

I N F O R M A T O R
POWSZECHNEJ SAMOBRONY LUDNOŚCI
GMINY REJOWIEC FABRYCZNY

SPIS TREŚCI

Lp.	Treść przedsięwzięcia	Strona
1.	Podstawa prawna zadań realizowanych w zakresie powszechnej samoobrony	3
2.	Cele i zadania obrony cywilnej	4
	◆ zadania obrony cywilnej w czasie pokoju	4
	◆ zadania obrony cywilnej w czasie wojny	4
	◆ formacje obrony cywilnej	5
3.	Powszechna samoobrona ludności	5
	◆ obowiązki ludności w zakresie przygotowań do powszechnej samoobrony	6
4.	System alarmowy	6
	◆ rodzaje alarmów , sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze	7
	◆ postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych	8
5.	Pierwsza pomoc	10
	◆ pierwsza pomoc przedmedyczna	10
	◆ łańcuch ratunkowy	10
	◆ zanim zaczniesz ratować	11
	◆ wzywianie pomocy	11
	◆ sztuczne oddychanie metoda "usta – usta" i "usta – nos"	12
	◆ pośredni masaż serca	12
	◆ wstrząs pourazowy	12
	◆ krwotok	13
	◆ rany	13
	◆ złamania kości kończyn, zwichnięcia i skręcenia stawów	13
	◆ opażenia	14
	◆ odmrożenia	15
	◆ wychłodzenie (całego organizmu)	15
	◆ zaczadzenie	15
	◆ omdlenia	15
	◆ porażenie prądem elektrycznym	15
6.	Ewakuacja ludności	16
7.	Zabezpieczenie budynków	17
	◆ przygotowanie mieszkania (pokoju, piwnicy) do ochrony przed skażeniami i zakażeniami	17
	◆ przygotowanie budynków gospodarczych do ochrony przed skażeniami i zakażeniami	18
	◆ profilaktyka przeciwpożarowa w budynkach mieszkalnych	18
8.	Zabezpieczenie żywności	20
	◆ sposoby zabezpieczenia żywności	20
	◆ sposoby zabezpieczenia plodów rolnych i pasz	20
9.	Zabezpieczenie wody	20
	◆ sposoby zabezpieczenia wody	20
	◆ zabezpieczenie studni	21
10.	Postępowanie w rejonach porażenia	21
	◆ w rejonie porażenia bronią jądrową,	21
	◆ w rejonie porażenia bronią chemiczną i biologiczną	22
	◆ w rejonie porażenia niebezpiecznymi środkami chemicznymi	22
	◆ w rejonie porażenia bronią konwencjonalną	23

Lp.	Treść przedsięwzięcia	Strona
11. Bezpieczeństwo		23
◆ telefony alarmowe		23
12. Terroryzm – co robić w sytuacji zagrożenia		25
13. ABC REANIMACJI – MINIPORADNIK		29
14. STOPNIE ALARMOWE I STOPNIE ALARMOWE CRP		32

Podstawę prawną szkolenia realizowanego w zakresie powszechnej samoobrony stanowią:

- ◆ Art. 4 ust.2 pkt 6, art. 17 ust. 6 i 7, art. 139 ust. 1 pkt.1 oraz art. 168 z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. 2016.0.1534 t.j);
- ◆ Ustawa z 26 kwietnia 2017 r. o zarządzeniu kryzysowym (Dz. U. z 2017.0.209 t.j);
- ◆ § 3 pkt 5 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 25 czerwca 2002 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Szefa Obrony Cywilnej Kraju, szefów obrony cywilnej województw, powiatów i gmin (Dz. U. nr 96, poz. 850);
- ◆ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 września 1993 r. w sprawie powszechnej samoobrony ludności (Dz. U. nr 91, poz. 421);
- ◆ Wytyczne szefa obrony cywilnej kraju z dnia 11 stycznia 2016 r. w sprawie zasad organizacji i sposobu przeprowadzenia szkoleń z zakresu obrony cywilnej;
- ◆ Wytyczne szefa obrony cywilnej kraju z dnia 12 października 2016 r. do działalności w obronie cywilnej w 2017 r.

Cele i zadania OC

Obrona cywilna w Polsce stanowi system o sprecyzowanych zadaniach, strukturach i formach działania. Jest zespolona ze wszystkimi szczeblami administracji państwowej i samorządowej, podmiotami gospodarczymi (niezależnie od osobowości prawnej), organizacjami społecznymi oraz z całym społeczeństwem. Siłą obrony cywilnej jest jej powszechność, oznacza to, że wszyscy obywatele naszego kraju uczestniczą w ochronie grup ludzi, którzy znaleźli się w sytuacji zagrożenia.

Zadania obrony cywilnej w czasie pokoju:

- ◆ planowanie przedsięwzięć w zakresie ochrony przed skutkami działań zbrojnych zarówno ludności, jak i zakładów pracy i urzędów użyteczności publicznej oraz dóbr kultury,
- ◆ wykrywanie zagrożeń i stwarzanie warunków do ostrzegania i alarmowania ludności,
- ◆ przygotowanie schronów i ukryć dla ludności oraz utrzymanie ich w gotowości do użycia,
- ◆ gromadzenie i przechowywanie indywidualnych środków ochronnych dla formacji obrony cywilnej i ludności,
- ◆ wyposażenie formacji obrony cywilnej w specjalistyczny sprzęt ratowniczy, przyrządy i aparaturę do wykrywania różnego rodzaju zagrożeń,
- ◆ systematyczne szkolenie w zakresie OC:
 - kadry kierowniczej administracji samorządowej,
 - formacji OC,
 - ludności w ramach powszechnej samoobrony,
- ◆ współdziałanie w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska, oraz usuwanie ich skutków.

Zadania obrony cywilnej w czasie wojny:

- wykrywanie zagrożeń oraz ostrzeganie i alarmowanie,
- organizacja ewakuacji ludności,
- zaciemnianie i wygaszanie oświetlenia,
- organizacja oraz przeprowadzenie akcji ratunkowej,
- udzielanie pomocy medycznej poszkodowanym,
- organizacja pomieszczeń oraz zaopatrzenie dla poszkodowanej ludności,
- zaopatrzenie ludności w sprzęt oraz środki ochrony indywidualnej,
- likwidacja skażeń i zakażeń,
- zabezpieczenie dóbr kultury, urzędów użyteczności publicznej, ważnej dokumentacji,
- doraźna pomoc w przywracaniu i utrzymaniu porządku w strefach dotkniętych klęskami,
- doraźne przywracanie działania niezbędnych służb użyteczności publicznej, w tym pomoc w budowie i odbudowie awaryjnych ujęć wody pitnej,
- pomoc w ratowaniu żywności i innych dóbr niezbędnych do przetrwania,
- doraźna pomoc w grzebaniu zmarłych.

Centralnym organem właściwym w sprawach obrony cywilnej jest Szef Obrony Cywilnej Kraju, którego na wniosek Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji powołuje prezes Rady Ministrów. Terenowymi organami obrony cywilnej w administracji rządowej i samorządowej są wojewodowie, starostowie, wójtowie oraz burmistrzowie i prezydenci miast jako szefowie obrony cywilnej województw, powiatów i gmin.

Do zakresu ich działania należy kierowanie oraz koordynowanie przygotowań i realizacji przedsięwzięć obrony cywilnej przez instytucje państwowe i samorządowe, podmioty gospodarcze i inne jednostki organizacyjne działające na ich terenach.

Szefowie Obrony Cywilnej województw i gmin wykonują zadania obrony cywilnej przy pomocy podległych im urzędów oraz powołanych w ich strukturach specjalistycznych komórek organizacyjnych. Za realizację zadań obrony cywilnej w zakładach pracy odpowiedzialni są ich właściciele lub kierownicy.

Ministrowie (kierownicy) urzędów centralnych mają obowiązek uwzględniania zadań obrony cywilnej w nadzorowanych przez nich dziedzinach.

Organizacje społeczne wykonują zadania obrony cywilnej w zakresie wynikającym z ich statusów i programów działania. Zasady i sposoby realizacji są uzgadniane w porozumieniach zawieranych przez ich naczelne organy z szefem Obrony Cywilnej Kraju.

FORMACJE OBRONY CYWILNEJ

Formacje obrony cywilnej tworzy się w gminach i zakładach zatrudniających więcej niż 50 pracowników. W zakładach pracy zatrudniających mniej niż 50 pracowników, mogą być tworzone wspólne formacje dla kilku sąsiadujących ze sobą zakładów. Jeżeli jednak w zakładzie zatrudniającym poniżej 50 pracowników wytwarza się, magazynuje lub wykorzystuje do produkcji toksyczne środki przemysłowe, kierownicy, właściciele mają obowiązek powołać formacje, zdolne do samodzielnego działania ratowniczego w strefach bezpośredniego zagrożenia stwarzanego przez zakład pracy.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami w gminach i zakładach pracy tworzy się:

- formacje obrony cywilnej ratownictwa ogólnego
- formacje obrony cywilnej przeznaczone do wykonywania zadań specjalnych

W czasie pokoju formacje obrony cywilnej nie są w pełni rozwinięte. Gotowość do działania będą osiągały sukcesywnie, z chwilą ogłoszenia wyższych stanów gotowości obronnej (w czasie od kilku do kilkunastu godzin). Czynności, obowiązki, harmonogramy i sposoby przeprowadzania tych operacji określają zarządzenia i wytyczne Szefa Obrony Cywilnej Kraju.

Powszechna samoobrona ludności

Powszechna samoobrona to część obrony cywilnej będącej częścią składową niemilitarnego elementu składowego obrony narodowej (obok elementów militarnych). Obrona niemilitarna jest osiąganiem misji i celów obrony narodowej narzędziami o niemilitarnym charakterze.

Przygotowanie ludności do uczestnictwa w powszechnej samoobronie polega na jej udziale w szkoleniu i wykonywaniu przez obywateli określonych obowiązków w ramach przygotowań do samoobrony. Podstawy prawne do działalności w tej dziedzinie znajdują się w Ustawie o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej, Strategii Bezpieczeństwa Narodowego RP z 2007 r., Strategii Obronności RP z 2009r., Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 28 września 1993 r. w sprawie powszechnej samoobrony ludności. Wymienione akty prawne mają swe źródła w międzynarodowych konwencjach genewskich.

Powszechna samoobrona jako część obrony cywilnej polega na obowiązkowym udziale ludności w zajęciach podstawowych lub ćwiczeniach praktycznych.

Zajęcia podstawowe, jako zorganizowane szkolenia lub samokształcenie, mają teoretycznie przygotować ludność do wykonywania zadań samoobrony. Przeprowadza się je w cyklu pięcioletnim, nie więcej niż dwa razy w roku, po 4 h w dzień roboczy lub do 8 h w dzień ustawowo wolny od pracy. Jako podstawa do programu zajęć służą założenia programowe Szefa Obrony Cywilnej Kraju. Uwzględniają one problematykę zagrożeń danego rejonu, zakładu czy środowiska, zasad postępowania w przypadkach ich pojawienia się, udzielania pomocy poszkodowanym. Omawiane zajęcia prowadzone są w zakładach pracy lub w miejscach zamieszkania.

W czasie **ćwiczeń praktycznych** wykonywane są przedsięwzięcia, dające możliwość nabycia praktycznych umiejętności ochrony własnego zdrowia i życia, gospodarstwa domowego i udzielania pomocy poszkodowanym.

OBOWIĄZKI LUDNOŚCI W ZAKRESIE PRZYGOTOWAŃ DO POWSZECHNEJ SAMOOBRONY

- ◆ zapoznanie się z rodzajami, sposobami ich ogłaszania i odwoływania oraz zasadami zachowania się po usłyszeniu poszczególnych sygnałów alarmowych,
- ◆ zapoznanie się z rozmieszczeniem najbliższych budowli ochronnych w miejscu pracy i zamieszkania,
- ◆ zaopatrzenie siebie i członków rodziny w indywidualne środki ochrony przed skażeniami,
- ◆ zaopatrzenie domowej apteczki w podstawowe leki i materiały opatrunkowe,
- ◆ opanowanie zasad i sposobów udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym,
- ◆ zgromadzenie i odpowiednie zabezpieczenie zapasów żywności i wody dla siebie i rodziny na czas utrzymywania się zagrożenia,
- ◆ przygotowanie mieszkania (budynku) pod względem ppoż. i ochrony przed skażeniami, itp.
- ◆ zapoznanie się z zasadami wykonywania prostych prac ratunkowych w rejonie porażenia,
- ◆ przypadku zarządzenia ewakuacji - zabezpieczenie mienia, wyłączenie dopływu wody, prądu, gazu, spakowanie rzeczy osobistych, dokumentów, środków ochrony przed skażeniami oraz żywności, ściśle wykonywanie poleceń organizatorów ewakuacji.

