

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ SPRÁVANIA SA V NÚDZOVEJ SITUÁCII



Dobrovoľná civilná ochrana
2024





Dobrovoľná civilná ochrana (DCO)



ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ SPRÁVANIA SA V NÚDZOVEJ SITUÁCII

Civilná ochrana zameraná na ochranu
obyvateľstva v núdzových situáciách a
krízových situáciách

Bratislava 2024

MGR. STANISLAV PEŠEK, MGR. ING. SERGIY OVSYANNIKOV,
MGR. KATERYNA SHCHEDRA, MGR. MONIKA KACZOROVÁ, RNDR. MAREK MICHLÍK

DOBROVOL'NÁ CIVILNÁ OCHRANA **ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ SPRÁVANIA SA V NÚDZOVEJ SITUÁCII**

AUTORI: MGR. STANISLAV PEŠEK, MGR. ING. SERGIY OVSYANNIKOV, MGR. KATERYNA SHCHEDRA

ILUSTRÁCIE: MGR. KATERYNA SHCHEDRA

JAZYKOVÁ ÚPRAVA: MGR. MONIKA KACZOROVÁ, MGR. STANISLAV PEŠEK

TECHNICKÝ REDAKTOR: RNDR. MAREK MICHLÍK

TLAČ: ALDO BRATISLAVA

POČET STRÁN: 24

NÁKLAD: 750 KS

VYDANIE: PRVÉ

ROK VYDANIA: 2024

BRATISLAVA, SLOVENSKÁ REPUBLIKA

PUBLIKÁCIA BOLA PODPORENÁ Z DOTÁCIÍ MINISTERSTVA ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY, KTORÉ ADMINISTRUJE NIVAM – NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE.

VŠETKY PRÁVA SÚ VYHRADENÉ. ŽIADNA ČASŤ TEJTO KNIHY NESMIE BYŤ REPRODUKOVANÁ ANI ŠÍRENÁ V NIJAKEJ FORME, ŽIADNYMI PROSTRIEDKAMI; ČI UŽ ELEKTRONICKÝMI, ALEBO MECHANICKÝMI, VO FORME FOTOKÓPIÍ ČI NAHRÁVOK, ALEBO PROSTREDNÍCTVOM SÚČASNÉHO, ALEBO BUDÚCEHO INFORMAČNÉHO SYSTÉMU A PODOBNE, BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO PÍSMENNÉHO SÚHLASU VYDAVATEĽA.

OBSAH

AKO DOBROVOLNÁ CIVILNÁ OCHRANA POMÁHA.....	5
PRAVIDLÁ SPRÁVANIA SA V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH.....	7
ČO ROBIŤ, KEĎ ZAZNIE SIRÉNA	8
BALÍK LIEKOV DO EVAKUAČNEJ BATOŽINY.....	9
PRAVIDLÁ SPRÁVANIA SA PRI DELOSTRELECKOM ÚTOKU	10
PRAVIDLO DVOCH STIEN.....	11
POKYN Y PRE OBYVATEĽOV - KEĎ SA OCITNETE V BUDOVE POD PAĽBOU.....	12
POKYN Y PRE OBYVATEĽOV – VŠEOBECNÉ RADY PRI DELOSTRELECKOM ÚTOKU.....	13
PRÍPRAVA K EVAKUÁCII.....	14
POKYN Y PRE OBYVATEĽOV – KEĎ SA OCITNETE V BLÍZKOSTI STREĽBY NA ULICI.....	15
ČO ROBIŤ, KEĎ MÁTE PODOZRENIE, ŽE STE VIDELI PRÍSLUŠNÍKOV NEPRIATEĽA, ALEBO SABOTÉROV.....	16
POKYN Y PRE OBYVATEĽOV – AKO SA SPRÁVAŤ POČAS HROMADNEJ EVAKUÁCIE Z BUDOVY.....	17
KARTA PRVEJ POMOCI.....	18
ZÁSTAVA DÝCHANIA A SRDCA.....	19
KRVÁCANIE.....	20
ZLOMENINY.....	21
HORÚČKA.....	22
HNAČKA.....	23
POPÁLENINY.....	24



AKO DOBROVOLNÁ CIVILNÁ OCHRANA POMÁHA:

- 1. PRVÁ POMOC A ZÁCHRANNÉ PRÁCE: POSKYTOVANIE PRVEJ POMOCI A ÚČINNÉ ORGANIZOVANIE ZÁCHRANNÝCH PRÁC, ABY SA POMOHLO POSTIHNUTÝM A MINIMALIZOVAL SA POČET OBETÍ.**
- 2. DISTRIBÚCIA POTRAVÍN, VODY A ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI: ORGANIZOVANIE DISTRIBÚCIE POTRAVÍN, PITNEJ VODY, LIEKOV A ZDRAVOTNÍCKYCH ZÁSOB PRE TÝCH, KTORÍ SÚ POSTIHNUTÍ MIMORIADNOU SITUÁCIOU.**
- 3. EVAKUÁCIA A ÚTOČISKÁ: POMÁHANIE PRI ORGANIZOVANÍ EVAKUÁCIE A POSKYTOVANÍ BEZPEČNÝCH ÚTOČÍSK PRE TÝCH, KTORÍ SÚ OHROZENÍ MIMORIADNOU SITUÁCIOU, AKO SÚ NAPRÍKLAD PRÍRODNÉ KATASTROFY ALEBO KONFLIKTY.**
- 4. PSYCHOLOGICKÁ PODPORA A SOCIÁLNA POMOC: POSKYTOVANIE PSYCHOLOGICKEJ PODPORY A SOCIÁLNEJ POMOCI PRE ĽUDÍ, KTORÍ SÚ TRAUMATIZOVANÍ ALEBO MAJÚ EMOCIONÁLNE POTREBY V DÔSLEDKU MIMORIADNEJ SITUÁCIE.**
- 5. INFORMAČNÁ KAMPAŇ A OSVETOVÉ AKTIVITY: ORGANIZOVANIE INFORMAČNÝCH KAMPANÍ A OSVETOVÝCH AKTIVÍT NA ZVÝŠENIE POVEDOMIA O MIMORIADNYCH SITUÁCIÁCH A NA ZLEPŠENIE PRIPRAVENOSTI A SCHOPNOSTI KOMUNITY REAGOVAŤ NA NE.**
- 6. KOORDINÁCIA S OSTATNÝMI ZÁCHRANNÝMI ZLOŽKAMI: SPOLUPRÁCA A KOORDINÁCIA S PROFESIONÁLNYMI ZÁCHRANNÝMI ZLOŽKAMI, AKO SÚ HASIČI, POLÍCIA A ZDRAVOTNÍCKA ZÁCHRANNÁ SLUŽBA, ABY SA ZABEZPEČILA EFEKTÍVNA A DOBRE KOORDINOVANÁ REAKCIA NA MIMORIADNE UDALOSTI.**
- 7. MONITOROVANIE A HODNOTENIE RIZÍK: ZHROMAŽĎOVANIE A ANALYZOVANIE INFORMÁCIÍ O RIZIKÁCH A HROZBÁCH, KTORÝM JE KOMUNITA VYSTAVENÁ, A VYVÍJANIE STRATÉGIE NA ICH MINIMALIZÁCIU A ZVLÁDANIE.**



