



Tudástár
Csongrád megye

4
szervezet

70
oldal

5
fejezet

...



♥ 416 000 kedvelés

Csongrád megyei 112-es szervezetek 🚒 🚑 🚓 🚑 #rendőrség #katasztrófavédelem
#mentőszolgálat #vöröskereszt #szolgáltkészvédünk #tűzoltó #bajtárs #elsősegély #hivatas



Hozzászólás



TUDÁSTÁR

**112 - Tudd,
hogy segíthess!**



TARTALOM

Ajánlás	4.
A 112-es segélyhívó	5.
Rendőrség	8.
Szabályainkról	10.
Bűnmegelőzés	12.
Áldozatvédelem és áldozatsegítés	12.
Vagyonvédelem	14.
Internetbiztonság	16.
Iskolai erőszak	19.
Vízbiztonság	20.
Drogismeret, drogprevenció	21.
Közlekedésbiztonság	25.
Kerékpáros közlekedés	26.
Gyalogos közlekedés	30.
Katasztrófavédelem	32.
Lakástüzek	34.
Elektromos tüzek	37.
Szabadterületi tüzek	40.
A szén-monoxid (CO) veszélyei	41.
Mi is az árvíz?	42.
Magatartási szabályok kitelepítés esetén	43.
Miért szólhat a sziréna?	43.
Mentőszolgálat	45.
A Mentőszolgálat egységei	47.
A mentőhívás	49.
Elsősegélynyújtási alapismeretek	51.
Helyszíni tevékenység	52.
Légúti idegentest	56.
A légzés zavarai	57.
A keringés zavarai	58.
Szívinfarktus	59.
Az idegrendszer zavarai	59.
Az alacsony és magas vércukorszint	61.
Sebzések, vérzések, mechanikai sérülések	62.
Csonkolásos sérülések	63.
Zúzódás, rándulás, ficam, törés	63.
Súlyos sérülések	64.
Égési sérülések	65.
Áramütés	65.
Villámcsapás	66.
Egyéb kórképek	67.



*„A legnagyobb sikert akkor fogjuk elérni,
amikor képessé válunk arra, hogy másokon segítsünk!”*

(Charles Francis Haanel)

Kedves Olvasó!

Engedje meg, hogy figyelmébe ajánljam a Csongrád Megyei Rendőr-főkapitányság, a Csongrád Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság, az Országos Mentőszolgálat Dél-alföldi Regionális Mentőszervezete, valamint a Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete közös kiadványát, a „112 – Tudd, hogy segíthess!” tudástárat.



A piros-kék lámpás szervezetek által összeállított ismeretterjesztő anyagot tanulmányozva az olvasó képet kaphat:

- az elsősegélynyújtás alapjairól,
- a katasztrófavédelem megelőzési tevékenységéről,
- a baleset-megelőzés legfontosabb tudnivalóiról (úgy mint a gyalogos és kerékpáros közlekedés),
- valamint megismerkedhet a bűnmegelőzés főbb területeivel (mint például áldozat- és vagyonvédelem, drogprevenció stb).

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a legfontosabb érték az emberi élet. Reményeink szerint e könyv elolvasását követően egyre többen lesznek képesek szakszerűen segítséget hívni, adott esetben nyújtani.

Fontos megjegyezni, hogy a tudástár fejezeteiben az egyes szakterületek legfontosabb, első-sorban általános iskolásokat érintő ismereteit dolgoztuk fel - *a teljesség igénye nélkül!*

A „112 – Tudd, hogy segíthess!” program elindításához nyújtott támogatásért köszönetünket fejezzük ki a Szegedi és Hódmezővásárhelyi Tankerületi Központoknak, az Országos Rendőr-főkapitányságnak, valamint a Belügyminisztériumnak és a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanácsnak.



M. Toronykő Márta r. alezredes
Csongrád Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztály
vezetője



A 112-ES SEGÉLYHÍVÓ

A 112-es segélyhívó szám használata

Vészhelyzet (pl. tüzeset, rosszullét, baleset, valamilyen bűncselekmény észlelése) esetén nem biztos, hogy a közelben van olyan felnőtt, akitől megfelelő segítséget tudunk kérni.

Ezért fontos, hogy ha ilyen helyzet részesei, szemtanúi lettünk, hívni kell a készenléti szervek – a mentők, a hivatásos katasztrófavédelmi és az általános rendőri feladatok ellátására létrehozott szerv – elérését biztosító, **ingyenes 112-es (egységes európai) segélyhívó számot**.



Mi a vészhelyzet?

Olyan ember, állat, műszaki hiba, elemi erő, természeti esemény, baleset, betegség vagy élettani körülmény okozta helyzet, amely az életben, testi épségben, anyagi javakban okozott kárral, illetve a természetes és mesterséges környezet fokozott megrongálásával vagy ezek veszélyeztetésével jár, és amelyet a segílyt kérő személy, illetve a környezetében lévők a készenléti szervek helyszíni segítsége nélkül önállóan megoldani nem képesek.



Magyarország területén **két hívásfogadó központban** (Miskolcon és Szombathelyen) **a nap 24 órájában szakképzett, idegen nyelvet is beszélő híváskezelők** fogadják az ország teljes területéről érkező segélyhívásokat.





A hívásfogadó bejelentkezését követően a következőket kell elmondani:

- *Mi történt?*
- *Mikor történt?*
- *Hol történt?*
- *Kivel történt?*
- *Hogyan történt?*

Az esemény bejelentésekor **meg kell próbálni nyugodtnak maradni**, és a helyzetet tisztán, világosan, a hívásfogadó kérdéseire válaszolva ismertetni.

Ahhoz, hogy a diszpécser segíteni tudjon, a következő fontos információkra van még szüksége:

◆ **Név és visszahívható telefonszám**

◆ **Az esemény lehető legpontosabb helyszínének meghatározása:**

város, utca házszám, emelet, ajtó, vagy közlekedési baleset esetén a pontos útszám, kilométerszelvény, útirány. Amennyiben nem tudjuk pontosan megadni a helyszínt, körülírással kell azt meghatározni.

◆ **Az esemény rövid, lényegre törő, pontos leírása:**

- Milyen esemény/bűncselekmény/veszélyhelyzet áll fenn?
- Van-e közvetlen életveszély?
- Vannak-e sérültek? Ha igen, milyen a sérülés?
- Ki a sérült?
- Hány sérült van?
- Van-e tűzre utaló jel?
- Szükség van-e műszaki mentésre vagy útlezárásra, forgalomirányításra?

Mikor NE hívjuk a 112-t?

- Ne hívjuk, ha általános, tudakozó jellegű kérdésünk van (például: ügyfélszolgálatok hatáskörébe tartozó ügyek, általános és különleges tudakozók által megadható elérhetőségek, egyéb információk)!
- Ne hívjuk, ha elfelejtettük a PIN kódot, vagy csak a telefon működőképességét szeretnénk kipróbálni!
- Ne hívjuk forgalmi információkért, időjárás-jelentéssel vagy egyéb általános tájékoztatással kapcsolatosan (például: csőrepedés, kisebb műszaki meghibásodások vagy áramkimaradások)!



- Ne hívjuk, ha szemmel láthatóan nincs vészhelyzet, és nem igényel sürgős beavatkozást az eset (például az esemény nem veszélyeztet emberi életet, egészséget!
- Ne hívjuk, ha unatkozunk (pl. viccből bejelentett bombariadó, vagy mókust látunk a fán) vagy szórakozni esetleg beszélgetni szeretnénk!

MINDEN PILLANAT SZÁMÍT, valakinek az ÉLETE múlhat rajta!

Az indokolatlan hívások túlterhelik a rendszert, ezzel veszélyeztetve olyan emberek életét, vagyontárgyait, akik valóban segítségre szorulanak.

CSAK INDOKOLT ESETBEN HÍVJUK A SEGÉLYHÍVÓ SZÁMOT!

Amíg a segítség megérkezik,
csak a veszély elhárításával kapcsolatos tevékenységet végezzünk!

Önmagunkat ne veszélyeztessük!



7



Aki az egységes európai segélyhívó számot, illetve a nemzeti segélyhívó számot annak rendeltetésétől eltérő célból, szándékosan felhívja, szabálysértést követ el. A szabálysértés elkövetőjével szemben 5 000 forinttól 300 000 forintig terjedő pénzbírság, illetve közérdekű munka büntetés kiszabására kerülhet sor. (Forrás: www.police.hu)

Ha nincs szükség azonnali beavatkozásra, az észlelt eseményről **személyesen** vagy **írásban (levélben, e-mailben)** is lehet **bejelentést tenni!**



RENDŐRSÉG



„Szolgálunk és védünk!”



A MAGYAR RENDŐRSÉG TÖRTÉNETE

Történeti visszatekintés

Már az ősidőkben büntetéssel torolták meg, ha valaki megszegte az íratlan vagy írott törvényeket. Az ókorban Hammurapi babilóniai király is alkotott kőbe vésett büntető törvényeket, vagy gondoljunk a Biblia tízparancsolatára, amelyek közt alapvető erkölcsi parancsolatok is vannak.

A törvények azonban semmit sem érnek, ha azok betartására, betartatására nincs kiépítve rendfenntartó szervezet.

Magyarországon a *rendőr* (*rendőrség*) szó először a XIX. században jelent meg a köznyelvben. Elsőként Pesten és Budán, majd fokozatosan az egész ország területén állítottak fel rendőri egységeket. Napjainkban az általános rendőrségi feladatok ellátására létrehozott szerv *központi szervre* (Országos Rendőr-főkapitányság), *megyei (fővárosi) rendőr-főkapitányságokra*, *helyi rendőrkapitányságokra*, valamint *kirendeltségekre* (határrendészeti kirendeltségek) tagozódik. Egyes kiemelt feladatok ellátására egyéb szerveket is létrehoztak, pl. Készenléti Rendőrség (a rendőri csapaterő bázisa), Repülőtéri Rendőr Igazgatóság (feladata a légi közlekedés védelme, illetve az európai uniós előírások betartása és betartatása, az itt elkövetett bűncselekmények felderítése, az állampolgárok vagyonbiztonságának szavatolása).

Feladatok, működés

A rendőrség állami, fegyveres rendvédelmi szerv. Feladata a bűncselekmények megakadályozása, felderítése, a közbiztonság, a közrend és az államhatár rendjének védelme, a jogellenes bevándorlás megakadályozása. (*Magyarország Alaptörvénye*)

Működését a Kormány irányítja. A rendőrség feladata – az Alaptörvényben meghatározott feladatok mellett – a határforgalom ellenőrzése, a terrorizmus elleni küzdelem, a bűnmegelőzési, bűnfelderítési célú ellenőrzés, valamint a bűncselekményből származó vagyon visszaszerzése (*Rendőrségi törvény*). Feladatait széleskörű együttműködéssel látja el.

A rendőrség védőszentje Sárkányölő Szent György, akit 1992 óta a rendőrök védelmezőjeként tisztelünk. A III. században született György római katonatiszt, a rend és a jogszerűség meggyőződéses védelmezője volt, aki – a legenda szerint – diadalmaskodott a „bűn sárkánya” felett.



Kossuth Tivadar: Szent György legyőzi a sárkányt



Miről ismerhetjük fel a rendőrt?



Fontos tudni, hogy a rendőrt intézkedése során az **egyenruhája** (rajta **rendfokozati jelzés**, **névkitűző** és a rendőri szerv **karjelzése**), illetve őt számot tartalmazó **azonosító jelvénye**; polgári/civil ruhában **szolgálati igazolványa** és azonosító jelvénye igazolja.



Eredeti szolgálati jelvény



POLICE feliratos jelvénymásolat



Szolgálati igazolvány

SZABÁLYAINKRÓL

Minden napjaink során gyakran kerülünk döntési helyzetbe. Ilyenkor választanunk kell, hogy mit, miért és hogyan cselekedjünk. A helytelen döntésnek komoly kockázata van, és általában a következmény sem marad el.

Cselekedeteinkért minden esetben felelősséggel tartozunk!

Életünket sokféle **szabály** irányítja, befolyásolja minden területen (pl. család, iskolai élet, sport, játékok, közlekedés). A társadalmilag elfogadott és elvárt magatartási szabályokat az íratlan **erkölcsi szabályok** mellett az írott **jogszabályok** (törvények, rendeletek) rögzítik.



Hazánkban a legmagasabb szintű jogi norma **Magyarország Alaptörvénye** (alkotmány), amely tartalmazza az állam felépítésével és működésével kapcsolatos legfontosabb szabályokat.

Az Alaptörvény Magyarország jogrendszerének alapja, amellyel minden más jogszabálynak összhangban kell lennie.

Az Alaptörvény értelmében **az alapvető jogokra és kötelezettségekre vonatkozó szabályokat törvényben kell megállapítani.**

Magyarországon a törvényeket az **Országgyűlés** fogadja el. **Az Alaptörvény és a törvények mindenkire nézve kötelezőek.**



A jogszabályok rendszerében az alkotmány után a legfontosabb jogszabály a **törvény**. A törvények olyan jogokat biztosítanak számunkra, amelyeket mindenki köteles betartani. Jogaink és kötelezettségeink egységet alkotnak. Mindenki joga csak addig terjedhet, amíg mások jogát nem sérti (= ne tedd másoknak azt, amit magadnak sem kívánsz!). A jogszabályok megengednek és tiltanak.

Ha jog/szabálysértést követünk el, azért felelősséggel tartozunk!

A jogok gyakorlására vonatkozóan három szakaszt különíthetünk el:

- **cselekvőképtelen: 0–14 éves** korig (ekkor a meglévő jogokat a szülők, gyámok érvényesítik);
- **korlátozottan cselekvőképes: 14–18 éves** korig (viszonylagos önállóság);
- **cselekvőképes/felnőtt: 18 éves** kortól (mindenki eljárhat a maga nevében – jogokat és kötelezettségeket vállal)

Az az alapszabály, hogy mindent szabad, amit a törvény nem büntet. Azon cselekmények azonban büntetendők, amelyeket a törvény – társadalomra veszélyességük miatt – büntetni rendel. A **bűncselekményt** el lehet követni **gondatlanul** (pl. valaki súlyos/halálos sérüléssel járó közlekedési balesetet okoz) vagy **szándékosan** (pl. ellopjuk valakinek a telefonját, értékét). A bűncselekmény kifejezés egy gyűjtőfogalom, amely magába foglalja az enyhébb (vétség) és súlyosabb (büntett) cselekményeket.

A **szabálysértés** a mindennapi élet kevésbé súlyos normáinak megszegését jelenti.

14 éves kortól már a törvény előtt is felelünk tetteinkért, tehát Magyarországon alapvetően **14 év a büntethetőség alsó korhatára, kivéve egyes súlyosabb bűncselekményeket** (pl. az emberölés, a testi sértés vagy a rablás, kifosztás egyes esetei), melyeknél – ha az elkövető rendelkezett a bűncselekmény következményeinek felismeréséhez szükséges belátással – **12 év a büntethetőség alsó határa**.



BŰNMEGELŐZÉS

A rendőri tevékenység egyik igen fontos területe a bűnmegelőzés.

Bűnmegelőzésnek nevezünk minden olyan intézkedést, beavatkozást, amelynek célja vagy eredménye a bűnözés mennyiségi csökkentése, az állampolgárok biztonságérzetének minőségi javítása. A bűnmegelőzés legfontosabb feladata, hogy megakadályozza az áldozattá, illetve elkövetővé válást. Ennek érdekében különböző módon szólítja meg az állampolgárokat a gyermekkoruktól egészen az időskorúakig.

Feladatunk a bűncselekmények lehető leghatékonyabb módon történő megelőzése.



Talán az alábbi két híres történelmi személy gondolatai fejezik ki legszemléletesebben a bűnmegelőzés feladatát:

Seneca (ókori római sztoikus filozófus, drámaíró és államférfi):

„Ami megtörtént, azt meg nem törtéنتté tenni úgy sem lehet, a jövőbenieket kell megelőzni!”

Beccaria (XVIII. századi milánói jogtudós):

„A bűncselekményeket jobb megelőzni, mint büntetni”, ennek „a legbiztosabb, egyben legnehezebb eszköze a nevelés tökéletesítése”.

A bűnmegelőzés össztársadalmi feladat, de a rendőrségi munkán/hivatáson belül is minden tevékenységben meg kell nyilvánulnia. Feladatainkat a *Nemzeti Bűnmegelőzési Stratégiában* megfogalmazott célkitűzéseknek megfelelően az Országos Rendőr-főkapitányság „a Rendőrség bűnmegelőzési tevékenységéről” elnevezésű utasítása alapján látjuk el az alábbi, főbb területeken: család-, gyermek- és ifjúságvédelem; kábítószer-megelőzés; megelőző vagyonvédelem; kiemelt kockázatú csoportok (pl. idősök, fogyatékkal élők, egyedülállók, külföldiek, külterületen élők, hajléktalanok) áldozattá válásának megelőzése; közösségi életterek rendjének védelme.

ÁLDOZATVÉDELEM ÉS ÁLDOZATSEGÍTÉS

A rendőrségi bűnmegelőzési tevékenység fontos területe **az áldozattá válás megelőzése és a már áldozattá vált személyek segítése**. Az áldozatokkal való törődés, az érintettek biztonságérzetének növelése alapvető társadalmi érdek, kiemelt feladat.

A **rendőrség áldozatvédelmi referensei** tájékoztatást adnak, segítséget nyújtanak a hozzájuk fordulóknak.



Kit nevezünk áldozatnak?

Áldozat a bűncselekmény/tulajdon elleni szabálysértés sértettje, akinek (aminek) jogát vagy jogos érdekét a bűncselekmény közvetlenül sértette/veszélyeztette (pl. meglopták, betörték hozzá, megverték stb.), illetve aki a bűncselekménnyel összefüggésben *hátrányt* – testi vagy lelki sérülést, érzelmi megrázkódtatást, vagyoni kárt – *szenvedett el* (pl. a szemtanúra vagy a sértett hozzátartozójára is negatív hatással lehet a bűncselekmény).

Az áldozatvédelem célja: az áldozattá válás megelőzése, a már áldozattá vált személy megsegítése (áldozatsegítés), az újbóli áldozattá válás megakadályozása.

Ha valaki *közvetlenül* (sértettként) vagy *közvetve* (pl. tanúként vagy hozzátartozóként) kapcsolatba kerül valamilyen bűncselekménnyel, fel kell dolgoznia annak hatásait. Jelentkezhetnek *fizikai, lelki problémák* vagy *anyagi nehézségek* is, ezért van rendkívül fontos szerepe az áldozatsegítő tevékenységnek, a különböző áldozatsegítő támogatásoknak. Magyarországon a bűncselekmények áldozatainak segítségével néhány **civil szervezet** (pl. Fehér Gyűrű Közhasznú Egyesület, NANE) mellett a **rendőrség**, és az **állami áldozatsegítő szolgálat** foglalkozik.

Áldozatsegítéssel kapcsolatban tájékozódni lehet az **éjjel-nappal ingyenesen elérhető ORSZÁGOS ÁLDOZATSEGÍTŐ VONAL** igénybevételével is: **06-80/225-225**



Az áldozatvédelem kapcsán fontos beszélni a **csavargásról, eltűnésről** is. Magyarországon tízezernél is több gyermek és fiatal eltűnését jelentik be évente. Az okok igen sokfélék lehetnek, az egy napon belül megkerülő gyerekek esetében gyakori a játékba való belemerülés, a kalandvágy, néha egy-egy veszekedés, apróbb sértődés vezet a szökéshez.



