



**Odporúčane postupy pri vzniku mimoriadnej udalosti.**

# 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 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 možnosti vyveďte do bezpečnej vzdialenosti ľudí a zvieratá, vynesťte cenné veci,
- uvoľnite prístupové cesty záchranným zložkám,
- nekomplikujte činnosť záchranným zložkám po ich príjazde na miesto zásahu,
- na výzvu veliteľa zásahu, veliteľa jednotky požiarnej ochrany alebo starostu obce poskytnite vecnú alebo osobnú pomoc.

# 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 nebezpečných chemických látok?

- urýchlene opustíte 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),
- riad'te sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany osôb (na ústach a nose si pridr'zte navlhčenú poskladanú tkaninu),
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- telefonujte len v súrnom prípade (nezat'azujte 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 ukrytie 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 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,**

- **dodržujte pokyny zdravotníkov a pracovníkov hygienickej služby.**



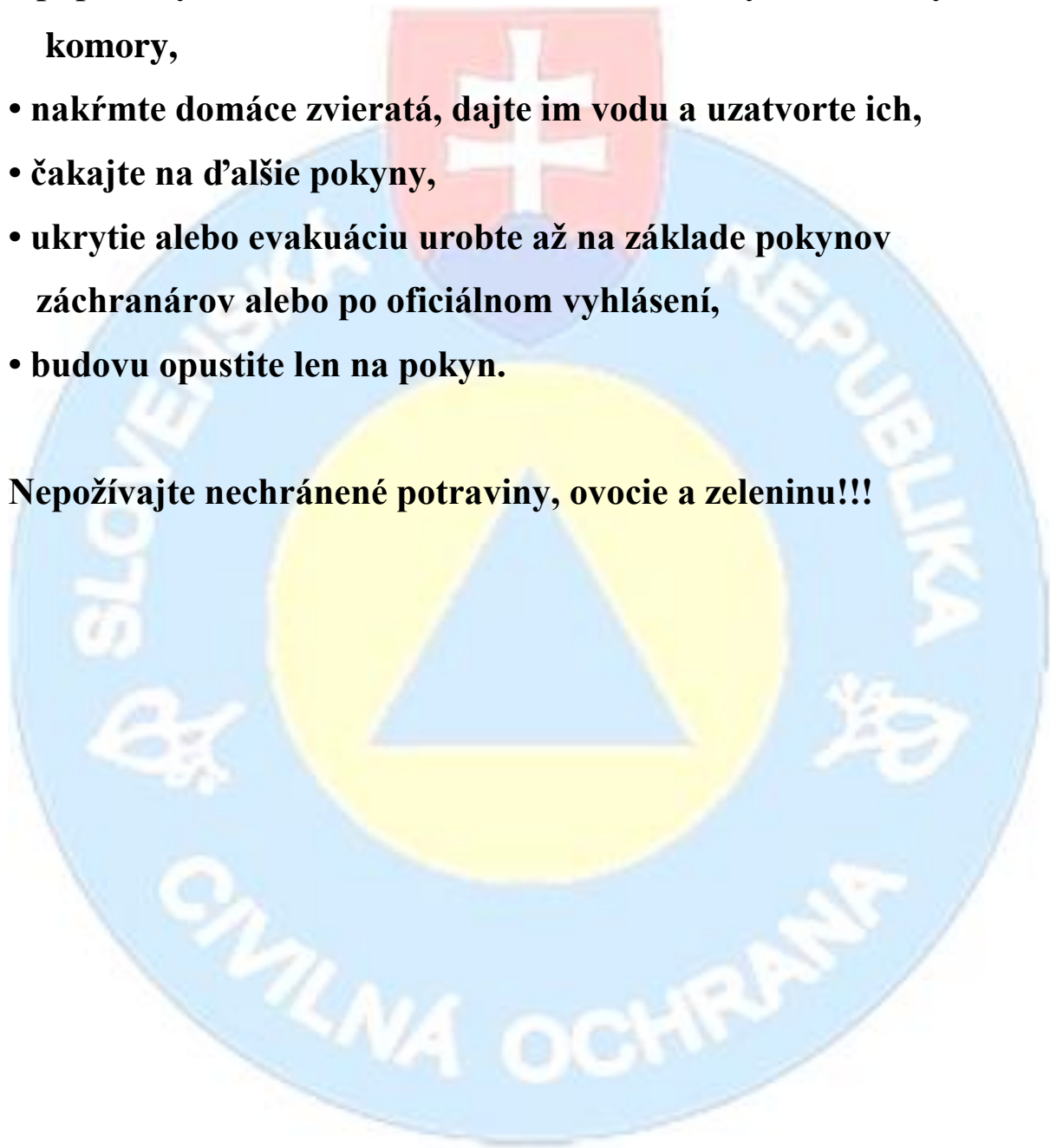


# Ako postupovať pri úniku rádioaktívnych látok?

- 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:
- pred 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,
- jódomé 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 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 riad'te pokynmi veliteľa zásahu alebo polície.**

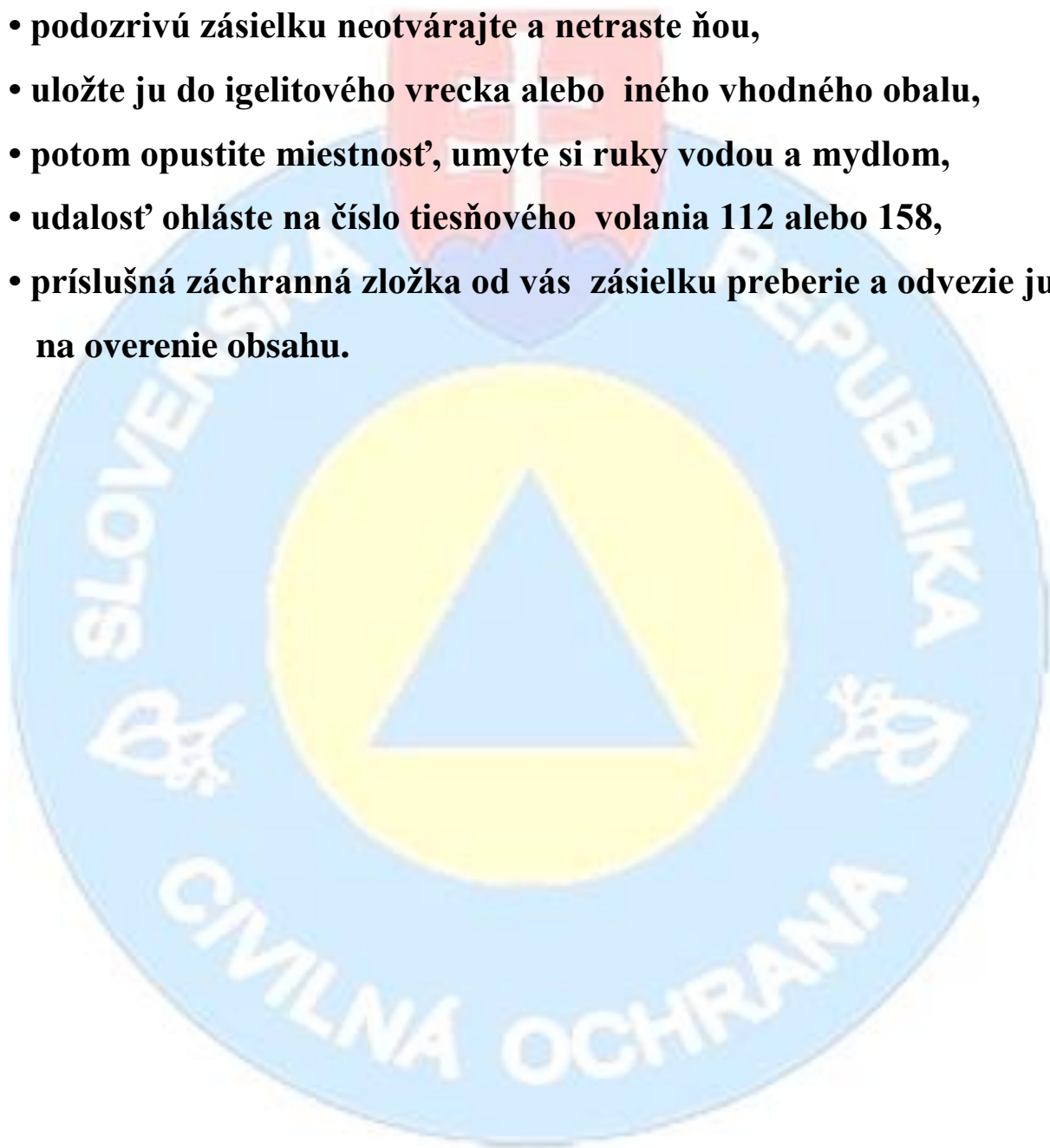
## **Ako postupovať pri oznámení o uložení bomby, trhaviny, použití nebezpečnej látky, a pod.?**