OBOWIĄZEK POWSZECHNEJ SAMOOBRONY OBEJMUJE KAŻDEGO OBYWATELA RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Szczegółowe uregulowania w tej materii znajdują się Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, w artykule 85 (*Obowiązkiem obywatela polskiego jest obrona ojczyzny*), oraz w Ustawie o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 21 listopada 1967 roku




(Dz.U.2016.0.1534 t.j.).

System alarmowy





Jednym z przedsięwzięć obrony cywilnej jest organizacja systemów alarmowych, które mają ostrzegać ludność przed grożącym niebezpieczeństwem napadu z powietrza oraz skażeniem promieniotwórczym i chemicznym, a także o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska w celu umożliwienia jej odpowiedniego zareagowania.

Do ogłaszania i odwoływania alarmów wykorzystuje się: syreny alarmowe, radiowęzły radiofonii przewodowej oraz zastępcze środki alarmowania (syreny ręczne, gongi, dzwony kościelne, pojazdy z urządzeniami nagłośniającymi itp.).

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Lp.	Rodzaj alarmu	Sposób ogłoszenia alarmów		
		akustyczny system alarmowy 	środki masowego przekazu 	wizualny sygnał alarmowy
1	Ogłoszenie alarmu	Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej 
2	Odwołanie alarmu	Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		akustyczny system alarmowy 	środki masowego przekazu 	akustyczny system alarmowy 	środki masowego przekazu 
1	Upředzenie o zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenieokoło godz. min. może nastąpić skażenie.....(podać rodzaj skażenia) w kierunku.(podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla
2	Upředzenie o zagrożeniu zakażeniami		Formę i treść komunikatu upředzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia)..... dla
3	Upředzenie o kłeskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu (podać rodzaj kłeski)..... dla

Podstawa prawna – Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. w sprawie wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach (Dz.U.2013 r. poz. 96)

POSTĘPOWANIE PO OGŁOSZENIU SYGNAŁÓW ALARMOWYCH I KOMUNIKATÓW OSTRZEGAWCZYCH

Alarmowanie – działania mające na celu natychmiastowe przekazanie sygnału do właściwych terytorialnie władz, służb i do ludności na danym terenie, informujące o zagrożeniu skażeniem, skażeniu lub o sytuacji kryzysowej, które zaistniały na skutek katastrofy naturalnej lub awarii technicznej, działań terrorystycznych lub na skutek zagrożenia wojennego lub wojny;

Ostrzeżenie – działania mające na celu przekazanie komunikatów i informacji uprzedzających o prawdopodobnych zagrożeniach i zalecających podjęcie działań zabezpieczających i ochronnych oraz instruujące o sposobach wykonania takich działań.

Do ogłaszania (odwoływania) alarmów wykorzystuje się następujące urządzenia:

- systemy alarmowe miast, centralne oraz regionalne rozgłośnie Polskiego Radia i Ośrodki Telewizji Polskiej,
- radiowęzły radiofonii przewodowej,
- syreny nie włączone do miejskich systemów alarmowych (syreny zakładów pracy, straży pożarnej itd.).

Osoby znajdujące się w domu powinny:

- ubrać się, zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności, indywidualne środki ochrony przed skażeniami, środki opatrunkowe oraz w miarę potrzeb i możliwości latarkę elektryczną, koc, odbiornik radiowy z zakresem fal UKF itp.,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygasić ogień w piecu,
- zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie, zawiadomić o alarmie sąsiadów, udać się do schronu lub ukrycia.

Osoby znajdujące się miejscu publicznym powinny:

- udać się do najbliższego schronu lub ukrycia, pomagać słabszym, chorym i ułomnym,
- podporządkować się ściśle poleceniom organów i służb obrony cywilnej,
- prowadzący pojazdy mechaniczne po usłyszeniu sygnału alarmu winni zatrzymać je i zaparkować tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych i udać się wraz z pasażerami do najbliższych ukryć,
- osoby, które nie zdążyły udać się do budowli ochronnych, ukrywają się w zagłębieniach terenu. lub za innymi osłonami.

Po usłyszeniu sygnału alarmu należy:

- nie zbliżać się do rejonu awarii,
- zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękwowi, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych,
- stosować się do zaleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające.

Przebywając na terenie otwartym należy:

- zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, opary),
- opuścić zagrożony rejon (prostopadle do kierunku wiatru) stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające,
- udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych.

Przebywające w pomieszczeniach osoby, które z jakichkolwiek przyczyn przed wystąpieniem skażenia nie zdążyły wyjść z rejonu zagrożenia powinny:

- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń,

- pozostać w pomieszczeniach, zamknąć i uszczelnić mokrym papierem lub szmatami drzwi, okna i otwory wentylacyjne, przebywać w miarę możliwości w pomieszczeniach środkowych,
- osoby wyposażone w maski przeciwgazowe zakładają je,
- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczać uszczelnionych pomieszczeń, nie przebywać w pobliżu okien i innych otworów wentylacyjnych,
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających wysiłku, a więc dużego zapotrzebowania na tlen,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora), wygasić ogień w piecu, do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy itp.
- przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa.

UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Po usłyszeniu uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami należy:

- sprawdzić posiadane indywidualne środki ochrony oraz zapasy żywności, wody, paszy,
- sprawdzić szczelność przygotowanych pomieszczeń dla ludzi i zwierząt, udać się do pomieszczeń ochronnych (ukryć),
- przestrzegać ogłaszanych zarządzeń oraz wykonywać polecenia organów i służb OC.

UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA

Po usłyszeniu sygnału alarmu o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska należy:

- zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękowi, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych.
- stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach,
- nie zbliżać się do rejonu objętego klęską żywiołową i zagrożeniem środowiska,
- przebywając na terenie otwartym należy opuścić zagrożony rejon stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające,
- przebywając w pomieszczeniach: należy włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń.

ODWOŁANIE ALARMU

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu należy:

- opuścić schron (ukrycie), w przypadku wystąpienia skażeń poddać się zabiegom sanitarnym,
- przeprowadzić dezaktywację (w przypadku skażeń promieniotwórczych) lub odkażanie (w przypadku skażeń chemicznych) żywności, sprzętu, zwierząt gospodarskich, paszy oraz pozostałego mienia,
- przewietrzyć dokładnie wszystkie pomieszczenia, przeprowadzić dezaktywację lub odkażanie odzieży, w której wykonywano wymienione uprzednio zabiegi i poddać się ponownie zabiegom sanitarnym,
- stosować się ściśle do poleceń organów obrony cywilnej, w przypadku zakażenia biologicznego stosować do zasad profilaktyki przeciwepidemicznej, ustalonych przez jednostki służby zdrowia.

Pierwsza pomoc

Obowiązkiem każdego człowieka jest udzielenie pierwszej pomocy innym osobom jej potrzebującym.. Prawny obowiązek udzielania pierwszej pomocy określa artykuł 162 Kodeksu karnego z dnia 6 czerwca 1997 r.:

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

W sytuacjach zagrożenia życia udzielenie pierwszej pomocy musi nastąpić **najpóźniej w ciągu 3 - 4 minut**. Po tym okresie pomoc może okazać się nieskuteczna.

Najgroźniejsze dla życia człowieka jest zatrzymanie układu oddychania i krążenia, utrata przytomności, urazy kręgosłupa i silne krwotoki. Przystępując do udzielania pierwszej pomocy sprawdź wszystkich poszkodowanych, zaś udzielanie pierwszej pomocy **rozpocznij od osoby, której grozi utarta życia**.

Znajomość sposobów udzielania pierwszej pomocy jest zawsze potrzebna. a wyjątkowego znaczenia nabiera w razie masowych strat sanitarnych, jakie mogą zaistnieć w rejonach porażenia. Podstawowym zadaniem pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego oraz zapobieżenie dalszym powikłaniom.

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

W zakres pierwszej pomocy przedmedycznej wchodzi takie czynności jak (istotna kolejność):

- zabezpieczenie miejsca wypadku,
- sprawdzenie stanu poszkodowanego (podstawowych funkcji życiowych - krążenia, oddechu i świadomości, zlokalizowanie odniesionych urazów),
- zapewnienie sobie pomocy, wezwanie pogotowia ratunkowego lub innych specjalistycznych służb ratowniczych,
- prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, zatamowanie krwotoków i działanie przeciwwstrząsowe,
- wykonanie pozostałych/innych czynności ratunkowych zależnych od stanu poszkodowanego,
- ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (jedynie jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny).

Wykonanie czynności składających się na pierwszą pomoc medyczną zmniejsza śmiertelność, zapobiega ciężkim powikłaniom (wstrząsom, zakażeniom).

ŁAŃCUCH RATUNKOWY

Łańcuch ratunkowy jest zespołem czynności ratowniczych zgrupowanych w trzy ogniwa:

- **pierwszą pomoc** polegającą na udzieleniu podstawowej pomocy na miejscu wypadku,
- **medyczne czynności ratunkowe** polegającą na dodatkowej, zaawansowanej pomocy medycznej oraz transporcie do placówki pomocy specjalistycznej (zwykle do [szpitala](#)); w ramach tej formy pomocy wymienia się także pomoc udzielaną na oddziałach ratunkowych,
- **pomoc specjalistyczną** prowadzoną zwykle na wyspecjalizowanych oddziałach szpitalnych.

Przebieg akcji ratunkowej powinien pozwolić na łagodne przejście do kolejnego ogniwa łańcucha (np. z etapu pomocy nieprofesjonalnej do etapu pomocy lekarskiej po przyjechaniu karetki pogotowia), przez co ogniwa łańcucha ratunkowego przez pewien czas nachodzą na siebie. Ze względu na brak specjalistycznego wykształcenia, świadek zdarzenia u poszkodowanego zajmuje się tylko tym, co najważniejsze, udziela tylko niezbędnej pomocy.

ZANIM ZACZNIESZ RATOWAĆ:

Dobrze byłoby, gdyby każdy z nas znał podstawy udzielania pierwszej pomocy, aby umieć zachować się w różnych przypadkach, które spotykamy w swoim życiu. Oto garść porad, które nam w tym pomogą.

Jeśli masz do czynienia z ofiarą tragicznego wypadku, zawsze stosuj się do poniższych zasad.

Najpierw ostrożnie zbadaj ofiarę. Podchodząc do poszkodowanego należy ocenić jego miejsce pod kątem bezpieczeństwa dla siebie i chorego (główna zasada to: **bezpieczeństwo ratownika jest zawsze najważniejsze**). Również ze względu na bezpieczeństwo do leżącej ofiary podchodź od strony głowy.

Sprawdź jego stan:

- ◆ spytaj się "Co się stało?", jeśli nie odpowie - uszczypnij go pod nosem,
- ◆ sprawdź: czy język, wydzieliny lub jakieś obce ciało nie blokuje dróg oddechowych ofiary.

Jeśli drogi oddechowe nie są drożne, oczyść je. Delikatnie odchyl jego głowę do tyłu – często ten ruch przywraca normalny oddech,

- ◆ sprawdź czy ranny oddycha, jeśli nie - zastosuj sztuczne oddychanie.
- ◆ sprawdź czy ma tętno, jeśli nie ma serce nie pracuje - zastosuj reanimację.
- ◆ sprawdź czy ma krwotok, jeśli tak - staraj się go zatamować.

Jeśli przestało pracować serce, poszkodowany nie oddycha trzeba natychmiast wezwać pogotowie. W tym czasie druga osoba musi bez zwłoki rozpocząć ratowanie ofiary. Tak samo należy postąpić, kiedy mamy do czynienia z poważnym krwotokiem lub poważnym urazem głowy.

Jeśli jesteś sam, chwilę czasu na wezwanie pogotowia będziesz miał po wykonaniu pierwszych 4 serii reanimacji.

