

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

### **Jak przygotować się na wypadek nagłego zdarzenia**

Planowanie na wypadek jakiegokolwiek niebezpieczeństwa - w tym także katastrof technicznych i klęsk żywiołowych - wymaga rozważenia wszystkich możliwych scenariuszy. Jeśli będziesz mógł pozostać w domu, pamiętaj, że elektryczność, woda, ogrzewanie, usługi telekomunikacyjne mogą funkcjonować z przerwami albo nie działać przez długi czas.

#### **Przed wystąpieniem zagrożenia:**

- Przygotuj dom/mieszkanie na zagrożenia charakterystyczne dla miejscowości w której mieszkasz;
- Ubezpiecz mienie od skutków zagrożeń;
- Przygotuj latarki wraz z zapasem baterii;
- Omów z pozostałymi domownikami zasady postępowania w przypadku wystąpienia poszczególnych zagrożeń.
- Niezbędnik na wypadek zagrożeń, zestaw który w sytuacji zagrożenia może poprawić bezpieczeństwo i podnieść komfort twojej rodziny:
- Woda – około 4 litry na osobę dziennie;
- Urządzenie lub tabletki do uzdatniania wody (dostępne w sklepach turystycznych);
- Koc termiczny (folia NRC) dla każdego członka rodziny;
- Apteczka i poradnik pierwszej pomocy;
- Kuchenka gazowa wraz z zapasem gazu – w sklepach turystycznych można zakupić zestawy niewielkich rozmiarów;
- Trwała żywność – konserwy mięsne , płatki śniadaniowe, zupy w proszku, kasza, żywność liofilizowana;
- Szczyrzyk wielofunkcyjny – (otwieracz do puszek, nóż itp. );
- Żel dezynfekujący do rąk;
- Koc lub śpiwór – po jednym na osobę;
- Przenośne radio wraz z kompletem zapasowych baterii;
- Latarka wraz z kompletem zapasowych baterii lub latarka na dynamo;
- Podstawowe lekarstwa;
- Zapasowe klucze do domu i samochodu;
- Peleryna przeciwdeszczowa – po jednej na osobę;
- Duże torby plastikowe na śmieci;
- Środki higieny i czystości (mydło, szampon, szczoteczka i pasta do zębów, damskie środki higieniczne, papier toaletowy, pieluchy jednorazowe - jeśli masz małe dzieci);
- Rękawice gumowe;

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- Worek lub pojemnik wodoodporny do którego będziesz mógł schować pieniądze oraz najważniejsze dokumenty tj. dowód tożsamości, dokumentacja medyczna, dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów, polisy ubezpieczeniowe, papiery wartościowe.

#### **SPIS TREŚCI**

1. Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożenia wywołanego siłami natury
  - burza
  - porywisty wiatr
  - śnieżyce i mrozy
  - upały
2. Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń miejscowych
  - pożar
  - porażenie prądem
  - niewypały i niewybuchy
3. Postępowanie w przypadku powstania zagrożeń technicznych
  - zagrożenia chemiczne
  - zagrożenia radiacyjne
  - katastrofa budowlana
  - awaria energetyczna
4. Zasady postępowania podczas ewakuacji
5. Postępowanie w przypadku zagrożenia atakiem terrorystycznym
  - zamach terrorystyczny z użyciem urządzeń wybuchowych
  - podejrzana przesyłka
6. Postępowanie w przypadku innych zagrożeń
  - użądlenia, ukąszenia, ukłucia;
  - wypadek w ruchu drogowym;
  - zagrożenia związane z wypoczynkiem nad wodą;
  - zasady zachowania się w konfrontacji z agresywnym psem.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

### **BURZA**

#### **PRZED WYSTĄPIENIEM ZAGROŻENIA**

Zabezpiecz swoje mienie:

- przygotuj swoje mieszkanie: zamknij wszystkie okna i drzwi wejściowe, oceń stan okien w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz;
- umocuj lub usuń z zewnętrznych parapetów, balkonów, tarasów i podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr i zagrażać przechodniom;
- pozostań w domu, nie planuj spacerów, wypoczynku w parkach, alejach wysadzanych drzewami;
- przygotuj latarki oraz dodatkowe baterie.

#### **POSTĘPOWANIE W CZASIE BURZY**

- jeżeli burza spotka cię z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań w nim do czasu jej ustania;
- nie stój pod drzewami;
- oddal się od wszelkich zbiorników i cieków wodnych, nie kąp się – wyjdź z wody (dotyczy to również łodzi) – pamiętaj, że woda jest doskonałym przewodnikiem elektryczności;
- gdy burza zastanie cię w szczerym polu, przykucnij, najlepiej ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami, ( nie siadaj nie kładź się na ziemi ) po uderzeniu pioruna w wyniku rozptywu ładunku w postaci prądów powierzchniowych może dojść do przepływu prądu między stopami tzw. napięcie krokowe;
- odejdź jak najdalej od metalowych urządzeń, pozbądź się metalowych przedmiotów, gdyż mogą ściągać wyładowania elektryczne;
- wyłącz telefon komórkowy;
- jeśli jesteś w samochodzie nie wysiadaj z niego, zatrzymaj samochód na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, liniami energetycznymi itp.
- grupy osób pozostające na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć na odległość do kilkudziesięciu metrów, tak aby w wypadku porażenia część grupy mogła udzielić pomocy porażonym;
- jeśli jesteś w domu unikaj korzystania z telefonów komórkowych, stacjonarnych oraz urządzeń elektrycznych ( suszarki do włosów, elektrycznej maszynki do golenia itp. );
- odłącz od sieci elektrycznej i innych instalacji przewodowych (tj. instalacje antenowe, telekomunikacyjne, internetowe), sprzęt elektroniczny i domowy (sprzęt RTV, komputery);
- pozostań z dala od oszklonych okien, sufitów, drzwi;

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

### **PO USTĄPIENIU BURZY**

- unikaj i nie próbuj naprawiać samodzielnie, leżących lub zwisających przewodów elektrycznych, natychmiast zgłaszaj zauważone tego typu przypadki do straży pożarnej ( tel. 112 lub 998 ), policji ( tel. 112 lub 997 ) oraz zakładu energetycznego ( tel. 991 );
- wyłącz elektryczność i gaz oraz wezwij służby techniczne, jeżeli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji.

### **• PORYWISTY WIATR**

#### **PRZED WYSTĄPIENIEM ZAGROŻENIA**

- Zamknij wszystkie okna i drzwi, oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz;
- Umocuj lub usuń z parapetów zewnętrznych, balkonów, tarasów, podwórek przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr;
- Zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze - pozamykaj je w odpowiednio zabezpieczonych pomieszczeniach;
- Przygotuj zastępcze oświetlenie wraz z zapasem baterii;
- Sprawdź działanie przenośnego radioodbiornika, przygotuj zapasowe baterie;
- Sprawdź zawartość apteczki pierwszej pomocy;
- Nie parkuj pojazdów w pobliżu sztyldów, drzew, tablic reklamowych, rusztowań, konstrukcji stalowych, słupów i trakcji elektrycznych.

#### **POSTĘPOWANIE PODCZAS SILNEJ WICHURY**

- Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne;
- Przebywaj w środkowych i dolnych partiach budynku z dala od okien i drzwi;
- Wyłącz gaz i elektryczność;
- Unikaj używania otwartych źródeł ognia;
- Słuchaj radia lokalnego w celu śledzenia komunikatów o zagrożeniu i zalecanych sposobach postępowania;
- Podczas przebywania na zewnątrz nie przechodź blisko wysokich drzew, rusztowań, wielkopowierzchniowych reklam itp. oraz pod liniami energetycznymi;
- Podczas jazdy samochodem zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeździe na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej drzewami lub budynkami;

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

### **POSTĘPOWANIE PO USTĄPIENIU ZAGROŻENIA**

- Unikaj i nie próbuj naprawiać samodzielnie, leżących lub zwisających przewodów elektrycznych- natychmiast zgłaszaj zauważone tego typu przypadki do straży pożarnej ( tel. 112 lub 998 ), policji ( tel. 112 lub 997 ) oraz zakładu energetycznego ( tel. 991 );
- Wyłącz elektryczność i gaz oraz wezwij służby techniczne jeżeli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji.
- Wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i wyposażenia mogą być przydatne do uzyskania odszkodowania.

