

Príprava obyvateľstva - zamestnancov na sebaochranu a vzájomnú pomoc v roku 2022

Hlavná téma:

„Rozlišovanie varovných signálov a činnosť obyvateľstva na signály“

Obsah:

1. Varovné signály.
2. Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela.
3. Správanie sa obyvateľstva po vyhlásení varovného signálu.
4. Ukrytie obyvateľstva. -
5. Zásady prvej pomoci (zhodnotenie situácie, privolanie záchranej služby, vlastná bezpečnosť).
6. Obsah lekárničky (autolekárnička, v domácnosti, na pracovisku).

1. Varovné signály.

Hlásna služba zabezpečuje včasné varovanie obyvateľov a vyrozumienie osôb činných pri riešení následkov mimoriadnej udalosti a obcí o ohrození alebo o vzniku mimoriadnej udalosti.

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.

Slovná informácia obsahuje:

- a) deň a hodinu vzniku alebo skončenia ohrozenia,
- b) údaje o zdroji a druhu ohrozenia,
- c) údaje o veľkosti ohrozeného územia,
- d) základné pokyny pre obyvateľstvo.

Preskúšanie prevádzkyschopnosti systémov varovania obyvateľstva sa vykonáva dvojminútovým stálym tónom sirén po predchádzajúcom informovaní obyvateľstva o čase skúšky prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov. Koordináciu preskúšavania týchto systémov vykonáva Ministerstvo vnútra Slovenskej.

Varovací systém sa nesmie preskúšavať:

- a) v nočných hodinách,
- b) v dňoch pracovného pokoja,
- c) spôsobom, pri ktorom by mohla nastať zámena so skutočným varovaním obyvateľstva.

Varovací systém sa preskúšava spravidla v druhý piatok kalendárneho mesiaca o 12.00 hod.

2. Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela.

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sú určené na ochranu dýchacích ciest a očí, ak neboli vydané ochranné masky a prostriedky na ochranu povrchu tela.

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sa používajú najmä pri:

- presune osôb do úkrytov,
- úniku z priestoru zamoreného nebezpečnou látkou,
- prekonávaní zamoreného priestoru,
- evakuácii obyvateľstva.

Ochrana hlavy

Odporúča sa použiť čiapky, šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiahnuť kapucňu, prípadne nasadiť ochrannú prilbu (najlepšie cyklistickú, pracovnú, lyžiarsku a podobne).

Najvhodnejším spôsobom ochrany úst a nosa je prekrytie týchto častí kusom flanelovej tkaniny alebo froté uterákom mierne navlhčeným vo vode, vodnom roztoku sódy alebo kyseliny citrónovej. Oči chránime okuliarmi uzavretého typu. Vetracie prieduchy na okuliaroch prelepíme lepiacou páskou.

Ochrana trupu

Všeobecne platí zásada, že každý druh odevu poskytuje určitú mieru ochrany, pričom väčší počet vrstiev zvyšuje koeficient ochrany. Na ochranu môžete použiť dlhé zimné kabáty, bundy, nohavice, kombinézy, šuštiakové športové súpravy. Použité ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviaciach. Netesnené zapínanie a rôzne nežiaduce trhliny v odevu je nutné prelepiť lepiacou páskou. Ku všetkým ochranným odevom je vhodné použiť nepremokavý plášť (napr. plášť do dažďa) alebo plachtu prehodenú cez hlavu.

Ochrana rúk a nôh

Veľmi dobrým ochranným prostriedkom rúk sú gumené rukavice. Pre ochranu nôh sú najvhodnejšie gumené a kožené čižmy, kožené vysoké topánky. Pri použití nízkych topánok je vhodné zhotoviť si návleky z igelitových vrecúšok alebo tašiek.

Pri použití improvizovanej ochrany je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady:

- celý povrch tela musí byť zakrytý,

- všetky ochranné prostriedky je nutné čo najlepšie utesniť,
- na dosiahnutie vyšších ochranných účinkov kombinujte viac ochranných prostriedkov, alebo použite odev v niekoľkých vrstvách.

