



Odporúčane postupy pri vzniku mimoriadnej udalosti.

Ako postupovať pri vzniku povodne?

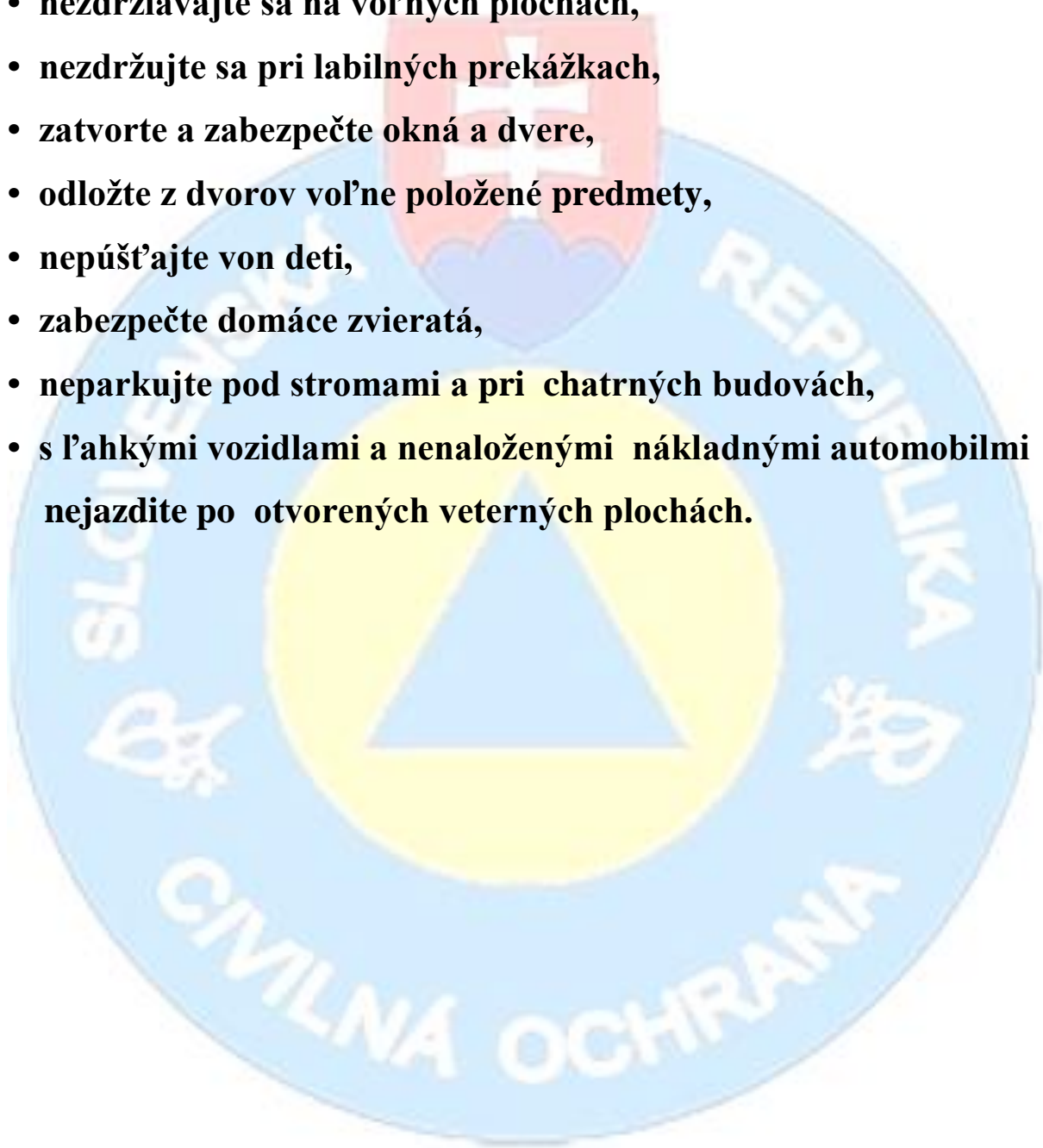
- v prípade kritického nedostatku času zanechajte akékoľvek činnosti a rýchlo sa odoberte na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto,
pokiaľ máte dostatok času:
- vypnite alebo uzatvorte hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
- vybavenie domácností premiestnite do vyšších 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,

