# ČO ROBIŤ

## V PRÍPADE KRÍZY ALEBO OZBROJENÉHO KONFLIKTU

MINISTERSTVO
VNÚTRA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Sekcia krízového riadenia
Ministerstva vnútra Slovenskej republiky

# DÔLEŽITÉ ČÍSLA

Naučte sa poskytovať prvú pomoc. Vaše vedomosti môžu zachrániť životy. Ak ste na mieste ako prvý po nehode alebo inej vážnej udalosti, zavolajte podľa potreby na nižšie uvedené čísla:

**112** — **Všeobecná tiesňová linka v celej Európe, ktorá je dostupná nepretržite a je na ňu možné zaslať aj SMS so žiadosťou o pomoc.**

**150** — **Hasiči**

**155** — **Rýchla zdravotná pomoc**

**158** — **Polícia**

**159** — **Mestská polícia**

**18 300** — **Horská záchranná služba**

# OBSAH


Zostaňte pripravení: Krízový návod v bodoch 4

Úvod 6

Ako sa pripraviť na krízové situácie? 9

Pripravte seba a svoju domácnosť 10

Ako zistím, že sa niečo deje? 14

Odporúčaný zoznam toho,
čo mať doma pripravené 16

Čo robiť počas varovného signálu? 18

Ako sa pripraviť na možnú evakuáciu? 19

Ako postupovať v prípade jednotlivých
mimoriadnych udalostí 22

# ZOSTAŇTE PRIPRAVENÍ:
# KRÍZOVÝ NÁVOD V BODOCH

## 1 Zachovaj pokoj a postupuj podľa pokynov:

- Nezúfaj, **nepodľahni panike**
- **Počúvaj oficiálne varovné signály** a inštrukcie od úradov

## 2 Zabezpeč základné potreby:

- **Voda:** Uchovaj si 3–5 litrov pitnej vody na osobu denne; v prípade potreby vodu prevar
- **Jedlo:** Zabezpeč trvanlivé potraviny, ktoré sa dajú rýchlo pripraviť bez elektriny
- **Lieky:** Maj pripravenú domácu lekárničku a zásobu nevyhnutných liekov

## 3 Udržiavaj teplo a bezpečie:

- **Obleč sa vo vrstvách** a zhromaždi sa s rodinou na bezpečnom mieste
- **Využi alternatívne zdroje vykurovania** (napr. kachle, krb, sviečky) a zabezpeč svoj dom (uzamknutie okien a dverí)

## 4 Komunikácia:

- **Sleduj aktuálne informácie** cez televíziu, rozhlas, internet a miestne informačné kanály
- **Udržuj kontakt s príbuznými** a susedmi a overuj si správnosť prijatých informácií

## 5 Priprav evakuačný plán:

- **Zoznám sa s evakuačnými trasami** a miestami stretávania
- **Priprav evakuačnú batožinu** s najdôležitejšími vecami (osobné doklady, peniaze, lieky, potraviny, oblečenie)

## 6 Pomáhaj ostatným:

- **Skontroluj,** či sú tvoji blízki a susedia v bezpečí
- **Poskytnite si vzájomnú pomoc a podporu** pri riešení krízových situácií

# ÚVOD

**Táto brožúra slúži ako informačný materiál pre zlepšenie pripravenosti obyvateľstva v čase krízových situácií alebo ozbrojeného konfliktu.**

Individuálne potreby občanov sa môžu líšiť v závislosti od toho, či človek žije v mestskom alebo vidieckom prostredí a či žije v dome alebo byte.

Informácie v tejto brožúre považujte za všeobecné návody. V prípade núdze využívajte tie, ktoré sú v daný moment najbezpečnejšie pre vás a vaše okolie.

Krízová situácia môže viesť k tomu, že spoločnosť nebude fungovať tak, ako sme zvyknutí. Klimatické zmeny zapríčiňujú, že záplavy či lesné požiare sa stávajú čoraz bežnejšími. Incidenty vo zvyšku sveta môžu mať za následok nedostatok či výpadok niektorých tovarov a služieb. Narušenie dôležitých informačných systémov môže mať zase vplyv na dodávky energií a zdravotnú starostlivosť.

V krátkom čase sa váš každodenný život môže stať problematickým:

- v obchodoch môže byť nedostatok potravín, liekov, zdravotníckeho materiálu či iných produktov,
- príprava a skladovanie potravín je náročné,
- nemôžete natankovať auto,
- nastanú výpadky/odstávky vody, kúrenia a elektriny,
- prestanú fungovať bankové služby a výber z bankomatov nebude možný,
- výpadky mobilnej siete a internetu,
- verejná doprava bude odstavená, cesty uzavreté.

# AKO SA PRIPRAVIŤ NA KRÍZOVÉ SITUÁCIE?

Obce koordinujú zabezpečenie fungovania nevyhnutných služieb, a to aj v prípade spoločenskej núdze. Patria sem služby ako napr. zásobovanie pitnou vodou, koordinácia zdravotníkov, polície či Hasičského a záchranného zboru, starostlivosť o starších ľudí a ľudí so zdravotným postihnutím a pod.

Avšak aj vy ako súkromná osoba máte zodpovednosť a svojou pripravenosťou môžete prispieť k efektívnejšiemu zvládnutiu kríz. Správna príprava vám umožní vyrovnať sa s krízovou situáciou bez ohľadu na to, čo ju spôsobilo. V prípade krízovej situácie bude pomoc poskytnutá v prvom rade tým, ktorí ju nevyhnutne potrebujú, a preto časť obyvateľstva musí byť pripravená aj na to, aby sa s krízovou situáciou nejaký čas vyrovnala sama.

**Čím lepšie ste pripravený, tým väčšiu príležitosť budete mať pomôcť ostatným, ktorí nemajú rovnaké schopnosti či možnosti.**

**Najdôležitejšie je, aby ste mali vodu, jedlo, teplo, lieky a boli ste schopný získať informácie od príslušných úradov a médií. Musíte tiež byť schopný nadviazať kontakt s príbuznými.**

**jedlo**

**voda**

**lieky**

**teplo**

**príslušné orgány**

**kontakt s príbuznými**

# PRIPRAVTE SEBA A SVOJU DOMÁCNOSŤ

Pripravte sa, aby ste nemuseli všetko zaobstarávať naraz, ak sa stane niečo vážne.

