


**Czuję, że  
z kuchenki  
ulatnia się  
gaz.**

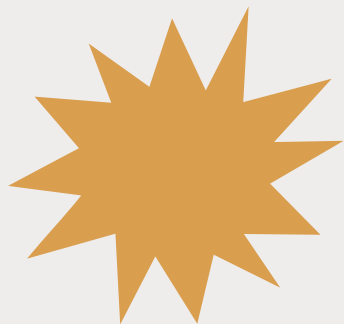




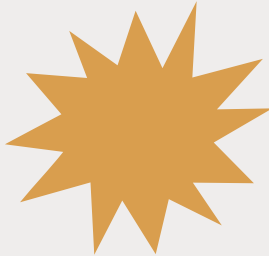
**Co robię?**

- 
1. Zamykam kurek gazowy.
  2. Zakręcam zawór gazu w mieszkaniu.
  3. Szeroko otwieram okna.
  4. Nie włączam i nie wyłączam żadnych urządzeń elektrycznych.
  5. Nie zapalam zapalek, zapalniczek, papierosa.
  6. Jeśli to możliwe, to w zagrożonym miejscu nie używam telefonu – wychodzę zadzwonić na korytarz.
  7. Dzwonię na pogotowie gazowe pod numer 992 lub na 112.





**Jak dbam  
o to, żeby  
nie wybuchł  
w moim domu  
gaz?**



- 
1. Dbam, aby wentylacja była sprawna. Nigdy nie zasłaniam otworów wentylacyjnych w drzwiach i kratkach do kanałów wentylacyjnych.
  2. Pamiętam o corocznej kontroli instalacji gazowej i wentylacji.
  3. Nigdy nie naprawiam sam instalacji i urządzeń gazowych i nigdy nie pozwalam, aby to robiła osoba nieuprawniona.
  4. Montuję „czujkę gazu” – domowy wykrywacz gazu.
- 
- 





# Jak przeciwdziałam pożarowi w domu?



- 
1. Pamiętam o okresowych przeglądach instalacji elektrycznej i gazowej.
  2. Mam zainstalowany czujnik dymu.
  3. Mam gaśnicę i potrafię jej używać.  
Gaśnicę trzymam w okolicach kuchni.
  4. Mam zabezpieczone kable elektryczne.
  5. Dbam o to, by gniazdka nie były przeciążone – nie podłączam kilku urządzeń do jednego gniazdka.
  6. Nie przechowuję w domu rzeczy łatwopalnych – farb, benzyny. Nie przechowuję w domu materiałów palnych blisko urządzeń nagrzewających się.
  7. Wyłączam urządzenia elektryczne z prądu (poza lodówką), gdy wychodzę z domu.
  8. Nie zostawiam urządzeń w trybie czuwania.
  9. Przed pójściem spać sprawdzam, czy wyłączyłem gaz, żelazko, opiekacz, toster, grzałkę i inne urządzenia.
- 

**Zapalił mi się  
olej na patelni.  
Co robię?**



- 
1. Wyłączam gaz/płytę grzewczą.
  2. Przykrywam garnek/patelnię pokrywką, żeby odciąć dopływ powietrza.
  3. Nie zalewam płonącego tłuszczu wodą. Tłuszcz może eksplodować i mnie poparzyć.
  4. Po ugaszeniu ognia nie dotykam garnka/patelni aż do całkowitego ostygnięcia.
- 
- 
- 



**Zapaliło mi  
się urządzenie  
elektryczne.  
Co robię?**

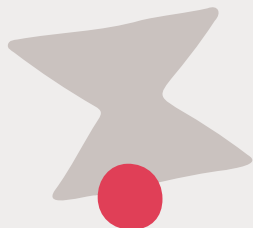





1. Jeśli urządzenie jest podłączone do prądu, to nigdy nie zalewam go wodą. Mogę zostać porażony prądem i mogę tym doprowadzić do zwarcia instalacji.
2. Wyłączam bezpieczniki i dopiero wtedy mogę próbować ugasić pożar.
3. Jeśli nie mogę ugasić pożaru, wzywam straż pożarną – dzwonię pod numer 998 lub 112.



**Zauważam  
pożar, który  
według mnie  
jest zbyt duży  
do samodzielnego  
ugaszenia.  
Co robię?**

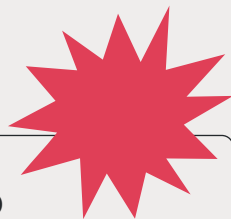


- 
1. Ewakuuję się jak najszybciej ze strefy zagrożenia.
  2. Natychmiast informuję o pożarze osoby przebywające w strefie zagrożenia.
  3. Wzywam straż pożarną – dzwonię pod numer 998 lub 112.



