

MINISTERSTVO VNÚTRA SLOVENSKEJ REPUBLIKY
Úrad civilnej ochrany

O MÁ KAŽDÝ VEDIE V PRÍPADE OHROZENIA

prírú ka pre obyvate stvo



OBSAH

1. Dôležité telefónne ísla ties ového volania	5
1.1 Všeobecné zásady pri vyžadovaní pomoci	6
2. Všeobecné zásady innosti pri ohrození	7
3. Varovanie obyvate stva	9
3.1 o robí , ke zaznie siréna?	11
4. innos v oblasti ohrozenia mimoriadnymi udalos ami	
s únikom nebezpe ných látok	12
4.1 V prípade úniku nebezpe nej látky (alebo pri použití chemických zbraní)	13
4.2 V prípade úniku nebezpe nej biologickej látky (alebo pri použití biologických zbraní)	14
4.3 V prípade úniku rádioaktívnej látky (alebo pri použití jadrových zbraní)	15
4.4 Zásady správania sa pri dopravnej nehode vozidla prepravujúceho nebezpe nú látku	16
5. innos v oblasti ohrozenia povod ami a záplavami	18
5.1 Zásady správania sa pred ohrozením povod ami a záplavami	19
5.2 Zásady správania sa v období povodní a záplav	19
5.3 Zásady správania sa po povodniach a záplavách	20
6. innos pri nutnosti urýchleného opustenia ohrozeného priestoru	21
7. Odporú aná hmotnos a zloženie úkrytovej a evakua nej batožiny	22
8. Zásady správania sa v úkrytoch	24
9. Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela	25
10. Zásady prvej pomoci	28
11. Informa né miesta, na ktoré sa môžete obráti v prípade vzniku mimoriadnej udalosti	29

O MÁ KAŽDÝ VEDIE V PRÍPADE OHROZENIA

udia si uvedomujú riziká, ktoré ohrozujú ich život, zdravie alebo ich majetok až vtedy, keď sú priamymi účastníkmi havárií, živelných pohrôm alebo katastrof. Dôsledky takýchto mimoriadnych udalostí potvrdzujú, že neznalos vhodného reagovania na vzniknutú situáciu alebo jej podce ovanie spolu s panikou znásobujú straty na životoch a zvyšujú počet zdravotných poškodení udí. I keď jednotlivec pri mimoriadnej udalosti nemôže zvrátiť beh udalostí, môže vhodnou voľbou správania výrazne znížiť dopad jej následkov vo svojom okolí.

Cieľom tejto pomôcky je poskytnúť informácie o tom, ako reagovať na vznik mimoriadnej udalosti, o robí , keď je ohrozený život a zdravie, alebo ako postupovať , keď je ohrozený majetok.

1 DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ÍSLA TIES OVÉHO VOLANIA

Ak ste v ohrození života alebo zdravia, ak je ohrozený váš majetok, alebo ste ú astníkom mimoriadnej udalosti, pri ktorej je ohrozený život, zdravie alebo majetok iných ob anov, dožadujte sa poskytnutia pomoci na nasledujúcich telefónnych íslach ties ového volania:

v prípade požiaru, dopravnej nehody, ohrozenia následkom živelných pohrôm a iných mimoriadnych udalostí volajte

150 Hasi ský a záchranný zbor

v prípade ohrozenia života a zdravia volajte

155 Zdravotnú záchrannú službu

v prípade ohrozenia následkom trestnej inosti alebo jej oznámenia

158 (159) Políciu (Obecnú políciu)

Dom 1. júla 2003 bude v platnosti jednotné íslo ties ového volania

112

1.1 VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI VYŽADOVANÍ POMOCI

Ak vyžadujete pomoc v tiesni, a lebo pri oznamovaní správy o mimoriadnej udalosti uve te:

- svoje meno a íslo telefónu, z ktorého telefonujete,
- druh udalosti (požiar, dopravná nehoda, povode , trestný in a pod.),
- rozsah udalosti (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, po a, obce, a pod.),
- miesto udalosti,
- ak je na miesto udalosti s ažený prístup, uve te spôsob prístupu, smer, odkia je možné miesto udalosti dosiahnu a druh prístupovej cesty (súkromná cesta, po ná cesta a pod.).

