



ČO MÁ KAŽDÝ VEDIET V PRÍPADE OHROZENIA

príručka pre obyvateľstvo

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.

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 môžete obrátiť v prípade vzniku mimoriadnej udalosti	29

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 jednotlivci 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.

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 seba ochranu, 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.

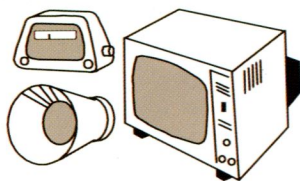
Čo je mimoriadna udalosť?

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

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 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 pred čím vás varuje,
- ↪ počúvajte následnú hovorenú informáciu vysielanú rozhlasom, televíziou alebo hlášením 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 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“

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 PÔSOBNIA 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?

(mimo doby pravidelného preskúšania)

- » Pri pobyte mimo budovu - vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt, popri prípade 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.
- » 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:

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

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.



12

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

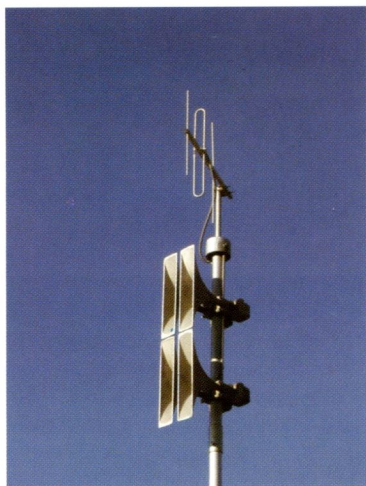
- ▶ zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný),
- ▶ vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu,
- ▶ pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela,
- ▶ zapnite rozhlas, televíziu a sledujte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

13

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 vyhládajte úkrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.



14

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 (vš, 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 protiepzootické opatrenia,
- ▶ sledovať informácie o situácii poskytované miestnou samosprávou,
- ▶ pravidelne kontrolovať telesnú teplotu,
- ▶ hlásiť podozrenie z ochorenia alebo zvýšený výskyt ochorenia 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.

15

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 vyčistíte 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 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.

16

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 možnosti 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.

17

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 neverené správy.

18

19

- » Nechajte si skontrolovať stav obydľia (statická narušenosť, obývateľnosť), 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.



20

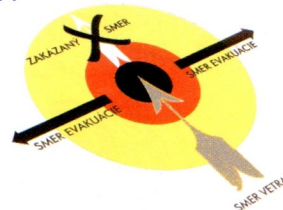
Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: 10 - 15 kg



22

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 !



21

Čo vám nemá chýbať v batožine?

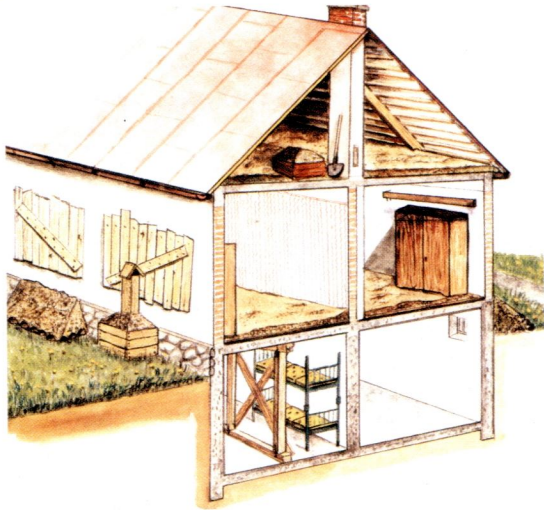
- » osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov,
- » osobné lieky, vitamíny a nevyhnutné zdravotnícke potreby,
- » základné trvanlivé potraviny a nápoje v nepriepustných obaloch na 2-3 dni,
- » predmety osobnej hygieny a dennej potreby,
- » náhradná bielizeň, odev, obuv, nepremokavý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

23

- ▶ 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.



Jednoduchý úkryt budovaný svojpomocne

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 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. Použitie ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviciach. Netesnené zapínanie a rôzne nežiadúce trhliny v odevy 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 čizmy, 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 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.



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,
- » zabezpečíte 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 zástava 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!

- ☎ Zamestnávateľ
- ☎ Obecny úrad
- ☎ Okresny úrad, odbor civilnej ochrany obyvateľstva a obrany okresného úradu (OCOOaO OÚ)
- ☎ Krajský úrad, odbor civilnej ochrany obyvateľstva a obrany krajského úradu (OCOOaO KÚ)

