

INFORMATOR BEZPIECZEŃSTWA

Zasady bezpiecznego życia :

- 1. przewiduj** (wiedzieć jakiego typu zagrożenia mogą wystąpić w domu, pracy, w mieście),
- 2. unikaj** (przestrzegaj ostrzeżeń),
- 3. reaguj** (naucz się prawidłowo zareagować w sytuacji zagrożenia).

Niebezpieczne zdarzenia mogą wystąpić wszędzie. Ich rodzaj i skala zależą od wielu czynników (*miejsca, czasu, warunków atmosferycznych, itp.*). Aby unikać lub zmniejszyć ich skutki oraz pogłębiać wiedzę o zasadach zachowania się po wystąpieniu zagrożeń cywilizacyjnych zapoznaj się z radami zawartymi w niniejszym informatorze.

I. W OBIEKTACH (*BUDYNKACH*) I W MIESZKANIACH

- Windy :
 - nie wsiadaj machinalnie do windy; po otwarciu drzwi od windy, upewnij się, że jest tam kabina,
 - informuj administratora budynku o wszelkich usterkach w pracy windy,
 - naucz swoje dziecko, aby nie wsiadało do windy z osobą nieznaną.
- Naucz swoje dziecko, aby nie otwierało drzwi i nie wpuszczało do mieszkania osób obcych.
- Nie zastawiaj korytarzy i klatek schodowych, bo utrudni to oraz opóźni w razie konieczności działanie służb ratowniczych. Zabudowę klatek schodowych uzgadniaj z administratorem obiektu.
- Nie przechowuj w piwnicy, mieszkaniu i na balkonie substancji niebezpiecznych.
- Zadbaj o wyposażenie swojego mieszkania, które pozwoli uniknąć wypadków, również z udziałem dzieci. Dlatego :
 - zabezpiecz kontakty, gniazdka i urządzenia elektryczne przed dostępem dzieci; w gniazdka, których nie używasz włóż zatyczki,
 - urządzenia elektryczne takie jak pralki i lodówki włączaj do gniazdek z uziemieniem,
 - na ścianie nad wanną lub brodzikiem nie instaluj oświetlenia, ani innych urządzeń elektrycznych,
 - nie używaj urządzeń włączonych do prądu (np. suszarki do włosów) podczas kąpieli,
 - unikaj stosowania przedłużaczy. Gdy jest to konieczne pamiętaj, by kabel nie był skręcony lub przetarty, nie biegł przez środek podłogi i nie wisiał w powietrzu,
 - nie wieszaj ścierek kuchennych blisko palników,
 - nie wyrzucaj niedopałków do plastikowych koszy, nie pal w łóżku papierosów,
 - nie rozpalaj na balkonie grila,
 - stosuj w praktyce przepisy przeciwpożarowe. Rozważ możliwość zakupu małej gaśnicy proszkowej, którą możesz ugasić pożar w zarodku; gaśnica taka umożliwi gaszenie urządzeń elektrycznych „pod napięciem”,
 - zainstaluj czujkę dymową, która głośnym sygnałem powiadamia, że w mieszkaniu pojawił się dym,
 - wycieraj podłogę w łazience i kuchni, aby się na niej nie pośliznąć,
 - przy wannie połóż matę, a na jej spodzie naklej antypoślizgowe wkładki; dotyczy to również dywanów, mat itp. w innych pomieszczeniach,
 - zamontuj na ścianie w łazience uchwyt, który pomoże wyjść z wanny, ułatwi też pobyt w kabinie natryskowej,