Május 25. az Eltűnt Gyermek Világnapja. 1979-ben ezen a napon veszett nyoma New Yorkban a 6 éves Etan Patznak. Ő volt az első „tejesdobozos gyerek”, akit többek között úgy próbáltak megtalálni, hogy fényképét, adatait a dobozos tejek csomagolására nyomtatták. A világnap célja, hogy reflektorfénybe kerüljön a figyelemfelhívás, a megelőzés lehetőségeinek, eszközeinek bemutatása.



A 116-000 az eltűnt gyerekek ingyenes segélyhívószáma, amelyet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány működtet!

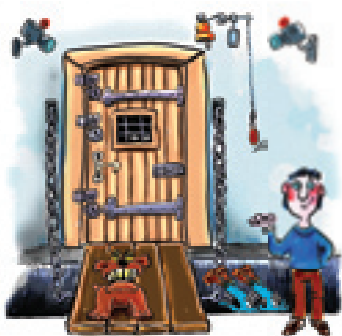


VAGYONVÉDELEM

Történeti áttekintés

Nyugodtan állíthatjuk, hogy a vagyonvédelem egyidős az emberiséggel. Kezdetben pusztán a túlélés miatt volt rá szükség (az időjárás, a vadállatok miatt), aztán már más törzsek támadása és kizsákmányolása ellen is védekezni kellett. Később a tulajdon tiszteletben tartására mindenki által elfogadott szankciókat (büntető rendelkezéseket) kellett létrehozni. Aki megszegte az írott vagy íratlan törvényeket, bűnt követett el, melynek meghatározott következményei voltak.

Napjaink vagyonvédelme



Tökéletes védelem nincs, így 100%-os biztonság sem létezik. A védelem hatékonysága részben tulajdonosfüggő, hiszen amellet, hogy ki mennyire figyel oda a megelőzésre, értékeinek védelmére, nagy eltérés lehet abban is, hogy kinek mit jelent a még elfogadható biztonsági költség, azaz ki mennyit tud/hajlandó a biztonságra költeni.

Értékeink, vagyontárgyaink biztonságáért legfőképpen mi magunk vagyunk a felelősek.

Vigyáznunk kell otthonunk, járműveink (kerékpár, motorkerékpár, gépkocsi stb.), egyéb vagyontárgyaink biztonságára. A vagyon elleni bűncselekmények megelőzése érdekében minden rendelkezésünkre álló eszközt és technikát érdemes felhasználni.

Tekintsük át röviden, mire hogyan vigyázhatunk!

Otthonunk védelme

(bővebben: www.bulisbiztonsag.hu/vagyonvedelem – ajánlások otthonának védelméhez)

Lakásunk, azaz életünk egyik legfontosabb helyszíne számtalan veszélynek van kitéve. Jó tudni, hogy a legtöbb lakásbetörés nappal történik, amikor a háziak nem tartózkodnak otthon. A betörők a lakók távollétében nyugodtabban tevékenykedhetnek, hiszen ilyenkor kisebb a kockázata, hogy valaki tetten éri őket. Ezért is nagyon fontos, hogy kellő figyelmet fordítsunk **otthonunk védelmére**! Ebbe akár az is beletartozik, hogy nem kürtöljük világgá, nem posztoljuk ki az interneten, hogy mikor, mennyi időre utazunk el.



A legfontosabb otthonvédelmi eszközök

1. KERÍTÉS
2. INFRASOROMPÓ
3. MOZGÁSÉRZÉKELŐS FÉNYVETŐ
4. KÜLTÉRI MOZGÁSÉRZÉKELŐ
5. KÜLTÉRI KAMERA RÖGZÍTŐVEL
6. VAGYONVÉDELMI SZÚNYOGHÁLÓ
7. AJTÓ / ABLAKRÁCS
8. BIZTONSÁGI AJTÓ
9. ZÁRSZERKEZET

10. ZÁRBETÉT
11. BIZTONSÁGI ÜVEGFÓLIA
12. KAPUTELEFON
13. KITEKINTŐ
14. AJTÓLÁNC
15. BIZTONSÁGI NYITÁSHATÁROLÓ
16. BEFESZÍTÉSGÁTLÓ
17. ELEKTROMOS AJTÓÉK
18. KONKATTSZÖNYEG



19. BELÉPÉSJELZŐ
20. ELHALADÁS-ÉRZÉKELŐ
21. ÖNÁLLÓ RIASZTÓS
MOZGÁSÉRZÉKELŐ
22. RIASZTÓKÖZPONT
- 22/A. KEZELŐ EGYSÉG
- 22/B.. TÁVIRÁNYÍTÓ
- 22/C. NYITÁSÉRZÉKELŐ
- 22/D. MOZGÁSÉRZÉKELŐ

- 22/E. ÜVEGTÖRÉS-ÉRZÉKELŐ
- 22/F. SZÉN-MONOXID-ÉRZÉKELŐ
- 22/G. FÜST- ÉS HŐÉRZÉKELŐ
- 22/H. HANG- ÉS FÉNYJELZŐ
23. SZÉF / RÖGZÍTHETŐ ÉRTÉKTÁROLÓ
24. SEGÉLYHÍVÓ TELEFON
25. PÁNIKRIASZTÓ
26. MINI GSM REZGŐ / MOZGÁSÉRZÉKELŐ
27. KERÉKPÁRZÁR

Az ábrán szereplő vagyonvédelmi technikai megoldások / eszközök közül vizsgáljunk meg néhányat!

4. kültéri mozcásérzékélők:

Térvédelemre szolgálnak, az általuk belátott teret védik. Épületek között, teraszokon, falakkal vagy kerítéssel körbevett udvarokon alkalmasak csapdaszerű védelem kialakítására is. Egyes típusoknál a védett térbe kerülő meglevő állatok, a szél fújta növényzet mozgása is képes téves riasztást okozni. Nyílt terepen csak a megfelelő technikai paraméterekkel rendelkező, állítható érzékenységű változatot érdemes alkalmazni.

8., 9. biztonsági ajtó, zárszerkezet: A betörők számára a fő támadási pontot a bejárati, terasz- vagy hátsó ajtó, a nagyobb méretű ablak jelenti, mert ezek általában könnyen és gyorsan feltörhetők, a behatolás pedig kevés zajjal jár. Ráadásul gyors menekülést tesznek lehetővé. A megfelelő zárszerkezet mellett fontos, hogy az ajtó fel legyen szerelve kiemelés elleni védelemmel, ami a becsukott állapotban való leemelhetőség megakadályozását szolgálja. Növeli a védelmet a biztonsági ajtókeret is, legalább 30 centiméterenként kell rögzíteni az épület falszerkezetéhez.

És ne feledkezzünk meg a **kutyáról** sem!





Ha elmegyünk otthonról ...

Értékeinket mindig gondosan helyezzük a kabát, táska (lehetőleg külön is zárható) zsebébe! Ugyanakkor ne felejtsük, hogy a legfontosabb érték az emberi élet!

Kerékpárvédelem

Egy kerékpár eltulajdonításához néhány másodperc is elegendő.

- A megelőzés érdekében biciklinket – a vázon vagy a hátsó keréken keresztül – lehetőleg valamilyen rögzített tárgyhoz zárjuk!
- A drótszámár értékének minimum 10–15%-át érdemes biztonságos zár vásárlására fordítani.
- Használjunk többféle típusú zárat, a jobb minőség nagyobb védelmet jelenthet!
- Látogassuk meg a www.bikesafe.hu oldalt!



INTERNETBIZTONSÁG

Az „internet” szó két részből tevődik össze: az „inter” (latinul: között) és a „net” (az angol „network”, hálózat rövidítése) szavakból. A számítástechnika világában az internet a számítógép-hálózatok kapcsolatrendszerét, azaz a számítógép-hálózatok hálózatát jelenti.

Elődje az 1969-ben létrehozott ARPANET, amelynek eredeti célja a különböző katonai és kutatói területek közötti gyors kommunikáció biztosítása volt. Napjainkra az internet globális kommunikációs kapcsolatteremtő rendszerré nőtte ki magát. Rengeteg előnye van: használhatjuk információszerezésre, szórakozásra, kereskedelmi célokra, kapcsolattartásra, hivatalos ügyek intézésére, használata azonban számos veszélyt is rejt.



Elsősorban **jelszóval védett, biztonságos otthoni vagy mobil internetet** érdemes használni böngészésre, hivatalos ügyek intézésére. A nyilvános (kávézókban, bevásárlóközpontokban ingyenesen elérhető) hálózaton folytatott böngészést figyelhetik, a felhasználónevet, jelszót ellophatják. Amennyiben mégis ilyen csatlakozást használunk, távozáskor minden esetben jelentkezzünk ki a felkeresett oldalról, e-mail fiókból!

Az egyes oldalak **regisztrációja** során mindig más-más *felhasználónevet* és *jelszót* adjunk meg, amit érdemes kincsként őrizni! A „user” név legyen eltérő saját illetve barátunk vagy házi kedvencünk nevétől, mert az könnyen kitalálható. A számítógép általában felajánlja, hogy megjeleníti vagy megőrzi a jelszavakat (a későbbi gyorsabb belépés érdekében), de ezt ne fogadjuk el, hisz ha más is használja az adott gépet, egyszerűen be tud lépni a fiókunkba is. Jelszó választásakor használjunk kis- és nagybetűket, számokat és speciális karaktereket is.

Az **internetes vásárlásnak** számos formája van: pl. webshopon keresztül, használtcikk- vagy közösségi oldalas hirdetés stb. alapján. Valamennyi esetben az jelenti a fő kockázatot, hogy a megrendelést megelőzően a vevő nem látja élőben a terméket, nem győződhet meg annak anyagösszetételéről, minőségéről. További veszélyforrást jelenthet a fizetés, mely lehet online (bankkártya felhasználásával weboldalon), történhet előre utalással (a bank által ellenőrzött oldalon keresztül), illetve a szállítást követően utólag, bankkártyával (mobil terminál szükséges) vagy készpénzzel.

Az **online fizetés** során meg kell adnunk a kártya típusát, számát, lejáratát, idejét, a kártyára írt nevet, a kibocsátó bank nevét és a hátoldalon látható CVV háromjegyű kódot. Ilyen esetben különösen ügyelni kell a biztonságra, mert ha más valahogy megszerzi ezeket az adatokat (pl. éttermi fizetéskor, vagy a kávézóban felejtett kártya két oldalát lefényképezve/fénymásolva), akkor szabadon vásárolhat a neten a mi kontónkra – ezért talán ez a legkockázatosabb fizetési módszer. Az elektronikus fizetés biztonságosabb módja az úgynevezett **PayPal** módszer (PayPal, Alipay, UnionPay), aminek előnye a külön regisztráció, így csak a vételár összegét kapja meg az eladó, bankkártya- és személyes adatainkat nem.



Közösségi oldalak



Egy bejegyzés, fénykép szintén tartalmazhat olyan információt, ami akár visszaéléshez is vezethet. Több közösségi oldalon lehetőség van rá, hogy egy bejegyzést **csak az ismerőseink egy részével** (pl. közeli családtagokkal) **osszuk meg**. Mindig tartsuk szem előtt, hogy a feltöltött információt, fényképképet soha többé nem tudjuk letörölni, annak interneten történő terjedését nem tudjuk kontrollálni, azt akár idegenek is letölthetik. A képet később – például heccből, vagy szándékos károkozás céljából – bármikor visszatöltheti az illető az internetre.



A közösségi oldalak könnyen válhatnak online, akár 24 órás

zaklatás színtereivé. Ez a gyakran előforduló bűncselekmény megvalósulhat bántó, fenyegető, gúnyolódó személyes üzenetek vagy csoportban írt hozzászólások formájában is. Az ilyen bejegyzéseket jelezni kell az oldal üzemeltetőjének, olyan felnőttnek, akiben megbízunk, illetve a rendőrségnek.

A **közösségi oldalak** lehetőséget biztosítanak számos – többek között személyes – adat megadására, amelyek nem megfelelő biztonsági beállítások esetén akár idegenek számára is láthatóak lesznek. Mindig mérlegeljünk, hogy milyen személyes adatot adunk meg, és azt is, hogy azt ki láthatja. A *személyes adatok* – mint a születési hely vagy idő, lakcím, családi kapcsolatok – megszerzése visszaélésre ad lehetőséget, így ezek láthatóságát érdemes korlátozni.

Ki láthatja a bejegyzéseinket?

- ☐ Nyilvános
- ☒ Ismerősök
- ☐ Ismerősök, kivéve...
- ☐ Csak én
- ☐ Egyéb...

Ha **illetéktelen személy lép be a fiókunkba**, a közösségi oldalon használt profilunkban minden általunk feltöltött **információ, fénykép elérhető** lesz számára, még akkor is, ha azt csupán személyes üzenetben, egy emberrel osztottuk meg. A megszerzett információkkal visszaélhetnek, azokat a nagy nyilvánosság részére is elérhetővé tehetik, de akár meg is zsarolhatják az áldozatot. Gondoljunk csak bele: ha például egy buliban **kínos fotó** készül rólunk, azt mások tudtunk, engedélyünk nélkül is **feltölthetik az internetre**.

Ez a „letörölhetetlen” kép akár életünk végéig kellemetlenségeket okozhat számunkra. Ha ilyen történne velünk, kérjük meg az internetes tartalomszolgáltatót, hogy azonnal törölje a feltöltött képet, és ha szükséges, tegyünk feljelentést!

Bővebben az alábbi oldalakon olvashatunk erről: www.biztonsagosbongesz.es.org
www.biztonsagosinternet.hu
www.internethotline.hu



Ami még fontos lehet:

- Nem szabad mindent elhinni, ami az interneten olvasható. Ajánlott **fenntartással kezelni az olvasott tartalmakat**.
- Mindig használjuk a **védelmi eszközöket**, mint például biztonságos, rendszeresen cserélt jelszavak; tűzfal; vírusirtó, és alkalmazzunk naprakész frissítésekkel ellátott operációs rendszert, programokat!
- A mai **okos telefonok** különösen sérülékenyek. Applikáció feltelepítésekor ellenőrizzük, hogy az mihez kér hozzáférést. Nem célszerű telepíteni, ha egy játék teljes hozzáférést kér a címlistához, a háttértárolóhoz, a fényképező funkcióhoz vagy épp a mikrofonhoz!

ISKOLAI ERŐSZAK

Egy-egy iskolai vagy iskolán kívüli konfliktus „elrendezése” számtalan módon történhet: kulturált módon, egyes esetekben pedig sajnos akár erőszakkal is. Az erőszak sokféle módon megnyilvánulhat: a fizikai bántalmazás, lelki terror, rosszindulatú támadás (mobbing), megfélemlítés, zaklatás (bullying), internetes/elektronikus zaklatás, fenyegetés, bántalmazó, kellemetlen helyzetbe hozó magatartás (cyberbullying) formájában. Utóbbi esetben gyakori az olyan tartalmak, képek közzététele, melyek kínos helyzetbe hozhatják a kiszemelt áldozatot.



Kik között valósulhat meg az iskolai erőszak?

- diák – diák
- diák – tanár
- diák – iskolai alkalmazott
- diák – szülő
- szülő – tanár
- szülő – szülő
- szülő – iskolai alkalmazott

Tanácsok iskolai bántalmazás esetére

- Húzzuk ki magunkat, és mondjuk: „Hagyj békén!”
- Tartsuk magunk elé a tenyerünket, és szólítsuk fel a bántalmazót: „Hagyd abba!”
- Menjünk arrébb egy olyan helyre, ahol többen vannak!
- Beszéljünk egy tanárral, barátal, olyan személlyel, akiben megbízunk!
- Maradjunk nyugodtak, próbáljunk barátságosan beszélni!



VÍZBIZTONSÁG

A szabadidő hasznos és kellemes eltöltéséhez hozzátartoznak a vízhez köthető sport- és szabadidős tevékenységek, mint pl. az úszás, korcsolyázás, csónakázás. Hogy ezeket télen–nyáron biztonságosan űzhessük, sajátítsuk el a legfontosabb tudnivalókat!



NYÁR

- Felhevült testtel, illetve ismeretlen mélységű **vízbe ugrani tilos!**
- A szabad vizekben 6 éven aluli, vagy úszni nem tudó 12 éven aluli gyermek csak felnőtt felügyeletével tartózkodhat!



- Csak a **kijelölt helyen** szabad fürdőzni!



• Nagyobb tavainkon április és október között **viharjelző szolgálat** működik.

Alapfokú viharjelzés: sima víztükör, esetleg enyhébb hullámok. Szélsebesség max. 40 km/h.

Elsőfokú viharjelzés: erős (40–60 km/h) vagy viharos (60–80 km/h) szél. Erős szélnél csak a partközelségben lehet tartózkodni, viharosnál pedig tilos vízre menni! A viharjelző percnként 45-ször villan.

Másodfokú viharjelzést erős vihar (80–100 km/h) és orkán erejű szél esetén (100 km felett) adnak ki. Ekkor már vízfüggöny is kialakulhat (a látótávolság gyakorlatilag nulla). Ilyenkor csak a speciális mentőhajók lehetnek a vízen. A viharjelző percnként 90-szer villan.

TÉL

- **Jégre lépés előtt vizsgáljuk meg annak vastagságát, szilárdságát!**

A fagyásban lévő jég
a következőképpen terhelhető:

kb. 8 cm vastagságú = 1 felnőtt

kb. 12 cm vastagságú = 1 csoport (3 fő)!

kb. 18 cm vastagságú = szánkók, fakutyák

- **Teendők jégbeszakadás esetén:**

Karunkat széttárva igyekezzünk a jégre feküdni, minél nagyobb testfelülettel, lehetőleg arccal a part felé, és lassú mozdulatokkal, hason csúszva próbáljunk meg kijutni. Minden eszközzel próbáljuk megakadályozni, hogy a jégfelület alá merüljünk, vagy lemerüljünk a vízbe. Ha mégis elsüllyedünk, próbáljuk meg a szemünket nyitva tartani és a jégtörés felé nézni.



DROGISMERET, DROGPREVENCIÓ

A **drog** („drug” – angolul) eredeti jelentése szerint olyan vegyületek gyűjtőneve, melyek a szervezetbe juttatva *megváltoztatják az egyén testi, lelki és értelemi működését*. A szót a köznyelvben általában a kábítószer szinonimájaként használják, helytelenül. A drog tehát gyűjtőfogalom, amelybe beletartozik a kábítószer is.

Ezek a szerek hatással vannak a különféle szervekre, enyhébb-súlyosabb fokban károsítva azokat. Ebben a tekintetben tehát drognak minősül nemcsak a kábítószer, hanem pl. az alkohol, a cigaretta is.

A „**kábítószer**” szigorúan véve egy jogi kifejezés, amely azon kémiai anyagok körét fedi, amelyek rajta vannak az illegális szerek listáján.

Fontos megjegyezni, hogy Magyarországon a jogi szabályozás nagyon szigorú a kábítószerkérdést illetően. A jelenleg hatályos 2012.évi C. törvény (Büntető törvénykönyv) XVII. fejezete az egészséget veszélyeztető bűncselekmények címmel részletezi a kábítószerrel kapcsolatos jogi szabályozást.



A **Büntető törvénykönyv** 176. § (1) bekezdés értelmében „Aki kábítószert kínál, átad, forgalomba hoz, vagy azzal kereskedik, bűntett miatt két évtől nyolc évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.”