# Informuję straż pożarną o pożarze. Jak to zrobię?

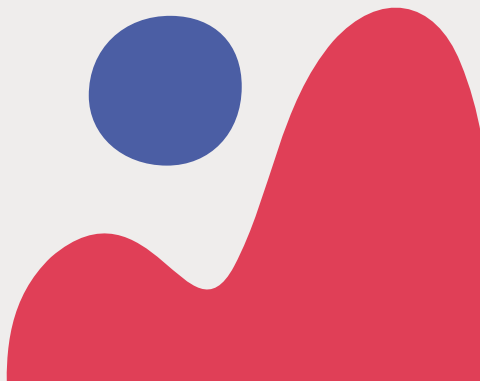




1. Dzwonię pod numer 998 lub 112. Po zgłoszeniu się dyżurnego mówię głośno, wyraźnie i spokojnie:
  - imię, nazwisko,
  - numer telefonu, z którego dzwonię,
  - adres, gdzie powstał pożar,
  - co się pali, na którym piętrze,
  - czy jakieś osoby są zagrożone.
2. Nie rozłączam się sam, odpowiadam na wszystkie pytania dyżurnego.
3. Nie odkładam słuchawki do momentu potwierdzenia przez dyżurnego przyjęcia zgłoszenia.




# Wybuchł pożar. Jak uchronię się przed dymem?



1. Poruszam się jak najbliżej podłogi, najlepiej na czworaka. Ponieważ toksyczny dym unosi się, strefa dolna jest najbezpieczniejsza.
2. Przykładam do ust mokrą chusteczkę lub mokry ręcznik – tworzą filtr, przez który oddycham.
3. Jak najszybciej szukam wyjścia z płonącego budynku.