SPRÁVANIE SA V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH MÔŽE ZÁVISIEŤ OD KONKRÉTNEJ SITUÁCIE, NO EXISTUJÚ NIEKTORÉ UNIVERZÁLNE ZÁSADY A ODPORÚČANIA, KTORÉ MÔŽU POMÔČŤ CHRÁNIŤ VAŠU BEZPEČNOSŤ A BEZPEČNOSŤ OSTATNÝCH. TU SÚ NIEKTORÉ ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ SPRÁVANIA SA V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH:

DOBROVOLNÁ
CIVILNÁ
OCHRANA

1. ZOSTAŇTE POKOJNÝ A ZACHOVAJTE CHLADNÚ HLAVU: JE DÔLEŽITÉ ZOSTAŤ POKOJNÝM A SÚSTREDIŤ SA NA RIEŠENIE SITUÁCIE.
2. VYKONAJTE PRVÉ KROKY NA ZABEZPEČENIE BEZPEČNOSTI: POKIAĽ JE TO MOŽNÉ, PRESUŇTE SA NA BEZPEČNÉ MIESTO ALEBO SA UKRYTE PRED NEBEZPEČENSTVOM. DBAJTE NA SVOJU VLASTNÚ BEZPEČNOSŤ A NA BEZPEČNOSŤ OSTATNÝCH.
3. VOLAJTE O POMOC: ZAVOLAJTE NA TELEFÓNNE ČÍSLA INTEGROVANÉHO ZÁCHRANNÉHO SYSTÉMU - 112, 150, 155, 158, ALEBO MESTSKÚ POLÍCIU 159.
4. POČÚVAJTE POKYNY OD ZODPOVEDNÝCH OSÔB: AK SÚ PRÍTOMNÍ ZÁCHRANÁRI ALEBO ĽUDIA SO ZODPOVEDNOSŤOU, POČÚVAJTE ICH POKYNY A RIADTE SA NIMI.
5. AK MÁTE MOŽNOSŤ POMÔČŤ INÝM ĽUĐOM, POMÔŽTE, NO DBAJTE NA VLASTNÚ BEZPEČNOSŤ, NEPRECEŇUJTE SVOJE VLASTNÉ FYZICKÉ MOŽNOSTI.
6. MAJTE PRIPRAVENÝ PLÁN NÚDZOVEJ EVAKUÁCIE, ALEBO ÚNIKU.
7. ZÍSKAJTE ZÁKLADNÉ ZNALOSTI O POSKYTOVANÍ PRVEJ POMOCI: ZNALOSŤ ZÁKLADNÝCH ZÁSAD POSKYTOVANIA PRVEJ POMOCI MÔŽE BYŤ V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH VEĽMI UŽITOČNÁ. MÔŽE TO ZAHŔŇAŤ ZNALOSŤ OŽIVOVANIA, POSKYTOVANIA ZÁKLADNEJ STAROSTLIVOSTI O ZRANENIA A PODOBNE.
8. KOMUNIKUJTE S OSTATNÝMI: SPOLUPRACUJTE NA RIEŠENÍ SITUÁCIE, SNAŽTE SA UDRŽIAVAŤ POKOJ A ZABRÁNIŤ PANIKE.
9. ZOSTAŇTE INFORMOVANÝ: AK JE TO MOŽNÉ, SLEDUJTE AKTUÁLNE SPRÁVY A INFORMÁCIE OD ZODPOVEDNÝCH ORGÁNOV, ABY STE VEDELI, AKO SA SITUÁCIA VYVÍJA A ČO JE POTREBNÉ ROBIŤ.
10. NÁSLEDNE ZHODNOŤTE A PRIPRAVTE SA NA BUDÚCE SITUÁCIE: PO NÚDZOVEJ SITUÁCII ZHODNOŤTE, ČO SA STALO, ČO STE SA NAUČILI A ČO BY STE MOHLI UROBIŤ INAK, ABY STE SA LEPŠIE PRIPRAVILI NA PODOBNÉ SITUÁCIE V BUDÚCNOSTI.

TIETO ZÁSADY VÁM MÔŽU POMÔČŤ LEPŠIE ZVLÁDNUŤ NÚDZOVÉ SITUÁCIE A MINIMALIZOVAŤ RIZIKO ZRANENIA ALEBO UJMY NA ZDRAVÍ. JE DÔLEŽITÉ SI UVEDOMIŤ, ŽE KAŽDÁ SITUÁCIA JE INÁ, A JE POTREBNÉ PRISPÔSOBIŤ VAŠE SPRÁVANIE SA KONKRÉTNYM OKOLNOSTIAM.

ČO ROBIŤ, KEĎ ZAZNIE SIRÉNA

POZOR VŠETKÝM

KEĎ POČUJETE SIRÉNU



- ZAPNITE RÁDIO, ALEBO TELEVÍZIU
- POZORNE POČÚVAJTE SLOVNÚ INFORMÁCIU, AK STE JU NEZACHYTILI CELÚ, SPRÁVA SA BUDE OPAKOVAŤ
- KONAJTE PODĽA POKYNOV SLOVNEJ INFORMÁCIE
- INFORMUJTE SUSEDOV A PRÍBUZNÝCH



DOBROVOĽNÁ
CIVILNÁ
OCHRANA

BALÍK LIEKOV DO EVAKUAČNEJ BATOŽINY

Aké lieky si vziať do úkrytu?

- živočíšne uhlie, použitie pri: otrave liekmi, bolestiach hlavy, ktoré sú spôsobené tráviacimi ťažkosťami



