

ZASADY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU ZAGROŻEŃ

informatorem

radom
siła w precyzji

Opracowano w Wydziale Bezpieczeństwa, Zarządzania Kryzysowego i Ochrony
Urzędu Miejskiego w Radomiu

*„Zarządzanie kryzysowe to działalność organów administracji publicznej, będąca elementem kierowania bezpieczeństwem narodowym, która polega na zapobieganiu **sytuacjom kryzysowym**, przygotowaniu do przejmowania nad nimi kontroli w drodze zaplanowanych działań, reagowania w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych oraz na odtwarzaniu infrastruktury lub przywróceniu jej pierwotnego charakteru” - art. 2 ustawy z dnia 26 kwietnia 2007r. o zarządzaniu kryzysowym.*

Ta definicja jest nierozzerwalnie związana z Obroną Cywilną, która zajmuje się ochroną ludności cywilnej przed niebezpieczeństwami wynikającymi z działań zbrojnych, ale również współdziała w zwalczaniu **kłęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska** oraz usuwaniu ich skutków.

Organem właściwym w sprawach zarządzania kryzysowego, jak i obrony cywilnej na terenie miasta Radomia jest Prezydent Miasta. Kieruje działaniami związanymi z monitorowaniem, planowaniem, reagowaniem i usuwaniem skutków zagrożeń na terenie miasta, zarówno w czasie pokoju, jak i wojny.

W przypadku wystąpienia katastrofy, władze lokalne oraz służby ochrony ludności będą pomagały każdemu. Wymaga to jednak pewnego czasu, zatem **każdy z nas powinien być przygotowany do samoobrony**, czyli podjęcia pierwszych kroków po wystąpieniu zagrożenia.

Należy wiedzieć co robić w przypadku pożaru, gdzie szukać schronienia w czasie huraganu, jak przygotować się do ewakuacji, jak ułatwić sobie przebywanie w pomieszczeniach do tymczasowego zakwaterowania, co zrobić w przypadkach podstawowych zagrożeń medycznych? Jak ograniczyć skutki katastrof? Jak zabezpieczyć dobytek przed zniszczeniem?

Publikacja ta ma przybliżyć państwu powyższe zagadnienia. Zachęcamy do zapoznania się z nimi.

SPIS TREŚCI

Jak przygotować się na wypadek katastrofy lub klęski żywiołowej?	3
Zagrożenia spowodowane działaniem sił przyrody:	
> Porywiste wiatry	4
> Mrozy i zamiecie śnieżne	5
> Upały	6
> Pożary	6
Jak się zachować w razie zagrożenia atakiem terrorystycznym	8
Zagrożenie zamachem bombowym	8
Wypadki radiologiczne	9
Wypadki z niebezpiecznymi substancjami chemicznymi	10
Ogólne wiadomości o skażeniach	11
Sygnaly alarmowe i komunikaty ostrzegawcze	16
Choroby zakaźne	19

Działalność człowieka przyczynia się do wzrostu zagrożeń naturalnych, mnożą się awarie i katastrofy wynikające z technicznego i technologicznego rozwoju cywilizacyjnego oraz narastają patologie społeczne, powodowane ułomnościami społeczeństw ludzkich.

W klęskach i katastrofach tkwi dramat nie mniejszy niż w wojnie. Nie sposób dokładnie przewidzieć gdzie wystąpią, kiedy i w jakich rozmiarach.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYPADEK KATASTROFY LUB KLĘSKI ŻYWIOŁOWEJ?

Przede wszystkim należy ustalić rejon w którym przebywasz narażony jest na jakiegokolwiek zagrożenia.

Zapoznać się rodzajami alarmów i komunikatów ostrzegawczych, sposobami ich ogłaszania i odwoływania oraz zasadami zachowania się w przypadku ich ogłoszenia

Niezależnie od powyższego- **PAMIĘTAJ! „ZAWSZE I W KAŻDEJ SYTUACJI NIEBEZPIECZNEJ STOSUJ SIĘ DO ZALECEŃ LOKALNEGO SZEFA OBRONY CYWILNEJ”.**

Naukowcy potrafią doskonale objaśnić przyczyny powstania kataklizmów, uświadomić społeczeństwu nieuchronność ich występowania oraz potrzebę przeciwdziałania im. Nie jesteśmy jednak w stanie ich wyeliminować. Możemy za to poważnie ograniczyć niszczycielskie skutki ich występowania. By tego dokonać nie wystarczy powołać i przygotować do działania odpowiednie zespoły kryzysowe, które zajęłyby się koordynacją działań wszystkich służb. Niezbędnym staje się także szeroka edukacja społeczeństwa. Umiejętność zachowania się ludności przed, w trakcie i po wystąpieniu kataklizmu - to poważnie ograniczone straty w mieniu i dobytku, to mniej cierpień fizycznych i psychicznych.

- > Włączyć dostępne środki masowego przekazu (np. radio, TV) na program lokalny i zastosować się do zaleceń przekazywanych w komunikatach;
- > W budynkach publicznych przeprowadzić ludzi do pomieszczeń w tym celu przygotowanych;
- > Z terenów zewnętrznych zabrać do pomieszczeń zwierzęta, uszczelnić pomieszczenia.

PAMIĘTAJ! ZAPACH ŚRODKÓW TOKSYCZNYCH JEST WYCZUWALNY ZNACZNIE WCZEŚNIEJ NIŻ STĘŻENIE ŚRODKA TOKSYCZNEGO STANIE SIĘ GROŻNE DLA ŻYCIA LUDZKIEGO

Jeżeli usłyszysz, że w pobliżu wykoleiła się cysterna np. z chlorem a obłok przesuwają się z wiatrem w Twoim kierunku powinieneś wykonać następujące czynności:

- zamknąć drzwi i okna oraz uszczelnić je mokrą tkaniną
- przygotować tampon z gazy lub innej tkaniny, który posłuży Ci do oddychania.