A 178.§ (1) bekezdés értelmében Magyarországon a kábítószer *termesztése, előállítása, megszerzése, tartása, az ország területére behozása, onnan kivitele, vagy átszállítása jogellenes cselekmény.*

A törvény a fogyasztás tekintetében is szigorú. A 178§ (6) bekezdése szerint: „Aki kábítószert *fogyaszt*, illetve csekély mennyiségű kábítószert *fogyasztás céljából megszerez vagy tart*, ha súlyosabb bűncselekmény nem valósul meg, vétség miatt két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.”

Pszichoaktív szerek alatt azokat a kémiai anyagokat értjük, amelyek hatásukat a központi idegrendszeren, azaz az agyon és a gerincvelőn keresztül fejtik ki. Ez a meghatározás értelemszerűen független az adott pszichoaktív szer jogi státuszától, azaz legális vagy illegális mivoltától.

A drogokat többféle módon is csoportosíthatjuk:

- **legális** (pl. alkohol, nikotin, koffein, szerves oldószerek, gyógyszerek) – **illegális** (pl. marihuánás cigaretta);
- **hatásuk alapján**, ami az agyműködésre gyakorolt hatást jelenti - stimuláns, nyugtató, hallucinogén;
- **természetes** anyagok vagy **mesterséges** vegyületek: természetben megtalálható anyagok pl. gyógynövények, kokain, marihuána, ópium; mesterséges, kémiai eljárás során létrehozott anyagok pl. LSD, heroin, ecstasy, GHB stb.



Legális drogoknak nevezzük azokat a szereket, amelyek gyártását, tartását, behozatalát, kivitelét, forgalmazását az állam(törvény) nem tiltja, illetve nem köti szigorú ellenőrzéshez. Ilyenek pl. a tea, a kávé, az alkoholtartalmú italok, a dohányárúk.

A legális drogokat tovább oszthatjuk két csoportra: vannak, amelyek használatához **nem szükséges engedély**, ilyen például az alkohol (bár bizonyos megkötések lehetnek, pl. 18 éves korhatár); illetve amelyekhez **engedély szükséges**, pl. a gyógyszerek.



Illegális drogok: olyan anyagok, amelyeknek gyártása, raktározása, behozatala, kivitele, forgalmazása, fogyasztása államilag (jogilag) tiltott, illetve ez csak külön engedély alapján, az erre feljogosítottak számára (kizárólag egészségügyi vagy tudományos célra), különösen szigorú ellenőrzés mellett lehetséges.

Téves azonban azt gondolni, hogy ami legális, az nem veszélyes. Gondoljunk csak a dohányzás és az alkohol **súlyosan egészségkárosító hatásaira**.

A 14 – 16 éves korosztály körében végzett kutatások alapján megállapítható, hogy 90% körüli azon fiatalok száma, akik fogyasztottak már alkoholt, kétharmaduk pedig már dohányzott.

Nézzünk néhány hatóanyagot a teljesség igénye nélkül!

Nikotin

A nikotin olyan drog, amelynek éveken keresztül történő fogyasztása függőséget alakít ki, és komoly károsodásokat idéz elő az emberi szervezetben. A dohányfüst kb. 4000 féle káros anyagot tartalmaz, ezek közül is a legkárosabb a nikotin, a szén-monoxid, a hidrogén-cianid és az ammónia. A dohányosok tüdőrákjáért elsősorban a dohányfüst kátrány- és kátrányszármazék-tartalma tehető felelőssé.

Passzív dohányzásról akkor beszélünk, ha valaki dohányfüstöt lélegzik be úgy, hogy nem ő dohányzik. Ez is egészségkárosító, hisz az így belélegzett cigarettafüst évente átlagosan 80–150 szál cigaretta elszívásának felel meg.

§ A nemdohányzók védelméről szóló törvény szigorításának értelmében 2012. január 1-jétől tilos a dohányzás közforgalmú intézményekben, így a szórakozó- és vendéglátóhelyeken, a munkahelyeken, a közösségi közlekedési eszközökön és a megállóknál, az aluljárókban, a játszótéren, valamint a megállóhelyek és a játszótérek 5 méteres környezetében. A helyi önkormányzatok más helyeken, területeken is megtilthatják a dohányzást.

Fontos megemlíteni, hogy a fiatalkorúak dohányzásának visszaszorításáról és a dohánytermékek kiskereskedelméről szóló 2012. évi CXXXIV. (134.) törvény 16.§-a értelmében 18 éven aluli személyt **tilos dohánytermékkel kiszolgálni**, illetve 18 éven aluli személy a dohánybolt és dohánytermék értékesítésére elkülönített hely területére nem léphet be!



Elektromos cigaretta

Néhány éve megjelent a piacon az elektromos cigaretta, melyet a hagyományos cigaretták egészségesebb alternatívájaként is szoktak emlegetni. Igen téves azonban azt gondolni, hogy ezen eszközök nem károsak az egészségre. Az elektromos cigaretta és annak kifújt gőze is káros. Az ilyen cigarettákhoz használatos patronokban, illetve utántöltő flakonokban olyan vegyületek találhatók, amelyek károsíthatják az egészséget. Az utántöltő flakonokban lévő folyadékban pedig általában nikotin is van. Arra sincs megfelelő tudományos bizonyíték, hogy a dohányzásról való leszokást valóban segítené az eszköz.

Alkohol

Manapság valószínűleg az alkohol a legelterjedtebb legális drog, mely 18 év alattiak számára nem engedélyezett. Sajnos elmondhatjuk, hogy ez a szer hazánkban kultúrába ágyazottan van jelen. Az egészségügy komoly leterheltségét nagyrészt (ezt több vizsgálat is bizonyítja) az alkoholproblémákból adódó szövődmények okozzák. Ilyenek például a magas vérnyomással kapcsolatos (keringési) problémák, a májfunkció-zavarok és egyéb belgyógyászati bajok.



Gyógyszerek (például: fájdalomcsillapítók, nyugtatók, altatók)

A drogbetegek ellátása során egyre inkább azt tapasztalják a szakemberek, hogy a fiatalok olyan hatóanyagú gyógyszereket fogyasztanak, melyek számukra (elvileg) még nem elérhetőek, hiszen felnőtteknek adhatók mentális problémák esetén. Számos veszélyt rejt magában ezeknek a gyógyszereknek az alkalmazása, főleg ha még alkohollal is kombinálják azokat. ... Ezek a készítmények nem véletlenül készültek a felnőtt korosztály számára, azon belül is kifejezetten a pszichés problémákkal küzdőknek! A fiatal szervezet még fejlődésben van: az agy és az idegrendszer fejlődik, testhossznövekedés, súlygyarapodás jellemző stb. Ha egy fejlődésben lévő szervezetet rendszeresen vagy akár rendszertelenül különböző idegrendszerre ható szerekkel befolyásolnak, elképzelhető, hogy az letér a normál fejlődési útról – még mielőtt kiteljesedhetne.



Kannabisz /marihuána (THC: tetrahydrocannabinol, a marihuána hatóanyaga)

„A kannabisz-kérdés” egyike a társadalmat megosztó problémáknak. Az ún. kapudrog elmélet, miszerint „aki füvet használ eljut a heroinig”, napjainkban is vissza-visszatérő viták tárgya. Törvénszerűségeik nincsenek, minden drogfogyasztó más-más utat jár be. Így fennállhat annak a veszélye is, hogy a marihuána-fogyasztó egyéb, keményebb drogokra, pl. kokain, heroin, ópium (is) áttérhet.

A **kannabiszt** az 1961-es Egységes Kábítószer-egyezmény kábítószernek minősíti. Magyarországon a *kendernövény* (*Cannabis sativa*), a *kannabisz* (a magok kivételével a kannabisz növény bármilyen elnevezéssel jelölt virágzó vagy termő ágvégződése, amelyekből a gyantát még nem vonták ki), valamint az *ágvégekből kinyert gyanta* minősül kábítószernek. Mindezek hatóanyaga a THC (tetrahydro-kannabinol).



Marihuána (a szlengben pl. fű, zöld): a kender virágzó ágvégei. A fogyasztók jellemzően cigarettapapírba sodorják a füvet, de fogyasztják pipából, vízipipából is.

Hasis: az ágvégekből kinyert gyanta. Hatóanyag-tartalma koncentráltabb, mint a leveleké, ágvégződésé.



A kannabisz fogyasztásának *élettani hatásai* változatosak. A légzőszerveket, légutakat nagyban károsítja, ugyanis magasabb hőfokon ég, mint a dohány.

A fű tanulási készségre gyakorolt hatása miatt a szert használók az új ismereteket nehezebben sajátítják el, és a megtanult dolgokra később nehezebben emlékeznek vissza.

A kannabisz *pszichés hatásai* a drogot használó személy aktuális lelkiállapotától, és az elfogyasztott mennyiségtől is nagyban függenek. Előfordulhat félelem és szorongás, depresszió, ingerültség stb., súlyosabb esetekben felléphetnek tájékozódási zavarok, érzéksalódások, paranoid téveszmék, pánik, az önkontroll elvesztése.

Dizájner drog

A dizájner drog kifejezés egy gyűjtőnév. Mesterségesen előállított, azaz tervezett módon olyan pszichoaktív hatású molekulát hoznak létre, ami nem szerepel a kábítószeres listáján.

Az „új típusú” dizájner drog a jellemzően 2010-től megjelenő szereket jelenti. Bár az új pszichoaktív anyagok fogyasztása Magyarországon nem bűncselekmény, azt azért feltétlenül meg kell jegyezni, hogy igazán veszélyes hatóanyagcsoportról beszélhetünk, hiszen az új típusú pszichoaktív szerek (UPSZ) használata sokszor kiszámíthatatlan, előre nem látható módon hat a szervezetre a legváltozatosabb viselkedésszempontokkal. Okozhat *agresszív viselkedést, impulzivitást, hallucinációkat* (hang és vizuális egyaránt) illetve *a rövid távú memória hatékonyságának jelentős csökkenését*, mely erőteljesen kihat a tanulmányi teljesítményre, a tanulási készségekre, képességekre, az új információk feldolgozása nehezkessé válhat. Akár egyetlen adag bevétele is okozhat súlyos egészségkárosodást, vagy extrém esetben halált.

Idetartozik például a *herbál*, melynek neve természetes eredetre utal, de ez egyáltalán nem így van – maximum annyiban, hogy zöld színű (is lehet). Ez bizony mesterségesen előállított készítmény!

Néhány kiegészítés a jogi szabályozással kapcsolatban:



Szabálysértési törvény

199/B. § (1) Aki csekély mennyiséget meg nem haladó új pszichoaktív anyagot megszerz vagy tart, szabálysértést követ el.

(3) Az (1) bekezdésben meghatározott szabálysértés miatt az eljárás a rendőrség hatáskörébe tartozik.

Büntető törvénykönyv

A 184. § (1) Aki új pszichoaktív anyagot kínál, átad, forgalomba hoz vagy azzal kereskedik, bűntett miatt egy évtől öt évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

A szerfogyasztás egyik legnagyobb veszélye a függőség kialakulása.



A függőségnek két formáját különíthetjük el, az egyik az úgynevezett **pszichikai**, a másik pedig a **fizikai függőség**. Ezek kedvezőtlenül (súlyosan) befolyásolhatják, megváltoztathatják az egészségi állapotunkat, iskolai teljesítményünket, munkavégzésünket, családi, baráti és társas kapcsolatainkat...



Néhány fontos tanács a biztonságos szórakozáshoz:

- Ha a társaságból valaki túl sokat ivott, nem szabad magára hagyni! A túlzásba vitt alkoholfogyasztás egyik legkirívóbb példája a rohamivás (gyors lerészegedés), ami akár eszméletvesztéshez is vezethet. Ilyenkor azonnal segítséget kell hívni! Többféle problémát okozhat az italok keverése is (az egyik legveszélyesebb kombináció: energiatál és alkohol együttes fogyasztása).
- Lehetőleg csak gyári csomagolású, vagy előttünk felbontott italt fogyasszunk, amit soha ne hagyjunk őrizetlenül!
- Ne fogadjunk el ismeretlen személy által felajánlott, ismeretlen eredetű szert.
- Ha kell, tudjunk *nemet mondani*!
- Ne feledjük, alkoholos állapotban, drog hatása alatt könnyebben válhatunk bűncselekmény, baleset áldozatává, elkövetőjévé illetve okozójává.

A témával kapcsolatban – melynek csak szűk területét érintette a fejezetrész - bővebb információt például a rendőrkapitányságokon tevékenykedő *drogprevenciós tisztek* tudnak adni.

Aktuális híreket, információkat a www.police.hu/bunmegelozes/drogprevencio weboldalon olvashatunk.

KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁG

A közlekedés életünk része. Gyalog vagy járművel, de mindannyian részt veszünk a közlekedésben. Aki járművet (pl. kerékpárt, gépkocsit) vezet, tegye fel magában a kérdést: Megteszem-e mindent saját közlekedésbiztonsága érdekében? Ismeri-e kellően a KRESZ-t, a közlekedési szabályokat? (A **KRESZ** egy betűszó, jelentése **Közúti Rendelkezők Egységes Szabályozása**.)



Egy felelősségteljes járművezetőnek az alábbi **biztonságtechnikai eszközök** meglétét is ellenőriznie kell indulás előtt: megvan-e a kerékpáron minden kötelező felszerelés, sötétben történő kerékpározás esetén be van-e kapcsolva a világítás? Autóvezetés esetén be van-e kapcsolva a biztonsági öv? Ezek fontos kérdések, életet menthetnek!

A közúti közlekedés figyelmet, fegyelmet, felelősséget, gondolkodást, szabálytiszteletet, partnerséget, udvariasságot is követel.

Közúti jelzések

A közlekedőt – legyen az gyalogos vagy járművezető – a szabályok részét képező közúti jelzések (lámpák, táblák, útburkolati jelek) utasítják, tájékoztatják. Ha meg akarjuk ismerni ezeket, az interneten is kereshetünk (pl. www.police.hu; www.baleset-megelozes.eu).



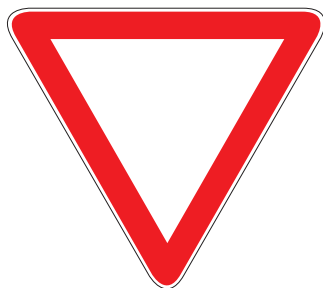
A közúti jelzések logikus rendszert alkotnak.

A piros alapszínű **jelzőtáblák** például valamilyen tilalomra figyelmeztetnek, de a táblák alakja is segít az eligazodásban.

A kör alakú, piros szegélyű táblák a **tilalmi jelzőtáblák** (mint pl. a Mindkét irányból behajtani tilos).

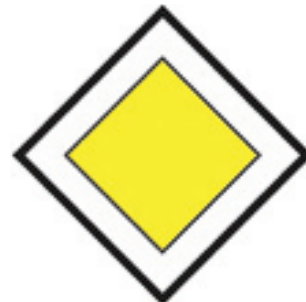
A piros szegélyű, csúcsukkal felfelé néző háromszög alakúak valamilyen veszélyre hívják fel a figyelmet. Ezek a **veszélyt jelző jelzőtáblák** (pl. Veszélyes útkanyarulat balra, Sorompó nélküli vasúti átjáró).

Vannak **elsőbbséget szabályozó táblák**, például az „Állj! Elsőbbségadás kötelező” nyolcszögletű jelzőtábla (más néven a Stop-tábla), amely az útkereszteződésben az elsőbbséget szabályozza. Akire ez a tábla vonatkozik, annak kötelező megállnia, és a keresztirányú forgalom részére elsőbbséget biztosítania.



Elsőbbséget szabályoz az „Elsőbbségadás kötelező” jelzőtábla is. Ilyen táblánál, ha van forgalom, akkor meg kell állni, ha nincs forgalom, akkor kellő körültekintés és elsőbbségadás után (egyes esetekben akár megállás nélkül is) tovább lehet haladni.

Az **útvonal típusát jelző táblák** között találjuk ezt az élére állított, sárga színű, négyszögletű táblát, amely a „Főútvonal” jelzőtáblája.



Találkozhatunk még **utasítást** (pl. Kötelező haladási irány, Kerékpárút), illetve **tájékoztatást adó** (pl. Kijelölt gyalogos-átkelőhely, Villamos-megállóhely) **jelzőtáblákkal** is.

KERÉKPÁROS KÖZLEKEDÉS

A kerékpár közlekedésre, sportolásra, szabadidő eltöltésére való univerzális eszköz, egészséges, környezetbarát **jármű**.

A KRESZ szerint: a kerékpár olyan, legalább két-kerekű jármű, amelyet emberi erő hajt, és ezt legfeljebb 300 W teljesítményű motor segíti.

A kétkerekű kerékpáron 16. életévét betöltött személy szállíthat 10 évnél nem idősebb, a kerékpárt nem hajtó utast a kerékpár pótülésén.



A biztonságos kerékpározáshoz a KRESZ ismerete mellett hozzátartozik a gyakorlat és a járművek megfelelő felszerelése, műszaki állapota is.



Kötelező tartozékok

A kerékpárt fel kell szerelni:

- **kormányberendezéssel**, amely könnyen kezelhető és megbízható;
- **két**, egymástól függetlenül működtethető **fékszerkezettel**, amelyek közül az egyik az első kerékre, a másik a hátsó kerékre hat;
- hangjelző berendezéssel, amely csak **csengő** lehet;
- előre **fehér vagy kadmium sárga** fényt adó **lámpával**, amely 150 méter távolságról látható és ugyanilyen színű **prizmával** (a lámpa akár villoghat is, és lehet fejpánton vagy kabáton, lényeg, hogy előre világítson);
- hátra **piros** fényt adó, sötétben, tiszta időben szintén legalább 150 méter távolságról látható **lámpával** (a lámpa villoghat is, és ez is többféleképpen elhelyezhető, lényeg, hogy hátra világítson);
- hátul egy **piros** színű **fényvisszaverő prizmával** (nem lehet háromszög alakú);
- legalább az első keréken egy átmérőn elhelyezett, **2 db borostyánsárga** színű **küllőprizmával**, mely mindkét oldalán fényvisszaverő).

Elindulás előtt az alábbiakat kell megvizsgálni és ellenőrizni:

- Megvannak és működnek-e a kötelező felszerelések?
- A kormány kellően feszes-e?
- A fékeket ki kell próbálni!
- A világítást le kell ellenőrizni!
- A gumik állapotát meg kell nézni!

A kerékpáros ajánlott felszerelései:

- **kerékpáros fejpédő** (könnyű, szellős, és eséskor megvédi a fejet), **kesztyű, könyök- és térdvédő, szemüveg** (a portól és a szélről véd);
- lehetőleg az évszaknak megfelelő, jól látható, **színes ruházat**;
- láthatóságot növelő **fényvisszaverő eszközök** (csuklópánt, fényvisszaverő ruházat), illetve nappal ajánlott a **láthatósági mellény** (lakott területen kívül éjszaka és korlátozott látási viszonyok között kötelező!).

Ha a kerékpárt hajtó személy lakott területen kívüli közlekedésnél fejpédő sisakot visel, és utast nem szállít, akkor legfeljebb 50 km/h sebességgel közlekedhet.



Közlekedés során **a kerékpáros járművezetőnek minősül**, és a többi járművezetőhöz hasonlóan tisztában kell lennie a rá vonatkozó szabályokkal.

A járművezetés legfontosabb feltételei:

- a jármű biztonságos vezetésére képes állapot;
- járművet az vezethet, aki vezetési képességre hátrányosan ható szer befolyása alatt nem áll, és szervezetében nincs szeszital fogyasztásából származó alkohol;
- ismerni kell a KRESZ-szabályokat.