- ➔ W niektórych przypadkach można bezpiecznie zmieniać położenie ciała rannego. Jednak gdy ofiara ma poważne obrażenia szyi lub pleców, **nie wolno jej ruszać** - chyba że ratujemy ją przed pożarem, wybuchem itp.
- ➔ Sprawdź, czy ofiara nie ma uszkodzonego kręgosłupa. U ofiar wypadków samochodowych zawsze musisz podejrzewać uszkodzenie kręgosłupa.
- ➔ Dopilnuj, by ranny leżał i był spokojny. Jeśli wymiotował - a masz pewność, że nie uszkodził kręgosłupa - ułóż go na boku w pozycji bocznej ustalonej, by się nie udusił.
- ➔ Okryj go kocami lub płaszczami, by nie tracił ciepła.
- ➔ Jeśli to konieczne, rozetnij ubranie. Nie zdzieraj ubrania z poparzonych miejsc, chyba że wciąż się tli.
- ➔ Uspokój ofiarę i sam zachowaj spokój. To pozwoli rannemu opanować strach, dzięki czemu nie wpadnie w panikę.
- ➔ Nie podawaj płynów osobie nieprzytomnej lub półprzytomnej, jak też osobie skarżącej się na ból brzucha (obrażenia narządów wewnętrznych).
- ➔ Nie próbuj jej cucić, poklepując bądź potrząsając nią, ponieważ osoba taka po dojsciu do siebie w pierwszym odruchu może spróbować ci oddać.
- ➔ Wśród rzeczy ofiary poszukaj informacji o szczególnych jej problemach zdrowotnych - alergiach lub chorobach wymagających specjalnego postępowania - ewentualnie bransoletki lub wisiorka, które by o tym informowały.
- ➔ Nie zabieraj ze sobą dokumentów poszkodowanego. Przekaż je lub lepiej wskaż gdzie leżą osobie upoważnionej (rodzina, policja).

WZYWANIE POMOCY

Wezwania pomocy należy dokonać po ustaleniu stanu poszkodowanego, ale przed rozpoczęciem udzielania pomocy (bezwzględnie dotyczy to reanimacji, ale można poświęcić 1 minutę na opatrzenie obrażeń bezpośrednio zagrażających życiu, jak krwotok, czy wstrząs) lub – o ile to możliwe – równocześnie (np. prosząc przechodnia, aby zrobił to za ratownika).

Zwykle zawiadamia się albo pogotowie ratunkowe, albo straż pożarną. Drugą ze służb wzywa się w wypadku, gdy potrzebne może być użycie specjalistycznego wyposażenia do bezpiecznego wyciągnięcia uszkodzonego, ugaszenia pożaru, neutralizacji wycieku z cysterny, baku samochodu, itd. Po zawiadomieniu straży pożarnej na miejsce wypadku przybędą zarazem strażacy, karetka pogotowia, jak i inne potrzebne służby (policja, pogotowie gazowe, itd).

SZTUCZNE ODDYCHANIE METODĄ „USTA-USTA” I „USTA-NOS”

Aby przeprowadzić sztuczne oddychanie metodą „usta-usta” należy:

- zapewnić drożność dróg oddechowych. Brak drożności dróg oddechowych u nieprzytomnych ofiar wypadków jest częstą przyczyną zgonu. Aby udrożnić drogi oddechowe należy sprawdzić czy w ustach ratowanego nie znajdują się ciała obce (szlam, kęsy jedzenia, protezy zębowe); w razie potrzeby należy, zwracając głowę ratowanego w bok, usunąć je palcami (nie wolno poruszać głową przy podejrzeniu uszkodzenia kręgów szyjnych). Na czole ratowanego ułożyć jedną dłoń, palce drugiej pod brodą i odchylić głowę ratowanego do tyłu.
- sprawdzić obecność oddychania (zbliżyć swój policzek do ust i nosa ratowanego tak, aby wyczuć podmuch wydychanego powietrza). Uwaga! - wyczuwalny oddech oznacza jednocześnie obecność krążenia krwi,
- ułożyć ratowanego na plecach,
- klęknąć obok uszkodzonego i utrzymując głowę w odchyleniu palcami ręki zacisnąć nos ratowanego,
- objąć własnymi ustami usta ratowanego, dokonać wdechu powietrza z własnych płuc do płuc ratowanego, obserwując jednocześnie kątem oka, czy w czasie wdmuchiwania powietrza unosi się klatka piersiowa ratowanego,
- po każdym wdmuchiowaniu odsłonić usta ratowanego i obserwować czy klatka piersiowa opada,
- zachować częstotliwość rytmicznego wdmuchiwania powietrza około 20 razy na minutę.

Stosując metodę „usta-nos” wykonuje się te same czynności z tym, że wdmuchuje się ratowanemu powietrze przez nos, zatykając jednocześnie dłonią lub swoim policzkiem usta ratowanego. W przypadku, gdy ratowane jest niemowlę lub małe dziecko szeroko przykładamy swoje usta do dziecka tak, aby szczelnie objąć jednocześnie nos i usta ratowanego. Powietrze należy wdmuchiwać około 20 razy na minutę.

POŚREDNI MASAŻ SERCA

Pośredni masaż serca jest zabiegiem reanimacyjnym ratującym życie ludzkie. Polega on na miarowym zgniataniu serca między mostkiem a kręgosłupem przez naciskanie w dolnej 1/3 części mostka rękami w rytmie około 100 razy na minutę. Nacisk wywierany jest głównie przez nadgarstki rąk ułożonych jedna na drugiej, palce splecione. Ww. nacisk powinien wywołać przemieszczenie mostka w kierunku kręgosłupa wynoszące około 4-5 cm.

Podczas przeprowadzania masażu serca należy wykonać jednocześnie sztuczne oddychanie w stosunku: 30 uciśnień klatki piersiowej 2 wdmuchnięcia sposobem „usta-usta” lub „usta-nos”.

WSTRZĄS POURAZOWY

Wstrząsem pourazowym nazywamy taki stan, w którym wskutek ciężkich urazów ciała, rozległych zmiędrzeń i oparzeń, utraty dużej ilości krwi dochodzi do porażenia układu nerwowego, w wyniku czego występuje obniżenie czynności życiowych wielu organów i komórek. Stan taki może zagrażać życiu.

OBJAWY: nadmierne podniecenie psychiczne i ruchowe przechodzące w okresie późniejszym w stan apatii, bledność skóry i warg z odcieniem szarym lub sinawym, oziębienie skóry wyczuwalne ręką, skóra pokryta zimnym, lepkiem potem, pozycja nieruchoma, tętno przyspieszone lub słabo wyczuwalne. W trakcie wstrząsu pourazowego mogą wystąpić wymioty, oddech powierzchowny, przyspieszony.

SPOSÓB ZAPOBIEGANIA: zatamowanie krwotoku, prawidłowe unieruchomienie złamań, ostrożne obchodzenie się z poszkodowanym w czasie udzielania pomocy, ochrona przed zimnem.

KRWOTOK

Różnorodnym urazom ciała towarzyszą krwawienia spowodowane przerywaniem ciągłości naczyń krwionośnych. W zależności od tego, jakie naczynie krwionośne zostało uszkodzone, rozróżniamy: krwotoki tętnicze, krwotoki żyłne, krwotoki miąższowe.

Krwotok tętniczy rozpoznajemy po tryskaniu krwi z rany silnym, pulsującym strumieniem, zgodnym z rytmem serca. Krew tętnicza ma kolor żywej czerwieni, ponieważ zawiera dużą ilość tlenu. W przypadku całkowitego przecięcia tętnicy nie wyczuwa się tętna na jej obwodzie. Krwotok tętniczy rzadko ustaje samoistnie, gdyż panujące w tętnicach ciśnienie i szybki przepływ krwi nie pozwalają na tworzenie się skrzepów zamykających światło naczynia.

Również włókna sprężyste znajdujące się w ścianach naczyń tętniczych uniemożliwiają samoistne zamknięcie się światła naczynia i z tego względu uszkodzenie małej tętnicy może być groźne dla życia.

Tamowanie krwotoków tętniczych (duże krwawienia) polega na zatrzymaniu krwotoku poprzez ucisk palcem lub dłonią na miejsce krwawienia (pożądane jest założenie na uciskającą rękę rękawiczki lub foliowego worka). Ucisk ten można zastąpić założeniem opatrunku uciskowego na miejsce krwawienia. Opatrunek uciskowy można założyć bezpośrednio na miejsce zranienia przez ułożenie na gazie przykrywającej ranę kilku warstw waty, ligniny lub gazy oraz mocniejsze przybandażowanie go.

Przy dużym krwotoku, którego nie daje się opanować w opisany wyżej sposób, można zastosować sposoby, które powodując niedokrwienie kończyny, mogą spowodować jej martwicę, a mianowicie:

- ◆ ucisk na tętnicę między raną a sercem,
- ◆ opaskę uciskową,
- ◆ wałek z bandażu przyciskający tętnicę do kości.

Stosuje się to w przypadku:

- uszkodzenia tętnic na kończynie górnej szczególnie tętnicy ramiennej; wkładamy wtedy wałek z bandaża do środkowej części dołu pachowego mocno przybandażujemy kończynę do klatki piersiowej,
- krwotoku z tętnic na podudziu czy stopie; wałek z mocnego zwiniętego bandaża wkładamy do dołu podkolanowego, maksymalnie zginając kończynę w stawie kolanowym, przyciągamy podudzie do uda i ustalamy tę pozycję za pomocą chusty trójkątnej bądź bandaża,
- groźnego dla życia krwotoku z uszkodzonej tętnicy udowej; wkładamy wtedy wałek z bandaża do środkowej części pachwiny, następnie - zginając mocno kończynę w stawie biodrowym - przyciągamy udo do brzucha i ustalamy ją w tej pozycji za pomocą chusty trójkątnej lub bandaża.

Raz założonej opaski uciskowej nie poluźnia się i nie zdejmuje.

Krwotok żylny charakteryzuje się równomiernym wydobywaniem krwi z rany. Ma ona zabarwienie ciemnoczerwone. Tamowanie krwawień żylnych w ramach pierwszej pomocy jest proste. Naczynia żyłne mają ściany wiotkie, ciśnienie panujące w żyłach jest nieznaczne, a wolny prąd krwi sprzyja powstawaniu skrzepów. Dlatego też wystarczy nałożenie grubszego opatrunku i nieco mocniejsze przybandażowanie go.

Krwotok miąższowy charakteryzuje się pojawieniem bezpośrednio po zranieniu punkcikowatych kropli krwi, która następnie spływa wolno z całej uszkodzonej powierzchni. Powstaje on wskutek przerwania większej liczby naczyń włosowatych w uszkodzonych mięśniach lub narządach miąższowych. Tamowanie krwawień miąższowych polega na nałożeniu zwykłego opatrunku jałowego.

Krwotoki można również podzielić na zewnętrzne, gdy krew z naczyń wylewa się bezpośrednio na zewnątrz (np. przy zranieniach) oraz wewnętrzne, w których krew z uszkodzonych naczyń gromadzi się w jamach ciała lub narządach (np. w jamie otrzewnej, krwotok płucny).

Krwotoki wewnętrzne są trudne do rozpoznania i dlatego bardzo istotne w ich ustaleniu są warunki powstania urazu oraz objawy ogólne występujące po urazie.

Krwotok z nosa. W razie krwotoku z nosa należy pochylić głowę do przodu (chory powinien przy tym siedzieć), ścisnąć skrzydełka nosa, kierując ucisk do środka nosa i ku górze w kierunku przegrody nosowej. Jednocześnie stosuje się zimne okłady na nasadę nosa i okolice karku.

RANY

Raną nazywamy urazowe uszkodzenie tkanek organizmu połączone z przerwaniem skóry lub błony śluzowej. W zależności od tego jakim narzędziem została zadana rana lub w jaki sposób powstała rozróżniamy rany: cięte, klute, szarpane, tłuczone, kłusane i postrzałowe.

Pierwsza pomoc polega na nałożeniu opatrunku (kilka warstw gazy jałowej, na to warstwę waty lub ligniny i wszystko to okracamy opaską gazową lub chustą trójkątną). Przed nałożeniem opatrunku należy odsłonić ranę (usunąć odzież) i oczyścić jej okolice z widocznych zanieczyszczeń za pomocą kawałka gazy.

ZŁAMANIA KOŚCI KOŃCZYN, ZWICHNIĘCIA I SKRĘCENIA STAWÓW

Obrażeniom kości w postaci złamań oraz zwichnięciom i skręceniom stawów towarzyszą takie objawy jak: zniekształcenie, obrzęk, bolesność miejscowa, czynność danej części ciała jest częściowa lub całkowicie zniesiona, nieprawidłowa ruchomość kości, krwawy wylew. Przy złamaniach otwartych następuje przebicie skóry od wewnątrz, kość wystaje na zewnątrz.