- lieky, ktoré vám predpísal váš lekár



- proti teplote, napríklad: paralen, nurofen



- proti žalúdočným problémom, napríklad: smecta, rennie



- proti bolesti, napríklad: ibalgin, panadol



- od hnačky, napríklad: enditril, endiex



- proti alergii, napríklad: acutil, allegra



- do očí: výplach očí, umelé slzy



OKREM LIEKOV JE VHODNÉ PRIBALIŤ

- rúško a respirátor, ochranné prostriedky na prekrytie dýchacích ciest



- teplomer, tlakomer



DOBROVOLNÁ
CIVILNÁ
OCHRANA

PRAVIDLÁ SPRÁVANIA SA PRI DELOSTRELECKOM ÚTOKU

V OTVORENOM PRIESTORE



**OKAMŽITE SI LAHNITE NA ZEM A
ZAKRYTE SI RUKAMI HLAVU**



**POOBZERAJTE SA, HLADAJTE ÚKRYT
(PRIEKOPU, JAMU, PODCHOD)
A PLAZTE SA TAM**



**NEOPÚŠŤAJTE ÚKRYT DO UKONČENIA
ÚTOKU!!!**

V BUDOVE



NEPRIBLIŽUJTE SA K OKNÁM



**ÚKRYT NÁJDETE V IZBE S NOSNOU
STENOU NA CHODBE, V PIVNICI,
TAK, ABY STE BOLI ZA DVOMI STENAMI**



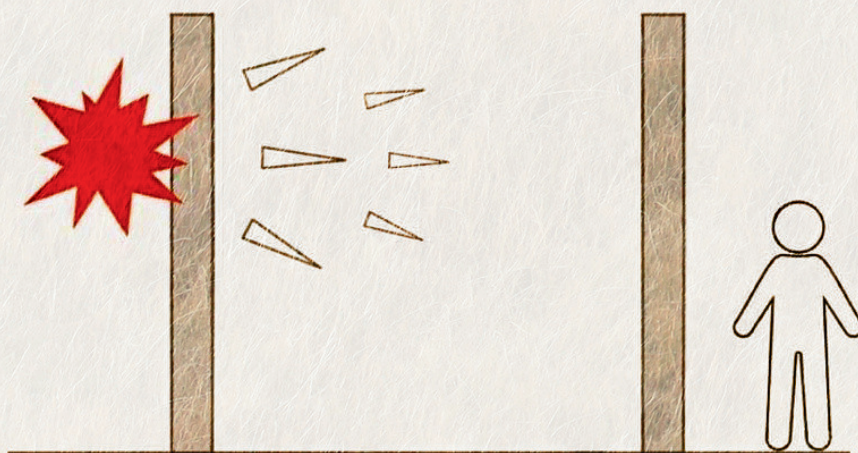
**NEOPÚŠŤAJTE ÚKRYT
DO UKONČENIA ÚTOKU**

Dopredu majte pripravené potrebné veci – doklady, peniaze, oblečenie > evakuačnú batožinu. Zachovajte pokoj! Po ukončení útoku sa poobzerajte, či niekto nepotrebuje pomoc, ak áno, zavolajte tiesňovú linku 112, 150, 155, 158.

**DAJTE POTOR NA NEVYBUCHNUTÚ MUNÍCIU!!!
SNAŽTE SA VYHÝBAŤ VIDITEĽNE MENŠÍM KRÁTEROM,
MÔŽE SA TU NACHÁDZAŤ NEVYBUCHNUTÁ MUNÍCIA!!!**

Pravidlo dvoch stien

**Základný princíp ukrytia sa
pri delostreleckom útoku**



Prvá stena

**Prvá stena zachytí
úder a tlakovú vlnu**

Druhá stena

**Druhá stena chráni
pred črepinami a
letiacimi predmetmi**

POKYNY PRE OBYVATEĽOV

KEĎ SA OCITNETE V BUDOVE POD PAĽBOU

DOPREDU MAJTE PRIPRAVENÚ BATOŽINU S NUTNÝMI VECAMI

- PITNÁ VODA
- JEDLO
- BATERKY
- NABÍJAČKA
- DOKLADY
- LIEKY
- KĽÚČE OD DOMU A AUTA
- PRE DETI: HRAČKY, KTORÉ MAJÚ RADI, KNIHY



• DOBROVOĽNÁ
CIVILNÁ
OCHRANA

KEĎ STE V RODINNOM DOME

- UKRYTE SA V PIVNICI, AK JE TO MOŽNÉ, AK NEMÁTE PIVNICU, UKRYTE SA PRI NOSNEJ STENE
- NECHAJTE ODKAZ V DOME, KDE STE SA UKRYLI, ALEBO KAM STE IŠLI
- AK POČUJETE OSTREĽOVANIE, POSTAVTE SA DO DVERÍ V DOME PRI NOSNEJ STENE, ALEBO ZALAHNITE PRI STOLE, ALEBO POSTELI
- CHRÁŇTE SI RUKAMI HLAVU
- DOPREDU POSILNITE OKNÁ LEPIACOU PÁSKOU, POSTAVTE NÁBYTOK K OKNÁM
- DRŽTE SA ĎALEJ OD OKIEN A SKLENENÝCH POVRCHOV
- SADNITE SI NA PODLAHU PRI NOSNEJ STENE



KEĎ STE V BYTE NA VYŠŠOM POSCHODÍ



- PRESUŇTE SA DO CHODBY BUDOVY
- AK MÁTE MOŽNOSŤ, PRESUŇTE SA NA NIŽŠIE POSCHODIE
- NEPOUŽÍVAJTE VÝŤAH!!!

POKYNY PRE OBYVATEĽOV

VŠEOBECNÉ RADY PRI DELOSTRELECKOM ÚTOKU

- NEPANIKÁRTE
- KOMUNIKUJTE SO SUSEDMI, JE DÔLEŽITÉ POZNAŤ KTO VO VAŠOM BLÍZKOM OKOLÍ BÝVA, KOL'KO MÁ ICH RODINA ČLENOV
- POMÁHAJTE SI SO SUSEDMI, LEBO VAŠA POMOC MÔŽE ROZHODNÚŤ O ŽIVOTE A SMRTI

OBLEČENIE A OBUV

- OBLEČENIE NA VON MUSÍ BYŤ PRIPRAVENÉ PRI VCHODE
- KEĎ BUDETE POČUŤ SIRÉNY, PRESUŇTE SA DO ÚKRYTU V TOM, ČO MÁTE NA SEBE, NESTRÁCAJTE ČAS PREZLIEKANÍM, AK TO UMOŽŇUJE POČASIE, VEZMITE SI OBLEČENIE PRI VCHODE
- JE VHODNÉ SPÁVAŤ V POHODLNOHOM A TEPLOM OBLEČENÍ, AKO JE TEPLÁKOVÁ SÚPRAVA, POČAS ÚTOKU NEBUDETE MAŤ KEDY SA PREZLIEKAŤ

BEZPEČIE NÁJDETE V ÚKRYTE

AKO ÚKRYT V MESTE MÔŽETE POUŽIŤ

- BUNKER
- TUNEL
- PODCHOD PRE CHODCOV
- VÝKOP
- FONTÁNA, AK STE NA NÁMESTÍ

ABY STE NEPODLIEHALI STRESU, VYKONÁVAJTE BEŽNÉ ČINNOSTI, UPRACTE SI, HRAJTE SA S DEŤMI, POMÔŽE VÁM TO PREKONAŤ NEISTOTU A DODÁTE SVOJMU OKOLIU POCIT BEZPEČIA A STABILITY

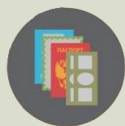
DOMÁCE ZVIERATÁ

- DOPREDU SI PREMYSLTE, KDE UMIESTNITE DOMÁCE ZVIERATÁ V NEHNUTEĽNOSTI, ABY STE ICH VEDELI RÝCHLO VZIAŤ, AK BY STE MUSELI OPUSTIŤ PRIESTOR
- ZVIERA BUĎ VEĎTE VEDĽA SEBA, ALEBO VEZMITE DO PRENOSNEJ KLIETKY, AK JE TO MOŽNÉ
- JE POTREBNÉ, ABY MALO ZVIERA NA SEBE OBOJOK S VAŠÍM MENOM A TELEFÓNNYM ČÍSLOM
- PRIPRAVTE SI POTREBNÉ VYBAVENIE NA POBYT V ÚKRYTE PODĽA POKYNOV K EVAKUAČNEJ BATOŽINE

NEODPORÚČAME SA UKRÝVAŤ!!!