Pri príprave na krízové situácie **myslite na päť kľúčových oblastí**, ktorými sú: **voda, jedlo, teplo, lieky** a **komunikácia**. Vaše potreby sa budú líšiť v závislosti od prostredia, typu krízovej situácie ako aj vašich možností a potrieb.

V tejto časti nájdete všeobecné tipy, ako môžete zvýšiť pripravenosť svojej domácnosti.

## Voda

Čistá pitná voda je nevyhnutná.

- Pripravte si 3 – 5 litrov pitnej vody na osobu na deň,
- majte na pamäti vodu aj pre zvieratá,
- ďalšiu pitnú vodu skladujte v dobre vyčistených plechovkách, fľašiach, kanistroch alebo iných nádobách tak, aby ste boli pripravení na prípadnú odstávku,
- vodu skladujte na tmavom a chladnom mieste,
- ak si nie ste istí kvalitou vody – prevarte ju,
- zmrazte vodu v PET fľašiach – možno ich využiť ako studené obklady, ale aj ako extra pitnú vodu. Fľaše však nenapĺňajte úplne, pri zamrznutí môžu prasknúť.

Nezabúdajte na hygienu. Je dobré mať plán, ako sa vysporiadať s návštevami toalety pre prípad, že by niekoľko dní nebola voda z dôvodu jej odstávky alebo niečoho iného.

# Jedlo

Je dôležité mať doma jedlo navyše, ktoré poskytuje dostatok kalórií. Počas výpadkov prúdu nebudete môcť variť ako zvyčajne, a preto si vyberte jedlá, ktoré sa dajú pripraviť rýchlo a môžu sa skladovať pri izbovej teplote. S kempingovým sporákom, grilom, palivom a zápalkami si môžete zjednodušiť varenie počas výpadku prúdu.
Majte na pamäti:

- najskôr použite potraviny z chladničky (aby v prípade výpadku prúdu nedošlo k ich znehodnoteniu),
- zbytočne neotvárajte mrazničku,
- niektoré potraviny je možné v zime skladovať vonku, ale chráňte ich pred vtákmi a inými zvieratami,
- nezabúdajte na krmivo aj pre vaše zvieratá.

# Teplo

Pre ľahšie zvládanie krízových situácií je nevyhnutné zostať v teple. Z uvedeného dôvodu je potrebné mať plán ako seba a svoju domácnosť udržiavať v teple aj v prípade výpadku prúdu:

- oblečte sa vo vrstvách,
- zhromaždite sa v jednej miestnosti,
- utesnite okná, dvere a prikryte podlahu,
- používajte alternatívne zdroje vykurovania, napr. kachle na drevo, krb alebo sviečky.

Dbajte na bezpečnosť:

- zamyslite sa nad rizikom požiaru,
- buďte opatrný pri manipulácii s palivom a otvoreným ohňom v interiéri – držte ich ďaleko od horľavých materiálov,
- pred spaním zhasnite všetky sviečky a alternatívne zdroje vykurovania,
- miestnosť pravidelne vetrajte, aby sa do nej dostal kyslík.

# Domáce zvieratá

- Krmivo, misky, náhubok, vôdzka, prepravka, veterinárny preukaz.

# Lieky a zdravotnícke pomôcky

Pripravte si malú domácu lekárničku, aby ste boli schopný ošetriť prípadné zranenia, majte zásobu liekov, ktoré pravidelne užívate a základné lieky na bežné ochorenia (zníženie teploty, bolesť...). Nezásobujte sa zbytočne veľkými množstvami liekov a sledujte dátum exspirácie. Lieky vždy uchovávajte mimo dosahu detí.

# Komunikácia

V krízových situáciách je obzvlášť dôležité, aby ste mali **prístup k informáciám na oficiálnych komunikačných kanáloch, či už prostredníctvom televízie, rádia, miestneho rozhlasu prípadne internetu.** Musíte byť schopný zistiť, čo sa deje, ako konať a čo robia štátne orgány a záchranné zložky integrovaného záchranného systému. Nezabúdajte si však informácie overovať. Taktiež je dôležité, aby ste sa vedeli skontaktovať so svojimi príbuznými či priateľmi a v prípade potreby boli schopný kontaktovať záchranné zložky.

**Ako komunikovať s deťmi?**

- hovorte jednoducho a čo najpokojnejšie, primerane veku dieťaťa,
- uistite ich, že v tejto situácii neostanú sami,
- povzbuďte ich, aby vyjadrili svoje pocity a otázky.

## POZOR
### na nepravdivé informácie!

Krízové situácie sú ideálnym časom na šírenie nepravdivých správ, či už s cieľom rozširovania paniky alebo propagandy. Práve preto je počas krízových situácií mimoriadne dôležité, aby ste boli schopní získavať relevantné informácie **iba z overených a oficiálnych zdrojov.** Sledujte štátne komunikačné kanály, ako sú **televízia, rozhlas a oficiálne vládne webové stránky**, aby ste mali presné a aktuálne informácie.

# AKO ZISTÍM, ŽE SA NIEČO DEJE?

**Systém včasného varovania** je nevyhnutným nástrojom na ochranu občanov pred hrozbami, ako sú napr. živelné pohromy, priemyselné havárie, iné mimoriadne udalosti alebo aj vzdušný útok v čase vojny a pod.

Prostredníctvom varovných signálov sirén a doplnenej hovorenej informácie dostávajú obyvatelia rýchle a zrozumiteľné informácie o nebezpečenstve.

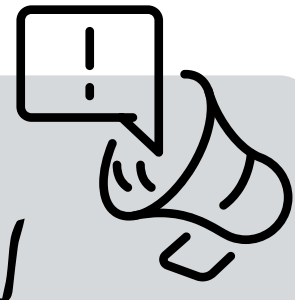
Systémy včasného varovania obyvateľov pozostávajú najmä z výstražných tónov, ktoré sú doplnené hovorenou informáciou (najskôr zaznie siréna, po ktorej nasleduje slovná doplnková informácia ako napr. „POZOR, CHEMICKÉ OHROZENIE!“, „POZOR, VZDUŠNÝ POPLACH!“, „POZOR, KONIEC OHROZENIA!“).

