ČO MÁ KAŽDÝ VEDIEŤ V PRÍPADE OHROZENIA

príručka CO pre obyvateľstvo

OBSAH

1. DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA ... 3

1.1 VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI VYŽADOVANÍ POMOCI ... 3

2. VŠEOBECNÉ ZÁSADY ČINNOSTI PRI OHROZENÍ ... 3

3. VAROVANIE OBYVATEĽSTVA ... 4

3.1 ČO ROBIŤ, KEĎ ZAZNIE SIRÉNA? ... 5

4. ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENEJ ÚNIKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTOK ... 5

4.1 V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY
(alebo pri použití chemických zbraní) ... 5

4.2 V PRÍPADE NÁLEZU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY na otvorenom priestranstve MIMO BUDOVY ... 7

4.3 V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ BIOLOGICKEJ LÁTKY
(alebo pri použití biologických zbraní) ... 7

4.4 V PRÍPADE ÚNIKU RÁDIOAKTÍVNEJ LÁTKY
(alebo pri použití jadrových zbraní) ... 7

4.5 PRI MANIPULÁCII S PODOZRIVOU S PODOZRIVOU ZÁSIELKOU alebo V PRÍPADE NÁLEZU NEZNÁMEJ LÁTKY S PODOZRENÍM NA NEBEZPEČNÚ LÁTKU VO VNÚTRI BUDOVY ... 8

4.6 ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI DOPRAVNEJ NEHODE VOZIDLA PREPRAVUJÚCEHO NEBEZPEČNÚ LÁTKU ... 8

5. ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENIA POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI ... 9

5.1 ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRED OHROZENÍM POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI ... 9

5.2 ZÁSADY SPRÁVANIA SA V OBDOBÍ POVODNÍ A ZÁPLAV ... 9

5.3 ZÁSADY SPRÁVANIA SA PO POVODNIACH A ZÁPLAVÁCH ... 9

6. ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI POŽIAROCH V BUDOVÁCH ... 9

7. ČINNOSŤ PRI NUTNOSTI URÝCHLENÉHO OPUSTENIA OHROZENÉHO PRIESTORU ... 10

8. ODPORÚČANÁ HMOTNOSŤ A ZLOŽENIE ÚKRYTOVEJ A EVAKUAČNEJ BATOŽINY ... 11

9. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH ... 11

10. IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA ... 11

11. ZÁSADY POSKYTOVANIA PRVEJ POMOCI ... 12

12. INFORMAČNÉ MIESTA, NA KTORÉ SA MOŽETE OBRÁTIŤ V PRÍPADE VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI ... 12

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.

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.

1. 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:

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 Zdravotná záchranná služba

v prípade ohrozenia následkom trestnej činnosti alebo jej oznámenia volajte:

158 Štátna polícia (159 Obecná polícia)

Jednotné európske číslo tiesňového volania:

112 Koordinačné stredisko IZS

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.

2. 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.

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, katastrofa, ohrozenie verejného zdravia II. stupňa, smogová situácia, narušenie dodávok tepla, nežiaduci výskyt medveďa hnedého, hromadný prílev cudzincov na územie Slovenskej republiky alebo teroristický útok.

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 č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov; počas nej sa vykonávajú na záchranu života, zdravia alebo majetku, na znižovanie rizík ohrozenia alebo činnosti nevyhnutné na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Mimoriadna situácia sa vyhlasuje a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

3. 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 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

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 bez opakovania

! POZOR !

Každý druhý piatok v mesiaci sa o 12.00 hod. 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!

3.1 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!

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. 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.

4.1 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.

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.

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.

Amoniak – NH3

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.

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.**

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 na čísle 112 alebo 155.

Zákaz fajčenia!!!

Chlór - Cl2

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 1 mg/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.

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.**

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!!!

4.2 V PRÍPADE NÁLEZU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY na otvorenom priestranstve 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**.

4.3 V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ BIOLOGICKEJ LÁTKY (alebo pri použití biologických zbraní)

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, 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.

4.4 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 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.