- POD OSOBNÝM VOZIDLOM, ČI AUTOBUSOM
- POD SKLENENÝMI STENAMI OBCHODOV ALEBO KANCELÁRII
- MEDZI KONTAJNERMI
- MEDZI STROMAMI
- PRI ĽAHKO ZÁPALNÝCH MATERIÁLOCH

PRÍPRAVA K EVAKUÁCII



CENNÉ VECI,
DOKLADY A
HOTOVOSŤ



NEPREMOKAVÁ
OBUV A ODEV



SVIETIDLO,
NÁHRADNÉ
BATÉRIE,
SVIEČKY A
ZAPAĽOVAČ



BALÍK
POTRAVIN
A VODY NA
2 AŽ 3 DNI



LEKÁRNIČKA
A LIEKY
NA PREDPIS
ASPOŇ
NA 7 DNÍ



NABITÝ TELEFÓN,
EXTERNÁ
NABÍJAČKA,
NABÍJACÍ KÁBEL



KEĎ VYHLÁSIA EVAKUÁCIU



NEZABUDNITE
VYPNÚŤ ENERGIE A
SPOTREBIČE V DOME



PRIPRAVTE
DOMÁCE
ZVIERATÁ NA
EVAKUÁCIU,
CHOVNÝM
ZVERATÁM
OTVORTE
OHRADU



KEĎ NIE JE MOŽNÉ
VYKONAŤ EVAKUÁCIU
AUTOBUSOM, POUŽITE
VLASTNÉ VOZIDLO

SIGNALIZUJTE PRÍTOMNOSŤ
EVAKUAČNÉMU VOZIDLU
BATERKOU, ZRKADLOM,
ZAPÁLENÍM OBLEČENIA



DOSTAŇTE SA
NA VYVÝŠENÉ
MIESTO,
STROM,
STRECHU,
KOPEC

POKYNY PRE OBYVATEĽOV

KEĎ SA OCITNETE V BLÍZKOSTI STREĽBY NA ULICI

VYUŽITE BUDOVY

- ROZHLIADNITE SA PO NAJBLIŽŠOM OKOLÍ A VYUŽITE BUDOVU, ČI STENU AKO KRYT
- RÝCHLO SI ĽAHNITE NA ZEM



AKO SI SPRÁVNE ĽAHNÚŤ

- ĽAHNITE SI NA BRUCHO TVÁROU DOLE, RUKY SI DAJTE TAK, ABY VÁM CHRÁNILI ZÁTYLOK
- AK MÁTE SO SEBOU MALÉ DETI, DAJTE ICH POD SEBA A CHRÁŇTE ICH VLASTNÝM TELOM
- NEZDVÍHAJTE SA, POKIAĽ NEMUSÍTE A NEHÝBTE SA
- ĽAHNITE SI NOHAMI SMEROM K STREĽBE A HLAVOU SMEROM PREČ OD STREĽBY, AK JE TO MOŽNÉ

- DOBROVOĽNÁ CIVILNÁ OCHRANA

CHRÁŇTE SVOJ ŽIVOT!!!

VYUŽITE TERÉN

- KOPA TROSIEK DOKÁŽE ZACHYTIŤ STREĽBU, PRETO ČÍM NIŽŠIE STE, TÝM MÁTE LEPŠIU OCHRANU
- VYUŽITE PRIEKOPU, AK JE K DISPOZÍCII



STREĽBA NA VEĽKÚ VZDIALENOSŤ

- KEĎ JE STREĽBA VEDENÁ VAŠÍM SMEROM NA VEĽKÚ VZDIALENOSŤ, JE POČUŤ SVIŠŤANIE GUĽKY A AŽ POTOM ZVUK STREĽBY



AK STE VO VOZIDLE

- ZASTAVTE VOZIDLO A VYPNITE MOTOR, VYPNITE SVETLÁ VOZIDLA AJ V INTERIÉRI
- VYSTÚPTE Z VOZIDLA A POUŽITE HO AKO ZÁBRANU
- ĽAHNITE SI K ČASTI S MOTOROM, TÁ VÁS NAJLEPŠIE OCHRÁNÍ
- VYPNITE HUDBU V AUTE, ZAPNITE SI MIESTNE RÁDIO, ALE POTICHU, ABY STE NEPÚTALI POZORNOSŤ



ČO ROBIŤ?

KEĎ MÁTE PODOZRENIE, ŽE STE VIDELI PRÍSLUŠNÍKOV NEPRIATEĽA, ALEBO SABOTÉROV

NA ČO TREBA DÁVAŤ POZOR, PRI PODOZRIVÝCH OSOBÁCH

- MAJÚ CUDZÍ PRÍZVUK, ZVLÁŠTNÚ VÝSLOVNOSŤ
- NIE SÚ ZORIENTOVANÍ V MESTE, V TERÉNE
- FOTIA A NATÁČAJÚ DÔLEŽITÉ BUDOVY A ICH OKOLLE, PRÍPADNE PRÍSTUPOVÉ CESTY, MOSTY, KOĽAJNICE
- PÝTAJÚ SI MOBIL, ABY SI MOHLI ZAVOLAŤ, MÔŽE SA JEDNAŤ O ZAHRANIČNÉ ČÍSLA
- ZAPAMÄTAJTE SI AKO VYZERALI (OBLEČENIE, TVÁR)
- NEUKAZUJTE IM DOKLADY A ANI KDE BÝVATE
- NEUKAZUJTE IM SMER K DÔLEŽITÝM BUDOVÁM
- V PRÍPADE, AK STE IM DALI MOBIL NA ZAVOLANIE A NEPOZDÁVA SA VÁM ČÍSLO, NA KTORÉ OSOBY VOLALI, ZAVOLAJTE NA ČÍSLO 158
- POZRITE SA, AKÝM AUTOM IŠLI PREČ, AKÝM SMEROM, SKÚSTE SI ZAPAMÄTAŤ POZNÁVACIU ZNAČKU. AK IŠLI AUTOBUSOM, POZRITE SI ČÍSLO AUTOBUSU. AK VIDÍTE V BLÍZKOSTI VOJAKOV, ALEBO POLICAJTOV UPOZORNITE ICH NA PODOZRIVÚ OSOBU



POKYNY PRE OBYVATEĽOV

AKO SA SPRÁVAŤ POČAS HROMADNEJ EVAKUÁCIE Z BUDOVY



Pri opúšťaní budovy choďte rýchlym krokom, no neutekajte, môže vzniknúť panika a zranenia v dôsledku tlačenicie.



