

ČO MÁ KAŽDÝ VEDIEŤ V PRÍPADE OHROZENIA

Príručka pre obyvateľstvo



Obsah

1. DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA.....	3
1.1. Všeobecné zásady pri vyžadovaní pomoci.....	4
2. VŠEOBECNÉ ZÁSADY ČINNOSTI PRI OHROZENÍ	4
3. VAROVANIE OBYVATELSTVA	5
3.1. Čo robiť keď zaznie siréna?.....	6
4. ČINNOSŤ V OBLASTIACH OHROZENIA MIMORIADNYMI UDALOSŤAMI S ÚČINKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTOK	6
4.1. V prípade úniku nebezpečnej látky (alebo pri použití chemických zbraní).....	7
4.2. V prípade úniku nebezpečnej biologickej látky (alebo pri použití biologických zbraní)..	8
4.3. V prípade úniku rádioaktívnej látky (alebo pri použití jadrových zbraní).....	8
4.4. Zásady správania sa pri dopravnej nehode vozidla prepravujúceho nebezpečnú látku..	9
5. ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENIA POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI.....	9
5.1. Zásady správania sa pred ohrozením povodňami a záplavami.....	10
5.2. Zásady správania sa v období povodní a záplav	10
5.3. Zásady správania sa po povodniach a záplavách	10
6. ČINNOSŤ PRI NUTNOSTI URÝCHLENÉHO OPUSTENIA OHROZENÉHO PRIESTORU	10
7. ODPORÚČANÁ HMOTNOSŤ A ZLOŽENIE ÚKRYTOVEJ A EVAKUAČNEJ BATOŽINY	11
8. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH	12
9. IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA.....	12
10. ZÁSADY PRVEJ POMOCI	13
11. INFORMAČNÉ MIESTA, NA KTORÉ SA MÔŽETE OBRÁTIŤ V PRÍPADE VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI	14

ČO MÁ KAŽDÝ VEDIET 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 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, zdravia 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:

HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ ZBOR
150

- ☞ V prípade ohrozenie života a zdravia volajte:

ZDRAVOTNÚ ZÁCHRANNÚ SLUŽBU
155

- ☞ V prípade ohrozenia následkom trestnej činnosti alebo jej oznámenia volajte:

POLÍCIU (OBECNÚ POLÍCIU)
158 (159)

- ☞ V prípade, že je ohrozený život, zdravie, majetok, životné prostredie volajte:

ČÍSLO TIESŇOVÉHO VOLANIA
112

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, poľná atď.)

Po ukončení hovoru počkajte na spätné volanie operátora príslušnej záchrannej zložky.

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 mimoriadne udalosť?

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

Čo je mimoriadna situácia?

Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo 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.





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

VAROVNÉ SIGNÁLY

<p>Všeobecné ohrozenie</p> <p>2 min. kolísavý tón</p>  <p>Výstražný zvukový signál pri ohrození, alebo vzniku mimoriadnej udalosti, ako pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnych udalostí. Doplní sa hovorenou informáciou. Pozor, ohrozenie požiarom!</p>	<p>Vzdušný poplach</p> <p>2 min. kolísavý tón</p>  <p>Výstražný zvukový signál počas vojny, ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia štátu.</p>
<p>Ohrozenie vodou</p> <p>6 min. stály tón</p>  <p>Výstražný zvukový signál pred ničivými účinkami vody. Tento signál sa využíva pri priamej hrozbe zaplavenia po extrémnych zrážkach, alebo po prípadnom rozrušení hrádzi vodných diel s následným zaplavením územia v okolí vodných diel.</p>	<p>Ohrozenia, Koniec ohrozenia</p> <p>2 min. stály tón</p>  <p>Koniec ohrozenia, alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti. Varovné signály a signál Koniec ohrozenia sa následne dopĺňajú hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.</p>

Každý druhý piatok v mesiaci sa o 12.00 hod. preskúšava prevádzkyschopnosť systémov varovania dojinútovým 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?

- ☞ 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 si 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.
- ☞ Uhasťte otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- ☞ Sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riad'te 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 zachovávajúte pokoj a rozvahu.

