



Office of Emergency Planning

# PRZYGOTOWANIE DO POWAŻNYCH SYTUACJI KRYZYSOWYCH

## WPROWADZENIE





Podręcznik ten stanowi wprowadzenie do wszechstronnego informatora dotyczącego rządowego planowania sytuacji kryzysowych, który znajduje się na stronie internetowej **www.emergencyplanning.ie**.

Strona ta zawiera informacje dotyczące planów działania na wypadek sytuacji kryzysowych oraz linki do innych stron internetowych, na których można znaleźć dokładniejsze informacje.

Rządowy Zespół Zadaniowy ds. Planowania Sytuacji Kryzysowych promuje najlepsze wzory postępowania między ministerstwami i agencjami rządowymi.

Urząd ds. Planowania Sytuacji Kryzysowych w Ministerstwie Obrony zapewnia wsparcie dla tej pracy oraz stworzył niniejszy podręcznik.



Office of Emergency Planning



# Wprowadzenie

---

Poprzez wysłanie niniejszego podręcznika do każdego domu w kraju, Rząd pragnie zapewnić, że istnieją dobrze przemyślane plany do zastosowania w przypadku wystąpienia poważnych sytuacji kryzysowych.

Nie ma powodu sądzić, że istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia poważnej sytuacji kryzysowej w najbliższej przyszłości. Jednakże bez względu na to jak mało prawdopodobne mogą być scenariusze przedstawione w niniejszym podręczniku, wiedza, że zostały one przewidziane ułatwi zachowanie spokoju i pewności siebie w przypadku wystąpienia któregoś z nich. Wielu urzędników państwowych, włączając w to policjantów (An Garda Síochána) oraz Siły Obrony ustawicznie bez rozgłosu przygotowuje i aktualizuje działania potrzebne w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowej. Chciałbym podziękować osobom pracującym nad przygotowaniem tych planów oraz złożyć wyrazy uznania dla wszystkich osób zaangażowanych w planowanie sytuacji kryzysowych za ich trwałe oddanie na rzecz ochrony społeczeństwa.



Bertie Ahern TD  
Premier

Jako Prezes Rządowego Zespołu Zadaniowego ds. Planowania Sytuacji Kryzysowych chciałbym zachęcić do przeczytania niniejszego podręcznika oraz do przechowywania go w bezpiecznym miejscu. Podręcznik ten dostarcza informacji na temat różnych aspektów planowania sytuacji kryzysowych oraz daje wskazówki gdzie można uzyskać dokładniejsze informacje.

W podręczniku tym wykorzystano wskazówki otrzymane z ministerstw i agencji rządowych zajmujących się planowaniem sytuacji kryzysowych oraz zawarto w nim wprowadzenie do ich planów.

Dla osób pragnących przeczytać te plany w szczegółach, dodatkowe informacje znajdują się na rządowej stronie internetowej: [www.emergencyplanning.ie](http://www.emergencyplanning.ie).



Willie O'Dea TD  
Minister Obrony



# Spis treści

---

1. Czym jest Poważna Sytuacja Kryzysowa?	7
2. Szczególne Sytuacje Kryzysowe	8
Powódź	9
Niebezpieczny wyciek chemiczny	11
Wypadki na morzu	13
Wybuchy i podejrzane paczki	15
Wypadki nuklearne	17
Grypa pandemiczna	21
Choroby zwierzęce	25
Pożar	27
3. Jak mogę się przygotować?	29
Planowanie z wyprzedzeniem	29
Przygotowanie zestawu podręcznego na sytuacje kryzysowe	30
Nauka podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy	31
4. Co powinienem zrobić?	33
5. Pierwsza pomoc	35
6. Przydatne numery	39

**CAUTION**





# Co to jest poważna sytuacja kryzysowa?

---

Poważna sytuacja kryzysowa to zdarzenie, które zwykle z małym lub bez żadnego ostrzeżenia powoduje lub zagraża zranieniem lub śmiercią, albo poważnym zakłóceniem pracy podstawowych służb. Może ona także spowodować zniszczenie mienia, środowiska lub infrastruktury, które wymagają interwencji wykraczającej poza normalne zdolności podstawowych służb ratowniczych na obszarze, na którym zdarzenie to ma miejsce. Wymaga to użycia dodatkowych procedur i dodatkowych środków celem zapewnienia skutecznego i wydajnego działania.

## Wybrane przykłady:

- Powódź
- Niebezpieczne wycieki chemiczne
- Wypadki na morzu
- Wybuchy i podejrzone paczki
- Wypadki nuklearne
- Grypa pandemiczna
- Choroby zwierzęce
- Pożar

Policja (Garda Síochána), Urząd Wykonawczy ds. Zdrowia, lokalne władze, Straż Przybrzeżna i inne agencje przygotowały plany działania na wypadek poważnych sytuacji kryzysowych określające jak będą one działać w takich wypadkach.