Fontos tudni!

- Tilos a kerékpárhoz oldalkocsit, valamint – kerékpár-utánfutót kivéve – egyéb vontatmányt kapcsolni!
- Tilos kerékpáron ülve állatot vezetni!
- Tilos a kerékpárt más járművel, állattal vontatni!
- Tilos elengedett kormányval kerékpározni!
- Tilos kerékpáron oldalra kinyúló, előre vagy hátra 1 méternél hosszabban kinyúló, a vezetőt a vezetésben akadályozó, vagy a személy- és vagyonbiztonságot egyébként veszélyeztető tárgyat szállítani!
- Tilos autópályán és autóúton kerékpározni, továbbá ott, ahol ezt tábla tiltja!
- Tilos 12 év alatti gyerekek főútvonalon kerékpározni!



Feltétlenül meg kell még említeni, hogy járdán is tilos kerékpározni!

Kivétel ez alól a 12 évesnél fiatalabb gyerek – mivel főútvonalon még nem kerékpározhat, így a párhuzamos járdán haladhat, legfeljebb 10 km/h sebességgel. Lakott területen csak akkor szabad a járdán kerékpározni (legfeljebb 10 km/h-val), ha az úttest kerékpáros közlekedésre alkalmatlan (például földút). A hivatalos értelmezés szerint az, hogy az úttesten nagy a járműforgalom, vagy tábla tiltja az úttesten a kerékpáros közlekedést, még nem jelenti, hogy szabad a járdán tekerni.



A KRESZ jó okkal tiltja a járdán való kerékpározást, mivel a járda a gyalogosoké. A gyalogosok mozgása (főleg a gyerekeké és időseké) gyakran kiszámíthatatlan, így veszélyhelyzetek sokasága adódhat. Emellett a kapualjakból kihajtó autósok nem számítanak a járdán nagy sebességgel közlekedő biciklisre. Fontos még megemlíteni, hogy kijelölt gyalogos átkelőhelyen – amennyiben nincs kerékpáros átvezetés felfestve – csak a kerékpárról leszállva, azt tolvá lehet átkelni.



További fontos szabályok és jelzőtáblák

Alapvető közlekedési szabály az ún. jobbkéz-szabály, ami azt jelenti, hogy elsőbbséget kell adni a jobbról érkező összes jármű részére, és ha van villamosközlekedés, a balról érkező villamosnak. Erre a szituációra sok esetben tábla is felhívja a figyelmet.



Ez a – korábban már említett – tábla azt jelzi, hogy **elsőbbségadás kötelező**. A kerékpárról nem kell leszállni, de mindkét irányba szét kell nézni, és meg kell győződni az áthaladás veszélytelenségéről, csak azután szabad áthajtani.



Egyenrangú utak kereszteződése

Kerékpárral az útpadkán, úttesten csak **egy sorban** szabad haladni.



A gyalogosok úttesten való átkelését segíti a **kétlencsés fényjelző készülék**.

A kerékpárosok áthaladását **háromlencsés jelzőlámpa** szabályozza – várakozás, majd áthaladás csak a zöld jelzésnél. (A piros tilos, a piros-sárga együtt „égve” még tilosat jelez!) A szabad jelzés ellenére is nézzünk szét!



A **kijelölt gyalogos-átkelőhelyen** a kerékpárról le kell szállni, és gyalog kell áttolni a kerékpárt. Ezt sajnos sokan és sokszor figyelmen kívül hagyják, ami számos baleset, közlekedési vita, konfliktus okozója lehet.



Ha a „Behajtani tilos” jelzőtábla alatt a kiegészítő táblán kerékpár képe látható, akkor itt a forgalommal szemben is be lehet hajtani.



„Kerékpárosok által is használható autóbusz forgalmi sáv” (tábla és az útburkolati jel is jelzi): ezen a kerékpárosok folyamatosan is haladhatnak. Ha a kerékpár-szimbólum hiányzik a tábláról, akkor ezt az autóbusz forgalmi sávot a kerékpárosok nem használhatják (kivéve a sáv keresztezését, vagy a bekanyarodásra való felkészülést).

Hasznos fogalmak

Aktív biztonság: minden olyan berendezés, eszköz stb., melynek célja a balesetek elkerülése. Ilyenek például a jármű „normális” állapotát aktívan működtető berendezések.

Passzív biztonság: minden olyan intézkedés, tevékenység, berendezés, eszköz stb., amelynek feladata megvédeni a jármű utasait/a közlekedőket a sérüléstől, illetve csökkenteni a sérülés veszélyét. Olyan berendezések, kialakítások, melyek baleset esetén – a járművön belül és kívül – a védelmet szolgálják. **Például: biztonsági öv légszák bukósisak ABS**

könyök- és térdvédő motoros testprotektor biztonsági gyermekülés/ülésmagasító



GYALOGOS KÖZLEKEDÉS

A **gyalogosoknak** elsősorban a **járdán**, ahol pedig járda nincs, ott a leállósávon, az útpadkán, vagy ha van kerékpárút, akkor ott kell közlekedniük. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy ha az adott útszakaszon van járda és kerékpárút is, akkor kedvünk szerint bármelyiken szabadon közlekedhetünk. Ilyenkor a járdán kell gyalogosan közlekedni. Ha egyik sem található meg, az útpadka pedig alkalmatlan a közlekedésre, akkor a gyalogos az úttesten is közlekedhet, ám ezt a lehetőséget csak végső esetben lehet igénybe venni.

Amennyiben a gyalogosok az **úttesten** vagy az **úttest szélén** kénytelenek haladni, akkor **lakott területen kívül** mindig a **bal oldalon**, a **járműforgalommal szemben** kell közlekedniük. **Lakott területen belül** nem kötelező, de *ajánlott* számukra a menetirány szerinti bal oldalon való közlekedés.



Ha a gyalogos az **út egyik oldaláról a másikra kíván átmenni**, elsősorban a kijelölt gyalogos-átkelőhelyen (közismertebb néven: **zebra**) kell átkelnie. Ha nincs a közelben (látható távolságon belül) átkelőhely, akkor lakott területen levő főútvonalon az útkereszteződésnél (a járda meghosszabbított vonalában), valamint a menetrend szerint közlekedő jármű megállóhelyén levő járdaszívet és az ahhoz közelebb eső járda között, egyéb helyen bárhol, a legrövidebb áthaladást biztosító irányban mehet át.

Ha az adott útszakaszon **kijelölt gyalogos-átkelőhely** van, az átkelőhelyen áthaladó **gyalogosnak** teljes mértékben **elsőbbisége** van. A gyalogos olyan helyen, ahol a járművekkel szemben elsőbbsége nincs (pl. nincs gyalogos-átkelőhely), úttestre lépés előtt köteles meggyőződni arról, hogy áthaladásával a járműforgalmat nem zavarja.

Ne feledjük a gyermekkorban már megtanult szabályt, mely szerint a **járdáról lelépve** először **balra**, majd **jobbra** és **újból balra nézünk**, és csak ezt követően lépünk le. A biztonságos átkelés érdekében az úttest felezővonalához érve ismét el kell nézünk jobbra, és csak ezt követően folytathatjuk az átkelést.

A gyalogosnak TILOS:

- híd, alagút, felüljáró úttestjén áthaladni;
- olyan helyen, ahol a járművekkel szemben elsőbbsége nincs, a szabad kilátást gátló akadály (nagyobb álló jármű stb.) közelében az úttestre lépni;
- lánc- vagy csőkorlátot, sorompót kinyitni, azon átmászni, alatta átbújni, illetőleg azt megkerülve elzárt területre (úttest, útszakasz, vasúti pálya stb.) lépni;
- villamospályán közlekedni, vasúti vagy zárt villamospályán – a kiépített átkelőhelyen kívül – áthaladni;
- autópályán (a leállósávot is beleértve) közlekedni, valamint áthaladni;
- autóúton (a leállósávot is beleértve) közlekedni, valamint áthaladni;
- az úttesten áthaladni, ha a közelben gyalogos alul- vagy felüljáró van.

Éjszaka vagy korlátozott látási viszonyok között, lakott területen kívül az úttesten, útpadkán, leállósávon tartózkodó gyalogosnak **fényvisszaverő mellényt** (ruházatot) **kell viselnie**.



Végezetül még egy fontos tanács a **gépjárművek utasainak**:

**Soha ne üljenek be olyan gépkocsiba, amelynek vezetője alkohol, vagy
valamilyen más tudatmódosító szer hatása alatt áll!**



**Megfelelő felkészüléssel és kellő odafigyeléssel
a legtöbb baleset megelőzhető!**



KATASZTRÓFAVÉDELEM



„Magyarország szolgálatában
a biztonságért!”



A MAGYAR TŰZOLTÓSÁG TÖRTÉNETE

Az emberiség fejlődésében jelentős szerepet játszott a tűz „megszelídítése”, így egyértelmű, hogy a tűzvédelem egyidős az emberiséggel. Ősi történetek szólnak a tűz őrzéséről, amely nem csak abban merült ki, hogy a megszelídített „tűzkakas” el ne aludjon, hanem a lángok féken tartására is kiterjedt. A tűzvédelem egyik legősibb formája, amikor a tűzrakó helyek köré köveket helyeztek, melyek kordában tartották a „munkába állított” tüzet.

A Tűzoltóság védőszentje Szent Flórián

Élettörténete a hősiességről és bajtársiasságról is tanúbizonyságot ad. A legenda szerint az állomáshelyeként szolgáló erődben hatalmas tűzvész pusztított, melyet a kilátástalan helyzet ellenére kiemelkedő hősiességének köszönhetően megfékeztek. Katonái hősként tisztelték.

Magyarországon 1991 óta május 4-én tartják a tűzoltók napját.



Szent Flórián

Gróf Széchenyi Ödön, a magyar tűzoltóság atyja („tűzpasa”)

Pozsonyban született 1839-ben, és 1922. március 24-én hunyt el Isztambulban. 1860-ban költözött Budapestre, közlekedési szakemberként dolgozott a fővárosban. Kezdeményezte a Fekete-tengertől az Atlanti-óceánig tartó vízi útvonal kiépítését, amelyért III. Napóleon francia császár Becsületrenddel jutalmazta.

Az 1862-es londoni világkiállítás változtatta meg az életét. Az ott tapasztaltak alapján 1863-ban – a londoni Fire Brigade mintájára – létrehozta a pesti önkéntes tűzoltóságot. Hét évvel később a pesti szervezet már hivatásos tűzoltókból állt. Figyelemreméltó munkája elismeréseként a török szultán felkérte az isztambuli tűzoltóság megszervezésére. Széchenyi Isztambulban telepedett le családjával. A török hadsereg egyik legbefolyásosabb tábornoka lett, megkapva a pasai méltóságot.

Mit tehetünk, ha tüzet látunk?

A tűzoltóknak a tűz az az égési folyamat, mely veszélyt jelenthet az életre, az anyagi javakra, illetve azokban károsodást okozhat.



Lakóház tűz

Tehát a tűzoltóknak nem az a tűz, amikor meggyújtjuk a bogrács alatt a fát, vagy a gáztűzhelyen alágyújtunk az ételnek, hogy megmelegítsük, mert az egy kontrollált (ellenőrzött) folyamat.

Miért is van ez így? Azért, mert az egységes segélyhívó rendszeren keresztül a katasztrófavédelmet minden tüzesetről értesíteni kell, és bizony sok lenne a téves bejelentés, ha minden sütezőfőzést, vagy szabályos égetést bejelentene a lakosok.



Ha tüzet észlelünk és hívjuk a segélyhívót, az egyik legfontosabb, hogy soha ne menjünk a tűz közelébe, és ne esünk pánikba! Ha zárt térben, épületben vagyunk, minél előbb menjünk ki a szabadba! A gyerekek keressenek egy felnőttet, aki segíthet jelzést adni! Ha nem találunk segítséget, de van saját telefonunk, akkor tárcsázni kell a 112-es segélyhívó telefonszámot! Ha nincs nálunk telefon, az utcán is találhatunk telefonfülkét, ahonnan ugyanúgy fel tudjuk hívni a segélyhívó telefonszámot.



Lakóház tűz



Hogyan előzhetők meg a tüzesetek?

Erre a legegyszerűbb válasz, hogy nem okozunk tüzet! A tűz leggyakoribb keletkezési oka az emberi figyelmetlenség, gondatlanság.

Ki gondolta volna, hogy a tüzesetek legnagyobb százalékát nyílt láng okozza?

A nyílt láng esetében a láng közvetlenül érintkezik, vagy érintkezhet a környezetében lévő tárgyakkal, emberekkel. **Nyílt lángnak** nevezhető például a gyufa, öngyújtó és a gáztűzhely lángja is.

LAKÁSTÜZEK



A **lakástüzek** kis odafigyeléssel megelőzhetőek. A legtöbb esetben a **nyílt láng** a baj forrása. Nyílt lángot leginkább a tűzhelyekben, kandallókban és kályhákban használunk.



Nyílt láng a kandallóban

Kiemelten figyelniünk kell arra, hogy semmilyen gyúlékony anyagot ne tároljunk ezek közvetlen közelében, például ne a kandalló hőjével próbáljuk gyorsabban megszáritani a frissen mosott ruhákat!



Tetőtűz

Az **ünnepekhez kapcsolódó tüzesetek** többsége a felügyelet nélkül hagyott gyertyák, csillagszórók, esetenként az árammal működő, nem megfelelő minőségű lámpafüzérek gondatlan használatára vezethető vissza. A magukra hagyott gyertyák lángja könnyen belekaphat a közelben lévő gyúlékony tárgyakba, függönyökbe, terítőkbe, esetenként bútorokba, és percek alatt kiterjedt lakástűzet okozhat.

A karácsonyfa különösen tűzveszélyes: egy kiszáradt fa, ha meggyullad, kevesebb, mint egy perc alatt lángba borít egy szobát.

Gondoljuk végig, milyen éghető és nem éghető anyagokat ismerünk!

Sok lakástűz vezethető vissza az **ágyban cigarettázásra**. A cigarettából kihulló parázs, vagy az ágyba borult hamutartó lehet, hogy csak órák múlva okoz tüzet – nagy valószínűséggel akkor, amikor már nem vagyunk otthon, vagy éppen alszunk. Növeli a veszélyt, amikor valaki alkohol fogyasztása vagy egyéb tudatmódosító szer hatása alatt gyújt rá, esetleg erős gyógyszert, altatót, nyugtatót vagy fájdalomcsillapítót szed.

Évente több száz tüzeset dohányzás következtében keletkezik. Aki dohányzik, fokozottan ügyeljen a biztonságra! A parázsló cigarettavég hőmérséklete akár 700 °C is lehet, amely komoly veszélyt jelent az éghető anyagokra és a környezetre.

További veszélyforrást jelent a **konyhai szeméttárolóba dobott, még izzó gyufa és dohány-nemű**, amelyek lángra lobbanthatják a kuka tartalmát vagy a szemétdobóban felhalmozódott hulladékot. Legyünk körültekintőek és bizonyosodjunk meg arról, hogy csak teljesen eloltott, kihűlt gyufát és dohány-neműt dobunk a szemetesbe!

Egy többszintes épület szeméttárolójában keletkezett tűz befüstölheti az egész lépcsőházat és a lakásokat. Ez nem csak anyagi kárral jár, de nagyon veszélyes az emberekre és a környezetre is.

Több esetben **emberi mulasztás** vagy **szándékos gyújtogatás** történik. Sokszor az elkövetők bele sem gondolnak abba, hogy milyen következményei lehetnek egy-egy ilyen cselekedetnek. Ártatlan emberek kerülhetnek veszélybe, és az anyagi kár is jelentős lehet.



Gondoljuk végig, milyen károkat okozhat, ha a lépcsőházban, a nappaliban vagy a konyhában tűz keletkezik!

A szülői felügyelet hiánya és a gondatlanság miatt a gyermekek több tüzesetnek lehetnek az okozói. A felügyelet hiánya tragédiához vezethet abban az esetben, ha gyújtóeszközt (gyufát, öngyújtót stb.) hagyunk a gyermekek közelében, illetve olyan szobában hagyjuk őket egyedül, ahol nyílt tüzelésű fűtőberendezés üzemel.

Fokozatosan kell megtanulni a veszélyek felismerését, nem félni kell a tűzszerzőkuktól, a tűzelő-, fűtőberendezésektől, hanem meg kell tanulni ezek biztonságos használatát!

Az olyan lakások esetében, ahol a világítást **petróleumlámpa, viharlámpa, gyertya vagy mécses** szolgáltatja, kiemelten fontos figyelni a lámpába kerülő petróleum vagy olaj gondos tárolásáról, kezeléséről. Lehetőleg kis műanyag kannában tároljuk ezeket az anyagokat, mert az üveg könnyen törik, és a szétfolyó tűzveszélyes anyag komoly veszélyt jelent.

Ha tűz keletkezett, azonnal hívjuk a 112-es segélyhívón keresztül a tűzoltókat! A felnőttek lehetőség szerint még a tűzoltók kiérkezése előtt zárják el a gázt, áramot (közműveket) az egész lakásban, házban.



Gázlezáró



Áramtalanító főkapcsoló



Áramtalanító kismegszakítók

Ha van a közelben **tűzoltó készülék**, akkor a kezdeti, kisebb tüzet meg lehet próbálni eloltani – a saját testi épség veszélyeztetése nélkül.

Javasolt otthonra egy tűzoltó készülék beszerzése, amit a kisebb tüzek oltására hatékonyan lehet alkalmazni, segítségével megfékezhető a kezdődő tűz, megvédve ezzel családunk és vagyontárgyaink épségét.

Minden tűzoltó készüléken megjelenítik a helyes használatra vonatkozó legfontosabb információkat.



*Oltás tűzoltó készülékkel**Oltás tűzoltó készülékkel*

Ha nem sikerül a tüzet eloltani, azonnal hagyjuk el a lakást! Aki a lakásból utolsóként távozik, a bejárati ajtót csukja be maga után! Ezzel megakadályozhatja, vagy lassíthatja a tűz továbbterjedését! A nyílászárókat kulccsal bezárni nem szabad!

Mindig úgy segítsünk, hogy saját és mások életét ne veszélyeztessük!

ELEKTROMOS TÜZEK

A lakástüzek között az elektromos eredetűek a második leggyakoribbak. Egy kis odafigyeléssel ezek a lakástüzek is megelőzhetőek.

Ma már elképzelhetetlen az élet elektronikai eszközök nélkül. Rengeteg elektromos berendezés vesz minket körül, és számuk egyre csak nő.

A nyári kánikulában természetes, hogy behúzódnak a hűvös szobába, és bekapcsoljuk a ventilátort, légkondicionálót. A kellemesen hűvös lakásban televíziót nézünk, videojátékkal játszanak a gyerekek, apuka a számítógépen dolgozik, míg anyuka a konyhában a villanytűzhelyen készíti az ebédet. Az újszerű technológiák megjelenésével az áramforrásokat hosszú ideig, sokszor megszakítás nélkül használjuk, emiatt az elektromos tüzek kockázata is megnövekedhet.

Az ilyen típusú tüzek általában két módon keletkezhetnek. Például úgy, hogy az elektromos áram által működtetett eszköz, berendezés meghibásodik, a belsejében rendellenes hőképződés indul, és ez okozza a tüzet. Más esetekben a villamos hálózat hibája miatt alakul ki tűz, hiszen a régi építésű házaknál nem a mai kor terheléséhez tervezték az elektromos hálózatot.