Po ukon ení hovoru po kajte na spätné volanie operátora príslušnej záchrannej služby alebo polície.

2 VŠEOBECNÉ ZÁSADY INNOSTI PRI OHROZENÍ

- **Uvedomte si**, že najvä šiu hodnotu má udský 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.
- **Nepodce ujte** vzniknutú situáciu a zachovajte rozvahy.
- **Netelefonujte** zbyto ne, aby ste po as mimoriadnej situácie nepre ažovali telefónnu sie .
- **Pomáhajte** ostatným, najmä starým, chorým a bezvládnym u om, postarajte sa o deti.
- **Dodržiavajte** pokyny pracovníkov civilnej ochrany a alších záchranných zložiek, orgánov štátnej správy a samosprávy.

o je ohrozenie?

Ohrozenie je obdobie, po as ktorého sa predpokladá nebezpe enstvo vzniku alebo rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti.

o je mimoriadna udalos ?

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

o je mimoriadna situácia?

Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo na majetok, ktorá je vyhlásená pod a zákona NR SR . 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvate stva a po as ktorej sú vykonávané opatrenia na znižovanie rizík ohrozenia alebo postupy a inosti na odstránenie následkov mimoriadnej udalosti.

Mimoriadna situácia sa vyhlasuje a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

3 VAROVANIE OBYVATE STVA

Varovanie obyvate stva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Varovanie je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén. Varovné signály sú následne doplnené hovorovou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

Ak zaznie varovný signál:

- ↪ nastáva mimoriadna situácia,
- ↪ pod a tónu signálu a dĺžky jeho trvania zistíte, pred čím vás varuje,
- ↪ po úvajte následnú hovorovú informáciu vysielanú rozhlasom, televíziou alebo hlásením obecného (mestského) rozhlasu.

Varovný signál **VŠEOBECNÉ OHROZENIE**

VAROVANIE OBYVATE STVA 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 OBYVATE STVA PRI OHROZENÍ NIŽNÝMI ÚROVNĽAMI VODY

6 – minútový stály tón sirén

Signál **KONIEC OHROZENIA**

KONIEC OHROZENIA ALEBO KONIEC PÔSOBNIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI

2 – minútový stály tón sirén bez opakovania

! POZOR !

Každý druhý piatok v mesiaci sa o 12.00 hod. preskúša prevádzkyschopnosť systémov varovania dvojminútovým stálym tónom sirén. O pravidelnom preskúšaní budú nosiť sirény a o ďalších skúškach mimo tohto termínu vás informujú rozhlas, televízia a tlač!

3.1 **O ROBI, KE ZAZNIE SIRÉNA?**

(mimo doby pravidelného preskúšania)

- ◆ Pri pobyte mimo budovu - vyhľadajte najbližšie úkryt, popri prípade vstúpte do najbližšej budovy.
- ◆ Ak sa nachádzate v domácnosti - zhromažďujte celú rodinu a byt neopúšťajte.
- ◆ Nesnažte sa vyzdvihnúť deti zo škôl a predškolských zariadení, bude o ne postarané.
- ◆ Vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti môžete utesniť tkanivami namočenými vo vode s rozpustenými saponátmi). Uzavretím priestoru znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia.
- ◆ Uhasťte otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- ◆ Sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riadte sa podľa vysielaných pokynov.
- ◆ Telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky, najmä nevolajte čísla tiesňového volania.

- ◆ Postarajte sa o domáce a hospodárske zvieratá.
- ◆ akajte doma na ďalšie pokyny.

POZNÁMKA:

Presved te sa, i vo vašej blízkosti nie sú ohrození starí ľudia, chorí, neschopní pohybu. Postarajte sa o deti bez dozoru! Pri akejkoľvek nebezpečnosti zachovávajúť pokoj a rozvahu!

