

## Poradnik epidemiologiczny

### Procedury postępowania

W Polsce najczęściej występujące epidemie to zbiorowe zatrucia układu pokarmowego. Choroby zakaźne przewodu pokarmowego są wywołane przez drobnoustroje chorobotwórcze, zwane zarazkami. Zakażenie następuje najczęściej poprzez spożycie zakażonych produktów bądź zakażonej wody. Zarazki mogą też dostawać się do organizmu z brudnych rąk lub przedmiotów, z osoby chorej lub chorego zwierzęcia, a także od nosiciela. Aby temu zapobiec najważniejsze jest unieszkodliwienie zarazków, zanim dostaną się do przewodu pokarmowego.

W tym celu należy:

- dbać o higienę osobistą, przede wszystkim często myć ręce, pić wodę przegotowaną, pokarmy spożywać po ugotowaniu, a po dokładnym umyciu te, które nie mogą być gotowane,
- dezynfekować przedmioty, na których mogą być zarazki chorobotwórcze, tj. przede wszystkim te, z którymi stykali się chorzy, a zapobiegawczo te, które są używane przez wiele osób,
- utrzymywać w należytym stanie urządzenia do zaopatrywania w wodę oraz do odprowadzenia ścieków i nieczystości,
- osoby, które są nosicielami zarazków przewodu pokarmowego, nie mogą przygotowywać żywności,
- osoby, które przebyły żółtaczkę zakaźną, obowiązane są do zgłaszania tego faktu pielęgniarcom i laborantkom, ponieważ mogą być nadal nosicielami wirusa,
- nie kupuj żywności (mięsa, grzybów) z niewiadomego źródła, może być zarażona,
- zwróć uwagę na wygląd i stan opakowań, czytelność etykiet, termin przydatności do spożycia wszelkiego rodzaju żywności,
- chronić produkty spożywcze przed muchami i zabrudzeniem,
- nie jeść surowego i półsurowego mięsa
- stosować szczepienia ochronne i przestrzegać terminów ich wykonywania,
- żywność przechowywać w odpowiednim do tego miejscu,
- ograniczyć kontakty bezpośrednie ze zwierzętami,
- przestrzegać zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach o wystąpieniu ognisk chorób zakaźnych np. o wściekłości,

- w razie jakichkolwiek wątpliwości związanych ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności, należy swoje uwagi zgłaszać do terenowych stacji sanitarno-epidemiologicznych.

## **Poradnik na wypadek zagrożenia powodziowego**

Pomimo ciągłych wysiłków kolejne powodzie powiększają listę ludzkich tragedii i strat materialnych. Każda powódź jest zaskoczeniem, wciąż duże opady i roztopy wywołują niepokój wśród ludzi.

### **Czy jesteśmy przygotowani ?!**

Np. pomagając przy zabezpieczeniu wałów przeciwpowodziowych, zwiększasz bezpieczeństwo swoje, rodziny i mienia.

### **Definicje**

Pogotowie przeciwpowodziowe – wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal się podnosi.

Alarm powodziowy - ogłasza się (z uwzględnieniem warunków lokalnych), gdy poziom wody w rzece osiągnie stan alarmowy, a prognoza hydrologiczna przewiduje dalszy przybór wód.

Sygnaly alarmowe i zasady sygnalizacji – [www.kgpsp.gov.pl](http://www.kgpsp.gov.pl) poradnik przeciwpowodziowy 2005.

Flaga koloru białego – potrzeba ewakuacji (oznacza, że chcesz opuścić miejsce, w którym jesteś).

Flaga koloru niebieskiego – potrzeba pomocy medycznej (prosisz o lekarza lub inną formę pomocy medycznej).

Flaga koloru czerwonego – potrzeba wody i żywności (prosisz o jedzenie i wodę).

