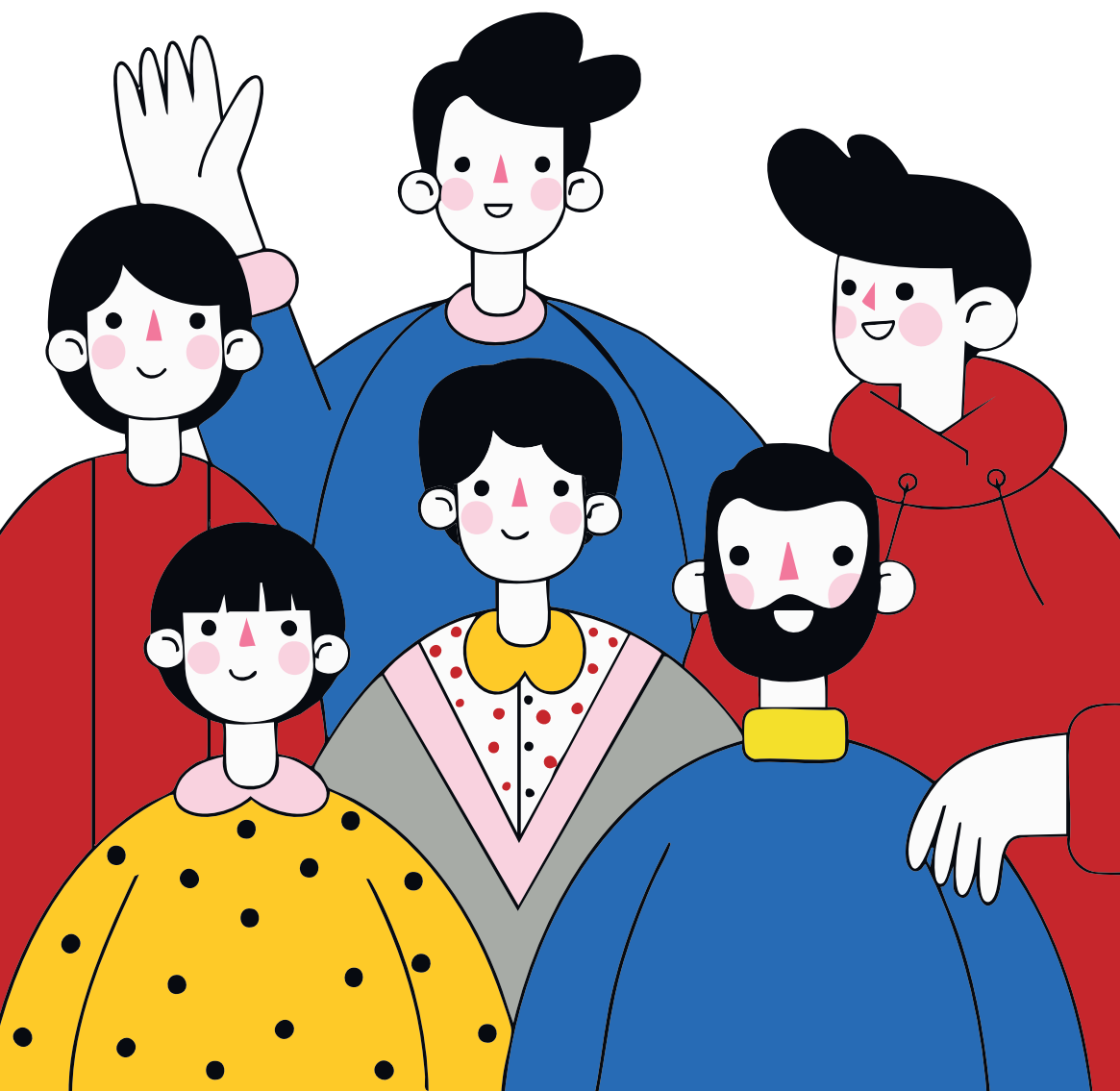


# Bezpieczny Świdnik



# 1

## TELEFONY ALARMOWE

# 112

**Numer alarmowy – (możesz skorzystać z aplikacji Alarm112)**

**47 812 12 10**

Komenda Powiatowa Policji w Świdniku

**997**

Policja

**81 745 55 80 / 603 398 998**

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej

**998**

Straż Pożarna

**999**

Pogotowie Ratunkowe

**81 751 41 30 / 697 300 123**

Straż Miejska w Świdniku

**986**

Straż Miejska

**994**

Pogotowie wodno-kanalizacyjne

**993**

Pogotowie ciepłownicze

**992**

Pogotowie gazowe

**991**

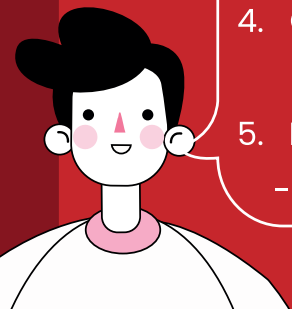
Pogotowie energetyczne

**81 468 70 25**

Powiatowy Lekarz Weterynarii

### *Jak wezwać pomoc:*

1. Dzwon z bezpiecznego miejsca.
2. Mów spokojnie i wyraźnie.
3. Przedstaw się i podaj dokładny adres lub opisz szczegółowo miejsce, w którym się znajdujesz.
4. Opisz sytuację. Powiedz o zagrożeniach życia, zdrowia lub mienia.
5. **Nie rozłączaj się!!!**  
- Poczekaj, aż operator potwierdzi przyjęcie zgłoszenia.



# 2

## SYGNAŁY ALARMOWE I KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE



### OGŁOSZENIE ALARMU



– ciągły, modulowany dźwięk syreny przez **3 minuty**



