Zásady správania sa a vykonanie postupov a činností pre znižovanie rizík ohrozenia pri vzniku mimoriadnych udalostí spôsobených rôznymi zdrojmi ohrozenia na území obvodu Okresného úradu Dunajská Streda

OBSAH

1. Definícia vybraných pojmov civilnej ochrany..... 2
2. Bilancia potenciálnych zdrojov ohrozenia územného obvodu Okresného úradu Dunajská Streda..... 3
3. Vybrané fotosnímky z mimoriadnych udalostí vzniknutých na území obvodu Okresného úradu Dunajská Streda..... 4-7
4. Všeobecné zásady činnosti pri ohrození..... 8
5. Varovanie obyvateľstva..... 8
6. Činnosť v oblasti ohrozenej únikom nebezpečných látok..... 9
7. - v prípade úniku nebezpečnej chemickej látky..... 9
8. - v prípade nálezu nebezpečnej chemickej látky na otvorených priestranstvách..... 12
9. - v prípade nálezu neznámej látky s podozrením na nebezpečnú látku vo vnútri budovy..... 13
10. - pri dopravnej nehode vozidla prepravujúceho nebezpečnú látku..... 14
11. - v prípade úniku nebezpečnej biologickej látky..... 17
12. - v prípade úniku rádioaktívnej látky..... 17
13. Činnosť v prípade výhražných anonymných telefonátov..... 19
14. Činnosť v prípade útoku teroristov..... 19
15. Činnosť v oblasti ohrozenia povodňami a záplavami..... 20
16. Zásady správania sa pri požiaroch v budovách..... 22
17. Činnosť pri nutnosti urýchleného opustenia ohrozeného priestoru..... 23
18. - evakuácia..... 23
19. - ukrytie..... 24
20. Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela..... 26
21. Základy prvej pomoci..... 27
22. Integrovaný záchranný systém v Slovenskej republike..... 34
23. - dôležité telefónne čísla tiesňového volania..... 34
24. - všeobecné zásady pri vyžadovaní pomoci..... 35

1. DEFINÍCIA VYBRANÝCH POJMOV CIVILNEJ OCHRANY

Civilná ochrana obyvateľstva je podľa zákona Národnej rady SR č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov systém úloh a opatrení zameraných na ochranu života, zdravia a majetku, spočívajúcich najmä v analýze možného ohrozenia a v prijímaní opatrení na znižovanie rizík ohrozenia, ako aj určenie postupov a činnosti pri odstraňovaní následkov mimoriadnych udalostí. V tomto systéme úloh a opatrení má nezastupiteľnú úlohu obec a starosta obce. Poslaním civilnej ochrany v obci je v rozsahu ustanovenom týmto zákonom chrániť život, zdravie a majetok a utvárať podmienky na prežitie pri mimoriadnych udalostiach a počas vyhlásenej mimoriadnej situácie.

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 v znení neskorších predpisov. Počas mimoriadnej situácie sa vykonávajú opatrenia na záchranu života, zdravia alebo majetku, na znižovanie rizík ohrozenia alebo činnosti nevyhnutné na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Možné ohrozenia obyvateľstva:

Mimoriadnou udalosťou rozumie živelná pohroma, havária, katastrofa, ohrozenie verejného zdravia II. stupňa alebo teroristický útok, pričom:

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

Živelné pohromy

Živelné pohromy sú najmä povodne a záplavy, krupobitia, následky víchrice, zosuvy pôdy, snehové kalamity a lavíny, rozsiahle námrazy, zemetrasenia.

Havárie

Havárie sú najmä požiare a výbuchy, úniky nebezpečných látok, prípravkov a odpadov, ropných produktov s následným kontaminovaním územia, ovzdušia, vodných tokov, zdrojov pitnej vody a podzemných vôd, poškodenie vedení rozvodných sietí, ich zariadení a diaľkovodov.

Katastrofy

Katastrofy sú najmä veľké letecké, železničné, lodné a cestné nehody spojené s požiarmi, prípadne s únikom nebezpečných látok, havárie jadrových zariadení, porušenie vodných stavieb.

Ohrozenie verejného zdravia II. stupňa

Výskyt prenosného ochorenia, podozrení na prenosné ochorenie alebo podozrení na úmrtie na prenosné ochorenie nad predpokladanú úroveň, únik mikroorganizmov alebo toxínov z uzavretých priestorov (zákon č. 172/2011 Z.z.).

Teroristické útoky

Napadnutie objektov sústreďujúcich väčšie množstvo osôb s cieľom spôsobiť straty na životoch, zdraví a majetku, vyvolať strach a paniku, môžu byť použité konvenčné zbrane a prostriedky obsahujúce chemické, biologické a rádioaktívne látky.

2. Bilancia potenciálnych zdrojov ohrozenia územného obvodu Okresného úradu Dunajská Streda

Potencionálnymi zdrojmi ohrozenia územia sú:

- **živelné pohromy** – z dôvodu extrémnych prívalových dažďov *(často v kumulácii so silným vetrom, krupobitím) alebo* dlhodobých zrážok je najčastejším ohrozením **vznik záplav a lokálnych povodní,** *(následky - zaplavenie intravilánu a extravilánu obcí, poškodenie domov, budov, kontaminácia studní, znehodnotenie úrody, únik chemických látok, fekálií do pôdy a pod.).* Ohrozenie spôsobujú i **povodne z vodných tokov** Dunaj, Malý Dunaj, Klátovské rameno, vzostupy spodných vôd a vôd kanálového systému, častejšie sú i **veterné smršte, hmly, víchrice,** menej **snehové kalamity, poľadovice, námrazy;**

- **havárie** - **požiare** v priemyselných objektoch, športových, rekreačných, hotelových, reštauračných a iných zariadeniach, požiare skládok odpadov, za suchého počasia horenie lesných porastov a poľných kultúr; **úniky nebezpečných látok pri cestnej doprave** *(havárie kamiónov),* **železničnej i lodnej doprave** - *únik ropných produktov s možným následným kontaminovaním územia, ovzdušia, vodných tokov, zdrojov pitnej vody a podzemných vôd);* **únik chemických nebezpečných látok zo stacionárnych zdrojov ohrozenia** *(amoniak - Umelá ľadová plocha a spoločnosť Istermeat a. s. v Dunajskej Strede; chlór - Vodný zdroj a čerpacia stanica v Gabčíkove);* **nález neznámych látok s podozrením na nebezpečné látky;**

- **katastrofy** - veľké **cestné, železničné** *(najmä zrážky vlakov s automobilmi na železničných priecestiach)* i **lodné dopravné nehody** *(zrážky lodí, náraz lode do hrádze vodnej stavby, požiarna výletnej lodi a pod.)* - ohrozenie zdravia a života osôb, úniky nebezpečných látok a iné; **rozrušenie hrádze vodnej stavby Gabčíkovo; jadrové zariadenia** (Jaslovské Bohunice, Mochovce) – územný obvod Dunajská Streda sa nachádza mimo oblasti plánovaných opatrení v okolí jadrových zariadení na území Slovenskej republiky. Nemožno však úplne vylúčiť možnosť kontaminácie v prípade radiačnej havárie v závislosti od rozsahu potenciálneho úniku rádioaktívnych látok a aktuálnej meteorologickej situácie;

- **ohrozenie vznikom chorôb a epidémií** - ochorenie ľudí, zvierat, rastlín, zamorenie škodcami;

- **riziká sociogénneho charakteru** - **terorizmus** - ohrozenie útokmi radiačného, chemického alebo biologického charakteru;

- **riziká environmentálneho charakteru -** kontaminácia povrchových a podzemných vôd a ovzdušia nebezpečnými látkami; environmentálne záťaže (neriadené skládky odpadov);

- **riziká technogénneho charakteru -** elektrárne - výpadky elektriny, poruchy telekomunikačných služieb, vodovodné zariadenia a pod.;

- **riziká ohrozenia kumuláciou rôznych druhov mimoriadnych udalostí;**

- **riziká ohrozenia ostatných udalostí - hrozby - výbušninou, použitia chemických, biologických, rádioaktívnych látok, poškodzovania životného prostredia, narušenie verejného poriadku, vojna a iné.**

3. Vybrané fotosnímky z mimoriadnych udalostí vzniknutých na území obvodu Okresného úradu Dunajská Streda

Povodne z vodných tokov: ***D u n a j*** ***Malý Dunaj a Klátovské rameno***



















Povodne z prívalových dažďov







Veterné smršte







Snehové kalamity







Požiare skládok odpadov







Požiare – ostatné

(výrobný závod, reštauračné zariadenie, loď a iné)







Havárie

- zrážky vlakov s motorovými vozidlami







Havárie lodí







Havárie motorových vozidiel







Únik nebezpečnej látky



Nález nebezpečnej látky



Aviárna influenza



4. 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.

