

## **Čo má každý vedieť v prípade ohrozenia**

### **MINISTERSTVO VNÚTRA SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

#### **Úrad civilnej ochrany**

#### **príručka pre obyvateľstvo**

(doplnené na podmienky obce Podhorod')

Ľudia si spravidla uvedomujú riziká, ktoré ohrozujú ich život, zdravie alebo ich majetok spravidla až vtedy, keď sú priamymi účastníkmi havárii, 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 jednotlivец 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. Dôležité telefónne čísla tiesňového volania**

Ak ste v ohrození života alebo zdravia, ak je ohrozený Váš majetok alebo ste účastníkom mimoriadnej udalosti, pri ktorej je ohrozený život, zdravie alebo majetok iných občanov, dožadujte sa poskytnutia pomoci na nasledujúcich telefónnych číslach tiesňového volania.

#### **Kedy a aké číslo tiesňového volania zvolit'?**

#### **112 Koordinačné stredisko**

Linka tiesňového volania 112, je v platnosti od 1. júla 2003, zákon 129/2002 Z. z. o integrovanom záchrannom systéme. Ide o univerzálnu linku tiesňového volania. Pri aparáte by mal byť operátor, ktorý dokáže posúdiť, aký typ záchrany potrebujete (hasičov záchranárov, zdravotnícku pomoc alebo zásah polície).

Operačné strediská sú k dispozícii len na úrovni kraja. Je to číslo, na ktorom sa dovoláte pomoci v Slovenskej republike, aj v celej Európe.

#### **150 Hasičský a záchranný zbor**

v prípade požiaru, dopravnej nehody, ohrozenia následkom živelných pohrôm a iných mimoriadnych udalostí.

#### **155 Zdravotná záchranná služba**

v prípade ohrozenia života a zdravia.

#### **158 Polícia**

(v prípade ohrozenia následkom trestnej činnosti alebo jej oznámenia.

## **Všeobecné zásady pri vyžadovaní pomoci**

Ak vyžadujete pomoc v tiesni alebo pri oznamovaní správy o mimoriadnej udalosti uveďte:

- svoje meno a číslo telefónu z ktorého telefonujete,
- druh udalosti (požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin a pod. ),
- rozsah udalosti (požiar domu, bytu lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, poľa a pod. ),
- miesto udalosti,
- ak je na miesto udalosti sťažený prístup uveďte spôsob prístupu, smer odkiaľ je možné miesto udalosti dosiahnuť a druh prístupovej cesty.

Po ukončení hovoru počkajte na spätné volanie operátora príslušnej záchranej služby alebo polície.

## **Všeobecné zásady činnosti pri ohrození**

- Uvedomte si, že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie a až potom záchrana majetku.
- Pamätajte na sebaochranu, poskytnutie prvej pomoci a vzájomnej pomoci v tiesni.
- Rešpektujte informácie poskytované prostredníctvom miestnych masovokomunikačných prostriedkov alebo megafónu.
- Nerozširujte poplašné a neoverené správy.
- Nepodceňujte vzniknutú situáciu a zachovajte rozvahu.
- Netelefonujte zbytočne, aby ste počas mimoriadnej situácie nepreťažovali telefónnu sieť.
- Pomáhajte ostatným, najmä starým chorým a bezvládnym ľuďom, postarajte sa o deti.
- Dodržiavajte pokyny pracovníkov civilnej ochrany a ďalších záchranných zložiek, orgánov štátnej správy a samosprávy.

## **Čo je ohrozenie?**

Ohrozenie je obdobie, počas ktorého sa predpokladá nebezpečenstvo vzniku alebo rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti.

## **Čo je mimoriadna udalosť?**

Mimoriadnou udalosťou sa rozumie živelná pohroma, havária alebo katastrofa, ktorá ohrozuje život, zdravie alebo majetok.

## **Čo je mimoriadna situácia?**

Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo majetok, ktorá je vyhlásená podľa zákona NR SR č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva a počas ktorej sú vykonávané opatrenia na znižovanie rizík ohrozenia alebo postupy a činnosti na odstránenie následkov mimoriadnej udalosti.

Mimoriadna situácia sa vyhlasuje a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

## **Varovanie obyvateľstva**

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 miestneho rozhlasu, megafónu.

### **Varovný signál: VŠEOBECNÉ OHROZENIE**

**VAROVANIE OBYVATELSTVA PRI OHROZENÍ, ALEBO PRI VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI, AKO AJ PRI MOŽNOSTI ROZŠÍRENIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI**

**2 - minútový kolísavý tón sirén**

Kolísavým tónom sirén v trvaní 2 minút sa počas vojnového stavu a počas vojny vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia územia štátu. Slovná informácia pri takomto ohrození obsahuje vymedzenia územia, pre ktoré je ohrozenie vyhlásené a výraz "VZDUŠNÝ POPLACH"

### **Varovný signál: OHROZENIE VODOU**

**VAROVANIE OBYVATELSTVA PRI OHROZENÍ NIČIVÝMI ÚČINKAMI VODY**

**6 - minútový stály tón sirén**

### **Signál: KONIEC OHROZENIA**

**KONIEC OHROZENIA ALEBO KONIEC PSOBENIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI**

**2 - minútový stály tón sirén bez opakovania**

### **! POZOR !**

Každý druhý piatok v mesiaci sa vykonáva o 12,00 hod. preskúšanie prevádzkyschopnosti systémov varovania dvojminútovým stálym tónom sirén. O pravidelnom preskúšaní funkčnosti sirén a o ďalších skúškach mimo tento termín informujú rozhlas, televízia a tlač!

