

# ČO MÁ KAŽDÝ VEDIET V PRÍPADE OHROZENIA

## OBSAH:

1. Dôležité telefónne čísla tiesňového volania
  - 1.1. Všeobecné zásady pri vyžadovaní pomoci
2. Všeobecné zásady činnosti pri ohrození
3. Varovanie obyvateľstva
  - 3.1. Čo robiť, keď zaznie siréna
4. Činnosť v oblasti ohrozenej únikom nebezpečných látok
  - 4.1. V prípade úniku nebezpečnej chemickej látky (alebo v prípade chemického terorizmu)
  - 4.2. V prípade úniku nebezpečnej biologickej látky (alebo v prípade bioterorizmu)
  - 4.3. V prípade úniku rádioaktívnej látky (alebo pri havárii jadrovej elektrárne)
  - 4.4. Zásady správania sa pri dopravnej nehode vozidla prepravujúceho nebezpečnú látku
5. Činnosť v oblasti ohrozenia povodňami a záplavami
  - 5.1. Zásady správania sa pred ohrozením povodňami a záplavami
  - 5.2. Zásady správania sa v období povodní a záplav
  - 5.3. Zásady správania sa po povodniach a záplavách
6. Anonymné oznámenie
7. Prevzatie podozrivej zásielky
8. Činnosť pri nutnosti urýchleného opustenia ohrozeného priestoru
9. Odporúčaná hmotnosť a zloženie úkrytovej a evakuačnej batožiny
10. Zásady správania sa v úkrytoch
11. Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela
12. Zásady prvej pomoci
13. Kam ísť v prípade vyhlásenia evakuácie?

# 1. DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA

Ak ste v ohrození života alebo zdravia, ak je ohrozený váš majetok, alebo ste účastníkom mimoriadnej udalosti, pri ktorej je ohrozený život, zdravie alebo majetok iných občanov, dožadujte sa poskytnutia pomoci na nasledujúcich telefónnych číslach tiesňového volania:

- v prípade požiaru, dopravnej nehody, pri príznakoch chemického alebo biologického terorizmu, ohrozenia následkom živelných pohrôm, pri doručení podozrivej zásielky, anonymnom oznámení o uložení bomby (nebezpečnej látky) a iných mimoriadnych udalostí volajte telefónne číslo tiesňového volania:

## ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA

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

## 1.1. VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI VYŽADOVANÍ POMOCI

**Ak vyžadujete pomoc v tiesni, alebo pri oznamovaní správy o mimoriadnej udalosti uved'te:**

- ▲ 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, uved'te spôsob prístupu, smer, odkiaľ je možné miesto udalosti dosiahnuť a druh prístupovej cesty (súkromná cesta, poľná cesta a pod.).

Po ukončení hovoru počkajte na spätné volanie operátora príslušnej záchrannej služby alebo polície.

## 2. VŠEOBECNÉ ZÁSADY ČINNOSTI PRI OHROZENÍ

- Uvedomte si, že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie a až potom záchrana majetku.
- Pamätajte na sebaochranu, poskytnutie prvej pomoci a vzájomnej pomoci v tiesni.
- Rešpektujte informácie poskytované prostredníctvom rozhlasu a televízie.
- Nerozširujte poplašné a neoverené správy.
- Nepodceňujte vzniknutú situáciu a zachovajte rozvahu.
- Netelefonujte zbytočne, aby ste počas mimoriadnej situácie nepreťažovali telefónnu sieť.
- Pomáhajte ostatným, najmä starým, chorým a bezvládnym ľuďom, postarajte sa o deti.
- Dodržiavajte pokyny pracovníkov civilnej ochrany a ďalších záchranných zložiek, orgánov

štátnej správy a samosprávy.

### **Čo je ohrozenie?**

Ohrozenie je obdobie, počas ktorého sa predpokladá nebezpečenstvo vzniku alebo rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti.

### **Čo je mimoriadna udalosť?**

Mimoriadnou udalosťou sa rozumie živelná pohroma, havária 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.