Pierwsza pomoc polega na unieruchomieniu kości i stawów w celu uniemożliwienia ruchów w uszkodzonych stawach lub miejscach złamań, ograniczenia ruchów mięśni. Wykonując unieruchomienie kończyny z powodu złamania kości, należy unieruchomić dwa stawy sąsiadujące ze złamaniem (powyżej i poniżej miejsca złamania). W przypadku zwichnięcia lub skręcenia stawów wystarczy unieruchomienie uszkodzonego stawu. Do unieruchomienia używa się szyny Kramera, deski, laski, kije itp., które powinny być owinięte miękkim materiałem.

W przypadku braku środków unieruchamiających można uzyskać częściowe unieruchomienie przymocowując: uszkodzoną kończynę dolną do zdrowej (pomiędzy udami, kolanami i kostkami stosując miękką przekładkę) lub uszkodzone ramię do tułowia.

OPARZENIA

Przed przystąpieniem do udzielenia pomocy należy:

- 👉 odsłonić miejsca oparzone zdejmując delikatnie lub rozcinając odzież, przylepionej odzieży. Nie wolno odrywać odzieży od skóry, a jedynie okroić wokół oparzenia,
- 👉 zdjąć z miejsc oparzonych obrączki, pierścionki, bransoletki, naszyjniki itp.

Natychmiast rozpocząć chłodzenie oparzonych miejsc zimną wodą i kontynuować to co najmniej 10 minut. Nie można dopuścić jednak do wychłodzenia ratowanego. Przy dużej powierzchni oparzonej chłodzenie przerwać wcześniej. Miejsce poparzone chronić przed kontaktem z ziemią. Należy miejsce oparzone osłonić jałowym opatrunkiem (oparzenia twarzy nie muszą być osłaniane). W razie braku jałowego opatrunku, użyć świeżo wypranego (najlepiej wyprasowanego) prześcieradła lub czystej folii z rolki (na dłoń lub stopę czystą torebkę foliową). Zapewnić szybką pomoc medyczną i transport.

Poszkodowanego z rozległymi zaczerwienieniami (oparzeniowymi) skóry oraz z innymi poważniejszymi oparzeniami należy kierować do lekarza. Nie wolno zalewać miejsc oparzonych spirytusem, oliwą, smarować maściami, tłuszczami itp. przecinać pęcherze ani też na miejsca oparzone nakładać watę.

Pierwsza pomoc w oparzeniach chemicznych:

Oparzenia kwasami i zasadami - zmywać parzący związek strumieniem wody (dłużej niż przy oparzeniach termicznych - ponad 10 minut). Na oparzone miejsca należy nałożyć jałowy opatrunek i zapewnić szybki transport do lekarza.

ODMROŻENIA

Działanie niskiej temperatury na organizm powoduje obumieranie tkanek. Pierwsza pomoc polega na tym, aby odmrożone części ciała ogrzać w miarę możliwości jak najszybciej. Należy przygotować kąpiel o temp. wody 20,0 C i stopniowo podgrzewać dolewając ciepłej wody aż do osiągnięcia 37,0 C. Po przywróceniu krążenia krwi (odczuwania tętnienia i bólu, zaczerwienia skóry i powrotu ciepłoty ciała), należy kąpiel przerwać, ciało delikatnie osuszyć nadal utrzymując w ciepłe. W warunkach, w których nie ma możliwości ogrzania ciała w sposób wyżej podany, odmrożoną część ciała ogrzewać należy w swoich dłoniach, na łonie lub pod pachą. Niezależnie od wymienionych czynności należy podawać gorące płyny (kawa, herbata). W odmrożeniach nigdy nie należy podawać większych ilości alkoholu ani stosować energicznego rozcierania ciała, zwłaszcza śniegiem.

WYCHŁODZENIE (CAŁEGO ORGANIZMU)

Ratowanego umieścić w ciepłym pomieszczeniu. Jeżeli to nie jest możliwe, ułożyć go na suchym, izolującym podłożu i okryć dodatkowym ubraniem, kocem, folią z apteczki samochodowej, gazetami. W pomieszczeniu: usunąć mokre ubranie i okryć ratowanego lub położyć do łóżka i dobrze przykryć; założyć mu ciepłe nakrycie głowy. Jeżeli jest przytomny - podać mu do picia gorące płyny. Nie ogrzewać termoforem lub butelką z gorącą wodą. Należy być przygotowanym do reanimacji.

ZACZADZENIE

W przypadku wystąpienia zaczadzenia należy wynieść zatrutego z pomieszczenia, w którym doszło do zatrucia, zapewnić mu dopływ świeżego powietrza, rozluźnić odzież, w razie potrzeby zastosować sztuczne oddychanie i pośredni zewnętrzny masaż serca. Po odzyskaniu przytomności przewieźć zatrutego do szpitala.

OMDLENIA

Omdlenie jest to nagła utrata przytomności spowodowana niedotlenieniem mózgu. Objawia się nagłym zblednięciem, zimnym potem, mroczkami w oczach, szumem w uszach i utratą przytomności.

Pierwsza pomoc polega na ułożeniu chorego na wznak, w miarę możliwości z głową położoną niżej niż reszta ciała, uniesieniu nóg powyżej tułowia, rozpięciu krępującej odzieży, zapewnieniu dopływu świeżego powietrza. W razie słabego oddechu należy zastosować sztuczne oddychanie. Po odzyskaniu przytomności przez chorego podać do picia kawę lub mocną herbatę. Nie wolno wlewać żadnych płynów do ust nieprzytomnego.

PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

Jeżeli doszło do porażenia prądem nie wolno zbliżać się do porażonego ani dotykać go jakimkolwiek przedmiotem przed wyłączeniem zasilania. Przy ratowaniu rażonego prądem o napięciu sieciowym należy przede wszystkim przerwać dalszy dopływ prądu przełączając wyłącznik lub wykręcając bezpieczniki, jeżeli są w pobliżu.

Gdy nie jest to możliwe, rażonego trzeba wyciągnąć poza obręb krążenia prądu, używając do tego celu np. kawałka suchego drewna, drążka izolacyjnego lub innego izolatora. Ratujący powinien odizolować się od podłoża aby samemu nie ulec porażeniu. Powinien stać np. na suchej desce, oponie, wycieracze, złożonym kocu.

Decydując się na rozpoczęcie zabiegów reanimacyjnych (sztucznego oddychania, masażu serca) należy niezwłocznie wezwać pomoc, a w przypadku braku możliwości wyłączenia zasilania powiadomić również pogotowie energetyczne. Aby reanimacja mogła być skuteczna musi być najczęściej uzupełniona zabiegami wykonywanymi przez fachowy personel medyczny. Brak oddychania wymaga wykonywania sztucznego oddychania. Brak oddychania i krążenia wymaga wykonywania sztucznego oddychania i masażu serca. Sprawdzenie obecności krążenia wykonuje się przez ułożenie dwóch palców z boku krtani (Jabłko Adama) w widocznej bruzdzie; przy lekkim ucisku należy wyczuwać tętnienie.

Ewakuacja ludności

Ewakuacja polega na zorganizowanym przemieszczeniu ludności z rejonów, w których przebywanie może zagrażać życiu lub zdrowiu do rejonów bezpieczniejszych. Informacja o przeprowadzeniu ewakuacji ludności zostanie przekazana poprzez rozplakatowane obwieszczenia i w komunikatach podawanych przez lokalne mass media.

Ewakuację przewiduje się dla ludności obronnie i produkcyjnie niezaangażowanej.

Do tej grupy ludności zalicza się:

- matki (opiekunów) z dziećmi do lat 8,
- osoby w wieku poprodukcyjnym,
- osoby chore i niepełnosprawne.

Ewakuację ludności opiera się o transport samochodowy (autobusowy), dopuszcza się również ewakuację mieszkańców własnymi pojazdami (samoewakuacja kierowana). Ludność ewakuuje się poprzez przygotowane wcześniej - punkty ewidencyjno załadowcze (PEZ), które są powiązane z miejscem zamieszkania.

W PEZ rejestruje się i wydaje karty ewakuacji osobom, którym przed zarządzeniem ewakuacji kart tych nie wydano. Karta ewakuacji ważna jest tylko z dowodem tożsamości. Kartę należy utrzymywać w ciągłej aktualności. Karta wraz z dokumentem tożsamości stanowi podstawę do wydania przysługujących świadczeń.

W PEZ informuje się również ludność o organizacji ewakuacji oraz kieruje do miejsc, z których następnie odjeżdża do zorganizowanych miejsc przeznaczenia. W punktach tych udziela się też zezwolenia na opuszczenie rejonu ewakuacji własnym środkiem transportowym (jeśli wcześniej nie dokonano tej czynności). Każda ewakuowana osoba może zabrać nie więcej niż 60 kg bagażu, w tym powinna zabrać żywność na okres 3 dni.

Do transportu bagażu tych osób zaplanowano dodatkowe pojazdy samochodowe.

Ludność opuszczająca swoje dotychczasowe miejsca zakwaterowania powinna wyłączyć urządzenia domowe, wyłączyć dopływ wody, gazu i energii elektrycznej, pozamykać okna i drzwi. W nowych miejscach zakwaterowania zabezpieczenie socjalno-bytowe organizują lokalni szefowie OC i szef OC województwa. W razie wprowadzenia systemu reglamentowania zaopatrzenia, terenowa administracja samorządowa wydaje ewakuowanej ludności bony (talony) na podstawie odcinków „B” kart ewakuacji.

Pamiętaj do siebie należy:

- słuchać komunikatów i stosować się do nich,
- omówić z domownikami sposób ewakuacji stosownie do rodzaju zagrożenia (ustalić miejsce ewakuacji, miejsce spotkania, sposób komunikowania się i adresy osób (krewnych i przyjaciół) w przypadku rozdzielenia się, czym się ewakuować itp.),
- zgromadzić zestaw rzeczy niezbędnych do przetrwania (żywność, lekarstwa, odzież, itp.),
- napełnić bak swojego samochodu. Stacje benzynowe mogą być zamknięte w czasie katastrofy.

Po ogłoszeniu ewakuacji:

- udaj się we wskazane Ci miejsce. W większości przypadków będzie to najbliższy położony (poza obszarem zagrożenia) obiekt szkolny lub remiza ochotniczej straży pożarnej:

- ➔ wykorzystuj zalecane drogi,
- ➔ 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,
- ➔ zasięgaj informacji od służb porządkowych i ratowniczych: policji, straży pożarnej, służb medycznych i stosuj się bezwzględnie do ich poleceń,
- ➔ wszystkich poleceniach związanych z ewakuacją niezwłocznie informuj pozostałe osoby będące z Tobą.

Zabezpieczanie budynków

PRZYGOTOWANIE MIESZKANIA (POKOJU, PIWNICY) DO OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Na wypadek alarmu o skażeniach lub uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami zakażeniami każda rodzina powinna mieć tak przygotowaną piwnicę, pokój lub mieszkanie, aby stanowić one mogły ochronę przed oddziaływaniem na organizm ludzki opadu substancji promieniotwórczych, środków trujących niebezpiecznych dla zdrowia środków biologicznych.

Przystosowując na takie ukrycie mieszkanie (piwnicę, pokój) należy mieć na uwadze to, że jego podstawową cechą powinna być hermetyczność (szczelność) i możliwość zapewnienia w miarę potrzeby najprostszej wentylacji.

W razie potrzeby wykonać następujące prace:

- uszczelnić okna odpowiednią taśmą lub watą a nawet okleić paskiem papieru (taśmą samoprzylepną), uszczelnić wszystkie drzwi i futryny. Drzwi zewnętrzne obić kocem i w odległości 1-1,5 m zawiesić zasłonę z koca (kołdry), aby stworzyć „służę”,
- uszczelnić dokładnie wszystkie szpary, szczeliny, otwory kominowe, miejsca w których przechodzą przewody wodociągowe, centralnego ogrzewania, kanalizacji itp.,
- zakleić szczelnie papierem kratki wentylacyjne – ale tak by w razie potrzeby zapewnić wentylację pomieszczenia. Samoczynną dobrą wentylację mogą zapewnić otwory: nawiewny i wywiewny. Otwór wywiewny powinien być usytuowany 1,5 - 2 m nad otworem nawiewnym. W przewodzie nawiewnym można umieścić prosty filtr przeciwpylowy - ramkę z rozpiętą wielowarstwową gazą, a poniżej specjalną kieszeń na zbieranie cząstek pyłu opadającego z filtra (gazy),
- podwyższać walory ochronne ukrycia, jeżeli jest ono na parterze lub w piwnicy. Można wtedy wykonać obsypkę ziemią wokół zewnętrznych ścian budynku oraz zabudować lub osłonić workami z piaskiem otwory okienne, nie używane otwory drzwiowe itp.

