

Príprava obyvateľstva na sebaochranu a vzájomnú pomoc

Mestská časť Bratislava-Devínska Nová Ves,
Novoveská 17/A, 843 10 Bratislava

V Bratislave, dňa
21.10.2019

PRÍPRAVA OBYVATEĽSTVA NA SEBAOCHRANU A VZÁJOMNÚ POMOC

1. Legislatíva civilnej ochrany

Vybrané právne predpisy:

- **Ústavný zákon SNR č. 460/1992 Zb.** Ústava Slovenskej republiky v znení neskorších predpisov
- **Ústavný zákon č. 227/2002 Z. z.** o bezpečnosti štátu v čase vojny, vojnového stavu, výnimočného stavu a núdzového stavu v znení neskorších predpisov
- **Zákon NR SR č. 42/1994 Z. z.** o civilnej ochrane obyvateľstva, v znení neskorších predpisov
- **Zákon NR SR č. 387/2002 Z. z.** o riadení štátu v krízových situáciách mimo času vojny a vojnového stavu v znení neskorších predpisov
- **Zákon NR SR č. 129/2002 Z. z.** o integrovanom záchrannom systéme v znení neskorších predpisov
- **Zákon NR SR č. 7/2010 Z. z.** o ochrane pred povodňami
- **Vyhláška MV SR č. 328/2012 Z. z.** ktorou sa ustanovujú podrobnosti o evakuácii
- **Vyhláška MV SR č. 533/2006 z.** o podrobnostiach o ochrane obyvateľstva pred účinkami nebezpečných látok v znení neskorších predpisov
- **Vyhláška MV SR č. 523/2006 Z. z.** o podrobnostiach na zabezpečenie záchranných prác a organizovanie jednotiek civilnej ochrany v znení neskorších predpisov

1. Analýza územia z hľadiska možných mimoriadnych udalostí:

1. ohrozenia závažnou priemyselnou haváriou

1. ohrozenia vyplývajúce z umiestnenia nebezpečných látok

1. **c)** oblasti ohrozené všetkými druhmi dopravy

Bratislava je križovatkou cestných ťahov smerom do a z Čiech, Rakúska, Maďarska a do ostatných častí Slovenska. Z tohto dôvodu sú prepravované nebezpečné látky po všetkých hlavných cestných ťahoch a je tu nebezpečenstvo ohrozenia pri ich úniku.

- **cestná doprava**

Trasa č. 1 - hraničný priechod Rusovce/ privádzač D4 - Bratislava/D2 – tunel Sitina – Malacky – hraničný priechod Kúty

Diaľničný úsek Lamačská cesta – Staré grunty s tunelom Sitina je súčasťou ťahu diaľnice D2 (európska trasa E65 Praha – Brno – Bratislava – Győr – Budapešť) cez územie mesta Bratislava. Tunel Sitina sa nachádza v IV. bratislavskom okrese a katastrálnom území Karlová Ves. Tunel Sitina je mestským tunelom, v ktorom môžeme za nepriaznivých podmienok očakávať tvorbu kongescií.

- **železničná doprava**

Za rizikové úseky trate okrem prepravy nebezpečných látok možno označiť z hľadiska dopravy križovanie železničných tratí navzájom, alebo s cestnou či vodnou komunikáciou (mosty, tunely a priecestia). Jediný tunel v Bratislave sa nachádza v rámci ŽST Bratislava hlavná stanica na trati v smere na Devínsku Novú Ves, Malacky a Kúty. Mostných konštrukcií sa nachádza v našom obvode viac, napr. tzv. „Modrý most“ v Bratislave Rači; alebo most pri ŽST Bratislava Nové Mesto, kde trať križuje frekventovanú Vajnorskú ulicu.

Preprava nebezpečných látok po železnici v zmysle predpisu RID :

- trasa z/do ÖBB cez Devínska Nová Ves, Bratislava Lamač, Bratislava hlavná stanica, Bratislava východ

- trasa z/do ČD cez Kúty, Devínska Nová Ves, Bratislava Lamač, Bratislava hlavná stanica, Bratislava východ

- **letecká doprava**

Letisko M.R. Štefánika – Airport Bratislava, a.s. (BTS) je hlavným a zároveň najväčším medzinárodným letiskom SR.

Z pohľadu ohrozenia územia sú tri hlavné hrozby súvisiace s prevádzkou letiska a to:

- **letecká nehoda**
 - **terorizmus**
- **ohrozenia v prípade porušenia vodnej stavby**

Riziká novej kumulácie rôznych druhov mimoriadnych udalostí

- Živelné pohromy vznikajúce po prietrži mračien a následných privalových dažďov,
- Veľké lesné požiare,
- Ohrozenie obyvateľov únikom nebezpečných látok zo stacionárnych zdrojov, pri preprave cestnými a železničnými komunikáciami,
- Zneužitím biologických alebo chemických prostriedkov pri teroristických útokoch.

