj! Nie wolno podawać w takim przypadku niczego do picia! Zabezpiecz substancję, która została spożyta i pokaż ją lekarzowi. Pomoże to w szybkim podjęciu właściwego leczenia.

Jedną z ulubionych zabaw dzieci i młodzieży jest jeżdżenie na rolkach lub łyżwach.

Bywa, że zabawy te kończą się złamaniem, zwichnięciem bądź skręceniem nogi. Kiedy więc zauważysz, że któreś z dzieci przewróciło się i ma kłopoty z poruszaniem się, zdejmij mu z nóg buty i odsłoń miejsce urazu. Zobacz, czy nie doszło do rozcięcia skóry. W razie mocno krwawiącej rany, nie podnoś poszkodowanego. Jeżeli takiej rany nie ma, poproś kogoś o pomoc w celu unieruchomienia nogi i szybko powiadom osoby dorosłe.

Gdy zauważysz u kolegi lub koleżanki krwotok z nosa nie panikuj!

Do chwili nadejścia kogoś z dorosłych poproś taką osobę, aby usiadła i wyczyściła nos, tak jak to robi się przy katarze. Następnie pochyl jej głowę do przodu, aby uniknąć możliwości zadławienia się krwią. Na czoło krwawiącego przyłóż zmoczony zimną wodą okład. Przygotuj małe tamponiki z chusteczki higienicznej i pomóż umieścić je w krwawiącym nosie.

Jeżeli ktoś z Twoich rówieśników oparzy się, troskliwie zaopiekuj się poszkodowanym, a miejsce poparzenia ochłodź natychmiast strumieniem zimnej, bieżącej wody. Czynność ta powinna trwać około 20 minut lub do momentu, kiedy oparzony przestanie odczuwać ból. Także i w tym przypadku powinieneś szybko powiadomić dorosłych.

Jesień i zima to pory roku, kiedy bardzo łatwo o przemoczenie i wychłodzenie organizmu.

Dlatego też, gdy zdarzy się taka sytuacja należy przede wszystkim zdjąć mokre rzeczy i osuszyć ciało, szybko założyć na nie suche ubranie lub okryć je ciepłym kocem. Jeżeli jest to możliwe, daj do wypicia ciepły napój na przykład herbatę.

Może zdarzyć się, że ktoś w Twoim otoczeniu zasłabnie.

Ułóż taką osobę wygodnie na ziemi, opierając jej uniesione nogi na podwyższeniu. Sprawdź też czy równomiernie oddycha. Taka pozycja pomoże w lepszym dopływie tlenu do mózgu. Pamiętaj, jeżeli stało się to w zamkniętym pomieszczeniu, otwórz szeroko okno, aby napłynęło do niego świeże powietrze. Szybko powiadom dorosłych.

Podczas burzy lub wichury nie szukaj schronienia pod wysokimi drzewami, zwłaszcza tymi rosnącymi w odosobnieniu, czy na wzniesieniach, ponieważ spadające gałęzie lub wyładowania atmosferyczne - pioruny mogą być zagrożeniem dla twojego zdrowia, a nawet życia!

Nie używaj podczas burzy telefonu komórkowego.
Dla własnego bezpieczeństwa wyłącz go! Jeżeli znajdujesz się w terenie zabudowanym odejdź od metalowych obiektów takich jak siatki ogrodzeniowe, słupy energetyczne lub maszty i jak najszybciej ukryj się w najbliższym budynku. Gdy natomiast burza zastała cię w terenie otwartym, nie staraj się przed nią uciec.
Nie biegnij!
Oddal się małymi krokami od wysokich drzew i poszukaj schronienia na obniżonym terenie (wąwóz, dolina).
Przykucnij i spokojnie przeczekaj nawałnicę.
Jeżeli jesteś w z innymi dziećmi powinniście się rozdzielić na mniejsze grupy. Pamiętaj! Odległość burzy do miejsca, w którym się znajdujesz, oblicza się mnożąc liczbę sekund, jaka upłynęła od ujrzenia błyskawicy, do momentu usłyszenia grzmotu przez 330.