- pamiętaj, że wiele pożarów zaczyna się w kuchni, a na skutek rozlania gorącego tłuszczu lub wrzątku dochodzi do rozległych i głębokich poparzeń,
 - długie uchwyty garnków i patelni skieruj w stronę ściany,
 - plastikowe torby, sznurki itp. trzymaj w miejscu niedostępnym dla dziecka,
 - środki chemiczne i leki trzymaj w oryginalnych opakowaniach, nie przechowuj ich w innych butelkach lub naczyniach i koniecznie zabezpiecz je przed dostępem dzieci,
 - jeśli wymieniasz jakąkolwiek instalację w mieszkaniu korzystaj z usług fachowca posiadającego uprawnienia,
 - unikaj stawiania różnych przedmiotów na serwetach, obrusach itp., które wystają poza obręb mebli,
 - nie stawiaj na sprzęcie radiowo-telewizyjnym wazonów z wodą,
 - solidnie umocuj lustra, obrazy i wszelkie dekoracje wiszące na ścianach,
 - unikaj przeciągów – uchroni to domowników przed skaleczeniem na skutek stłuczonej szyby w drzwiach wewnątrz mieszkania,
 - zabezpiecz drzwi sprzętu gospodarstwa domowego (lodówki, zamrażarki, pralki), aby dziecko nie mogło do nich wejść lub wsunąć do wewnątrz urządzenia głowy lub ręki,
 - nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych i otworów w drzwiach do łazienki.
6. Wyrób u siebie i najbliższych odruch ochronny : wchodząc do piwnicy lub do mieszkania, przed zapaleniem światła choć przez sekundę – sprawdź czy nie czuć ulatniającego się gazu. Jeśli wyczujesz, że ulatnia się gaz :
- nie włączaj i nie wyłączaj światła i innych urządzeń elektrycznych,
 - nie zapalaj zapalek, zapalniczek,
 - nie posługuj się telefonem,
 - otwórz szeroko okna, zamknij kurek gazu w mieszkaniu ,
 - wyjdź z mieszkania i natychmiast powiadom pogotowie gazowe – tel. 992.
7. Zapewnij sprawność wentylacji w pomieszczeniach (kuchni lub łazience), gdzie znajdują się piecyki gazowe. Szczelność i sprawność wentylacji powinna być sprawdzana. Niesprawne kuchnie i piecyki gazowe – zastąp nowymi (przysługuje ulga podatkowa).
8. Zabezpiecz solidnie drzwi wejściowe do swojego mieszkania. Wychodząc z domu zamknij okna, gaz, wodę, zbędne urządzenia elektryczne oraz drzwi.
9. W pobliżu aparatu telefonicznego w mieszkaniu zostaw numery telefonów do służb ratowniczych i naucz swoje dziecko w jakich sytuacjach ma do kogo dzwonić.

II. NA ZEWNĄTRZ OBIEKTU

1. Nie zostawiaj bez opieki dzieci na placach zabaw i przed blokiem – naucz je, aby nie rozmawiały i nie przyjmowały od nieznajomych poczęstunku, a tym bardziej, aby nie oddalały się z nieznajomą osobą pod żadnym pretekstem.
2. Nie wchodź na studzienki kanalizacyjne, włązy itp. elementy umieszczone w chodnikach i na jezdni.
3. Nie przechodź w miejscach niedozwolonych przez torowiska (tramwajowe i kolejowe).
4. Nie kuś losu : nie spaceruj w ciemnych, mało uczęszczanych miejscach, unikaj sytuacji konfliktowych.
5. Nie przebywaj blisko trasy podczas rajdów samochodowych, wyścigów kolarskich itp. imprez.
6. Sprawdź czy bramki do gry w piłkę na boisku szkolnym lub placu zabaw są na stałe przytwierdzone do podłoża. Pamiętaj, że nie wolno na nich się huśtać.
7. Nie pozwól dzieciom przebywać na terenie placów budów, a w szczególności w rejonie prowadzonych wykopów i miejsc składowania materiałów budowlanych.

8. Poinformuj swoje dziecko, aby unikało kontaktu z „bezpiecznymi” zwierzętami, a w szczególności ze zwierzętami dzikimi, które wydają się dziwnie „oswojone”.
9. Nie parkuj samochodów w pobliżu wejść do klatek schodowych i w miejscach utrudniających dojazd jednostek ratowniczych do budynków.
10. Nie rozpalaj ognia w lesie i innych miejscach stwarzających zagrożenie pożarowe.
11. O wszelkiego rodzaju przedmiotach mogących być niewypałami, ładunkami wybuchowymi, chemikaliami itp. mogącymi, twoim zdaniem stanowić zagrożenie informuj Policję, służby ratownicze lub Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego.
12. Nie kupuj i nie spożywaj alkoholu z niewiadomego źródła i bez znaków akcyzy.
13. Unikaj kontaktu z wszelkiego rodzaju nieznanymi chemikaliami.
14. Wyprowadzaj swojego psa zawsze na smyczy, a psa rasy agresywnej dodatkowo w kagańcu. Zadbaj o jego regularne szczepienia przeciwko wściekliznie.

