



# GMINNE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO W JEDLICZU

## BEZPIECZNE WAKACJE - BEZPIECZNY WYPOCZYNEK Resuscytacja Krążeniowo - Oddechowa

1. Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.

2. Sprawdź reakcję poszkodowanego:  
- delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”

3. Jeżeli reaguje:

- zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo,
- **dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc**, jeśli będzie potrzebna
- regularnie oceniaj jego stan.

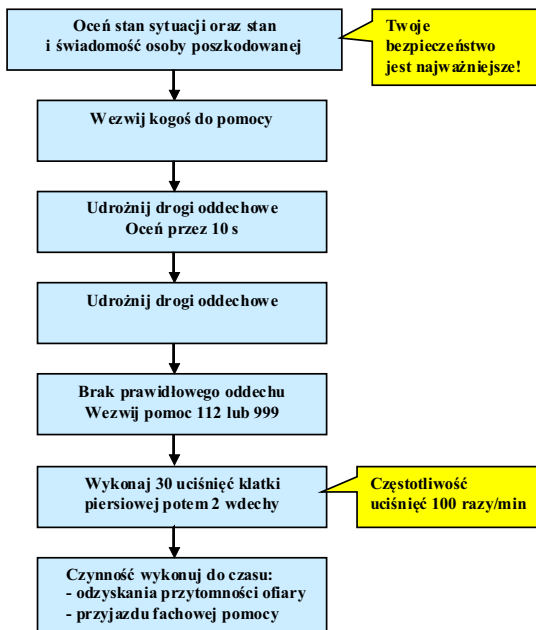
4. Jeżeli nie reaguje:

- głośno zawołaj o pomoc,
- odwróć poszkodowanego na plecy, rozepnij (przetnij) ubrania na klatce piersiowej, a następnie **udroźnij drogi oddechowe** poprzez odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, (umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe, opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udroźnienia dróg oddechowych).

5. Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem **oceni, czy występuje prawidłowy oddech**. Oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej i nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych, staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

6. Jeżeli oddech jest prawidłowy:

- ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej
- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc (wezwij pogotowie),
- regularnie oceniaj oddech.



7. Jeżeli jego oddech nie jest prawidłowy:

- wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i **rozpocznij uciskanie klatki piersiowej** zgodnie z poniższym opisem:

ukłknij obok poszkodowanego, ułóż nadgarstek jednej ręki na środku mostka poszkodowanego, ułóż nadgarstek drugiej ręki na pierwszym, spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego, nie uciskaj nadbrzusza ani dolnej części mostka, pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4–5 cm, po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s), okres uciskania i zwalniania nacisku mostka powinien być taki sam.

8. **Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:**

- po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udrożnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,- zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,  
- częstotliwość wykonywanych czynności **2 wdechy na 30 uciśnięć**.

9. możesz prowadzić RKO ograniczona wyłącznie do uciśnięć klatki piersiowej :

- Jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej,  
- Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnięć/min,- Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.

10. Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:

- przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania,  
- poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,- ulegniesz wyczerpaniu.

## Burze

### Jeżeli zaskoczy cię burza:

1. Gdy burza zaskoczy nas w domu:

- nie zbliżaj się do urządzeń elektrycznych i metalowych,
- nie podchodź do oszklonych okien, sufitów, drzwi,
- w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane,
- trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,
- wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny,
- nie korzystaj z kąpieli w wannie lub pod prysznicem,
- nie dotykaj kranu oraz kaloryfera,
- nie korzystaj z telefonu stacjonarnego.

2. Gdy burza zaskoczy nas na otwartej przestrzeni:

- nie zatrzymuj się pod wysokimi drzewami, latarniami,
- nie zbliżaj się do transformatorów i przewodów wysokiego napięcia,
- nie przemieszczaj się rowerem,
- nie poruszaj się szybkim krokiem,

- nie biegaj,

- w czasie burzy nie wolno się kąpać w zbiornikach wodnych i na otwartych basenach,
- zejdź z wyżej położonych miejsc do dolin,
- jeśli podróżujesz samochodem - zatrzymaj się, w nim jesteś bezpieczny przy założeniu, że nie dotykasz metalowych części, lecz nie parkuj pod drzewami, liniami energetycznymi,
- będąc na otwartym terenie kucnij ze złączonymi nogami, nie kładź się na ziemię i nie stój w rozkroku.



# Upał



## Postępowanie w czasie upału:

- ograniczyć przebywanie na terenie otwartym, (szczególnie dzieci i osoby starsze),
- regularnie pij dużo wody / wody mineralnej,
- ubieraj się luźno, jednak tak by ubranie pokrywało jak największą powierzchnię ciała,
- nie spożywaj napojów alkoholowych,
- jeśli przebywasz w otwartym terenie, to chroń głowę poprzez noszenie nakryć głowy,
- unikaj zbyt długiego nasłonecznienia,
- nie wykonuj ciężkich prac fizycznych.

## Oparzenia słoneczne

**Objawy:** zaczerwienienie i bolesność skóry, pęcherze, ból głowy, gorączka.

**Pierwsza pomoc:** weź chłodny prysznic, użyj mydła, aby usunąć olejki, kremy. Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeżeli na skórze występują pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek.

## Przegrzanie

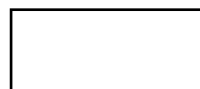
**Objawy:** pragnienie, zawroty głowy, osłabienie, skurcze mięśni, utrata przytomności.

**Pierwsza pomoc:** połóż osobę poszkodowaną w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20-30 cm), poluzuj ubranie osoby poszkodowanej. Użyj zimnego, mokrego okładu. Podawaj poszkodowanemu do picia wodę z solą, małymi łykami. Jeżeli wystąpią objawy wymiotne, odstaw wodę.

## Wypoczynek nad wodą

Pamiętaj, że przebywanie w wodzie i w jej pobliżu może spowodować zagrożenie dla twojego zdrowia i życia oraz twoich bliskich, ponieważ woda to niebezpieczny żywiol. Dlatego tak ważne jest by przestrzegać regulaminów kąpielisk. Większość, nieodwracalnych skutków niebezpiecznego postępowania w czasie wypoczynku nad wodą kończą się tragicznie. Dlatego warto byś pamiętał:

- Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających,
- Pamiętaj że wchodząc do wody, w pierwszej kolejności należy schłodzić okolice serca, karku oraz twarzy,
- Kąp się w miejscach do tego przeznaczonych i odpowiednio oznakowanych, przestrzegaj obowiązujących regulaminów kąpielisk,
- Nie wchodź do wody bezpośrednio po zjedzeniu posiłku, lub wysiłku fizycznym,
- Nigdy nie skacz na głowę do zimnej wody. Zawsze przed pierwszym skokiem sprawdź głębokość i dno wody. Pamiętaj nie skacz do wody płytszej niż 2,5 m,
- Korzystając z sprzętu wodnego, pamiętaj by zabezpieczyć członków rodziny poprzez założenie kamizelek ratunkowych,
- Osoby nieumiejące dobrze pływać powinny korzystać z obszaru kąpielisk, który jest oznaczony czerwonymi bojami. Osoby, które dobrze pływają mogą korzystać z kąpielisk oznaczonych żółtymi bojami,
- W razie potrzeby wołaj o pomoc, tel. alarm. 999 lub 112.
- Patrz na kolory chorągiewek, które mogą oznaczać:



**Kolor biały  
kąpiel dozwolona**



**Kolor czerwony  
kąpiel niedozwolona**

## Urządzenia i ukąszenia

Podczas okresu wakacji bardzo często dochodzi do kontaktu z przyrodą, gdzie może dojść do użądlenia i ukąszenia.

### Postępowanie w czasie użądlenia

- Gdy użądlił cię pszczoła lub osa natychmiast wyciągnij żądło.
- Kilka godzin po użądleniu staraj się by ktoś z tobą przebywał, Połóż się, nie chodź,
- Aby zmniejszyć ból, miejsce użądlenia przetrzyj octem, plastrem cebuli.
- Gdy użądlił cię pszczoła to podnieś tą kończynę do góry, by zmniejszyć obrzęk.

### Postępowanie w przypadku ukąszenia

- Staraj się zapewnić poszkodowanemu jak najszybszą profesjonalną pomoc,
- załóż opaskę uciskową powyżej miejsca ukąszenia. Zaciśniętą opaskę uciskową można zostawić na okres 30 - 60 min.,
- Poszkodowanego należy przykryć, by nie utracił ciepła,
- Ranę należy przemyć, aby usunąć jad ze skóry. Miejsce ukąszenia można obłożyć woreczkami z zimną wodą lub lodem, by zmniejszyć obrzęk i ból.

## Kleszcze

Bardzo często w okresie letnim odwiedzamy lasy w celu poszukiwaniu grzybów, odpoczynku od hałasu i zgiełku. Podczas tego typu wypraw należy pamiętać o istnieniu kleszczy, które atakują bezboleśnie.

Zawsze po powrocie z lasu - obejrzyj całe swoje ciało i sprawdź ubranie,

### Jeżeli znajdziesz kleszcza na swoim ciele:

Pamiętaj , kleszcza należy usunąć wyłącznie mechanicznie za pomocą wąskich szczypczyków, którymi należy go uchwycić jak najbliżej skóry. Aby postępowanie było skuteczne, należy usuwać kleszcza ze stałą siłą wzdłuż osi wkłucia. Miejsce po usunięciu kleszcza należy przemyć środkiem odkażającym, a ręce starannie umyć. Podczas zabiegu nie wolno wykonywać ruchów obrotowych, które sprzyjają oderwaniu tułowia lub wręcz jego zmiżdżeniu.

## TELEFONY ALARMOWE

**999 - Pogotowie Ratunkowe**

**998 - Straż Pożarna**

**997 - Policja**

**112 - Numer Ratunkowy**

**601 112 112 - GOPR Bieszczady**

**601 100 300 - GOPR**

**601 100 100 - WOPR**