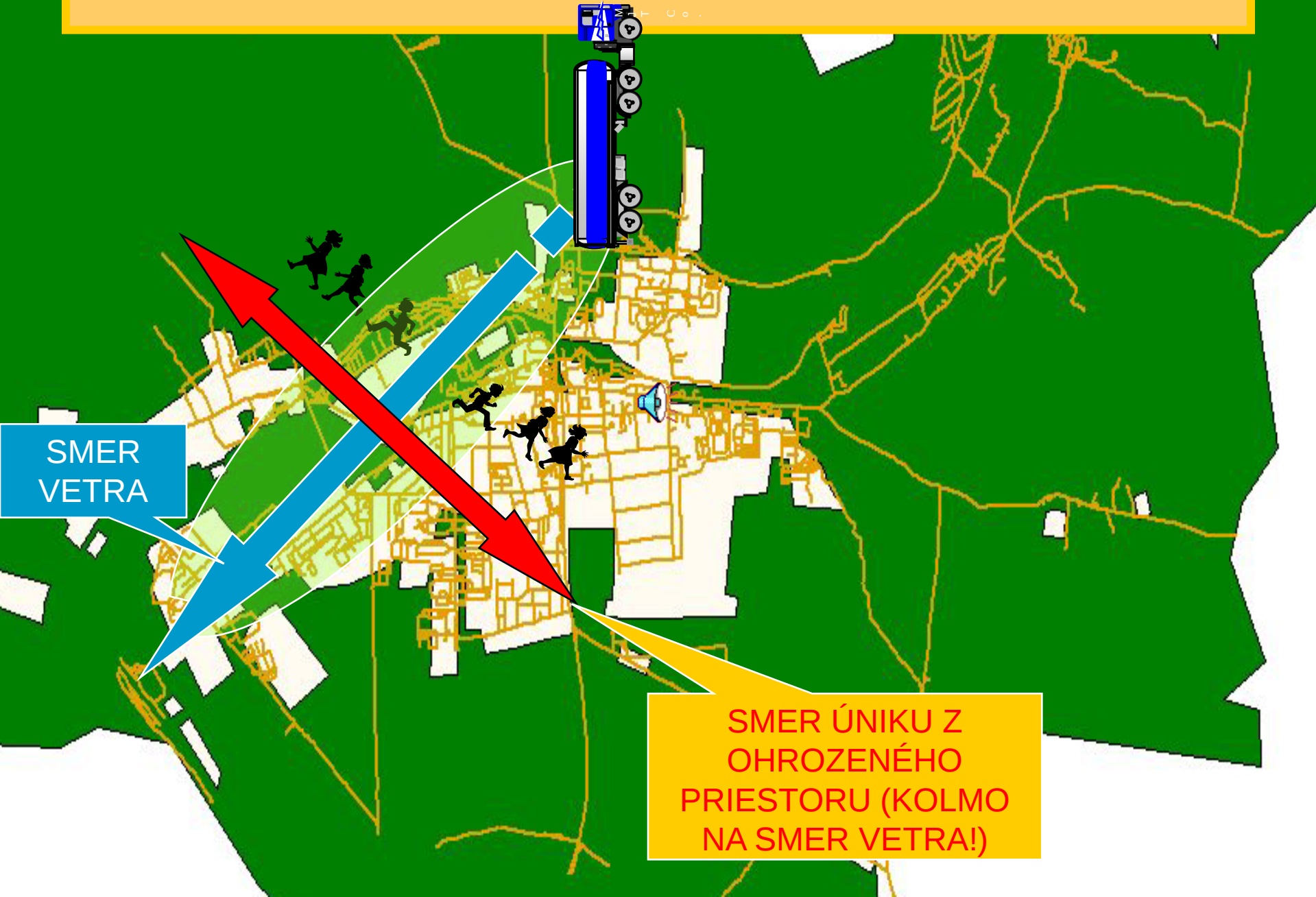


Evakuácia z oblasti ohrozenia



Samoevakuácia

Občania sa môžu dopraviť do miesta ubytovania aj vlastnými dopravnými prostriedkami, pritom je potrebné dodržiavať všetky predtým uvedené zásady a okrem toho :