Zároveň je potrebné sledovať **hromadné informačné prostriedky** (štátna televízia, rozhlas, televízia, hlásenie z obecného/mestského rozhlasu).

Aktuálne pokrytie výstražným signálom elektronických sirén stúplo z pôvodných 58 % na 85 % na trvale obývanom zastavanom území vďaka tomu, že Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky rozšírilo a zmodernizovalo sieť sirén s podporou fondov Európskej únie (1088 nových sirén v 720 obciach a mestách). Toto rozširovanie pokračuje aj naďalej a robí to zo Slovenska jeden z vedúcich štátov v pokrytí svojho územia výstražným signálom.

**Varovné signály** – každý signál má špecifický zvuk a trvanie, ktoré signalizujú konkrétny typ hrozby:

- **všeobecné ohrozenie** – dvojminútový kolísavý tón sirén pri ohrození alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti, ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti,
- **ohrozenie vodou** – šesťminútový stály tón sirén pri ohrození ničivými účinkami vody,
- **koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti** – dvojminútový stály tón sirén bez opakovania, ktorý je následne doplnený hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov,
- **skúška sirén** – sirény sa pravidelne preskúšavajú spravidla druhý piatok v mesiaci o 12:00 hod. Skúšky sirén sú oznámené prostredníctvom rozhlasového a televízneho vysielania, TASR a iných informačných prostriedkov, aby nedochádzalo k panike,
- kolísavým tónom sirén v trvaní 2 minút sa počas vojnového stavu a v čase vojny vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného **vzdušného napadnutia** územia štátu.

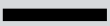


## Poznáte zvuky sirén?

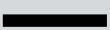
**Všeobecné ohrozenie**
2 min. kolísavý tón

**Ohrozenie vodou**
6 min. stály tón

**Koniec ohrozenia**
2 min. stály tón



**Skúška sirén**
2 min. stály tón



# ODPORÚČANÝ ZOZNAM TOHO, ČO MAŤ DOMA PRIPRAVENÉ

## Jedlo a voda

- Trvanlivé potraviny: obilniny, cereálie, cestoviny, ryža, kuskus, instantná zemiaková kaša, sušené mlieko, tortily, sucháre, sušienky, soľ a korenie,
- zelenina: zemiaky, mrkva, kapusta,
- konzervy: paradajky (krájané, pretlak), zelenina, ovocie a hotové jedlá,
- vysoký obsah bielkovín: sušené alebo konzervované mäso a ryby, cícer, fazuľa, šošovica, syr v tube,
- vysoký obsah tuku: kuchynský olej, pesto, sušené paradajky v oleji, arašidové maslo, orechy a semienka,
- zvýšenie energie: ovocný puding, džem, čokoláda, med, proteínové tyčinky a sušené ovocie,
- nápoje: voda/minerálka, káva, čaj, zmes horúcej čokolády, džús alebo mlieko (trvanlivé, sójové),
- jedlo pre deti: kaša, dojčenská výživa, ovsené vločky a detská výživa,
- krmivo pre zvieratá,
- fľaše/plechovky s pitnou vodou,
- fľaše/nádoby s vekom alebo kohútikom.

## Oblečenie a prikrývky, zdroje tepla a svetla

- Teplé oblečenie: vlnené/outdoorové oblečenie do každého počasia,
- hrubé ponožky, čiapky, rukavice, šály,
- náhradné topánky (teplé, nepremokavé),
- prikrývky, karimatky na spanie, spacie vaky,
- sviečky, čajové sviečky,
- zápalky alebo zapaľovač,
- alternatívne zdroje tepla nevyžadujúce elektrinu, napr. plynové alebo parafínové ohrievače,
- liehový sporák a palivo,
- palivo v nádrži (benzín, nafta),
- hasiaci prístroj,
- baterka, čelovka.

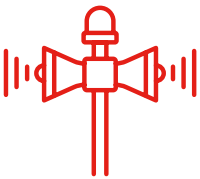
## Komunikácia

- Rádio napájané batériami, solárnymi článkami,
- náhradné batérie,
- mobilný telefón a nabité náhradné batérie (powerbanky),
- nabíjačka,
- hotovosť v malých nominálnych hodnotách,
- doklady a dôležité písomnosti,
- dôležité telefónne čísla na papieri.