Amíg régen egy porszívó teljesítménye 600–1000 W közötti volt, addig napjainkban már 1500–2500 W teljesítménnyel dolgozik. Egy hajszárító a korábbi 300 W helyett már 1500–2000 W-ot is fogyaszthat. És akkor még nem beszéltünk a mikrohullámú sütőkről, a klímaberendezésekről, a mosó-, szárító- és mosogatógépekről, melyek szintén túlterhelhetik a régi hálózatokat.

Az elektromos hálózat korszerűtlenségére utalhat, ha többször pislákol a lámpa, vagy szikráznak a konnektorok. Minden évben több tucat olyan tüzeset keletkezik, amely az elektromos hálózat hibájára vezethető vissza. Ezek nagyrésze lakóingatlanokban történik. A társasházakban, panelházakban, régi családi házakban és egyéb épületekben gyakran találkozni elhasznált, alulméretezett vezetékekkel.



ELEKTROMOS TÜZET TILOS VÍZZEL OLTANI!

Ez nagyon fontos szabály, ugyanis áramütést szenvedhetünk! Az oltáshoz elsősorban porral oltó hordozható tűzoltó készüléket használjunk! Nagyon fontos, hogy minél előbb áramtalanítsuk az égő eszközt, amely elvégezhető központi megszakítással, a lakás teljes áramtalanításával is!



A **sütés, főzés** természetéből fakadóan tűzveszélyes tevékenység, és mint ilyen, kiemelt veszélyforrásnak tekinthető. Súlyos következményekkel járhat, ha a tűzhelyen felejtett zsiradék túlhevül és meggyullad. Egy-egy ilyen eset alapvetően az emberi figyelmetlenségre, gondatlanságra vezethető vissza, ezért sütés, főzés közben mindig legyünk körültekintőek!

Ha mégis **meggyulladt** az étel, a **zsiradék** vagy az **olaj**, a legfontosabb, hogy **SOHA NE PRÓBÁLJUK AZT VÍZZEL ELOLTANI!** A magas hőmérséklet miatt a tűzre öntött víz gőzzé alakul, és az égő zsiradék több méteres lángoszloppal, robbanásszerűen kivetődik az edényből. Pillanatok alatt lángba borítja az egész konyhát és súlyos égési sérüléseket is okozhat! Ilyenkor a legfontosabb, hogy az ételt nem éghető anyagú fedővel takarjuk le, így az égés oxigén hiányában megszűnik. Zárjuk el a gázt, kapcsoljuk ki a tűzhelyet!



Ez történik, ha égő olajra vizet öntünk

Tűz esetén a társasházban **ne használjuk a liftet!** A tűzoltói beavatkozás során a legelső lépés az épület, épületrész áramtalanítása, így könnyen a felvonóban ragadhatunk. Mindig a lépcsőházon keresztül meneküljünk az épületből! Ha a társasházban több lépcsőház van, és biztosított az azok közötti átjárás, akkor a tűztől távolabbin keresztül meneküljünk. A tűz feletti szinteken nagy füstre kell számítani, a látótávolság nullára is csökkenhet. Ezért is fontos, hogy szabadon, akadálymentesen hagyjuk a menekülésre szánt útvonalakat (folyosókat, lépcsőházakat). Ha a lakásból kilépve módunkban áll a lépcsőházban kiépített hő- és füstelvezető berendezést működésbe hozni, haladéktalanul tegyük meg, mert így az ott felgyülemlett füst a legfelső építményszinten kiépített és kinyitott nyílászáró szerkezeten keresztül a szabadba jut, megkönnyítve ezzel a menekülők és a beavatkozó tűzoltók dolgát.



A tűz korai szakaszában történő észlelése **füstérzékelő** (home detektor) beszerzésével és fel-szerelésével elősegíthető. Ezzel biztosítható a kisebb, kezdeti tűz eloltása, vagy a veszélyeztetett terület elhagyása.



Füstérzékelő

A mentési tervben foglaltakat évente legalább egy alkalommal gyakoroltatni kell. A gyakorlat célja az, hogy felkészüljünk a várható feladatokra, és biztonságosan el tudjuk hagyni a veszélyeztetett területet.

Hangsúlyozni kell, hogy veszély esetén az emberek reakciói nagyon különbözőek lehetnek. Van, aki megijed és futni kezd, vagy éppen ellenkezőleg, mozdulni sem tud. A kisgyermekeket sokszor elbújnak és keresni kell őket. A legbiztosabb, ha azt tesszük, amit a tapasztaltak mondanak. Nagyon fontos a létszámmellenőrzés!

Nagyon fontos, hogy ismerjük iskolánk, munkahelyünk **tűzriadó tervét!** A tervben írtak alapján tudni kell, hogy mi a teendőnk egy esetleges tűz esetén! A diákoknak át kell beszélni az osztályfőnökkel, tanárokkal, hogy tűz esetén merre kell és lehet menekülni!



A tűz oltásában közreműködni minden felnőtt állampolgárnak kötelessége, de csak a saját életének veszélyeztetése nélkül. Ez azt jelenti, hogy csak a kisebb, kezdődő tüzeket (pl. hamutartó, tantermekben, folyosókon elhelyezett szemetes stb.) lehet megkezdeni oltani, a nagyobb tüzek esetében a tűzoltóság értesítése mellett a biztonságos menekülés a legfontosabb.

A nevelési, oktatási intézményekben vannak tűzoltó készülékek és fali tűzcsapok. Ezeknek az eszközöknek a segítségével a kisebb tüzeket elolthatjuk, a nagyobbak továbbterjedését akadályozhatjuk.



Tűzoltó készülék és fali tűzcsap

Ne feledjük!
**TŰZ ESETÉN ELŐSZÖR A 112
SEGÉLYHÍVÓ SZÁMOT KELL HÍVNI!**





SZABADTERÜLETI TÜZEK

A szabadtéri tüzek jellemzően az év két időszakában jelentenek komoly veszélyt az emberekre és a környezetre, tavasszal és a nyári szárazságok idején.

Az elmúlt évek statisztikai adatai alapján a szabadban keletkezett tüzek 99 százalékát emberi gondatlanság okozta.

A károk akkor előzhetőek meg a legkönnyebben, ha tisztában vagyunk a biztonságos szabadtéri tűzgyújtás és a tűz megelőzés alapvető szabályaival. A kerti zöldhulladék elégetése alapvetően tilos az egész ország területén, de belterületen az önkormányzatok rendeletben engedélyezhetik azt meghatározott keretek között. Minden egyéb hulladék égetése tilos és veszélyes!

A **külterületi égetésnek** is vannak szabályai. A szabadban gyújtott tüzet soha ne hagyjuk felügyelet nélkül, és mindig gondoskodjunk megfelelő mennyiségű oltóanyagról! Mindig legyen nálunk olyan kéziszerszám, amivel irányítani tudjuk az égést! Mindig tájékozódjunk a várható időjárásról, és erős szél esetén ne gyújtsunk tüzet. Baj esetén, vagy ha tüzet észlelünk, azonnal hívjuk a 112-es segélyhívó számot!



Nádistűz

Az év bármely szakában elrendelhetnek **tűzgyújtási tilalmat** (fokozottan tűzveszélyes időszakot), mert a kevés csapadék miatt a növények elszáradnak, és gyújtóforrás hatására könnyen lángra kaphatnak. Ezért a tűzgyújtási tilalom alá eső területeken tilos tüzet gyújtani az erdők és fásítások környékén lévő ingatlanok szabad területein, az erdőkben, fás területeken, valamint azok 200 méteres körzetében! A **kijelölt tűzrakó helyek** használata is tilos ezen időszakban!



Mindenki szeret bográcsolni vagy szalonnát sütni, de ennek is megvannak a szabályai. Az erdőgazdálkodók a parkerdők területén kötelesek kialakítani a tűzvédelmi szabályoknak megfelelő tűzrakó helyet. A tüzet nem szabad felügyelet nélkül hagyni mindaddig, amíg azt teljesen el nem oltottuk. Fel kell készülni az azonnali tűzoltásra, ha bármilyen egyéb, terjedést elősegítő tényező lép fel. A tűzrakó helynél legyen mindig készenlétben víz, esetleg oltóhomok és fémlapát! A tüzelést befejezve a tüzet gondosan el kell oltani, és meg kell győződni róla, hogy az valóban elaludt! Távozás előtt lehetőség földet kell rászórni!



Szabadterületi tűz

A SZÉN-MONOXID (CO) VESZÉLYEI

Jellemzően a téli, de olykor a nyári időszak sajnálatos velejárója, hogy mindennapossá válnak a CO mérgezéssel kapcsolatos hírek. A mérgező gáz jelenlétét nem érzékeljük, mivel színtelen, szagtalan. A szervezetre gyakorolt hatásai (rosszullét, szédülés, hányinger, fáradtság, lábbénulás) a bénulás kivételével könnyen összetéveszthetők egyéb betegségek tüneteivel. Jelenlétére szén-monoxid érzékelő hiányában csak a rosszullét tüneteiből következtethetünk.

Hogyan kerül a lakásba szén-monoxid?

Az égés folyamán keletkezik, abban az esetben, ha nincs elegendő levegő (oxigén) a légtérben. A nyílt égésterű tüzelő-, fűtőberendezések (kályha, kazán, kandalló, vízmelegítő, gáztűzhely) a lakásban lévő levegőt használják el az égés során. Ha nincs elegendő levegő, vagy a fűtőberendezés nincs megfelelően karbantartva, akkor szén-monoxid gáz keletkezhet, mely a légtérbe jutva mérgezést okozhat.

Hogyan lehet megelőzni a szén-monoxid mérgezést?

A kéményeket rendszeresen ellenőriztetni kell a kéményseprőkkel! Célszerű évente megrendelni a kéményseprő-ipari szolgáltatást. Javasolt minden évben, a fűtési szezon előtt a tüzelő-fűtő berendezéseket szakemberrel átvizsgáltatni – akkor is, ha azok megfelelően működnek.



A megbízható szén-monoxid érzékelő berendezés vásárlása növeli a biztonságot. A készülék jelzésére – amely általában sípoló hang – azonnal el kell hagyni a helyiséget, és hívni a 112-es segélyhívószámot!

Tüzelő-fűtő berendezések veszélyei

A kályha és kandalló környékén ne tároljunk éghető anyagot! Csak olyan fűtőanyaggal használjuk berendezésünket, amely az adott tüzelő-fűtő berendezés használati utasítása alapján alkalmas a működtetésre!



MI IS AZ ÁRVÍZ?

Árvíznek nevezzük, amikor a folyók vízszintje hóolvasás, jégtorlódás vagy heves esőzések miatt megemelkedik, majd kilép a medréből és elárasztja a vidéket. Víz alá kerülhetnek a lakott települések, gyárak, termőföldek; sérülhetnek a víz-, gáz-, villamos és hírközlő hálózatok; fertőzés és járványveszély alakulhat ki.

A megáradt folyóvíz kiszámíthatatlan, soha ne menjünk bele!

Ilyenkor előfordulhat, hogy hosszabb-rövidebb időre el kell hagynunk lakóhelyünket, biztonságos helyre kell húzódnunk. Ezt nevezik **kitelepítésnek**. Ebben az esetben hasznos dolog, ha összeállítunk egy olyan „túlélő” csomagot, ami a legszükségesebb dolgainkat tartalmazza. Nem vihetünk magunkkal mindent, de a legfontosabbakat mindenképpen tartsuk magunknál!

Veszélyhelyzeti csomag (túlélő csomag)



A csomag legyen könnyen szállítható, max. 20 kg súlyú, tüntessük fel rajta a tulajdonos nevét.

A veszélyhelyzeti csomag tartalmazza:

- a személyi okmányokat, értéktárgyakat, készpénzt, bankkártyát;
- két-három napi élelmiszert – konzerv, nem romlandó élelmiszer –, két liter ivóvizet;
- az évszaknak megfelelő lábbelit, felsőruházatot, fehérneműt;
- a tisztálkodási eszközöket;
- a rendszeresen használt gyógyszereket;
- takarót (esetleg hálózsákot, gumimatracot);
- ha van, hordozható rádiót.



MAGATARTÁSI SZABÁLYOK KITELEPÍTÉS ESETÉN

- Készítsünk elő zseblámpát, elemes rádiót, mobiltelefont, illetve ezekhez tartalék elemeket és akkumulátorokat!
- Szerezzünk be megfelelő védőruházatot: gumicsizmát, vízhatlan ruhákat, kesztyűt!
- Az udvarról vigyünk be a lakásba minden olyan dolgot, amit a víz elsodorhat, vagy amiben kárt tehet!
- Az értékes tárgyakat, háztartási eszközöket vigyük fel a padlásra, illetve az emeletre!
- Ha biztonságosan megtehetjük, segítsünk a kisebbeknek, időseknek!
- Ne telefonáljunk, csak segélykérési céllal, mert a mentőerőknek szükségük lehet a vonalakra!
- Ha a hatóság a lakóhely elhagyására szólít fe bennünket, a tapasztaltabbak vezetésével kövessük az utasításokat!

Szóljunk a környezetünkben élőknek is, nehogy elfelejtsék:



- a lakásból való távozáskor elzárni a víz-, gáz-, elektromos vezetékeket;
- az ablakokat becsukni, a lakást kulccsal bezárni;
- a kályhában, tűzhelyen égő tüzet eloltani!

MIÉRT SZÓLHAT A SZIRÉNA?

Háborús filmekben lehet találkozni bombázó repülőgépekkel, és hallhatjuk, hogy lent a földön szirénák szólnak. A szirénákkal lehet a lakosok figyelmét felhívni arra, hogy valamilyen veszély közeleg, azonnal védett helyre kell húzódní. Ez persze nem csak a háborúra igaz. Manapság inkább katasztrófák esetén figyelmeztetnek bennünket a szirénák.

Mit jelentenek a szirénajelek?

A katasztrófariasztás: 120 másodpercig tartó, váltakozó hangmagasságú szirénahang.



Szirénajel, katasztrófariasztás

Légi riasztás: 3 x 30 másodpercig tartó, váltakozó hangmagasságú szirénahang, közte 30 másodperc szünet. Háromszor megismételve.



Szirénajel, légi riasztás



A katasztrófa- és légi riasztás feloldása: 2 x 30 másodpercig tartó, egyenletes hangmagasságú szirénahang, közte 30 másodperces szünet. Kétszer megismételve.



Szirénajel, riasztás feloldása

Mi a teendő, ha meghalljuk a riasztást?

1. Ha a jelzésnek csak töredékét hallottuk, a váltakozó hangmagasságú jelzésről akkor is fel lehet ismerni, hogy veszélyjelzés történt.
2. A jelzést követően védelmet kell keresni otthon vagy más megfelelő helyen.
3. Az ajtókat és ablakokat be kell csukni, a szellőző- és klímarendszert ki kell kapcsolni.
4. Tájékozódni kell a rádió- és tévéközleményekből.



Teendő katasztrófariadó esetén

A leírtak megismerése, alkalmazása segítséget nyújt a mindennapi tüzesetek elkerülésében, megelőzésében és a nagyobb katasztrófákra történő felkészülésben. Az itt megfogalmazottak nemcsak a gyerekeknek, fiataloknak, hanem a szülőknek, nagyszülőknek, nevelőknek is hasznos ismereteket nyújtanak. További részletesebb információval a tűzoltóságok, katasztrófavédelmi kirendeltségek, igazgatóságok munkatársai szolgálhatnak.



MENTŐSZOLGÁLAT



45



„Hívatás az Életért!”



A MAGYAR MENTŐSZOLGÁLAT TÖRTÉNETE

Az Országos Mentőszolgálat (OMSZ) hazánk legnagyobb egészségügyi intézményeként több mint hetven éve látja el feladatait.

A szervezett mentés Magyarországon 1887. május 10-én indult útjára a Budapesti Önkéntes Mentőegyesület (BÖME – az OMSZ jogelődje) megalakulásával. Később a társadalmi igényeket felismerve több városban is helyi mentőegylet jött létre, amelyeket a BÖME támogatásával 1926-ban országos egyesületté szerveztek, így alakult meg az egész országot ellátó mentőállomás-hálózatot összefogó Városok és Vármegyék Országos Mentőegyesülete (VVOME).

A II. világháború pusztításai a VVOME személyi állományát és eszközparkját is megtizedelték. Egy új szervezet volt a válasz a kihívásra, a BÖME és a VVOME egyesítésével létrejött a mentés állami intézménye.

Az Országos Mentőszolgálat megalakulásának napja: 1948. május 10.

Minden évben május 10-én ünnepeljük a Mentők Napját, mely tisztelgés a nagy elődök előtt.

Az induláskor 77 mentőállomás, 359 dolgozó és 132 mentőgépkocsi végezte a feladatokat. Napjainkban már 255 mentőállomás, 7 légi bázis, közel 8000 bajtársnő és bajtárs és csaknem 800 mentőjármű áll az életmentés szolgálatában.

Az Országos Mentőszolgálat, a fejlesztéseknek köszönhetően, modern eszköz- és járműparkkal végzi feladatait. A sürgősségi orvoslás – az OMSZ tudományos tevékenységének is köszönhetően – 1979-ben önálló orvosi szakterületté vált.

Alapvető útmutatásokkal szeretnénk szolgálni olyan helyzetekben, amikor elsősegélynyújtásra van szükség, azonban ez nem helyettesíti a részletes elsősegélynyújtó kiadványokat, a folyamatos tanulást és gyakorlást.



A MENTŐSZOLGÁLAT EGYSÉGEI

Mentőgépkocsi: Személyzete két főből áll, mentőápoló és mentőgépkocsi-vezető teljesít rajta szolgálatot. Rendelkezik a légútbiztosításhoz, a légzés-keringés és az idegrendszer vizsgálatához és ellátásához szükséges alapfelszereléssel és gyógyszerekkel, oxigénpalackkal és félautomata defibrillátorral. Megtalálhatóak benne a teljes test és a végtagok rögzítésére szolgáló eszközök, valamint a beteg biztonságos szállításához szükséges hordágy és hordszék.

Esetkocsi: A személyzet három főből áll, a mentőápoló és mentőgépkocsi-vezető mellett mentőtiszt vonul az autón. Emelt szintű ellátást képes nyújtani bármilyen megbetegedés vagy sérült ellátása során. A mentőgépkocsi alapfelszerelése kiegészül számos gyógyszerkészítménnyel, EKG-defibrillátor egységgel, lélegeztető géppel, gyógyszeradagoló pumpával.



Rohamkocsi: Személyzete ugyancsak három főből áll, az ápoló és gépkocsi-vezető mellett (szak)orvos teljesít rajta szolgálatot. Kompetenciájának megfelelően magas szintű beavatkozások elvégzésére is jogosult, melyekhez – az esetkocsiéhoz hasonlóan – minden szükséges felszerelés rendelkezésre áll.

Speciális rohamkocsi (Mobile Intensive Care Unit – MICU): A rohamkocsi személyzetével és felszereltségével egyező mentőegység-típus, mely kifejezetten intenzív ellátást igénylő betegek kórházak közötti szállítását végzi.

Tömeges Baleseti Egység: Nagy sérültszámú balesetekhez, egészségkárosodáshoz juttatja el a szükséges többletfelszerelést, betegellátásra alkalmas sátrat.