- **v prípade nálezu podozrivého predmetu (obálka, balíček,...)  
okamžite oznámte túto skutočnosť na čísla tieňového volania 112  
alebo 158,**
- **nedotýkajte sa podozrivého predmetu,**
- **otvorte okná a dvere,**
- **zatiehnite 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  
trhaviny 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!!!**

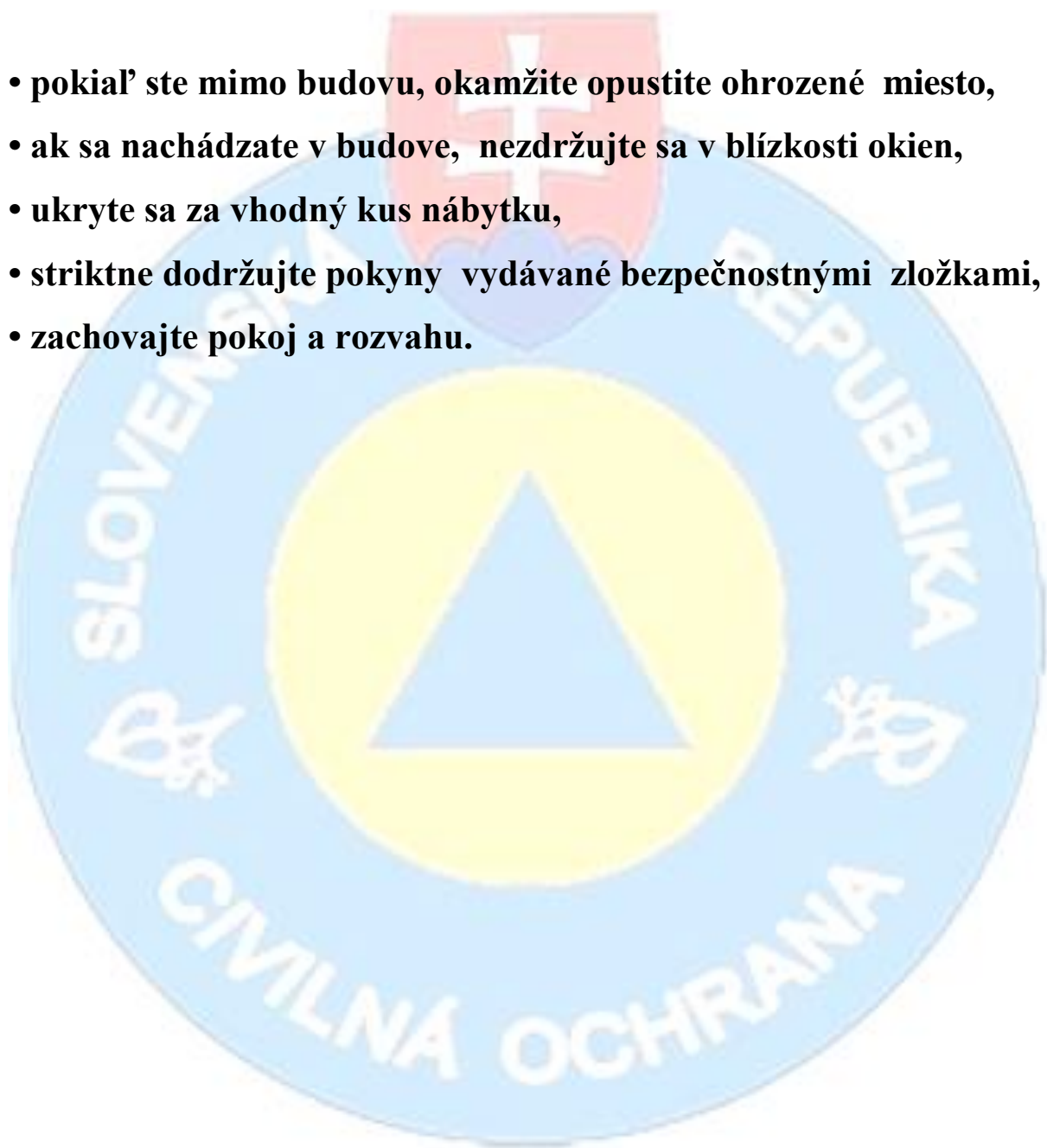
## Ako postupovať pri obdržaní podozrivej zásielky (list, balíček...)?