4 INNOS V OBLASTI OHROZENEJ ÚNIKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTKO

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 pri použití chemických zbraní)

Nebezpečné chemické látky spôsobujú poškodenie centrálného nervového systému, dýchacích orgánov, zažívacieho traktu, poškodenie kože, alebo narušujú metabolizmus postihnutého. V prípade havárie spojenej s únikom nebezpečných chemických látok pôsobia na okolie v podobe plynu alebo výparov. V prípade teroristického útoku môžu byť použité vo forme aerosólov alebo plynu, prípadne môžu byť použité na zamorenie vodných zdrojov.

Keď zaznie varovný signál sirény:

pri pobyte v budove

- ◆ zostať vo vnútri, prípadne sa ukryť 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,
- ◆ riať 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,
- ◆ zachovávajúť rozvahu a pokoj,
- ◆ budovu opustíte len na pokyn.

Keď zaznie varovný signál sirény:

pri pobyte mimo budovu

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

4.2 V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY (alebo pri použití chemických zbraní)

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 (všičky, blchy, muchy a podobne), infikovaním vodných zdrojov, potravín, alebo krmív. Postihnutý použitie biologických prostriedkov spravidla nezistí ihneď po ich použití. Pri podozrení ich použitia sa výskyt zisťuje odberom vzoriek a následnou mikrobiologickou analýzou.

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

- ◆ dôsledne dodržiavať karanténne hygienické, protiepidemické a protiepidemické 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 opustiť iba na nevyhnutný zás (napríklad nákup základných životných potrieb),
- ◆ pribežne uskutočňovať v rámci svojich možností dezinfekciu vo svojich bytoch a v domoch.

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

4.3 V PRÍPADE ÚNIKU RÁDIOAKTÍVNEJ LÁTKY (alebo pri použití jadrových zbraní)

- ◆ okamžite sa ukryte v uzavretej miestnosti (najlepšie v pivničných priestoroch),
- ◆ pokiaľ ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v priestore, než ste sa tam ukryli, 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, vyistite si nos a uši,
 - ak je to možné, osprchujte sa a vymyte 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 rádioaktívnej havárie atómovej elektrárne. Dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabici alebo v informačnom letáku),
- ◆ zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do obalov, chladničky, mrazničky alebo komory. Nepoužívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu,
- ◆ pripravte si evakuačnú batožinu,
- ◆ dodržujte ďalšie pokyny,
- ◆ postarajte sa o hospodárske zvieratá
 - zatvorte ich a dajte im zásobu krmív 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 NEBEZPEČNÝ LÁTKU

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

- ◆ odstavte vozidlo, pokiaľ je to možné 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 kontaminované,
- ◆ po príchode záchranných zložiek sa riadte pokynmi veliteľa a zásahu alebo polície.

VŽDY PLATÍ !!!

- ❖ Ochranná maska a akákoľvek náhrada, slúži iba na únik z ohrozeného priestoru.
- ❖ Nebezpečná látka sa pri úniku šíri v smere vetra.
- ❖ Únik z ohrozeného priestoru vo všetkých smeroch kolmo na smer vetra.

5 INNOS V OBLASTI OHROZENIA POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI

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

5.1 ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRED OHROZENÍM POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI

- ◆ Vytipujte si bezpečné miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- ◆ hodnotné veci zo suterénov, prízemných priestorov a garáží umiestnite do vyššieho poschodia,
- ◆ pripravte si 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 mohli odniesť voda,
- ◆ pripravte si evakuačnú batožinu.

5.2 ZÁSADY SPRÁVANIA SA V OBDOBÍ POVODŇÍ 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 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, o bývate nositeľnosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody.
- ◆ Zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, po nohospodárskych plodín zasiahnutých vodou - riadať sa pokynmi hygienika.
- ◆ Informujte sa o miestach humanitárnej pomoci.
- ◆ Kontaktujte príslušné poisťovne ohrozených náhradníkov škôd.

6 INNOS 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.).
- ◆ Zamknite 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, pod každou možnosťou **kolmo na smer vetra**.

- ◆ Vždy zachovávajúte rozvahu!