III. PO WYSTĄPIENIU SKAŻENIA CHEMICZNEGO

1. Włącz radio na lokalną stację radiową, wysłuchaj komunikatu o zagrożeniu i wykonuj dokładnie przekazywane polecenia.
2. Jeśli jesteś blisko miejsca zdarzenia z wyciekami substancji chemicznej, oddal się od tego miejsca zawsze prostopadle do kierunku przemieszczania się oparów i dymów; do ochrony dróg oddechowych użyj chusteczki, szalika lub innej części odzieży.
3. Jeśli znajdujesz się w samochodzie : zamknij okna i wyłącz wentylację.
4. Jeśli schroniłeś się w domu lub innym pomieszczeniu w miarę możliwości uszczelnij zmoczonymi ręcznikami, prześcieradłami itp. materiałami – okna, drzwi i otwory wentylacyjne; oddychaj przez filtr wykonany np. z ręcznika, tamponu, chusteczki – zmoczonych w wodzie, a jeszcze lepiej w wodnym roztworze sody oczyszczonej.
5. Podporządkuj się poleceniom przekazywanym przez przedstawicieli służb podczas prowadzenia akcji ratunkowej.

IV. PO OGŁOSZENIU KOMUNIKATU O WICHURACH I PODCZAS SILNEGO WIATRU

a) zabezpiecz swój dom lub mieszkanie :

- zamknij okna i drzwi,
- w przypadku budowy lub remontu domu upewnij się, że wszystkie jego elementy (np. pokrycie dachu, rynny itp.) są mocno przytwierdzone,
- usuń z balkonów i parapetów wszystkie nie umocowane przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
- uprzątnij wszystkie przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr i stanowić zagrożenie oraz spowodować szkody,

b) podczas silnych wiatrów nie przebywaj w pobliżu oszklonych ścian i okien, a także ogranicz wyjścia z domu,

c) nie przechodź w pobliżu trakcji elektrycznych, drzew, dźwigów, masztów itp. ,

d) nie parkuj pojazdów w pobliżu słupów trakcji elektrycznych, drzew, niesolidnych płotów, dźwigów budowlanych itp. wysokich obiektów,

e) unikaj leżących na ziemi lub zwisających kabli elektrycznych; jeśli to zauważyłeś – powiadom pogotowie energetyczne lub Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego,

f) wyjeżdżając samochodem z terenu osłoniętego na otwarty zwolnij – podmuch wiatru może zepchnąć twój pojazd z osi drogi,

g) pamiętaj – wichura zagłusza „pracę” złodzieja.

V. PODCZAS WYSOKICH TEMPERATUR

1. Nie przebywaj zbyt długo na słońcu i uzupełniaj niedobory wody w organizmie. Przed słońcem szczególnie chroń dzieci, osoby chore i starsze.
2. Nie kąp się w miejscach, gdzie nie ma ratowników oraz po spożyciu alkoholu lub posiłku. Pływaku młody nigdy nie skacz na głowę do nieznannej wody. Nigdy nie odpływaj daleko od brzegu bez asekuracji.
3. Nie kąp się w fontannach miejskich. Grozi to zakażeniem chorobami zakaźnymi.

VI. PODCZAS NISKICH TEMPERATUR

1. Unikaj odmrożeń i przeziębień – w tym celu ubieraj się stosownie do warunków atmosferycznych.
2. Nie wchodź na zamrznięte zbiorniki wodne i zabroń tego dzieciom.
3. Nie bierz udziału i nie organizuj kuligów za samochodem.
4. Nie przebywaj (nie przechodź) w miejscach, gdzie zwisają sople lodu.
5. Naucz swoje dziecko bezpiecznego zachowania przy korzystaniu z uroków zimy; pamiętaj, aby zjazd sankami nie kończył się na ulicy i innych niebezpiecznych miejscach.
6. Ostrzeż dzieci przed groźnym w skutkach odpalaniem fajerwerków i sztucznych ogni.
7. Jeśli zauważysz miejsce gromadzenia się osób bezdomnych powiadom o tym Straż Miejską
(pamiętaj, że twoje zgłoszenie może uchronić przed zamrznięciem).

We wszystkich działaniach postępuj rozważnie i przewiduj skutki.

Pamiętaj ! - brawura, przecenianie własnych możliwości, chęć zaimponowania innym, alkohol - stały się przyczyną niejednej tragedii.

Poznaj zasady i naucz się udzielać pierwszej pomocy, obejmującej w szczególności :

- ocenę sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku,
- wezwanie pomocy,
- ewakuację poszkodowanych z miejsca zagrożenia,
- resuscytację (przywrócenie oddychania i krążenia krwi),
- opanowanie groźnego krwawienia,
- ułożenie poszkodowanego na boku w celu zapewnienia drożności dróg oddechowych (pozycja boczna ustalona),
- walkę ze wstrząsem.
-

Udzielając pierwszej pomocy zabezpiecz się przed kontaktem z krwią poszkodowanego.

