Čo má každý vedieť v prípade ohrozenia – príručka pre obyvateľstvo.
Vydalo: Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky – Úrad civilnej ochrany.
Náklad: 95 000 ks. Rok vydania: 2002. Vydanie prvé.
Tlač: Otava, v.o.s, Slovenská Ľupča
Pre potreby civilnej ochrany obyvateľstva v SR.

MINISTERSTVO VNÚTRA SLOVENSKEJ REPUBLIKY
Úrad civilnej ochrany

ČO MÁ KAŽDÝ VEDIEŤ V PRÍPADE OHROZENIA

príručka pre obyvateľstvo

OBSAH

strana

1. Dôležité telefónne čísla tiesňového volania 5
1.1 Všeobecné zásady pri vyžadovaní pomoci 6
2. Všeobecné zásady činnosti pri ohrození 7
3. Varovanie obyvateľstva 9
3.1 Čo robiť, keď zaznie siréna? 11
4. Činnosť v oblasti ohrozenia mimoriadnymi udalosťami s únikom nebezpečných látok 12
4.1 V prípade úniku nebezpečnej látky (alebo pri použití chemických zbraní) 13
4.2 V prípade úniku nebezpečnej biologickej látky (alebo pri použití biologických zbraní) 14
4.3 V prípade úniku rádioaktívnej látky (alebo pri použití jadrových zbraní) 15
4.4 Zásady správania sa pri dopravnej nehode vozidla prepravujúceho nebezpečnú látku 16
5. Činnosť v oblasti ohrozenia povodňami a záplavami 18
5.1 Zásady správania sa pred ohrozením povodňami a záplavami 19
5.2 Zásady správania sa v období povodní a záplav 19
5.3 Zásady správania sa po povodniach a záplavách 20
6. Činnosť pri nutnosti urýchleného opustenia ohrozeného priestoru 21
7. Odporúčaná hmotnosť a zloženie úkrytovej

8. Zásady správania sa v úkrytoch 24
9. Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela 25
10. Zásady prvej pomoci 28
11. Informačné miesta, na ktoré sa možete obrátiť v prípade vzniku mimoriadnej udalosti 29

ČO MÁ KAŽDÝ VEDIEŤ V PRÍPADE OHROZENIA

Ľudia si uvedomujú riziká, ktoré ohrozujú ich život, zdravie alebo ich majetok až vtedy, keď sú priamymi účastníkmi havárií, živelných pohrôm alebo katastrof. Dôsledky takýchto mimoriadnych udalostí potvrdzujú, že neznalosť vhodného reagovania na vzniknutú situáciu alebo jej podceňovanie spolu s panikou znásobujú straty na životoch a zvyšujú počet zdravotných poškodení ľudí. I keď jednotlivec pri mimoriadnej udalosti nemôže zvrátiť beh udalosti, môže vhodnou voľbou správania výrazne znížiť dopad jej následkov vo svojom okolí.

Cieľom tejto pomôcky je poskytnúť informácie o tom, ako reagovať na vznik mimoriadnej udalosti, čo robiť, keď je ohrozený život a zdravie, alebo ako postupovať, keď je ohrozený majetok.

DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA 1

Ak ste v ohrození života alebo zdravia, ak je ohrozený váš majetok alebo ste účastníkom mimoriadnej udalosti, pri ktorej je ohrozený život, zdravie alebo majetok iných občanov, dožadujte sa poskytnutia pomoci na nasledujúcich telefónnych číslach tiesňového volania.

v prípade požiaru, dopravnej nehody, ohrozenia následkom živelných pohrôm a iných mimoriadnych udalostí volajte
150 Hasičský a záchranný zbor

v prípade ohrozenia života a zdravia volajte
155 Zdravotnú záchrannú službu

v prípade ohrozenia následkom trestnej činnosti alebo jej oznámenia
158 (159) Políciu (Obecnú políciu)

1.1 VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI VYŽADOVANÍ POMOCI

Ak vyžadujete pomoc v tiesni alebo pri oznamovaní správy o mimoriadnej udalosti uveďte:

- *svoje meno a číslo telefónu z ktorého telefonujete,*
- *druh udalosti (požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin a pod.),*
- *rozsah udalosti (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, poľa, obce, a pod.),*
- *miesto udalosti,*
- *ak je na miesto udalosti sťažený prístup uveďte spôsob prístupu, smer odkiaľ je možné miesto udalosti dosiahnuť a druh prístupovej cesty (súkromná cesta, poľná cesta a pod.).*

Po ukončení hovoru počkajte na spätné volanie operátora príslušnej záchrannej služby alebo polície.

VŠEOBECNÉ ZÁSADY ČINNOSTI PRI OHROZENÍ 2

- **Uvedomte si**, *že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie a až potom záchrana majetku.*
- **Pamätajte** *na sebaochranu, poskytnutie prvej pomoci a vzájomnej pomoci v tiesni.*
- **Rešpektujte** *informácie poskytované prostredníctvom rozhlasu a televízie.*
- **Nerozširujte** *poplašné a neoverené správy.*
- **Nepodceňujte** *vzniknutú situáciu a zachovajte rozvahu.*
- **Netelefonujte** *zbytočne, aby ste počas mimoriadnej situácie nepreťažovali telefónnu sieť.*
- **Pomáhajte** *ostatným, najmä starým, chorým a bezvládnym ľuďom, postarajte sa o deti.*
- **Dodržiavajte** *pokyny pracovníkov civilnej ochrany a ďalších záchranných zložiek, orgánov štátnej správy a samosprávy.*

Čo je ohrozenie?

Ohrozenie *je obdobie, počas ktorého sa predpokladá nebezpečenstvo vzniku alebo rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti.*

Čo je mimoriadna udalosť?

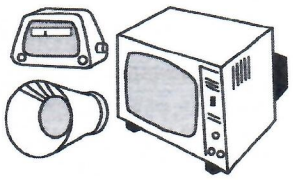
Mimoriadnou udalosťou *sa rozumie živelná pohroma, havária alebo katastrofa, ktorá ohrozuje život, zdravie alebo majetok.*

2 VŠEOBECNÉ ZÁSADY ČINNOSTI PRI OHROZENÍ

Čo je mimoriadna situácia?

Mimoriadnou situáciou *sa rozumie obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo na majetok, ktorá je vyhlásená podľa zákona NR SR č. 42/1994 Z.z. o civilnej ochrane obyvateľstva a počas ktorej sú vykonávané opatrenia na znižovanie rizík ohrozenia alebo postupy a činnosti na odstránenie následkov mimoriadnej udalosti.*

Mimoriadna situácia sa vyhlasuje a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.



VAROVANIE OBYVATEĽSTVA 3

Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Varovanie je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén. Varovné signály sú následne doplňované hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

Ak zaznie varovný signál:

- *nastáva mimoriadna situácia,*
- *podľa tónu signálu a dĺžky jeho trvania zistite pred čím vás varuje,*
- *počúvajte následnú hovorenú informáciu vysielanú rozhlasom, televíziou alebo hlásením obecného (mestského) rozhlasu.*

Varovný signál VŠEOBECNÉ OHROZENIE

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA PRI OHROZENÍ, ALEBO PRI VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI, AKO AJ PRI MOŽNOSTI ROZŠÍRENIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI

2 – minútový kolísavý tón sirén

2 minúty (2´)

Kolísavým tónom sirén v trvaní 2 minút sa počas brannej pohotovosti štátu a počas vojny vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia územia štátu. Slovná informácia pri takomto ohrození obsahuje vymedzenie územia, pre ktoré je ohrozenie vyhlásené a výraz „VZDUŠNÝ POPLACH“

3 VAROVANIE OBYVATEĽSTVA

Varovný signál OHROZENIE VODOU

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA PRI OHROZENÍ NIČIVÝMI ÚČINKAMI VODY

6 – minútový stály tón sirén

6 minút (6´)

Signál KONIEC OHROZENIA

KONIEC OHROZENIA ALEBO KONIEC PÔSOBENIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI

2 minúty (2´)

2 – minútový stály tón sirén bez opakovania

! POZOR !

Každý druhý piatok v mesiaci sa vykonáva o 12.00 hod. preskúšanie prevádzkyschopnosti systémov varovania dvojminútovým stálym tónom sirén. O pravidelnom preskúšaní funkčnosti sirén a o ďalších skúškach mimo tento termín informujú rozhlas, televízia a tlač !

ČO ROBIŤ, KEĎ ZAZNIE SIRÉNA? 3.1

(mimo doby pravidelného preskúšania)

- **Pri pobyte mimo budovu - vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt, poprípade vstúpte do najbližšej budovy.**
- **Ak sa nachádzate v domácnosti - zhromaždite celú rodinu a byť neopúšťajte.**
- **Nesnažte sa vyzdvihnúť deti zo škôl a predškolských zariadení, bude o ne postarané.**
- **Vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti môžete utesniť tkanivami namočenými vo vode s rozpustenými saponátmi). Uzavretím priestoru znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia.**
- **Uhaste otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.**
- **Sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riaďte sa podľa vysielaných pokynov.**
- **Telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky, najmä nevolajte čísla tiesňového volania.**
- **Postarajte sa o domáce a hospodárske zvieratá.**
- **Čakajte doma na ďalšie pokyny.**

POZNÁMKA:

Presvedčte sa, či vo Vašej blízkosti nie sú ohrození starí ľudia, chorí, neschopní pohybu. Postarajte sa o deti bez dozoru! Pri akejkoľvek činnosti zachovávajte kľud a rozvahu!

4 ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENEJ ÚNIKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTOK

Nebezpečné látky sú prírodné alebo syntetické látky, ktoré svojimi chemickými, fyzikálnymi, toxikologickými alebo biologickými vlastnosťami samostatne alebo v kombinácii môžu spôsobiť ohrozenie života, zdravia alebo majetku. Obecne pod nebezpečnými látkami rozumieme chemické, rádioaktívne alebo biologické látky.

Únik nebezpečných látok môže byť spôsobený deštrukciou stacionárneho zdroja nebezpečnej látky (výrobné zariadenie, sklad, zariadenie využívajúce nebezpečnú látku ako médium napr. chladiarenské zariadenie) alebo z mobilného zdroja pri preprave nebezpečnej látky (autá alebo železničné vagóny určené na prepravu nebezpečných látok).

Ohrozenie nebezpečnými látkami môže byť spôsobené aj teroristickým útokom.

V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY (alebo pri použití chemických zbraní) 4.1

Nebezpečné chemické látky spôsobujú poškodenie centrálneho nervového systému, dýchacích orgánov, zažívacieho traktu, poškodenie kože alebo narušujú metabolizmus postihnutého. V prípade havárie spojenej s únikom nebezpečných chemických látok pôsobia na okolie v podobe plynu alebo výparov. V prípade teroristického útoku môžu byť použité vo forme aerosólov alebo plynu, prípadne môžu byť použité na zamorenie vodných zdrojov.

Keď zaznie varovný signál sirény:

pri pobyte v budove

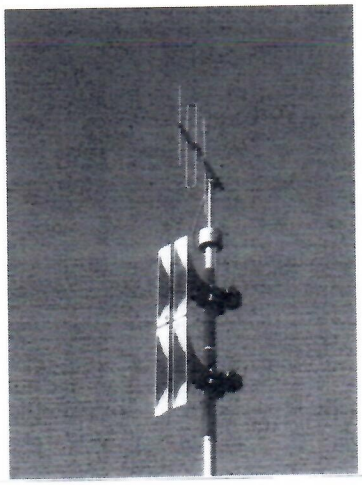
- *zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný).*
- *vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu.*
- *pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela.*
- *zapnite rozhlas, televíziu a sledujte vysielanie.*
- *riaďte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko.*
- *pripravte si evakuačnú batožinu.*
- *telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky.*
- *poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru.*
- *zachovávajte rozvahu a pokoj.*
- *budovu opustite len na pokyn.*

4.1 V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY (alebo pri použití chemických zbraní)

Keď zaznie varovný signál sirény:

pri pobyte mimo budovu

- *zachovajte rozvahu, zorientujte sa podľa situácie a rozhodnite sa pre opustenie priestoru ohrozeného nebezpečnou chemickou látkou.*
- *vaše rozhodnutie je závislé od smeru vetra šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja úniku a vašej polohy; ak sa nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte ukrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.*



V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ BIOLOGICKEJ LÁTKY (alebo pri použití biologických prostriedkov) 4.2

Bakteriologické (biologické) nebezpečné látky môžu byť použité vo forme aerosólu (baktérie, vírusy) vytvoreného v ovzduší alebo uzatvorenompriestore priamo alebo prostredníctvom vetracích zariadení, vypustením infikovaného hmyzu (vši, blchy, muchy a podobne), infikovaním vodných zdrojov, potravín, alebo krmovín. Postihnutý použitie biologických prostriedkov spravidla nezistí ihneď po ich použití. Pri podozrení ich použitia sa výskyt zisťuje odberom vzoriek a následnou mikrobiologickou analýzou.

Pri podozrení z úniku alebo pri úniku biologickej látky resp. pri použití biologických prostriedkov postupujte tak, ako pri úniku nebezpečnej chemickej látky. Zvlášť treba:

- *dôsledne dodržiavať karanténne hygienické, protiepidemické a protiepizootické opatrenia.*
- *sledovať informácie o situácii poskytované miestnou samosprávou.*
- *pravidelne kontrolovať telesnú teplotu.*
- *hlásiť podozrenie z ochorenia alebo zvýšený výskyt ochorení osôb a zvierat orgánom obce alebo spádovému zdravotníckemu zariadeniu, prípadne orgánom civilnej ochrany.*
- *obmedzovať pohyb mimo budovu a budovu opúšťať iba na nevyhnutnú dobu (napríklad nákup základných životných potrieb).*
- *priebežne uskutočňovať v rámci svojich možností dezinfekciu vo svojich bytoch a v domoch.*

Pri vyhlásení karantény platí zákaz zhromažďovania osôb a zákaz voľného pohybu mimo uzatvorených priestorov bez nasadených ochranných prostriedkov.

4.3 V PRÍPADE ÚNIKU RÁDIOAKTÍVNEJ LÁTKY (alebo pri použití jadrových zbraní)

- Čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (najlepšie v pivničných priestoroch),
- pokiaľ ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v dobe než ste sa stačili ukryť, potom:
  - pred vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do neprievzdušného obalu a nepoužívajte ich,
  - dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite si oči, ústa vyčistite si nos a uši,
  - ak je to možné, osprchujte sa a vymeňte si bielizeň,
- uzavrite a utesnite okná a dvere, vypnite ventilačné a klimatizačné zariadenia,
- sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch,
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela,
- jódové prípravky užite po obdržaní varovného signálu o vzniku radiačnej havárie atómovej elektrárne. Dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabičke alebo v informačnom letáčiku),
- zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do obalov, chladničky, mrazničky alebo komory. Nepoužívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- čakajte na ďalšie pokyny,
- postarajte sa o hospodárske zvieratá
  - zatvorte ich a dajte im zásobu krmovín a vody na dva dni,
  - zásoby krmiva a vody zabezpečte pred kontamináciou prekrytím plachtou alebo fóliou z plastu a pod.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI DOPRAVNEJ NEHODE VOZIDLA PREPRAVUJÚCEHO NEBEZPEČNÚ LÁTKU 4.4

Ak ste účastníkom dopravnej nehody, pri ktorej došlo k úniku nebezpečnej látky:

- odstavte vozidlo, podľa možností mimo dosah pôsobenia nebezpečnej látky tak, aby zostala zachovaná priepustnosť komunikácie pre príchod záchranných zložiek,
- ak ste sa neočakávane ocitli v dosahu pôsobenia nebezpečnej látky zastavte motor vozidla a urýchlene opustite zamorený priestor, chráňte si dýchacie cesty vreckovkou,
- bez ohrozenia vlastného života zistite čo sa stalo, v žiadnom prípade sa nepribližujte k havarovanému dopravnému prostriedku,
- oznámte nehodu hasičskej a záchrannej službe, zdravotnej záchrannej službe alebo polícii,
- nedotýkajte sa nebezpečnej látky ani predmetov, ktoré by mohli byť ňou kontaminované,
- po príchode záchranných zložiek sa riaďte pokynmi veliteľa zásahu alebo polície.

VŽDY PLATÍ !!!

- **Ochranná maska a akákoľvek náhrada, slúži iba na únik z ohrozeného priestoru.**
- **Nebezpečná látka sa pri úniku šíri v smere vetra.**
- **Únik z ohrozeného priestoru voľte kolmo na smer vetra.**

5 ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENIA POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI

O povodniach a záplavách hovoríme vtedy, keď sa zvýšia hladiny vodných tokov, voda vystúpi zo svojich korýt a zaplaví priľahlé územie.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRED OHROZENÍM POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI 5.1

- Vytypujte si bezpečné miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- hodnotné veci zo suterénov, prízemných priestorov a garáží umiestnite do vyššieho poschodia,
- pripravte si vrecia s pieskom na utesnenie nízko položených dverí a okien,
- pripravte si trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
- ak ste vlastníkom osobného automobilu, pripravte ho na použitie,
- pripravte sa na evakuáciu osôb, zvierat,
- upevnite veci, ktoré by mohla odniesť voda,
- pripravte si evakuačnú batožinu.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA V OBDOBÍ POVODNÍ A ZÁPLAV 5.2

- Opustite ohrozený priestor,
- netelefonujte, len v prípade tiesňového volania,
- v prípade vyhlásenia evakuácie dodržujte zásady pre opustenie ohrozeného priestoru, rešpektujte pokyny členov evakuačnej komisie,
- v prípade časovej tiesne sa okamžite presuňte na vytypované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- nešírte paniku a nerozširujte neoverené správy.

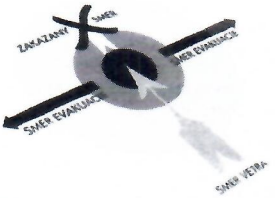
5.3 ZÁSADY SPRÁVANIA SA PO POVODNIACH A ZÁPLAVÁCH

- *Nechajte si skontrolovať stav obydlia (statická narušenosť, obývateľnosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody.*
- *zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou - riaďte sa pokynmi hygienika.*
- *informujte sa o miestach humanitárnej pomoci,*
- *kontaktujte príslušné poisťovne ohľadom náhrady škôd.*

ČINNOSŤ PRI NUTNOSTI URÝCHLENÉHO OPUSTENIA OHROZENÉHO PRIESTORU 6

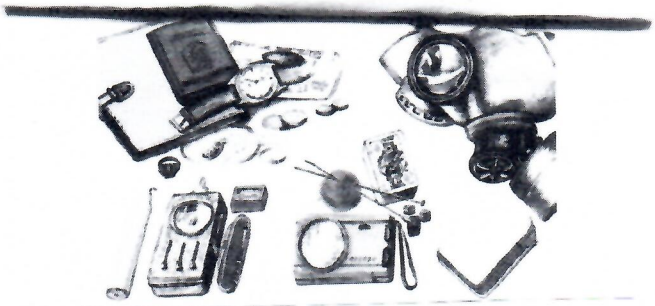
V prípade, ak musíte rýchlo opustiť priestor ohrozenia, alebo sa nachádzate v uzatvorených priestoroch, vykonajte nasledovné opatrenia:

- *Uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny.*
- *Pripravte si a vezmite so sebou najnutnejšie veci (doklady, cenné veci malých rozmerov, lieky a pod.).*
- *Uzamknite byt.*
- *Presvedčte sa , či vaši susedia vedia o vzniknutej situácii.*
- *V prípade, ak sa vo vašom okolí nachádzajú deti bez dozoru, starí alebo nevládni ľudia – pomôžte im.*
- *Sledujte rozhlas, televíziu, miestny rozhlas atď., kde sa dozviete informácie o možnom ohrození.*
- *Dodržujte pokyny osôb a príslušných orgánov, ktoré zabezpečujú evakuáciu.*
- *Použite prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela.*
- *Priestor opúšťajte najkratšou cestou, podľa možností* **kolmo na smer vetra**.
- *Vždy zachovávajte rozvahu !*



7 ODPORÚČANÁ HMOTNOSŤ A ZLOŽENIE ÚKRYTOVEJ A EVAKUAČNEJ BATOŽINY

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: 10 - 15 kg



ODPORÚČANÁ HMOTNOSŤ A ZLOŽENIE ÚKRYTOVEJ A EVAKUAČNEJ BATOŽINY 7

Čo vám nemá chýbať v batožine?

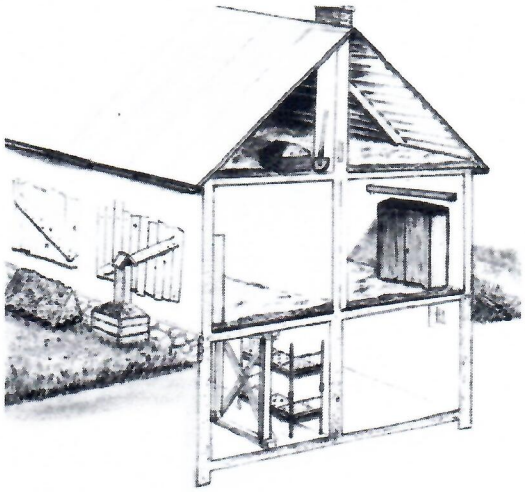
- *osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov,*
- *osobné lieky, vitamíny a nevyhnutné zdravotnícke potreby,*
- *základné trvanlivé potraviny a nápoje v nepriepustných obaloch na 2-3 dni,*
- *predmety osobnej hygieny a dennej potreby,*
- *náhradná bielizeň, odev, obuv, nepremokavý plášť,*
- *prikrývka, spací vak,*
- *vrecková lampa, sviečka a zápalky,*
- *ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón),*
- *pre deti nezabudnite pribaliť hračku.*

Zoznam veci, ktoré je zakázané brať do úkrytu:

- *zbrane všetkého druhu, alkohol a iné návykové látky, zapáchajúce a ľahko zápalné látky,*
- *objemné predmety, kočíky, periny a pod.,*
- *domáce zvieratá, psy, mačky a iné,*
- *zapaľovače, cigarety, ponorné variče, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.*

8 ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH

- správajte sa zodpovedne a riaďte sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu,
- neplytvajte vodou a potravinami,
- udržujte čistotu a poriadok,
- nepohybujte sa zbytočne po úkryte a nehovorte hlasno,
- chovajte sa pokojne, vzájomne si pomáhajte,
- nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče.



Jednoduchý úkryt budovaný svojpomocne

IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA 9

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sú určené na ochranu dýchacích ciest a očí, ak neboli vydané ochranné masky a prostriedky na ochranu povrchu tela.

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sa používajú najmä pri:

- *presune osôb do úkrytov,*
- *úniku z priestoru zamoreného nebezpečnou látkou,*
- *prekonávaní zamoreného priestoru,*
- *evakuácii obyvateľstva.*

Ochrana hlavy

Odporúča sa použiť čiapky, šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiahnuť kapucňu, prípadne nasadiť ochrannú prilbu (najlepšie cyklistickú, pracovnú, lyžiarsku a podobne). Najvhodnejším spôsobom ochrany úst a nosa je prekrytie týchto častí kusom flanelovej tkaniny alebo froté uterákom mierne navlhčeným vo vode, vodnom roztoku sódy alebo kyseliny citrónovej. Oči chránime okuliarmi uzavretého typu (potápačské, plavecké, lyžiarske a podobne). Vetracie prieduchy na okuliaroch prelepíme lepiacou páskou.

9 IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA

Ochrana trupu

Všeobecne platí zásada, že každý druh odevu poskytuje určitú mieru ochrany, pričom väčší počet vrstiev zvyšuje koeficient ochrany. Na ochranu môžete použiť dlhé zimné kabáty, bundy, nohavice, kombinézy, šuštiakové športové súpravy. Použité ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviciach. Netesnené zapínanie a rôzne nežiadúce trhliny v odeve je nutné prelepiť lepiacou páskou. Ku všetkým ochranným odevom je vhodné použiť nepremokavý plášť (napr. plášť do dažďa) alebo plachtu prehodenú cez hlavu.

Ochrana rúk a nôh

Veľmi dobrým ochranným prostriedkom rúk sú gumené rukavice. Pre ochranu nôh sú najvhodnejšie gumené a kožené čižmy, kožené vysoké topánky. Pri použití nízkych topánok je vhodné zhotoviť si návleky z igelitových sáčkov alebo tašiek.

Pri použití improvizovanej ochrany je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady:

- *celý povrch tela musí byť zakrytý,*
- *všetky ochranné prostriedky je nutné čo najlepšie utesniť,*
- *na dosiahnutie vyšších ochranných účinkov kombinujte viac ochranných prostriedkov, alebo použite odev v niekoľkých vrstvách.*

IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA 9

10 ZÁSADY PRVEJ POMOCI

PRVÁ POMOC – *je súbor jednoduchých opatrení, ktoré môžu byť použité v každom čase, na každom mieste a ktoré môžu:*

- *zachrániť život,*
- *zabrániť zhoršeniu zdravotného stavu,*
- *urýchliť zotavenie.*

Ako postupovať?

- *Bez ohrozenia vlastného života zistite čo sa stalo,*
- *ako prvého vždy ošetrite najviac postihnutého,*
- *zabezpečte privolanie sanitky, lekára alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia.*

Ako poskytnúť prvú pomoc?

- *Zastavte život ohrozujúce krvácanie,*
- *pri bezvedomí – zaistite voľnosť dýchacích ciest,*
- *pri zástave dýchania – poskytnite umelé dýchanie,*
- *pri zástava srdca – poskytnite nepriamu masáž srdca,*
- *venujte pozornosť protišokovým opatreniam.*

Pamätajte!

- *Nepotrebujete osobitné vybavenie – improvizujte,*
- *nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba,*
- *nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné!*

INFORMAČNÉ MIESTA, NA KTORÉ SA MOŽETE OBRÁTIŤ V PRÍPADE VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI 11

- Zamestnávateľ
- Obecný úrad
- Okresný úrad, odbor civilnej ochrany obyvateľstva a obrany okresného úradu (OCOOaO OÚ)
- Krajský úrad, odbor civilnej ochrany obyvateľstva a obrany krajského úradu (OCOOaO KÚ)

POZNÁMKY

POZNÁMKY

Dodržiavanie základných zásad správania sa počas horúčav:

Pitný režim

Dodržiavať pitný režim, dospelý človek by mal vypiť denne najmenej 3 litre tekutín, najlepšie vody. Je potrebné vyhýbať sa nápojom s obsahom cukru, alkoholu a kofeínu. Treba piť pravidelne a v menších dávkach.