### **Chemické ohrozenie?**

Môže byť uskutočnené rozptýlením toxických chemických látok do životného prostredia v kvapalnom, plynnom, práškovom stave alebo použitím aerosólov, najmä v priestoroch vysokej koncentrácie obyvateľstva (dopravné uzly, obytné štvrte, futbalové štadióny, amfiteátre, nákupné strediská), alebo v objektoch a zariadeniach na hromadné zásobovanie (vodojemy, vodné zdroje, obilné silá, veľkosklady potravín, krmív a pod.).

Vplyv toxických chemických látok na živé organizmy spôsobuje ich poškodenie alebo smrť. U ľudí dochádza najmä k vyradeniu či poškodeniu centrálného nervového systému, dýchacích orgánov alebo zažívacieho traktu. Pľuzgierotvorné látky spôsobujú bolestivé, ťažko sa hojace rany a odumieranie zasiahnutého tkaniva.

### **Biologické ohrozenie?**

Spôsobujú pôvodcovia hromadných prenosných ochorení – baktérie, rickettsie, vírusy, plesne a proteinové toxíny, šírené

- nainfikovanými prenášačmi (hmyz, hlodavce, divo žijúce zvieratá),  
- kontaminovanými práškami, kvapalinami alebo gémi – pastami, šírenými v tubách, ampulkách, listoch a balíkoch, injekciách, kontaminovaných potravinách, nápojoch a krmivách. Spôsobujú nákazlivé prenosné ochorenia ľudí a zvierat.

Aké sú príznaky chemického a biologického terorizmu?

Teroristické použitie toxických chemických látok a biologických prostriedkov je zákerné a ráta s oneskorenou reakciou na vzniknutú skutočnosť. Preto je dôležité včas rozpoznať príznaky použitia týchto prostriedkov. Akým javom je potrebné venovať zvýšenú pozornosť?

- početným a viditeľným tlmeným výbuchom munície, po ktorých následne vzniká oblak aerosólu, šíriaci sa v smere prízemného vetra,
- drobným olejovitým kvapkám, jemnému poprašku, viditeľným na teréne s vegetáciou a na rôznych materiáloch,
- zjavnému plošnému poškodeniu a zničeniu vegetácie (nápadná zmena farby, uschnutie),
- známemu aj neznámemu hmyzu (vši, blchy, muchy, kliešte), ktorý sa v teréne pohybuje a šíri v nezvyklom množstve a ročnej dobe, uhynutým hlodavcom, neznámym predmetom a neidentifikovateľným obalom,
- vode v otvorených vodných zdrojoch - riekach, potokoch a rybníkoch – ktorá je nezvykle číra, nakoľko pôsobením toxickéj chemickej látky boli zničené bežné drobné organizmy (dafnie, vodomerky, larvy a pod.),
- náhlým hromadným prenosným ochoreniam, ktoré sa bez zjavnej príčiny šíria medzi obyvateľmi a

zvieratami, prejavujú sa príznakmi otravy (intoxikácie), zapríčiňujú hromadné poškodenia zdravia, úmrtia obyvateľov a úhyn zvierat.

### 3. VAROVANIE OBYVATEĽSTVA

Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Varovanie je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén. Varovné signály sú následne dopĺňané hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

Ak zaznie varovný signál:

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

Varovný signál: **VŠEOBECNÉ OHROZENIE**

**VAROVANIE OBYVATEĽSTVA PRI OHROZENÍ, ALEBO PRI VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI, AKO AJ PRI MOŽNOSTI ROZŠÍRENIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI**

2 - minútový kolísavý tón sirén

Kolísavým tónom sirén v trvaní 2 minút sa počas vojnového stavu a počas vojny vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia územia štátu. Slovná informácia pri takomto ohrození obsahuje vymedzenia územia, pre ktoré je ohrozenie vyhlásené a výraz "**VZDUŠNÝ POPLACH**"