Pożary w kuchni

z uwagi na znajdujące się w niej urządzenia gazowe i elektryczne, zdarzają się często. Pamiętaj więc, że do ugaszenia ognia powstałego wskutek zwarcia w przewodach elektrycznych lub palącego się tłuszczu na kuchence gazowej, w żadnym wypadku nie używaj wody. W pierwszym przypadku pamiętaj o odłączeniu wtyczki przewodu z gniazdka. Ugaś pożar solą kuchenną lub sodą do pieczenia. Jeżeli zaś ogień jest nieduży i pali się tylko na patelni możesz go ugasić przykrywając naczynie. Zrób to jednak bardzo ostrożnie!

Nigdy nie podchodź do nieznanych ci psów, przywiązanych do łańcucha, bądź znajdujących się na ogrodzonym terenie.
Musisz mieć się na baczności, gdy pies na ciebie szczeka, warczy i pokazuje zęby, ma uszy płasko położone po sobie, sztywne nogi, uniesiony ogon i zjeżoną sierść. Nie krzycz w jego kierunku, lecz stanowczym tonem powiedz „NIE" i zachowuj się tak, jakbyś się go nie bał.
Nie wpatruj się w oczy psa, nie odwracaj się do niego tyłem i nie uciekaj. Nie wsuwaj rąk przez ogrodzenie, za którym jest pies, aby je powąchał.

W przypadku ugryzienia natychmiast powiadom o tym dorosłych.
Przez 10 - 15 minut ranę przemywaj letnią bieżącą wodą lub zdezynfekuj ją wodą utlenioną. Następnie udaj się do lekarza.
Zapamiętaj jak wyglądał pies i w jakim kierunku odszedł. Zwierzę musi być odnalezione i poddane obserwacji, w celu zbadania na wściekliznę.

Osy, pszczoły i szerszenie są szczególnie niebezpieczne w pobliżu swoich gniazd.
Dlatego nie wolno do nich się zbliżać lub ich niszczyć. Gdy owady cię zaatakują, unikaj gwałtownych ruchów.
Jeżeli to możliwe poszukaj schronienia w ciemnym pomieszczeniu.
Po użądleniu natychmiast powiadom o tym dorosłych. Pszczoły w odróżnieniu od os i szerszeni, które mogą żądlić wielokrotnie, zostawiają w miejscu użądlenia żądło. Nie próbuj samemu go usunąć, ponieważ możesz uszkodzić znajdujący się na jego końcu pęcherzyk jadowy. Gdy żądła nie ma, w celu zmniejszenia bólu i obrzęku, przyłóż zimny okład, przetrzyj bolące miejsce octem lub plastrem cebuli. W przypadku użądlenia w szyję lub jamę ustną przepłucz usta roztworem soli kuchennej. Nie drap miejsca użądlenia!

Jeżeli zgubiłeś się, nie próbuj na własna rękę odnaleźć miejsca, z którego rozpocząłeś wędrówkę po lesie.
Nie denerwuj się i nie płacz.
Wybierz sobie drzewo - przyjaciela, do którego się przytul. Gdy poczujesz się pewniej, pomóż dorosłym odnaleźć siebie. W tym celu, ozdób jak „choinkę" małe drzewka i krzaki rosnące w okolicy, gdzie się znajdujesz. Powieszone na nich różne przedmioty, będą sygnałem dla poszukujących, że jesteś w pobliżu. Wykonaj na całej szerokości leśnych ścieżek znaki „STOP" poprzez równolegle ułożenie na nich trzech gałęzi, bądź trzech linii wykonanych z kamieni, szyszek lub patyków. Po ich zrobieniu nie odchodź w inne miejsce! Pamiętaj! Ważne jest, abyś utrzymywał ciepło swojego ciała.

Unikaj kontaktu z zimną ziemią!
Z suchych gałązek lub trawy zrób podłogę, na której będziesz mógł odpocząć, a z większych gałęzi nieduży szałas chroniący cię od wiatru. Jeżeli znajdujesz się w okolicach leśnej polany lub skraju lasu nie oddalaj się od nich, ponieważ dla poszukujących cię z powietrza, właśnie w takich miejscach będziesz najbardziej widoczny.