Vhodný odev

Odev by mal byť podľa možností svetlých farieb, z prírodných materiálov vzdušný a voľného strihu. Počas pobytu mimo domov je potrebné používať pokrývku hlavy a chrániť svoj zrak slnečnými okuliarmi.

Slnenie

Na priame slnenie sú vhodné len skoré ranné a neskoré popoludňajšie hodiny. Je potrebné vyhýbať sa priamemu slnečnému žiareniu v časovom rozmedzí od 10 do 16 hodiny. Pri opaľovaní je potrebné využívať kvalitné krémy s vysokým ochranným faktorom pred UV žiarením

Fyzické aktivity

Pri fyzickej práci je dôležité si dopriať pravidelné prestávky a pravidelne dopĺňať tekutiny. Namáhavé činnosti vykonávať len v skorých ranných, alebo neskorých popoludňajších hodinách. Starší a chronicky chorí ľudia by mali obmedziť svoje aktivity na minimum a z domovov vychádzať pokiaľ sa dá len ráno alebo večer.

Zabezpečenie domovov a pracovísk

Miestnosti by mali byť zatienené pred priamym slnečným žiarením žalúziami alebo roletami. V miestnostiach, kde je dostupná využívať klimatizáciu, rozdiel medzi vnútornou a vonkajšou teplotou by však nemal presahovať 5-7 stupňov Celzia, aby ste predišli teplotnému šoku.

Zásady správania sa a vykonanie postupov a činností pre znižovanie rizík ohrozenia pri vzniku mimoriadnych udalostí spôsobených rôznymi zdrojmi ohrozenia na území obvodu Okresného úradu Dunajská Streda

OBSAH

1. Definícia vybraných pojmov civilnej ochrany..... 2
2. Bilancia potenciálnych zdrojov ohrozenia územného obvodu Okresného úradu Dunajská Streda..... 3
3. Vybrané fotosnímky z mimoriadnych udalostí vzniknutých na území obvodu Okresného úradu Dunajská Streda..... 4-7
4. Všeobecné zásady činnosti pri ohrození..... 8
5. Varovanie obyvateľstva..... 8
6. Činnosť v oblasti ohrozenej únikom nebezpečných látok..... 9
7. - v prípade úniku nebezpečnej chemickej látky..... 9
8. - v prípade nálezu nebezpečnej chemickej látky na otvorených priestranstvách..... 12
9. - v prípade nálezu neznámej látky s podozrením na nebezpečnú látku vo vnútri budovy..... 13
10. - pri dopravnej nehode vozidla prepravujúceho nebezpečnú látku..... 14
11. - v prípade úniku nebezpečnej biologickej látky..... 17
12. - v prípade úniku rádioaktívnej látky..... 17
13. Činnosť v prípade výhražných anonymných telefonátov..... 19
14. Činnosť v prípade útoku teroristov..... 19
15. Činnosť v oblasti ohrozenia povodňami a záplavami..... 20
16. Zásady správania sa pri požiaroch v budovách..... 22
17. Činnosť pri nutnosti urýchleného opustenia ohrozeného priestoru..... 23
18. - evakuácia..... 23
19. - ukrytie..... 24
20. Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela..... 26
21. Základy prvej pomoci..... 27
22. Integrovaný záchranný systém v Slovenskej republike..... 34
23. - dôležité telefónne čísla tiesňového volania..... 34
24. - všeobecné zásady pri vyžadovaní pomoci..... 35

1. DEFINÍCIA VYBRANÝCH POJMOV CIVILNEJ OCHRANY

Civilná ochrana obyvateľstva je podľa zákona Národnej rady SR č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov systém úloh a opatrení zameraných na ochranu života, zdravia a majetku, spočívajúcich najmä v analýze možného ohrozenia a v prijímaní opatrení na znižovanie rizík ohrozenia, ako aj určenie postupov a činnosti pri odstraňovaní následkov mimoriadnych udalostí. V tomto systéme úloh a opatrení má nezastupiteľnú úlohu obec a starosta obce. Poslaním civilnej ochrany v obci je v rozsahu ustanovenom týmto zákonom chrániť život, zdravie a majetok a utvárať podmienky na prežitie pri mimoriadnych udalostiach a počas vyhlásenej mimoriadnej situácie.

Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo na majetok, ktorá je vyhlásená podľa zákona NR SR č. 42/1994 Z.z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov. Počas mimoriadnej situácie sa vykonávajú opatrenia na záchranu života, zdravia alebo majetku, na znižovanie rizík ohrozenia alebo činnosti nevyhnutné na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Možné ohrozenia obyvateľstva:

Mimoriadnou udalosťou rozumie živelná pohroma, havária, katastrofa, ohrozenie verejného zdravia II. stupňa alebo teroristický útok, pričom:

- **živelná pohroma** je mimoriadna udalosť, pri ktorej dôjde k nežiaducemu uvoľneniu kumulovaných energií alebo hmôt v dôsledku nepriaznivého pôsobenia prírodných síl, pri ktorej môžu pôsobiť nebezpečné látky alebo pôsobia ničivé faktory, ktoré majú negatívny vplyv na život, zdravie alebo na majetok,
- **havária** je mimoriadna udalosť, ktorá spôsobí odchýlku od ustáleného prevádzkového stavu, v dôsledku čoho dôjde k úniku nebezpečných látok alebo k pôsobeniu iných ničivých faktorov, ktoré majú vplyv na život, zdravie alebo na majetok,
- **katastrofa** je mimoriadna udalosť, pri ktorej dôjde k narastaniu ničivých faktorov a ich následnej kumulácii v dôsledku živelnej pohromy a havárie.

Živelné pohromy

Živelné pohromy sú najmä povodne a záplavy, krupobitia, následky víchrice, zosuvy pôdy, snehové kalamity a lavíny, rozsiahle námrazy, zemetrasenia.

Havárie

Havárie sú najmä požiare a výbuchy, úniky nebezpečných látok, prípravkov a odpadov, ropných produktov s následným kontaminovaním územia, ovzdušia, vodných tokov, zdrojov pitnej vody a podzemných vôd, poškodenie vedení rozvodných sietí, ich zariadení a diaľkovodov.

Katastrofy

Katastrofy sú najmä veľké letecké, železničné, lodné a cestné nehody spojené s požiarmi, prípadne s únikom nebezpečných látok, havárie jadrových zariadení, porušenie vodných stavieb.

Ohrozenie verejného zdravia II. stupňa

Výskyt prenosného ochorenia, podozrení na prenosné ochorenie alebo podozrení na úmrtie na prenosné ochorenie nad predpokladanú úroveň, únik mikroorganizmov alebo toxínov z uzavretých priestorov (zákon č. 172/2011 Z.z.).

Teroristické útoky

Napadnutie objektov sústreďujúcich väčšie množstvo osôb s cieľom spôsobiť straty na životoch, zdraví a majetku, vyvolať strach a paniku, môžu byť použité konvenčné zbrane a prostriedky obsahujúce chemické, biologické a rádioaktívne látky.

2. Bilancia potenciálnych zdrojov ohrozenia územného obvodu Okresného úradu Dunajská Streda

Potencionálnymi zdrojmi ohrozenia územia sú:

- **živelné pohromy** – z dôvodu extrémnych prívalových dažďov *(často v kumulácii so silným vetrom, krupobitím)* alebo dlhodobých zrážok je najčastejším ohrozením **vznik záplav a lokálnych povodní**, *(následky - zaplavenie intravilánu a extravilánu obcí, poškodenie domov, budov, kontaminácia studní, znehodnotenie úrody, únik chemických látok, fekálií do pôdy a pod.)*. Ohrozenie spôsobujú i **povodne z vodných tokov** Dunaj, Malý Dunaj, Klátovské rameno, vzostupy spodných vôd a vôd kanálového systému, častejšie sú i **veterné smršte, hmly, víchrice,** menej **snehové kalamity, poľadovice, námrazy;**

- **havárie** - **požiare** v priemyselných objektoch, športových, rekreačných, hotelových, reštauračných a iných zariadeniach, požiare skládok odpadov, za suchého počasia horenie lesných porastov a poľných kultúr; **úniky nebezpečných látok pri cestnej doprave** *(havárie kamiónov)*, **železničnej i lodnej doprave** - *únik ropných produktov s možným následným kontaminovaním územia, ovzdušia, vodných tokov, zdrojov pitnej vody a podzemných vôd);* **únik chemických nebezpečných látok zo stacionárnych zdrojov ohrozenia** *(amoniak - Umelá ľadová plocha a spoločnosť Istermeat a. s. v Dunajskej Strede; chlór - Vodný zdroj a čerpacia stanica v Gabčíkove);* **nález neznámych látok s podozrením na nebezpečné látky**;

- **katastrofy** - veľké **cestné, železničné** *(najmä zrážky vlakov s automobilmi na železničných priecestiach)* i **lodné dopravné nehody** *(zrážky lodí, náraz lode do hrádze vodnej stavby, požiarna výletnej lodi a pod.)* - ohrozenie zdravia a života osôb, úniky nebezpečných látok a iné; **rozrušenie hrádze vodnej stavby Gabčíkovo; jadrové zariadenia** (Jaslovské Bohunice, Mochovce) – územný obvod Dunajská Streda sa nachádza mimo oblasti plánovaných opatrení v okolí jadrových zariadení na území Slovenskej republiky. Nemožno však úplne vylúčiť možnosť kontaminácie v prípade radiačnej havárie v závislosti od rozsahu potenciálneho úniku rádioaktívnych látok a aktuálnej meteorologickej situácie;

- **ohrozenie vznikom chorôb a epidémií** - ochorenie ľudí, zvierat, rastlín, zamorenie škodcami;

- **riziká sociogénneho charakteru** - **terorizmus** - ohrozenie útokmi radiačného, chemického alebo biologického charakteru;

- **riziká environmentálneho charakteru** - kontaminácia povrchových a podzemných vôd a ovzdušia nebezpečnými látkami; environmentálne záťaže (neriadené skládky odpadov);

- **riziká technogénneho charakteru** - elektrárne - výpadky elektriny, poruchy telekomunikačných služieb, vodovodné zariadenia a pod.;

- **riziká ohrozenia kumuláciou rôznych druhov mimoriadnych udalostí;**

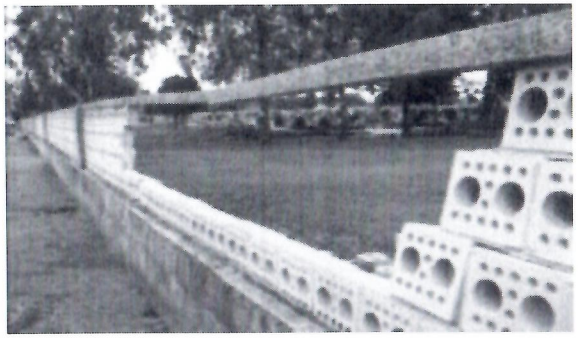
- **riziká ohrozenia ostatných udalostí - hrozby - výbušninou, použitia chemických, biologických, rádioaktívnych látok, poškodzovania životného prostredia, narušenie verejného poriadku, vojna a iné.**

3. Vybrané fotosnímky z mimoriadnych udalostí vzniknutých na území obvodu Okresného úradu Dunajská Streda

Povodne z vodných tokov: ***D u n a j*** ***Malý Dunaj a Klátovské rameno***

Povodne z prívalových dažďov

Veterné smršte

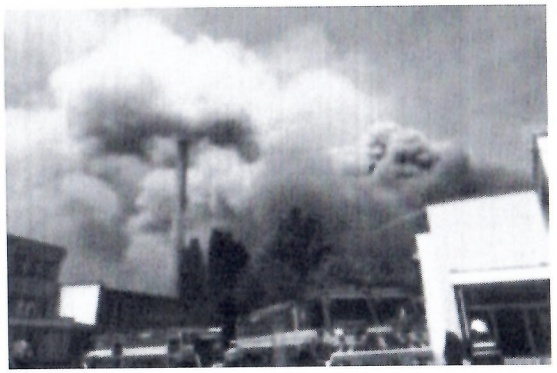


Snehové kalamity

Požiare skládok odpadov

Požiare – ostatné

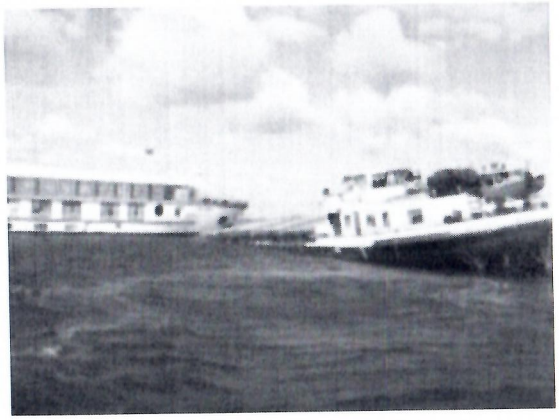
(výrobný závod, reštauračné zariadenie, loď a iné)

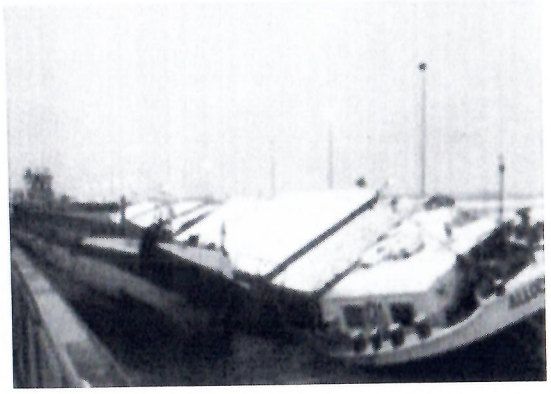


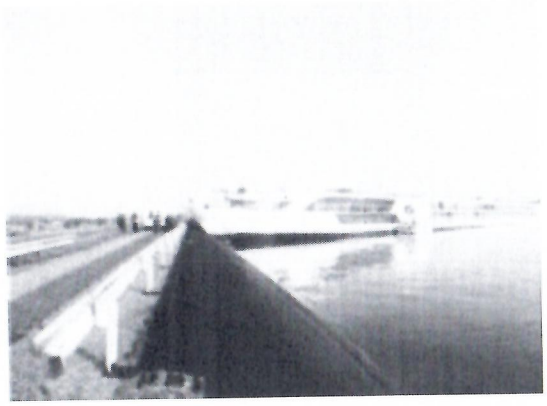
Havárie

- zrážky vlakov s motorovými vozidlami

Havárie lodí







Havárie motorových vozidiel

Únik nebezpečnej látky

Nález nebezpečnej látky

Aviárna influenza

4. VŠEOBECNÉ ZÁSADY ČINNOSTI PRI OHROZENÍ

- Uvedomte si, že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie a až potom záchrana majetku.
- Pamätajte na sebaochranu, poskytnutie prvej pomoci a vzájomnej pomoci v tiesni.
- Rešpektujte informácie poskytované prostredníctvom rozhlasu a televízie.
- Nerozširujte poplašné a neoverené správy.
- Nepodceňujte vzniknutú situáciu a zachovajte rozvahu.
- Netelefonujte zbytočne, aby ste počas mimoriadnej situácie nepreťažovali telefónnu sieť.
- Pomáhajte ostatným, najmä starým, chorým a bezvládnym ľuďom, postarajte sa o deti.
- Dodržiavajte pokyny pracovníkov civilnej ochrany a ďalších záchranných zložiek, orgánov štátnej správy a samosprávy.

5. VAROVANIE OBYVATEĽSTVA

Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Varovanie je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén. Varovné signály sú následne dopĺňané hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

Ak zaznie varovný signál:

- nastáva obdobie ohrozenia,
- podľa tónu signálu a dĺžky jeho trvania zistite, pred čím vás varuje,
- počúvajte následnú hovorenú informáciu vysielanú rozhlasom, televíziou alebo hlásením mestského rozhlasu.

Varovný signál: **VŠEOBECNÉ OHROZENIE**

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA PRI OHROZENÍ ALEBO PRI VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI, AKO AJ PRI MOŽNOSTI ROZŠÍRENIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI

2 – minútový kolísavý tón sirén

Kolísavým tónom sirén v trvaní 2 minút sa počas vojnového stavu a počas vojny vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia územia štátu. Slovná informácia pri takomto ohrození obsahuje vymedzenia územia, pre ktoré je ohrozenie vyhlásené a výraz ***"VZDUŠNÝ POPLACH".***

Varovný signál: **OHROZENIE VODOU**

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA PRI OHROZENÍ NIČIVÝMI ÚČINKAMI VODY

6 – minútový stály tón sirén

Signál: **KONIEC OHROZENIA**

KONIEC OHROZENIA ALEBO KONIEC PÔSOBENIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI

2 – minútový stály tón sirén

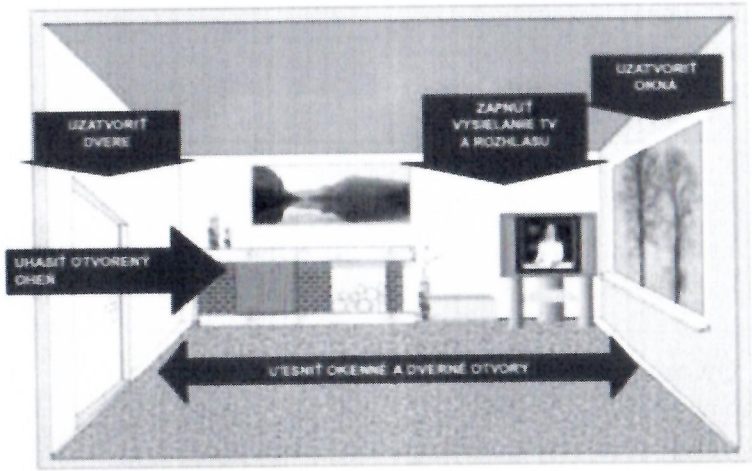
Každý **druhý piatok v mesiaci v čase o 12:00 h sa preskúšava prevádzkyschopnosť systémov varovania** dvojminútovým stálym tónom sirén. O pravidelnom preskúšaní funkčnosti sirén a o ďalších skúškach mimo tohto termínu informujú rozhlas, televízia a tlač!!!

ČO ROBIŤ, KEĎ ZAZNIE SIRÉNA?
(mimo doby pravidelného preskúšania)

- Pri pobyte mimo budovu - vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt, poprípade vstúpte do najbližšej budovy.

- Ak sa nachádzate v domácnosti - zhromaždite celú rodinu a byt neopúšťajte.
- Nesnažte sa vyzdvihnúť deti zo škôl a predškolských zariadení, bude o ne postarané.
- Vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti môžete utesniť tkanivami namočenými vo vode s rozpustenými saponátmi). Uzavretím priestoru znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia.
- Uhaste otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- Sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riaďte sa podľa vysielaných pokynov.
- Telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky, najmä nevolajte čísla tiesňového volania.
- Postarajte sa o domáce a hospodárske zvieratá.
- Čakajte doma na ďalšie pokyny.

POZNÁMKA:
Presvedčte sa, či vo vašej blízkosti nie sú ohrození starí ľudia, chorí, neschopní pohybu. Postarajte sa o deti bez dozoru! Pri akejkoľvek činnosti zachovávajte pokoj a rozvahu!



6. ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENEJ ÚNIKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTOK

Nebezpečné látky sú prírodné alebo syntetické látky, ktoré svojimi chemickými, fyzikálnymi, toxikologickými alebo biologickými vlastnosťami samostatne alebo v kombinácii môžu spôsobiť ohrozenie života, zdravia alebo majetku. Všeobecne pod nebezpečnými látkami rozumieme látky:

- **chemické,**
- **rádioaktívne,**
- **biologické.**

7. ČINNOSŤ V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY (alebo pri použití chemických zbraní)

Nebezpečné chemické látky spôsobujú poškodenie centrálneho nervového systému, dýchacích orgánov, zažívacieho traktu, poškodenie kože, alebo narušujú metabolizmus postihnutého. V prípade havárie spojenej s únikom nebezpečných chemických látok pôsobia na okolie v podobe plynu alebo výparov. V prípade teroristického útoku môžu byť použité vo forme aerosólov alebo plynu, prípadne môžu byť použité na zamorenie vodných zdrojov.

Únik nebezpečných látok môže byť spôsobený deštrukciou stacionárneho zdroja nebezpečnej látky (výrobné zariadenie, sklad, zariadenie využívajúce nebezpečnú látku ako médium napr. chladiarenské zariadenie), ďalej z mobilného zdroja pri preprave nebezpečnej látky (autá alebo železničné vagóny určené na prepravu nebezpečných látok) alebo aj ich nálezom. **Ohrozenie nebezpečnými látkami môže byť spôsobené aj teroristickým útokom.**

ZÁSADY SPRÁVANIA SA V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY

- ***keď zaznie varovný signál sirény "VŠEOBECNÉ OHROZENIE",*** *ktorý sa zdvojuje vyhlásením chemického poplachu a následne sa v rozhlase obce (objektu) odvysiela relácia s pokynmi pre ohrozené*

obyvateľstvo alebo sa vykoná varovanie obyvateľstva inými dostupnými prostriedkami:

PRI POBYTE V BUDOVE

- zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný); **nevychádzať**, ak to nie je nevyhnutné, v prípade nutnosti len v nasadených prostriedkoch individuálnej ochrany (PIO),

- **vytvorte izolovaný uzavretý priestor** - uzavrite a utesnite okná, dvere, ventilačné otvory *(mokrými handrami, lepiacou páskou, fóliami, igelitom, penovou hmotou, tmelom a pod.)*, **vypnúť** ventilačné a klimatizačné zariadenia,

- pripravte si **improvizovanú ochranu dýchacích ciest** *(vreckovka alebo šatka navlhčená proti účinkom amoniaku v roztoku kyseliny citrónovej, octovej alebo siričitanu sodného; proti účinkom chlóru v roztoku jedlej sódy alebo pracej sódy)*, **očí** *(zváračské, lyžiarske alebo potápačské okuliare)* a **odkrytých častí tela** *(čižmy, galoše, plastové fólie, rukavice a pod.)*,

- zachovávajte rozvahu a pokoj, **sledovať informácie a pokyny** v hromadných oznamovacích prostriedkoch - zapnite rozhlas, televíziu a sledujte vysielanie; resp. v miestnych oznamovacích prostriedkoch oznámenia obce obecným rozhlasom, miestnou TV, rádiovozmi alebo inými mobilnými oznamovacími zdrojmi,

- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky,

- poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru,

- pripravte si nevyhnutnú evakuačnú batožinu (doklady, cennosti, lieky, trvanlivé potraviny a nevyhnutnú zásobu tekutín - pitnú a úžitkovú vodu v uzavretých nádobách na 2-3 dni a pod.),

- **riaďte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,**

- budovu opustite len na pokyn pracovníkov civilnej ochrany alebo zástupcov poverených krízovým štábom obce.

V prípade nariadenia evakuácie:

- opustenie budovy z dôvodu evakuácie vykonať len na pokyn oprávnených subjektov,

- pred odchodom vypnúť elektrické spotrebiče *(okrem chladničky a mrazničky)*, hlavný uzáver plynu a vody, uhasiť otvorený oheň,

- v stajniach a chlievoch zabezpečiť domáce zvieratá krmivom a vodou na 2-3 dni, utesniť ich otvory a tieto uzamknúť, viditeľne ich označiť písmenom "Z",

- na vchodové dvere umiestniť v priehľadnej plastovej obálke na spisy list papiera formátu A4, kde uviesť názov "EVAKUÁCIA", meno a priezvisko, čas a dátum, miesto evakuácie alebo ukrytia,

- **pri presune ihneď použiť improvizovaný prostriedok individuálnej ochrany** (PIO) dýchacích ciest *(vo vode namočená vreckovka, šatka, gáza, vata, obväz)*,

- byt (miestnosť) a kontaminovaný priestor opustiť najkratšou cestou a smerom, ktorý bol stanovený miestnym (objektovým) rozhlasom za použitia improvizovaných (typizovaných) PIO,

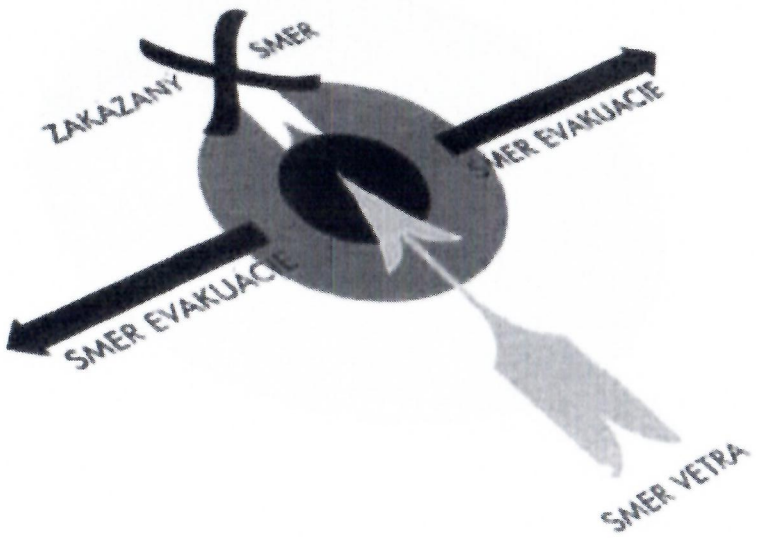
- po opustení kontaminovanej oblastí vykonať čiastočnú a následne úplnú hygienickú očistu na dostupných sociálnych zariadeniach,

- špeciálne PIO si vyzdvihnúť až na základe výzvy na určenom mieste.

