

AKADEMIA PIERWSZEJ POMOCY



EWAKUACJA

INFORMATOR NALEŻY DO

Imię i nazwisko

Adres zamieszkania

Pseudonim superbohatera
posiadającego moc ratowania ludzi

KRYZYS I WOJNA

Czym jest kryzys?

Kryzys to zdarzenie nagłe, które zagraża życiu, zdrowiu, mieniu lub środowisku człowieka.

Przeciwstawienie się mu wymaga sił i środków przekraczających standardowe możliwości i oznacza zmaganie się, walkę, w której konieczne jest działanie pod presją czasu.

To punkt zwrotny do zmiany na lepsze lub gorsze.



Czym jest wojna?

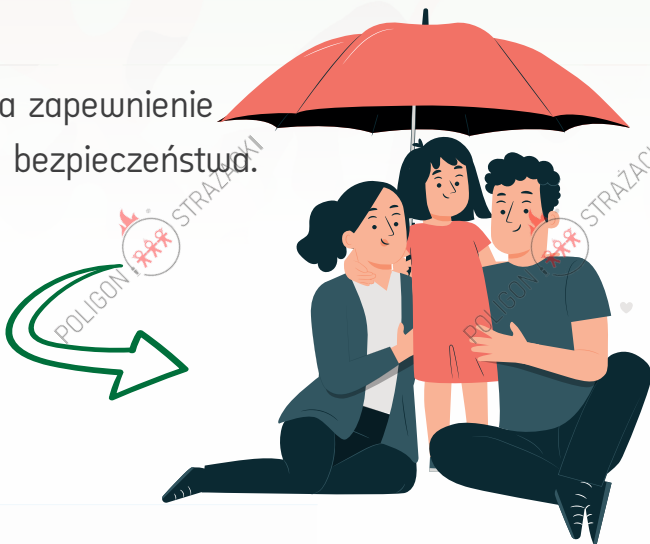
Wojna to zorganizowany konflikt zbrojny między państwami, narodami lub grupami etnicznymi, religijnymi, społecznymi. Brak jest jednak jednoznacznej, powszechnie uznanej definicji wojny. Współczesne definicje nie uznają jej za zjawisko czysto militarne, lecz łączące obszary polityki wewnętrznej i zagranicznej, gospodarki, działań militarnych oraz informacyjnych.



Korzyści planowania

Dzięki przygotowaniu do wyjątkowych sytuacji oraz planowaniu zachowań na wypadek wystąpienia zagrożeń:

Zwiększasz szansę na zapewnienie sobie i swoim bliskim bezpieczeństwa.



Ograniczysz szkody materialne.



Odporność na poziomie rodziny

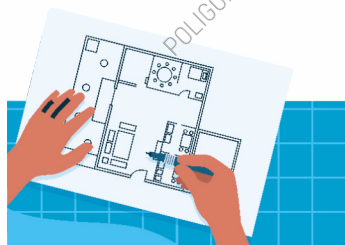
Budowanie odporności na zagrożenia powinniśmy zacząć od najbliższego wszystkim poziomu – rodziny.

Aby zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich:

na podstawie tego poradnik porozmawiaj z osobami, z którymi mieszkasz (w tym z dziećmi) o potencjalnych zagrożeniach i o tym, jak radzić sobie w przypadku ich wystąpienia;



wyznaczyć najbezpieczniejsze miejsca w domu (najczęściej piwnica, daleko od okien) i innych często odwiedzanych miejscach;



ustalcie miejsce kontaktowe, w którym spotkacie się po przypadkowym rozdzieleniu (miejsce, do którego każdy będzie mógł bez przeszkód dotrzeć);



przygotuj plecak ewakuacyjny (więcej na stronie 12) oraz domowe zapasy do przetrwania min. 7 dni bez dostępu do wody, prądu i jedzenia.



Dezynformacja

W mediach, mediach społecznościowych i komunikatorach coraz częściej pojawiają się fałszywe informacje, które mają wprowadzić Cię w błąd i wpłynąć na Twoją ocenę sytuacji, wydarzeń, zjawisk lub osób.

