

## Odporúčania pre občanov v súvislosti s vysokými teplotami

### TEPLOTA

Extrémne vysoké až tropické teploty prinášajú rad zdravotných rizík, ktoré môžu spôsobovať vážne kolapsové stavy, za istých podmienok vedúce až k prípadným úmrtiam osôb chorých najmä na kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, termoregulácie a závažné hormonálne ochorenia. Záťaž teplom môže viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním.

#### Horúčavy môžu u človeka spôsobiť:

- dehydratáciu,
- úpal,
- prehriatie,
- kŕče,
- kolaps organizmu.

#### Ohrozené skupiny:

- deti do 4 rokov,
- starší ľudia nad 65 rokov,
- ženy – tehotné, dojčiace, s redukčnými diétami,
- dlhodobo chorí – s kardiovaskulárnymi, respiračným i alebo mentálnymi ochoreniami,
- ľudia s nadváhou,
- ľudia užívajúci niektoré typy liekov (na odvodnenie, vysoký krvný tlak, nespavosť...),
- ťažko zdravotne postihnutí ľudia,
- ľudia s určitými profesiami (ťažko fyzicky pracujúci, športovci a podobne),
- ľudia obývajúci podkrovia, sociálne zariadenia, žijúci osamelo.

### ODPORÚČANIA

- dodržiavať pitný režim,
- ľahšie sa stravovať,
- vhodne sa obliekať,
- zabezpečiť domovy a pracoviská pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, tienením, napr. žalúziami alebo roletami,
- vhodne si rozvrhnúť aktivity medzi 12:00 a 16:00 a nezdržiavať sa na priamom slnku,
- aspoň raz denne sa osviežovať vlažnou sprchou (pozor na príliš studenú vodu),
- používať ľahké svieže vône,
- vyberať si pleťové krémy s UV ochranou,
- nefajčiť,
- pri cestovaní použiť slnečné okuliare, opaľovacie krémy alebo tieniace fólie lebo prudké slnko spáli nechránenú pokožku už za 20 minút.

### POŽIARE

Vysoká teplota, dlhotrvajúce sucho, nízka vlhkosť vzduchu a silný vietor, to sú podmienky pre vznik a šírenie lesného požiaru, požiare suchej trávy, krovín ale aj odpadov. Požiar v lese sa môže šíriť aj pod zemou, čo je veľmi nebezpečné, pretože je ťažké predpokladať jeho šírenie.

#### Prevenia :

- oheň zakladáme v lese iba na vyhradených miestach, nezahadzujeme sklenené veci a ohork z cigarety,
- oheň nezakladáme pri silnejšom vetre a oheň nikdy nenechávame bez dozoru,
- Pred odchodom skontrolujeme stav ohniska - pahreba nesmie obsahovať žeravé uhlíky, ktoré by mohol vietor rozfúkať,

- je potrebné byť na eventuálny požiar pripravený: voda, plachta na hasenie a pod.

### Čo robiť v prípade požiaru

- okamžité ohlásenie požiaru na čísla tiesňového volania 112 alebo 150,
- ak je to nutné požiar treba uhasiť, alebo vykonať potrebné opatrenia na zabránenie jeho šíreniu
- uzavrite prívod plynu,
- v prípade potreby vyveďte zvieratá a zoberte si cenné veci mimo priestoru požiaru,
- uvoľnite prístupové cesty záchranným zložkám a nekomplikujte činnosť,
- v prípade potreby a na základe výzvy poskytnúť súčinnosť záchranným zložkám.

### PRÍVALOVÉ DAŽDE

#### Prívalové dažde

Silné prehánky spojené s búrkovou činnosťou sú v letnom období častým a bežným javom. Vo väčšine prípadov trvajú krátko (do 30 minút). Niekedy sa však vytvorí mimoriadne aktívna búrková bunka a vo veľmi krátkom čase z nej vypadne extrémne množstvo zrážok, ktoré nestačia normálne odtečť, prípadne vsiaknuť. Vysoké nebezpečenstvo vzniká, ak sa takýchto buniek vytvorí opakovane, v približne rovnej oblasti.