### ODWOŁANIE ALARMU



– ciągły, jednostajny dźwięk syreny przez **3 minuty**

### *Jeżeli usłyszysz sygnał alarmowy:*

- ▷ włącz radio lub telewizor i stosuj się do komunikatów
- ▷ upewnij się, czy bliscy i sąsiedzi również usłyszeli sygnał alarmowy
- ▷ jeśli prowadzisz pojazd – zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu (nie blokuj ciągów komunikacyjnych) i stosuj się do poleceń służb
- ▷ pomóż osobom słabszym, starszym i z niepełnosprawnościami
- ▷ nie używaj wind – korzystaj ze schodów



# 2

## SYGNAŁY ALARMOWE I KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

**DO INFORMOWANIA  
O ZAGROŻENIACH MOGĄ  
BYĆ WYKORZYSTANE:**



**syreny  
alarmowe**



**megafony**



**alerty RCB**



**Regionalny  
System  
Ostrzegania  
(RSO)**



**media – radio,  
telewizja, Internet**



**poprzez kontakt  
bezpośredni**

# 3 TWOJA ROLA

W CELU PRZYGOTOWANIA SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH NA SYTUACJE KRYZYSOWE MOŻESZ ZAOPATRYĆ SIĘ:

## Dom (mieszkanie):



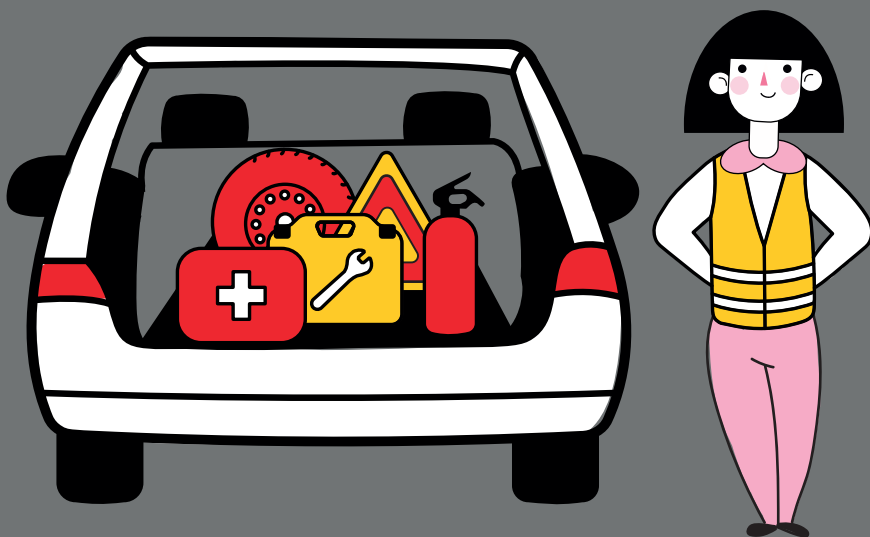
Zaznacz co już udało Ci się skompletować!