Jeżeli zauważysz ogień w swoim domu, natychmiast powiadom o tym fakcie znajdujące się w nim osoby dorosłe. Gdy ich nie ma, nie podejmuj sam próby ugaszenia pożaru, bo możesz ulec poparzeniu lub w zależności od przyczyny jego powstania porażeniu prądem elektrycznym.
O ile to możliwe, zadzwoń pod numer alarmowy straży pożarnej 998, podaj dokładny adres zamieszkania, imię i nazwisko oraz numer telefonu, z którego dzwonisz.
Następnie, jak najszybciej wyjdź z mieszkania i powiadom o pożarze sąsiadów.
Jeżeli natomiast pożar zaskoczy cię, i jego rozmiar będzie duży, bezzwłocznie skieruj się do wyjścia. Uczyń to przesuwając się do drzwi na czworakach. Uchroni cię to od szkodliwego dymu i wysokiej temperatury, które skupiają się w górnych partiach pomieszczenia. Do twarzy przyłóż zmoczony wodą ręcznik.
W żadnym wypadku nie chowaj się w szafach, zakamarkach, za firanami lub zasłonami.
Nie uchroni cię to od ognia, a ratownikom utrudni odnalezienie ciebie. Nie otwieraj okien! Powietrze z zewnątrz spowoduje, że wzrośnie intensywność pożaru.

Gdy powstanie pożar...
- zaalarmuj wszystkie osoby przebywające w domu; powiadom rodziców lub opiekunów, głośno zawiadom również sąsiadów;
- niezwłocznie zawiadom straż pożarną (998, 112); spokojnie i wyraźnie powiedz jak się nazywasz, gdzie się pali (podaj dokładny adres) i co się pali;
- nie rozłączaj się pierwszy, niech zrobi to dyżurny przy telefonie;
- sam nie podejmuj prób ugaszenia pożaru, bo grozi to poparzeniem, zatruciem lub porażeniem prądem elektrycznym;
- nie otwieraj okien, gdyż dostęp tlenu spowoduje szybszy rozwój pożaru;
- pod żadnym pozorem nie chowaj się w szafach, za firankami czy w różnych zakamarkach – nie chronią one przed ogniem, a zachowanie takie utrudni strażakom odnalezienie ciebie oraz przeprowadzenie skutecznej ewakuacji;
- staraj się jak najszybciej opuścić palące się mieszkanie;
- zamknij za sobą drzwi (nie na klucz), nie korzystaj z windy;
- gdy jest już dużo dymu, poruszaj się na czworakach w kierunku drzwi (zapoznaj się z zasadami prawidłowej ewakuacji umieszczonymi obok);
- jeżeli nie możesz opuścić mieszkania, przemieść się do pomieszczenia z balkonem lub oknem, jak najbardziej oddalonego od pożaru;
- jeżeli jesteś w lokalu powyżej miejsca pożaru, nie otwieraj drzwi prowadzących na korytarz; uszczelnij je najlepiej np. mokrym ręcznikiem;
- bez zgody odpowiednich służb nie wolno wracać do spalonych pomieszczeń po swoje rzeczy;
- zawsze słuchaj poleceń ratowników.
- W miejscu widocznym i łatwo dostępnym (najlepiej przy telefonie) warto umieścić kartkę z numerami telefonów służb ratowniczych, aby w sytuacjach zagrożenia można było szybko i właściwie zareagować.

Zasady prawidłowej ewakuacji
- jeżeli zauważyłeś pożar, szybko zawiadom osoby przebywające w mieszkaniu i sąsiadów na klatce schodowej; wezwij straż pożarną;
- zwróć uwagę, żeby nie zastawiać korytarzy, przejść i wyjść ewakuacyjnych zbędnymi przedmiotami, utrudniającymi ewentualną ewakuację;
- kraty w drzwiach i oknach na klatce schodowej utrudnią ewakuację, a to może być jedyna droga ucieczki;
- nie zamykaj drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe otwarcie; na ogólnodostępnych korytarzach i klatkach schodowych nie wolno gromadzić rowerów, mebli, książek, gazet oraz innych materiałów palnych;
- zwracaj uwagę na znaki ewakuacyjne, które pokazują bezpieczne drogi ucieczki z budynku (zielone strzałki, pożarnicze tablice informacyjne);
- podczas przejścia przez mocno zadymione odcinki dróg ewakuacyjnych poruszaj się wzdłuż ścian, aby nie stracić orientacji;
- przy silnym zadymieniu, poruszaj się w pozycji schylonej lub na czworakach; usta w miarę możliwości zasłoń ręcznikiem, chustką zmoczoną w wodzie – ochroni Cię to przed dymem i wysoką temperaturą oraz ułatwi oddychanie;
- nie zatrzymuj się, ani nie poruszaj w kierunku przeciwnym do wyznaczonego kierunku ewakuacji; nie korzystaj z wind; - nie popychaj, nie wyprzedzaj, nie krzycz, nie wywołuj paniki, staraj się uspokoić innych;
- bądź ostrożny – droga ewakuacyjna często prowadzi schodami w dół, więc łatwo o wypadek; - podporządkuj się poleceniom ratowników (osobom prowadzącym ewakuację); - w przypadku odcięcia drogi ucieczki przez dym lub płomienie, pozostań w pomieszczeniu, zamknij drzwi (nie na klucz!), uszczelnij je mokrym ręcznikiem, otwórz szeroko okna, wzywaj głośno pomocy (możesz użyć gwizdka lub latarki) i czekaj na pomoc.

