



SZKOLENIE Z ZAKRESU OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ DLA MIESZKAŃCÓW GMINY BUKOWSKO

Podstawa: art. 52 ust. 1 *Ustawy z dnia 5 grudnia 2024 r. o ochronie ludności i obronie cywilnej* (Dz. U. z 2024 r., poz. 1907 ze zm.) oraz załącznik 9 do *Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 6 lutego 2025 r. w sprawie programów szkoleń z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej oraz wymagań dla podmiotów prowadzących szkolenia* (Dz. U. z 2025 r., poz. 162 ze zm.)

SZKOLENIE Z AKREDYTACJĄ AKADEMII POŻARNICZEJ (RW-10/2.0755.59.2025)

dr Tomasz ŻYŁKA
Inspektor ds. obronnych, OC i ZK
Gmina Bukowsko

Bukowsko 01.07.2026 r.

Agenda

1. Autoprezentacja instruktora;
2. Wprowadzenie;
3. Organy i podmioty ochrony ludności;
4. Środki ochrony indywidualnej i miejsca schronienia w sytuacjach realnego zagrożenia;
5. Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze;
6. Obowiązki mieszkańców w obszarze OL i OC;
7. Indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia;
8. Ewakuacja ludności, zwierząt i mienia oraz współdziałanie z podmiotami ochrony ludności;
9. Obiekty zbiorowej ochrony;
10. Działania pomocowe;
11. Pierwsza pomoc;
12. Literatura.

Autoprezentacja autora

- **Doktor w dziedzinie nauk społecznych w dyscyplinie nauki o bezpieczeństwie** – dysertacja nt. *Bezpieczeństwo społeczności lokalnej w gminie województwie podkarpackim*,
- Żołnierz rezerwy – **30 lat zawodowej służby wojskowej** - podpułkownik,
- Doświadczenie zawodowe – dowódca plutonu czołgów, dowódca kompanii czołgów (3 BZ Lublin), starszy oficer oddziału operacyjnego (PKW Irak), młodszy specjalista (2KZ Kraków), oficer, szef wydziału - zastępca wojskowego komendanta uzupełnień (WKU Sanok), nauczyciel – edukacja proobronna (ZS nr 5 w Sanoku), **nauczyciel** – edukacja dla bezpieczeństwa (ZS w Pobiednie), wojskowy komendant uzupełnień (WKU Łomża), **inspektor ds. obronnych, obrony cywilnej i zarządzania kryzysowego**, kierownik kancelarii materiałów niejawnych, zarządzający transportem, **członek akredytowanego zespołu szkolącego OLiOC** (Gmina Bukowsko), **wykładowca** (UP im. J. Grodka w Sanoku - Zakł. Bezp. Wewn. i Rat. Med.),
- Wykształcenie – wyższa szkoła oficerska (Wrocław), magisterskie studia uzupełniające (Lublin), Armor Captains Career Course (Fort Knox USA) **studia podyplomowe – bezpieczeństwo publiczne i zarządzanie kryzysowe**, wychowanie fizyczne, zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy, transport drogowy, liczne kursy, **w tym KPP**.

Wprowadzenie



Rzeczpospolita Polska zapewnia każdemu obywatelowi prawną ochronę życia *art. 38, (Dz. U. z 1997 r. nr 78 poz. 483 z późn. zm.).*

Źródła zagrożeń – jako podstawa rozważań nad systemem

Kryzys – zdarzenie nagłe, które zagraża życiu, zdrowiu, mieniu lub środowisku człowieka, *Żyłka, T. (2025). Bezpieczeństwo społeczności lokalnej w gminie w województwie podkarpackim, rozprawa doktorska, ASzWoj, Warszawa, s.48.*

Wojna – zorganizowany konflikt zbrojny między państwami, narodami lub grupami etnicznymi, religijnymi i społecznymi.
<https://pl.wikipedia.org/wiki/Wojna>

Ustawa z dnia 8 marca 1990r. o samorządzie gminnym *(t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 662)*

Ustawa z dnia 26 kwietnia 2007r. o zarządzaniu kryzysowym *(t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 574)*

Ustawa z dnia 5 grudnia 2024r. o ochronie ludności i obronie cywilnej *(Dz.U. z 2024 r. poz.1907)*

Ustawa z dnia 17 kwietnia 2026 r. o zmianie ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej oraz niektórych innych ustaw *(Dz.U. z 2026 r. poz.646)*

Cel wystąpienia:

przygotowanie mieszkańców przebywających na terenie gminy (miasta) do właściwych reakcji w sytuacjach zagrożeń, a w tym: w zakresie rozpoznawania zagrożeń, zapobiegania im oraz kształtowania odpowiednich zachowań w przypadku ich wystąpienia, a także wypracowanie zdolności współdziałania z organami ochrony ludności i podmiotami ochrony ludności. Szkolenie ma służyć zwiększeniu odporności społecznej.



Organy i podmioty ochrony ludności

Terytorialne OOL:

Wójt Bukowska (burmistrz, prezydent miasta)

Starosta Sanocki

Wojewoda Podkarpacki

Minister ds. SW

Pozostałe OOL:

Marszałek województwa

Minister nadzorujący:

- podmioty OL
- organy obsługiwane przez podmioty OL

Podmioty OL:



Środki ochrony indywidualnej i miejsca schronienia w sytuacjach realnego zagrożenia

Środki ochrony indywidualnej:

Znajomość sygnałów alarmowania i komunikatów ostrzegawczych oraz zasad postępowania,
Przygotowanie rodziny (domu, mieszkania) oraz zgromadzenie zapasów żywności i wody,
Profilaktyka w rozpoznawaniu i neutralizacji potencjalnych zagrożeń,
Zaplanowanie zasad, miejsc i tras ewakuacji,
Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy,
Zgromadzenie i umiejętność posługiwania indywidualnymi środkami ochrony,
Higiena w sytuacji braku bieżącej wody, energii, gazu lub ogrzewania.

Środki ochrony zbiorowej:

System wykrywania zagrożeń i alarmowania,

Obiekty zbiorowej ochrony:

- budowle ochronne:

- schrony,

- ukrycia,

Miejsca doraźnego schronienia,

Punkty schronienia,

Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze, które obowiązują na terenie kraju wynikają z:

1. Rozporządzenia Rady Ministrów z 23 lutego 2024 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach (Dz.U. z 2024 r., poz. 290 ze zm.);
2. Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 14 maja 2025 r. w sprawie alarmów i komunikatów ostrzegawczych sprawach (Dz.U. z 2025 r., poz. 645 ze zm.).

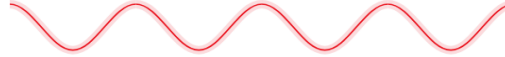
Sygnał alarmowy (komunikat ostrzegawczy) – to sygnał wyemitowany z dowolnego źródła wzywający do natychmiastowego, pośpiesznego i zorganizowanego działania związanego z wykryciem skażenia lub zagrożeniem jego wystąpienia, które może zagrażać życiu lub zdrowiu osób – zostanie przekazany natychmiast;

Sygnał alarmowy (komunikat ostrzegawczy) - w czasie ćwiczeń (treningów) z informacją o zakresie i zasięgu ćwiczenia (treningu) zostanie podany na stronie internetowej UM (UG) Jasło z dwudziestoczętrogodzinnym wyprzedzeniem.

Sygnały alarmowe

Ogłoszenie alarmu

ogłoszenie alarmu – ciągły, modulowany dźwięk syreny przez 3 minuty.



Sygnal akustyczny: modulowany dźwięk syreny przez 3 minuty.

Komunikat w środkach masowego przekazu: trzykrotnie powtarzana

zapowiedź słowna: „Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (np. powódź, pożar, zagrożenie chemiczne) dla (nazwa obszaru)”

Sygnal wizualny: Trójkątny żółty znak. W uzasadnionym przypadku inny znak ostrzegawczy

odwołanie alarmu – ciągły, jednostajny dźwięk syreny przez 3 minuty.

Odwołanie alarmu

Sygnal akustyczny: ciągły dźwięk syreny przez 3 minuty.

Komunikat w środkach masowego przekazu: trzykrotnie powtarzana

zapowiedź słowna: „Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (rodzaj zagrożenia) dla (nazwa obszaru)”

Alarm dla jednostki ochrony przeciwpożarowej

Sygnal akustyczny: trzykrotnie wzrastający i opadający dźwięk syreny alarmowej z przerwami 30-sekundowymi trwający 3 minuty

Alarm ćwiczebny/treningowy

Sygnal akustyczny: ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający jedną minutę

Komunikaty ostrzegawcze

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu
1	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla
2	Uprzedzenie o klęskach 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 uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj klęski) dla

Komunikaty ostrzegawcze

Komunikat Regionalnego Systemu Ostrzegania (RSO)

Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego: Informacja, za pośrednictwem aplikacji mobilnej RSO, o zagrożeniu, zawierająca: **rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania;**

Odwołanie komunikatu ostrzegawczego: Informacja, za pośrednictwem aplikacji mobilnej, o odwołaniu zagrożenia.

Komunikat przekazywany przez redaktorów dzienników oraz wydawców stron internetowych

Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego: Wizualna informacja tekstowa (graficzna), za pośrednictwem dzienników oraz stron internetowych, o zagrożeniu, zawierająca: **rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania;**

Odwołanie komunikatu ostrzegawczego: Wizualna informacja tekstowa (graficzna), za pośrednictwem dzienników oraz stron internetowych, o odwołaniu zagrożenia.

Komunikaty ostrzegawcze

Komunikat przekazywany przez nadawcę programu radiowego i telewizyjnego oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej

Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego: Wizualna (tekstowa, graficzna), audiowizualna, audio informacja, za pośrednictwem radia i/lub telewizji i/lub operatorów sieci komórkowej, o zagrożeniu, zawierająca: **rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania;**

Odwołanie komunikatu ostrzegawczego: Wizualna (tekstowa, graficzna), audiowizualna, audio informacja, za pośrednictwem radia i/lub telewizji i/lub operatorów sieci komórkowej, o odwołaniu zagrożenia.