3. Správanie sa obyvateľstva po vyhlásení varovného signálu.

Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Varovanie je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén. Varovné signály sú následne dopĺňané hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

Ak zaznie varovný signál:

- nastáva mimoriadna situácia,
- podľa tónu signálu a dĺžky jeho trvania zistíte, pred čím vás varuje, počúvajte následnú hovorenú informáciu vysielanú rozhlasom, televíziou alebo hlásením mestského rozhlasu.

Čo robiť, keď zaznie siréna ?

(mimo doby pravidelného preskúšania)

Pri pobyte mimo budovu - vyhl'adajte 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.
- Uhasťte otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- Sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riad'te sa podľa vysielaných pokynov.
- Telefonujte len v súrnom prípade, nezač'aujte telefónne linky, najmä nevolajte čísla tiesňového volania.
- Postarajte sa o domáce a hospodárske zvieratá.
- Čakajte doma na ďalšie pokyny.

Poznámka:

Overte si, či vo vašej blízkosti nie sú ohrození starí ľudia, chorí, neschopní pohybu !

Postarajte sa o deti bez dozoru ! Pri akejkoľvek činnosti zachovávajte pokoj a rozvahu !

4. Ukrytie obyvateľstva

Ukrytie je ochrana osôb v ochranných stavbách pred možnými následkami mimoriadnych udalostí.

Ochranné stavby sa budujú v stave bezpečnosti ako dvojúčelové odolné a plynotesné úkryty s prioritou mierového využitia pri nutnosti zachovať ich ochrannú funkciu.

Po vyhlásení mimoriadnej situácie a v čase vojny a vojnového stavu ako jednoduché úkryty budované svojpomocne, úpravou vhodných priestorov v stavbách podľa plánov ukrytia.

Jednoduché úkryty budované svojpomocne

Na jednoduché úkryty budované svojpomocne sa vyberajú vhodné podzemné alebo nadzemné priestory stavieb vybudované v stave bezpečnosti, ktoré po vykonaní svojpomocných špecifických úprav musia zabezpečovať čiastočnú ochranu pred účinkami mimoriadnych udalostí a použitých zbraní v čase vojny a vojnového stavu.

Vhodné podzemné a nadzemné priestory stavieb vybrané pre jednoduché úkryty možno považovať za ochranné stavby až po vykonaní špecifických úprav, ktoré sú potrebné na pripravenosť stavieb plniť účel, na ktorý boli vybudované. Vybrané vhodné podzemné alebo nadzemné priestory stavieb na jednoduché úkryty musia spĺňať požiadavky na

- a) vzdialenosť miesta pobytu ukryvaných osôb tak, aby sa mohli v prípade ohrozenia včas ukryť,
- b) zabezpečenie ochrany pred radiačným zamorením a pred preniknutím nebezpečných látok,
- c) minimalizáciu množstva prác nevyhnutných na úpravu ich priestorov,
- d) statické a ochranné vlastnosti,
- e) vetranie prirodzeným alebo núteným vetraním vonkajším vzduchom, filtračným a ventilačným zariadením,
- f) utesnenie.

Jednoduché úkryty pre kapacitu 50 ukryvaných osôb a viac

Dispozičné riešenie.

Dispozícia ochrannej stavby musí byť vyriešená v rámci projektovej prípravy a výstavby pre plánovaný počet ukryvaných osôb, a to členením priestorov a ich plochy. Stavebné úpravy a technické vybavenie, napr. strojovňa pre filtračné a ventilačné zariadenie súvisiace so spohotovením úkrytu, sú súčasťou projektovej dokumentácie.

Spohotovenie jednoduchého úkrytu budovaného svojpomocne pozostáva

- a) z utesnenia okien a dverí,
- b) zo spohotovenia sociálnych častí,
- c) z vytvorenia zásoby vody,
- d) z označenia nástupu a výstupu z úkrytu,
- e) z označenia asanačných priepustov,
- f) zo zabezpečenia zdravotníckeho materiálu a prostriedkov individuálnej ochrany,
- g) z osadenia komínčekov – vzduchovodov do úkrytových častí.

