

## TELEFONY ALARMOWE W POLSCE I NA SŁOWACJI TIESŇOVÉ VOLANIE V POĽSKU A NA SLOVENSKU



**999**

pogotowie ratunkowe  
pohotovost'



**155**

**998**

straż pożarna  
požiarnici

**150**

**997**

policja  
polícia

**158**

**112**

zintegrowany system ratunkowy w Polsce i na Słowacji  
integrováný záchranný systém v Poľsku a na Slovensku

Na terenie Powiatu Nowosądeckiego w sytuacjach kryzysowych całodobowy dyżur pełni  
**Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego**  
tel. /18/ 414 27 20 oraz /18/ 414 27 21, kom. 604 946 150 oraz 696 425 951  
e-mail: [pczk@starostwo.nowy-sacz.pl](mailto:pczk@starostwo.nowy-sacz.pl)

## TRANSGRANICZNY SYSTEM CZYNNEJ OCHRONY PRZECIWPOWODZIOWEJ POWIATU NOWOSĄDECKIEGO ORAZ STAREJ LUBOVNI



egzemplarz bezpłatny  
bezpłatný exemplár

# ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA POWODZI | ZÁSADY SPRÁVANIA SA V PRÍPADE POVODNÍ

- 1** w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast ewakuuj się na wyżej położone tereny - nie czekaj na wezwanie do ewakuacji, w miarę możliwości ewakuuj się sam (ewakuacja samorzutna) | v prípade nebezpečenstva je potrebné okamžite sa evakuovať do vyššie uložených terénov - nečakaj na výzvy na evakuáciu, ale pokiaľ je to možné, evakuuj sa sám (spontánna evakuácia);
- 2** w przypadku ogłoszenia przez władze lokalne ostrzeżenia powodziowego, jeżeli jesteś przewidziany do ewakuacji planowej - kierowanej, bądź przygotowany wraz z rodziną do ewakuacji (przygotuj zwierzęta gospodarskie do ewakuacji) | v prípade vyhlásenia povodňového nebezpečenstva príslušnými úradmi, ak si určený v pláne riadenej evakuácie, buď pripravený spolu s rodinou na evakuáciu (príprav na evakuáciu aj svoje hospodárske zvieratá);
- 3** zabezpiecz mieszkanie (dom) poprzez przeniesienie wartościowego wyposażenia na wyższe piętra domu oraz zabezpiecz parter, wykorzystując do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne | zabezpeč byt (dom) prenesením cenného majetku a zariadenia na vyššie poschodia domu, taktiež zabezpeč prizemie domu využitím vrecia s pieskom alebo iný materiál, ktorý je k dispozícii na tento účel;
- 4** w trakcie powodzi odłącz urządzenia elektryczne - nie zbliżaj się do urządzeń, gdy są wilgotne lub znajdują się w wodzie | pri povodni vypni elektrické zariadenia - nepribližuj sa k nim, keď sú navlhnuté alebo sa nachádzajú vo vode;
- 5** wyłącz sieć gazową i wodociągową | vypni hlavný prívod plynu a vody;
- 6** w miarę możliwości wypełnij wannę i inne zbiorniki oraz pojemniki znajdujące się na wyższych kondygnacjach budynku wodą po wcześniejszej dezynfekcji | pokiaľ je to možné, naplň vodou vaňu a iné nádoby, ktoré sa nachádzajú na vyšších poschodiach domu pre prípad dezinfekcie;
- 7** nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych - mogą być zatrute (skażone) | nepoužívaj v domácnosti podzemnú vodu - môže byť otrávená (znečistená);
- 8** staraj się ograniczyć chodzenie na obszarach zalanych wodą, w momencie kiedy woda przemieszcza się szybko - fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka | obmedzuj pohyb na plochách, ktoré sú zaliate vodou v čase, keď voda tečie prudko - vlna o výške niekoľkých centimetrov môže prevrátiť a premiestniť dospelého človeka;
- 9** jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu tyczki - do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego | v prípade, že musíš prekročiť zaliatu plochu, použi palice na testovanie pôdy - na prechod si vyber miesta bez povodňového prúdu;
- 10** po ostrzeżeniu o zbliżającej się dużej powodzi, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy domu lub sam wypełnij ją czystą wodą - unikniesz w ten sposób uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych | po vyhlásení hrozby veľkej povodne zabezpeč voľný prítok povodňových vôd do pivnice domu alebo ju sám vyplň čistou vodou - tlaky postupujúcich povodňových vôd tak nepoškodia základy domu;
- 11** dzieciom oraz osobom o ograniczonej świadomości należy umieścić w widocznym miejscu kartę z informacją ze wskazaniem imienia i nazwiska oraz określeniem miejsca zamieszkania | deťom a osobám so zdravotným postihnutím je potrebné umiestniť na viditeľnom mieste kartičku s informáciou o údajoch - meno, priezvisko, adresa trvalého bydliska;
- 12** w miarę możliwości zapobiegaj powstaniu paniki | pokiaľ je to možné, zabráň vzniku paniky;
- 13** jeżeli pozostałeś w domu i potrzebujesz pomocy wywieś flagę o następujących kolorach: **biała** - potrzeba ewakuacji, **czzerwona** - potrzeba żywności i wody, **niebieska** - potrzeba pomocy medycznej | keď si zostal doma a potrebuješ pomoc, vyves vlajku s nasledujúcimi farbami: **biele** - potreba evakuácie, **červená** - potreba jedla a vody, **modrá** - potreba lekárskej pomoci;
- 14** każdy winien być przygotowany do bycia samowystarczalnym przez okres 3 dni | každý by mal byť pripravený tak, aby bol sebestačný po dobu 3 dní;

