



Mesto Námestovo

Mestský úrad v Námestove, ul. Cyrila a Metoda 329/6, 029 01 Námestovo

Informácie pre verejnosť v oblasti civilnej ochrany



Vážení obyvatelia,

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

ČO JE MIMORIADNA SITUÁCIA?

Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo pôsobenia následkov mimoriadnych udalostí na život, zdravie a majetok. Počas mimoriadnej situácie sú vykonávané opatrenia a činnosti na odstránenie následkov mimoriadnych udalostí. Vyhlasuje sa a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

ČO JE MIMORIADNA UDALOSŤ?

Mimoriadnou udalosťou sa rozumie živelná pohroma, havária, katastrofa, ohrozenie verejného zdravia II. stupňa, hromadný prílev cudzincov na územie Slovenskej republiky alebo teroristický útok.

ČO JE OHROZENIE?

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

VŠEOBECNÉ ZÁSADY ČINNOSTI PRI OHROZENÍ:

- **Uvedomte si**, že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie a až potom záchrana majetku.
- **Pamäťajte** na seba ochranu, poskytnutie prvej pomoci a vzájomnej pomoci v tiesni.
- **Rešpektujte** informácie poskytované prostredníctvom rozhlasu a televízie.
- **Nerozširujte** poplašné a neoverené správy.
- **Nepodceňujte** vzniknutú situáciu a zachovajte rozvahu.
- **Netelefonujte** zbytočne, aby ste počas mimoriadnej situácie nepreťažovali telefónnu siet.
- **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.

- **Zásady správania sa v období povodní a záplav**

- evakuáciu obyvateľstva z územia ohrozeného povodňami a záplavami z povrchových vodných tokov vykonávať z dôvodu nevyhnutného časového obmedzenia pobytu osôb na ohrozenom území, ako súhrn organizačných a materiálno-technických opatrení, smerujúcich k skorému a organizovanému premiestneniu obyvateľstva z ohrozeného územia,
- v prípade vyhlásenia evakuácie dodržiavať zásady pre opustenie ohrozeného priestoru a rešpektovať pokyny členov riadiacich orgánov - krízového štátu,
- v prípade, ak je nutné rýchlo opustiť ohrozený priestor je potrebné, aby ohrozené obyvateľstvo vznikom MU vykonalo nasledujúce opatrenia:
 - uzatvoriť prívod plynu, vody, elektrickej energie,
 - zobrať si so sebou doklady, cenné veci, lieky – evakuačnú batožinu,
 - uzamknúť byt
 - preveriť či susedia sú informovaní o vznikutej situácii,
 - sledovať rozhlas, televíziu, mestny rozhlas,
 - riadiť sa pokynmi osôb, ktoré zabezpečujú evakuáciu.
- v prípade časovej tiesne sa ohrozené obyvateľstvo okamžite presunie na vytipované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- nešíriť paniku a nerozširovať neoverené správy.

- **Z oblastí možného ohrozenia vyplývajúce z umiestnenia nebezpečných látok – stacionárne zdroje ohrozenia**

V katastri mesta Námestovo nie je prevádzkovany stacionárny zdroj nebezpečnej látky, ktorého účinky v prípade havárie alebo pri inej mimoriadnej udalosti presiahnu územný okres jednej obce, na území ktorého sa nachádza. Z tohto dôvodu mesto pre tento druh ohrozenia evakuáciu neplánuje a nezabezpečuje.

- **Z územia ohrozeného únikom nebezpečných látok z poškodených prepravovaných cisterien pri vzniku dopravných nehôd**

V meste Námestovo nie je obmedzená premávka vozidiel s nebezpečnými látkami. Preto vzniká riziko nehody spojené s únikom nebezpečných látok.

Pre prepravu nebezpečných chemických látok platia osobitné predpisy pre automobilovú dopravu. V prípade automobilovej dopravy platia medzinárodné predpisy **ADR**.

Preprava nebezpečných vecí zaujíma na dopravnom trhu osobitné postavenie. Hospodársky a priemyselný rozvoj spôsobuje, že výbušné, jedovaté, žieravé, samozápalné alebo inak nebezpečné látky a predmety, sa v čoraz väčšom rozsahu prepravujú po ceste. Tým je riziko, s ktorým je táto preprava spojená pre životné prostredie, ako aj pre dopravcov, čoraz väčšie. Pochopiteľne, že tieto špeciálne prepravy sa musia v záujme bezpečnosti nielen na národnej, ale aj na medzinárodnej úrovni, podrobiť prísnym predpisom. Toto sa okrem iného vzťahuje na konštrukčné vyhotovenie vozidiel, balenie a nakladku nebezpečných vecí, ich označovanie, ich správne deklarovanie v prepravných dokladoch.