2. Závery a odporúčania

Z hľadiska hodnotenia účinkov možných mimoriadnych udalostí na území okresu Bratislava za najpravdepodobnejšie situácie je možné považovať živelné pohromy (povodne, záplavy, krupobitie, víchrice, zosuvy pôdy, námrazy) a havárie (požiare, výbuchy a úniky nebezpečných látok). Za najpravdepodobnejšie situácie je možné považovať živelné pohromy vznikajúce po prietrži mračien a následných privalových dažďov, čím dochádza k preplneniu korýt vodných tokov, k stúpaniu spodných vôd a následne k zaplaveniu blízky domov a príslušných poľnohospodárskych a lesných plôch, čím nastáva ohrozenie života a zdravia obyvateľov, domácich a divo žijúcich zvierat, znehodnoteniu poľnohospodárskych kultúr, znečisteniu zdrojov pitnej vody, zaplaveniu cestných komunikácií a výpadku zdrojov elektrickej energie, ktoré sú v blízkosti vodných tokov

3. Zhodnotenie možného ohrozenia a vznikom mimoriadnych udalostí:

- povodeň rieky Morava – ohrozená mestská časť - MČ Devínska Nová Ves,
- ohrozenie z lesných požiarov na území Devínskej kobyly, Lamača a Záhorskej Bystrici,
- ohrozenie obyvateľov únikom NL pri preprave cestnými a železničnými komunikáciami,
- ohrozenie obyvateľov pri úniku nebezpečných látok zo stacionárnych zdrojov - Volkswagen Slovakia, a.s., SLOVNAFT, a.s.,
- ohrozenie zneužitím biologických alebo chemických prostriedkov pri teroristických útokoch - sieť nákupných centier, v ktorých sa počas celého dňa pohybuje veľký počet obyvateľov.

III. Informácie o možnom rozsahu mimoriadnej udalosti a následkov na postihnutom území a životnom prostredí.

1. Nebezpečné vlastnosti vybraných chemických nebezpečných látok, ktoré by mohli spôsobiť mimoriadnu udalosť. Opatrenia k ochrane obyvateľstva.

Amoniak (NH₃) – veľmi nebezpečná látka – amoniak je bezfarebný, toxický, horľavý a pri určitých koncentráciách aj výbušný. Má charakteristický štipľavý až dráždivý a dusivý zápach zásaditej príchuti. Pre svoju dobrú rozpustnosť vo vode dráždi horné dýchacie cesty, čo je typickým prejavom a upozornením. Vyskytuje sa ako stlačený alebo skvapalnený plyn. Vytiekajúca kvapalina prechádza rýchlo do plynnej fázy. Pri rozpínaní plynu sa môžu krátkodobo tvoriť hmly. Látka je vo vodách nebezpečná pre vodné živočíchy.

Prvá pomoc pri zasiahnutí:

Spočíva v prenesení postihnutého mimo zamorený priestor na čerstvý vzduch. Postihnutý nesmie chodiť, je nutné ho prezliecť a umyť najmä pri zasiahnutí kvapalinou resp. ak strávil dlhý čas

v zamorenom prostredí a šaty sú nasiaknuté výparmi. Oči vypláchnuť viackrát čistou vodou a potom bórovou vodou alebo Ophtalmom (dostať ho v lekárni). Ústa vypláchnuť dôkladne viackrát čistou vodou. Postihnutý musí mať úplný telesný pokoj, je možné podávať upokojujúce lieky, zabezpečiť ochranu proti chladu. Zákaz podávania alkoholických nápojov a zákaz fajčiť. Neodkladne zabezpečiť odsun do zdravotníckeho zariadenia resp. privolať lekára.

Sírouhlík (CS₂) – jedovatý, veľmi horľavý – sírouhlík je horľavá, bezfarebná až slabožltá ľahko prchavá, pohyblivá, silne lomiaci svetlo, vo vode málo rozpustná, jedovatá kvapalina. Pary sú ťažšie ako vzduch, s ktorým tvorí výbušné zmesi. Do organizmu vstupuje najmä pľúcami, pri priamom kontakte sa dostáva do organizmu aj cez pokožku. Akútna otrava sa v podstate prejavuje ako narkóza, má však niektoré príznačné rysy. Na začiatku bývajú bolesti hlavy a ospalosť, potom vzrušenie, sčervenanie tváre, poruchy koordinácie, závrate a niekedy desivé delirantné stavy so sluchovými a zrakovými halucináciami. Nasleduje otupenosť prechádzajúca do bezvedomia, v ťažkých prípadoch sa dostávajú kŕče a nastáva smrť spôsobená ochrnutím dýchacieho centra.

Prvá pomoc pri zasiahnutí:

Spočíva v prenesení postihnutého mimo zamorený priestor na čerstvý vzduch, uložíme do pokojovej polohy, uvoľníme tesné súčasti odevu. Pri zástave dychu okamžite zavedieme umelé dýchanie alebo dýchanie pomocou prístroja, prípadne privedieme kyslík. Kontaminovaný odev a iné zasiahnuté časti odevu vyzlečíme a odstránime. Postihnuté miesta na tele opláchneme dôkladne vodou a potom prekryjeme sterilným obvazom. Pri zasiahnutí očí ich okamžite premývame 10 až 15 minút vodou. Zabezpečiť ochranu proti chladu. Neodkladne zabezpečiť odsun do zdravotníckeho zariadenia resp. privolať lekára.