Pamiętaj, że informacja może być bronią, a Ty jej celem!

Najlepszą ochroną przed fałszywymi informacjami i propagandą jest nieuleganie emocjom i weryfikowanie wiadomości. Zanim uznasz informację za wiarygodną, zadaj sobie kilka pytań

Czy autor wypowiedzi (źródło informacji) jest znane?

Czy informacja może mieć wpływ na Twoje decyzje?

Czy źródło informacji jest rzetelne i występuje co najmniej w dwóch niezależnych od siebie i wiarygodnych źródłach?

Czy informacja jest dostępna w ogólnopolskich mediach?

Czy informacja występuje w oficjalnych kanałach komunikacji administracji państwowej lub struktur bezpieczeństwa państwa?

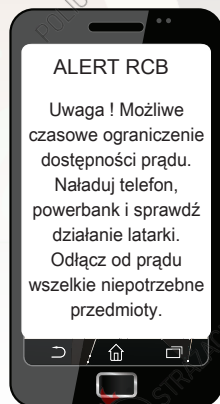


Nie rozpowszechniaj plotek i niesprawdzonych informacji – użyj więcej niż jednego wiarygodnego źródła aby sprawdzić czy informacja może

Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji.
Obserwuj kanały komunikacji administracji państwowej, służb porządkowych i organów bezpieczeństwa państwa.

Bądź gotowy na alerty

W sytuacji kryzysowej powinieneś spodziewać się ALERT-u RCB z zaleceniami dotyczącymi bezpiecznych zachowań. Informacje o zagrożeniu znajdziesz także na stronie www.gov.pl/rcb oraz na profilach RCB w mediach społecznościowych.



Należy założyć, że komunikacja telefoniczna w czasie kryzysu i wojny może być ograniczona. Słuchaj radia i oczekuj komunikatów służb, mediów oraz ALERT-u RCB. Zachowaj spokój, skoncentruj się i stosuj do ich wskazówek i poleceń. To może uratować Ci życie!

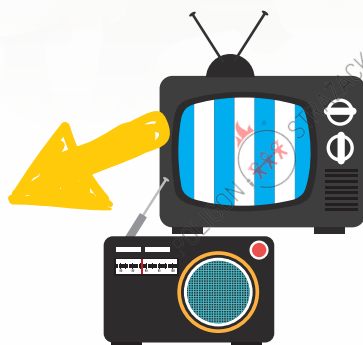


Aby wezwać pomoc zadzwoń pod nr 112. Ogranicz telefony do znajomych, przyjaciół i rodziny. Linie komunikacyjne mogą być przeciążone, co utrudni pracę policji, straży i pogotowia oraz może zadecydować o życiu i zdrowiu setek ludzi. Jeżeli chcesz ich poinformować o tym, że jesteś bezpieczny – wyślij SMS.



Bądź gotowy na alerty

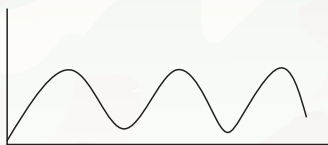
Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze przekazywane są z wykorzystaniem środków alarmowych - m.in. środki masowego przekazu, syreny, dzwonki, megafony oraz dzwony kościelne.



Ogłaszanie alarmu

Syreny

Dźwięk modulowany
trwający 3 minuty



Rozgłoszenie

3x zapowiedź

"Uwaga! Uwaga!

Ogłaszam alarm..... dla "



Sygnal wizualny

żółty trójkąt



Jak się zachować?

1. Przerwij pracę, wyłącz urządzenia oraz dopływ gazu i prądu;
2. Włącz radio i ustaw na pasmo lokalne;
3. Jeżeli to możliwe, śledź informacje na stronach rządowych (np. Rządowego Centrum Bezpieczeństwa – www.gov.pl/rcb);
4. Wykonuj polecenia kierownictwa i służb.