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

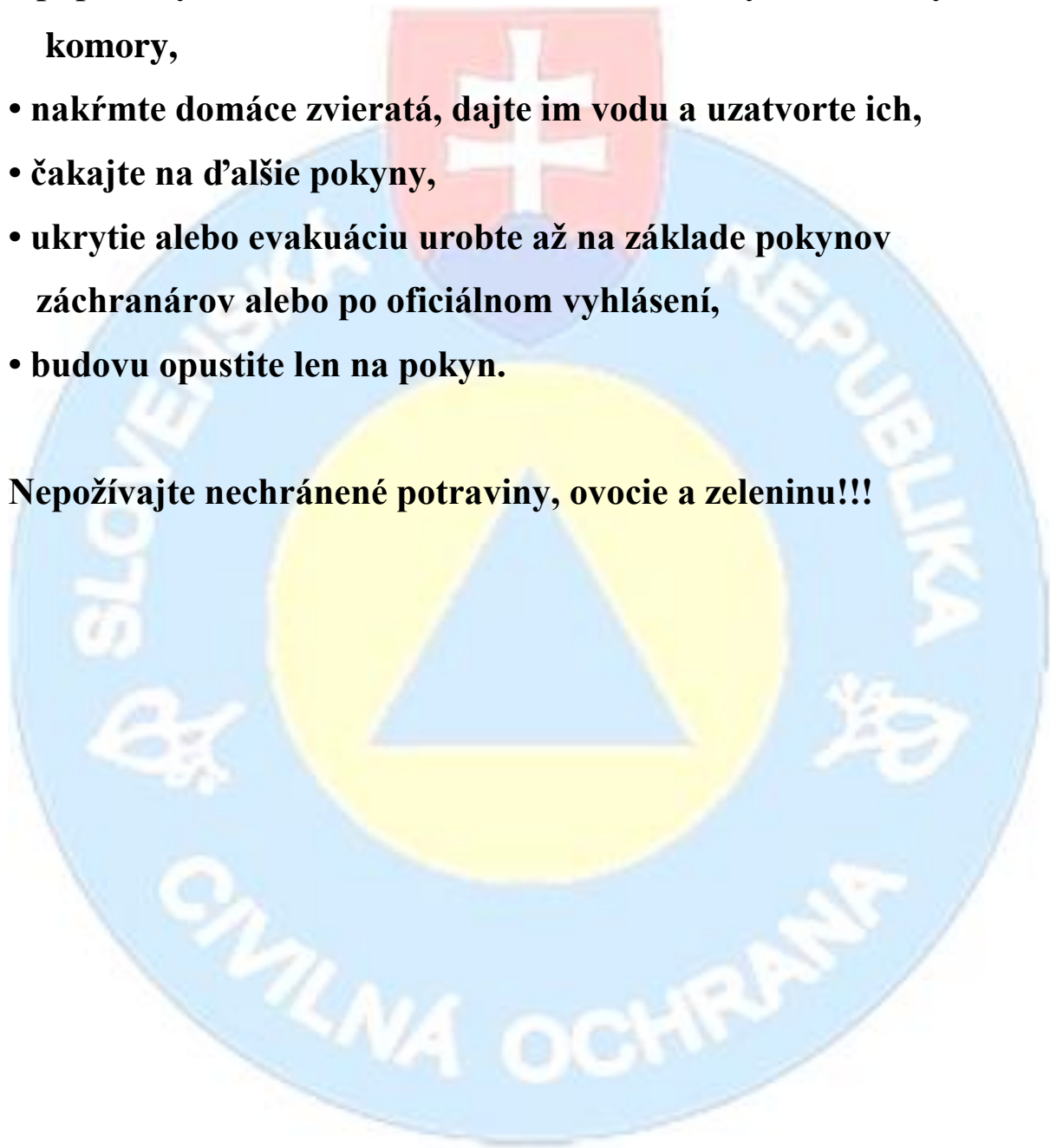


Ako postupovať pri úniku rádioaktívnych látok?