*“Planuj, przygotuj się,  
zapewnij ochronę”*

# Powódź

Powodzie są zwykle spowodowane przez kombinację zdarzeń włącznie z wylewem brzegów rzek, sztormami przybrzeżnymi albo zablokowaniem lub przeciążeniem kanalizacji. Zmiana klimatu może doprowadzić w przyszłości do częstszych i bardziej srogich powodzi.

Urząd Robót Publicznych przygotował informator dotyczący przygotowań, jakie możesz wykonać: co powinno się znajdować w Rodzinnym Planie na Wypadek Powodzi, kwestie ubezpieczenia oraz porady dla starszych ludzi i osób upośledzonych fizycznie.

Za działania w sytuacjach kryzysowych w przypadku wystąpienia powodzi odpowiedzialne są lokalne władze.

Jeżeli powódź zagraża miejscu, w którym przebywasz, aby zminimalizować szkody Twojego mienia, powinieneś podjąć pewne kroki, ale pamiętaj, że najważniejsze powinno być zawsze bezpieczeństwo.

## **Kontakt w sprawie działania w sytuacjach kryzysowych:**

*Twoje lokalne władze lub służby ratownicze (112 lub 999)*

## **Dalsze informacje:**

MINISTERSTWO / AGENCJA::

*Urząd Robót Publicznych*

*ADRES: 17-19 Lower Hatch St, Dublin 2*

*TELEFON: 1890 213414*

*E MAIL: info@opw.ie*

*STRONA INTERNETOWA: [www.flooding.ie](http://www.flooding.ie)*

*lub [www.floodmaps.ie](http://www.floodmaps.ie)*

*Podręcznik Urzędu Robót Publicznych dotyczący powodzi może zostać ściągnięty ze strony internetowej: [www.flooding.ie](http://www.flooding.ie), jest on także dostępny na życzenie u Twoich władz lokalnych.*

## **Co robić**

- Zadzwoń pod numer 112 lub 999 i poinformuj służby ratownicze
- Nie próbuj przejść lub przejechać przez spływ wód powodziowych
- Jeśli jest to możliwe unikaj kontaktu ze spływem wód powodziowych, ponieważ może on być zanieczyszczony lub skażony
- Nigdy nie próbuj płynąć przez szybko płynącą wodę - możesz zostać zniesiony lub uderzony przez obiekt w wodzie
- Zawsze noś odpowiednią odzież podczas pracy w lub w pobliżu spływu wód powodziowych



*“Postępuj zgodnie ze  
wskazówkami służb  
ratowniczych”*

# Niebezpieczne wycieki chemiczne

Kontakt z niebezpiecznymi chemikaliami, które zostały rozlane bądź inaczej uwolnione może spowodować poważne lub nawet śmiertelne obrażenia. W przypadku takiego wydarzenia służby ratownicze zidentyfikują rodzaj i poziom niebezpieczeństwa i poinformują społeczeństwo, co robić.

Możesz zostać poproszony o pozostanie w domu bądź miejscu pracy oraz o uszczelnienie okien i drzwi, lub do ewakuacji z danego terenu. Dla Twojego bezpieczeństwa we wszystkich okolicznościach postępuj zgodnie ze wskazówkami służb ratowniczych.

## **Kontakt w sprawie działania w sytuacjach kryzysowych:**

*Służby ratownicze (112 lub 999)*

## **Dalsze informacje:**

*MINISTERSTWO / AGENCJA: Urząd ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa dostarcza informacji na temat przechowywania niebezpiecznych substancji w miejscu pracy.*

*ADRES: The Metropolitan Building,  
James Joyce Street, Dublin 1*

*TELEFON: 1 890 289389*

*E MAIL: [wcu@hsa.ie](mailto:wcu@hsa.ie)*

*STRONA INTERNETOWA: [www.hsa.ie](http://www.hsa.ie)*

## **Co robić**

- Zadzwoń pod numer 112 lub 999 i poinformuj służby ratownicze
- Trzymaj się z daleka od miejsca zdarzenia
- Jeśli jest to bezpieczne spróbuj stanąć pod wiatr tyłem do zanieczyszczonego terenu
- Postępuj zgodnie ze wskazówkami służb ratowniczych



*“Nie pozostawiaj innym  
wykonania telefonu do  
służb ratowniczych”*

# Wypadki na morzu

W przypadku statków lub osób mających problemy na irlandzkich wodach, służbami odpowiedzialnymi za rozpoczęcie i koordynację poszukiwań oraz działań ratunkowych jest Irlandzka Straż Przybrzeżna. Straż Przybrzeżna koordynuje także działania w stosunku do osób podlegających ryzyku śmierci lub zranieniu na wewnętrznych wodach, klifach, morskich liniach brzegowych oraz obrzeżach wysp.