Jeżeli jesteś na otwartej przestrzeni sprawdź jaki jest kierunek wiatru i uciekaj jak najszybciej prostopadle do tego kierunku omijając miejsce awarii.

PO AWARII

- > Do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń.
- > Po przejściu obłoku skażonego powietrza i odwołaniu alarmu, dokładnie przewietrz wszystkie pomieszczenia.
- > Unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu dopóki nie będzie zbadana przez stację sanitarną.

ZAGROŻENIA SPOWODOWANE DZIAŁANIEM SIŁ PRZYRODY

PORYWISTE WIATRY

Wichury - wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. W warunkach klimatu w Polsce coraz częściej występujące. Mogą powodować uszkodzenie budynków, łamać i wyrwać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport.

Huragany - wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/h. Powodują rozległe spustoszenia w strefie swojego oddziaływania.

PRZED NADEJŚCIEM SILNYCH WIATRÓW

- > Słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne.
- > Sprawdź czy poszycie na dachu twojego domu jest solidnie przymocowane.
- > Gruntownie oceń stan okien. Jeżeli uznasz to za konieczne - odpowiednio zabezpiecz je.
- > Uprzątnij przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr.
- > Sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy. Zaopatr się w niezbędne materiały i leki.

W CZASIE SILNYCH WIATRÓW

- > Zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. Nie zbliżaj się do okien i oszklonych drzwi.
- > Jeśli znajdziesz się z dala od domu, pozostań tam gdzie jesteś dopóki wichura nie przejdzie. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami. Nie spaceruj też pod balkonami - spadające doniczki lub też szyby okienne mogą cię dotkliwie poranić.
- > Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegaj zasad zachowania się w nich przekazywanych.

PO PRZEJŚCIU SILNYCH WIATRÓW

- > Zorganizuj pomoc, w tym medyczną, dla poszkodowanych.
- > Uprzątnij zniszczony sprzęt i dokonaj niezbędnych napraw w swoim domu.

MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE

Wielkie opady śniegu, nagłe ataki mrozu, burze i huragany, mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach poprzez izolację całych osiedli lub gospodarstw domowych, brak dostawy wody, gazu, energii elektrycznej oraz brak funkcjonowania transportu kołowego, kolejowego, lotnisk itp. Mając tego świadomość, możesz zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed licznymi niebezpieczeństwami tego rodzaju klęsk żywiołowych, przygotowując się do nich z odpowiednim wyprzedzeniem.

CO ROBIĆ PRZED NADEJŚCIEM DUŻYCH MROZÓW I ZAMIECI ŚNIEŻNYCH?

- > Słuchaj prognoz pogody i komunikatów w RTV.
- > Zgromadź środki przydatne w czasie zimy, a przede wszystkim:
 - zapasowe baterie radiowe i do latarek
 - żywność, która nie wymaga gotowania
 - zapas wody
 - sól kamienną, piasek
 - zapas opału
 - zastępcze źródła światła i ogrzewania
- > Przygotuj dom poprzez:
 - uszczelnienie ścian i poddaszy;
 - zaizolowanie i uszczelnienie drzwi i okien;
 - zainstalowanie okiennic lub pokrycie okien plastikową folią
- > Przygotuj "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, odblaskową płachtę, kable do akumulatora.

CO ZROBIĆ W CZASIE ZIMOWEJ BURZY I DUŻYCH MROZÓW?

- > Ubieraj się stosownie do pogody.
- > Noś ubranie składające się z wielu warstw, luźne, zewnętrzna odzież powinna być łatwa do zdjęcia i wodoodporna.
- > Uważaj na przemęczenie, w czasie mrozów doprowadzić to może do ataku serca.
- > Obserwuj, czy nie występują objawy odmrożeń (utrata czucia, biały lub jasny kolor pojawiający się na końcach palców rąk i stóp oraz małżowin usznych i na czubku nosa). Jeżeli to stwierdzisz niezbędna jest natychmiastowa pomoc lekarska.
- > Oszczędzaj zapasy paliwa przez stopniowe obniżanie temperatury w domu i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach.
- > Jeżeli używasz piecyków zapewnij wentylację pomieszczeń.
- > Zadbaj o osoby starsze, samotne oraz dzieci, a także zwierzęta domowe.

UPAŁY

Upał - intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30°C. Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzonym miejscu może spowodować schorzenia termiczne.

PRZED WYSTĄPIENIEM UPAŁÓW

- > Wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewacze.
- > Izoluj przestrzenie wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia, sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- > Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza
- > Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz poprzez m. in. stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sam sposób utrzymują ciepło w domu zimą.

PODCZAS UPAŁÓW

- > Ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni.
- > Zawieś zacienienia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce. Zewnętrzne markizy lub żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego docierającego do domu przez okna nawet o 80%.
- > Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
- > Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.
- > Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki, pij duże ilości wody.
- > Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych.
- > Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry.
- > Chronь twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem.
- > Unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.
- > Zwolnij tryb życia.
- > W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości - skontaktuj się z lekarzem.

POŻARY

Ogień rozprzestrzenia się szybko i najczęściej nie ma czasu na zabieranie kosztownych rzeczy czy telefonowanie. Po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia. W ciągu 5-ciu minut cały dom może stanąć w płomieniach.

Wysoka temperatura i dym są jednakowo niebezpieczne jak płomień. Zachłyśnięcie się bardzo gorącym powietrzem może spowodować poparzenia płuc. Pożar wytwarza trujące gazy, które mogą zakłócić orientację człowieka i spowodować osłabienie czynności ruchowych oraz ospałość.