5. 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 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

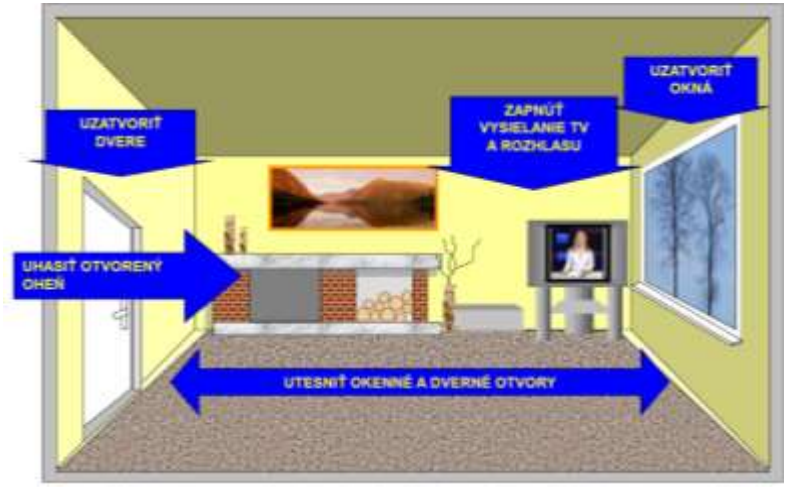
Každý **druhý piatok v mesiaci v čase o 12:00 h sa preskúšava prevádzkyschopnosť systémov varovania** dvojminútovým stálym tónom sirén. O pravidelnom preskúšaní funkčnosti sirén a o ďalších skúškach mimo tohto termínu informujú rozhlas, televízia a tlač!!!

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!



6. 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 látky:

- **chemické,**
- **rádioaktívne,**
- **biologické**.

7. ČINNOSŤ 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.

Únik nebezpečných látok môže byť spôsobený deštrukciou stacionárneho zdroja nebezpečnej látky (výrobné zariadenie, sklad, zariadenie využívajúce nebezpečnú látku ako médium napr. chladiarenské zariadenie), ďalej z mobilného zdroja pri preprave nebezpečnej látky (autá alebo železničné vagóny určené na prepravu nebezpečných látok) alebo aj ich nálezom. **Ohrozenie nebezpečnými látkami môže byť spôsobené aj teroristickým útokom.**

ZÁSADY SPRÁVANIA SA V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY

- ***keď zaznie varovný signál sirény "VŠEOBECNÉ OHROZENIE"****, ktorý sa zdvojuje vyhlásením chemického poplachu a následne sa v rozhlase obce (objektu) odvysiela relácia s pokynmi pre ohrozené*

obyvateľstvo alebo sa vykoná varovanie obyvateľstva inými dostupnými prostriedkami:

PRI POBYTE V BUDOVE

- zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný); **nevychádza**ť, ak to nie je nevyhnutné, v prípade nutnosti len v nasadených prostriedkoch individuálnej ochrany (PIO),

- **vytvorte izolovaný uzavretý priestor** - uzavrite a utesnite okná, dvere, ventilačné otvory *(mokrými handrami, lepiacou páskou, fóliami, igelitom, penovou hmotou, tmelom a pod.)*, **vypnú**ť ventilačné a klimatizačné zariadenia,

- pripravte si **improvizovanú ochranu dýchacích ciest** *(vreckovka alebo šatka navlhčená proti účinkom amoniaku v roztoku kyseliny citrónovej, octovej alebo siričitanu sodného; proti účinkom chlóru v roztoku jedlej sódy alebo pracej sódy),* **očí** *(zváračské, lyžiarske alebo potápačské okuliare)* a **odkrytých častí tela** *(čižmy, galoše, plastové fólie, rukavice a pod.)*,

- zachovávajte rozvahu a pokoj, **sledova**ť **informácie a pokyny** v hromadných oznamovacích prostriedkoch - zapnite rozhlas, televíziu a sledujte vysielanie; resp. v miestnych oznamovacích prostriedkoch oznámenia obce obecným rozhlasom, miestnou TV, rádiovozmi alebo inými mobilnými oznamovacími zdrojmi,

- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky,

- poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru,

- pripravte si nevyhnutnú evakuačnú batožinu (doklady, cennosti, lieky, trvanlivé potraviny a nevyhnutnú zásobu tekutín - pitnú a úžitkovú vodu v uzavretých nádobách na 2-3 dni a pod.),

- **riaďte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,**

- budovu opustite len na pokyn pracovníkov civilnej ochrany alebo zástupcov poverených krízovým štábom obce.

V prípade nariadenia evakuácie:

- opustenie budovy z dôvodu evakuácie vykonať len na pokyn oprávnených subjektov,

- pred odchodom vypnúť elektrické spotrebiče *(okrem chladničky a mrazničky),* hlavný uzáver plynu a vody, uhasiť otvorený oheň,

- v stajniach a chlievoch zabezpečiť domáce zvieratá krmivom a vodou na 2-3 dni, utesniť ich otvory a tieto uzamknúť, viditeľne ich označiť písmenom "Z",

- na vchodové dvere umiestniť v priehľadnej plastovej obálke na spisy list papiera formátu A4, kde uviesť názov "EVAKUÁCIA", meno a priezvisko, čas a dátum, miesto evakuácie alebo ukrytia,

- **pri presune ihneď použiť improvizovaný prostriedok individuálnej ochrany** (PIO) dýchacích ciest *(vo vode namočená vreckovka, šatka, gáza, vata, obväz),*

- byt (miestnosť) a kontaminovaný priestor opustiť najkratšou cestou a smerom, ktorý bol stanovený miestnym (objektovým) rozhlasom za použitia improvizovaných (typizovaných) PIO,

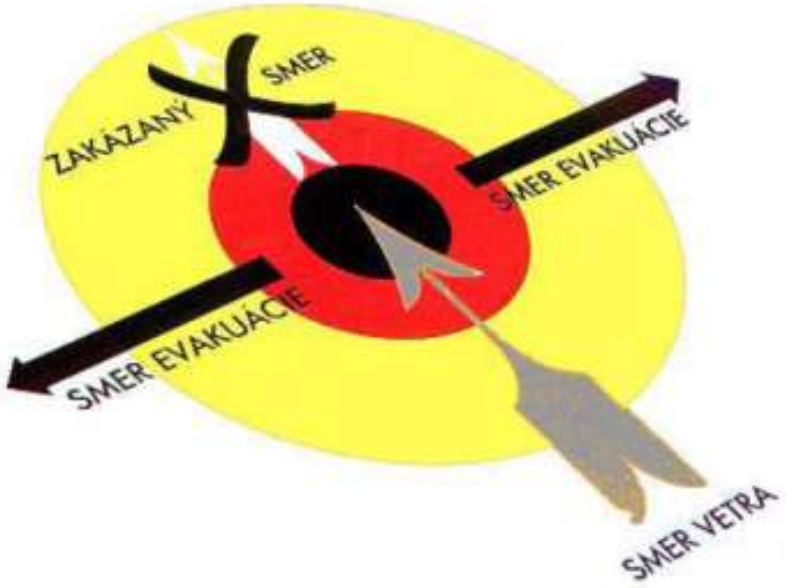
- po opustení kontaminovanej oblasti vykonať čiastočnú a následne úplnú hygienickú očistu na dostupných sociálnych zariadeniach,

- špeciálne PIO si vyzdvihnúť až na základe výzvy na určenom mieste.