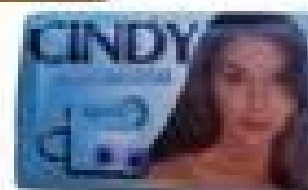
- nechať oznam na dverách domu, príp. bytu o vykonaní samoevakuácie,
- vykonať opatrenia na zabezpečenie domácnosti proti neoprávnenému vniknutiu a opatrenia na zabezpečenie hospodárskych zvierat krmivom a vodou na predpokladaný čas evakuácie,
- dodržiavať predpísanú evakuačnú trasu vzhľadom na to, že pri vykonávaní evakuácie sa predpokladá so zvýšenými nárokmi na dopravnú priepustnosť komunikácií,
- dodržiavať pri preprave pokyny poriadkových orgánov, najmä nevstupovať do priestorov, ktoré sú postihnuté mimoriadnou udalosťou,
- vziať si so sebou doporučenú evakuačnú batožinu, neprekračovať jej hmotnosť s ohľadom na kapacitné možnosti v mieste ubytovania,
- nahlásiť osobné údaje v kontrolnom stanovišti a v mieste ubytovania evakuovaných.

EVAKUAČNÁ BATOŽINA

- osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov,
- osobné lieky, vitamíny a nevyhnutné zdravotnícke potreby,
- základné trvanlivé potraviny a nápoje v nepriepustných obaloch na 2-3 dni,
- predmety osobnej hygieny a dennej potreby,
- náhradná bielizeň, odev, obuv, nepremokavý plášť,
- prikrývka, spací vak,
- vrecková lampa, sviečka a zápalky,
- ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón),
- pre deti nezabudnite pribaliť hračku.

**Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny:
do 25 kg pre deti a do 50 kg pre dospelých.**

!!! Uvedené platí aj pre úkrytovú batožinu !!!



Hygienická očista osôb a dekontaminácia

Hygienická očista osôb je zameraná na obmedzenie pôsobenia alebo odstránenie nebezpečných látok z povrchu ich tela a čelí sa na :

- **čiasťoční** - zabezpečí obmedzenie pôsobenia nebezpečných látok na čo najmenšiu možnú mieru, vykonáva sa ihneď po kontaminácii dostupnými prostriedkami,
- **úplnú** – zabezpečí odstránenie nebezpečných látok z povrchu tela, vykonáva sa v čo najkratšom čase po opustení kontaminovaného priestoru k tomu určenými zasahujúcimi jednotkami alebo v iných vhodných priestoroch (hygienické zariadenia, príp. zdravotnícke).

Postup pri hygienickej očiste svojpomocou

- základným prvkom očisty je pokiaľ možno vymeniť kontaminovaný odev za čistý, prípadne aspoň vrchné vrstvy odevu, ktoré sú najviac kontaminované,
- dôkladne sa osprchovať, použiť mydlo, šampón s dôrazom na vlasy, uši , oči, riadne vypláchnuť ústa,
- v prípade nedostatku vody (vždy použiť nekontaminovanú vodu) je možné, použiť navlhčenú látku a otierať nezakryté časti tela,
- v prípade kontaminovanej vody otierať nezakryté časti tela suchou nekontaminovanou látkou, tampónom a pod.

Dekontaminácia terénu, budov a materiálu

Dekontamináciu terénu, budov a materiálu podľa druhu a charakteru nebezpečnej látky rozdeľujeme na