Komunikat ALERT RCB

Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego: Krótka wiadomość tekstowa (SMS), za pośrednictwem operatorów sieci komórkowej, o zagrożeniu, zawierająca: **rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania;**

Odwołanie komunikatu ostrzegawczego: nie jest realizowane

Obowiązki mieszkańców w obszarze ochrony ludności i obrony cywilnej

Obowiązek alarmowania - osoby zaalarmowane lub powiadomione o zagrożeniu są obowiązane, bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia, do:

- 1) podjęcia działań przygotowujących do ochrony przed zagrożeniem;
- 2) podjęcia we własnym zakresie działań mogących zmniejszyć skutki zagrożenia, mających na celu ochronę zdrowia, życia, mienia i dóbr kultury;
- 3) przekazania w miarę możliwości informacji o zagrożeniach i sposobach postępowania osobom, co do których nie ma pewności, że informacja ta do nich dotarła;
- 4) zachowania się w sposób zgodny z komunikatem przekazanym przez właściwy organ administracji publicznej lub kierującego działaniem ratowniczym.

Obowiązki mieszkańców w obszarze ochrony ludności i obrony cywilnej

Obowiązek zabezpieczenia mieszkania, mienia osobistego i zapasów - w czasie stanu wojennego i w czasie wojny **osoby zamieszkujące na obszarze**, na którym wprowadzono stan wojenny, albo zamieszkujące strefę bezpośrednich działań wojennych w ramach przygotowania obrony cywilnej **zabezpieczają**:

- 1) miejsce zamieszkania oraz mienie osobiste;
- 2) zapasy własne wody pitnej oraz środków spożywczych;
- 3) zapasy własne środków sanitarnych, higienicznych oraz medycznych.

Obowiązek edukacji z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej - który obejmuje w szczególności przekazywanie wiedzy o potencjalnych i aktualnych zagrożeniach mających wpływ na bezpieczeństwo oraz o zasadach postępowania w sytuacjach zagrożenia.

Indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia

Plecak ewakuacyjny – nie oznacza, że ma być cały czas spakowany

Dokumenty (oryginały i ksera) – dowód tożsamości, paszport, akt własności mieszkania (domu), wypisy z księgi wieczystej, potwierdzenia ubezpieczeń, akty urodzenia, akt ślubu, akty zgonu, zaświadczenia o rentach, emeryturach i dochodach, podstawowe informacje medyczne, notes z zapisanymi najważniejszymi numerami telefonów; pendrive z wersją elektroniczną dokumentów;

Pieniądze – niewielki nominały w różnej walucie lub sztabki złota o niskiej wadze;

Zapas żywności – na 2-3 dni - batony energetyczne, konserwy, liofilizaty, wojskowe racje żywnościowe, suchary;

Zapas wody – 2l/dzień – butelkowana, butelka z filtrem lub innym systemem filtracji, tabletki do dezynfekcji wody;

Indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia

Plecak ewakuacyjny – nie oznacza, że ma być cały czas spakowany

Apteczka i leki – leki indywidualne, paracetamol, ibuprofen, środki przeciw: bieguncie, nudnościom i wymiotom, elektrolity, termometr, pęseta, plastry, opatrunki (gazy, bandaże), koc termiczny (folia NRC), plastry chemiczne, środki dezynfekcyjne;

Narzędzia i sprzęt survivalowy – nóż, multitool, sztucce, zapalniczka (krzesiwo, zapalaki), latarka (czołówka) z zapasowymi bateriami, powerbank, naładowany telefon komórkowy, zasilacz do telefonu, radio z wyjściami USB na baterie z możliwością ładowania słonecznego lub na korbkę, mapa, kompas (busola, urządzenie GPS), ołówek i notes, kilka sznurów różnej długości, gwizdek, worki foliowe, flary;

Higiena. odzież, karimata i śpiwór – przybory i środki do higieny, ręcznik, maseczki ochronne, komplet ubrań na zmianę, w tym odzież termoaktywna i wodoodporna, mocne buty, kurtka przeciwdeszczowa;

Indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia

Przygotowanie planistyczne

Zgromadzić i utrzymywać – 7 dniowy zapas żywności i wody (14l wody / osobę), 14 dniowy zapas paszy i karmy dla zwierząt, do zaopatrzenia w wodę można wykorzystać zbiorniki na wodę deszczowa tzw. Mauzery, zgromadzić plandeki o powierzchni odpowiadającej połowie powierzchni dachu, geowłókninę, materiały (ręczniki, koce, taśma) do uszczelnienia drzwi i okien, worki o pojemności 25 kg, sprawny i zatankowany samochód oraz 20 l. paliwa w kanistrze, środki łączności radiowej (CB, walkie-talkie);

Realizowanie profilaktyki – posiadanie *Karty identyfikacyjnej grupy krwi* tzw. krew karty, poddawanie się kalendarzowi i cykliczne odnawianie szczepień ochronnych, posiadanie paszportu zwierząt i szczepień ochronnych, chipy i rejestracja zwierząt, wyznaczenie doraźnych miejsc schronienia (piwnica bez okien) lub miejsc zbiórki do ewakuacji, zapewnienie drożnych ciągów komunikacyjnych, poinformowanie członków rodziny o umiejscowieniu głównych zaworów: gazu, wody i energii elektrycznej, wyposażenie w gaśnice i/lub koce gaśnicze, znajomość sygnałów i komunikatów ostrzegawczych,

Indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia

Przygotowanie planistyczne

Planowanie rodzinne – omówienie scenariuszy kryzysów i sposobów działania, ustalenie miejsca i terminu zbiórki w miejscu i poza terenem zamieszkania oraz sposób kontaktu po rozdzieleniu, zebranie danych kontaktowych (zapisanie dzieciom i osobom starszym własnych danych i danych kontaktowych i numerów telefonów do dorosłych członków rodziny), przygotowanie wyposażenia do transportu zwierząt domowych

Umiejętności survivalowe – nauczyć się podstawowych umiejętności: rozpalanie ognia, znajdowanie wody, budowa schronienia

Podstawowa wiedza medyczna – nauczyć się podstawowych umiejętności PP.

Ewakuacja ludności, zwierząt i mienia oraz współdziałanie z podmiotami ochrony ludności

Ewakuacja to zorganizowane, tymczasowe przemieszczenie ludności, zwierząt i mienia z rejonów zagrożonych do miejsc bezpiecznych, a jej celem jest zapewnienie bezpieczeństwa w obliczu różnorodnych zagrożeń.

1. zachować spokój,
2. prowadzić nasłuch radiowy, wizualny programów telewizyjnych, alertów RCB, RSO i stron internetowych np.: urzędu miasta (gminy), jaslo4u.pl, itp,
3. sprawdzić czy rodzina i sąsiedzi wiedza o alarmie i ewakuacji,
4. zamknąć okna, wyłączyć urządzenia elektryczne, gazowe, wygasić źródła ognia (kominki, piece CO), zamknąć główne zawory: wody, gazu, energii,
5. spakować plecak ewakuacyjny,
6. ubrać się stosownie do warunków pogodowych,
7. wyposażyć dzieci w: dane kontaktowe do dorosłych domowników i informacje medyczne,
8. powiadomić rodzinę o sposobie i kierunku ewakuacji,
9. przy braku możliwości ewakuacji wraz ze zwierzętami zaopatrzyć je w pasze i wodę,
10. ewakuować się środkami transportu publicznego lub pieszo (ewakuacja samochodem ze względu na korki może torować drogi ewakuacyjne)
11. współpracować ze służbami (OSP, policja, wojsko, itp.)

Obiekty zbiorowej ochrony

Budowle ochronne: **25% / 15%**

Schrony - obiekty budowlane lub ich części o konstrukcji zamkniętej hermetycznie i wyposażonej w urządzenia filtrowentylacyjne lub pochłaniacze

Ukrycia - jako budowle lub ich części o konstrukcji niezapewniającej hermetyczności

Miejsca doraźnego schronienia - **50% / 25%**

jako obiekty zbiorowej ochrony przystosowane do tymczasowego ukrycia

Punkty schronienia - jako miejsca przydatne do tymczasowego ukrycia ludzi w nagłych niebezpiecznych zjawiskach pogodowych oraz rażenia odłamkami w przypadku użycia środków ogniowych



Obiekty zbiorowej ochrony

Budowle ochronne:

schron kategorii S- 1 - schron mający funkcje ochronne zabezpieczające przed:

- a) oddziaływaniem skutków wybuchu wywołującego na powierzchni terenu maksymalne nadciśnienie fali padającej (P_{so}) o wartości co najmniej 100 kPa i czasie trwania fazy nadciśnienia (t_+) 100 ms lub obciążenie quasi-statyczne o wartości co najmniej 100 kN/m² oddziałujące na płaszczyznę ochrony,
- b) wstrząsem oddziałującym na konstrukcję i przekazanym na wyposażenie o wartości co najmniej 12,5 g, gdzie g oznacza wartość przyspieszenia ziemskiego,
- c) obciążeniami spowodowanymi zagruzowaniem i spadającymi elementami konstrukcji najbliższego obiektu budowlanego na skrajną warstwę przegrody obiektu,
- d) odłamkami amunicji, w tym bomb, pocisków i granatów, oraz ostrzałem z broni małokalibrowej,
- e) promieniowaniem przenikliwym gamma z opadu promieniotwórczego, przy zapewnieniu co najmniej 1000-krotnego osłabienia promieniowania przenikliwego gamma,
- f) oddziaływaniem pożaru w obrębie budynku, w którym usytuowano schron, oraz długotrwałych pożarów w rejonie lokalizacji schronu,
- g) skażeniem środowiska wewnętrznego w budowli na skutek działania środków biologicznych, chemicznych lub promieniotwórczych poza schronem,
- h) oddziaływaniem dynamicznym obliczeniowego czynnika rażenia przy założonej odległości jego działania, jeżeli takie wymaganie określono w stosunku do budowli ochronnej;