Odwołanie alarmu

Syreny

Dźwięk ciągły trwający 3 minuty

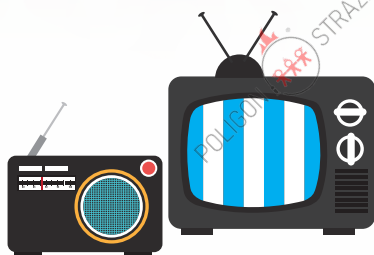


Rozgłoszenie

3x zapowiedź

"Uwaga! Uwaga!

Odwołuję alarm..... dla"



Jak się zachować?

1. Wróć na poprzednie miejsce i kontynuuj przerwane czynności;
2. Przewietrz pomieszczenie i uzupełnij zapasy środków do uszczelnienia drzwi i okien;
3. Stosuj się do poleceń służb.

Zestaw ewakuacyjny

Musisz uciekać. Kryzys lub wojna zagraża twojemu bezpieczeństwu. Wszyscy muszą się ewakuować. Aby oszczędzić czas i mieć pewność, że zabierzesz wszystko co potrzebne, warto odpowiednio wcześniej zadbać o przygotowanie zestawu ewakuacyjnego, który pomoże Ci w pierwszych dniach poza domem.

Ważne! Każdy z domowników powinien mieć oddzielny, gotowy do zarzucenia na ramię plecak.

Podczas kryzysu ryzyko problemów z dostępnością prądu, wody i pożywienia jest bardzo duże. Upewnij się odpowiednio wcześniej, że masz wszystko, co będzie Ci potrzebne. Twoim celem jest przetrwanie tygodnia.



Zadbaj o innych!

Mimo różnych metod i technik dotarcia z komunikatem alarmowym lub ostrzegawczym, może zdarzyć się sytuacja, w której bliscy nie będą świadomi nadchodzącego zagrożenia.

Twoi bliscy, ale także mieszkające w pobliżu osoby starsze lub schorowane mogą znajdować się w niebezpieczeństwie.

Co zrobić, aby pomóc innym? Jeśli to możliwe:

- Skontaktuj się z bliskimi, którzy mogą przebywać na zagrożonym terenie. Sprawdź czy otrzymali informację i przekaz instrukcje działania;



- Poinformuj sąsiadów oraz osoby, które mogą nie być świadome zagrożenia – w szczególności starszych, chorych i niesamodzielnych;



- Zaproponuj transport potrzebującym podczas ewakuacji;



- Zorganizuj schronienie dla osób, które ewakuowały się z zagrożonego terenu.



Co powinno znaleźć się w plecaku ewakuacyjnym?



Radio na baterie
+ baterie



Latarka + baterie



Najpotrzebniejsze dokumenty (dowód tożsamości, akt własności mieszkania, wypisy księgi wieczystej, podstawowe informacje medyczne, dowód ubezpieczenia, akty urodzenia, ślubu, zgonu, zaświadczenia o rentach, emeryturach i dochodach + pendrive ze skanami)



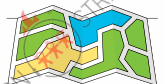
Gwizdek



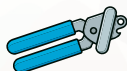
Zapalniczka/zapałki



Maski
oddechowe/ochronne



Mapa z lokalnymi drogami, kompas, busola, GPS



Otwieracz do puszek



Posiłki na 2 dni



Komplet sztućców

Nóż, ołówek i notes

Kurtka przeciwdeszczowa



Apteczka (leki indywidualne, paracetamol, ibuprofen, środki przeciw bieguncie, nudnościom, wymiotom, elektrolity, termometr, pęseta, opatrunki, gazy, plastry)



Worki na śmieci



Ubranie na zmianę



Mydło, żel do dezynfekcji



Odpowiednia ilość gotówki - możliwe, że będziesz musiał kupić jedzenie i paliwo.