PRI POBYTE MIMO BUDOVU

- zachovajte rozvahu, zorientujte sa podľa situácie a rozhodnite sa **pre opustenie priestoru ohrozeného nebezpečnou chemickou látkou kolmo na smer prízemného vetra** a chráňte si dýchacie cesty *(vreckovka, šatka najvhodnejšia mokrá),*

- 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**, podľa možnosti **vystúpiť** do výšky 3. poschodia a **vyššie** a vyhľadať **úkryt** v miestnosti na záveternej strane, ukryť sa do miestnosti **s čo najmenším počtom okien**,

- **neukrývať sa do pivníc a terénnych nerovností** (priehlbín, jám, priekop a pod.), nakoľko väčšina plynných nebezpečných chemických látok je ťažšia ako vzduch,



- **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.**

*Amoniak – NH_3 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.

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 ☎ 112 alebo ☎ 155;

Zákaz fajčenia!!!

- **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.**

Chlór - Cl_2 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 1mg/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.

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!!!

Následné všeobecné postupy:

- po vstupe do budovy si dôkladne ihneď umyť ruky, tvár a iné nekryté časti tela,

- ďalej postupujte ako pri pobyte v budove.

8. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V PRÍPADE NÁLEZU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY na otvorených priestranstvách 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**.



9. ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI MANIPULÁCII S PODOZRIVOU ZÁSIELKOU alebo V PRÍPADE NÁLEZU NEZNÁMEJ LÁTKY S PODOZRENÍM NA NEBEZPEČNÚ LÁTKU VO VNÚTRI BUDOVY, objektu – na pracovisku, doma a pod.

Identifikačné znaky podozrivej zásielky:

- veľa známok na obálke,
- neznámy odosielateľ,
- nesprávne napísaná adresa, nesprávne tituly a oslovenie adresáta,
- uvedené tituly ale žiadne meno a priezvisko,
- gramatické chyby, neuvedená spiatočná adresa,
- olejové alebo farebné škvrny, podozrivý zápach,
- vyššia hmotnosť listu,
- tvarovo nesúmerná alebo nerovná obálka, vyčnievajúce drôty alebo kovové fólie,
- veľa zabezpečovacieho materiálu, ako lepiace pásky, nálepky a pod.,
- veľa nápisov a označení, farebne a tvarovo pútavých nálepiek s textom alebo obrázkami,
- označenie na obálke ako „dôverné“, „do vlastných rúk“ alebo „osobné“,
- odlišné miesto odoslania na spätnej adrese od miesta odoslania na pošte.

Podozrivé materiály a zásielky sa vo väčšine prípadov vyznačujú kombináciou viacerých identifikačných znakov.



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:

- v zamestnaní upozorniť priameho nadriadeného vedúceho zamestnanca a hlásiť prípad na číslo tiesňového volania 112, 150, 158,
- v domácom prostredí hlásiť prípad na číslo tiesňového volania 112, 150, 158 alebo miestnej polícii,
- 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,
- pri vysypaní obsahu alebo rozliatia tento neutierať (nevíriť), ale okamžite zakryť fóliou, papierom, smetným košom a pod. a už neodkrývať, pričom zadržať dych, zakryť si bez omeškania dýchacie cesty hustou tkaninou,
- 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,
- 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,
- opustiť miestnosť, vypnúť ventiláciu, uzatvoriť jej okná a dvere, zabrániť vstupu do miestnosti iným osobám,
- 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,
- na dvere miestnosti (časti budovy) pripevniť list papiera s nápisom POZOR PODOZRIVÝ MATERIÁL (ZÁSIELKA) - NEVSTUPOVAŤ!
- 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 správať sa podľa pokynov veliteľa zásahu.

10. 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 kontaminovaný 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 na linku tiesňového volania (LTV) 112 alebo hasičskej a záchrannej službe (150), polícii (158) a zdravotnej záchrannej službe (155),
- 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!!!** *Smer vetra zistíte napríklad zdvihnutím navlhčeného prsta nad hlavu.*

PREPRAVA NEBEZPEČNÝCH LÁTOK - OZNAČOVANIE VOZIDIEL



UN kód identifikuje látku podľa medzinárodných dohôd o preprave NL

Trieda nebezpečnosti

- ➢ výbušné látky
- ➢ stlačené plyny
- ➢ horľavé kvapaliny
- ➢ horľavé pevné látky
- ➢ samozápalné látky
- ➢ látky vyvíj. plyny
- ➢ jedovaté látky
- ➢ infekčné látky
- ➢ rádioaktívne látky
- ➢ žieraviny

Význam čísiel Kemlerovho kódu

2 - vytváranie plynov tlakom alebo chemickou reakciou

3 - horľavosť kvapalín (pár) a plynov alebo kvapalín

4 - horľavosť tuhých látok

5 - oxidujúci (horenie podporujúci) účinok

6 - jedovatosť alebo nebezpečenstvo infekcie

7 – rádioaktivita

8 - žieravosť (korozívnosť)

9 - nebezpečenstvo prudkej spontánnej reakcie

11. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ BIOLOGICKEJ LÁTKY (alebo pri použití chemických zbraní)

Bakteriologické (biologické) nebezpečné látky spôsobujú **nákazlivé prenosné ochorenia ľudí a zvierat.**



Biologické ohrozenie zapríčiňujú pôvodcovia hromadných prenosných ochorení – baktérie, rickettsie *(mikroorganizmy medzi vírusom a baktériou, parazitujúci v živých bunkách a vyvolávajúci ťažké infekčné ochorenia, napr. škvrnitý týfus)*, vírusy, pliesne a proteínové toxíny - šírené **nainfikovanými prenášačmi** (*hmyz, hlodavce, divožijúce zvieratá),* **kontaminovanými práškami, kvapalinami alebo gélmi – pastami** šírenými v tubách, ampulkách, listoch a balíkoch, injekciách, kontaminovaných potravinách, nápojoch a krmivách, ako aj vo forme aerosólu *(baktérie, vírusy)* aplikovaného v ovzduší alebo uzatvorenom priestore priamo alebo prostredníctvom vetracích zariadení, vypustením infikovaného hmyzu *(vši, blchy, muchy a pod.)*, infikovaním vodných zdrojov, potravín, alebo krmovín atď.

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.

12. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V PRÍPADE ÚNIKU RÁDIOAKTÍVNEJ LÁTKY (alebo pri použití jadrových zbraní)

Za haváriu na jadrového zariadenia (JZ) považujeme stav, keď z neho uniknú do životného prostredia rádioaktívne látky v množstvách a aktivite, ktoré si vyžadujú opatrenia na ochranu obyvateľstva. Časť týchto látok sa usadí na budovách, na zemi, prípadne rastlinách a viaže sa s nimi. V odbornom jazyku sa označuje tento proces ako **radiačná kontaminácia**. Rádioaktívne látky sa môžu dostať do organizmu ľudí vdychovaním, požitím kontaminovanej potravy alebo vody a preniknutím cez kožu.

Účinky ionizačného žiarenia na organizmus môžu byť:

- fyzikálne,

- fyzikálno-chemické,

- chemické,

- biologické.

Najnebezpečnejšia je **prenikavá radiácia**, v dôsledku ktorej je oslabený imunitný systém organizmu a hrozí veľký výskyt epidémií a nákaz. Akútna choroba z ožiarenia zahŕňa výskyt novotvarov ako je rakovina kože, ďalej leukémia a pod.



Ako postupovať pri úniku rádioaktívnych látok:

- 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.

Vhodný priestor k ukrytiu



13. ČINNOSŤ V PRÍPADE VÝHRAŽNÝCH ANONYMNÝCH TELEFONÁTOV

Výhražné anonymné oznámenia najčastejšie telefonátom zväčša oznamujú uloženie bomby. Sú zamerané na vyvolanie strachu a paniky v priestoroch či objektoch s väčším sústredením osôb. Telefonát takéhoto charakteru môže preniknúť z rôznych dôvodov aj na niektorého zamestnanca obecného úradu, školy, banky, súdu nevynímajúc ani fyzické osoby a pod. Aj keď väčšinou ide o planý poplach, treba vždy počítať s tým, že anonymná vyhrážka môže byť uskutočnená.

Pre posudzovanie vážnosti situácie a pre voľbu opatrení je dôležité správne chovanie pri prijatí oznámenia vyhrážky bombovým útokom.