Mentőhelikopter: A szolgálatot teljesítő személyzet három tagból áll: pilóta, orvos, valamint paramedikus (aki mentőápoló vagy mentőtiszt végzettségű). A legmagasabb szintű beavatkozásokra képesek, felszerelésük a rohamkocsi felszerelésével megegyező, néhány további eszközzel (pl. hordozható ultrahang készülék) kiegészítve. Adottságait kihasználva, magas szintű ellátást igénylő esetekhez, nagy távolságokra és nehezen megközelíthető helyszínre is ideálisan riasztható. Minden bázison egy Eurocopter EC-135-ös típusú helikopter teljesít szolgálatot, melynek utazó sebessége kb. 220 km/h, (kb. 120 csomó), repülési magassága általában kb. 300–500 méter (1000–1500 láb). Az ügyeleti idő napkelte-től napnyugtáig tart, amely így szezonálisan változó, a téli időszakban lényegesen lerövidül.

A magyarországi légimentés biztosításáért a Magyar Légimentő Nonprofit Kft. felelős, mely állami tulajdonban és fenntartásban lévő gazdasági társaság, alapítója az Országos Mentőszolgálat.

Fontos! Ha a mentésirányítás helikopter érkezéséről tájékoztat bennünket, fentről jól látható jelzéssel, pl. egy világos textíliával segíthetjük a helyszín megtalálását. Ne menjünk közel a helikopterhez, csak ha a személyzete erre egyértelmű jelzést ad. A gép farokrészének megközelítése szigorúan tilos és életveszélyes!



Neonatólogiai mentőgépkocsi, neonatólogiai rohamkocsi: Kifejezetten kora- és újszülöttek ellátására és szállítására kialakított mentőgépjármű, hordozható inkubátorral. Két- vagy háromfős személyzete ezen betegcsoport ellátására szakosodott, felszerelésük méreteiben is a kora- és újszülöttek igényeihez igazított. Több közhasznú alapítvány üzemelteti a járműveket.



Gyermeke mentő-rohamkocsi: Gyermekorvossal kivonuló háromfős mentőegység rohamkocsi szintű felszereléssel, mely kritikus állapotú gyermekek ellátására és szállítására specializálódott, gyermekek ellátásához megfelelő méretű eszközökkel rendelkezik. A Szent Márton Gyermekmentő Szolgálat gyermekrohamkocsik mellett gyermek-mentőorvosi kocsikkal, gyermek-mentőgépkocsival segíti az Országos Mentőszolgálat munkáját.

Mentőtiszt kocsija, mentőorvosi kocsija, gyermek-mentőorvosi kocsija: Nevüknek megfelelően mentőtiszttel, mentőorvossal, ill. gyermekorvossal és mentőtechnikussal (mentőápolói végzettségű gépkocsivezető) kivonuló egység. Felszerelése a rohamkocsiéval megegyező, ám ez az egység nem szállít beteget. Általában személygépkocsi, mely a felszerelést és a szak személyzetet gyorsan a helyszínre juttatja, megkezdve a kritikus állapotú betegek ellátását. Szükség esetén az egység vezetője a szállítást végző mentőgépkocsiban a kórházba kíséri a beteget. A Magyar Gyermekmentő Alapítvány és a Szent Márton Gyermekmentő Szolgálat az Országos Mentőszolgálattal (OMSZ) szoros együttműködésben Gyermek-Mentőorvosi Kocsikat (Gyermek MOK) üzemeltet.



Mentő-motorkerékpár, mentő-moped: A jármű adottságaiból adódóan gyorsan helyszínre juttatja a szakembert és a felszerelést. Mentő-motorkerékpáron mentőtiszt vagy mentőorvos, mentő-mopeden mentőápoló teljesít szolgálatot, kompetenciájának megfelelő szintű felszereléssel. Mentőmotorokat az OMSZ mellett a Magyar Mentőmotor Alapítvány üzemeltet.



Sürgősségi mentőhajó: Helyszínen történő mentési feladat ellátására, valamint a szárazföldi átadási pontig történő szállításra alkalmas sürgősségi mentőhajó, eset-rohamkocsi szintű személyezettel és felszereléssel. A Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata és Önkéntes Tűzoltó Egyesület a sürgősségi mentőhajók mellett mentőtiszti kocsit is üzemeltet.



A MENTŐHÍVÁS

Magyarország területén bárki, bármilyen vezetékes, mobil vagy utcai készülékről ingyenesen hívhatja a Mentőszolgálatot. A mentők hívószáma a 104, az általános segélyhívó szám a 112. Mindkét szám hívásával kezdeményezhető segélykérés.

Állampolgárságtól és egészségbiztosítási jogviszonytól függetlenül, amennyiben a beteg azonnali egészségügyi ellátásra szorul, **hívjunk mentőt:**

- ha életveszély, vagy annak gyanúja áll fenn (eszméletlen állapot, bármilyen eredetű súlyos vérzés, stb.);
- baleset, sérülés, bármilyen eredetű mérgezés esetén;
- megindult szülés, illetve terhesség alatt bekövetkező rendellenesség miatt;
- ha erős fájdalom, vagy más riasztó panasz, illetve tünet észlelhető (pl. fulladásérzés, nehézlégzés, végtagbénulás, stb.);
- ha olyan magatartászavart észlelünk, mely során a beteg saját maga vagy mások életét veszélyezteti.

A **mentőhívás előtt/alatt** célszerű gyorsan beszerezni az **alapvető információkat** a beteg(ek)/sérült(ek) állapotáról és a környezetről.

A legfontosabb kérdések:

- Győződjünk meg arról, hogy a helyszín biztonságos!
- Mi történt/mi volt a baleseti mechanizmus?
- Sérültek lehetséges száma?
- Milyen állapotúak a sérültek?
- Szükség lehet a társszervek segítségére is (tűzoltók, rendőrség)?



Rövid, tömör, lényeges információkat tartalmazó bejelentésünkkel megkönnyíthetjük a mentésirányító munkáját!





Mentőhíváskor az alábbi sémát kövessük!

(A séma tartalmazza azokat a lényeges információkat, melyek a mentésirányító döntéséhez szükségesek.)

- **Mutatkozzunk be, és mondjuk meg a telefonszámunkat** (ha megszakadna a hívás, vissza tudjon hívni a mentésirányító)!
- **Mi történt?** Ne részletezzük, csak röviden és tömören nevezzük meg! Pl: elgázolták, két autó ütközött, mellkasa fáj, összeesett, megbénult stb.
- **Hol történt a baleset?** Pontos cím, város, utca, házszám, emelet, ajtó vagy melyik autópálya, hányas kilométer, milyen iránya, segíthet egy könnyen megtalálható tájékozási pont is. Mondjunk el mindent, ami megkönnyítheti a helyszín, a baleset helyének könnyebb és gyorsabb megközelítését!
- **A sérültek (betegek) száma?** Ha sok sérült van, akkor nem kell megszámolni, csak jelezni, hogy valószínűleg sok sérült van. Ha gyermek-sérültet észlelünk, azt is mondjuk el, fontos információ!
- **A sérültek milyen állapotban vannak,** mi jellemzi őket? Pl. földön maradtak, jelentősen véreznek, nagy fájdalmuk van, eszméletlen állapotúak, stb.
- **Szükség lehet-e műszaki mentésre** (közlekedési balesetnél)? Pl. roncsba szorult sérült is van, üzemanyagfolyást észlelünk stb.
- **Semmi gond, ha az izgalom miatt valami kimarad a bejelentésből.** A mentésirányító rá fog kérdezni.
- **Legyünk türelmesek, és hallgassuk meg a kérdéseket!** Előfordulhat, hogy a mentésirányító már a bejelentés alatt riasztja a mentőt, csak még további információra van szüksége.
- **Ne tegyük le a telefont,** amíg nem kapunk tájékoztatást az intézkedésekről!
- **Sokszor hasznos, ha a telefont kihangosítjuk,** így kezeink felszabadulnak, és további **elsősegélynyújtást végezhetünk.**
- A **mentésirányítók** jól felkészült szakemberek, **tanácsot adhatnak** az elsősegélynyújtáshoz a mentő megérkezéséig. Súlyos, kritikus állapotú betegek/sérültek esetében kérhetik, hogy maradjunk vonalban, és a beteg állapotáról folyamatosan kérdeznek annak érdekében, hogy súlyos állapotváltozás esetén további instrukciókat adhassanak.



ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁSI ALAPISMERETEK



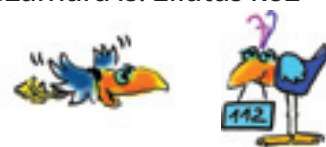
Az érvényes törvényi szabályozás szerint: „**mindenkinek kötelessége – a tőle elvárható módon – segítséget nyújtani**, és a tudomása szerinti illetékes **egészségügyi szolgáltatót értesíteni**, amennyiben **sürgős szükség, vagy veszélyeztető állapot** fennállását észleli, illetve arról tudomást szerez.” (1997. évi CLIV. törvény az egészségügyről)

A bajba került embernek nyújtott segítség a legalapvetőbb emberi cselekedetek egyike. A sikeres elsősegélynyújtás alapfeltétele az elméleti tudás és a gyakorlás.

Az elsősegélynyújtás alapvető céljai: megmenteni az életet, megakadályozni a további egészségkárosodást, elősegítve a gyógyulást.

Az elsősegélynyújtás során mindig csak annyit kell tenni, amennyit a feladat megkíván. Ez jelenti a legnagyobb biztonságot a bajbajutott és az elsősegélynyújtó számára is. Ellátás közben mindig a legsúlyosabb veszély, ártalom kezelése az elsődleges.

Tanácsok a mentő megérkezéséig



- Elsősegélynyújtóként lehetőleg **keressünk magunk mellé valakit** a környezetünkben! Egyrészt jó érzés, ha egy rendkívüli, stresszes helyzetben nem vagyunk egyedül, másrészt szükség lehet rá az elsősegélynyújtásban vagy a további intézkedésekben.
- Őrizzük meg **nyugalmunkat**, és legyünk **határozottak!**
- A beteggel/sérülttel legyünk empátikusak, együttérzőek! Nyerjük el bizalmát, biztassuk, és **nyugtassuk meg**, hogy jön a segítség! **Ne hagyjuk magára** még rövid időre sem: egy súlyos állapotú beteg/sérült állapota hirtelen is romolhat, a beszélgetéssel, figyelmének fenntartásával vagy csupán a jelenlétünkkel is megnyugtathatjuk!
- A lehetőségekhez mérten próbáljuk a beteg/sérült **kényelmét biztosítani**, takarjuk be ruhával vagy takaróval!
- Legyünk határozottak a bábáskodókkal szemben, akik **hátráltathatják a segítségnyújtást**, vagy akár a mentő érkezésekor a beteg/sérült megközelítését! Nyugodt, de határozott hangon szólítsuk fel őket, hogy húzódjanak hátrébb, helyet adva a segítségnek!
- A bajbajutott **fényképezése, videózása** rendkívül **etikátlan**, és személyiségi jogokat is sért!
- Ha több segítők van, szervezzük meg, hogy **segítsenek** az érkező mentőegységnek a **helyszín megközelítésében!**
- **Zárjuk el a kutyákat!** Gazdája védelmében a legjámborabb kedvenc is felbátorodhat.



Elsősegélynyújtás során előfordulhat olyan – még a profi ellátók lelkét is megviselő – tragikus helyzet, hogy nagyon nehéz lehet a fenti tanácsok szerint viselkedni. De gondoljunk arra, hogy az életben talán csak egyszer kerülünk ilyen helyzetbe, de életünk végéig jólesően és büszkén emlékezhetünk rá, hogy **segítettünk** egy súlyos állapotú betegen/sérültön, vagy akár hozzájárulhatunk ahhoz, hogy életben maradjon.

Gyakran felmerül, hogy vajon felelősségre vonhatják-e az elsősegélynyújtót az ellátás során esetlegesen elkövetett hibáért? A gyakorlat azt mutatja, hogy a „jó samaritánus” elvét követő segélynyújtót semmilyen jogi következmény nem fenyegeti. A mindennapokban a segélynyújtás elmaradása jelenti a legtöbb problémát.

HELYSZÍNI TEVÉKENYSÉG

Az elsősegélynyújtás első lépése a helyzet-felismerés, a bajbajutott állapotának gyors felmérése.

Győződjünk meg róla, hogy biztonságos-e a helyszín! Elsősegélynyújtóként nem vállalhatunk aránytalanul nagy kockázatot a beteg ellátása érdekében. (Ha a sérült elektromos feszültség alatt, gáztérben, vízben, jég alatt van, a helyszínen tűz, füst, robbanásveszély stb. van, jelezzük a mentésirányító számára, hogy időben szaksegítséget kérhessen.)



Az elsősegélynyújtás sok esetben pusztán lelki támaszt, vagy egyszerű és nem sürgős beavatkozásokat jelent (pl. a beteg panaszait vagy fájdalmát csökkenthetjük sebellátással, rögzítéssel, testhelyzet-változtatással).

A kritikus állapot közvetlen veszélyt jelent, a beteg élete valóban másodperceken múlhat!

A kritikus állapotot egy séma segítségével, az úgynevezett **ABCDE-vizsgálattal** tudjuk gyorsan felmérni. Ennek elemei sorrendben:

- A:** átjárható vagy veszélyeztetett-e a légút?
- B:** légzés vizsgálata
- C:** keringés (keringés) vizsgálata
- D:** idegrendszer állapota (pl. tudatzavar)
- E:** egyéb körülmények, előzmények



Az állapotfelmérés az eszmélet vizsgálatával kezdődik: Szólítsuk meg hangosan a beteget („Jó napot kívánok! Segíthetek Önnek?”), közben óvatosan rázzuk meg a vállait!

a) **Ha a beteg eszméleténél van, reagál,** kérdezzük meg tőle, hogy mi történt, milyen panaszai vannak!

- Az elsősegélynyújtó személyéből áradó nyugalom az egyik legjobb pszichés támogatás a bajbajutott számára.
- Az eszméletén lévő személynek mondjuk meg, hogy mi történt vele, illetve milyen elsősegélynyújtói lépések következnek!
- Próbáljuk megértően meghallgatni a sérült/beteg panaszait!
- Az ellátás során beszéljünk a bajbajutotthoz! Mindig tudassuk vele a következő lépést, és kérjük az együttműködését! A sérült/beteg esetleges félelmeit biztatással, megnyugtató mondatokkal igyekezzünk csökkenteni!
- A panaszoknak megfelelően nyújtunk elsősegélyt, szükség esetén hívunk mentőt!

b) **Ha a beteg nem reagál,** kiáltsunk segítségért, és vizsgáljuk meg mielőbb a légzést (lásd következő fejezet)!

Keringésmegállás gyanúját kelti:

- a) szokatlan helyen/testhelyzetben mozdulatlanul fekvő személy;
- b) a szemünk láttára összeeső személy, ha néhány tíz másodperc alatt mozdulatlaná válik, esetleg gyorsan csillapodó/megszűnő
 - görcsroham, illetve
 - egyre ritkuló és felületessé váló légvételek kíséretében.



A légutak felszabadítása, szabadon tartása

Az alapvető életműködések (mint a légzés, keringés, eszmélet) feltétele, hogy **a légutak a levegő számára átjárhatóak legyenek.** Ennek hiányában leáll a légzés, majd a keringés, és beáll a halál.

A légutak átjárhatóságát több tényező is veszélyeztetheti: pl. az ide jutó vér, hányadék vagy idegen test (félrenyelés), a szájüreg, a torok vagy az alsóbb légutakban kialakult duzzanat, pl. gyulladás, rovarcsípés, allergiás reakció következtében. Ezek közül néhány rövid időn belül is képes azonnali légúti elzáródást okozni, ilyen esetekben **azonnali cselekvés szükséges.**

A légutak átjárhatósága eszméletén lévő, tiszta, érthető hangon beszélő felnőtt, vagy hangosan, erőteljesen síró kisgyermek esetén nyilvánvaló.



Beszédre, vállak megrázására nem reagáló, eszméletlen betegnél a légutak átjárhatóságának (és a légzésnek) a vizsgálata az alábbiak szerint történik:

• **Távolítsunk el** minden látható, **külső akadályt**, mely a légzést meggátolhatja!

• Térdeljünk a hanyatt fekvő beteg mellé, egyik kezünket helyezzük a homlokára, a másikat pedig az állára. Óvatosan **hajtsuk hátra a beteg fejét**, miközben az **állát is felemeljük!**

• Hajoljunk a beteg arca fölé, miközben a mellkasa felé fordítjuk a fejünket, és 10 másodpercen keresztül **figyeljük a beteg légzését:**

- **látjuk**, hogy a beteg mellkasa emelkedik és süllyed;
- **halljuk** a levegő áramlását a száj- és orrnyílásain keresztül;
- az **arcunkon érezhetjük** a beteg által kilélegzett meleg levegőt.

• Ha a fentiek alapján a beteg **légzését kielégítőnek találjuk** (normális a légzés, ha nem erőlködő, nem zajos, illetve nem túl gyér), úgy a légutak további védelme érdekében fordítsuk a beteg teljes testét valamelyik oldalára, fejét hajtsuk hátra, hívjunk segítséget, és figyeljük tovább a beteg légzését (lásd stabil oldalfekvés)! (Ne próbáljuk kihúzni a beteg nyelvét – ne aggódjunk, nem fogja lenyelni!)

• **Ha nem észlelünk légzést, vagy az csak nagyon ritka ütemű** (több mint 10 másodpercenként követi egymást egy-egy légvétel), keringésmegállással állunk szemben, és meg kell kezdeni az újraélesztést!

• **Figyelem!** Az észlelés előtt nem sokkal történő keringésmegálláskor gyakran tapasztalható egyéb látványos jelenség, pl. **hörgés, a száj „tátogása”, „mintha pipálna”, „mint egy hal”,** de a mellkas ezzel egyidejű emelkedése és a levegő fülünkkel észlelt áramlása nélkül – ez **nem minősül légzésnek!**



Újraélesztés

Keringésmegállás esetén azonnal hívjunk/hívassunk mentőt, és haladéktalanul kezdjük meg az újraélesztést! Ha mobiltelefonon hívunk mentőt a készüléket tegyük kihangosítva magunk mellé, maradjunk kapcsolatban a mentésirányítóval, és kövessük az utasításait!

Ha bármi okból nem tudunk a mentésirányítóval kapcsolatba kerülni/kapcsolatban maradni, tegyük a következőket:

- Ha nem így találtuk, **fektessük hanyatt, kemény alapra** a beteget!
- **Küldjünk el valakit (fél)automata defibrillátorért (AED)!** A sikeres újraélesztés egyik kulcseleme a korán elkezdett hatékony mellkaskompresszió mellett a korai defibrillálás. Közterületeken, nagy forgalmú helyeken (pályaudvarok, közhivatalok, sportlétesítmények, bevásárlóközpontok, színházak, stb.) érdeklődjünk az eszköz elérhetőségéről, de a mentésirányító is tud segíteni, hol található ilyen eszköz.



- Tegyük egyik tenyerünk kéztői részét a mellkas közepére (azaz a szegycsont alsó harmadára) úgy, hogy ujjaink a mellkas hossz tengelyére merőlegesen legyenek (azaz a beteg valamelyik oldala felé nézzenek); másik kezünket ujjainkat összekulcsolva tegyük a mellkasra lévőre!
- Kezdjük **mellkaskompressziókat**, nyomjuk le 5–6 cm-re, majd engedjük fel a mellkast ütemesen:
 - a lenyomás és felengedés azonos tartamú legyen;
 - két lenyomás között teljesen engedjük fel a mellkast, de kezünket ne vegyük el onnan;
 - szaporasága percenként 100-120 között legyen.



