Interreg

Współfinansowany przez UNIĘ EUROPEJSKĄ

Związek Gmin Dorzecza Wisłoki w Jaśle

Polska – Słowacja

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

DLA MIESZKAŃCÓW POLSKO-SŁOWACKIEGO POGRANICZA

wydany w ramach projektu

„Bezpieczne Pogranicze – współpraca transgraniczna Gmin należących do Związku Gmin Dorzecza Wisłoki i Preszowskiego Kraju Samorządowego"

w ramach Programu Interreg Polska-Słowacja 2021–2027

współfinansowanego przez Unię Europejską

Jasło 2026

Projekt „Bezpieczne Pogranicze – współpraca transgraniczna Gmin należących do Związku Gmin Dorzecza Wisłoki i Preszowskiego Kraju Samorządowego”

Projekt realizowany jest w ramach Programu Interreg Polska - Słowacja 2021-2027 w partnerstwie **20 podmiotów:**

Związek Gmin Dorzecza Wisłoki (partner wiodący),
gminy polskie: Brzyska, Chorkówka, Dębowiec, Miasto Jasło, Gmina Jasło, Jedlicze, Kołaczyce, Krempna, Nowy Żmigród, Skołyszyn, Tarnowiec,
gminy słowackie: Nižná Polianka (główny partner transgraniczny), Jedlinka, Kurov, Lukov, Malcov, Rešov, Trnkov, Zlaté.

Głównym celem projektu jest adaptacja do zmian klimatu i zapobieganie ryzykom wynikającym z zagrożeń środowiskowych, klęsk żywiołowych i katastrof naturalnych na obszarze polskich i słowackich gmin, co przełoży się na zwiększenie bezpieczeństwa i odporności na zmiany klimatu mieszkańców na obszarze wsparcia Programu Interreg.

Rezultaty projektu: doposażenie jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej w nowoczesny sprzęt ratowniczy, zakup i montaż pilotażowego systemu monitoringu wizyjnego w Gminie Krempna, wspólne transgraniczne ćwiczenia różnych służb ratowniczych z obu krajów (ochotniczej i zawodowej straży pożarnej, Słowackiego Czerwonego Krzyża, zintegrowanego systemu ratowniczego Republiki Słowackiej, policji), szkolenia merytoryczne dla członków OSP z udzielania pierwszej pomocy oraz obsługi bezzałogowych dronów, edukacja mieszkańców polsko-słowackiego pogranicza dotycząca postępowania w sytuacji wystąpienia klęsk żywiołowych i zasad udzielania pierwszej pomocy.

Wartość ogółem: 1 329 426,40 EUR
Dofinansowanie UE: 1 062 069,00 EUR
Okres realizacji: 01.07.2025 – 30.06.2027

Związek Gmin Dorzecza Wisłoki w Jaśle
(partner wiodący)

Gminy polskie:

Miasto Jasło | Gmina Chorkówka | Gmina Dębowiec | Gmina Brzyska | Gmina Jasło | Gmina Jedlicze | Gmina Kołaczyce | Gmina Krempna | Gmina Nowy Żmigród | Gmina Skołyszyn | Gmina Tarnowiec

Gminy słowackie:

Obec Nižná Polianka (główny partner transgraniczny) | Obec Jedlinka | Obec Kurov | Obec Lukov | Obec Rešov | Obec Trnkov | Obec Zlaté | Obec Malcov

Interreg

Współfinansowany przez UNIĘ EUROPEJSKĄ

Związek Gmin Dorzecza Wisłoki w Jaśle

Polska – Słowacja

Poradnik powstał w ramach projektu
„Bezpieczne Pogranicze – współpraca transgraniczna Gmin należących do Związku Gmin Dorzecza Wisłoki i Preszowskiego Kraju Samorządowego”
w ramach Programu Interreg Polska-Słowacja 2021-2027
współfinansowanego przez Unię Europejską

Autorzy:
ROZDZIAŁ I. – BeSafe BHP i PPOŻ Mateusz Błasik
ROZDZIAŁ II. – Skilled at Safety Tomasz Jaguś

Informacje:
Wydawca: Związek Gmin Dorzecza Wisłoki w Jaśle
Opracowanie graficzne i druk: Jasielskie Centrum Reklamy Frogart

Więcej informacji:

Związek Gmin Dorzecza Wisłoki
ul. Konopnickiej 82, 38-200 Jasło, Siedziba: ul. Towarowa 29, 38-200 Jasło
tel. 13 443 70 20
www.wisloka.pl

www.interreg2.wisloka.pl

www.plsk.eu

Bezpłatny egzemplarz
Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

SPIS TREŚCI:

Wstęp

ROZDZIAŁ I. Zasady postępowania w sytuacji wystąpienia klęsk żywiołowych **Str.**

1. Klęski żywiołowe i katastrofy naturalne....5
   1.1. Definicja i istota klęski żywiołowej 5-7
   1.2. Zasady zachowania w sytuacjach zagrożeń naturalnych 8
   1.3. Jak się przygotować na różne zagrożenia 8
      a. Powódź 8-9
      b. Silne wiatry i huragany 9
      c. Burze z wyładowaniami atmosferycznymi 9
      d. Upały 9
      e. Zagrożenia zimowe (Śnieżyce i mrozy) 9-10
      f. Pożary 10-12
      g. Zagrożenia chemiczne (Skażenia) 12
      h. Zagrożenia radiacyjne (Promieniotwórcze) 12
      i. Katastrofy budowlane 13
2. Katastrofy techniczne 13
3. Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne 13
4. Terroryzm i inne zagrożenia cywilizacyjne 14
   4.1. Terroryzm 14
   4.2. Niewypały i niewybuchy 14
   4.3. Kradzieże, włamania, wandalizm 14
5. Wyposażenie i plan działania rodziny 14
   5.1. Zestaw ewakuacyjny (plecak przetrwania) 14-16
   5.2. Plan rodzinny 17
   5.3. Po sytuacji kryzysowej 17
   5.4. Psychologiczne aspekty reagowania 17

ROZDZIAŁ II. Zasady udzielania pierwszej pomocy

1. Pierwsza pomoc i jej priorytety 18
2. Masywne krwotoki 18-19
3. Rozpoznawanie zagrożenia 19
4. Angażowanie pomocników 19-20
5. Ocena stanu poszkodowanego 20
6. Wzywanie pomocy i numer alarmowy 112 21
7. Podstawowe czynności resuscytacyjne: RKO 21-22
8. Automatyczny Defibrylator Zewnętrzny AED 22-23
9. Pozycja boczna bezpieczna 23
10. Zadławienia 23-24
11. Hipotermia 24-25
12. Nagłe Stany Medyczne 25-26
13. Urazy 26
14. Oparzenia 26-27
15. Anafilaksja – reakcje alergiczne 27
16. Apteczka i jej wyposażenie 27
17. Czy możesz podać leki na etapie pierwszej pomocy? 28

Zakończenie 28

Słowniczek pojęć i zwrotów pomocnych w sytuacjach awaryjnych i kryzysowych 29-32

Wstęp

Klęski żywiołowe, takie jak powodzie, wichury, pożary, susze czy intensywne opady śniegu, mogą wystąpić niespodziewanie i stanowić poważne zagrożenie dla życia, zdrowia oraz mienia. W ostatnich latach obserwuje się coraz częstsze występowanie ekstremalnych zjawisk pogodowych – gwałtownych burz, powodzi, susz czy pożarów. Do tego dochodzą zagrożenia techniczne i społeczne: awarie przemysłowe, pożary budynków, wypadki komunikacyjne, epidemie oraz zagrożenia terrorystyczne.

Choć nie da się całkowicie wyeliminować skutków działania sił natury, odpowiednie przygotowanie oraz znajomość zasad postępowania mogą znacząco zwiększyć bezpieczeństwo i ograniczyć ryzyko strat.

Celem niniejszego poradnika jest przedstawienie podstawowych zasad postępowania przed, w trakcie i po wystąpieniu klęsk żywiołowych oraz przekazanie najważniejszych informacji z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Wiedza ta pozwala na właściwą ocenę sytuacji, podejmowanie świadomych decyzji oraz skuteczne reagowanie w przypadku zagrożenia – zarówno w celu ochrony własnego życia i zdrowia, jak i niesienia pomocy innym.

Poradnik został opracowany w przystępny sposób i stanowi praktyczne źródło informacji dla każdego czytelnika. Zawarte w nim wskazówki opierają się na ogólnie przyjętych zasadach bezpieczeństwa i mają na celu wspieranie właściwych zachowań w sytuacjach kryzysowych od oceny bezpieczeństwa miejsca zdarzenia, przez wezwanie służb ratunkowych, sposoby udzielania pierwszej pomocy, obsługę AED, aż po postępowanie przy urazach i nagłych stanach medycznych.

Poradnik powstał po to, byś wiedział/a co robić zanim nadejdzie profesjonalna pomoc. Pierwsza pomoc jest prosta – jednak, żeby jej efektywnie udzielić trzeba poznać schematy działania w określonych sytuacjach. W publikacji znajdują się zasady reagowania, sposoby przygotowania domu i rodziny, numery alarmowe oraz przykłady działań po ustaniu niebezpieczeństwa.

Poradnik uczy odpowiedzialności i solidarności – tego, że bezpieczeństwo jednego człowieka zależy od zachowania wszystkich.

Pamiętaj, że zachowanie spokoju, odpowiednie przygotowanie oraz umiejętność udzielenia pierwszej pomocy mogą mieć decydujące znaczenie w ratowaniu życia i ograniczaniu skutków zagrożeń.

Zespół ds. realizacji projektu

I ROZDZIAŁ
ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJI WYSTĄPIENIA KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH

1. Klęski żywiołowe i katastrofy naturalne

1.1. Definicja i istota klęski żywiołowej

Klęska żywiołowa to nagłe, niebezpieczne zjawisko przyrodnicze, które zagraża życiu, zdrowiu ludzi, środowisku oraz infrastrukturze.

Wyróżniamy m.in.:

- powodzie – zalanie dużego obszaru w wyniku opadów, roztopów lub przerwania wałów,
- wichury i huragany – silne wiatry powyżej 100 km/h powodujące zniszczenia,
- pożary lasów i upraw,
- susze i ekstremalne upały,
- osuwiska ziemi, lawiny,
- nagłe mrozy, zamiecie i gradobicia.