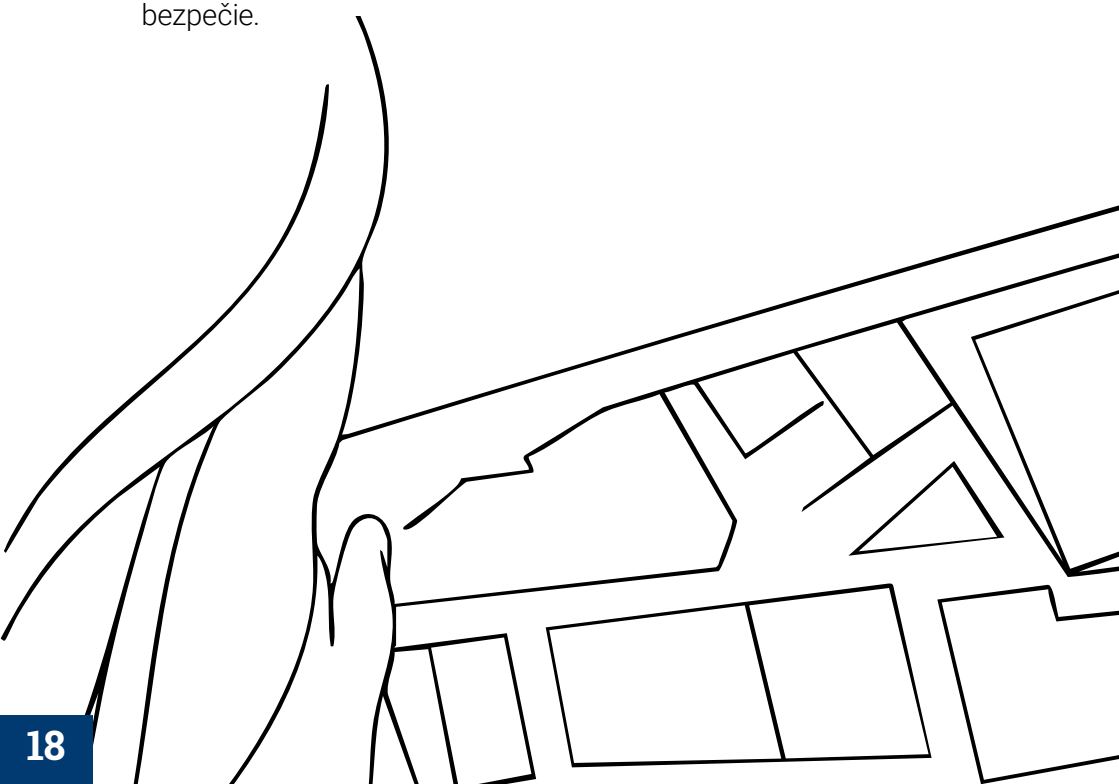
## Iné

- Lekárnička a ďalšie potrebné lieky (na predpis/voľnopredajné),
- vreckovky, toaletný papier,
- vlhčené obrúsky, dezinfekcia rúk,
- plienky a menštruačné pomôcky,
- sáčky, sáčky do koša.

# CO ROBIŤ POČAS VAROVNÉHO SIGNÁLU?



- **Zachovajte pokoj** – nepodliehajte panike a počúvajte pokyny kompetentných úradov,
- **sledujte informácie a dodržiavajte pokyny** – informácie a pokyny pre občanov bývajú vysielané cez miestne rozhlasy a cez televízne alebo rozhlasové vysielanie,
- **vyhľadajte bezpečie:**
  - pri všeobecnom ohrození sa ukryte na bezpečnom mieste (napr. pivnica, uzavretá miestnosť),
  - pri ohrození vodou sa presuňte na vyššie položené miesta,
  - pri ohrození nebezpečnou látkou zavrite a utesnite okná, dvere, ventilácie,
- **pomôžte ostatným** – skontrolujte, či sú všetci vo vašej domácnosti v bezpečí a pomôžte tým, ktorí to potrebujú. Dbajte pritom na vlastné bezpečie.

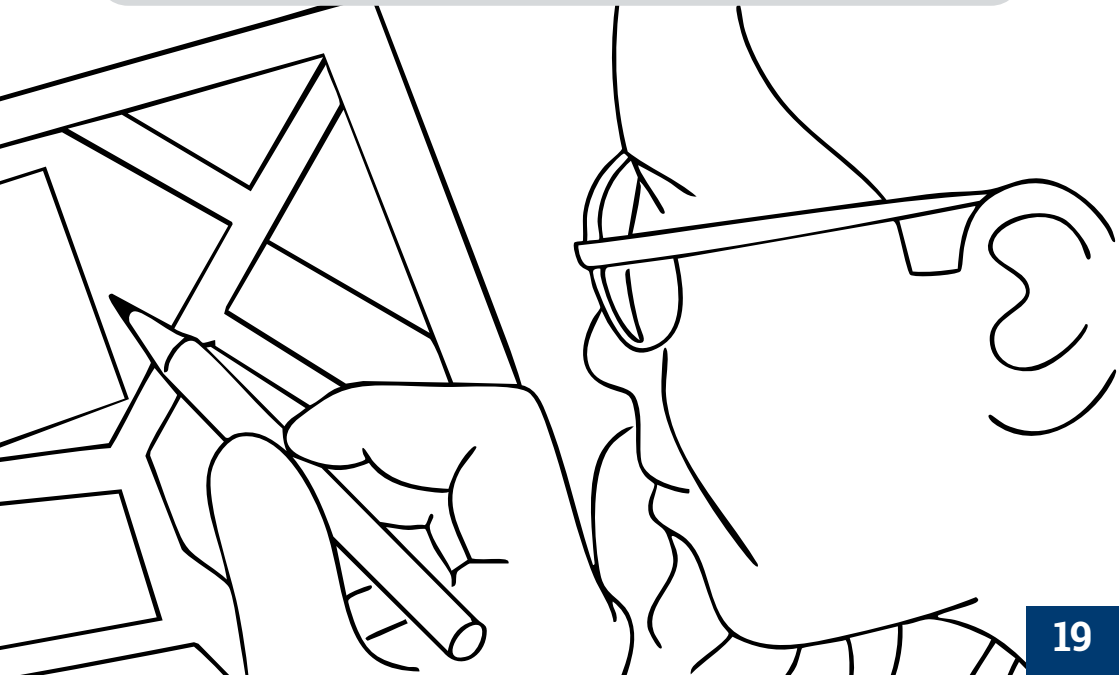


# AKO SA PRIPRAVIŤ NA MOŽNÚ EVAKUÁCIU?

Evakuácia je opatrenie na ochranu života a zdravia občanov v prípade mimoriadnych udalostí ako sú povodne, veterné smršte, priemyselné havárie alebo iné. Správne zachovanie sa v týchto situáciách môže zachrániť životy a zdravie. V tejto časti sa oboznámite s krokmi, ktoré by ste mali podniknúť, ak bude vyhlásená evakuácia.