V priebehu telefonického hovoru je dôležité:

- pozorne počúvať,
- volaného neprerušovať,
- okamžite písať poznámky,
- získať čo najviac informácií,
- predlžovať hovor kladením otázok,
- zaznamenať údaje o volajúcom (napr. pohlavie, dialekt, prízvuk, spôsob hovoru, odhad veku, zvuky v pozadí a pod.)



Ako ďalej konať:

- **okamžite ohláste udalosť na linku tiesňového volania 112** alebo telefónne čísla **158 a 150** - ak sa udalosť týka budovy, kde sa nachádzate, **okamžite opustite budovu** a **vzdiaľte sa čo najďalej** od tohto priestoru,
- podľa charakteru objektu ohrozenia (súkromný dom alebo byt) **oznámiť udalosť starostovi obce,**
- **po** vydaní príkazu o **opustení budovy je nutné dodržať tieto zásady**:
  - všetky osobné veci vziať so sebou,
  - o obvykle otvorené skrine, zásuvky, písacie stoly nezamykať,
  - všetky schránky obvykle zamknuté (pokladne, trezory) zamknúť,
  - vypnúť počítače a všetky elektrické spotrebiče,
  - otvoriť všetky okná a dvere, ak je to možné,
- budovu opustiť po určených trasách,
- zhromaždiť sa na určenom mieste, kde čakať na ukončenie poplachu,
- v ďalšom sa riadiť pokynmi príslušných orgánov,
- **nepodľahnite vlastnej zvedavosti**,
- **do budovy sa vráťte až na pokyn príslušného orgánu.**

14. ČINNOSŤ V PRÍPADE ÚTOKU TERORISTOV

- **zachovajte pokoj a rozvahu, nešírte paniku**,
- chráňte dýchacie cesty vlhkou tkaninou, opustite urýchlene ohrozený priestor a ukryte sa vo vhodnej budove,
- sledujte informácie v médiách (televízia, rádio a obecný rozhlas),
- plňte pokyny vydané oprávnenými osobami,
- vyhotovte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela:
  - ochranné rúško – *z vreckovky, viacerých vrstiev gázy, uteráku,*
  - plášť do dažďa,

- gumené čižmy,
- rukavice *(igelitové vrecká),*
- rôzne kombinézy z impregnovaných materiálov,

➢ utesnite okná, dvere a iné vetracie otvory,
➢ zbytočne netelefonujte, len v súrnom prípade, aby sa nezaťažovali telefónne linky,
➢ poskytnite pomoc susedom a spolupracovníkom (deťom, tehotným ženám, starším, bezvládnym osobám),
➢ odstráňte z verejnej komunikácie osobné vozidlo, ktoré môže tvoriť prekážku záchranným jednotkám,
➢ sledujte priebežne zdravotný stav rodinných príslušníkov.



Teroristická akcia - použitie strelných zbraní

• pokiaľ ste mimo budovu, okamžite opustite ohrozené miesto,
• ak sa nachádzate v budove, nezdržujte sa v blízkosti okien,
• ukryte sa za vhodný kus nábytku,
• striktne dodržujte pokyny vydávané bezpečnostnými zložkami,
• nepoužívajte pevné telefónne linky,
• zachovajte pokoj a rozvahu.

15. ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENIA POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI

Povodeň je prírodný jav, pri ktorom voda dočasne zapláví územie, ktoré zvyčajne nie je zaliate vodou.

Povodeň vzniká v dôsledku:

- zväčšenia prietoku vody vo vodnom toku,
- vzniku prekážky alebo tvorby prekážky vo vodnom toku, na brehu vodného toku alebo na stavbe, objekte alebo na zariadení križujúcom vodný tok, ktorá spôsobila vzdutie vody a jej vyliatie na priľahlé územie,



- dlhotrvajúcich zrážok alebo intenzívnych zrážok, topenia sa snehu alebo súčasného výskytu týchto javov,
- prítoku vody zo zrážok alebo prítoku vody z topiaceho sa snehu po povrchu z priľahlej oblasti,
- stúpnutia hladiny podzemnej vody nad povrch následkom dlhotrvajúceho vysokého vodného stavu v priľahlom vodnom toku alebo následkom dlhotrvajúcich zrážok.

Nebezpečenstvo povodne je situácia charakterizovaná:

- možnosťou výskytu extrémnych zrážok, náhleho topenia snehu alebo rýchleho stúpania hladín vo vodných tokoch,
- dlhotrvajúcimi výdatnými atmosférickými zrážkami a následným zvýšeným odtokom vody,
- zvýšeným odtokom vody z topiaceho sa snehu,
- rýchlym stúpaním hladiny vody alebo prietoku vo vodnom toku, pri ktorom sa očakáva dosiahnutie stupňov povodňovej aktivity,
- vznikaním prekážky, ktorá obmedzuje plynulé prúdenie vody v koryte vodného toku, na moste, priepuste alebo na povodňou zaplavovanom území,
- nebezpečným chodom ľadov s potenciálnou možnosťou vzniku ľadovej zátarasy, ľadovej zápchy alebo poruchou alebo haváriou na vodnej stavbe alebo vodnej elektrárni na vodnom toku.



ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRED OHROZENÍM POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI

- Vytipujte si bezpečné miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- hodnotné veci zo suterénov, prízemných priestorov a garáží umiestnite do vyššieho poschodia,
- pripravte si vrecia s pieskom na utesnenie nízko položených dverí a okien,
- pripravte si trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
- ak ste vlastníkom osobného automobilu, pripravte ho na použitie,
- pripravte sa na evakuáciu osôb, zvierat,
- upevnite veci, ktoré by mohla odniesť voda,
- pripravte si evakuačnú batožinu.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA V OBDOBÍ POVODNÍ A ZÁPLAV

- Opustite ohrozený priestor,
- zbytočne netelefonujte, len v prípade tiesňového volania,
- v prípade vyhlásenia evakuácie dodržujte zásady pre opustenie ohrozeného priestoru, rešpektujte pokyny členov evakuačnej komisie,
- v prípade časovej tiesne sa okamžite presuňte na vytipované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- nešírte paniku a nerozširujte neoverené správy.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA PO POVODNIACH A ZÁPLAVÁCH

- Nechajte si skontrolovať stav 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.

16. 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, rýchlovarnú kanvicu a pod.), uhaste otvorený oheň a uzavrite okná!

17. ČINNOSŤ PRI NUTNOSTI URÝCHLENÉHO OPUSTENIA OHROZENÉHO PRIESTORU

18. EVAKUÁCIA

ČINNOSŤ A ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI EVAKUÁCII

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.

Samovoľná evakuácia sa rieši bezodkladne usmerňovaním neorganizovaného opúšťania ohrozeného územia, spresňovaním evakuačných trás a zamedzením prístupu obyvateľstva na ohrozené územie.

V prípade, ak musíte urýchlene 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!

EVAKUAČNÁ BATOŽINA

Hmotnosť batožiny môže byť najviac **25 kg u dospelej osoby**, **15 kg u dieťaťa** a **5 kg príručnej batožiny** u každej osoby.

Odporúčaný obsah evakuačnej batožiny:

- osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov,
- osobné lieky, vitamíny a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,
- základné trvanlivé potraviny a pitná voda (nápoje) v nepriepustných obaloch na 2 - 3 dni,
- predmety osobnej hygieny a dennej potreby,
- náhradná - osobná bielizeň, odev, obuv; nepremokavý plášť,
- prikrývka, spací vak,
- vrecková lampa,
- ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón, prenosné rádio s rezervnými baterkami a pod.),
- pre deti nezabudnite pribaliť hračku.



