



Bądź przygotowany

Praktyczne rady w sytuacji zagrożenia
od Polskiego Czerwonego Krzyża

Więcej informacji na temat jak być
przygotowanym i co robić w sytuacji
zagrożenia, gdzie odbyć kurs pierwszej
pomocy, lub zgłosić się do najbliższej
Grupy Ratownictwa lub Grupy Pomocy
Humanitarnej sprawdź na

www.pck.org.pl



Polski Czerwony Krzyż



Polski Czerwony Krzyż

Karta I.C.E.

In Case of Emergency _____
(tu wpisz swoje imię i nazwisko)

W sytuacji zagrożenia (zadzwoń do)

imię nazwisko

numer kontaktowy

Przygotowanie do klęski żywiołowej bądź katastrofy

1. Stwórz listę telefoniczną przyjaciół oraz rodziny. Trzymaj ją zawsze przy sobie. Wybierz jedną osobę mieszkającą w innej części kraju jako osobę kontaktową. W razie konieczności powiadom ją.
2. Przygotuj zestaw na wypadek klęski bądź katastrofy. Do zestawu włóż butelkowaną wodę, żywność wysokoenergetyczną, radio na baterie oraz latarkę, zestaw zapasowych baterii, leki, które bierzesz, apteczkę pierwszej pomocy, torebki foliowe z zapieczętowanymi dokumentami. Trzymaj to w łatwo dostępnym miejscu.
3. Oznacz w widoczny sposób centralne włączniki/wyłączniki prądu oraz zawory wody i gazu.
4. Idź na kurs pierwszej pomocy organizowany przez Polski Czerwony Krzyż.

W czasie klęski żywiołowej lub katastrofy

5. Słuchaj radia lokalnego. Wykonuj polecenia służb ratunkowych.
6. Sprawdź czy nie zagraża Ci niebezpieczeństwo takie jak dym, woda, zawałające się budynki.
7. Pomóż ludziom potrzebującym znajdującym się niedaleko Ciebie.
8. Udziel pierwszej pomocy i wezwij fachową pomoc.
9. Przygotuj siebie, rodzinę, ludzi potrzebujących znajdujących się niedaleko Ciebie, zwierzęta domowe do ewakuacji. Jeżeli masz czas weź ze sobą zestaw na wypadek klęski i katastrof.
10. Wykonaj telefon do osoby kontaktowej (punkt 1).

Polski Czerwony Krzyż - pierwsza pomoc - wskazówki

1. Zatrzymaj się jeżeli możesz pomoc.
2. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo.
 - nie ruszaj poszkodowanego, jeżeli nie jest to konieczne
3. Udrożnij drogi oddechowe
 - odchyl głowę do tyłu
 - wykonaj sztuczne oddychanie i masaż serca, jeżeli to jest konieczne
4. Zatrzymaj krwawienie
 - ucisnij ranę i podnieś krwawiącą kończynę powyżej serca
5. zadzwoń pod numer 999 lub 112
 - podaj miejsce zdarzenia, liczbę i stan poszkodowanych, swoje dane osobowe i numer zwrotny

W celu przejścia pełnego kursu skontaktuj się z nami
pierwsza.pomoc@pck.org.pl