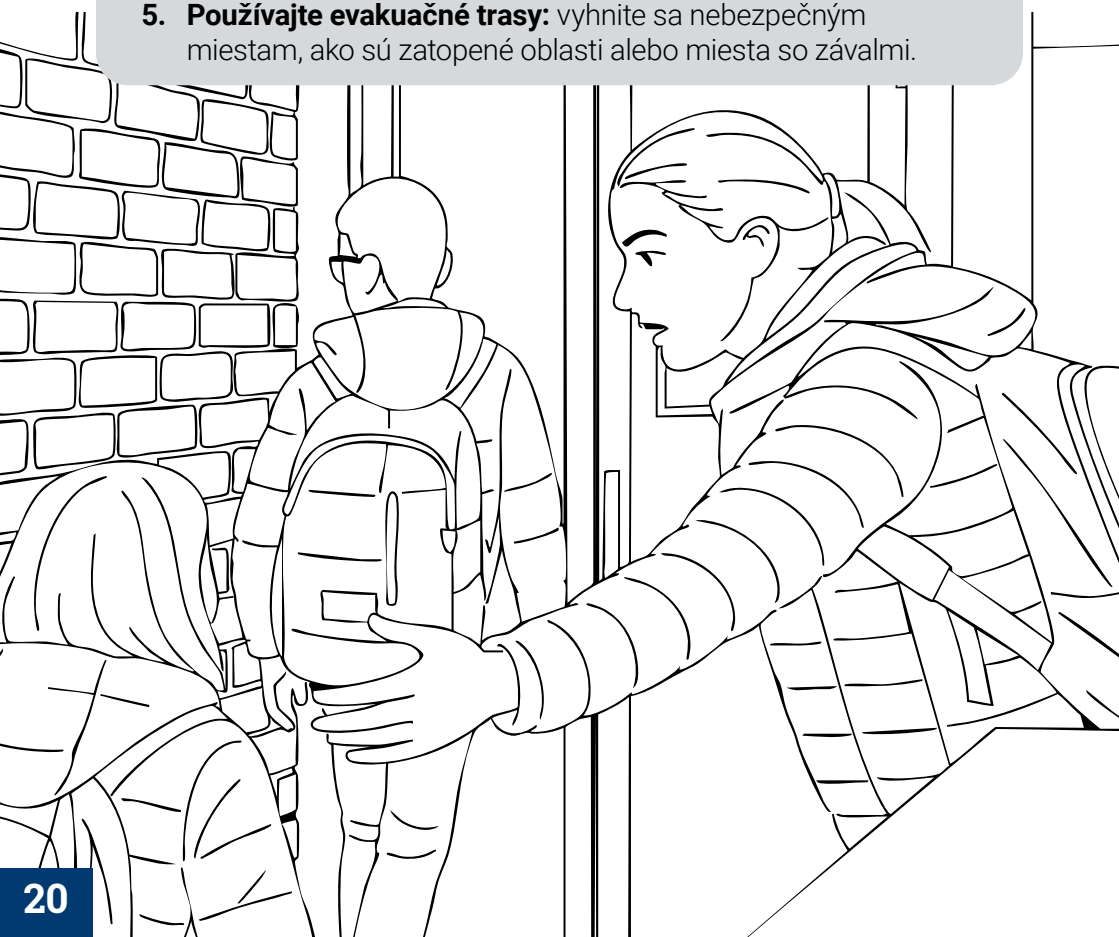
## Pred evakuáciou

1. **Buďte pripravení:**
   - ✓ zoznámte sa s evakuačnými trasami vo vašej obci alebo meste,
   - ✓ majte pripravenú evakuačnú batožinu s najdôležitejšími vecami.
2. **Počúvajte pokyny:** sledujte webové stránky príslušných miestnych úradov, televíziu, rozhlas a internet pre aktuálne informácie.
3. **Informujte rodinu:** dohodnite si s rodinou plán, kde sa stretnete a ako sa budete kontaktovať v prípade výpadku mobilných sietí.



# Počas evakuácie

1. **Zachovajte pokoj:** panika nepomôže. Pomôžte deťom, seniorom a osobám so zdravotným postihnutím.
2. **Zabezpečte domácnosť:**
   - ✓ vypnite plyn, vodu a elektrinu,
   - ✓ zamknite dvere a okná
   - ✓ zabezpečte primerane podmienkam predmety historickej alebo umeleckej hodnoty (pri povodni ich treba vyniesť na čo najvyššie miesto).
3. **Dodržiavajte pokyny:** nasledujte pokyny polície, hasičov alebo kompetentných orgánov.
4. **Nezdržiavajte sa:** odíďte čo najrýchlejšie avšak bezpečne. Nepodceňujte situáciu.
5. **Používajte evakuačné trasy:** vyhnite sa nebezpečným miestam, ako sú zatopené oblasti alebo miesta so závalmi.



# Po evakuácii

1. **Registrácia:** po príchode na bezpečné miesto sa zaregistrujte u kompetentných úradov.
2. **Sledujte informácie:** pokyny na návrat domov dostanete až po skončení ohrozenia.
3. **Pomáhajte ostatným:** ak je to možné, ponúknite pomoc iným evakuovaným osobám.
4. **Oboznámte sa so škodami**: po návrate domov skontrolujte stav nehnuteľnosti, spravte fotodokumentáciu a kontaktujte poisťovňu, ak je to potrebné.

# Evakuačná batožina

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

- ✓ 25 kg u dospelej osoby,
- ✓ 15 kg u dieťaťa,
- ✓ 5 kg príručnej batožiny okrem batožiny podľa prvého a druhého bodu.

# Čo si zabaliť

- ✓ Osobné doklady (urobiť si do mobilu fotky najdôležitejších dokladov – občiansky, kartička poistenca a pod.), peniaze, platobné karty,
- ✓ lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,
- ✓ základné potraviny a pitnú vodu na 2 až 3 dni,
- ✓ predmety osobnej hygieny,
- ✓ vreckovú lampu,
- ✓ prikrývku alebo spací vak,
- ✓ náhradnú osobnú bielizeň, náhradný odev, náhradnú obuv a nepremokavý plášť,
- ✓ pribaliť môžete aj šperky a menšie cenné predmety.

# AKO POSTUPOVAŤ V PRÍPADE JEDNOTLIVÝCH MIMORIADNYCH UDALOSTÍ

## Silné dažde a povodne

- Zatvorte všetky okná a dvere,
- sledujte počasie a spravodajstvo,
- odstráňte látky, ktoré môžu reagovať s vodou ako jedy, kyseliny či žieraviny,
- vypnite elektrinu, vodu, plyn,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- uistite sa, či vaši blízki a susedia majú všetky informácie a poskytnite im potrebnú pomoc, dbajte pritom na vlastnú bezpečnosť,
- vyhnite sa cestovaniu cez rizikové oblasti,
- nejazdite cez zaplavené cesty, ak neviete hĺbku vody,
- rýchlo vystúpte z auta, ktoré zalieva voda,
- v prípade, že ste v časovej tiesni počas povodne, okamžite prerušte všetky aktivity a choďte na bezpečné, vyvýšené miesto,
- z bezpečného miesta zavolajte na číslo 112,
- počkajte na ďalšie inštrukcie.

