

# Rodzinny plan działania na wypadek zagrożeń powodowanych siłami natury lub awariami obiektów technicznych

Chociaż w Polsce nie grożą nam duże kataklizmy, nie zaszkodzi zaplanowanie sposobu postępowania w sytuacjach

możliwych zagrożeń. Usiądź razem ze swoją rodziną i spróbuj porozmawiać na temat:

- jakie rodzaje zagrożeń mogą dotyczyć twojego rejonu zamieszkania,
- jak się komunikować, gdy w czasie zagrożenia członkowie rodziny są rozdzieleni (np. dorośli są w pracy, a dzieci w

szkole lub w domu),

- co zrobić w czasie ogłoszenia ewakuacji budynku, jakie dokumenty i przedmioty zabrać ze sobą, jaką drogą się

ewakuować, w który rejon się udać, jak zabezpieczyć mieszkanie itp.

- czy i na jaką pomoc mogą liczyć ze strony sąsiadów,
- czy w sąsiedztwie mieszka osoba niepełnosprawna, której będą zmuszony udzielić pomocy,
- czy nie należałoby posiadać odbiornika radiowego zasilanego bateryjnie wraz ze źródłem zasilania,
- czy wszyscy członkowie rodziny wiedzą:

- jak dostroić radio (telewizor) do rozgłośni regionalnej, aby odbierać informacje o stanie zagrożenia,

- jak wyłącza się gaz, elektryczność i wodę, - w jaki sposób należy wygasić paleniska,

- jak i kiedy wzywa się policję, straż pożarną, pogotowie ratunkowe i inne służby ratownictwa komunalnego,

- czy ktoś z twojego sąsiedztwa dysponuje jakimiś szczególnymi kwalifikacjami, np. jest lekarzem itp.

Ważnym jest również uzyskanie podstawowych kwalifikacji w udzielaniu pierwszej pomocy

poszkodowanym, co uczyni

Cię bardzo przydatnym w razie potrzeby. Często kursy pierwszej pomocy są organizowane jako bezpłatne, na które

możesz zgłosić się z całą rodziną. Inwestowanie we własne bezpieczeństwo, umiejętność zachowania się w sytuacjach

określonych zagrożeń, udzielenie sobie lub bliskim pierwszej pomocy w przypadku wystąpienia zagrożenia jest

inwestycją, która może się zwrócić w ciągu jednej chwili. Jest to inwestycja bezcenna.

## Ogólne zasady postępowania w miejscu wypadku

Każdemu wypadkowi towarzyszy atmosfera zdenerwowania i grozy. Skuteczne i sprawne działanie osób przystępujących do udzielania pierwszej pomocy jest zależne od wiary we własne umiejętności i od opanowania.

W przypadku większej liczby ofiar należy wysegregować osoby zagrożone utratą życia i natychmiast przystąpić do ich ratowania. Należy skupić się na sprawach zasadniczych: wydolności oddechu i krążenia, drożności dróg oddechowych i opanowania krwotoku. Korzystając z pomocy innych osób wezwać pogotowie ratunkowe i powiadomić policję.

Obecność policji na miejscu wypadku może być konieczna dla wstrzymania ruchu ulicznego lub zastosowania odpowiednich rygorów w stosunku do otoczenia.

Bierne oczekiwanie na przybycie karetki pogotowia ratunkowego jest niewłaściwe, gdyż do czasu jej przybycia może nastąpić zgon poszkodowanego z powodu tak prozaicznej przyczyny, jak uduszenia się z powodu zatkania dróg oddechowych zapadniętym językiem, czy też krwotoku łatwego do opanowania.

Przystępując do akcji ratunkowej należy przestrzegać następujących zasad:

- Ocenić przytomność poszkodowanego (próba kontaktu słownego i jego orientacji w otoczeniu);
- Udrożnić drogi oddechowe,

- Ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej;
- W razie bezdechu lub oddechu niewydolnego podjąć sztuczne oddychanie metodą "usta-usta", a w razie zatrzymania krążenia przystąpić do zewnętrznego masażu serca, według zasad podanych w poprzednich rozdziałach;
- W razie krwotoku, zatamować krwotok, płasko ułożyć poszkodowanego z uniesieniem nóg powyżej tułowia (celem zwiększenia dopływu krwi do mózgu i serca);
- Zabezpieczyć chorego przed wilgocią i utratą ciepła, (okryć kocem lub nieprzemakalnym tworzywem);
- Zabezpieczyć prawidłowe oddychanie;
- Akcja ratowniczą prowadzić do czasu przybycia fachowego personelu medycznego.

## Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach

Pierwsza pomoc na miejscu wypadku ratuje życie, gdy u poszkodowanego wystąpią:

- zaburzenia w oddychaniu (bezdech),
- zatrzymanie krążenia,
- krwotok,
- wstrząs pourazowy.

W zależności od wyniku tej oceny należy przystąpić do udzielenia pierwszej pomocy w zakresie:

- podjęcia sztucznego oddychania,
- zewnętrznego masażu serca,
- zatamowania krwotoku,
- ułożenia poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej,
- zabezpieczenia poszkodowanego przed pogłębieniem wstrząsu,
- wezwania pogotowia ratunkowego,
- wezwania policji.