Sírovodík (H₂S) - je bezfarebný, jedovatý, horľavý plyn, hrozí nebezpečenstvo intoxikácie – otráv, výbuchu a požiaru. Má výrazný, typický nepríjemný zápach, ako po pokazených vajciach. Plyn sa nachádza stlačený pod tlakom alebo skvapalnený a v prípade náhleho otvorenia zdroja uskladnenia hrozí rýchle uvoľnenie plynu do okolitého prostredia. Unikajúca kvapalina rýchlo prechádza do plynnej fázy, tvorí chladnú hmlu, ktorá je ťažšia ako vzduch. Po zasiahnutí spôsobuje dráždivú kašeľ, bolesti hlavy, dýchacie ťažkosti, dráždenie očných spojiviek, závraty, zvracanie, nevoľnosť, kŕče, nepravidelnú činnosť srdca, útlm centrálnej nervovej sústavy, bezvedomie, edém pľúc, zastavenie dýchania.

Prvá pomoc pri zasiahnutí:

Pri vdýchnutí čo najrýchlejšie dopraviť postihnutého na čerstvý vzduch, podľa potreby mu dať umelé dýchanie, neodkladne zabezpečiť čerstvý vzduch – kyslík. Zasiahnuté časti tela treba umyť väčším množstvom vody a odstrániť z povrchu tela kontaminovaný odev.

Propán – bután (C₃H₈ a C₄H₁₀) – mimoriadne horľavá látka. Priame toxické pôsobenie pri bežných koncentráciách v ovzduší nie je známe. Pri vysokých koncentráciách spôsobuje dusenie a kómu, najmä v uzavretých priestoroch. Nie sú známe žiadne škodlivé účinky na životné prostredie.

2. Opatrenia k ochrane obyvateľstva pri povodni

Vychádzajúc z analýzy územia z hľadiska vzniku možných mimoriadnych udalostí predstavujú v rámci MČ Bratislava-Devínska Nová Ves povodne významné riziko ohrozenia obyvateľstva a majetku. Obyvatelia sú ohrozovaní vodným tokom Morava. Povodne však môžu spôsobiť aj náhle privalové dažde, resp. dlhodobé zrážky, kedy povodňou môže byť potenciálne postihnutá väčšina obyvateľstva Devínskej Novej Vsi.

Mimoriadna situácia sa vyhlasuje a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov. Ak zaznie varovný signál nastáva mimoriadna situácia. Počúvajte hovorenú informáciu vysielanú rozhlasom, televíziou alebo hlásením mestského rozhlasu.

POKYNY PRE OBYVATEĽSTVO PRI POVODNI

Pred ohrozením povodňou:

- Vytipujte si bezpečné miesto neohrozené vodou
- hodnotné veci zo suterénov, prízemných priestorov a garáží umiestnite na vyššie poschodia
- pripravte si vrecia s pieskom na utesnenie dverí a okien
- pripravte si trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2 -3 dni
- ak vlastníte osobný automobil, pripravte si ho na použitie
- pripravte sa na prípadnú evakuáciu, vrátane zvierat
- upevnite veci, ktoré by mohla odniesť voda

V období povodne

- v prípade bezprostredného ohrozenia sa premiestnite na vytipované, vodou neohrozené miesto
- zbytočne netelefonujte, len v prípade tiesne
- riadte sa pokynmi povodňových orgánov
- v prípade evakuácie dodržujte pokyny pre evakuáciu
- nešírte paniku a nerozširujte neoverené správy
- ak nie ste ohrození vodou, snažte sa pomáhať ostatným spoluobčanom

Po povodni

- skontrolujte stav obydli, rozvody energií (elektrina, plyn), stav kanalizácie a rozvod vody
- nahláste škody na mestský úrad, ak ste poistený, kontaktujte poisťovňu
- zlikvidujte uhynuté zvieratá, znehodnotenú potraviny a poľnohospodárske plodiny
- riadte sa pokynmi hygienika

3. Opatrenia obyvateľstva pri zosuvoch pôdy

Potencionálnym zdrojom ohrozenia sú aj zosuvy pôdy, kedy môže prísť k ohrozeniu života obyvateľov a straty na majetku.

Vyhnúť sa nebezpečenstvu plynúcemu z negatívnych dôsledkov svahových pohybov znamená predovšetkým včasné rozpoznanie, identifikáciu, určenie rozsahu svahovej deformácie v teréne a jej spoľahlivé zaznamenanie do mapového podkladu.

V súčasnom období je MŽP SR kompetentnou organizáciou, ktorá prijíma hlásenia o havarijných stavoch a mimoriadnych situáciách v dôsledku aktivity svahových pohybov.

Podľa intenzity prejavov a dôsledkov vzniknutej deformácie môže mať udalosť dvojaký charakter:

- charakter mimoriadnej udalosti, pri ktorej sú potrebné opatrenia na záchranu života, zdravia, majetku a životného prostredia,
- svahová deformácia je aktívna (podozrenie na jej aktivitu je veľmi aktuálne), pričom nepredpokladá vznik mimoriadnej udalosti.