- ☐ zapas żywności trwałej i długoterminowej
- ☐ zapas wody pitnej (np. kilka zgrzewek butelek 1,5 l; kilka butli 5 l)
- ☐ gotówka w różnych nominałach
- ☐ zapas leków
- ☐ alternatywne źródła światła (świeczki, zapałki, zapalniczki, latarki z zapasem baterii)
- ☐ alternatywne źródło prądu (naładowane powerbanki, agregaty)
- ☐ alternatywne źródło energii cieplnej (kuchenki turystyczne na gaz, kostki paliwa stałego do kuchenek turystycznych, itp.)
- ☐ apteczka – leki przyjmowane na stałe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, przeciwbiegunkowe, bandaż i opatrunki, środki antyseptyczne, rękawiczki jednorazowe, folia termiczna, opaska do tamowania krwotoków, termometr
- ☐ gaśnica i koc gaśniczy (przeszkolenie najbliższych z zasad ich używania)
- ☐ pokaż wszystkim domownikom lokalizację zaworów wody, gazu i prądu



# 3 TWOJA ROLA

## Samochód:



### *Pamiętaj!*

Auto powinno być sprawne technicznie i zatankowane.

#### Podstawowe wyposażenie:

- ☐ gaśnica
- ☐ apteczka
- ☐ koło zapasowe lub zestaw naprawczy
- ☐ klucze do wymiany koła
- ☐ trójkąt ostrzegawczy
- ☐ mapy papierowe lub atlas samochodowy
- ☐ dodatkowe środki łączności – CB radio, radiotelefony PMR

# 3 TWOJA ROLA

## Otoczenie:

- 1 nawiąż kontakt z najbliższymi sąsiadami – zorientuj się czy nie będą potrzebować Twojej pomocy w sytuacji kryzysowej
- 2 w sytuacjach kryzysowych pomóż osobom potrzebującym wsparcia (starszym, chorym, niepełnosprawnym)
- 3 poinformuj służby ratownicze o osobie, która potrzebuje pomocy
- 4 porozmawiaj ze swoimi dziećmi – przygotuj je do realizacji konkretnych zadań na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowych

## Zadbaj o zwierzęta:



### W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH PAMIĘTAJ O ZWIERZĘTACH, KTÓRYMI SIĘ OPIEKUJESZ

- ☐ przechowuj w jednym miejscu dokumentację zdrowotną zwierzęcia, potwierdzenia szczepień i informację o lekach
- ☐ przygotuj odpowiedni sprzęt do transportu: kaganiec, obrozę, szelki, smycz, transporter lub klatkę
- ☐ przygotuj zapasy karmy, wody pitnej i leków na kilka dni
- ☐ zaszczepuj i zarejestruj swoje zwierzę w ogólnej bazie
- ☐ umieść przy obroży lub szelkach dane kontaktowe właściciela

Nie wpadaj w panikę. Zachowaj spokój. Myśl. Reaguj.  
Stosuj się do poleceń służb. W miarę możliwości  
wesprij działania służb.

# 4

## SCHRONIENIE



INFORMACJE O LOKALIZACJI MIEJSC  
SCHRONIENIA ZNAJDZIESZ NA STRONIE  
INTERNETOWEJ LUB SKANUJĄC KOD:



<http://schrony.straz.gov.pl>



### **JEŚLI USŁYSZYSZ ALARM PRZEBYWAJĄC W DOMU**

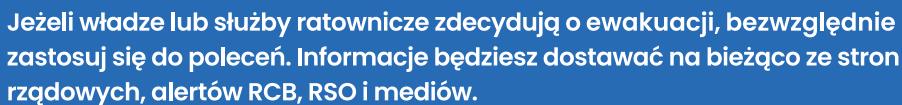
ukryj się z dala od okien,  
przy ścianach nośnych,  
w centralnych  
pomieszczeniach  
(np. korytarz)