- 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,
 - 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,**
 - **nakrmete 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 veliteľ'a zásahu alebo polície.**

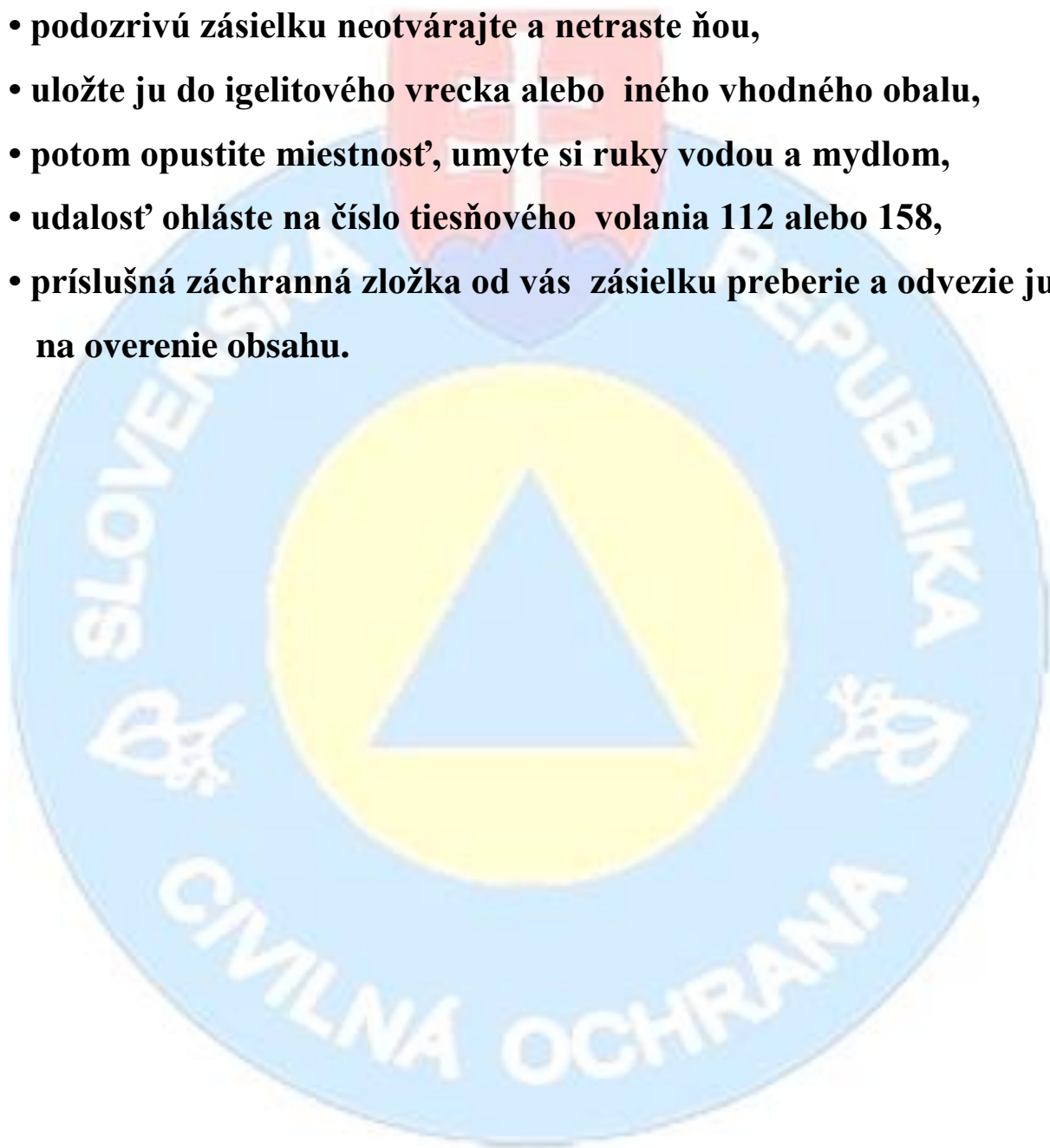
Ako postupovať pri oznámení o uložení bomby, trhaviny, použití nebezpečnej látky, a pod.?