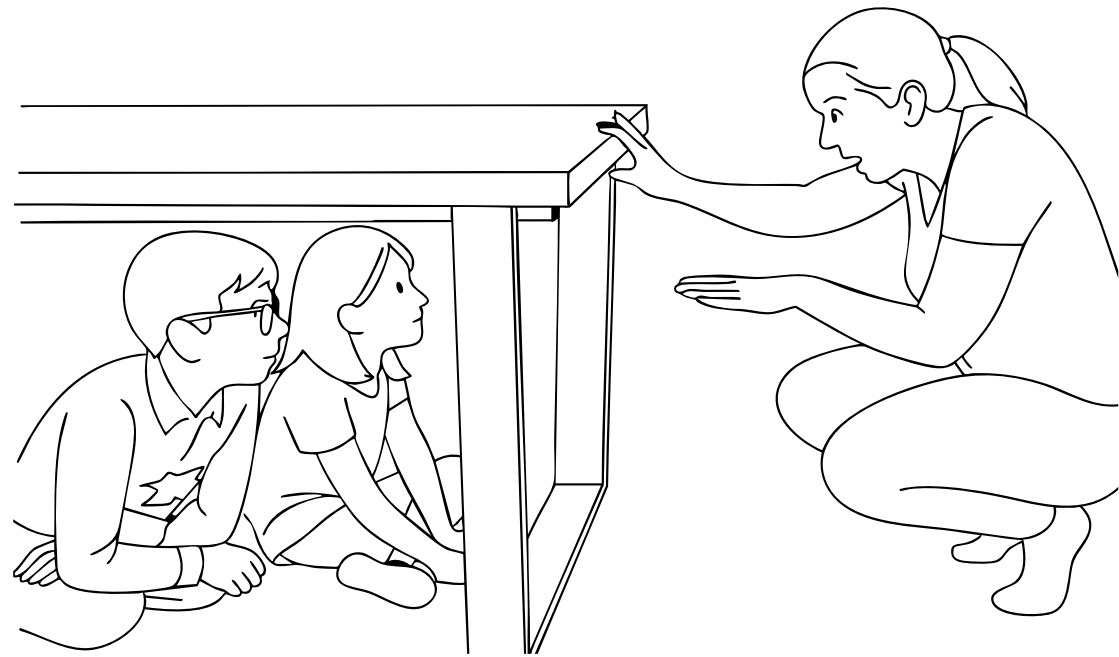
## Zosuvy pôdy alebo prívalového bahna

Najväčšie riziko zosuvu pôdy je pri prívalovom daždi, hlavne ak je zem už nasiaknutá vodou po dlhotrvajúcich dažďoch.

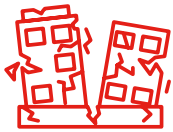
- Zachovajte pokoj a rozvahu,

- ✔ sledujte všetky zmeny svojho okolia:
  - neobvyklé zvuky okolia (napr. praskajúce stromy a skaly),
  - náhle zmeny výšky hladiny toku,
  - viditeľné zmeny povrchu zeme,
- ✔ sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch,
- ✔ z bezpečného miesta zavolajte na číslo **112**,
- ✔ počkajte na ďalšie inštrukcie,
- ✔ uistite sa, či vaši blízki a susedia majú všetky informácie a poskytnite im potrebnú pomoc, dbajte pritom na vlastnú bezpečnosť,

- ✔ **ak sa nachádzate v budove:**
  - zdržujte sa čo najďalej od možného ohrozenia a na vyššom poschodí,
  - schovajte sa pod pevný kus nábytku,
- ✔ **ak sa nachádzate vonku:**
  - presuňte sa mimo trasy zosuvu pôdy resp. prívalového bahna, nájdite najbližšie vyvýšené miesto mimo trasy zosuvu pôdy resp. prívalového bahna,
  - ak nie je možné uniknúť do bezpečia, schovajte sa za skupinu väčších stromov alebo v najbližšej, čo najodolnejšej budove.



# Zemetrasenie



- Pri pobyte v budove zostaňte vo vnútri,
- pri pobyte mimo budovy zostaňte vonku – najviac úrazov sa stáva pri panických presunoch,
- zachovajte pokoj a rozvahu,
- uistite sa, či vaši blízki a susedia majú všetky informácie a poskytnite im potrebnú pomoc, dbajte pritom na vlastnú bezpečnosť,
- v budove rýchlo vyhľadajte vhodné miesto, postavte sa k opornému múru alebo pod rám dverí, ale nikdy nie k oknu,
- prípadne sa ukryte pod stôl alebo pod najbližší odolný predmet
- nevstupujte do výťahu a na schodište,
- vonku sa zdržiavajte čo najďalej od elektrického vedenia, stromov, pomníkov atď.,
- nezostávajte v úzkych uliciach, v nevyhnutných prípadoch hľadajte ochranu pod najbližšou bránou,
- nepoužívajte otvorený oheň – hrozí výbuch plynu a následný požiar,
- pri jazde v dopravnom prostriedku okamžite zastavte na otvorenom priestranstve a nevystupujte počas trvania otrasov.

# Snehová kalamita

- Obmedzte automobilovú prepravu kvôli nebezpečenstvu uviaznutia vozidiel,
- neblokujte odhrnuté cestné komunikácie kvôli prejazdu záchranných zložiek,
- sledujte predpovede ďalšieho vývoja počasia na stránke Slovenského hydrometeorologického ústavu,
- neparkujte pod stromami a pri chatrných budovách,
- zabezpečte domáce zvieratá.