Zostaňte v klude, počúvajte pokyny personálu. Ak máte košík s nákupom nechajte ho na zemi. Život je dôležitejší ako dokončený nákup.



Pri opúšťaní budovy využite primárne schody, môže vypadnúť prúd a zostanete uväznený vo výťahu. Schodisko, ktoré nemá okná je bezpečnejšie ako miestnosť s oknom. Výťah, ktorý sa smie použiť je označený ako evakuačný.



Ak máte so sebou deti, držte ich pevne za ruku alebo si ich vezmite na ruky. Nesmiete s nimi stratiť fyzický kontakt.



Ak spadnete v pohybujúcom sa dave ľudí, dajte sa do kľbka, rukami si chráňte hlavu. Ak vám niečo spadne na zem, nechajte to ležať, nezdvíhajte v dave predmety, pokiaľ by ste stratili topánku, bežte ďalej. Pokiaľ by ste sa zastavili, dav vás zhodí a môže vás to stať život!!!



Vyhýbajte sa miestam so sklenenými stenami, či dverami, dav vás môže pritlačiť a môžete sa poraniť o sklo.



KARTA PRVEJ POMOCI

AK SA OCITNETE V SITUÁCII, KEDY JE POTREBNÉ POSKYTNÚŤ PRVÚ POMOC, JE DÔLEŽITÉ DODRŽAŤ URČITÉ KROKY, ABY STE MINIMALIZOVALI RIZIKO ĎALŠÍCH ZRANENÍ A MAXIMALIZOVALI ÚČINNOSŤ POSKYTNUTEJ POMOCI. TU JE ZÁKLADNÝ POSTUP POSKYTOVANIA PRVEJ POMOCI:

1. VYHODNOTENIE SITUÁCIE: NAJPRV POSÚDTE SITUÁCIU A UISTITE SA, ŽE JE BEZPEČNÉ PRISTÚPIŤ K POSTIHNUTÉMU. AK EXISTUJE NEJAKÉ RIZIKO PRE VÁS ALEBO PRE POSTIHNUTÉHO, NAJPRV ZABEZPEČTE OBLASŤ ALEBO POŽIADAJTE O POMOC.
2. ZABEZPEČENIE VOĽNÉHO DÝCHANIA A STABILIZOVANIE POSTIHNUTÉHO: AK JE POSTIHNUTÁ OSOBA V BEZVEDOMÍ, UISTITE SA, ŽE MÁ VOĽNÉ DÝCHACIE CESTY A JE V STABILIZOVANEJ POLOHE NA BOKU. NEZABUDNITE NA OCHRANU KRČNEJ CHRBTICE, AK JE PODOZRENIE NA ZRANENIE HLAVY ALEBO KRKU.
3. KONTROLA STAVU POSTIHNUTÉHO: SKONTROLUJTE DÝCHANIE, VEDOMIE A PULZ POSTIHNUTÉHO. PODĽA POTREBY ZAVOLAJTE NA LINKU INTEGROVANÉHO ZÁCHRANNÉHO SYSTÉMU - 112, 155, A ZAČNITE S POSKYTOVANÍM PRVEJ POMOCI.
4. ZASTAVENIE KRVÁCANIA: AK JE PRÍTOMNÉ KRVÁCANIE, ZASTAVTE HO STLAČENÍM NA MIESTE KRVÁCANIA. POUŽITE STERILNÝ OBVÄZ ALEBO ČISTÚ TKANINU.
5. FIXOVANIE ZLOMENINY: AK SÚ PRÍTOMNÉ ZLOMENINY, FIXUJTE ICH POMOCOU DLAHY. DBAJTE NA TO, ABY STE MINIMALIZOVALI POHYB POSTIHNUTÝCH ČASTÍ TELA.
6. POSKYTNUTIE PODPORY DÝCHANIA A OŽIVOVANIE: AK JE TO POTREBNÉ, ZAČNITE S POSKYTOVANÍM UMELEHO DÝCHANIA A MASÁŽOU SRDCA POMOCOU KPR. DBAJTE NA TO, ABY STE DODRŽIAVALI SPRÁVNE TECHNIKY A RYTMUS STLÁČANIA HRUDNÍKA.

JE DÔLEŽITÉ MAŤ NA PAMÄTI, ŽE POSKYTOVANIE PRVEJ POMOCI BY MALO BYŤ ZALOŽENÉ NA VAŠICH SCHOPNOSTIACH A VEDOMOSTIACH. V PRÍPADE NÚDZE JE VŽDY LEPŠIE NIEČO UROBIŤ, NEŽ NEČINNE ČAKAŤ NA PRÍCHOD ODBORNEJ POMOCI. PREDOVŠETKÝM VŠAK DBAJTE NA VLASTNÚ BEZPEČNOSŤ A ZABEZPEČTE, ABY STE NEZHORŠILI SITUÁCIU.

ZÁSTAVA DÝCHANIA A SRDCA



ZÁSTAVA DÝCHANIA A SRDCA JE VÁŽNA A URGENTNÁ SITUÁCIA, KTORÁ VYŽADUJE OKAMŽITÚ REAKCIU.

PRÍZNAKY: BEZVEDOMIE, NEPRÍTOMNOSŤ DÝCHANIA SKONTROLUJTE (SLUCHOM, POHĽADOM, HMATOM), NEPRÍTOMNOSŤ PULZU NA KRČNEJ TEPNE.

POSTUP:

1. VYHODNOTENIE SITUÁCIE A ZABEZPEČENIE BEZPEČNOSTI: UISTITE SA, ŽE JE BEZPEČNÉ PRÍSTÚPIŤ K POSTIHNUTÉMU. AK JE TO POTREBNÉ, PRESUŇTE POSTIHNUTÉHO NA BEZPEČNÉ MIESTO.
2. ZAVOLAJTE ODBORNÚ POMOC: AK STE SAMI, NAJPRV ZAVOLAJTE NA MIESTNU LINKU NÚDZOVEJ POMOCI ALEBO POŽIADAJTE NIEKOHO INÉHO, ABY TO UROBIL.
3. KONTROLA VEDOMIA A DÝCHANIA: SKONTROLUJTE, ČI JE POSTIHNUTÁ OSOBA PRI VEDOMÍ A DÝCHA. KONTROLUJTE DÝCHANIE PO DOBU MAXIMÁLNE 10 SEKÚND. AK OSOBA NEDÝCHA NORMÁLNE ALEBO NIE JE PRI VEDOMÍ, ZAČNITE S POSKYTOVANÍM UMELEHO DÝCHANIA.
4. ZAČNITE S KOMPRESIAMI HRUDNÍKA (MASÁŽOU SRDCA): AK OSOBA NEDÝCHA ALEBO JEJ SRDCE NEPREJAVUJE ŽIADNU ČINNOSŤ, ZAČNITE S KOMPRESIAMI HRUDNÍKA (MASÁŽOU SRDCA). UMIESTNITE RUKY NA STRED HRUDNÍKA POSTIHNUTÉHO, MEDZI BRADAVKAMI, A STLAČAJTE HRUDNÍK O PŘIBLIŽNE 5 - 6 CENTIMETROV. STLAČTE HRUDNÍK RÝCHLO A PEVNE PŘIBLIŽNE 100 - 120 KRÁT ZA MINÚTU. POKIAĽ JE K DISPOZÍCII, POUŽITE AJ EXTERNÝ AUTOMATICKÝ DEFIBRILÁTOR (AED), KTORÝ MÔŽE POMÔČŤ OBNOVIŤ NORMÁLNY RYTMUS SRDCA.
5. POSKYTNITE UMELE DÝCHANIE (AK MÁTE SPRÁVNE VYBAVENIE): AK MÁTE K DISPOZÍCII DOSTATOČNÚ OCHRANNU VÝSTROJ A SCHOPNOSŤ POSKYTOVAŤ UMELE DÝCHANIE, POKRAČUJTE V STLAČENÍ HRUDNÍKA S FREKVENCIOU 30 STLAČENÍ, POTOM 2X VDÝCHNITE. ZATIAĽ ČO STLAČATE HRUDNÍK, UDRŽIAVAJTE ÚSTA POSTIHNUTÉHO OTVORENÉ A PEVNE DRŽTE STLAČENÝ NOS, ABY STE ZABRÁNILI ÚNIKU VZDUCHU. POTOM DÝCHAJTE DO ÚST POSTIHNUTÉHO 2 KRÁT TAK, ABY SA JEHO HRUDNÍK NADVIHOVAL.
6. POKRAČUJTE V CYKLE KOMPRESIÍ A DÝCHANIA: POKRAČUJTE V CYKLE 30 STLAČENÍ HRUDNÍKA A DVOCH VDÝCHOV, KÝM SA NEPRIPOJÍ ODBORNÁ POMOC ALEBO KÝM SA POSTIHNUTÉMU NEROZBEHNE SRDCOVÝ RYTMUS ALEBO DÝCHANIE.
7. MONITOROVANIE STAVU POSTIHNUTÉHO: POČAS POSKYTOVANIA KPR MONITORUJTE STAV POSTIHNUTÉHO A POKRAČUJTE V KOMPRESIÁCH A DÝCHANÍ AŽ DO PRÍCHODU ODBORNEJ POMOCI.
8. JE DÔLEŽITÉ MAŤ NA PAMÄTI, ŽE POSKYTOVANIE KPR VYŽADUJE URČITÚ ÚROVEŇ ODBORNOSTI A SCHOPNOSTI. AK STE SA EŠTE NEPODROBILI ŠKOLENIU KPR, ODPORUČA SA ABSOLVOVAŤ KURZ PRVEJ POMOCI, ABY STE SA NAUČILI SPRÁVNE POSTUPY. ČÍM SKÔR SA POSKYTNE KPR, TÝM VYŠŠIA JE ŠANCA NA PREŽITIE POSTIHNUTÉHO.



5



KRVÁCANIE

PRÍZNAKY: KRV TEČIE, STRIEKA, ALEBO PRERUŠOVANE TEČIE Z RANY



POSTUP:

1. **VYHODNOTENIE SITUÁCIE: POSÚDTE SITUÁCIU A UISTITE SA, ŽE JE BEZPEČNÉ PRISTÚPIŤ K POSTIHNUTÉMU. AK JE OBLASŤ BEZPEČNÁ, MÔŽETE POKRAČOVAŤ V POSKYTOVANÍ POMOCI.**
2. **POUŽITIE OCHRANNÝCH POMÔCOK: PREDTÝM, AKO PRISTÚPITE K POSTIHNUTÉMU, NAVLEČTE SI RUKAVICE NA JEDNORAZOVÉ POUŽITIE, ABY STE MINIMALIZOVALI RIZIKO INFEKCIE.**
3. **IDENTIFIKÁCIA ZDROJA KRVÁCANIA: NÁJDITE MIESTO, ODKIAĽ KRVÁCANIE POCHÁDZA. MÔŽE TO BYŤ OTVORENÁ RANA, TRHLINA V KOŽI ALEBO INÉ ZRANENIE.**
4. **VYVÝŠENIE POSTIHNUTÉHO MIESTA: AK JE TO MOŽNÉ, ZDVIHNITE POSTIHNUTÚ ČASŤ TELA NAD ÚROVEŇ SRDCA. TOTO MÔŽE POMÔCŤ ZNÍŽIŤ TOK KRVÍ K MIESTU KRVÁCANIA.**
5. **STLAČENIE NA MIESTE KRVÁCANIA: POUŽITE STERILNÝ OBVÄZ, GÁZU ALEBO ČISTÚ TKANINU NA MIESTO KRVÁCANIA A PEVNE NAŇ PRITLAČTE. TLAKOM ZASTAVÍTE TOK KRVÍ.**
6. **PRIDANIE ĎALŠIEHO OBVÄZU (AK JE TO POTREBNÉ): AK SA PRVÝ OBVÄZ PREMOČÍ, PRIDAJTE ĎALŠÍ NA VRCH. NEODSTRAŇUJTE PRVÝ OBVÄZ, ABY SA MINIMALIZOVALO OPĽATOVNÉ SPUSTENIE KRVÁCANIA.**
7. **UDRŽIAVANIE TLAKU: UDRŽUJTE TLAK NA MIESTE KRVÁCANIA PO DOBU ASPOŇ 5 AŽ 10 MINÚT ALEBO AŽ KÝM SA KRVÁCANIE NEZASTAVÍ.**
8. **MONITOROVANIE STAVU: PO ZASTAVENÍ KRVÁCANIA MONITORUJTE STAV POSTIHNUTÉHO A POKRAČUJTE V POSKYTOVANÍ ĎALŠEJ POMOCI PODĽA POTREBY.**

JE DÔLEŽITÉ, ABY STE KRVÁCANIE ZASTAVILI ČO NAJRÝCHLEJŠIE A ÚČINNE. V PRÍPADE VÁŽNEHO KRVÁCANIA, KTORÉ SA NEDÁ ZASTAVIŤ, IHNEĎ VOLAJTE ODBORNÚ POMOC: INTEGROVANÝ ZÁCHRANNÝ SYSTÉM - 112, 155.