Każda klęska żywiołowa wymaga innego zachowania, ale wszystkie łączy jedno – konieczność zachowania spokoju i wykonywania poleceń służb ratowniczych.

Rola odporności społecznej

Współczesna doktryna bezpieczeństwa odchodzi od modelu, w którym „państwo robi wszystko". Kładziemy nacisk na budowanie odporności społecznej. Obywatel świadomy zagrożeń, posiadający w domu zapasy wody i latarkę, nie wymaga natychmiastowej pomocy w pierwszych godzinach kryzysu. Dzięki temu odciąża system ratowniczy, pozwalając służbom skoncentrować się na ratowaniu życia osób bezpośrednio poszkodowanych. Państwa przygotowanie indywidualne jest zatem elementem bezpieczeństwa narodowego.

System Wczesnego Ostrzegania (SWO)

Fundamentem przetrwania jest informacja. Polski System Wczesnego Ostrzegania integruje dane z instytutów meteorologicznych (IMGW), stacji hydrologicznych oraz monitoringu skażeń promieniotwórczych. Jego zadaniem jest wykrycie anomalii i przekazanie ostrzeżenia zanim dojdzie do eskalacji zdarzenia. Skuteczność tego systemu zależy jednak od „ostatniej mili", czyli dotarcia komunikatu do odbiorcy końcowego - do Państwa.

Alert RCB – SMS, który ratuje życie

Jednym z najskuteczniejszych narzędzi jest Alert RCB. To systemowy SMS wysyłany do wszystkich abonentów telefonii komórkowej logujących się do stacji bazowych na zagrożonym terenie.

- **Automatyzm**: Nie wymaga instalacji aplikacji ani wyrażania zgód.
- **Kryterium**: Wysyłany tylko w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.
- **Treść**: Zawiera rodzaj zagrożenia i krótką instrukcję (np. „Zostań w domu", „Nie pij wody z kranu"). Ignorowanie tych komunikatów jest działaniem irracjonalnym i niebezpiecznym.

Regionalny System Ostrzegania (RSO)

Jako uzupełnienie krótkich wiadomości tekstowych funkcjonuje Regionalny System Ostrzegania. Jest to kanał informacyjny dostępny w naziemnej telewizji cyfrowej (napisy DVB) oraz w dedykowanej aplikacji mobilnej. W przeciwieństwie do SMS-a, RSO oferuje pogłębioną analizę: mapy pogodowe, prognozy stanów wód oraz szczegółowe poradniki postępowania. Warto traktować RSO jako weryfikator informacji pojawiających się w mediach społecznościowych.

Na Słowacji działa zintegrowany system ostrzegania i powiadamiania oparty na ogólnokrajowych syrenach oraz nowoczesnym systemie wiadomości masowych SK-Alert (sięgającym do wszystkich telefonów w strefie zagrożenia).

W zależności od charakteru zagrożenia, za system odpowiadają różne instytucje:

- **Sytuacje kryzysowe (SK-Alert):** Komunikaty alarmowe o powodziach, pożarach czy zagrożeniach dla życia i zdrowia są wysyłane automatycznie przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych.
- **Pogoda i klimat:** Słowacki Instytut Hydrometeorologiczny (SHMÚ) stale monitoruje warunki pogodowe i publikuje ostrzeżenia przed burzami, upałami czy silnym wiatrem.
- **Góry i lawiny:** Nad bezpieczeństwem w górach czuwa Horská záchranná služba (HZS), która na swojej stronie regularnie publikuje aktualne komunikaty turystyczne i lawinowe.

Sygnały alarmowe

W Polsce istnieją dwa sygnały akustyczne dla ludności, które musimy bezwzględnie rozpoznawać:

Sygnał ogłoszenia alarmu - jest to najważniejszy sygnał w systemie Obrony Cywilnej. Oznacza on wystąpienie nagłego, bezpośredniego zagrożenia (np. ataku powietrznego, skażenia, katastrofy). Trwa 3 minuty i charakteryzuje się dźwiękiem modulowanym (falującym – wznoszącym i opadającym). Alternatywą jest sekwencje długich sygnałów dźwiękowych (gwizdki, trąbki) w stosunku 3:1 (3 sekundy dźwięku, 1 sekunda przerwy). Reakcją na sygnał ogłoszenia alarmu powinno być natychmiastowe przerwanie pracy i włączenie mediów lokalnych.

Sygnał odwołania alarmu

Zakończenie stanu najwyższego zagrożenia sygnalizowane jest **dźwiękiem ciągłym, trwającym również 3 minuty.** Jednostajność tego dźwięku ma na celu uspokojenie i poinformowanie, że niebezpieczeństwo minęło. Należy jednak pamiętać, że odwołanie alarmu nie oznacza powrotu do pełnej normalności. Często oznacza jedynie ustanie bezpośredniego ataku lub przejście chmury skażeń, jednak teren może nadal wymagać ostrożności (np. zakaz spożywania wody).

Komunikaty werbalne i wizualne

W nowoczesnych systemach syrenom towarzyszą komunikaty głosowe (megafony). Usłyszymy trzykrotnie powtarzaną frazę: „Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm... dla...".

Precyzuje ona rodzaj zagrożenia. Warto również znać sygnał wizualny obowiązujący przy skażeniach, jest to trójkąt w kolorze żółtym, wywieszany na budynkach publicznych, słupach ogłoszeniowych lub pojazdach służb w strefie skażonej.

Próby syren a alarm rzeczywisty

Częstym dylematem jest pytanie: „Czy to ćwiczenia?", dlatego kluczowe jest rozróżnienie procedur. Próby syren są **zawsze** zapowiadane w mediach z wyprzedzeniem co najmniej 24-godzinnym. Zazwyczaj podczas testów emituje się sygnał treningowy (1 minuta ciągła). Wyjątkiem są rocznice historyczne.

Zasada: Jeśli syrena wyje 3 minuty modulowanym dźwiękiem, a nie było zapowiedzi testu – traktujemy to jako alarm rzeczywisty.

Alarm vs Uprzedzenie

Musimy odróżnić „alarm" od „uprzedzenia". Uprzedzenie to komunikat prewencyjny, przekazywany przez media, a nie syreny.
Uprzedzenie o skażeniach: Informuje o kierunku wiatru i zbliżającej się chmurze. Uprzedzenie o klęskach: Np. hydrologiczne (fala powodziowa). Uprzedzenie daje nam czas – to „złota godzina" na zabezpieczenie mienia i przygotowanie do ewakuacji, zanim sytuacja wymusi ogłoszenie alarmu właściwego.

Algorytm postępowania po usłyszeniu syreny

Aby uniknąć paraliżu decyzyjnego, warto przyswoić prosty schemat działania:
Włącz radio lub telewizor na pasmo lokalne (Regionalne Rozgłośnie, TVP Info).
Sprawdź komunikaty w telefonie (Alert RCB, RSO).
Przerwij wykonywane czynności, wyłącz gaz i urządzenia elektryczne.
Nie dzwoń bez potrzeby na numery alarmowe (blokowanie linii 112).
Czekaj na polecenia służb (ewakuacja lub ukrycie się).

Na Słowacji sygnały alarmowe są emitowane za pomocą syren elektronicznych i mechanicznych w ramach systemu o nazwie *Varovanie a vyrozumenie obyvateľstva*. Główny system ostrzegania obejmuje następujące sygnały:

- **Ostrzeżenie przed zagrożeniem:** Dźwięk syreny przerywany (modulowany), trwający **2 minuty**. Oznacza nadejście lub wystąpienie nagłego zagrożenia (np. skażenie, awaria przemysłowa, klęska żywiołowa). Po jego usłyszeniu należy natychmiast udać się do budynku, zamknąć okna i włączyć radio lub telewizor (najlepiej stacje RTVS), które podadzą komunikaty o rodzaju zagrożenia oraz instrukcje co do dalszego postępowania.

- **Koniec zagrożenia:** Dźwięk syreny ciągły, trwający **2 minuty**. Oznacza odwołanie stanu zagrożenia.

Słowacja regularnie testuje systemy ostrzegania. Głośna, pełna próba syren (zazwyczaj 2-minutowym ciągłym tonem) odbywa się w **drugi piątek każdego miesiąca o godzinie 12:00**

1.2. Zasady zachowania w sytuacjach zagrożeń naturalnych

1. ZACHOWAJ SPOKÓJ – panika utrudnia racjonalne myślenie.
2. OCEŃ SYTUACJĘ – ustal, co dokładnie zagraża życiu.
3. SŁUCHAJ KOMUNIKATÓW – korzystaj z Alertów RCB, aplikacji RSO lub radia.
4. NIE ROZPOWSZECHNIAJ FAŁSZYWYCH INFORMACJI – plotki mogą wywołać chaos.
5. ZABEZPIECZ DOM – zamknij okna, wyłącz prąd, gaz, wodę.
6. POMÓŻ INNYM – starszym, dzieciom, zwierzętom.
7. W PRZYPADKU EWAKUACJI – zabierz tylko najpotrzebniejsze rzeczy i dokumenty.

1.3. Jak się przygotować na różne zagrożenia?

a. Powódź

Przed powodzią:

- Dowiedz się, czy twoja okolica leży w strefie zagrożonej zalaniem.
- Przygotuj zapas jedzenia, wody, latarkę i radio na baterie.
- Zidentyfikuj najbliższy punkt ewakuacji.
- Ubezpiecz mienie.
- Zabezpiecz dokumenty i cenne przedmioty na najwyższych kondygnacjach.
- Oczyść rowy melioracyjne wokół posesji.
- Usuń z terenu środki chemiczne (oleje, pestycydy), by po zalaniu nie skaziły środowiska i wody, która nas otoczy.

W czasie powodzi:

- Nie wchodź do zalanych pomieszczeń.
- Nie używaj urządzeń elektrycznych w pobliżu wody.
- Przenieś się na wyższe piętra lub teren podwyższony.
- Nie pij wody ze studni ani kranu.
- Ze względu na ryzyko porażenia lub wybuchu wyłącz media - główny wyłącznik prądu i zawór gazu.
- Zapamiętaj symbole komunikacyjne (flagi): Biały = Potrzebujemy ewakuacji!; Czerwony = Potrzebujemy pomocy medycznej!; Niebieski = Potrzebujemy wody i żywności!
- W sytuacji, kiedy będziesz musiał opuścić dom, pamiętaj by zamknąc zawory, wyłączyć prąd, zamknąć okna i zostawić informację dokąd i w ilu osobowej grupie się ewakuowałeś – to ułatwi pracę służbom przeszukującym domy.
- Podczas ewakuacji korzystaj z wyznaczonych tras ewakuacyjnych i pamiętaj, że jeżeli jedziesz samochodem, zabierz sąsiadów, którzy nie mają transportu.
- Po dotarciu do punktu ewakuacyjnego, pierwszą czynnością jest rejestracja**.**
- **WAŻNE! Nie wchodź do płynącej wody, jeśli sięga powyżej kolan – nurt może Cię przewrócić i porwać.**

Po powodzi:
Gdy woda opadnie, budynek nadal jest niebezpieczny.

