

VUUR | FIRE | POŻAR



Schakel het brandalarm in (indien aanwezig).
Turn on the fire alarm (if present).
Włącz alarm pożarowy (jeśli jest obecny).



Bel 112 Stel uzelf voor en geef uw adres op.
Call 112 Introduce yourself and give your address.
Zadzwoń pod numer 112 Podaj nazwisko i adres.



Als het veilig is: (1) Gebruik een brandblusser / brandslang (volg instructies). (2) Sluit ramen en deuren. (3) Zet je hardware uit.
If safe to do so: (1) Use a fire extinguisher / fire hose (follow instructions). (2) Close windows and doors. (3) Turn off your hardware.
Jeśli jest to bezpieczne: (1) Użyj gasnicy/weza pożarowego (postępuj zgodnie z instrukcjami) (2) Zamknij okna i drzwi. (3) Wyłącz sprzęt.



Verlaat het huis, ren niet!
Leave the house, do not run!
Opuść budynek, nie biegnij!



Als het voor uzelf veilig is, verleen dan indien nodig hulp.
When it is safe for yourself, provide assistance if necessary.
Udziel pomocy w razie potrzeby i gdy jest to bezpieczne.



Als er een verzamelpunt is, ga daar dan heen. Ga anders naar een veilige plek buiten en wacht op hulpdiensten voor verdere instructies.
If an assembly point is present, go there. Otherwise go to a safe place outside and wait for emergency services for further instructions.
Jeśli istnieje punkt zbiórki, udaj się tam. W przeciwnym razie przejdź do bezpiecznego miejsca na zewnątrz i poczekaj na pogotowie w celu uzyskania dalszych instrukcji.

VUURDEKEN | FIRE BLANKET | KOC GAŚNICZY



Blusdekens zijn ontworpen om een kleine brand te blussen en om brandende mensen te blussen. Gebruik geen blusdeken om brandende vetten en bakoliën te blussen.
Fire blankets are designed to suppress a small fire and to extinguish burning people. Do not use a fire blanket to extinguish burning fats and cooking oils.
Koc gaśniczy przeznaczony jest do tłumienia małego pożaru oraz do gaszenia palących się ludzi. Nie wolno używać koca gaśniczego do gaszenia pożarów tłuszczów i olejów spożywczych.

ACCIDENT | ACCIDENT | WYPADEK



Bel 112 Stel uzelf voor en geef uw adres en aard van verwondingen. Laat het slachtoffer niet alleen. Geef het slachtoffer niets te drinken.
Call 112 Introduce yourself and give your address and nature of injuries. Do not leave the victim alone. Do not give the victim anything to drink.
Zadzwon pod numer 112 Podaj imię i nazwisko, adres oraz charakter obrażeń. Nie zostawiaj poszkodowanego samego. Nie podawaj poszkodowanemu nic do picia.



Noodgeval 112 Hulp nodig van politie, brandweer, ambulance. Politie 0900 – 8844 Voor niet-spoedeisende hulp.
Emergency 112 Emergency assistance for police, fire brigade, ambulance. Police 0900 – 8844 For non-emergency.
Nagły wypadek 112 Pomoc policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego w nagłych wypadkach. Policja 0900 – 8844 Dla pomocy niezwiązanej z sytuacjami kryzysowymi.

Volg deze 6 stappen bij een hartstilstand. Kijk eerst of je het slachtoffer veilig kunt benaderen. Als het nodig is en lukt, breng het slachtoffer dan naar een veiligere plek.

Follow these 6 steps in cardiac stop. First, see if you can approach the victim safely. If necessary and successful, take the victim to a safer place.

Postępuj zgodnie z tymi 6 krokami w zatrzymaniu krążenia. Najpierw sprawdź, czy możesz bezpiecznie podejść do ofiary. Jeśli to konieczne i możliwe, zabierz ofiarę w bezpieczniejsze miejsce.

1

Controleer het bewustzijn Schud voorzichtig aan de schouders en vraag duidelijk hoorbaar: ‘Gaat het?’.
Geen reactie? Het slachtoffer is bewusteloos. Blijf bij het slachtoffer.
Check consciousness Shake the shoulders gently and ask clearly audibly, “Are you all right?” No reaction? The victim is unconscious. Stay with the victim.
Sprawdź świadomość Delikatnie potrząśnij ramionami i wyraźnie słyszalnie zapytaj: „Czy wszystko w porządku?” Brak reakcji? Ofiara jest nieprzytomna. Zostań z ofiarą.

