

## **Terroryzm - co robić w sytuacji zagrożenia**

Zwróć uwagę na to, co dzieje się wokół ciebie. Dotyczy to przede wszystkim miejsc publicznych, np.: supermarketów, środków komunikacji publicznej, imprez masowych.

### **Co może być sygnałem ostrzegającym o niebezpieczeństwie?**

- rzucające się w oczy nietypowe zachowanie osób,
- pozostawione bez opieki przedmioty: paczki, torby, pakunki,
- samochody, a zwłaszcza furgonetki, parkujące w nietypowych miejscach, tj. w pobliżu kościołów i miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń,
- nie dotykaj podejrzanych przedmiotów pozostawionych bez opieki,
- powiadom stosowne służby (policję, straż miejską, administratora obiektu),
- jeżeli dojdzie do akcji ewakuacyjnej lub ratowniczej, zastosuj się do poleceń osób kierujących operacją,
- zachowaj spokój i bezpiecznie, bez paniki opuść niebezpieczną strefę,
- nie udawaj bohatera, reagowanie pozostaw profesjonalistom (policji, straży pożarnej, pogotowiu ratunkowemu).

## **JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA ATAKIEM BOMBOWYM**

Jeżeli wiesz o podłożeniu ładunku wybuchowego lub znalazłeś przedmiot niewiadomego pochodzenia i podejrzewasz, że może to być bomba lub inne niebezpieczne urządzenie, powinieneś to natychmiast zgłosić

służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo na tym terenie. Może to być najbliższa jednostka policji, straży miejskiej lub administrator obiektu.

### **Zawiadamiając policję podaj następujące informacje:**

- rodzaj zagrożenia i źródło informacji o zagrożeniu (informacja telefoniczna, podejrzany przedmiot),
- treść rozmowy z osobą przekazującą informację o podłożeniu ładunku numer telefonu, na który przekazano informację o zagrożeniu oraz czas połączenia opis miejsca i wygląd przedmiotu.

### **Jak się przygotować:**

- pomyśl, którędy w pośpiechu można się ewakuować z budynku, metra lub innych zatłoczonych miejsc,
- zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte podczas wybuchu,
- zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia,
- pamiętaj o tym, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków, nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki.

### **Jak się zachować po otrzymaniu informacji o podłożeniu lub groźbie podłożenia bomby:**

- do czasu przybycia policji należy zabezpieczyć zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa,
- po przybyciu policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją,
- należy bezwzględnie wykonywać polecenia policjantów,
- przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia bomby użytkownicy pomieszczeń powinni sprawdzić swoje miejsce pracy
- być może uda się znaleźć przedmioty nieznanego pochodzenia,

- podejrzanych przedmiotów nie wolno dotykać,
- pomieszczenia ogólnodostępne sprawdzają osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji,
- po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon,
- po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu pracy należy je opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery),
- identyfikacją ładunku wybuchowego zajmują się wyspecjalizowane jednostki i komórki organizacyjne policji,
- ciekawość jest niebezpieczna
- jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem,
- w przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów)
- życie jest ważniejsze.

Procedury te obowiązują także we wszystkich rodzajach transportu publicznego.

## **JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU OTRZYMANIA PODEJRZANEJ PRZESYŁKI**

### **Co powinno wzbudzić podejrzenia:**

- brak nadawcy,
- brak adresu nadawcy,
- przesyłka pochodzi od nadawcy lub miejsca, którego się nie spodziewamy.

### **Jeśli otworzyliśmy przesyłkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana**

- wyłączyć system wentylacji i klimatyzacji zamknąć okna.

### **Jeśli przesyłka wydaje ci się podejrzana, nie otwieraj jej:**

- umieść tę przesyłkę w grubym worku plastikowym i szczelnie go zamknij,
- worek ten umieść w drugim grubym plastikowym worku, ten również szczelnie zamknij
- zawiąż supeł i zaklej taśmą klejącą,
- paczki nie przenoś, najlepiej, by pozostała na miejscu,
- powiadom lokalny posterunek policji lub straż pożarną służby te podejmują wszystkie niezbędne kroki w celu zabezpieczenia przesyłki.

### **Jeśli otworzyłeś paczkę, a jej zawartość wydaje się podejrzana:**

- nie naruszaj jej zawartości: nie rozsypuj, nie przenoś, nie dotykaj, nie wążaj, nie powoduj ruchu powietrza w pomieszczeniu,
- zaklejony worek umieść w drugim worku, zamknij go i zaklej,
- dokładnie umyj ręce,
- powiadom lokalną jednostkę policji lub straż pożarną i stosuj się do ich wskazówek,
- po przybyciu właściwych służb stosuj się do ich zaleceń.

## **JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU SKAŻEŃ BIOLOGICZNYCH I CHEMICZNYCH**

### **Jeżeli jedziesz samochodem:**

- wyłącz dmuchawy i zamknij okna, włącz zamknięty obieg powietrza, słuchaj radia (najlepiej lokalnego) i stosuj się do poleceń służb

ratowniczych,

- pojedź do pierwszego zamieszkanego budynku i postępuj według wskazówek dla osób przebywających poza budynkiem.