4.5 *PRI MANIPULÁCII S PODOZRIVOU S PODOZRIVOU ZÁSIELKOU alebo V PRÍPADE NÁLEZU NEZNÁMEJ LÁTKY S PODOZRENÍM NA NEBEZPEČNÚ LÁTKU VO VNÚTRI BUDOVY*

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:

- 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.
- V zamestnaní upozorniť priameho nadriadeného vedúceho zamestnanca a hlásiť prípad na tiesňovú linku 112 alebo miestnej polícii.
- V domácom prostredí hlásiť prípad na tiesňovú linku 112 alebo miestnej polícii.
- Opustiť miestnosť, vypnúť ventiláciu, uzatvoriť jej okná a dvere, zabrániť vstupu do miestnosti iným osobám.
- Na dvere miestnosti (časti budovy) pripevniť list papiera s nápisom POZOR PODOZRIVÝ MATERIÁL (ZÁSIELKA) - NEVSTUPOVAŤ!
- 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.
- 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 sa správať podľa pokynov veliteľa zásahu.
- V prípade vysypania obsahu alebo rozliatia zadržať dych, zakryť si bez omeškania dýchacie cesty hustou tkaninou.
- Neutierať materiál prachovkou alebo iným materiálom, aby sa nezvíril, ale okamžite ho zakryť fóliou, papierom, smetným košom a pod. a už neodkrývať.
- 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.
- pri možnej aktivácii nejakého výbušného zariadenia s tlmeným výbuchom, po obdŕžaní 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.

4.6 *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 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 voda dočasne zaplaví územie, ktoré zvyčajne nie je zaliate vodou.

5.1 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.

5.2 ZÁSADY SPRÁVANIA SA V OBDOBÍ POVODNÍ A ZÁPLAV

- Opustite ohrozený priestor,
- netelefonujte, len v prípade tiesňového volania,
- v prípade vyhlásenia evakuácie dodržujte zásady pre opustenie ohrozeného priestoru, rešpektujte pokyny členov evakuačnej komisie,
- vprípade časovej tiesne sa okamžite presuňte na vytipované 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.

6. 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, rýchlo varnú kanvicu a pod.), uhaste otvorený oheň a uzavrite okná!

7. ČINNOSŤ PRI NUTNOSTI URÝCHLENÉHO OPUSTENIA OHROZENÉHO PRIESTORU

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!

8. ODPORÚČANÁ HMOTNOSŤ A ZLOŽENIE ÚKRYTOVEJ A EVAKUAČNEJ BATOŽINY

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**, na zabezpečenie ochrany obyvateľstva počas mimoriadnej situácie a v čase vojny a vojnového stavu.

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.

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: **10 pre deti a 15 kg pre dospelých**
Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny: **najviac 15 kg pre deti a 25 kg pre dospelých**
+ 5 kg príručná batožina pre deti a dospelých

Čo vám nemá chýbať v batožine?

- osobné doklady, peniaze a iné cennosti,
- lieky a nevyhnutné zdravotnícke potreby,
- základné trvanlivé potraviny a pitná voda na 2-3 dni,
- predmety osobnej hygieny,
- vrecková lampa,
- prikrývka alebo spací vak,
- náhradná osobná bielizeň, náhradný odev, náhradná obuv, nepremokavý plášť,
- ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón),
- pre deti nezabudnite pribaliť hračku.

Zoznam vecí, 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.

9. 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.

10. 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 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.

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 nežiaduce trhliny v odeve je nutné prelepiť lepiacou páskou. K 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.

11. ZÁSADY POSKYTOVANIA 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 zástave srdca – poskytnite nepriamu masáž srdca,
- venujte pozornosť protišokovým opatreniam.

P a m ä t a j t e !
- Nepotrebujete osobitné vybavenie – improvizujte,
- nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba,
- nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné!

Zásady poskytovania prvej pomoci: https://www.minv.sk/?Zasady_poskytovania_prvej_pomoci

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

☎ Zamestnávateľ
☎ Obecný úrad
☎ Okresný úrad, odbor krízového riadenia (OÚ OKR)
☎ Okresný úrad v sídle kraja, odbor krízového riadenia (OÚ v sídle kraja OKR)