- Nie wracaj do domu, zanim służby nie potwierdzą bezpieczeństwa.
- Sprawdź konstrukcję (pęknięcia ścian, fundamentów).
- Nie używaj otwartego ognia (możliwe nieszczelności gazu/zbiorników szamba).
- Wszystkie zalane meble tapicerowane i żywność nadają się wyłącznie do utylizacji (zagrożenie grzybicze i bakteriologiczne).
- Pamiętaj, że zanim wyrzucisz zniszczone meble czy zaczniesz skuwać tynki zrób dokładne zdjęcia wszystkich szkód (zalane ściany, zniszczony sprzęt). Nie wyrzucaj zniszczonych przedmiotów do czasu oględzin rzeczoznawcy (chyba że stanowią zagrożenie sanitarne – wtedy zrób zdjęcia).
- Konieczna jest dezynfekcja pomieszczeń (wapnowanie).

b. Silne wiatry i huragany
Przed:

- usuń z balkonów i ogrodu luźne przedmioty,
- zabezpiecz okna i drzwi,
- wyłącz urządzenia elektryczne.

W trakcie:

- pozostań w budynku z dala od okien,
- nie parkuj samochodu pod drzewami,
- nie wychodź na zewnątrz.

Po:

- nie dotykaj zerwanych przewodów,
- zgłoś szkody odpowiednim służbom.

c. Burze z wyładowaniami atmosferycznymi
Zasady bezpieczeństwa:
Zasada 30/30: Jeśli od błysku do grzmotu mija mniej niż 30 sekund – uciekaj do budynku. Zostań tam 30 minut po ostatnim grzmocie.
Krokowe napięcie: Jeśli czujesz, że „włosy stają dęba", kucnij ze złączonymi stopami (nie kładź się!).
Elektronika: Wyłącz sprzęt z gniazdek, nie rozmawiaj przez telefon stacjonarny.

d. Upały
Ekstremalne temperatury są groźne zwłaszcza dla układu krążenia.

- **Zasada:** „Dzień zamknięty, noc otwarta" – zasłaniamy okna w dzień, wietrzymy w nocy.
- **Nawadnianie:** Pijemy regularnie, małymi łykami, nie czekając na pragnienie. Unikamy alkoholu i kofeiny (odwadniają).
- **Pamiętaj!** Nigdy, pod żadnym pozorem, nawet na minutę nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zamkniętym samochodzie!

e. Zagrożenia zimowe (Śnieżyce i mrozy mogą sparaliżować infrastrukturę)
W domu: Przygotuj zapas opału i alternatywne ogrzewanie. Zabezpiecz rury z wodą

przed pęknięciem.
W podróży: Zawsze miej zatankowany bak do pełna. W bagażniku: łopata do śniegu, koc, termos z gorącym napojem i trochę piasku do posypania pod koła.
Hipotermia: Ubieraj się warstwowo. Nie rozgrzewaj osoby wychłodzonej alkoholem ani gwałtownym ciepłem (ryzyko wstrząsu termicznego).

f. Pożary
Większość ofiar pożarów nie ginie od płomieni, lecz od dymu i toksycznych gazów. Czas na bezpieczną ucieczkę we współczesnym budownictwie (materiały syntetyczne) to często mniej niż 3 minuty. **Obowiązuje żelazna zasada R-A-G:**
Ratuj: Życie ludzkie jest priorytetem nad mieniem.
Alarmuj: Głośnym krzykiem powiadom domowników i sąsiadów, wezwij Straż (112).
Gaś: Podejmij próbę gaszenia tylko wtedy, gdy ogień jest mały (w zarodku) i nie odcina Ci drogi ucieczki.

Dynamika poruszania się w dymie
Jeśli droga ewakuacyjna jest zadymiona, zmieniają się prawa fizyki, które musimy wykorzystać. Dym i gorące gazy unoszą się do góry. Przy podłodze znajduje się strefa względnie czystego, chłodniejszego powietrza.

- **Technika:** Poruszamy się na czworakach, z głową nisko.
- **Ochrona:** Usta i nos zasłaniamy wilgotnym materiałem (filtruje cząstki stałe, sadzę).
- **Drzwi:** Zanim otworzysz drzwi, dotknij ich wierzchem dłoni. Jeśli są gorące – nie otwieraj! Za nimi szaleje żywioł, a dopływ tlenu wywoła wybuch wsteczny.

Czego NIE robić podczas pożaru?
W stresie popełniamy fatalne pomyłki. Oto lista zakazów, które decydują o przeżyciu:

- **Nie otwieraj okien:** Tlen to paliwo dla ognia. Otwarcie okna to jak dolanie benzyny.
- **Nie używaj wind:** Szyb windy działa jak komin wciągający dym, a awaria prądu uwięzi Cię w śmiertelnej pułapce.
- **Nie wracaj po rzeczy:** Nigdy nie wracaj do płonącego budynku po dokumenty czy laptopa.

Pożar instalacji fotowoltaicznej – jak zachować się w domu.
Pierwsze kroki po zauważeniu ognia. Jeśli zauważysz dym lub ogień w okolicy inwertera (falownika) lub na dachu:

- ➢ Zachowaj spokój i natychmiast ostrzeż wszystkich domowników.
- ➢ Ewakuuj się w bezpieczne miejsce, jeśli ogień szybko się rozprzestrzenia.
- ➢ Zadzwoń pod 112 Poinformuj dyspozytora, że na budynku znajduje się instalacja fotowoltaiczna.

Odłączanie zasilania
Prąd stały (DC) generowany przez panele płynie w kablach, dopóki świeci słońce – nie można go wyłączyć „jednym kliknięciem" w sieci:

- ➢ **Wyłącz inwerter (falownik)** za pomocą przełącznika na obudowie lub dedykowanego wyłącznika ppoż. **(jeśli jest bezpieczny dostęp).**

➢ **Wyłącz zabezpieczenia AC** (prąd przemienny) w rozdzielnicy głównej budynku.
➢ **Nie dotykaj przewodów, nawet jeśli wydają się spalone** – mogą być pod napięciem.

Czym (nie) gasić pożaru PV?
Nigdy nie próbuj gasić instalacji elektrycznej wodą z węża ogrodowego!
➢ **Gaśnica do paneli fotowoltaicznych** (polimer, który po nałożeniu na system fotowoltaiczny tworzy blokującą światło powłokę)
➢ **Używaj gaśnicy proszkowej (minimum 4 kg) z odległości co najmniej 1 m.**
➢ **Gaśnica śniegowa (CO2) jest również bezpieczna dla elektroniki,** ale mniej skuteczna na zewnątrz przy wietrze.

Pamiętaj: Twoim celem jest zdławienie ognia w zarodku. Jeśli pożar jest duży, czekaj na straż pożarną.

Współpraca ze Strażą Pożarną
Ułatw pracę ratownikom, aby mogli szybciej przystąpić do gaszenia:
➢ Wskaż miejsce montażu inwertera oraz trasę prowadzenia kabli DC (z dachu do falownika).
➢ Przekaż dokumentację (schemat instalacji), jeśli masz ją pod ręką.
➢ Poinformuj o wyłącznikach bezpieczeństwa i czy udało Ci się odłączyć zasilanie przed ich przyjazdem.

Pożar magazynu energii – najważniejsze zasady
✓ **Natychmiastowa ewakuacja i alarm**
✓ **Nie próbuj gasić samodzielnie,** jeśli ogień wydobywa się z wnętrza obudowy baterii.
✓ **Opuść budynek.** Dym z baterii litowych jest ekstremalnie toksyczny (zawiera m.in. fluorowodór).
✓ **Zadzwoń na 112.** Koniecznie powiedz: "Pali się magazyn energii/baterie litowe". Straż pożarna musi użyć ogromnej ilości wody do chłodzenia.

Wyłącz system (jeśli to bezpieczne)
➢ Jeśli masz dostęp do zewnętrznego wyłącznika ppoż., użyj go.
➢ Nie zbliżaj się do magazynu, jeśli słyszysz "syczenie", "strzelanie" lub widzisz gęsty, biało-szary dym.

Co zrobić po przyjeździe straży?
➢ Wskaż dokładną lokalizację magazynu (np. garaż, piwnica).
➢ Poinformuj o pojemności baterii (np. 10 kWh).

Kluczowe zagrożenia – o tym musisz wiedzieć:
➢ **Ryzyko wybuchu:** Gazy zbierające się w pomieszczeniu mogą gwałtownie eksplodować.
➢ **Reakcja łańcuchowa:** Nawet jeśli płomień zniknie, bateria w środku może nadal się nagrzewać i zapalić ponownie po kilku godzinach, a nawet dniach.

➢ **Woda vs Bateria:** Domowa gaśnica proszkowa zazwyczaj nie ugasi wnętrza baterii. Strażacy używają wody głównie do chłodzenia obudowy, by ogień nie przeszedł na resztę domu.

Złota zasada: Magazyn energii po pożarze musi zostać odizolowany (najlepiej wyniesiony na zewnątrz do kontenera z wodą lub w bezpieczne miejsce na piasku), ponieważ może dojść do ponownego samozapłonu.

g. Zagrożenia chemiczne (Skażenia)

Awaria w zakładzie przemysłowym lub wywrócona cysterna mogą uwolnić toksyczne środki przemysłowe (np. chlor, amoniak). Zagrożenie to jest niewidoczne, ale sygnalizowane przez nietypowe zapachy (np. woń wybielacza, zgniłych jaj), mgłę przy gruncie w słoneczny dzień lub nagłą śmierć ptaków i owadów w okolicy. Kluczem do przetrwania jest **kierunek wiatru.**

Procedura ucieczki przed skażeniem

Jeśli znajdujesz się na otwartej przestrzeni w pobliżu awarii chemicznej, Twoim wrogiem jest wiatr niosący truciznę.