Varovný signál: **OHROZENIE VODOU**

**VAROVANIE OBYVATEĽSTVA PRI OHROZENÍ NIČIVÝMI ÚČINKAMI VODY**

6 - minútový stály tón sirén

Signál: **KONIEC OHROZENIA**

**KONIEC OHROZENIA ALEBO KONIEC PÔSOBENIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI**

2 - minútový stály tón sirén bez opakovania

#### **! POZOR !**

*Každý druhý piatok v mesiaci sa o 12.00 hod. vykonáva preskúšanie prevádzkyschopnosti systémov varovania dvojminútovým stálym tónom sirén. O pravidelnom preskúšaní funkčnosti sirén a o ďalších skúškach mimo tohto termínu informujú rozhlas, televízia a tlač !*

#### **3.1. ČO ROBIŤ, KEĎ ZAZNIE SIRÉNA ?**

(mimo doby pravidelného preskúšania)

- ⤴ Pri pobyte mimo budovu - vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt, poprípade vstúpte do najbližšej budovy.
- ⤴ Ak sa nachádzate v domácnosti - zhromaždite celú rodinu a byt neopúšťajte.
- ⤴ Nesnažte sa vyzdvihnúť deti zo škôl a predškolských zariadení, bude o ne postarané.

- ▲ Vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti môžete utesniť tkanivami namočenými vo vode s rozpustenými saponátmi). Uzavretím priestoru znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia.
- ▲ Uhaste otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- ▲ Sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a 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:

Overte si, či vo vašej blízkosti nie sú ohrození starí ľudia, chorí, neschopní pohybu !  
Postarajte sa o deti bez dozoru ! Pri akejkoľvek činnosti zachovávajte pokoj a rozvahu !

## 4. ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENEJ ÚNIKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTKOK

Nebezpečné látky sú prírodné alebo syntetické látky, ktoré svojimi chemickými, fyzikálnymi, toxikologickými alebo biologickými vlastnosťami samostatne alebo v kombinácii môžu spôsobiť ohrozenie života, zdravia alebo majetku. Všeobecne pod nebezpečnými látkami rozumieme chemické, rádioaktívne alebo biologické látky.

Únik nebezpečných látok môže byť spôsobený deštrukciou stacionárneho zdroja nebezpečnej látky (výrobné zariadenie, sklad, zariadenie využívajúce nebezpečnú látku ako médium napr. chladiarenské zariadenie) alebo z mobilného zdroja pri preprave nebezpečnej látky (autá alebo železničné vagóny určené na prepravu nebezpečných látok).

Ohrozenie nebezpečnými látkami môže byť spôsobené aj teroristickým útokom.

### 4.1. V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY

(alebo v prípade chemického terorizmu)

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 opustite len na pokyn.

Keď zaznie varovný signál sirény:

**pri pobyte mimo budovu**

- ▲ zachovajte rozvahu, zorientujte sa podľa situácie a rozhodnite sa pre opustenie priestoru ohrozeného nebezpečnou chemickou látkou,
- ▲ vaše rozhodnutie je závislé od smeru vetra šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja úniku a vašej polohy; ak sa nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte ukrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.

**4.2. V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ BIOLOGICKEJ LÁTKY**

(alebo v prípade bioterorizmu)

Bakteriologické (biologické) nebezpečné látky môžu byť použité vo forme aerosólu (baktérie, vírusy) vytvoreného v ovzduší alebo uzatvorenom priestore priamo alebo prostredníctvom vetracích zariadení, vypustením infikovaného hmyzu (vši, blchy, muchy a podobne), infikovaním vodných zdrojov, potravín, alebo krmovín. Postihnutý použitie biologických prostriedkov spravidla nezistí ihneď po ich použití. Pri podozrení ich použitia sa výskyt zisťuje odberom vzoriek a následnou mikrobiologickou analýzou.

