

Ľudia 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 neznalosť vhodného reagovania na vzniknutú situáciu alebo jej podceňovanie spolu s panikou znásobujú straty na životoch a zvyšujú počet zdravotných poškodení ľudí. 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, čo robiť, keď je ohrozený život a zdravie, alebo ako postupovať, keď je ohrozený majetok.

### 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:

**Presvedčte sa, či vo vašej blízkosti nie sú ohrození starí ľudia, chorí, neschopní pohybu. Postarajte sa o deti bez dozoru! Pri akejkol'vek činnosti zachovávajúte pokoj a rozvahu!**

#### 1.1 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**

- ◆ 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.

## **1.2 V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ BIOLOGICKEJ LÁTKY (alebo pri použití biologických 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 (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, protiepidemické a 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.

## **1.3 V PRÍPADE ÚNIKU RÁDIOAKTÍVNEJ LÁTKY (alebo pri použití jadrových zbraní)**

- ◆ 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,

- ◆ jódové prípravky užite po obdržaní varovného signálu o vzniku radiačnej havárie atómovej elektrárne. Dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabičke 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.

#### 1.4 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.**

#### 1.5 PRI PREVZATÍ PODOZRIVEJ ZÁSIELKY

Po prevzatí listu, resp. balíka zvažte 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.

- 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.

## 2 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 príľahlé územie.**

## 2.1 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 mohla odniesť voda,
- ◆ pripravte si evakuačnú batožinu.

## 2.2 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.

## 2.3 ZÁSADY SPRÁVANIA SA PO POVODNIACH A ZÁPLAVÁCH




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

## 3 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 bez dozoru, starí alebo nevládni ľudia – pomôžte im.
- ◆ Sledujte rozhlas, televíziu, miestny rozhlas atď., kde sa dozviete informácie o možnom ohrození.
- ◆ Dodržujte pokyny osôb príslušných orgánov, ktoré zabezpečujú evakuáciu.
- ◆ Použite prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela.
- ◆ Priestor opúšťajte najkratšou cestou, podľa možnosti **kolmo na smer vetra**.
- ◆ Vždy zachovávajte rozvahu!

## 5. INFORMAČNÉ MIESTA, NA KTORÉ SA MOŽETE OBRÁTIŤ V PRÍPADE VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI

-  Zamestnávateľ
-  Obecný úrad
-  Okresný úrad, odbor krízového riadenia: 045/533 0620,  
0903 804 579

 **Linka tiesňového volania 112**

**Hasičský a záchranný zbor 150**

**Zdravotná záchranná služba 155**

**Políciu 158**

**Obecná polícia 159**

## ODPORÚČANIA PRE OBYVATEĽSTVO PRI HYDROLOGICKÝCH A METEOROLOGICKÝCH VÝSTRAHÁCH

### • Všeobecné informácie

Sekcia integrovaného záchranného systému a krízového manažmentu Ministerstva vnútra Slovenskej republiky zaslala odboru krízového riadenia Okresného úradu Zvolen „Odporúčania pre obyvateľstvo pri hydrologických a meteorologických výstrahách“. V nasledujúcom texte zverejňujeme tieto odporúčania:

### Maximálna teplota

#### 2. stupeň

**Maximálna teplota vzduchu v rozpätí od ( teplota > 35 °C ) :**

1. vyhýbať sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní,
2. nenechávať deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch,
3. dodržiavať pitný režim.

#### 3. stupeň

**Dlhodobé dosahovanie maximálnej teploty vzduchu v rozpätí od (teplota > 40 °C) :**

1. vyhýbať sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní,
2. dodržiavať pitný režim,
3. nenechávať deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch,
4. pri pobyte na priamom slnku používať ochranné prostriedky pred priamym slnečným žiarením ( pokrývka hlavy, ochranné krémy, slnečné okuliare a pod.).

### Minimálna teplota

#### 2. stupeň

**Dosiahnutie minimálnej teploty vzduchu (M2 < ako - 20 °C) . Silný mráz :**

1. chrániť sa primerane teplým oblečením a obuvou,
2. chrániť nekryté časti tela ochranným (mastným) krémom,
3. vykonať primerané opatrenia na ochranu hospodárskych plodín pred prízemnými mrazmi.

### 3. stupeň

**Minimálnej teploty vzduchu ( $M3 < -30^{\circ}C$ ). Veľmi silný mráz :**

1. urýchlene vyhľadať teplé miesta (obytné zariadenia),
2. vykonať primerané opatrenia v priemysle na ochranu pred silnými mrazmi (zateplenie....),
3. chrániť nekryté časti tela ochranným (mastným) krémom.

### Vietor

### 2. stupeň

**Výskyt silného vetra, ktorý dosiahne krátkodobo ( v nárazoch) rýchlosť (V2, priemer > 20 m/s alebo nárazy > 25 m/s :**

1. nezdržiavať sa na voľných plochách,
2. nezdržiavať sa pri labilných prekážkach,
3. zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere,
4. odložiť z dvorov voľne položené predmety,
5. nepúšťať von deti,
6. zabezpečiť domáce zvieratá,
7. neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
8. s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi obmedziť jazdu po otvorených veterných plochách,
9. zabezpečiť okná, skleníky, voľne uložené predmety, pozbierať sušiacu sa bielizeň,
10. pri jazde automobilom znížiť rýchlosť jazdy.