**Poparzyłem się**   
**(na przykład**  
**piekarnikiem**  
**lub wrzątkiem).**  
**Co robię?**

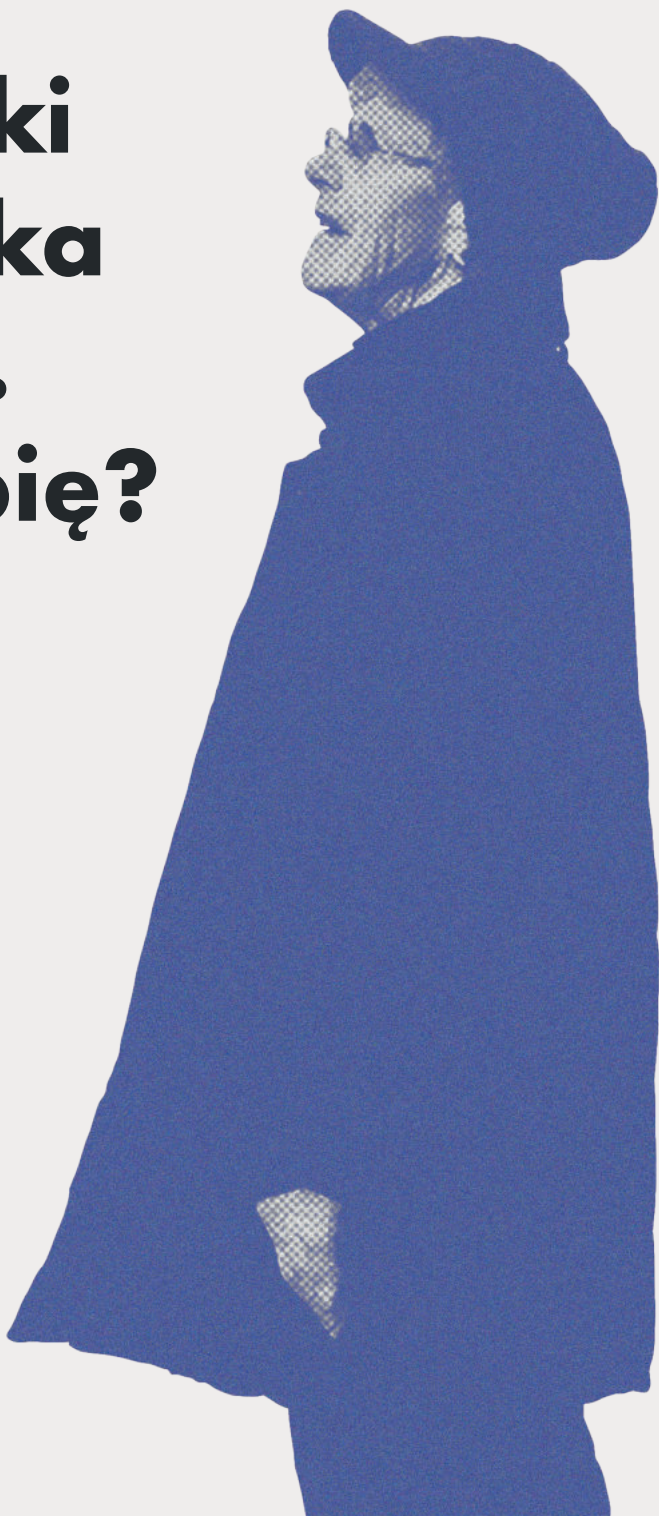






1. Jak najszybciej schładzam oparzone miejsce pod bieżącą zimną wodą. Robię to przez 15 minut, żeby ciepło nie dostało się do głębiej położonych tkanek.
2. Jeśli oparzenie jest pod ubraniem, rozcinam ubranie i je usuwam.
3. Po schłodzeniu oparzonego miejsca nie zaklejam go plastrem i nie bandażuję. Oparzenie szybciej zagoi się na świeżym powietrzu.
4. W razie dużego poparzenia korzystam z pomocy lekarskiej.



**Z pralki  
wycieka  
woda.  
Co robię?**



- 
1. Wyłączam przyciskiem pralkę.
  2. Wyłączam pralkę z prądu.
  3. Zakręcam dopływ wody do pralki.
  4. Sprawdzam, czy wąż dostarczający wodę do pralki nie jest uszkodzony.
  5. Sprawdzam, czy nie jest zapchany filtr pralki. Jeśli nie potrafię tego zrobić, to dzwonię do hydraulika.
  6. Przy dużym zalaniu dzwonię na pogotowie wodno-kanalizacyjne pod numer 994.
  7. Przy dużym zalaniu wyłączam korki.
- 





**Czuję, że zaraz  
zastabnę lub  
zemdleję, a jestem  
sam w domu.  
Co robię?**

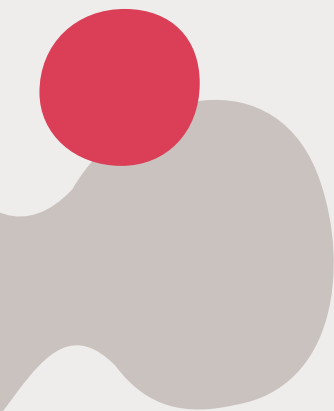



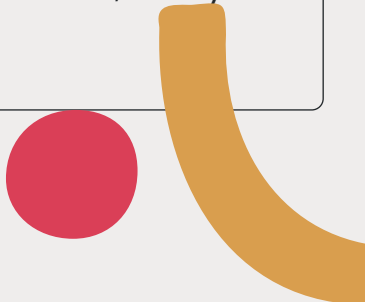


1. Otwieram okna.
2. Wypijam szklankę soku lub wody z cukrem.
3. Jeśli to nie pomaga, wzywam pogotowie – dzwonię pod numer 999 lub 112.



**Wzywam  
pogotowie  
Jak to zrobię?**



- 
1. Dzwonię pod numer 999 lub 112. Po zgłoszeniu się dyżurnego mówię głośno, wyraźnie i spokojnie:
    - imię, nazwisko,
    - numer telefonu, z którego dzwonię,
    - adres, gdzie jestem,
    - co się stało,
    - czy jakieś osoby są zagrożone.
  2. Nie rozłączam się sam. Odpowiadam na wszystkie pytania dyżurnego.
  3. Nie odkładam słuchawki do momentu potwierdzenia przez dyżurnego przyjęcia zgłoszenia.
  4. Otwieram zamek w drzwiach, gdyż w trakcie czekania na pogotowie mogę stracić przytomność. Ratownicy nie będą mogli wtedy wejść do mojego domu, żeby udzielić mi pomocy.
- 



**Jak dbam o to,  
żeby żywność mi  
nie zaszkodziła?**



1. Zawsze sprawdzam termin ważności na opakowaniu.
2. Nie trzymam surowego mięsa w lodówce dłużej niż 1 dzień.
3. Zawsze myję owoce i warzywa pod ciepłą wodą.
4. Nie jem jaj na surowo, przed rozbiciem myję jaja, wycieram.
5. Myję ręce po rozbiciu jajek i po kontakcie z surowym mięsem.
6. Jeśli widzę pleśń na owocu, warzywie, w słoiku z przetworami – wyrzucam cały produkt jako nienadający się do jedzenia.