### **Sposób postępowania w przypadku zagrożenia powodziowego**

W przypadku ostrzeżenia o zagrożeniu powodziowym:

- jeżeli sytuacja zmusiła cię do pozostania w domu, przenieś wartościowe rzeczy na górne kondygnacje budynku,
- ubezpiecz siebie, rodzinę oraz swój majątek w razie kataklizmu, pomoże ci to chociaż finansowo,
- jeśli możesz, odeślij dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce, np. do rodziny, znajomych,

- nie opieraj worków z piaskiem bezpośrednio o zewnętrzne ściany budynków, nasiąknięte worki powodują dodatkowe obciążenie konstrukcji domu,
- sprawdź wysokość położenia swojego domu oraz dowiedz się, jaki jest stan zabezpieczenia, urządzeń hydrotechnicznych i kiedy może nastąpić niebezpieczeństwo ich uszkodzenia; wiedza ta jest potrzebna przy ocenie ryzyka,
- po ostrzeżeniu, że spodziewana jest duża powódź, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy twego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych,
- przygotuj się do ewakuacji,
- naucz najbliższych członków rodziny, jak odłączać źródła energii, gazu i wody,
- dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem (identyfikator), nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania,
- przez cały czas słuchaj podawanych przez lokalną rozgłośnię radiową (Radio „Merkury”) komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania,
- dowiedz się od władz lokalnych o zastępcze miejsca zakwaterowania dla siebie i swojej rodziny, o miejsca ewakuacji zwierząt oraz drogi ewakuacyjne i środki transportu, jeśli nie posiadasz własnych,
- ustal sposoby kontaktowania się z rodziną,
- usuń środki, które mogłyby stać się źródłem skażenia – pestycydy i wszystkie chemikalia z piwnic, garaży i zabudowań gospodarczych,
- zgromadź w domu niezbędną ilość niepsującej się żywności oraz wody pitnej, przynajmniej 2 litry na dzień na osobę,
- przenieś na górne kondygnacje miejsca sypialne,
- zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła – latarki, świece, zapasowe baterie do radia i latarek,
- zapewnij wszystkim domownikom odpowiednią odzież i obuwie (kalosze), rękawice gumowe a dla małych dzieci wystarczającą ilość pieluszek jednorazowych,
- zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo swoje i twojej rodziny,
- zapewnij środki czystości, środki owadobójcze m.in. lep na muchy,
- zapewnij zestaw apteczny pierwszej pomocy (apteczka samochodowa),
- zapewnij turystyczne butle gazowe z minimum pięciodniowym zapasem,
- jeżeli masz sprzęt pływający (pontony, łodzie), utrzymaj go w sprawności i używaj go wyłącznie podczas zagrożenia życia – prąd wody może porwać sprzęt wraz z osobami,

- nie chodź po obszarach zalanych, fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i porwać dorosłego człowieka,
- jeżeli musisz przejść przez zalany obszar, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą, do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego,
- jeżeli wytypowano cię do pomocy w pracach przeciwpowodziowych – POMAGAJ – od tego też zależy bezpieczeństwo twojego gospodarstwa,
- zwolnij z uwięzi zwierzęta, jeżeli masz możliwości wyprowadź lub wywieź je w bezpieczne miejsce, wskazane przez władze,
- zapewnij zwierzętom paszę na co najmniej dwie, trzy doby,
- poznaj drogi ewakuacyjne i zapoznaj z nimi swoich najbliższych sąsiadów,
- podczas powodzi dostosuj się do poleceń osób prowadzących akcję ratowniczą,
- w razie ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, dokumenty, odzież i produkty żywnościowe na dwa, trzy dni,
- pamiętaj o sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych osobach oraz niepełnosprawnych,
- wyłącz odbiorniki energii (prąd, gaz) i wodę,
- nie dotykaj urządzeń elektrycznych jeśli nie znajdują się w suchych miejscach i nie stoisz na suchym nie przewodzącym podłożu w gumowych butach i gumowych rękawiczkach,
- zamknij mieszkanie.