W zależności od wagi sytuacji, Straż Przybrzeżna użyje helikopterów Straży Przybrzeżnej, łodzi ratunkowych RNLI, Jednostek Straży Przybrzeżnej oraz innych agencji. Jeśli będzie to konieczne wezwane zostanie dodatkowe wsparcie służb ratowniczych lub Sił Obrony.

## **Kontakt w sprawie działania w sytuacjach kryzysowych:**

*Służby Straży Przybrzeżnej  
(112 lub 999)*

## **Dalsze informacje:**

*MINISTERSTWO / AGENCJA:  
Administracja Straży Przybrzeżnej,  
Ministerstwo Transportu  
ADRES: Leeson Lane, Dublin 2  
TELEFON: 01 6783454 / 6782000  
E MAIL: [admin@irishcoastguard.ie](mailto:admin@irishcoastguard.ie)  
STRONA INTERNETOWA:  
[www.safetyonthewater.ie](http://www.safetyonthewater.ie)*

## **Co robić**

- Jeśli zauważysz, że ktoś ma problemy na morzu, rzece, jeziorze lub na klifach, zadzwoń pod numer 112 lub 999 i poproś o Straż Przybrzeżną
- Prosimy nie pozostawiać wykonania tego telefonu innym osobom



*“Zachowaj spokój,  
pomyśl zanim zaczniesz  
działać”*



# Wybuchy i podejrzane paczki

## Jeśli znajdziesz się w pobliżu miejsca wybuchu:

- Oddal się z miejsca wybuchu/ budynku tak szybko i spokojnie jak to możliwe
- W przypadku zawalenia elementów wewnętrznych budynku, schroń się pod solidnym stołem lub biurkiem dopóki sytuacja się wystarczająco nie ustabilizuje, abyś mógł bezpiecznie wyjść. Kiedy będzie już bezpiecznie opuść szybko miejsce zdarzenia uważając na osłabione podłogi i schody
- Upewnij się, że jesteś bezpieczny zanim spróbujesz pomóc innym

## Niektóre przyczyny, które mogą spowodować podejrzenia lub mogą być związane z ich wzbudzeniem w związku z paczką:

- Odbarwienie, kryształki, dziwne zapachy lub tłuste plamy
- Koperta nosi ślady pudru lub znajduje się na niej podobny do pudru osad
- Nietypowy rozmiar, waga lub kształt
- Widoczne kable lub baterie

## Kontakt w sprawie działania w sytuacjach kryzysowych:

*Policja (Garda Síochána) (112 lub 999)*

## Co robić

- Zostaw paczkę w miejscu gdzie się znajduje
- Ewakuuj siebie i innych z bezpośredniego sąsiedztwa paczki / budynku
- Zadzwoń pod numer 112 lub 999 i poproś o policję (Gardaí)
- W stosownych przypadkach zaalarmuj personel zajmujący się ochroną budynku
- Jeśli otworzyłeś paczkę zawierającą podejrzany materiał, umyj ręce lub weź prysznic używając mydła i wody oraz nie dotykaj rękoma ust ani oczu



*“Wejdź do pomieszczenia,  
pozostań w środku,  
nastaw radio”*

# Wypadki nuklearne

Istnieje plan zwany Krajowym Planem Działania podczas Wypadków Nuklearnych, którego celem jest wskazanie jak radzić sobie z wypadkami promieniowania jakie może oddziaływać na Irlandię. Przykładem może być wypadek w zagranicznej elektrowni jądrowej.

Wpływ takiego wypadku na Irlandię zależy od charakteru tegoż wypadku i od warunków pogodowych. W przeważającej części zachodnie wiatry irlandzkie oznaczają, że szanse takiego wypadku wpływającego na Irlandię są znacznie niższe niż w przypadku wschodnich wiatrów. W dodatku odległość Irlandii od terenów o jądrowym charakterze oznacza, że radioaktywność

z takiego wypadku byłaby rozrzedzona zanim dotrze do Irlandii. Dawki promieniowania nie były by wystarczająco wysokie, aby spowodować bezpośrednie efekty zdrowotne. Jakikolwiek wzrost poziomu radioaktywności (ponad normalne podstawowe poziomy) byłby stosunkowo niski, ale mógłby narażać ludzi na bardzo niskie ryzyko rozwinęcia raka podczas ich życia. Nie jest prawdopodobne, aby był odczuwalny wzrost wskaźników zachorowalności na raka ponad bieżące normy.