4. ČINNOSŤ V OBLASTIACH OHROZENIA MIMORIADNYMI UDALOSŤAMI S ÚČINKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTOK

Nebezpečné látky (NL) 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 NL môže byť spôsobený deštrukciou stacionárneho zdroja NL (výrobné zariadenie, sklad, zariadenie využívajúce NL ako médium napr. chladiarenské zariadenie) alebo z mobilného zdroja pri preprave NL (autá alebo železničné vagóny určené na prepravu NL)

Ohrozenie NL môže byť spôsobené aj teroristickým útokom

4.1. V prípade úniku nebezpečnej látky (alebo pri použití chemických zbraní)

Nebezpečné chemické látky spôsobujú poškodenie centrálného 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 môže 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-uzavrte a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu,
- ☞ pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela,
- ☞ zapnite rozhlas, televíziu a sledujte vysielanie,
- ☞ riad'te 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.

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 vyhl'adajte ukrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.

4.2. V prípade úniku nebezpečnej biologickej látky (alebo pri použití biologických zbraní)

Bakteriologické (biologické) NL 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 požití. Pri podozrení na 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 úniu nebezpečnej chemickej látky. Zvlášť je potrebné:

- ☞ dôsledne dodržiavať karanténne hygienické, protiepidemické a protiepzootické 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 (nákup základných životných potrieb atď.),
- ☞ 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 čase, než ste sa stačili ukryť, potom:
 - ! pred vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do nepriedušného obalu a nepoužívajte ich,
 - ! dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite si oči, ústa, vyčistite si uši a nos,
 - ! 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 odznení varovného signálu a informácie o vzniku radiačnej havárie atómovej elektrárne (dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabičke alebo v informačnom letáku).
- ☞ 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.

4.4. Zásady správania sa pri dopravnej nehode vozidla prepravujúceho nebezpečnú látku

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

- ☞ Odstavte vozidlo, podľa možnosti mimo dosah pôsobenia NL tak, aby zostala zachovaná priepustnosť komunikácie pre príchod záchranných zložiek.
- ☞ Ak ste sa neočakávane ocitli v dosahu pôsobenia NL 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, polícii, alebo volajte linku tiesňového volanie 112.
- ☞ Nedotýkajte sa NL ani predmetov, ktoré by mohli byť ňou kontaminované.
- ☞ Po príchode záchranných zložiek sa riad'te pokynmi veliteľ'a 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.

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 a zvierat.
- ☞ Upevnite veci, ktoré by mohla voda odnieť.
- ☞ 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.
- ☞ V prípade 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 obydľia (statická narušenosť, obývatel'nosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody.
- ☞ Zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou – riad'te sa pokynmi hygienika.
- ☞ Informujte sa o miestach humanitárnej pomoci.
- ☞ Kontaktujte príslušné poisťovne ohľadom náhrady škôd.

6. 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 vedie 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 možnosti **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 evakuačnej batožiny: do 25 kg 1 dieťa
do 25 kg 1 dospelý**

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 (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 napr.),
- ☞ pre deti nezabudnite pribalit' 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,
- zapalovač, cigarety, ponorné variče, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

8. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH

- ☞ Správajte sa zodpovedne a riad'te sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu.
- ☞ Neplýtvajte 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.

9. 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 NL,
- ☞ 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 pod.). 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 pod.). Vetracie prieduchy na okuliároch 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 nohaviaciach. Neutesnené zapínanie a rôzne nežiaduce trhliny v odevy je nutné prelepiť lepiacou páskou. Ku

všetkým ochranným odevom je vhodné použiť nepremokavý plášť (pršiplášť napr.), 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.**

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 zistíte, čo sa stalo,
- ☞ ako prvého vždy ošetríte najviac postihnutého,
- ☞ zabezpečte privolanie sanitky, lekára alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia.

Ako poskytnúť prvú pomoc?

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

PAMÄTAJTE!

- ☞ **Nepotrebuje osobitné vybavenie – improvizujte.**
- ☞ **Nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba.**
- ☞ **Nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné.**

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

- ① Zamestnávateľ
- ① Obecny úrad – príslušnej obce, v ktorej nastala mimoriadna udalosť
- ① Okresný úrad Sobrance, odbor krízového riadenia
- ① Okresný úrad v sídle kraja (Košice), odbor krízového riadenia