### **JEŚLI USŁYSZYSZ ALARM PRZEBYWAJĄC POZA DOMEM**

szukaj miejsc, które  
zapewnią chociaż  
minimum ochrony  
(najniższe kondygnacje  
budynków, piwnice,  
garaże podziemne, tunele  
i przejścia podziemne,  
zagłębienia terenu)



# EWAKUACJA



## PLECAK EWAKUACYJNY (TORBA EWAKUACYJNA) – czyli zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy:

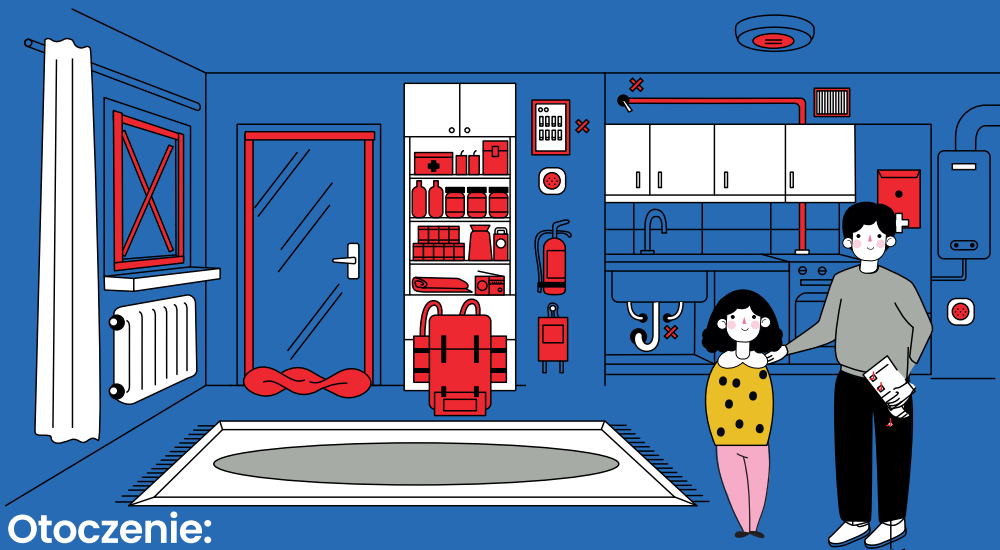


- ☐ woda do picia w podręcznych butelkach (ewentualnie filtry lub tabletki do uzdatniania wody)
- ☐ apteczka i leki osobiste, środki do higieny i dezynfekcji, wilgotne chusteczki
- ☐ teczka z najważniejszymi dokumentami (akty notarialne, paszporty, legitymacje szkolne, książeczki zdrowia)  
– dodatkowo ich kopia na pendrivie
- ☐ gotówka w różnych nominałach
- ☐ źródło światła (np. latarka) z zapasem baterii
- ☐ radio na baterie z zapasem baterii
- ☐ powerbanki, ładowarki, kable pasujące do urządzeń ładowanych
- ☐ papierowe mapy
- ☐ odzież przystosowana do pory roku i przeciwdeszczowa
- ☐ śpiwór, karimata
- ☐ scyzoryk, nóż lub multitool, źródło ognia (zapalki, zapalniczka), worki na śmieci
- ☐ żywność wysokoodżywcza, konserwy, pieczywo chrupkie

# EWAKUACJA

## Zabezpieczenie domu:

- ▷ wyłącz głównym zaworem prąd, gaz, i wodę
- ▷ zabezpiecz okna i drzwi
- ▷ zabezpiecz i ukryj kosztowności (biżuterię, gotówkę)



**Otoczenie:**

- ▷ ubierz się stosownie do warunków pogodowych
- ▷ upewnij się, że dzieci mają przy sobie dane kontaktowe opiekunów
- ▷ sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie – pomóż, o ile to możliwe, osobom ze szczególnymi potrzebami
- ▷ skorzystaj ze zorganizowanego transportu lub idź pieszo do wyznaczonego miejsca
- ▷ jeśli używasz samochodu – nie blokuj dróg ewakuacyjnych
- ▷ pamiętaj o zwierzętach, a jeśli ich ewakuacja nie jest możliwa, zabezpiecz je i zapewnij im jedzenie i wodę