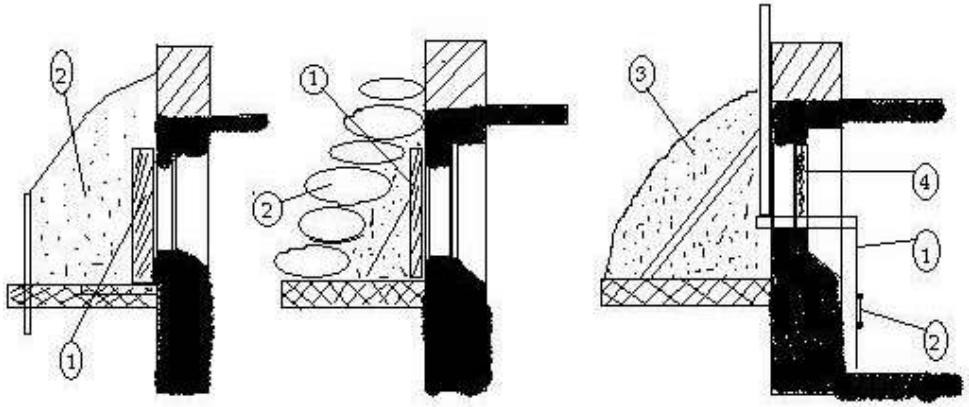
19. UKRYTIE

ČINNOSŤ A ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH

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**, pripravované*
  - *na ochranu obyvateľstva v čase vojny a vojnového stavu,*
  - *na ochranu obyvateľstva pri vzniku mimoriadnej udalosti.*

Grafické znázornenie možných úprav okien JÚBS



Zhutnenie pivničného okna obrubníkmi (1) a zemným násypom (2)

Zhutnenie pivničného okna dverným krídlom (1) a vrecami so zeminou (2)

Zhutnenie pivničného okna, ktorým vedieme prívodný komínček: (1)- komínček, (2)-uzavieracia klapka, (3)-zemný násyp, (4)-tesniaca fólia

PRED ODCHODOM DO ÚKRYTU TREBA VYKONAŤ TIETO OPATRENIA:

- upozorniť susedov, najmä choré a staršie osoby,
- vypnúť všetky elektrické a plynové spotrebiče, odpojiť od zdrojov, antén,
- všade uhasiť oheň,
- zavrieť všetky uzávery vody, plynu, pary vrátane prívodov do radiátorov kúrenia,
- zatvoriť okná,
- zamknúť byt.

ÚKRYTOVÁ BATOŽINA

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny je **do 15 kg pre dospelých** a **10 kg pre deti**.

Zloženie úkrytovej batožiny je obdobné ako u evakuačnej:

- **osobné doklady**, peniaze, dôležité dokumenty, cennosti malých rozmerov *(občiansky preukaz, zdravotná karta, vodičský preukaz, cestovný pas, poistné zmluvy, majetkové doklady a podobné dôležité listiny a dokumenty),*
- **osobné lieky** predpísané lekárom na každodenné užívanie a lieky k náhodnému použitiu *(acylpirín, ibalgin, vitamíny...)* a nevyhnutné zdravotnícke potreby *(rýchloobväzy, obväzy a gázy a pod.),*
- **základné trvanlivé potraviny** a **pitnú vodu** na 2 až 3 dni v nepriepustných obaloch *(najvhodnejšie v konzervách, dobre zabalený chlieb, čaj v utesnenej termoske resp. voda v turistickej fľaši, cukor, chlieb, soľ, ovocie),*
- **predmety dennej potreby** *(jedálny príbor, miska, hrnček, otvárač na konzervy, príručný nožík na krájanie),*
- **predmety osobnej hygieny** *(mydlo, šampón, sprchový gél, uterák, kefka na zuby, pasta na zuby, hrebeň, kefka na ruky, holiace potreby, toaletný papier),*
- náhradná - **osobná bielizeň, odev, obuv** a **nepremokavý plášť** *(tepláková súprava, sveter, domáca obuv, plášť do dažďa s kapucňou),*
- **spací vak** alebo **prikrývka** - deka,
- **prenosné svietidlo** – vrecková lampa a náhradné batérie,
- **pre dieťa** nezabudnite pribaliť **hračku**,
- **ďalšie nevyhnutné osobné veci** podľa potreby a uváženia *(mobilný telefón, prenosné rádio s rezervnými batériami, potreby na šitie, špagát alebo iný druh povrázka, viazacie gumičky, kniha, spoločenská hra a pod).*

Veci, ktoré budete v úkryte potrebovať, je najlepšie dať do kufríka z dôvodu jednoduchšej dekontaminácie.

DO ÚKRYTU JE ZAKÁZANÉ BRAŤ:

- × zbrane všetkého druhu *(strelivo, výbušniny a roznety a iné),*
- × alkohol a iné návykové látky,
- × zapáchajúce a ľahko zápalné látky,
- × objemné predmety *(kočíky, periny a pod.),*
- × domáce a iné zvieratá *(psy, mačky a iné),*
- × zapaľovače, cigarety, ponorné variče,
- × jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

V ÚKRYTOCH SA SPRÁVAJTE:

- zodpovedne a riaďte sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu,
- šetrite vodou a potravinami,
- udržujte čistotu a poriadok,

- chovajte sa pokojne, vzájomne si pomáhajte *(hlavne starším a chorým osobám, ženám s deťmi),*
- zdržiavajte sa v určenom priestore, nepohybujte sa zbytočne po úkryte a nehovorte hlasno *(treba vytvoriť ohľaduplné prostredie, nekričať, nevyvolávať hádky),*
- všetky nádoby s vodou musia byť uzavreté, aby sa nezvyšovala vlhkosť v úkrytoch,
- nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče,
- v priestore ukrytia si dôkladne umyte ruky, tvár a najmä nekryté časti tela, vypnite ventilačné a klimatizačné zariadenia, uzavrite a utesnite okná, dvere a ventilačné otvory,
- chráňte si dýchacie cesty *(vo vode, vodnom roztoku sódy alebo kyseliny citrónovej namočená šatka, vreckovka, obväz, vata, froté uterák...)*, oči *(okuliare uzavretého typu, napr. zváračské, potápačské, lyžiarske...)* a povrch tela *(čižmy, galoše, gumené rukavice, čiapky, šály...)* improvizovanými prostriedkami individuálnej ochrany.

20. 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 kontaminovaného nebezpečnou látkou,

- prekonávaní kontaminovaného 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 časti kusom **flanelovej tkaniny alebo froté uterákom mierne navlhčeným vo vode**, vodnom **roztoku sódy** alebo **kyseliny citrónovej**. Oči chránime **okuliarmi uzavretého typu**. 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 môžeme 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 nežiadúce trhliny v odeve 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 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.

Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela





21. ZÁKLADY PRVEJ POMOCI

Prvá pomoc je súbor opatrení, ktoré **poskytuje svedok náhlej príhody** *(poranenia alebo náhleho ochorenia)* postihnutému ešte **pred príchodom odbornej pomoci**. Prvá pomoc **je zväčša laická**, ale poskytuje ju aj zdravotnícky pracovník, ak pri sebe nemá potrebné špecializované vybavenie. Často **treba improvizovať** a použiť materiál a pomôcky, ktoré máme práve po ruke. Prvá pomoc nenahradzuje lekárske ošetrenie, ale je predpokladom jeho úspešnosti.

Cieľom prvej pomoci je záchrana života, zabránenie vzniku ďalších komplikácií a zhoršenia stavu, ako aj skrátenie dĺžky hospitalizácie a urýchlenie návratu postihnutého do bežného života.

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.

POSTUP PRI POSKYTOVANÍ PRVEJ POMOCI

Aby bola prvá pomoc čo najúčinnejšia, je potrebné dodržiavať určité zásady a postup:

- bez ohrozenia vlastného života zistite, čo sa stalo,

- ako prvého vždy ošetrite najviac postihnutého,

- zabezpečte privolanie sanitky, lekára, alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia.

- **Zhodnotenie situácie**

Prvým a základným krokom je zhodnotenie situácie na mieste nešťastia s ohľadom na vlastnú bezpečnosť, bezpečnosť postihnutého a bezpečnosť prítomných svedkov. Nikto nie je povinný zasahovať, ak mu hrozí vážne poškodenie vlastného zdravia alebo smrť. Pokiaľ nehrozí riziko, povinnosťou poskytovateľa prvej pomoci je zabezpečiť miesto náhlej príhody pred možnými rizikami, realizovať preventívne opatrenia na ochranu osôb a postihnutého.

- **Zistenie príznakov akútneho stavu**

Podstatou je rýchle zistenie poruchy vedomia, zastavenia dýchania a krvného obehu. Je dôležité si všímať poranenia a ochorenia, ktoré akútne ohrozujú postihnutého na živote. Od včasnej a kvalitnej diagnostiky závisí časový interval do zahájenia život zachraňujúcich postupov a teda prognóza prežitia postihnutého.