Takmer polovicu úmrtí počas záplav tvoria úmrtia vo vozidlách. Šoférovanie cez zaplavené oblasti môže byť extrémne rizikové. Ak vás zastihne táto pohroma v aute, tak:

- > Nikdy nejazdite cez zaplavenú cestu alebo most, ak neviete odhadnúť hĺbku vody. Auto pri ponorení karosérie ľahko stratí kontakt s vozovkou. Na mostoch hrozí aj ich zrútenie.
- > Vráťte sa späť a pohľadajte inú cestu.
- > Zastaňte na vyvýšenom mieste.
- > Počúvajte rádio a dopravný servis.
- > Neostávajte v zaplavenom aute – ak ho zaleje voda, vystúpte a nájdite si vyvýšené miesto.

#### Čo robiť ak nás zastihne búrka

Na túru chodievajte v skupine najmenej troch osôb. Ak by sa stal úraz jednému z vás, druhý poskytuje pomoc priamo na mieste a tretí vyhľadá pomoc v okolí.

Snažíme sa opustiť voľné priestranstvo - lúku, pole, vodnú plochu. Keď to nestihneme a nejde o vodnú plochu, potom sa treba zdržiavať čo najnižšie - ľahneme si.

Vyhýbame sa korytám potokov a snažíme sa búrku prečkať na bezpečnom mieste – horská chata, auto, autobus. Síce to nie sú úplne bezpečné miesta, ale vždy je menšie riziko zásahu bleskom ako na priamom priestranstve.

Počas búrky sa snažíme nebežať, nebicyklujeme, vypneme mobilný telefón, odložíme dáždňík a nenosíme nad úroveň hlavy žiadne predmety kde je kov – slúžili by ako zvod blesku. Tak isto sa vyhýbame silno premočenej zemi – voda je vodičom elektrického prúdu. Voda má väčšiu vodivosť ako zem - V mokrom teréne sa prúdy po údere blesku môžu šíriť až na vzdialenosť 300 metrov.

Treba stáť na vzdialenosť menšiu ako 2 metre od vysokých osamotených predmetov – stromy, komíny, budovy, ktoré nie sú zaistené bleskozvodom.

Asi v 10 % prípadoch sa kanál blesku vetví, blesk takto zasiahne viacero predmetov (ľudí). Ak stanujeme v horách – včas opustíme stan a zostúpime do doliny. Najvhodnejšie je mať dopredu premyslené miesto úkrytu. Na zistenie aktuálneho stavu počasia je vhodné mať vždy pri sebe komunikačné prostriedky a pomocou nich sledovať predpovede počasia. Počas búrkového obdobia bivaky plánujeme mimo hrebeňov hôr a mimo otvorených priestranstiev. Vodné plochy sa snažíme opustiť ešte pred príchodom búrky, pretože silný vietor a následné vysoké vlny nám môžu

skomplikovať situáciu.

Počas búrky je nebezpečné chytať ryby, pretože udica priťahuje blesky. Neschovávajú sa pod skalné previsy a jaskyne ak jej dĺžka nie je aspoň 1 1/2 výšky dospelého človeka a nad hlavou nie je voľný priestor minimálne 1/2 dĺžky dospelého človeka, od vchodu treba dodržať vzdialenosť minimálne meter. Je vhodné si čupnúť. Pokyny je dôležité dodržať predovšetkým z bezpečnostných dôvodov. Ak blesk udrie v našej blízkosti, po mokrej skale bude zostupovať k nášmu miestu úkrytu. Má tri možnosti postupovania – vľavo, vpravo, alebo pôjde cez vnútornú stranu výklenku, v ktorom sme my. Ak nedodržíme doporučenú vzdialenosť, hrozí že preskočí na nás, pretože spĺňame funkciu „vodivého mostíka“. Vzdialenosť medzi osobami nemá byť menšia ako 3 m.

#### **Prvá pomoc pri zasiahnutí bleskom**

- zváženie situácie – dbáme na vlastnú bezpečnosť,
- zabezpečíme privolanie pomoci,
- pri zastavení dýchania a obehu poskytneme prvú pomoc, ak je osôb viac resuscitujeme osoby, ktoré sú priamo v ohrození života,
- vykonáme protišokové opatrenia, ošetríme rany a popáleniny.

## Ako postupovať pri vzniku víchrice?

- Keď nemusíte, nevychádzajte z domu,
- nezdržiavajte sa na voľných plochách,
- nezdržujte sa pri labilných prekážkach,
- zatvorte a zabezpečte okná a dvere,
- odložte z dvorov voľne položené predmety,
- nepúšťajte von deti,
- zabezpečte domáce zvieratá,
- neparkujte pod stromami a pri chatrných budovách,
- s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdite po otvorených veterných plochách.