Obiekty zbiorowej ochrony

Budowle ochronne:

schron kategorii S -2 - schron podziemny mający funkcje ochronne określone dla schronu kategorii S -1, a ponadto mający funkcje ochronne zabezpieczające przed:

- a) oddziaływaniem skutków wybuchu wywołującego na powierzchni terenu maksymalne nadciśnienie fali padającej (P_{so}) o wartości co najmniej 200 kPa i czasie trwania fazy nadciśnienia (t_+) 150 ms lub obciążenie quasi-statyczne o wartości co najmniej 200 kN/m² oddziałujące na płaszczyznę ochrony,
- b) promieniowaniem przenikliwym gamma z opadu promieniotwórczego, przy zapewnieniu co najmniej 1500-krotnego osłabienia promieniowania przenikliwego gamma;

schron kategorii S -3 - schron podziemny mający funkcje ochronne określone dla schronu kategorii S -2, a ponadto mający funkcje ochronne zabezpieczające przed oddziaływaniem skutków wybuchu wywołującego na powierzchni terenu maksymalne nadciśnienie fali padającej (P_{so}) o wartości co najmniej 300 kPa i czasie trwania fazy nadciśnienia (t_+) 200 ms lub obciążenie quasi- statyczne o wartości co najmniej 300 kN/m² oddziałujące na płaszczyznę ochrony.

Obiekty zbiorowej ochrony

Budowle ochronne:

ukrycie kategorii U- 1 - mające funkcje ochronne zabezpieczające przed:

- a) obciążeniami spowodowanymi zagruzowaniem oraz spadającymi elementami konstrukcji i wyposażenia obiektu budowlanego,
- b) odłamkami amunicji, w tym bomb, pocisków i granatów, oraz ostrzałem z broni małokalibrowej;

ukrycie kategorii U -2 - spełniające wymagania określone dla ukrycia kategorii U -1, a ponadto zabezpieczające przed promieniowaniem przenikliwym gamma z opadu promieniotwórczego, przy zapewnieniu co najmniej 100-krotnego osłabienia promieniowania przenikliwego gamma;

ukrycie kategorii U- 3 - spełniające wymagania określone dla ukrycia kategorii U -2, a ponadto zabezpieczające przed:

- a) oddziaływaniem skutków wybuchu wywołującego na powierzchni terenu maksymalne nadciśnienie fali padającej (P_{so}) o wartości co najmniej 60 kPa i czasie trwania fazy nadciśnienia (t_+) 50 ms lub obciążenie quasi-statyczne o wartości co najmniej 60 kN/m² oddziałujące na płaszczyznę ochrony,
- b) oddziaływaniem dynamicznym obliczeniowego czynnika rażenia przy założonej odległości jego działania, jeżeli takie wymaganie określono w stosunku do budowli ochronnej;

Obiekty zbiorowej ochrony

Miejsca doraźnego schronienia (MDS):

MDS - wyposaża się w rozwiązania zapewniające ochronę przebywających w nim osób przed:

- bezpośrednim ostrzałem z broni małokalibrowej,
- działaniem odłamków amunicji oraz oderwanych elementów drzwi lub bram prowadzących do MDS, w przypadku ich mechanicznego uszkodzenia i wpadnięcia do wnętrza MDS na skutek wybuchu;
- minimalna powierzchnia wolnej przestrzeni liczona po podłodze przypadająca na jedną osobę to 1,5 m² oraz 2 m² na każdą osobę z niepełnosprawnością poruszającą się na wózku inwalidzkim;
- wolnostojące MDS jest przeznaczone na krótkotrwałe przebywanie osób do 4 godzin. Dopuszcza się przeznaczenie wolnostojącego mds na przebywanie osób powyżej 4 godzin, jeżeli jest wyposażone w urządzenia i instalacje, o których mowa w § 8, w zależności od jego przewidywanej pojemności oraz są w nim miejsca do siedzenia, odpoczynku lub spania.
- wolnostojące MDS wykonuje się w odległości nie większej niż 500 m od miejsca stałego przebywania ludzi, w miejscu, które znajduje się poza strefą zagruzowania budynków oraz poza obszarem narażonym na zalewanie wodami gruntowymi i podtopienia.
- pojemność wolnostojącego MDS nie może przekraczać 300 osób, a w przypadku okopów - 25 osób.

Obiekty zbiorowej ochrony

Miejsca doraźnego schronienia (MDS):

Szczeliny przeciwlotnicze - wykonuje się w formie wydłużonych, wąskich i zakrytych wykopów o rzucie łamanym, posiadających trwałą obudowę wykonaną z elementów żelbetowych, betonowych, kompozytowych, murowanych lub podobnych materiałów.

w zależności od warunków gruntowych stosuje się zabezpieczenia rozporowe zabezpieczające wykop przed zasypaniem.

wykonuje się tak, aby ich wymiary w świetle mieściły się w przedziale 180-220 cm wysokości oraz 140-150 cm szerokości, długość pojedynczego odcinka prostego nie przekraczała 20 m, kąt załamania pomiędzy odcinkami mieścił się w przedziale 90-120 stopni.

Okopy - wykonuje się w formie wąskich wykopów o rzucie łamanym, z przykryciem lub bez przykrycia, posiadających tymczasową obudowę wykonaną z drewnianego szalunku, worków wypełnionych piaskiem lub podobnych materiałów, albo bez obudowy, z zachowaniem kąta stoku naturalnego. Okopy wykonuje się tak, aby ich wymiary w świetle mieściły się w przedziale:

- w przypadku okopów oszalowanych:

- a) wysokość: 150-220 cm,

- b) szerokość u podstawy: 80-100 cm,

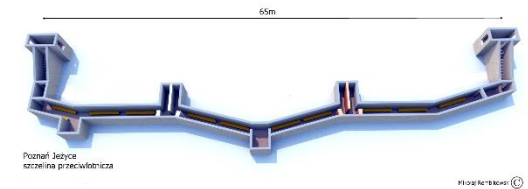
- c) szerokość na wysokości zadaszenia: 100-120 cm;

- w przypadku okopów bez szalunku i przykrycia, wykorzystujących kąt stoku naturalnego:

- a) wysokość: 140 cm,

- b) szerokość u podstawy: 80 cm,

- c) szerokość na poziomie gruntu: 200 cm.



Obiekty zbiorowej ochrony

Budowle ochronne i miejsca doraźnego schronienia oznacza się za pomocą międzynarodowego znaku rozpoznawczego obrony cywilnej oraz napisu: "**SCHRON**", "**UKRYCIE**" lub "**MIEJSCE DORAŻNEGO SCHRONIENIA**".



Działania pomocowe

Formy pomocy:

- ☐ Pierwsza pomoc (PP);
 - Medyczne czynności ratunkowe;
- ☐ Kwalifikowana pierwsza pomoc (KPP);
 - Medyczne czynności ratunkowe;
- ☐ Pierwsza pomoc psychologiczna (PPP);
- ☐ Pomoc z ośrodka pomocy społecznej;
- ☐ Zapewnienie podstawowych potrzeb;
 - Zapewnienie schronienia;
 - Pomoc prawna;
 - Opieka dla dzieci i osób starszych;
 - Inne adekwatne formy pomocy, a także podjąć współpracę z organizacjami pozarządowymi, szkołami (np. dożywianie).

Organy pomocowe:

- ☐ **urząd gminy** (miasta, starostwo powiatowe) , w tym GOPS (**CUS**), PP;
- ☐ Podmioty ochrony ludności i obrony cywilnej, w tym **OSP**, Gopr, Wopr, PCK, Caritas;
- ☐ NGO (krajowe i międzynarodowe)

Działania pomocowe

Etap zapobiegania:

- ☐ Krajowy proces legislacyjny,
- ☐ Publikacja zarządzeń wójta (burmistrza, prezydenta miasta),
- ☐ Planowanie ochrony ludności i obrony cywilnej, poprzez:
 - ocenę ryzyka oraz zdolności jego minimalizowania i monitorowania,
 - planowanie i przygotowanie warunków do ewakuacji ludności,
 - planowanie zabezpieczenia dóbr kultury oraz mienia,
 - zapewnienie tworzenia rezerw materiałowych i finansowych oraz łańcucha dostaw towarów, usług i świadczeń,
 - uwzględnienie przygotowania na zagrożenia w wyniku zmiany klimatu;
- ☐ Budowa struktur ochrony ludności i obrony cywilnej,
- ☐ Przygotowanie terytorialnych organów i podmiotów ochrony ludności do reagowania,
- ☐ Planowanie, budowa i modernizacja miejsc doraźnego schronienia, budowli ochronnych, punktów schronienia,

Działania pomocowe

Etap osiągnięcia gotowości:

- ☐ Przygotowanie ludności, poprzez:
 - informowanie o potencjalnych i aktualnych zagrożeniach,
 - edukowanie w zakresie ochrony ludności i obrony cywilnej,
 - instruowanie o zasadach zabezpieczenia przed zagrożeniem i postępowania w sytuacjach zagrożenia, a w tym budowanie społecznej odporności, udzielanie pierwszej pomocy i ewakuacji,
 - uruchomienie mechanizmów społecznej odporności;
- ☐ Opracowanie procedur działania,
- ☐ Doskonalenie terytorialnych organów i podmiotów ochrony ludności,

Działania pomocowe

Etap reagowania:

- ❑ Działania związane z wystąpieniem zagrożenia, poprzez:
 - prowadzenie wymiany i analizy informacji,
 - reagowanie, podejmowanie interwencji i działań ratowniczych,
 - rozpoznanie i ocenę zagrożenia,
 - powiadamianie, ostrzeganie i alarmowanie ludności,
 - ewakuację ludności, mienia i ruchomych dóbr kultury,
 - ochronę ludności przed zagrożeniami chemicznymi, biologicznymi, radiacyjnymi i jądrowymi oraz likwidację skutków spowodowanych ich wystąpieniem,
 - ochronę ludności przed zagrożeniami wywołanymi działaniem przyrody,
 - ochronę ludności przed zagrożeniami związanymi z występowaniem zwierząt wolno żyjących (dzikich) na obszarach zamieszkałych,
 - zapewnienie pomocy doraźnej osobom poszkodowanym lub ewakuowanym,
 - zapewnienie bezpieczeństwa i porządku publicznego,

Działania pomocowe

Etap reagowania:

- ❑ Działania związane z wystąpieniem zagrożenia, poprzez:
 - zapewnienie funkcjonowania podmiotów realizujących działania ratownicze, humanitarne, doraźne oraz świadczenia opieki zdrowotnej ,
 - zapewnienie infrastruktury i zasobów niezbędnych do realizacji zadań,
 - utrzymanie łańcucha dostaw niezbędnych towarów, usług i świadczeń,
 - organizowaniu i koordynowaniu udzielania i przyjmowania pomocy,
 - zapewnienie poszkodowanym lub ewakuowanym pomocy: PP, KPP, zdrowotnej, finansowej, psychologicznej (PPP) i prawnej, informowaniu rodzin o poszkodowanych oraz pomocy w ich identyfikacji,
 - doraźne grzebanie zmarłych.

Działania pomocowe

Etap odbudowy:

- ☐ Szacowanie strat,
- ☐ Pomoc materialna, finansowa i prawna, poprzez:
 - dostarczanie żywności,
 - odzieży,
 - leków,
 - sprzętu,
 - środków finansowych potrzebującym,
 - pomoc prawną w sprawach administracyjnych,
- ☐ Wsparcie edukacyjne, poprzez:
 - informowanie o prawach i obowiązkach,
 - organizowanie kursów, szkoleń, stypendiów, a także pomoc w nauce dla dzieci i młodzieży,
- ☐ Wsparcie emocjonalne, poprzez:
 - słuchanie, rozmowy, doradztwo, terapię, budowanie poczucia bezpieczeństwa i wsparcia w trudnych sytuacjach.
- ☐ Pomoc w znalezieniu pracy, poprzez:
 - doradztwo zawodowe, pośrednictwo pracy, szkolenia zawodowe.

Działania pomocowe

Etap odbudowy:

- ☐ Działania na rzecz zwierząt, poprzez:
 - ochronę zwierząt, adopcję, pomoc w leczeniu i utrzymaniu schronisk.
- ☐ Działania na rzecz środowiska, poprzez:
 - ochronę przyrody, edukację ekologiczną, wspieranie zrównoważonego rozwoju.

Działania pomocowe

Pomoc z ośrodka pomocy społecznej:

- ewakuacja;
- zapewnienie żywności w tym ciepłych posiłków, wody pitnej i środków do jej uzdatniania;
- zapewnienie produktów leczniczych i wyrobów medycznych;
- zapewnienie odzieży, śpiworów, materacy;
- udzielanie tymczasowego schronienia;
- zasiłek celowy na pomoc doraźną – 8000 PLN;
- zasiłek powodziowy dla rodziny lub osoby samotnej – 2000 PLN;
- zasiłek powodziowy na osuszanie (energia, paliwo) – 1000 PLN;
- zasiłek na remont lub odbudowę zniszczonego budynku mieszkalnego/lokalu – 200000 PLN;
- zasiłek na remont lub odbudowę zniszczonego budynku gospodarczego – 100000 PLN;
- zasiłek losowy - do 6 000 zł dla osób dotkniętych pożarem.

Działania pomocowe

Wniosek o zasiłek:

Dziennik Ustaw Nr 247

— 14544 —

Poz. 1477

Załącznik do rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych
i Administracji z dnia 16 listopada 2011 r. (poz. 1477)

WZÓR

Wniosek o zasiłek

I. Organ gminy, do którego jest kierowany wniosek (wójt, burmistrz, prezydent miasta)

.....
.....

II. Dane wnioskodawcy i członków jego rodziny

1. Na podstawie art. 5 ust. 3 ustawy z dnia 16 września 2011 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z usuwaniem skutków powodzi (Dz. U. Nr 234, poz. 1385) wnoszę o przyznanie zasiłku powodziowego w kwocie zł. (wpisać kwotę wynikającą z opisu szkód, nie większą jednak niż 2 tys. zł)

2. Dane wnioskodawcy:

1) imię i nazwisko:

2) data i miejsce urodzenia:

3) miejsce zamieszkania:

4) adres zameldowania:

5) numer PESEL¹⁾:

6) adres do korespondencji, jeżeli jest inny niż adres zameldowania:

7) nr telefonu, adres poczty elektronicznej, inne dane kontaktowe:

3. Członkowie rodziny wnioskodawcy w rozumieniu art. 6 pkt 14 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2009 r. Nr 175, poz. 1362, z późn. zm.), tj. osoby spokrewnione lub niespokrewnione pozostające w faktycznym związku, wspólnie zamieszkujące i gospodarujące.²⁾
(Nie dotyczy osób samotnie gospodarujących w rozumieniu art. 6 pkt 10 powołanej ustawy, tj. osób prowadzących jednoosobowe gospodarstwo domowe.)

1) imię i nazwisko:

data i miejsce urodzenia:

numer PESEL¹⁾:

¹⁾ W przypadku osób, którym nie został nadany numer PESEL, należy wpisać rodzaj oraz serię i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość.

²⁾ Dane, o których mowa w części II pkt 3, dotyczące członków rodziny mogą być również zamieszczone na dodatkowych kartach stanowiących załącznik do wniosku. Wnioskodawca powinien parafować każdą stronę załącznika.

Działania pomocowe

Wniosek o zasiłek:

Dziennik Ustaw Nr 247

— 14545 —

Poz. 1477

- 2) imię i nazwisko:
data i miejsce urodzenia:
numer PESEL³⁾:
- 3) imię i nazwisko:
data i miejsce urodzenia:
numer PESEL³⁾:

4. Numer rachunku bankowego, na który powinna być przekazana kwota zasiłku powodziowego, oraz dane posiadacza rachunku (lub wpisać: „wypłata gotówką do rąk własnych wnioskodawcy”):

.....
.....
.....
.....

III. Oświadczenie wnioskodawcy:

1. Zwięzły opis szkód poniesionych w wyniku powodzi wraz z określeniem ich wartości³⁾:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Miejsce położenia budynku/lokalu mieszkalnego lub nieruchomości, jeżeli zostały zniszczone lub uszkodzone w wyniku powodzi:

.....
.....

3. Data powstania szkody/szkód

4. Zgoda na weryfikację danych:

Wyrażam zgodę na weryfikację danych zawartych w niniejszym wniosku, w szczególności zobowiązuję się do udostępnienia uszkodzonego lub zniszczonego lokalu mieszkalnego, budynku mieszkalnego lub nieruchomości, na każde żądanie organu gminy uprawnionego do wypłaty zasiłku powodziowego.

5. Oświadczenie o tym, że dane i informacje zawarte we wniosku są zgodne ze stanem faktycznym:

Ja niżej podpisany(-na), pouczony(-na) o odpowiedzialności karnej z art. 233 § 1 w związku z § 6 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. — Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 563, z późn. zm.) za składanie fałszywych oświadczeń, stosownie do art. 5 ust. 5 ustawy z dnia 16 września 2011 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z usuwaniem skutków powodzi (Dz. U. Nr 234, poz. 1385), oświadczam, że dane i informacje o szkodach zawarte w części III pkt 1—3 wniosku są zgodne ze stanem faktycznym.

³⁾ Jeżeli obszerność informacji o szkodach nie pozwala na jej przedstawienie na formularzu, należy dalszą część tej informacji przedstawić w załączniku do wniosku. Wnioskodawca powinien parafować każdą stronę załącznika.

Dziennik Ustaw Nr 247

— 14546 —

Poz. 1477

6. Oświadczenie o nieubieganiu się o zasiłek powodziowy na terenie innej gminy:

Ja niżej podpisany(-na), pouczony(-na) o odpowiedzialności karnej z art. 233 § 1 w związku z § 6 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. — Kodeks karny za składanie fałszywych oświadczeń, stosownie do art. 5 ust. 5 ustawy z dnia 16 września 2011 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z usuwaniem skutków powodzi, oświadczam, że nie ubiegałem(-łam) się i nie ubiegam się o zasiłek powodziowy określony w art. 5 ust. 1 ustawy z dnia 16 września 2011 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z usuwaniem skutków powodzi na terenie innej gminy, w związku ze szkodami wymienionymi w części III pkt 1—3 wniosku.