PRI POBYTE MIMO BUDOVU

- zachovajte rozvahu, zorientujte sa podľa situácie a rozhodnite sa **pre opustenie priestoru ohrozeného nebezpečnou chemickou látkou kolmo na smer prízemného vetra** a chráňte si dýchacie cesty *(vreckovka, šatka najvhodnejšia mokrá)*,

- vaše **rozhodnutie je závislé od smeru vetra** šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja úniku a vašej polohy,



- ak sa nachádzate v smere vetra a **ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte ukrytie v budovách**, podľa možnosti **vystúpiť** do výšky 3. poschodia a **vyššie** a vyhľadať **úkryt** v miestnosti na záveternej strane, ukryť sa do miestnosti **s čo najmenším počtom okien**,

- **neukrývať sa do pivníc a terénnych nerovností** (priehlbín, jám, priekop a pod.), nakoľko väčšina plynných nebezpečných chemických látok je ťažšia ako vzduch,

- **pri úniku amoniaku do ovzdušia zohľadňovať jeho rozdielne vlastnosti za suchého a vlhkého počasia:**

- **za suchého počasia je ľahší ako vzduch** a dobre sa rozptyľuje,
- **za vlhkého počasia** výborne viaže vzdušnú vlhkosť za vzniku chladnej hmly, ktorá **sa šíri v prízemných vrstvách atmosféry.**

*Amoniak – NH_3 je bezfarebný plyn, alebo kvapalina, nepríjemného dráždivého, ostrého štipľavého zápachu, ktorý je **pri normálnom tlaku a teplote ľahší ako vzduch** a preto stúpa nahor. **Pri uvoľnení z nádrží alebo pri odparovaní tvorí veľké množstvo studenej hmly - ťažšie ako vzduch.** Pôsobením vysokej teploty sa môže vznietiť. Je vysoko rozpustný vo vode, vo vodnom roztoku tvorí silno leptavú výbušnú zmes a je málo horľavý.*

Kvapalina aj plyn silno dráždi a leptá oči, dýchacie cesty, pľúca, sliznice i pokožku. Spôsobuje dráždivý kašeľ a kŕče, ktoré môžu viest až k uduseniu. Po styku pokožky s kvapalinou môže vyvolať silné omrzliny. Nadýchnutie vyššej koncentrácie má smrteľné účinky.

Prvá pomoc:

Do koncentrácie 200 mg/m^3 je možná sebazáchrana, nad túto hranicu je potrebné postihnutému poskytnúť pomoc. Najdôležitejšie je prerušenie prenikania nebezpečnej látky do dýchacích ciest priložením navlhčenej vreckovky, uteráku, vaty vo vode, prípadne v roztoku kyseliny citrónovej a odsun mimo zamorený priestor - vždy kolmo na smer vetra. Po opustení zamoreného priestoru je potrebné vykonať hygienickú očistu.

Poskytnutie prvej pomoci:

- prezlečenie do čistého odevu (odstránenie kontaminovaného odevu),

- zabezpečenie tepla a kľudu v stabilizovanej polohe, resp. s mierne zdvihnutou hlavou (nesmie prechladnúť),

- postihnuté miesta na tele hneď opláchnuť nekontaminovanou vodou a pokryť ich sterilným obväzom, natrieť omrznuté miesta,

- pri zasiahnutí do očí a pokožky postihnuté miesta umyť prúdom vody, asi 10 – 15 minút smerom od nosa, ak postihnutá osoba po uvoľnení dýchacích ciest nezačne dýchať, je nutné ihneď poskytnúť umelé dýchanie,

- zabezpečiť odborné ošetrenie v nemocnici alebo inom zdravotníckom zariadení - privolajte lekársku pomoc ☎ 112 alebo ☎ 155;

Zákaz fajčenia!!!

- **pri úniku chlóru do ovzdušia sa chlór drží pri zemi, je ťažší ako vzduch**, ale tiež celkom **rýchlo reaguje s ostatnými látkami prítomnými vo vzduchu za vzniku chloridov a kyselín.**

Chlór - Cl_2 je žltozelený, nehorľavý, štipľavo zapáchajúci, leptavý a jedovatý plyn. V kvapalnom skupenstve je slabo zažltnutá kvapalina. Prepravuje a skladuje sa vo forme stlačeného alebo skvapalneného plynu. Uvoľnenie rýchle prechádza do plynnej podoby. Pri rozpínaní sa vytvorí veľké množstvo hmly. Plyn a hmla sú 2,5 krát ťažšie ako vzduch, zostávajú pri zemi a šíria sa do diaľky, môžu sa zhromažďovať a vnikať do priestorov ležiacich pod úrovňou terénu (pivnice, kanalizácie a pod). Chlór je čuchom zistiteľný už pri koncentrácii asi 1mg/m^3. Chlór má veľmi silné dráždivé účinky na sliznice, oči a poškodzuje dýchacie cesty. Pri silných koncentráciách vyvoláva dráždenie dýchacích ciest, očí, tlak, bolesť na hrudi, pocit dusenia (dochádza až k poleptaniu pľúcnych tkanív), nevoľnosť, rozčúlenosť, zrýchľovanie a slabnutie tepu, zvracanie, hnačku. Jeho účinky môžu mať omeškanie až dva dni. Môže vyvolať aj podráždenie pokožky. V kvapalnom skupenstve môže spôsobiť omrzliny. Koncentrácie nad 70 mg/m^3 v závislosti na čase explózie (viac ako 60 minút) sú smrteľné.

Prvá pomoc:

Do koncentrácie 15 mg/m^3 je možná sebazáchrana, pri vyššej vyžaduje postihnutý pomoc.

Poskytnutie prvej pomoci:

Postup prvej pomoci je rovnaký ako pri amoniaku, *účinnosť improvizovaných prostriedkov individuálnej ochrany je možné zvýšiť ich navlhčením* ***v 3%-nom roztoku sódy bikarbóny.***

Pri poskytovaní pomoci používajte ochranné prostriedky!!!

Nepodávajte tekutiny!!!

Zákaz fajčenia!!!

Následné všeobecné postupy:

- **po vstupe do budovy** si dôkladne ihneď umyť ruky, tvár a iné nekryté časti tela,

- **ďalej postupujte ako pri pobyte v budove.**

8. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V PRÍPADE NÁLEZU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY na otvorených priestranstvách MIMO BUDOVY

V prípade nálezu neznámej látky s podozrením, že môže ísť o nebezpečnú látku je potrebné:

1. **zavolať na linku tiesňového volania 112** alebo **150** Hasičský a záchranný zbor,

2. **vyrozumieť starostu obce,**

3. **zakryť neznámu nebezpečnú látku** pred jej rozptýlením, únikom výparmi či inou formou úniku napr. fóliou alebo iným vhodným materiálom **a zaistiť ohrozený priestor do príchodu hasičov,**

4. v žiadnom prípade **sa nedotýkať neznámej látky** a **ochrániť si dýchacie cesty** (pred vdychovaním látky alebo jej výparov) zakrytím vreckovkou alebo inou vhodnou náhradou, najvhodnejšie vlhkou,

5. následne sa nezdržiavať v tesnej blízkosti miesta nálezu, ale **v bezpečnej vzdialenosti** od miesta nálezu, nie avšak v smere vetra od nálezu, ale **kolmo na smer vetra,**

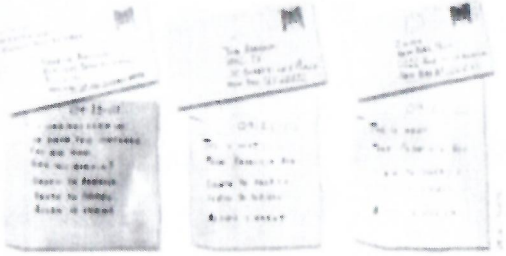
6. po príchode hasičov **sa riadiť pokynmi veliteľa zásahu**.

9. ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI MANIPULÁCII S PODOZRIVOU ZÁSIELKOU alebo V PRÍPADE NÁLEZU NEZNÁMEJ LÁTKY S PODOZRENÍM NA NEBEZPEČNÚ LÁTKU VO VNÚTRI BUDOVY, objektu – na pracovisku, doma a pod.

Identifikačné znaky podozrivej zásielky:

- veľa známok na obálke,
- neznámy odosielateľ,
- nesprávne napísaná adresa, nesprávne tituly a oslovenie adresáta,
- uvedené tituly ale žiadne meno a priezvisko,
- gramatické chyby, neuvedená spiatočná adresa,
- olejové alebo farebné škvrny, podozrivý zápach,
- vyššia hmotnosť listu,
- tvarovo nesúmerná alebo nerovná obálka, vyčnievajúce drôty alebo kovové fólie,
- veľa zabezpečovacieho materiálu, ako lepiace pásky, nálepky a pod.,
- veľa nápisov a označení, farebne a tvarovo pútavých nálepiek s textom alebo obrázkami,
- označenie na obálke ako „dôverné", „do vlastných rúk" alebo „osobné",
- odlišné miesto odoslania na spätnej adrese od miesta odoslania na pošte.

Podozrivé materiály a zásielky sa vo väčšine prípadov vyznačujú kombináciou viacerých identifikačných znakov.



Odporúčaný postup je výpisom z materiálu *„Odporúčaný postup pre manipuláciu so zásielkami podozrivými z biologickej kontaminácie"*, ktorý bol vypracovaný hlavným hygienikom Slovenskej republiky v októbri 2001 ako odozva na situáciu po teroristických útokoch na USA:

- v zamestnaní upozorniť priameho nadriadeného vedúceho zamestnanca a hlásiť prípad na číslo tiesňového volania 112, 150, 158,
- v domácom prostredí hlásiť prípad na číslo tiesňového volania 112, 150, 158 alebo miestnej polícii,
- netriasť materiálom/zásielkou, neotvárať a nevyberať zo zvedavosti jej obsah, nedotýkať sa nechránenou rukou, zabezpečiť ochranu dýchacích ciest,
- vložiť materiál/zásielku do plastového vrecka alebo nejakého iného vhodného uzatvárateľného obalu (kontajnera), aby obsah nemohol unikať, vytekať,

- ak nie je k dispozícii vhodný obal alebo kontajner, materiál/ zásielku zakryť, napríklad oblečením, fóliou, papierom, smetným košom a už neodkrývať,
- pri vysypaní obsahu alebo rozliatia tento neutierať (nevíriť), ale okamžite zakryť fóliou, papierom, smetným košom a pod. a už neodkrývať, pričom zadržať dych, zakryť si bez omeškania dýchacie cesty hustou tkaninou,
- ak sa nebezpečný materiál dostal na odev je potrebné kontaminované oblečenie vyzliecť a ďalej s ním manipulovať podobne ako s podozrivou zásielkou (vložiť ho do plastového vreca, iného obalu alebo kontajnera a odovzdať ho oprávneným osobám prichádzajúcim prípad riešiť),
- požiadať niektorú z prítomných osôb, aby kontaminované časti tela izoloval plastovým alebo papierovým materiálom a upevnil ho obviazaním vreckovkou, šatkou, šálom, povrázkom, prípadne samolepiacou páskou,
- umyť si ruky mydlom alebo saponátom a vlažnou vodou, aby sa materiál nerozšíril na tvár; pri kontaminácii odevu sa odporúča čo najskôr sa osprchovať od hlavy nadol, nepoužiť však žiadne iné dezinfekčné prostriedky, najmä nie do očí,
- opustiť miestnosť, vypnúť ventiláciu, uzatvoriť jej okná a dvere, zabrániť vstupu do miestnosti iným osobám,
- pri možnej aktivácii nejakého výbušného zariadenia s tlmeným výbuchom po obdržaní varovnej informácie o kontaminácii ventilačného systému alebo klimatizácie, prípadne po varovaní vypnúť všetky ventilátory alebo klimatizačné jednotky nielen v miestnosti, ale aj v celej budove,
- na dvere miestnosti (časti budovy) pripevniť list papiera s nápisom POZOR PODOZRIVÝ MATERIÁL (ZÁSIELKA) - NEVSTUPOVAŤ!
- pre príslušníkov policajného zboru a pre veliteľa zásahu (HaZZ) pripraviť zoznam všetkých osôb, ktoré sa nachádzali v miestnosti alebo časti budovy v čase zistenia podozrivého materiálu/zásielky, osobitne vypracovať aj zoznam osôb, ktoré prišli priamo do styku s materiálom/zásielkou; po príchode zásahových jednotiek hasičov a polície im tieto zoznamy odovzdať,
- po príchode zasahujúcich jednotiek správať sa podľa pokynov veliteľa zásahu.

10. ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI DOPRAVNEJ NEHODE VOZIDLA PREPRAVUJÚCEHO NEBEZPEČNÚ LÁTKU

Ak ste účastníkom dopravnej nehody, pri ktorej došlo k úniku nebezpečnej látky:

- odstavte vozidlo, podľa možností mimo dosah pôsobenia nebezpečnej látky tak, aby zostala zachovaná priepustnosť komunikácie pre príchod záchranných zložiek,
- ak ste sa neočakávane ocitli v dosahu pôsobenia nebezpečnej látky zastavte motor vozidla a urýchlene opustite kontaminovaný priestor, chráňte si dýchacie cesty vreckovkou,
- bez ohrozenia vlastného života zistite, čo sa stalo, v žiadnom prípade sa nepribližujte k havarovanému dopravnému prostriedku,

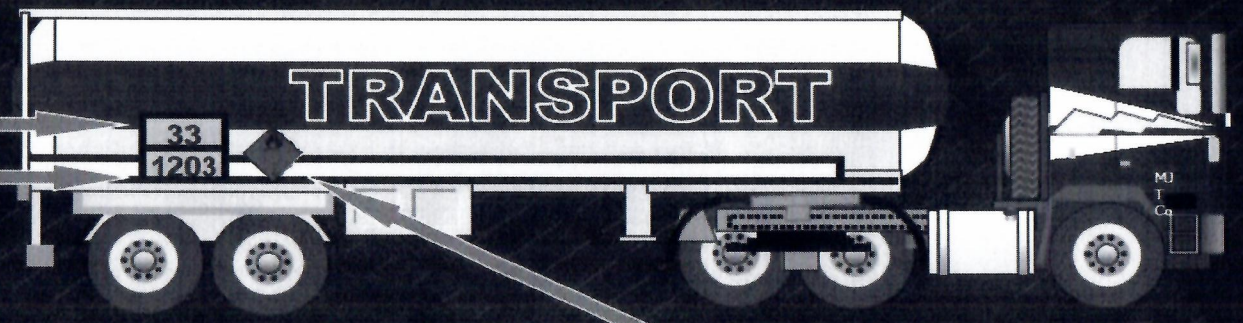
- oznámte nehodu na linku tiesňového volania (LTV) 112 alebo hasičskej a záchrannej službe (150), polícii (158) a zdravotnej záchrannej službe (155),
- nedotýkajte sa nebezpečnej látky ani predmetov, ktoré by mohli byť ňou kontaminované,
- po príchode záchranných zložiek sa riaďte pokynmi veliteľa zásahu alebo polície.

VŽDY PLATÍ !!!

- **Ochranná maska a akákoľvek náhrada slúži iba na únik z ohrozeného priestoru.**
- **Nebezpečná látka sa pri úniku šíri v smere vetra.**
- **Únik z ohrozeného priestoru voľte kolmo na smer vetra!!!**

  Smer vetra zistíte napríklad zdvihnutím navlhčeného prsta nad hlavu.

PREPRAVA NEBEZPEČNÝCH LÁTOK - OZNAČOVANIE VOZIDIEL



UN kód identifikuje látku podľa medzinárodných dohôd o preprave NL

Trieda nebezpečnosti

- výbušné látky
- stlačené plyny
- horľavé kvapaliny
- horľavé pevné látky
- samozápalné látky
- látky vyvíj. plyny
- jedovaté látky
- infekčné látky
- rádioaktívne látky
- žieraviny

Význam čísiel Kemlerovho kódu

2 - vytváranie plynov tlakom alebo chemickou reakciou

3 - horľavosť kvapalín (pár) a plynov alebo kvapalín

4 - horľavosť tuhých látok

5 - oxidujúci (horenie podporujúci) účinok

6 - jedovatosť alebo nebezpečenstvo infekcie

7 – rádioaktivita

8 - žieravosť (korozívnosť)

9 - nebezpečenstvo prudkej spontánnej reakcie

11. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ BIOLOGICKEJ LÁTKY (alebo pri použití chemických zbraní)

Bakteriologické (biologické) nebezpečné látky spôsobujú **nákazlivé prenosné ochorenia ľudí a zvierat.**

Biologické ohrozenie zapríčiňujú pôvodcovia hromadných prenosných ochorení – baktérie, rickettsie *(mikroorganizmy medzi vírusom a baktériou, parazitujúci v živých bunkách a vyvolávajúci ťažké infekčné ochorenia, napr. škvrnitý týfus)*, vírusy, pliesne a proteínové toxíny - šírené **nainfikovanými prenášačmi** (*hmyz, hlodavce, divožijúce zvieratá),* **kontaminovanými práškami, kvapalinami alebo gélmi – pastami** šírenými v tubách, ampulkách, listoch a balíkoch, injekciách, kontaminovaných potravinách, nápojoch a krmivách, ako aj vo forme aerosólu *(baktérie, vírusy)* aplikovaného v ovzduší alebo uzatvorenom priestore priamo alebo prostredníctvom vetracích zariadení, vypustením infikovaného hmyzu *(vši, blchy, muchy a pod.)*, infikovaním vodných zdrojov, potravín, alebo krmovín atď.

Postihnutý použitie biologických prostriedkov spravidla nezistí ihneď po ich použití. Pri podozrení ich použitia sa výskyt zisťuje odberom vzoriek a následnou mikrobiologickou analýzou.

Pri podozrení z úniku, nálezu alebo pri úniku biologickej látky resp. pri použití biologických prostriedkov postupujte tak, ako pri úniku nebezpečnej chemickej látky. Zvlášť treba:

- dôsledne dodržiavať karanténne hygienické, protiepidemické a protiepizootické opatrenia,
- sledovať informácie o situácii poskytované miestnou samosprávou,
- pravidelne kontrolovať telesnú teplotu,
- hlásiť podozrenie z ochorenia alebo zvýšený výskyt ochorení osôb a zvierat orgánom obce alebo spádovému zdravotníckemu zariadeniu, prípadne orgánom civilnej ochrany,
- obmedzovať pohyb mimo budovu a budovu opúšťať iba na nevyhnutný čas (napríklad nákup základných životných potrieb),
- priebežne uskutočňovať v rámci svojich možností dezinfekciu vo svojich bytoch a v domoch.

Pri vyhlásení karantény platí zákaz zhromažďovania osôb a zákaz voľného pohybu mimo uzatvorených priestorov bez nasadených ochranných prostriedkov.

12. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V PRÍPADE ÚNIKU RÁDIOAKTÍVNEJ LÁTKY (alebo pri použití jadrových zbraní)

Za haváriu na jadrového zariadenia (JZ) považujeme stav, keď z neho uniknú do životného prostredia rádioaktívne látky v množstvách a aktivite, ktoré si vyžadujú opatrenia na ochranu obyvateľstva. Časť týchto látok sa usadí na budovách, na zemi, prípadne rastlinách a viaže sa s nimi. V odbornom jazyku sa označuje tento proces ako **radiačná kontaminácia**. Rádioaktívne látky sa môžu dostať do organizmu ľudí vdychovaním, požitím kontaminovanej potravy alebo vody a preniknutím cez kožu.

Účinky ionizačného žiarenia na organizmus môžu byť:

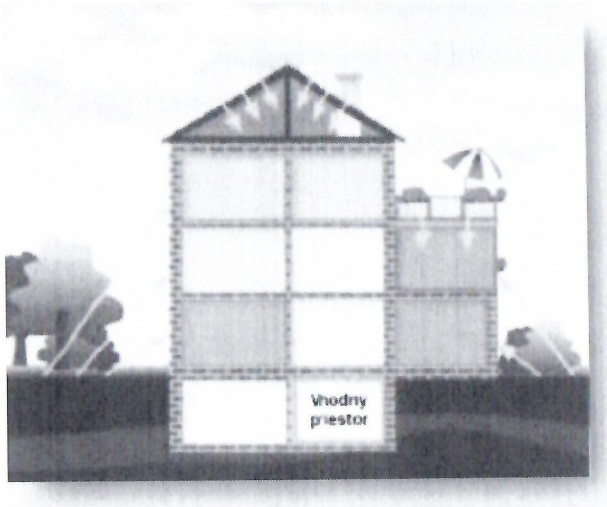
- **fyzikálne,**
- **fyzikálno-chemické,**
- **chemické,**
- **biologické.**

Najnebezpečnejšia je **prenikavá radiácia**, v dôsledku ktorej je oslabený imunitný systém organizmu a hrozí veľký výskyt epidémií a nákaz. Akútna choroba z ožiarenia zahŕňa výskyt novotvarov ako je rakovina kože, ďalej leukémia a pod.

Ako postupovať pri úniku rádioaktívnych látok:

- Čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (najlepšie v pivničných priestoroch),
- pokiaľ ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v čase, než ste sa stačili ukryť, potom:
  - pred vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do neprievzdušného obalu a nepoužívajte ich,
  - dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite si oči, ústa, vyčistite si nos a uši,
  - ak je to možné, osprchujte sa a vymeňte si bielizeň,
- uzavrite a utesnite okná a dvere, vypnite ventilačné a klimatizačné zariadenia,
- sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch,
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela,
- jódové prípravky užite po obdržaní varovného signálu o vzniku radiačnej havárie atómovej elektrárne. Dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabičke alebo v informačnom letáčiku),
- zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do obalov, chladničky, mrazničky alebo komory. Nepoužívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- čakajte na ďalšie pokyny,
- postarajte sa o hospodárske zvieratá:
  - zatvorte ich a dajte im zásobu krmovín a vody na dva dni,
  - zásoby krmiva a vody zabezpečte pred kontamináciou prekrytím plachtou alebo fóliou z plastu a pod.

Vhodný priestor k ukrytiu



13. ČINNOSŤ V PRÍPADE VÝHRAŽNÝCH ANONYMNÝCH TELEFONÁTOV

Výhražné anonymné oznámenia najčastejšie telefonátom zväčša oznamujú uloženie bomby. Sú zamerané na vyvolanie strachu a paniky v priestoroch či objektoch s väčším sústredením osôb. Telefonát takéhoto charakteru môže preniknúť z rôznych dôvodov aj na niektorého zamestnanca obecného úradu, školy, banky, súdu nevynímajúc ani fyzické osoby a pod. Aj keď väčšinou ide o planý poplach, treba vždy počítať s tým, že anonymná vyhrážka môže byť uskutočnená.

Pre posudzovanie vážnosti situácie a pre voľbu opatrení je dôležité správne chovanie pri prijatí oznámenia vyhrážky bombovým útokom.

V priebehu telefonického hovoru je dôležité:

- pozorne počúvať,
- volaného neprerušovať,
- okamžite písať poznámky,
- získať čo najviac informácií,
- predlžovať hovor kladením otázok,
- zaznamenať údaje o volajúcom (napr. pohlavie, dialekt, prízvuk, spôsob hovoru, odhad veku, zvuky v pozadí a pod.)

Ako ďalej konať:

- **okamžite ohláste udalosť na linku tiesňového volania 112** alebo telefónne čísla **158 a 150** - ak sa udalosť týka budovy, kde sa nachádzate, **okamžite opustite budovu** a **vzdiaľte sa čo najďalej** od tohto priestoru,
- podľa charakteru objektu ohrozenia (súkromný dom alebo byt) **oznámiť udalosť starostovi obce,**
- **po** vydaní príkazu o **opustení budovy je nutné dodržať tieto zásady:**
  - všetky osobné veci vziať so sebou,
  - o obvykle otvorené skrine, zásuvky, písacie stoly nezamykať,
  - všetky schránky obvykle zamknuté (pokladne, trezory) zamknúť,
  - vypnúť počítače a všetky elektrické spotrebiče,
  - otvoriť všetky okná a dvere, ak je to možné,
- budovu opustiť po určených trasách,
- zhromaždiť sa na určenom mieste, kde čakať na ukončenie poplachu,
- v ďalšom sa riadiť pokynmi príslušných orgánov,
- **nepodľahnite vlastnej zvedavosti,**
- **do budovy sa vráťte až na pokyn príslušného orgánu.**

14. ČINNOSŤ V PRÍPADE ÚTOKU TERORISTOV

- **zachovajte pokoj a rozvahu, nešírte paniku,**
- chráňte dýchacie cesty vlhkou tkaninou, opustite urýchlene ohrozený priestor a ukryte sa vo vhodnej budove,
- sledujte informácie v médiách (televízia, rádio a obecný rozhlas),
- plňte pokyny vydané oprávnenými osobami,
- vyhotovte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela:
  - ochranné rúško – *z vreckovky, viacerých vrstiev gázy, uteráku,*
  - plášť do dažďa,

- gumené čižmy,
- rukavice *(igelitové vrecká),*
- rôzne kombinézy z impregnovaných materiálov,

➢ utesnite okná, dvere a iné vetracie otvory,
➢ zbytočne netelefonujte, len v súrnom prípade, aby sa nezaťažovali telefónne linky,
➢ poskytnite pomoc susedom a spolupracovníkom (deťom, tehotným ženám, starším, bezvládnym osobám),
➢ odstráňte z verejnej komunikácie osobné vozidlo, ktoré môže tvoriť prekážku záchranným jednotkám,
➢ sledujte priebežne zdravotný stav rodinných príslušníkov.

Teroristická akcia - použitie strelných zbraní

- pokiaľ ste mimo budovu, okamžite opustite ohrozené miesto,
- ak sa nachádzate v budove, nezdržujte sa v blízkosti okien,
- ukryte sa za vhodný kus nábytku,
- striktne dodržujte pokyny vydávané bezpečnostnými zložkami,
- nepoužívajte pevné telefónne linky,
- zachovajte pokoj a rozvahu.

15. ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENIA POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI

Povodeň je prírodný jav, pri ktorom voda dočasne zaplaví územie, ktoré zvyčajne nie je zaliate vodou.

Povodeň vzniká v dôsledku:

- zväčšenia prietoku vody vo vodnom toku,
- vzniku prekážky alebo tvorby prekážky vo vodnom toku, na brehu vodného toku alebo na stavbe, objekte alebo na zariadení križujúcom vodný tok, ktorá spôsobila vzdutie vody a jej vyliatie na priľahlé územie,

- dlhotrvajúcich zrážok alebo intenzívnych zrážok, topenia sa snehu alebo súčasného výskytu týchto javov,
- prítoku vody zo zrážok alebo prítoku vody z topiaceho sa snehu po povrchu z priľahlej oblasti,
- stúpnutia hladiny podzemnej vody nad povrch následkom dlhotrvajúceho vysokého vodného stavu v priľahlom vodnom toku alebo následkom dlhotrvajúcich zrážok.