# 6

## PIERWSZA POMOC

### *Pamiętaj!*

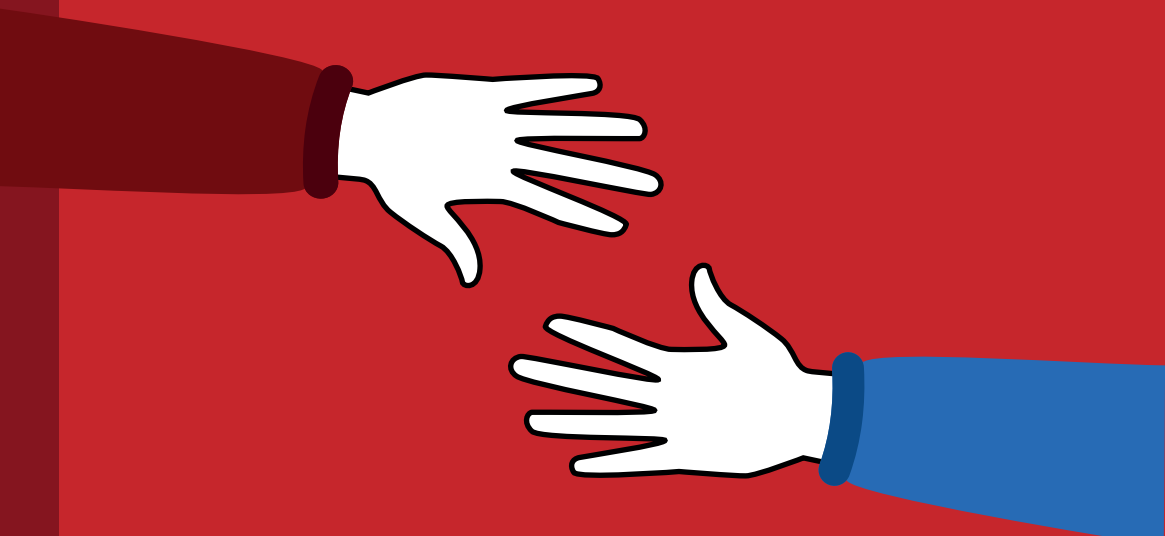
Twoim obowiązkiem jest udzielenie pierwszej pomocy. Kiedy pomagasz, nie ponosisz odpowiedzialności za nieumyślne błędy.



### Kiedy widzisz osobę poszkodowaną:

- ▷ upewnij się, że sam jesteś bezpieczny
- ▷ zadbaj o bezpieczeństwo poszkodowanego – jeżeli to konieczne przenieś go w bezpieczne miejsce
- ▷ oceń stan poszkodowanego – potrząśnij go za ramię i zapytaj czy Cię słyszy
- ▷ zadzwoń pod numer:

**999** lub **112** lub poproś kogoś o to – wskazując konkretną osobę



# 6

## PIERWSZA POMOC

### Poszkodowany NIE ODDYCHA i jest nieprzytomny:

- 1** Połóż poszkodowanego na plecach, na twardym i płaskim podłożu.
- 2** Uklęknij obok jego klatki piersiowej.
- 3** Rozepnij lub rozetnij odzież poszkodowanego tak, aby klatka piersiowa była odsłonięta.
- 4** Połóż jedną rękę na czole poszkodowanego, drugą na jego podbródku.
- 5** Odchyl jego głowę do tyłu.
- 6** Otwórz na chwilę jego usta i usuń widoczne ciała obce.
- 7** 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.
- 8** Jeśli nie oddycha – przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO):
  - ▷ 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 udrożnij 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.