Pouczenie

Zgodnie z art. 233 § 1 w związku z § 6 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. — Kodeks karny, kto składa fałszywe oświadczenie mające służyć za dowód w postępowaniu sądowym lub w innym postępowaniu prowadzonym na podstawie ustaw, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

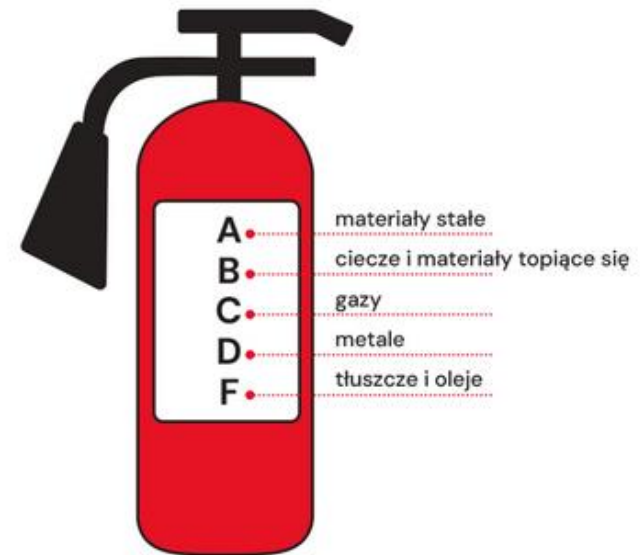
.....
(miejsce i data sporządzenia wniosku i oświadczeń)

.....
(podpis wnioskodawcy/składającego oświadczenie)

.....
(data i podpis osoby przyjmującej wniosek — wypełnia pracownik organu gminy)

Pierwsza pomoc - pożar

1. Gdy zauważysz pożar lub dym, **wezwij straż pożarną**. Zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 998,
2. **próbuj ugasić ogień, jeśli jest nieduży**,
3. **o ile to bezpieczne, zakręć główny zawór gazu i wyłącz główny wyłącznik prądu**,
4. **nie otwieraj okien ani drzwi** - ograniczenie dostępu powietrza spowolni rozprzestrzenianie się ognia,
5. **chronь drogi oddechowe** - osłaniaj usta i nos, najlepiej mokrym materiałem,
6. **poinformuj służby ratownicze, jeśli ktoś został w budynku i podaj dokładną lokalizację**,
7. **Pamiętaj:**
 - **nie gaś wodą urządzeń elektrycznych, palących się olejów ani tłuszczu**,
 - **w czasie pożaru nie używaj windy!****Korzystaj ze schodów,**
 - **zwróć uwagę na oznaczenia na gaśnicy – do jakich pożarów jest przeznaczona.**



Pierwsza pomoc - powódź

1. Przygotuj plecak ewakuacyjny,
2. sprawdź, czy sąsiedzi potrzebują pomocy,
3. zabezpiecz dom, przygotuj worki z piaskiem, uszczelnij drzwi i okna,
4. wysterylizuj, a następnie napełni wodą pitną wannę i/lub garnki albo pojemniki,
5. przenieś wartościowe rzeczy i urządzenia elektryczne na górne piętra budynku,
6. wyłącz instalację elektryczną i gazową, zabezpiecz włązy i wyloty instalacji kanalizacyjnej,
7. zaparkuj pojazdy w bezpiecznym miejscu, nie blokuj dróg,
8. przenieś się na wyższe kondygnacje lub na pagórki,
9. przygotuj zwierzęta do ewakuacji.

10. Pamiętaj:

- nie ignoruj alertów pogodowych i wezwań do ewakuacji,
- nie przemieszczaj się po zalanych obszarach,
- jeśli zostanie ogłoszona ewakuacja, nie zostawaj na zalanym terenie z powodu dobytku - teren zabezpieczą służby.
- jeżeli ewakuacja nie jest możliwa, wywieś flagę (flaga może być zrobiona np. z ubrań) w widocznym miejscu, aby ratownicy wiedzieli, czego potrzebujesz.
- nie używaj w gospodarstwie wód gruntowych,
- śledź informacje o stanach wód na stronach:

- wody.gov.pl
- isok.gov.pl
- hydro.imgw.pl

<https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/powodz>



LUB POWIADOM ZAŁOGĘ ŚMIGŁOWCA:



Pierwsza pomoc – upały / susza

1. **Pozostań w domu**, przy braku klimatyzacji na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego,
2. unikaj wychodzenia z pomieszczeń w godzinach 10-16,
3. **stosuj żaluzje lub ciemne zasłony** w oknach i drzwiach, na dzień zamykaj drzwi i okna,
4. mieszkanie (dom) **wietrz w godzinach nocnych**,
5. **oszczędzaj elektryczność**,
6. **spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki i regularnie pij duże ilości wody**,
7. ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych,
8. **nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt** a także łatwopalnych substancji,
9. **ubieraj się w luźno** dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry,
10. noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem,
11. **unikaj zbytniego nasłonecznienia** i używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony,
12. unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj oraz ogranicz wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach,
13. przy przegrzaniu - żyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami,
14. przy oparzeniach - weź chłodny prysznic, zmyj olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze występują pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej,
15. chroń zwierzęta, którym zapewnij dostęp do wody.
16. **Pamiętaj:**
 - **podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe. Przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach czy ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia,**
 - **zmniejsz zużycie wody i nie podlewaj trawników i nie myj samochodów, gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.**

Pierwsza pomoc – burza

1. Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków burzy,
2. zabezpiecz rynny i inne części budynku,
3. zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
4. zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodzącym pod spodem pieszym,
5. przeparkować samochody z dala od drzew,
6. wyłącz urządzenia elektryczne,
7. sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów,
8. Przygotuj zapasowe źródła oświetlenia, powerbanki
9. **Pamiętaj:**
 - miej przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,
 - nie wychodź ze schronienia pochopnie,
 - o wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe,
 - w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.



Pierwsza pomoc – gradobicie

1. **Ubezpiecz** swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia,
2. **zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty**, które mogą zagrażać przechodzącym pod spodem pieszym,
3. w miarę możliwości **pozamykaj zwierzęta** domowe i hodowlane,
4. **włącz radio**, w celu uzyskania ewentualnych komunikatów,
5. **pozostań w domu lub najbliższym schronie lub ukrycia, albo doraźnym miejscu schronienia**, które powinny być bez okien, mieć grube ściany, gruby strop, dostęp do powietrza i wyjście awaryjne, zabierając ze sobą dokumenty, żywność i wodę
6. trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie.
7. **Pamiętaj:**
 - **miej przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,**
 - **nie wychodź ze schronienia pochopnie,**
 - **o wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe,**
 - **w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.**



Pierwsza pomoc – intensywne opady śniegu

1. **Pozostań w domu,**
2. jeżeli musisz wyjść na zewnątrz - **ubierz ciepłą odzież wielowarstwową** (najlepiej termoaktywną) i powiadom członków rodziny o docelowym miejscu podróży i przewidywanym czasie dotarcia,
3. zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
4. **jeżeli utknąłeś w drodze poza miastem:**
 - **pozostań w samochodzie.** Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m,
 - **umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania** (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników,
 - użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu,
 - uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu przy tej czynności zachowuj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu, a dla wentylacji lekko uchyl okna,
 - wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj w dłonie, w miarę możliwości wymachuj ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę.
1. **Pamiętaj:**
 - **zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.**

Pierwsza pomoc – epidemia

1. Przestrzegaj terminów szczepień ochronnych i szczepień przypominających,
2. **przestrzegaj podstawowych zasad higieny,**
3. nie spożywaj żywności z niepewnych źródeł,
4. unikaj kontaktu z chorymi na choroby zakaźne, w razie wątpliwości zgłoś się do lekarza,
5. ogranicz bezpośrednie kontakty ze zwierzętami,
6. przestrzegaj zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach (np.: ostrzeżenia o wściekłości itp..)
7. **Pamiętaj:**
 - **nie spożywaj, nie przetwarzaj, nie uzdatniaj żywności wykazującej cechy zamoczenia bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ani przechowywanej w niewłaściwej temperaturze (wyłączone urządzenia chłodnicze) oraz po upływie terminu przydatności do spożycia – taką żywność zgromadź w wydzielonym miejscu,**
 - **kupując żywność zwróć szczególną uwagę na wygląd i stan opakowań (zacieki i ślady korozji), czytelność etykiet, terminy przydatności do spożycia,**
 - **nie spożywaj warzyw, jarzyn i owoców będących w czasie powodzi pod wodą,**
 - **zgłaszaj wszelkie wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności do terenowej stacji sanitarno-epidemiologicznej,**
 - **wypompuj wodę z zatopionej lub podtopionej studni, po naprawie uszkodzeń i ponownym napełnieniu zdezynfekuj, wodę odpompowuj do czasu gdy badanie wykaże, że nadaje się do spożycia,**
 - **oczyszć okolicę z nieczystości (w pierwszej kolejności odchody ludzkie i zwierzęce, padłe zwierzęta)**



Pierwsza pomoc – katastrofa budowlana

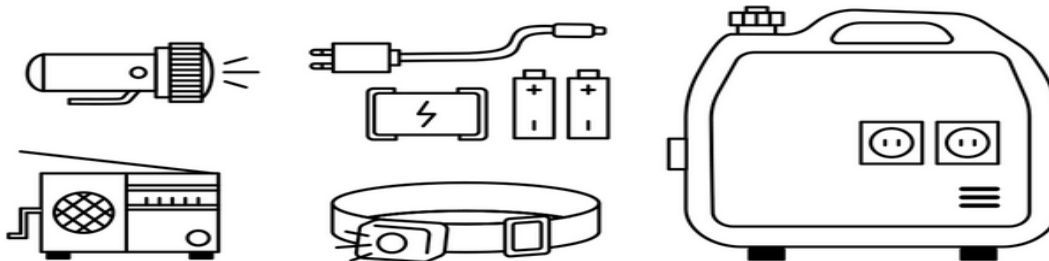
1. **Ubezpiecz** swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków katastrofy budowlanej,
2. wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, **zamknij główne zawory gazu, energii elektrycznej i wody,**
3. przygotuj się do ewakuacji - **zabierz ze sobą plecak ewakuacyjny,** a co najmniej dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, leki, koce, odzież, pieniądze,
4. zadbaj o to, aby **dom opuścili wszyscy** domownicy oraz sąsiedzi,
5. zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy, klatki schodowe,
6. o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, klatką schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód, uciekaj przez okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe,
7. gdy **nie masz możliwości opuszczenia domu - wywieś w oknie białe prześcieradło** lub obrus - jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy,
8. gdy jesteś unieruchomiony (przysypany) - nawołuj pomocy, **stukaj w lekkie elementy metalowe** - ułatwi ratownikom lokalizację,
9. powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
10. jeżeli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej,
11. o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
12. zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych,
13. dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.
14. **Pamiętaj:**
 - **nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,**
 - **nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą czy takie wejście jest bezpieczne.**

Pierwsza pomoc – brak prądu (blackout)

1. Miej przygotowane alternatywne źródła: światła (latarki z zapasem baterii), ogrzewania (piecyk gazowy lub olejowy, kominek), łączności (radio na baterie, krótkofalówki, CB radio),
2. rozważ zakup agregatu prądotwórczego – najlepiej zasilany gazem,
3. miej naładowane powerbanki,
4. włącz w telefonie tryb oszczędzania energii,
5. miej przygotowany zapasy żywności gotowej do spożycia (np. konserwy, suchary, batony) i wody (min. 3 litry dziennie na osobę),
6. miej przy sobie zapas gotówki w różnych walutach i najlepiej w niskich nominałach,
7. zimą oszczędzaj ciepło - zbierz domowników w jednym pokoju,
8. ogranicz otwieranie lodówki i zamrażarki – dłużej utrzymają niską temperaturę,
9. odłącz wszystkie urządzenia elektryczne od zasilania.