V priestore mimoriadnej udalosti na ohrozenom území sa nesmú zdržiavať osoby, ktoré nie sú:

- členmi zásahových zložiek,
- nie sú poverené Mestskou časťou Bratislava-Devínska Nová Ves na vykonávanie záchranných prác,
- nevykonávajú geologické práce.

1. Varovné signály a činnosť po ich vyhlásení:

2. a) „VŠEOBECNÉ OHROZENIE“ – dvojminútovým kolísavým tónom sirén pri ohrození alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti, ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti,
3. b) „OHROZENIE VODOU“ – šesťminútovým stálym tónom sirén pri ohrození ničivými účinkami vody.
4. c) „KONIEC OHROZENIA“ – dvojminútovým stálym tónom sirén bez opakovania pre koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

2. ČO UROBIŤ KEĎ ZAZNIE SIRÉNA (mimo doby pravidelného preskúšania)

okamžite sa ukryte

- pri pobyte mimo budovu – vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt, prípadne vstúpte do najbližšej budovy a požiadajte majiteľa o dočasné ukrytie (úkrytom môže byť napr. výrobný závod, úrad, kancelária, obchod, verejná budova, súkromný byt, dom a pod.),
- ak sa nachádzate v domácnosti – zhromaždite celú rodinu a byt neopúšťajte,
- ak máte deti v školách – nesnažte sa ich vyzdvihnúť, bude o deti postarané,
- v prípade, že cestujete automobilom a počujete varovný signál – zaparkujte a vyhľadajte úkryt v najbližšej budove.

Ukrytie neuskutočňujte, keď zaznie varovný signál ohrozenia vodou.

zatvorte okná a dvere

- vytvorte izolovaný uzavretý priestor – uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti môžete utesniť tkaninami namočenými vo vode s rozpustnými saponátmi, penovou hmotou, tmelom a pod.),
- uzavretím priestoru znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia.

zapnite rádio alebo televíziu

- sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riadte sa podľa vysielaných pokynov - dozviete sa informácie o tom, čo sa stalo, prečo bola spustená siréna a varovanie obyvateľstva a čo sa bude ďalej robiť,
- v prípade výpadku elektrického prúdu využite rádioprijímač na batérie,

- 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.

1. Kolektívna ochrany obyvateľstva

1. Evakuácia

ČO ROBIŤ, KEĎ JE NARIADENÁ EVAKUÁCIA

- dodržiavajte zásady na opustenie bytu,
- zoberte si so sebou evakuačnú batožinu,
- dostavte sa na vopred určené miesto (bližšie informácie o zhromažďovacom priestore evakuácie sa dozviete z vysielania regionálnych rádiových staníc),
- ak budete mať povolené použiť vlastné vozidlo, so sebou vezmite toľko osôb, koľko bude možné. Nezabudnite pritom sledovať dopravné informácie v rádiu, riadte sa dopravnými pokynmi polície a miestnymi úpravami pomocou dopravných značiek,
- pokiaľ sa nemôže použiť vlastné vozidlo, preprava je zabezpečená prostredníctvom prostriedkov verejnej dopravy, o ktorej budete informovaní miestnym rozhlasom (spôsob prepravy a miesto, kde sa máte sústreďovať).

2. Ukrytie

ÚKRYTOVÁ A EVAKUAČNÁ BATOŽINA

Odporúčaná hmotnosť batožiny: úkrytová batožina: 10 – 15 kg

evakuačná batožina: 25 kg u dospeljej osoby,

15 kg u dieťaťa,

5 kg príručnej batožiny okrem batožiny podľa prvého a druhého bodu.

Odporúčaný obsah batožiny:

- osobné doklady, peniaze a iné cennosti,
- lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,
- základné potraviny a pitná voda na dva až tri dni,
- predmety osobnej hygieny,
- vrecková lampa,
- prikrývka alebo spací vak,
- náhradná osobná bielizeň, náhradný odev, náhradná obuv a nepremokavý plášť,
- ďalšie nevyhnutné osobné veci.

Odporúčaná evakuačná (úkrytová) batožina:

- základné trvanlivé potraviny, najlepšie v konzervách, dobre zabalený chlieb a hlavne pitnú vodu na 2 – 3 dni,
- predmety dennej potreby (jedálenskú misku a príbor), hygienickej potreby a toaletný papier,
- osobné doklady, peniaze, dôležité dokumenty (poistné zmluvy), cennosti malých rozmerov,
- osobné lieky, vitamíny a nevyhnutné zdravotnícke potreby,
- náhradná bielizeň, odev, obuv, nepremokavý plášť,
- prikrývka alebo spací vak,
- vrecková lampa, sviečka a zápalky.

Pre dieťa nezabudnite pribaliť hračku a ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón, prenosné rádio s rezervnými baterkami a pod).

1. Záchranné práce:

Záchranné práce sú činnosti na záchranu života, zdravia osôb a záchranu majetku, ako aj na ich odsun z ohrozených alebo postihnutých priestorov. Súčasťou záchranných prác sú činnosti na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti a vytvorenie podmienok na odstránenie následkov mimoriadnej udalosti.