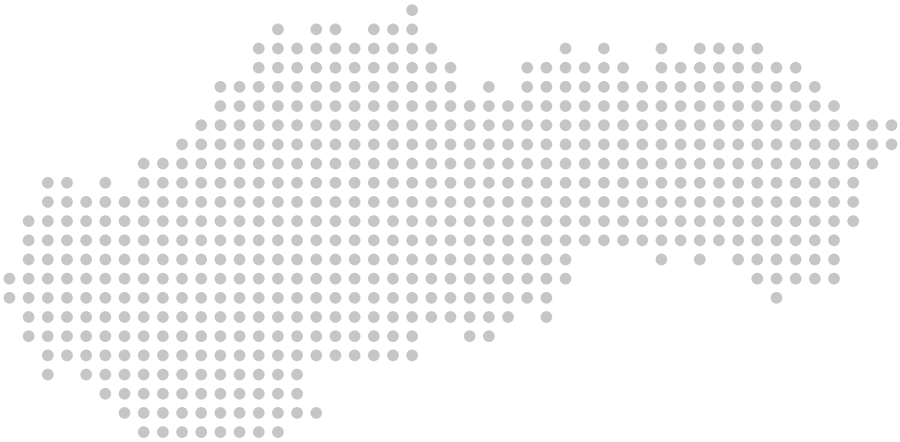
# Nízke teploty

Nezdržiavajte sa príliš dlho na mrazivom vzduchu, športové aktivity presuňte do interiéru,

- nedotýkajte sa namrznutých kovových predmetov holými rukami,
- pravidelne si krémujte ruky a tvár, používajte balzam na pery,
- používajte viac vrstiev oblečenia, použite teplé ponožky, čiapku, šál a rukavice, vrchné oblečenie by malo byť odolné voči vetru, dažďu a snehu, v prípade premočenia majte po ruke rezervné oblečenie,
- zabezpečte domáce zvieratá pred mrazom.

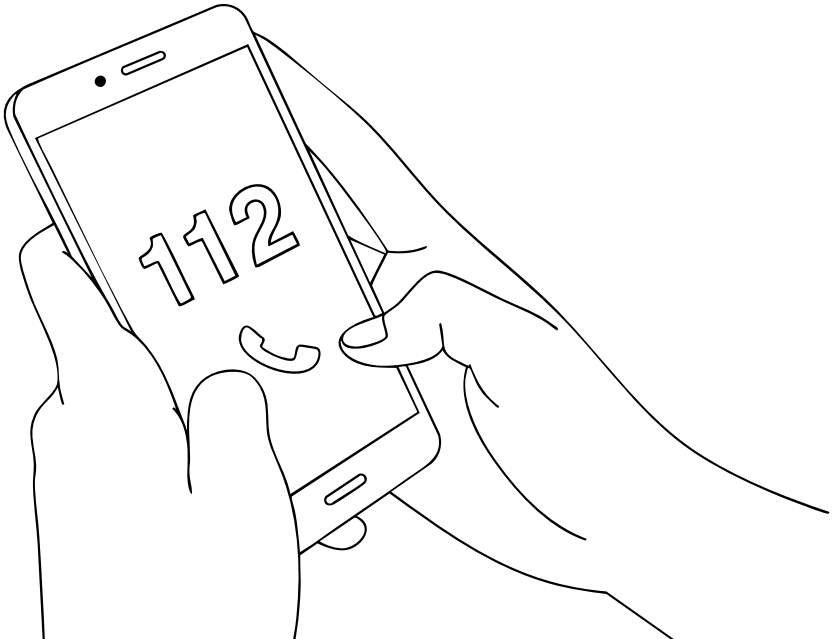
# Horúčavy

- Zdržiavajte sa podľa možnosti v tieni,
- dodržiavajte pitný režim, ľahšie sa stravujte, vhodne sa obliekajte,
- zabezpečte domovy a pracoviská pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky tienením, napr. žalúziami alebo roletami,
- aspoň raz denne sa osviežte vlažnou sprchou (pozor na príliš studenú vodu),
- vyberajte si pleťové krémy s UV ochranou,
- v žiadnom prípade nenechávajte deti a zvieratá v zaparkovaných autách,
- zabezpečte dostatok tekutín pre zvieratá, umožnite im ukrytie pred priamym slnečným svetlom.



# Blackout – výpadok elektrického prúdu na dlhú dobu

- **Zásobte sa jedlom a nápojmi:** Každý by mal mať zásobu nápojov (minerálna voda, ovocné šťavy), ako aj zásobu jedla pre všetkých členov domácnosti a to minimálne na 14 dní. Na jednu osobu sa odporúčajú minimálne 4 litre vody denne (2 litre na pitie a 2 litre na varenie a hygienu). Pripravte si trvanlivé, výživné a ľahko uskladniteľné potraviny.
- **Pripravte si náhradné osvetlenie:** LED svetlá, sviečky, zapaľovače, baterky s náhradnými batériami, čelovka, petrolejová baterka. Manipulujte s nimi opatrne.
- **Pripravte si náhradné zariadenia na varenie:** suchý lieh alebo denaturovaný lieh, plynový varič, gril. Manipulujte s nimi opatrne.
- **Zabezpečte si prijímacie zariadenie:** batériové rádio s náhradnými batériami. Nezabudnite aj na autorádio.
- **Pripravte si prvú pomoc – lekárničku**, obväzy, dôležité lieky, vám predpísané lieky a pod.,
- **Zabezpečte si hotovosť:** je vhodné mať doma dostatok hotovosti, odporúča sa približne dvojnásobok týždenných denných nákupov.
- **Pripravte si hygienické potreby:** zubná kefka, zubná pasta, mydlo, šampón, toaletný papier, hygienické vložky alebo tampóny, vysokoúčinný čistiaci prostriedok, vrecká na odpadky, čistiace prostriedky.



# Víchrica a silný vietor

- Keď nemusíte, nevychádzajte z domu,
- nezdržiavajte sa na voľných plochách,
- zatvorte a zabezpečte okná a dvere,
- odložte z dvorov voľne položené predmety,
- neparkujte pod stromami a pri chatrných budovách,
- zabezpečte domáce zvieratá,
- vyhnite sa pohybu v horách a parkoch,
- nejazdite s ľahkými a nenaloženými nákladnými vozidlami po otvorených veterných plochách.

# Požiar

- Zistený požiar ohláste bez zbytočného odkladu a z bezpečného miesta na číslo tiesňového volania **150** alebo **112**,
- ak je to možné, požiar uhaste alebo spravte potrebné opatrenia k zamedzeniu jeho šírenia,
- uzavrite prívod plynu a elektriny,
- ihneď opustite ohrozený priestor,
- informujte osoby, ktoré môžu byť ohrozené požiarom,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú,
- uvoľnite prístupové cesty záchranným zložkám, minimálne 3 metre,
- na výzvu veliteľa zásahu, veliteľa jednotky požiarnej ochrany alebo starostu obce poskytnite vecnú alebo osobnú pomoc.

