

Bezpiecznie podczas śnieżyc i dużego mrozu

- jeśli to możliwe – nie wychodź z domu;
- jeśli musisz wyjść to załóż na siebie ciepłą odzież;
- uważaj na zwisające sople;
- nie wchodź na lód jeśli nie znasz jego grubości;
- jeśli widzisz kogoś potrzebującego – zadzwoń po pomoc pod numer 112.



Bezpiecznie podczas upałów

- unikaj przebywania na dworze w czasie największych upałów, pozostań w domu lub w miejscach zacienionych;
- zamykaj i zasłaniaj okna;
- wietrz mieszkania w godzinach, gdy temperatura powietrza na zewnątrz jest najniższa;
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego,
- noś jasne, przewiewne ubrania i nakrycie głowy;
- stosuj dietę lekkostrawną;
- pamiętaj o swoich zwierzętach.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



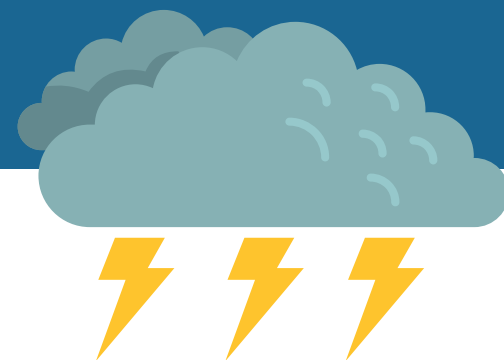
Mazowsze.
serce Polski



BĄDŹ BEZPIECZNY!

Bezpiecznie podczas burzy

- zabezpiecz i zamknij okna i drzwi,
- nie parkuj auta w pobliżu drzew;
- usuń z parapetów, balkonów, podwórka przedmioty, które mogłyby porwane przez wiatr;
- odłącz od prądu sprzęt elektroniczny w domu;
- nie stawaj pod drzewami, latarniami, słupami linii energetycznych;
- oddal się od zbiorników wodnych;
- unikaj otwartych przestrzeni;
- jeśli wystąpi sytuacja niebezpieczna – zadzwoń po pomoc pod numer 112.



PIERWSZA POMOC

PRZYWRACANIE ODDYCHANIA

1. Przed podejście do osoby leżącej sprawdź, wokół jest bezpiecznie.



2. Jeżeli jest bezpiecznie postaraj się nawiązać kontakt z osobą leżącą.



3. Jeśli osoba leżąca jest nieprzytomna, odchyl jej głowę do tyłu i sprawdź oddycha.



3. Jeśli osoba poszkodowana jest NIEPRZYTOMNA I NIE ODDYCHA wezwij pomoc i zadzwoń na pogotowie ratunkowe 999 lub 112.



5. Po wezwaniu pomocy wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej.



6. Po wykonaniu uciśnień wykonaj 2 wdechy ratunkowe.



7. Kontynuuj uciśnięcia i wdechy do przyjazdu karteki.



WAŻNE NUMERY ALARMOWE

112 - Centrum Powiadomienia Ratunkowego
999 - Pogotowie Ratunkowe
998 - Straż Pożarna
997 - Policja

Gdy dzwonisz na numer alarmowy podaj:

- dokładny adres z nawą miejscowości;
- informację o zdarzeniu;
- przedstaw się i podaj numer telefonu, z którego dzwonisz;
- poczekaj na przyjęcie zgłoszenia;

OCEŃ REAKCJE POSZKODOWANEGO