Pamiętaj! Twoje zdrowie i życie jest bezcenne, strażacy najpierw ratują ludzi, a potem dopiero mienie; nie wracaj w miejsce zagrożenia, dopóki służby ratownicze na to nie pozwolą!

Gdy poczujesz gaz...
- zamknij główny zawór gazu w mieszkaniu;
- nie włączaj światła, urządzeń elektrycznych; nie zapalaj zapałek lub zapalniczek, bo może dojść do wybuchu;
- jak najszybciej powiadom o zagrożeniu dorosłych, a ci powinni powiadomić administrację budynku;
- niebezpieczeństwie powiadom krzykiem lub zapukaj do drzwi sąsiadów; nie używaj dzwonków elektrycznych; nie korzystaj z wind;
- otwórz szeroko okna; przewietrz pomieszczenia;
- wyjdź na zewnątrz budynku;
- nawet przypadkowe wygaszenie płomienia na kuchence gazowej podczas gotowania może doprowadzić do ulatniania się gazu, a w efekcie do wybuchu;
- zawsze pamiętaj o ważnych numerach alarmowych, a najlepiej miej je również zapisane w widocznym miejscu: 112 (wspólny dla wszystkich służb ratowniczych), 998 (straż pożarna), 997 (policja), 999 (pogotowie ratunkowe), 992 (pogotowie gazowe).

Dzwoń po pomoc, gdy tylko zauważysz zagrożenie! Pamiętaj! Jeżeli w pomieszczeniu wyczuwasz zapach gazu, obowiązuje bezwzględny zakaz używania ognia!

Bezpieczne użytkowanie urządzeń elektrycznych
- nie baw się urządzeniami elektrycznymi – żelazko nie wygląda groźnie, ale możesz się nim mocno poparzyć;
- nie należy przeciążać instalacji elektrycznej - np. jednocześnie nie powinny być używane czajnik elektryczny, toster, żelazko, mikrofalówka itp.;

- nie zostawiaj włączonej kuchenki czy żelazka bez dozoru – może dojść do silnego zadymienia i pojawienia się niebezpiecznego tlenku węgla;
- nie ustawiaj telewizora lub radia w regałach z książkami, na zamkniętych półkach, gdyż nie ma tam odpowiedniej wentylacji, a wskutek długotrwałego nagrzewania zakurzonych przedmiotów może dojść do pożaru;
- nie naprawiaj samodzielnie urządzeń elektrycznych i gazowych, tym zajmują się wyłącznie dorośli, którzy to potrafią;
- nie używaj niesprawnych urządzeń elektrycznych (zepsuta suszarka, radio);
- elektryczne urządzenia grzewcze nie powinny stać w pobliżu materiałów palnych (np. mebli, firanek). Należy zachować odległość minimum 50 cm;
- do gaszenia urządzeń elektrycznych pod napięciem nigdy nie używaj wody – grozi to porażeniem prądem. W razie potrzeby staraj się wyciągnąć z gniazdka wtyczkę np. drewnianym kijem od szczotki;
- przy nieodpowiednim lub nieostrożnym korzystaniu ze sprzętu elektrycznego narażamy się na oparzenie i porażenie prądem elektrycznym, nie baw się kontaktem
- luźne i niedbale ułożone kable mogą zostać uszkodzone, co grozi porażeniem prądem lub powstaniem pożaru, w razie ewakuacji można się w nie zaplatać; - nie wolno wykonywać prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej; należy sprawdzać czy izolacja nie jest popękana;
- używaj tylko urządzeń elektrycznych oznaczonych symbolem CE, który potwierdza, że ich eksploatacja jest bezpieczna.