Nebezpečenstvo povodne je situácia charakterizovaná:

- možnosťou výskytu extrémnych zrážok, náhleho topenia snehu alebo rýchleho stúpania hladín vo vodných tokoch,
- dlhotrvajúcimi výdatnými atmosférickými zrážkami a následným zvýšeným odtokom vody,
- zvýšeným odtokom vody z topiaceho sa snehu,
- rýchlym stúpaním hladiny vody alebo prietoku vo vodnom toku, pri ktorom sa očakáva dosiahnutie stupňov povodňovej aktivity,
- vznikaním prekážky, ktorá obmedzuje plynulé prúdenie vody v koryte vodného toku, na moste, priepuste alebo na povodňou zaplavovanom území,
- nebezpečným chodom ľadov s potenciálnou možnosťou vzniku ľadovej zátarasy, ľadovej zápchy alebo poruchou alebo haváriou na vodnej stavbe alebo vodnej elektrárni na vodnom toku.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRED OHROZENÍM POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI

- Vytipujte si bezpečné miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- hodnotné veci zo suterénov, prízemných priestorov a garáží umiestnite do vyššieho poschodia,
- pripravte si vrecia s pieskom na utesnenie nízko položených dverí a okien,
- pripravte si trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
- ak ste vlastníkom osobného automobilu, pripravte ho na použitie,
- pripravte sa na evakuáciu osôb, zvierat,
- upevnite veci, ktoré by mohla odniesť voda,
- pripravte si evakuačnú batožinu.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA V OBDOBÍ POVODNÍ A ZÁPLAV

- Opustite ohrozený priestor,
- zbytočne netelefonujte, len v prípade tiesňového volania,
- v prípade vyhlásenia evakuácie dodržujte zásady pre opustenie ohrozeného priestoru, rešpektujte pokyny členov evakuačnej komisie,
- v prípade časovej tiesne sa okamžite presuňte na vytipované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- nešírte paniku a nerozširujte neoverené správy.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA PO POVODNIACH A ZÁPLAVÁCH

- Nechajte si skontrolovať stav obydlia (statická narušenosť, obývateľnosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody,
- zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou - riaďte sa pokynmi hygienika,
- informujte sa o miestach humanitárnej pomoci,
- kontaktujte príslušné poisťovne ohľadom náhrady škôd.

16. ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI POŽIAROCH V BUDOVÁCH

- Zachovajte pokoj a nepodľahnite panike,
- pokiaľ to situácia dovoľuje, snažte sa požiar v zárodku uhasiť dostupnými **jednoduchými hasiacimi prostriedkami – voda** - ***pri hasení požiaru vodou, resp. elektricky vodivou látkou, nezabudnite odpojiť byt od elektrického prúdu - nikdy nehaste oheň v elektrickom vedení vodou, ale práškovým hasiacim prístrojom*** - **piesok, prenosné hasiace prístroje, vlhké prikrývky** a pod.; prípadne vykonajte nevyhnutné opatrenia na zamedzenie jeho ďalšieho šírenia do okolitého priestoru,
- **nepokúšajte sa však za každú cenu samostatne likvidovať požiar,**
- **volajte** ihneď na tiesňovú linku **150** alebo **112**, buďte vecný a spolupracujte s operátorom, nevypínajte telefón, po ukončení hovoru vás operátor môže opäť kontaktovať,
- nezdržujte sa zbieraním osobných vecí,

- **ak únik nie je možný**, lebo vám oheň odrezal prístup k východu alebo ak je zadymená chodba a schodište, ostaňte v byte, zatvorte sa do miestnosti, ktorá sa nachádza čo najďalej od ohniska požiaru,
- aby ste zabránili prieniku dymu do miestnosti, **utesnite medzery okolo dverí mokrým uterákom**, najmä na dolnej hrane, v miestnosti sa držte pri zemi, pretože dym stúpa hore – získate tým kyslík a čas,
- volajte alebo mávajte z okna, prípadne z neho **vyveste plachtu** alebo odev výraznej farby - tým upozorníte na seba hasičov v prípade, že by ste stratili hlas alebo vedomie,
- **dýchajte cez improvizované rúško** – vo vode namočenú vreckovku,
- neschovávajte sa pod posteľ alebo iný nábytok,
- pokúste sa zachovať pokoj, šetrite si dych a kyslík – stres sťažuje dýchanie, hasiči prídu k požiaru do niekoľkých minút;

- **ak únik je možný**, horiaci objekt opustite čo najrýchlejšie a riaďte sa pokynmi hasičov,
- navlhčite uterák a priložte si ho k dýchacím cestám - *v zadymenom priestore hrozí intoxikácia splodinami horenia,* **držte sa pri zemi** *(horúce splodiny stúpajú ku stropu)* a **dýchacie cesty si chráňte navlhčeným rúškom z textílie**,
- zahaľte si čo najväčšiu časť tela,
- ak vám začne horieť oblečenie, ľahnite si na zem a uduste plameň,
- vyhľadajte **najbezpečnejšiu únikovú cestu**,
- **nikdy však nepoužite výťah** - *výťahová šachta funguje ako komín, najmä pri pivničných požiaroch, zároveň môže dôjsť k výpadku elektrického prúdu a môžete ostať uväznený vo výťahu,*
- pri zníženej viditeľnosti sa dotýkajte steny pre rýchlejší postup, **neutekajte po schodoch**, aby ste sebe alebo iným nespôsobili zranenie,
- **pred otvorením dverí skontrolujte ich teplotu** - vždy ich však **otvárajte ukrytý za stenou** *(ak sú horúce, neotvárajte ich, môže to znamenať požiar na druhej strane dverí),*
- **zatvárajte za sebou vždy dvere, nikdy ich však nezamykajte,**
- skontrolujte svoje blízke okolie a varujte susedov hlasným volaním **„HORÍ!", ak môžete, pomôžte ohrozeným osobám** - najmä deťom, starším a nevládnym osobám,
- hasičov informujte o osobách, ktoré sa v objekte ešte môžu nachádzať,
- pred budovou zostaňte na bezpečnom určenom mieste stretnutia, aby záchranári vedeli, kto je v bezpečí,
- nikdy nevstupujte späť do domu, pokiaľ hasiči a ďalšie záchranné zložky neurčia jeho bezpečnosť.

Nezabudnite si uvedomiť, že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie, až potom je na rade záchrana majetku!

Desatoro prevencie pred požiarom:

1. Nenechávajte otvorený oheň bez dozoru!
2. Neodchádzajte od varenia k iným činnostiam!
3. Elektrické a plynové spotrebiče udržujte v dobrom technickom stave!
4. Dodržujte návody a odporúčania výrobcov spotrebičov!
5. Používajte spotrebiče len k účelu, pre ktorý boli vyrobené!
6. Dodržujte základné bezpečnostné predpisy pri manipulácií s otvoreným ohňom a spotrebičmi!
7. Pri fajčení dbajte na dokonalé uhasenie ohorkov a zápaliek!
8. Udržiavajte voľné únikové cesty a únikové východy!
9. Inštalujte podľa návodu hlásič požiaru (dymu), príp. aj detektor úniku plynu!
10. Pri odchode z bytu či z pracoviska, vypnite osvetlenie a skontrolujte elektrické spotrebiče (napr. práčku, rýchlovarnú kanvicu a pod.), uhaste otvorený oheň a uzavrite okná!

17. ČINNOSŤ PRI NUTNOSTI URÝCHLENÉHO OPUSTENIA OHROZENÉHO PRIESTORU

18. EVAKUÁCIA

ČINNOSŤ A ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI EVAKUÁCII

Evakuáciou sa rozumie odsun ohrozených osôb, zvierat, prípadne vecí z určitého územia. Evakuácia patrí medzi základné opatrenia kolektívnej ochrany obyvateľstva a vykonáva sa z dôvodu nevyhnutného časového obmedzenia pobytu osôb na ohrozenom území.

Časový rozsah evakuácie sa určí s ohľadom na rozsah a následky mimoriadnej udalosti podľa možnosti pri vyhlásení evakuácie.

Evakuácia sa člení na:

* ***krátkodobú evakuáciu*** s možným návratom evakuantov do 72 hodín,
* ***dlhodobú evakuáciu*** s možným návratom evakuantov po 72 hodinách.

Samovoľná evakuácia sa rieši bezodkladne usmerňovaním neorganizovaného opúšťania ohrozeného územia, spresňovaním evakuačných trás a zamedzením prístupu obyvateľstva na ohrozené územie.

V prípade, ak musíte urýchlene opustiť priestor ohrozenia, alebo sa nachádzate v uzatvorených priestoroch, vykonajte nasledovné opatrenia:

- Uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny,
- pripravte si a vezmite so sebou najnutnejšie veci (doklady, cenné veci malých rozmerov, lieky a pod.),
- uzamknite byt,
- presvedčte sa , či vaši susedia vedia o vzniknutej situácii,
- v prípade, ak sa vo vašom okolí nachádzajú deti bez dozoru, starí alebo nevládni ľudia – pomôžte im,
- sledujte rozhlas, televíziu, miestny rozhlas atď., kde sa dozviete informácie o možnom ohrození,
- dodržujte pokyny osôb a príslušných orgánov, ktoré zabezpečujú evakuáciu,
- použite prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela,
- priestor opúšťajte najkratšou cestou, podľa možností **kolmo na smer vetra,**
- vždy zachovávajte rozvahu!

EVAKUAČNÁ BATOŽINA

Hmotnosť batožiny môže byť najviac **25 kg u dospelej osoby, 15 kg u dieťaťa** a **5 kg príručnej batožiny** u každej osoby.

Odporúčaný obsah evakuačnej batožiny:

- osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov,
- osobné lieky, vitamíny a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,
- základné trvanlivé potraviny a pitná voda (nápoje) v nepriepustných obaloch na 2 - 3 dni,
- predmety osobnej hygieny a dennej potreby,
- náhradná - osobná bielizeň, odev, obuv; nepremokavý plášť,
- prikrývka, spací vak,
- vrecková lampa,
- ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón, prenosné rádio s rezervnými baterkami a pod.),
- pre deti nezabudnite pribaliť hračku.

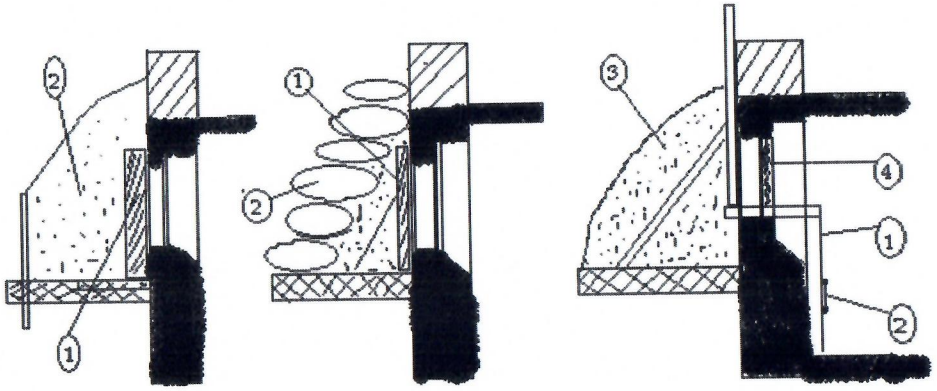
19. UKRYTIE

ČINNOSŤ A ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH

Ukrytím sa rozumie ochrana osôb v ochranných stavbách pred možnými následkami mimoriadnych udalostí. Za ochranné stavby sa považujú ochranné stavby budované na účely civilnej ochrany podľa druhu ochrany:

- *odolné úkryty,*
- *plynotesné úkryty,*
- ***jednoduché úkryty budované svojpomocne - JÚBS**, pripravované*
  - *na ochranu obyvateľstva v čase vojny a vojnového stavu,*
  - *na ochranu obyvateľstva pri vzniku mimoriadnej udalosti.*

Grafické znázornenie možných úprav okien JÚBS



Zhutnenie pivničného okna obrubníkmi (1) a zemným násypom (2)

Zhutnenie pivničného okna dvemým krídlom (1) a vrecami so zeminou (2)

Zhutnenie pivničného okna, ktorým vedieme prívodný komínček: (1)- komínček, (2)-uzavieracia klapka, (3)-zemný násyp, (4)- tesniaca fólia

PRED ODCHODOM DO ÚKRYTU TREBA VYKONAŤ TIETO OPATRENIA:

- upozorniť susedov, najmä choré a staršie osoby,
- vypnúť všetky elektrické a plynové spotrebiče, odpojiť od zdrojov, antén,
- všade uhasiť oheň,
- zavrieť všetky uzávery vody, plynu, pary vrátane prívodov do radiátorov kúrenia,
- zatvoriť okná,
- zamknúť byt.

ÚKRYTOVÁ BATOŽINA

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny je **do 15 kg pre dospelých** a **10 kg pre deti**.

Zloženie úkrytovej batožiny je obdobné ako u evakuačnej:

- **osobné doklady**, peniaze, dôležité dokumenty, cennosti malých rozmerov *(občiansky preukaz, zdravotná karta, vodičský preukaz, cestovný pas, poistné zmluvy, majetkové doklady a podobné dôležité listiny a dokumenty),*
- **osobné lieky** predpísané lekárom na každodenné užívanie a lieky k náhodnému použitiu *(acylpirín, ibalgin, vitamíny...)* a nevyhnutné zdravotnícke potreby *(rýchloobväzy, obväzy a gázy a pod.),*
- **základné trvanlivé potraviny** a **pitnú vodu** na 2 až 3 dni v nepriepustných obaloch *(najvhodnejšie v konzervách, dobre zabalený chlieb, čaj v utesnenej termoske resp. voda v turistickej fľaši, cukor, chlieb, soľ, ovocie),*
- **predmety dennej potreby** *(jedálny príbor, miska, hrnček, otvárač na konzervy, príručný nožík na krájanie),*
- **predmety osobnej hygieny** *(mydlo, šampón, sprchový gél, uterák, kefka na zuby, pasta na zuby, hrebeň, kefka na ruky, holiace potreby, toaletný papier),*
- náhradná - **osobná bielizeň, odev, obuv** a **nepremokavý plášť** *(tepláková súprava, sveter, domáca obuv, plášť do dažďa s kapucňou),*
- **spací vak** alebo **prikrývka** - deka,
- **prenosné svietidlo** – vrecková lampa a náhradné batérie,
- **pre dieťa** nezabudnite pribaliť **hračku**,
- **ďalšie nevyhnutné osobné veci** podľa potreby a uváženia *(mobilný telefón, prenosné rádio s rezervnými batériami, potreby na šitie, špagát alebo iný druh povrázka, viazacie gumičky, kniha, spoločenská hra a pod).*

Veci, ktoré budete v úkryte potrebovať, je najlepšie dať do kufríka z dôvodu jednoduchšej dekontaminácie.

DO ÚKRYTU JE ZAKÁZANÉ BRAŤ:

- zbrane všetkého druhu *(strelivo, výbušniny a roznety a iné),*
- alkohol a iné návykové látky,
- zapáchajúce a ľahko zápalné látky,
- objemné predmety *(kočíky, periny a pod.),*
- domáce a iné zvieratá *(psy, mačky a iné),*
- zapaľovače, cigarety, ponorné variče,
- jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

V ÚKRYTOCH SA SPRÁVAJTE:

- zodpovedne a riaďte sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu,
- šetrite vodou a potravinami,
- udržujte čistotu a poriadok,

- chovajte sa pokojne, vzájomne si pomáhajte *(hlavne starším a chorým osobám, ženám s deťmi),*
- zdržiavajte sa v určenom priestore, nepohybujte sa zbytočne po úkryte a nehovorte hlasno *(treba vytvoriť ohľaduplné prostredie, nekričať, nevyvolávať hádky),*
- všetky nádoby s vodou musia byť uzavreté, aby sa nezvyšovala vlhkosť v úkrytoch,
- nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče,
- v priestore ukrytia si dôkladne umyte ruky, tvár a najmä nekryté časti tela, vypnite ventilačné a klimatizačné zariadenia, uzavrite a utesnite okná, dvere a ventilačné otvory,
- chráňte si dýchacie cesty *(vo vode, vodnom roztoku sódy alebo kyseliny citrónovej namočená šatka, vreckovka, obväz, vata, froté uterák...),* oči *(okuliare uzavretého typu, napr. zváračské, potápačské, lyžiarske...)* a povrch tela *(čižmy, galoše, gumené rukavice, čiapky, šály...)* improvizovanými prostriedkami individuálnej ochrany.

20. IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sú určené na ochranu dýchacích ciest a očí, ak neboli vydané ochranné masky a prostriedky na ochranu povrchu tela. Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sa používajú najmä pri:

- presune osôb do úkrytov,
- úniku z priestoru kontaminovaného nebezpečnou látkou,
- prekonávaní kontaminovaného priestoru,
- evakuácii obyvateľstva.

➢ **Ochrana hlavy:**

Odporúča sa použiť **čiapky, šatky, šály**, cez ktoré je vhodné natiahnuť **kapucňu**, prípadne nasadiť **ochrannú prilbu** (najlepšie cyklistickú, pracovnú, lyžiarsku a pod.). Najvhodnejším spôsobom ochrany úst a nosa je prekrytie týchto časti kusom **flanelovej tkaniny alebo froté uterákom mierne navlhčeným vo vode**, vodnom **roztoku sódy** alebo **kyseliny citrónovej**. Oči chránime **okuliarmi uzavretého typu**. Vetracie prieduchy na okuliaroch ***prelepíme lepiacou páskou***.

➢ **Ochrana trupu:**

Všeobecne platí zásada, že každý druh odevu poskytuje určitú mieru ochrany, pričom väčší počet vrstiev zvyšuje koeficient ochrany. Na ochranu môžeme použiť **dlhé zimné kabáty, bundy, nohavice, kombinézy, šuštiakové športové súpravy**. Použité ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviciach. Netesnené zapínanie a rôzne nežiadúce trhliny v odeve je nutné ***prelepiť lepiacou páskou***. Ku všetkým ochranným odevom je vhodné použiť **nepremokavý plášť** (napr. plášť do dažďa) alebo **plachtu prehodenú cez hlavu**.

➢ **Ochrana rúk a nôh:**

Veľmi dobrým ochranným prostriedkom rúk sú **gumené rukavice**. Pre ochranu nôh sú najvhodnejšie **gumené a kožené čižmy, kožené vysoké topánky**. Pri použití nízkych topánok je vhodné zhotoviť si **návleky z igelitových vrecúšok alebo tašiek**.

Pri použití improvizovanej ochrany je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady:

- Celý povrch tela musí byť zakrytý.
- Všetky ochranné prostriedky je nutné čo najlepšie utesniť.
- Na dosiahnutie vyšších ochranných účinkov kombinujte viac ochranných prostriedkov, alebo použite odev v niekoľkých vrstvách.

Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela

21. ZÁKLADY PRVEJ POMOCI

Prvá pomoc je súbor opatrení, ktoré **poskytuje svedok náhlej príhody** *(poranenia alebo náhleho ochorenia)* postihnutému ešte **pred príchodom odbornej pomoci**. Prvá pomoc **je zväčša laická**, ale poskytuje ju aj zdravotnícky pracovník, ak pri sebe nemá potrebné špecializované vybavenie. Často **treba improvizovať** a použiť materiál a pomôcky, ktoré máme práve po ruke. Prvá pomoc nenahradzuje lekárske ošetrenie, ale je predpokladom jeho úspešnosti.

Cieľom prvej pomoci je záchrana života, zabránenie vzniku ďalších komplikácií a zhoršenia stavu, ako aj skrátenie dĺžky hospitalizácie a urýchlenie návratu postihnutého do bežného života.

ZÁSADY PRVEJ POMOCI

PRVÁ POMOC - je súbor jednoduchých opatrení, *ktoré môžu byť* ***použité v každom čase, na každom mieste*** *a ktoré môžu:*

- zachrániť život,

- zabrániť zhoršeniu zdravotného stavu,

- urýchliť zotavenie.

POSTUP PRI POSKYTOVANÍ PRVEJ POMOCI

Aby bola prvá pomoc čo najúčinnejšia, je potrebné dodržiavať určité zásady a postup:

- bez ohrozenia vlastného života zistite, čo sa stalo,

- ako prvého vždy ošetrite najviac postihnutého,

- zabezpečte privolanie sanitky, lekára, alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia.

- **Zhodnotenie situácie**

Prvým a základným krokom je zhodnotenie situácie na mieste nešťastia s ohľadom na vlastnú bezpečnosť, bezpečnosť postihnutého a bezpečnosť prítomných svedkov. Nikto nie je povinný zasahovať, ak mu hrozí vážne poškodenie vlastného zdravia alebo smrť. Pokiaľ nehrozí riziko, povinnosťou poskytovateľa prvej pomoci je zabezpečiť miesto náhlej príhody pred možnými rizikami, realizovať preventívne opatrenia na ochranu osôb a postihnutého.

- **Zistenie príznakov akútneho stavu**

Podstatou je rýchle zistenie poruchy vedomia, zastavenia dýchania a krvného obehu. Je dôležité si všímať poranenia a ochorenia, ktoré akútne ohrozujú postihnutého na živote. Od včasnej a kvalitnej diagnostiky závisí časový interval do zahájenia život zachraňujúcich postupov a teda prognóza prežitia postihnutého.

POSKYTNUTIE PRVEJ POMOCI

- Absolútnu prednosť v poskytovaní prvej pomoci má kardiopulmonálna resuscitácia (KPR). Súčasne je však nutné vykonať život zachraňujúce výkony, bez ktorých samotná KPR nie je účinná. Medzi tieto výkony patrí:
  - stabilizácia krčnej chrbtice,
  - uvoľnenie dýchacích ciest,
  - prekrytie otvoreného pneumotoraxu,
  - zastavenie masívneho krvácania,
  - autotransfúzna poloha,
  - stabilizovaná poloha (ak postihnutý dýcha).
- Nasleduje ošetrenie menej závažných poranení, obviazanie rán, imobilizácia zlomenín, zabezpečenie tepelného komfortu, tíšenie bolesti a psychická podpora. Nemenej dôležité je správne polohovanie postihnutého.
- Privolanie špecializovanej pomoci.

PRAVIDLÁ PRE KARDIOPULMONÁLNU RESUSCITÁCIU (KPR)

- **Zisťovanie vedomia** sa vykoná jednoduchým spôsobom:

  Postihnutého - chytíme za plecia,
  - jemne ním zatrasieme,
  - hlasno sa spýtame: „Ste v poriadku?"

- **Zisťovanie dýchania**

  Presvedčíme sa, či má postihnutý priechodné dýchacie cesty. Vykonáme mierny záklon hlavy, pridvihneme bradu a vyčistíme ústnu dutinu, ak je to potrebné. Zistíme, či postihnutý dýcha:

  - pozeráme - očami pozorujeme pohyby hrudníka,
  - počúvame - sluchom počúvame prúdenie vzduchu,
  - cítime - na tvári cítime pohyb vydychovaného vzduchu.

  Je dôležité nezamieňať si iné zvuky za dýchanie. Postihnutý môže po zastavení srdca ešte niekoľko minút „dýchať" inak ako zvyčajne, t.j. chrčí, vydáva rôzne zvuky a pod. Pokiaľ máme pochybnosti, či je dýchanie normálne, postupujeme tak, akoby postihnutý nedýchal.

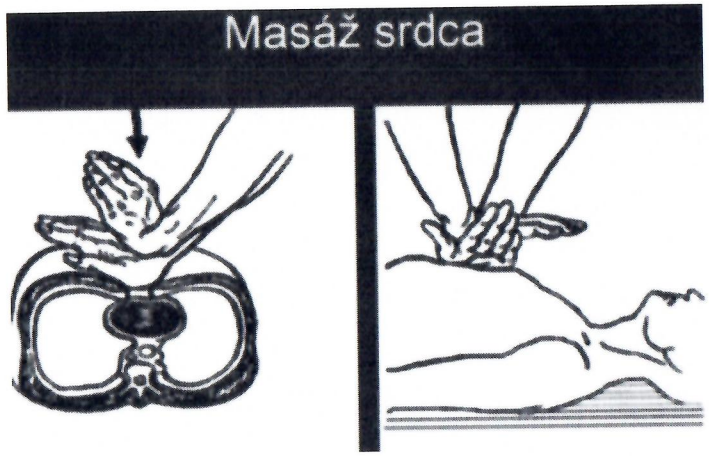
- **Zisťovanie krvného obehu**

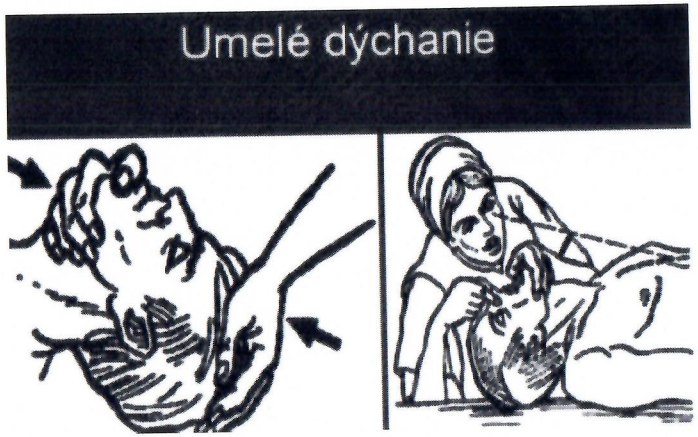
Pozn. laici už nezisťujú prítomnosť krvného obehu, t.j. nehmatajú pulz, ale sa orientujú podľa nepriamych známok funkčnosti obehu: pohybov, vedomia a dýchania.

Masáž srdca

Postup pri masáži srdca je nasledovný:

– kľakneme si vedľa postihnutého,
– bez meškania položíme ruku na stred hrudníka postihnutého *(orientačne, presná poloha sa nezisťuje),*
– priložíme druhú ruku spodnou časťou dlane na našu prvú ruku,
– nakloníme sa nad hrudník a vystretými rukami ho začneme stláčať do hĺbky približne 4-5 cm,
– spodná ruka sa stále dotýka hrudníka len spodnou časťou dlane,
– po každom stlačení hrudník uvoľníme, ale ruky ponecháme položené na hrudi,
– frekvencia masáže je 100/min, t.j. necelé dve stlačenia za sekundu,
– musíme si uvedomiť, že za minútu nestihneme vykonať celých 100 stlačení, lebo medzi jednotlivými stlačeniami hrudníka je nevyhnutné podávať ešte umelé dýchanie – v skutočnosti sa za minútu vykoná približne 64 stlačení,
– doba stlačenia a uvoľnenia hrudníka by mala trvať rovnaký čas.