# Únik nebezpečných rádioaktívnych látok

- Ak ste na otvorenom priestranstve, okamžite vyhľadajte najbližšiu budovu,
- čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti,

- ✔ 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 nepriedušného obalu a nepoužívajte ich,
  - dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite oči, ústa, vyčistite si nos a uši,
  - osprchujte sa a vymeňte si bielizeň,
- ✔ zdržiavajte sa v stredových miestnostiach domu na prízemí alebo v suteréne,
- ✔ uzatvorte a utesnite okná a dvere,
- ✔ vypnite ventiláciu a utesnite ďalšie otvory,
- ✔ sledujte informácie na oficiálnych komunikačných kanáloch,
- ✔ pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany,
- ✔ pripravte si evakuačnú batožinu,
- ✔ zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou pomocou vzduchotesných uzavretých nádob,
- ✔ nakŕmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich v prepravných boxoch,
- ✔ čakajte na ďalšie pokyny,
- ✔ evakuáciu alebo opustenie budovy urobte až na základe pokynov záchranárov alebo po oficiálnom vyhlásení,
- ✔ nepožívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu.

## Únik nebezpečných biologických látok

- ✔ Urýchlene opustite ohrozené miesto,
- ✔ plňte pokyny vydané oprávnenými osobami,
- ✔ vytvorte izolovaný priestor, zamedzte ventilácii vzduchu, priestor pravidelne dezinfikujte,
- ✔ sledujte informácie na oficiálnych komunikačných kanáloch
- ✔ dôsledne dodržiavajte karanténne, hygienické, protiepidemické a protiepizootické opatrenia,
- ✔ nepoužívajte vodu z neznámych zdrojov a vytvorte si zásoby, vodu prevarte, alebo chemicky vyčistite,
- ✔ potraviny a vodu skladujte vo vzduchotesne uzavretých vydezinfikovaných nádobách,
- ✔ dodržiavajte osobnú hygienu a nedotýkajte sa podozrivých predmetov,
- ✔ pri známkach ochorenia ihneď vyhľadajte zdravotnícku pomoc.

# Únik nebezpečných chemických látok

- Urýchlene opustite ohrozené miesto,
- ukryte sa v uzavretej miestnosti,
- vytvorte izolovaný uzavretý priestor,
- vypnite ventiláciu a klimatizáciu,
- uhaste otvorený oheň, vypnite plynové spotrebiče,
- sledujte informácie na oficiálnych komunikačných kanáloch,
- chráňte si dýchacie cesty a oči,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- telefonujte len v súrnom prípade,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú
- nakŕmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich v prepravných boxoch,
- zachovajte pokoj a rozvahu,
- čakajte na ďalšie pokyny,
- nikdy sa neukrývajte do pivníc a terénnych nerovností.

# Dopravná nehoda spojená s únikom nebezpečných látok

- Odstavte vozidlo tak, aby ste neblokovali celú pozemnú komunikáciu,
- chráňte si dýchacie cesty prostriedkami improvizovanej ochrany,
- vypnite motor vozidla a urýchlene opustite zamorený priestor,
- nepribližujte sa k havarovanému vozidlu, z ktorého uniká nebezpečná látka,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú,
- oznámte nehodu na čísle tiesňového volania **112**,
- nedotýkajte sa nebezpečnej látky, ani kontaminovaných predmetov.
- počkajte na ďalšie inštrukcie.

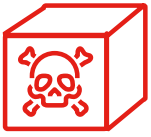
# Teroristický útok s použitím nástražného výbušného systému – bombový útok

- V prípade, že je incidentom postihnutá budova, v ktorej sa nachádzate, urýchlene a bezpečne opustite ohrozený priestor,
- volajte číslo **158** alebo **112**, inak zbytočne netelefonujte,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú,
- nepoužívajte otvorený oheň a nezapínajte elektrické spotrebiče
- chráňte si dýchacie cesty,
- ak je to možné odstavte hlavné prívody plynu a elektriny.

# Neoprávnené použitie strelných zbraní

- Ak máte možnosť využiť únikovú cestu, utečte,
- zoberte si iba telefón a prepnite ho do tichého režimu,
- varujte ostatných pred vstupom do nebezpečnej zóny,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú,
- pokiaľ nemôžete utiecť, schovajte sa do bezpečia, zamknite dvere a kľúč ponechajte v zámkU,
- nezdržujte sa v blízkosti okien, schovajte sa za pevné veľké predmety,
- v prípade bezprostredného ohrozenia bojujte. Ako zbraň použite predmety vo svojom okolí ako palica, opasok, kľúče, kanvica, nôž, hasiaci prístroj a pod.,
- ak ste mimo budovy, okamžite opustite ohrozené miesto.

# Obdržanie podozrivej zásielky



- Neotvárajte ju a netraste ňou,
- uložte ju do igelitového vrecka alebo iného vhodného obalu,
- potom opustite a zabezpečte miestnosť, umyte si ruky vodou a mydlom,
- udalosť ohláste na číslo tiesňového volania **158** alebo **112**,
- riaďte sa pokynmi záchranných zložiek,
- príslušná záchranná zložka od vás zásielku preberie a odvezie ju na overenie obsahu,
- zachovajte pokoj a rozvahu.

# Ak ste svedkom teroristického útoku

- Urýchlene opustite ohrozený priestor,
- ukryte sa vo vhodnej budove a zachovajte pokoj,
- volajte číslo **158** alebo **112**, inak zbytočne netelefonujte,
- plňte pokyny vydané oprávnenými osobami,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú,
- sledujte informácie na oficiálnych komunikačných kanáloch,
- nezdieľajte obrazové záznamy na sociálnych sieťach, môžu byť zneužité.

## DÔLEŽITÉ ODKAZY

Aktuality týkajúce sa ochrany života a zdravia počas mimoriadnych udalostí nájdete na:
**www.minv.sk**

Sledujte informácie aj na sociálnych sieťach rezortu.
**Facebook: Civilná ochrana & 112**

**Instagram: civilnaochrana**

Aktuality týkajúce sa meteorologických a hydrologických výstrah nájdete na:
**www.shmu.sk**

# BEZPEČNÉ A ODOLNÉ SLOVENSKO.

MINISTERSTVO VNÚTRA SLOVENSKEJ REPUBLIKY