**Jeżeli możliwa jest ewakuacja samochodem, zabierz ze sobą:**

- trwałą żywność oraz napoje (najlepiej niegazowaną wodę mineralną lub źródlaną),
- koce, śpiwory,
- apteczkę,
- łopatę i łańcuchy na koła,
- pełny bak paliwa (stacje benzynowe mogą być nieczynne),
- nie jedź drogą, która jest pod wodą, droga i mosty mogą być podmyte,
- gdy samochód utknie w obszarze zagrożonym powodzią, opuść go natychmiast, poziom wody może się szybko podnieść, a fala powodziowa może go porwać wraz z pasażerami.

**Najważniejsze zasady odżywiania i przechowywania żywności:**

- w pierwszej kolejności zużyj nietrwałą żywność,
- spożywaj przynajmniej jeden pożywny posiłek w ciągu dnia,

- spożywaj duże ilości płynów,
- zgromadź odpowiednie ilości żywności w puszkach i opakowaną hermetycznie,
- żywność przechowuj w suchych i chłodnych miejscach,
- chleb zamykaj szczelnie w opakowaniach hermetycznych.

### **Przygotowanie ludzi starszych, chorych i niepełnosprawnych**

- przygotować odpowiednią ilość leków, okulary, laski, poduszki, szyny, rzeczy niezbędne dla psów przewodników, dodatkowe ubrania, aparaty słuchowe dla niesłyszących.

Jeśli możesz – wykonaj część powyższych czynności już dzisiaj – później możesz nie zdążyć!

### **Po powodzi**

Pierwsze ustalenia:

- sprawdź, czy nie ma uszkodzeń konstrukcji budynku mieszkalnego,
- zakręć zewnętrzne zawory gazowe,
- wywietrz mieszkanie, aby usunąć przykre zapachy lub ulatniający się gaz,
- nie używaj otwartego ognia,
- nie włączaj zasilania, wstępnie sprawdź, czy nie ma jakichkolwiek uszkodzeń instalacji elektrycznej, dla pewności niech sprawdzi to wykwalifikowany elektryk,
- zasłoń wybite okna i otwory w dachu lub ścianach, aby zabezpieczyć dom przed dodatkowymi zniszczeniami spowodowanymi warunkami pogodowymi,
- wyrzuc jedzenie i leki, które miały kontakt z wodami powodzi,
- gotuj wodę przynajmniej przez 10 minut,
- wynoś systematycznie meble i ubrania w celu ich osuszenia,
- Szybkie wypompowywanie wody z piwnic może spowodować uszkodzenie konstrukcji, należy wypompowywać ok. 1/3 objętości na dzień,
- nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być skażone,
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone ściekami, bakteriami chorobotwórczymi.

## **Poradnik na wypadek zagrożenia radiologicznego (promieniotwórczego)**

**Po usłyszeniu komunikatu o zagrożeniu opadem promieniotwórczym (skażeniu promieniotwórczym) należy działać szybko, ale rozważnie i bez paniki!**

Służby Awaryjne Prezesa Państwowej Agencji Atomistyki czuwają nad sytuacją radiacyjną w kraju i poza jego granicami!

W razie zajścia zdarzenia radiacyjnego w Polsce – w tym wykrycia substancji promieniotwórczych nieznanego pochodzenia, należy kontaktować się z Centrum ds. Zdarzeń Radiacyjnych Państwowej Agencji Atomistyki tel. 022-94-30, fax 022-695-98-55. e-mail: [cezar@paa.gov.pl](mailto:cezar@paa.gov.pl)

W razie zagrożenia radiacyjnego należy nasłuchiwać komunikatów radiowych i telewizyjnych nadawanych przez uprawnione do tego służby lub organy administracji publicznej.