### **ŚNIEŻYCE I MROZY**

Bądź przygotowany przed nadejściem wielkich mrozów i śnieżyc:

- Przygotuj swój dom do zimy;
- Uszczelnij drzwi i okna;
- Zabezpiecz niezbędne zapasy: żywność która nie wymaga gotowania (suchary, konserwy, płatki kukurydziane itp.), zapas wody, sól kamienną i piasek, zapas opału, zastępcze źródło ogrzewania i światła, zapasowe baterie do latarek i radia;

**Na wypadek konieczności podróży przygotuj swój samochód:**

- przygotuj „zimowy zestaw samochodowy” łopatę do śniegu, radio zasilane na baterię, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc lub śpiwór, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable rozruchowe do akumulatora, mapę drogową, jaskrawą tkaninę z przeznaczeniem na flagę sygnalizacyjną;
- sprawdź istotne z punktu widzenia bezpieczeństwa elementy tj.: stan akumulatora, płyn chłodzący silnika, poziom oleju w silniku, wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb, układ zapłonowy, termostat, oświetlenie pojazdu, światła awaryjne, układ wydechowy, układ ogrzewania, hamulce, stan bieżnika opon zimowych;

### **POSTĘPOWANIE W CZASIE ŚNIEŻYCY I WIELKICH MROZÓW**

- Jeśli to możliwe nie wychodź z domu;
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach pogodowych;
- Jeśli musisz wyjść z domu zdejmij metalową biżuterię, ubierz ciepłą wielowarstwową odzież, ciepłe skarpety i buty, nałóż nakrycie głowy szalik i ciepłe rękawiczki;
- Zachowaj ostrożność w trakcie poruszania się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Zwróć uwagę na niebezpieczeństwo ze strony zwisających z dachów sopli i zwałów śniegu;
- Podróżując własnym pojazdem przygotuj swój samochód do podróży, wyjeżdżaj z zapasem paliwa, zabierz ze sobą ”zimowy zestaw samochodowy”;

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych;
- Powiadom rodzinę ( znajomych ) o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie i planowanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia;
- Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe w towarzystwie co najmniej jednej osoby;
- Jeśli utknąłeś w drodze - zostań w samochodzie, nie szukaj pomocy chyba że pomoc jest w widocznej odległości;
- Oznacz swój samochód w taki sposób, aby był widoczny dla ratowników, umocuj na dachu lub antenie jaskrawą tkaninę lub przenośne migające światło ( pozostawione włączone światła pojazdu mogą spowodować rozładowanie akumulatora );
- Okryj się kocem lub śpiworem i uruchamiaj silnik co pewien czas włączając ogrzewanie;
- Dla utrzymania ciepła wskazane jest siedzenie współpasażerów blisko siebie;
- Wykonuj co pewien czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo od czasu do czasu klaskaj w dłonie poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi;
- Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku mroźne powietrze powoduje dodatkowe obciążenie serca;
- Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, śpijcie kolejno, na zmianę;
- Zwracaj uwagę na oznaki odmrożenia lub wychłodzenia, nie rozcieraj odmrożeń, nie nacieraj ich śniegiem, nie przebijaj powstałych pęcherzy, nie poddawaj odmrożonych części ciała działaniu wysokiej temperatury, nie poddawaj poszkodowanemu alkoholu.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

### **UPAŁ**

#### **POSTĘPOWANIE W ZWIĄZKU Z WYSTĄPIENIEM ZAGROŻENIA**

- W czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych 10<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>;
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi,
- Chronь twarz i głowę poprzez noszenie okryć;
- Noś przewiewne ubrania i obuwie;
- Spożywaj zbilansowane lekkostrawne posiłki, pij duże ilości płynów;
- Unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru, a także napojów alkoholowych powodujących dalsze odwodnienie organizmu;
- Unikaj skrajnych temperatur gwałtowne przejście osoby z klimatyzowanego pomieszczenia ( wnętrza pojazdu ) na zewnątrz gdzie panuje upał może spowodować szok termiczny zwłaszcza u osób starszych i dzieci;
- Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny;
- W upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci ani zwierząt lub materiałów łatwopalnych ( kanister z benzyną, butla z gazem );
- Zapewnij zwierzętom nieograniczony dostęp do wody pitnej;
- Obserwuj reakcje swojego organizmu zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu mogą świadczyć o objawach udaru słonecznego. W takim przypadku przenieś poszkodowanego w zacienione miejsce, powiadom Pogotowie Ratunkowe ( tel.112 lub 999 ), do czasu przyjazdu karetki zaleć: odpoczynek, ochłodzenie ciała ( okłady karku, pachy, pachwiny ), nawadnianie doustne tylko osoby przytomne, uniesienie obrzękniętych kończyn.

### **POŻAR**

#### **BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W DOMU**

- Wyposaż swój dom w urządzenia zabezpieczające tj. detektory tlenku węgla, detektory dymu, gaśnice proszkowe umieszczaj je w miejscach łatwo dostępnych i znanych wszystkim użytkownikom;
- Nie zastawiaj dróg ewakuacji;
- Nie ograniczaj dostępu do urządzeń przeciwpożarowych ( tj. hydranty, zawory hydrantowe, suche piony, gaśnice, tablice rozdzielcze i wyłączniki prądu elektrycznego );
- Sprawdzaj regularnie poprawność działania instalacji elektrycznych i domowych urządzeń elektrycznych;

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- Nie przeciążaj instalacji elektrycznej nie włączaj zbyt wielu odbiorników do jednego obwodu elektrycznego;
- Nie używaj materiałów łatwopalnych ( benzyna, ropa, nafta itp. ) wewnątrz budynku przechowuj je w dobrze wentylowanych pomieszczeniach, w odpowiednich pojemnikach;
- Nie używaj otwartego ognia w pobliżu materiałów łatwopalnych;
- Regularnie sprawdzaj stan przewodów kominowych, palenisk, pieców;
- Zachowaj ostrożność używając zastępcze źródła ogrzewania tj. przenośne grzejniki elektryczne i gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.'

#### **POSTĘPOWANIE W CZASIE POŻARU**

- Próbuj gasić pożar w zarodku, używając gaśnic, wody ( nigdy nie używaj wody do gaszenia urządzeń i instalacji elektrycznych ), koców gaśniczych, palący się tłuszcz lub ogień w kuchni gaś sodą oczyszczoną lub solą kuchenną, jeśli ogień powstał w naczyniu ugaś go przykrywając szczelnie naczynie pokrywką, gdy zapaliło się ubranie nie biegnij, połóż się na ziemi i obracaj turlaj się do chwili zduszenia płomienia;
- Zamknij dopływ gazu i prądu;
- Nie otwieraj okien, drzwi pozostaw zamknięte na klamkę ( nie zamykaj drzwi na klucz );
- Powiadom wszystkie osoby będące w strefie zagrożenia oraz wezwij straż pożarną ( tel. 112 lub 998 ), bezwzględnie podporządkuj się kierującemu akcją ratowniczo gaśniczą;
- Opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników ( szczególnie opieką otocz dzieci, osoby niepełnosprawne i osoby starsze ) oraz jeśli czas na to pozwoli najważniejsze dokumenty, lekarstwa. Poruszając się w zadymionych pomieszczeniach poruszaj się przy podłodze ( dym i gorące powietrze unosi się u góry ), wzdłuż ścian by nie stracić orientacji. Zakryj usta i nos gęstą zmoczoną w wodzie tkaniną, okryj się tkaniną trudno zapalną ( np. zmoczony w wodzie koc );
- Gdy obudzi cię sygnał pożaru (dźwięk czujnika dymu lub tlenku węgla) obudź pozostałych domowników, przed otwarciem drzwi sprawdź czy są zimne, wyjdź zachowując ostrożność, gdy są gorące uciekaj jeśli możesz przez okno, nie dopuść do odcięcia drogi ewakuacji z mieszkania. W przypadku odcięcia drogi ucieczki z mieszkania udaj się do pomieszczenia posiadającego balkon lub okno usytuowanego jak najdalej od pożaru. Zabierz ze sobą mokry koc, zamknij za sobą drzwi ( nie na klucz ) wzywaj pomocy przez okno lub z balkonu wymachując jaskrawą tkaniną ( np. białym prześcieradłem ). W przypadku silnego wzrostu temperatury i zadymienia połóż się na balkonie lub pod oknem i szczelnie okryj się mokrym kocem lub innym niepalnym materiałem;



## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

### **POSTĘPOWANIE PO POŻARZE**

- Nie wchodzić do zniszczonego pożarem budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą, że jest bezpieczny. Zachowaj ostrożność, gdyż elementy konstrukcyjne budynku w wyniku pożaru mogą być osłabione i wymagają naprawy;
- Jeżeli inspektor nadzoru budowlanego stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny i należy go opuścić powiadom Policję o konieczności opuszczenia domu i poproś aby wzięła twój dom i mienie pod opiekę. Zabierz ze sobą ważne dokumenty, zażywane lekarstwa, cenne przedmioty, pieniądze, polisy ubezpieczeniowe.
- Nie włączaj instalacji elektrycznej przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka;
- Przed włączeniem dopływu gazu wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu;
- Przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów wezwij agenta ubezpieczeniowego, jeśli jesteś lokatorem lub dzierżawcą wezwij właściciela.