Algorytm ucieczki:

- Sprawdź kierunek wiatru (obserwuj drzewa, dym, flagi).
- Uciekaj prostopadle do kierunku wiatru. (Nigdy z wiatrem – chmura jest szybsza od Ciebie. Nigdy pod wiatr – biegniesz w źródło).
- Chroń drogi oddechowe (maska, szalik, odzież).

Unikaj zagłębień terenu (wiele gazów, np. chlor, jest cięższych od powietrza i gromadzi się w nieckach.

Procedura „Twierdza" (Uszczelnianie pomieszczeń)

Gdy nie ma czasu na ucieczkę, najbezpieczniejszym miejscem staje się własne mieszkanie, pod warunkiem jego hermetyzacji.

Zamknij szczelnie okna i drzwi.

Wyłącz wentylację mechaniczną, klimatyzację i rekuperację (zaciągają skażone powietrze z zewnątrz).

Uszczelnij otwory (kratki wentylacyjne, szpary w oknach) mokrymi ręcznikami lub taśmą klejącą.

h. Zagrożenie radiacyjne (Promieniotwórcze)

W przypadku zdarzeń radiacyjnych największym wrogiem jest panika i dezinformacja

- **Płyn Lugola / Jodek potasu:** Przyjmujemy wyłącznie na wyraźne polecenie służb państwowych. Profilaktyczne branie jodu jest szkodliwe dla tarczycy!
- **Ochrona**: Najlepszą ochroną są grube mury. Pozostanie w domu i uszczelnienie go redukuje dawkę promieniowania wielokrotnie.
- **Higiena**: Po powrocie ze skażonego terenu należy zdjąć odzież wierzchnią (zostawić przed wejściem) i wziąć prysznic (zmyć pył promieniotwórczy ze skóry).

i. Katastrofa budowlana

W przypadku uwięzienia pod gruzami (np. w wyniku wybuchu gazu), Twoim celem jest oszczędzanie tlenu i sił.

Instrukcja przetrwania:

- Nie krzycz bez przerwy (szybko tracisz tlen i wdychasz pył). Krzycz tylko wtedy, gdy słyszysz ratowników.
- Stukaj w rury lub elementy metalowe (dźwięk niesie się po konstrukcji znacznie lepiej niż głos).
- Jeśli masz telefon, użyj go jako źródła światła (krótko) lub do wezwania pomocy, ale oszczędzaj baterię.

2. Katastrofy techniczne

Katastrofa techniczna to zdarzenie spowodowane awarią maszyn, instalacji przemysłowych, energetycznych, budowlanych lub transportowych. Przykłady to zawalenia konstrukcji, wybuchy gazu, pożary fabryk, wypadki kolejowe czy chemiczne.

Zasady postępowania

- oddal się na bezpieczną odległość,
- wezwij pomoc (112),
- nie zbliżaj się z ciekawości,
- w razie wycieku gazu lub substancji chemicznej: zamknij okna i drzwi, uszczelnij szpary, przykryj usta wilgotną tkaniną,
- nie korzystaj z telefonów w pobliżu zagrożenia gazowego,
- wykonuj polecenia służb ratunkowych.

3. Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne

Są to wszelkie zdarzenia, w których czynniki biologiczne zagrażają zdrowiu dużej liczby osób: epidemie, skażenia wody, żywności czy powierzchni.

Profilaktyka

- dbaj o higienę rąk, szczególnie przed jedzeniem,
- pij tylko wodę z pewnych źródeł,
- unikaj kontaktu z osobami chorymi,
- szczep się zgodnie z kalendarzem,
- stosuj środki ochrony osobistej w czasie epidemii.

W czasie epidemii

- pozostań w domu, jeśli jesteś chory,
- informuj szkołę / pracę o kwarantannie,
- ogranicz kontakty bezpośrednie,
- stosuj maseczki w zatłoczonych miejscach,
- dbaj o zdrowie psychiczne i relacje rodzinne.

4. Terroryzm i inne zagrożenia cywilizacyjne

4.1. Terroryzm

- zachowuj czujność w miejscach publicznych,
- nie dotykaj porzuconych przedmiotów,
- w razie eksplozji lub strzałów – padnij na ziemię, osłoń głowę, ukryj się za przeszkodą,
- pomóż rannym tylko, jeśli nie narażasz się na niebezpieczeństwo,
- stosuj się do poleceń służb.

4.2. Niewypały i niewybuchy

"Zardzewiała śmierć" to wciąż realne zagrożenie.

- **Nie dotykaj:** Nawet lekkie poruszenie może aktywować zapalnik.
- **Nie przenoś:** Nie próbuj wrzucać do wody czy zakopywać.
- **Oznacz miejsce:** Wbij patyk, powieś jaskrawy materiał (szalik, folię), by saperzy łatwo trafili.
- **Powiadom:** Zadzwoń na 112 i oddal się na bezpieczną odległość, ostrzegając innych.

4.3. Kradzieże, włamania, wandalizm

- zamykaj drzwi i okna wychodząc nawet na chwilę,
- montuj dobre zamki, ewentualnie czujniki ruchu,
- nie publikuj informacji o nieobecności w mediach społecznościowych,
- po włamaniu – nie wchodź sam do środka, wezwij policję.

5. Wyposażenie i plan działania rodziny

5.1. Zestaw ewakuacyjny (plecak przetrwania)

Plecak ewakuacyjny – wprowadzenie

Przejdźmy do przygotowania indywidualnego. Kluczowym elementem jest tzw. plecak ewakuacyjny (w terminologii anglosaskiej Bug Out Bag). Nie jest to zestaw turystyczny, lecz pakiet przetrwania.

Cel: Zapewnienie jednej osobie samowystarczalności na okres **72 godzin (3 dni)**. Dlaczego 3 dni? Jest to standardowy czas, jakiego służby potrzebują na zorganizowanie systemowej pomocy humanitarnej (miasteczka namiotowe, kuchnie polowe) w przypadku masowej katastrofy.

Logistyka plecaka

Podczas kompletowania zestawu należy kierować się zasadą użyteczności i mobilności.

- **Dostępność:** Plecak musi być spakowany wcześniej i znajdować się w łatwo dostępnym miejscu (szafa przy wyjściu).
- **Waga:** Maksymalnie 15-20% masy ciała (by umożliwić szybki marsz).
- **Indywidualizacja:** Każdy domownik powinien mieć swój plecak. W przypadku rozdzielenia rodziny, każdy zachowuje szansę na przetrwanie.

Woda – absolutny priorytet

Bez jedzenia człowiek przetrwa tygodnie, bez wody – dni. W sytuacji stresu zapotrzebowanie na płyny rośnie.

Wyposażenie wodne:

- Butelka stalowa/aluminiowa (możliwość gotowania wody).
- Zapas „żelazny" wody butelkowanej (ok. 1-2 litry).
- Tabletki do odkażania wody lub filtr turystyczny. Posiadanie możliwości uzdatnienia wody z rzeki czy deszczówki jest ważniejsze niż dźwiganie 5l baniaka.

Żywność w plecaku ewakuacyjnym

Dobór żywności powinien opierać się na kryterium kaloryczności i trwałości, a nie walorów smakowych. Unikamy produktów wymagających gotowania czy chłodzenia.

Rekomendowana zawartość:

- Batony energetyczne i proteinowe.
- Suszona wołowina (beef jerky), kabanosy.
- Orzechy, gorzka czekolada.
- Konserwy w lekkich opakowaniach (nie szkło!).
- Cukierki z glukozą (szybka energia w kryzysie cukrzycowym/stresowym).

Apteczka osobista (IFAK)

Medyczne zabezpieczenie ewakuacji różni się od domowej apteczki. Musimy być przygotowani na urazy mechaniczne i brak dostępu do aptek.

Lista kontrolna:

1. Leki przyjmowane na stałe (zapas na 7 dni + kserokopia recept!).
2. Środki opatrunkowe (gaza, bandaże elastyczne, plastry na otarcia).
3. Folia termiczna NRC (ochrona przed hipotermią/szokiem).
4. Środki do dezynfekcji (woda utleniona w żelu, chusteczki alkoholowe).
5. Maseczka do resuscytacji i rękawiczki jednorazowe.

Dokumenty - Twój „bilet" do normalności

Często w panice ludzie wybiegają z domu bez dowodu tożsamości, co w przypadku ewakuacji masowej rodzi ogromne problemy administracyjne. W plecaku ewakuacyjnym musi znaleźć się szczelnie zamknięty pakiet (np. w worku strunowym):

- Dowód osobisty, paszport, prawo jazdy.
- Akty własności mieszkania/domu, polisy ubezpieczeniowe (niezbędne do uzyskania odszkodowania po powrocie).
- Książeczki zdrowia, karty szczepień. Warto mieć także pendrive z zaszyfrowanymi skanami tych dokumentów. Pamiętajmy: w strefie klęski biurokracja nie znika, a odtworzenie dokumentów po katastrofie trwa miesiącami.

Łączność i energia

W dobie cyfrowej brak prądu oznacza izolację informacyjną. Dlatego w plecaku kluczowe są niezależne źródła energii i informacji:

Radioodbiornik na baterie (lub na korbkę/solar): To jedyne pewne źródło komunikatów, gdy padnie sieć GSM i Internet.

Powerbanki: Naładowane do pełna, zabezpieczone przed wilgocią.

Zapas baterii: Najlepiej AA/AAA (standardowe).
Telefon: Warto mieć stary, prosty model telefonu, którego bateria wytrzymuje tydzień, a nie jeden dzień jak w smartfonie

Narzędzia i oświetlenie
Ewakuacja często odbywa się w nocy lub w warunkach ograniczonej widoczności (dym, mgła, brak latarni ulicznych).

- **Latarka czołowa:** Pozwala mieć wolne ręce, co jest kluczowe przy niesieniu bagażu lub pomocy innym.
- **Multitool (narzędzie wielofunkcyjne):** Kombinerki, nóż, otwieracz do konserw w jednym.
- **Światła chemiczne (lightstick):** Bezpieczne źródło światła (nie iskrzy), działające pod wodą i w oparach gazów wybuchowych.
- **Srebrna taśma (duct tape):** Uniwersalne narzędzie naprawcze (do sklejenia buta, uszczelnienia okna, naprawy plecaka).