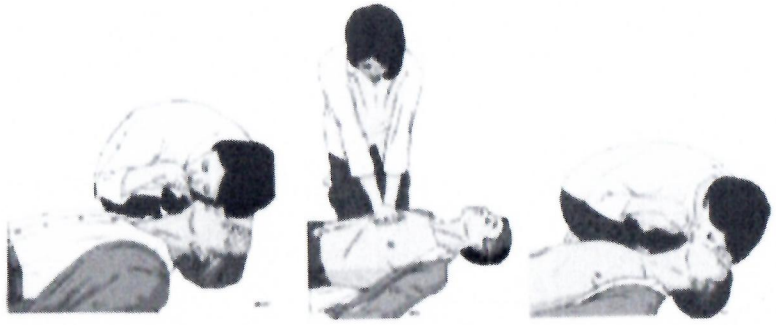
Umelé dýchanie

Postup pri umelom dýchaní je nasledovný:

- uvoľníme dýchacie cesty súčasným záklonom hlavy a pridvihnutím brady,
- palcom a ukazovákom ruky, ktorá je položená na čele pacienta, stlačíme mäkkú časť nosa,
- stále pridržiavame bradu tak, aby sme umožnili ústam pacienta otvoriť sa,
- normálne sa nadýchneme a perami nepriedušne obopneme ústa postihnutého,
- neprerušovane vdýchneme do úst postihnutého, pričom sledujeme, či sa mu dvíha hrudník
  (objem vdychovaného vzduchu má byť 500 až 600 ml),
- vdych z úst do úst trvá približne 1s,
- udržujeme hlavu v záklone aj pridvihnutú bradu, zdvihneme sa a sledujeme, či hrudník klesá a postihnutý vydýchne,
- znovu sa normálne nadýchneme a zopakujeme umelý vdych.

Postup pri základnej KPR

- Pred zahájením resuscitácie je potrebné **pacienta otočiť na chrbát a umiestniť na tvrdú podložku**,
  - **resuscitáciu dospelých** zahajujeme **masážou srdca**,
  - nasledujú **umelé vdychy v pomere 30 : 2,**
  - obnovenie obehu sa nezisťuje, spozná sa podľa zlepšenia vedomia, pohybov alebo spontánneho dýchania,



Zhodnotenie dýchania **Stláčanie hrudníka** **Záchranné vdychy**

➢ v resuscitácii pokračujeme až pokiaľ:

– nepríde kvalifikovaná pomoc a neprevezme resuscitáciu,

– postihnutý nezačne spontánne dýchať,

– nie sme úplne vyčerpaní a nevládzeme už ďalej resuscitovať.

- **Resuscitáciu detí** - pri zahájení KPR **u detí predveďte 5 úvodných vdychov**, pri vdýchnutí sledujte reakcie dieťaťa v podobe kašľa alebo dávenia,
- **ďalej platí rovnaký postup ako pri dospelých, striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy** v pomere 30 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy - t.j. **30 : 2**, stláčanie hrudníka ako aj objem vdychovaného vzduchu je potrebné prispôsobiť veľkosti a veku dieťaťa;

  *Napriek vyššie uvedenému má **resuscitácia detí svoje špecifiká:***

- **dieťa do 1. roku života:**
- *dýchanie z úst do úst* - hlava sa udržiava v neutrálnej polohe a vyťahuje sa hlava smerom hore. Nadýchnite sa a prikryte ústa a nos dieťaťa svojimi ústami a pevne ho pritisnite. Vdychujte rovnomerne do úst a nosa dieťaťa po dobu približne 1 sekundy, aby sa hrudník viditeľne dvíhal. Znovu sa nadýchnite a celý postup zopakujte, aby bolo prevedené celkom 5 vdychov,
- *masáž srdca* - kompresia hrudníka - je potrebné stláčať hrudnú kosť špičkami obidvoch prstov. Položte palce prstov plocho vedľa seba a na dolnú polovicu hrudnej kosti dieťaťa, tak aby špičky prstov smerovali k hlave dieťaťa. Roztiahnite ostatné prsty a chyťte si spodnú časť hrudníka do obidvoch rúk. Prsty majú podopierať chrbát dieťaťa. Stláčajte hrudník do hĺbky aspoň 1/3 predo zadného priemeru hrudníka alebo 4 cm;

- **dieťa nad 1. rok života:**
- *dýchanie z úst do úst* - urobte záklon hlavy a vyťahujte bradu smerom hore. Palcom a ukazovákom vašej ruky položenej na čelo stlačte mäkkú časť nosa a uzavrite nosné dierky. Ponechajte ústa dieťaťa pootvorené, ale stále vyťahujte bradu smerom hore. Nadýchnite sa a pritisnite svoje ústa na pery dieťaťa. Vdychujte do úst dieťaťa rovnomerne po dobu 1 sekundy, sledujte či sa hrudník dvíha. Celý postup opakujte, aby bolo prevedených 5 vdychov. Účinné umelé vdychy vyvolávajú pohyb hrudnej steny, ktorý je podobný bežnému dýchaniu,
- *masáž srdca* - nestláčajte hrudník len dvomi prstami, ale celou hranou jednej dlane - položte koniec dlane jednej ruky na stred hrudníka. Zdvihnite prsty, čím nebudete tlačiť na rebrá dieťaťa. Nakloňte sa nad hrudník dieťaťa, vystrite hornú končatinu v lakti a stláčajte hrudnú kosť do hĺbky aspoň 1/3 predo zadného priemeru hrudníka alebo 5 cm. Treba brať ohľad na to, že sila, ktorú vynaložíte na stlačenie hrudníka bude menšia, keďže ide predsa len o dieťatko. Frekvencia stláčania hrudníka musí byť minimálne 100x za minútu,
- ďalej postupujeme ako u dospelých.

Obštrukcia dýchacích ciest

* Obštrukcia dýchacích ciest je závažný život ohrozujúci stav. Ak sa účinne nerieši, vedie v krátkej dobe k zastaveniu krvného obehu a smrti postihnutého.

* Najčastejšou príčinou nepriechodnosti dýchacích ciest je cudzie teleso. Je potrebné diferencovať, či ide o miernu (kašeľ je účinný) alebo závažnú obštrukciu (neúčinný kašeľ).

* **Postup pri závažnej obštrukcii**:

Údery do chrbta robíme hranou dlane medzi lopatky postihnutého, ktorý je v miernom predklone silnými údermi 5 krát za sebou (**Gordonov manéver**). Ak pretrváva obštrukcia, vykonáme 5 stlačení hornej časti brucha (**Heimlichov manéver**). Postihnutého v bezvedomí uložíme na chrbát na rovnú podložku a začneme kompresie hrudníka bez ohľadu na prípadnú prítomnosť pulzu. **Tento postup platí pre dospelých a deti nad 1 rok. U malých detí nerobíme Heimlichov manéver z dôvodu možného poranenia brušných orgánov.**

Prvá pomoc pri poranení

Rana je porušenie kože, sliznice alebo vnútorných orgánov. Charakteristickým znakom je krvácanie, bolesť, strata alebo poškodenie tkaniva. Podľa rozsahu poškodenia možno rany rozdeliť na:

- **povrchové** – je poranená len koža,
- **hlboké** – poškodenie postihuje aj podkožie, svaly a kosti,
- **prenikajúce** – poškodené sú aj vnútorné dutiny.

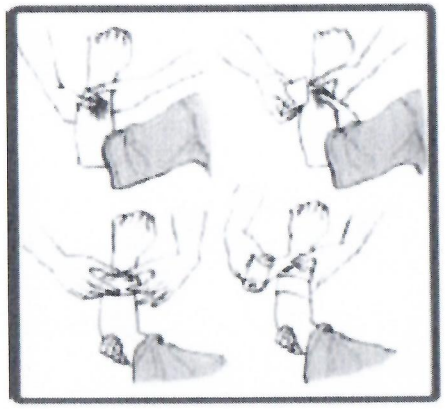
Závažné krvácanie ohrozujúce život

Akútne ohrozenie života závažnou stratou krvi bez zreteľa na príčinu:

- ⇨ chránime sa gumenými rukavicami a sprístupníme celú ranu (odstránime odev),
- ⇨ ranu stlačíme priamo prstami (3 – 5 minút), končatinu zdvihneme nad úroveň srdca a aplikujeme tlakový obväz,
- ⇨ po presiaknutí obvňz nesnímame, ale doplníme ďalšiu vrstvu,
- ⇨ poranenú končatinu znehybníme,
- ⇨ privoláme lekársku pomoc, postihnutého upokojujeme a kontrolujeme jeho životné funkcie.

Cudzie teleso v rane

- ➔ chránime sa gumenými rukavicami a sprístupníme celú ranu (odstránime odev),
- ➔ cudzie teleso neodstraňujeme!!!
- ➔ cudzie teleso obložíme gázovými vankúšikmi a na ranu priložíme jednoduchý krycí obväz tak, aby netlačil na teleso v rane,
- ➔ poranenú končatinu znehybníme,
- ➔ privoláme lekársku pomoc, postihnutého upokojujeme a kontrolujeme jeho životné funkcie.

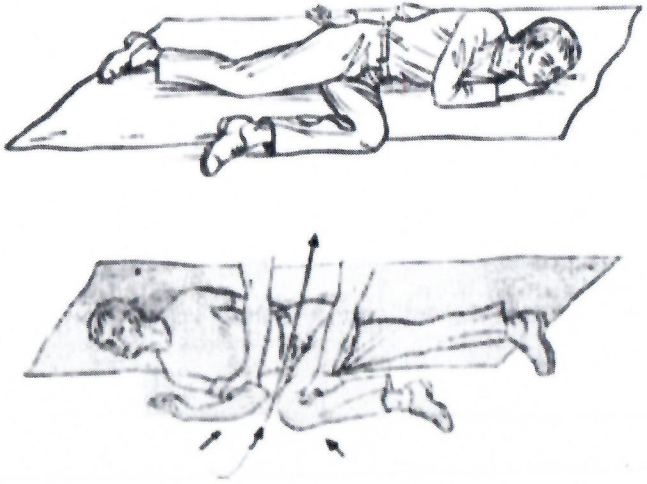


Prenikajúca rana na hrudníku

Sťažené, bolestivé, plytké, namáhavé dýchanie. Strach, pocit nedostatku vzduchu a ohrozenia života. Príznaky šoku, bledá až modrastá farba kože a pier. Rana na hrudníku so spenenou krvou. Poranená strana hrudníka sa nehýbe, môže sa objaviť paradoxný pohyb:

- chránime sa gumenými rukavicami a sprístupníme celú ranu (odstránime odev),
- ak je postihnutý pri vedomí, požiadame ho, aby si ranu zakryl dlaňou,
- na ranu priložíme sterilný štvorec, prekryjeme ho nepriedušnou fóliou a z troch strán prelepíme náplasťou,
- postihnutého uložíme do polosedu, pri ťažkostiach s dýchaním na poranenú stranu, čím sa zlepší dýchanie zdravej strany,
- privoláme lekársku pomoc, postihnutého upokojujeme a kontrolujeme jeho životné funkcie.

Uloženie do stabilizovanej polohy



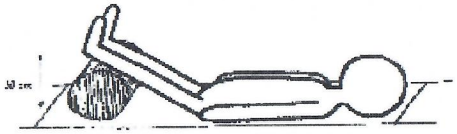
Poloha pri mozgovolebečnom poranení

Je to poloha v ľahu na chrbte s mierne podloženou hlavou a natiahnutými dolnými končatinami.

Je určená pre pacientov pri vedomí.

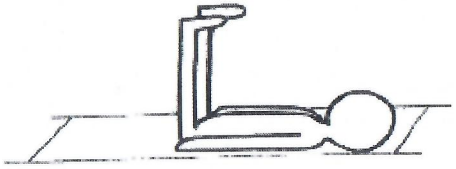
Protišoková poloha

Pacient leží na chrbte a má dolné končatiny vyvýšené najmenej o 30 cm. Môžeme podložiť aj celé nosidlá s poraneným.



Autotransfúzna poloha

Používa sa predovšetkým u pacientov v šoku, ktorý je spôsobený masívnym krvácaním.

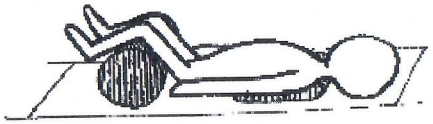


Poloha pri poraneniach chrbtice

Pri poraneniach chrbtice ukladáme pacienta na pevnú tvrdú rovnú podložku na chrbát bez podloženia hlavy.

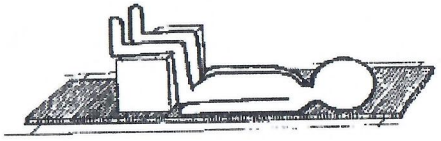
Poloha pri poraneniach brucha

Pacient leží na chrbte, dolné končatiny sú podložené pod kolenami tak, aby sa päty nedotýkali podložky. Pri súčasnom poranení hrudníka a dýchavici vyvýšime a podložíme hrudník.



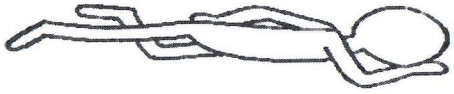
Poloha pri zlomeninách panvy

Pacient leží na chrbte, má podložené dolné končatiny tak, aby bedrá a kolená zvierali pravý uhol. Táto poloha je zároveň aj protišoková - u týchto poranení je šok takmer pravidlom.



Stabilizovaná poloha

Je určená pre všetkých pacientov v bezvedomí, ktorí dostatočne dýchajú a majú zachovanú srdcovú činnosť. Nezabudnime vždy skontrolovať, či má pacient ležiaci na chrbte hlavu dostatočne zaklonenú.



Ako poskytnúť prvú pomoc?

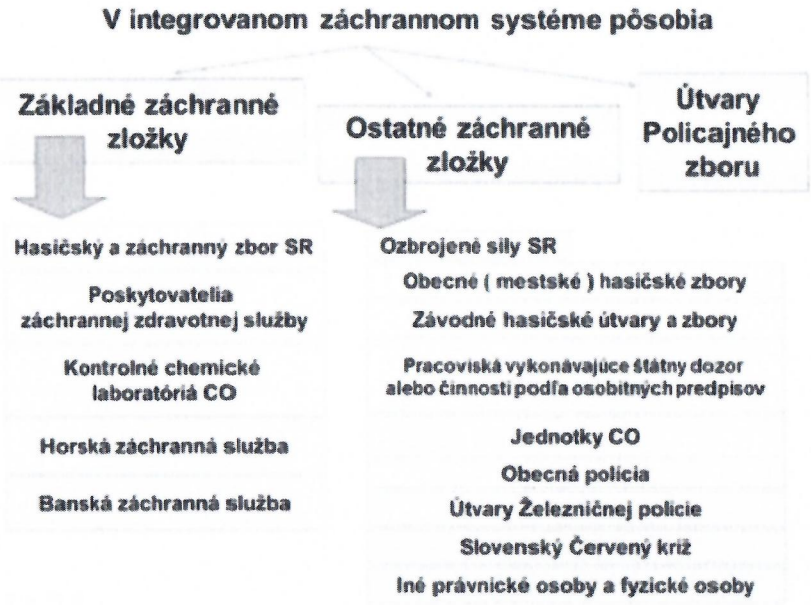
- Zastavte život ohrozujúce krvácanie,
- pri bezvedomí - zaistite voľnosť dýchacích ciest,
- pri zástave dýchania - poskytnite umelé dýchanie,
- pri zástave srdca - poskytnite nepriamu masáž srdca,
- venujte pozornosť protišokovým opatreniam.

Pamätajte!

- Nepotrebujete osobitné vybavenie - improvizujte,
- nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba,
- nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné!

Ak vieš ako na to, môžeš zachrániť život nielen sebe, ale aj svojim najbližším.

22. Integrovaný záchranný systém v Slovenskej republike



23. DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA

Ak ste v ohrození života alebo zdravia, ak je ohrozený váš majetok alebo ste účastníkom mimoriadnej udalosti, pri ktorej je ohrozený život, zdravie alebo majetok iných občanov, dožadujte sa poskytnutia pomoci na nasledujúcich telefónnych číslach tiesňového volania:

112	Koordinačné stredisko IZS	
150	Hasičský a záchranný zbor	
158	Štátna polícia	
155	Záchranná zdravotná služba	
159	Mestská polícia	

- **112 - Jednotné európske číslo tiesňového volania** je v platnosti od 1. júla 2003 – volať v prípadoch priameho ohrozenia života či zdravia jednotlivca alebo verejnosti, ďalej ich bezpečnosti, súkromného, verejného vlastníctva alebo životného prostredia a iného stavu, v dôsledku ktorého je postihnutý subjekt odkázaný na poskytnutie pomoci.

V platnosti súčasne zostali všetky ostatné národné čísla tiesňového volania, ktoré sa odporúčajú volať v prípadoch:

- **150 - Hasičský a záchranný zbor** – požiar, dopravná nehoda, ohrozenie následkom živelných pohrôm, havárií, katastrof a iných mimoriadnych udalostí,

- **155 - Záchranná zdravotná služba** - ohrozenia života a zdravia,
- **158 - Policajný zbor** - ohrozenie následkom trestnej činnosti alebo jej oznámenia.

24. VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI VYŽADOVANÍ POMOCI

Ak vyžadujete pomoc v tiesni alebo pri oznamovaní správy o mimoriadnej udalosti **snažte sa zachovať pokoj, vecne a zrozumiteľne odpovedať na otázky.**

Uveďte:

- **Svoje meno, priezvisko a číslo účastníckeho telefónu** pre prípadný spätný kontakt,
- **Čo sa stalo? – druh udalosti** (napr. požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin a pod.),
- **Rozsah udalosti** (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, poľa, obce, a pod.),
- **Kde sa stalo? - miesto udalosti:**

  - v byte, na pracovisku alebo v inom uzavretom priestore: uviesť adresu a číslo objektu (dôležité sú obe čísla súpisné i orientačné), poschodie, číslo bytu, meno majiteľa bytu a ako nájsť dom (hlavne na sídliskách) a pod.,

  - na verejnej komunikácii alebo na voľných priestranstvách: stručný a výstižný popis miesta udalosti (napr. typická budova nablízku, park, križovatka, posledná obec, odbočka, kilometrovník na diaľnici, správne číslo diaľnice, cesty a pod.),

  - ak je na miesto udalosti sťažený prístup, uveďte **spôsob prístupu, smer, odkiaľ je možné miesto udalosti dosiahnuť a druh prístupovej cesty** (súkromná cesta, poľná cesta a pod.),

- **Komu sa stalo?** – informácie o postihnutom (pohlavie, približný vek, počet postihnutých a pod.),
- **Neskladajte telefón** dovtedy, **kým operátor nezistí všetky informácie**, ktoré potrebuje. Ak môžete, zostaňte krátky čas na mieste, odkiaľ ste volali. Po ukončení hovoru **počkajte na spätné volanie operátora** príslušnej záchrannej služby alebo polície.

Volaním na číslo tiesňového volania 112 (ďalej len ČTV 112) sa dovoláte na koordinačné stredisko integrovaného záchranného systému na území kraja, kde sa nachádzate (okres Dunajská Streda - KS IZS Trnava). Na číslo tiesňového volania 112 je možné volať telefónom z akejkoľvek pevnej verejnej siete alebo mobilnej verejnej siete v Slovenskej republike. ČTV 112 je vždy bez akejkoľvek predvoľby a volanie je zadarmo. Pri telefonovaní z verejného telefónneho automatu nepotrebujete mince ani kartu. Pozor pri volaní z mobilného telefónu! Vždy zdôraznite, kde sa presne nachádzate – vrátane miesta, kde sa postihnutý nachádza alebo kde je miesto mimoriadnej udalosti.

UPOZORNENIE

Číslo tiesňového volania 112, a ani ostatné národné čísla tiesňového volania nikdy nezneužívajte, aby ste sa sami raz neocitli bez pomoci!

Odporúčane postupy pri vzniku mimoriadnej udalosti.

Ako postupovať pri vzniku povodne?

- v prípade kritického nedostatku času zanechajte akékoľvek činnosti a rýchlo sa odoberte na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto,

pokiaľ máte dostatok času:

- vypnite alebo uzatvorte hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
- vybavenie domácností premiestnite do vyšších poschodí,
- uzatvorte všetky okná,
- pripravte si evakuačné vozidlo pre prípad krízovej situácie,
- pripravte si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2 až 3 dni,
- zoberte si nepremokavú obuv a odev,
- odstráňte látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- informujte svojich susedov,
- pripravte evakuáciu zvierat,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- dodržujte pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledujte pokyny v hromadných informačných prostriedkoch.

Ako postupovať pri vzniku požiaru?

- zistený požiar ohláste bez zbytočného odkladu na číslo tiesňového volania 112 alebo 150,
- ak je to možné, požiar uhaste alebo spravte nutné opatrenia k zamedzeniu jeho šírenia,
- uzavrite prívod plynu,
- podľa možností vyveďte do bezpečnej vzdialenosti ľudí a zvieratá, vyneste cenné veci,
- uvoľnite prístupové cesty záchranným zložkám,
- nekomplikujte činnosť záchranným zložkám po ich príjazde na miesto zásahu,
- na výzvu veliteľa zásahu, veliteľa jednotky požiarnej ochrany alebo starostu obce poskytnite vecnú alebo osobnú pomoc.

Ako postupovať pri vzniku víchrice?

- **keď nemusíte, nevychádzajte z domu,**
- **nezdržiavajte sa na voľných plochách,**
- **nezdržujte sa pri labilných prekážkach,**
- **zatvorte a zabezpečte okná a dvere,**
- **odložte z dvorov voľne položené predmety,**
- **nepúšťajte von deti,**
- **zabezpečte domáce zvieratá,**
- **neparkujte pod stromami a pri chatrných budovách,**
- **s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdite po otvorených veterných plochách.**

Ako postupovať pri úniku nebezpečných chemických látok?

- urýchlene opustite ohrozené miesto (proti smeru vetra),
- čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (ak je dostupný úkryt, tak v ňom),
- uzatvorte a utesnite okná, dvere a ďalšie otvory (vytvorenie izolovaného uzavretého priestoru),
- vypnite ventiláciu,
- uhaste otvorený oheň, vypnite plynové spotrebiče,
- sledujte vysielania v hromadných informačných prostriedkoch (rozhlas, televízia),
- riaďte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany osôb (na ústach a nose si pridržte navlhčenú poskladanú tkaninu),
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- telefonujte len v súrnom prípade (nezaťažujte telefónne linky),
- poskytnite pomoc chorým, postihnutým, starším osobám, osobám neschopným pohybu, postarajte sa o deti bez dozoru,
- nakŕmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich,
- zachovajte pokoj a rozvahu,
- budovu opustite len na pokyn,
- ak ste mimo budovu, vaše rozhodnutie je závislé od smeru vetra šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja úniku a vašej polohy (ak sa nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni,

okamžite vyhľadajte ukrytie v budovách a postupujte, ako pri pobyte v nich),

- **čakajte na ďalšie pokyny.**

Nikdy sa neukrývajte do pivníc a terénnych nerovnost (priehlbiny, jamy, priekopy a pod.) nakoľko väčšina plynných chemických látok je relatívne ťažšia ako vzduch!!!

Ako postupovať pri úniku nebezpečných biologických látok?

- postupujte tak, ako pri úniku nebezpečnej chemickej látky,
- <u>chráňte sa pred preniknutím alebo zanesením nákazy do organizmu:</u>
- dôsledne dodržiavajte karanténne hygienické, protiepidemické a protiepizootické opatrenia,
- sledujte informácie o situácii poskytnuté miestnou samosprávou a štátnou správou,
- nepoužívajte vodu z neznámych zdrojov,
- pripravte si vodu pomocou chemických dezinfekčných prostriedkov alebo prevarením,
- udržujte čistotu tela i za nepriaznivých podmienok,
- zbytočne sa nedotýkajte podozrivých predmetov,
- pri známkach onemocnenia ihneď vyhľadajte zdravotnícku pomoc (podozrenie z ochorenia hláste orgánom obce alebo spádovému zdravotníckemu zariadeniu, prípadne orgánom civilnej ochrany),
- pravidelne kontrolujte telesnú teplotu,
- obmedzujte pohyb mimo budovu alebo ju opúšťajte iba na nevyhnutnú dobu (napr. nákup základných životných potrieb),
- priebežne uskutočňujte v rámci svojich možností dezinfekciu vo

svojich bytoch a v domoch,

- **dodržujte pokyny zdravotníkov a pracovníkov hygienickej služby.**

Ako postupovať pri úniku rádioaktívnych látok?

- čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (najlepšie v pivničných priestoroch), pokiaľ možno na opačnej strane od prípadného jadrového zariadenia,
- ak ste na otvorenom priestranstve, okamžite vyhľadajte najbližší dom,
- v prípade, že ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v dobe, než ste sa skryli, potom:
- pred vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do neprievzdušného obalu a nepoužívajte ich,
- dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite oči, ústa, vyčistite si nos a uši,
- ak je to možné, osprchujte sa a vymeňte si bielizeň,
- zdržiavajte sa v stredových miestnostiach domu na prízemí alebo v suteréne (miestnosť s minimálnym počtom okien),
- uzatvorte a utesnite okná a dvere,
- vypnite ventiláciu a utesnite ďalšie otvory,
- sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch,
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- jódové prípravky (tablety jodidu draselného) a prostriedky individuálnej ochrany vám budú v prípade potreby vydané aj s

inštrukciou použitia (použitie až na základe verejnej výzvy),

- **zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do igelitových alebo aspoň do papierových obalov a uložte ich do chladničky, mrazničky alebo komory,**
- **nakŕmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich,**
- **čakajte na ďalšie pokyny,**
- **ukrytie alebo evakuáciu urobte až na základe pokynov záchranárov alebo po oficiálnom vyhlásení,**
- **budovu opustite len na pokyn.**

Nepožívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu!!!

Ako postupovať pri dopravnej nehode spojenej s únikom nebezpečných látok?

- **odstavte vozidlo tak, aby ste neblokovali celú pozemnú komunikáciu,**
- **zastavte motor vozidla a urýchlene opustite zamorený priestor (v prípade dosahu pôsobenia nebezpečnej látky),**
- **chráňte si dýchacie cesty prostriedkami improvizovanej ochrany (vreckovkou, šatkou,...),**
- **v žiadnom prípade sa nepribližujte k havarovanému vozidlu, z ktorého uniká nebezpečná látka (neohrozujte svoj život),**
- **čo najskôr oznámte nehodu na čísle tiesňového volania 112,**
- **nedotýkajte sa nebezpečnej látky, ani predmetov, ktoré ňou boli kontaminované,**
- **po príchode záchranárov sa riaďte pokynmi veliteľa zásahu alebo polície.**

Ako postupovať pri oznámení o uložení bomby, trhaviny, použití nebezpečnej látky, a pod.?