Pamiętaj! Zachowaj szczególną ostrożność i przestrzegaj zasad bezpieczeństwa, żeby nie dopuścić do oparzenia i powstania pożaru! Bądź rozsądny i nie pozwól, by tobie lub innym stała się krzywda!

Rozdział 6. Metody, gry i działania praktyczne w edukacji przeciwpożarowej

Bezpieczeństwo przeciwpożarowe nie musi być poważnym ani zastraszającym tematem dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Ogień pomaga wykonywać nam różnorodne prace, ale musimy zdawać sobie sprawę z jego niebezpieczeństw. Najważniejsze jest to, że osoba wie, jak się zachować w ogniu, nie boi się, jest w stanie uciec od ognia i podjąć działania. Dostosowując zajęcia do wieku, można się uczyć i dobrze się bawić. W tej sekcji przedstawiamy pomysły dotyczące różnych gier i działań, które mogą być wykorzystywane przez nauczycieli, rodziców i opiekunów w celu zwiększenia bezpieczeństwa.

Przy dostosowywaniu działań i metod do różnych grup wiekowych należy wziąć pod uwagę następujące wytyczne metodologiczne:

Dzieci:

- Podczas pracy z dziećmi należy powtórzyć metody i działania, aby dzieci nabyły umiejętności zapamiętywania tych zadań.
- Więcej zadań artystycznych i twórczych można wykonywać z dziećmi (na przykład rysowanie plakatów, późniejsze organizowanie wystaw, dyskusje itp.).
- Dzieci mogą otrzymać informacje na temat bezpieczeństwa pożarowego poprzez opowiadanie, czytanie bajek.
- Ważne jest zaangażowanie rodziców w edukację w zakresie bezpieczeństwa pożarowego, warto aby omawiali bezpieczeństwo pożarowe w domu, czy podczas podróży z dziećmi.

Młodzież:

- Podczas pracy z młodzieżą ważne jest, aby ta grupa wiekowa stworzyła przestrzeń do doświadczania i analizowania doświadczeń.
- Ważne jest, aby zapewnić młodym ludziom miejsce do dyskusji, opracowania zaleceń, strategii postępowania, a wychowawca musi komentować, uzupełniać dyskusje i przemyślenia młodych ludzi.
- Wychowawca musi zachęcać młodych ludzi do samodzielnego myślenia.
- Również podczas dyskusji bardzo ważne jest powiązanie zadań i metod z prawdziwym życiem. Warto zapytać, czy młodzi ludzie mają doświadczenie w zakresie bezpieczeństwa przeciwpożarowego, czy byli narażeni na te niebezpieczne sytuacje osobiście, czy przez kogoś ze swojego otoczenia.
- Na koniec dyskusji ważne jest, aby zapytać młodych ludzi, co by przystosowali się do zadania / spotkania podczas rzeczywistego niebezpieczeństwa.

Dorośli:

Podczas pracy z Dorosłymi - metody można stosować w taki sam sposób, jak w przypadku młodych ludzi, ponieważ dorośli wiedzą, jak uczyć się na podstawie własnego doświadczenia, analizować i nazywać rekomendacje. Alternatywną strategią jest wykorzystanie gier do dywersyfikacji większej ilości przesyłanych informacji.

Wycieczka do straży pożarnej

Dzieci czasami boją się strażaków, mogą się nawet przed nimi ukryć (niektórzy reagują na mundur). Dla nastolatków interesujące będzie przeanalizowanie działań strażaków przez pryzmat wyboru kariery i zawodu. Dorośli będą się dobrze bawić poznając organizację pracy strażaków i ich porady, jak unikać niebezpieczeństw. Ciekawym zajęciem jest wycieczka do straży pożarnej lub centrum szkolenia straży pożarnej. Zadzwońcie, aby umówić się na

spotkanie z wyprzedzeniem, aby pracownicy mogli poświęcić swój czas. Oczywiście plany mogą ulec zmianie, jeśli zostanie wywołany pożar.

Znajdź znak „WYJŚCIE EWAKUACYJNE”

Spacerujcie po szkole, ośrodku młodzieżowym lub miejscu pracy. Znajdźcie wszystkie znaki wyjścia. Dzieci mogą polować na znaki, aby stworzyć własny projekt znaku „WYJŚCIE EWAKUACYJNE”, nastolatki mogą narysować plan lokalu i zaplanować, jak przeprowadzić ewakuację z lokalu w razie wypadku. Jeśli to możliwe, proszę wyłączyć światła w pomieszczeniu i pozwolić, aby znaki „WYJŚCIE EWAKUACYJNE” pozostały zapalone, a następnie omówcie przyczynę. Dorośli muszą wiedzieć, że ludzie w miejscu pracy muszą zostać poinformowani i wiedzieć, gdzie jest najbliższe wyjście ewakuacyjne.