### **Čo robiť, keď zaznie siréna?**

**(mimo pravidelného preskúšania)**

- Sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riad'te sa podľa vysielaných pokynov.
- Pri pobyte mimo budovu - vstúpte do najbližšej budovy v čase vojny, vojnového stavu do najbližšieho úkrytu.
- 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 znížte pravdepodobnosť vlastného ohrozenia.
- Uhasťte otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- 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.
- Presvedčte sa, či vo Vašej blízkosti nie sú ohrození starí ľudia, chorí, neschopní pohybu. Postarajte sa o deti bez dozoru!
- Pri akejkoľvek činnosti zachovávajte klud a rozvahu!

### **Činnosť v oblasti ohrozenej únikom nebezpečných látok**

- Nebezpečné látky sú prírodné alebo syntetické látky, ktoré svojimi chemickými, fyzikálnymi, toxickými alebo i biologickými vlastnosťami samostatne alebo v kombinácii môžu spôsobiť ohrozenie života, zdravia alebo majetku. Obecne pod nebezpečnými látkami rozumieme chemické, rádioaktívne alebo biologické látky.
- Únik nebezpečných látok môže byť spôsobený deštrukciou stacionárneho zdroja nebezpečnej látky (výrobné zariadenie, sklad, zariadenie využívajúce nebezpečnú látku ako médium napr. chladiarenské zariadenie) alebo z mobilného zdroja pri preprave nebezpečnej látky (autá alebo železničné vagóny určené na prepravu nebezpečných látok).
- Tiež prepravou nebezpečných látok charakterizovanou ako tranzitná. Nebezpečné látky sú prepravované dvoma spôsobmi a to cestnou dopravou v kontajneroch a cisternách a železničnou prepravou. Ohrozenie nebezpečnými látkami môže byť spôsobené aj teroristickým útokom.

### **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), alebo v uzavretej miestnosti bytu (chodba a pod. , priestor, ktorý je napr. bez okien),
- 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,
- riad'te 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 pobytu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru,
  - zachovávajte rozvahu a pokoj,
  - budovu opustíte 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 nenachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte ukrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.

### **V prípade úniku nebezpečnej biologickej látky (alebo pri použití biologických prostriedkov)**

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 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 samosprávou,
- pravidelne kontrolovať telesnú teplotu,
- hlásiť podozrenie z ochorenia alebo zvýšený výskyt ochorení osôb a zvierat samospráve alebo zdravotníckemu zariadeniu, prípadne orgánom civilnej ochrany,
- obmedzovať pohyb mimo budovu a budovu opúšťať iba na nevyhnutnú dobu (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.

### **V prípade úniku rádioaktívnej látky**

#### **• (alebo pri použití jadrových zbraní)**

- Čo najskôr sa ukryte v uzatvorenej miestnosti (najlepšie v pivničných resp. suterénnych priestoroch)
- Pokiaľ ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v dobe 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, 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.

### **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 opustíte 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.

### **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 priehľadné územie.

### **Zásady správania sa pred ohrozením povodňami a záplavami:**

- vytypujte 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 veci, ktoré by mohla odniesť voda,
- pripravte si evakuačnú batožinu.

### **Zásady správania sa v období povodní a záplav**

- opustíte 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 tiesni sa okamžite presuňte na vytypované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- nešírte paniku a nerozširujte neoverené správy.

### **Zásady správania sa po povodniach a záplavách**

- nechajte si skontrolovať stav obydla (statická narušenosť, obývatel'nosť, ) rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody,
- zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou - riad'te sa pokynmi hygienika,
- informujte sa o miestach humannej pomoci,
- kontaktujte príslušné poisťovne ohľadom náhrady škôd.

### **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 a 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!

### **Odporúčaná hmotnosť a zloženie úkrytovej a evakuačnej batožiny**

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: 10 - 15 kg

Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny: do 25 kg pre deti, do 50 kg pre dospelých

### **Čo vám nemá chýbať v batožine?**

- 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 pribalit hračku
- Zoznam vecí, ktoré je zakázané brať do úkrytu:
- zbrane všetkého druhu, alkohol a iné návykové látky, zapáchajúce a ľahko zápalné látky,
- objemné predmety, kočíky, periny a pod. ,
- domáce zvieratá, psy, mačky a iné,
- zapalovače, cigarety, ponorné variče, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

### **Zásady správania sa v úkrytoch**

- správajte sa zodpovedne a riadte sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu
- neplýtvajte vodou a potravinami,
- udržiujte čistotu a poriadok,
- nepohybujte sa zbytočne po úkryte a nehovorte hlasno,
- chovajte sa kľudne, vzájomne si pomáhajte,
- nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče.

### **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, lyžiarska 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 (potápačské, plavecké, lyžiarske a podobne). Vetracie prieduchy na okuliároch 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 nohaviciach. Netesené zapínanie a rôzne nežiadúce trhliny v odevy 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 sáčkov 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.

### **Zásady prvej pomoci**

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 zotavovanie.

### **Ako postupovať?**

- bez ohrozenia vlastného života zistite čo sa stalo,
- ako prvého vždy ošetríte najviac postihnutého,
- zabezpečte privolanie sanitky, lekára alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia
- 

### **Ako poskytnúť prvú pomoc?**

- zastavte život ohrozujúce krvácanie,
- pri bezvedomí - zistite 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, nahýbajte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné!

## **Informačné miesta, na ktoré sa môžete obrátiť v prípade vzniku mimoriadnej udalosti**

- Zamestnávateľ
- Obecný úrad v Podhorodi
- Obvodný úrad v Michalovciach, odbor krízového riadenia
- Koordinačné stredisko Košice
-