Záchranné práce vykonávajú základné záchranné zložky integrovaného záchranného systému, ostatné záchranné zložky integrovaného záchranného systému, útvary Policajného zboru a osoby povolané na osobné úkony.

Záchranné zložky integrovaného záchranného systému:

1. základné záchranné zložky,

hasičský a záchranný zbor, poskytovatelia záchrannej zdravotnej služby, kontrolné chemické laboratória civilnej ochrany, Horská záchranná služba, Banská záchranná služba.

1. ostatné záchranné zložky,

Armáda Slovenskej republiky, obecné (mestské) hasičské zbory, závodné hasičské útvary, závodné hasičské zbory, pracoviská vykonávajúce štátny dozor alebo činnosti podľa osobitných predpisov, jednotky civilnej ochrany, obecná polícia, Slovenský Červený kríž, iné právnické osoby a fyzické osoby, ktorých predmetom činnosti je poskytovanie pomoci pri ochrane života, zdravia a majetku.

1. útvary Policajného zboru.

Záchranné práce **pri mimoriadnej udalosti** riadi Okresný úrad, ak nepatria do pôsobnosti iných orgánov štátnej správy, právnických osôb, fyzických osôb – podnikateľov alebo obcí. Je oprávnený ukladať úlohy a vydávať príkazy vedúcim iných štátnych orgánov, starostom obcí, štatutárnym orgánom právnických osôb a fyzickým osobám vo svojom územnom obvode súvisiace s riadením záchranných prác.

1. Individuálna ochrana obyvateľstva

Individuálna ochrana obyvateľstva patrí z hľadiska jej účelu medzi protiradiačné, protichemické a protibiologické opatrenia, ktoré sú určené na zníženie, alebo vylúčenie následkov pôsobenia **nebezpečných látok**, ktorými sú prírodné alebo syntetické látky, ktoré svojimi chemickými, fyzikálnymi, toxikologickými alebo biologickými vlastnosťami samostatne, alebo v kombinácii môžu spôsobiť ohrozenie života, zdravia alebo majetku.

Individuálna ochrana osôb¹⁾ sa zabezpečuje **improvizovanými prostriedkami a špeciálnymi prostriedkami individuálnej ochrany**, používajú sa bez vyzvania ihneď po varovaní obyvateľstva po vzniku mimoriadnej udalosti spojenej s únikom nebezpečnej látky. **Improvizované prostriedky** (uterák, vreckovka, plášť do dažďa, gumové čižmy, rukavice, igelitové vrecká, rôzne kombinézy impregnovaných materiálov) sú prostriedky, ktoré sa zhotovujú na ochranu dýchacích ciest, očí a nekrytých častí tela z bežne dostupných materiálov, ktoré sú určené len na nevyhnutný čas pri evakuácii alebo na opustenie kontaminovaného priestoru.

Špeciálne prostriedky individuálnej ochrany osôb sú ochranné pomôcky dýchacích ciest a povrchu tela pôsobiace proti účinkom nebezpečných látok.

VII. Tieňové volanie a sms na číslo

Na číslo tiesňového volania 112 môžete volať z akéhokoľvek telefónu, pevnej linky, mobilu či telefónneho automatu.

Vytukajte čísla 1-1-2 bez predvoľby a počkajte, kým sa na druhej strane linky ozve operátor. Volaním na číslo tiesňového volania 112 sa dovoláte na najbližšie koordináčne stredisko integrovaného záchranného systému.

SMS na číslo tiesňového volania 112

Zasielanie SMS na číslo tiesňového volania 112 je možné z akéhokoľvek mobilného telefónu, v ktorom je vložená SIM karta niektorého z telekomunikačných operátorov pôsobiacich na Slovensku.

SMS na číslo tiesňového volania 112 je určená predovšetkým pre sluchovo znevýhodnených občanov, ale v prípade, keď nie je možné uskutočniť tiesňové volanie, môže SMS na číslo tiesňového volania 112 odoslať každý. Zasielanie SMS na číslo tiesňového volania 112 je bezplatné.

SMS zasielajte vtedy, keď sa vy alebo niekto vo vašom okolí ocitne v tiesni, alebo ste svedkom mimoriadnej udalosti, a nie je možné privolať pomoc hlasovými volaniami na číslo tiesňového volania 112.

Pri písaní SMS je potrebné na číslo tiesňového volania 112 napísať stručne a jasne:

Čo sa stalo? (napríklad: zdravotný problém, úraz, dopravná nehoda, požiar, napadnutie a iné).

Kde sa stalo? (napíšte, kam je potrebné vyslať pomoc, najlepšie adresu vrátane názvu obce alebo záchytný bod, ako napr. križovatka či iný orientačný bod).

Ak je to možné, uveďte aj:

Komu sa stalo? (najmä či ide o muža, o ženu alebo o dieťa a počet postihnutých osôb).

Kedy sa stalo?

Ďalšie potrebné informácie (závisí od situácie).

Pri vyžadovaní pomoci na čísle tiesňového volania 112 cez SMS je potrebné komunikovať stručne, vecne a držať sa pokynov operátora, aby sa skrátil čas potrebný na zistenie informácií potrebných pre poskytnutie pomoci.