- **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!!!**

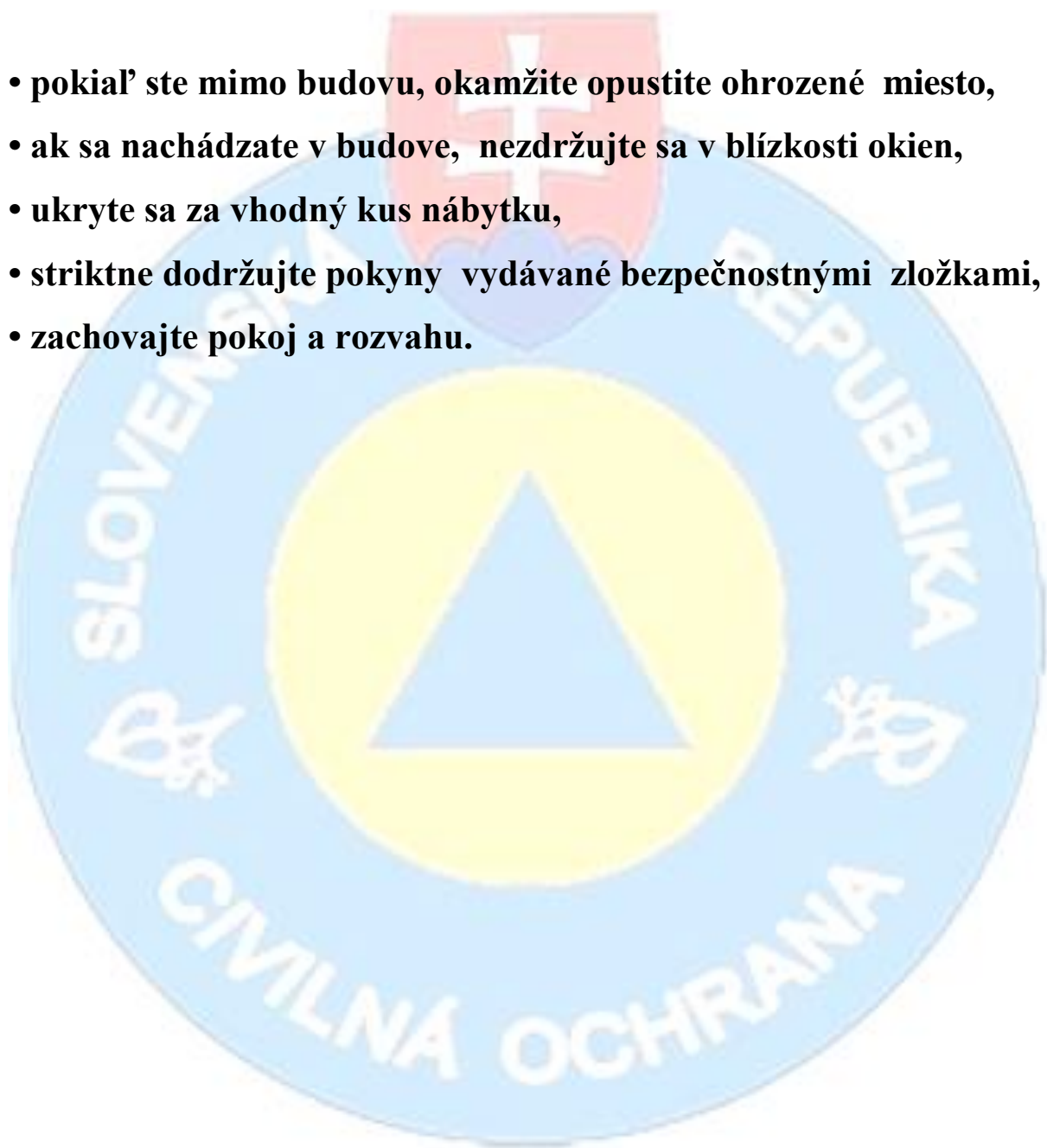
Ako postupovať pri obdržaní podozrivej zásielky (list, balíček...)?