# PIERWSZA POMOC PRVÁ POMOC

Tekst: Roman Gurgul  
Rysunki: Agnieszka Bobek

- 1** **BEZPIECZEŃSTWO MIEJSCA ZDARZENIA | BEZPEČNOSŤ MIESTA UDALOSTI**
  1. Zabezpiecz się przed kontaktem z krwią poszkodowanych. | Zabezpeč sa pred kontaktom s krvou poškodených.
  2. Załóż jednorazowe rękawiczki. | Natiahni jednorazové rukavice.
  3. Zapewnij sobie apteczkę. | Zabezpeč lekárničku prvej pomoci.



- 2** **WYPADEK KOMUNIKACYJNY | DOPRAVNÁ NEHODA**
  1. Sprawdź czy miejsce jest bezpieczne. | Over, či miesto je bezpečné.
  2. Zaparkuj swój samochód na poboczu drogi. | Zaparkuj svoje vozidlo na okraji cesty.
  3. Włącz światła awaryjne i załóż kamizelkę. | Zapni svetlá a obleč vestu.
  4. Umieść trójkąt ostrzegawczy na drodze 50 m. | Výstražný trojuholník umiestni vo vzdialenosti 50 m.



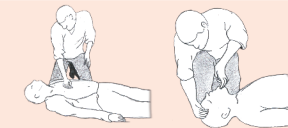
- 3** **EWAKUACJA Z MIEJSCA ZDARZENIA | EVAUKÁCIA Z MIESTA UDALOSTI**
  1. Ewakuuj poszkodowanego gdy: | Evakuuj poškodeného keď:
    - a). niebezpieczeństwo miejsca zdarzenia, | je miesto udalosti nebezpečné,
    - b). poszkodowany nie oddycha, | poškodený nedýcha,
    - c). niemożliwe jest udzielenie pomocy. | nie je možné poskytnúť prvú pomoc na mieste udalosti.



- 4** **OMDLЕНИЕ | OMDLENIE**
  1. Zapewnij wentylację pomieszczenia lub przenieś poszkodowanego na świeże powietrze. | Zabezpeč čerstvý vzduch pre poškodeného.
  2. Ułóż nogi poszkodowanego na wysokość ok. 30 cm. | Zdvihni nohy poškodeného na asi 30 cm.
  3. Zapewnij drożność dróg oddechowych poprzez odchylenie głowy i uniesienie żuchwy. | Zabezpeč dýchanie zaklonením hlavy dozadu a zdvihnutím čeluste.



- 5** **POSZKODOWANY NIEPRZYTYMNY | ZRANENY JE V BEZVEDOMÍ**
  1. Sprawdź reakcję poszkodowanego. | Over reakcie zraneného.
  2. Udrożnij drogi oddechowe. | Uvoľni dýchacie cesty a zdvihni čelust'. |
  3. Oceń oddech poszkodowanego przez 10 sekund. | Sleduj dýchanie zraneného každých 10 sekúnd.



- 6** **POZYCJA BEZPIECZNA | BEZPEČNÁ POLOHA**
  1. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i oddycha wezwij pomoc na numer 112 i ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej. | Keď je zranený v bezvedomí, ale dýcha, zavolaj pomoc na č. 112 a daj ho do bezpečnej polohy.
  2. Jeśli u osoby nieprzytomnej nie słyszysz i nie wyczuwasz oddechu wezwij pomoc na numer 112 i rozpocznij resuscytację. | Keď osoba, ktorá je v bezvedomí nedýcha, zavolaj na č. 112 a začni resuscitáciu.



- 7** **RESUSCYTACJA | RESUCITÁCIA**
  1. Wykonaj 30 ucisków klatki piersiowej. | Urob 30 stlačení hrudníka.
  2. Wykonaj 2 wdechy. | Urob 2 vdychy.
  3. Kontynuuj resuscytację do przybycia pomocy. | Pokračuj v resuscitácii až do príchodu pomoci.



- 8** **ZAWAŁ SERCA | INFARKT**
  1. Ułóż poszkodowanego w pozycji półsiedzącej. | Poškodeného daj do polosediacej polohy.
  2. Uspokój poszkodowanego. | Ukludni poškodeného.
  3. Ogranicz ruchy poszkodowanego. | Obmedzi pohyby poškodeného.
  4. Zapewnij komfort termiczny. | Zabezpeč termické pohodlie.



- 9** **NAPAD PADACZKOWY | EPILEPTICKÝ ZÁCHVAT**
  1. Stabilizuj głowę poszkodowanego. | Stabilizuj hlavu poškodeného.
  2. Nie wkładaj nic do ust. | Nedávaj nič do úst.
  3. Nie dociskaj kończyn do podłoża. | Netlač končatiny k podložke.
  4. Po ustąpieniu drgawek sprawdź oddech. | Po ustupení mykania zisti dýchanie.
  5. Jeśli oddycha ułóż go w pozycji bezpiecznej. | Keď poškodený dýcha, ulož ho do bezpečnej polohy.