W mieszkaniu przygotowanym na ukrycie powinny także być:

- odpowiedni zapas wody pitnej, żywności, przedmioty pierwszej potrzeby, worki plastikowe na odpadki,
- lekarstwa dla chorych, apteczka domowa, środki dezynfekcyjne, zapasowe oświetlenie, baterijny odbiornik radiowy itp.,
- sprzęt gaśniczy (np. gaśnica. koc, wiadro, piasek, łopata itp.),
- niezbędne przedmioty osobistego użytku.

Pamiętać należy o przygotowaniu oświetlenia zastępczego. Zalecane jest oświetlenie elektryczne (bateryjne, akumulatorowe). Lampy naftowe i świece, paląc się, zużywają dużo tlenu oraz zanieczyszczają powietrze dwutlenkiem węgla, dlatego ich używanie jest niewskazane.

Również nie wszystkie rodzaje gaśnic nadają się do użycia w ukryciach. Np. gaśnica halonowa wprowadza do atmosfery halon, który przy wdychaniu wykazuje szkodliwe działanie dla zdrowia, gaśnica śniegowa natomiast wprowadza do atmosfery bardzo dużo dwutlenku węgla. Z tego względu do gaszenia należy używać wody, koców gaśniczych, piasku, a jeżeli gaśnic - to pianowych lub wodnych.

PRZYGOTOWANIE BUDYNKÓW GOSPODARCZYCH DO OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI I ZAKAŻENIAMI

Przedsięwzięcie to polega na zwiększeniu walorów wytrzymałościowych oraz właściwości ochronnych stodół, spichlerzy, komórek itp. zawierających plony, obór i chlewni z bydłem i trzodą przede wszystkim przez ich uszczelnienie i uniemożliwienie przedostawania się środków skażenia i zakażenia do wnętrza.

W okresie zagrożenia - na wezwanie obrony cywilnej - w budynkach gospodarczych, w miarę potrzeb, należy:

- uszczelnić sufit warstwą z gliny, cementu lub wapna (2 wiadra wapna gaszonego, wiadro wody, 2 kg soli kuchennej) oraz zasypać piaskiem lub żwirem, część okien zamurować ceglami lub obić deskami z obu stron i wypełnić ziemią (torfem, trocinami), a pozostałe zaopatrzyć w izolacyjne okiennice lub zasłonić mocnym przezroczystym plastykiem,
- pozatykać gliną, pakułami szpary w konstrukcjach drewnianych,
- uszczelnić futryny i drzwi, od strony wewnętrznej zawiesić zasłonę z materiału, aby szczelnie przylegała do ram drzwi,
- zasłonić przewody (otwory) wentylacyjne workami z trocinami, sianem itp.
- obsypać z zewnątrz ziemią ściany drewniane do wysokości okien albo w odległości 50 - 60cm od ściany postawić ściankę z desek lub plecionkę z wikliny i przestrzeń między nimi zasypać ziemią. Nawet w pomieszczeniach niehermetycznych można zapewnić kilkugodzinną ochronę przed przenikaniem do wnętrza niektórych środków trujących, jeżeli zamknięte okna i drzwi zasłonimy od wewnątrz brezentem, tkaniną workową lub inną tkaniną zamoczoną w wodnym roztworze sody.

Aby zapewnić zwierzętom bezpieczeństwo, należy także:

- ◆ przygotować wystarczający na 14 dni zapas wody i paszy zabezpieczonej przed skażeniem,
- ◆ wietrzyć uszczelnione obory (chlewnie): w lecie przy temperaturze do 20°C nie później niż po 34 godzinach, w zimie przy temperaturze -20°C do -25°C po 34 do 90 godzin (dokładne informacje poda służba weterynaryjna),
- ◆ zapewnić budynkom gospodarczym ochronę przed pożarem (pas przeciwpożarowy, sprzęt ppoż. itp.

PROFILAKTYKA PRZECIWPÓŻAROWA W BUDYNKACH MIESZKALNYCH

Profilaktyka przeciwpożarowa w budynkach mieszkalnych polega na właściwym przygotowaniu budynków do ochrony przeciwpożarowej poprzez wykonanie następujących przedsięwzięć:

- ◆ usunięcie wszystkich zbędnych materiałów łatwopalnych,
- ◆ zabezpieczenie budynków w podręczne środki gaśnicze i w podręczny sprzęt gaśniczy,
- ◆ przygotowanie i oznakowanie wyjść zapasowych, korytarzy przejść, z których powinny być usunięte wszystkie przedmioty,
- ◆ oszklenie wszystkich otworów okiennych na strychach, w piwnicach, klatkach schodowych itp. (zapobiega przedostaniu się iskier, a tym samym rozprzestrzenianiu się ognia),
- ◆ utrzymanie w odpowiednim stanie dojazdów i punktów czerpania wody,
- ◆ kontrolowanie instalacji elektrycznej i gazowej,
- ◆ zachowanie ostrożności podczas korzystania z pieców węglowych,
- ◆ zapoznanie się ze sposobami likwidacji zarodków pożarów,
- ◆ przy wejściach (włazach) z klatki schodowej na strych i ze strychu na dach powinny być zainstalowane mocne, wygodne drabinki.

Na drzwi i okna, na klatkach schodowych i przejściach między nimi wyjściach na dachu, itp. nie zakładać krat. Krata utrudnia ewakuację podczas pożaru oraz wydłuża czas oczekiwania na pomoc strażaków. W obawie przed złodziejami należy zakładać kraty z możliwością otworzenia ich od wewnątrz. Klucz należy zostawić w miejscu znanym wszystkim domownikom. Pamiętać należy, że może to być jedyna droga ewakuacji. korytarzy i dojść do mieszkań nie należy zastawiać sprzętami, gdyż w ten sposób utrudnia się drogę ewakuacji oraz dojście ratowników.

W ramach profilaktyki przeciwpożarowej przy eksploatacji urządzeń energetycznych:

- nie stosować bezpieczników o większej mocy, niż wskazane, nie „watować” bezpieczników topikowych,
- używać tylko tyle odbiorników prądu elektrycznego, na ile obliczono moc instalacji elektrycznej; nadmierne obciążenie instalacji powoduje przegrzewanie się przewodów wypalanie styków w gniazdkach, puszkach rozgałęźnych,
- nie eksploatować uszkodzonych urządzeń elektrycznych,
- nie ustawiać sprzętu telewizyjnego i radiowego „na nie wentylowanych regałach, na półkach obłożonych książkami i innymi materiałami palnymi, ponieważ powolne i długotrwałe nagrzewanie zakurzonych przedmiotów może doprowadzić do zapłonu,
- nie podłączać odbiorników energii poprzez stosowanie prowizorek oraz przedłużaczy elektrycznych,
- nie ustawiać elektrycznych urządzeń grzewczych w pobliżu materiałów palnych (mebli, firanek itp.).

W ramach profilaktyki przeciwpożarowej przy eksploatacji urządzeń gazowych:

- nie przechowywać w mieszkaniu więcej niż 2 butle gazowe o ładunku nie przekraczającym 11 kg (nie podłączonych do urządzeń gazowych),
- nie przechowywać butli gazowych w pomieszczeniach poniżej poziomu terenu (piwnicach, klatkach schodowych). Gaz propan-butan jest cięższy od powietrza i w przypadku zalegania grozi wybuchem,
- nie zatykać przewodów wentylacyjnych, ponieważ w przypadku braku odpowiedniej ilości powietrza gaz nie ulega całkowitemu spalaniu i wtedy powstaje niewyczuwalny tlenek węgla i można ulec zatruciu,
- okresowo zlecać czyszczenie kanałów wentylacyjnych i kominowych; zaniedbanie tych czynności jest często przyczyną śmiertelnych zatruczeń tlenkiem węgla, szczególnie w czasie kąpieli w łazienkach wyposażonych w piecze gazowe,
- nie należy ogrzewać mieszkań kuchnią gazową, gdyż takie praktyki bardzo często kończą się poważnymi zatruciami,
- stosując gazowe urządzenia promiennikowe wyposażone w katalizatory należy pamiętać, że mogą być używane w pomieszczeniach o powierzchni powyżej 40 m², w których nie przebywają stale ludzie,
- nie ustawiać urządzeń grzewczych w pobliżu materiałów palnych (mebli, firanek itp.).

Nieostrożność i niezachowanie elementarnych zasad bezpieczeństwa pożarowego to przyczyny powstania większości pożarów, dlatego należy:

- nie pozwalać, by dzieci bawiły się ogniem otwartym, materiałami pirotechnicznymi czy urządzeniami elektrycznymi. Nigdy nie pozostawiać małych dzieci bez opieki,
- nie spalać śmieci w śmietnikach,
- nie zapraszać ognia w zsywie na śmieci,
- nie palić papierosów w łóżku lub fotelu przed zaśnięciem,
- nie zapalać świec stojących pod półkami lub lamp z abażurem przylegającym bezpośrednio do palnych mebli. Nagrzewanie może trwać wiele godzin, aż do momentu zapalenia,

- nie pozostawiać włączonej kuchenki gazowej bez dozoru. Kipiąca woda z garnka może doprowadzić do wybuchu zgaszonego, ulatniającego się gazu,
- należy posiadać gaśnicę proszkową o wadze minimum 2 kg, którą w razie konieczności będzie można ugasić pożar w zarodku. Taką gaśnicą można gasić palące się urządzenia elektryczne będące pod napięciem.

Kiedy wyjeżdżamy na dłuższy czas z domu musimy pamiętać o wyłączeniu zasilania prądem elektrycznym oraz zakręcić zarówno zawór gazowy jak i wody. Sąsiadom pozostawiamy informację, gdzie będziemy przebywać. W przypadku posiadania butli gazowej należy dokładnie zakręcić zawór.

W sytuacjach gdy powstanie pożar:

- dzwonić pod numer straży pożarnej (tel. 998),
- o ile jest to możliwe należy w zarodku ugasić pożar przy pomocy posiadanych środków (gaśnica, woda), pamiętając o bezpieczeństwie własnym i innych osób,
- do gaszenia pożaru urządzeń elektrycznych nigdy nie należy stosować wody,
- o zagrożeniu należy powiadomić sąsiadów,
- w przypadku gdy nie można opuścić mieszkania należy przejść do pomieszczeń najdalej położonych od miejsca gdzie się pali i krzykiem wzywać pomocy,
- należy pamiętać o odłączeniu dopływu energii elektrycznej (wyłączyć bezpieczniki).

W sytuacjach, gdy poczujemy gaz:

- powiadomić należy pogotowie gazowe (tel. 992) i administrację,
- powiadomić sąsiadów,
- nie włączać światła ani żadnych urządzeń elektrycznych, nie zapalać zapalek ani zapałniczek czy też urządzeń iskrzących,
- zamknąć zawór gazu w mieszkaniu,
- otworzyć szeroko okna powodując wywiew gazu na zewnątrz, zmniejszając w ten sposób jego stężenie.

Zabezpieczanie żywności

SPOSOBY ZABEZPIECZENIA ŻYWNOCI

Gwarancją izolacji żywności od środowiska zewnętrznego jest zastosowanie właściwych opakowań.

Opakowania ochronne mogą być następujące:

- pyłoszczelne z materiałów twardych. Mogą to być puszki metalowe hermetyczne, które można dokładnie i szybko zmyć lub odkazić. Opakowania szklane - słoje i butelki nie przepuszczające pary wodnej i gazu, umożliwiające przeprowadzenie ich sterylizacji. Opakowania drewniane (sklejka, płyta pilśniowa) - skrzynki wyłożone pergaminem lub kilkoma warstwami papieru pakowego, a także beczki drewniane, hermetyczne beczki metalowe i z tworzyw sztucznych, zabezpieczające w należyty sposób żywność przed działaniem środków promieniotwórczych, chemicznych i biologicznych,
- pyłoszczelne z tworzyw miękkich - hermetyczne opakowania (worki, woreczki, torby itp.) z folii powlekanych, metalowych, tworzyw plastycznych i innych,
- pyłoszczelne papierowe, wielowarstwowe z wkładką parafinową lub z tworzyw sztucznych. Jeśli są umieszczone w pojemnikach zbiorczych, to w zasadzie spełniają swoje zadanie. W warunkach domowych bardzo dobrym opakowaniem zbiorczym jest lodówka. Hermetyczność lodówki można zwiększyć za pomocą dodatkowych zasłon z folii lub ceraty na każdej półce. Można też do tego celu przystosować szafkę, kredens itp. lub szczelną piwnicę.

