

Wojewoda Lubelski

Lubelski Komendant
Wojewódzki Policji



Bezpieczne wakacje

Czy wiesz jak się zachować

Wakacje to czas wypoczynku i zabawy. Znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz zdrowy rozsądek – wystarczą, by bezpiecznie powrócić z wakacji do domu.

**Zawsze możesz liczyć na
pomoc służb ratunkowych**

Telefon ratunkowy **112**

Policja **997**

Straż Pożarna **998**

Pogotowie ratunkowe **999**

Wypoczynek nad wodą

Pamiętajmy, że woda jest groźnym, niebezpiecznym żywiołem. Większość utonięć oraz poważnych wypadków, doznanych podczas kąpieli jest skutkiem lekkomyślności.

- Należy kąpać się w miejscach do tego przeznaczonych i odpowiednio oznakowanych, przestrzegać regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników.
- Patrz na kolor chorągiewek. Jeżeli będą: **białe** – kąpiel dozwolona, **czerwone** – kąpiel zabroniona.
- Nie wchodź do wody bezpośrednio po jedzeniu, po wysiłku fizycznym, po dłuższym opalaniu się lub wtedy, gdy jesteś rozgrzany.
- Przed kąpielą skorzystaj z natrysku. Możesz też ochłodzić wodą - głowę, kark i klatkę piersiową.
- Nigdy nie skacz na głowę do nieznannej wody. Przed każdym pierwszym skokiem sprawdź głębokość i dno wody. Nie skacz do wody płytszej niż 2,5 m.

Upały

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu, albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny.

Oparzenia słoneczne

- Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.
- Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła, aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzanie

- Objawy: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.
- Pierwsza pomoc: Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała, szczególnie w okolicach pachwin i szyi. Podawaj do picia wodę z solą małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej.

Burze

Jeżeli zaskoczy Cię burza:

- Jeżeli jesteś w lesie – szukaj schronienia wśród niższych drzew.
- Jeżeli pływasz lub żeglujesz – natychmiast skieruj się ku lądowi i znajdź schronienie.
- Jeżeli jesteś w otwartym terenie - udaj się do miejsca nisko położonego, z dala od drzew, słupów lub metalowych obiektów.
- Bądź bardzo małym celem. Przyłgnij do podłoża, rękoma chwyć kolana i umieść głowę między nimi. Skurcz się tak bardzo jak tylko jest to możliwe.
- Nie leż płasko na ziemi, bowiem w tej pozycji jesteś większym celem.

Pożary

Pożar to niekontrolowane spalanie w miejscu, w którym nie można palić ognia.

W przypadku, gdy zauważysz pożar:

- wezwij straż pożarną
- zaalarmuj dorosłych
- niezwłocznie opuść miejsce pożaru

Postępowanie w przypadku pożaru:

- Jeżeli pali się trawa, papier, drewno, meble, czy ubrania – do gaszenia użyj wody.
- Gdy pali się rozlana benzyna, nafta, rozpuszczalniki – zduś ogień kocem, czy kurtką.
- Gdy pali się urządzenie elektryczne – wyjmij wtyczkę z gniazdką, zduś ogień kocem. Nigdy nie polewaj wodą urządzeń elektrycznych, które są pod napięciem.
- Nie majsterkuj przy sprzęcie podłączonym do gniazdka elektrycznego.
- Ognisko rozpalaj tylko w miejscach oznakowanych przez służbę leśną i nadzorowanych przez dorosłych.

Kleszcze

Amatorzy leśnych wycieczek, sympatycy zarośli obok stawów i rzek oraz łąk. To właśnie w tych miejscach można zetknąć się z kleszczem. Kleszcz atakuje bezboleśnie.

- Po powrocie ze spaceru należy dokładnie obejrzeć całe ciało i sprawdzić ubranie.

- Jeżeli zauważysz, że kleszcz usadowił się na skórze, chwyc go pęsetą między tułowiem, a głową i delikatnie wyciągnij.
- Nie smaruj żadnym tłuszczem - może to pobudzić kleszcza do zwiększenia produkcji zakaźnej wydzieliny.
- Staraj się wyciągnąć kleszcza w całości. Jeśli nie chce wyjść - zgłoś się do lekarza.

Użądlenia i ukąszenia

Wakacyjna pora sprzyja bliższym kontaktom człowieka z przyrodą. Częściej wkraczamy na pola, łąki, do lasów i parków, gdzie może dojść do użądleń przez osy, szerszenie, czy pszczoły, a nawet ukąszenia przez żmiję.