OCHRONA PRZED POŻAREM

- > Zainstaluj w miarę możliwości wykrywacze dymu, które dwukrotnie zwiększą szansę przeżycia.
- > Nie zabijaj okien gwoździami, sprawdź czy nie są zablokowane zaschniętą farbą, nie montuj stałych krat w oknach.
- > Utrzymuj w czystości i porządku pomieszczenia magazynowe (piwnice, garaże, strychy itp.). Nie dopuszczaj do nagromadzenia starych gazet, czasopism, niepotrzebnych ubrań, mebli itp.
- > Utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalacje elektryczną, przedłużacze, kable, gniazdka.
- > Nie przeciążaj sieci elektrycznej.
- > Nie gromadź i nie używaj wewnątrz w budynku benzyn, paliw, nafty itp.
- > Nie używaj otwartego ognia (zapalek, świec, papierosów) w pobliżu łatwopalnych materiałów.
- > Sprawdź wentylację wewnętrzną i zewnętrzną.
- > Poznaj położenie zaworów instalacji gazowej, wyłączników energii elektrycznej i bezpieczników i jak je wyłączyć w razie zagrożenia. Do gazu wzywaj pracowników gazowni.

W CZASIE POŻARU

- > Używaj wody lub gaśnicy do gaszenia małych ognisk pożaru. Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować. Wyprowadź domowników i wezwij straż pożarną (998, 112).
- > Nigdy nie używaj wody do gaszenia pożarów urządzeń elektrycznych.
- > Palący się tłuszcz lub ogień powstały w kuchni ugaś sodą do pieczenia lub solą, lub przykryj pokrywką jeżeli ogień powstał w garnku.
- > Jeżeli zapaliło się Twoje ubranie, zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj się dotąd aż zdusisz ogień. Ucieczka powoduje zwiększenie płomienia.
- > Jeżeli obudzisz się w trakcie pożaru, zbadaj dół drzwi zanim je otworzysz. Jeśli drzwi są zimne, wychodź natychmiast czołgając się. Dym i gorące powietrze unoszą się do góry. Jeżeli drzwi są gorące, uciekaj jeśli możesz przez okno, jeśli nie to trzymaj w oknie białe prześcieradło, wzywając w ten sposób na pomoc strażaków.

PO POŻARZE

Nie wchodzić do zniszczonego przez ogień budynku zanim służby pożarowe i komunalne nie sprawdzą czy jest bezpieczny pod względem budowlanym, energetycznym itp.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ W RAZIE ZAGROŻENIA ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM

PRZED ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM

- > Terroryci często wybierają cele, które niosą za sobą małe niebezpieczeństwo dla nich samych i łatwo dostępne miejsca,
- > Terroryci szukają widocznych obiektów, gdzie mogą uniknąć wykrycia ich działań przed i po ataku, takich, jak międzynarodowe lotniska, duże miasta, wielkie międzynarodowe wydarzenia, często odwiedzane miejsca publiczne,
- > Podejmij środki ostrożności w czasie podróżowania, bądź czujny na podejrzaną i niezwykle zachowanie się innych osób, nie przyjmuj bagaży od nieznanym i nie zostawiaj swego bagażu bez opieki,
- > Zlokalizuj, gdzie są wyjścia awaryjne i schody przeciwpożarowe, pomyśl wcześniej o ewentualnej szybkiej ewakuacji z budynku, metra czy innego zatłoczonego miejsca,
- > Sprawdź swoje bezpośrednie otoczenie, szczególnie dotyczy to obecności ciężkich i kruchych przedmiotów, które mogą się ruszać, spaść lub rozbić w czasie eksplozji,

PRZYGOTOWANIE NA WYPADEK EKSPLOZJI W BUDYNKU

Rezultatem użycia materiałów wybuchowych przez terrorystów może być zawalenie się budynków i pożary. Ludzie, którzy mieszkają lub pracują w wielopiętrowych budynkach powinni:

- > Zapoznać się z procedurami ewakuacji, wiedzieć, gdzie znajdują się wyjścia awaryjne,
- > Wiedzieć gdzie znajdują się gaśnice przeciwpożarowe i jak ich używać, znać zasady pierwszej pomocy,

ZAGROŻENIE ZAMACHEM BOMBOWYM

W razie otrzymania groźby o podłożeniu ładunku wybuchowego najważniejsze staje się zdobycie jak największej liczby informacji od osoby dzwoniącej. Staraj się utrzymać jak najdłuższy kontakt z rozmówcą i nagrać wszystko, co powie. Rozmowę należy prowadzić spokojnie i starać się przedłużyć czas jej trwania. Uzyskaj jak najwięcej precyzyjnych informacji o sprawcy, obiekcie zamachu oraz podłożonym ładunku. Zapytaj się o to, gdzie i dlaczego podłożono ładunek, jak wygląda bomba i kiedy nastąpi wybuch, jakie warunki muszą być spełnione, by do wybuchu nie doszło.

Zawiadom Policję i zarządcę budynku.

Informacja dla Policji powinna zawierać:

- > Dokładną treść rozmowy ze sprawcą,
- > W razie znalezienia podejrzanego przedmiotu - miejsce i opis,
- > Numer telefonu i nazwisko rozmówcy.
 - Nie dotykaj żadnych podejrzanych paczek. Kiedy taką zauważysz, oczyść teren wokół.
 - W przypadku ewakuacji budynku unikaj stania w pobliżu okien i innych potencjalnie niebezpiecznych miejsc.
 - Nie ograniczaj dostępu do chodników i ulic, które mogą być użyte przez służby ratownicze.

WYPADKI RADIOLOGICZNE

Wypadki radiologiczne mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Ponadto takie wypadki mogą wydarzyć się w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz w stoczniach. Są one niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Promieniowanie jest wykrywane przez wzrok, węch ani przez żaden inny organ zmysłu. By zminimalizować skutki promieniowania musisz wiedzieć, że istnieją trzy czynniki, które o tym decydują, a mianowicie:

Odległość - im jest większa pomiędzy tobą a źródłem promieniowania tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz.

Ostona - podobnie jak odległość - im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy tobą a źródłem promieniowania - tym lepiej. W niektórych przypadkach, ściany twojego domu będą wystarczającym zabezpieczeniem.

Czas - większość zdarzeń radioaktywności stosunkowo szybko traci natężenie promieniowania. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu promieniowania, zmniejszy wielkość pochłoniętej dawki promieniowania.