- v prípade nálezu podozrivého predmetu (obálka, balíček,...) okamžite oznámte túto skutočnosť na čísle tieňového volania 112 alebo 158,
- nedotýkajte sa podozrivého predmetu,
- otvorte okná a dvere,
- zatiahnite záclony, závesy alebo žalúzie,
- na výzvu opustite budovu a nasledujte evakuovaných do vyhradených priestorov,
- vezmite si so sebou všetky osobné veci,
- počkajte na ďalšie inštrukcie bezpečnostných zložiek riadiacich akciu,
- pokiaľ bolo anonymné oznámenie o uložení bomby alebo trhaviny v budove, v ktorej sa nachádzate, opustite budovu a vzdiaľte sa čo najďalej od tohto miesta,

V žiadnom prípade sa nezdržujte v blízkosti možného ohrozenia i napriek tomu, že vaša zvedavosť, čo sa bude v najbližších minútach diať, vás núti zostať v blízkosti nebezpečného miesta!!!

Ako postupovať pri obdržaní podozrivej zásielky (list, balíček...)?

- **podozrivú zásielku neotvárajte a netraste ňou,**
- **uložte ju do igelitového vrecka alebo iného vhodného obalu,**
- **potom opustite miestnosť, umyte si ruky vodou a mydlom,**
- **udalosť ohláste na číslo tiesňového volania 112 alebo 158,**
- **príslušná záchranná zložka od vás zásielku preberie a odvezie ju na overenie obsahu.**

Ako postupovať pri neoprávnenom použití strelných zbraní (napr. teroristický útok)?

- **pokiaľ ste mimo budovu, okamžite opustite ohrozené miesto,**
- **ak sa nachádzate v budove, nezdržujte sa v blízkosti okien,**
- **ukryte sa za vhodný kus nábytku,**
- **striktne dodržujte pokyny vydávané bezpečnostnými zložkami,**
- **zachovajte pokoj a rozvahu.**

Ako postupovať pri ochorení zvierat (epizoócie)?

- zabezpečte izoláciu chorých osôb a zvierat,
- zamedzte ich styk s ostatnými obyvateľmi a zvieratami,
- určte zdroj nákazy (napr. nesprávne uložený odpad),
- obmedzte pohyb osôb mimo priestoru nákazy (zaistite karanténu),
- zabezpečte preventívne očkovanie a podávanie antibiotík (profylaxia),
- vykonajte hygienickú očistu zasiahnutých osôb, ako aj záchranných jednotiek,
- vykonajte dezinfekciu, deratizáciu, dezinsekciu (ničenie mikroorganizmov, hlodavcov, hmyzu),
- zabezpečte ekologickú likvidáciu uhynutých zvierat.

Ako postupovať v prípade zemetrasenia?

Pred zemetrasením je potrebné:

- **pripraviť si prenosné rádio, baterku a lekárničku,**
- **naučiť sa základy prvej pomoci,**
- **poznať hlavné uzávery elektriny a plynu,**
- **neukladať na police a skrine ťažšie predmety, ťažší nábytok oprieť o steny,**
- **dohodnúť si spôsob kontaktu s členmi rodiny, príbuznými, na pracoviskách a školách počas zemetrasenia.**

Počas zemetrasenia je potrebné:

- **pri pobyte v budove ostať dnu,**
- **pri pobyte mimo budovy zostať vonku, najviac zranení býva pri panickom úteku z domov alebo do úkrytov,**
- **zachovať rozvahu, pomáhať deťom, susedom, starším osobám, invalidom, chorým a zraneným,**
- **v budove rýchlo vyhľadať vhodné miesto, postaviť sa k opornému múru alebo pod dvere, ale nikdy nie k oknu,**
- **ukryť sa pod stôl a v továrňach pod najbližší odolný predmet,**
- **nevstupovať do výťahu a na schodište,**
- **vonku sa zdržiavať čo najďalej od elektrického vedenia, stromov, pomníkov atď.,**
- **nezostávať v úzkych uliciach, v nevyhnutných prípadoch**

hľadať ochranu pod najbližšou bránou pod portálom,

- nepoužívať otvorený oheň, existuje nebezpečenstvo výbuchu plynu a následného požiaru,
- pri jazde v dopravnom prostriedku okamžite zastaviť na otvorenom priestranstve a nevystupovať počas trvania otrasov.

Po zemetrasení je potrebné:

- opatrne opustiť budovy a iné objekty narušené otrasmi, pri prechádzaní týmito objektmi hrozí nebezpečenstvo zrútenia jednotlivých častí stavieb,
- poskytnúť prvú pomoc sebe i iným zraneným, starším alebo chorým osobám, deťom a invalidom, dodržiavať zásady zvýšenej hygieny, aby sa zabránilo rozširovaniu nákazlivých chorôb,
- nezdržiavať sa pod hrádzami vodných nádrží, v údoliach a okolí potokov a riek, kde môže dôjsť k ich rozvodneniu a pretrhnutiu hrádzí,
- skontrolovať rozvody plynu, vody a elektriny, pri poruche rozvodov uzavrieť ich prívody, otvoriť okná a opustiť budovu, mimoriadnu starostlivosť venovať miestam, kde hrozí nebezpečenstvo úniku alebo vzniku nebezpečných škodlivín, toxických, biologických, rádioaktívnych, výbušných a iných látok ohrozujúcich životy
  ľudí a životné prostredie,
- každý požiar hasiť dostupnými prostriedkami vždy s ohľadom

na stav hasených objektov, organizačnými a ďalšími pokynmi, opatreniami zabrániť rozširovaniu požiaru a riadiť sa pokynmi príslušníkov požiarnych útvarov,

- zabezpečiť trvalý dozor pri používaní otvoreného ohňa, pri opakovaných otrasoch zemského povrchu môže dôjsť v podmienkach poškodených komunikácií a rozvodov plynu k rozsiahlemu požiaru,
- nepodliehať panike, sledovať správy, pokyny a informácie vysielané v rozhlase, riadiť sa pokynmi,
- aktívne spolupracovať s orgánmi podieľajúcimi sa na záchranných prácach,
- nepoužívať zbytočne telefóny mobilných a pevných sietí na vybavovanie osobných záležitostí a prežitých dojmov, vo svojom záujme uvoľniť telefónne spojenie pre urýchlené spojenie záchranárov, zdravotníkov, hasičov, ap.,
- na pitie používať výhradne vodu prevarenú alebo pochádzajúcu zo zaručene bezpečného zdroja,
- na núdzové ubytovanie používať stan alebo jednoduchý prístrešok s ľahkou konštrukciou v dostatočnej vzdialenosti od vysokých budov a objektov hroziacich pádom alebo zrútením,
- na evakuáciu alebo pomoc príbuzným nepoužívať vlastné auto, aby sa predišlo dopravným zápcham a aby komunikácie boli uvoľnené pre dopravné prostriedky záchranárov, hasičov, zdravotníkov a ostatných

účastníkov záchranných prác,

- **pri pátraní po osobnom majetku v troskách budov sa nevyhnutne podriaďovať rozhodnutiu orgánov riadiacich záchranné práce,**
- **v prípade nariadenej evakuácie alebo premiestnenia do iného objektu vziať so sebou pitnú vodu, potraviny, lieky, baterku, prenosný rádiový prijímač, mobilný telefón, dôležité dokumenty a vhodný odev.**

Varovanie obyvateľstva

Varovanie obyvateľstva sa vykonáva varovnými signálmi:

a) "VŠEOBECNÉ OHROZENIE" - dvojminútovým kolísavým tónom sirén pri ohrození alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti, ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti,

b) "OHROZENIE VODOU" - šesťminútovým stálym tónom sirén pri ohrození ničivými účinkami vody.

Koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti sa vyhlasuje signálom "KONIEC OHROZENIA" - dvojminútovým stálym tónom sirén bez opakovania.

Varovné signály a signál "KONIEC OHROZENIA" sa následne dopĺňajú hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

Preskúšanie prevádzkyschopnosti systémov varovania obyvateľstva sa vykonáva dvojminútovým stálym tónom sirén po predchádzajúcom informovaní obyvateľstva o čase skúšky prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

Čo urobiť, keď zaznie siréna?

* počúvať signál a zistiť pred čím Vás varuje

*** vyhľadať čo najrýchlejšie úkryt, t.j.:**

* zostať doma,
* vrátiť sa, ak ste v blízkosti domova ,
* alebo vstúpiť do najbližšej budovy (obchod, úrad ap.),
* deti zostávajú v škole, kde budú informované a chránené
* ak Vás varovný signál zastihne v aute, treba čo najskôr vyhľadať priestor vhodný na ukrytie,
* uzavrieť a utesniť okná, dvere, vetracie otvory,
* zapnúť rádio alebo televízor a sledovať vysielanie RTVS,
* riadiť sa podľa ďalších informácií,
* zbytočne neblokovať telefónne linky, telefonovať len v súrnom prípade.

Ako postupovať pri samovoľnej evakuácii?

V prípade mimoriadnej udalosti, ak je vyhlásená evakuácia a chcete rýchlo opustiť priestor ohrozenia mimo organizovanú evakuáciu vykonajte nasledovné opatrenia:

1. **uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny.**
2. **pripravte si a vezmite so sebou najnutnejšie veci (doklady, cenné veci – malých rozmerov, lieky a pod.).**
3. **uzamknite byt.**
4. **skontrolujte či Vaši susedia vedia o vzniknutej situácii.**
5. **v prípade, že vo Vašom okolí sa nachádzajú deti bez dozoru, starí alebo nevládni ľudia – pomôžte im.**
6. **počúvajte miestny rozhlas, pokyny orgánov vykonávajúcich evakuáciu alebo autorádio, kde sa dozviete ďalšie potrebné informácie.**
7. **priestor opúšťajte vždy kolmo na smer vetra.**
8. **v prípade ohrozenia účinkami nebezpečnej látky použite improvizované ochranné prostriedky.**
9. **rešpektujte pokyny poriadkovej a bezpečnostnej služby.**
10. **ak odchádzate k príbuzným alebo známym, nezabudnite po príchode nahlásiť svoj pobyt na príslušných úradoch (dôležité pre zistenie počtu zasiahnutých, nezvestných atď.)**
11. **vždy zachovávajte rozvahu!**

V prípade evakuácie si zoberte so sebou batožinu a to najmä:

1. **osobné doklady, peniaze a iné cennosti,**
2. **lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,**
3. **základné potraviny a pitná voda na dva až tri dni,**
4. **predmety osobnej hygieny,**
5. **vrecková lampa,**
6. **prikrývka alebo spací vak,**
7. **náhradná osobná bielizeň, náhradný odev, náhradná obuv a nepremokavý plášť,**
8. **ďalšie nevyhnutné osobné veci.**

Čo si vziať do evakuačnej batožiny?

V prípade evakuácie si zoberte so sebou batožinu, ktorej hmotnosť v prípade organizovanej evakuácie nesmie presiahnuť:

1. **25 kg u dospelej osoby,**
2. **15 kg u dieťaťa**
3. **5 kg príručnej batožiny okrem batožiny podľa prvého a druhého bodu.**

Odporúča sa zobrať so sebou najmä:

1. **osobné doklady, peniaze a iné cennosti,**
2. **lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,**
3. **základné potraviny a pitnú vodu na dva až tri dni,**
4. **predmety osobnej hygieny,**
5. **vreckovú lampu,**
6. **prikrývku alebo spací vak,**
7. **náhradnú osobnú bielizeň, náhradný odev, náhradnú obuv a nepremokavý plášť,**
8. **ďalšie nevyhnutné osobné veci.**

Prostriedky individuálnej ochrany

Zahrňujú:

- **OCHRANU DÝCHACÍCH CIEST A OČÍ – zabezpečuje sa prostriedkami individuálnej ochrany**
- **OCHRANU POVRCHU TELA – zabezpečuje sa vhodným oblečením a použitím odevných doplnkov na nechránené časti tela (čapica, rukavice, pláštenka, ap.).**

Rozdelenie prostriedkov individuálnej ochrany:

Medzi prostriedky individuálnej ochrany patria typizované prostriedky ochrany dýchacích ciest a očí.

Sú to:

- **DETSKÉ VAKY (pre deti do 18 mesiacov),**
- **DETSKÉ KAZAJKY (pre deti od 18 mesiacov do 6 rokov),**
- **DETSKÉ MASKY (pre školopovinné deti),**
- **OCHRANNÉ MASKY (pre dospelých),**
- **OCHRANNÉ RÚŠKA.**

Kedy a kde sa obyvateľstvu vydávajú prostriedky individuálnej ochrany ?

Pre plynulý výdaj týchto prostriedkov obyvateľstvu plánuje vopred starosta obce (mestskej časti) alebo vedúci organizácie zriadenie výdajných stredísk, ich personálne obsadenie a materiálne vybavenie.

Časová norma na výdaj špeciálnych prostriedkov individuálnej ochrany sa pri vzniku mimoriadnej udalosti neurčuje, ale vydávajú sa okamžite. Za brannej pohotovosti štátu sa prostriedky vydávajú do 5 dní od rozhodnutia o ich výdaji.

Obyvateľstvo je informované o výdaji prostredníctvom

masovokomunikačných prostriedkov a v rámci prípravy obyvateľstva na sebaochranu a vzájomnú pomoc, ktorá je organizovaná mestskou časťou, obcou a okresným úradom.

Prostriedky individuálnej ochrany sa nachádzajú v integrovaných skladoch materiálu civilnej ochrany na mestských častiach, v školách a na pracoviskách.

Ako postupovať pri útoku teroristov?

- zachovajte pokoj a rozvahu, nešírte paniku,
- chráňte dýchacie cesty vlhkou tkaninou, opustite urýchlene ohrozený priestor a ukryte sa vo vhodnej budove,
- sledujte informácie v médiách (televízia, rádio a obecný (mestský) rozhlas),
- plňte pokyny vydané oprávnenými osobami,
- vyhotovte a pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela:
- ochranné rúško – z vreckovky, viacerých vrstiev gázy, uteráku,
- plášť do dažďa,
- gumené čižmy,
- rukavice (igelitové vrecká),
- rôzne kombinézy z impregnovaných materiálov,
- utesnite okná, dvere a iné vetracie otvory,
- zbytočne netelefonujte, len v súrnom prípade, aby nezaťažovali telefónne linky,
- poskytnite pomoc susedom a spolupracovníkom (deťom, tehotným ženám, starším, bezvládnym osobám),
- odstráňte z verejnej komunikácie osobné vozidlo, ktoré môže tvoriť prekážku záchranným jednotkám,
- sledujte priebežne zdravotný stav rodinných príslušníkov.

Odporúčania pre občanov

VYSOKÉ TEPLOTY

Extrémne vysoké až tropické teploty prinášajú rad zdravotných rizík, ktoré môžu spôsobovať vážne kolapsové stavy, za istých podmienok vedúce až k prípadným úmrtiam osôb chorých najmä na kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, termoregulácie a závažné hormonálne ochorenia. Záťaž teplom môže viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním.

Horúčavy môžu u človeka spôsobiť:

- **dehydratáciu,**
- **úpal,**
- **prehriatie,**
- **kŕče,**
- **kolaps organizmu.**

Ohrozené skupiny:

- **deti do 4 rokov,**
- **starší ľudia nad 65 rokov,**
- **ženy – tehotné, dojčiace, s redukčnými diétami,**
- **dlhodobo chorí – s kardiovaskulárnymi, respiračným i alebo mentálnymi ochoreniami,**
- **ľudia s nadváhou,**
- **ľudia užívajúci niektoré typy liekov (na odvodnenie, vysoký krvný tlak, nespavosť...),**
- **ťažko zdravotne postihnutí ľudia,**
- **ľudia s určitými profesiami (ťažko fyzicky pracujúci, športovci a podobne),**
- **ľudia obývajúci podkrovia, sociálne zariadenia, žijúci osamelo.**

ODPORÚČANIA

- **dodržiavať pitný režim,**
- **ľahšie sa stravovať,**
- **vhodne sa obliekať,**
- **zabezpečiť domovy a pracoviská pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, tienením, napr. žalúziami alebo roletami,**
- **vhodne si rozvrhnúť aktivity medzi 12:00 a 16:00 a nezdržiavať sa na priamom slnku,**
- **aspoň raz denne sa osviežovať vlažnou sprchou (pozor na príliš studenú vodu),**
- **používať ľahké svieže vône,**
- **vyberať si pleťové krémy s UV ochranou,**
- **nefajčiť,**
- **pri cestovaní použiť slnečné okuliare, opaľovacie krémy alebo tieniace fólie lebo prudké slnko spáli nechránenú pokožku už za 20 minút.**

POŽIARE

Vysoká teplota, dlhotrvajúce sucho, nízka vlhkosť vzduchu a silný vietor, to sú podmienky pre vznik a šírenie lesného požiaru, požiare suchej trávy, krovín ale aj odpadov. Požiar v lese sa môže šíriť aj pod zemou, čo je veľmi nebezpečné, pretože je ťažké predpokladať jeho šírenie.

Prevencia :

- **oheň zakladáme v lese iba na vyhradených miestach, nezahadzujeme sklenené veci a ohorok z cigarety,**
- **oheň nezakladáme pri silnejšom vetre a oheň nikdy nenechávame bez dozoru,**
- **Pred odchodom skontrolujeme stav ohniska - pahreba nesmie obsahovať žeravé uhlíky, ktoré by mohol vietor rozfúkať,**
- **je potrebné byť na eventuálny požiar pripravený: voda, plachta na hasenie a pod.**

Čo robiť v prípade požiaru

- okamžité ohlásenie požiaru na čísle tiesňového volania 112 alebo 150,
- ak je to nutné požiar treba uhasiť, alebo vykonať potrebné opatrenia na zabránenie jeho šíreniu
- uzavrite prívod plynu,
- v prípade potreby vyveďte zvieratá a zoberte si cenné veci mimo priestoru požiaru,
- uvoľnite prístupové cesty záchranným zložkám a nekomplikujte činnosť,
- v prípade potreby a na základe výzvy poskytnúť súčinnosť záchranným zložkám.

PRÍVALOVÉ DAŽDE/NÁHLA BÚRKOVÁ ČINNOSŤ

Prívalové dažde

Silné prehánky spojené s búrkovou činnosťou sú v letnom období častým a bežným javom. Vo väčšine prípadov trvajú krátko (do 30 minút). Niekedy sa však vytvorí mimoriadne aktívna búrková bunka a vo veľmi krátkom čase z nej vypadne extrémne množstvo zrážok, ktoré nestačia normálne odtiecť, prípadne vsiaknuť. Vysoké nebezpečenstvo vzniká, ak sa takýchto buniek vytvorí opakovane, v približne rovnakej oblasti.
Takmer polovicu úmrtí počas záplav tvoria úmrtia vo vozidlách. Šoférovanie cez zaplavené oblasti môže byť extrémne rizikové.

Ak vás zastihne táto pohroma v aute, tak:

> nikdy nejazdite cez zaplavenú cestu alebo most, ak neviete odhadnúť hĺbku vody. Auto pri ponorení karosérie ľahko stratí kontakt s vozovkou. Na mostoch hrozí aj ich zrútenie.
> vráťte sa späť a pohľadajte inú cestu.
> zastaňte na vyvýšenom mieste.
> počúvajte rádio a dopravný servis.
> neostávajte v zaplavenom aute – ak ho zaleje voda, vystúpte a nájdite si vyvýšené miesto.

Čo robiť ak nás zastihne búrka:

Na túru chodievajte v skupine najmenej troch osôb. Ak by sa stal úraz jednému z vás, druhý poskytuje pomoc priamo na mieste a tretí vyhľadá pomoc v okolí.

Snažíme sa opustiť voľné priestranstvo - lúku, pole, vodnú plochu. Keď to nestihneme a nejde o vodnú plochu, potom sa treba zdržiavať čo najnižšie - ľahneme si.

Vyhýbame sa korytám potokov a snažíme sa búrku prečkať na bezpečnom mieste – horská chata, auto, autobus. Síce to nie sú úplne bezpečné miesta, ale vždy je menšie riziko zásahu bleskom ako na priamom priestranstve.

Počas búrky sa snažíme nebežať, nebicyklujeme, vypneme mobilný telefón, odložíme dáždnik a nenosíme nad úrovňou hlavy žiadne predmety kde je kov – slúžili by ako zvod blesku. Tak isto sa vyhýbame silno premočenej zemi – voda je vodičom elektrického prúdu. Voda má väčšiu vodivosť ako zem - V mokrom teréne sa prúdy po údere blesku môžu šíriť až na vzdialenosť 300 metrov.

Treba stáť na vzdialenosť menšiu ako 2 metre od vysokých osamotených predmetov – stromy, komíny, budovy, ktoré nie sú zaistené bleskozvodom.

Asi v 10 % prípadoch sa kanál blesku vetví, blesk takto zasiahne viacero predmetov (ľudí). Ak stanujeme v horách – včas opustíme stan a zostúpime do doliny. Najvhodnejšie je mať dopredu premyslené miesto úkrytu. Na zistenie aktuálneho stavu počasia je vhodné mať vždy pri sebe komunikačné prostriedky a pomocou nich sledovať predpovede počasia. Počas búrkového obdobia bivaky plánujeme mimo hrebeňov hôr a mimo otvorených priestranstiev. Vodné plochy sa snažíme opustiť ešte pred príchodom búrky, pretože silný vietor a následné vysoké vlny nám môžu skomplikovať situáciu.

Počas búrky je nebezpečné chytať ryby, pretože udica priťahuje blesky. Neschovávajte sa pod skalné previsy a jaskyne ak jej dĺžka nie je aspoň 1 1/2 výšky dospelého človeka a nad hlavou nie je voľný priestor minimálne 1/2 dĺžky dospelého človeka, od vchodu treba dodržať vzdialenosť minimálne meter. Je vhodné si čupnúť. Pokyny je dôležité dodržať predovšetkým z bezpečnostných dôvodov. Ak blesk udrie v našej blízkosti, po mokrej skale bude zostupovať k nášmu miestu úkrytu. Má tri možnosti postupovania – vľavo, vpravo, alebo pôjde cez vnútornú stranu výklenku, v ktorom sme my. Ak nedodržíme doporučenú vzdialenosť, hrozí že preskočí na nás, pretože spĺňame funkciu „vodivého mostíka". Vzdialenosť medzi osobami nemá byť menšia ako 3 m.

Prvá pomoc pri zasiahnutí bleskom

- **zváženie situácie – dbáme na vlastnú bezpečnosť,**
- **zabezpečíme privolanie pomoci,**
- **pri zastavení dýchania a obehu poskytneme prvú pomoc, ak je osôb viac resuscitujeme osoby, ktoré sú priamo v ohrození života,**
- **vykonáme protišokové opatrenia, ošetríme rany a popáleniny.**

Príprava
obyvateľstva na sebaochranu
a
vzájomnú pomoc

AKO SA ZACHOVAŤ V PRÍPADE OHROZENIA ÚNIKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTOK

ČO MÁ KAŽDÝ VEDIEŤ V PRÍPADE OHROZENIA

Ľudia si uvedomujú riziká, ktoré ohrozujú ich život, zdravie alebo ich majetok až vtedy, keď sú priamymi účastníkmi havárií, živelných pohrôm alebo katastrof. Dôsledky takýchto mimoriadnych udalostí potvrdzujú, že neznalosť vhodného reagovania na vzniknutú situáciu alebo jej podceňovanie spolu s panikou znásobujú straty na životoch a zvyšujú počet zdravotných poškodení ľudí. I keď jednotlivec pri mimoriadnej udalosti nemôže zvrátiť beh udalostí, môže vhodnou voľbou správania výrazne znížiť dopad jej následkov vo svojom okolí.

DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA

Ak ste v ohrození života alebo zdravia, ak je ohrozený váš majetok, alebo ste účastníkom mimoriadnej udalosti, pri ktorej je ohrozený život, zdravie alebo majetok iných občanov, dožadujte sa poskytnutia pomoci na nasledujúcich telefónnych číslach tiesňového volania:

112 **Jednotné číslo tiesňového volania**
150 **Hasičský a záchranný zbor**
155 **Zdravotná záchranná služba**

ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENEJ ÚNIKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTOK

Nebezpečné látky sú prírodné alebo syntetické látky, ktoré svojimi chemickými, fyzikálnymi, toxikologickými alebo biologickými vlastnosťami samostatne alebo v kombinácii môžu spôsobiť ohrozenie života, zdravia alebo majetku. Všeobecne pod nebezpečnými látkami rozumieme chemické, rádioaktívne alebo biologické látky. Únik nebezpečných látok môže byť spôsobený deštrukciou stacionárneho zdroja nebezpečnej látky (výrobné zariadenie, sklad, zariadenie využívajúce nebezpečnú látku ako médium napr. chladiarenské zariadenie) alebo z mobilného zdroja pri preprave nebezpečnej látky (autá alebo železničné vagóny určené na prepravu nebezpečných látok). Ohrozenie nebezpečnými látkami môže byť spôsobené aj teroristickým útokom.

V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY

Nebezpečné chemické látky spôsobujú poškodenie centrálneho nervového systému, dýchacích orgánov, zažívacieho traktu, poškodenie kože, alebo narušujú metabolizmus postihnutého. V prípade havárie spojenej s únikom nebezpečných chemických látok
pôsobia na okolie v podobe plynu alebo výparov. V prípade teroristického útoku môžu byť použité vo forme aerosólov alebo plynu, prípadne môžu byť použité na zamorenie vodných zdrojov.

Keď zaznie varovný signál sirény:

Pri pobyte v budove

- zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný),
- vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu,
- pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela,
- zachovávajte rozvahu a pokoj, zapnite rozhlas, televíziu a sledujte vysielanie,
- riaďte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky,

- poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru,
- budovu opustite len na pokyn pracovníkov civilnej ochrany, krízového štábu obce

Keď zaznie varovný signál sirény:

Pri pobyte mimo budovu

- zachovajte rozvahu, zorientujte sa podľa situácie a rozhodnite sa pre opustenie priestoru ohrozeného nebezpečnou chemickou látkou,
- vaše rozhodnutie je závislé od smeru vetra šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja úniku a vašej polohy; ak sa nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte ukrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.