Najbardziej znacznym potencjalnym źródłem dawki promieniowania byłoby spożywanie skażonego jedzenia. Można uniknąć tego kontaktu i

jeśli będzie to konieczne władze wprowadzą odpowiednie środki ostrożności w związku z dystrybucją jedzenia. Owe środki ostrożności są ważną częścią Krajowego Planu Działania podczas Wypadków Nuklearnych i mają zagwarantować bezpieczeństwo spożywania jedzenia dostępnego w sprzedaży.

Irlandzkie Władze będą miały najświeższe informacje dotyczące wypadku otrzymane od międzynarodowych organów takich jak Komisja Europejska i Międzynarodowa Agencja ds. Energii Atomowej. Użyją one tej informacji, aby przekazać odpowiednie wskazówki i na bieżąco informować społeczeństwo o rozwoju sytuacji.



## Co robić

- Wejdź do pomieszczenia, pozostań w środku, włącz radio. Innymi słowy pozostań w pomieszczeniu i słuchaj krajowego radio i telewizji celem uzyskania informacji i instrukcji. Postępuj zgodnie ze wskazówkami danymi przez władze
- Kiedy będą już dostępne informacje dotyczące wypadku i jego konsekwencji, podane zostaną szczegółowe wskazówki. Będzie one obejmować zalecenia odnośnie konieczności pozostania w pomieszczeniu, unikania konsumpcji lokalnie uprawianego jedzenia lub podjęcia innych kroków.
- Nie opuszczaj budynku. Jeśli ewakuujesz się z budynku będziesz odbiorcą większej dawki promieniowania, ponieważ budynki zapewniają większą ochronę niż pojazdy. Natomiast pozostawanie w pomieszczeniach jest skutecznym sposobem zredukowania kontaktu z promieniowaniem podczas zdarzenia promieniotwórczego. Nie będzie potrzeby pozostawania w pomieszczeniu na dłużej niż kilka godzin.

## **Dalsze informacje:**

MINISTERSTWO / AGENCJA:

*Polityka dot. Promieniowania  
Środowiskowego, Ministerstwo ds.  
Środowiska, Dziedzictwa i Władz  
Lokalnych*

ADRES: Custom House, Dublin 1

TELEFON: 1890 443322

STRONA INTERNETOWA:

[www.viron.ie](http://www.viron.ie)

*Krajowy Plan Działania podczas  
Wypadków Nuklearnych zapewnia  
podstawy dla krajowych działań w  
stosunku do zdarzeń o dużej skali  
radiologicznej.*

*Plan jest dostępny w dziale  
Promieniowanie (Radiation) na  
stronie internetowej Ministerstwa  
ds. Środowiska, Dziedzictwa i Władz  
Lokalnych: [www.viron.ie](http://www.viron.ie). Informacje  
dotyczące radioaktywności są również  
dostępne na stronie Irlandzkiego  
Instytutu Ochrony Radiologicznej:  
[www.rpii.ie](http://www.rpii.ie).*



*“Przygotuj plany celem  
zaopiekowania się  
słabszymi członkami  
rodziny i sąsiadami”*

# Grypa pandemiczna

---

## Co to jest grypa pandemiczna?

Grypa to ciężka choroba dróg oddechowych spowodowana infekcją wirusem grypy. Może to być poważna choroba i nie powinna być mylona z przeziębieniem.

“Grypa pandemiczna” oznacza światową epidemię grypy. Taka epidemia może zostać spowodowana nową odmianą grypy, która się łatwo rozprzestrzeniła między ludźmi i powoduje poważną chorobę.

Grypa pandemiczna to zdarzenie pojawiające się w sposób naturalny, trzy z nich miały miejsce w dwudziestym wieku - w 1918, 1957 i 1968 roku. Najpoważniejszą z nich jak dotychczas była grypa z 1918 roku. Wystąpią kolejne grypy pandemiczne, ale czas i dotkliwość ich wystąpienia oraz najbardziej nią dotknięte grupy wiekowe nie mogą zostać przewidziane.

## Przygotowania do pandemii

W styczniu 2007 Ministerstwo ds. Zdrowia i Dzieci oraz Urząd Wykonawczy ds. Zdrowia opublikowały Krajowy Plan na Wypadek Grypy Pandemicznej oraz Gotowość na Grypę Pandemiczną w Irlandii: Wskazówki Grupy Ekspertów dotyczące Grypy Pandemicznej.

Krajowy Plan na Wypadek Grypy Pandemicznej określa co należy zrobić w przypadku wystąpienia pandemii oraz co robią Rząd i służby zdrowotne, aby przygotować się na możliwą pandemię.