ZANIM NASTAPI WYDARZENIE

- > Bądź przygotowany do ewakuacji lub do schronienia się w swoim domu.
- > Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia.
- > Gdy w czasie katastrofy członkowie rodziny są rozdzieleni, (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole) miej przygotowany plan ich powrotu do domu.
- > Poproś krewnych lub znajomych zamieszkałych w innych rejonach aby służyli jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Upewnij się, że wszyscy członkowie twojej rodziny znają nazwisko, adres i numer telefonu osoby kontaktowej.

PODCZAS WYDARZENIA

- > Nasłuchuj w lokalnych stacjach radia, telewizji oraz systemach alarmowych oficjalnych komunikatów.
- > Jeśli jest to zalecane - pozostań w domu.
- > Zabezpiecz zwierzęta lub weź je do domu.
- > Zabezpiecz i pozamykaj drzwi i okna.
- > Wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.
- > Zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe.
- > Udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań w nich do czasu, aż komunikaty lub służby porządkowe ogłoszą, że jest już bezpiecznie.
- > Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem. Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu.
- > Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:
 - spłucz i zmień odzież oraz obuwie.
 - Włóż rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij.

- > Jeżeli zarządzono ewakuację:
 - nasłuchuj nadawanych komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
 - minimalizuj możliwości skażenia w domu,
 - zabezpiecz i pozamykaj drzwi i okna,
 - wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
 - zamknij (uszczelnij) zasady piecove i kominowe,
 - zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.

Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, osobach starszych lub niepełnosprawnych.

PO WYDARZENIU

Gdy bezpośrednie zagrożenie minęło, unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu dopóki nie będzie zbadana przez lokalną stację sanitarną.

WYPADKI Z NIEBEZPIECZNYMI SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI

Zagrożenie chemiczne mogą powodować wszystkie substancje chemiczne, które wprowadzone do organizmu człowieka w większym niż dopuszczalnym stężeniu, mogą wywoływać stany zatrucia chemicznego.

Potencjalne źródło zagrożenia chemicznego to miejsce magazynowania, transportowania lub przetwarzania substancji chemicznych.

Katastrofa (wypadek, awaria) chemiczna wiąże się z niekontrolowanym uwolnieniem substancji chemicznej powodującej zagrożenie toksyczne, wybuchowe lub pożarowe.

Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych są:

- > awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych
- > wypadki cystern
- > rozszczelnienia rurociągów przemysłowych
- > katastrofy morskich tankowców.

PRZED AWARIĄ

- > Zorientuj się czy w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania znajduje się zakład przemysłowy, ważne szlaki komunikacyjne (tory kolejowe, arterie samochodowe), po których przewozi się materiały niebezpieczne.
- > Jeśli tak to zapoznaj się ze sposobem postępowania na wypadek zagrożenia i powiadom rodzinę, szczególnie dzieci o sposobach postępowania. Zabezpiecz się w podręczne środki ochrony dróg oddechowych i przetrzymuj je w ogólnodostępnym miejscu.

PODCZAS AWARII

W przypadku przebywania w miejscu, w którym nastąpiła awaria połączona z uwolnieniem się jakichkolwiek toksycznych środków należy:

- > Zachować spokój, przeciwdziałać panice i lękowi;
- > Opuścić rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru omijając miejsce awarii;
- > Ograniczyć oddychanie, przy pomocy wilgotnej chustki lub tamponu zatkać usta i nos oraz najkrótszą drogą opuścić teren skażony;

OGÓLNE WIADOMOŚCI O SKAŻENIACH

Skażenie - zanieczyszczenie **powietrza, wody, gleby**, ciała ludzkiego, produktów żywnościowych, przedmiotów itp. substancjami szkodliwymi dla ludzi. Skażenie może być spowodowane celowo na przykład poprzez stosowanie **bojowych środków trujących**, przypadkiem - na skutek katastrofy lub być stałym, niezamierzonym efektem niektórych procesów przemysłowych, rolniczych, transportowych i innych.

Głównym źródłem skażeń promieniotwórczych produktów żywnościowych, płodów rolnych, paszy i wody jest opad promieniotwórczy wybuchu jądrowego. W wyniku wybuchu produkty rozszczepienia ładunku jądrowego, wymieszane i stopione z ziemią, zostają wyniesione do atmosfery na określoną wysokość, a następnie, przemieszczając się zgodnie z kierunkiem wiatru, opadają na powierzchnię ziemi i wody, na nie zabezpieczoną żywność i paszę, powodując ich skażenie.

Izotopy promieniotwórcze mają własności chemiczne takie same, jak odpowiadające im pierwiastki niepromieniotwórcze. Pobierane przez rośliny w ilościach niezbędnych do ich normalnego rozwoju (pobierane właśnie dlatego, że własnościami zbliżone są do pierwiastków niezbędnych do życia rośliny) stają się źródłem ich wewnętrznego skażenia. Skażenia wtórne zwierząt mogą być natomiast następstwem spożywania przez nie skażonych roślin, traw i pasz. Ludzie ulegną, wtórnym skażeniom w wyniku spożywania skażonych produktów żywnościowych pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego.

Na wielkość wtórnych skażeń roślin (pasz) istotny wpływ ma rozpuszczalność substancji promieniotwórczych, zależna od miejsca i rodzaju wybuchu. Opady z wybuchu bomb jądrowych na terenach pokrytych piaskiem kwarcowym są trudno rozpuszczalne (substancje promieniotwórcze są wtopione w piasek – SiO₂). Opady z wybuchów w wierzchnich warstwach wód i na lądzie bogatym w węglan wapnia łatwiej się rozpuszczają.

Ochrona produktów żywnościowych, płodów rolnych, pasz i wody przed skażeniami obejmuje również zabezpieczenie przed bojowymi środkami trującymi. Środki te rozpuszczają się w wodzie w różnym stopniu. W produkty żywnościowe wnikają na różną głębokość ([patrz tab. 1](#)).