Postępowanie w przypadku użądlenia

- Gdy użądli Cię pszczoła lub osa natychmiast wyciągnij żądło. W tym celu podważ je paznokciem lub końcem szpilki.
- Po użądleniu staraj się przez najbliższe kilka godzin nie pozostawać samotnie. Połóż się, nie chodź!
- Aby zmniejszyć ból, miejsce użądlenia przetrzyj octem, plasterm cebuli lub pokrojonym korzeniem pietruszki. Ból uśmierza bardzo zimna, czysta woda, można przyłożyć lód.
- Gdy użądli Cię pszczoła w którąkolwiek z kończyn, unieś ją do góry, w celu zmniejszenia obrzęku.
- Załóż opaskę uciskową powyżej miejsca użądlenia.

Postępowanie w przypadku ukąszenia przez żmiję

- Staraj się jak najszybciej zapewnić pomoc lekarską.
- Załóż opaskę uciskową powyżej miejsce ukąszenia. Zaciśniętą opaskę można zostawić na 30-60 minut.
- Należy przemyć ranę, aby usunąć jad ze skóry. Miejsce ukąszenia można obłożyć woreczkami z zimną wodą lub lodem, by zmniejszyć obrzęk i ból.
- Należy unieruchomić kończynę, by zapobiec rozprzestrzenianiu się jadu po organizmie.
- Okryj poszkodowanego w celu zminimalizowania utraty ciepła.

Przestępczość

Młodzi ludzie często stają się ofiarami rozbojów i wymuszeń. Dzieje się tak dlatego, że sprawca typując swoją ofiarę wybiera tę, która jego zdaniem będzie stawiała najmniejszy opór. Powodem ataku może być np. Twój rower, czy telefon komórkowy.

Pamiętaj:

- Bądź zorientowany, interesuj się co dzieje się w Twoim środowisku – pilnuj się!
- Nie korzystaj z okazji podwiezienia przez obcych.
- W porze wieczornej nigdy nie wracaj samotnie do domu.
- Unikaj miejsc nieoświetlonych, przechodnich bram i zarośli.
- Sprawiaj wrażenie pewnego siebie i ufaj we własne siły.

Jeżeli zostałeś napadnięty:

- Jeżeli nie masz szans na ucieczkę, czy skuteczną obronę, nie staraj się za wszelką cenę walczyć z napastnikiem. Lepiej oddać telefon, czy portfel, niż narażać swoje zdrowie lub życie.
- Natychmiast powiadom Policję o zdarzeniu.
- Staraj się przekazać Policji jak najwięcej szczegółów, każda informacja może okazać się cenna, zwłaszcza gdy dotyczy wyglądu sprawcy, czy kierunku jego oddalenia się.
- Pamiętaj, aby nie zacierać żadnych śladów pozostawionych przez napastnika, a zwłaszcza nie dotykać przedmiotów, z którymi wcześniej się stykał.

Niewybuchy i niewypały

Niewłaściwe postępowanie po odnalezieniu niewypału lub niewybuchu może doprowadzić do kalectwa, a nawet do śmierci.

- **NIE WOLNO!** podnosić, odkopywać, przenosić i wrzucać do ogniska znalezionych niewybuchów, czy niewypałów oraz do takich miejsc jak stawy, czy rowy z wodą.
- Miejsce znalezienia niewybuchu należy zabezpieczyć do czasu przybycia Policji, saperów, czy innych służb.
- W przypadku znalezienia przedmiotów wybuchowych lub niewypałów należy **natychmiast** powiadomić Policję.

Narkomania

Okres wakacji to okres zwiększonej aktywności dealerów narkotykowych. Szukając nowych odbiorców towaru, nie wahają się wciągnąć w uzależnienie ludzi bardzo młodych, a nawet dzieci. Szczególnie groźne są miejsca rozrywki, wypoczynku i rekreacji: kawiarnie młodzieżowe, dyskoteki, koncerty.

Pamiętaj, że posiadanie i używanie narkotyków jest prawnie zabronione.

Biorąc narkotyki:

- Oszukujesz samego siebie.
- Nie masz czasu dla przyjaciół.
- Zabierasz sobie radość.
- Narażasz się na uzależnienie.
- Zmniejszasz swoją sprawność fizyczną i intelektualną.
- Pozbawiasz się wolności.
- Inni mogą Tobą kierować.
- Niszczysz swój organizm i narażasz na przedwczesną śmierć.

Jeżeli ktoś częstuje Cię narkotykami lub czymś, czego nie znasz i obiecuje miłe doznania, a Ty nie wiesz jak się zachować, porozmawiaj z osobą zaufaną lub zatelefonuj do:

Punkt Pomocy Ofiarom Przestępstw przy Stowarzyszeniu „Agape” w Lublinie: 081 534 38 87,
e-mail: poczta@agape.lublin.pl

MONAR: 081 745 10 10

Narkotyki – Narkomania Ogólnopolski

Telefon Zaufania: 0801 199990