POSKYTNUTIE PRVEJ POMOCI

- Absolútnu prednosť v poskytovaní prvej pomoci má kardiopulmonálna resuscitácia (KPR). Súčasne je však nutné vykonať život zachraňujúce výkony, bez ktorých samotná KPR nie je účinná. Medzi tieto výkony patrí:
  - stabilizácia krčnej chrbtice,
  - uvoľnenie dýchacích ciest,
  - prekrytie otvoreného pneumotoraxu,
  - zastavenie masívneho krvácania,
  - autotransfúzna poloha,
  - stabilizovaná poloha (ak postihnutý dýcha).
- Nasleduje ošetrenie menej závažných poranení, obviazanie rán, imobilizácia zlomenín, zabezpečenie tepelného komfortu, tíšenie bolesti a psychická podpora. Nemenej dôležité je správne polohovanie postihnutého.
- Privolanie špecializovanej pomoci.

PRAVIDLÁ PRE KARDIOPULMONÁLNU RESUSCITÁCIU (KPR)

- **Zisťovanie vedomia** sa vykoná jednoduchým spôsobom:

  Postihnutého - chytíme za plecia,
  - jemne ním zatrasieme,
  - hlasno sa spýtame: „Ste v poriadku?“

- **Zisťovanie dýchania**

  Presvedčíme sa, či má postihnutý priechodné dýchacie cesty. Vykonáme mierny záklon hlavy, pridvihneme bradu a vyčistíme ústnu dutinu, ak je to potrebné. Zistíme, či postihnutý dýcha:

  - pozeráme - očami pozorujeme pohyby hrudníka,
  - počúvame - sluchom počúvame prúdenie vzduchu,
  - cítime - na tvári cítime pohyb vydychovaného vzduchu.

  Je dôležité nezamieňať si iné zvuky za dýchanie. Postihnutý môže po zastavení srdca ešte niekoľko minút „dýchať“ inak ako zvyčajne, t.j. chrčí, vydáva rôzne zvuky a pod. Pokiaľ máme pochybnosti, či je dýchanie normálne, postupujeme tak, akoby postihnutý nedýchal.

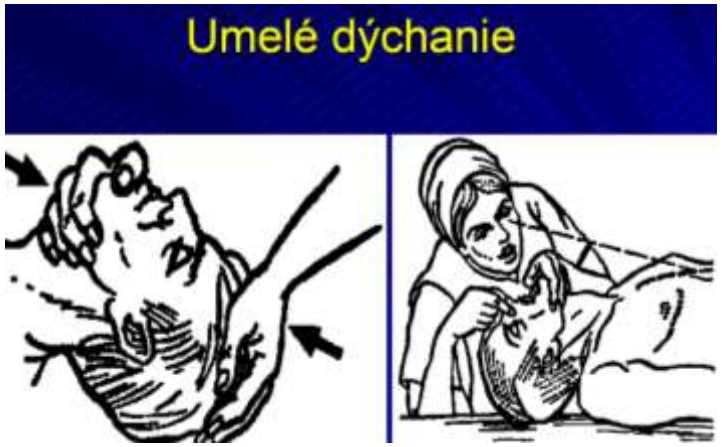
- **Zisťovanie krvného obehu**

Pozn. laici už nezisťujú prítomnosť krvného obehu, t.j. nehmatajú pulz, ale sa orientujú podľa nepriamych známok funkčnosti obehu: pohybov, vedomia a dýchania.

Masáž srdca

Postup pri masáži srdca je nasledovný:
– kľakneme si vedľa postihnutého,
– bez meškania položíme ruku na stred hrudníka postihnutého *(orientačne, presná poloha sa nezisťuje),*
– priložíme druhú ruku spodnou časťou dlane na našu prvú ruku,
– nakloníme sa nad hrudník a vystretými rukami ho začneme stláčať do hĺbky približne 4-5 cm,
– spodná ruka sa stále dotýka hrudníka len spodnou časťou dlane,
– po každom stlačení hrudník uvoľníme, ale ruky ponecháme položené na hrudi,
– frekvencia masáže je 100/min, t.j. necelé dve stlačenia za sekundu,
– musíme si uvedomiť, že za minútu nestihneme vykonať celých 100 stlačení, lebo medzi jednotlivými stlačeniami hrudníka je nevyhnutné podávať ešte umelé dýchanie – v skutočnosti sa za minútu vykoná približne 64 stlačení,
– doba stlačenia a uvoľnenia hrudníka by mala trvať rovnaký čas.





Umelé dýchanie

Postup pri umelom dýchaní je nasledovný:

– uvoľníme dýchacie cesty súčasným záklonom hlavy a pridvihnutím brady,
– palcom a ukazovákom ruky, ktorá je položená na čele pacienta, stlačíme mäkkú časť nosa,
– stále pridržiavame bradu tak, aby sme umožnili ústam pacienta otvoriť sa,
– normálne sa nadýchneme a perami nepriedušne obopneme ústa postihnutého,
– neprerušovane vdýchneme do úst postihnutého, pričom sledujeme, či sa mu dvíha hrudník
(objem vdychovaného vzduchu má byť 500 až 600 ml),
– vdych z úst do úst trvá približne 1s,
– udržujeme hlavu v záklone aj pridvihnutú bradu, zdvihneme sa a sledujeme, či hrudník klesá a postihnutý vydýchne,
– znovu sa normálne nadýchneme a zopakujeme umelý vdych.

Postup pri základnej KPR

- Pred zahájením resuscitácie je potrebné **pacienta otočiť na chrbát a umiestniť na tvrdú podložku**,
  - **resuscitáciu dospelých** zahajujeme **masážou srdca**,
  - nasledujú **umelé vdychy v pomere 30 : 2,**
  - obnovenie obehu sa nezisťuje, spozná sa podľa zlepšenia vedomia, pohybov alebo spontánneho dýchania,



Zhodnotenie dýchania **Stláčanie hrudníka** **Záchranné vdychy**

➢ v resuscitácii pokračujeme až pokiaľ:

– nepríde kvalifikovaná pomoc a neprevezme resuscitáciu,

– postihnutý nezačne spontánne dýchať,

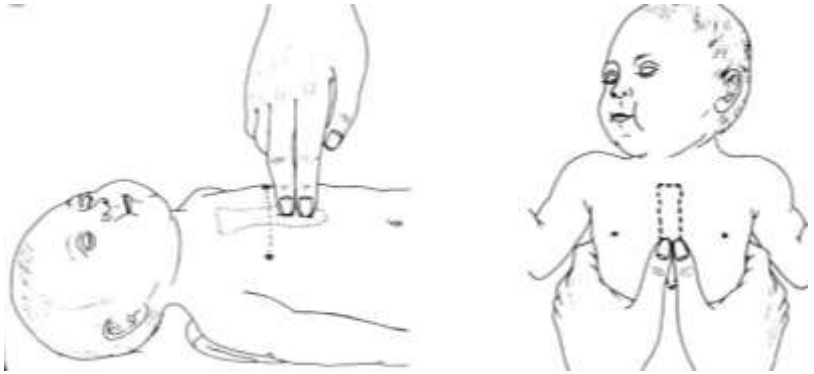
– nie sme úplne vyčerpaní a nevládzeme už ďalej resuscitovať.