Pri podozrení z úniku alebo pri úniku biologickej látky resp. pri použití biologických prostriedkov postupujte tak, ako pri úniku nebezpečnej chemickej látky. Zvlášť treba:

- ▲ dôsledne dodržiavať karanténne hygienické, protiepidemiologické, protiepzootické opatrenia,
- ▲ sledovať informácie o situácii poskytované miestnou samosprávou,
- ▲ pravidelne kontrolovať telesnú teplotu,
- ▲ hlásiť podozrenie z ochorenia, alebo zvýšený výskyt ochorení osôb a zvierat orgánom obce alebo spádovému zdravotníckemu zariadeniu, prípadne orgánom civilnej ochrany,
- ▲ obmedzovať pohyb mimo budovu a budovu opúšťať iba na nevyhnutný čas (napríklad nákup základných životných potrieb),
- ▲ priebežne uskutočňovať v rámci svojich možností dezinfekciu vo svojich bytoch a v domoch.

Pri vyhlásení karantény platí zákaz zhromažďovania osôb a zákaz voľného pohybu mimo uzatvorených priestorov bez nasadených ochranných prostriedkov.

**4.3. V PRÍPADE ÚNIKU RÁDIOAKTÍVNEJ LÁTKY**

(alebo pri havárii jadrovej elektrárne)

- ▲ 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,
- ▲ jódomové prípravky užite po obdržaní varovného signálu o vzniku radiačnej havárie atómovej elektrárne. Dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabíčke alebo v informačnom letáčku,
- ▲ zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do obalov, chladničky, mrazničky alebo komory. Nepoužívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu,

- △ pripravte si evakuačnú batožinu,
- △ čakajte na ďalšie pokyny,
- △ postarajte sa o hospodárske zvieratá:
  - zatvorte ich a dajte im zásobu krmovín a vody na dva dni,
  - zásoby krmiva a vody zabezpečte pred kontamináciou prekrytím plachtou alebo fóliou z plastu a pod.

#### **4.4. ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI DOPRAVNEJ NEHODE VOZIDLA PREPRAVUJÚCEHO NEBEZPEČNÚ LÁTKU**

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

- △ odstavte vozidlo, podľa 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.

### **5. ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENIA POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI**

O povodniach a záplavách hovoríme vtedy, keď sa zvýšia hladiny vodných tokov, voda vystúpi zo svojich korýt a zaplaví priľahlé územie.

#### **5.1. ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRED OHROZENÍM POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI**

- △ 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.

#### **5.2. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V OBDOBÍ POVODNÍ A ZÁPLAV**

- △ Opustite ohrozený priestor,

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

### **5.3. ZÁSADY SPRÁVANIA SA PO POVODNIACH A ZÁPLAVÁCH**

- △ Nechajte si skontrolovať stav obydľia (statická narušenosť, obývatel'nosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody.
- △ Zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou, riad'te sa pokynmi hygienika.
- △ Informujte sa o miestach humanitárnej pomoci.
- △ Kontaktujte príslušné poisťovne ohľadom náhrady škôd.

### **6. ANONYMNÉ OZNÁMENIE**

Anonymné oznámenie o uložení bomby alebo nebezpečnej látky sa často zameriava na vyvolanie strachu a paniky. Ako objekt sú zvolené priestory s väčším sústredením ľudí. Aj keď väčšinou ide o planý poplach, treba počítať s tým, že anonymná vyhrážka môže byť uskutočnená.

Čo robiť po anonymnom oznámení?

- △ okamžite oznámte udalosť na linku tiesňového volania 112, alebo na telefónne čísla 158 a 150,
- △ ak sa nachádzate v budove, ktorá je ohrozená, opustite budovu a vzdial'te sa čo najďalej od tohto priestoru,
- △ do budovy sa vrá'te až na pokyn príslušných orgánov.