## Co robić

- Kup przed pandemią wystarczającą na co najmniej jeden tydzień dla Ciebie i Twojego gospodarstwa domowego ilość jedzenia oraz inne zaopatrzenie na zapas
- Upewnij się, że masz termometr i zapas paracetamolu lub ibuprofenu
- Zwracaj uwagę na higieniczne środki ostrożności, aby zapobiec zakażeniu. Informacje dostępne są w Krajowym Planie na Wypadek Grypy Pandemicznej
- Słuchaj aktualizacji wiadomości
- Przygotuj plany celem zaopiekowania się słabszymi członkami rodziny lub sąsiadami, szczególnie tymi, którzy są odizolowani lub mieszkają samotnie
- Będziesz poproszony o rozpoczęcie tych przygotowań, jeśli i kiedy Światowa Organizacja Zdrowia potwierdzi, że nadchodzi pandemia

## W przypadku pandemii

Każde gospodarstwo domowe w kraju otrzyma ulotkę zanim pandemia dotrze do Irlandii, w której podane będą kroki, jakie należy podjąć.

Jeśli Ty lub członkowie Twojej rodziny mają objawy grypy podczas pandemii, ważne jest abyś pozostał tak daleko od innych jak to jest możliwe.

Oznacza to pozostawanie w domu podczas występowania symptomów, chyba że otrzymałeś inne wskazówki wydane przez specjalną linię telefoniczną jaka zostanie założona lub z oficjalnych ogłoszeń Rządu zamieszczanych



w mediach. Ta specjalna linia telefoniczna będzie dostarczać Tobie wskazówek i zapewniać pomoc. Jeśli i kiedy nadejdzie pandemia, numer gorącej linii będzie udostępniony Tobie oraz powszechnie ogłaszany.

### **Dalsze informacje:**

*MINISTERSTWO: Ministerstwo ds.*

*Zdrowia i Dzieci*

*ADRES: Hawkins House,*

*Hawkins St, Dublin 2*

*TELEFON: Tania linia 1890 2003 1 1*

*E MAIL: [pandemicflu@health.gov.ie](mailto:pandemicflu@health.gov.ie)*

*STRONA INTERNETOWA: [www.dohc.ie](http://www.dohc.ie)*

*AGENCJA: Krajowy Urząd ds.*

*Zarządzania Sytuacjami Kryzysowymi,*

*Urząd Wykonawczy ds. Zdrowia*

*ADRES: Block B, Civic Centre,*

*Main Street, Bray, Co. Wicklow*

*TELEFON: 01 2744224*

*E MAIL: [pandemicflu@hse.ie](mailto:pandemicflu@hse.ie)*

*STRONA INTERNETOWA: [www.hse.ie](http://www.hse.ie)*

*Krajowy Plan na Wypadek Grypy Pandemicznej jest dostępny w sekcji Publikacje (Publications) na stronie internetowej Ministerstwa ds. Zdrowia i Dzieci: [www.dohc.ie](http://www.dohc.ie) oraz Urzędu Wykonawczego ds. Zdrowia: [www.hse.ie](http://www.hse.ie). Aby otrzymać jego kopię możesz także skontaktować się używając e-mail'a: [info@health.gov.ie](mailto:info@health.gov.ie).*

*Przewodnik zatytułowany Planowanie Ciągłości Działania: W Odpowiedzi na Grypę Pandemiczną dostępny jest w sekcji Publikacje na stronie internetowej Ministerstwa ds. Przedsiębiorczości, Handlu i Zatrudnienia: [www.entemp.ie](http://www.entemp.ie).*



*“Skontaktuj się z wetery-  
narzem lub lokalnym  
Okręgowym Urzędem  
Weterynaryjnym”*

# Choroby zwierzęce

Od czasu do czasu następują wybuchy epidemii poważnych chorób zwierzęcych, które są w stanie się szybko rozprzestrzenić przekraczając granice krajów, lub mają ekonomiczne lub zdrowotne konsekwencje dla społeczeństwa. Ministerstwo ds. Rolnictwa, Rybołówstwa i Żywności posiada plany awaryjne, aby radzić sobie z wybuchami epidemii takich chorób, włączając w to chorobę pyska i racic, chorobę niebieskiego języka oraz ptasią grypę.

Plany awaryjne ustalają środki kontroli i likwidacji, które winny być zastosowane w przypadku wybuchu epidemii takich chorób.

W przypadku wybuchu epidemii poważnych chorób zwierzęcych, społeczeństwo będzie poinformowane o rodzaju i skali problemu oraz będzie na bieżąco w pełni informowane o rozwoju sytuacji.