7 ODPORÚ ANÁ HMOTNOS A ZLOŽENIE ÚKRYTOVEJ A EVAKUA NEJ BATOŽINY

Odporú aná hmotnos úkrytovej batožiny: 10 - 15 kg

Odporú aná hmotnos evakua nej batožiny: do 25 kg pre deti a do 50 kg pre dospelých

o vám nemá chýba 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 bielize , odev, obuv, nepremokavý pláš ,
- ◆ prikrývka, spací vak,
- ◆ vrecková lampa, svie ka a zápalky,
- ◆ alšie nevyhnutné osobné veci pod a potreby a uváženia (mobilný telefón),
- ◆ pre deti nezabudnite pribali hra ku.

Zoznam vecí, ktoré je zakázané bra do úkrytu:

- ◆ zbrane všetkého druhu, alkohol a iné návykové látky, zapáchajúce a ahko zápalné látky,
- ◆ objemné predmety, ko íky, periny a pod.,
- ◆ domáce zvieratá, psy, ma ky a iné,
- ◆ zapa ova e, cigarety, ponorné vari e, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

8 ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH

- ◆ Správajte sa zodpovedne a ria te sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu,
- ◆ neplytvajte vodou a potravinami,
- ◆ udržujte istotu a poriadok,
- ◆ nepohybujte sa zbyto ne po úkryte a nehovorte hlasno,
- ◆ chovajte sa pokojne, vzájomne si pomáhajte,
- ◆ nefaj ite, nepoužívajte otvorený ohe a elektrické spotrebi e.

9 IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sú ur ené na ochranu dýchacích ciest a o í, 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 nebezpe nou látkou,
- ◆ prekonávaní zamoreného priestoru,
- ◆ evakuácii obyvate stva.

Ochrana hlavy

Odporúča sa použiť šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiahnúť kapucnu, pokiaľ rápadne nasadiť ochrannú prilbu (najlepšie cyklistickú, pracovnú, lyžiarsku a podobne). Najvhodnejším spôsobom ochrany úst a nosa je prekrytie týchto častí kusom flanelovej tkaniny alebo froté uterákom mierne navlhčeným vo vode, vodnom roztoku sódy alebo kyseliny citrónovej. Oči chránime okuliarmi uzavretého typu (potápačské, plavecké, lyžiarske a podobne). Vetracie prieduchy na okuliaroch prelepíme lepiacou páskou.

Ochrana trupu

Všeobecne platí zásada, že každý druh odevu poskytuje určitú mieru ochrany, pričom väčší počet vrstiev zvyšuje koeficient ochrany. Na ochranu môžete použiť dlhé zimné kabáty, bundy, nohavice, kombinézy, šuštiakové športové súpravy. Použitie ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohavičiach. 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 čižmy, kožené vysoké topánky. Pri použití nízkych topánok je vhodné zhotoviť si návleky z igelitových vrecúšok alebo tašiek.

Pri použití improvizovanej ochrany je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady:

- ♦ celý povrch tela musí byť zakrytý,
- ♦ všetky ochranné prostriedky je nutné čo najlepšie utesniť,
- ♦ na dosiahnutie vyšších ochranných účinkov kombinujte viac ochranných prostriedkov, alebo použite odev v niekoľkých vrstvách.

10 ZÁSADY PRVEJ POMOCI

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

- ♦ zachráni život,
- ♦ zabráni zhoršeniu zdravotného stavu,
- ♦ urýchli zotavenie.

Ako postupovať ?

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

Ako poskytnúť prvú pomoc?

- ♦ Zastavte život ohrozujúce krvácanie,
- ♦ pri bezvedomí – zaistíte vo nos dýchacích ciest,
- ♦ pri zástave dýchania – poskytnite umelé dýchanie,
- ♦ pri zástave srdca – poskytnite nepriamu masáž srdca,
- ♦ venujte pozornosť protišokovým opatreniam.

Pamätajte!

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

11 INFORMÁCIE MIESTA, NA KTORÉ SA MOŽETE OBRÁTIŤ V PRÍPADE VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI

- ☎ Zamestnávateľ
- ☎ Obecný úrad
- ☎ Okresný úrad, odbor civilnej ochrany a obrany obyvateľstva (OÚ O COO)
- ☎ Krajský úrad, odbor civilnej ochrany a obrany obyvateľstva (KÚ O COO)

