



Mesto PEZINOK

Radničné námestie 7, 902 14 Pezinok

PRÍPRAVA NA MIMORIADNE SITUÁCIE



PRÍRUČKA OBYVATEĽSTVA NA SEBAOCHRANU A VZÁJOMNÚ POMOC

Pezinok 2022

Vážení obyvatelia,

Ľudia si uvedomujú riziká, ktoré ohrozujú ich život, zdravie alebo ich majetok až vtedy, keď sú priamymi účastníkmi havárií, 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 jednotlivec 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.

ČO JE MIMORIADNA SITUÁCIA?

Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo pôsobenia následkov mimoriadnych udalostí na život, zdravie a majetok. Počas mimoriadnej situácie sú vykonávané opatrenia a činnosti na odstránenie následkov mimoriadnych udalostí. Vyhlasuje sa a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

ČO JE MIMORIADNA UDALOSŤ?

Mimoriadnou udalosťou sa rozumie živelná pohroma, havária, katastrofa, ohrozenie verejného zdravia II. stupňa, hromadný prílev cudzincov na územie Slovenskej republiky alebo teroristický útok.

ČO JE OHROZENIE?

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

VŠEOBECNÉ ZÁSADY ČINNOSTI PRI OHROZENÍ:

- **Uvedomte si**, že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie a až potom záchrana majetku.
- **Pamätajte** na sebaobranu, poskytnutie prvej pomoci a vzájomnej pomoci v tiesni.
- **Rešpektujte** informácie poskytované prostredníctvom rozhlasu a televízie.
- **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.

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



158 – Policajný zbor



150 – Hasičský a záchranný zbor



155 – Záchranná zdravotná služba



112 – Integrovaný záchranný systém

Pri oznamovaní vzniku mimoriadnej udalosti uveďte:

- druh udalosti – čo sa stalo (požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin a pod.)
- miesto udalosti – kde sa to stalo
- rozsah udalosti (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, obce, a pod.)
- meno a priezvisko, adresa a telefónne číslo informujúcej osoby
- miesto odkiaľ voláte

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

Záchranné práce vykonávajú v prvom rade profesionálne základné záchranné zložky, ktoré sú na túto činnosť pripravené a adekvátne vybavené.

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA

Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Varovanie je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén.

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 obecného (mestského) rozhlasu.
- V prípade výpadku elektrického prúdu využite rádioprijímač na batérie.

- 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.
- Pri pobyte mimo budovu vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt - vstúpte do najbližšej budovy, suterénu, pivnice.
- Nesnažte sa vyzdvihnúť deti zo škôl a predškolských zariadení, bude o ne postarané.
- Telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky, najmä nevolajte čísla tiesňového volania. Ťažko sa dovoláte a zbytočne tým komplikujete činnosť záchranárov, ktorí telefónnu sieť prednostne potrebujú.

Varovné signály

Je dôležité rozlíšiť stály tón sirény od kolísavého:

KOLÍSAVÝ 2-MINÚTOVÝ TÓN

Všeobecné ohrozenie – oznamuje ohrozenie alebo vznik mimoriadnej udalosti.

STÁLY 6 – MINÚTOVÝ TÓN

Ohrozenie vodou – oznamuje ohrozenie vodou.

STÁLY DVOJMINÚTOVÝ TÓN

Preskúšanie sirén, v prípade mimoriadnej situácie **Koniec ohrozenia**

Varovné signály sú následne dopĺňané hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

! POZOR !

Každý druhý piatok v mesiaci sa o 12,00 h. vykonáva preskúšavanie prevádzky schopnosti systémov varovania 2-minútovým stálym tónom sirén.

AKO PREDCHÁDZAŤ VZNIKU MIMORIADNYCH UDALOSTÍ?