- podozrivú zásielku neotvárajte a netraste ňou,
- uložte ju do igelitového vrečka 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 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 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, dezinsekciiu (ničenie mikroorganizmov, hlodavcov, hmyzu),
- zabezpečte ekologickú likvidáciu uhynutých zvierat.

# Ako postupovať v prípade zemetrasenia?

## Pred zemetrasením je potrebné:

- pripraviť si prenosné rádio, baterku a lekárničku,
- naučiť sa základy prvej pomoci,
- poznať hlavné uzávery elektriny a plynu,
- neukladať na police a skrine ťažšie predmety, ťažší nábytok oprieť o steny,
- dohodnúť si spôsob kontaktu s členmi rodiny, príbuznými, na pracoviskách a školách počas zemetrasenia.

## Počas zemetrasenia je potrebné:

- pri pobyte v budove zostať dnu,
- pri pobyte mimo budovy zostať vonku, najviac zranení býva pri panickom úteku z domov alebo do úkrytov,
- zachovať rozvahu, pomáhať deťom, susedom, starším osobám, invalidom, chorým a zraneným,
- v budove rýchlo vyhľadať vhodné miesto, postaviť sa k opornému múru alebo pod dvere, ale nikdy nie k oknu,
- ukryť sa pod stôl a v továrňach pod najbližší odolný predmet,
- nevstupovať do výtahu a na schodište,
- vonku sa zdržiavať čo najďalej od elektrického vedenia, stromov, pomníkov atď.,
- nezostávať v úzkych uliciach, v nevyhnutných prípadoch



- hľadať ochranu pod najbližšou bránou pod portálom,
- nepoužívať otvorený oheň, existuje nebezpečenstvo výbuchu plynu a následného požiaru,
  - pri jazde v dopravnom prostriedku okamžite zastaviť na otvorenom priestranstve a nevystupovať počas trvania otrasov.

**Po zemetrasení je potrebné:**

- opatrne opustiť budovy a iné objekty narušené otrasmi, pri prechádzaní týmito objektmi hrozí nebezpečenstvo zrútenia jednotlivých častí stavieb,
- poskytnúť prvú pomoc sebe i iným zraneným, starším alebo chorým osobám, deťom a invalidom, dodržiavať zásady zvýšenej hygieny, aby sa zabránilo rozširovaniu nákazlivých chorôb,
- nezdržiavať sa pod hrádzami vodných nádrží, v údoliach a okolí potokov a riek, kde môže dôjsť k ich rozvodneniu a pretrhnutiu hrádzí,
- skontrolovať rozvody plynu, vody a elektriny, pri poruche rozvodov uzavrieť ich prívody, otvoriť okná a opustiť budovu, mimoriadnu starostlivosť venovať miestam, kde hrozí nebezpečenstvo úniku alebo vzniku nebezpečných škodlivín, toxických, biologických, rádioaktívnych, výbušných a iných látok ohrozujúcich životy ľudí a životné prostredie,
- každý požiar hasiť dostupnými prostriedkami vždy s ohľadom

na stav hasených objektov, organizačnými a ďalšími pokynmi, opatreniami zabrániť rozširovaniu požiaru a riadiť sa pokynmi príslušníkov požiarneho útvaru,