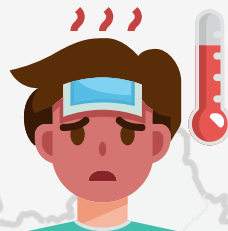
ZLOMENINY



POSTUP :

1. **VYHODNOTENIE SITUÁCIE A ZABEZPEČENIE BEZPEČNOSTI:** PRED PRISTÚPENÍM K POSTIHNUTÉMU SA UISTITE, ŽE JE TO BEZPEČNÉ PRE VÁS AJ PRE POSTIHNUTÉHO. AK JE TO POTREBNÉ, ZABEZPEČTE MIESTO NEHODY ALEBO NEBEZPEČNEJ SITUÁCIE.
2. **ZISTENIE PRÍZNAKOV ZLOMENÍN:** SKONTROLUJTE POSTIHNUTÚ ČASŤ TELA, ABY STE ZISTILI PRÍZNAKY ZLOMENINY AKO SÚ BOLESTI, OPUCHY, NEZVÝČAJNÉ POLOHY ALEBO DEFORMÁCIE.
3. **VYŽIADANIE POMOCI:** AK JE TO MOŽNÉ, ZAVOLAJTE NA LINKU INTEGROVANÉHO ZÁCHRANNÉHO SYSTÉMU ALEBO POŽIADAJTE O POMOC INÚ OSOBU, KTORÁ MÔŽE POMÔČŤ PRI POSKYTOVANÍ PRVEJ POMOCI.
4. **IMOBILIZOVANIE ZLOMENEJ ČASTI TELA:** POMOCOU DOSTUPNÝCH MATERIÁLOV (NAPRÍKLAD DREVO, DOSKY, OBVÄZY) ALEBO POMOCOU OBLEČENIA SPEVNITE ZLOMENÚ ČASŤ TELA. FIXUJTE JU V POLOHE, V KTOREJ BOLA NÁJDENÁ, ABY SA MINIMALIZOVAL POHYB A ĎALŠIE POŠKODENIE TKANIVA.
5. **POMOC POSTIHNUTÉMU ZAUJAŤ POHODLNÚ POLOHU:** POSKYTNITE POSTIHNUTÉMU PODPORU A POMÔŽTE MU ZAUJAŤ POHODLNÚ POLOHU, KTORÁ MINIMALIZUJE BOLEŠŤ A NEPRÍJEMNOSŤ.
6. **POUŽITIE ĽADU NA ZNÍŽENIE OPUCHU (VOLITEĽNÉ):** AK JE TO MOŽNÉ A AK NIE JE ŽIADNE RIZIKO ĎALŠÍCH PORANENÍ, MÔŽETE NA MIESTO ZLOMENINY APLIKOVAŤ ĽAD ZABALENÝ DO UTERÁKA ALEBO OBVÄZU NA OBMEDZENÚ DOBU, ABY SA ZNÍŽIL OPUCH.
7. **MONITOROVANIE STAVU POSTIHNUTÉHO:** PO POSKYTNUTÍ PRVEJ POMOCI MONITORUJTE STAV POSTIHNUTÉHO A UDRŽIAVAJTE S NÍM KONTAKT, KÝM NEPRÍDE ODBORNÁ POMOC.
8. **JE DÔLEŽITÉ ZACHOVAŤ POKOJ A BYŤ UVOLNENÝ PRI POSKYTOVANÍ PRVEJ POMOCI PRI ZLOMENINE.** IMOBILIZÁCIA POSTIHNUTÉHO MIESTA JE KĹÚČOVÁ PRE MINIMALIZÁCIU ĎALŠIEHO POŠKODENIA A MAXIMALIZÁCIU POHODLIA POSTIHNUTÉHO. NEZABUDNITE VOLAŤ ODBORNÚ POMOC, NAJMÄ AK JE ZLOMENINA VÁŽNA ALEBO POSTIHUJE KRITICKÉ OBLASTI TELA.

HORÚČKA



POSTUP:

1. **ZABEZPEČENIE PITNÉHO REŽIMU OSOBY:** DÔLEŽITÉ JE UDRŽIAVAŤ HYDRATÁCIU, NAJMÄ AK JE HORÚČKA SPREVÁDZANÁ POTENÍM ALEBO INÝMI PRÍZNAKMI DEHYDRATÁCIE. PODÁVAJTE POSTIHNUTÉMU VODU ALEBO ĽAHKÉ NÁPOJE NA OBNOVENIE TEKUTÍN.
2. **ZNÍŽENIE TELESNEJ TEPLoty:** POKÚSTE SA ZNÍŽIŤ TELESNÚ TEPLotu POSTIHNUTÉHO. TO MÔŽETE DOSIAHNUŤ POUŽITÍM CHLADNÝCH OBKLADOV, STUDENÝCH OBKLADOV ALEBO KÚPANÍM V TEPLEJ VODE. DBAJTE NA TO, ABY BOLA VODA TEPLÁ, NIE STUDENÁ, ABY NEDOŠLO K VYSTAVENIU TELA NÁHLEMU TEPLOTNÉMU ŠOKU.
3. **POSKYTNUTIE LIEKOV PROTI HORÚČKE:** AK MÁ POSTIHNUTÝ HORÚČKU, MÔŽETE PODAŤ LIEKY NA ZNÍŽENIE TEPLoty, AKO JE PARACETAMOL ALEBO IBUPROFEN. DODRŽUJTE ODPOŔÚČANÉ DÁVKOVANIE UVEDENÉ NA OBALE LIEKU.
4. **ZABEZPEČENIE ODPOČINKU:** UMOŽNITE OSOBE ODPOČINOK, HORÚČKA MÔŽE BYŤ VYČERPÁVAJÚCA, A TAK JE DÔLEŽITÉ, ABY POSTIHNUTÝ MAL DOSTATOK ODPOČINKU NA ZOTAVENIE.
5. **MONITOROVANIE STAVU POSTIHNUTÉHO:** POČAS LIEČBY HORÚČKY SLEDUJTE STAV POSTIHNUTÉHO. AK SA PRÍZNAKY ZHORŠUJÚ ALEBO AK TEPLota STÚPA, KONTAKTUJTE LEKÁRA.
6. **POMOC PRI HORÚČKE DETÍ:** AK JE POSTIHNUTÉ DIEŤA, MÔŽETE HO OBLIEČŤ ĽAHKO, ABY SA ĽAHŠIE ZBAVILO TEPLA. VŽDY SA UISTITE, ŽE DETI MAJÚ DOSTATOK TEKUTÍN NA HYDRATÁCIU.

JE DÔLEŽITÉ MAŤ NA PAMÄTI, ŽE HORÚČKA MÔŽE BYŤ PRÍZNAKOM ZÁVAŽNÉHO OCHORENIA. AK SA HORÚČKA NEZNÍŽUJE ALEBO SA ZHORŠUJE, VYHLADAJTE ODBORNÚ POMOC. V NIEKOTRÝCH PRÍPADOCH MÔŽE BYŤ NEVYHNUTNÉ LEKÁRSKE OŠETRENIE, NAJMÄ AK JE HORÚČKA SPREVÁDZANÁ ĎALŠÍMI ZÁVAŽNÝMI PRÍZNAKMI.

