

PRÍPRAVA OBYVATEĽSTVA NA SEBAOCHRANU A VZÁJOMNÚ POMOC

Príprava obyvateľstva na sebaochranu a vzájomnú pomoc, ako súčasť systému prípravy občanov, jednotiek a zariadení, vychádza z práva každého občana byť včas varovaný pred hroziacim nebezpečenstvom, mať zabezpečenú maximálnu ochranu u individuálnymi prostriedkami, ukrytím, evakuáciou a na informácie o spôsobe ochrany, na bezprostrednú pomoc pri ochrane života, zdravia a majetku. Pod prípravou občanov na sebaochranu a vzájomnú pomoc sa rozumie cieľavedomý sústavný proces preventívno-výchovnej a propagačnej činnosti, ktorá umožňuje fyzickým osobám získať nevyhnutne potrebné vedomosti, zručnosti a návyky na sebaochranu a vzájomnú pomoc. Sebaochranou sa rozumie pomoc vlastnými silami a prostriedkami, ktorá sa zameriava na ochranu vlastnej osoby a jej najbližšieho okolia a smeruje k zmierneniu alebo zamedzeniu pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Neustály rozvoj energetických sústav a ich zabezpečujúcich činností, najmä v oblasti jadrových zariadení ako aj dôsledky klimatických zmien vo svete vyvolávajú nárast predpokladaných možností vzniku mimoriadnych udalostí. Poznatky, skúsenosti a tragické následky potvrdzujú potrebu nepodceňovať otázky ochrany obyvateľstva v prípade vzniku mimoriadnej udalosti, ale aj nutnosť pripravovať obyvateľstvo na sebaochranu.

Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky, Sekcia krízového manažmentu a civilnej ochrany sa rozhodlo riešiť prípravu obyvateľstva na sebaochranu a vzájomnú pomoc rozčlenením do cyklu troch rokov. Zámerom je, aby sa každá problematika dostatočne rozpracovala a konkretizovala na obciach a následne sprostredkovala obyvateľstvu v dostatočnej miere. Tým, že sa cyklus bude každé tri roky opakovať, sa zabezpečí pravidelný a systematický prísun informácií obyvateľstvu a informácie sa budú pravidelne obnovovať a aktualizovať. Súčasťou prípravy obyvateľstva je aj príprava obyvateľstva na poskytovanie prvej pomoci. V roku 2010 je na prípravu obyvateľstva stanovený 3.rok - **Zásady správania sa pri živelných pohromách.**

Obsah prípravy obyvateľstva:

- **Živelná pohroma.** 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. Živelnými pohromami sú najmä povodne a záplavy, krupobitia, víchrice, zosuvy pôdy, snehové kalamity a lavíny, rozsiahle námrazy a zemetrasenia.
- **Opatrenia, ktoré sú pripravené k záchrane životov, zdravia a majetku v prípade vzniku mimoriadnej udalosti.** Opatrenia civilnej ochrany sú prijímané na znižovanie rizík ohrozenia a určovanie postupov a činností pri odstraňovaní následkov mimoriadnych udalostí. Spočívajú najmä v organizovaní, riadení a vykonávaní záchranných prác na záchranu osôb, v poskytovaní predlekárskej a lekárskej pomoci, vyslobodzovaní osôb, ale tiež v organizovaní a zabezpečovaní hlásnej a informačnej služby, poskytovaní núdzového zásobovania a núdzového ubytovania, v zabezpečovaní a vykonávaní ukrytia a evakuácie, vykonávaní protiradiačných, protichemických a protibiologických opatrení, organizovaní, riadení a vykonávaní prípravy na civilnú ochranu.
- **Poskytovanie prvej pomoci zraneným osobám.** 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 zistiť čo sa stalo,
- odstrániť nebezpečie a len ak to nie je možné, postihnutého z nebezpečného miesta premiestniť,
- ako prvého vždy ošetriť najviac postihnutého,
- zabezpečiť privolanie zdravotnej záchrannej služby alebo dopraviť zraneného do zdravotníckeho zariadenia.

Ako poskytnúť prvú pomoc?

- Zastaviť život ohrozujúce krvácanie,
- bezvedomie – zaistiť voľnosť dýchacích ciest,
- zástava dýchania – vykonať umelé dýchanie,
- zástava srdca – vykonať nepriamu masáž srdca,
- zabezpečiť vykonanie protišokových opatrení.

- **Zásady správania sa pri živelných pohromách.** Najčastejšími živelnými pohromami v Slovenskej republike sú povodne a záplavy.

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:

- opustíte 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 vytipované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- nešírte paniku a nerozširujte neoverené správy.

Zásady správania sa po povodniach a záplavách:

- nechajte si skontrolovať stav obydľia (statická narušenosť, obyvateľnosť), 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.