# Ako postupovať pri úniku rádioaktívnych látok?

- Čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (najlepšie v pivničných priestoroch), pokiaľ možno na opačnej strane od prípadného jadrového zariadenia,
- ak ste na otvorenom priestranstve, okamžite vyhľadajte najbližší dom,
- v prípade, že ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v dobe, než ste sa skryli, potom:
  - pre vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do neprievzdušného obalu a nepoužívajte ich,
  - dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite oči, ústa, vyčistite si nos a uši,
  - ak je to možné, osprchujte sa a vymeňte si bielizeň,
  - zdržiavajte sa v stredových miestnostiach domu na prízemí alebo v suteréne (miestnosť s minimálnym počtom okien),
  - uzatvorte a utesnite okná a dvere,
  - vypnite ventiláciu a utesnite ďalšie otvory,
  - sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch,
  - pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela,
  - pripravte si evakuačnú batožinu,
  - jódové prípravky (tablety jodidu draselného) a prostriedky individuálnej ochrany vám budú v prípade potreby vydané aj s inštrukciou použitia (použitie až na základe verejnej výzvy),
  - zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do igelitových alebo aspoň do papierových obalov a uložte ich do chladničky, mrazničky alebo komory,
  - nakrmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich,
  - čakajte na ďalšie pokyny,
  - ukrytie alebo evakuáciu urobte až na základe pokynov záchranárov alebo po oficiálnom vyhlásení,
  - budovu opustite len na pokyn.

**Nepožívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu!!!**

## Ako postupovať pri obdržaní podozrivej zásielky (list, balíček...)?

- Podozrivú zásielku neotvárajte a netraste ňou,
- uložte ju do igelitového sáčku alebo iného vhodného obalu,
- potom opustite miestnosť, umyte si ruky vodou a mydlom,
- udalosť ohláste na číslo tiesňového volania 112 alebo 158,
- príslušná záchranná zložka od vás zásielku preberie a odvezie ju na overenie obsahu.

# Ako postupovať pri vzniku povodne?

- V prípade kritického nedostatku času zanechajte akékoľvek činnosti a rýchlo sa odoberte na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto,

## pokiaľ máte dostatok času:

- vypnite alebo uzatvorte hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
- vybavenie domácností premiestnite do vyšších poschodí,
- uzatvorte všetky okná,
- pripravte si evakuačné vozidlo pre prípad krízovej situácie,
- pripravte si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2 až 3 dni,
- zoberte si nepremokavú obuv a odev,
- odstráňte látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- informujte svojich susedov,
- pripravte evakuáciu zvierat,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- dodržujte pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledujte pokyny v hromadných informačných prostriedkoch.

# Ako postupovať pri úniku nebezpečných chemických látok?

- Urýchlene opustite ohrozené miesto (proti smeru vetra),
- čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (ak je dostupný úkryt, tak v ňom),
- uzatvorte a utesnite okná, dvere a ďalšie otvory (vytvorenie izolovaného uzavretého priestoru),
- vypnite ventiláciu,
- uhasťte otvorený oheň, vypnite plynové spotrebiče,
- sledujte vysielania v hromadných informačných prostriedkoch (rozhlas, televízia),
- riadte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany osôb (na ústach a nose si pridržte navlhčenú poskladanú tkaninu),
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- telefonujte len v súrnom prípade (nezaťažujte telefónne linky),
- poskytnite pomoc chorým, postihnutým, starším osobám, osobám neschopným pohybu, postarajte sa o deti bez dozoru,
- nakrmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich,
- zachovajte pokoj a rozvahu,
- budovu opustite len na pokyn,
- ak ste mimo budovu, 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 úkrytie v budovách a postupujte, ako pri pobyte v nich),
- čakajte na ďalšie pokyny.

**Nikdy sa neukrývajte do pivníc a terénnych nerovností (priehlbiny, jamy, priekopy a pod.), nakoľko väčšina plyných chemických látok je relatívne ťažšia ako vzduch!!!**



## Ako postupovať pri dopravnej nehode spojenej s únikom nebezpečných látok?

- Odstavte vozidlo tak, aby ste neblokovali celú pozemnú komunikáciu,
- zastavte motor vozidla a urýchlene opustite zamorený priestor (v prípade dosahu pôsobenia nebezpečnej látky),
- chráňte si dýchacie cesty prostriedkami improvizovanej ochrany (vreckovkou, šatkou,...),
- v žiadnom prípade sa nepribližujte k havarovanému vozidlu, z ktorého uniká nebezpečná látka (neohrozujte svoj život),
- čo najskôr oznámte nehodu na čísle tiesňového volania 112,
- nedotýkajte sa nebezpečnej látky, ani predmetov, ktoré ňou boli kontaminované,
- po príchode záchranárov sa riadte pokynmi veliteľa zásahu alebo polície.