SPOSOBY OCHRONY PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH I WODY PRZED SKAŻENIAMI

Podstawową zasadą ochrony przed skażeniami jest hermetyzacja gotowych produktów spożywczych i izolacja surowców przeznaczonych do ich wyrobu przed wpływem środowiska zewnętrznego. Sposoby ochrony są następujące:

- > zapewnienie odpowiednich warunków przechowywania,
- > przygotowanie indywidualnych zapasów żywności nie skażonej,
- > zastosowanie odpowiednich opakowań.

Zapasy żywności powinny być przechowywane w odpowiednio urządzonych i uszczelnionych pomieszczeniach.

TABELA 1

Przenikanie substancji promieniotwórczych i środków trujących do produktów żywnościowych oraz pasz

ŻYWNOŚĆ I PASZE	GŁĘBOKOŚĆ PRZENIKANIA (w cm)		
	SUBSTANCJI PROMIENIOTWÓRCZYCH	ŚRODKÓW TRUJĄCYCH	
		O DZIAŁANIU PARALITYCZNO- DRGAWKOWYM	O DZIAŁANIU PARZĄCYM
PRODUKTY SYPKIE:			
Ziarna zbóż Kasza	6 2	10 Do 1	3-7 0,2-2
MIĘSO	Kilka mm	5-6	1,5-2
TŁUSZCZE TWARDE	Kilka mm	5-6	Do 3
TŁUSZCZE MIĘKKIE	Do 1	Rozpuszczają się	W całej masie
CHLEB	Kilka mm	2	Kilka mm
CUKIER, SÓL	Do 2	8-12	6
JARZYNY, OWOCE	-	0,5-1	0,5-1
SIANO, SŁOMA	-	15-20	Do 10
PRODUKTY CIEKŁE	Na całą głębokość	Rozpuszczają się	W całej masie

W rejonach zagrożonych intensywnym opadem promieniotwórczym potrzebny jest dwutygodniowy zapas żywności.

W okresie pokoju człowiek potrzebuje takiej ilości pożywienia, która gwarantuje mu 3-4 tys. kalorii na jeden dzień. W wyjątkowych sytuacjach może się zadowolić skromniejszą racją (1,5-2 tys. kalorii), zachowując zdolność do pracy. Zakładając, że codzienna racja dla jednej osoby składać się będzie w tym przypadku z: chleba (herbatników, sucharów, mąki) - 200 g, mięsa (ryb) - 100 g, tłuszczów - 50 g, cukru - 50 g, kasz (makaronu) - 100 g, ziemniaków - 200 g i jarzyn - 50 g, to dwutygodniowy zapas żywności dla pięcioosobowej rodziny wyniesie: chleba (herbatników, sucharów, mąki) - 14 kg, mięsa (ryb) - 7 kg, tłuszczów - 3,5 kg, cukru - 3,5 kg, kasz (makaronów) - 7 kg, ziemniaków - 14 kg i jarzyn - 3,5 kg.

Okresy trwałości niektórych produktów żywnościowych przedstawiono w tabeli 2.

TABELA 2

Trwałość niektórych produktów żywnościowych w zależności od sposobu przechowywania

<i>PRODUKT</i>	<i>PRZECHOWYWANIE</i>	<i>OPAKOWANIE</i>	<i>TRWAŁOŚĆ</i>
RYŻ, PRODUKTY MĄCZNE, PŁATKI OWSIANE	W suchym, chłodnym i przewiewnym miejscu	Papierowe lub naczynia szklane, opakowania fabryczne	0,5-1 roku
CHLEB NADAJĄCY SIĘ DO PRZECHOWYWANIA W PORCJACH	W suchym i chłodnym miejscu	Folia	1,5 roku
CUKIER, SÓL	W suchym miejscu	Opakowania papierowe	2-3 lata
OLEJ JADALNY; TŁUSZCZ TOPIONY, SMALEC WIEPRZOWY, MARGARYNA LUB MASŁO TOPIONE	W suchym miejscu; w chłodnym miejscu; w ciemnym przewiewnym miejscu	W metalowej bańce W ciemnej butelce W opakowaniach jak w sprzedaży	1 rok 0,5 roku 1 rok 1 rok
KONSERWY MIĘSNE I RYBNE	W suchym, chłodnym i przewiewnym miejscu	W opakowaniu jak w sprzedaży (oryginalne)	2 lata
SKONDENSOWANE MLEKO, MLEKO W PROSZKU	W suchym i przewiewnym miejscu	Porcja - w opakowaniu jak w sprzedaży	1 rok
WODA MINERALNA I INNE NAPOJE	W chłodnym miejscu, bez dostępu światła	Butelki o różnej szczelności	Zależna od szczelności opakowania

Zastosowanie odpowiednich opakowań gwarantuje izolację żywności od środowiska zewnętrznego.

Opakowania mogą być:

- > pyłoszczelne (puszki blaszane, pojemniki metalowe hermetyczne, opakowania szklane z wieczkiem metalowym i szklanym), pyłoszczelne z tworzyw miękkich (hermetyczne opakowania z folii powlekanych, laminowanych, metalowych i (innych),
- > pyłoszczelne papierowe wielowarstwowe (jedna warstwa powleczone tworzywem sztucznym z zamknięciem pyłoszczelnym),
- > pyłoszczelne papierowe jednowarstwowe z zamknięciem pyłoszczelnym,
- > opakowania papierowe niepyłoszczelne (jedno- i wielowarstwowe torby papierowe i nieklejone kartony),
- > opakowania tkaninowe (worki lniane i jutowe),
- > opakowania drewniane (skrzynki i kosze).

Opakowaniem zbiorczym żywności powinien być szczelny pojemnik blaszany, z tworzywa sztucznego, drewniany, tekturowy lub inny, wyłożony wewnątrz pergaminem. W warunkach domowych bardzo dobrym opakowaniem zbiorczym jest lodówka. Hermetyczność lodówki można zwiększyć za pomocą dodatkowych zasłon z folii lub ceraty na każdej półce.