Po doručení SMS vám príde z čísla tiesňového volania 112 potvrdenie, že SMS bola doručená. Potvrdenie znamená, že operátor čísla tiesňového volania 112 už vašu tieseň rieši a nie je potrebné zasielať SMS opakovane.

VIII. Poskytovanie prvej pomoci

Prvá predlekárska pomoc je súborom činností, ktoré slúžia na bezprostrednú pomoc pri náhlom postihnutí zdravia s cieľom čo najviac minimalizovať následky u postihnutého. Môže byť poskytnutá kdekoľvek a kedykoľvek, spravidla po odsune postihnutého z kontaminovaného priestoru.

Pozostáva z niekoľkých základných krokov:

1. posúdenie ohrozenia života,
2. posúdenie stavu vedomia
3. zabezpečenie životných funkcií,
4. ukludnenie a zaistenie lekárskej pomoci

Všeobecné posúdenie ohrozenia života

Prvou úlohou je bez ohľadu na príčinu intoxikácie udržať základné životné funkcie - obeh a dýchanie. O stave dýchania sa možno presvedčiť prostým pozorovaním pohybov hrudníka a brucha, o stave obehu vyhľadáním pulzu na periférnych tepnách.

Dôležitou časťou prvej pomoci pri intoxikácii je pokus udržať vedomie, resp. spomaliť jeho zhoršovanie. Najjednoduchšie je mobilizovať vedomie intoxikovaného nútením k aktívnemu rozhovoru a kontaktu.

Zabezpečenie životných funkcií

Prvým krokom je uloženie do správnej polohy. Zvolená poloha sa riadi podľa stavu vedomia a stavu základných životných funkcií. Bezvedomý, spontánne dýchajúci, sa uloží do stabilizovanej polohy na boku. Pacient pri plnom vedomí, s poruchami srdca a obehu, sa uloží na chrbát s hornou časťou tela ľahko zvýšenou. Pacient s poklesom tlaku (intoxikácia MDMA, dlhé zvracanie) sa uloží na chrbát so zvýšenou polohou dolných končatín. Pri zástave životných funkcií sa uloží na chrbát na pevnú podložku pre zahájenie umelého dýchania.

Prvá pomoc pri strate životných funkcií nie je pre intoxikácie nejako špecifická:

- 1) uloženie do vodorovnej polohy,
- 2) vyčistenie priestoru úst a hltanu,
- 3) umelé dýchanie,
- 4) masáž srdca,
- 5) kontrola výsledku.

Predlekárska prvá pomoc končí privolaním lekára alebo prevezením do zdravotníckeho zariadenia.

RÝCHLA ZDRAVOTNÍCKA POMOC (RZP): 155 112

Poskytovanie prvej pomoci

1. KONTROLA STAVU VEDOMIA

Postihnutý je pri vedomí ak:

- udržiava očný kontakt so záchrancom
- reaguje na otázky a spolupracuje (kladieme jednoduché otázky na odpoveď áno-nie...Bolí ťa to?, Spadol si?, Berieš nejaké lieky?...)
- reaguje na bolesť myknutím, klipnutím očami (na vytvorenie bolesti primerane dráždime svaly uštipnutím - najlepšie na pleci)

V prípade že postihnutý je v bezvedomí, musíme okamžite poskytnúť prvú pomoc, pretože tento stav poukazuje na vážnejšie poškodenie centrálnej nervovej sústavy, ktoré sa môže zhoršovať a privodiť smrť.

1. KONTROLA DÝCHANIA

Záchranca pristúpi k postihnutému z boku, svoje ucho priloží k ústam postihnutého a jednu ruku položí na hrudník postihnutého. Pozorne načúva a prehodnocuje stav, pričom sa zameriava na:

- rýchlosť dýchania (počet nádychoch a výdychoch za minútu)
- hĺbku dýchania (hlboké alebo plytké dýchanie)
- voľnosť dýchania (môže indikovať prekážky v dýchacej sústave)
- zvuk dychoch (piskľavé dýchanie, chrčanie,...)

V prípade že postihnutý nedýcha musíme okamžite poskytnúť umelé dýchanie, čím obnovíme činnosť dýchacej sústavy.

1. KONTROLA ČINNOSTI KRVNÉHO OBEHU

Záchranca kontroluje pulz postihnutého - tlakové vlny krvi v tepnách vyvolané činnosťou srdca. Zlyhanie činnosti krvného obehu vedie k nedokrveniu a zlyhaniu všetkých orgánov v tele, vyradeniu aktivity mozgu a sivnutiu pokožky. Pulz kontrolujeme na krčnici (tepne na krku) stlačením ukazováka a prostredníka smerom do krku pri dýchacej trubici, sústredíme sa na:

- rýchlosť srdcovej činnosti (počet úderov za minútu)
- intenzita srdcovej činnosti (zoslabený alebo silný pulz indikuje poranenie)
- rytmus srdcovej činnosti (nepravidelný pulz môže prerásť až do zlyhania)

Prvá pomoc musí byť pre nedostatok času okamžitá a efektívna. Záchranca vykonáva vonkajšiu masáž srdca spolu s umelým dýchaním až do príchodu RZP (kvalifikovaná posádka s defibrilátorom a inými zariadeniami).