Wyjątkowo trwałego i hermetycznego opakowania wymagają takie produkty, jak: sól, cukier, kasza, mąka, przetwory owocowe i wszystkie produkty płynne, miękkie itp., gdyż w razie skażenia nie ma możliwości ich odkażenia.

SPOSOBY ZABEZPIECZENIA PŁODÓW ROLNYCH I PASZ

Uprawy polowe w zasadzie będą pozostawione samoczynnemu odkażaniu. Skutki skażeń łagodzone będą odpowiednimi przedsięwzięciami agrotechnicznymi. W uprawach warzywnych należy wykorzystać do ochrony roślin tunele i przykrycia foliowe. Główny wysiłek należy skierować na ochronę przed skażeniami płodów rolnych i pasz już zebranych.

Ziarno i pasze treściwe należy z zasady przechowywać w zamkniętych i uszczelnionych pomieszczeniach. Na okres opadania pyłu promieniotwórczego zamyka się także wentylację. Zboża i siano w stogach i stertach powinny być przykryte np. słomą nie przeznaczoną na paszę, wikliną, brezentem, folią. Wokół stogów wykopuje się rowki odpływowe. Rośliny okopowe oraz niektóre warzywa przechowuje się w kopcach przykrytych warstwą słomy i suchej ziemi (podobnie jak na okres zimowy). Najlepiej jednak przechowywać je w piwnicach. Kiszonka znajdująca się w silosach zamkniętych nie wymaga dodatkowego zabezpieczenia. Silosy odkryte należy uszczelnić. Dobrze także chronią doły wyłożone folią i szczelnie przykryte.

Zabezpieczanie wody

SPOSOBY ZABEZPIECZENIA WODY

Sieć wodociągową zabezpieczać się będzie przez odcięcie poboru wody na okres niebezpiecznego skażenia w miejscu jej czerpania. Ponowny jej pobór nastąpi po ustąpieniu niebezpiecznego skażenia.

W związku z powyższym należy:

- przygotować indywidualne zapasy wody nie skażonej,
- zabezpieczyć indywidualne studnie kopane (szybowe) oraz ujęcia domowych studni wierconych (głębinowych, artezyjskich).
- wodę do celów konsumpcyjnych należy przechowywać w szczelnie zamkniętych szklanych, metalowych lub plastikowych pojemnikach np. w butelkach, słojach, bańkach itp.

ZABEZPIECZENIE STUDNI

Studnie kopane (z kołowrotem) zabezpiecza się przez:

- wykonanie obudowy w postaci budki obitej papą lub blachą,
- uszczelnienie wierzchniej części cembrowiny,
- wykonanie w promieniu 1,5-2 m wokół studni utwardzonej powierzchni z cegieł, cementu lub asfaltu z niewielkim spadkiem na zewnątrz. Zamiast cementu można ułożyć 50cm warstwę gliny, a na niej 10-15 cm warstwę żwiru i piasku.

W studni kopanej (z ręczną pompą) należy dodatkowo uszczelnić wjazd i przejście rury przez pokrywą studni sznurem smołowanym lub lepikiem, a pompę osłonić kapturem z materiału izolującego. Najprostszym sposobem zabezpieczenia studni abisyńskiej jest okrycie całej pompy workiem uszytym z materiału wodoszczelnego (ceraty, brezentu, plastyku). Kilkumetrowa warstwa ziemi ochroni płytkie wody podziemne przed skażeniami.

Postępowanie w rejonach porażenia

W REJONIE PORAŻENIA BRONIĄ JĄDROWĄ

Największe zagrożenie życia ludzkiego występuje w tym rejonie bezpośrednio po wybuchu jądrowym. Jeżeli w momencie wybuchu ludzie znajdowali się w schronie, który nie został uszkodzony, powinni w nim pozostać do chwili otrzymania zezwolenia na wyjście. Po wyjściu ze schronu należy zwrócić uwagę na znaki ostrzegawcze, które do tego czasu mogą zostać rozstawione. Szczególną uwagę należy zwrócić na znaki informujące o skażeniu terenu.

Przebywając w terenie skażonym, należy przestrzegać następujących zasad:

- 🟡 skrócić do niezbędnego minimum czas przebywania,
- 🟡 nie wzniesać kurzu, a zimą nie wnosić śniegu do pomieszczeń nie skażonych,
- 🟡 nie brać do rąk żadnych przedmiotów,
- 🟡 omijać kałuże wody,
- 🟡 nie pić skażonej wody i nie spożywać skażonych produktów żywnościowych,
- 🟡 nie opierać się o drzewa, ściany budynków itp.,
- 🟡 zwracać uwagę na to, by nie zabrudzić nie osłoniętych części ciała.

W REJONIE PORAŻENIA BRONIĄ CHEMICZNA

Po stwierdzeniu występowania bojowych środków trujących ludzie znajdujący się w pomieszczeniach lub budowlach ochronnych, które nie są hermetyczne, powinni założyć maski przeciwgazowe lub zastępcze środki ochrony dróg oddechowych.

Osoby opuszczające te pomieszczenia lub osoby, które napad chemiczny zastał poza nimi, powinny założyć odzież ochronną lub zastępczą, W miarę możliwości należy jak najszybciej opuścić teren objęty skażeniami, w kierunku wskazanym przez odpowiednie organy obrony cywilnej i udać się do miejsca, gdzie przeprowadzone zostaną zabiegi sanitarne i specjalne przez formacje obrony cywilnej. Zwierzęta, które znalazły się w terenie skażonym środkami trującymi, muszą być poddane zabiegom weterynaryjnym.

W REJONIE PORAŻENIA BRONIĄ BIOLOGICZNA

W przypadku stwierdzenia skażenia bakteriologicznego określa się rejon skażenia, izoluje od otoczenia osoby przebywające w nim (kwarantanna), wprowadza stosowne ograniczenia i przystępuje do likwidacji skutków użycia broni biologicznej.

Do podstawowych obowiązków obywateli znajdujących się w rejonie objętym kwarantanną należy ściśle przestrzeganie zarządzeń lokalnych władz, a zwłaszcza dotyczących:

- 🟡 przebywania i poruszania się w tym rejonie,
- 🟡 utrzymywanie higieny,
- 🟡 wykonywania podstawowych przedsięwzięć profilaktycznych,
- 🟡 uboju zwierząt zakażonych i spożywania mięsa,
- 🟡 współdziałania zdrowej ludności z pododdziałami prowadzącymi likwidację zakażeń.

W REJONIE PORAŻENIA NIEBEZPIECZNYMI ŚRODKAMI CHEMICZNYMI

Na terenie naszej gminy nie występują w dużej ilości produkty chemiczne charakteryzujące się własnościami toksycznymi. Lecz na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych może nastąpić zagrożenie naturalnego środowiska człowieka, zagrożenie zdrowia lub życia mieszkańców.

Skażenie środowiska toksycznymi środkami przemysłowymi może nastąpić z obiektów stałych (zakłady przemysłowe) lub ruchomych (cysterny kolejowe i samochodowe). Należy wtedy zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękowi, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych. Stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach, głównie środkami nagłaśniającymi umieszczonymi na samochodach.

Przebywając na terenie otwartym należy:

- 🟡 zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, pary),
- 🟡 opuścić zagrożony rejon (prostopadle do kierunku wiatru) stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające,
- 🟡 udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych.

Przebywające w pomieszczeniach osoby, które z jakichkolwiek przyczyn przed wystąpieniem skażeń nie zdążyły wyjść z rejonu zagrożenia powinny:

- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń,
- pozostać w pomieszczeniach, zamknąć i uszczelnić mokrym papierem lub szmatami drzwi, okna otwory wentylacyjne, przebywać w miarę możliwości w pomieszczeniach środkowych,
- osoby wyposażone w maski przeciwgazowe zakładają je,
- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczać uszczelnionych pomieszczeń, nie przebywać w pobliżu okien i innych otworów wentylacyjnych,
- powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających wysiłku a więc dużego zapotrzebowania na tlen,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora), wygasić wszystkie płomienie,
- do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik itp.

W REJONIE PORAŻENIA BRONIĄ KONWENCJONALNĄ

W takim rejonie nie ma potrzeby stosowania środków ochrony dróg oddechowych, oczu i skóry. W czasie prowadzenia prac ratowniczych i udzielania pomocy poszkodowanym w tym rejonie należy uważać na niewybuchy, miny, które stanowią duże zagrożenie dla życia i zdrowia pracujących tam ludzi. W razie ich wykrycia prace należy przerwać, powiadomić służby obrony cywilnej i postępować zgodnie z ich poleceniami.

Bezpieczeństwo

Ogólnopolskie telefony alarmowe:

112 – centrum powiadamiania ratunkowego (jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy)

- **981** – [pogotowie drogowe](#),
- **984** – [pogotowie rzeczne](#), [MOPR](#),
- **985** – [WOPR](#), [GOPR](#) i [TOPR](#),
- **986** – [straż miejska](#) (nie we wszystkich miastach),
- **987** – [centrum zarządzania kryzysowego](#),
- **991** – [pogotowie energetyczne](#),
- **992** – [pogotowie gazowe](#),
- **993** – [pogotowie ciepłownicze](#),
- **994** – [pogotowie wodno-kanalizacyjne](#),
- **995** – [Komenda Główna Policji – system Child Alert \[3\]](#),
- **996** – [Centrum Antyterrorystyczne\[4\]](#),
- **997** – [policja](#),
- **998** – [straż pożarna](#),
- **999** – [pogotowie ratunkowe](#).

Inne numery do służb powołanych do niesienia pomocy, pełniące funkcję numerów alarmowych:

- **19 282** – [pogotowie dźwigowe](#),
- **19 285** – [pogotowie komunikacji miejskiej](#),
- **601 100 100** – [numer ratunkowy nad wodą \(MOPR i WOPR\)](#),
- **601 100 300** – [numer ratunkowy w górach \(GOPR i TOPR\)](#),
- **506 260 784** – [Poszukiwawcze Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe](#).

Numery lokalne do niesienia pomocy:

- **81 5327097** – Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego,
- **82 5627508** – Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego,
- **82 5664211** – Gminne Centrum Zarządzania Kryzysowego,
- **82 5601483** – Komenda Miejska Policji w Chełmie,
- **82 5653428** – Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Chełmie,
- **82 5627650** – Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Chełmie,
- **82 5653421** – Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Chełmie,
- **82 5655058** – Powiatowy Inspektorat Weterynarii w Chełmie,
- **82 5627578** – Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego w Chełmie,
- **82 5623223** – Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Chełmie,
- **82 5630992** – Stacja Ratownictwa Medycznego w Chełmie;
- **82 5631415** – Delegatura Wojewódzkiej Inspekcji Ochrony Środowiska w Chełmie;
- **82 5656466** – Wojewódzki Zarząd Melioracji i Urządzeń Wodnych w Lublinie Oddział w Chełmie;
- **82 5692075** – Stacja Ratownictwa Medycznego SP ZOZ Siedliszcze;
- **501321353** – Ochotnicza Straż Pożarna Kanie;
- **661015051** – Ochotnicza Straż Pożarna Wólka Kańska;
- **82 5662421** – Gabinet weterynaryjny "Saniwet" w Lisznie;
- **82 5664604** – Posterunek Energetyczny w Rejowcu Fabrycznym;
- **82 5601103** – Posterunek Policji w Rejowcu;
- **82 5664092** – "Eko" Miejski Zakład Komunalny SC. W Rejowcu Fabrycznym.

Terroryzm - co robić w sytuacji zagrożenia

Ogólne zasady



Zwróć uwagę na to, co dzieje się wokół ciebie. Dotyczy to przede wszystkim miejsc publicznych, np.: supermarketów, środków komunikacji publicznej, imprez masowych.

Co może być sygnałem ostrzegającym o niebezpieczeństwie?

- rzucające się w oczy nietypowe zachowanie osób,
- pozostawione bez opieki przedmioty: paczki, torby, pakunki,
- samochody, a zwłaszcza furgonetki, parkujące w nietypowych miejscach, tj. w pobliżu kościołów i miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń,
- nie dotykaj podejrzanych przedmiotów pozostawionych bez opieki,
- powiadom stosowne służby (policję, straż miejską, administratora obiektu),
- jeżeli dojdzie do akcji ewakuacyjnej lub ratowniczej, zastosuj się do poleceń osób kierujących operacją,
- zachowaj spokój i bezpiecznie, bez paniki opuść niebezpieczną strefę,
- nie udawaj bohatera, reagowanie pozostaw profesjonalistom (policji, straży pożarnej, pogotowiu ratunkowemu).

JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA ATAKIEM BOMBOWYM



Jeżeli wiesz o podłożeniu ładunku wybuchowego lub znalazłeś przedmiot niewiadomego pochodzenia i podejrzewasz, że może to być bomba lub inne niebezpieczne urządzenie, powinieneś to natychmiast zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo na tym terenie. Może to być najbliższa jednostka policji, straży miejskiej lub administrator obiektu.

Zawiadamiając policję podaj następujące informacje:

- rodzaj zagrożenia i źródło informacji o zagrożeniu (informacja telefoniczna, podejrzany przedmiot),
- treść rozmowy z osobą przekazującą informację o podłożeniu ładunku numer telefonu, na który przekazano informację o zagrożeniu oraz czas połączenia opis miejsca i wygląd przedmiotu.

Jak się przygotować:

- pomyśl, którędy w pośpiechu można się ewakuować z budynku, metra lub innych zatłoczonych miejsc,
- zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte podczas wybuchu,
- zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia,
- pamiętaj o tym, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków, nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki.

Jak się zachować po otrzymaniu informacji o podłożeniu lub groźbie podłożenia bomby:

- do czasu przybycia policji należy zabezpieczyć zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa,
- po przybyciu policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją, należy bezwzględnie wykonywać polecenia policjantów,
- przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia bomby użytkownicy pomieszczeń powinni sprawdzić swoje miejsce pracy - być może uda się znaleźć przedmioty nieznanego pochodzenia, podejrzanych przedmiotów nie wolno dotykać,
- pomieszczenia ogólnodostępne sprawdzają osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji,
- po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon,
- po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu pracy należy je opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery),
- identyfikacją ładunku wybuchowego zajmują się wyspecjalizowane jednostki i komórki organizacyjne policji,
- ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem,
- w przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów) - życie jest ważniejsze.

Procedury te obowiązują także we wszystkich rodzajach transportu publicznego.

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU OTRZYMANIA PODEJRZANEJ PRZESYŁKI

Co powinno wzbudzić podejrzenia:

- ◆ brak nadawcy,
- ◆ brak adresu nadawcy,
- ◆ przesyłka pochodzi od nadawcy lub miejsca, którego się nie spodziewamy.

Jeśli otworzyliśmy przesyłkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana:

- ◆ wyłączyć system wentylacji i klimatyzacji, zamknąć okna.

Jeśli przesyłka wydaje ci się podejrzana, nie otwieraj jej:

- ◆ umieść tę przesyłkę w grubym worku plastikowym i szczelnie go zamknij,
- ◆ worek ten umieść w drugim grubym plastikowym worku, ten również szczelnie zamknij - zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą,
- ◆ paczki nie przenoś, najlepiej, by pozostała na miejscu,
- ◆ powiadom lokalny posterunek policji lub straż pożarną - służby te podejmują wszystkie niezbędne kroki w celu zabezpieczenia przesyłki.

Jeśli otworzyłeś paczkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana:

- ◆ nie naruszaj jej zawartości: nie rozsypuj, nie przenoś, nie dotykaj, nie wężaj, nie powoduj ruchu powietrza w pomieszczeniu,
- ◆ zaklejony worek umieść w drugim worku, zamknij go i zaklej, dokładnie umyj ręce,
- ◆ powiadom lokalną jednostkę policji lub straż pożarną i stosuj się do ich wskazówek,
- ◆ po przybyciu właściwych służb stosuj się do ich zaleceń.

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU SKAŻEŃ BIOLOGICZNYCH I CHEMICZNYCH



Sygnał alarmu o skażeniach środkami chemicznymi lub biologicznymi nadawany jest: za pomocą syren (przez 3 minuty przerywany dźwięk - 10 sekund głos syrena, 25 sekund przerwy, 10 sekund syrena, 15 sekund przerwy...), za pośrednictwem radia, telewizji i radiowęzłów lub pojazdów wyposażonych w megafony.

Jeżeli jedziesz samochodem:

- wyłącz dmuchawy i zamknij okna, włącz zamknięty obieg powietrza, słuchaj radia (najlepiej lokalnego) i stosuj się do poleceń służb ratowniczych,
- pojedź do pierwszego zamieszkanego budynku i postępuj według wskazówek dla osób przebywających poza budynkiem.

Jeżeli jesteś w budynku:

- pozostań w budynku,
- wpuść do niego zagrożonych przechodniów,
- poinformuj innych mieszkańców o zagrożeniu,
- zamknij drzwi i okna,
- wyłącz klimatyzację i wentylatory, pozalepiaj wywietrzniki, pozamykaj wywietrzniki w ramach okiennych,
- znajdź pomieszczenia bez okien,
- unikaj przebywania w piwnicach i innych nisko położonych częściach budynku,
- unikaj niepotrzebnego zużycia tlenu,
- włącz radio lub telewizor (najlepiej stację lokalną).

Jeżeli jesteś poza budynkiem:

- znajdź najbliższy zamieszkaną budynek,
- w miarę możliwości poruszaj się prostopadle do kierunku wiatru, chroń drogi oddechowe (np. oddychaj przez chusteczkę do nosa),
- umyj dokładnie twarz, włosy i ręce, oczyść oczy i uszy,
- w przypadku kontaktu z niebezpiecznymi substancjami, zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed domem.

Jeżeli doszło do skażenia:

- nie dotykaj i nie wążaj 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 podejrzanyimi 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,
- zamknij okna i drzwi, opuść pomieszczenie,
- wyłącz klimatyzację w budynku,
- sporządź listę wszystkich obecnych osób i udostępnij ją policji.

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU ZNALEZIENIA SIĘ W GRUPIE ZAKŁADNIKÓW

Rób, co ci każą. Nie graj bohatera i nie stawiaj oporu. Dyskutowanie z napastnikami lub bunt mogą tylko pogorszyć sytuację. Twoim zadaniem powinno być przetrwanie. Czekać na akcję wyspecjalizowanej jednostki ratowniczej.

Jeśli znalazłeś się wśród zakładników:

- staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z ludźmi (personifikowanie siebie i innych),
- bądź spokojny, naturalny, znajdź po-stawę pośrednią między agresją a pasywnością i uległością,
- nie bądź „utrapieniem” dla napastników (bunt, dyskusowanie, silne reakcje emocjonalne),
- pamiętaj, że sytuacja może trwać długo - postaraj się rozwinąć u siebie potrzebę przetrwania,
- nie rób gestów zwracających uwagę porywaczy,
- nie zadawaj pytań, nie patrz w oczy terrorystom, bądź im posłuszny bez dyskusji, siedź spokojnie na miejscu,
- pytaj zawsze o pozwolenie, np. gdy chcesz wstać lub otworzyć torbę,
- na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste,
- usuń (wyrzuć) wszelkie oznaki władzy, zajmowania ważnej pozycji,
- zapamiętaj szczegóły dotyczące porywaczy i otoczenia - może to pomóc władzom w uwolnieniu pozostałych zakładników oraz identyfikację porywaczy przy aresztowaniu.

JAK POSTĘPOWAĆ W TRAKCIE OPERACJI ANTYTERRORYSTYCZNYCH



Staraj się uspokoić, akcja zawsze wywołuje zamieszanie i panikę, ludzie są w szoku:

- nie uciekaj, połóż się na podłodze i spróbuj znaleźć jakąś osłonę, trzymaj ręce na głowie do końca operacji,
- słuchaj rozkazów i instrukcji grupy antyterrorystycznej i nie zabieraj jej czasu na zadawanie zbędnych pytań,
- nie trzymaj oczu w wypadku użycia gazów łzawiących,
- w razie strzelaniny połóż się na ziemi lub schowaj się za jakimś przedmiotem,
- nie uciekaj z obiektu, dopóki nie zostanie wydany rozkaz wyjścia - możesz zostać wzięty za terrorystę,
- w chwili wyzwolenia wychodź jak najszybciej, nie zatrzymuj się dla zabrania rzeczy osobistych, zawsze istnieje ryzyko wybuchu lub pożaru,
- spróbuj się zidentyfikować (przedstawić), bądź jednak przygotowany na ostre traktowanie ze strony ekipy ratunkowej - dopóki nie zostaniesz formalnie zidentyfikowany jako jeden z zakładników, jesteś potencjalnie jednym z porwaczy.

JAK PRZYGOTOWAĆ FIRMĘ DO NAGŁEGO ZDARZENIA



Środowisko biznesu jest równie narażone na akty terrorystyczne, jak pojedyncze osoby. Właściciele firm powinni planować zachowanie i procedury awaryjne na wypadek zagrożeń. Od tego zależy nie tylko bezpieczeństwo pracowników, ale również przetrwanie przedsiębiorstwa. Pracownicy muszą wiedzieć, jak postępować w przypadku niebezpieczeństwa. Zastanawianie się, co robić, jest Twoim zadaniem, zanim znajdziesz się w obliczu kryzysu.

Co należy zrobić:

- przechowywać listy numerów kontaktowych pracowników, tak by można było nawiązać z nimi lub z ich rodzinami najszybszy kontakt,
- posiadać na miejscu plan bezpiecznej ewakuacji,
- ćwiczyć zaplanowane procedury z pracownikami,
- regularnie kopiować dane z komputerów i przechowywać je poza siecią komputerową,
- ubezpieczyć się w celu minimalizacji strat personelu i klientów,
- określić procedury postępowania biznesowego w przypadku wystąpienia nagłego.

ABC REANIMACJI – MINIPORADNIK

Pięć minut bezdechu i zatrzymanej pracy serca wystarczy, aby w mózgu ludzkim zaszły nieodwracalne zmiany. W takich przypadkach czas jest bezcenny. W Polsce na przyjazd karetki czeka się 10-20 minut. Dlatego tak ważne jest, aby świadkowie umieli udzielić pierwszej pomocy. W sytuacji świadka może znaleźć się każdy.

Sprawdź, czy jest przytomny:

- delikatnie potrząśnij za ramiona,
- głośno zapytaj - np.: Co się Pani (Panu) stało?
- sprawdź reakcje na np. klepnięcie w policzek lub ból,
- sprawdź, czy występują mocne krwawienia.

Sprawdź, czy oddycha:

- posłuchaj oddechu przy ustach ratowanego,
- poczuj wydychane powietrze na policzku (grzbicie dłoni),
- popatrz na ruchy oddechowe klatki piersiowej lub brzucha.

Sprawdź krążenie:

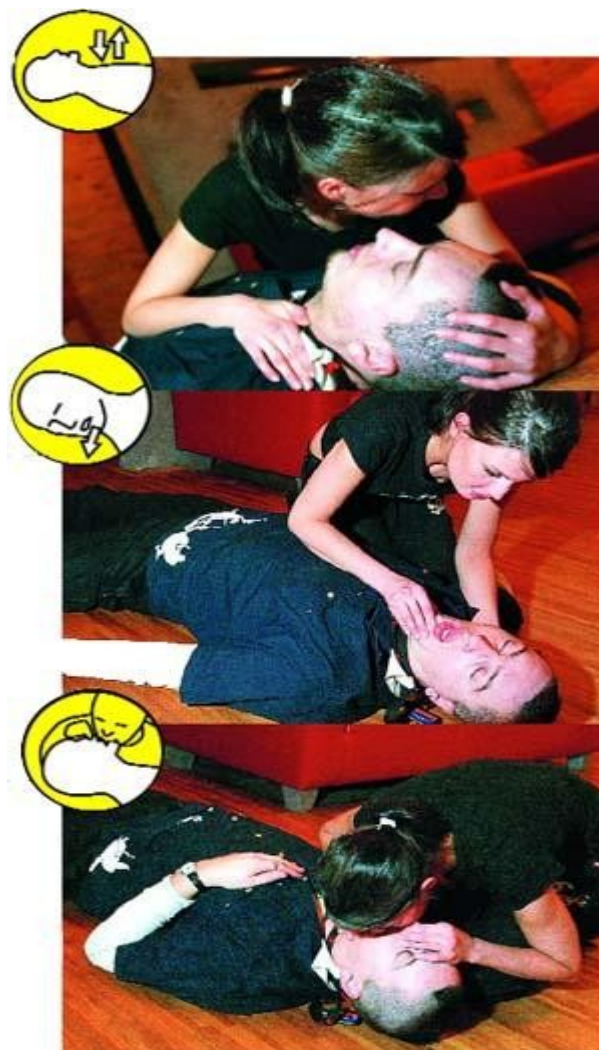
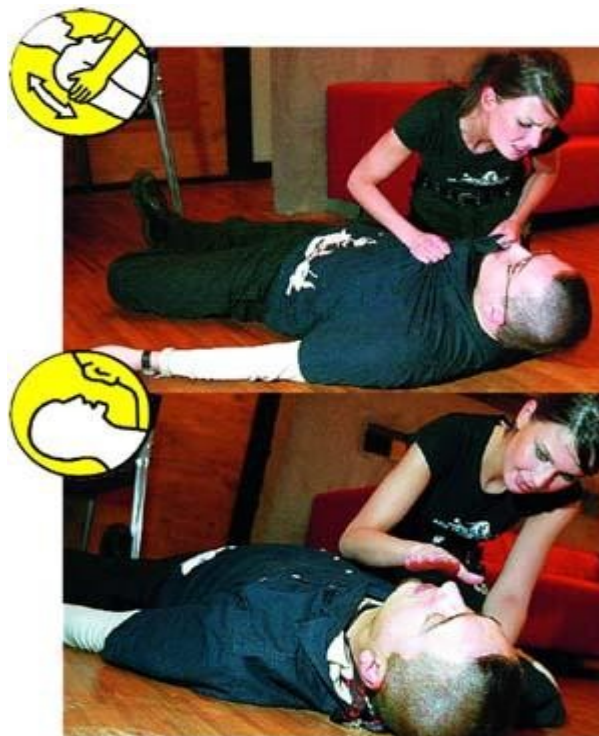
- zbadaj tętno na tętnicy szyjnej (do 10 sekund) – opuszki dwóch palców (wskazujący i środkowy) przykładają się lekko uciskając w zagłębieniu pomiędzy chrząstkami krtani a mięśniem szyi,
- sprawdź po obu stronach.