Zagrożenia o dużej skali sygnalizowane są dźwiękiem syren alarmowych rozmieszczonych na terenie miasta.

Po ich usłyszeniu włącz odbiornik radiowy na stację lokalną, wysłuchaj komunikatu o zagrożeniu i wykonuj dokładnie przekazywane polecenia.

Uwaga : każdy do którego dotrze ten informator proszony jest o jego uzupełnienie o swoje własne spostrzeżenia lub doświadczenia.

Wykonano w Wydziale Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta Bydgoszczy w uzgodnieniu ze służbami ratowniczymi Miasta Bydgoszczy oraz ZO PCK , Korporacji Kominiarzy i Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.
Bydgoszcz * listopad * 2003 roku

ZATRUCIA

RODZAJ SUBSTANCJI	OBJAWY (DOLEGLIWOŚCI)	PIERWSZA POMOC
PŁYN DO MYCIA NACZYŃ	Po wypiciu : biegunka, wymioty. Po dostaniu się do oczu – szczypanie	Nie prowokować wymiotów. Przemywać oczy bieżącą wodą.
PROSZKI DO PRANIA	Pieczenie w jamie ustnej, przełyku, bóle brzucha, biegunka.	Przeplukać jamę ustną. Przemywać oczy bieżącą wodą.
ŚRODKI CZYSZCZĄCE (ACE, Kret)	Ból w jamie ustnej , gardle, przełyku, żołądka.	Prowokować wymioty, podać do picia szklanek wody zmieszanej z białkiem jaj kurzych. Natychmiast odwieźć do szpitala
RTEĆ	Po spożyciu kuleczek rtęci z rozbitego termometru : brak objawów. Trujące jest wdychanie oparów rtęci.	Podać środek przeczyszczający. Konieczna pomoc lekarska.
POŁKNIĘCIE BATERII DO ZEGARKA	Ból brzucha.	Odwieźć do szpitala.
CZAD (tlenek węgla)	W początkowym okresie bóle i zawroty głowy, nudności, uczucie braku powietrza, kołatanie serca. Przy większych stężeniach – nagła utrata przytomności	Wynieść osobę poszkodowaną z pomieszczenia i odwieźć do szpitala. Aby zapobiegać zatruciom należy okresowo sprawdzać piony wentylacyjne pod względem drożności, nie zasłaniać kratki wentylacyjnych i otworów w drzwiach łazienkowych.
FARBY, LAKIERY, ROZPUSCZALNIKI	Bóle i zawroty głowy, zaburzenia równowagi, nudności – podczas malowania pomieszczeń	Opuścić malowane pomieszczenie i przebywać na świeżym powietrzu. Wietrzyć i wentylować malowane pomieszczenie.
ŚRODKI OCHRONY ROŚLIN	Do zatruć dochodzi w wyniku nieprzestrzegania zasad bhp np. palenie papierosów lub spożywanie posiłku w trakcie oprysku. Objawy zatrucia: wymioty, bóle brzucha, i głowy, ból i pieczenie oczu.	Wypić szklanek wody , nie podawać mleka, spowodować wymioty. Przemywać wodą miejsce kontaktu skóry z trucizną.
ALKOHOL METYLOWY	Zaburzenia świadomości i równowagi.	Nie kłaść poszkodowanego na wznak, ułożyć w pozycji bezpiecznej (boczna ustalona).
ALKOHOL ETYLOWY	Po kilku godzinach od wypicia dołączają się objawy kwasicy (pogłębiony i przyspieszony oddech).	Natychmiast po wypiciu spowodować wymioty i przewieźć do szpitala. Aby unikać zatruć: nie pij alkoholu z niewiadomego źródła oraz z opakowań bez znaku akcyzy.
LEKI	W zależności od rodzaj spożytego leku oraz jego dawki.	Prowokować wymioty i przewieźć do szpitala. Lek trzymaj w miejscu niedostępnym dla dzieci.