!!!Vážnym poranením je veľké vonkajšie krvácanie pri poškodení tepien. Ošetriť ho musíme hneď, lebo inak bude resuscitácia neúspešná.

PREDLEKÁRSKA PRVÁ POMOC - ŽIVOTOHROZUJÚCE STAVY

1. ZASTAVENIE SRDCA A DÝCHANIA

Príznaky:

- postihnutý je v bezvedomí
- postihnutý nedýcha
- postihnutému chýbajú známky prítomnosti krvného obehu

Postup (KARDIOPULMOCEREBRÁLNA RESUSCITÁCIA - CPR):

- privoláme RZP - 155, 112
- postihnutého uložíme vo vystretej polohe na tvrdú a rovnú podložku
- vyčistíme ústnu dutinu od nečistôt (kúsky jedla, zvratky), uvoľníme jazyk
- zakloníme hlavu (pri podozrení na poranenie chrčice musíme nadviniť celú sánku zatlačením brady hore bez ohybu krku), upcháme nos
- 2 hlboké vdychy do ústnej dutiny (musí sa dvihnúť a klesnúť hrdudník)
- 30 stlačení hrudníka (spodnú ruku uchopíme hornou prstami tak, že ich zatiahneme do medzier prstov spodnej ruky; priložíme 2 prsty nad koniec hrudnej kosti (pripájajú sa na ňu rebrá, pod ňou je hmatateľná štrbina); stláčame do hĺbky 5 cm frekvenciou asi 100x za minútu)
- opakujeme v pomere 2:30 do obnovenia zákl. životných funkcií (riadime sa podľa pokynov 3.-bezvedomie alebo 4.-šok životohrozujujúceho stavu) alebo do príchodu RZP (ak sa zákl. životné funkcie neobnovia samé)
-

1. VEĽKÉ VONKAJŠIE KRVÁCANIE

Príznaky:

- na tele postihnutého je veľká rana z ktorej masívne vyteká krv

pri poškodení tepny vystrekuje v intervaloch svetlá krv

pri poškodení žíl sa vylieva hustá tmavá krv

- postihnutý bledne, potí sa, cíti chlad a smäd, stáca vedomie

Postup (ZASTAVENIE KRVÁCANIA):

- postihnutému dvihneme poranenú oblasť nad úroveň srdca (v prípade mohutných krvácaní uložíme postihnutého do autotransfúznej polohy - všetky štyri kočatiny kolmo hore)
- sterilným obvazom (tkaninou, rukou) pôsobíme priamym tlakom na ranu, priložíme tlakový obvaz; pri presakovaní rany prikladáme ďalšie obvazy na pôvodné (tie sa nesnímajú)
- poranenú oblasť znehybníme nad úrovňou srdca
- v prípade že krvácanie z tepien sa nedá zastaviť, vyvineme tlak na tlakové body (tepna sa pritlačí na kosť pod ňou čím sa obmedzí prietok krvi)

tlakový bod hornej končatiny - vnútorná strana ramena, medzi pazuchou a laktom v prehĺbení medzi svalmi ramena

tlakový bod dolnej končatiny - slabina v oblasti panvovej kosti pri štvorcípom svale stehennom

- v kritickom prípade sa používa aj škrtidlo (najlepšia je ruka - nezabudne sa), aplikácia gumenného škrtidla vedie k odumretiu tkaniva a preto sa v mierovom stave používa iba nad miestom amputácie končatiny
- privoláme RZP - 155, 112; do príchodu kontrolujeme zákl. životné funkcie
- pacientovi pri vedomí do príchodu RZP zabezpečíme protišokové opatrenia
- v prípade absencie základných životných funkcií poskytneme CPR

PREDLEKÁRSKA PRVÁ POMOC- ŽIVOTOHROZUJÚCE STAVY

1. BEZVEDOMIE

Príznaky:

- postihnutý je v bezvedomí
- postihnutý dýcha a javí známky činnosti krvného obehu

Postup (BOČNÁ STABILIZOVANÁ POLOHA - BSP):

- overíme si prítomnosť zákl. životných funkcií, pri podozrení na poranenie chrbtice s postihnutým nemanipulujeme, musíme mu nadvihnúť celú sánku zatlačením brady hore bez ohybu krku či tela
- k postihnutému si kľakneme na tej strane, na ktorej má poranenie
- postihnutému pokrčíme tú nohu, ktorú má bližšie k nám a zatlačíme jej kolenom smerom od seba
- postihnutý sa mierne natočí na stranu, tú ruku, ktorú má bližšie k nám podložíme pod zadok
- chytíme postihnutého jednou rukou za pás a druhou rukou za plece nepodsunutej ruky a preklopíme ho smerom k nám
- postihnutému zakloňme hlavu dozadu a ruku postihnutého, ktorá je teraz bližšie k nám podložíme pod jeho bradu
- overíme si, či postihnutý dýcha a nemôže sa nijako preklopiť naspäť
- privoláme RZP - 155, 112; do príchodu kontrolujeme zákl. životné funkcie
- v prípade absencie základných životných funkcií uložíme na tvrdú a rovnú podložku vo vystretej polohe a poskytneme CPR