2

Bel direct 112 (of laat iemand bellen) Vraag 112 om een ambulance en zeg dat het slachtoffer niet reageert.
Leg de telefoon op speaker naast het hoofd van het slachtoffer. De medewerker van de meldkamer aan de telefoon begeleidt je door de reanimatie.
Call 112 immediately (or have someone call you) Call 112 for an ambulance and tell that the victim does not respond.
Put the phone on speaker next to the victim's head. The emergency room employee on the phone will guide you through the resuscitation.
Zadzwoń pod numer 112 natychmiast (lub niech ktoś zadzwoni dla ciebie).
Zadzwoń pod numer 112 po karetkę i powiedz, że ofiara nie reaguje.
Ustaw telefon na głośnik i połóż obok głowy ofiary. Pracownik pogotowia przez telefon przeprowadzi Cię przez proces reanimacji.

3

Controleer ademhaling. Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig naar achteren om de luchtweg te openen. Til de kin op met 2 vingertoppen van de andere hand (kinlift). Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden of er ademhaling is. Geen normale ademhaling en ben je alleen? Haal de AED als hij binnen handbereik is.
Check breathing. Place one hand on the forehead and gently tilt the head back to open the airway. Lift the chin with 2 fingertips of the other hand (chin lift). Watch, listen and feel for a maximum of 10 seconds if there is breathing. Not normal breathing and are you alone? Get the AED if it is within reach.
Sprawdź oddech. Połóż jedną rękę na czole i delikatnie odchyl głowę do tyłu, aby udrożnić drogi oddechowe. Podnieś podbródek dwoma opuszkami palców drugiej ręki (uniesienie brody). Obserwuj, słuchaj i sprawdź przez maksymalnie 10 sekund, czy oddycha. Ofiara oddycha nieregularnie, a jesteś sam ? Zdobądź AED, jeśli jest w zasięgu.

4

Geen normale ademhaling: start direct met 30 borstcompressies. Zet je handen midden op de borstkas. Duw het borstbeen 5 à 6 centimeter in. Doe dit 30 keer in een tempo van 100-120 keer per minuut.
Not normal breathing: start immediately with 30 chest compressions. Place your hands in the center of the chest. Push in the sternum 5 to 6 cm. Do this 30 times at a rate of 100-120 times per minute.
Nietypowe oddychanie: zacznij natychmiast od 30 uciśnień klatki piersiowej Połóż ręce na środku klatki piersiowej. Wciśnij mostek na 5-6 cm. Zrób to 30 razy w tempie 100-120 razy na minutę.

5

Beadem 2 keer. Doe de kinlift (zie stap 3) en knijp de neus dicht. Beadem 2 keer. Adem normaal in en adem in 1 seconde gelijkmatig uit in de mond van het slachtoffer. Kijk daarbij uit je ooghoek of de borstkas van het slachtoffer omhoog komt. Onderbreek de borstcompressies hiervoor nooit meer dan 10 seconden. Ga door met reanimeren en wissel steeds 30 borstcompressies af met 2 beademingen.
Give 2 breaths. Do the chin lift (see step 3) and pinch the nose. Give 2 breaths. Inhale normally and exhale evenly into the victim's mouth for 1 second. Look out of the corner of your eye to see if the victim's chest rises. Never interrupt the chest compressions for more than 10 seconds. Continue CPR, alternating 30 chest compressions with 2 rescue breaths.
Wykonaj 2 oddechy. Unieś brodę (patrz krok 3) i zaciśnij nos. Wykonaj 2 oddechy. Wdychaj normalnie i wydychaj równomiernie do ust ofiary przez 1 sekundę. Spójrz kątem oka, aby zobaczyć, czy klatka piersiowa ofiary się unosi. Nigdy nie przerywaj uciśnień klatki piersiowej na dłużej niż 10 sekund. Kontynuuj RKO, naprzemiennie 30 uciśnień klatki piersiowej z 2 oddechami ratowniczymi.

6

Als de AED er is. Onderbreek de reanimatie zo kort mogelijk. Ontbloot het bovenlijf en zet de AED aan. Bevestig de elektroden en volg de opdrachten van de AED op. Ga door met reanimeren tot de ambulancemedewerkers het overnemen.
When the AED arrives. Interrupt CPR for as short a time as possible. Bare the torso and turn on the AED. Attach pads and follow AED prompts. Continue CPR until emergency personnel take over.
Kiedy nadejdzie AED. Przerwij RKO na tak krótko, jak to możliwe. Odsłoń tułów i włącz defibrylator AED. Podłącz elektrody i postępuj zgodnie z instrukcjami AED. Kontynuuj resuscytację do czasu przejęcia przez personel ratunkowy.