### **Oznaczenia literowe środków gaśniczych**

A-pożary materiałów stałych pochodzenia organicznego( np. węgiel drewno, papier itp. );

B-pożary cieczy ( np. paliwa ) i materiałów stałych topiących się;

C-pożary gazów ( np. metan, propan-butan );

D-pożary metali ( np. sól potas magnez );

E-pożary tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych.

### **PORAŻENIE PRĄDEM**

#### **Zapobieganie porażeniu prądem**

- Dbaj o stan instalacji elektrycznej, nie naprawiaj samodzielnie jeśli nie masz odpowiedniej wiedzy i umiejętności;
- Stosuj tylko atestowane materiały, urządzenia i odbiorniki energii elektrycznej;
- Używaj narzędzi , maszyn i urządzeń elektrycznych zgodnie z instrukcją oraz ich przeznaczeniem;
- Nie używaj podczas kąpieli urządzeń będących pod napięciem ( np. suszarka do włosów, golarka );
- Nie włączaj urządzeń wymagających uziemienia ochronnego do gniazdek nie posiadających uziemienia;
- Nie zbliżaj się do uszkodzonych przewodów, słupów, linii energetycznych lub stacji transformatorowych;
- Zabezpiecz gniazda elektryczne oraz dostęp do urządzeń elektrycznych przed małymi dziećmi.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU Z PORAŻENIEM PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

Prąd niskiego napięcia ( poniżej 1000 volt ) prąd zmienny 220V 50 Hz zasilający gniazda ściennie lub oświetlenie lub przewodowy 389 V 50 Hz zasilający silniki maszyn i urządzeń przepływający przez ciało człowieka powoduje pobudzenie układu nerwowego mięśni, w wyniku niekontrolowanego skurczu mięśni dochodzi do tzw. „ przyklejenia się kończyny do przewodu ” bądź upadku osoby poszkodowanej i mechanicznych uszkodzeń ciała. Oddziaływanie prądu na mięsień sercowy może doprowadzić do zatrzymania akcji serca, a utrata przytomności i bezdech mogą być skutkiem reakcji układu nerwowego i porażenia mózgu. Często stwierdza się również poparzenia skóry.

- staraj się natychmiast spowodować przerwanie obwodu elektrycznego ( wyłącz urządzenie, bezpiecznik );
- gdy jest niemożliwe przerwanie obwodu prądu spróbuj odseparować ofiarę od obwodu elektrycznego poprzez odsunięcie przedmiotu pozostającego pod napięciem przy użyciu sprzętu nie przewodzącego elektryczności ( drewno, tworzywo sztuczne, guma, wyroby ceramiczne ), w ostateczności możesz zdecydować się na oderwanie porażonego od źródła prądu chwytając np. za ubranie;
- przed podjęciem jakiegokolwiek działania ratowniczego zapewnij sobie bezpieczeństwo, stań na desce, dywaniku gumowym lub innym materiale izolującym od podłoża;
- nie dotykaj poszkodowanego gołymi rękami lub materiałami przewodzącymi dopóki nie zostanie skutecznie przerwany obwód elektryczny;
- udziel poszkodowanemu pierwszej pomocy przedmedycznej, wezwij karetkę pogotowia ( tel. 112 lub 999 ).

### **Prąd wysokiego napięcia (powyżej 1000 volt)**

W przypadku dotknięcia lub zbytniego zbliżenia się do urządzeń będących pod napięciem powoduje wytworzenie wysokiej temperatury a tym samym groźne poparzenia, możliwe jest również wystąpienie wszystkich zaburzeń zachodzących przy porażeniu niskim napięciem.

- nie możesz przystąpić do czynności ratunkowych w ramach pierwszej pomocy;
- udzielenie pomocy możliwe będzie przez wyspecjalizowane służby:
  - straż pożarna ( tel. 112 lub 998 ),
  - pogotowie ratunkowe ( tel. 112 lub 999 ),
  - pogotowie energetyczne ( tel.991 );
- nie zbliżaj się do miejsca zdarzenia, pamiętaj o zagrożeniach tj. napięcie krokowe i przeskok łuku elektrycznego.

**UWAGA !!! Łuk elektryczny może przeskoczyć na odległość kilku metrów;**

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

### **NIEWYPAŁY I NIEWYBUCHY**

O znalezieniu przedmiotu który przypomina wyglądem pocisk, bombę, minę czy granat, należy bezzwłocznie powiadomić odpowiednie służby: Policja ( tel.112 lub 997 ), Straż Pożarną ( tel.112 lub 998 ). Bardzo ryzykowne jest przenoszenie takich przedmiotów, a samo ich posiadanie i przechowywanie jest przestępstwem, powoduje bowiem zagrożenie dla życia, zdrowia lub mienia.

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

- Nie wchodź na tereny oznaczone zakazem wstępu( poligony, place ćwiczeń, strzelnice );
- Zapoznaj swoje dzieci ze sposobami postępowania ( podaj znane przykłady lekkomyślności dzieci i młodzieży w tym względzie );

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

- Jeżeli natrafisz na nieznaną przedmiot w lesie lub podczas prac rolnych: przede wszystkim niczego nie dotykaj. Natychmiast powiadom policję ( tel. 112 lub 997 ) i straż pożarną ( tel.112 lub 998 ). Każdy znaleziony przez Ciebie nieznaną przedmiot może okazać się niebezpieczny dla środowiska i bezpośrednio dla ludzi. Przerwij prace na polu takich przedmiotów może być więcej. Teren musi zostać sprawdzony przez specjalistyczne pododdziały saperskie;
- Nie dotykaj, nie manipuluj przy znalezionych podejrzanym przedmiotach( tj. bomby pociski, amunicja, granaty );
- Nie podnoś, nie przesuwaj, nie używaj wobec przedmiotu jakichkolwiek narzędzi;
- Powiadom Policję ( tel. 112 lub 997 );
- Do czasu przyjazdu policji pozostań w pobliżu znaleziska nie dopuszczaj innych osób do przedmiotu.

#### **ZAGROŻENIA CHEMICZNE**

Większość zagrożeń o charakterze biologicznym i chemicznym może się zdarzyć, gdy nastąpi uwolnienie do środowiska niebezpiecznych ilości substancji toksycznych. Narazony możesz być na działanie tych substancji toksycznych poprzez:

- wdychanie ich,
- spożywanie skażonego jedzenia, wody lub lekarstw,
- dotykanie lub wchodzenie w jakikolwiek inny kontakt ze skażonymi rzeczami.

Może się zdarzyć, że nie będziesz w stanie zobaczyć lub wyczuć niczego nietypowego.

**W czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym lub biologicznym władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje.** Możesz zostać poproszony o ewakuowanie się, udanie się na wyżej położony obszar, ustawienie się pod wiatr, pozostanie w mieszkaniu lub udanie się w wyznaczone miejsce. Możesz także znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie zdarzenia i nie zdawać sobie sprawy z niebezpieczeństwa.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

Gdy zauważysz ludzi wymiotujących, w konwulsjach lub zdezorientowanych natychmiast poinformuj służby medyczne, opuść to miejsce i szukaj pomocy medycznej.

Awarie związane z przedostaniem się materiałów niebezpiecznych do środowiska w ruchu drogowym i kolejowym mogą nastąpić przy załadunku i rozładunku, w czasie manewrów lub kolizji środków transportu zagrażając skażeniem gruntów, wód podziemnych i powierzchniowych, powietrza, a także zdrowiu i życiu ludzi.