## Dalsze informacje:

*MINISTERSTWO / AGENCJA:*

*Ministerstwo ds. Rolnictwa,  
Rybołówstwa i Żywności*

*ADRES: Agriculture House,  
Kildare St, Dublin 2*

*TELEFON: Tania linia 1890 2005 10  
01 6072000*

*E MAIL: [info@agriculture.gov.ie](mailto:info@agriculture.gov.ie)*

*STRONA INTERNETOWA:*

*[www.agriculture.gov.ie](http://www.agriculture.gov.ie)*

## Co robić

- Jeżeli jesteś właścicielem żywego inwentarza lub ptactwa i podejrzewasz wybuch epidemii poważnej choroby zwierzęcej, powinieneś skontaktować się z weterynarzem lub ze swoim lokalnym Okręgowym Urzędem Weterynaryjnym.
- Członkowie społeczeństwa pragnący zgłosić śmierć dzikich ptaków gatunku wysokiego ryzyka powinni zadzwonić do telefonu zaufania dotyczącego ptasiej grypy: 1890 252283



*“Podnieś alarm i szybko opuść budynek”*

# Pożar

Pożar należy do najczęstszych przyczyn sytuacji kryzysowych, zarówno na małą skalę w gospodarstwach domowych jak i na wielką skalę w miejscach pracy oraz budynkach użyteczności publicznej. We wszystkich przypadkach podstawowe wskazówki pozostają te same.

## **Kontakt w sprawie działania w sytuacjach kryzysowych:**

*Służby Ratownicze (112 lub 999)*

## **Co robić**

- Podnieś alarm
- Ewakuuj budynek tak szybko i bezpiecznie jak to tylko możliwe i udaj się do ustalonego punktu zbiórki
- Nie używaj wind
- Jeśli jesteś otoczony dymem, pozostawaj blisko podłogi i przeczołgaj się do wyjścia (ponieważ dym, trujące gazy i gorąco wzniosą się wyżej)
- Jeśli to możliwe, zakryj nos i usta mokrą szmatką i przykryj odkrytą skórę
- Zanim otworzysz drzwi, sprawdź je tylną częścią dłoni. Jeśli są gorące, nie otwieraj ich, ponieważ po drugiej stronie może znajdować się ogień
- Jeśli nie możesz uciec, pozostań w nienaruszonym pomieszczeniu. Zamknij drzwi, podejdz do okna i przyciągnij uwagę, aby zaalarmować ratowników o Twojej obecności
- I pamiętaj, zawsze miej w domu sprawne czujniki dymu



**ASSEMBLY  
POINT**

# Jak się mogę przygotować?

W jakiegokolwiek sytuacji kryzysowej, pierwszymi ludźmi, o których powinieneś myśleć są najbliższa rodzina i domownicy. Weź pod uwagę, że:

- Możecie być od siebie oddzieleni
- Możesz nie być w stanie użyć telefonu lub innych środków komunikacji
- Mogą zostać odcięte dostawy gazu i elektryczności
- Ty lub inni członkowie Twojej rodziny mogą odnieść obrażenia bądź zachorować, prawdopodobnie poważnie
- Możesz znaleźć się w trudnej sytuacji związanej z pożarem, powodzią lub innymi poważnymi zagrożeniami

## Planowanie z wyprzedzeniem

Aby się odpowiednio przygotować, powinieneś porozmawiać z Twoją rodziną o tym, co byście zrobili w sytuacji kryzysowej. W takich rozmowach powinniście:

- Przedyskutować jak najlepiej pozostać w kontakcie z członkami rodziny w sytuacji kryzysowej
- Uzgodnić jak kontaktować się ze sobą jeśli nie jesteście wszyscy w domu, kto w stosownych przypadkach odbierze dzieci ze szkoły, kto sprawdzi sytuację starszych ludzi lub osób niepełnosprawnych w Twojej rodzinie i najbliższym sąsiedztwie

- Zaplanuj ewentualność, iż będziesz odizolowany od innych członków Twojej rodziny. Zdecyduj, z którym członkiem rodziny (który może mieszkać w innym miejscu) wszyscy się skontaktujecie, aby się upewnić, że każdy jest bezpieczny
- Upewnij się, że wszyscy członkowie rodziny znają adres oraz numery telefonów: domowy, komórkowy i do pracy tej osoby
- Uzgodnij miejsce, w którym się wszyscy spotkacie, jeśli zostaniecie rozdzieleni i jeśli będzie to bezpieczne
- Dowiedz się jak się wyłącza elektryczność, gaz i dostawę wody w Twoim domu