OCHRANA PRED POŽIARMÍ

- Zredukujte riziká vzniku požiaru vo vlastnom dome, na pracovisku, vo svojom okolí.
- Ak vznikne požiar v budove, kde sa nachádzate, opustite budovu a volajte záchranu.
- Nikdy nepoužívajte pri úniku výťah.
- Ak pocítite, že dvere sú horúce, neotvárajte ich, môže to znamenať požiar na druhej strane dverí.
- Nikdy nevstupujte späť do domu, pokiaľ hasiči a ďalšie záchranné zložky nezaručia jeho bezpečnosť.
- Dodržiavajte zásady bezpečnosti pri práci.
- Nevyhľadávajte zdroje nebezpečenstva.
- Informujte sa o možných zdrojoch rizík vo svojom okolí.
- Rešpektujte varovné signály a pokyny zodpovedných orgánov.

OCHRANA PRED POVODŇAMI

Povodne, resp. záplavy vznikajú pri zvýšení hladín vodných tokov, voda vystúpi z koryta a zaplaví priľahlé územie.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRED OHROZENÍM POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI

- Vytipujte si bezpečné miesta, ktoré nebude zaplavené vodou.
- Hodnotné veci zo suterénov a garáží umiestnite do vyšších častí domu.
- Pripravte si vrecia s pieskom, tesniacou fóliou, príp. dosky na utesnenie dverí a okien.
- Upevnite veci, ktoré by mohla odniesť voda.
- Pripravte si trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni.
- Ak ste vlastníkom osobného automobilu, pripravte ho na použitie.
- Pripravte sa na evakuáciu osôb, zvierat.
- Pripravte si evakuačnú batožinu.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA V OBDOBÍ POVODNÍ A ZÁPLAV

- V prípade vyhlásenia evakuácie dodržujte zásady pre opustenie ohrozeného priestoru, rešpektujte pokyny členov evakuačnej komisie.
- V prípade časovej tiesne sa okamžite presuňte na vytipované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou.
- Nešírte paniku a nerozširujte neoverené správy.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA PO POVODNIACH A ZÁPLAVACH

- Nechajte si skontrolovať stav obydľia (statická narušenosť, obývateľnosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvody vody.
- Zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou – riadte sa pokynmi hygienika.
- Informujte sa o miestach humanitárnej pomoci.
- Kontaktujte príslušnú poisťovňu ohľadom náhrady škôd.

OCHRANA PRED BIOLOGICKÝMI LÁTKAMI

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. Ich výskyt sa zisťuje mikrobiologickou analýzou odobratej vzorky.

Pri podozrení z úniku alebo pri úniku biologickej látky je potrebné:

- Dôsledne dodržiavať hygienické a protiepidemické opatrenia.
- Sledovať informácie o situácii poskytované miestnou samosprávou.
- Pravidelne kontrolovať telesnú teplotu.
- Hlásiť podozrenie z ochorenia, alebo zvýšený výskyt ochorení osôb a zvierat orgánom obce alebo spádovému zdravotníckemu zariadeniu, prípadne orgánom civilnej ochrany.

- Obmedzovať pohyb mimo budovu a budovu opúšťať iba na nevyhnutný čas (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.

OCHRANA V PRÍPADE JADROVEJ HAVÁRIE (alebo pri použití jadrových zbraní)

Rádioaktívne látky sú látky, nachádzajúce sa v prírode alebo umelo vyrobené, ktoré sú schopné samovoľne sa premieňať rozpadáť. Pri tejto premene vysielajú neviditeľné žiarenie, ktoré má schopnosť prenikať hmotou. Niektoré druhy žiarenia sú málo prenikavé a na ich pohltie stačia tenké vrstvy, napr. papier. Iné druhy sú však také prenikavé, že na nich pohltie treba hrubé vrstvy ťažkých materiálov, napr. betónu.

Žiarenie vysielané rádioaktívnymi látkami môže spôsobiť ožiarenie dvojakého druhu:

- **Vonkajšie ožiarenie** – ak je zdroj žiarenia mimo ožarovaného organizmu.
- **Vnúterné ožiarenie** – ak sa rádioaktívna látka dostane nejakým spôsobom do organizmu, môže to byť dýchaním, požitím kontaminovaných potravín alebo cez pokožku.