Časové normy na uvedenie ochranných stavieb do stavu technickej pripravenosti od vyhlásenia mimoriadnej situácie alebo v čase vojny a vojnového stavu:

Jednoduché úkryty:

- príjem ukryvaných osôb do 12 hodín

- zvýšenie ochranných vlastností do 24 hodín

V úkryte sa vedie:

- Úkrytový poriadok
- Zoznam ukrývaných osôb

Odporúčaná hmotnosť a zloženie úkrytovej a evakuačnej batožiny

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: 10 - 15 kg

Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny:

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

Čo vám nemá chýbať v batožine?

- ◆ osobné doklady, peniaze, a iné cennosti,
- ◆ lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,
- ◆ základné potraviny a pitná voda na 2-3 dni,
- ◆ predmety osobnej hygieny,
- ◆ vrecková lampa,
- ◆ prikrývka alebo spací vak,
- ◆ náhradná osobná bielizeň, náhradný odev, náhradná obuv a nepremokavý plášť,
- ◆ ďalšie nevyhnutné osobné veci,
- ◆ pre deti nezabudnite pribaliť hračku.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH

- ◆ Správajte sa zodpovedne a riadte sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu,
- ◆ neplytvajte vodou a potravinami,
- ◆ udržiajte čistotu a poriadok,
- ◆ nepohybujte sa zbytočne po úkryte a nehovorte hlasno,
- ◆ chovajte sa pokojne, vzájomne si pomáhajte,
- ◆ nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče.

ÚKRYTOVÝ PORIADOK

Evidenčné číslo úkrytu:

Adresa úkrytu:

Kapacita úkrytu:

Maximálny počet ukrývaných osôb:

Družstvo ochrannej stavby

Vedúci:

Obsluha FVZ:

Hasič:

Poriadková služba:

Zoznam vecí, ktoré je zakázané brať do úkrytu:

- a) zbrane všetkého druhu, alkohol, zápachajúce a ľahko zápalné látky,
- b) objemné predmety, kočíky, periny a pod.,
- c) domáce zvieratá, psy, mačky a iné,
- d) zapaľovače, cigarety, ponorné variče, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

Všeobecné usmernenie pre správanie a povinnosti ukrývaných osôb

1. Disciplinovane sa riadiť ustanoveniami úkrytového poriadku a dbať na pokyny veliteľa úkrytu a členov družstva a byť im nápomocní.
2. Staráť sa o svoje osobné veci, udržiavať v pohotovosti svoje prostriedky individuálnej ochrany a použiť ich okamžite, ak vydá na to pokyn veliteľ úkrytu.
3. Šetriť vodou, jedlom a pitím.
4. Zbytočne nepoužívať sociálne zariadenie úkrytu, udržiavať čistotu a poriadok pri osobnej hygiene.
5. Zdržovať sa v určenom priestore, zbytočne sa neprechádzať a hlasne nehovoriť.
6. Správať sa pokojne a disciplinovane, vzájomne si pomáhať, najmä starším osobám a ženám.
7. Dodržiavať čas určený na pracovné úkony, odpočinok a dodržiavať stanovený režim života v úkryte.
8. Nefajčiť, nezapaľovať sviečky, lampy, zapaľovače, nepoužívať variče a iné zdroje tepla a svetla s otvoreným ohňom. V úkryte nie je dovolené variť.
9. Ukrývané osoby sú povinné vykonávať pomocné práce podľa požiadaviek veliteľa úkrytu alebo členov družstva.

Pôjde najmä

- a) o ručný pohon FVZ,
 - b) o ručné prečerpávanie splaškov – likvidáciu suchých záchodov,
 - c) o výkon služby pri vchode do úkrytu, dozor pri sociálnych zariadeniach,
 - d) o dopĺňovanie zásob vody a potravín.
10. Ubytované osoby sú povinné podľa určenia veliteľa úkrytu zúčastniť sa na vyslobodzovacích prácach v prípade zavalenia úkrytu.
 11. Striedanie osôb organizuje veliteľ úkrytu podľa obťažnosti a namáhavosti pracovných úkonov.