ADR definuje **nebezpečné veci** ako látky a predmety, ktorých preprava je podľa ADR zakázaná alebo sa povoľuje len za podmienok uvedených v ADR.

Klasifikuje nebezpečné veci do 9 tried:



1. Výbušné látky a predmety



2. Stlačené, skvapalnené alebo pod tlakom rozpustné plyny



3. Horľavé kvapalné látky



4. Horľavé pevné látky



5. Látky, ktoré pri styku s vodou vyvíjajú horľavé plyny:



6. Oxidujúce látky



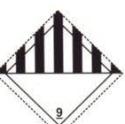
7. Jedovaté látky



8. Infekčné látky



9. Rádioaktívny materiál



10. Rôzne nebezpečné látky a predmety

- **Ochrana pred biologickými látkami**

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. Ich výskyt sa zistuje mikrobiologickou analýzou odobratej vzorky.

Pri podozrení z úniku alebo pri úniku biologickej látky je potrebné:

- Dôsledne dodržiavať hygienické 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.

Skoré vykonanie evakuácie je najúčinnejším ochranným opatrením. Vykonáva sa, pokial možno, pred príchodom mraku chemickej látky, **kolmo na smer vetra**. Ak je však vykonaná v nevhodnú dobu (napr. v dobe príchodu mraku), alebo nevhodným smerom (napr. smerom do mraku) môže nastáť situácia, že evakuovaní sú vystavení omnoho vyšej koncentrácií chemickej látky, ako pri ukrytí. Evakuovaní sa umiestňujú v priestoroch neohrozených a nepostihnutých haváriou.

Pri úniku chemickej látky je evakuácia, vzhľadom na charakter ohrozenia, plánovaná a pripravovaná ako krátkodobá s možným návratom osôb **do 72 hodín**.

Charakteristické rysy pri úniku nebezpečných látok pri preprave po ceste:

- ◆ únik NL pri preprave je obecne charakterizovaný zraniteľnosťou prírodného prostredia a závisí na trase a type prepravy (*cesta, železnica*),
- ◆ šírenie NL môže zasiahnuť väčšiu oblasť ako je miesto dopravnej nehody,
- ◆ závažné nebezpečie hrozí pri úniku NL v mestských zástavbách, kde môže dôjsť ku kontaminácii mestských kanalizačných sieti, pôdy, vody a pod.,
- ◆ činnosť obyvateľstva možno obecne špecifikovať najmä podľa miesta, kde sa nachádza v úniku NL,
- ◆ obecne môžeme uviesť, že pri úniku látky ľažšej ako vzduch, základnou ochrannou činnosťou je najmä improvizovaná individuálna ochrana a ukrytie vo vyšších poschodiach budov,
- ◆ na voľnom priestranstve sa nepribližovať k miestu havárie,
- ◆ vyhľadať úkryt vo vyšších poschodiach najbližších budov,
- ◆ nie je na blízku žiadny úkryt, ohrozené miesto opustiť s ohľadom na smer vetra podľa možnosti použiť prostriedky improvizovanej ochrany očí, dýchacích ciest a povrchu tela, minimálne si zakryť dýchacie cesty vreckovkou či textiliou navlhčenou vo vode

- **Z územia ohrozeného rozsiahlymi lesnými požiarimi**

Zásady správania sa v prípade vzniku rozsiahleho požiaru:

- evakuáciu obyvateľstva z územia ohrozeného rozsiahlym požiarom vykonáť z dôvodu nevyhnutného časového obmedzenia pobytu osôb na ohrozenom území, ako súhrn organizačných a materiálno-technických opatrení, smerujúcich k skorému a organizovanému premiestneniu obyvateľstva z ohrozeného územia,
- skoré vykonanie evakuácie je najúčinnejším ochranným opatrením, plánovanie a príprava na jeho realizáciu sa uskutočňuje už pred vyhlásením mimoriadnej situácie,
- evakuácia sa vykonáva, pokial možno, pred príchodom mraku splodín horenia, **kolmo na smer vetra**,

- v prípade vyhlásenia evakuácie dodržiavať zásady pre opustenie ohrozeného priestoru a rešpektovať pokyny riadiaceho evakuácie - krízového štáb, pri tomto type MU sa predpokladá prevládanie samovoľnej evakuácie z ohrozeného územia.