A mellkaskompressziókat vállból, felsőtestünk súlyát is kihasználva, a mellkasra merőlegesen és nyújtott könyökkel végezzük, folyamatosan! Törekedjünk (a kompressziók lehető folyamatoságát megtartva) a mellkaskompressziót végző **segélynyújtó felváltására legkésőbb két perc után**, mert a segélynyújtó fáradása rontja a kompresszió hatásfokát! Ez nagyon fárasztó lehet. Ne féljünk, hogy eltörjük a bordáit! Épp az életét mentjük meg!

Ha a bejelentés alapján valószínűsíthető a keringésmegállás, és mindez közterületen történik, a mentésirányító aktiválja a „**Szív City**” alkalmazást, amely a bajbajutott és segítségre szoruló embertársunk 500 méteres körzetében riasztja az alapfokú újraélesztés gyakorlati alkalmazásában jártas, fenti applikációt telefonjára korábban letöltő segítségnyújtó mobiltelefonját, jelezve a készüléken a segélynyújtás helyszínét. Ők is tudnak nekünk segíteni!



Ha valaki **félautomata defibrillátort** hoz a helyszínre, kapcsoljuk be, és kövessük a készülék (gépi hangon adott), vagy a mentésirányító (telefonon adott) utasításait!

Ha befúvásos (szájból szájba, vagy szájból orrba végzett) lélegeztetésben gyakorlottak vagyunk, minden harmincadik kompresszió után végezzünk két befúvást (legfeljebb 5 másodperces kompressziósorozat-megszakítás árán). *Ha nem tudjuk, hogyan kell csinálni, csak kompressziókat végezzünk!*

A mellkaskompressziókat (és az esetleges lélegeztetést) mindaddig folyamatosan végezzük, amíg:

- szakszemélyzet (legtöbbször a mentők) át nem veszi az újraélesztést;
- a beteg életjelenségeket nem mutat (lélegezni kezd, köhög, esetleg megszólal): ilyenkor vizsgáljuk meg a beteget ugyanúgy, mint kezdetben, amikor keringésmegállást gyanítottunk;
- esetleg annyira elfáradunk, hogy egyedül nem tudjuk folytatni az újraélesztést!



Ha az újraélesztést során a beteg **életjelenségeket mutat, de nem tér magához**, továbbra is biztosítani kell a **légutak átjárhatóságát**. Ennek egyik megoldása a beteg **stabil oldalfekvésbe helyezése**. Ezt kell alkalmazni akkor is, ha a beteget eszméletlenül, megfelelő légzéssel találtuk.

Stabil oldalfekvés kivitelezése:

- Adott esetben vegyük le a beteg szemüvegét, és tegyük biztonságos helyre!
- Térdeljünk le a beteg mellé! Nyújtsuk ki mindkét lábát!
- A beteg hozzánk közelebb fekvő karját könyökben, derékszögben behajlítva, tenyérrel felfelé fektessük a feje mellé!
- A beteg lába felőli kezünkkel a beteg távolabbi lábát a térdet alátámasztva hajlítsuk be, és támasszuk a talpára!
- A beteg feje felőli kezünkkel a beteg túloldali karját csuklóban megragadva húzzuk át a mellkas előtt, és a kéz háttal felfelé szorítsuk a beteg hozzánk közelebbi arcfeléhez!
- A fejet így folyamatosan támasztva, a beteget felhúzott térdénél fogva óvatosan gördítsük magunk felé az oldalára!



LÉGÚTI IDEGENTEST

Ha a légutakban bármilyen idegen anyag (vér, hányadék vagy félrenyelt idegentest) található, de **a beteg magánál van, tud beszélni, jó erővel köhög**, úgy hagyjuk, hogy saját maga találja meg a számára legkönnyebben elviselhető pozíciót, biztassuk erőteljes köhögésre. Ha **a köhögés ereje csökken, vagy nem tud beszélni**, a betegnek súlyos légúti elzáródása van. Ekkor HÍVJUNK AZONNAL MENTŐT!

Hangosítsuk ki a telefont!

Ha a beteg eszméletén van, a következőket tegyük (mindig elmondva, hogy mire készülünk):

- Álljunk a beteg mellé! Ha fekszik, ültessük fel! Egyik tenyerünkkel támasszuk meg a mellkast, és döntsük előre! A másik tenyerünkkel **csapjunk a beteg hátára a lapockái közé**, maximum 5 alkalommal! Minden ütés után ellenőrizzük, hogy a légút szabaddá vált-e (ha igen, ne folytassuk a manővert)! *Kisgyermeket fektessük hason az egyik alkarunkra, arcával a tenyerünk felé, és így végezzük a háti ütéseket!*



- Ennek hatástalansága esetén felnőtt betegnél végezzünk **Heimlich-műfogást** (hasi lökést):

Álljunk a beteg mögé, törzsét döntsük kissé előre, és a beteget hátulról átkarolva helyezzük az egyik öklöt a has felső részének magasságába, másik kezünkkel pedig fogjuk át az öklünket, és maximum *5 alkalommal* erőteljesen rántsuk meg a kezünket fel- és magunk felé! Minden hasi lökés után ellenőrizzük, hogy a légút szabadabbá vált-e (ha igen, ne folytassuk a manővert)!



1 éves kor alatt hasi lökést nem szabad végezni, ilyenkor *mellkasi lökéseket csináljunk, szintén 5-ször*, fektessük a gyermeket háttal az alkarunkra, feje a tenyerünkre támaszkodjon! Helyezzük másik kezünk mutató és középső ujját a mellkas közepére, a szegycsont alsó felére! Nyomjuk le hirtelen a mellkast a harmadáig, majd engedjük fel!

- **A fenti két mozdulatsort (háti ütések és Heimlich-műfogás) váltogassuk** addig, amíg az idegentest **el nem távozik**, vagy a beteg **eszméletét nem veszti**. Utóbbi esetben fektessük hanyatt (kemény alapra) a beteget, és **kezdjük meg az újraélesztést**!

A LÉGZÉS ZAVARAI

Az egészséges felnőtt ember légzése nem zajos, nem látványos, nem feltűnő. Normális frekvenciája nyugalomban percenként kb. 16. Ha az egy perc alatti légzésszám 10-nél kevesebb vagy 30-nál több, bizonyosan valamilyen légzési elégtelenség lehet a háttérben.

Légzési elégtelenségre utalhat, ha a beteg nem tud folyamatosan beszélni, levegő után kapkod, légvételeit fokozott izommunka, esetleg valamilyen szokatlan hangjelenség (pl. sípolás, hörgés) kíséri.

Fulladó ember bőre gyakran sápadt, illetve lilás-szederves, viselkedése jellemzően nyugtalan.

A **nehézlégzés** vagy **légszomj oka** lehet számos megbetegedés (pl. asztma, légzőszervi betegség, szívbetegség), vagy külső tényezők (pl. légúti idegentest). Olykor a légszomj lehet lelki eredetű is (izgatottság, szorongás, düh).

Elsősegélynyújtás:

- Segítsünk a betegnek egy számára kényelmes testhelyzetet találni, általában ez az ülő/félülő helyzet – a beteg hátát/fejét megtámasztva, így segítve a légzési izmok munkáját! Nyugtassuk meg a beteget, ne engedjük, hogy feleslegesen beszéljen! Ne hagyjuk, hogy mozogjon vagy járkáljon!
- Amennyiben a beteg nehézlégzés miatt már kezelés alatt áll, adja be a saját, erre a helyzetre felírt gyógyszereit, de az előírt dózist ne haladja meg!



- Bizonyosodjunk meg róla, hogy a beteghez friss (de nem hideg) levegő jut, és lazítsuk meg a ruháját!
- Bizonytalanság esetén hívjuk a mentőket!
- Maradjunk a beteggel, és rendszeresen ellenőrizzük az állapotát!

Szapora légvétel

Nagyfokú izgatottság túlzott és szapora légvételekhez (hiperventilláció) vezethet. Ekkor az ujjak, a nyelv, a száj, a végtagok zsibbadása, a kéz görcsös tartása alakulhat ki, melyek tovább fokozhatják a beteg nyugtalanságát, azonban ezek a tünetek ártalmatlan jelenségek. Nyugtassuk meg a beteget, ezzel próbálva lassítani légzését!

A KERINGÉS ZAVARAI

Az életműködésekhez nélkülözhetetlen oxigént a szervekhez a keringés juttatja el, így a keringés bármely okból bekövetkező zavara a szervek oxigénhiányát okozhatja. Ha a keringészavar átmeneti, a következmény múló rosszullét (pl. ájulás), ha tartósan fennáll, maradandó károsodás (pl. stroke, szívinfarktus) lehet.

A keringési elégtelenség tünetei közé sorolható a *feltűnően szürkés, sápadt, fakó bőrszín, a hideg, nyirkos, verejtékes bőr*. A keringési elégtelenség súlyosságától függően a beteg izgatott vagy aluszékony is lehet. Útbaigazító, ha a beteg egyik ujjának körömágyát 5 mp-re erősen összenyomjuk, majd elengedjük: egészséges keringésnél a bőr 1–2 másodperc alatt visszanyeri normál rózsaszínét, míg súlyos keringési elégtelenség esetén akár 5–6 másodperc is eltelhet!

Ájulás

Általános rossz közérzetet, gyengeséget, szédülést követően, vagy igen ritkán előzmények nélkül, hirtelen fellépő, **átmeneti eszméletlen (kontaktusképtelen) állapot**, mely spontán, beavatkozás nélkül rendeződik, jellemzően, ha a beteg vízszintes testhelyzetbe kerül. Kísérő tünet, panasz lehet még sápadtság, verejtékezés, hányinger, hányás, homályos, elsötétülő látás, fülcsengés. Kialakulhat betegség nélkül (pl. hosszas ácsorgás, melegben folyadékhiány következtében), de okozhatja súlyos, életet veszélyeztető kórkép is.



Rosszullét esetén próbáljuk a beteget (különösen a fejét) esés közben *védeni a sérülésektől*, segítsünk, hogy *vízszintes helyzetbe kerüljön!* Azonnal *vizsgáljuk meg a beteg reakcióképességét*, majd *légzését!* **Amennyiben nem reagál, és nem észlelünk légzést**, haladéktalanul kezdjük meg az újraélesztést! Ha nem reagál, de légzése kielégítő, fordítsuk az oldalára, maradjunk mellette, és **azonnal hívjunk mentőt!**



Amennyiben a beteg magához tér(t), maradjon fekvve, polcoljuk fel a lábát a mellkasa vonala fölé, és ne hagyjuk felügyelet nélkül! **Ha a rosszullét rövid időn (15–30 percen) belül spontán nem szűnik meg, vagy a fentiek mellett egyéb tünetek, panaszok is jelen vannak**, mint pl. mellkasi fájdalom, diszkomfortérzés, légszomj, légzési nehezítettség, emésztőszervi vérzés (a rosszullétet megelőzően vérhányás, véres vagy fekete színű széklet), zavartság, **haladéktalanul hívjunk mentőt!**



Ha az állapot rövid fekvést követően magától rendeződik, a beteg panaszmentessé válik, a rosszullét eredetének tisztázására a beteg feltétlenül konzultáljon háziorvosával! Ha bizonytalanok vagyunk, hívjunk mentőt!



SZÍVINFARKTUS

A szívinfarktus a szívizom vérellátásának heveny zavara miatt alakul ki. A vezető panasz *a mellkas közepén, a szegycsont mögött hirtelen fellépő heves, szorító, nyomó, égő, feszítő fájdalom*, mely a bal vállba, hátba, nyakba, gyomorba sugározhat. Kísérheti verejtékezés, nagyfokú, mással nem magyarázható gyengeség, néha halálfélelem, megsemmisülés érzés.

Bár mellkasi panaszokat, mellkasi fájdalmat nem csak szívinfarktus, hanem számos más betegség is okozhat, **ha a panaszok hevesek, nem szűnnek**, esetleg kísérő **tünetként légszomj, szívdobogásérzés, verejtékezés vagy átmeneti eszméletvesztés** jelentkezik, ne késlekedjünk, **haladéktalanul hívjunk mentőt!** A betegnek annál nagyobb az esélye a minőségi túlélésére, minél hamarabb speciális ellátást nyújtó szívcentrumba jut, és helyre lehet állítani a szívizom keringését.



A mentő megérkezéséig a beteget helyezzük nyugalomba, kerüljön minden fizikai terhelést, mozgást, és ne hagyjuk felügyelet nélkül! Hirtelen keringésmegállás észlelésekor (kontaktusképtelen állapot) az újraélesztésnél leírtak szerint kell eljárni.

AZ IDEGRENDSZER ZAVARAI

A nem nyilvánvalóan tudatánál levő (azaz nyitott szemű, éber, beszélő) beteg eszméletének vizsgálata megszólítással („Jó napot kívánok! Segíthetek Önnek?”), illetve kíméletes fizikai ingerekkel (a váll óvatos megrázása) történik.

A semmilyen ingerre nem reagáló betegnél vizsgáljuk meg a korábban leírtak szerint a légzés jeleit, annak hiányában kezdjük meg az újraélesztést!

Ha a beteg nem teljesen éber, azaz szólításra, fizikai ingerre sem nyitja ki a szemét, akkor **hívjunk segítséget**, a beteget pedig csak a segítségkéréshez feltétlenül szükséges ideig hagyjuk magára! A mentő megérkezéséig a beteget helyezzük stabil oldalfekvésbe, óvjuk a lehűléstől!



Stroke

A stroke idegrendszeri tünetek képében jelenik meg, mégis szoros összefüggésben van a vérkeringéssel: az agy hirtelen kialakult keringészavara miatt ugyanis egy vagy több funkciója is károsodhat. **A keringészavart minél előbb meg kell szüntetni**, hogy ne alakuljon ki maradandó károsodás, ezért **a betegnek mielőbb megfelelő ellátóhelyre kell kerülnie**.

Ne késlekedjünk, azonnal hívjunk mentőt, ha az alábbi, újonnan kialakult tünetek bármelyikét észleljük:



- **Arc aszimmetria**

A száj félrehúzott (feltűnőbb, ha megkérjük a beteget, hogy fogait mutassa/vicsorítson vagy mosolyogjon), az egyik szemhéj lóg, beszéd közben az arc egyik oldala mozgásában elmarad a másiktól.

- **Féloldali mozgáskiesés**

Az egyik oldali végtag(ok) spontán vagy akaratlagos mozgása feltűnően (észrevehetően) elmarad a másik oldal mozgásától. Kérdéses esetben kérjük meg a beteget, hogy mindkét karját felemelve tartsa meg (behunyt szemmel), és figyeljük meg, hogy végtagok mozgása szimmetrikus-e!

- **Beszédzavar**

A betegnek szótalálási nehézsége van vagy beszéde motyogó, elkent, érthetetlen, esetleg értelmetlennek tűnik. Figyeljük a beszédét, ha bizonytalanok vagyunk, kérjük meg, hogy ismételjen meg egy általunk elmondott mondatot! A tünetek észlelése esetén ne késlekedjünk, azonnal hívjunk mentőt. Ne várjunk a szomszédra, barátira, háziorvosra!

Görcsölő beteg

A **görcsroham** felismerése általában nem nehéz. **Leggyakrabban epilepszia okozza**, klaszikus formájában sikoltásszerű hang, majd az ezt követő eszméletvesztés után **a beteg végtagjai megfeszülnek, majd ritmusosan rángani kezdenek**, a beteg száján véres nyál ürülhet, légzése általában horkoló, bőre kékes-lilás színű lehet.

Az esetek többségében a görcsök néhány perc alatt elmúlnak, ezt követően hosszabb-rövidebb idő után (többnyire percek alatt) a beteg eszmélete tér, tudata fokozatosan feltisztul. Fontos megjegyezni, hogy a rövid, gyorsan csillapodó görcsroham keringésmegállás jele is lehet, megszűnte után **a légzés jeleit vizsgálni kell, hiányában meg kell kezdeni az újraélesztést**.

A roham alatt a mentő kiérkezéséig a legfontosabb teendő **a beteg megóvása a sérülésektől** (fejét alulról megfogva, a környezetéből a veszélyes tárgyakat eltávolítva), illetve a beteg saját, végbélbe vagy orrba juttatható sürgősségi gyógyszerének használata, ebben a mentésirányító segítségével lehet. Készüljünk fel, hogy a görcsrohamot követően az eszmélete térő beteg zavart, nyugtalan lehet.



A roham alatt tilos a beteg végtagjainak lefogása, a beteg szájának feszegetése, a fogak közé bármilyen tárgy beszorítása, ezekkel ugyanis további sérüléseket tudunk okozni!



Hívjuk a mentőket, ha nem ismerjük a beteget, ha ez élete első rohama, vagy ha az ismeretlen epilepsziás betegnek hosszú ideje nem volt görcsrohama! Mindenképpen hívjunk mentőt, ha a betegnek rövid időn belül több rohama zajlik! Rendszerint nem szükséges azonban mentőt hívni, ha a beteg ismert és kezelt epilepsziás, gyógyszereit rendszeresen szedi, nem érte sérülés, és a beteg problémamentesen feltisztul az egyszeri roham után és felügyelet mellett marad. Bizonytalan esetben azonban hívjunk mentőt!

Ha egy **jellemzően 5 éves kor alatti gyermek testhője gyorsan éri el a 38°C-ot, felléphet görcsroham és eszméletvesztés**. A tünetek nagyban hasonlítanak az epilepsziás görcsrohamra (eszméletlenség, izomgörcsök, rángatózás), de magas láz mellett előfordulhat kipirult arc, verejtékezés is. Ha rendelkezünk orvos által ilyen esetre felírt gyógyszerrel (leggyakrabban végbélkúp), azonnal alkalmazzuk a gyermeknél!

AZ ALACSONY ÉS MAGAS VÉRCUKORSZINT

A **cukorbetegség** a vércukorszint növekedésével járó **anyagcsere-betegség**, amelyet az **inzulin** (vércukorszintet szabályozó hormon) hiánya vagy hatástalansága, esetleg e kettő kombinációja okoz. A cukorbetegség kezelésére szolgáló gyógyszerek (tabletta vagy inzulin injekció) a vércukorszint csökkentését célozzák. A cukorbetegnek inzulin beadása után azonnal enniük kell, hogy elkerüljék a vércukorszint veszélyes csökkenését.

Alacsony vércukorszint többnyire akkor alakul ki, ha a beteg cukorbevitel nem áll egyensúlyban a beállított gyógyszereléssel, máskor fokozott fizikai aktivitás vagy láz következménye lehet. Az idegsejtek a legérzékenyebbek a cukor hiányára, emiatt az alacsony vércukorszint gyakran az agy működési zavaraként jelentkezik.

Korai tünetek lehetnek: hányinger, erős verejtékezés, szapora légzés, zavartság, amely gyakran **agresszió** képében jelentkezik. Evés nélkül, illetve cukrot tartalmazó élelmiszer fogyasztása nélkül a tünetek súlyosbodnak, és a beteg eszméletlenné válhat.