- zabezpečiť trvalý dozor pri používaní otvoreného ohňa, pri opakovaných otrasoch zemského povrchu môže dôjsť v podmienkach poškodených komunikácií a rozvodov plynu k rozsiahlemu požiaru,
- nepodliehať panike, sledovať správy, pokyny a informácie vysielané v rozhlase, riadiť sa pokynmi,
- aktívne spolupracovať s orgánmi podieľajúcimi sa na záchranných prácach,
- nepoužívať zbytočne telefóny mobilných a pevných sietí na vybavovanie osobných záležitostí a prežitých dojmov, vo svojom záujme uvoľniť telefónne spojenie pre urýchlené spojenie záchranárov, zdravotníkov, hasičov, ap.,
- na pitie používať výhradne vodu prevarenú alebo pochádzajúcu zo zaručene bezpečného zdroja,
- na núdzové ubytovanie používať stan alebo jednoduchý prístrešok s ľahkou konštrukciou v dostatočnej vzdialenosti od vysokých budov a objektov hroziacich pádom alebo zrútením,
- na evakuáciu alebo pomoc príbuzným nepoužívať vlastné auto, aby sa predišlo dopravným zápcham a aby komunikácie boli uvoľnené pre dopravné prostriedky záchranárov, hasičov, zdravotníkov a ostatných

**účastníkov záchranných prác,**

- **pri pátraní po osobnom majetku v troskách budov sa nevyhnutne podriaďovať rozhodnutiu orgánov riadiacich záchranné práce,**
- **v prípade nariadenej evakuácie alebo premiestnenia do iného objektu vziať so sebou pitnú vodu, potraviny, lieky, baterku, prenosný rádiový prijímač, mobilný telefón, dôležité dokumenty a vhodný odev.**



# Varovanie obyvateľstva

**Varovanie obyvateľstva sa vykonáva varovnými signálmi:**

- a) "VŠEOBECNÉ OHROZENIE" - dvojminútovým kolísavým tónom sirén pri ohrození alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti, ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti,**
- b) "OHROZENIE VODOU" - šesťminútovým stálym tónom sirén pri ohrození ničivými účinkami vody.**

**Koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti sa vyhlasuje signálom "KONIEC OHROZENIA" - dvojminútovým stálym tónom sirén bez opakovania.**

**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 predchádzajúcom informovaní obyvateľstva o čase skúšky prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.**

## **Čo urobiť, keď zaznie siréna?**

- \* počúvať signál a zistiť pred čím Vás varuje**
- \* vyhľadať čo najrýchlejšie úkryt, t.j.:**
  - \* zostať doma,**
  - \* vrátiť sa, ak ste v blízkosti domova ,**
  - \* alebo vstúpiť do najbližšej budovy (obchod, úrad ap.),**
  - \* deti zostávajú v škole, kde budú informované a chránené**
  - \* ak Vás varovný signál zastihne v aute, treba čo najskôr vyhľadať priestor vhodný na ukrytie,**
  - \* uzavrieť a utesniť okná, dvere, vetracie otvory,**
  - \* zapnúť rádio alebo televízor a sledovať vysielanie RTVS,**
  - \* riadiť sa podľa ďalších informácií,**
  - \* zbytočne neblokovať telefónne linky, telefonovať len v súrnom prípade.**