Nie ma potrzeby chronienia konserw i produktów w szczelnych słojach. Aby jednak zmniejszyć skażenie zewnętrznych powierzchni tych opakowań, zawijamy każdą puszkę na przykład w papier. Metalowe puszki, w których przechowywane są produkty sypkie, można w prosty sposób uszczelnić między pokrywą a kadłubem za pomocą papieru lub tkaniny. Na butelki z olejem, octem, sokiem itp. nakłada się kołpaczki ochronne z papieru, tkaniny, folii lub innego materiału ochronnego. Ziemiaki i kapustę ukrywa się w skrzyniach z pokrywami, w ceratowych torbach, workach polietylenowych i innych. Właściwości ochronne niektórych opakowań przedstawiono w tabeli 3.

TABELA 3

Właściwości ochronne niektórych opakowań

OPAKOWANIE	PRODUKTY OPAKOWANE	MOŻLIWOŚCI OCHRONY PRZED:		
		SUBSTANCJAMI PROMIENIOTWÓRCZYMI	BOJOWYMI ŚRODKAMI TRUJĄCYMI	ŚRODKAMI BIOLOGICZNYMI
WORKI Z TKANINY	Mąka, kasza, cukier	Nie chronią	Nie chronią	Nie chronią
WORKI PAPIEROWE WIELOWARSTWOWE	Cukier, owoce suszone	Chronią, jeżeli szwy są szczelne	Nie chronią, lecz obniżają skażenie	Chronią, jeżeli szwy są szczelne
TOREBKI JEDNOWARSTWOWE ZE ŚCISŁEGO PAPIERU	Mąka, kasza, cukier	Chronią, jeżeli szwy są szczelne	Nie chronią	Nie chronią
PUSZKI BLASZANE, ZAWALCOWANE	Konserwy	Chronią	Chronią	Chronią
SŁOIKI SZKLANE Z HERMETYCZNYMI BLASZANYMI POKRYWKAMI	Konserwy, tłuszczu, owoce, jarzyny	Chronią	Chronią	Chronią

PUSZKI KARTONOWE Z HERMETYCZNĄ BLASZANĄ POKRYWKĄ I DNEM	Mleko w proszku, mieszanki dla dzieci, kawa	Chronią	Nie chronią, lecz znacznie obniżają skażenie	Chronią
BUTELKI SZKLANE ZE SZCZELNYMI KORKAMI	Olej roślinny, napoje	Chronią	Chronią	Chronią
TOREBKI CELOFANOWE	Wyroby cukiernicze	Nie chronią, lecz obniżają skażenie	Nie chronią	Nie chronią
PUDEŁKA KARTONOWE	Makarony, wyroby cukiernicze	Nie chronią, lecz obniżają skażenie	Nie chronią	Nie chronią
KANISTRY METALOWE Z USZCZELKĄ GUMOWĄ	Mleko, oleje	Chronią	Chronią	Chronią
BECZKI DREWNIANE DO KISZENIA	Jarzyzny, ryby	Chronią	Nie chronią, lecz obniżają skażenie	Chronią
BECZKI Z WKŁADEM PERGAMINOWYM	Masło	Chronią	Nie chronią, lecz obniżają skażenie	Chronią
OPAKOWANIA Z PAPIERU ZWYKŁEGO, PERGAMINOWEGO LUB OSŁONIĘTEGO FOLIĄ I PERGAMINEM	Koncentraty, wyroby cukiernicze, herbata, odżywki dla dzieci	Chronią przy bardzo szczelnym złączeniu brzegów opakowania	Nie chronią, lecz obniżają skażenie	Chronią przy bardzo szczelnym opakowaniu wewnętrznym i zewnętrznym

W ochronie wody pitnej przed skażeniami uwzględnia się przede wszystkim:

- > przygotowanie indywidualnych zapasów wody nieskażonej;
- > zabezpieczenie źródeł poboru i ujęć wodnych.

Indywidualny zapas wody nie skażonej w rejonie opadu promieniotwórczego powinien wystarczyć na dwa tygodnie. W okresie pokoju zużycie wody przez jedną osobę w ciągu 1 doby wynosi 10-15 i więcej litrów. Około 0,75 l wody dostarczane jest do organizmu wraz z pokarmami, a 1,5 l w postaci herbaty, kawy i innych płynów. Pozostałą wodę zużywa się na przygotowanie stawy i higienę osobistą. Podczas wojny zużycie wody będzie limitowane ze względu na możliwość jej zdobycia i przechowywania. Za minimum można przyjąć 3 l wody na dzień. Znaczna jej część będzie przeznaczona do picia i przygotowania posiłków, a tylko niewiele na higienę osobistą.

Skażenie promieniotwórcze źródeł wody może nastąpić w wyniku:

- > bezpośredniego skażenia wskutek eksplozji ładunku jądowego,
- > opadu pyłu promieniotwórczego z obłoku powstałego po wybuchu,
- > spłukiwania pyłu promieniotwórczego % powierzchni ziemi,
- > przedostawania się do wody czystej ścieków z zakładów przerabiających rudy radioaktywne.

Po wybuchach jądowych zwiększona aktywność będą wykazywały wody opadowe i powierzchniowe. Najbardziej zagrożone są więc rzeki, stawy, jeziora i zbiorniki retencyjne.

Wody podziemne, zwłaszcza średnie i głębokie (na głębokości od kilku do 200m), nie będą narażone na skażenia promieniotwórcze, gdyż substancje promieniotwórcze zostaną zatrzymane przez górne warstwy ziemi. Płytkie wody podziemne (na głębokości od kilku metrów) mogą ulec skażeniu przez różnego rodzaju szczeliny i otwory podziemne. Będą to jednak przypadki sporadyczne.

Skażenia chemiczne wód w okresie pokoju, szczególnie powierzchniowych i w niewielkim stopniu płytkich podziemnych, występuje na skutek zanieczyszczeń chemicznych powodowanych odprowadzaniem ścieków przemysłowych i komunalnych oraz chemizacji rolnictwa. W okresie wojny zagrożenie wód skażeniem znacznie wzrosło, głównie wskutek stosowania bojowych środków trujących oraz zniszczeń i awarii połączonych z wyciekami TSP.