PO VYHLÁSENÍ JADROVEJ HAVÁRIE

- Čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (najlepšie v pivničných priestoroch).
- Zdržiavajte sa v stredových miestnostiach domu na prízemí alebo v suteréne (miestnosť s minimálnym počtom okien).
- Pokiaľ ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v čase, 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 a vlasy, vypláchnite oči, ústa vyčistite si nos a uši.
 - ak je to možné osprchujte sa a vymeňte si bielizeň.
- Uzatvorte a utesnite okná, vypnite ventilačné zariadenia a klimatizáciu.
- Sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch.
- Pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela.
- Pripravte si evakuačnú batožinu a jódové tabletky.
- Zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do igelitových alebo aspoň papierových obalov a uložte ich do chladničky, mrazničky alebo komory.
- Nakrmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich.
- Ukrytie alebo evakuáciu urobte až na základe pokynov záchranárov alebo po oficiálnom vyhlásení.

! POZOR !

- **Jódové prípravky (tablety jodidu draselného) - neodporúča sa ich preventívne užívanie!**
Použitie až na základe verejnej výzvy!
- **Nepožívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu!**

OCHRANA V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKÉJ 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.

PO VYHLÁSENÍ HAVÁRIE S ÚNIKOM NEBEZPEČNEJ LÁTKY

Pri pobyte v budove:

- Zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný).
- Vytvorte izolovaný uzavretý priestor – uzavrite a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu.
- Pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela.
- Pripravte si evakuačnú batožinu.
- Telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky.
- Poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru.
- Budovu opustite len na pokyn.

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 nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte úkrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.

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 opustite 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.**

OCHRANA V PRÍPADE ANONYMNÉHO OZNÁMENIA ULOŽENIA BOMBY

Anonymné oznámenie o uložení bomby alebo nebezpečnej látky sa často zameriava na vyvolanie strachu a paniky. Ako objekt sú zvolené priestory s väčším sústredením ľudí. Aj keď väčšinou ide o planý poplach, treba počítať s tým, že anonymná vyhružka môže byť uskutočnená.

Po anonymnom oznámení:

- Okamžite oznámte udalosť na linku tiesňového volania 112 alebo na telefónne čísla 158 a 150.
- Ak sa nachádzate v budove, ktorá je ohrozená, opustite budovu a vzdialte sa čo najďalej od tohto priestoru.
- Nepodľahnite vlastnej zvedavosti.
- Do budovy sa vráťte až na pokyn príslušných orgánov.

ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI PREVZATÍ PODOZRIVEJ ZÁSIELKY

Po prevzatí listu, resp. balíka zvážte skutočnosti, ktoré vás vedú k názoru, že ide o podozrivú zásielku.

Identifikačné znaky podozrivej zásielky môžu byť:

- Neočakávaná zásielka od neznámeho odosielateľa s podozrivým rukopisom.
- Odlišné miesto odoslania na spätnej adrese od miesta odoslania na pošte.
- Zapáchajúca zásielka alebo zásielka s podozrivým obsahom.
- Po otvorení môže podozrenie vyvolať sypká hmota, neznámy predmet alebo výhražný text, vyššia hmotnosť listu.
- Veľa zabezpečovacieho materiálu, ako lepiace pásky, nálepky a pod.

ČO JE TO EVAKUÁCIA?

Evakuácia je odsun ohrozených osôb, zvierat, príp. vecí z ohrozeného územia.

Vykonáva sa z dôvodu nevyhnutného časového obmedzenia pohybu osôb na ohrozenom území.

- Krátkodobá – s možným návratom osôb do 72 hodín.
- Dlhodobá – s možným návratom osôb po 72 hodinách.

Evakuácia zvierat a vecí sa plánuje a vykonáva spravidla po evakuácii obyvateľstva. Evakuáciu riadi a zabezpečuje obec, obvodný úrad a krajský úrad prostredníctvom evakuačných komisií. Evakuácia bude vyhlásená až po vyhlásení mimoriadnej situácie. Obyvateľstvo bude vyrozumieť o vyhlásení evakuácie prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov

ČO MÁ OBSAHOVAŤ ÚKRYTOVÁ A EVAKUAČNÁ BATOŽINA?

- Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: **10 - 15kg**
- Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny:
 - **Deti do 15 kg**
 - **Dospelý do 25 kg**
- Osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov.
- Osobné lieky, vitamíny, nevyhnutné zdravotnícke potreby.
- Základné trvanlivé potraviny a pitnú vodu v nepriepustných obaloch na 2-3 dni.
- Predmety osobnej hygieny a dennej potreby.
- Náhradná bielizeň, odev, obuv, nepremokavý plášť.
- Prikrývka/deka, spací vak.
- Vrecková lampa, sviečka, zápalky.
- Ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón).
- Hračku pre deti.

EVAKUAČNÉ STREDISKÁ A MIESTA UBYTOVANIA EVAKUANTOV

- Evakuačné strediská sú zariadenia určené na zabezpečenie organizácie a plynulého riadenia odsunu evakuantov do určených miest ubytovania.
- Miesto ubytovania evakuantov je zariadenie určené na ubytovanie dočasný pobyt evakuantov (rekreačné, kultúrne, spoločenské, zdravotnícke, sociálne, školské, športové alebo iné zariadenia vhodné na ubytovanie evakuantov).

UKRYTIE OBYVATEĽSTVA

V Meste Pezinok bude ochrana obyvateľstva zabezpečená formou jednoduchých úkrytov budovaných svojpomocne (ďalej len JÚBS) v spolupráci s vlastníkmi rodinných domov a s vlastníkmi objektov podnikateľov a zariadení v správe Mesta Pezinok vo vhodných podzemných a nadzemných priestoroch budov.

V prípade ohrozenia a spohotovenia by sa tieto priestory technicky svojpomocne upravili, aby zabezpečovali účinnú ochranu pred účinkami mimoriadnych udalostí a použitia zbraní počas vojny.

ZOZNAM VECÍ, KTORÉ JE ZAKÁZANÉ BRAŤ DO ÚKYTU:

- 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.
- Zapaľovače, 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.
- Neplytvajte vodou a potravinami.
- Udržujte čistotu a poriadok.
- Nepohybujte sa zbytočne po úkryte a nehovorte hlasno.
- Správajte sa pokojne a vzájomne si pomáhajte.
- Nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče.

IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA

Improvizované prostriedky ochrany sú určené na ochranu dýchacích ciest, očí a povrchu tela.

Ochranné masky sú určené na ochranu pri úniku nebezpečných látok len pri použití špeciálnych filtrov (napr. pre pracovníkov vo výrobnnej sfére, zamestnancov prepravujúcich nebezpečné látky ap.)

Improvizované prostriedky sa používajú najmä pri:

- Úniku z priestoru kontaminovaného nebezpečnou látkou.
- Prekonávaní kontaminovaného priestoru.
- Evakuácií obyvateľstva.
- Presune osôb do úkrytov.

Ochrana hlavy:

Odporúča sa použiť čiapky, šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiahnuť kapucňu.

Pri ich nasadzovaní dbajte na to, aby vlasy boli úplne zakryté, to isté platí i pre čelo, krk a uši.

Ochrana dýchacích ciest:

Najvhodnejším spôsobom ochrany dýchacích ciest je prekrytie kusom látky, vreckovky, utierky a pod., ktorú navlhčíte.

K navlhčeniu môžete použiť:

- Obyčajnú vodu
- V prípade úniku čpavku použite ocot (1 lyžica octu/1 liter vody)
- V prípade úniku NL kyslej povahy použite zažívaciú sódu (2 lyžice sódy bikarbóny/1 liter vody).

Ochrana očí:

Oči chránime okuliarmi uzavretého typu (potápačské, plavecké, lyžiarske ap.). Vetracie prieduchy na okuliároch prelepíme lepiacou páskou.

Ak nemáte doma žiadne okuliare podobného typu, môžete použiť obyčajné priehľadné igelitové vrecko, ktoré pretiahnete cez hlavu a stiahnete špagátom príp. gumou v úrovni lícných kostí.

Ochrana povrchu tela:

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, šuštíakové športové súpravy.

Použitie ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviciach. 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.

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 zotavenie**.

Ako postupovať?

- Bez ohrozenia vlastného života zistíte, 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 zaistíte voľnosť dýchacích ciest.
- Pri zástave dýchania poskytnite umelé dýchanie.
- Pri zástave srdca poskytnite masáž srdca.
- Venujte pozornosť protišokovým opatreniam.