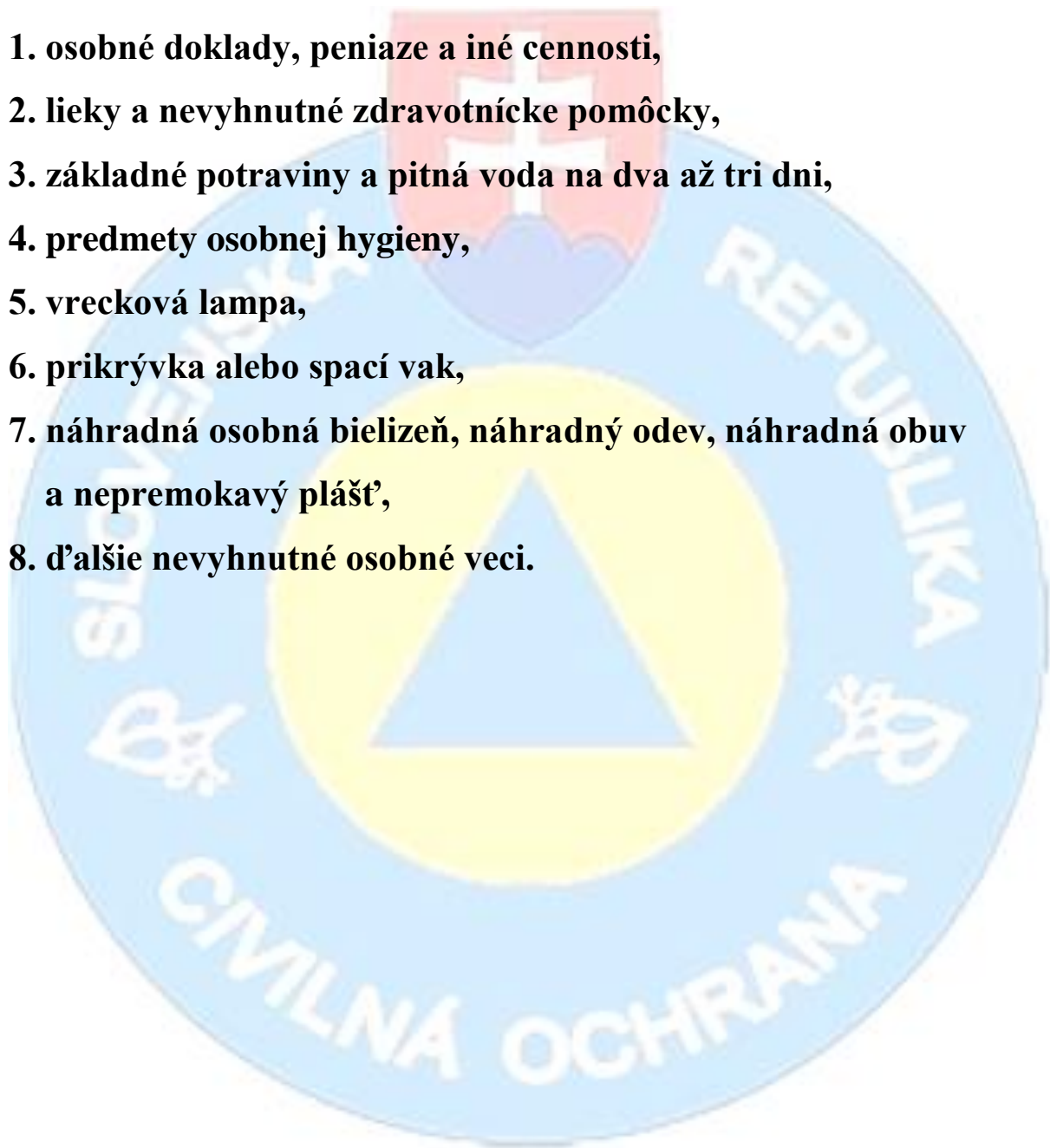
# Ako postupovať pri samovoľnej evakuácii?

**V prípade mimoriadnej udalosti, ak je vyhlásená evakuácia a chcete rýchlo opustiť priestor ohrozenia mimo organizovanú evakuáciu vykonajte nasledovné opatrenia:**

- 1. uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny.**
- 2. pripravte si a vezmite so sebou najnutnejšie veci ( doklady, cenné veci – malých rozmerov, lieky a pod.).**
- 3. uzamknite byt.**
- 4. skontrolujte či Vaši susedia vedia o vzniknutej situácii.**
- 5. v prípade, že vo Vašom okolí sa nachádzajú deti bez dozoru, starí alebo nevládni ľudia – pomôžte im.**
- 6. počúvajte miestny rozhlas, pokyny orgánov vykonávajúcich evakuáciu alebo autorádio, kde sa dozviete ďalšie potrebné informácie.**
- 7. priestor opúšťajte vždy kolmo na smer vetra.**
- 8. v prípade ohrozenia účinkami nebezpečnej látky použite improvizované ochranné prostriedky.**
- 9. rešpektujte pokyny poriadkovej a bezpečnostnej služby.**
- 10. ak odchádzate k príbuzným alebo známym, nezabudnite po príchode nahlásiť svoj pobyt na príslušných úradoch (dôležité pre zistenie počtu zasiahnutých, nezvestných atď.)**
- 11. vždy zachovávajte rozvahu!**