**Co robię, by nie  
dostać udaru  
cieplnego?**





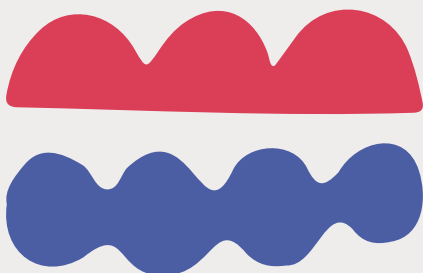
1. Staram się w upały nie przebywać na słońcu.
2. Unikam słońca podczas jego zwiększonej aktywności.
3. Piję dużą ilość płynu, najlepiej wody (1,5-2 litrów na dzień).
4. Odpoczywam w chłodniejszych miejscach.
5. Noszę jasne ubrania z dobrze wentylowanych, naturalnych tkanin (bawełna, len, wełna).
6. Jeśli muszę wyjść w czasie upału, to zawsze dbam o nakrycie głowy.
7. Jeśli muszę wyjść w czasie upału, to biorę ze sobą butelkę wody i popijam co jakiś czas.



**Zapomniałem  
zażyć dawkę  
leków. Co zrobię?**




Sprawdzam w ulotce do leku, co zrobić w razie pominięcia pojedynczej dawki o wyznaczonej porze. Zawsze sprawdzam zalecenie producenta.

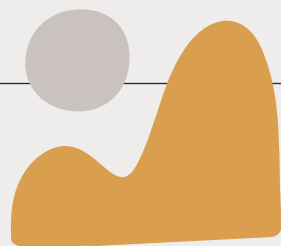


# **Jak rozpoznam, że mam zawał?**



- 
1. Odczuwam ból (zazwyczaj jest zlokalizowany w klatce piersiowej, ale może być też umiejscowiony w nadbrzuszu środkowym lub prawej górnej części brzucha).
  2. Ból ten trwa dłużej niż 20 minut, zwykle jest silny, piekący, dławiący, duszący lub uciskający. Czasem ból nie występuje w ogóle.
  3. Odczuwam duszności, zawroty głowy, osłabienie, kołatanie serca.
  4. Może wystąpić bladość skóry, silne poty, sine zabarwienie skóry na końcach palców, płatkach uszu, wargach.
  5. Odczuwam niepokój albo lęk, strach przed zbliżającą się śmiercią.
  6. Mogą pojawić się mdłości, wymioty.

***Natychmiast dzwonię na pogotowie pod numer 999 lub 112.***





# Jak rozpoznam, že mam *udar*?



1. Mogę doświadczyć trudności ze zrozumieniem czyjejs mowy lub sam mieć kłopoty z mówieniem.
2. Mogę mieć paraliż lub drętwienie twarzy, rąk lub nóg. Często dotyczy to tylko jednej strony ciała.


(Postaram się jednocześnie podnieść obie ręce nad głowę. Jeśli jedno ramię zacznie spadać, być może mam udar). Objawem może być opadanie jednej strony twarzy, gdy próbuję się uśmiechnąć.

3. Mogą pojawić się problemy z widzeniem w jednym oku lub obu oczach, na przykład ciemne plamy w polu widzenia, widzenie podwójne.
4. Mogę odczuć nagły i silny ból głowy. Bólowi mogą towarzyszyć wymioty, zawroty głowy lub zaburzenia świadomości.
5. Mogę mieć kłopoty z chodzeniem, na przykład potknąć się lub stracić równowagę.