# 6

## PIERWSZA POMOC

### Poszkodowany ODDYCHA, ale jest nieprzytomny:

- 1** Połóż poszkodowanego na plecach, na twardym i płaskim podłożu.
- 2** Uklęknij obok jego klatki piersiowej.
- 3** Rozepnij lub rozetnij odzież poszkodowanego tak, aby klatka piersiowa była odsłonięta.
- 4** Połóż jedną rękę na czole poszkodowanego, drugą na jego podbródku.
- 5** Odchyl jego głowę do tyłu.
- 6** Otwórz na chwilę jego usta i usuń widoczne ciała obce.
- 7** 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.
- 8** Jeśli oddycha – ułóż go w pozycji bezpiecznej. Obserwuj, czy oddycha.
- 9** Sprawdzaj jego stan aż do przybycia ratowników.



***Pamiętaj!***

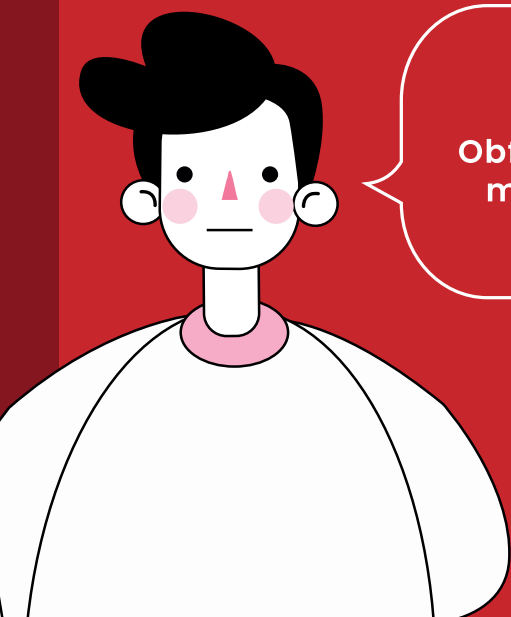
**Jeśli poczujesz zmęczenie,  
wyznacz kogoś, kto Cię zastąpi.**

# 6

## PIERWSZA POMOC

### Jeśli wystąpił obfity krwotok:

- ▷ Załóż opatrunek uciskowy. Użyj np. bandaża, materiału, chusty.
- ▷ Gdy krwawienie z kończyny nie ustaje, załóż opaskę do tamowania krwotoków powyżej rany na ramieniu lub udzie. Zapisz godzinę założenia opaski.
- ▷ Jeśli nie możesz założyć opaski ani opatrunku, uciskaj bezpośrednio ranę dłońią lub tkaniną aż do zatrzymania krwotoku lub przybycia ratowników.
- ▷ Jeśli poszkodowany jest blady i spocony – unieś mu nogi na około 30 cm.
- ▷ Okryj poszkodowanego. Osoby po urazie wychładzają się szybciej.
- ▷ Monitoruj jego stan do czasu przybycia ratowników.



***Uwaga!***

**Obfity krwotok może w ciągu kilku minut doprowadzić do śmierci.  
Działaj szybko!**

Drodzy Mieszkańcy,

bezpieczeństwo nas wszystkich jest dla mnie sprawą najważniejszą. Ta broszurka powstała po to, aby w prosty i praktyczny sposób pomóc Państwu przygotować się na różne, nawet trudne sytuacje. Każdy z nas może mieć wpływ na to, by czuć się pewniej i spokojniej – wystarczy znać podstawowe zasady i pamiętać o kilku ważnych krokach, które opisaliśmy w tej broszurce.

Znajdą tu Państwo informacje, które mogą okazać się przydatne – od numerów alarmowych, przez zasady udzielania pierwszej pomocy, aż po wskazówki dotyczące ewakuacji czy sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych. W jednym miejscu zebraliśmy to, co najważniejsze: jak przygotować dom i samochód, jak zadbać o najbliższych i zwierzęta, a także jak zachować spokój w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji. Dzięki temu każdy z nas, niezależnie od wieku czy doświadczenia, może poczuć się pewniej i bezpieczniej.

Zachęcam, aby spokojnie zapoznać się z informacjami zawartymi w poradniku i mieć go zawsze pod ręką. To praktyczne wskazówki, które mogą pomóc w sytuacjach wyjątkowych. Im lepiej przygotujemy siebie i swoich bliskich, tym łatwiej będzie nam zachować spokój, gdy zdarzy się coś niespodziewanego.

Burmistrz Miasta Świdnik



Marcin Dmowski