Higiena w warunkach polowych
Podczas katastrof drastycznie spada poziom higieny, co grozi wybuchem epidemii (np. czerwonki). W zestawie muszą znaleźć się:

- Mydło w kostce, żel antybakteryjny.
- Chusteczki nawilżane (umożliwiają „umycie się" bez użycia bieżącej wody).
- Papier toaletowy (wyjęty z rolki zajmuje mniej miejsca).
- Podpaski/tampony oraz worki na śmieci (do izolowania brudnej odzieży/odpadów).

Specyfika zestawów dla grup wrażliwych (Dzieci i Seniorzy)
Nie ma uniwersalnego plecaka dla każdego.
Dziecko: Musi mieć w plecaku kartkę z danymi kontaktowymi do rodziców (wszytą w odzież lub zalaminowaną). Niezbędna jest też ulubiona maskotka lub gra – w psychologii kryzysu tzw. „kotwica normalności", redukująca traumę.
Senior: Zapasowe okulary, baterie do aparatu słuchowego, protezy. Kluczowa jest czytelna rozpiska dawkowania leków, ponieważ w stresie osoby starsze mogą zapomnieć o rutynowych czynnościach.

Odzież ochronna
Zasada ubioru ewakuacyjnego to „warstwowość" (na cebulkę). Należy unikać bawełny (gdy zamoknie, wychładza organizm).

Zalecane wyposażenie:

- Bielizna termoaktywna lub wełniana.
- Kurtka przeciwdeszczowa lub ponczo (ponczo może służyć też jako improwizowany namiot).
- Solidne buty (rozchodzone, za kostkę) – ewakuacja to często marsz po gruzowisku lub błocie.

5.2. Plan rodzinny

- wskaż miejsce spotkania poza domem,
- ustal osobę kontaktową spoza miejscowości,
- przećwicz ewakuację 1–2 razy w roku,
- zapisuj ważne numery: 112, szkoła, sąsiad, urząd gminy.

5.3. Po sytuacji kryzysowej

- nie wracaj do domu bez pozwolenia służb,
- oceń szkody, wykonaj zdjęcia,
- pomagaj innym – poczucie wspólnoty skraca czas odbudowy.

5.4. Psychologiczne aspekty reagowania

Klęska żywiołowa to trauma. Zespół Stresu Pourazowego (PTSD) może dotknąć każdego, nie tylko słabych.

- Reakcje normalne: bezsenność, lęk, drażliwość.
- Dzieci: Mogą cofnąć się w rozwoju (moczenie nocne), bać się ciemności.
- Nie bój się prosić o pomoc psychologiczną w punktach interwencji kryzysowej. Rozmowa jest elementem rekonwalescencji

II ROZDZIAŁ
ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

1. Pierwsza pomoc i jej priorytety

Jeśli jesteś świadkiem zdarzenia Twoja szybka reakcja i zdecydowane działanie jeszcze przed przybyciem służb ratunkowych mogą zadecydować o życiu i zdrowiu poszkodowanego.

W sytuacji, gdy konieczne jest udzielenie pierwszej pomocy działaj w oparciu o priorytety:

Priorytet dla Ciebie: **Upewnij się, że jest bezpiecznie!**
Zanim zaczniesz pomagać, sprawdź, czy nie zagraża Ci niebezpieczeństwo. Może to być np. ruch drogowy, pożar, dym, agresywne osoby lub zwierzęta. Przed przystąpieniem do udzielania pomocy zabezpiecz też swoje dłonie zakładając rękawiczki. Jeśli nie jest bezpiecznie nie ryzykuj – ogranicz działanie do wezwania służb:

obowiązkowo zadzwoń na 112!

Priorytety dla poszkodowanego:

- **Opanowanie masywnych krwotoków** – jeżeli poszkodowany masywnie krwawi jak najszybciej mocno uciśnij ranę, tak by skutecznie zatamować wypływ krwi. Nagła jej utrata stanowi najpoważniejsze zagrożenie życia.
- **Przywrócenie krążenia i oddechu** – spróbuj nawiązać kontakt z poszkodowanym, jeśli nie reaguje sprawdź, czy oddycha: odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, przez 10 sekund obserwuj czy klatka piersiowa się unosi jednocześnie nasłuchując oddechu i starając się poczuć go na swoim policzku. Mniej niż 2 oddechy / 10 sek. traktuj jako brak oddechu (i zatrzymanie krążenia): konieczne jest Twoje działanie!

  Odsłoń klatkę piersiową poszkodowanego i rozpocznij jej uciskanie: na środku, nasadą dłoni, palce splecione, ręce wyprostowane. Uciskaj bez przerwy, głęboko (5 – 6 cm) i szybko (~2 uciski / sekundę). Jeśli jest dostępne AED, użyj go: włącz urządzenie i postępuj zgodnie z jego komunikatami.
- **Urazy: ostatni priorytet** – jeśli poszkodowany oddycha i jest przytomny – porozmawiaj z nim. Uspokój go, spytaj co się stało i w miarę możliwości opatrz widoczne urazy. Jeśli poszkodowany nie reaguje, a podejrzewasz możliwe urazy (np. przy upadku z wysokości): do czasu przyjazdu służb sprawdzaj oddech poszkodowanego co minutę i zadbaj o jego komfort termiczny – użyj folii NRC, koca lub dostępnej odzieży.

2. Masywne krwotoki

Masywny krwotok to sytuacja, która stanowi dla poszkodowanego bezpośrednie zagrożenie życia. Śmierć z powodu masywnego krwotoku może nastąpić w ciągu zaledwie kilku minut, a w przypadku przecięcia głównych tętnic np. udowej – nawet w ciągu minuty.

Reagowanie: w pierwszej kolejności zastosuj silny, bezpośredni ucisk na ranę. Jeśli możesz użyj dedykowanego opatrunku (opaski uciskowej – w przypadku krwawienia z kończyn, opatrunku indywidualnego) złożonej odzieży lub jeśli nie masz nic pod ręką: swoich dłoni – uprzednio zakładając rękawiczki.

Jeśli poszkodowany masywnie krwawi z kończyn i posiadasz opaskę uciskową umieść ją 5–7 cm powyżej rany, uważając, by nie zakładać jej bezpośrednio na stawie (jeśli wskazana odległość wypada na stawie łokciowym/kolanowym, załóż opaskę powyżej stawu). Mocno ściągnij pasek tak aby nie pozostawić luzu pomiędzy opaską, a kończyną i kręć krępulcem do momentu zatrzymania krwawienia. Zanotuj godzinę założenia opaski. Ważne jest, by założonej opaski nigdy nie zdejmować samodzielnie. Może to zrobić wyłącznie personel medyczny. Koniecznie wezwij pomoc.

Ważne! Nie usuwaj ciał obcych wbitych w ciało poszkodowanego – ich wyciągnięcie może nasilić krwawienie.

Zabezpiecz poszkodowanego przed utratą ciepła poprzez okrycie dodatkową warstwą materiału: odzieży, koca lub folii NRC.

3. Rozpoznawanie zagrożenia

Jeśli jesteś świadkiem zdarzenia, Twoim najwyższym priorytetem jest dbanie o własne bezpieczeństwo. Zanim podejdziesz do poszkodowanego rozejrzyj się dookoła, oceń czy nic Ci nie zagraża, na podstawie obserwacji otoczenia zastanów się również jaki mógł być mechanizm zdarzenia. Zwróć uwagę na czynniki takie jak: ruchliwa ulica i nadjeżdżające pojazdy, rozprzestrzeniający się pożar i rozległe zadymienie, zerwane linie energetyczne, wiszące przewody, agresywne osoby trzecie lub zwierzęta – to tylko kilka przykładów zagrożeń, które warto zweryfikować przed przystąpieniem do udzielania pomocy poszkodowanemu.

Zapamiętaj akronim **ZUPA**:

- ➢ **Z**atrzymaj się – zanim zaczniesz działać i oceń sytuację,
- ➢ **U**spokój się – opanuj emocje,
- ➢ **P**omyśl/Planuj/Przewiduj,
- ➢ **A**dekwatnie reaguj – mając pełny obraz sytuacji i plan.

To cztery kroki, które pozwolą Ci zachować spokój i działać skutecznie w sytuacji kryzysowej.

4. Angażowanie pomocników

Jeśli jesteś świadkiem zdarzenia, bardzo ważnym elementem jest – o ile to możliwe – angażowanie innych ludzi do pomocy. Działanie w pojedynkę przy poszkodowanym czasami jest konieczne (np. jeśli jesteś jedynym świadkiem zdarzenia), ale jeśli tylko możesz od razu zapewnij sobie pomocników. Wiele działań powinno odbywać się równocześnie, np. uciski klatki piersiowej i przyniesienie na miejsce zdarzenia AED. Dodatkowo o wiele łatwiej będzie skupić się na udzielaniu pomocy, jeśli np. oddelegujesz telefon pod numer

alarmowe lub doprowadzenie ratowników na miejsce zdarzenia innym osobom.

Jak delegować zadania:

- ➢ Angażuj do działania innych świadków zdarzenia lub przechodniów, zwracając się do nich bezpośrednio.
- ➢ Wyznaczaj konkretne osoby, by uniknąć odpowiedzialności rozproszonej i deleguj zadania, np.:
  - ✔ Ania – zadzwoń na 112 i wypatruj ratowników, aby pomóc im sprawnie dotrzeć do miejsca zdarzenia,
  - ✔ Maciek – sprawdź, gdzie w okolicy dostępny jest najbliższy AED i przynieś go,
  - ✔ Paweł – pomóż mi przy poszkodowanym, np. jako zmiennik w wykonywaniu ucisków klatki piersiowej.

Podział zadań to krótkie, jasne i konkretne komunikaty, które zwiększają skuteczność działań i pozwalają Ci skupić się na poszkodowanym. Nie pytaj, wydawaj polecenia.

5. Ocena stanu poszkodowanego

- ➢ Podejdź do poszkodowanego i zapytaj, czy Cię słyszy.
- ➢ Jeśli nie reaguje: chwyć oburącz za jego ramiona i delikatnie je ściśnij.
- ➢ Jeśli jest przytomny, zapytaj co się stało, zbierz wywiad.
- ➢ Brak reakcji na bodziec dotykowy świadczy o tym, że poszkodowany jest nieprzytomny co może być dla niego zagrożeniem życia.
- ➢ Natychmiast zadzwoń pod numer alarmowy 112, włącz tryb głośnomówiący i jednocześnie oceń oddech.