▲ Fot. 13. Znaki ewakuacyjne: Źródło: https://epodreczniki.pl/a/ewakuacja-ludnosci/DNUoaz154

„Zatrzymaj się, połóż się i tocz się” i „Zatrzymaj się, połóż się i pełzaj”.

Ta gra jest bardzo popularna wśród dzieci i młodzieży, ponieważ jest aktywna i szybka. A wyciągnięte wnioski mogą być nieocenione w prawdziwym pożarze. Wychowawca / nauczyciel może korzystać z urządzenia emitującego dźwięk lub sygnał (np. Budzik, gwizdek, syrena). Uczestnicy chodzą w kółko, prowadzący wydaje dźwięk i mówi jedną z instrukcji: „Zatrzymaj się, połóż się i tocz się” oraz „Zatrzymaj się, połóż się i idź”. Uczestnicy ćwiczą te umiejętności tak szybko, jak to możliwe. Podczas zadania ważne jest, aby omówić, kiedy trzeba wykonać instrukcję „Zatrzymaj się, połóż się i tocz się” a kiedy „Zatrzymaj się, połóż się i pełzaj”.

Metody „Zatrzymaj się, połóż się i tocz się” używa się do gaszenia płonących ubrań. Należy wspomnieć, że twarz należy przykryć rękami, jeśli istnieje to należy do zduszenia ognia wykorzystać możliwość owinięcia się dywanem, nałożenia mokrych ubrań, koca lub zalania wodą.

Używamy metody „Zatrzymaj się, połóż się i pełzaj” jeśli w pomieszczeniu jest dużo dymu. Pomieszczenie pełne dymu należy opuścić pełzając po drodze i wołając gdzie jesteśmy. Ważne jest, aby wspomnieć, że dym jest trujący i można się otruć wdychając go. Czołganie należy wykonać, ponieważ toksyczne opary najpierw wznoszą się do góry, a dopiero potem osiadają na podłodze.

Zaplanuj ćwiczenia ewakuacyjne

Podczas pracy z dziećmi - tę czynność można wykonywać przez kilka dni. Zadanie alarmowania można przydzielić innemu dziecku każdego dnia, które może nacisnąć dzwonek lub alarm w dowolnym momencie i krzyczeć „Ogień!” Ogień! ”. Oznacza to, że inne dzieci muszą się ewakuować zgodnie ze wskazówkami udzielonymi wcześniej.

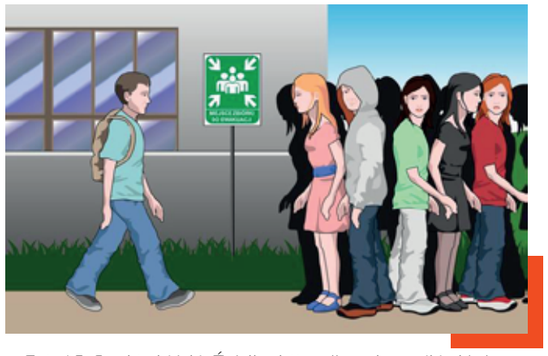
Podczas pracy z młodymi ludźmi i dorosłymi - w tym ćwiczeniu młodzi ludzie dzielą się na grupy do realizacji różnych zadań. Każda grupa otrzymuje inny opis zadania z różnymi 2-3 przeszkodami, na przykład: otwarty płomień; dym wewnętrzny; gorący metalowy uchwyt drzwi; zablokowane wyjście główne; osłabł przyjaciel. Wszystkie grupy przygotowują swoje plany ewakuacji. Następnie następuje prezentacja i omówienie planów.

▲ Fot. 14. Droga ewakuacji. Źródło: https://epodreczniki.pl/a/ewakuacja-ludnosci/DNUoaz154

Znajdź miejsce spotkań

„Zadanie deszczowego myślenia” - pomyśl o jak największej liczbie miejsc, w których można bezpiecznie spotkać się w razie pożaru, na przykład: w szkole, w domu, w pracy.