Jeżeli nie oddycha:

- odegnij głowę do tyłu (nie wolno w podejrzeniu urazu szyi !),
- wysuń żuchwę pacjenta do przodu.

Rozpocznij sztuczną wentylację:

- ułóż ratowanego na plecach i usuń ciała obce z jego ust,
- zaciśnij palce jednej ręki na nosie ratowanego,
- mocno przyciśnij usta do ust ratowanego i wykonaj powolny, zdecydowany wydech.



Jeżeli nie ma krążenia, rozpocznij masaż zewnętrzny serca:

- zdejmij ubranie z klatki piersiowej ratowanego,
- znajdź punkt ucisku, znajduje się on w odległości ok. dwóch szerokości palca od „dolnego” końca mostka,
- połóż w tym punkcie nadgarstek jednej ręki, na nim nadgarstek drugiej, spleć palce rąk,
- wyprostuj ramiona - uciśnięcia wykonuj dzięki ciężarowi swojego ciała,
- ucisk powinien powodować ugięcie mostka na 3-5 cm.,
- uciskaj rytmicznie z częstotliwością 100 uciśnięć mostka/min.



Gdy prowadzisz jednocześnie oddech i wentylację:

- sekwencja 30 uciśnięć mostka na 2 oddechy.

Gdy jesteś sam i nie dajesz sobie rady:

- prowadź sam masaż.

JAK ZATAMOWAĆ KRWAWIENIE

Krew z żyły jest ciemnoczerwona, wypływa jednostajną stróżką. Krew tętnicza jest jasna, wypływa rytmicznie:

- lekkie krwawienie z reguły ustaje samo,
- w przypadku mocnego krwawienia spróbuj ucisnąć tętnicę doprowadzającą krew, podnieść krwawiącą kończynę powyżej serca.

Założ opatrunek uciskowy:

- nakryj ranę gazą jałową,
- umocuj ją kilkoma okrążeniami opaski (prowizorycznie możesz użyć paska, krawata),
- na gazę nałóż „poduszczkę” np. z nierozwiniętego bandaża lub dowolnego materiału,
- owiń wszystko mocno opaską,
- tylko w wyjątkowych sytuacjach (np. amputacja kończyny, duże obce ciało tkwiące w ranie) możesz zastosować opaskę uciskową odcinającą całkowicie dopływ krwi do rany.

STOPNIE ALARMOWE I STOPNIE ALARMOWE CRP

*opracowane na podstawie Zarządzenia Nr 18 Prezesa Rady Ministrów
z dnia 2 marca 2016 r.*

1. Zadania określone w ramach stopni alarmowych lub stopni alarmowych dla zagrożeń w cyberprzestrzeni Rzeczypospolitej Polskiej, zwane dalej „stopniami alarmowymi CRP”, obejmujących przedsięwzięcia realizowane w celu przeciwdziałania wystąpieniu zdarzenia o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym i minimalizacji jego skutków.
2. Stopnie alarmowe lub stopnie alarmowe CRP są wprowadzane, zmieniane i odwoływane w drodze zarządzenia przez:
 - Prezesa Rady Ministrów, na obszarze kilku województw lub na całym terytorium Rzeczypospolitej Polskiej,
 - Ministra lub kierownika urzędu centralnego w odniesieniu do wszystkich lub wybranych kierowników podległych, podporządkowanych lub nadzorowanych organów, jednostek organizacyjnych i urzędów,
 - Wojewodę w stosunku do obszarów, obiektów i urzędów według właściwości miejscowej, na obszarze całego lub części województwa.
3. Organy wymienione w pkt. 2 wprowadzają stopień alarmowy lub stopień alarmowy CRP kierując się posiadanymi informacjami dotyczącymi zdarzeń lub zagrożeń lub możliwości ich wystąpienia, w tym w szczególności informacjami przekazanymi przez Szefa Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego.
4. Zadania wynikające z wprowadzonego stopnia alarmowego lub stopnia alarmowe CRP są niezwłocznie realizowane przez właściwe organy administracji publicznej, w tym kierowników podległych, podporządkowanych lub nadzorowanych organów, jednostek organizacyjnych i urzędów wymienionych w ust. 2 pkt. 2, zgodnie z przyjętymi wewnętrznymi procedurami, bez konieczności wydawania dodatkowych własnych aktów prawnych.
5. Organy wymienione w ust. 2 mogą podać do publicznej wiadomości komunikat o wprowadzeniu stopnia alarmowego lub stopnia alarmowego CRP oraz wynikających z niego zaleceniach poprzez wykorzystanie funkcjonujących na danym terenie środków społecznego przekazu.

Poziomy zagrożenia i warunki ich określenia

1. Szef Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego określa aktualny poziom zagrożenia terrorystycznego dla Rzeczypospolitej Polskiej oraz podaje do publicznej wiadomości informację, w tym zakresie. Określenie poziomu zagrożenia terrorystycznego ma charakter informacyjny.
2. Wyróżnia się następujące poziomy zagrożenia terrorystycznego:
 - ◆ **poziom niski** – któremu nadaje się kolor zielony oznacza, że brak jest informacji wskazujących bezpośrednio na zagrożenie o charakterze terrorystycznym dla Rzeczypospolitej Polskiej,
 - ◆ **poziom umiarkowany** – któremu nadaje się kolor żółty oznacza, że zdarzenie o charakterze terrorystycznym jest mało prawdopodobne, ale występują informacje wskazujące na możliwość jego wystąpienia,
 - ◆ **poziom wysoki** – któremu nadaje się kolor pomarańczowy oznacza, że zdarzenie o charakterze terrorystycznym jest prawdopodobne oraz występują potwierdzone informacje o możliwości jego wystąpienia,
 - ◆ **poziom bardzo wysoki** – któremu nadaje się kolor czerwony oznacza, że wystąpiło zdarzenie o charakterze terrorystycznym lub uzyskane informacje wskazują na końcową fazę jego przygotowania.

3. Szef Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego w przypadku określenia poziomu zagrożenia terrorystycznego jako umiarkowanego, wysokiego lub bardzo wysokiego, informuje o tym organy uprawnione do wprowadzenia stopnia alarmowego lub stopnia alarmowego CRP. Określenie poziomu zagrożenia terrorystycznego jako umiarkowanego, wysokiego lub bardzo wysokiego może stanowić przesłankę zalecenia przez Szefa Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego wprowadzenia przez uprawniony organ stopnia alarmowego lub stopnia alarmowego CRP.

Rodzaje stopni alarmowych oraz warunki ich wprowadzenia

1. W przypadku zagrożenia wystąpieniem zdarzenia o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym albo w przypadku wystąpienia takiego zdarzenia organy (Prezes Rady Ministrów) wprowadzają jeden z czterech stopni alarmowych:

- **pierwszy stopień alarmowy (stopień ALFA),**
- **drugi stopień alarmowy (stopień BRAVO),**
- **trzeci stopień alarmowy (stopień CHARLIE),**
- **czwarty stopień alarmowy (stopień DELTA).**

2. W przypadku zagrożenia wystąpieniem zdarzenia o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym na systemy teleinformatyczne organów administracji publicznej albo w przypadku wystąpienia takiego zdarzenia, organy (Prezes Rady Ministrów) wprowadzają jeden z czterech stopni alarmowych CRP:

- **pierwszy stopień alarmowy CRP (stopień ALFA - CRP),**
- **drugi stopień alarmowy CRP (stopień BRAVO - CRP),**
- **trzeci stopień alarmowy CRP (stopień CHARLIE - CRP),**
- **czwarty stopień alarmowy CRP (stopień DELTA- CRP).**

3. Wyższy stopień albo niższy stopień alarmowy oraz stopień alarmowy CRP może być wprowadzony z pominięciem stopni pośrednich.
4. Stopnie wymienione w pkt. 1 i 2 mogą być wprowadzone rozdzielnie lub łącznie.
5. W przypadku wprowadzenia na tym samym obszarze przez Prezesa Rady Ministrów, ministra, kierownika urzędu centralnego i wojewodę różnych stopni alarmowych lub różnych stopni alarmowych CRP, należy wykonywać zadania przewidziane dla stopnia wyższego. Odwołanie stopnia alarmowego lub stopnia alarmowego CRP następuje w drodze zarządzenia wydanego przez każdy organ wprowadzający ten stopień.
6. Pierwszy stopień wprowadza się w przypadku uzyskania informacji o możliwości wystąpienia zdarzenia o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym, którego rodzaj i zakres jest trudny do przewidzenia. Jego wprowadzenie ma charakter ogólnego ostrzeżenia. Wszystkie organy administracji publicznej i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo powinny posiadać możliwość utrzymania tego stopnia do chwili ustąpienia zagrożenia, nie naruszając swoich zdolności do bieżącego działania.
7. Drugi stopień wprowadza się w przypadku zaistnienia zwiększonego i przewidywalnego zagrożenia wystąpienia zdarzenia o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym, jednakże konkretny cel ataku nie został zidentyfikowany. Wszystkie organy administracji publicznej i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo powinny posiadać możliwość utrzymania tego stopnia do chwili ustąpienia zagrożenia, nie naruszając swoich zdolności do bieżącego działania.

8. Trzeci stopień wprowadza się w przypadku zaistnienia konkretnego zdarzenia potwierdzającego cel potencjalnego ataku terrorystycznego lub sabotażowego godzącego w bezpieczeństwo Rzeczypospolitej Polskiej lub bezpośrednio innych państw i stwarzającego potencjalne zagrożenie dla Polski, albo w przypadku uzyskania wiarogodnych i potwierdzonych informacji o planowanym zdarzeniu o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej bądź którego celem mają być jej obywatele albo instytucje lub infrastruktura, w tym także obywatele polscy przebywający za granicą lub instytucje polskie mieszczące się poza granicami Rzeczypospolitej Polskiej. utrzymywanie tego stopnia przez dłuższy czas może spowodować utrudnienia i będzie miało wpływ na funkcjonowanie służb odpowiedzialnych za zapewnienie bezpieczeństwa.
9. Czwarty stopień wprowadza się w przypadku wystąpienia zdarzenia o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym, powodującego zagrożenie bezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej lub bezpieczeństwa innych państw i stwarzającego zagrożenie dla Polski, albo w przypadku gdy uzyskane informacje wskazują na zaawansowaną fazę przygotowań do zdarzenia o charakterze terrorystycznym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej bądź którego celem mają być jej obywatele albo instytucje lub infrastruktura, w tym także obywatele polscy przebywający za granicą lub instytucje polskie mieszczące się poza granicami Rzeczypospolitej Polskiej a zebrane informacje wskazują jednocześnie na nieruchomości takiego zdarzenia. Utrzymywanie tego stopnia przez dłuższy czas może spowodować utrudnienia i będzie miało wpływ na funkcjonowanie służb odpowiedzialnych za zapewnienie bezpieczeństwa.