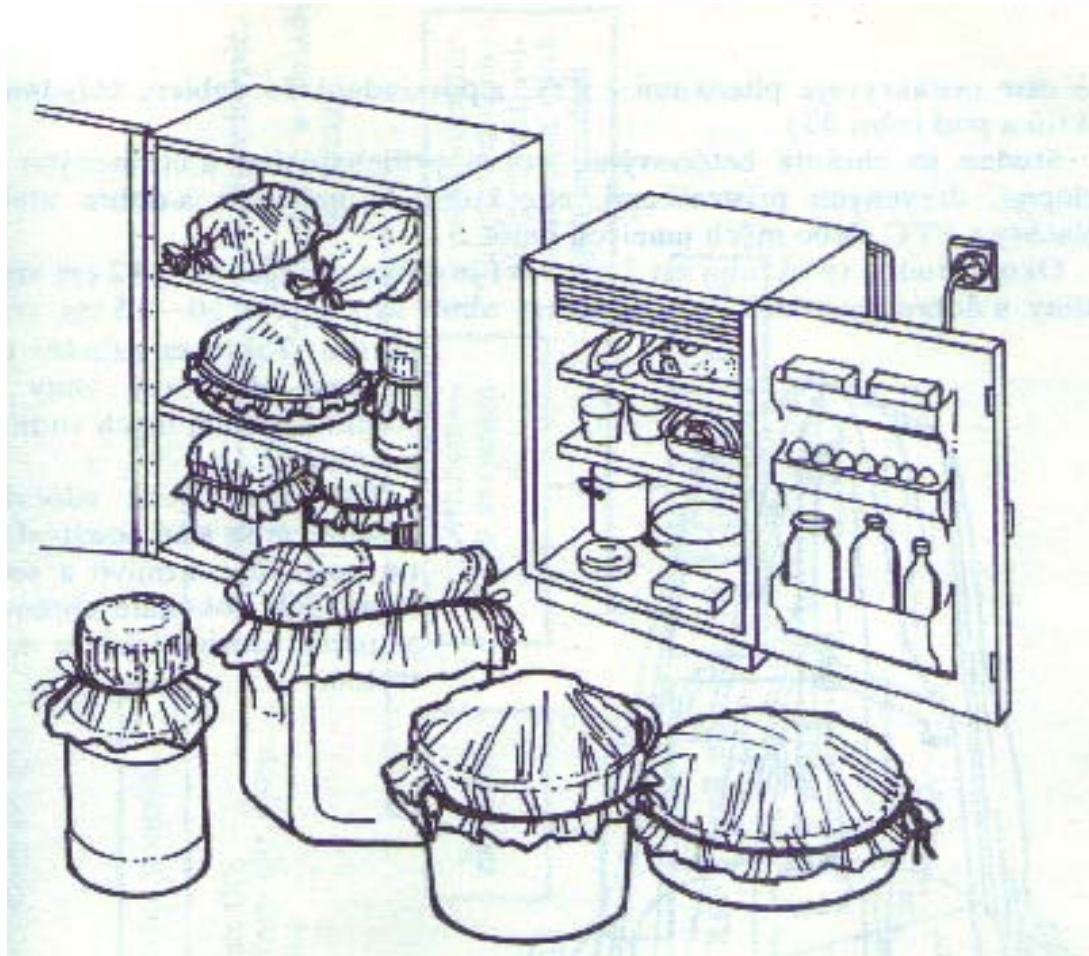
- Špeciálnu očistu – odstránenie chemických nebezpečných látok z povrchu objektu,
- Dezaktiváciu – odstránenie rádioaktívnych nebezpečných látok z povrchu objektu na bezpečnú úroveň z hľadiska radiačnej ochrany,
- Dezinfekciu – ničenie choroboplodných zárodkov (biologických nebezpečných látok),
- Dezinsekciu – ničenie článkonožcov ako prenášačov choroboplodných zárodkov,
- Deratizáciu – ničenie hlodavcov ako prenášačov choroboplodných zárodkov.

Dekontamináciu vykonávajú záchranné zložky, špecializované firmy, obce ak majú vhodnú techniku ale môžu ju vykonávať aj občania svojpomocou na svojom majetku, podľa pokynov obce (postrekovačmi a pod.)