- **Členenie obyvateľstva pre krátkodobú evakuáciu**

Obyvateľstvo sa pre potreby plánovania a zabezpečenia krátkodobej evakuácie člení na skupiny podľa § 5 vyhlášky MV SR č. 328/2012 Z. z. ktorou sa ustanovujú podrobnosti o evakuácii.

Na základe vzniknutej situácie môže krízový štáb mesta pri krátkodobej evakuácii časovo uprednostniť niektoré skupiny obyvateľstva podľa § 5 ods. 2 vyhlášky MV SR č. 328/2012 Z. z. ktorou sa ustanovujú podrobnosti o evakuácii.

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

Hmotnosť evakuačnej batožiny a jej odporúčaný obsah:

a) Hmotnosť batožiny môže byť najviac:

1. 25 kg u dospelej osoby,
2. 15 kg u dieťaťa,
3. 5 kg príručnej batožiny okrem batožiny podľa prvého a druhého bodu.

b) Odporúčaný obsah batožiny:

- osobné doklady, peniaze a iné cennosti,
- lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,
- základné potraviny a pitná voda na dva až tri dni,
- predmety osobnej hygieny,
- vrecková lampa,
- prikrývka alebo spací vak,
- náhradná osobná bielizeň, náhradný odev, náhradná obuv a nepremokavý plášt',
- ďalšie nevyhnutné osobné veci.

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, ohrozenia následkom živelných pohrôm a iných mimoriadnych udalostí volajte:



158 – Policajný zbor



150 – Hasičský a záchranný zbor



155 – Záchranná zdravotná

služba



112 – Integrovaný

záchranný systém

Pri oznamovaní vzniku mimoriadnej udalosti uved'te:

- druh udalosti – čo sa stalo (požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin a pod.)
- miesto udalosti – kde sa to stalo
- rozsah udalosti (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, obce, a pod.)
- meno a priezvisko, adresa a telefónne číslo informujúcej osoby
- miest o odkiaľ voláte

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

Záchranné práce vykonávajú v prvom rade profesionálne základné záchranné zložky, ktoré sú na túto činnosť pripravené a adekvátnie vybavené.

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA sa vykonáva VAROVNÝMI SIGNÁLMI

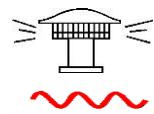
platnými pre územie SR podľa § 3a zákona NR SR č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva a vyhlášky MV SR č. 388/2006 Z. z. o podrobnostiach na zabezpečovanie technických a prevádzkových podmienok informačného systému civilnej ochrany v znení neskorších predpisov.

Varovanie a vyrozumievanie obyvateľstva je zabezpečené prostredníctvom:

- Miestny rozhlas – celé územie
- Siete sirén – PAVIAN 1200 – Mestský úrad Námestovo
PAVIAN 600 – Technické služby Námestovo
PAVIAN 600 – ZŠ Brehy
- Webovej stránky mesta Námestovo

Varovný signál :VŠEOBECNÉ OHROZENIE

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

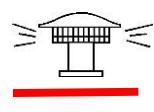


2 minúty

Tón sirén:2 – minútový kolísavý tón sirén

Varovný signál :OHROZENIE VODOU

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA PRI OHROZENÍ
NIČIVÝMI ÚČINKAMI VODY

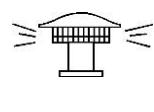


6 minút

Tón sirén:6 – minútový stály tón sirén

Signál :KONIEC OHROZENIA

KONIEC OHROZENIA, ALEBO KONIEC
PÔSOBENIA
NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI

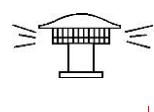


2 minúty

Tón sirén:2 – minútový stály tón sirén

Signál :VZDUŠNÝ POPLACH

POČAS VOJNY A VOJNOVÉHO STAVU
V PRÍPADE MOŽNÉHO
VZDUŠNÉHO NAPADNUTIA ÚZEMIA ŠTÁTU



2 minúty

Tón sirén:2 – minútový kolísavý tón sirén

Varovné signály a signál „Koniec ohrozenia“ sa následne dopĺňajú

HOVORENOU INFORMÁCIOU

prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov

PRESKÚŠANIE prevádzkyschopnosti systémov varovania obyvateľstva sa vykonáva dvojminútovým stálym tónom sirén po predchádzajúcim informovaní obyvateľstva o čase skúšky prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov. Koordináciu preskúšavania týchto systémov vykonáva Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky.