Zoznam ukrývaných osôb

Evidenčné číslo úkrytu:

Adresa úkrytu:

Kapacita úkrytu: osôb

Dátum obsadenia:

Čas obsadenia:

Veliteľ:

P.č.	Meno a priezvisko	Rodné číslo	Adresa trv. pobytu	Poznámka*
------	-------------------	-------------	--------------------	-----------

- * Po poznámky treba uviesť: - profesia
- odbornosť
- chorý
- invalidný a pod

5. Zásady prvej pomoci (zhodnotenie situácie, privolanie záchranej služby, vlastná bezpečnosť).

PRVÁ POMOC - je súbor jednoduchých opatrení, ktoré môžu byť použité v každom čase, na každom mieste a ktoré môžu:

- zachrániť život,
- zabrániť zhoršeniu zdravotného stavu,
- urýchliť zotavenie.

Ako postupovať?

- Bez ohrozenia vlastného života zistíte, čo sa stalo,
- ako prvého vždy ošetríte najviac postihnutého,
- zabezpečíte privolanie sanitky, lekára, alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia.

Ako poskytnúť prvú pomoc?

- Zastavte život ohrozujúce krvácanie,
- pri bezvedomí - zaistíte voľnosť dýchacích ciest,
- pri zástave dýchania - poskytnite umelé dýchanie,
- pri zástave srdca - poskytnite nepriamu masáž srdca,

- venujte pozornosť protišokovým opatreniam.

Pamätajte !

- Nepotrebuje osobitné vybavenie - improvizujte,
- nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba,
- nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné!

6. Obsah lekárničky (autolekárnička, v domácnosti).

Lekárnička a karta prvej pomoci

V každodennej premávke sa nevyhneme nehodám, úrazom a zraneniam a preto je **autolekárnička jedným z najdôležitejších prvkov povinnej výbavy**. Včasnou a správne poskytnutou prvou pomocou môžete aj vy zachrániť ľudský život.

Vyhláška Ministerstva dopravy a výstavby Slovenskej republiky č. 134/2018 Z. z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o prevádzke vozidiel v cestnej premávke. **V prílohe č. 2**, sa ustanovujú druhy lekárničiek a obsah lekárničiek pre cestnú dopravu.

Upozornenie

Doba expirácie lekárničky sa na STK neposudzuje. Obsah lekárničky však musí byť neporušený, vizuálne v poriadku a nesmie vykazovať známky znečistenia alebo iného znehodnotenia. Lekárnička sa vo vozidle ukladá tak, že na ňu nedopadá priame slnečné žiarenie. Úložný priestor lekárničky musí byť suchý a čistý a musí byť ľahko prístupný.

Lekárnička sa vo vozidle umiestňuje na označenom a prístupnom mieste v priestore vozidla určeného pre cestujúcich.

Lekárničky na poskytnutie predlekárskej dočasnej prvej pomoci delíme na:

- motolekárničky pre motocykel,
- autolekárničky pre osobnú a nákladnú dopravu,
- autolekárničky pre hromadnú dopravu.

Lekárnička je určená predovšetkým na

- ošetrovanie malých rán a odrenín,
- ošetrovanie rán, popálenín a krvácania,
- ošetrovanie zlomenín a poranenia kĺbov,
- ochranu záchrancu a postihnutého pred šírením nákazy pri ošetrovaní a resuscitácii.

Obsah lekárničky je rozdelený do 4 modulov označených názvami:

- Modul č. 1 – Pomôcky, dezinfekcia a ochrana záchrancu
- Modul č. 2 – Malé rany, odreniny
- Modul č. 3 – Veľké rany, krvácanie, popáleniny
- Modul č. 4 – Zlomeniny, poranenia kĺbov

Autolekárnička

Lekárnička pre osobné automobily podľa zákona musí obsahovať:

Modul č. 1 – Pomôcky, dezinfekcia a ochrana záchrancu

1. rúško resuscitačné s ventilom, 1 ks
2. izotermická fólia 220 x 140 cm alebo 200 x 150 cm, 1 ks
3. 2 páry vyšetrovacích rukavíc, minimálna veľkosť L
4. utierky s čistiacim a antimikrobiálnym účinkom, samostatne zabalené, 4 ks
5. nožnice určené pre zdravotníctvo, celokovové, so zaoblenými hrotmi, ostré, minimálna dĺžka 15cm, 1ks
6. zatváracie špendlíky s minimálnou dĺžkou 4 cm, 6 ks