### **Jeżeli jesteś w budynku:**

- pozostań w budynku,
- wpuść do niego zagrożonych przechodniów,
- poinformuj innych mieszkańców o zagrożeniu,
- zamknij drzwi i okna,
- wyłącz klimatyzację i wentylatory, pozalepiał wywietrzniki, pozamykaj wywietrzniki w ramach okiennych,
- znajdź pomieszczenia bez okien,
- unikaj przebywania w piwnicach i innych nisko położonych częściach budynku,
- unikaj niepotrzebnego zużycia tlenu,
- włącz radio lub telewizor (najlepiej stację lokalną).

### **Jeżeli jesteś poza budynkiem:**

- znajdź najbliższy zamieszkaną budynek,
- w miarę możliwości poruszaj się prostopadle do kierunku wiatru, chroń drogi oddechowe (np. oddychaj przez chusteczkę do nosa),
- umyj dokładnie twarz, włosy i ręce, oczyść oczy i uszy,
- w przypadku kontaktu z niebezpiecznymi substancjami, zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed domem.

### **Jeżeli doszło do skażenia:**

- nie dotykaj i nie wążhaj podejrzanych przedmiotów, nie sprzątaj proszku, nie ścieraj cieczy,
- aby zapobiec rozprzestrzenianiu się substancji, przykryj ją np.

kocem,

- pozamykaj okna oraz drzwi i
- wyłącz klimatyzację, nie dopuść do przeciągów,
- opuść pomieszczenie i nie wpuszczaj do niego innych osób,
- umyj dokładnie ręce wodą i mydłem,
- zdejmij ubranie, które miało kontakt z podejrzaną substancją i włóż do plastikowego worka,
- umyj się pod prysznicem,
- po kontakcie z podejrzanymi substancjami nie jedz, nie pij i nie pal,
- wszystkie osoby, które miały kontakt z podejrzaną substancją albo znalazły się w odległości ok. 5 m od niej, powinny się zgłosić na policję.

#### **Jeżeli doszło do skażenia pomieszczeń aerozolami:**

- wyłącz wentylatory i klimatyzację w całej okolicy,
- zamknij okna i drzwi, opuść pomieszczenie,
- wyłącz klimatyzację w budynku,
- sporządź listę wszystkich obecnych osób i udostępnij ją policji.

## **JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU ZNALEZIENIA SIĘ W GRUPIE ZAKŁADNIKÓW**

Rób, co ci każą. Nie graj bohatera i nie stawiaj oporu. Dyskutowanie z napastnikami lub bunt mogą tylko pogorszyć sytuację. Twoim zadaniem powinno być przetrwanie. Czekaj na akcję wyspecjalizowanej jednostki ratowniczej.

#### **Jeśli znalazłeś się wśród zakładników:**

- staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z

- ludźmi (personifikowanie siebie i innych),
- bądź spokojny, naturalny, znajdź postawę pośrednią między agresją a pasywnością i uległością,
  - nie bądź „utrapieniem” dla napastników (bunt, dyskutowanie, silne reakcje emocjonalne),
  - pamiętaj, że sytuacja może trwać długo
  - postaraj się rozwinąć u siebie potrzebę przetrwania,
  - nie rób gestów zwracających uwagę porywaczy,
  - nie zadawaj pytań, nie patrz w oczy terrorystom, bądź im posłuszny bez dyskusji, siedź spokojnie na miejscu,
  - pytaj zawsze o pozwolenie, np. gdy chcesz wstać lub otworzyć torbę,
  - na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste,
  - usuń (wyrzuć) wszelkie oznaki władzy, zajmowania ważnej pozycji,
  - zapamiętaj szczegóły dotyczące porywaczy i otoczenia może to pomóc władzom w uwolnieniu pozostałych zakładników oraz identyfikację porywaczy przy aresztowaniu.

## **JAK POSTĘPOWAĆ W TRAKCIE OPERACJI ANTYTERRORYSTYCZNYCH**

**Staraj się uspokoić, akcja zawsze wywołuje zamieszanie i panikę, ludzie są w szoku:**

- nie uciekaj, połóż się na podłodze i spróbuj znaleźć jakąś osłonę, trzymaj ręce na głowie do końca operacji,
- słuchaj rozkazów i instrukcji grupy antyterrorystycznej i nie zabieraj jej czasu na zadawanie zbędnych pytań,
- nie trzyj oczu w wypadku użycia gazów łzawiących,
- w razie strzelaniny połóż się na ziemi lub schowaj się za jakimś przedmiotem,

- nie uciekaj z obiektu, dopóki nie zostanie wydany rozkaz wyjścia
- możesz zostać wzięty za terrorystę,
- w chwili wyzwolenia wychodź jak najszybciej, nie zatrzymuj się dla zabrania rzeczy osobistych, zawsze istnieje ryzyko wybuchu lub pożaru,
- spróbuj się zidentyfikować (przedstawić), bądź jednak przygotowany na ostre traktowanie ze strony ekipy ratunkowej
- dopóki nie zostaniesz formalnie zidentyfikowany jako jeden z zakładników, jesteś potencjalnie jednym z porwaczy.