Awarie w zakładach przemysłowych wiążą się zazwyczaj z pożarami, wybuchami oraz uwolnieniami do otoczenia substancji niebezpiecznych. Te występując w postaci gazów, par lub cieczy mogą być przenoszone przez wiatr oraz wodę na znaczne odległości, stanowiąc poważne zagrożenie dla ludzi i środowiska. W takich sytuacjach należy przede wszystkim chronić swoje ciało i drogi oddechowe przed bezpośrednim kontaktem z nimi.

Dbając o własne i swoich bliskich bezpieczeństwo należy zorientować się czy w pobliżu naszego domu znajduje się zakład przemysłowy, droga lub trasa kolejowa po której przewozi się materiały niebezpieczne, zapoznać się z instrukcją o postępowaniu mieszkańców na wypadek wystąpienia awarii, w której są informacje dotyczące:

- rodzajów zagrożeń możliwych do wystąpienia w tzw. zakładach o zwiększonym ryzyku lub dużym ryzyku,
- sposobów powiadamiania i alarmowania mieszkańców na wypadek wystąpienia powyższych zagrożeń,
- wykazu telefonów i adresów organów i służb odpowiedzialnych za podjęcie działań operacyjno ratowniczych,
- innych informacji ważnych dla twojego bezpieczeństwa.

**W przypadku wystąpienia awarii chemicznej lub przemysłowej z udziałem substancji niebezpiecznych należy zachowywać się w następujący sposób:**

- Opuścić zagrożony teren prostopadle do kierunku wiatru.
- Jak najszybciej znaleźć schronienie w budynku.
- Pozamykać i uszczelnić drzwi, okna i otwory wentylacyjne ( używając taśmy klejącej, mokrych ręczników lub prześcieradeł ).
- Wyłączyć urządzenia wentylacyjne.
- Oddychać przez maseczkę wykonaną z gazy, waty, ręcznika itp..
- W zależności od właściwości substancji niebezpiecznej udać się na wyższe lub niższe kondygnacje budynku.
- W przypadku substancji cięższych od powietrza tzw. pełzających., np. chloru, bezpieczniejsi będziemy na wyższych kondygnacjach.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- W przypadku substancji lżejszych od powietrza, np. amoniaku, bezpieczniejsi będziemy na niższych kondygnacjach.
- Włączyć radio lub telewizor na pasmo stacji lokalnej i stosować się ściśle do przekazywanych poleceń i instrukcji.
- Słuchać ogłoszeń przekazywanych przez głośniki.
- Nie palić papierosów, wygasić wszystkie źródła ognia.
- Nie jeść żywności i nie pić płynów, które mogłyby ulec skażeniu.
- Czekać na odwołanie alarmu o zagrożeniu.

#### **ZAGROŻENIA RADIACYJNE**

Przed wystąpieniem zagrożenia:

- Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu.
- Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia.
- Przygotuj plan oraz sposoby powrotu do domu członków rodziny, jeżeli w czasie wystąpienia zagrożenia są rozdzieleni ( realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole ).
- Poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych w innych miejscowościach, aby służyli jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Upewnij się czy wszyscy członkowie twojej rodziny znają nazwisko, adres i nr telefonu osoby kontaktowej.
- Jeśli prowadzisz samodzielnie gospodarstwo rolne, zastanów się nad zabezpieczeniem paszy dla zwierząt hodowlanych, ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń dla nich.

#### **Na wypadek ewakuacji miej przygotowane następujące rzeczy:**

- latarkę z zapasowymi bateriami,
- przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami,
- apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy,
- alarmowy zapas żywności i wody,
- zapas worków do przechowywania żywności,
- otwieracz do konserw,
- solidne obuwie.

#### **W czasie zagrożenia radiacyjnego**

Zachowaj spokój:

- nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny,
- wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu ( elektrowni atomowej ) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- Uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się – wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów.

Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:

- weź prysznic, zmień buty i odzież,
- schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie je zamknij.

Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych):

- nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
- zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.
- Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych ludziach.

W wypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:

- zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi,
- wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
- miej przy sobie cały czas włączone radio bateryjne,
- zamknij (uszczelnij) zasuwę piecove i kominowe,
- udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu,
- pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest już bezpiecznie,
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem.

Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu.

- Ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą.
- Nie używaj telefonu jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej.
- Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce: niezabezpieczoną żywność, przed schowaniem dokładnie opłucz, zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw, wody z niepewnych źródeł.
- Dalej postępuj, zgodnie z reżimem postępowania określonym przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

#### **Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego**

- Opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażeniu poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- Unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu oraz mleka od twoich krów i kóz dopóki nie będą zbadane przez lokalny urząd sanitarny. Skażenie może ogarnąć obszary aż do 80 km od miejsca awarii.
- W przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.

#### **KATASTROFA BUDOWLANA**

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- wadami konstrukcyjnymi i technologicznymi,
- wybuchami gazu,
- szkodami górniczymi,
- terroryzmem.

Podstawowe działania, jakie powinieneś wykonywać w przypadku katastrofy budowlanej:

- powiadomić służby ratownicze,
- udzielić pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń,
- stosować się do poleceń służb ratowniczych,
- oddalić się jak najszybciej, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu,
- ostrzegać innych przypadkowych świadków zdarzenia,
- jeśli byłeś uczestnikiem katastrofy, nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą się ujawnić dopiero po kilku godzinach,
- o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód - uciekaj przez okno jeśli jest to możliwe.

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Gdy jesteś unieruchomiony ( przysypany ) nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe, ułatwisz ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach, które na pewno przebywają poza domem ( w pracy, szkole itp. ),
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przełącz je niezwłocznie służbie ratowniczej,
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określają, czy takie wejście jest bezpieczne,
- o ile doznałeś obrażeń ( jesteś ranny ), zgłoś się do punktu pomocy medycznej. Kiedy jesteś świadkiem katastrofy budowlanej, niezwłocznie powiadom: Straż Pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe.

#### **ZASADY POSTĘPOWANIA PODCZAS EWAKUACJI**

Ewakuacja to natychmiastowa konieczność przemieszczenia ludności z rejonów, w których wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia. W tej sytuacji władze lokalne ( organizatorzy ewakuacji ) poprzez środki masowego przekazu lub radiowozy straży pożarnej i policji powiadomią Cię o sposobach jej przeprowadzenia. Ewakuując się musisz być przygotowany na trzydniową samowystarczalność i mieć ze sobą niezbędne wyposażenie. Czas, w którym powinieneś się ewakuować zależy od rodzaju zagrożenia. Jeśli zagrożenie można monitorować masz zwykle dzień lub dwa na przygotowanie się do ewakuacji, jednakże w większości sytuacji, ewakuującym się starcza czasu jedynie na zabranie najpotrzebniejszych rzeczy. Dlatego trzeba być zawczasu przygotowanym.

**Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji zachowaj spokój, słuchaj uważnie i postępuj zgodnie ze wskazówkami.**

#### **PLANOWANIE EWAKUACJI:**

- zwróć się do władz lokalnych o plan ewakuacji Twojego obszaru i naucz się przebiegu przewidzianych tam dróg ewakuacji - jeśli nie posiadasz samochodu, uzgodnij zawczasu możliwość swojej ewakuacji z sąsiadami lub władzami lokalnymi,
- omów ze swoją rodziną możliwość i ewentualną konieczność ewakuacji w sytuacji zagrożenia: zaplanuj, gdzie się udasz jeśli będziesz musiał się samoewakuować oraz zdecyduj się, jak tam się dostaniesz, ustal miejsce,
- ustal miejsce, gdzie Twoja rodzina ma się spotkać jeśli zostaniecie rozdzieleni w sytuacji zagrożenia, poproś swoich znajomych mieszkających poza obszarem Twojego zamieszkania, by zgodzili się pełnić rolę " punktu informacyjnego ", gdzie odseparowany od rodziny możesz zadzwonić i poinformować, gdzie jesteś i jaka jest Twoja sytuacja,
- dowiedz się, gdzie ewakuowane będą Twoje dzieci, jeśli taka konieczność zajdzie w czasie ich pobytu w szkole,
- zgromadź zestaw rzeczy niezbędnych do ewakuacji: zasilane bateriami radio, latarki, zapasowe baterie, żywność, wodę i odzież,
- pamiętaj, że czasami trzeba się ewakuować w ciągu kilku minut,
- jeśli jest konieczność ewakuacji napełnij bak swego samochodu. Stacje benzynowe mogą być zamknięte w czasie katastrofy.



## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

Co robić jeśli otrzymasz informację o ewakuacji. W stanie zagrożenia słuchaj radia i realizuj przekazywane tą drogą instrukcje:

- jeśli zagrożenie związane jest z uwolnieniem się niebezpiecznych substancji chemicznych ewakuuj się natychmiast:
- wykorzystuj zalecane drogi ewakuacji,
- nie korzystaj ze skrótów, ponieważ mogą być one zablokowane,
- bądź uważny i nie przejeżdżaj przez obszary zalane,
- trzymaj się z dala od zerwanych linii elektrycznych,

w innych przypadkach na ogół zdążysz przed wyjazdem wykonać następujące czynności:

- zabrać zapasy: wody, żywności, ubrania, dokumenty, polisy ubezpieczeniowe i pieniądze,
- zabezpieczyć dom: zamknąć okna, wyłączyć z kontaktów urządzenia elektryczne, zamknąć główny zawór wody oraz wyłącznik prądu i gazu,
- poinformować rodzinę, gdzie się udajesz.

#### **PO ZARZĄDZENIU EWAKUACJI**

- Jeśli jesteś pewny, że masz jeszcze czas, skontaktuj się z rodziną, by powiedzieć im gdzie się udajesz.
- Odetnij dopływ wody i elektryczności.
- Jeśli musisz szybko zdecydować co zabrać z sobą, zabierz ze sobą: środki medyczne, rzeczy na wypadek zagrożeń ( latarka, baterie, radiodbiornik, zestaw pierwszej pomocy, woda butelkowana ), odzież na zmianę, śpiwór, materac oraz poduszkę dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu.
- Jeśli planujesz jechać samochodem w chwili wystąpienia zagrożenia, zapoznaj się z różnymi trasami, które można wybrać, gdy nieprzejezdne są główne arterie.
- Słuchaj radia, lokalne stacje będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.
- W samochodzie przechowuj zimowy zestaw ratunkowy. Odpowiedni zestaw zawiera: koce, latarkę, łopatę, przewody rozruchowe, sól lub popiół do posypywania nawierzchni, lokalne mapy drogowe, wysokokaloryczne pożywienie jak: produkty zawierające duże ilości słońca, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu, jak również puszki z sokami.
- Pamiętaj o zabranii telefonu komórkowego i ładowarki. Nawet w przypadku nie opłaconych usług skontaktujesz się z numerem alarmowym 112.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

### **POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ZAGROŻENIA ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM**

Wydarzenia z 11 września 2001 roku w USA czy seria zamachów bombowych w Madrycie pokazują najlepiej, że na świecie nie ma kraju wolnego od zagrożenia zamachami terrorystycznymi, dlatego też warto jest wiedzieć, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zamachem oraz jakie okoliczności winny skłonić nas do reakcji. Obecnie najczęściej spotykaną formą działań terrorystycznych, zmierzających do wywołania dużego oddźwięku medialnego, a zwłaszcza politycznego jest zamach bombowy. Zamach, w którym ofiarami są przede wszystkim osoby przypadkowe przebywające w miejscach powszechnie dostępnych. To miejsca dużych skupisk ludzi, jak np. imprezy masowe, targowiska, dworce, przystanki komunikacyjne, duże sklepy czy środki komunikacji. Często zdarza się, że zanim nastąpi eksplozja bomby zostanie ona w taki lub inny sposób ujawniona. W związku z takimi sytuacjami specjaliści wprowadzili do użytku termin "incydent bombowy". Właściwe zachowanie w przypadku wystąpienia takiego incydentu jest niezwykle ważne dla prawidłowej reakcji specjalistów z różnych służb i zapobieżeniu ewentualnym skutkom.

**Pamiętaj! informacji o zagrożeniu bombowym nie wolno bagatelizować ani lekceważyć.**

### **SYMPTOMY WYSTĄPIENIA ZAGROŻENIA INCYDENTEM BOMBOWYM**

Podstawową cechą działań terrorystycznych jest to, iż nie ma wyraźnych znaków ostrzegawczych o możliwości wystąpienia zamachu lub są one trudno dostrzegalne. Tak więc, by nie stać się jego ofiarą trzeba zwracać większą uwagę na to, co dzieje się w najbliższym otoczeniu.

Zainteresowania i uwagi wymagają przede wszystkim:

- rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania osób,
- pozostawione bez opieki przedmioty, typu: teczki, paczki, pakunki itp.,
- osoby wyglądające na obcokrajowców,
- osoby ubrane nietypowo do występującej pory roku,
- samochody, a w szczególności furgonetki, parkujące w nietypowych miejscach tj. w pobliżu kościołów, synagog lub miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń. Należy jednak pamiętać, że terrorysta nie zawsze musi być odmiennej narodowości i wyróżniać się z tłumu szczególnym wyglądem.

### **POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH ZAGROŻENIA INCYDENTEM BOMBOWYM**

Oto kilka rad, przygotowanych przez ekspertów z Biura Operacji Antyterrorystycznych Komendy Głównej Policji.

- W budynku użyteczności publicznej zawczasu pomyśl, którędy można się ewakuować.
- Zapamiętaj, gdzie znajdują się klatki schodowe i wyjścia ewakuacyjne, zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu nie przyjmuj od osób obcych żadnych pakunków oraz sam nie pozostawiaj bagażu bez opieki.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

Jeżeli jesteś osobą, która przyjęła zgłoszenie o podłożeniu ładunku wybuchowego lub ujawniła przedmiot niewiadomego pochodzenia, co do którego istnieje podejrzenie, że może on stanowić zagrożenie dla osób i mienia, powinieneś ten fakt zgłosić:

- służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo w danym miejscu,
- administratorowi terenu, na którym zdarzenie ma miejsce,
- Policji.

Pamiętaj! Informacji takiej nie należy przekazywać niepowołanym osobom, gdyż jej niekontrolowane rozpowszechnienie może doprowadzić do paniki i w konsekwencji utrudnić przeprowadzenie sprawnej ewakuacji osób z zagrożonego miejsca.

W strukturach polskiej Policji funkcjonują pododdziały antyterrorystyczne i komórki minersko-pirotechniczne specjalnie przygotowywane do tego, aby zapobiegać i stawiać czoła aktom terroru.

Zawiadamiając Policję należy podać następujące informacje:

- rodzaj zagrożenia i źródło informacji o zagrożeniu ( informacja telefoniczna, ujawniony podejrzany przedmiot ),
- treść rozmowy z osobą informującą o podłożeniu ładunku wybuchowego,
- numer telefonu, na który przekazano informację o zagrożeniu oraz dokładny czas jej przyjęcia,
- adres, numer telefonu i nazwisko osoby zgłaszającej,
- opis miejsca i wygląd ujawnionego przedmiotu.

#### **Ogłoszenie alarmu bombowego oraz procedury postępowania w czasie zagrożenia bombowego:**

- Do czasu przybycia Policji akcją kieruje administrator obiektu, terenu lub osoba odpowiedzialna za jego bezpieczeństwo.
- Na miejsce zagrożenia incydem bombowym należy wezwać służby pomocnicze, takie jak: pogotowie ratunkowe, straż pożarną, pogotowie gazowe, pogotowie wodno kanalizacyjne, pogotowie energetyczne.
- Po przybyciu Policji na miejsce incydem bombowego przejmuje ona dalsze kierowanie akcją.
- Przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia " bomby " użytkownicy pomieszczeń służbowych powinni sprawdzić swoje miejsce pracy i jego bezpośrednie otoczenie pod kątem obecności przedmiotów nieznanego pochodzenia.
- Pomieszczenia ogólnodostępne ( korytarze, klatki schodowe, windy, toalety, piwnice, strychy ) oraz najbliższe otoczenie zewnętrzne obiektu sprawdzają i przeszukują osoby wyznaczone lub służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji.
- Podejrzanych przedmiotów NIE WOLNO DOTYKAĆ ! O ich lokalizacji należy powiadomić administratora oraz osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- Po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój i opanowanie, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon.
- Po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu twojej pracy należy je spokojnie opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery itp.).
- Identyfikacją i rozpoznawaniem zlokalizowanego ładunku wybuchowego oraz jego neutralizacją zajmują się uprawnione i wyspecjalizowane jednostki i komórki organizacyjne Policji.
- **NALEŻY BEZWZGLĘDNIE WYKONYWAĆ POLECENIA POLICJANTÓW.** Jak powinieneś zachować się po otrzymaniu informacji o podłożeniu lub groźbie podłożenia bomby:
- Podczas działań związanych z neutralizacją "bomby" zastosuj się do poleceń Policji.
- Ciekawość może być niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę.
- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np. supermarketach, halach widowiskowo-sportowych, kinach, niezwłocznie udaj się do wyjścia, zgodnie ze wskazaniami administratora budynku lub wskazaniami upoważnionych osób.
- W przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie "ratuj" na siłę swojego samochodu, życie jest ważniejsze.
- Powyższe procedury obowiązują także w wszystkich rodzajach transportu publicznego. **ZAPAMIĘTAJ!** Jeśli widzisz "bombę" to znaczy, że to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia.

#### **PODEJRZANA PRZESYŁKA**

W przypadku otrzymania przesyłki niewiadomego pochodzenia ( brak adresu nadawcy, nadawca jest nam zupełnie nieznanym ) lub, gdy przesyłka wygląda podejrzanie:

- nie otwieraj jej;
- przesyłkę umieść w grubym plastikowym worku i szczelnie zamknij, worek ten umieść w drugim worku i również szczelnie zamknij ( zaklej );
- przesyłkę w workach pozostaw na miejscu;
- o swoich spostrzeżeniach powiadom policję lub straż pożarną.

Gdy przesyłka została otwarta, a znajduje się w niej podejrzana zawartość w postaci proszku, pyłu, galarety, piany itp.:

- nie naruszaj jej zawartości, nie rozsypuj, nie przenoś, nie dotykaj, nie wączaj, nie powoduj ruchu powietrza w pomieszczeniu;
- umieść zawartość paczki w grubym, foliowym worku i szczelnie go zamknij, worek umieść w drugim worku, zamknij go i zaklej;

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- pozostaw worek w miejscu otwarcia przesyłki;
- zamknij okna, wyłącz wentylację i klimatyzację;
- bardzo dokładnie umyj ręce;
- o przesyłce bezzwłocznie powiadom policję lub straż pożarną telefonując pod numer alarmowy 112.

#### **Jeżeli doszło do skażenia:**

- nie dotykaj i nie wążchaj podejrzanych przedmiotów, nie sprzątaj proszku, nie ścieraj cieczy,
- aby zapobiec rozprzestrzenianiu się substancji, przykryj ją np. kocem,
- pozamykaj okna oraz drzwi i wyłącz klimatyzację, nie dopuść do przeciągów,
- opuść pomieszczenie i nie wpuszczaj do niego innych osób,
- umyj dokładnie ręce wodą i mydłem,
- zdejmij ubranie, które miało kontakt z podejrzaną substancją i włóż do plastikowego worka,
- umyj się pod prysznicem,
- po kontakcie z podejrzanymi substancjami nie jedz, nie pij i nie pal,
- wszystkie osoby, które miały kontakt z podejrzaną substancją albo znalazły się w odległości ok. 5 m od niej, powinny się zgłosić na policję.

#### **Jeżeli doszło do skażenia pomieszczeń aerozolami:**

- wyłącz wentylatory i klimatyzację w całej okolicy, wyłącz klimatyzację w budynku,
- zamknij okna i drzwi, opuść pomieszczenie,
- sporządź listę wszystkich obecnych osób i udostępnij ją policji.

#### **Objawy zakażenia**

##### **Wąglikiem:**

- postać płucna: gorączka, kaszel, bóle w klatce piersiowej, duszności, sinica;
- postać jelitowa: bóle brzucha, wymioty, gorączka, krwawa biegunka i krwawe wymioty;

##### **Jadem kiełbasianym:**

- systematyczne porażanie nerwów czaszkowych, opadanie powiek, osłabienie zaciskania szczęk, opadanie żuchwy, trudności w połykaniu i mowie, nieostre lub podwójne widzenie.

##### **Wirusem ospy prawdziwej:**

- gorączka i bóle mięśni trwające około 2 do 4 dni, wysypka pęcherzowa na twarzy i kończynach, wysypka na tułowiu, ropne pęcherze w ciągu tygodnia.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

### **UŻĄDLENIA, UKĄSZENIA, UKŁUCIA**

Użądlenie to rana zadana przez: pszczoły, osy i szerszenie oraz trzmiele, należące do owadów błonkoskrzydłych. Osy, a szczególnie szerszenie, mogą żądlić wielokrotnie, aż do wyczerpania zapasu jadu. Szczególnie niebezpieczne jest użądlenie przez samicę szerszenia, gdyż jej jad może być groźny dla człowieka. Samce szerszeni są zupełnie niegroźne, natura nie wyposażyła ich bowiem w żądło. Ukąszenia przez trzmiele zdarzają się w Polsce bardzo rzadko. Jad owadów jest mieszaniną silnych enzymów i peptydów (rodzaju aminokwasów). Gdy dostanie się on pod skórę, powoduje miejscową reakcję zapalną, która objawia się bólem, pieczeniem, zaczerwienieniem skóry, takie reakcje obserwowane są u większości ludzi. Jednak coraz więcej osób reaguje na ukąszenia silnymi odczynami alergicznymi, co jest spowodowane nadwrażliwością na poszczególne składniki jadu. Mogą one mieć postać miejscowych odczynów toksycznych, czyli bólu i znacznego obrzęku, albo reakcji uogólnionej, przejawiającej się osłabieniem, biegunką, a nawet zaburzeniami krążeniowo oddechowymi. Najgroźniejszym typem reakcji na użądlenie jest wstrząs anafilaktyczny. U osób szczególnie wrażliwych może on wystąpić nawet po użądleniu przez pojedynczego owada, szczególnie w obrębie głowy lub szyi. Objawy wstrząsu są liczne i mają różne natężenie. Zdarzają się osłabienia, wymioty, gwałtowne ataki kaszlu i kichania, chrypka lub szum w uszach. Szczególnie groźne są reakcje ze strony układu oddechowego, takie jak duszność, obrzęk krtani, oraz układu krwionośnego, spadek ciśnienia tętniczego krwi, powodujący zapaść z utratą przytomności.

**Pierwsza pomoc** Polega ona przede wszystkim na ostrożnym usunięciu żądła. Nie należy tego robić palcami, gdyż np. w przypadku ukąszenia przez pszczołę ściśnięcie pęcherzyka jadowego spowoduje wyciśnięcie większej ilości jadu pod skórę, poza tym nasze palce nie są dostatecznie precyzyjnym narzędziem i możemy pozostawić w skórze fragment żądła. Najlepiej więc użyć pęsety. W przypadku wstrząsu anafilaktycznego wymagana jest jak najszybsza pomoc lekarska, gdyż może on spowodować śmierć. Osoby uczulone na jad powinny zabezpieczyć swój organizm przed reakcją na ewentualne ukąszenia i poddać się leczeniu odczulającemu. Polega ono na ogół na podaniu szczepionki z oczyszczonego jadu owada.

**Komary** - dokuczliwe są tylko samice komarów, którym do przeżycia niezbędna jest krew. Ślina wprowadzona za pomocą aparatu kłująco - ssącego przez owada do ranki powoduje uporczywe swędzenie. Ukłucia komarów w naszym klimacie nie są niebezpieczne dla zdrowia, choć coraz częściej notuje się silniejsze reakcje alergiczne. Niebezpieczne bywa jedynie rozdrapanie ranki i jej zakażenie. Od dłuższego czasu mamy już możliwości zabezpieczenia się przed atakami tych krwiożerczych owadów. Na rynku dostępne są preparaty odstraszające komary oraz takie, które łagodzą skutki ukłuć, a więc zmniejszają lub całkiem likwidują swędzenie. Osoby, które miewają silniejsze reakcje alergiczne na ukąszenia komarów, mogą sobie pomóc, pobierając preparaty wapnia i łagodne środki odczulające.

**KLESZCZE** żyją na ogół w trawach, na krzewach lub drzewach. Jeśli poruszamy się po terenach, na których kleszcze występują, po każdej wędrówce powinniśmy dokładnie obejrzeć miejsca, w które wkuwają się one

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

najchętniej, zgięcia stawów, okolice łonowe. Jest to konieczne dlatego, że przebijając skórę kleszcz wytwarza środek znieczulający, który powoduje, że nie czujemy nawet najmniejszego bólu lub swędzenia. Gdy odkryjemy, że staliśmy się żywicielami kleszcza, musimy uchwycić go pęsetą i ostrożnie wyjąć. Należy uważać, by nie zgnieść jego ciała, ponieważ grozi to wyciśnięciem do skóry chorobotwórczych wirusów. Kleszcz może bowiem przenosić groźne choroby, kleszczowe zapalenie mózgu, boreliozę i inne. Objawy tych dwóch ostatnich chorób są zbliżone do grypy. Nie istnieją ani czynne, ani bierne metody uodpornienia, dlatego najlepszą formą ochrony przed tymi chorobami jest profilaktyka, unikanie kleszczy. Odkleszczowego zapalenia opon mózgowych, które bywa chorobą śmiertelną, można natomiast uniknąć dzięki szczepionkom. Najlepiej zastosować uodpornienie bierne, a więc podanie 3 dawek szczepionki ( z przerwą 1 do 2 miesięcy między dwiema pierwszymi dawkami oraz 9 do 12 miesięcy między drugą i trzecią ). Jeśli padliśmy ofiarą kleszcza, możemy poddać się uodpornieniu biernemu przez przyjęcie odpowiedniej immunoglobuliny w ciągu 48 do 96 godzin po ukąszeniu.

#### **Żmija.**

W Polsce żyje żmija zygzakowata, która występuje w trzech odmianach: szarej, brunatnej i czarnej. Rozpoznaje się ją głównie po białym zygzaku na grzbietowej części ciała. Na żmiję można się natknąć podczas wędrówek po skalnych zboczach lub przez nasłonecznionych polanach. Zwierzę to lubi wygrzewać się w ciepłe i właśnie wtedy można na nie przypadkiem nadepnąć. Przestraszona żmija odpiera domniemany atak stosując jedyną swoją broń jaką jest jad. O ukąszeniu świadczą dwa punkciki, które zostawiły zęby jadowe, oddalone od siebie o 5 do 10 mm, w zależności od rozmiarów gada.

**Objawy zatrucia** Jeśli żmii udało się zatopić zęby w którejś z naszych kończyn, musimy być przygotowani na wystąpienie objawów zatrucia, miejscowych lub ogólnych. Objawy miejscowe to opuchlizna, ból i zasinienie, powiększenie najbliższych węzłów chłonnych, wybroczyny lub pęcherze wypełnione surowicą w okolicach rany. Wiosną, kiedy gruczoły jadowe żmii są najbardziej zasobne w jad, prawdopodobne jest wystąpienie objawów zatrucia ogólnego, pobudzenia, nudności, nadmiernego pragnienia. Gdy we krwi znajdzie się duża ilość jadu, mogą też wystąpić krwotoki z nosa i krwimocz, co jest związane z zaburzeniami krzepnięcia krwi. Pojawia się lęk przed śmiercią.

Nasilenie objawów zatrucia jadem żmii zależy od kilku czynników, między innymi od wagi i wzrostu, a także wieku człowieka ( groźniejsze u dzieci ). Ważny jest stan zdrowia, najciężej znoszą ukąszenia osoby z chorobami układu krążenia, szczególnie gdy rana znajduje się w okolicach szyi lub głowy może wtedy dojść do utraty przytomności, a nawet zgonu.

#### **Konieczna pomoc.**

Jeśli musimy udzielić pomocy osobie ukąszonej, najlepiej unieruchomić ją, gdyż spowoduje to spowolnienie rozchodzenia się jadu. Rankę należy przemyć, aby usunąć jad ze skóry. Miejsce ukąszenia można obłożyć woreczkami z zimną wodą lub lodem, by zmniejszyć obrzęk i ból.

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

Osobę ukąszoną należy jak najszybciej przewieźć do lekarza, ponieważ surowica podana po 24 godzinach od ukąszenia nie wywiera działania leczniczego. Kiedy jednak nie mamy możliwości natychmiastowego przetransportowania pokąsanej osoby do lekarza, sami musimy udzielić jej podstawowej pomocy. Jeśli od ukąszenia nie minęło więcej niż 30 minut, na ukąszoną kończynę trzeba założyć opaskę uciskową hamującą odpływ z rany krwi żyłnej, która może zawierać jad. Opatrunek uciskowy zakładamy więc tak, by kończyna poniżej opaski zaczęła sinieć.

#### **WYPADEK W RUCHU DROGOWYM**

Obojętnie czy jesteśmy tylko świadkami czy uczestnikami, mamy obowiązek udzielenia pomocy poszkodowanym w wypadku drogowym.

#### **PAMIĘTAJ !**

- W pierwszej kolejności zadbaj o własne bezpieczeństwo.
- Po polskich drogach porusza się flota pojazdów przewożących toksyczne i wybuchowe środki chemiczne, koniecznie zwróć uwagę na pomarańczowe tablice informacyjne ADR, a znajdujące się na nich cyfry przekaz dyspozytorowi Centrum Powiadamiania Ratunkowego ( CPR ) tel. 112.
- Wypadek, gdzie poszkodowany w niezrozumiałych okolicznościach wypadł z osi jezdni może być spowodowany zasłabnięciem, cukrzycą, niewydolnością krążeniową, itp..
- Osoby które najgłośniejszym głosem nawołują pomocy nie koniecznie są najciężej ranne i nie zawsze wymagają priorytetowej pomocy.

Zanim przystąpisz do pomocy określ, obejrzyj i oceń stan wszystkich poszkodowanych i przekaz go dyspozytorowi CPR.

#### **POSTĘPOWANIE**

- Włącz światła awaryjne we własnym aucie, zaparkuj przed miejscem zdarzenia celem zabezpieczenia i osłonięcia miejsca zdarzenia, zadbaj o własne bezpieczeństwo.
- Nocą załóż na siebie kamizelkę odblaskową
- Wyślij zatrzymujących się innych kierowców lub świadków wypadku, aby ostrzegali nadjeżdżających kierowców oraz powiadomili służby ratownicze, wskaż konkretną osobę, która ma to zrobić.
- Ustaw trójkąty ostrzegawcze lub światła w odpowiedniej odległości ( tak, aby spełniały swoje zdanie ) od miejsca wypadku z obu stron.
- Wyjmij kluczyk ze stacyjki we wszystkich uszkodzonych pojazdach i jeśli potrafisz, odłącz akumulator.
- Szybko oceń stan poszkodowanych.

Z samochodu wyciągaj ich tylko w niżej wymienionych sytuacjach:

- kiedy istnieje niebezpieczeństwo zapalenia się pojazdu ( wybuchu gazu ),



## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- kiedy istnieje niebezpieczeństwo tzw. " wypadku wtórnego ", czyli najechania na uszkodzony pojazd przez inny pojazd,
- kiedy potrzebna jest resuscytacja poszkodowanego.
- Zajmij się w pierwszej kolejności tymi, których życie jest najbardziej zagrożone. Przeszukaj okolice miejsca wypadku, aby nie pozostawić ofiar rzuconych gdzieś dalej lub osób, które oddaliły się same, będąc w stanie szoku powypadkowego.
- Wstępnie zawsze zakładaj, że nastąpiło uszkodzenie odcinka szyjnego kręgosłupa. Podtrzymuj rękami głowę i szyję ofiary, tak aby mogła ona swobodnie oddychać ( jeśli posiadasz, załóż kołnierz ortopedyczny ). W miarę możliwości obserwuj stale wszystkich poszkodowanych aż do nadejścia fachowej pomocy.
- Zadanie dyspozytora Centrum Powiadamiania Ratunkowego nie polega tylko na przyjęciu zgłoszenia, ale przede wszystkim na wspomaganiu i kierowaniu twoimi działaniami. Gdyby wydarzyło się coś niepokojącego niezwłocznie skontaktuj się z dyspozytorem.
- Po przyjeździe służb ratowniczych i porządkowych podporządkuj się ich poleceniom.
- Bądź pomocą, a nie przeszkodą dla specjalistycznych służb ratowniczych. Nie wkraczaj w ich kompetencje.

#### **ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z WYPOCZYNKIEM NAD WODĄ**

Kąpiel lub zabawa w wodzie, to forma rekreacji jednak wejście do wody zawsze stwarza zagrożenie, z którym należy się liczyć.

Szczególnie groźne sytuacje:

- niedostateczne umiejętności pływania w danych warunkach lub przecenianie swoich sił i umiejętności,
- pływanie pod wpływem alkoholu,
- wstrząs termiczny nagłym obniżeniu temperatury otoczenia ciała i zmianie szybkości oddawania ciepła przez skórę ( ma miejsce np. przy wpadnięciu do wody lub przy skoku do wody w upalny dzień po długotrwałym opalaniu się ),
- nadmierne oziębienie organizmu ( spowodowane zbyt długim przebywaniem w zimnej wodzie ),
- wchodzenie do wody przy schorzeniach lub wadach serca, zmysłu równowagi, lub po niedawno przebytych chorobach,
- skurcze,
- wiry,
- brodzenie w rzece ( szczególnie w dużych rzekach woda stosunkowo płytka może sąsiadować z głębią ),
- skakanie do nieznannej wody ( zwłaszcza na głowę jest lekkomyślnością ),

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

### **Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego**

#### **Referat Zarządzania Kryzysowego**

- nieodpowiednia zabawa ( lekkomyślna zabawa, przytapienie, wpychanie do wody niespodziewającej się niczego osoby stojącej na brzegu, wrzucanie kogoś do wody ),
- podpływanie do zakotwiczonych lub przepływających statków ( przy jednostkach zakotwiczonych na rzece występują prądy wciągające pod dno statku, w pobliżu płynącego statku zawsze istnieje niebezpieczeństwo śmierci lub kalectwa przez uderzenie łopatomy śruby napędowej ),
- nagła zmiana warunków na wodzie.

#### **W sytuacji zagrożenia**

Akcja ratunkowa powinna być zawsze przeprowadzona w taki sposób, aby zapewnić skuteczność działania przy minimalizacji zagrożenia życia i zdrowia ratowników. Przy ratowaniu tonącego należy działać w taki sposób, aby pomoc była szybka, ale aby ratownik ryzykował jak najmniej.

#### **Pomoc z brzegu**

Jeżeli tonący zachowuje się przytomnie, ( walczy o utrzymanie lub wydostanie się na powierzchnię wody i pozostaje w zasięgu umożliwiającym podanie mu czegoś, czego mógłby się uchwycić, to należy wykorzystać ten sposób ). Jeżeli możemy podać tonącemu kij, wiosło, bosak, rzucić mu rzutkę, koło ratunkowe lub linę.

#### **Pomoc z kajaka**

Jeżeli dysponujemy kajakiem, szczególnie gdy wypadek ma miejsce z dala od brzegu, to bezpiecznie i szybko jest użyć kajaka w celu dopłynięcia do ratowanego. Szczególnie na rzece lub na wzburzonej wiatrem wodzie łódź poprawi naszą orientację i przyspieszy dotarcie do ratowanego.

Na jeziorze przy silnym wietrze podpływamy pod wiatr tak, aby wiatr i fala nie zniosła kajaka na ratowanego. Przede wszystkim należy jednak podpłynąć szybko, nie tracąc czasu na zbyt skomplikowane manewry. Holowanie kajakiem osoby, która w tym nie pomaga, jest bardzo uciążliwe, dlatego dobrze jest, zanim zacznie się to robić, uspokoić ratowanego ( o ile jest to możliwe ) i powiedzieć mu, jak ma się zachowywać, aby nie utrudniał holowania. Ratowany powinien podporządkować się poleceniom ratownika, który ma lepszą widoczność i zwykle lepiej ocenia sytuację. Do brzegu staramy się dotrzeć jak najkrótszą drogą, wykorzystując wiatr, nurt, czy też pomoc innych osób.

#### **Pomoc w pław**

Ostatnim sposobem ratowania tonącego, jaki wchodzi w grę, jest pomoc bezpośrednio z wody, czyli wskoczenie do wody i dopłynięcie do potrzebującego pomocy. Takie ratowanie jest najtrudniejsze i najbardziej niebezpieczne, bo trudno przewidzieć reakcje śmiertelnie przerażonego człowieka. Jeżeli decydujemy się na skok, to zapewnijmy sobie maksimum możliwości powrotu:

- skaczemy bez ubrania ( jeśli zdążymy je zrzucić ),
- podbiegamy brzegiem jak najbliższej potrzebującego pomocy,

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

- staramy się nie tracić z oczu tonącego, tu przydaje się kierowanie z brzegu,
- płyniemy stylem, którym pływamy najlepiej,
- przy podpływaniu orientujemy się w jakim stanie jest tonący,
- jeżeli tonący jest przytomny, staramy się nawiązać z nim kontakt,
- bez względu na to, czy zareaguje na nasze polecenia ( aby zachowywał się rozsądnie, położył płasko na wodzie, naprzemiennie ruszał rękami i nogami ), staramy się podpłynąć możliwie niepostrzeżenie. Jeżeli tonący jest przytomny, ale nie reaguje na nasze polecenia, należy podpływać jedynie od tyłu.

**Tonący, który nie reaguje na nasze polecenie, lecz miota się w panice tracąc świadomość, jest najbardziej niebezpieczny dla ratującego!**

Jeżeli dysponujemy dodatkowym środkiem ratunkowym, to starajmy się mieć go jak najbliżej. Może to być cokolwiek o istotnej wyporności, kamizelka asekuracyjna, koło ratunkowe, deska do pływania, materac pneumatyczny, piłka plażowa.

Podjęcie decyzji o ratowaniu tonącego wpława stwarza poważne zagrożenie, które powinno być ocenione racjonalnie, bez poddawania się emocjom.

### **ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W KONFRONTACJI Z AGRESYWNYM PSEM**

Pies atakuje będąc sprowokowanym. Prowokacją do ataku może być Twoje bezpośrednie zachowanie, ( drażnienie psa etc. ) lub brak należytego sprawowania opieki nad pupilem.

#### **Co zrobić w przypadku ataku przez psa?**

- po pierwsze staraj się zachować spokój,
- nie szarp się, bo pies chcąc Cię zatrzymać, zaciśnie szczęki jeszcze mocniej,
- nie uciekaj, ponieważ pies ma swoisty instynkt pościgu i złapania ofiary.

Natomiast w sytuacji, gdy pies nie wykazuje nami zainteresowania i nie stara się nas zaatakować, powinieneś podjąć próbę opuszczenia jego terytorium. Jeśli jednak zachowanie psa jednoznacznie wskazuje na to, że może nas zaatakować i nie istnieje możliwość uniknięcia ataku ( np. znajdujemy się na otwartej przestrzeni ) najlepszym sposobem obrony jest tzw. pozycja " żółwia ".

Pozycja " żółwia " polega na zapewnieniu maksimum bezpieczeństwa, gdyż pozwala na osłonięcie znacznej powierzchni ciała. Po jej przyjęciu niedostępne stają się partie ciała, twarz, szyja, brzuch, nogi. Ponadto ochraniają się wewnętrzne strony stawów, w których bezpośrednio pod skórą przebiegają główne naczynia krwionośne. Nie wykonuj gwałtownych ruchów. Staraj się nic nie mówić. Jeśli atak psa będzie na tyle gwałtowny, że zostaniesz przewrócony, postaraj się przyjąć pozycję " żółwia ".

#### **Gdy zostaniesz pogryziony**

- powinieneś niezwłocznie udać się do lekarza,

## **Starostwo Powiatowe w Przasnyszu**

Wydział Budownictwa i Zarządzania Kryzysowego

Referat Zarządzania Kryzysowego

- masz prawo uzyskać od właściciela psa, przedstawienia aktualnego zaświadczenia o szczepieniu czworonoga przeciwko wściekliznie, poddania go kwarantannie ( obserwacja psa przez weterynarza ).
- w przypadku, gdy nie jest znany właściciel czworonoga, powinieneś zgłosić ten fakt Policji.

Opracowano na podstawie:

[www.policja.pl](http://www.policja.pl)

[www.ksp.pl](http://www.ksp.pl)

[www.straz.gov.pl](http://www.straz.gov.pl)

[www.warszara-straz.pl](http://www.warszara-straz.pl)

[www.imgw.pl](http://www.imgw.pl)

[www.antyterroryzm.gov.pl](http://www.antyterroryzm.gov.pl)

[www.mswia.gov.pl](http://www.mswia.gov.pl)

[www.prc.krakow.pl](http://www.prc.krakow.pl)

[www.bezpieczna.um.warszawa.pl](http://www.bezpieczna.um.warszawa.pl)

[www.um.warszawa.pl](http://www.um.warszawa.pl)

[www.resmedica.pl](http://www.resmedica.pl)

[www.podlaska.policja.gov.pl](http://www.podlaska.policja.gov.pl)

[www.us.edu.pl](http://www.us.edu.pl)

[www.obronacywilna.pl](http://www.obronacywilna.pl)

[www.wrota.warmia.mazury.pl](http://www.wrota.warmia.mazury.pl)