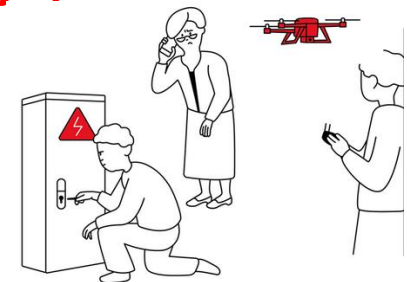
10. Pamiętaj:

- **brak prądu – spowodowany katastrofą naturalną lub celowym działaniem – może potrwać nawet kilka dni. Stracisz wówczas dostęp do wody, ogrzewania, internetu i telefonu oraz możliwość płacenia kartą**



Pierwsza pomoc – niepokojące zachowania

1. W swoim bezpośrednim otoczeniu zwracaj uwagę na:
 - nieuzasadnione próby kontaktu ze strony osób, które oferują łatwy zarobek,
 - zmiany w zachowaniu osób z Twojego otoczenia, których nie da się logicznie wyjaśnić, np. nieuzasadnione próby zdobycia danych osobowych, planów budynku i innych informacji wrażliwych,
 - podejrzane oznaczenia – graffiti, znaki farbą, kredą lub taśmą – w miejscach, w których nie powinno ich być. Na przykład nietypowe symbole na skrzynkach energetycznych lub telekomunikacyjnych, na murach, drogach i latarniach,
 - osoby, które obserwują, fotografują, filmują (m.in. za pomocą dronów) obiekty takie jak lotniska, centra handlowe, węzły logistyczne, tory kolejowe, jednostki wojskowe, szpitale.
1. **Pamiętaj:**
 - **zawiadomienie Policji czy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego niczym Ci nie grozi. Twoje zgłoszenie zweryfikują służby i podejmą odpowiednie działania.**
 - **jeśli podejrzewasz, że ktoś planuje przestępstwo, od razu zawiadom służby pod numerem alarmowym 112. Możesz zapobiec tragedii.**
 - **Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa na stronie policja.pl**



Pierwsza pomoc – zagrożenia cyfrowe

Dezinformacja

1. sprawdzaj informacje, które wydają Ci się wiarygodne, w kilku niezależnych źródłach,
2. nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji,
3. nie wierz w doniesienia o upadku państwa i kapitulacji,
4. nie rozpowszechniaj żadnych informacji o lokalizacji i ruchu Wojska Polskiego i wojsk sojuszniczych. Nie fotografuj, nie nagrywaj, nie przesyłaj i nie publikuj zdjęć wojska, ważnych obiektów, np. mostów, stacji kolejowych, magazynów,
5. **Pamiętaj:**
 - **dezinformacja to celowe rozpowszechnianie fałszywych lub zmanipulowanych treści,**
 - **wszystkie informacje sprawdzaj w pewnych, publicznych źródłach informacji, takich jak Polskie Radio, Telewizja Polska, rządowe strony internetowe i służby państwowe,**



Pierwsza pomoc – zagrożenia cyfrowe

Cyberprzestępczość

1. dostałeś podejrzaną wiadomość z linkiem lub załącznikiem? Nie klikaj pochopnie,
2. sprawdzaj adresy nadawców i treść wiadomości. Błędy lub brak polskich znaków mogą sygnalizować oszustwo,
3. chroń dane logowania i numery na kartach płatniczych,
4. regularnie aktualizuj program antywirusowy i aplikacje na komputerze oraz w telefonie,
5. korzystaj tylko z legalnego oprogramowania,
6. nie instaluj aplikacji z niesprawdzonych źródeł,
7. ustaw silne hasła, np. używając menedżera haseł,
8. korzystaj z weryfikacji dwuetapowej (SMS, e-mail), aplikacja authenticator
9. rób kopie zapasowe ważnych plików i dokumentów,
10. zachowaj ostrożność, kiedy korzystasz z publicznych sieci Wi-Fi,
11. zgłoś próbę wyłudzenia lub oszustwa na stronie: incydent.cert.pl lub przez aplikację mObywatel,
12. Prześlij podejrzane SMS-y z linkami pod numer 8080.



13. Pamiętaj:

- **przestępcy mogą przejąć Twoje dane, podszyć się pod Ciebie w sieci, wziąć w Twoim imieniu pożyczkę lub oszukać Twoich znajomych.**

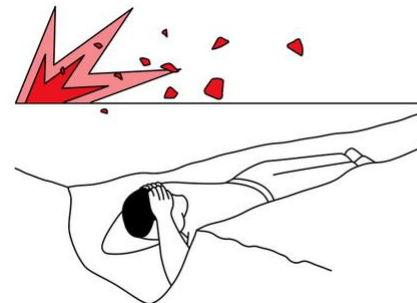
Pierwsza pomoc – zagrożenia terrorystyczne

1. Jeżeli jesteś świadkiem ataku, nie podchodź - uciekaj!
 2. ostrzeż innych,
 3. zawiadom służby – nie zakładaj, że ktoś inny już to zrobił,
 4. nie wracaj na miejsce zdarzenia,
 5. ukryj się z dala od tłumu - znajdź osłonę (mury, stalowe konstrukcje, grube ściany), w pomieszczeniu zabarykaduj drzwi, zasłoń okna, wyłącz światło, wycisz telefon,
 6. walcz jeżeli nie możesz uciec lub ukryć się - użyj wszystkiego, co masz pod ręką, np. torebki, plecaka, krzesła,
 7. nie bądź bierny.
- 8. Pamiętaj:**
- celem ataków mogą być ludzie lub ważne obiekty (np. elektrownie, stacje uzdatniania wody, centra logistyczne, hale koncertowe czy galerie handlowe),
 - dzwoń tylko, jeśli naprawdę musisz – nie blokuj sieci. Nie dzwoń do osób w zagrożeniu – możesz zdradzić ich kryjówkę,
 - nie udostępniaj zdjęć i filmów z miejsca zdarzenia,
 - nie podsycaj paniki – nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji.



Pierwsza pomoc – atak z powietrza

1. Kiedy usłyszysz sygnał alarmowy,
2. **wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe,**
3. **uszczelnij okna i drzwi,**
4. pomóż innym – sprawdź, kto wokół Ciebie potrzebuje wsparcia,
5. **udaj się** ustaloną wcześniej drogą ewakuacyjną do **najbliższego schronu lub ukrycia, albo doraźnego miejsca schronienia** czy też punktu schronienia, które powinny być bez okien, mieć grube ściany, gruby strop, dostęp do powietrza i wyjście awaryjne, zabierając ze sobą dokumenty, żywność i wodę,
6. jeśli na otwartym terenie usłyszysz eksplozję, padnij na ziemię – najlepiej w zagłębieniu – i osłoń głowę,
7. przebywaj w obiekcie zbiorowej ochrony do odwołania alarmu lub otrzymania poleceń od służb.
8. **Pamiętaj:**
 - **nie wychodź ze schronienia pochopnie,**
 - **nie przeciążaj linii telefonicznych – korzystaj z SMS-ów.**



Pierwsza pomoc – zagrożenia chemiczne, biologiczne, radiologiczne i nuklearne

1. Kiedy usłyszysz komunikat ostrzegawczy:
2. zaalarmuj osoby, które są w zagrożonej strefie,
3. opuść niebezpieczny obszar,
4. zamknij i uszczelnij okna, drzwi, otwory wentylacyjne, zasuw do pieców i kominków, wyłącz klimatyzację - jeżeli zostajesz w budynku,
5. zamknij okna, wyłącz klimatyzację (wentylację), wyjedź ze strefy zagrożenia - jeśli jesteś w samochodzie,
6. zdejmij skażone ubranie - kiedy przyjdiesz z zewnątrz,
7. umyj się mydłem pod bieżącą wodą, najpierw ręce, potem twarz. Weź prysznic. Jeżeli nie możesz, przetrzyj skórę i włosy wilgotną ściereczką. Załóż czyste ubranie.,
8. wrzuć do plastikowych worków wszystkie przedmioty, które mogły zostać skażone, np. ubranie, żywność – szczelnie je zamknij i oznacz

9. Pamiętaj

- **nie jedz produktów, które mogły zostać skażone,**
- **nie dotykaj twarzy zanim nie umyjesz rąk,**
- **poziom promieniowania w miejscu wybuchu jądrowego znacząco spada już po kilku dniach,**
- **w przypadku zagrożenia skażeniem promieniotwórczym przygotuj się na przetrwanie co najmniej kilku dni wewnątrz uszczelnionego budynku.**



chemiczne



biologiczne



radiacyjne



nuklearne

Pierwsza pomoc – podstawowa pierwsza pomoc



ZASADY PIERWSZEJ POMOCY



* POZYCJA
BOCZNA
USTALONA



** RESUSCYTACJA
KRAŻENIOWO -
ODDECHOWA



*** DEFIBRYLATOR



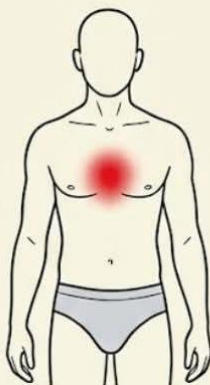
Legion Bohaterów - dołącz do nas!

