

Powszechna samoobrona ludności

Powszechna samoobrona to termin z zakresu teorii wojskowości, określający oddolną formę obrony narodowej, polegającą na samorzutnym, trwałym lub doraźnym organizowaniu się ludności cywilnej w miejscu zamieszkania, dla przeciwstawienia się zagrożeniom życia, zdrowia, mienia i środowiska...

Zagrożenia te mogą wynikać zarówno z działalności ludzkiej, jak i z przyczyn naturalnych (klęski żywiołowe). Obowiązek samoobrony powszechnej obejmuje każdego obywatela Rzeczypospolitej Polskiej. Szczegółowe uregulowania w tej materii znajdują się w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, w *artykule 85 (Obowiązkiem obywatela polskiego jest obrona ojczyzny)*, oraz w *art. 168 - 173 ustawy z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony RP – Rozdział 4, Powszechna samoobrona ludności (Dz. U. z 2004 r.Nr 241, poz. 2416 ze zm.)*.

Osoby posiadające obywatelstwo polskie, zdolne ze względu na stan zdrowia podlegają obowiązkowi szkolenia ludności w zakresie powszechnej samoobrony. Szkolenie ludności w zakresie powszechnej samoobrony ma na celu przygotowanie do samoobrony przed środkami masowego rażenia oraz innymi działaniami nieprzyjaciela.

Szkolenie to przeprowadza się w formie zajęć podstawowych lub ćwiczeń praktycznych.

Ćwiczenia praktyczne mogą polegać również na udziale w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwaniu ich skutków.

Także państwo ma wobec swoich obywateli szereg zobowiązań w zakresie promowania samoobrony powszechnej.

Są one realizowane m.in. poprzez szkolenia z zakresu przysposobienia obronnego młodzieży szkolnej.

Również organy administracji samorządowej na szczeblu gminy zobowiązane są do prowadzenia działalności z zakresu planowania i prowadzenia szkolenia z powszechnej samoobrony.

Obowiązki ludności w zakresie przygotowania do powszechnej samoobrony:

-zapoznanie się z rodzajami alarmów, sposobami ogłaszania i odwoływania oraz zasadami zachowania się po ich usłyszeniu, -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., zaciemnienia i ochrony przed skażeniami, -zabezpieczenie - na wsi budynków inwentarskich, zwierząt, płodów rolnych i pasz oraz wody pitnej dla ludzi i zwierząt, -zapoznanie się z zasadami wykonywania prostych prac ratunkowych w rejonie porażenia, -w 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. Rodzaje alarmów, sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych Alarmy, sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze wprowadzono rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i właściwości organów w tych sprawach (Dz. U. z 2013 r., poz. 96).

Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych

Po usłyszeniu sygnału alarmu należy działać szybko, ale rozważnie i bez paniki. Stosować się do zaleceń informacji przekazywanych w komunikatach, głównie środkami nagłaśniającymi umieszczonymi na samochodach Policji. W zależności od zagrożenia będą przekazywane bardziej szczegółowe informacje nakazujące właściwe zachowanie. Np. w przypadku alarmu w związku z zagrożeniem atakiem z powietrza osoby znajdujące się w domu powinny: -przed opuszczeniem mieszkania szybko ubrać się, zabrać indywidualne środki ochrony, zamknąć okna i drzwi, wyłączyć urządzenia energetyczne, zgasić ogień w piecach, -zabrać przygotowany zapas żywności, wody oraz dokumenty osobiste, latarkę elektryczną i dobrze zabezpieczyć mieszkanie; -podczas pracy przy sprzęcie mechanicznym przerwać czynności i wyłączyć wszystkie urządzenia; -wychodząc z domu należy wyprowadzić całą rodzinę, a także ostrzec sąsiadów, którzy mogli nie usłyszeć sygnału; -nie wolno pozostawać w częściach budynku niezabezpieczonych przed działaniem skutków uderzenia z powietrza, a szczególnie na wyższych piętrach; -w porze nocnej wygasić oświetlenie lub zaciemnić okna; -w miejscach publicznych należy ściśle stosować się do poleceń organów porządkowych; ruch w miejscowościach gminy powinien być wstrzymany, przechodnie udają się do pomieszczeń lub miejsc ochronnych (ukryć). -przed udaniem się do piwnic (schronów), właściciele żywego inwentarza powinni schronić zwierzęta w uprzednio przygotowanych pomieszczeniach ochronnych; -do pomieszczeń ochronnych dla ludzi nie wolno zabierać zwierząt domowych, materiałów łatwopalnych i o silnym zapachu. W pomieszczeniach tych nie wolno palić tytoniu, używać lamp naftowych i świec; -pomagać słabszym, chorym i ułomnym, -podporządkować się ściśle poleceniom organów i służb obrony cywilnej, -pracownicy w zakładach pracy powinni postępować zgodnie ze wskazówkami zakładowych organów obrony cywilnej, Prowadzący pojazdy mechaniczne po usłyszeniu sygnału alarmu winni zatrzymać je i zaparkować tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych i wejść do ukryć. Kierowca i pasażerowie powinni udać się do najbliższego ukrycia. W przypadku alarmu w związku z zagrożeniem skażeniem osoby, które z jakichkolwiek przyczyn nie zdążyły udać się do budowli ochronnych, ukrywają się w zagłębieniach terenu lub za innymi trwałymi osłonami. -nie zbliżać się do rejonu awarii, -zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękowi, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych. Stosować się do zaleceń informacji przekazywanych w komunikatach, głównie środkami nagłaśniającymi umieszczonymi na samochodach Policji. W zależności od zagrożenia będą przekazywane bardziej szczegółowe informacje nakazujące właściwe zachowanie. 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 skażenia nie zdażyły 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 opuszczają uszczelnionych pomieszczeń, nie przebywać w pobliżu okien 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, ręcznik itp. Przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa.