### 3. stupeň

**Výskyt mimoriadne silného vetra, ktorý dosiahne krátkodobo ( v nárazoch) rýchlosť (V3, priemer > 25 m/s alebo nárazy > 35 m/s) :**

1. keď nie je nutné nevychádzať z domu,
2. nezdržiavať sa na voľných plochách,
3. zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere,
4. nepúšťať von deti,
5. s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdiť po otvorených veterných plochách,
6. zabezpečiť žeriavy.

### Snehové jazyky a záveje

### 2. stupeň

**Intenzívna tvorba snehových jazykov a závejov :**

1. vybaviť vozidlo zimnými technickými prostriedkami (zimné pneumatiky, snehové reťaze, vlečné lano, lopata a pod.),
2. zabezpečiť sa komunikačnými prostriedkami (mobilný telefón, PDA, vysielaciačka a pod.) pre prípad núdze.

### 3. stupeň

**Mimoriadne intenzívna tvorba snehových jazykov a závejov :**

1. obmedziť pohyb vo vonkajšom prostredí,
2. obmedziť jazdu vozidlom a inými prostriedkami.

### Sneženie

### 2. stupeň

**Silné sneženie, pri ktorom spadne  $S2 > 20$  cm nového snehu za 12 hod. :**

1. na horách sledovať a dodržiavať pokyny horskej služby,
2. vybaviť vozidlo príslušnými technickými prostriedkami ( zimné pneumatiky, snehové reťaze, vlečné lano, lopata a pod.),

3. v prípade mokrého snehu a silného vetra obmedziť pohyb v lese a v blízkosti elektrických vedení.

### 3. stupeň

**Mimoriadne silné sneženie, pri ktorom spadne  $S3 > 30$  cm nového snehu za 12 hod.:**

1. obmedziť pobyt a pohyb ( i dopravnými prostriedkami) v exteriéri.

### Poľadovica

### 2. stupeň

**Intenzívna tvorba poľadovice :**

1. obmedziť pobyt a pohyb ( i dopravnými prostriedkami ) v exteriéri,
2. upraviť povrch chodníkov tak, aby umožňoval bezpečný pohyb.

### 3. stupeň

**Mimoriadne intenzívna tvorba poľadovice :**

1. obmedziť pobyt a pohyb i dopravnými prostriedkami v exteriéri,
2. upraviť povrch chodníkov tak, aby umožňoval bezpečný pohyb.

### Búrky

### 2. stupeň

**Výskyt silných búrok spojených s privalovými zrážkami s úhrnmi ( $DB2 > 30$  mm za 1 hod.) a nárazy vetra s rýchlosťou ( $BV2 > 25$  m/s) :**

1. nezdržiavať sa na voľných plochách,
2. nezdržiavať sa pri labilných prekážkach,
3. zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere,
4. odložiť z dvorov voľne položené predmety,
5. zabezpečiť domáce zvieratá,
6. neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
7. s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdiť po otvorených veterných plochách,
8. vo voľnej krajine pri búrke prečkať v automobile alebo vyhľadať nižšie polohy ( pozor na ich prípadné zatopenie),
9. nezdržiavať sa pri vysokých stožiaroch alebo vysokých stromoch,
10. opustiť vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek ( aj vyschnutých korýt).

### 3. stupeň :

**Výskyt mimoriadne silných búrok, spojených s privalovými zrážkami s úhrnom ( $DB3, 40$  mm za 1 hod.) a nárazmi vetra s rýchlosťou ( $BV3 > 35$  m/s) :**

1. keď nemusíte, nevychádzať z domu,
2. nepúšťať von deti,
3. neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
4. nezdržiavať sa pri stožiaroch vysokého napätia alebo vysokých stromoch,
5. opustiť vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek ( aj vyschnutých korýt),
6. zabezpečiť obydlie pred vniknutím vody.

### Dážď

### 2. stupeň

**Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom zrážok ( $D2 > 50$  mm za 12 hod.) :**

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

Pokiaľ máte dostatok času :

1. vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
2. premiestniť vybavenie domácností do vyšších poschodí,
3. uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory,
4. pripraviť si vozidlo pre prípad nutnosti opustenia obydľia,
5. pripraviť si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitú vodu na 2-3 dni,
6. zobrať si nepremokavú obuv a odev,
7. odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
8. informovať svojich susedov,
9. pripraviť evakuáciu zvierat,
10. pripraviť si evakuačnú batožinu,
11. opustiť vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt).

### **3. stupeň**

#### **Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom zrážok ( $D3 > 70$ mm za 12 hod.) :**

1. dodržiavať pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledovať pokyny v hromadných informačných prostriedkoch,
2. opustiť vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek ( aj vyschnutých korýt),
3. odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
4. uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory,
5. vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu.

## **Hmla**

### **2. stupeň**

#### **Výskyt silných hmiel s dohľadnosťou ( $H2 < 300$ m) :**

Ak viditeľnosť nepovoľuje ísť rýchlejšie ako 20 km/hod. a keď nie je možné rozoznať okraj cesty odstavte vozidlo. Na diaľniciach vyhľadajte najbližšie odpočívadlo a počkať kým sa hmla rozplynie.

### **3. stupeň**

#### **Výskyt mimoriadne silných hmiel ( $H3 < 100$ m) :**

Obmedziť jazdu vozidlom z bezpečnostných dôvodov.