- **Ha a beteg eszméletén van**, adjunk neki valamilyen formában **cukrot** (pl. szőlőcukrot vagy cukros üdítőt)!
- **Ha a beteg tudata beszűkült** (aluszékony, gyenge vagy zavart), és nem vagyunk biztosak benne, hogy a beteg **tud-e nyelni**, nézzük meg, hogy képes-e megtartani egy poharat, majd annak tartalmából félrenyelés nélkül kortyolni! *Amennyiben nem tud, ne adjunk szájon át semmit!*
- **Ha a beteg eszméletlen**, illetve **rosszulléte bizonytalan eredetű, hívjunk mentőt!**

A cukorbeteg nemcsak alacsony, hanem **magas vércukor miatt is érezhetnek rosszullétet**. Ha van kéznél vércukormérő készülék, *próbáljuk megmérni a beteg vércukorszintjét!* A normál vércukor tartomány 4,5–6,2 mmol/l között van. Amennyiben a vércukor értéke túl alacsony, a készülék „LO” vagy „LOW” felirattal is figyelmeztethet. Ha a **vércukormérő „HI” feliratot ír ki**, az magas vércukorszintet jelent, ekkor semmiképpen se adjunk cukros vizet! **Hívjunk mentőt!**



Egyes cukorbetegnek a vészhelyzetekre rendelkeznek *saját injekcióval*, de ezeket csak erre kiképzett személyek használhatják (általában családtagok, tanárok, munkatársak, stb.). Ha olyan betegnél alkalmazzuk, akit személyesen nem ismerünk, ronthatunk az állapotán.

SEBZÉSEK, VÉRZÉSEK, MECHANIKAI SÉRÜLÉSEK

Sérültek ellátása során minden esetben ügyeljünk saját biztonságunkra is, kellő figyelmet fordítva a helyszíni veszélyek elkerülésére! Az ellátás során védjük magunkat a fertőzéstől!

Vérző seb ellátásakor kerüljük a sérült vérével való közvetlen érintkezést! Amennyiben lehetséges, használjunk egyszerhasználatos védőkesztyűt (pl. a gépjárművek elsősegély-felszerelésében találhatunk ilyen), vagy nagyobb mennyiségű textíliát is helyezhetünk a sérülésre. Ne feledjük, hogy a vérzéscsillapítás életmentő beavatkozás!

A lágyrészsérülések különböző formái enyhétől a súlyosabbig, felszínestől a mélyebbig terjedhetnek.

A kisebb vérzéssel járó sebeket, hámoshorzsolásokat mossuk ki folyó vízzel, lehetőség szerint fertőtlenítsük (pl. Betadine oldattal), és fedjük le steril kötszerrel vagy megfelelő méretű sebtapasszal (a párnázott rész kerüljön a sebre)!

A mélyebb sebzések esetén jelentősebb vérzés, fájdalom jelentkezhet, a fertőződés veszélye is nagyobb. Lehetőség szerint fertőtlenítő oldattal kezeljük a sebeket, fedjük le steril kötszerrel, és forduljunk orvoshoz!

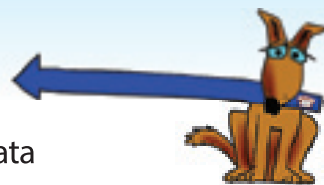
Nagyobb vérzések esetén:

- *Ültessük le a beteget!* (Fektesse le, ha a keringési elégtelenség, pl. ájulás jeleit észleljük!)
- *Gyakoroljunk közvetlen nyomást a vérzés helyére!* Használjunk steril gézt, amit helyettesíthetünk tiszta textíliával (pl. egy törölközővel) is! Tartsuk a sebre nyomva!
- Ha lehetséges, *készítsünk nyomókötezt!*
- Ha a kötés átvérzett, ne távolítsuk el, helyezzünk rá egy másik, szorosan tartó kötezt!
- A sérült végtag *elszorítása* csak akkor jöhet szóba, ha a közvetlen nyomás vagy a nyomókötés mellett *sem uralható a vérzés*.
- A sérült végtag megemelése, ill. az ún. artériás nyomáspontok nyomása ma már háttérbe szorult, a fő cél a sebre való közvetlen nyomás.
- *Ne lógassuk a vérző végtagot!*
- *Nyaki vérzés esetén kizárólag közvetlen nyomást szabad végezni, körbekötés tilos!*



Nyomókötés felhelyezése:

- o Fedjük sterilen a sebet!
- o Tegyük rá egy másik kötszert/pólyát (melynek feladata nyomás alatt tartani a sérült ereket)!
- o Rögzítsük szoros pólyamenetekkel!
- o Távolítsuk el mielőbb a sérült végtagról a gyűrűket/ékszereket, órát, cipőt!



Orrvérzés

Nyomjuk össze mindkét orrszárnyat, a fejet tartsuk enyhén előreahajtott állapotban! **Ha vérzik az orrunk, ne hajtsuk hátra a fejet,** ne nézegessük (másod)percenként, hogy vérzik-e még! Ha a vérzés nem csillapodik 10 percen belül, akkor keressük fel a legközelebbi fül-orr-gégészeti rendelőt/kórházat, vagy hívjuk a mentőket különösen magas vérnyomás vagy vérhígítók szedése esetén! Baleset (sérülés) utáni orrvérzésnél mindenképpen orvosi vizsgálat szükséges, hiszen egyéb sérülések is felmerülhetnek.

CSONKOLÁSOS SÉRÜLÉSEK

Ezekben az esetekben a vérzéscsillapítás és sebellátás a fenti elveknek megfelelően történjen!

A csonkolódott testrészt tilos folyadékban áztatni, mert visszaültetésre alkalmatlan lesz! Csomagoljuk steril kötszerbe, majd tegyük műanyag zacskóba, és lehetőség szerint hűtsük (a műanyag zacskót tegyük jeges vízbe)! Hűtéskor vigyázzunk, hogy ne érjen közvetlenül jéghez, mert a rajta keletkező helyi fagyás is kizárhatja a végtag megmentésének lehetőségét!

ZÚZÓDÁS, RÁNDULÁS, FICAM, TÖRÉS

A végtagok sérülései során találkozhatunk zúzódással, rándulással, ficamokkal és csonttörésekkel is.

A fájdalom, a duzzanat, a rendellenes helyzet és/vagy mozgathatóság, a bőr bevérvése, melegebb vagy hűvösebb tapintata mind súlyosabb sérülésre utalhat, a sérülés típusok elkülönítése laikus szinten nehéz, minden esetben orvosi vizsgálat javasolt.

Fontos: a sérült végtagról a gyűrűket, ékszereket, órát, cipőt mielőbb távolítsuk el!

A **zúzódás** a kisebb-nagyobb bevérvések révén okozhat panaszokat, melyek jellemzőek az adott végtag vagy szerv működésének zavarára (pl. a csukló duzzadt, mozgása pedig fokozza a fájdalomérzetet).

Rándulásról akkor beszélhetünk, ha az eltávolodott csontok az erőbehatás után maguktól visszatérnek az eredeti helyükre. Az ízület környéke duzzadt, fájdalmas, mozgásában korlátozott.

Csonttörésnek a csont folytonosságának megszakadását nevezzük.



Ficam keletkezik, ha az ízületekben egymástól eltávolodott csontvégek az erőbehatás után nem tudnak a helyükre visszatérni, hanem kóros helyzetben rögzülnek. A ficam nemcsak balesetek során, hanem szokványosnak mondható mozgás közben is előfordulhat. A leggyakoribb a váll, az ujj, a boka, a könyök, a térd(kalács) ficama.

Csont- és ízületi sérülések esetén követendő teendők:

- Mindig gondoljunk a törés lehetőségére! Kérjük meg a sérültet, hogy **ne mozgassa az érintett végtagot!**
- Az álló sérültet **ültessük le**, az ülő sérültet szükség esetén **fektessük le!** Óvjuk a kihűléstől!
- **Helyezzük nyugalomba** a sérült végtagot, **rögzítsük kezeinkkel a talált helyzetben!**
- Fájdalomcsillapítás céljából alkalmazhatunk **hűtő borogatást**. Ha jeget/mirelit árut használunk, csomagoljuk textíliába, a jég soha ne érintkezzen közvetlenül a bőrrel, ill. a sérült felülettel!
- A sérült a kórházi vizsgálatig **folyadékot és ételt ne fogyasszon** (bizonyos beavatkozások elvégzéséhez üres gyomor szükséges)!
- **Nyílt törés esetén fedjük be a sebet** steril kötszerrel, **rögzítsük a végtagot!**



SÚLYOS SÉRÜLÉSEK

Súlyos, eszméletlen állapotú sérülteknél meglévő légzés esetén az életet veszélyeztető esetleges vérzés csillapításán túl törekedjünk a nyaki gerinc kézzel rögzítésére, valamint a légutak átjárhatóságának biztosítására! A gépkocsiban ülő beteg mögött elhelyezkedve, két kezünkkel oldalról rögzítsük a fej alsó részét és a nyakat (földön fekvő, eszméletlen sérültnél a fej mögött elhelyezkedve, térd-könyök pozícióban).

Fejsérülések

A fejsérülések okozhatnak *átmeneti eszméletvesztést* vagy *tartós eszmélet-tudatzavart*. Eszméletlen betegnél győződjünk meg a légút átjárhatóságáról, és rendszeresen ellenőrizzük a légzést!

Mellkassérülés

A mellkasi sérülések járhatnak *légzési nehezítettséggel* is. A nyílt mellkasi sérülés okozta *vérzést közvetlen nyomással csökkenthetjük*, azonban ne fedjük le, ha az nem vérzik! A mellkasba ékelődött idegen tárgyat ne távolítsuk el!

Hasi sérülések

A hasi sérülések esetén súlyos belső/külső vérzés és sokk fenyeget. Segítsük a beteget kényelmesen elhelyezkedni! *Ne húzzuk ki a sebből kiálló idegen tárgyat*, és ne próbáljuk meg az előtüremkedett hasi szerveket a hasba visszahelyezni! *Fedjük le tiszta, nedves anyaggal*, pl. gézzel, törölközővel, ágyneművel!

Medencesérülés

A medencesérülés egyik veszélye a súlyos vérzés. *Ne mozgassuk az alsó végtagokat*, és kerüljünk minden felesleges mozgást!



Gerincsérülések

A gerincvelő sérülése esetén a végtagok érzéskiesése, zsibbadás, bizsergés, mozgáskiesés, izomgyengeség léphet fel. Elsődleges feladat a *légutak szabadon tartása* és a *légzés rendszeres ellenőrzése*, a további károsodás megelőzése.

Ha a beteg normálisan lélegzik, és további veszély nincs, hagyjuk a talált helyzetben, ne mozgassuk, óvjuk a lehűléstől! Ha lehet, kérjünk meg valakit, hogy tartsa a beteg fejét, nyakát a korábban leírt módon!

ÉGÉSI SÉRÜLÉSEK

Égési sérülést a legtöbbször közvetlen lánghatás, forró tárgyakkal való érintkezés, forrázás okoz.

Az égés súlyossági fokozatai a következők:

- I. fokú égés:** bőrpír, feszülő fájdalmas bőr
- II. fokú égés:** bőrpír, heves fájdalom, hólyagok
- III. fokú égés:** nagy, összefüggő, néha felszakadó hólyagok
- IV. fokú égés:** elszenenedés jellemző

Teendők:

- Égési sérülés esetén – ha nem égett bele a szövetekbe – a sérült testrészről **távolítsuk el** a ruhát, a sérült végtagról pedig a gyűrűket, ékszereket, órát, cipőt, stb!
- Folyamatosan, maximum **15–20 percig hűtsük** az égett területet **folyó hideg vízzel**! Ezzel csökkentjük a fájdalmat, és megakadályozhatjuk a szövetek mélyebb károsodását is. Óvjuk azonban a betegeket a kihűléstől – különösen a gyermekeket! A 20 percnél több hűtés nemcsak a sérülést, hanem a teljes szervezetet kihűti (ahogyan a testfelület 20%-át meghaladó hűtés ezzel járhat).
- A tejföl, krém, kenőcs és egyéb népi praktika árthat, ne használjuk ezeket! **Tegyünk a sebre laza, nedves, steril kötszert, hívjunk mentőt!**



ÁRAMÜTÉS

Áramütés észlelésekor fokozottan ügyelnünk kell a sérültek ellátása kapcsán az ellátó biztonságára is, kellő figyelmet fordítva a helyszíni veszélyek elkerülésére, melyet **áramtalanítással** (pl. biztosító lekapcsolása), vagy **az áramütött személy áramütést okozó tárgytól való eltávolításával** tudunk megtenni. Utóbbira egy **nem vezető, szigetelt tárgy** pl. seprűnyél, vagy kellő hosszúságú műanyag eszköz is alkalmas lehet.



Nagyfeszültség esetén (1000 volt felett) **az áramütött megközelítése is szigorúan tilos** az áram „áthúzása” miatt! A sérült megközelítése ilyenkor csak műszaki mentéssel lehetséges!

Az áramütött személy ellátását a korábbi fejezetekben leírtaknak megfelelően végezzük a beteg állapotától függően az életjelenségek vizsgálatán át a sérülések kezeléséig, pl. normális légzés hiányában azonnal kezdj újraélesztést!

Az áram be- és kilépési helyein úgynevezett „áramjegyek” – az elektromos áram hőhatására kialakuló égési sebek – keletkezhetnek. Fontos megjegyezni, hogy áramütést követően lát-szólag tünetmentes beteget is javasolt megfigyelés céljából kórházba szállítani!

VILLÁMCsapás

A mindennapi életben a villámcsapás veszélyét gyakran alábecsülik, pedig igen rövid ideig ható, de igen nagy energiáról van szó, amelynek potenciális károsító hatása szélsőséges mértékű.

Szemben az ipari balesetekkel (ahol elsősorban a felső végtagon, ezen belül is a kézen, csuklón éri az áramütés az áldozatot), *a villám rendszerint a fejen, nyakon, vállon csap a testbe*. Előfordul másodlagos villámcsapás, amikor a villám fába vagy más tárgyba csap bele, és onnan ível át a közelében lévő emberi testbe; illetve érvényesülhet áramhatás a közelben talajba csapó villámtól a lábakon át. Az olykor brutális erejű izomrángás jelentős csontsérüléseket okozhat; a villám robbanásszerű lökeshulláma pedig tompa sérüléseket, akár a belső szervekben is; dobhártyarepedést, esetleg a környező tárgyak elröpítése révén további mechanikai sérüléseket.

A következmények igen változatosak lehetnek, még a villám sújtotta egyazon embercsoport tagjai között is (nem ritka az egyszerre többeket érintő villámbaleset).

A villámsújtott áldozat megközelítése, érintése veszélytelen, azonban kimentése, eltávolítása szükséges lehet, ha a feltalálási helyen újabb villámcsapás fenyegethet.

Megelőzés:

Zivatar alatt szabad téren soha ne feküdjünk le a földre! A legbiztonságosabb ilyenkor a guggoló helyzet, így a legkisebb a földdel érintkező felület.

Csukjuk be a szemünket és fogjuk be a fülünket!

Ha többen vagyunk, távolodjunk el 5 méterre egymástól!



EGYÉB KÓRKÉPEK

Mérgezések

Mérgezésre nem csak az egyértelmű esetekben (pl. alkohommérgezés, bűcsülevél és üres gyógyszeres dobozok jelenléte, üres vegyszeres palackok) kell gondolni, hanem minden bizonytalan eredetű rosszullét esetében is. Ilyenkor különösen fontos saját biztonságunk: mindig győződjünk meg a környezet veszélytelenségéről, különösen gázok, vegyszerrel szennyezett ruházat esetében, de akár a mérgezett hányadéka és testnedvei is veszélyesek lehetnek!

A szembe, bőrre került mérgeket, vegyszereket bő, langyos vízzel mossuk le! A gyomorba került gyógyszerek, vegyszerek számos tünetet okozhatnak, általánosságban sem a hánytatás, sem a tejfel vagy mással történő itatás nem javasolt.

Szén-monoxid mérgezés gyanúja esetén (zárt térben fellépő fejfájás, gyengeség, szédülés, hányinger, tudatzavar, esetleg eszméletlenség) fontos a mérgezett személy mihamarabbi eltávolítása a helyiségből, alapos szellőztetés, de közben nem szabad veszélyeztetni saját biztonságunkat!

Az **alkohol** – mennyiségtől függően – *ittasságot, részegséget, eszméletlenséget okozhat.* A bizonytalanul mozgó részeg ember súlyos koponyasérüléseket szenvedhet el! Az eszméletlen részeg a közterületen fekve kihűlhet, az eszméletlenség miatt megfulladhat!

Az alkoholfogyasztás nem ritkán tragikus következményei megelőzhetők lennének a mértékletesség megtartásával!

Méregtartalmuk (pl. gomba) vagy romlottságuk miatt olykor *ételek is okozhatnak mérgezőes panaszokat.* Ilyenkor a jellemző tünetek: *hányás, hasmenés, görcsök.* Növények, magvak, bogyók is lehetnek mérgezőek, különösen a

gyermekek számára, akik sok mindent a szájukba vesznek, megrágnak, megesznek. Miután a mérgezést okozó anyag: étel, növény, mag vagy bogyó azonosítására szükség lehet a beteg gyógyításához, mindig őrizzünk meg mintát belőle, amit a helyszínre érkező orvosnak, mentőnek adjunk át!

A saját szedésű gombát soha ne fogyasszuk el hivatásos gombaszakértői vizsgálat nélkül!



Allergiás reakciók

Allergiáról beszélünk, amikor az immunrendszer a környezetben található idegen anyagokra mint allergénekre reagál.

Az allergiás reakció *alapvető tünetei a bőrjelenségek* (kiütések, viszketés, bőrpír, hólyagok megjelenése), melyek akár hosszabb ideig is fennállhatnak. Előfordulhatnak súlyos allergiás reakciók is, melyek az egész szervezetet érintik. Súlyos allergiás reakció, az úgynevezett *anafilaxiás sokk* tipikus tünetei lehetnek a nyelvduzzanat, légúti szűkület (gombócérzés a torokban), légszomj, zihálás, gyengeségérzés, alacsony vérnyomás, aluszékonyság vagy eszméletlenség.

Csak bőrtünetek esetén segíthetnek az allergiaellenes gyógyszerek (antihisztaminok). A kalcium nem hatásos, ne alkalmazd! „Amelyik allergia elmúlik kalciumra, az magától is elmúlt volna.”

Súlyos reakció esetén, lehetőség szerint adjunk a betegnek allergiaellenes gyógyszert (antihisztamint), és hívjunk azonnal mentőt!



A KIADVÁNY SZERZŐI

- Csongrád Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztály
- Csongrád Megyei Rendőr-főkapitányság Balesetmegelőzési Bizottság
- Országos Mentőszolgálat Orvosszakmai Osztály
- Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete
- Csongrád Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság
- Csongrád Megyei Tűzmegelőzési Bizottság
- Szegedi Kistérség Többcélú Társulása Egyesített Szociális Intézmény
Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drogcentrum, Szeged
- Országos Rendőr-főkapitányság (Rendészeti Főigazgatóság Ügyeleti Főosztály)

KÖZREMŰKÖDŐK

- Bűnmegelőzési és Oktatási Szolgáltató Központ Egyesület, Szeged
- Nyelvi lektorálás: Dr. Molnár Katalin egyetemi docens
- Illusztráció, fotók: Németh György karikaturista, a 112 - Tudd, hogy segíthess! rajzpályázat díjazottjai, valamint a kiadvány összeállításában szerepet vállaló szervezetek
- Borító fotói: Petrács Alex

SZERKESZTETTE

Csongrád Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztály



Kiadó: Csongrád Megyei Rendőr-főkapitányság



A kiadvány a Belügyminisztérium és a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács támogatásával készült.







Készült a Csongrád megyei 112-es szervezetek együttműködésével,
a Belügyminisztérium és a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács támogatásával.

Kiadó: Csongrád Megyei Rendőr-főkapitányság



2019