- Sporządź listę ważnych numerów telefonicznych i trzymaj je w pobliżu telefonu. Lista winna zawierać posterunek policji, lekarza, szkoły dzieci i lokalnych władz oraz pogotowia gazowego, elektrycznego i członków rodziny

### Przygotuj podręczny zestaw na sytuacje kryzysowe

Następujące przedmioty mogą się okazać niezastąpione, aby pomóc Ci pozostać bezpiecznym i poradzić sobie z różnymi sytuacjami kryzysowymi:

- Radio na baterie (z zapasowymi bateriami)
- Podstawowe zaopatrzenie w jedzenie i wodę (wystarczające na ok. 3 dni)
- Latarka (z zapasowymi bateriami), świece i zapalniczki
- Apteczka pierwszej pomocy
- Lekarstwa, środki toaletowe i higieniczne
- Odpowiednie produkty używane przez niemowlęta, starszych ludzi oraz niepełnosprawnych członków rodziny
- Zapasowa odzież i śpiwory dla każdego członka rodziny
- Telefon komórkowy, ładowarka i zapasowe baterie
- Mocne plastikowe worki, (na odzież, kosztowności, dokumenty i zdjęcia)
- Kopie ważnych dokumentów rodzinnych (świadectwa urodzenia, paszporty i licencje)
- Dane kontaktowe dla ustalonej osoby kontaktowej z rodziny
- Gry dla małych dzieci
- Kopie niniejszego podręcznika



## Naucz się podstaw udzielania pierwszej pomocy

Znajomość podstaw udzielania pierwszej pomocy może być bardzo użyteczna w sytuacji kryzysowej i może zapobiec dalszym uszkodzeniom ciała bądź cierpieniom.

Podstawowe kursy prowadzone są regularnie przez Twój lokalny oddział Brygady Karetki Świętego Johna (St. John Ambulance Brigade), Irlandzki Czerwony Krzyż, Zakon Maltański, Obronę Cywilną i wiele innych szkół społecznych (aby uzyskać wskazówki odnośnie udzielania pierwszej pomocy przejdź do strony numer 35).

A green sign with the words 'ASSEMBLY POINT' in large, bold, white capital letters. To the left of the text are three stylized white icons of people standing in a row. The background of the sign is a gradient of green and yellow.

ASSEMBLY  
POINT



**SWITCH OFF  
APPLIANCES**

# Co powinienem robić?

---

Ważnym jest, aby pozostać spokojnym i postępować zgodnie ze wskazówkami i instrukcjami służb ratowniczych. W poważnej sytuacji kryzysowej konieczne może być przesłanie wiadomości przez krajowe media informujące społeczeństwo, co powinno zrobić. Zwykle wiadomości takie będą nadawane we wszystkich państwowych radiach i kanałach telewizyjnych. Pamiętaj, że możesz nie mieć podstawowego zasilania elektrycznego, dlatego ważnym jest, aby zachować radio na baterie i nastawić je na jedną z państwowych stacji. W zależności od rodzaju sytuacji kryzysowej, Twoje lokalne radio może również podawać wiadomości związane z lokalnymi planami działania w sytuacjach kryzysowych.

- Sprawdź swoich sąsiadów, szczególnie osoby starsze i niepełnosprawne
- Możesz zostać poproszony o pozostanie w domu bądź ewakuację – w każdym z przypadków, postępuj zgodnie ze wskazówkami wydawanymi przez służby ratownicze, ponieważ będą one dostosowane do danych okoliczności
- Jeśli zostaniesz poproszony o ewakuację, upewnij się, że wszelkie zapalniki są wygaszone, gaz i prąd są wyłączone, urządzenia są wyłączone z prądu, a drzwi i okna są zakluczone. Jeśli będziesz miał czas, weź podstawowe lekarstwa, ciepłą odzież, dokumenty osobiste, najważniejsze kosztowności i jeśli masz swój telefon komórkowy

**SAFETY  
FIRST**



# Pierwsza pomoc

W przypadku braku profesjonalnej pomocy, ważnym jest, aby znać podstawowe kroki, jakie należy podjąć przy udzielaniu pierwszej pomocy osobie, która odniosła obrażenia. Powinieneś trzymać w domu apteczkę pierwszej pomocy i rozważyć uczestnictwo w szkoleniu w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

Jeśli ktoś odniesie obrażenia, dopóki nie nadejdzie profesjonalna pomoc, następujące kroki utrzymają ich tak bezpiecznymi jak to tylko możliwe:

- Jeśli podejrzewasz poważną chorobę lub uszkodzenie ciała zadzwoń natychmiast pod numer 112 lub 999
- Zachowuj spokój

- Upewnij się, że Ty i zraniona osoba nie znajdujecie się w niebezpieczeństwie
- Ostrożnie przebadaj zranioną osobę i zastosuj podstawowe kroki udzielania pierwszej pomocy zaprezentowane tutaj w zależności od potrzeb – pamiętaj, że to nie jest kompletny przewodnik udzielania pierwszej pomocy
- Obserwuj kondycję rannego do momentu przybycia służb ratowniczych

## Ocena ryzyka

Złota zasada w pracy z chorą bądź ranną osobą brzmi “po pierwsze nie wyrządzaj krzywdy”. Powinieneś zastosować metodę, która z największym prawdopodobieństwem

przyniesie korzyści rannej lub chorej osobie. Jeśli nie znasz danej metody, nie próbuj jej wdrożyć.

## Bezpieczeństwo osobiste

Nie próbuj podejmować bohaterskich prób ratunkowych w niebezpiecznych okolicznościach. Jeśli narazisz się na ryzyko, mało prawdopodobne jest, że będziesz w stanie skutecznie pomóc innym. Zawsze najpierw oceń sytuację, w którą wchodzisz i upewnij się, że działanie, które rozważasz lub zamierzasz jest dla Ciebie bezpieczne.

## Nieprzytomność

Jeśli osoba jest nieprzytomna, zadzwoń pod numer 112 lub 999 i poproś o karetkę pogotowia. Jeśli jest to możliwe, upewnij się, że osoba ma drożne drogi oddechowe. Jeśli osoba przestała oddychać i/lub wydaje się być martwa, oraz jeśli posiadasz potrzebne umiejętności, powinieneś podjąć odpowiednie kroki celem jej/jego reanimacji.

## Szok

Nie doprowadzaj osoby do wychłodzenia lub przegrzania. Jeśli nie podejrzewasz złamania kości, unieś nogi na wysokość około 30cm. Nie podawaj jedzenia ani picia.

## Złamane kości

Spróbuj za wszelką cenę unikać poruszania danej osoby i zadzwoń po służby ratownicze.

## Krwawienie

Kontroluj obfite krwawienia poprzez mocny nacisk na ranę przy użyciu czystego, suchego opatrunku. Ułóż ciało rannej osoby tak, aby unieść ranę powyżej poziomu serca celem zredukowania utraty krwi. Jeśli podejrzewasz, że kończyny są uszkodzone, posługuj się nimi bardzo delikatnie. Pomóż położyć się rannemu, uspokój ich, ogrzej i poluzuj obcisłe elementy odzieży.

## Oparzenia

Wszystkie oparzenia schładzaj zimną wodą przez co najmniej 10 minut, jednak nie opóźniaj przewiezienia osoby do szpitala. Aby zapobiec zakażeniu, owiń oparzoną powierzchnię sterylnym opatrunkiem. Jeśli nie jest on dostępny, owiń oparzoną powierzchnię przezroczystą folią do pakowania żywności – nie stosuj suchych opatrunków. Trzymaj pacjenta w ciepłe i wezwij karetkę pogotowia.

### Dalsze informacje:

*Jest wiele dostępnych publikacji takich jak podręcznik pierwszej pomocy opublikowany przez Irlandzki Czerwony Krzyż.*

**EMERGENCY**  
**112 OR 999**





# Przydatne numery



Proszę użyć tę stronę do zapisania przydatnych w sytuacjach kryzysowych numerów, takich jak posterunek policji, lekarz, szkoły dzieci, lokalne władze, pogotowie gazowe i elektryczne oraz członkowie rodziny.

Service	Phone Number	Comments
Służby ratownicze	112 lub 999	
Lekarz		
Lokalny posterunek policji		
Lokalne władze		
Pogotowie gazowe linia napraw	1850 205050	
Pogotowie elektryczne	1850 372999	
Telefon zaufania ds. ptasiej grypy	1890 252283	

Niniejszy podręcznik dostępny jest online na stronie internetowej: [www.emergencyplanning.ie](http://www.emergencyplanning.ie). Strona ta zawiera wersje językowe przewodnika w językach: chińskim, polskim i rosyjskim.

Podręcznik ten jest również dostępny na płytach CD, dużym drukiem oraz w języku Braille'a. Dostępna jest także łatwa do czytania wersja. Aby zamówić jeden z powyższych formatów prosimy zadzwonić pod numer 1890 252736, bądź skorzystać ze strony internetowej: [www.emergencyplanning.ie](http://www.emergencyplanning.ie).

Aby uzyskać więcej informacji wejdź na stronę internetową:  
[www.emergencyplanning.ie](http://www.emergencyplanning.ie)



Papier użyty do produkcji niniejszego podręcznika pochodzi wyłącznie z dobrze zagospodarowanych lasów wiadomego pochodzenia