Jak ocenić oddech?

- ➢ Uklęknij przy poszkodowanym,
- ➢ Odchyl jego głowę do tyłu trzymając jedną rękę na czole, drugą chwytając za żuchwę poszkodowanego,
- ➢ Pochyl się nad poszkodowanym z głową skierowaną w kierunku jego klatki piersiowej i oceń jego oddech przez 10 sekund.

Do oceny oddechu u poszkodowanego użyj 3 zmysłów:

- ➢ wzroku – obserwuj, czy klatka piersiowa poszkodowanego się unosi,
- ➢ słuchu – sprawdź, czy słyszysz oddech poszkodowanego,
- ➢ czucia – sprawdź, czy czujesz oddech poszkodowanego na swoim policzku.

Prawidłowy oddech to min. 2 oddechy w ciągu 10 sekund.

- ➢ Jeśli w tym czasie nie wyczujesz żadnego oddechu lub tylko jeden, traktuj tę sytuację jako objaw zatrzymania krążenia i natychmiast przejdź do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO). Jeśli nie masz pewności, nie sprawdzaj ponownie, szkoda czasu – zacznij RKO.

6. Wzywanie pomocy i numer alarmowy 112

Wezwanie pomocy to jeden z najważniejszych kroków w łańcuchu przeżycia. Połączenie pod numer alarmowy 112 możesz wykonać z każdego telefonu – nawet zablokowanego lub bez aktywnej karty SIM.

Rozmowa z Operatorem

Podczas rozmowy z operatorem, włącz tryb głośnomówiący, dzięki czemu będziesz mógł jednocześnie wykonywać działania przy poszkodowanym. Mów spokojnie i zwięźle.

Jakie informacje podać operatorowi?

Jeśli znasz, podaj operatorowi:

- ➢ Dokładny adres.
- ➢ Jeśli wypadek miał miejsce w trasie, skorzystaj z informacji zamieszczonych na słupkach drogowych.
- ➢ Wskaż liczbę poszkodowanych, ich stan przytomności oraz obecność oddechu.

Ważne! Nie rozłączaj się pierwszy.

Protip: skorzystaj z aplikacji Alarm 112. Umożliwia wezwanie służb ratunkowych za pomocą piktogramów i przekazanie precyzyjnej lokalizacji miejsca, w którym się znajdujesz (korzysta z lokalizacji urządzenia, z którego wzywasz pomoc). Po przyjęciu zgłoszenia operator skontaktuje się z tobą, w razie konieczności podania brakujących informacji. Zainstaluj aplikację wcześniej i zarejestruj się – bez rejestracji nie możesz wysłać zgłoszenia.

Ważne! W odróżnieniu od klasycznych połączeń na numer 112, aplikacja do poprawnego funkcjonowania wymaga zasięgu sieci komórkowej.

7. Podstawowe czynności resuscytacyjne: RKO

Jeśli poszkodowany nie oddycha, konieczne jest jak najszybsze podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej – uciski klatki piersiowej symulują pracę serca i utrzymują przepływ krwi wraz z tlenem do mózgu i narządów.

Jeśli nie zostałeś wcześniej przeszkolony lub nie wiesz, jak podawać wdechy ratownicze – uciskaj klatkę piersiową bez przerwy. Najważniejsze jest by rozpocząć działanie jak najszybciej i zapewnić dopływ krwi do mózgu.

Jak wykonać RKO:

- ➢ odsłoń klatkę piersiową poszkodowanego,
- ➢ spleć palce obu dłoni i ułóż je na środku klatki piersiowej (staraj się uciskać nasadą dłoni na mostek),
- ➢ wyprostuj ręce w łokciach,
- ➢ uciskaj klatkę piersiową na głębokość 5–6 cm w tempie 100–120 uciśnięć na minutę (ok. 2 uciski na sekundę),
- ➢ po każdym uciśnięciu pozwól klatce piersiowej powrócić do pozycji wyjściowej (pełna relaksacja klatki piersiowej).

Jak długo należy uciskać klatkę piersiową? Do momentu:

- ➢ powrotu funkcji życiowych poszkodowanego,
- ➢ przejęcia poszkodowanego przez wykwalifikowane służby,
- ➢ pojawienia się zagrożenia – przerwij i zadbaj o swoje bezpieczeństwo, gdy zagrożenie minie, kontynuuj RKO,
- ➢ wyczerpania sił osoby udzielającej pomocy – jeśli działasz w pojedynkę po dłuższym czasie RKO możesz stracić siły, przerwij RKO, złap oddech i gdy tylko będziesz w stanie kontynuuj RKO.

Jeśli zostałeś przeszkolony i posiadasz środki ochronne (maska do RKO) dodaj również oddechy ratownicze i działaj w schemacie 30 (uciśnięć): 2 (wdechy) w przypadku, gdy poszkodowany jest osobą dorosłą.

W przypadku gdy poszkodowanym jest dziecko, resuscytację rozpocznij od 5 wdechów ratunkowych. U dzieci zatrzymanie krążenia najczęściej wynika z ostrej niewydolności oddechowej i niedotlenienia, dlatego dostarczenie tlenu jest priorytetem. Następnie kontynuuj RKO w postaci cyklu 15 uciśnięć i 2 wdechy ratownicze, jeśli zostałeś przeszkolony, w przeciwnym razie pozostań przy schemacie 30:2.

8. Automatyczny Defibrylator Zewnętrzny AED

AED – to urządzenie medyczne, służące do wykonania defibrylacji serca w przypadku nagłego zatrzymania krążenia. Urządzenie zostało zaprojektowane tak, by mogły z niego korzystać osoby bez wykształcenia medycznego, nawet takie, które po raz pierwszy mają z nim styczność.

Nie bój się z niego korzystać nawet jeśli wcześniej nie ćwiczyłeś. Po włączeniu AED prowadzi Cię przez akcję ratunkową wydając kolejne komendy głosowe – wiele urządzeń posiada również animacje lub instrukcje obrazkowe.

W przypadku gdy poszkodowanym jest dziecko, możesz bezpiecznie użyć AED, pamiętając by w zależności od modelu, przełączyć urządzenie w tryb pediatryczny lub użyć klucza pediatrycznego. Jeśli AED nie posiada trybu pediatrycznego – użyj trybu standardowego.

Dzieci powyżej 8 roku życia lub powyżej 25 kg masy ciała, potraktuj jak osoby dorosłe.

Ważne! W przypadku niemowląt (do 1 roku życia) nie należy używać AED, które nie posiadają trybu pediatrycznego.

Gdzie znaleźć AED?

- ➢ AED najczęściej można znaleźć w budynkach użyteczności publicznej – urzędach, bankach, galeriach handlowych, ośrodkach zdrowia, szpitalach, OSP lub transporcie publicznym.
- ➢ Miejsce, w którym znajduje się AED, oznaczone jest charakterystyczną tabliczką przedstawiającą serce z symbolem błyskawicy na zielonym tle, z napisem AED.

➢ Aby zlokalizować najbliższe AED, możesz też skorzystać z aplikacji mobilnej – np. Pierwszy Ratownik (1R).

9. Pozycja boczna bezpieczna

W pozycji bocznej bezpiecznej należy ułożyć poszkodowanego, u którego nie podejrzewasz urazów oraz który samodzielnie oddycha, ale jest nieprzytomny. Jej celem jest zapobieganie zachłyśnięciu (np. wymiotami) oraz utrzymanie drożności dróg oddechowych do czasu przyjazdu służb ratunkowych.

Aby ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

➢ Usuń przedmioty z kieszeni poszkodowanego.
➢ Ułóż rękę poszkodowanego znajdującą się bliżej ciebie pod kątem 90° w stawie barkowym i łokciowym, z dłonią skierowaną ku górze.
➢ Dalsze ramię poszkodowanego przełóż w poprzek klatki piersiowej, a grzbiet jego ręki podłóż pod jego policzek.
➢ Ugnij kolano dalszej nogi poszkodowanego i pociągnij do siebie obracając go na bok.
➢ Ułóż nogę poszkodowanego pod kątem 90° – zapewni podporę ciała w docelowej pozycji.
➢ Odchyl głowę do tyłu i ułóż na dłoni poszkodowanego, aby zachować drożne drogi oddechowe.
➢ Sprawdź oddech poszkodowanego przez 10 sekund.
➢ Jeśli możesz: zadbaj o komfort termiczny i odizoluj poszkodowanego od podłoża np. folią NRC.
➢ Regularnie monitoruj stan poszkodowanego, co ok. 2 minuty sprawdzając oddech.

Ważne! Kobiety w widocznej ciąży układaj wyłącznie na lewym boku.

10. Zadławienia

Zadławienie to stan, w którym ciało obce blokuje drogi oddechowe poszkodowanego i uniemożliwia mu swobodne oddychanie. Dopóki poszkodowany może aktywnie kaszleć – zachęcaj go do kaszlu i obserwuj jego stan.

Jeśli poszkodowany nie może kaszleć lub kaszel staje się nieskuteczny:

➢ stań za poszkodowanym, lekko go pochyl i wykonaj do 5 uderzeń między łopatki: nasadą dłoni uderzając w kierunku głowy.

Gdy ta metoda okaże się nieskuteczna:

➢ stań za poszkodowanym i obejmij go obiema rękami w pasie,
➢ pochyl poszkodowanego do przodu,
➢ zaciśnij rękę w pięść i umieść ją między pępkiem a dolnym brzegiem klatki piersiowej poszkodowanego,

➢ obejmij zaciśniętą pięść drugą dłonią i mocno uciśnij w kierunku do siebie i do góry – podejmij do 5-ciu prób uciśnięć.

Powtarzaj schemat 5:5 na zmianę zmieniając techniki do czasu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności poszkodowanego. Jeśli poszkodowany stracił przytomność, zadzwoń pod 112 i rozpocznij RKO.

Jak postępować w przypadku zadławień u niemowląt?