- 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 výťahu 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**

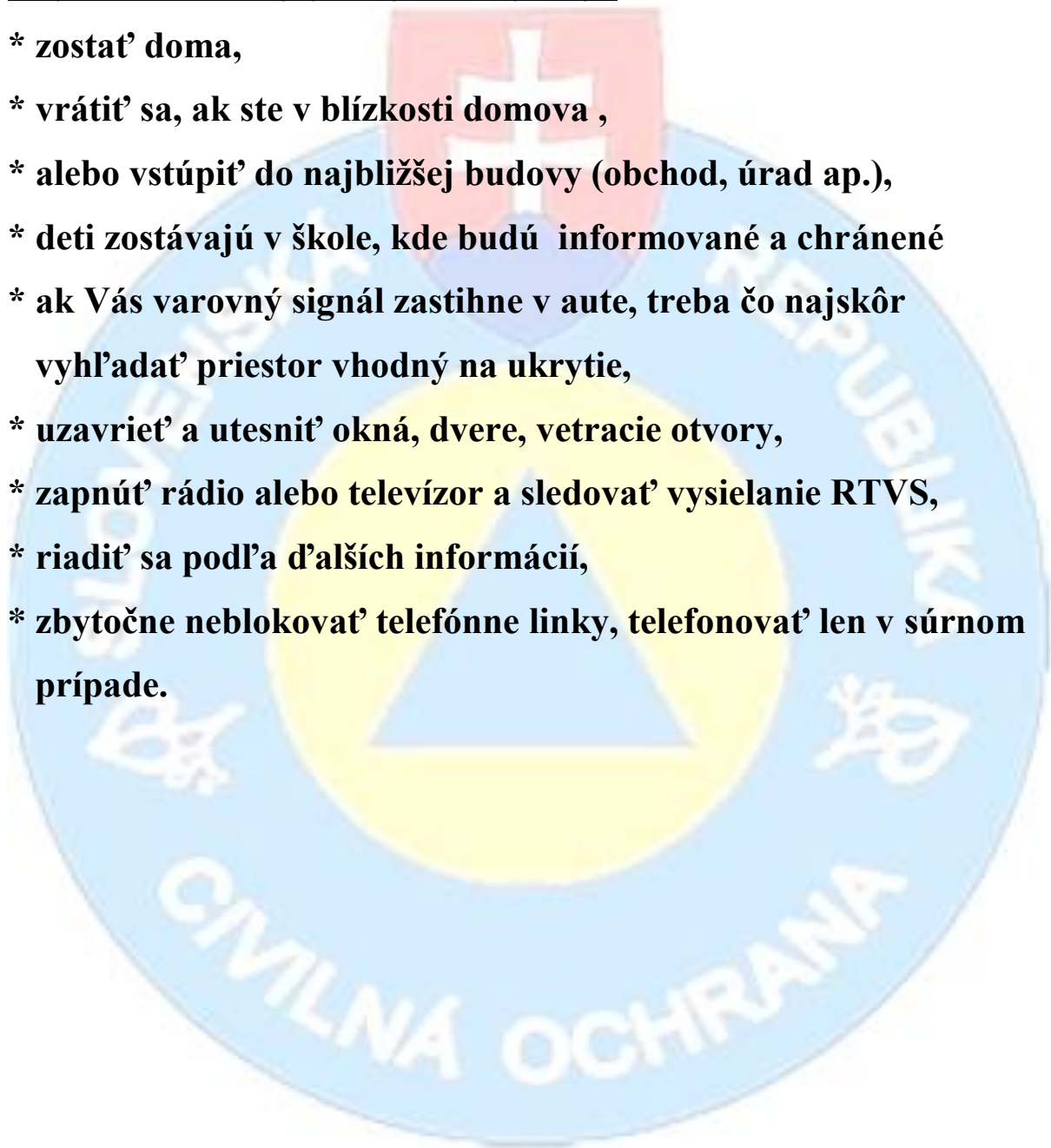
vyhľadať priestor vhodný na ukrytie,

*** 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 sklenné 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/NÁHĽA 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 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 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.**