ZATRUCIA GRZYBAMI

Grzyby śmiertelnie trujące

Nazwa	Opis	Pomyłki	Objawy	Pierwsza pomoc
Muchomor sromotnikowy	Kapelusz białozielonkawy lub oliwkowozielonkawy o średnicy 6-12 cm	Z pieczarką, czubajką – kanią, gołąbkim, gąską żółtą	Po 8-12 godzinach bóle brzucha nudności, wymioty, biegunka, osłabienie, zaburzenia neurologiczne	Natychmiast przewieźć do Szpitala. Zabrać do badań resztki potrawy. Wypić wodny roztwór węgla aktywowanego.
Muchomor jadowity	Kapelusz 7-10 cm, lub stożkowodzwonkowaty, biały	Jak wyżej		

Grzyby bardzo trujące :

Nazwa	Opis	Pomyłki	Objawy	Pierwsza pomoc
Muchomor czerwony	Czerwony lub żółtopomarańczowy kapelusz na którym znajdują się białe łatki	Nie występują – bardzo charakterystyczny grzyb	Po 30-90 minutach po spożyciu występuje uczucie osłabienia i zmęczenia, bóle i zawroty głowy, dołącza się dezorientacja (jak w zatruciu alkoholem)	Natychmiast przewieźć do szpitala. Zabrać do badań resztki potrawy. Wypić wodny roztwór węgla aktywowanego.
Muchomor plamisty	Kapelusz brązowo-żółty lub brązowoszary. Na kapeluszu liczne białe łatki.	Z muchomorem twardawym		

ZATRUCIA ROŚLINAMI

Nazwa	Części trujące	Narządy uszkodzane	Objawy	Pierwsza pomoc
Bieluń dziedzierzawa Występuje na polach, w parkach i w ogródkach	Cała roślina, a najbardziej nasiona, liście i łodyga.	Centralny układ nerwowy, serce.	Zaburzenie widzenia po 20-30 min. Suchość w jamie ustnej, przyspieszenie akcji serca	Jak najszybciej spowodować wymioty.
Blekot pospolity Występuje na polach, lasach, zaroślach i ogrodach	Liście i owoce	Centralny układ nerwowy, mięśnie oddechowe, przewód pokarmowy	Nudności, wymioty, bóle brzucha	Sporokować wymioty i podać węgiel aktywowany. Zawieźć do szpitala.
Bylica piołun Występuje na nizinach i w górach	Cała, najbardziej liście i kwitnące pędy	Centralny układ nerwowy, przewód pokarmowy, skóra i oczy	Pieczenie w ustach, nudności, wymioty, bóle brzucha	Sporokować wymioty i podać węgiel aktywowany. Oczy i skórę przemywać wodą.
Cis pospolity Rośnie w parkach i ogrodach	Igły i owoce	Centralny układ Nerwowy i oddechowy, serce, przewód pokarmowy	Bóle brzucha, wymioty, spadek ciśnienia, zaburzenia przytomności	Sporokować wymioty i podać węgiel aktywowany. Po spożyciu większej ilości igieł zawieźć do szpitala.
Kasztanowiec Rośnie na polach i parkach	Młode liście, kwiaty nasiona, łupiny owoców	Przewód pokarmowy, mięśnie oddechowe, skóra i oczy	Pieczenie w ustach, nudności, wymioty, biegunka	Podać do wypicia węgiel aktywowany. Skórę i oczy zmyć wodą.
Pokrzyk wilcza jagoda Roślina rosnąca dziko w górach, zaroślach, lasach	Cała roślina, Najbardziej owoce i nasiona oraz liście	Centralny i obwodowy układ nerwowy	Zmiany nastroju, halucynacje, zaburzenia równowagi	Wywołać wymioty, podać węgiel aktywowany.
Wawrzynek wilczczyko Krzew rosnący w ogrodach	Cała roślina, kora owoce, kwiaty	Przewód pokarmowy, oczy	Pieczenie w ustach, nudności, wymioty, Bóle brzucha	Wypłukać usta, wodą, zawieźć do szpitala.
Cyklamen perski (fiótek alpejski) Kwiat doniczkowy	Bulwa	Błony śluzowe przewodu pokarmowego	Bóle brzucha, Nudności	Spowodować wymioty.
Bluszcz pospolity Roślina ozdobna	Liście	Przewód pokarmowy, skóra, oczy	Pieczenie w ustach, nudności, wymioty, bóle brzucha	Wypłukać usta, przemyć skórę i oczy.
Wilczomlecz piękny (gwiazda betlejemska) Kwiat doniczkowy	Cała roślina, szczególnie liście i łodygi	Przewód pokarmowy, oczy i skóra	Pieczenie w ustach, nudności, wymioty, bóle brzucha	Podać do wypicia letnią wodę lub mleko.

Opracowano na podstawie książki: Jak uchronić się przed zatruciem autor Piotr R. Burda wydawnictwo Prószyński i S-ka Warszawa 1997 rok