Śpiwór



Kombinerki, łom, narzędzie wielofunkcyjne



Butelkę filtrującą z nowym filtrem



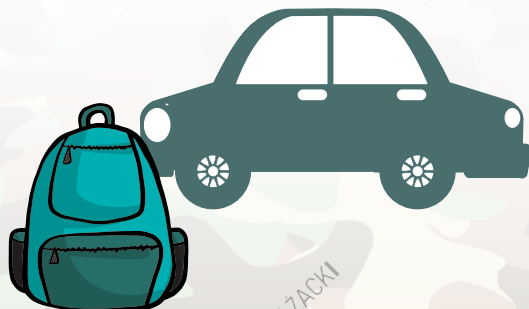
Gumy, sznurki, opaska zaciskowa



Dołącz do plecaka kartę z nazwiskiem i adresem

W związku z tym, że nie wiesz, kiedy będziesz potrzebował dostępu do zestawu ewakuacyjnego, powinieneś wyposażyć się w oddzielne zestawy dla domu, pracy i do samochodu.

Upewnij się, że twoi bliscy wiedzą, gdzie znajdują się zestawy ewakuacyjne.



SCHRONIENIE I EWAKUACJA

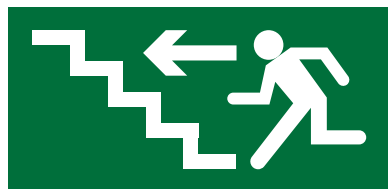
Schronienie i zabezpieczenie logistyczne

Musisz przygotować się na to, że dostęp do wody podczas kryzysu i wojny może być utrudniony. Zabezpiecz 14 litrów wody na każdego mieszkańca domu - pozwoli wam to na przetrwanie tygodnia bez bieżącego źródła.



Awaryjne zapasy żywności należy przechowywać w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu. Unikaj gromadzenia produktów wymagających chłodzenia i obróbki cieplnej przy przygotowaniu. Przygotuj produkty z długą datą ważności, które można zjeść na zimno - batony, konserwy, dania gotowe (bigos, klopsy, fasolka), suche pieczywo

W przypadku nagłego zagrożenia udaj się w najbezpieczniejsze miejsce w budynku - najlepiej schronić się w pomieszczeniu z dala od okien i drzwi.

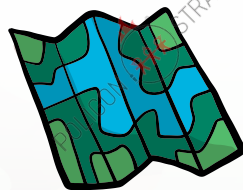


EWAKUACJA

Ewakuacja może mieć charakter dobrowolny lub przymusowy. Jak się do niej przygotować?

Działania prewencyjne:

- utrzymuj rezerwy paliwa – jeżeli to możliwe trzymaj w garażu kanister wypełniony paliwem. Może przydać się w sytuacji konieczności nagłego wyjazdu. Jeśli nie masz możliwości zgromadzenia zapasów, a podejrzewasz, że niebawem będziesz musiał się ewakuować – zatankuj samochód do pełna na najbliższej stacji;
- upewnij się, że masz koło zapasowe i wiesz, jak je wymienić;
- przygotuj się, że system GPS może nie działać. Zaopatrz się w mapy i zaplanuj podstawowe i zapasowe drogi podróży;
- ustal z bliskimi miejsce kontaktowe, do którego udacie się w razie przypadkowego rozdzielenia (miejsce, do którego każdy będzie mógł bez przeszkód dotrzeć).



EWAKUACJA

Przed ewakuacją:

- przebierz się w ubranie zapewniające ochronę - pamiętaj o kurtce, butach z grubą podeszwą, i czapce. Załóż spodnie bojówki i ubieraj się "na cebulkę". Unikaj kolorów brązowych, zielonych oraz plecaków moro - możesz zostać uznany za żołnierza! zabierz przygotowany wcześniej plecak ratunkowy, a jeżeli go nie masz,



- zbierz w jedno miejsce wszystkie najpotrzebniejsze rzeczy;



- przed wyjściem zabezpiecz swój dom - zakręć zawory wody i gazu, odłącz wszystkie urządzenia elektryczne, usuń produkty z lodówki i zamrażarki, zamknij drzwi na klucz;



- jeśli spóźnisz się na zorganizowany przez służby/administrację transport z miejsca ewakuacji - idź pieszo;



- jeśli zdecydujesz się na indywidualną ewakuację, podróżuj z rodziną jednym samochodem. Ograniczysz ryzyko rozdzielenia.