- **<u>Resuscitáciu detí</u>** - pri zahájení KPR **u detí predveďte 5 úvodných vdychov**, pri vdýchnutí sledujte reakcie dieťaťa v podobe kašľa alebo dávenia,
- **ďalej platí rovnaký postup ako pri dospelých**, **striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy** v pomere 30 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy - t.j. **30 : 2**, stláčanie hrudníka ako aj objem vdychovaného vzduchu je potrebné prispôsobiť veľkosti a veku dieťaťa;

  *Napriek vyššie uvedenému má **resuscitácia detí svoje špecifiká:***

- **<u>dieťa do 1. roku života:</u>**

- *<u>dýchanie z úst do úst</u>* - hlava sa udržiava v neutrálnej polohe a vyťahuje sa hlava smerom hore. Nadýchnite sa a prikryte ústa a nos dieťaťa svojimi ústami a pevne ho pritisnite. Vdychujte rovnomerne do úst a nosa dieťaťa po dobu približne 1 sekundy, aby sa hrudník viditeľne dvíhal. Znovu sa nadýchnite a celý postup zopakujte, aby bolo prevedené celkom 5 vdychov,
- *<u>masáž srdca</u>* - kompresia hrudníka - je potrebné stláčať hrudnú kosť špičkami obidvoch prstov. Položte palce prstov plocho vedľa seba a na dolnú polovicu hrudnej kosti dieťaťa, tak aby špičky prstov smerovali k hlave dieťaťa. Roztiahnite ostatné prsty a chyťte si spodnú časť hrudníka do obidvoch rúk. Prsty majú podopierať chrbát dieťaťa. Stláčajte hrudník do hĺbky aspoň 1/3 predo zadného priemeru hrudníka alebo 4 cm;



- **<u>dieťa nad 1. rok života:</u>**

- *<u>dýchanie z úst do úst</u>* - urobte záklon hlavy a vyťahujte bradu smerom hore. Palcom a ukazovákom vašej ruky položenej na čelo stlačte mäkkú časť nosa a uzavrite nosné dierky. Ponechajte ústa dieťaťa pootvorené, ale stále vyťahujte bradu smerom hore. Nadýchnite sa a pritisnite svoje ústa na pery dieťaťa. Vdychujte do úst dieťaťa rovnomerne po dobu 1 sekundy, sledujte či sa hrudník dvíha. Celý postup opakujte, aby bolo prevedených 5 vdychov. Účinné umelé vdychy vyvolávajú pohyb hrudnej steny, ktorý je podobný bežnému dýchaniu,
- *<u>masáž srdca</u>* - nestláčajte hrudník len dvomi prstami, ale celou hranou jednej dlane - položte koniec dlane jednej ruky na stred hrudníka. Zdvihnite prsty, čím nebudete tlačiť na rebrá dieťaťa. Nakloňte sa nad hrudník dieťaťa, vystrite hornú končatinu v lakti a stláčajte hrudnú kosť do hĺbky aspoň 1/3 predo zadného priemeru hrudníka alebo 5 cm. Treba brať ohľad na to, že sila, ktorú vynaložíte na stlačenie hrudníka bude menšia, keďže ide predsa len o dieťatko. Frekvencia stláčania hrudníka musí byť minimálne 100x za minútu,
- ďalej postupujeme ako u dospelých.

Obštrukcia dýchacích ciest

* Obštrukcia dýchacích ciest je závažný život ohrozujúci stav. Ak sa účinne nerieši, vedie v krátkej dobe k zastaveniu krvného obehu a smrti postihnutého.

* Najčastejšou príčinou nepriechodnosti dýchacích ciest je cudzie teleso. Je potrebné diferencovať, či ide o miernu (kašeľ je účinný) alebo závažnú obštrukciu (neúčinný kašeľ).

* **Postup pri závažnej obštrukcii**:

Údery do chrbta robíme hranou dlane medzi lopatky postihnutého, ktorý je v miernom predklone silnými údermi 5 krát za sebou (**Gordonov manéver**). Ak pretrváva obštrukcia, vykonáme 5 stlačení hornej časti brucha (**Heimlichov manéver**). Postihnutého v bezvedomí uložíme na chrbát na rovnú podložku a začneme kompresie hrudníka bez ohľadu na prípadnú prítomnosť pulzu. **Tento postup platí pre dospelých a deti nad 1 rok. U malých detí nerobíme Heimlichov manéver z dôvodu možného poranenia brušných orgánov.**

Prvá pomoc pri poranení

Rana je porušenie kože, sliznice alebo vnútorných orgánov. Charakteristickým znakom je krvácanie, bolesť, strata alebo poškodenie tkaniva. Podľa rozsahu poškodenia možno rany rozdeliť na:

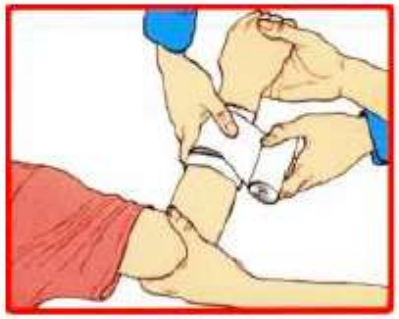
- **povrchové** – je poranená len koža,
- **hlboké** – poškodenie postihuje aj podkožie, svaly a kosti,
- **prenikajúce** – poškodené sú aj vnútorné dutiny.

Závažné krvácanie ohrozujúce život

Akútne ohrozenie života závažnou stratou krvi bez zreteľa na príčinu:

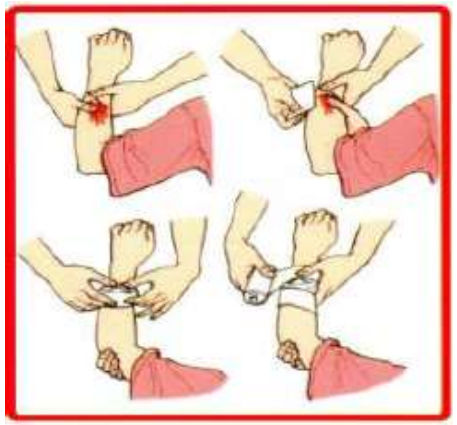
- ⇨ chránime sa gumenými rukavicami a sprístupníme celú ranu (odstránime odev),
- ⇨ ranu stlačíme priamo prstami (3 – 5 minút), končatinu zdvihneme nad úroveň srdca a aplikujeme tlakový obväz,
- ⇨ po presiaknutí obvňz nesnímame, ale doplníme ďalšiu vrstvu,
- ⇨ poranenú končatinu znehybníme,
- ⇨ privoláme lekársku pomoc, postihnutého upokojujeme a kontrolujeme jeho životné funkcie.





Cudzie teleso v rane

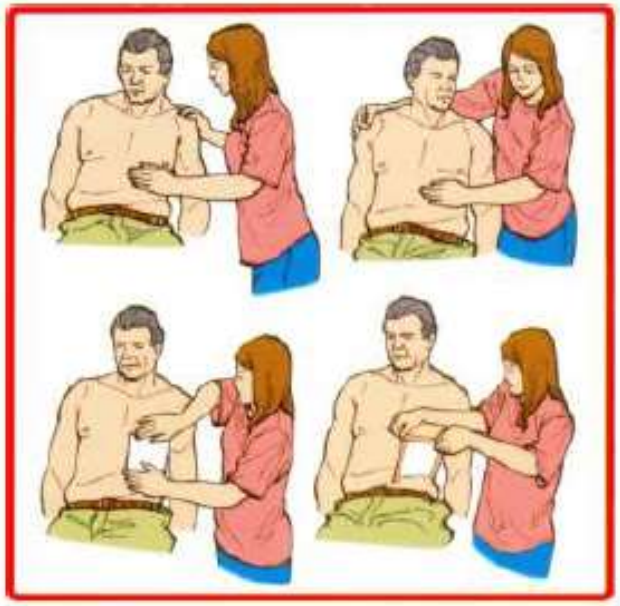
- ➔ chránime sa gumenými rukavicami a sprístupníme celú ranu (odstránime odev),
- ➔ cudzie teleso neodstraňujeme!!!
- ➔ cudzie teleso obložíme gázovými vankúšikmi a na ranu priložíme jednoduchý krycí obväz tak, aby netlačil na teleso v rane,
- ➔ poranenú končatinu znehybníme,
- ➔ privoláme lekársku pomoc, postihnutého upokojujeme a kontrolujeme jeho životné funkcie.