Z dziećmi można usiąść w kręgu i szeptać do ucha, aby przekazywać sobie informacje o miejscu spotkania. Kiedy zabrzmi alarm, wszystkie dzieci pędzą do określonego miejsca spotkania, nauczyciel lub wychowawca liczy do 10, a następnie szuka dzieci w określonym miejscu.



▲ Fot. 15. Punkt zbiórki. Źródło: https://epodreczniki.pl/a/ewakuacja-ludnosci/DNUoaz154

Wykryj czujniki dymu

Toksyczny dym powstaje na początku pożaru, więc każdy budynek w miejscu publicznym z dużą ilością ludzi, musi mieć alarm przeciwpożarowy. Czujka reaguje na dym i ogłasza zbliżające się niebezpieczeństwo, dając możliwość gaszenia pożaru i ewakuacji z pomieszczeń. Dzieci muszą rozpoznać alarm czujki dymu, więc dzieci muszą mieć możliwość oglądania, dotykania i doświadczania alarmu czujki dymu. Dzieci mogą liczyć liczniki w budynku lub w domu. Warto skontaktować się z dorosłymi, aby sprawdzić, czy baterie wykrywacza zostały ostatnio wymienione w domu.

Ważne jest, aby powiedzieć dzieciom, że kiedy usłyszą alarm, powinny krzyczeć „ogień” i wybiec z pokoju/ domu, a dopiero potem wezwać strażaków.

Oparzenia

Jedną z konsekwencji nieodpowiedzialnego obchodzenia się z ogniem są poparzenia. Prawie każdy doświadczył palącego bólu. To temat na poważną rozmowę w małej grupie 4-5 osób. Możemy opowiedzieć sobie, jak do tego doszło.

Dzieci i młodzież mogą zapoznać się z terminami stosowanymi do opisu oparzeń: łagodne oparzenie skóry, umiarkowane oparzenie skóry, poważne oparzenie skóry. Objawy łagodnych oparzeń skóry: zaczerwienienie i kłucie skóry, ból. Oznaki umiarkowanych oparzeń skóry: zaczerwieniona skóra i wodniste pęcherze. Oznaki poważnych oparzeń skóry: Skóra jest brązowa lub biała, twarda i niewrażliwa.

Należy również przedstawić zalecenia dotyczące postępowania w przypadku oparzeń skóry. Po oparzeniach nie należy nakładać żadnych bandaży ani maści, ponieważ istnieje ryzyko zakażenia ran i podrażnienia skóry, co może powodować dalszy ból. Ubrania nie mogą zostać zerwane z poparzeń, ponieważ mogą również usuwać zranioną skórę. Do czasu przybycia lekarza można chłodzić oparzone miejsca zimną czystą wodą. To zmniejszy ból.

Czy wiesz, co robić w razie pożaru?

Oto świetne zadanie do pracy w grupie. Grupa 3-5 osób powinna ustalić zasady postępowania w przypadku pożaru. Gdy plany są gotowe, są dostarczane. Wychowawca lub nauczyciel może skomentować plany i przedstawić następujący przygotowany plan:

1. Po pierwsze, pochylając się jak najbliżej ziemi powinno się opuścić płonące pomieszczenia;
2. Zadzwoń na numer alarmowy 112 lub 998 ze swojej komórki lub jeśli nie masz to skorzystaj z połączenia telefonicznego od sąsiadów;
3. Wyjdź z ognia i uratuj się sam, nie zabieraj żadnych przedmiotów;
4. Nie wracaj do płonącego domu;
5. Jeśli ogień jest mały, spróbuj ugasić ogień przykrywając go kocem, aby zabrakło mu tlenu; użyj gaśnicy lub wody;
6. Nigdy sam nie wracaj do płonącego budynku.

Dzieci są zachęcane do opracowania zasad bezpiecznego obchodzenia się z ogniem, takich jak:

1. nie baw się zapałkami i zapalniczkami;
2. bądź ostrożny z ogniskiem, grzejnikiem lub kuchenką;
3. jeśli ubrania się zapalą - „Stań, połóż się i tocz się”;

4. jeśli ubrania twojego przyjaciela płoną, nie pozwól mu uciec, ale przewróć go na ziemię i krzycz: „tocz się";
5. Poproś o pomoc dla dorosłych lub zadzwoń pod numer 112 / 998.

Jak postępować, jeśli twój dom / szkoła / ośrodek młodzieżowy płonie?