Pierwsza pomoc

Pierwsza pomoc to natychmiastowa opieka nad poszkodowanym. Pomoc udzielona przed przyjazdem karetki może uratować życie albo pomóc w dojściu do zdrowia.



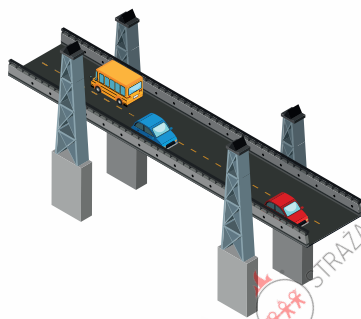
Przystępując do udzielania pierwszej pomocy zastosuj się do poniższych kroków:

1. Zachowaj spokój;
2. Sprawdź czy jest bezpiecznie. Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie;
3. Zorientuj się ilu jest poszkodowanych i jakie odnieśli obrażenia;
4. Wezwij pomoc - jeżeli na miejscu zdarzenia są świadkowie, poproś konkretną osobę o pozostanie na miejscu zdarzenia, aby mogła Ci pomóc;
5. Oceń sytuację - jeśli poszkodowany jest przytomny, zapytaj co się stało. Oceń, czy sytuacja wymaga interwencji profesjonalnej pomocy medycznej. Jeśli nie - pomóż w miarę możliwości - np. oczyść ranę i opatrz poszkodowanego. Jeśli ten jest nieprzytomny, koniecznie zadzwoń pod 112;
6. Po uzyskaniu połączenia, podaj: miejsce zdarzenia, liczbę poszkodowanych, rodzaj obrażeń, swoje dane;
7. Nie rozłączaj się do momentu, kiedy dyspozytor nie wyda takiego polecenia;
8. Przystąp do czynności ratowniczych.

EWAKUACJA

Droga ewakuacji:

- wykonuj polecenia służb kierujących ewakuacją;
- korzystaj z zalecanych przez służby tras - inne drogi mogą być zablokowane;
- zachowaj ostrożność podczas jazdy po mostach i wiaduktach, nie zatrzymuj się pod przewodami wysokiego napięcia;
- unikaj dróg nieznanych oraz tych ze szczególnie ważnymi obiektami (to nie tylko obiekty wojskowe, ale także elektrownie, sieci przesyłu gazu, wieże telefoniczne).



Pierwsza pomoc

Czynności ratownicze:

Sprawdź czy poszkodowany jest przytomny: podejdź do niego i delikatnie potrząśnij za ramiona, głośno przy tym pytając „Słyszysz mnie?”.

1. Jeżeli poszkodowany reaguje i jest przytomny zostaw go w zastanej pozycji (jeżeli nic mu nie zagraża !) i monitoruj jego stan,



2. Jeżeli poszkodowany nie reaguje i jest nieprzytomny

a) ułóż go na plecach;

b) udrożnij drogi oddechowe: jedną rękę połóż na czoło poszkodowanego, a drugą na żuchwie i delikatnie odchyl głowę do tyłu;



c) jeżeli poszkodowany oddycha ułóż go w pozycji bocznej ustalonej:

- jedną ręką poszkodowanego (bliższą Twojej strony) ułóż pod kątem 90°;

- przeciwległą ręką poszkodowanego spleć ze swoją ręką przykładając ją do policzka poszkodowanego (bliższego Twojej strony);

- swoją drugą ręką chwyć poszkodowanego pod kolanem, zegnij nogę, nie odrywając stopy poszkodowanego od podłoża;



- przytrzymując cały czas dłoń przy policzku poszkodowanego, pociągnij za kolano w swoim kierunku, tak, aby ułożyć poszkodowanego na boku;



- odchyl głowę poszkodowanego ku tyłowi, aby zapewnić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie, natomiast nogę ułóż pod kątem 90°.

Jeżeli poszkodowany nie oddycha przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej – Pamiętaj !

30 uciśnień klatki piersiowej **2** wdychy ratunkowe

Plecak ewakuacyjny / ratunkowy

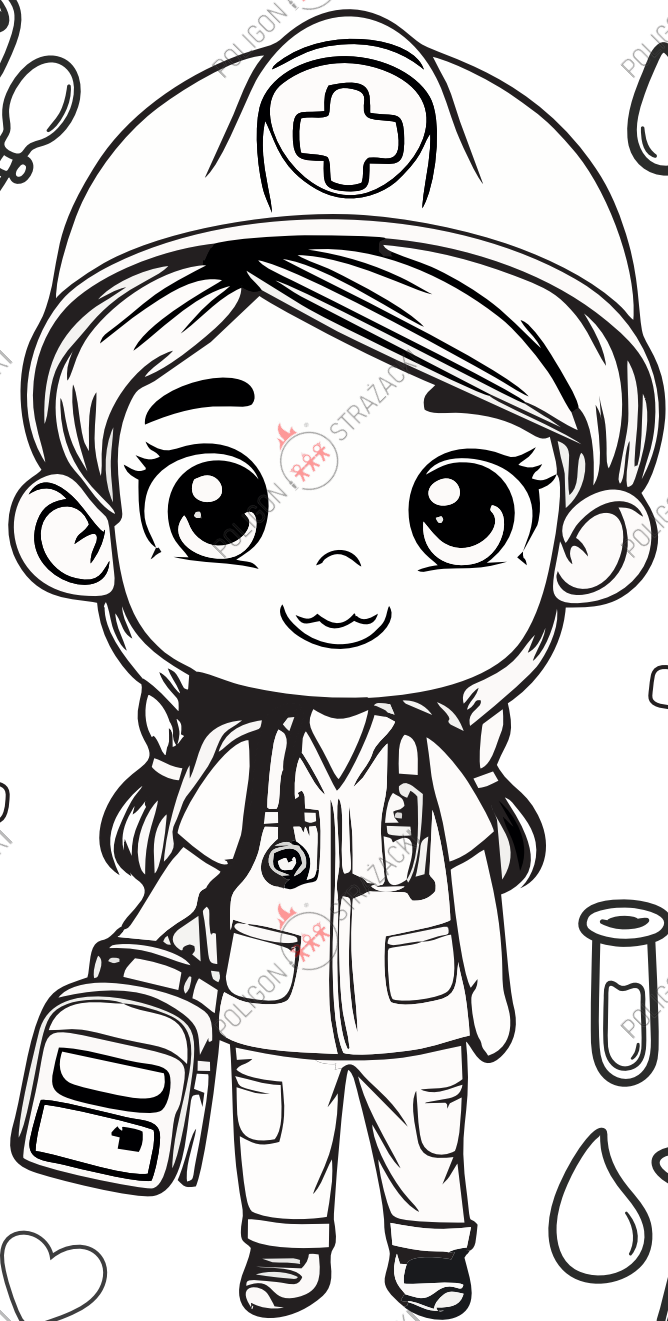
lista kontrolna



Spakuj:	
Radio na baterie + baterie	☒
Latarka + baterie	☐
Gotówka	☐
Apteczka	☒
Gwizdek	☐
Zapalniczka/zapałki	☐
Maski oddechowe	☐
Kombinerki, narzędzie wielofunkcyjne	☐
Otwieracz do puszek	☒
Lokalna mapa	☐
Posiłki na 2 dni	☐
Komplet sztućców	☐
Kurtka przeciwdeszczowa	☐

Dokumenty + pendrive z dokumentami	☐
Śpiwór	☐
Ubranie na zmianę	☐
Butelka filtrująca wodę	☐
Mydło	☒
Żel do dezynfekcji	☐
Worki na śmieci	☐
Kompas/busola/GPS	☐
Telefon	☐
Gumy, sznurki, taśma opaska zaciskowa,	☐
Łom	☒
Nóż, ołówek, notes	☐





ALARMUJ



112



998



997



999

POŻAR

WYPADEK

ALARMUJ

DZIĘKUJEMY ZA WSPARCIE

Informator edukacyjno-szkoleniowy.
Wszystkie prawa zastrzeżone.
Wydawca: Poligon Strażacki

POLIGON  STRAŻACKI

Patronat:



NUMERY
998 112
NASZYCH
PRZYJACIÓŁ