Prenikajúca rana na hrudníku

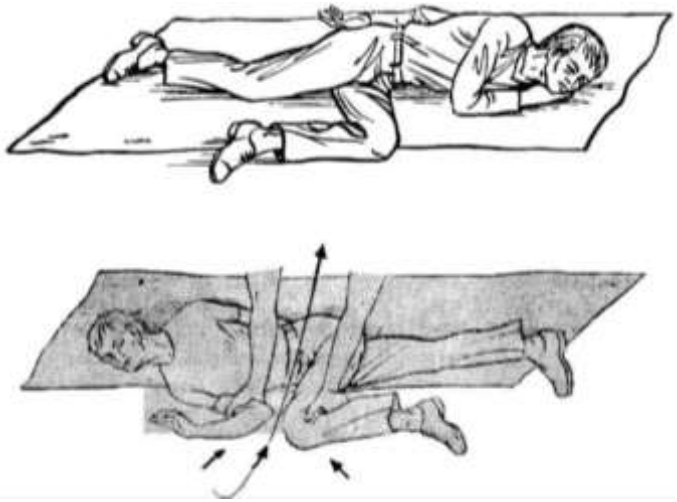
Sťažené, bolestivé, plytké, namáhavé dýchanie. Strach, pocit nedostatku vzduchu a ohrozenia života. Príznaky šoku, bledá až modrastá farba kože a pier. Rana na hrudníku so spenenou krvou. Poranená strana hrudníka sa nehýbe, môže sa objaviť paradoxný pohyb:

- chránime sa gumenými rukavicami a sprístupníme celú ranu (odstránime odev),
- ak je postihnutý pri vedomí, požiadame ho, aby si ranu zakryl dlaňou,
- na ranu priložíme sterilný štvorec, prekryjeme ho nepriedušnou fóliou a z troch strán prelepíme náplasťou,
- postihnutého uložíme do polosedu, pri ťažkostiach s dýchaním na poranenú stranu, čím sa zlepší dýchanie zdravej strany,
- privoláme lekársku pomoc, postihnutého upokojujeme a kontrolujeme jeho životné funkcie.





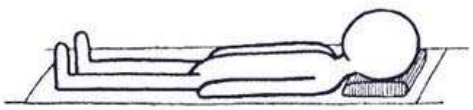
Uloženie do stabilizovanej polohy



Poloha pri mozgovolebečnom poranení

Je to poloha v ľahu na chrbte s mierne podloženou hlavou a natiahnutými dolnými končatinami.

Je určená pre pacientov pri vedomí.



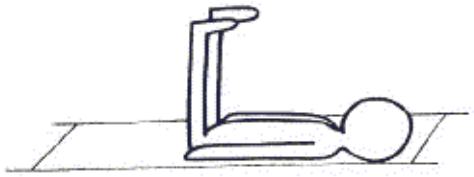
Protišoková poloha

Pacient leží na chrbte a má dolné končatiny vyvýšené najmenej o 30 cm. Môžeme podložiť aj celé nosidlá s poraneným.



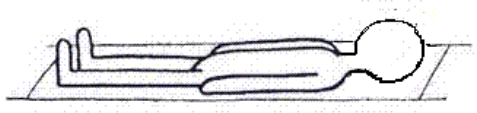
Autotransfúzna poloha

Používa sa predovšetkým u pacientov v šoku, ktorý je spôsobený masívnym krvácaním.



Poloha pri poraneniach chrbtice

Pri poraneniach chrbtice ukladáme pacienta na pevnú tvrdú rovnú podložku na chrbát bez podloženia hlavy.



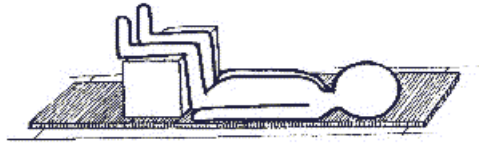
Poloha pri poraneniach brucha

Pacient leží na chrbte, dolné končatiny sú podložené pod kolenami tak, aby sa päty nedotýkali podložky. Pri súčasnom poranení hrudníka a dýchavici vyvýšime a podložíme hrudník.



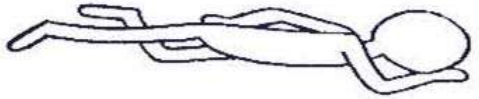
Poloha pri zlomeninách panvy

Pacient leží na chrbte, má podložené dolné končatiny tak, aby bedrá a kolená zvierali pravý uhol. Táto poloha je zároveň aj protišoková - u týchto poranení je šok takmer pravidlom.



Stabilizovaná poloha

Je určená pre všetkých pacientov v bezvedomí, ktorí dostatočne dýchajú a majú zachovanú srdcovú činnosť. Nezabudnime vždy skontrolovať, či má pacient ležiaci na chrbte hlavu dostatočne zaklonenú.



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.

Pamätajte!

- Nepotrebujete osobitné vybavenie - improvizujte,
- nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba,
- nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné!

Ak vieš ako na to, môžeš zachrániť život nielen sebe, ale aj svojim najbližším.

22. Integrovaný záchranný systém v Slovenskej republike



23. 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:

- **112** Koordinačné stredisko IZS 
- **150** Hasičský a záchranný zbor 
- **158** Štátna polícia 
- **155** Záchranná zdravotná služba 
- **159** Mestská polícia 

- **112 - Jednotné európske číslo tiesňového volania** je v platnosti od 1. júla 2003 – volať v prípadoch priameho ohrozenia života či zdravia jednotlivca alebo verejnosti, ďalej ich bezpečnosti, súkromného, verejného vlastníctva alebo životného prostredia a iného stavu, v dôsledku ktorého je postihnutý subjekt odkázaný na poskytnutie pomoci.

  V platnosti súčasne zostali všetky ostatné národné čísla tiesňového volania, ktoré sa odporúčajú volať v prípadoch:

- **150 - Hasičský a záchranný zbor** – požiar, dopravná nehoda, ohrozenie následkom živelných pohrôm, havárií, katastrof a iných mimoriadnych udalostí,

- **155 - Záchranná zdravotná služba** - ohrozenia života a zdravia,
- **158 - Policajný zbor** - ohrozenie následkom trestnej činnosti alebo jej oznámenia.

24. VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI VYŽADOVANÍ POMOCI

Ak vyžadujete pomoc v tiesni alebo pri oznamovaní správy o mimoriadnej udalosti **snažte sa zachovať pokoj, vecne a zrozumiteľne odpovedať na otázky.**

Uveďte:

- **Svoje meno, priezvisko a číslo účastníckeho telefónu** pre prípadný spätný kontakt,
- **Čo sa stalo? – druh udalosti** (napr. požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin a pod.),
- **Rozsah udalosti** (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, poľa, obce, a pod.),
- **Kde sa stalo? - miesto udalosti:**

  - v byte, na pracovisku alebo v inom uzavretom priestore: uviesť adresu a číslo objektu (dôležité sú obe čísla súpisné i orientačné), poschodie, číslo bytu, meno majiteľa bytu a ako nájsť dom (hlavne na sídliskách) a pod.,

  - na verejnej komunikácii alebo na voľných priestranstvách: stručný a výstižný popis miesta udalosti (napr. typická budova nablízku, park, križovatka, posledná obec, odbočka, kilometrovník na diaľnici, správne číslo diaľnice, cesty 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.),

- **Komu sa stalo?** – informácie o postihnutom (pohlavie, približný vek, počet postihnutých a pod.),
- **Neskladajte telefón** dovtedy, **kým operátor nezistí všetky informácie**, ktoré potrebuje. Ak môžete, zostaňte krátky čas na mieste, odkiaľ ste volali. Po ukončení hovoru **počkajte na spätné volanie operátora** príslušnej záchrannej služby alebo polície.

Volaním na číslo tiesňového volania 112 (ďalej len ČTV 112) sa dovoláte na koordinačné stredisko integrovaného záchranného systému na území kraja, kde sa nachádzate (okres Dunajská Streda - KS IZS Trnava). Na číslo tiesňového volania 112 je možné volať telefónom z akejkoľvek pevnej verejnej siete alebo mobilnej verejnej siete v Slovenskej republike. ČTV 112 je vždy bez akejkoľvek predvoľby a volanie je zadarmo. Pri telefonovaní z verejného telefónneho automatu nepotrebujete mince ani kartu. Pozor pri volaní z mobilného telefónu! Vždy zdôraznite, kde sa presne nachádzate – vrátane miesta, kde sa postihnutý nachádza alebo kde je miesto mimoriadnej udalosti.

UPOZORNENIE

Číslo tiesňového volania 112, a ani ostatné národné čísla tiesňového volania nikdy nezneužívajte, aby ste sa sami raz neocitli bez pomoci!