Ochrana potravín a vody

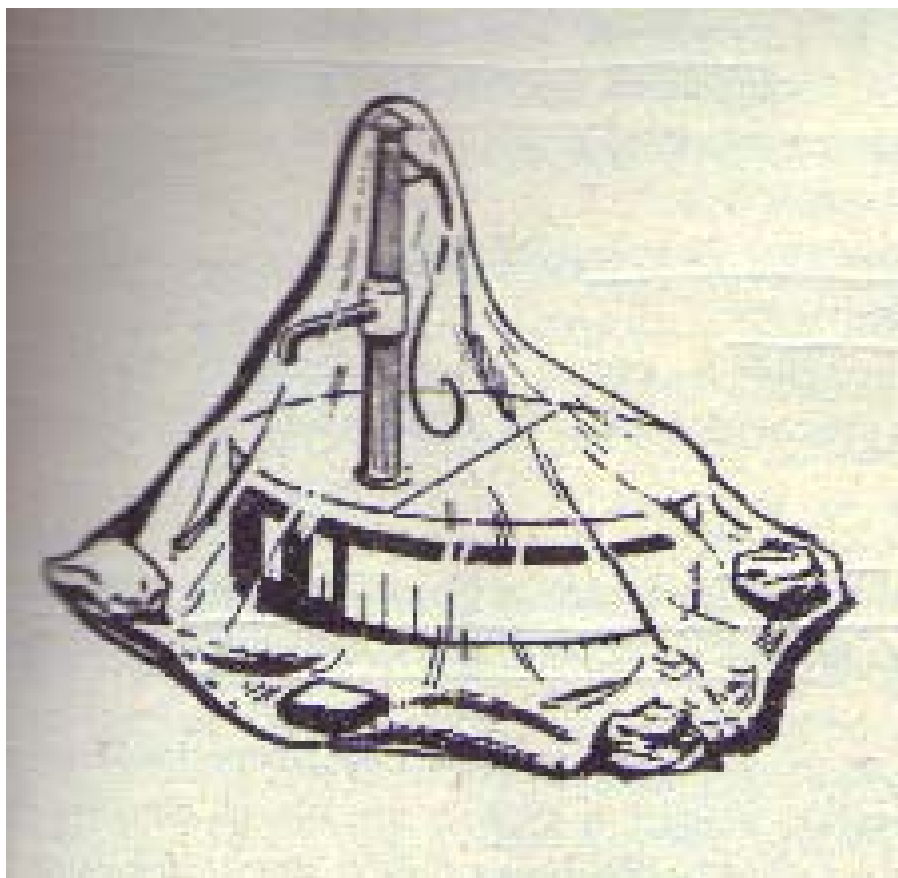
- ochrane potravín a vody je nevyhnutné venovať pozornosť pri vzniku mimoriadnej udalosti s únikom nebezpečných látok (rádioaktívnych, biologických) hlavne pri dlhodobejšom pobyte v ohrozenej oblasti,
- používať hlavne balené potraviny (konzervy, zaváraniny ale aj mrazené potraviny, balené vody a minerálky),
- ale aj tieto potraviny hoci sú v obaloch, treba chrániť tak, aby boli buď hermeticky uzavreté v plechových nádobách, v sklenených nádobách, alebo v zdvojených obaloch (pogumovaných, z PVC a iných),
- ak sa na ochranu potravín použije chladnička, potraviny sa nemusia baliť zvlášť, len cez chladničku sa dá obal z igelitu alebo z inej umelej látky, aby tesniaca guma na chladničke okolo dvierok bola chránená pred kontamináciou,
- potraviny v špajze, treba samostatne alebo v určitých celkoch zabaliť do dvojitého obalu, zviazať gumkou alebo povrázkom a na obal dať nápis s obsahom,
- najlepšie sú hermeticky uzavreté plechové, sklené obaly alebo z plastických hmôt, ktoré sa odporúča ešte uložiť do utesnených debien, zásuviek, skríň a chladničiek,
- vyhovujúce ochranné vlastnosti môžu mať aj obaly papierové a kartónové, len je potrebné, aby obal mal aspoň 5 vrstiev a aby kartónové obaly boli dobre uzavreté, drevené obaly, skrinky, zásuvky a debničky a pod. sa navyše z vnútornej strany vyložia celofánom alebo igelitom,