Upředzenie o zagrożeniu skażeniami i zakażeniami

Po usłyszaniu upředzenia o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami należy: - sprawdzić indywidualne środki ochrony (jeżeli są w posiadaniu), -sprawdzić zabezpieczenie posiadanych zapasów żywności, wody, paszy, -sprawdzić szczelność przygotowanych pomieszczeń dla ludzi i zwierząt, -jeżeli nie ma innych zaleceń, udać się do pomieszczeń ochronnych (ukryć), przestrzegać ogłaszanych zarządzeń oraz wykonywać polecenia organów i służb OC.

Upředzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska

Po usłyszaniu komunikatu ostrzegawczego należy: -zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękwii, ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych, -podjąć działania przygotowawcze zgodnie z zaleceniami Gminnego Zespołu Zarządzania Kryzysowego, -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 i inne 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 usłyszaniu komunikatu (sygnału) odwołania alarmu należy: -opuścić schron (ukrycie), -w przypadku wystąpienia skażeń poddać się zabiegom sanitarnym, -przeprowadzić dezaktywację (w przypadku skażeń promieniotwórczych) lub odkażenie

(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 za-biegi i poddać się ponownie zabiegom sanitarnym, - stosować się ściśle do poleceń organów obrony cywilnej, -w przypadku zakażenia biologicznego stosować się ściśle 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 utrata 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 dojściu 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 poszkodowanego, 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 kręgosłupów 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 poszkodowanego 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 wdmuchiwanie powietrza unosi się klatka piersiowa ratowanego, -po każdym wdmuchiwaniu odsłonić usta ratowanego i obserwować czy klatka piersiowa opada, -zachować częstotliwość rytmicznego wdmuchiwanie 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 zmiężdżeń 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, błądliwość 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 okrywamy opaską gazową lub chustą trójkątną). Przed nałożeniem opatrunku należy odsłonić ranę (usunąć odzież) i oczyścić jej okolice z widocznych zanieczyszczeń za pomocą kawałka gazy.

Złamanie 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 zwinięcia 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 miejsca 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, zaczerwienienia 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 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, wycieraczce, 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 bruździe; przy lekkim ucisku należy wyczuwać tętnienie.

Zabezpieczenie 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 „śluzę”,

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 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, bateryjny 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. 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 - 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 cegłami 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. · a 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 20oC nie później niż po 34 godzinach, w zimie przy temperaturze -20oC do -25oC po 34 do 90 godzin (dokładne informacje poda służba weterynaryjna).

zapewnić budynkom gospodarczym ochronę przed pożarem (pas przeciwpożarowy, sprzęt ppoż. itp.

Profilaktyka przeciwpożarowa 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, kominków, · 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 zatruc tlenkiem węgla, szczególnie w czasie kąpieli w łazienkach wyposażonych w piece gazowe, · nie należy ogrzewać mieszkania

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 zsypie 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.

Sposoby zabezpieczenia żywności

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 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.

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 pokrywę 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.

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 wzniesić 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 chemiczną

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 biologiczną

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, · utrzymanie higieny,
· wykonywania podstawowych przedsięwzięć profilaktycznych, · uboju zwierząt zakaźnych 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 opuszczają 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.

Przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa.

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.