

ČO MÁ KAŽDÝ VEDIEŤ V PRÍPADE OHROZENIA

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 LINKE TIESŇOVÉHO VOLANIA:

112

AVŠAK STÁLE PLATIA AJ ČÍSLA:

- V PRÍPADE POŽIARU, DOPRAVNEJ NEHODY, OHROZENIA NÁSLEDKOM ŽIVELNÝCH POHRŔM 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 (OBEČNÚ POLÍCIU)

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.),
- ➤ 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 sebaobranu, 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 rozvahy,
- ➤ **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, pričom

- a) a) *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,
- b) b) *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,
- c) c) *katastrofa* je mimoriadna udalosť, pri ktorej dôjde k narastaniu ničivých faktorov a k ich následnej kumulácii v dôsledku živeľnej pohromy a havárie.

Čo je mimoriadna situácia?

Mimoriadnou situáciou 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 a počas ktorej sú vykonávané opatrenia na znižovanie rizík ohrozenia alebo postupy a činnosti na odstránenie následkov mimoriadnej udalosti.

Mimoriadna situácia sa vyhlasuje a dovoľáva 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 doplňované hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

Ak zaznie varovný signál:

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

Varovanie obyvateľstva sa vykonáva varovnými signálmi

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

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 vymedzenie územia, pre ktoré je ohrozenie vyhlásené, a výraz **"VZDUŠNÝ POPLACH"**.

!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? (mimo doby pravidelného preskúšania)

- ➤ Pri pobyte mimo budovu – vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt, prípadne 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.
- ➤ Uhasťte otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- ➤ Sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riadte 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:

Uistite sa, či vo Vašej blízkosti nie sú ohrození starí ľudia, chodí, neschopní pohybu. Postarajte sa o deti bez dozoru! Pri akejkolvek činnosti zachovávajúť klud 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 a 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 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 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,
- ➤ riadte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,
- ➤ pripravte si evakuačnú batožinu,
- ➤ telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujete telefónne linky,
- ➤ poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru,

- ➤ zachovávajúte rozvahu a pokoj,
- ➤ budovu opustíte 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 úkrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.

4.2 V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ BIOLOGICKEJ LÁTKY (ALEBO PRI POUŽITÍ BIOLOGICKÝCH PROSTRIEDKOV)

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 postupujeme tak, ako pri úniku nebezpečnej chemickej látky. Zvlášť treba:

- ➤ 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 nevyhnutnú dobu (napríklad na 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, 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,
- ➤ jódomové prípravky užite po obdržaní varovného signálu o vzniku radiačnej havárie atómovej elektrárne. Dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabíčke alebo v informačnom letáčku,
- ➤ 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 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 riadte 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 koryt 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 vecia 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,
- ➤ 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 obydli (statická narušenosť, obývatelnosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody.

- ➤ Zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou - riadte 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 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 evakuačnej batožiny: do 25 kg pre deti a do 50 kg pre dospelých

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 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,
- ➤ zapalovače, cigarety, ponorné variče, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

8. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH

- ➤ Správajte sa zodpovedne a riadte sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu,

- ➤ neplytvajte vodou a potravinami,
- ➤ udržiajte 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 TEĽA

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

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 mieru ochrany, pričom väčší počet Na ochranu môžete použiť dlhé zimné kombinézy, šuštiakové športové je nutné dostatočne utesniť na krku, zapínanie a rôzne nežiaduce trhliny v páskou. Ku všetkým ochranným odevom plášť (napr. plášť do dažďa) alebo

každý druh odevu poskytuje určitú vrstiev zvyšuje koeficient ochrany. kabáty, bundy, nohavice, súpravy. Použité ochranné odevy rukávov a nohavičoch. Netesnené odevu je nutné prelepiť lepiacou je vhodné použiť nepremokavý plachtu prehodenú cez hlavu.

Ochrana rúk a nôh

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

Prí použití improvizovanej ochrany je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady:

- ➤ celý povrch teľa 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

- ❖ ❖ Zamestnávateľ
- ❖ ❖ Obecný úrad
- ❖ ❖ Obvodný úrad, odbor krízového riadenia (ObÚ OKR)
- ❖ ❖ Krajský úrad, odbor krízového riadenia (KÚ OKR)