## **JAK PRZYGOTOWAĆ FIRMĘ DO NAGŁEGO ZDARZENIA**

Środowisko biznesu jest równie narażone na akty terrorystyczne, jak pojedyncze osoby. Właściciele firm powinni planować zachowanie i procedury awaryjne na wypadek zagrożeń. Od tego zależy nie tylko bezpieczeństwo pracowników, ale również przetrwanie przedsiębiorstwa. Pracownicy muszą wiedzieć, jak postępować w przypadku niebezpieczeństwa. Zastanawianie się, co robić, jest Twoim zadaniem, zanim znajdziesz się w obliczu kryzysu.

### **Co należy zrobić:**

- przechowywać listy numerów kontaktowych pracowników, tak by można było nawiązać z nimi lub z ich rodzinami najszybszy kontakt,
- posiadać na miejscu plan bezpiecznej ewakuacji,
- ćwicz zaplanowane procedury z pracownikami,
- regularnie kopiować dane z komputerów i przechowywać je poza siecią komputerową,
- ubezpieczyć się w celu minimalizacji strat personelu i klientów,
- określić procedury postępowania biznesowego w przypadku wystąpienia nagłego.



## **ABC REANIMACJI - MINIPORADNIK**

Pięć minut bezdechu i zatrzymanej pracy serca wystarczy, aby w mózgu ludzkim zaszły nieodwracalne zmiany. W takich przypadkach czas jest bezcenny. W Polsce na przyjazd karetki czeka się 10-20 minut. Dlatego tak ważne jest, aby świadkowie umieli udzielić pierwszej pomocy. W sytuacji świadka może znaleźć się każdy.

### **Sprawdź, czy jest przytomny:**

- delikatnie potrząśnij za ramiona,
- głośno zapytaj -np.: Co się Pani (Panu) stało?
- sprawdź reakcje na np. klepnięcie w policzek lub ból,
- sprawdź, czy występują mocne krwawienia.

### **Sprawdź, czy oddycha:**

- posłuchaj oddechu przy ustach ratowanego,
- poczuj wydychane powietrze na policzku (grzbiecie dłoni).
- popatrz na ruchy oddechowe klatki piersiowej lub brzucha.

### **Sprawdź krążenie:**

- zbadaj tętno na tętnicy szyjnej (do 10 sekund)
- opuszki dwóch palców (wskazujący i środkowy) przykładają się lekko uciskając w zagłębieniu pomiędzy chrząstkami krtani a mięśniem szyi,
- sprawdź po obu stronach.

### **Jeżeli nie oddycha:**

- odegnij głowę do tyłu (nie wolno w podejrzeniu urazu szyi!),

- wysuń żuchwę pacjenta do przodu.

### **Rozpocznij sztuczni wentylację:**

- ułóż ratowanego na plecach i usuń ciała obce z jego ust,
- zaciśnij palce jednej ręki na nosie ratowanego, mocno przyciśnij usta do ust ratowanego i wykonaj powolny, zdecydowany wydech.

### **Jeżeli nie ma krążenia, rozpocznij masaż zewnętrzny serca:**

- zdejmij ubranie z klatki piersiowej ratowanego,
- znajdź punkt ucisku, znajduje się on w odległości ok. dwóch szerokości palca od „dolnego” końca mostka,
- połóż w tym punkcie nadgarstek jednej ręki, na nim nadgarstek drugiej, spleć palce rąk,
- wyprostuj ramiona
- uciśnięcia wykonuj dzięki ciężarowi swojego ciała,
- ucisk powinien powodować ugięcie mostka na 3-5 cm.,
- uciskaj rytmicznie z częstotliwością 100 uciśnięć mostka/min.

### **Gdy prowadzisz jednocześnie oddech i wentylację:**

- sekwencja 30 uciśnięć mostka na 2 oddechy.

### **Gdy jesteś sam i nie dajesz sobie rady:**

- prowadź sam masaż.

### **Jak zatamować krwawienie**

**Krew z żyły jest ciemnoczerwona, wypływa jednostajną strużką. Krew tętnicza jest jasna, wypływa rytmicznie:**

- 14 Lekkie krwawienie z reguły ustaje samo,
- w przypadku mocnego krwawienia spróbuj ucisnąć tętnicę

doprowadzającą krew, podnieść krwawiącą kończynę powyżej serca.

**Założ opatrunek uciskowy:**

- nakryj ranę gazą jałową,
- umocuj ją kilkoma okrążeniami opaski (prowizorycznie możesz użyć paska, krawata),
- na gazę nałóż „poduszczkę” np. z nierozwiniętego bandaża lub dowolnego materiału,
- owiń wszystko mocno opaską,
- tylko w wyjątkowych sytuacjach (np. amputacja kończyny, duże obce ciało tkwiące w ranie) możesz zastosować opaskę uciskową odcinającą całkowicie dopływ krwi do rany.