HNAČKA

PRI HNAČKE JE DÔLEŽITÉ ZABEZPEČIŤ HYDRATÁCIU



POSTUP:

1. **HYDRATÁCIA:** ZABEZPEČTE, ABY POSTIHNUTÁ OSOBA DOPŔŔŔALA STRATY TEKUTÍN PITÍM DOSTATOČNÉHO MNOŽSTVA VODY, ELEKTROLYTOVÝCH NÁPOJOV ALEBO ĽAHKÝCH RIEDENÝCH ŠTIAV. JE DÔLEŽITÉ MAŤ NA PAMÄTI, ŽE HNAČKA MÔŽE SPÔSOBIŤ DEHYDRATÁCIU, PRETO JE KLÚČOVÉ PRIJÍMAŤ DOSTATOK TEKUTÍN.
2. **DÔKLADNÉ UMÝVANIE RÚK:** DODRŽIAVAJTE ČASTÉ A DÔKLADNÉ UMÝVANIE RÚK MYDLOM A TEPLOU VODOU, NAJMÄ PRED JEDLOM, PO POUŽITÍ TOALETY A PO KONTAKTE S POSTIHNUTÝMI.
3. **VYHLADANIE LEKÁRSKEJ POMOCI:** AK JE HNAČKA VÁŽNA, PRETRVÁVA DLHŠIE AKO NIEKOĽKO DNÍ, SPREVÁDZA JU HORÚČKA, KRVÁCANIE ALEBO INÉ NEOBVYKLÉ PRÍZNAKY, JE DÔLEŽITÉ VYHLADAŤ LEKÁRSKU POMOC.
4. **DODRŽIAVANIE DIÉTY:** PODPORUJTE KONZUMÁCIU ĽAHKO STRÁVITEĽNÝCH POTRAVIN, AKO SÚ VARENÁ RYŽA, DUSENÁ ZELENINA, ČERSTVÉ OVOCIE, JOGURTY A BANÁNY. TIETO POTRAVINY MÔŽU POMÔCŤ ZMIERŇOVAŤ ZAŽÍVACIE ŤAŽKOSTI A ZABEZPEČIŤ NUTRIČNÚ PODPORU.
5. **VYHÝBANIE SA URČITÝM POTRAVINÁM:** VYHNITE SA POTRAVINÁM A NÁPOJOM, KTORÉ MÔŽU PODRÁŽDIŤ ŽALÚDOČNÚ SLIZNICU ALEBO ZHORŠIŤ HNAČKU AKO SÚ MASTNÉ JEDLÁ, KÁVA, ALKOHOL, ŠPECIÁLNE PRÍLIŠ SLANÉ, KYSLÉ ALEBO SILNE KORENENÉ JEDLÁ.
6. **OPATRNE S LIEKMI:** VYHNITE SA UŽÍVANIU LIEKOV PROTI HNAČKE BEZ KONZULTÁCIE S LEKÁROM, PRETOŽE NIEKOTRÉ LIEKY MÔŽU ZHORŠIŤ SITUÁCIU ALEBO SPÔSOBIŤ ĎALŠIE VEDĽAJŠIE ÚČINKY.
7. **OCHRANA OKOLIA:** AK MÁ POSTIHNUTÁ OSOBA HNAČKU, DÔLEŽITÉ JE ZABEZPEČIŤ ČASTÉ A DÔKLADNÉ ČISTENIE TOALETY A OKOLIA, ABY SA MINIMALIZOVALO ŠÍRENIE INFEKCIE NA INÉ OSOBY.
8. **JE DÔLEŽITÉ MONITOROVAŤ STAV POSTIHNUTÉHO A V PRÍPADE ZHORŠENIA ALEBO PRETRVÁVAJÚCICH PRÍZNAKOV VYHLADAŤ LEKÁRSKU POMOC.** HNAČKA MÔŽE BYŤ SPÔSOBENÁ RÔZNymi FAKTORMI, VRÁTANE INFEKCIÍ, STRESU, NEDOSTATOČNEJ HYGIENY ALEBO STRAVOVANIA.

POPÁLENINY



POSTUP:

1. **VYHODNOTENIE SITUÁCIE A ZABEZPEČENIE BEZPEČNOSTI:** UISTITE SA, ŽE JE BEZPEČNÉ PRISTÚPIŤ K POSTIHNUTÉMU A ŽE NIE JE ŽIADNE ĎALŠIE NEBEZPEČENSTVO, AKO JE NAPRÍKLAD HROZBA ĎALŠÍCH POPÁLENÍN.
2. **UHASENIE OHŇA:** AK JE POSTIHNUTÁ OSOBA EŠTE V OHNI, UHAŠTE PLAMENE POMOCOU DOSTUPNÝCH PROSTRIEDKOV, NAPRÍKLAD PRIKRÝVKOU, UTERÁKOM ALEBO POUŽITÍM HASIACEHO PRÍSTROJA. DOSTAŇTE JU DO BEZPEČIA A UHAŠENÍM OHŇA ZMIERNITE JEJ POPÁLENINY.
3. **CHLADENIE POPÁLENÍN:** IHNEĎ PO POPÁLENÍ CHLAĎTE POSTIHNUTÚ ČASŤ STUDENOU VODOU (NIE L'ADOM ALEBO L'ADOVOU VODOU), ABY SA MINIMALIZOVALO POŠKODENIE TKANIVA. UDRŽUJTE POSTIHNUTÚ ČASŤ POD TEČÚCOU VODOU ASPOŇ 10 - 20 MINÚT.
4. **OŠETRENIE POPÁLENINY:** JEMNE UMYTE POSTIHNUTÚ ČASŤ VLAŽNOU VODOU A JEMNÝM MYDLOM. NEODSTRAŇUJTE PRILEPENÉ OBLEČENIE ALEBO INÉ PREDMETY. PRIKRYTE POPÁLENÚ OBLASŤ STERILNÝM OBVÄZOM ALEBO ČISTOU GÁZOU.
5. **ZMIERNENIE BOLESTI:** PODAJTE POSTIHNUTÉMU ANALGETIKÁ NA ZMIERNENIE BOLESTI, AK JE TO POTREBNÉ. DBAJTE NA TO, ABY STE DODRŽIAVALI DÁVKOVANIE A POKYNY UVEDENÉ NA OBALE LIEKU.
6. **VYŽIADANIE LEKÁRSKEJ POMOCI:** V PRÍPADE VÁŽNEJŠÍCH POPÁLENÍN, AKO SÚ POPÁLENINY DRUHÉHO ALEBO TRETIEHO STUPŇA, ALEBO AK SÚ POSTIHNUTÉ VEĽKÉ PLOCHY TELA, VYHLADAJTE OKAMŽITE LEKÁRSKU POMOC.
7. **MONITOROVANIE STAVU POSTIHNUTÉHO:** PO POSKYTNUTÍ PRVEJ POMOCI SLEDUJTE STAV POSTIHNUTÉHO A MONITORUJTE MOŽNÉ PRÍZNAKY INFEKCIE ALEBO ĎALŠÍCH KOMPLIKÁCIÍ.

JE DÔLEŽITÉ, ABY STE POSKYTLI PRIMERANÚ PRVÚ POMOC A PODPORILI RÝCHLU LIEČBU POPÁLENÍN. VÁŽNEJŠIE POPÁLENINY MÔŽU VYŽADOVAŤ PROFESIONÁLNU LEKÁRSKU STAROSTLIVOSŤ A DLHODOBÉ OŠETRENIE.





V ROKU 2024 VYŠLO S PODPOROU



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



NIVAM

NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE