



## TELEFONY ALARMOWE

- 112** Ogólnopolski numer alarmowy
- 999** Pogotowie Ratunkowe
- 998** Straż Pożarna
- 997** Policja
- 991** Pogotowie Energetyczne
- 992** Pogotowie Gazowe
- 993** Pogotowie Ciepłownicze

## ZGŁOSZENIE ZDARZENIA

- CO?** Podaj krótki opis zdarzenia
- GDZIE?** Przekaż dokładną lokalizację
- ILE?** Liczba osób poszkodowanych
- JAK?** Podaj stan poszkodowanych
- CO ROBISZ?** Poinformuj o udzielonej dotychczas pomocy
- KIM JESTEŚ?** Podaj swoje dane personalne i numer telefonu

# PAMIĘTAJ

- Nie ulegaj emocjom, spokojnie, obiektywnie poinformuj o sytuacji!
- Odpowiedz zgodnie z prawdą na wszystkie pytania dyspozytora
- Jeżeli widzisz inne niebezpieczeństwa - koniecznie o tym poinformuj
- Rozłącz się dopiero gdy dyspozytor potwierdzi przyjęcie zgłoszenia
- Nie wyłączaj telefonu



Urząd Miasta Zielonka

05-220 Zielonka, ul.Lipowa 5  
 tel.(22) 761 39 00  
 (22) 761 39 71  
 fax (22) 781 99 89  
 e-mail um@zielonka.pl

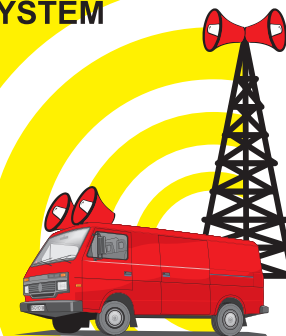


Burmistrz Zielonki  
 Szef Obrony Cywilnej Miasta  
 przypomina

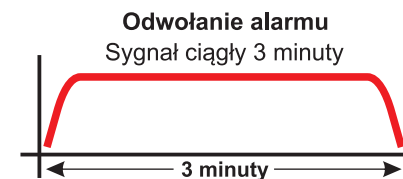
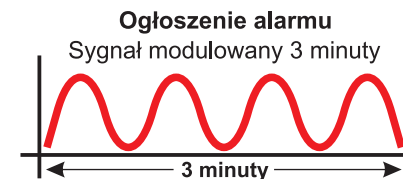


## SYGNAŁY ALARMOWE

### AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWANIA



### ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU



### Ogłoszenie alarmu

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  
**UWAGA! UWAGA! OGŁASZAM ALARM** ..... (podana przyczyna, rodzaj alarmu, itp.)  
**DLA** ..... (określenie obszaru)

### Odwołanie alarmu

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  
**UWAGA! UWAGA! ODWOŁUJĘ ALARM** ..... (podana przyczyna, rodzaj alarmu, itp.)  
**DLA** ..... (określenie obszaru)

### KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

#### Upředzenie o zagrożeniu skażeniami

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  
**UWAGA! UWAGA! OSOBY ZNAJDUJĄCE SIĘ NA TERENIE** .....  
 (określenie obszaru) **OKOŁO GODZ. .... MIN. .... MOŻE NASTĄPIĆ SKAŻENIE**  
 ..... (podany rodzaj skażenia) **Z KIERUNKU** ..... (podany kierunek)

#### Upředzenie o klęskach żywiołowych

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  
**INFORMACJA O ZAGROŻENIU I SPOSOBIE POSTĘPOWANIA MIESZKAŃCÓW**  
 ..... (podany rodzaj zagrożenia, czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)

#### Upředzenie o zagrożeniu zakażeniami

Formę i treść komunikatu ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej

#### Odwołanie ostrzeżenia

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  
**UWAGA! UWAGA! ODWOŁUJĘ UPREDZENIE O ZAGROŻENIU** .....  
 (podany rodzaj zagrożenia) **DLA** ..... (określenie obszaru)



# SPOSÓB POSTĘPOWANIA

## GDY USŁYSZYSZ SYGNAŁ ALARMOWY:



- włącz radio lub telewizor;
- wysłuchaj komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- powiadom najbliższych sąsiadów;
- postępuj zgodnie z wysłuchanymi zaleceniami.



## KŁĘSKI ŻYWIÓŁOWE

### Przed wicherą:

- upewnij się, że wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą jak postępować w czasie huraganu, oraz naucz dzieci jak wyłączać gaz, elektryczność i wodę;
- naucz dzieci, jak i kiedy wzywać się Policję lub Straż Pożarną, które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia;
- zabezpiecz swoje mieszkanie (dom), zamknij okna i drzwi;
- usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które może porwać wiatr;
- zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła, jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece, lampy naftowe wraz z zapasem nafty;
- przygotuj rzeczy, które mogą być przydatne w czasie ewakuacji tj. dokumenty, odzież, żywność, wartościowe rzeczy.

### Po wicherze:

- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych;
- pomóż poszkodowanym i jeśli zajdzie potrzeba udziel pierwszej pomocy;
- ostrożnie sprawdź stan swojego budynku, w tym głównie przyłącza mediów, poszycie dachu i trwałość stolarki budowlanej.



### Przed powodzią:

- zapoznaj się w swoim urzędzie gminy jakie zagrożenie może wystąpić w Twoim miejscu zamieszkania;
- przekaż rodzinie jak ma się zachować na wypadek zagrożenia powodzią;
- przygotuj zestaw rzeczy przydatnych w czasie ewakuacji do 30-50 kg na osobę, takich jak: śpiwory, koce, dokumenty, wartościowe rzeczy, zapasowe ubranie, buty, apteczkę pierwszej pomocy, zapas żywności na 3 doby, zapas wody pitnej, zgromadź wszystko na wyższej kondygnacji budynku;
- zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła, jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece, lampy naftowe wraz z zapasem nafty;
- bacznie obserwuj rozwój sytuacji wokół własnego miejsca zamieszkania i w najbliższej okolicy. Jeżeli zaobserwujesz coś niebezpiecznego natychmiast alarmuj;
- porozmawiaj z sąsiadami o możliwościach wzajemnej pomocy.

### Po powodzi:

- jak najdłużej pozostaj poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. benzyną, ropą lub innymi produktami ropopochodnymi, różnymi nieczystościami, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Nie używaj ich do picia! Mogą być również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych napowietrznych lub podziemnych;
- bądź ostrożny gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru samochodu czy innego pojazdu;
- miej zawsze włączone radio baterijne w celu uzyskania informacji lokalnych dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego;
- zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo Twoje i Twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi;
- wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi - nie nadaje się do spożycia;
- poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych lub o innych zagrożeniach występujących na Twoim terenie;
- jeżeli Twój dom był zalany - mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania trzeba zdezynfekować, gdyż naniesiony mul zawiera duże ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt. Dopolnij, też aby instalacje domowe elektryczne, gazowe i wodno - kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem.

### W czasie trwania wicheru:

- nie wychodź z domu, jeśli nie musisz;
- włącz radio lub telewizor w celu śledzenia informacji meteorologicznych i informacji o sytuacji;
- w przypadku ogłoszenia komunikatu o ewakuacji, weź ze sobą podręczny bagaż najważniejszych rzeczy.

### Gdy służby ratownicze zalecą ewakuację:

- opuść mieszkanie tak szybko, jak tylko jest to możliwe, nie zapomnij przy tym wyłączyć energię elektryczną oraz główny zawór wody i gazu, wygaś ogień i zabezpiecz dom;
- zabierz wcześniej przygotowany podręczny bagaż z ciepłą odzieżą, zapasem wody i żywności oraz dokumentami.

### W czasie trwania alarmu przeciwpowodziowego:

- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyższe położone tereny, miejsca. Nie czekaj na wezwanie do ewakuacji, w miarę możliwości ewakuuj się sam (samoewakuacja);
- włącz radio lub telewizor w celu śledzenia informacji meteorologicznych, informacji o sytuacji, aktualnych wytycznych;
- zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom tj. przenieś wartościowe rzeczy na wyższe piętra domu. Z posesji, wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub je przywiąż do czegoś stabilnego aby nie popłynęły;
- w czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne i nie dotykaj ich gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. Wyłącz sieć gazową, wodociągową;
- nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być skażone;
- jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych, np. do układania lub wypełniania worków z piaskiem, pomagaj - od tego zależy bezpieczeństwo również Twojego domu.

### Gdy służby ratownicze zalecą ewakuację:

- nie zwlekaj - opuść mieszkanie tak szybko, jak tylko jest to możliwe, nie zapomnij przy tym wyłączyć energię elektryczną oraz główny zawór wody i gazu, wygaś ogień i zabezpiecz dom;
- zabierz wcześniej przygotowany podręczny bagaż z ciepłą odzieżą, zapasem wody i żywności oraz dokumentami.

# INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

1

## ZADBAJ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO

Podchodź ostrożnie, bądź pewien, że żadne niebezpieczeństwo nie zagraża Tobie, ani poszkodowanemu. Uważaj na zagrożenia: prąd elektryczny, gaz, ruch uliczny, urządzenia mechaniczne w ruchu, itp.



2

## WSTĘPNIE OCEN STAN POSZKODOWANEGO

Sprawdź przytomność poszkodowanego. Nawiąż kontakt słowny.

3

Zawołaj o pomoc. Może przydać Ci się wsparcie



4

## GDY POSZKODOWANY JEST NIEPRZYTYMNY

Udrożnij drogi oddechowe - odchyl głowę poszkodowanego do tyłu i unieś brodę



## OCENŃ ODDECH PRZEZ MAKSYMUM 10 SEKUND UŻYWAJĄC:

- Wzroku** zobacz ruchy klatki piersiowej;
- Sluchu** usłysz szmer towarzyszący wdechowi i wydechowi;
- Dotyku** pocuj strumień powietrza na swoim policzku;

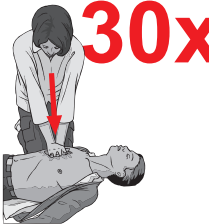
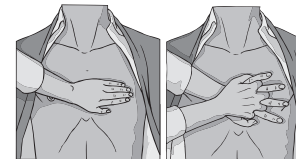


## PODSTAWOWE PODTRZYMIWANIE ŻYCIA

(resuscytacja krążeniowo - oddechowa - RKO)

### Nieprzytomny BEZ PRAWIDŁOWEGO ODDECHU

- wezwij pomoc (telefon 999, 112);
- wykonaj na przemian 30 ucisków mostka na 2 wdmuchnięcia



- odchyl głowę poszkodowanego;
- zatkać nos poszkodowanego;
- szczelnie obejmij swoimi wargami usta poszkodowanego;
- wykonaj spokojny wydech (1 sek.);
- obserwuj unoszenie się klatki piersiowej poszkodowanego.

**Jeżeli nie chcesz, lub nie możesz prowadzić sztucznego oddychania - wykonuj tylko uciski mostka.**

W przypadku dziecka - masaż serca wykonujemy jedną ręką, a u niemowlaka - dwoma palcami.

**NIE OBAWIAJ SIĘ POMAGAĆ!**  
Jeżeli osoba poszkodowana nie oddycha - bez Twojej pomocy na pewno UMRZE

### Nieprzytomny Z PRAWIDŁOWYM ODDECHEM

- przeprowadź badanie wstępne;
- wezwij pomoc (telefon 999, 112);
- połóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.

## POZYCJA BEZPIECZNA

- zdejmij poszkodowanemu okulary (gdy posiada);
- klęknij obok poszkodowanego, upewnij się, że ma obie nogi wyprostowane;
- umieść ramię bliższe Ciebie pod kątem prostym do tułowia, zegnij w łokciu, tak aby dłoń była skierowana ku górze;
- drugie ramię przełóż przez klatkę piersiową i przyciśnij grzbiet dłoni poszkodowanego do jego policzka po swojej stronie;
- drugą ręką chwyć dalszą nogę poszkodowanego tuż powyżej kolana i zegnij ją, utrzymując stopę na podłożu;
- trzymając przyciśniętą dłoń do policzka, pociągnij za zgiętą nogę, obracając poszkodowanego na swoją stronę;
- ustaw leżącą nogę tak, aby zarówno biodro, jak i kolano były zgięte pod kątem prostym;
- odchyl głowę poszkodowanego, upewniając się, że jego drogi oddechowe pozostają drożne;
- wsuń dłoń poszkodowanego pod policzek, jeśli to konieczne, tak aby utrzymywała odgięcie głowy;
- sprawdzaj regularnie oddech poszkodowanego.