PORTAL LEGION

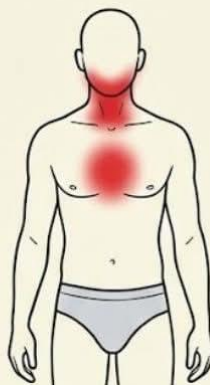
www.legionhdk.pl

Pierwsza pomoc – podstawowa pierwsza pomoc

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE ATAKU SERCA



ZLOKALIZOWANY:
Pod mostkiem lub
w środkowej części
klatki piersiowej.



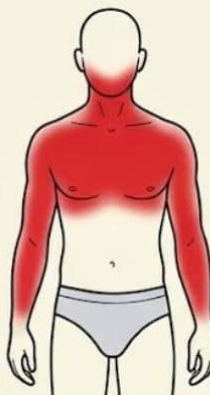
CZĘSTA KOMBINACJA:
Środek klatki, szyja
i żuchwa.



**ŚRODEK KLATKI
I WEWNĘTRZNA
STRONA RAMION:**
Lewe ramię i bark
częściej niż prawe!



**GÓRNE PARTIE
BRZUCHA:**
Najczęściej mylony
z niestrawnością.



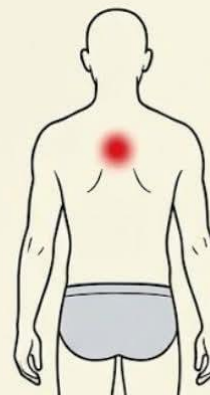
**BÓLE W WIĘKSZYCH
OBSZARACH:**
Klatka piersiowa, szyja,
żuchwa i wewnętrzna
strona ramion.



**DOLNA ŚRODKOWA
CZĘŚĆ SZYI:**
Do obu stron górnej szyi
i żuchwy, od ucha do
ucha.



**WEWNĘTRZNE PRAWÉ
RAMIĘ:**
Od pachy do łokcia;
wewnętrzne lewe ramię do talii.
Lewe ramię i bark częściej!

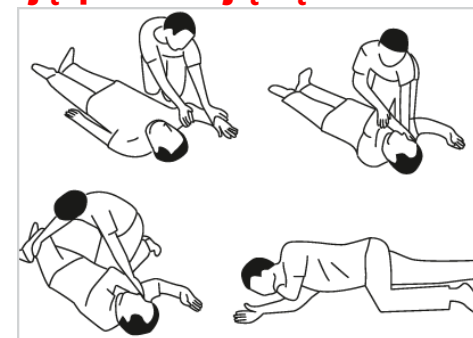


MIĘDZY ŁOPATKAMI

Pierwsza pomoc – podstawowa pierwsza pomoc

1. **Zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego.** Nie przemieszczaj go, jeśli nie jest to konieczne,
2. **oceń stan poszkodowanego:** potrząśnij go za ramię i zapytaj: „**Słyszysz mnie?**”
3. jeżeli reaguje;
 - zapytaj, „**Co się stało?**”,
 - **zadzwoń pod numer 112 lub poproś o to kogoś z otoczenia – wskaż wtedy konkretną osobę,**
4. jeżeli nie ma kontaktu z poszkodowanym, poszkodowany odycha:
 - **zadzwoń pod numer 112 lub poproś o to kogoś z otoczenia – wskaż konkretną osobę,**
 - **poproś osobę z otoczenia – wskaż - żeby przyniosła defibrylator (AED),**
 - sprawdź, czy poszkodowany oddycha w pozycji, w jakiej się znajduje. Obserwuj ruchy klatki piersiowej. W razie potrzeby rozepnij odzież,
 - jeżeli oddycha – ułóż go w pozycji bocznej ustalonej,
 - monitoruj jego stan, sprawdzaj czy oddycha, aż do przybycia ratowników,
1. **Pamiętaj:**
 - **defibrylatory znajdziesz w miejscach publicznych: urzędach, galeriach handlowych, na dworcach, lotniskach i stacjach metra. Zainstaluj aplikację pokazującą rozmieszczenie AED w okolicy – mapa AED.**

Zachęcam do udziału w ćwiczeniach podstawowej pierwszej pomocy organizowanych przez OSP lub gminę (miasto) podczas pikników



Pierwsza pomoc – podstawowa pierwsza pomoc

5. jeżeli poszkodowany nie oddycha:
- **zadzwoń pod numer 112 lub poproś o to kogoś z otoczenia – wskaż konkretną osobę,**
 - **poproś osobę z otoczenia – wskaż - żeby przyniosła defibrylator (AED),**
 - **połóż poszkodowanego na plecach**, na twardym i płaskim podłożu.
 - uklęknij obok jego klatki piersiowej.
 - rozepnij lub rozetnij odzież poszkodowanego tak, aby klatka piersiowa była odsłonięta (także u kobiet).
 - połóż jedną rękę na czole poszkodowanego, drugą na jego podbródku. Odchyl jego głowę do tyłu.
 - otwórz na chwilę jego usta i usuń widoczne ciała obce.
 - nachyl się nad poszkodowanym i przez 10 sekund sprawdzaj, czy oddycha: — obserwuj klatkę piersiową, czy się unosi i opada, — nasłuchuj oddechu przy nosie poszkodowanego, — poczekaj na wydech – poczujesz go na policzku.

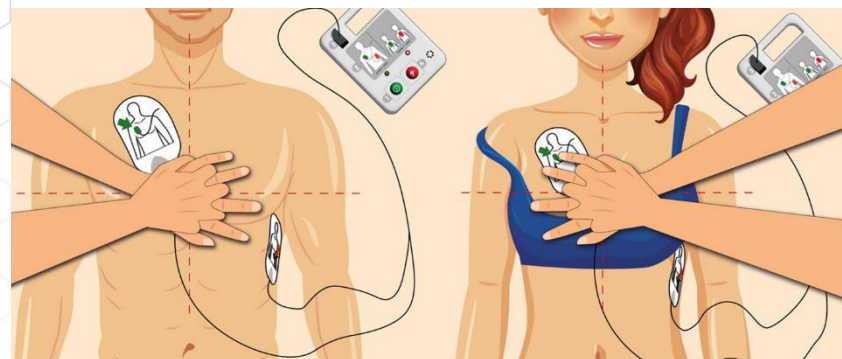
Pierwsza pomoc – podstawowa pierwsza pomoc

5. jeżeli poszkodowany nie oddycha:

- jeżeli nie oddycha – ułóż dłonie, jedna na drugiej, na środku klatki piersiowej poszkodowanego. Ręce trzymaj wyprostowane w łokciach.
- **uciskaj rytmicznie, mocno i gwałtownie:** — **głębokość uciśnięć: 5-6 cm**, — **częstotliwość: 2 uciski na sekundę**, — po każdym ucisku oderwij dłonie od mostka, pozostawiając palce w kontakcie z klatką piersiową.
- **po 30 uciśnięciach ponownie udroźnij drogi oddechowe i 2 razy powoli wdmuchnij powietrze** do ust poszkodowanego. Jeżeli nie chcesz tego robić, uciskaj klatkę piersiową bez przerw.
- kiedy ktoś przyniesie defibrylator (AED), użyj go. Urządzenie podpowie Ci, jak działać.
- prowadź reanimację do chwili, kiedy: — przybędą ratownicy, — zauważysz wyraźne oznaki powrotu krążenia, np. oddech, ruch, kaszel, — udzielanie pomocy stanie się dla Ciebie niebezpieczne, — jeżeli poczujesz zmęczenie, wyznacz kogoś, kto Cię zastąpi.

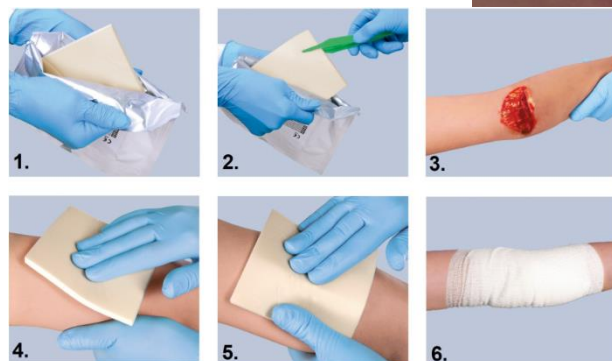
1. **Pamiętaj:**

- **udzielenie pierwszej pomocy to Twój obowiązek. Nie bój się – kiedy pomagasz, nie ponosisz odpowiedzialności za nieumyślne błędy.**



Pierwsza pomoc – podstawowa pierwsza pomoc

1. Jeśli wystąpił obfity krwotok
2. załóż opatrunek uciskowy. Użyj np. bandaża, materiału, chusty.
3. gdy krwawienie z kończyny nie ustaje, załóż opaskę do tamowania krwotoków powyżej rany na ramieniu lub udzie. Zapisz godzinę założenia opaski.
4. jeżeli nie możesz założyć opaski ani opatrunku, uciskaj bezpośrednio ranę dłonią lub tkaniną aż do zatrzymania krwotoku lub przybycia ratowników.
5. jeżeli poszkodowany jest blady i spocony – unieś mu nogi na około 30 cm.
6. okryj poszkodowanego. Osoby po urazie wychładzają się szybciej.
7. monitoruj jego stan do czasu przybycia ratowników.
8. **Pamiętaj:**
 - **obfity krwotok może w ciągu kilku minut doprowadzić do śmierci. Działaj szybko.**
 - **w przypadku krwotoku z nosa, należy pochylić głowę do przodu (nie do tyłu) i ścisnąć skrzydełka nosa przez około 10 min.**



Pierwsza pomoc – podstawowa pierwsza pomoc

1. Jeśli wystąpiło zakrztuszenie (zadławienie):

Postępowanie u dorosłych i dzieci (> 1 r.ż.)