**V prípade evakuácie si zoberte so sebou batožinu a to najmä:**

- 1. osobné doklady, peniaze a iné cennosti,**
- 2. lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,**
- 3. základné potraviny a pitná voda na dva až tri dni,**
- 4. predmety osobnej hygieny,**
- 5. vrecková lampa,**
- 6. prikrývka alebo spací vak,**
- 7. náhradná osobná bielizeň, náhradný odev, náhradná obuv a nepremokavý plášť,**
- 8. ďalšie nevyhnutné osobné veci.**



# Čo si vziať do evakuačnej batožiny?

**V prípade evakuácie si zoberte so sebou batožinu, ktorej hmotnosť v prípade organizovanej evakuácie nesmie presiahnuť:**

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

**Odporúča sa zobrať so sebou najmä:**

- 1. osobné doklady, peniaze a iné cennosti,**
- 2. lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,**
- 3. základné potraviny a pitnú vodu na dva až tri dni,**
- 4. predmety osobnej hygieny,**
- 5. vreckovú lampu,**
- 6. prikrývku alebo spací vak,**
- 7. náhradnú osobnú bielizeň, náhradný odev, náhradnú obuv a nepremokavý plášť,**
- 8. ďalšie nevyhnutné osobné veci.**



# Prostriedky individuálnej ochrany

## Zahrňujú:

- **OCHRANU DÝCHACÍCH CIEST A OČÍ** – zabezpečuje sa prostriedkami individuálnej ochrany
- **OCHRANU POVRCHU TELA** – zabezpečuje sa vhodným oblečením a použitím odevných doplnkov na nechránené časti tela (čapica, rukavice, pláštenka, ap.).

## Rozdelenie prostriedkov individuálnej ochrany:

Medzi prostriedky individuálnej ochrany patria typizované prostriedky ochrany dýchacích ciest a očí.

Sú to:

- **DETSKÉ VAKY** (pre deti do 18 mesiacov),
- **DETSKÉ KAZAJKY** (pre deti od 18 mesiacov do 6 rokov),
- **DETSKÉ MASKY** (pre školopovinné deti),
- **OCHRANNÉ MASKY** (pre dospelých),
- **OCHRANNÉ RÚŠKA.**

## Kedy a kde sa obyvateľstvu vydávajú prostriedky individuálnej ochrany ?

Pre plynulý výdaj týchto prostriedkov obyvateľstvu plánuje vopred starosta obce (mestskej časti) alebo vedúci organizácie zriadenie výdajných stredísk, ich personálne obsadenie a materiálne vybavenie.

Časová norma na výdaj špeciálnych prostriedkov individuálnej ochrany sa pri vzniku mimoriadnej udalosti neurčuje, ale vydávajú sa okamžite. Za brannej pohotovosti štátu sa prostriedky vydávajú do 5 dní od rozhodnutia o ich výdaji.

Obyvateľstvo je informované o výdaji prostredníctvom

**masovokomunikačných prostriedkov  
a v rámci prípravy obyvateľstva na sebaochranu a vzájomnú  
pomoc, ktorá je organizovaná mestskou časťou, obcou  
a okresným úradom.**

**Prostriedky individuálnej ochrany sa nachádzajú v integrovaných  
skladoch materiálu civilnej ochrany na mestských častiach, v  
školách a na pracoviskách.**



# Ako postupovať pri 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 (mestský) rozhlas),
- plňte pokyny vydané oprávnenými osobami,
- vyhotovte a pripravte 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 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.

# Odporúčania pre občanov

## VYSOKÉ TEPLoty

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. Zát'áž 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,
- vybrať 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 ohorok z cigarety,
- oheň nezakladáme pri silnejšom vetre a oheň nikdy nenechávame bez dozoru,
- Pred odchodom skontrolujeme stav ohniska - pahreba nesmie obsahovať žeravé uhličky, 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 číslе 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 vyved'te 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/NÁHLA BÚRKOVÁ ČINNOSŤ**

### **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 rovnakej 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 pohl'adajte 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 dáždník 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 splňame 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.**