AKO PREDCHÁDZAŤ VZNIKU MIMORIADNYCH UDALOSTÍ? OCHRANA PRED POŽIARMÍ

- Zredukujte riziká vzniku požiaru vo vlastnom dome, na pracovisku, vo svojom okolí.
- Ak vznikne požiar v budove, kde sa nachádzate, opustite budovu a volajte záchranu.
- Nikdy nepoužívajte pri úniku výtah.
- Ak pocítíte, že dvere sú horúce, neotvárajte ich, môže to znamenať požiar na druhej strane dverí.
- Nikdy nevstupujte späť do domu, pokiaľ hasiči a ďalšie záchranné zložky nezaručia jeho bezpečnosť.
- Dodržiavajte zásady bezpečnosti pri práci.
- Nevyhľadávajte zdroje nebezpečenstva.
- Informujte sa o možných zdrojoch rizík vo svojom okolí.
- Rešpektujte varovné signály a pokyny zodpovedných orgánov

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

Nebezpečné chemické látky spôsobujú poškodenie centrálnego nervového systému, dýchacích orgánov, zažívacieho traktu, poškodenie kože, alebo narušujú metabolismus 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.

PO VYHLÁSENÍ HAVÁRIE S ÚNIKOM NEBEZPEČNEJ LÁTKY

Pri pobytu 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.
- Pripravte si evakuačnú batožinu.
- Telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky.
- Poskytnite pomoc chýrým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru.
- Budovu opustite len na pokyn.

Pri pobytu 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 pobytu v budove.

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 prieplustnosť 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.
- Oznámite nehodu hasičskej a záchrannej službe, zdravotnej záchrannej službe alebo políciu.
- 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 akákol'vek náhrada, slúži iba na únik z ohrozeného priestoru.**
- **Nebezpečná látka sa pri úniku šíri v smere vetra.**
- **Únik z ohrozeného priestoru vol'te kolmo na smer vetra.**

OCHRANA V PRÍPADE ANONYMNÉHO OZNÁMENIA ULOŽENIA BOMBY

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.

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 vzdialte sa čo najďalej od tohto priestoru.
- Nepodľahnite vlastnej zvedavosti.
- Do budovy sa vráťte až na pokyn príslušných orgánov.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI PREVZATÍ PODOZRIVEJ ZÁSIELKY

Po prevzatí listu, resp. balíka zvážte skutočnosti, ktoré vás vedú k názoru, že ide o podozrivú zásielku.

Identifikačné znaky podozrivej zásielky môžu byť:

- Neočakávaná zásielka od neznámeho odosielateľa s podozrivým rukopisom.
- Odlišné miesto odoslania na spätnej adrese od miesta odoslania na pošte.
- Zapáčajúca zásielka alebo zásielka s podozrivým obsahom.
- Po otvorení môže podozrenie vyvolať sypká hmota, neznámy predmet alebo výhražný text, vyššia hmotnosť listu.
- Veľa zabezpečovacieho materiálu, ako lepiace pásky, nálepky a pod.

ČO JE TO EVAKUÁCIA?

Evakuácia je odsun ohrozených osôb, zvierat, príp. vecí z ohrozeného územia.

Vykonáva sa z dôvodu nevyhnutného časového obmedzenia pohybu osôb na ohrozenom území.

- Krátkodobo – s možným návratom osôb do 72 hodín.
- Dlhodobo – s možným návratom osôb po 72 hodinách.

Evakuácia zvierat a vecí sa plánuje a vykonáva spravidla po evakuácii obyvateľstva. Evakuáciu riadi a zabezpečuje obec, obvodný úrad a krajský úrad prostredníctvom evakuačných komisií. Evakuácia bude vyhlásená až po vyhlásení mimoriadnej situácie. Obyvateľstvo bude vyrozumenené o vyhlásení evakuácie prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov

ČO MÁ OBSAHOVАŤ ÚKRYTOVÁ A EVAKUAČNÁ BATOŽINA?

- Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: **10 - 15kg**
- Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny:
 - **Deti do 15 kg**
 - **Dospelý do 25 kg**
- Osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov.
- Osobné lieky, vitamíny, nevyhnutné zdravotnícke potreby.
- Základné trvanlivé potraviny a pitnú vodu v nepriepustných obaloch na 2-3 dni.
- Predmety osobnej hygieny a dennej potreby.
- Náhradná bielizeň, odev, obuv, nepremokavý plášť.
- Prikrývka/deka, spací vak.
- Vrecková lampa, sviečka, zápalky.
- Ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón).
- Hračku pre deti.

EVAKUAČNÉ STREDISKÁ A MIESTA UBYTOVANIA EVAKUANTOV

- Evakuačné strediská sú zariadenia určené na zabezpečenie organizácie a plynulého riadenia odsunu evakuantov do určených miest ubytovania.
- Miesto ubytovania evakuantov je zariadenie určené na ubytovanie dočasného pobytu evakuantov (rekreačné, kultúrne, spoločenské, zdravotnícke, sociálne, školské, športové alebo iné zariadenia vhodné na ubytovanie evakuantov).

UKRYTIE OBYVATEĽSTVA

V meste Námestovo bude ochrana obyvateľstva zabezpečená formou jednoduchých úkrytov budovaných svojpomocne (ďalej len JÚBS) v spolupráci s vlastníkmi rodinných domov a s vlastníkmi objektov podnikateľov a zariadení v správe mesta Námestovo vo vhodných podzemných a nadzemných priestoroch budov.

V prípade ohrozenia a spôhotovenia by sa tieto priestory technicky svojpomocne upravili, aby zabezpečovali účinnú ochranu pred účinkami mimoriadnych udalostí a použití zbraní počas vojny.

ZOZNAM VECÍ, KTORÉ JE ZAKÁZANÉ BRAŤ DO ÚKYTU:

- Zbrane všetkého druhu, alkohol a iné návykové látky, zapáchajúce a ľahko zápalné látky.
- Objemné predmety, kočíky, periny a pod.
- Domáce zvieratá, psy, mačky a iné.
- Zapaľovače, cigarety, ponorné variče, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH

- Správajte sa zodpovedne a riadťte sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu.
- Neplýtvajte vodou a potravinami.
- Udržujte čistotu a poriadok.
- Nepohybujte sa zbytočne po úkryte a nehovorte hlasno.
- Správajte sa pokojne a vzájomne si pomáhajte.
- Nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče.

IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA

Improvizované prostriedky ochrany sú učené na ochranu dýchacích ciest, očí a povrchu tela.

Ochranné masky sú určené na ochranu pri úniku nebezpečných látok len pri použití špeciálnych filtrov (napr. pre pracovníkov vo výrobnej sfére, zamestnancov prepravujúcich nebezpečné látky ap.)

Improvizované prostriedky sa používajú najmä pri:

- Úniku z priestoru kontaminovaného nebezpečnou látkou.
- Prekonávaní kontaminovaného priestoru.
- Evakuácií obyvateľstva.
- Presune osôb do úkrytov.

Ochrana hlavy:

Odporúča sa použiť čiapky, šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiahnuť kapucňu.

Pri ich nasadzovaní dbajte na to, aby vlasy boli úplne zakryté, to isté platí i pre čelo, krk a uši.

Ochrana dýchacích ciest:

Najvhodnejším spôsobom ochrany dýchacích ciest je prekrytie kusom látky, vreckovky, utierky a pod., ktorú navlhčíte.

K navlhčeniu môžete použiť:

- Obyčajnú vodu
- V prípade úniku čpavku použite ocot (1 lyžica octu/1 liter vody)
- V prípade úniku NL kyslej povahy použite zažívaciu sódu (2 lyžice sódy bikarbóny/1 liter vody).

Ochrana očí:

Oči chránime okuliarmi uzavretého typu (potápačské, plavecké, lyžiarske ap.). Vetracie prieduchy na okuliарoch prelepíme lepiacou páskou.

Ak nemáte doma žiadne okuliare podobného typu, môžete použiť obyčajné priehládné igelitové vrecko, ktoré pretiahnete cez hlavu a stiahnete špagátom príp. gumou v úrovni lícných kostí.

Ochrana povrchu tela:

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.

Použité ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviciach. Netesnené zapínanie a rôzne nežiaduce trhliny v odevi 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.

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 prvú vždy ošetríte najviac postihnutého.
- Zabezpečte privolenie 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 masáž srdca.
- Venujte pozornosť protišokovým opatreniam.