W przypadku gdy do zadławienia dojdzie u niemowląt:

➢ Możesz wykonać jednorazowo próbę usunięcia ciała obcego w przypadku, gdy jest wyraźnie widoczne, małym palcem, ruchem zahaczającym,
➢ Usiądź w rozkroku, obróć niemowlę twarzą w dół utrzymując je stabilnie na swoim przedramieniu.
➢ Wykonaj energiczne uderzenia nasadą dłoni w okolicę między łopatkami, ruchem wypychającym w kierunku głowy.
➢ Powtórz uderzenia do 5 razy lub do momentu usunięcia ciała obcego.
➢ Jeśli uderzenia nie przynoszą efektu, obróć niemowlę na plecy i połóż je na swoich kolanach.
➢ Obejmij klatkę piersiową niemowlęcia dłońmi i uciskaj mostek dwoma kciukami - wykonaj do 5 uciśnięć lub do udrożnienia dróg oddechowych.
➢ Kontynuuj naprzemiennie uderzenia w okolicę międzyłopatkową w schemacie: 5 (uderzeń) : 5 (uciśnięć).
➢ Przerwij działania, jeśli zauważysz, że niemowlę kaszle, głośno oddycha lub płacze.
➢ Gdy niemowlę straci przytomność, natychmiast zadzwoń na 112 i rozpocznij RKO.

11. Hipotermia

Hipotermia jest stanem, w którym temperatura ciała spada poniżej 35°C. Wbrew pozorom, nie występuje jedynie w chłodne, zimowe dni – stan nadmiernego wychłodzenia dotyka poszkodowanych również latem.

Pierwsze objawy to dreszcze i drżenie mięśni, bladość skóry oraz uczucie zimna w dotyku. W miarę postępowania wychłodzenia pojawiają się zaburzenia świadomości, splątanie, spowolnienie reakcji, a w skrajnych przypadkach utrata przytomności i zatrzymanie krążenia.

Jeżeli podejrzewasz hipotermię u poszkodowanego, należy zminimalizować utratę ciepła, poprzez następujące działania:

➢ Okryj poszkodowanego folią NRC lub innymi dostępnymi materiałami.
➢ Odizoluj poszkodowanego od podłoża.
➢ Jeśli są dostępne suche ubrania, usuń mokrą odzież z poszkodowanego i zastąp ją suchą.
➢ Jeśli poszkodowany jest przytomny, możesz podać ciepłe lub słodkie płyny

doustnie oraz zalecić aktywność fizyczną.

- ➢ Jeśli poszkodowany jest przytomny, ale ma obniżoną świadomość – jest apatyczny, ma zaburzenia mowy i koordynacji ruchowej, natychmiast zadzwoń pod numer alarmowy 112.

Ważne! Najwięcej ciepła tracimy tam, gdzie nasze ciało styka się największą powierzchnią z niską temperaturą – nie zapomnij o zapewnieniu izolacji od podłoża.

12. Nagłe Stany Medyczne

Zawał mięśnia sercowego: to stan, w którym dochodzi do niedokrwienia części serca na skutek zatkania naczynia wieńcowego.

Najczęstsze objawy towarzyszące zawałowi serca to:

- ➢ silny ból o charakterze ucisku lub uczucie ciężaru za mostkiem, mogący promieniować do żuchwy, lewego ramienia, nadbrzusza lub okolicy międzyłopatkowej,
- ➢ nudności i wymioty,
- ➢ uczucie lęku i niepokoju,
- ➢ znaczne osłabienie,
- ➢ duszność,
- ➢ bladość skóry,
- ➢ zimne poty.

Poszkodowany, który doświadcza zawału mięśnia sercowego, będzie najprawdopodobniej zdenerwowany i wystraszony – postaraj się go uspokoić i pozostań przy nim do czasu przyjazdu pogotowia.

Zapewnij dopływ świeżego powietrza, w razie potrzeby rozepnij koszulę lub poluzuj krawat. Ułóż go w wygodnej pozycji siedzącej.

Przeprowadź krótki wywiad – zapytaj, czy poszkodowany leczył się wcześniej na serce oraz czy ma jakieś alergie. Jeśli nie potwierdzi alergii na kwas acetylosalicylowy (potocznie aspirynę), zachęć go do jak najszybszego samodzielnego zażycia 150 – 500 mg aspiryny: pogryzienia tabletki i jej połknięcia.

Ważne! Stan poszkodowanego może ulec pogorszeniu w każdej chwili, a w skrajnych przypadkach do zatrzymania krążenia. Na bieżąco kontroluj jego przytomność i oddech. Jeśli poszkodowany straci przytomność i przestanie oddychać – natychmiast rozpocznij RKO.

Mechanizm powstawania udaru mózgu jest podobny do zawału serca – z tą różnicą, że udar to stan, w którym dochodzi do przerwania dopływu krwi do części mózgu.

Udar mózgu to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Objawy mogą przyjmować różną postać, a ich szybkie rozpoznanie ma kluczowe znaczenie dla dalszego życia i zdrowia poszkodowanego.

Do rozpoznania i postępowania w przypadku udaru zastosuj **skalę FAST**:

- **F**ace (twarz) – opadający kącik ust lub powieka, zaburzenia widzenia.
- **A**rm (ramię) – opadające ramię lub brak siły w jednej z kończyn, zaburzenia równowagi, chwiejny chód.
- **S**peech (bełkotliwa mowa) – nielogiczna, niezrozumiała mowa, problemy z wysławianiem się.
- **T**ime (czas) – jeśli zauważysz którykolwiek z objawów, jak najszybciej zadzwoń na numer alarmowy 112 i wezwij pomoc.

Ważne! Nawet jeśli objawy występują chwilowo, nie lekceważ ich, konieczna jest pilna diagnostyka!

Jeśli poszkodowany straci przytomność, sprawdź oddech – jeśli nie oddycha: rozpocznij RKO.

13. Urazy

Złamanie to przerwanie ciągłości kości – może być zamknięte (bez uszkodzenia skóry) lub otwarte (z widocznymi fragmentami kości przebijającymi skórę).

Każdemu złamaniu może towarzyszyć krwawienie – szczególną uwagę należy zwrócić na złamania dużych kości, np. udowej lub miednicy, w pobliżu których przebiegają duże naczynia krwionośne. Masywna utrata krwi w takich przypadkach może prowadzić do wstrząsu, stanowiącego bezpośrednie zagrożenie życia.

- Zatamuj widoczne krwawienie – jeśli występuje.
- Nałóż jałowy opatrunek na widoczne rany.
- Unieruchom kończynę w pozycji zastanej.
- Monitoruj stan poszkodowanego i zapewnij mu spokój.

Zasady unieruchamiania złamań w obrębie kończyn:

- Jeśli uszkodzona jest kość – stabilizuj ją wraz z dwoma sąsiadującymi stawami.
- Jeśli uszkodzony jest staw – stabilizuj go wraz z dwiema sąsiadującymi kośćmi.
- Unieruchomienie zmniejsza ból towarzyszący urazowi oraz ogranicza ryzyko powikłań w postaci przemieszczenia odłamków kostnych czy uszkodzenia sąsiadujących naczyń krwionośnych.

14. Oparzenia

Jak postępować z osobą poparzoną termicznie?

- Odizoluj poszkodowanego od czynnika wywołującego oparzenie.
- Jeśli na poszkodowanym pali się odzież połóż go na ziemi i poleć mu tarzanie się, by stłumić płomienie.
- Usuń spaloną odzież rozcinając ją – jeśli fragmenty przywarły do skóry, nie usuwaj ich.
- Oparzenie chłódź bieżącą, chłodną wodą przez 10–20 minut.

➢ Przykryj ranę czystym, wilgotnym opatrunkiem, mokrą gazą lub dedykowanym opatrunkiem hydrożelowym.

Ważne! Nie przekłuwaj pęcherzy, nie zrywaj kawałków uszkodzonej skóry ani nie odrywaj odzieży przyległej do skóry.

15. Anafilaksja – reakcje alergiczne

Anafilaksja to ciężka, zagrażająca życiu reakcja nadwrażliwości układu odpornościowego na kontakt z alergenem. Najczęstszymi czynnikami wywołującymi anafilaksję są pokarmy, leki, użądlenia owadów oraz lateks. Reakcja anafilaktyczna może rozwinąć się bardzo szybko i stanowi bezpośrednie zagrożenie życia.

Objawy:

➢ nieprawidłowy, świszczący lub chrapliwy dźwięk podczas oddychania,
➢ objawy skórne, np. zaczerwieniona, swędząca skóra,
➢ bladość i lepkość skóry,
➢ opuchlizna,
➢ ból brzucha, wymioty lub biegunka.

W takiej sytuacji:

➢ zadzwoń na 112,
➢ zatrzymaj kontakt z alergenem, jeśli to możliwe (np. usuń żądło),
➢ jeśli poszkodowany posiada adrenalinę/epinefrynę i jesteś przeszkolony, podaj ją poszkodowanemu (najczęściej występuje w autostrzykawce tzw. EpiPen).

16. Apteczka i jej wyposażenie

Dobrze wyposażona apteczka to podstawa gotowości na sytuacje kryzysowe. Warto, by znalazły się w niej m.in.:

➢ rękawiczki,
➢ opaska i opatrunki uciskowe do tamowania masywnych krwotoków,
➢ gazy opatrunkowe,
➢ zestaw bandaży elastycznych i plastrów,
➢ opatrunki hydrożelowe,
➢ folia NRC,
➢ chusta trójkątna,
➢ mocna taśma,
➢ nożyczki do rozcinania odzieży.

Ważne! Jeśli posiadasz apteczkę w samochodzie umieść ją w zasięgu ręki kierowcy, np. w schowku, za zagłówkiem lub pod fotelem, aby w razie konieczności łatwo po nią sięgnąć. Bagażnik samochodu się nie sprawdzi – może być zablokowany lub nieosiągalny w sytuacji zagrożenia.

17. Czy możesz podać leki na etapie pierwszej pomocy?

Świadek zdarzenia może podać poszkodowanemu niektóre leki. Poniżej znajdziesz listę środków, które możesz podać samodzielnie, oraz tych, których zastosowanie wymaga wcześniejszego przeszkolenia.

Bez wymogu przeszkolenia – może podać każdy:

- Aspiryna 150 – 500 mg: przy bólu w klatce piersiowej o charakterze sercowym.
- Glukoza doustnie: przy podejrzeniu hipoglikemii u przytomnego poszkodowanego.
- Nitrogliceryna – możesz pomóc w samodzielnym przyjęciu leku poszkodowanemu z rozpoznaną dławicą piersiową.
- Lek rozszerzający oskrzela – możesz pomóc osobie z astmą w użyciu jej własnego inhalatora.