V PRÍPADE ÚNIKU BIOLOGICKEJ NEBEZPEČNEJ LÁTKY

Bakteriologické (biologické) nebezpečné látky môžu byť použité vo forme aerosólu (baktérie, vírusy) vytvoreného v ovzduší alebo uzatvorenom priestore priamo alebo prostredníctvom vetracích zariadení, vypustením infikovaného hmyzu (vši, blchy, muchy a podobne), infikovaním vodných zdrojov, potravín, alebo krmovín. Postihnutý použitie biologických prostriedkov spravidla nezistí ihneď po ich použití. Pri podozrení ich použitia sa výskyt zisťuje odberom vzoriek a následnou mikrobiologickou analýzou. Pri podozrení z úniku alebo pri úniku biologickej látky resp. pri použití biologických prostriedkov postupujte tak, ako pri úniku nebezpečnej chemickej látky.

Zvlášť treba:

- dôsledne dodržiavať karanténne hygienické, protiepidemické a protiepizootické opatrenia,
- sledovať informácie o situácii poskytované miestnou samosprávou
- pravidelne kontrolovať telesnú teplotu,

- hlásiť podozrenie z ochorenia, alebo zvýšený výskyt ochorení osôb a zvierat orgánom obce alebo spádovému zdravotníckemu zariadeniu, prípadne orgánom civilnej ochrany
- obmedzovať pohyb mimo budovu a budovu opúšťať iba na nevyhnutný čas (napríklad nákup základných životných potrieb),
- priebežne uskutočňovať v rámci svojich možností dezinfekciu vo svojich bytoch a v domoch.

Pri vyhlásení karantény platí zákaz zhromažďovania osôb a zákaz voľného pohybu mimo uzatvorených priestorov bez nasadených ochranných prostriedkov.

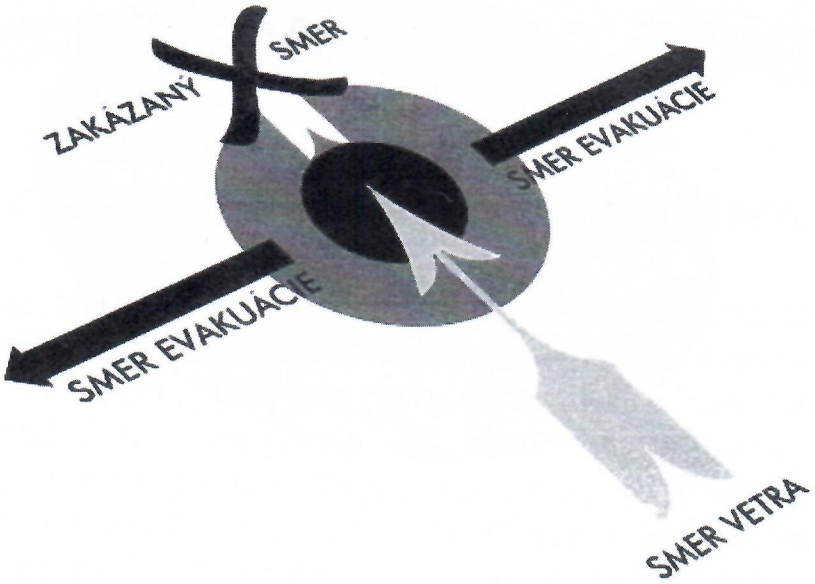
ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI DOPRAVNEJ NEHODE VOZIDLA PREPRAVUJÚCEHO NEBEZPEČNÚ LÁTKU

Ak ste účastníkom dopravnej nehody, pri ktorej došlo k úniku nebezpečnej látky:

- odstavte vozidlo, podľa možností mimo dosah pôsobenia
- nebezpečnej látky tak, aby zostala zachovaná priepustnosť komunikácie pre príchod záchranných zložiek,
- ak ste sa neočakávane ocitli v dosahu pôsobenia nebezpečnej látky zastavte motor vozidla a urýchlene opustite zamorený
- priestor, chráňte si dýchacie cesty vreckovkou,
- bez ohrozenia vlastného života zistite, čo sa stalo, v žiadnom prípade sa nepribližujte k havarovanému dopravnému prostriedku,
- oznámte nehodu na telefónne číslo : 112 (150, 155, 158 alebo 159),
- nedotýkajte sa nebezpečnej látky ani predmetov, ktoré by mohli byť ňou kontaminované,
- po príchode záchranných zložiek sa riaďte pokynmi veliteľa zásahu alebo polície.

VŽDY PLATÍ !!!

- Ochranná maska a akákoľvek náhrada, slúži iba na únik z ohrozeného priestoru.
- Nebezpečná látka sa pri úniku šíri v smere vetra.
- Únik z ohrozeného priestoru voľte kolmo na smer vetra ! ! !



Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti

Maximálna teplota

2. stupeň

Maximálna teplota vzduchu v rozpätí od (Teplota, > 35°C):

a) vyhýbať sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní,
b) nenechávať deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch,
c) dodržiavať pitný režim.

3. stupeň

Dlhodobé dosahovanie maximálnej teploty vzduchu v rozpätí od (Teplota, > 40°C):

a) vyhýbať sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní,
b) dodržiavať pitný režim,
c) nenechávať deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch,
d) pri pobyte na priamom slnku používať ochranné prostriedky pred priamym slnečným žiarením (pokrývka hlavy, ochranné krémy, slnečné okuliare a pod.).

Minimálna teplota

2. stupeň

Dosiahnutie minimálnej teplote vzduchu(M2, < -20°C). Silný mráz:

a) chrániť sa primerane teplým oblečením a obuvou,
b) chrániť nekryté časti tela ochranným (mastným) krémom,
c) vykonať primerané opatrenia na ochranu hospodárskych plodín pred prízemnými mrazmi.

3. stupeň

Minimálnej teploty vzduchu (M3, < -30°C). Veľmi silný mráz:

a) urýchlene vyhľadať teplé miesta (obytné zariadenia),
b) vykonať primerané opatrenia v priemysle na ochranu pred silnými mrazmi (zateplenie...),
c) chrániť nekryté časti tela ochranným (mastným) krémom.

Vietor

2. stupeň

Výskyt silného vetra, ktorý dosiahne krátkodobo (v nárazoch) rýchlosť (V2, priemer > 20 m/s alebo nárazy > 25 m/s):

a) nezdržiavať sa na voľných plochách,
b) nezdržiavať sa pri labilných prekážkach,
c) zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere,
d) odložiť z dvorov voľne položené predmety,
e) nepúšťať von deti,
f) zabezpečiť domáce zvieratá,
g) neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
h) s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi obmedziť jazdu po otvorených veterných plochách,
i) zabezpečiť okná, skleníky, voľne uložené predmety, pozbierať sušiacu sa bielizeň,
j) pri jazde automobilom znížiť rýchlosť jazdy.

3. stupeň
Výskyt mimoriadne silného vetra, ktorý dosiahne krátkodobo (v nárazoch) rýchlosť (V3, priemer > 25 m/s alebo nárazy > 35 m/s):
a) keď nie je nutné, nevychádzať z domu,
b) nezdržiavať sa na voľných plochách,
c) zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere,
d) nepúšťať von deti,
e) s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdiť po otvorených veterných plochách,
f) zabezpečiť žeriavy.

Snehové jazyky a závejе

2. stupeň
Intenzívna tvorba snehových jazykov a závejov:
a) vybaviť vozidlo zimnými technickými prostriedkami (zimné pneumatiky, snehové reťaze, vlečné lano, lopata a pod.),
b) zabezpečiť sa komunikačnými prostriedkami (mobilný telefón, PDA, vysielačka a pod.) pre prípad núdze.

3. stupeň
Mimoriadne intenzívna tvorba snehových jazykov a závejov:
a) obmedziť pohyb vo vonkajšom prostredí,
b) obmedziť jazdu vozidlom a inými prostriedkami.

Sneženie

2. stupeň
Silné sneženie pri ktorom spadne S2, > 20 cm nového snehu za 12 h:
a) na horách sledovať a dodržiavať pokyny horskej služby,
b) vybaviť vozidlo príslušnými technickými prostriedkami (zimné pneumatiky, snehové reťaze, vlečné lano, lopata a pod.),
c) v prípade mokrého snehu a silného vetra obmedziť pohyb v lese a v blízkosti elektrických vedení.

3. stupeň
Mimoriadne silné sneženie pri ktorom spadne S3, > 30 cm nového snehu za 12 h:
a) obmedziť pobyt a pohyb (i dopravnými prostriedkami) v exteriéri.

Poľadovica

2. stupeň
Intenzívna tvorba poľadovice:
a) obmedziť pobyt a pohyb (i dopravnými prostriedkami) v exteriéri,
b) upraviť povrch chodníkov tak, aby umožňoval bezpečný pohyb.

3. stupeň
Mimoriadne intenzívna tvorba poľadovice:
a) obmedziť pobyt a pohyb i dopravnými prostriedkami v exteriéri,
b) upraviť povrch chodníkov tak, aby umožňoval bezpečný pohyb.

Búrky

2. **stupeň**
Výskyt silných búrok spojené prívalové zrážky s úhrnmi (BD2, >30mm za 1 h) a nárazy vetra s rýchlosťou (BV2, >25m/s):
a) nezdržiavať sa na voľných plochách,
b) nezdržiavať sa pri labilných prekážkach,
c) zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere,
d) odložiť z dvorov voľne položené predmety,
e) zabezpečiť domáce zvieratá,
f) neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
g) s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdiť po otvorených veterných plochách,
h) vo voľnej krajine pri búrke prečkať v automobile, alebo vyhľadať nižšie polohy (pozor na ich prípadné zatopenie),
i) nezdržiavať sa pri vysokých stožiaroch alebo vysokých stromoch, j) opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt).

3. stupeň
Výskyt mimoriadne silných búrok spojené s prívalovými zrážkami s úhrnom (BD3, 40 mm za l h) a nárazmi vetra s rýchlosťou (BV3, >35 m/s):
a) keď nemusíte, nevychádzať z domu,
b) nepúšťať von deti,
c) neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
d) nezdržiavať sa pri stožiaroch vysokého napätia alebo vysokých stromoch,
e) opustiť vodné plochy, a priestory **v** blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt),
f) zabezpečiť obydlie pred vniknutím vody.

Dážď

2. **stupeň**
Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom zrážok (D2, > 50mm za 12 h):
v prípade kritického nedostatku času:
Zanechať akékoľvek činnosti a rýchlo sa odobrať na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto.

pokiaľ máte dostatok času:
a) vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
b) premiestniť vybavenie domácností do vyšších poschodí,
c) uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory,
d) pripraviť si vozidlo pre prípad nutnosti opustenia obydlia,
e) pripraviť si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
f) zobrať si nepremokavú obuv a odev,
g) odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
h) informovať svojich susedov,
i) pripraviť evakuáciu zvierat,
j) pripraviť si evakuačnú batožinu,
k) opustiť vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt).

Búrky

2. **stupeň**
Výskyt silných búrok spojené prívalové zrážky s úhrnmi (BD2, >30mm za 1 h) a nárazy vetra s rýchlosťou (BV2, >25m/s):
a) nezdržiavať sa na voľných plochách,
b) nezdržiavať sa pri labilných prekážkach,
c) zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere,
d) odložiť z dvorov voľne položené predmety,
e) zabezpečiť domáce zvieratá,
f) neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
g) s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdiť po otvorených veterných plochách,
h) vo voľnej krajine pri búrke prečkať v automobile, alebo vyhľadať nižšie polohy (pozor na ich prípadné zatopenie),
i) nezdržiavať sa pri vysokých stožiaroch alebo vysokých stromoch, j) opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt).

3. stupeň
Výskyt mimoriadne silných búrok spojené s prívalovými zrážkami s úhrnom (BD3, 40 mm za l h) a nárazmi vetra s rýchlosťou (BV3, >35 m/s):
a) keď nemusíte, nevychádzať z domu,
b) nepúšťať von deti,
c) neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
d) nezdržiavať sa pri stožiaroch vysokého napätia alebo vysokých stromoch,
e) opustiť vodné plochy, a priestory **v** blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt),
f) zabezpečiť obydlie pred vniknutím vody.

Dážď

2. **stupeň**
Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom zrážok (D2, > 50mm za 12 h):
v prípade kritického nedostatku času:
Zanechať akékoľvek činnosti a rýchlo sa odobrať na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto.

pokiaľ máte dostatok času:
a) vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
b) premiestniť vybavenie domácností do vyšších poschodí,
c) uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory,
d) pripraviť si vozidlo pre prípad nutnosti opustenia obydlia,
e) pripraviť si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
f) zobrať si nepremokavú obuv a odev,
g) odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
h) informovať svojich susedov,
i) pripraviť evakuáciu zvierat,
j) pripraviť si evakuačnú batožinu,
k) opustiť vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt).

3. stupeň
Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom (D3, > 70mm za 12 h):

a) dodržiavať pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledovať pokyny v hromadných informačných prostriedkoch,
b) opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt),
c) odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
d) uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory,
e) vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu.

Hmla

2. stupeň
Výskyt silných hmiel s dohľadnosťou (H2, < 100m):
Ak viditeľnosť nepovoľuje ísť rýchlejšie ako 20 km/hod, a keď nie je možné rozoznať okraj cesty odstavte vozidlo. Na diaľniciach vyhľadať najbližšie odpočívadlo a počkať kým sa hmla rozplynie.

3. stupeň
Výskyt mimoriadne silných hmiel (H3, < 50m):
Obmedziť jazdu vozidlom z bezpečnostných dôvodov.

Alapvető viselkedési szabályok kánikula idején:

Folyadékpótlás

Fontos betartani az folyadékpótlás szabályait, felnőtt embernek naponta legalább 3 liter folyadékot kellene fogyasztania, leginkább vizet. Kerüljük a cukor, alkohol és koffein tartalmú italokat. Rendszeresen igyunk, kisebb adagokat.

Megfelelő ruházat

Ajánlatos könnyű, természetes anyagokból készült, világos színű, szellős öltözéket viselni. Szabadban tartózkodás esetés fejünket világos kalappal, szemünket napszemüveggel védjük.

Napozás

Napozásra kizárólag a kora reggeli illetve a késő délutáni órák alkalmasak. Kerüljük a közvetlen napsugárzást 10 és 16 óra között.
Az UV sugárzás ellen napozáskor használjunk minőséges, magas faktorszámú fényvédő krémeket .

Fizikai aktivitás

Fizikai munkavégzéskor rendszeresen szünetet kell tartani, fontos a rendszeres folyadékpótlás. Megerőltető munkát csak a kora reggeli vagy a késő délutáni órákban végezzünk.
Idősek és krónikus betegek a munkavégzést csökkentsék a minimumra és ha lehetséges csak reggel és este tartózkodjanak a szabadban.

Otthon és munkahely

A helyiségeket tanácsos redőnnyökkel elsötétíteni a közvetlen napsugárzás elől. A légkondicionált helyiségekben a hőmérsékleti sokk elkerülése végett a belső és külső hőmérséklet közti különbség nem haladhatja meg az 5-7 Celsius fokot.

Tudnivalók vészhelyzetben - kézikönyv a lakosságnak. Kiadta a Dunaszerdahelyi Járási Hivatal polgári védelmi szakosztálya. Magyarra fordította: P. Vonyik Erzsébet és Palágyi Lajos. Megjelent 2003-ban. Első kiadás. Nyomda: Reproffset, Dunaszerdahely. Készült a Szlovák Köztársaság lakosága polgári védelmének használatára.

A SZLOVÁK KÖZTÁRSASÁG BELÜGYMINISZTÉRIUMÁNAK
Polgári Védelmi Hivatala

TUDNIVALÓK VÉSZHELYZETBEN

kézikönyv a lakosságnak

TARTALOM **oldal**

1.	**Fontos segélykérő telefonszámok**	5
1.1	A segélykérés általános alapelvei	6
2.	**A vészhelyzetben való cselekvés általános alapelvei**	7
3.	**A lakosság riasztása, figyelmeztetése**	9
	A lakosság riasztása	
3.1	Mit kell tenni ha megszólal a sziréna?	11
4.	**Tennivalók a mérgező anyagok szivárgása miatt fenyegetett eregben**	12
4.1	Teendők mérgező vegyi anyagok szivárgása esetén	13
4.2	Teendők mérgező biológiai anyag szivárgása esetén (vagy biológiai fegyver alkalmazása esetén)	15
4.3	Radioaktív anyag szivárgása esetén (vagy nukleáris fegyver alkalmazása esetén)	16
4.4	Teendők mérgező anyagot szállító jármű közlekedési balesetekor	17
5.	**Tennivalók az árvízzel sújtott területen**	18
5.1	Hogyan viselkedjünk ha árvíz fenyeget	19
5.2	Viselkedési alapelvek árvíz idején	19
5.3	Viselkedési alapelvek az árvíz levonulása után	20
6.	**Teendők a veszélyeztetett térség sürgős elhagyásakor**	21
7.	**Az óvóhelyi tartózkodásra és kitelepítésre előkészített poggyász ajánlott tömege és tartalma**	22
8.	**Viselkedési alapelvek az óvóhelyen**	24
9.	**A légzőszervek és a test felületének rögtönzött védelme**	25
10.	**Az elsősegélynyújtás alapelvei**	28
11.	**Tájékoztató helyek, ahová rendkívüli helyzetben fordulhatnak**	29

ALAPVETŐ TUDNIVALÓK VÉSZHELYZETBEN

Az emberek rendszerint csak akkor ismerik fel az életüket, az egészségüket vagy a vagyonukat veszélyeztető kockázatokat, ha a baleset, a természeti csapás vagy a katasztrófa közvetlen résztvevői. A rendkívüli állapot következményei bizonyítják, hogy a nem megfelelő reagálás a kialakult helyzetre vagy a veszély lebecsülése az elhatalmasodó pánikkal együtt megsokszorozza az emberáldozatok és a sérülések számát. Bár az egyén rendkívüli helyzetben nem foríthatja vissza a az események alkulását, de megfelelő viselkedéssel jelentős mértékben csökkentheti azok hatását a környezetére.

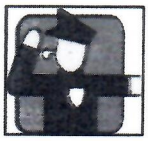
E segédanyag tájékoztatást kíván nyújtani arról, hogy miként reagáljunk akkor, ha rendkívüli helyzet áll elő, mit tegyünk ha emberéletet fenyeget a veszély, vagy az ember egészsége forog kockán, illetve hogyan járjunk el, ha veszélybe kerül a vagyon.

FONTOS SEGÉLYKÉRŐ TELEFONSZÁMOK 1

Ha életüket, egészségüket, vagy vagyonukat fenyegeti veszélynek, ha olyan rendkívüli helyzetnek a részesei, amikor más polgár élete, egészsége vagy vagyona kerül veszélybe, hívja a következő segélykérő telefonszámokat:

tűzvész, közlekedési baleset, természeti csapás vagy rendkívüli helyzet esetén hívja a tűzoltó - és műszaki mentőszolgálatot 150

életveszély esetén vagy ha az egészségük kerül veszélybe, hívja a egészségügyi mentőszolgálatot 155



bűncselekményből eredő veszélyeztetés esetén hívja a rendőrséget (a községi rendőrséget) 158 (159)

1.1 A SEGÉLYKÉRÉS ÁLTALÁNOS ALAPELVEI

Sürgős segélykérés vagy rendkívüli helyzet bejelentése esetén közölje:

- a nevét és a készülék telefonszámát, amelyről hív;
  milyen esetről van szó (tűzvész, közlekedési baleset, árvíz bűncselekmény stb.);
- az eset méreteit (lakástűz, háztűz, erdőtűz, több személy életének a veszélyeztetése, közút, mező, község elárasztása stb.);
  hol történt az eset;
- ha az eset helyszíne nehezen közelíthető meg, jelentse, hogy honnan, milyen irányból és hogyan lehet oda eljutni és jelölje meg az út fajtátját (magánút, mezei út stb.).

Miután az esetet bejelentette, várja meg, amíg az értesített mentőszolgálat vagy a rendőrség ügyeletese visszahívja.

A VESZÉLYHELYZETBEN SZÜKSÉGES TEENDŐK ALAPELVEI 2

- **Tudatosítsa,** *hogy a legfőbb érték az emberélet és az egészség, s csak azután következik a vagyon mentése.*
- **Gondoskodjon** *az önvédelemről, veszélyeztetés esetén az elsősegélynyújtásról és egymás megsegítéséről.*
- **Tartsa be** *a rádióban és a televízióban közzétett utasításokat.*
- **Ne terjesszen** *meg nem erősített és rémhireket.*
- **Ne becsülje le** *a kialakult helyzetet és őrizze meg higgadtságát.*
- **Ne telefonáljon** *feleslegesen, hogy a rendkívüli helyzetben ne terhelje túl a telefonhálózatot.*
- **Segítsen** *másokon, főleg az idős, beteg és mozgásképtelen személyeken, gondoskodjon a gyermekekről.*
- **Tartsa be** *a polgári védelem dolgozóinak, a mentőszolgálat, az állami és önkormányzati szervek munkatársainak utasításait.*

Mi a veszélyeztetés?

Veszélyeztetésen értendő az az időszak, amikor a rendkívüli helyzet fenyegetettséggel vagy következményekkel jár.

Mi a rendkívüli esemény?

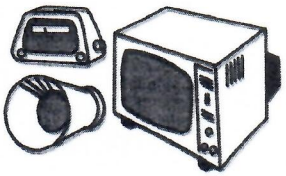
Rendkívüli eseményen értendő az olyan természeti csapás, baleset vagy katasztrófa, amely életet, egészséget vagy vagyont fenyeget.

2 FENYEGETETTSÉG ESETÉN SZÜKSÉGES TENNIVALÓK ÁLTALÁNOS ALAPELVEI

Mi a rendkívüli helyzet?

Rendkívüli helyzeten *értendő a veszélyeztetés időszaka vagy az az időszak, amíg a rendkívüli esemény következményei az emberéletre, az egészségre vagy a vagyonra kihatással vannak. A rendkívüli helyzetet az SZK Nemzeti Tanácsa Tt. 42/1994-es számú, a lakosság polgári védelméről szóló törvénye alapján hirdetnek ki, időtartama alatt olyan óvintézkedéseket tesznek, amelyek csökkentik a kockázat veszélyét vagy felszámolják a rendkívüli állapot következményeit.*

A rendkívüli állapotot a tömegtájékozatási eszközökben hirdetik ki és vonják vissza.



A LAKOSSÁG RIASZTÁSA, FIGYELMEZTETÉSE 3

A lakosság riasztása a polgári védelem egyik legfontosabb intézkedése. A riasztás szirénázással leadott riasztójelzésekkel történik. A riasztójelzéseket a tömegtájékoztató eszközökben közölt információ követi és egészíti ki.

Ha megszólal a figyelmezetető jelzés:

- rendkívüli helyzet van;
- a jelzés hangja és hosszúsága alapján megállapítható, hogy milyen veszélyhelyzet áll fenn;
- figyeljék az ezt követő szóbeli tájékoztatást a rádióban, televízióban vagy a községi (városi) hangszóróban.

Az ÁLTALÁNOS VESZÉLYEZTETETTSÉG riasztójelei

A LAKOSSÁG RIASZTÁSA VÉSZHELYZETBEN, RENDKÍVÜLI HELYZET KIHIRDETÉSE, ILLETVE A RENDKÍVÜLI ESEMÉNY KÖVETKEZMÉNYEINEK TERJEDÉSE ESETÉN AZ ALÁBBI MÓDON TÖRTÉNIK:

2 - perces váltakozó hangerősségű szirénajelzés

2 perc (2´)

Két perces változó hangerősségű szirénabúgással hadi készültség vagy háború esetén az államot fenyegető lehetséges légitámadás is kihirdethető. A hasonló vészhelyzetre vonatkozó szóbeli tájékoztatás megjelöli azt a területet, amelyre a szükségállapot kihirdetése vonatkozik . A szirénajelzés elhangzása után következik a figyelmeztetés: "légitámadás".

3 A LAKOSSÁG RIASZTÁSA

VÍZVESZÉLY riasztójele

A lakosság figyelmeztetése a víz romboló hatásának veszélye esetén:

6-perces folyamatos szirénahang — **6 perc (6´)**

A VÉSZHELYZET VÉGE

A veszélyeztetés vagy a rendkívüli állapot következményeinek megszűnése esetén:

2-perces állandó megszakítás nélküli szirénahang — **2 perc (2´)**

! VIGYÁZAT !

A riasztójeleket leadó szirénák üzemképességét havonta minden második pénteken 12.00 órakor a szirénák két perces állandó hangerősségű jelzésével próbálják ki. A szirénák üzemképességének rendszeres próbájáról és az említett időpontokon kívüli próbákról a rádió, a televízió és a nyomtatott sajtó tájékoztat!

MIT KELL TENNI, HA MEGSZÓLAL A SZIRÉNA? 3.1

(a rendszeres üzemképességi próbákon kívül)

- Ha épületen kívül tartózkodnak, keressenek minél hamarabb óvóhelyet vagy menjenek be a legközelebbi épületbe.
- Ha a lakásban tartózkodnak, gyűljön össze a család és ne hagyják el a házat.
- Ne próbálják hazavinni a gyermeket az iskolából vagy az óvodából, mert róluk gondoskodnak.
- Alakítsanak ki zárt, izolált területet, zárják be és szigeteljék el az ablakokat, ajtókat kapcsolják ki a szellőzőberendezést, a réseket ragasszák le szalaggal, a nagyobb réseket szigeteljék el szövettel, amelyet előzőleg mosószerbe mártottak. A tér lezárásával csökkentik a veszélyeztetettséget.
- Oltsák el a nyílt tüzet és kapcsolják ki az egyéb fűtőtesteket. Figyeljék a rádió és a televízió adását és cselekedjenek az utasítások szerint.
- Csak sürgős esetben telefonáljanak, ne terheljék túl a telefonvonalakat, elsősorban a segélykérő telefonszámokat ne hívják feleslegesen.
- Gondoskodjanak a házi- és haszonállatokról.
- Várjanak otthon a további utasításokra.

MEGJEGYZÉS:

Győződjenek meg arról, hogy nincsenek-e a közelben veszélynek kitéve idősebb emberek, betegek, mozgásképtelenek. Gondoskodjanak a felügyelet nélküli gyermekekről. Bármit tesznek, őrizzék meg nyugalmukat és higgadtságukat.

4 TENNIVALÓK A MÉRGEZŐ ANYAGOK SZIVÁRGÁSA MIATT FENYEGETETT TÉRSÉGBEN

Mérgező anyagnak minősülnek azok a természetes és szintetikus anyagok, amelyek vegyi, fizikai, mérgező vagy biológiai tulajdonságukkal önmagukban vagy más anyagokkal vegyítve veszélyt jelenthetnek az emberéletre, az egészségre vagy a vagyonra. Általánosságban mérgező anyagnak minősülnek a vegyi radioaktív és biológiai anyagok.