Ako postupovať pri neoprávnenom použití strelných zbraní (napr. teroristický útok)?

- 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,
- zachovajte pokoj a rozvahu.

## Ako postupovať pri vzniku požiaru?

- Zistený požiar ohláste bez zbytočného odkladu na číslo tiesňového volania 112 alebo 150,
- ak je to možné, požiar uhasťte alebo spravte nutné opatrenia k zamedzeniu jeho šírenia,
- uzavrite prívod plynu,
- podľa možností vyveďte do bezpečnej vzdialenosti zvieratá, vynesťte cenné veci,
- uvoľnite prístupové cesty záchranným zložkám,
- nekomplikujte činnosť záchranným zložkám po ich príchode na miesto zásahu,
- na výzvu veliteľa zásahu, veliteľa jednotky požiarnej ochrany alebo starostu obce poskytnite vecnú alebo osobnú pomoc.

# Ako postupovať pri úniku nebezpečných biologických látok?

- Postupujte tak, ako pri úniku nebezpečnej chemickej látky,
- chráňte sa pred preniknutím alebo zanesením nákazy do organizmu:
  - dôsledne dodržiavajte karanténne hygienické, protiepidemické a protiepzootické opatrenia,
  - sledujte informácie o situácii poskytnuté miestnou samosprávou a štátnou správou,
  - nepoužívajte vodu z neznámych zdrojov,
  - pripravte si vodu pomocou chemických dezinfekčných prostriedkov alebo prevarením,
  - udržiavajte čistotu tela i za nepriaznivých podmienok,
  - zbytočne sa nedotýkajte podozrivých predmetov,
  - pri známkach onemocnenia ihneď vyhľadajte zdravotnícku pomoc (podozrenie z ochorenia hláste orgánom obce alebo spádovému zdravotníckemu zariadeniu, prípadne orgánom civilnej ochrany),
  - pravidelne kontrolujte telesnú teplotu,
  - obmedzujte pohyb mimo budovu alebo ju opúšťajte iba na nevyhnutnú dobu (napr. nákup základných životných potrieb),
  - priebežne uskutočňujte v rámci svojich možností dezinfekciu vo svojich bytoch a v domoch,
  - dodržiavajte pokyny zdravotníkov a pracovníkov hygienickej služby.

## Ako postupovať pri oznámení o uložení bomby, trhavy, použití nebezpečnej látky, a pod.?

- V prípade nálezu podozrivého predmetu (obálka, balíček,...) okamžite oznámte túto skutočnosť na čísle tieňového volania 112 alebo 158,
  - nedotýkajte sa podozrivého predmetu,
  - otvorte okná a dvere,
  - zatiahnite záclony, závesy alebo žalúzie,
  - na výzvu opustite budovu a nasledujte evakuovaných do vyhradených priestorov,
  - vezmite si so sebou všetky osobné veci,
  - počkajte na ďalšie inštrukcie bezpečnostných zložiek riadiacich akciu,
  - pokiaľ bolo anonymné oznámenie o uložení bomby alebo trhavy v budove, v ktorej sa nachádzate, opustite budovu a vzdialte sa čo najďalej od tohto miesta,
- V žiadnom prípade sa nezdržujte v blízkosti možného ohrozenia i napriek tomu, že vaša zvedavosť, čo sa bude v najbližších minútach diať, vás núti zostať v blízkosti nebezpečného miesta!!!**

## Ako postupovať pri ochorení zvierat (epizoócie)?

- Zabezpečte izoláciu chorých osôb a zvierat,
- zamedzte ich styk s ostatnými obyvateľmi a zvieratami,
- určte zdroj nákazy (napr. nesprávne uložený odpad),
- obmedzte pohyb osôb mimo priestoru nákazy (zaistite karanténu),
- zabezpečte preventívne očkovanie a podávanie antibiotík (profylaxia),
- vykonajte hygienickú očistu zasiahnutých osôb, ako aj záchranných jednotiek,
- vykonajte dezinfekciu, deratizáciu, dezinsekciu (ničenie mikroorganizmov, hlodavcov, hmyzu),
- zabezpečte ekologickú likvidáciu uhynutých zvierat.