### **7. PREVZATIE PODOZRIVEJ ZÁSIELKY**

Po prevzatí listu, resp. balíka zväz'te skutočnosti, ktoré vás vedú k názoru, že ide o podozrivú zásielku. Takou môže byť napríklad neočakávaná zásielka od neznámeho odosielateľa s podozrivým rukopisom, zapáchajúca zásielka alebo zásielka s podozrivým obsahom. Po otvorení môže podozrenie vyvolať sypká hmota, neznámy predmet alebo výhražný text.

Čo robiť po prevzatí podozrivej zásielky?

- △ podozrivú zásielku neotvárajte a netraste s ňou,
- △ zásielku uložte do igelitového alebo iného vhodného obalu,
- △ opustite miestnosť, umyte si ruky a udalosť nahláste na linku tiesňového volania 112, alebo na telefónne čísla 158 a 150.

### **8. ČINNOSŤ PRI NUTNOSTI URÝCHLENÉHO OPUSTENIA OHROZENÉHO PRIESTORU**

V prípade, ak musíte rýchlo opustiť priestor ohrozenia, alebo sa nachádzate v uzatvorených priestoroch, vykonajte nasledovné opatrenia:

- △ uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny,
- △ pripravte si a vezmite so sebou najnutnejšie veci (doklady, cenné veci malých rozmerov, lieky a pod.),



- ▲ uzamknite byt,
- ▲ presvedčte sa, či vaši susedia vedia o vzniknutej situácii,
- ▲ v prípade, ak sa vo vašom okolí nachádzajú deti, 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!

## **9. ODPORÚČANÁ HMOTNOSŤ A ZLOŽENIE ÚKRYTOVEJ A EVAKUAČNEJ BATOŽINY**

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: 10 - 15 kg

Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny: do 25 kg pre deti, do 50 kg pre dospelých

Čo vám nemá chýbať v batožine?

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

## **10. ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH**

- ▲ Správajte sa zodpovedne a riadte sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu,
- ▲ neplytvajte vodou a potravinami,
- ▲ udržiajte čistotu a poriadok,
- ▲ nepohybujte sa zbytočne po úkryte a nehovorte hlasno,
- ▲ chovajte sa pokojne, vzájomne si pomáhajte,
- ▲ nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče.

## **11. IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA**

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

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sa používajú najmä pri:

- presune osôb do úkrytov,
- úniku z priestoru zamoreného nebezpečnou látkou,
- prekonávaní zamoreného priestoru,
- evakuácii obyvateľstva.

### Ochrana hlavy

Odporúča sa použiť čiapky, šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiiahnuť 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. 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, šuštíakové športové súpravy. Použité ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviciach. Netesnené zapínanie a rôzne nežiaduce trhliny v odevu 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 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.

## 12. ZÁSADY PRVEJ POMOCI

PRVÁ POMOC - je súbor jednoduchých opatrení, ktoré môžu byť použité v každom čase, na každom mieste a ktoré môžu:

- zachrániť život,
- zabrániť zhoršeniu zdravotného stavu,
- urýchliť zotavenie.

Ako postupovať?

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

Ako poskytnúť prvú pomoc?

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

Pamätajte !

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

### 13. KAM ÍŠŤ V PRÍPADE VYHLÁSENIA EVAKUÁCIE ?

V prípade ohrozenia sa na území mesta vyhlasuje evakuácia. Po vyhlásení evakuácie postupujte nasledovne:

- ▲ Uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny.
- ▲ Pripravte si a vezmite so sebou evakuačnú batožinu
- ▲ Uzamknite byt.
- ▲ Presvedčte sa, či vaši susedia vedia o vzniknutej situácii.
- ▲ V prípade, ak sa vo vašom okolí nachádzajú deti, 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.
- ▲ Vykonajte presun do evakuačného strediska

V evakuačnom stredisku sa dozviete, kde je vaše miesto ubytovania.

V prípade úniku nebezpečnej látky zo stacionárnych zdrojov alebo pri ich preprave, bude vyhlásená evakuácia ohrozeného územia. O skončení ohrozenia budú obyvatelia informovaní a budú sa môcť vrátiť do svojich domovov.