Modul č. 2 – Malé rany, odreniny

1. náplasť s vankúšikom (rýchloobväz) 4 cm x 8 cm, 10 ks
2. tampóny s čistiacim a antimikrobiálnym účinkom alebo utierky s čistiacim a antimikrobiálnym účinkom na ošetrovanie drobných rán, samostatne zabalené, 8 ks
3. gázový krycí obväz sterilný – kompres (minimálne 7,5 x 7,5 cm), 2 bal. á 5 ks
4. náplasť hladká textilná, 2,5 cm x 5 m, lepivosť minimálne 7N/25 mm, 1 ks

Modul č. 3 – Veľké rany, krvácanie, popáleniny

1. obväz hotový sterilný s kompresom, minimálna šírka obväzu 10 cm, minimálne rozmery kompresu 10 cm x 10 cm, minimálna dĺžka obväzu 120 cm, savosť kompresu minimálne 800 g/m², 2 ks
2. gázový krycí obväz sterilný – kompres (minimálne 10 x 10 cm), 2 bal. á 5 ks
3. ovínadlový obväz hydrofilný, sterilný, 10 cm x 5 m, 1 ks
4. ovínadlový obväz hydrofilný, sterilný, 6 cm x 5 m, 1 ks

Modul č. 4 – Zlomeniny, poranenia kĺbov

- elastický obväz dlhoŕažný (určený na ľahkú až strednú kompresiu) 10 cm x 4 m, 2 ks
- elastický obväz dlhoŕažný (určený na ľahkú až strednú kompresiu) 6 cm x 4 m,
- 2 ks trojrohá šatka textilná, rozmery najmenej 96 x 96 x 136 cm, 2 ks.

Výbava domácej lekárnice

Pri vytváraní vašej osobnej lekárnice myslíte predovšetkým na pomôcky, ktoré budete potrebovať pri ošetrovaní rán.

Tu je zoznam toho, čo vám rozhodne nesmie chýbať:

- Sterilné rukavice, aspoň 2 páry: Ochránia pri poskytovaní prvej pomoci, vďaka nim je možné vyhnúť sa nákaze od zraneného alebo infekcii rany.
- Zdravotnícke nožnice so zaoblenými hrotmi: Pomôžu pri strihaní obväzov, či leukoplastu.
- Pinzeta alebo klieštiky: Pomôžu pri zachytení drobných predmetov zapichnutých do kože. Napríklad pri trieskach, kliešťoch, alebo žihadlách.
- Spinky: Slúžia na upevnenie obväzov.
- Prostriedok na dezinfekciu: Rezné a tržné rany, rozbité kolená, triesky. Dezinfekčné prostriedky bránia vzniku infekcií a dajú sa kúpiť v podobe roztoku alebo spreja.
- Náplaste s vankúšikom, asi 10 kusov: Vhodné na malé ranky a odreniny, ktoré ochránia pred infekciou.
- Leukoplast: Možno ním prilepiť sterilnú gázu či obväz na ranu.

- Náplastový steh, aspoň 5 kusov: Pomáhajú zmierniť krvácanie hlbších tržných rán, pomáhajú zabrániť vstupu infekcie do rany a v niektorých prípadoch aspoň dočasne suplovať úlohu stehov.
- Sterilný krycí obvaz z gázy – rôzne veľkosti, najmenej 5 kusov: Prekrývajú sa nimi rany, aby sa do nich nedostali žiadne nečistoty, ktoré by mohli spôsobiť infekciu.
- Ovínadlový obvaz v dvoch veľkostiach, aspoň 5 kusov: Chráni ranu pred infekciou.
- Elastický obvaz, 2 kusy: Slúžia na spevnenie kostí a kĺbov, napríklad pri zlomeninách a podvrtnutiach.
- Trojcípa šatka: Dá sa využiť pri rýchlom ošetrení poranení hlavy a zlomenín končatín, ktoré pomáha udržať v takzvanej úľavovej polohe.
- Teplomer

Ďalšie informácie:

<https://primar.sme.sk/c/20488126/co-by-mala-obsahovat-domaca-lekarnicka.html>