Príklad ochrany potravín a tekutín



- ochrana zemiakov, ovocia a zeleniny je komplikovanejšia a časovo obmedzená hlavne z dôvodu biochemických procesov látkovej premeny, ktoré v nich prebiehajú a dýchania,
- z dôvodu vytvorenia a udržania optimálnej mikroklímy, hlavne teploty a relatívnej vlhkosti, je obtiažne chrániť tieto produkty v hermetických obaloch, nakoľko tieto neumožňujú potrebné podmienky udržať dlhodobo,
- preto je výhodnejšie ochranu aplikovať prekrytím PVC alebo PE fóliou, ochrana prekrytím fóliou umožňuje čiastočnú výmenu oxidu uhličitého a kyslíka s okolím a to umožňuje rastlinné produkty skladovať dlhšiu dobu,
- vodu (1½ až 2 litre pitnej a asi rovnaké množstvo úžitkovej na osobu a na deň) chrániť pred zamorením v dobre uzavierateľných nádobách vo veľkých hrncoch, zakrytých pokrievkou, cez ktorú sa dá plienka z PVC a zaviaže motúzom, alebo sa dá voda do kanistrov. Z času na čas sa musí voda vymeniť, pitná voda sa do hrnčekov nalieva naberačkou.
- vonkajšie zdroje pitnej vody (studne, pramene) sa pred kontamináciou chránia tak, že sa pozakrývajú plachtami z PVC alebo sa nad ne postaví konštrukcia z latiek alebo dosák, ktorá sa potom zakryje.

Príklad ochrany privátneho vodného zdroja



ZÁKLADY PRVEJ POMOCI

Pod pojmom **prvá pomoc** rozumieme súbor opatrení, ktoré poskytuje svedok náhlej príhody (poranenia alebo náhleho ochorenia) postihnutému ešte pred príchodom odbornej pomoci. Prvá pomoc je zväčša laická, ale poskytuje ju aj zdravotnícky pracovník, ak pri sebe nemá potrebné špecializované vybavenie. Často treba improvizovať a použiť materiál a pomôcky, ktoré máme práve po ruke. Prvá pomoc nenahradzuje lekárske ošetrovanie, ale je predpokladom jeho úspešnosti.

Cieľom **prvej pomoci** je záchrana života, zabránenie vzniku ďalších komplikácií a zhoršenie stavu, ako aj skrátenie dĺžky hospitalizácie a urýchlenie návratu postihnutého do bežného života.

Postup pri poskytovaní prvej pomoci

Aby bola prvá pomoc čo najúčinnnejšia, je potrebné dodržiavať určité zásady a postup.

➤ **Zhodnotenie situácie**

Prvým a základným krokom je zhodnotenie situácie na mieste nešťastia s ohľadom na vlastnú bezpečnosť, bezpečnosť postihnutého a bezpečnosť prítomných svedkov. Nikto nie je povinný zasahovať, ak mu hrozí vážne poškodenie vlastného zdravia alebo smrť. Pokiaľ nehrozí riziko, povinnosťou poskytovateľa prvej pomoci je zabezpečiť miesto náhlej príhody pred možnými rizikami, realizovať preventívne opatrenia na ochranu osôb a postihnutého.

➤ **Zistenie príznakov akútneho stavu**

Podstatou je rýchle zistenie poruchy vedomia, zastavenia dýchania a krvného obehu. Je dôležité si všímať poranenia a ochorenia, ktoré akútne ohrozujú postihnutého na živote. Od včasnej a kvalitnej diagnostiky závisí časový interval do zahájenia život zachraňujúcich postupov a teda prognóza prežitia postihnutého.

Poskytnutie prvej pomoci

- Absolútnu prednosť v poskytovaní prvej pomoci má kardiopulmonálna resuscitácia (KPR). Súčasne je však nutné vykonať život zachraňujúce výkony, bez ktorých samotná KPR nie je účinná. Medzi tieto výkony patrí:
 - a/ stabilizácia krčnej chrbtice
 - b/ uvoľnenie dýchacích ciest
 - c/ prekrytie otvoreného pneumotoraxu
 - d/ zastavenie masívneho krvácania
 - e/ autotransfúzna poloha
 - f/ stabilizovaná poloha (ak postihnutý dýcha)
- Nasleduje ošetrenie menej závažných poranení, obviazanie rán, imobilizácia zlomenín, zabezpečenie tepelného komfortu, tíšenie bolesti a psychická podpora. Nemenej dôležité je správne polohovanie postihnutého.
- Privolanie špecializovanej pomoci