A mérgező anyag szivárgása bekövetkezhet a veszélyes anyag állandó forrásának a mégsérülésével (termelőüzem, raktár vagy olyan berendezés, amely a mérgező anyagot alapanyagként használja, például hűtőberendezésben) vagy a mozgó forrásból a veszélyes anyag szállítása során (mérgező anyagok szállítására szolgáló közúti tartálykocsik vagy vasúti kocsik megsérülése).

Mérgező anyag általi veszélyeztetést terrortámadás is eredményezhet.

TEENDŐK MÉRGEZŐ VEGYI ANYAGOK SZIVÁRGÁSA ESETÉN (vagy vegyi fegyver használata esetén) 4.1

A mérgező vegyi anyagok előidézhetik a központi idegrendszer, a légzőszervek, az emésztőszervek, valamint a bőr károsodását vagy megzavarhatják az anyagcserét. A mérgező vegyi anyag szivárgásából származó balesetnél az anyag gáz alakjában vagy kipárolgás útján hat a környezetére. Terrortámadás esetén porlasztóval vagy gázosítással juttathatók a helyszínre, de éppúgy használhatók a vízforrások megfertőzésére is.

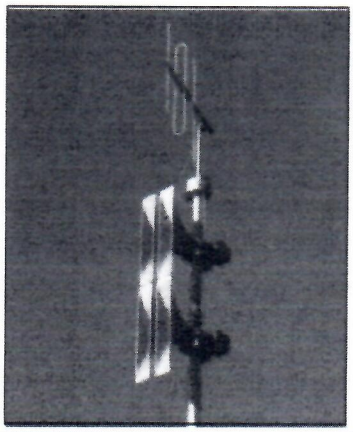
A sziréna vészjelzése esetén, ha a lakásban tartózkodnak, **tegyék a következőket:**

- maradjanak bent vagy rejtőzzenek el az óvóhelyen (ha hozzáférhetőek);
- alakítsanak ki zárt, izolált teret - zárják be és szigeteljék el az ajtókat, ablakokat, kapcsolják ki a légkondicionáló berendezést;
- készüljenek fel a légzőszervek, a szem és a test fedetlen részeinek a rögtönzött védelmére;
- kapcsolják be a rádiót és a televíziót, és figyeljék a műsort; tartsák magukat a közölt utasításokhoz, ne becsüljék le a kockázatot;
- készítsenek maguknak poggyászt arra az esetre, ha kitelepítést rendelnének el;
- csak sürgős esetben telefonáljanak, ne terheljék túl a telefonvonalakat;
- nyújtsanak segítséget a betegeknek, a mozgásképteleneknek, az idősebb embereknek, gondoskodjanak a felügyelet nélküli gyermekekről;
- őrizzék meg nyugalmukat és higgadtságukat;
- az épületet csak utasításra hagyják el.

4.1 TEENDŐK MÉRGEZŐ VEGYI ANYAGOK SZIVÁRGÁSA ESETÉN (vagy vegyi fegyver használata esetén)

Ha megszólal a sziréna, és az épületen kívül tartózkodnak:

- őrizzék meg a nyugalmukat, tájékozódjanak a kialakult helyzetről és hagyják el a veszélyes vegyi anyaggal fertőzött térséget;
- vegyék figyelembe, hogy hol tartózkodnak, milyen irányból fúj a szél, amely a veszélyes vegyi anyagot sodorja: ha szélirányban vannak, haladéktalanul keressenek valamilyen rejtekhelyet a legközelebbi épületben és a továbbiakban is járjanak el úgy, ahogy egy épületben kell hasonló esetben.



TENNIVALÓK MÉRGEZŐ BIOLÓGIAI ANYAG SZIVÁRGÁSA ESETÉN (vagy a biológiai eszközök bevetése esetén) 4.2

A bakteriológiai (biológiai) mérgező anyagokat közvetlenül porlasztással (baktériumok, vírusok) juttathatják a levegőbe vagy a zárt helyiségbe vagy a szellőztetőberendezésen keresztül, esetleg fertőzött rovarok terjesztésével (tetű, bolha, légy stb.), a vízforrások, az élelmiszerek vagy takarmányok megfertőzésével. A biológiai anyaggal fertőzött egyén rendszerint közvetlenül nem veszi észre a fertőzést. Jelenlétük az említett anyagok alkalmazásának gyanúja esetén mintavétellel és az ezt követő lakboratóriumi vizsgálattal mutatható ki.

Ha felmerül a gyanú, hogy biológiai anyag bevetésére került sor, járjanak el ugyanúgy, mint a mérgező vegyi anyagok szivárgásánál. Különösen fontos, hogy:

- *következetesen betartsák az egészségügyi, járványügyi és az állatjárványügyi rendelkezéseket;*
- *figyeljék a helyi önkormányzat tájékoztatását a helyzetről;*
- *rendszeresen mérjék a testhőmérsékletet;*
- *jelentsenek minden betegségre való gyanús jelet, a személyek és állatok fokozott mértékű megbetegedését a községi vagy az illetékes egészségügyi szerveknek, esetleg a polgári védelem szerveinek;*
- *korlátozzák az épületen kívüli mozgást és az épületet csak a legszükségesebb időre hagyják el (például létfontosságú élelmiszerek beszerzésére);*
- *a lehetőségekhez mérten rendszeresen fertőtlenítsék a lakást vagy a házat.*

Az egészségügyi zárlat (karantén) elrendelése után tilos a gyülekezés és a zárt területen kívüli szabad mozgás a védőeszközök használata nélkül.

4.3 RADIOAKTÍV ANYAG SZIVÁRGÁSA ESETÉN (vagy nukleáris fegyver bevetése esetén)

- *Minél előbb rejtőzzenek el zárt helyiségben (legjobb a pincében);*
- *ha még az elrejtőzés előtt kapcsolatba kerültek a radioaktív anyaggal, tegyék a következőket:*
- *az épületbe való belépés előtt szabaduljanak meg a sugárfertőzöttt felsőruházattól és lábbelitől, helyezzék azokat légmentes zsákba és a továbbiakban ne használják őket;*
- *alaposan mossák le a kezüket, arcukat és hajukat, öblítsék ki a szemüket, szájukat, tisztítsák ki az orukat és fülüket;*
- *ha lehetséges, zuhanyozzanak le és cseréljenek fehérneműt;*
- *csukják be és szigeteljék el az ajtókat és ablakokat, kapcsolják ki a szellőztető és légkondicionáló berendezést;*
- *figyeljék a tömegtájékoztató eszközök híreit;*
- *készítsenek eszközöket a légzőszervek és a testfelület rögtönzött védelmére;*
- *atomerőmű-balesetre utaló vészjelre vegyenek magukhoz jódkészítményeket. Ez az óvintézkedés csak az atomerőmű 30 kilométeres körzetére vonatkozik. (Az adagolás és a használati utasítás a dobozon található vagy a tájékoztató röplapon fel van tüntetve);*
- *a víz- és élelmiszerkészletüket óvják a lehetséges fertőzéstől úgy, hogy csomagban, hűtőszekrényben, fagyasztóládában vagy kamrában tárolják. Ne vegyenek magukhoz nem elzárt élelmiszert, zöldséget*
- *vagy gyümölcsöt, amelynél fennáll a fertőzés veszélye ;*
- *készítsenek maguknak poggyászt kitelepítés esetére;*
- *várjanak a további utasításokra;*
- *gondoskodjanak a haszonállatokról:*
  - *zárják be őket és készítsenek számukra két napra elegendő takarmányt és vizet;*
  - *a takarmány - és vízkészletet óvják a fertőzéstől úgy, hogy ponyvával vagy műanyagfóliával stb. takarják be.*

TEENDŐK MÉRGEZŐ ANYAGOT SZÁLLÍTÓ JÁRMŰ KÖZLEKEDÉSI BALESETEKOR 4.4

Ha olyan közlekedési balesetnek voltak részesei, amelynél mérgező anyag szivárgott ki, tegyék a következőket:

- *állítsák le a járművet lehetőleg a mérgező anyag hatáskörén kívül úgy, hogy a közút átjárható legyen a mentőszolgálat számára;*
- *ha váratlanul a mérgező anyag hatáskörén belül rekedtek, állítsák le a motrot és sürgősen hagyják el a fertőzött területet, közben zsebkendővel védjék a légzőszervüket;*
- *életük veszélyeztetése nélkül próbálják megállapítani, hogy mi történt, de semmi esetre se közelítsék meg a balesetet szenvedett járművet;*
- *jelentsék a balesetet a tűzoltó - és műszaki mentőszolgálatnak, a gyorsmentőknek, vagy a rendőrségnek; ne nyúljanak a mérgező anyaghoz és azokhoz a tárgyakhoz sem, amelyek érintkezésbe kerültek a mérgező anyaggal;*
- *a mentőalakulatok megérkezése után tartsák be a beavatkozás parancsnokának vagy a rendőrségnek az utasításait.*

MINDIG ÉRVÉNYESEK AZ ALÁBBIAK!!!

A gázálarc vagy a helyette használt rögtönzött védőeszköz csak a veszélyeztetett térség elhagyására szolgál.
A szivárgó mérgező anyag a szél irányába terjed.
A menekülés útját válasszuk a szélirányra merőlegesen.

5 TEENDŐK AZ ÁRVÍZZEL SÚJTOTT TERÜLETEN

Árvízről akkor beszélünk, ha a folyók vízszintje emelkedik, a víz kilép a medréből és elönti a környező területeket.

HOGYAN VISELKEDJÜNK, HA ÁRVÍZ FENYEGET 5.1

- *Szemeljenek ki egy biztonságos helyet, amelyet nem önt el a víz;*
- *az értékesebb tárgyakat az alagsorból, a földszinti helyiségekből és garázsokból helyezzék át a felsőbb szintekre;*
- *készítsenek homokzsákokat az alacsonyabb fekvésű ajtók és ablakok eltorlaszolására;*
- *készítsenek tartós élelmiszert és ivóvizet legalább 2-3 napra;*
- *ha személygépkocsi tulajdonosai, készítsék elő járművüket használatra;*
- *készüljenek fel emberek és állatok evakuálására, kitelepítésére;*
- *rögzítsék azokat a tárgyakat, amelyeket az ár elsodorhatna ;*
- *készítsenek poggyászt arra az esetre, ha kitelepítést rendelnének el.*

VISELKEDÉSI ALAPELVEK ÁRVÍZ IDEJÉN 5.2

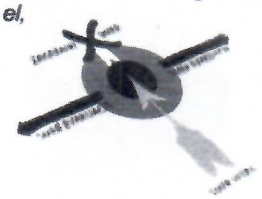
- *Hagyják el a veszélyeztetett tétrséget;*
- *csak segélykérés esetén telefonáljanak;*
- *kitelepítés elrendelése esetén tartsák be a veszélyeztetett térség elhagyására vonatkozó alapelveket, és tartsák tiszteletben az kitelepítési bizottság tagjainak utasításait;*
- *szorongatott helyzetben, amikor szorít az idő, azonnal menjenek olyan magasabban fekvő helyre, amelyet nem önt el a víz;*
- *ne keltsenek pánikot és ne terjesszenek rémhíreket.*

5.2 VISELKEDÉSI ALAPELVEK AZ ÁRVÍZ LEVONULÁSA UTÁN

- *Ellenőriztessék a lakóhely állapotát (az épület statikáját, a lakhatóságot), a villlamos-, gáz- és vízvezetéket, valamint a lefolyócsövek állapotát;*
- *biztosítsák az elhullott állatok, a károsodott élelmiszerek és a vízzel érintkezésbe lépett mezőgazdasági termékek megsemmisítését, közben tartsák be a közegészségügyi szakember utasításait;*
- *tájékozódjanak a humanitárius segélyhelyekről;*
- *lépjenek kapcsolatba az illetékes biztosítóval a keletkezett károk megtérítése érdekében.*

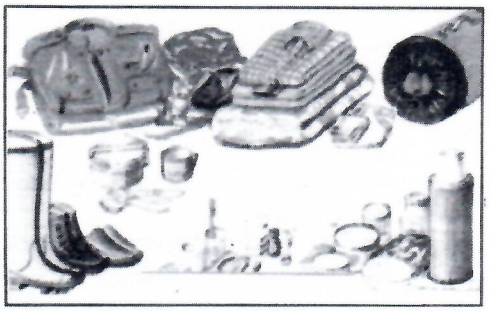
TEENDŐK A VESZÉLYEZTETETT TÉRSÉG SÜRGŐS ELHAGYÁSA ESETÉN 6

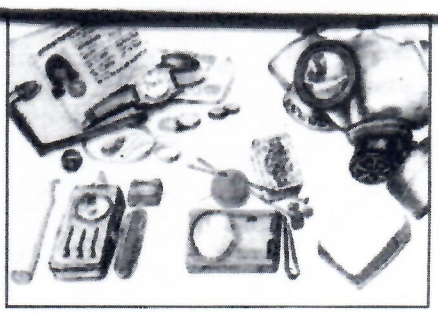
- *Ha sürgősen el kell hagyniuk a veszélyeztetett térséget és zárt térségben tartózkodnak, tartsák be a következő intézkedéseket:*
- *zárják el a gázt, a vizet és a villanyt,*
- *készítsék elő és vegyék magukhoz a legszükségesebb holmikat (személyi okmányokat, kis méretű értéktárgyakat, gyógyszereket stb.),*
- *zárják be a lakást,*
- *győződjenek meg arról, hogy a szomszédok tudnak-e a kialakult helyzetről,*
- *ha a környezetükben felügyelet nélküli gyermekek, idős vagy mozgásképtelen személyek tartózkodnak, segítsenek nekik,*
- *figyeljék a rádió, a televízió, a helyi hangszóró stb. műsorát, hogy tájékozódjanak a veszélyről,*
- *tartsák be a kitelepítést biztosító személyek és szervek utasításait,*
- *használják a légzőszervek és a testfelület védelmét szolgáló rögtönzött eszközöket,*
- *a térséget minél előbb, a legrövidebb úton, lehetőleg a szél irányára merőlegesen hagyják el,*
- *mindig őrizzék meg a nyugalmukat.*



7 AZ ÓVÓHELYI TARTÓZKODÁSRA ÉS KITELEPÍTÉSRE ELŐKÉSZÍTETT POGGYÁSZ AJÁNLOTT TÖMEGE ÉS TARTALMA

Az óvóhelyi poggyász ajánlott tömege: 10-15 kg





AZ ÓVÓHELYI TARTÓZKODÁSRA ÉS KITELEPÍTÉSRE ELŐKÉSZÍTETT POGGYÁSZ AJÁNLOTT TÖMEGE ÉS TARTALMA 7

Mi ne hiányozzék a poggyászból?

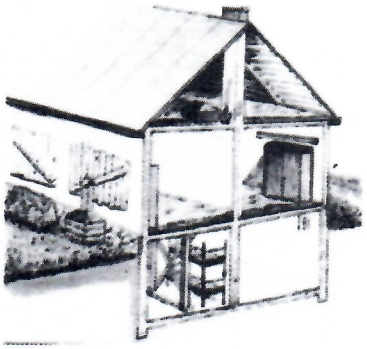
- *személyes okiratok, fontos dokumentumok, pénz, kis méretű értéktárgyak;*
- *gyógyszerek személyes használatra, vitaminok és okvetlenül szükséges egészségügyi eszközök;*
- *alapvető tartós élelmiszerek és vízhatlan csomagolású italok legalább 2-3 napra;*
- *napi használati és higiéniai tárgyak;*
- *tartalék fehérnemű, ruha, lábbeli, vízhatlan köpeny;*
- *takaró, hálózsák;*
- *zseblámpa, gyertya és gyufa;*
- *saját megfontolás alapján további szükséges személyes tárgyak, mobiltelefon;*
- *a gyermekek részére csomagoljunk játékszereket.*

Tilos ugyanakkor az óvóhelyre vinni:

- *bármilyen fegyvert, alkoholt és más kábítószerfüggéssel kapcsolatba hozható, bűzlő és gyúlékony anyagot;*
- *nagy térfogatú tárgyakat, babakocsit, dunyhát stb.;*
- *háziállatokat, kutyákat, macskákat és hasonlókat;*
- *öngyújtót, cigarettát, gyorsforralót és gyorsan romló ételeket.*

8 VISELKEDÉSI ALAPELVEK AZ ÓVÓHELYEKEN

- *viselkedjenek felelősségteljesen, tartsák be az óvóhely rendszabályait, az óvóhely kezelőszemélyzetének utasításait;*
- *ne pazarolják a vizet és az élelemet;*
- *tartsák be a rendet és tisztaságot;*
- *ne mozogjanak feleslegesen az óvóhelyen és ne beszéljenek hangosan;*
- *viselkedjenek nyugodtan, kölcsönösen segítsék egymást;*
- *ne dohányozzanak, ne használjanak nyílt tüzet és villamos berendezéseket.*



Radioaktívbiztos óvóhely a családi ház alagsorában

A LÉGZŐSZERVEK ÉS A TEST FELÜLETÉNEK RÖGTÖNZÖTT VÉDELME 9

Az egyéni védelem rögtönzött eszközei a légzőszervek, a szem védelmét szolgálják, ha nem került sor a gázálarcok és a testfelület védelmét szolgáló eszközök kiosztására.

Az egyéni védelem rögtönzött eszközei elsősorban a következő esetekben használandók:

- *a személyek átcsoportosításakor az óvóhelyekre*
- *a mérgező anyaggal fertőzött térségből való menekülésnél;*
- *a fertőzött terület elhagyásakor;*
- *a lakosság kitelepítésénél.*

A fej védelme

Ajánlatos sapkát, fejkendőt, sálat használni, ezen túlmenően a fejünket lefedhetjük még még csuklyával is, esetleg tegyük fel védősisakot (legcélszerűbb a kerékpáros bukósisak, vagy hasonló védősisak). A száj és az orr védelmének legjobb módja, ha befedjük flanell anyaggal vagy frotír törülközővel, amelyet előzőleg vízbe, szódabikarbóna vagy citromsav oldatába mártottuk. A szemünket zárt típusú szemüveggel védjük (búvár, úszó, sí- stb. szemüveggel). A szemüveg szellőzőnyílásait ragasszuk le ragasztószalaggal.

9 A LÉGZŐSZERVEK ÉS A TEST FELÜLETÉNEK RÖGTÖNZÖTT VÉDELME

A törzs védelme

Általában érvényes, hogy minden ruha bizonyos védelmet nyújt, miközben a réteges ruházat fokozza a védettséget. Védelmet nyújthatnak a hosszú téli kabátok, bundák, nadrágok, védőruhák, orkánkabátszerű sportruházat. A védőruhát alaposan szigeteljük el a nyakrésznél, a kéznél és a nadrágszámál. A nem kellőképpen szigetelt ruházatot és a szabad részeket ragasztószalaggal kell biztosítani. Minden védőeszközhöz ajánlott még a vízhatlan köpeny használata (pl. esőkabát) vagy a fejen átvetett lepedő.

A kéz és a láb védelme

A kéz védelmének nagyon jó eszköze a gumikesztyű. A láb védelmére legalkalmasabb a gumi - vagy bőrcsizma, magas szárú bőrcipő. A szűk szárú cipő viselése esetén ajánlatos igelitzacskót vagy műanyag bevásárlótáskát húzni a cipőre.

Az improvizált védelem esetén szükséges betartani a következő alapelveket:

- *a test egész felületét fedjük be;*
- *az összes védőeszközt a lehető legjobban szigeteljük el;*
- *a védelem fokozása érdekében kombinálják a védőeszközöket vagy öltözködjenek rétegesen.*

A LÉGZŐSZERVEK ÉS A TEST FELÜLETÉNEK RÖGTÖNZÖTT VÉDELME 9

10 AZ ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS ALAPELVEI

AZ ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS *olyan intézkedések összessége, amelyeket minden időben, minden helyen alkalmazhatnak és amelyek:*

- *életet menthetnek;*
- *megelőzhetik az egészségügyi állapot rosszabbodását;*
- *elősegíthetik a gyógyulást.*

Miként járjunk el?

- *életük veszélyeztetése nélkül próbálják megállapítani, hogy mi történt;*
- *elsőként mindig a legsúlyosabb sérültet ápolják;*
- *hívjanak mentőautót, orvost a sérült ellátására vagy a intézkedjenek kórházba szállítása érdekében.*

Hogyan nyújtsunk elsősegélyt?

- *állítsák el az életet veszélyeztető vérzést;*
- *eszméletvesztésnél biztosítsák a légutak működését;*
- *a légzés leállása esetén alkalmazzanak mesterséges légzést;*
- *a szívműködés leállása esetén alkalmazzanak szívmasszázst;*
- *figyeljenek oda a sokkállapot megelőzésére.*

Jegyezze meg!

- *nincs szüksége különleges eszközökre - röngtönözzön;*
- *ne becsülje túl a képességeit, ne veszélyeztesse saját testi épségét;*
- *felesleges ne mozgassa a sérültet.*

TÁJÉKOZTATÓ HELYEK, AHOVÁ RENDKÍVÜLI HELYZETBEN FORDULHATNAK 11

- **Munkaadó**
- **Községi hivatal**
- **Járási hivatal polgári védelmi szakosztálya**

JEGYZETEK

JEGYZETEK

MIT KELL TENNI VESZÉLY ESETÉN

Az emberek sokszor nincsenek tisztában az életüket, egészségüket fenyegető kockázatokkal, veszélyekkel, csak a rendkívüli eseményekkor, balesetekkor, természeti katasztrófáknál szembesülnek vele.
Ilyenkor általában a félelem, a tehetetlenség lesz úrrá az emberen. Hirtelen nem is tudja, mit kellene cselekednie. Ezért kellene megjegyezni a legfontosabb telefonszámokat, melyeket veszély esetén azonnal hívni lehet:

Ha fennáll az életveszély vagy az egészségkárosodás veszélye, vagy az ingatlan kerül veszélybe, a következő telefonszámokat kell hívni:

112 Egységes segélyhívószám
150 Tűzoltóság
155 Sürgősségi orvosi szolgálat

A veszélyes anyagok kémiai, fizikai, toxikológiai vagy biológiai természetes vagy szintetikus anyagok, melyek önmagukban vagy kombinációban veszélyt jelenthetnek az emberi egészségre.

Általában veszélyes anyagok alatt kémiai, radioaktív vagy biológiai anyagokat értünk. Veszélyes anyagot szállítanak teherautókkal vagy vasúti kocsikkal. Baleset esetén a környezetbe káros anyagok kerülhetnek. Ugyanígy káros anyagok levegőbe, földbe való jutására lehet számítani egy esetleges terrortámadásnál is.
A veszélyes vegyi anyagok központi károsodást okozhatnak, idegrendszeri, légzőszervi és emésztőrendszeri károsodást. Baleset esetén veszélyes vegyi anyagok kerülhetnek a levegőbe gáz vagy gőz formájában.

Mit kell tenni a figyelmeztő sziréna esetén, ha az épületben tartózkodunk:

- Maradjon bent az épületben, vagy a menedékhelyen (ha rendelkezésre áll)
- Hozzon létre egy elszigetelt zárt teret - zárja be és zárja le az ablakokat, ajtókat, ventilátorokat, állítsa le a légkondicionálót.
- Készítsen elő egy improvizált védőt a szemnek, szájnak, orrnak.
- Őrizze meg a nyugalmát, kapcsolja be a rádiót, TV-t, figyelje az adást.
- Kövesse azt utasításokat, ne becsülje alá a kockázatot.
- Készítsen elő egy evakuációs csomagot.
- Csak szükség esetén telefonáljon, feleslegesen ne foglalja le a telefonvonalakat.
- Nyújtson segítséget a betegeknek, fogyatékkal élőknek, gondoskodjon az elhagyott gyermekekről.

- Az épületet csak a polgárvédelmi személy utasítására hagyja el.

Mit kell tenni a figyelmeztő sziréna esetén, ha az épületen kívül tartózkodunk:

- Az épületen kívül kell maradni, lehetőleg minél gyorsabban orientálódni és elhagyni a vegyi anyaggal fertőzött területet.
- Az Ön döntése attól függ, hogy a szél milyen mértékben és milyen irányból terjeszti a veszélyes anyagot. Ha Ön szélirányban van, és talál menedéket, épületet, rejtőzzön el benne, és olyan intézkedéseket foganosítson, mint ahogy az elő lett írva az épületben való tartózkodás óvintézkedésénél.

Biológiai anyagok levegőbe való kerülése esetén:
Bakteriológiai (biológiai) veszélyes anyagok a levegőbe kerülhetnek aeroszol használatával, baktériumok, vírusok formájában, (baktériumok, vírusok) formájában, fertőzött rovarokkal. Általában a biológiai hatóanyagokat az érintett helyen nem észlelik azonnal. Ha felmerül a veszély gyanúja, akkor azt mintavételezéssel határozzák meg, ezt követi a mikrobiológiai elemzés. Amennyiben a gyanú beigazolódik, ugyanúgy kell eljárni, ment az előző pontokban. Főleg:

- szigorúan tartsa be a karanténhigiéniát, a járványellenes és a járványügyi intézkedéseket
- figyelni a helyi községi hivatal felhívását
- rendszeresen ellenőrizni a testhőmérsékletet
- emberek és állatok gyanús megbetegedését jelenteni a községi hivatal, az egészségügyi hivatal, vagy a civilvédelmi szakosztály felé
- lecsökkenteni az épületen kívüli tartózkodást (csak olyan esetben, ha feltétlenül szükség van rá, pl. az alapélelmiszerek beszerzésénél)
- lehetőségekhez mérten fertőtleníteni az épületet

Karantén bevezetése esetén tilos a gyülekezés, a nyílt terepen való mozgás szükséges védőeszközök nélkül.

Mit kell tenni a veszélyes anyagot szállító jármű balesetekor
Ha résztvevője ilyen esetnek, akkor:

- állítsa le járművét lehetőleg minél messzebb az esettől, hogy legyen helye a kiérkező védőegységeknek
- ha vegyi anyag hatását észlelné önmagán, állítsa le a motort és védje zsebkendővel légutait

- semmilyen esetben se közelítse meg a sérült járművet
- a balesetet jelentse az egységes segélyhívó számon: **112** (150, 155, 158 vagy 159)
- ne érintse meg a veszélyes anyagokat, vagy tárgyakat
- kövesse a parancsnok utasításait, miután megérkezett a mentési szolgálat
- a veszélyes anyag szivárgás közben a szél irányába terjed
- a területet ne a szél irányába hagyja el