SYSTEM WCZESNEGO OSTRZEGANIA I ALARMOWANIA

Systemy alarmowe mają ostrzegać ludność przed grożącym niebezpieczeństwem z powietrza oraz skażeniem promieniotwórczym i chemicznym w celu umożliwienia jej ukrycia się w przygotowanych budowlach lub pomieszczeniach ochronnych.

SYGNAŁY ALARMOWE I KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach (DZ.U. z 2013r., poz. 96)

RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMÓW		
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	WIZUALNY SYGNAŁ ALARMOWY
OGŁOSZENIE ALARMU	Sygnal akustyczny - modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej
ODWOLANIE ALARMU	Sygnal akustyczny - ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	

PAMIĘTAJ! PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO I KOMUNIKATU OSTRZEGAWCZEGO NALEŻY POSTĘPOWAĆ ROZWAŻNIE I BEZ PANIKI.

- > Telefon Alarmowy - 112,
- > Pogotowie Ratunkowe - 999
- > Straż Pożarna - 998
- > Policja - 997
- > Straż Miejska - 986

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

<i>RODZAJ KOMUNIKATU</i>	<i>ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU</i>	<i>ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU</i>
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenieokoło godz.....min może nastąpić skażenie(podać rodzaj skażenia) w kierunku... (podać kierunek)	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu(podać rodzaj skażenia)dla
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI	Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu(podać rodzaj zakażenia) dla
UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu(podać rodzaj zakażenia) dla

PAMIĘTAJ:

- > **WŁĄCZ ODBIORNIK RADIOWY, TELEWIZYJNY NA CZĘSTOTLIWOŚĆ KANAŁU STACJI LOKALNEJ LUB INTERNETU,**
- > **POSTĘPUJ ZGODNIE Z ZALECENIAMI PODAWANYMI W KOMUNIKATACH,**
- > **ZAWIADOM RODZINĘ, SĄSIADÓW O ZAGROŻENIU,**
- > **WYŁĄCZ URZĄDZENIA GAZOWE, ELEKTRYCZNE, WYGAŚ ŹRÓDŁA OGNIA.**

JEŻELI JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU Z UDZIAŁEM OKSYGENOWYCH ŚRODKÓW PRZEMYSŁOWYCH - POWIADOM NATYCHMIAST STRAŻ POŻARNĄ I POLICJĘ.

- > Podaj istotne dane:
 - miejsce zdarzenia
 - charakter zdarzenia
 - swoje dane
- > Opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru.

- › Chroń swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona z wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nim drogi oddechowe.
- › Jeśli jesteś w samochodzie zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia.
- › Stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów, przekazywanych przez lokalne środki przekazu – radio, TV, megafony.
- › Jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu i zamień je na czyste oraz dużą ilością bieżącej wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic.

JEŚLI ISTNIEJE PRAWDOPODOBIENIŃSTWO, ŻE NIEBEZPIECZNE SUBSTANCJE CHEMICZNE PRZENIKNĄ DO TWOJEGO DOMU TO:

- › Włącz radio lub telewizor na program lokalny i stosuj się do poleceń wydanych przez lokalne władze (służby ratownicze).
- › Uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi- oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł.
- › Oddychaj przez maseczkę wykonaną z gazy, waty, ręcznika, itp.
- › Zadbaj o bezpieczeństwo swoich podopiecznych, dzieci, osób niepełnosprawnych, zwierząt domowych.
- › Pozostań w wewnętrznej części budynku przy zamkniętych drzwiach – w przypadku, gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje, Np. do sąsiadów. W przypadku amoniaku – kieruj się do pomieszczeń położonych na niskich kondygnacjach.
- › Powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie.
- › Wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem.
- › Nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu

ZASADY POSTĘPOWANIA PO OGŁOSZENIU ALARMU LUB KOMUNIKATU

- › Włącz odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwości kanału stacji lokalnej,
- › Postępuj zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach,
- › Wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą.

JEŻELI JESTEŚ W MIEJSCU, GDZIE NASTAPIŁA AWARIA

- › Wykonuj polecenia organów służb ratowniczych, porządkowych i obrony cywilnej.

JEŚLI JESTEŚ W MIESZKANIU

- › Uszczelnij okna pomieszczenia, w którym się znajdujesz, mokrą tkaniną;
- › Przygotuj wilgotne tampony na usta i nos do ochrony dróg oddechowych (najlepiej nawilżyć je wodnym roztworem sody oczyszczonej),
- › Nie opuszczaj mieszkania do czasu przybycia służb ratowniczych.

CHOROBY ZAKAŻNE

GRYPA

Ostra choroba zakaźna wywoływana przez różne odmiany wirusa grypy. Przenoszenie zarazka odbywa się drogą kropelkową.

PROFILAKTYKA

- > szczepienia ochronne,
- > unikanie dużych skupisk ludzkich w okresie zwiększonej zachorowalności na grypę,
- > mycie rąk przed posiłkiem
- > unikanie stresu, chroniczne narażenie na sytuacje stresowe osłabiają układ odpornościowy,
- > ubieranie się na „cebulkę” by uniknąć przegrzania lub wychłodzenia organizmu,
- > spożywanie produktów bogatych w cynk, witaminę C i kwasy omega-3,
- > Izolacja chorego.

GRUŻLICA

Choroba wywołana przez prątek gruźlicy.

Polska należy do krajów, w których zapadalność na gruźlicę jest stosunkowo wysoka. **Przekazaniem zakażenia** prątkiem w naszym kraju jest prawie wyłącznie chory, wydalający prątki w czasie kaszlu, głośnego mówienia, gromkiego śmiechu, kichania.

Zakażenie prątkiem następuje najczęściej **drogą wziewną** : wdychamy do dróg oddechowych rozproszone w powietrzu mikrokropelki wydzieliny chorego, w której zawieszony są prątki. Należy o tym pamiętać, aby ustrzec się kontaktu z osobą kaszlącą.