***Natychmiast dzwonię na pogotowie pod numer 999 lub 112.***

**Zadławiłem  
się, gdy nie ma  
nikogo obok.  
Co zrobię?**

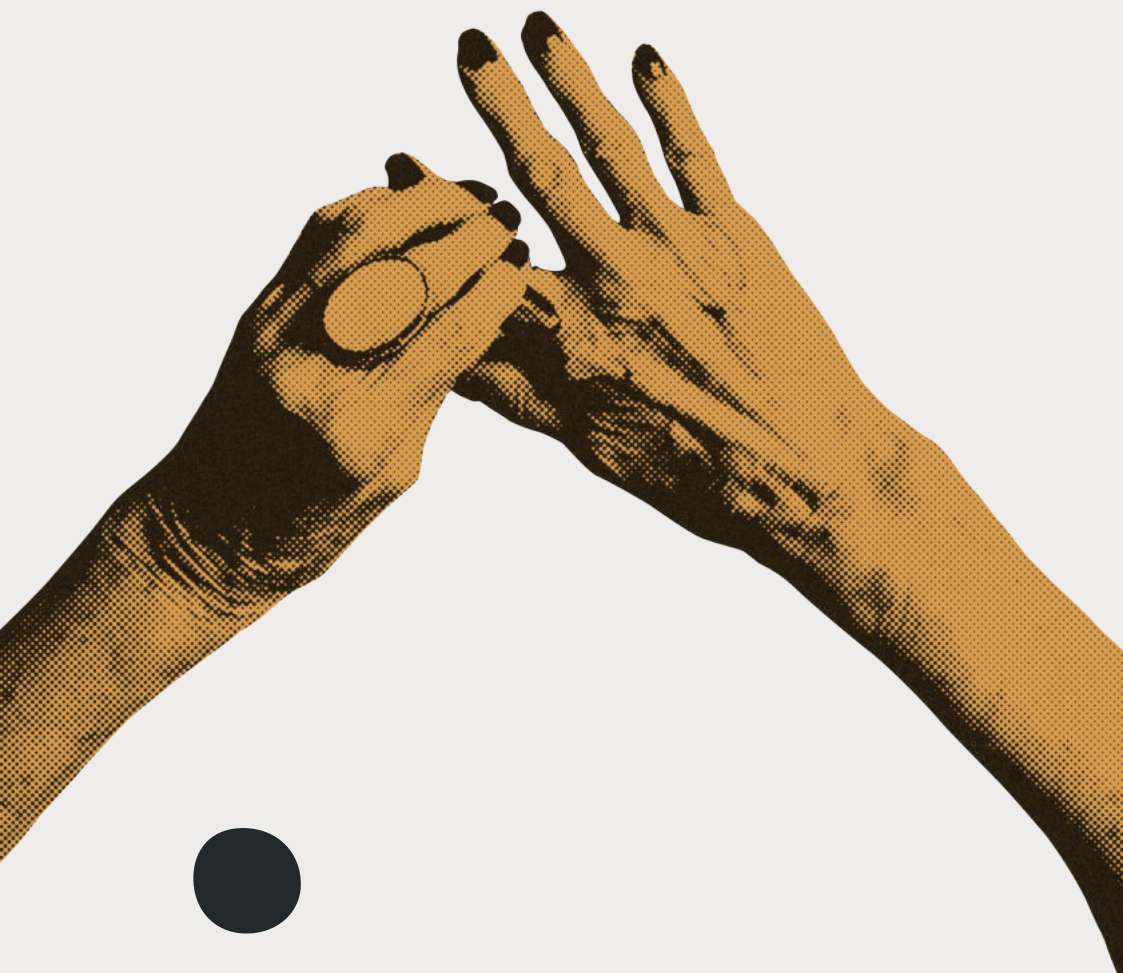


- 
1. Jeśli zakrztuszę się płynem, podnoszę ręce do góry – to powinno pomóc dość szybko.
  2. Jeśli zadławiłem się ciałem stałym, które po podniesieniu rąk nie chce wypaść, to:
    - klękam, a potem ustawiam ręce tak, jakbym chciał zrobić pompkę,
    - zamiast zrobić pompkę, rzucam się z dużą siłą na podłogę, wyrzucając jednocześnie ręce do przodu.

Dzięki temu z mojego układu oddechowego mimowolnie zostanie uwolniona bardzo duża ilość powietrza. To powinno usunąć obiekt obcy, który blokuje drogi oddechowe.

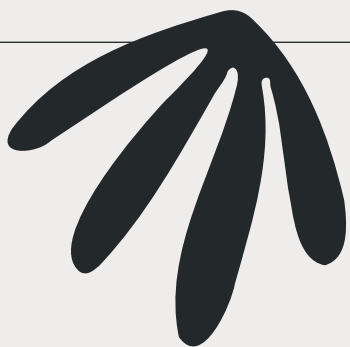


**Zraniłem się.  
Co zrobię?**





1. Oczyszczę ranę.
2. Zdezynfekuję ją preparatem bakteriobójczym. Jeśli nie mam takiego preparatu, przemyję ranę wodą.
3. Małą ranę zakleję plastrem z opatrunkiem, dużą ranę zakleję gazikiem i plastrem.
4. W przypadku bardzo dużej rany, która mocno krwawi i nie można zatamować kwawienia, konieczne jest wezwanie pogotowia. Dzwonię pod numer 999 lub 112.



**Podejrzewam  
złamanie.  
Co zrobię?**



1. Powinienem jak najszybciej unieruchomić i ustabilizować kończynę.
2. Powinienem okolicę złamania obłożyć schładzającym żelpakiem, lodem lub torebką z mrożonką.
3. Powinienem natychmiast udać się na SOR (Szpitalny Oddział Ratunkowy), gdzie przyjmują chirurdzy/ortopedzi. W przypadku złamania otwartego powinienem wezwać pogotowie.