- Bezpieczeństwo,
- Jeśli kaszle – zachęcaj do kaszlu. Jeśli nie kaszle, nie mówi, dusi się – działaj.
- Pochyl poszkodowanego do przodu. Uderz nasadą dłoni 5 razy w okolice między łopatkami.
- Uderzenia w plecy:
- Stań za poszkodowanym, obejmij go, umieść zaciśniętą pięść powyżej pępka, a poniżej mostka. Chwyć pięść drugą dłonią i wykonaj 5 silnych pchnięć do wewnątrz i do góry (Chwyt Heimlicha).
- Powtarzaj: Cykl: 5 uderzeń w plecy / 5 uciśnień nadbrzusza do skutku.
- Utrata przytomności: Połóż poszkodowanego, wezwij pogotowie (112) i rozpocznij reanimację (RKO) – 30 ucisków klatki piersiowej.



Postępowanie u niemowląt (< 1 r.ż.)

- Połóż niemowlę na przedramieniu głową w dół, podtrzymując żuchwę. Wykonaj 5 energicznych uderzeń w plecy.
- Odwróć na plecy (głową w dół), wykonaj 5 uciśnień klatki piersiowej dwoma palcami w dolnej połowie mostka.
- Utrata przytomności: Wezwij pogotowie i rozpocznij RKO.

Czego nie robić:

- **Nie próbuj usuwać ciała obcego "na ślepo" palcami, jeśli go nie widzisz, bo możesz wepchnąć je głębiej.**

Pierwsza pomoc – podstawowa pierwsza pomoc

1. Opatrywanie ran:

- Bezpieczeństwo,
- Dezynfekcja,
- Oczyszczenie,
- Opatrunek:
 - Małe rany/otarcia,
 - Większe rany,
 - Krwawienie,
- Unieruchomienie,



Zlokalizuj ranę
| ekspozycja miejsca.
Located the wound
| exposition of the site.



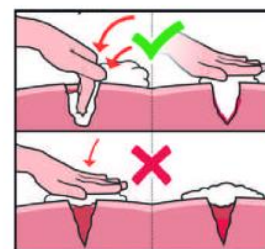
Zlokalizuj miejsce aktywnego
krwawienia i zastosuj ucisk
bezpośredni.
Locate the site of active bleeding
and apply direct pressure.



Wyjmij opatrunek ze sterylnej
opakowania.
Remove the dressing from the
sterile packaging.



Do rany zaczynając od miejsca
bardziej aktywnego krwawienia.
Apply the dressing starting from the
most active bleeding site.



Zastosuj bezpośredni, mocny
opatrunek hemostatyczny - 3 min
zwykły opatrunek - 10 min
Apply direct, firm pressure
hemostatic dressing - 3 min
standard dressing - 10 min



Czas uciskania:
opatrunek hemostatyczny - 3 min
zwykły opatrunek - 10 min
Direct pressure time:
hemostatic dressing - 3 min.
standard dressing - 10 min.



Oceń opatrunek. Upewnij się,
że krwawienie ustało.
Assess the dressing.
Ensure that the bleeding
has stopped.



Nałóż opatrunek uciskowy
żeby zabezpieczyć ranę.
Apply a pressure dressing
to protect the wound.

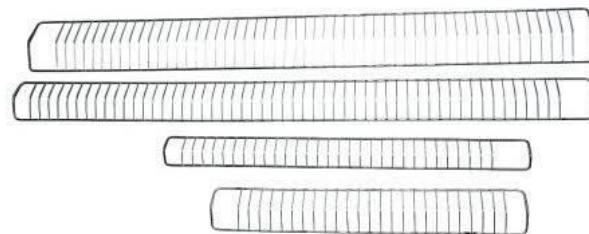
Czego nie robić:

- Nie używaj waty ani brudnych materiałów bezpośrednio na ranę.
- Nie zrywaj przyschniętego opatrunku (namocz go solą fizjologiczną lub wodą).
- Nie używaj spirytusu do przemywania.
- W przypadku ran głębokich, gryzionych, z dużym zabrudzeniem lub ciałami obcymi, po zabezpieczeniu należy udać się do lekarza.

Pierwsza pomoc – podstawowa pierwsza pomoc

1. zaopatrywanie złamań:

- Bezpieczeństwo,
- Tamowanie krwawienia (złamania otwarte),
- Unieruchomienie,
 - Zasada dwóch stawów,
- Zabezpieczenie,
- Transport/Pomoc,



Czego nie robić:

- Nie nastawiaj samodzielnie kości.
- Nie podawaj jedzenia ani picia.
- Nie ruszaj złamaną kończyną.

W przypadku złamania ręki, skutecznym sposobem jest jej unieruchomienie na chuście trójkątnej.

Pierwsza pomoc – podstawowa pierwsza pomoc

1. Opatrywanie oparzeń:

- Bezpieczeństwo,
- Chłodzenie (najważniejsze),
- Zabezpieczenie,



Czego nie robić:

- Nie przekłuwać pęcherzy (bąbli),
- Nie używać tłuszczów (masło, olej),
- Nie stosować spirytusu ani wody utlenionej.

Po oparzeniach słonecznych można stosować piankę z pantenolem. Pęcherze chronią ranę – ich uszkodzenie zwiększa ryzyko infekcji.

Kiedy udać się do lekarza?

Jeśli oparzenie jest rozległe, głębokie (powstały białe lub brązowe plamy), obejmuje twarz, dłonie, stawy lub narządy płciowe, a także gdy pęcherze są bardzo duże.

Literatura

- Kowalkowski, S. (2019), *Aspekty zarządzania kryzysowego w świetle użycia Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej*, ASzWoj, Warszawa.
- Kowalkowski, S. (red.), (2011), *Niemilitarne zagrożenia bezpieczeństwa publicznego*, AON, Warszawa.
- Lidwa, W. (red), (2015). *Zarządzanie kryzysowe podręcznik*, AON, Warszawa.
- Michailiuk, B. (2017), *Ochrona ludności: wybrane problemy*, Wyd. ASzWoj., Warszawa.
- Rey, R. (2020). *Spółeczeństwo odporne na zagrożenia*, Biuletyn Kwartalny RCB, nr 31, Warszawa.
- Szczupaczyński, J. (2025), *Zarządzanie kryzysowe. Zarys problematyki*, Elipsa, Warszawa.
- Żyłka, T. (2025). *Bezpieczeństwo społeczności lokalnej w gminie w województwie podkarpackim*, rozprawa doktorska, ASzWoj, Warszawa.
- *Ustawa z dnia 17 maja 1989 r. prawo geodezyjne i kartograficzne*, t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1151.
- *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej*, Dz.U. z 1997 r., nr 78, poz.483 ze zm.
- *Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym*, t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 662 ze zm.
- *Ustawa z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach* t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 399 ze zm.
- *Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. prawo ochrony środowiska*, t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 54 ze zm.
- *Ustawa z dnia 7 czerwca 2001 r. o zbiorowym zaopatrzeniu w wodę i zbiorowym odprowadzaniu ścieków* t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 757 ze zm.
- *Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej* t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1283 ze zm.
- *Ustawa z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym*, t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 574 ze zm.
- *Ustawa z dnia 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów* t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 246 ze zm.
- *Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. o pomocy państwa w ponoszeniu wydatków mieszkaniowych w pierwszych latach najmu mieszkania* t.j. Dz. U. z 2024r., poz. 506 ze zm.
- *Ustawa z dnia 5 grudnia 2024 r. o ochronie ludności i obronie cywilnej*, Dz. U. z 2024 r., poz. 1907 ze zm.
- *Ustawa z dnia 17 kwietnia 2026 r. o zmianie ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej oraz niektórych innych ustaw* Dz. U. z 2026 r., poz. 646 ze zm.
- *Rozporządzenie RM z dnia 23 stycznia 2025 r. w sprawie szczegółowej zawartości Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej*, Dz. U. z 2025 r., poz. 136 ze zm.
- *Rozporządzenie MSWiA z dnia 6 lutego 2025 r. w sprawie programów szkoleń z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej oraz wymagań dla podmiotów prowadzących szkolenia*, Dz. U. z 2025 r., poz. 162 ze zm.
- *Rozporządzenie MSWiA z dnia 21 lutego 2025 r. w sprawie kryteriów uznawania obiektów budowlanych albo ich części za budowle ochronne* Dz. U. z 2025 r., poz. 235 ze zm.
- *Rozporządzenie MSWiA z dnia 25 lutego 2025 r. w sprawie ćwiczeń z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej*, Dz. U. z 2025 r., poz. 253 ze zm.
- *Rozporządzenie MSWiA z dnia 3 marca 2025 r. w sprawie elementów porozumienia o wykonywaniu zadań ochrony ludności lub obrony cywilnej oraz sposobu weryfikacji zdolności podmiotu, z którym ma być zawarte porozumienie, do wykonywania tych zadań* Dz. U. z 2025 r., poz. 273 ze zm.
- *Rozporządzenie MSWiA z dnia 14 kwietnia 2025 r. w sprawie Centralnej Ewidencji Zasobów Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej* Dz. U. z 2025 r., poz. 493 ze zm.
- *Rozporządzenie MSWiA z dnia 18 marca 2025 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania naboru ochotniczego do służby w obronie cywilnej* Dz. U. z 2025 r., poz. 394 ze zm.
- *Rozporządzenie MSWiA z dnia 14 maja 2025 r. w sprawie alarmów i komunikatów ostrzegawczych* Dz. U. z 2025 r., poz. 645 ze zm.

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ
PYTANIA?**

dr Tomasz Żyłka
134674032
t.zylka@bukowsko.pl