**Niezbędne może się okazać np.**

- zamknięcie okien i wyłączenie klimatyzacji,
- sprawdzenie uszczelnienia okien, drzwi, kratki wentylacyjnych oraz wszelkich szpar i szczelin, jeśli nie ma uszczelnień zrób to za pomocą mokrej tkaniny; zawiadomienie o komunikacie sąsiadów (mogą o tym nie wiedzieć),
- zgromadzenie w pojemnikach odpowiedniego zapasu pitnej wody, żywności oraz worki plastikowe na odpadki,
- unikanie przebywania poza pomieszczeniami (na otwartym powietrzu), używanie masek filtracyjnych w razie pobytu poza pomieszczeniami,
- przyjęcie dawki jodu stabilnego dla zablokowania tarczycy (płyn Lugola) w ramach zorganizowanej akcji w skali państwa,
- ograniczenie picia mleka i spożywania warzyw świeżych oraz grzybów,
- przetrzymywanie zwierząt hodowlanych w pomieszczeniach zamkniętych i przystosowanych do ich pobytu z karmieniem włącznie,
- wykonanie innych działań zaleconych przez służby medyczne lub ratownicze w zależności od rozwoju sytuacji skażeń w konkretnym miejscu.

**Są trzy czynniki, które minimalizują oddziaływanie promieniowania na twój organizm:**

- odległość – im większa tym mniejsza dawka napromieniowania,
- osłona – im bardziej gęste i ciężkie materiały tym lepiej,
- czas – w większości przypadków natężenie promieniowania szybko maleje, ograniczenie czasu przebywania w zasięgu promieniowania zmniejszy się wielkość pochłoniętej dawki promieniowania.

## **Poradnik na wypadek awarii (wypadku) z toksycznymi środkami przemysłowymi (tsp)**

Po usłyszeniu komunikatu o skażeniu chemicznym (w tym od tsp) należy działać szybko, ale rozważnie i bez paniki!

Poniżej przedstawiamy kilka podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zetknięcia się z TSP (środkami chemicznymi).

### **Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych są:**

- awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych,
- wypadki cystern kolejowych lub samochodowych,
- rozszczelnienia rurociągów przemysłowych,
- katastrofy morskich tankowców.

Pojazdy samochodowe (cysterny kolejowe) przewożące substancje niebezpieczne powinny być oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi cyframi określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i z przodu pojazdu (na bocznych płaszczyznach cysterny).

### **Jeśli słyszysz komunikat alarmowy lub jesteś w strefie zagrożenia, natychmiast:**

- oddal się z rejonu zagrożenia prostopadle do kierunku wiatru;
- pomóż ewakuować chorych, poszkodowanych, osoby starsze ze skażonego terenu;
- zamknij szczelnie drzwi, okna, otwory wentylacyjne i inne, wykonaj dodatkowe uszczelnienia przez rozłożenie wilgotnych tkanin na parapetach;
- wygaś paleniska i inne źródła otwartego ognia oraz zamknij przewody kominowe;
- jeśli jesteś w samochodzie zamknij okna, wyłącz wentylację, staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia;
- schroń się w budynkach mieszkalnych (użyteczności publicznej) i zastosuj się do poniższych zaleceń:
  - nie chroń się w piwnicach, suterenach i wszelkich innych pomieszczeniach poniżej powierzchni ziemi, gdy masz pewność, że nastąpił wyciek chloru,
  - nie chroń się na wyższych kondygnacjach budynków, gdy nastąpił wyciek amoniaku,
  - chroń swoje drogi oddechowe, w tym celu wykonaj filtr ochronny (maskę tkaninową) z dostępnych ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczona chusteczka, szalik, ręcznik) i osłoń nim drogi oddechowe, natomiast oczy osłoń okularami ochronnymi,

- jeśli jest dostęp do telefonu, nawiąż kontakt z najbliższą jednostką straży pożarnej, policji, pogotowia i przekaz informację o sytuacji,
- nie spożywaj żywności i płynów, które mogły ulec skażeniu.

Jeżeli uległeś skażeniu, to po wyjściu z terenu skażonego:

- zdejmij skażoną odzież,
- skażoną skórę zmywaj obficie bieżącą wodą,
- oczy należy płukać przy odwiniętych powiekach dużą ilością wody przez około 15 minut,
- zgłoś się do lekarza.