Wymagające przeszkolenia:

- Adrenalina domięśniowo.
- Nalokson donosowo lub domięśniowo – przy podejrzeniu przedawkowania opioidów.
- Tlen – przy hipoksji i duszności.
- Glukagon domięśniowo lub donosowo – przy ciężkiej hipoglikemii, gdy podanie doustne jest niemożliwe.

Zakończenie

Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tym poradniku pomogą w świadomym reagowaniu na sytuacje kryzysowe oraz zachęcą do regularnego poszerzania wiedzy i doskonalenia praktycznych umiejętności. To właśnie systematyczny trening pozwala wypracować odruchy, które zwiększą efektywność działań ratunkowych koniecznych w sytuacji kryzysowej. Przygotowanie do nadzwyczajnych zdarzeń to wyraz odpowiedzialności i dojrzałości.

Bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy i odpowiedzialności. **Bądź przygotowany, reaguj rozsądnie i nie pozostawaj obojętny na potrzeby innych – to najlepszy sposób, aby skutecznie chronić siebie i swoich bliskich w obliczu klęsk żywiołowych.**

Nikt z nas nie wie, kiedy może dojść do katastrofy, ale każdy może być przygotowany psychicznie i praktycznie. Współpraca, pomoc sąsiedzka i solidarność to najskuteczniejsza broń przeciw skutkom zagrożeń.

Warto pamiętać, że spokój, rozwaga, współpraca z odpowiednimi służbami oraz wzajemna pomoc są kluczowe podczas każdego zagrożenia.

SŁOWNICZEK POJĘĆ I ZWROTÓW POMOCNYCH W SYTUACJACH AWARYJNYCH I KRYZYSOWYCH

Część I – pojęcia, które warto znać:

Numer alarmowy

- **112** – Główny numer alarmowy. Dzwoń w każdej nagłej sytuacji.

Ważne instytucje i służby

- **RCB (Rządowe Centrum Bezpieczeństwa)** – Ostrzega obywateli przed zagrożeniami (Alert RCB).
- **Policja** – Zapewnia bezpieczeństwo i porządek.
- **Straż pożarna** – Pomaga przy pożarach, wypadkach i katastrofach.
- **Pogotowie ratunkowe** – Pomoc medyczna.
- **WOPR** – Ratownictwo wodne.
- **GOPR / TOPR** – Ratownictwo górskie.

Ostrzeganie ludności

- **Alert RCB** – SMS informujący o zagrożeniu (np. burze, powódź, pożar).
- **Syrena alarmowa** – Głośny sygnał ostrzegawczy.
- **Komunikat służb** – Oficjalna informacja, której należy bezwzględnie słuchać.

Podstawowe pojęcia

- **Sytuacja kryzysowa** – Poważne zagrożenie życia, zdrowia lub mienia.
- **Zagrożenie** – Coś, co może wyrządzić krzywdę.

SLOVNÍK POJMOV A VÝRAZOV UŽITOČNÝCH V NÚDZOVÝCH A KRÍZOVÝCH SITUÁCIÁCH

I. časť – pojmy, ktoré je dobré poznať:

Tísňové číslo

- **112** – Hlavné núdzJové číslo. Zavolajte v každej núdzovej situácii.

Dôležité inštitúcie a služby

- **Vládne bezpečnostné centrum/Poľsko)** – Varuje občanov pred nebezpečenstvami (Alert RCB).
- **Polícia** – Zabezpečuje bezpečnosť a poriadok.
- **Hasičský zbor** – Pomáha pri požiaroch, nehodách a katastrofách.
- **Záchranná zdravotná služba** – Lekárska pomoc.
- **WOPR (Poľsko)** – Vodná záchranná služba.
- **GOPR / TOPR (Poľsko)** – Horská záchranná služba.

Varovanie obyvateľstva

- **Alert RCB (Poľsko)** – SMS s upozornením na nebezpečenstvo (napr. búrky, povodne, požiare).
- **Poplachová siréna** – Hlasný výstražný signál.
- **Oznámenie služieb** – Oficiálne oznámenie, ktorému je potrebné bezpodmienečne venovať pozornosť.

Základné pojmy

- **Krízová situácia** – Vážne ohrozenie života, zdravia alebo majetku.
- **Hrozba** – Niečo, čo môže spôsobiť škodu.

- **Ewakuacja** – Szybkie opuszczenie niebezpiecznego miejsca.
- **Miejsce zbiórki** – Bezpieczne miejsce po ewakuacji.
- **Samoewakuacja** – Samodzielne opuszczenie zagrożonego obszaru.

Zdrowie i ratowanie życia

- **Pierwsza pomoc** – Podstawowe działania ratujące życie.
- **RKO** – Resuscytacja krążeniowo - oddechowa.
- **NZK** - Nagłe Zatrzymanie Krążenia.
- **AED** – Defibrylator -urządzenie medyczne służące do przeprowadzania zabiegu defibrylacji serca.
- **Poszkodowany** – Osoba ranna lub zagrożona.
- **Nieprzytomny** – Osoba, która nie reaguje.
- **BLS** – (ang. Basic Life Support) – podstawowe czynności ratujące życie.
- **Pozycja boczna ustalona (bezpieczna)** – pozycja stosowana u poszkodowanego nieprzytomnego, który oddycha, w celu zapewnienia drożności dróg oddechowych i zapobiegania zachłyśnięciu.

- **Evakuácia** – Rýchle opustenie nebezpečného miesta.
- **Evakuačné zberné miesto** – Bezpečné miesto po evakuácii.
- **Samovoľná evakuácia** – Samostatné opustenie ohrozenej oblasti.

Zdravie a záchrana života

- **Prvá pomoc** – Základné postupy na záchranu života.
- **KPR** – Kardiopulmonálna resuscitácia.
- **SCA** - Náhla zástava srdca.
- **AED** – Defibrilátor–zdravotnícke zariadenie slúžiace na vykonávanie defibrilácie srdca.

- **Poškodený** – Zranená osoba alebo osoba v ohrození.
- **Bezvedomý** – Osoba, ktorá nereaguje.
- **BLS** – (ang. Basic Life Support) – základné život zachraňujúce postupy.
- **Stabilizovaná poloha (bezpečná)** – poloha používaná u bezvedomého poškodeného, ktorý dýcha, s cieľom zabezpečiť priechodnosť dýchacích ciest a zabrániť vdýchnutiu cudzorodého telesa.

Część II - Zwroty, które warto znać:

- ➢ To jest nagły wypadek.
- ➢ Proszę wezwać pomoc.
- ➢ Proszę zadzwonić pod numer 112.
- ➢ Ktoś jest ranny.
- ➢ Jest zagrożenie życia.
- ➢ Potrzebna jest ewakuacja.
- ➢ Nie czuję się bezpiecznie.
- ➢ Proszę zachować spokój.
- ➢ Proszę mi pomóc.
- ➢ Proszę mnie nie zostawiać.
- ➢ Potrzebna jest karetka.
- ➢ Jest pożar.
- ➢ Doszło do wypadku.
- ➢ Nie mogę oddychać.
- ➢ Krwawię.
- ➢ Halo? Słyszysz mnie?
- ➢ Otwórz oczy!
- ➢ Proszę się odezwać!
- ➢ Nie ruszaj się!
- ➢ Zaraz przyjedzie pomoc.
- ➢ Sprawdź czy nic nam nie zagraża.
- ➢ Załóż rękawiczki.
- ➢ Uciśnij mocno ranę.
- ➢ Załóż opatrunek.
- ➢ Przynieś apteczkę.
- ➢ Udrożnij drogi oddechowe.
- ➢ Sprawdź oddech przez 10 s.
- ➢ Uciskaj klatkę piersiową.
- ➢ Włącz AED i wykonuj jego polecenia.
- ➢ Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.

II. časť - Frázy, ktoré je dobré poznať:

- ➢ Ide o núdzovú situáciu.
- ➢ Zavolajte pomoc.
- ➢ Zavolajte na číslo 112.
- ➢ Niekto je zranený.
- ➢ Je ohrozený život.
- ➢ Je potrebná evakuácia.
- ➢ Necítim sa v bezpečí.
- ➢ Zachovajte pokoj.
- ➢ Prosím, pomôžte mi.
- ➢ Prosím, nenechávajte ma tu.
- ➢ Potrebujeme sanitku.
- ➢ Horí.
- ➢ Stala sa nehoda.
- ➢ Nemôžem dýchať.
- ➢ Krvácam.
- ➢ Haló? Počujete ma?
- ➢ Otvorte oči!
- ➢ Prosím, ozvite sa!
- ➢ Nehýb sa!
- ➢ Pomoc je už na ceste.
- ➢ Skontroluj, či nám nič nehrozí.
- ➢ Nasaď si rukavice.
- ➢ Silno stlač ranu.
- ➢ Nalož obväz.
- ➢ Prines lekárničku.
- ➢ Uvoľni dýchacie cesty.
- ➢ Skontrolujte dýchanie počas 10 sekúnd.
- ➢ Stláčajte hrudník.
- ➢ Zapnite defibrilátor AED a postupujte podľa jeho pokynov.
- ➢ Umiestnite poškodeného do bezpečnej polohy.

- Unieruchom kończynę.
- Oddychaj spokojnie i głęboko.
- Czy coś Cię boli? Gdzie najbardziej?
- Czy masz jakieś alergie?
- Czy przyjmujesz jakieś leki?
- Kiedy ostatnio jadłeś posiłek?
- Czy pamiętasz co się stało?
- Czy masz przy sobie adrenalinę?
- Czy możesz samodzielnie wstać?
- Czy mam kogoś powiadomić?
- Czy czujesz ucisk w klatce piersiowej?
- Podnieś obie ręce do góry.

- Imobilizujte končatinu.
- Dýchajte pokojne a hlboko.
- Bolí vás niečo? Kde vás to bolí najviac?
- Máš nejaké alergie?
- Užívate nejaké lieky?
- Kedy ste naposledy jedli?
- Pamätáte si, čo sa stalo?
- Máte pri sebe adrenalín?
- Dokážete sa postaviť sami?
- Mám niekoho zavolať?
- Cítite tlak na hrudi?
- Zdvihnite obe ruky nad hlavu.

Interreg

Współfinansowany przez UNIĘ EUROPEJSKĄ

Związek Gmin Dorzecza Wisłoki w Jaśle

Polska – Słowacja