Inne możliwości zakażenia są zupełnie wyjątkowe.

Należy pamiętać, iż bardzo ważne dla zdrowia są szczepienia BCG. Jednakże nie są w pełni skuteczne, jeżeli dziecko narażone jest na długotrwały kontakt z osobą prątkującą.

Chroń swoje dziecko przed kontaktem z osobą kaszlącą, a od osób starszych opiekujących się małym dzieckiem wymagaj aktualnego badania radiologicznego klatki piersiowej.

Gruźlica jest dziś chorobą całkowicie wyleczalną. Warunkiem powrotu do pełni zdrowia jest jednak wczesne wykrycie choroby.

Oto **podstawowe objawy**, które powinny skłonić każdego, kto je zaobserwuje, do poddania się badaniu lekarskiemu:

- > utrzymujący się ponad 3 tygodnie kaszel,
- > stany podgorączkowe,
- > bóle klatki piersiowej,

- > spadek ciężaru ciała,
- > krwioplucie.

Zaobserwowanie choćby jednego z tych objawów powinno spowodować **zgłoszenie się do swego lekarza**. Wystąpienie tych objawów nie oznacza, że na pewno mamy gruźlicę. Trzeba poddać się badaniom, które pozwolą potwierdzić albo wykluczyć chorobę.

PROFILAKTYKA

- > Częste wietrzenie pomieszczeń (promieniowanie słoneczne niszczy prątki w ciągu 5 minut)
- > Higiena kaszlu i odkrztuszania przejawiająca się w zasłanianiu ust i nosa w czasie kaszlu i kichania (najlepiej chusteczką jednorazową)
- > Zwiększanie odporności poprzez poprawę warunków życia i pracy, tzw. zdrowy tryb życia, racjonalne odżywianie, eliminowanie szkodliwych nałogów (nikotynizm, alkoholizm).

AFRYKAŃSKA GORĄCZKA KRWOTOCZNA EBOLA

Gorączka Ebola jest to choroba występująca rzadko, jednakże charakteryzująca się bardzo wysoką śmiertelnością sięgającą ponad 90%.

Epidemie i przypadki gorączki krwotocznej Ebola występują dotychczas głównie w Afryce. Istnieje jednak ryzyko zawleczenia tej choroby również na inne tereny, w tym także do Europy np. wraz z powracającymi osobami zakażonymi w okresie inkubacji choroby.

RYZYKO ZAKAŻENIA WIRUSEM EBOLA I SPOSOBY JEGO UNIKNIĘCIA

Nawet w przypadku osoby mieszkającej na obszarach objętych chorobą lub odwiedzającej takie obszary, ryzyko zakażenia wirusem Ebola jest bardzo niskie, chyba że została ona bezpośrednio narażona na kontakt z płynami ustrojowymi żywej lub martwej osoby zakażonej bądź żywego lub martwego zakażonego zwierzęcia. Do kontaktu z płynami ustrojowymi zalicza się też kontakty seksualne bez zabezpieczenia z pacjentami do siedmiu tygodni po wyleczeniu.

Przypadkowy kontakt w miejscach publicznych z osobami, które nie wydają się chore, nie skutkuje przeniesieniem gorączki krwotocznej. Wirusem Ebola nie można się zarazić za pośrednictwem pieniędzy, artykułów spożywczych lub w wyniku pływania w basenie. Komary nie przenoszą wirusa Ebola. Wirus Ebola nie przenosi się drogą powietrzną jak wirus grypy.

Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa Ebola poprzez kontakt z narzędziami lub skażonym materiałem w placówkach opieki zdrowotnej, które nie wdrożyły odpowiednich środków kontroli choroby.

Po okresie inkubacji trwającym w przypadku Ebola od 2 do 21 dni pojawiają się objawy grypopodobne (gorączka, dreszcze, bóle głowy, bóle mięśni i stawów, bóle gardła, osłabienie), które **bardzo szybko nasilają się**. Następnie pojawia się biegunka, wymioty, bóle brzucha, niekiedy wysypka, zaczerwienie oczu oraz objawy krwotoczne (krwawienia zewnętrzne i wewnętrzne). Choroba może doprowadzić do śmierci.

Wirus Ebola łatwo ginie wskutek działania mydła, wybielacza, światła słonecznego, wysokiej temperatury lub suszenia. Pranie w pralce ubrań, które zostały skażone płynami ustrojowymi, niszczy wirusa Ebola. Wirus Ebola przeżywa tylko przez krótki czas na powierzchniach wystawionych na działanie słońca oraz wysuszonych i przez dłuższy czas na ubraniu poplamionym krwią.

Nie ma specyficznego leczenia, ani szczepionki przeciwko gorączkom krwotocznym Ebola.

PROFILAKTYKA

W przypadku podróży do krajów, w których stwierdzono zachorowania na gorączkę krwotoczną Ebola, następujące środki zapobiegawcze powinny wyeliminować ryzyko zakażenia:

- > stosowanie odpowiednich zabezpieczeń przez osoby kontaktujące się lub opiekujące osobą zakażoną lub chorą tj. szczególne warunki izolacji,
- > unikanie bezpośredniego kontaktu z krwią lub płynami ustrojowymi osób chorych lub zmarłych lub zwłokami oraz potencjalnie skażonymi przedmiotami,
- > unikanie kontaktu z dzikimi zwierzętami żywymi lub padłymi i konsumpcji dziczyzny,
- > unikanie niebezpiecznych stosunków seksualnych,
- > unikanie miejsc, które mogą być zasiedlane przez nietoperze, takich, jak jaskinie, opuszczone zabudowania oraz kopalnie,
- > regularne mycie rąk przy użyciu mydła lub środków dezynfekujących.



URZĄD MIEJSKI W RADOMIU

WYDZIAŁ BEZPIECZEŃSTWA, ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO I OCHRONY

ul. Moniuszki 9
tel. 48- 36 20 571, 48- 36 20 577,
tel/fax 48- 36 25 790,
e-mail: wbzk@umradom.pl

www.radom.pl