Kreatywne zadanie, które pozwala ćwiczyć, jak postępować w razie katastrofy. Graj w ogień, aby wiedzieć, jak się zachować:

a) sporządzić plan, aby zaznaczyć, kto komu pomaga wydostać się i gdzie wszyscy spotykają się na zewnątrz;
b) skorzystać z wyjścia awaryjnego wraz z nauczycielem / wychowawcą / rodzicami;
c) jeśli są osoby niepełnosprawne, będą potrzebować specjalnej pomocy ratunkowej;
d) jeśli wybuchnie pożar, ostrzegaj innych. Wykrzycz „ogień" i wydawaj dźwięki takie jak: stukanie do drzwi;
e) musisz znać dwa sposoby na wyjście z każdego pokoju (jednym z nich może być okno, jeśli możesz je otworzyć, a okno nie jest bardzo wysokie);
f) podczas pożaru może dojść do wyłączenia prądu, więc musisz być w stanie wyjść z pokoju bez światła;
g) należy pozostawić wszystko takim, jakie jest, ratować siebie a nie myśleć o zabraniu rzeczy lub zwierząt;
h) jeśli w pomieszczeniu jest dużo dymu - połóż się na ziemi i czołgaj w kierunku wyjścia.
i) jeśli pożar zostanie zauważony na czas, można go ugasić wodą. Gaśnica, wiadro wody lub wąż wodny są dobrymi środkami do gaszenia ognia. Pożar jest gaszony do przybycia strażaków.

Spis rysunków

Rysunek 1. Schemat oceny miejsca zdarzenia 8
Rysunek 2. Schemat oceny wstępnej poszkodowanego 8
Rysunek 3. Schemat szybkiego badania urazowego 8
Rysunek 4. Schemat wywiadu metodą SAMPLE 8
Rysunek 5. Schemat zasad opatrywania rannego 9
Rysunek 6. Statystyka zdarzeń związanych z tlenkiem węgla. Źródło: KGPSP 22
Rysunek 7. Domowy test bezpieczeństwa przeciwpożarowego. Źródło: KGPSP 25
Rysunek 8. Schemat ryzyk wychłodzenia organizmu. Źródło: RCB 28
Rysunek 9. Petardy. Źródło: https://www.uokik.gov.pl/szukaj.php?szukaj=fajerwerki 31
Rysunek 10. Schemat bezpiecznego postępowania nad wodą. Źródło: RCB 33

Spis fotografii

Fot. 1. Wizyty studyjne strażaków i samorządowców w Filipowie i Elektrenai 2019. 3
Fot. 2. Drużyna młodzieżowa i pojazd ratowniczy OSP Filipów 4
Fot. 3. Lekki pojazd ratowniczo – gaśniczy zakupiony z projektu dla OSP Zusno. 4
Fot. 4. Drużyny OSP Zusno/ Stare Motule. 5
Fot. 5. Drużyny OSP Zusno / Czarne. 5
Fot. 6. Przykłady defibrylatorów dostępnych na rynku. Źródło: Internet 11
Fot. 7. Sposób umieszczenia elektrod. Fot. Przemysław Osiński 11
Fot. 8. Oznaczenie i instrukcja użycia defibryltora. Źródło: https://kredos.pl/ 12
Fot. 9. https://www.bialystok.pl/pl/wiadomosci/aktualnosci/pudelko-zycia.html 13
Fot. 10. Źródło: http://pudelkozycia.pl/ 14
Fot. 11. Instrukcja ppoż. Projekt Magdalena Koralska 16
Fot. 12. Plakat „Stop pożarom traw". Źródło: KGPSP 23
Fot. 13. Znaki ewakuacyjne: Źródło: https://epodreczniki.pl/a/ewakuacja-ludnosci/DNUoaz154 42
Fot. 14. Droga ewakuacji. Źródło: https://epodreczniki.pl/a/ewakuacja-ludnosci/DNUoaz154 42
Fot. 15. Punkt zbiórki. Źródło: https://epodreczniki.pl/a/ewakuacja-ludnosci/DNUoaz154 43

Publikację wykonano w ramach projektu „**Rozwój infrastruktury i kompetencji transgranicznego bezpieczeństwa przeciwpożarowego i ratownictwa**” współfinansowanego z Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A „Litwa – Polska” na lata 2014 – 2020 oraz z budżetów samorządu Gminy Filipów i Rejonu Elektrenai.