1. ŠOK

Príznaky:

- zmätenosť, nekontrolovateľné pohyby, mdloby, spavosť, čiastočné výpadky vedomia
- nevoľnosť, vracanie
- postihnutý bledne, potí sa, cíti chlad, smäd
- postihnutý zrýchlene dýcha

Postup (PROTIŠOKOVÉ OPATRENIA 5 T):

- **ticho** - postihnutého pohodlne uložíme, zabezpečíme mu pokoj
- **teplo** - podložením zdola a prikritím zhora zabránime úniku tepla
- **tekutiny** - vodou ovlažujeme pery a okolie úst, **NIČ NEDÁVAME PIŤ!**
- **tíšenie bolesti** - uložíme do protišokovej polohy (nohy nadvihnúť o 30 cm), postihnutému sa prihovárame, upokojujeme ho, **NEPODÁVAME LIEKY!**
- **transport** - privoláme RZP - 155, 112; do príchodu kontrolujeme zákl. životné funkcie
- v prípade upadnutia do bezvedomia uložíme postihnutého do BSP
- v prípade absencie základných životných funkcií uložíme na tvrdú a rovnú podložku vo vystretej polohe a poskytneme CPR

PREDLEKÁRSKA PRVÁ POMOC- ZRANENIA A AKÚTNE STAVY

1. ZLOMENINY

Príznaky:

- okamih zlomenia postihnutý pocíti, je to počuť (kosť aj postihnutého)
- postihnutý má bolesti v mieste zlomeniny, nemôže hýbať končatinou so zlomeninou, miesto opúcha
- pri otvorenej zlomenine je vidno vytŕčajúcu kosť v mieste zranenia
- pri rôznych posuvných či rotačných zlomeninách sú zjavné deformácie tela

Postup (FIXÁCIA ZLOMENINY):

- poranenú končatinu musíme podprieť podložením nad a pod miestom zlomeniny
- pri otvorenej zlomenine ranu ošetríme ako pri krvácaní, zlomenej kosti sa nedotýkame ani ju nijako nenaprávame, ale prikryjeme ju sterilným obvazom a obviažeme, pri väčšej zlomenine použijeme vankúš, deku,...
- znehybňujeme vždy jeden kĺb nad a pod zlomeninou!!!
- zlomená horná končatina sa dáva do závesu z trojrohej šatky

zlomená kľúčna kosť sa ošetrí ako horná končatina, urobí sa dvíhavý záves

zlomená dolná končatina sa priloží a priviaže k zdravej dolnej končatine

zlomená panva sa ošetruje ako dolná končatina - nohy sa zviažu k sebe

zlomená chrbtica a lebka môže viesť k poraneniu centrálnej nervovej sústavy; s postihnutým nijako nemanipulujeme, fixujeme mu hlavu a krk

- privoláme RZP - 155, 112, ktorá zabezpečí transport do nemocnice.

1. PORANENIE CHRBTICE

Príznaky:

- poškodenie chrbtice sa predpokladá pri páde z výšky, autonehode,...
- necitlivosť, trpnutie, pálenie v končatinách, bolesť chrbta v mieste zranenia
- poranenie hrudnej a bedrovej chrbtice - ochrnutie (plégia) dolných končatín

poranenie krčnej chrbtice - ochrnutie (plégia) horných aj dolných končatín

Postup:

- overíme si prítomnosť zákl. životných funkcií, s postihnutým nemanipulujeme, musíme mu nadviniť celú sánku zatlačením brady hore bez ohybu krku či tela
- zabránime pohybom s postihnutým, jedine v prípade akútneho ohrozenia života (zástava srdca a dýchania v aute po autonehode, dusenie pri požari, možný pád závažia na postihnutého,...) ho odvedieme do bezpečia - pri vyprostovaní z auta použijeme Rautekov manéver (záchranca zozadu pretlačí svoje ruky pod pazuchy postihnutého, uchopí jeho zdravú ruku vo vodorovnej polohe (za zápästie a predlaktie) a vytiahne ho z auta)
- keď nehrozí postihnutému akútne nebezpečie, fixujeme mu hlavu a krk provizórnym golierom (noviny, šál, šatka, bunda,...)
- privoláme RZP - 155, 112; do príchodu kontrolujeme zákl. životné funkcie
- v prípade absencie základných životných funkcií uložíme na tvrdú a rovnú podložku vo vystretej polohe (dbáme na fixáciu hlavy) a poskytneme CPR

1. POPÁLENINY, OBARENINY A POLEPTANINY

Príznaky:

- popálenina vzniká kontaktom kože s horúcim telesom

obarenina vzniká kontaktom kože s horúcou kvapalinou

poleptanie vzniká kontaktom kože s kyselinou alebo zásadou

- vo všetkých prípadoch sú príznaky podobné: silná bolesť na mieste poranenia, začervenanie kože, tvorba pľuzgierov, pálenie v tráviacej sústave po vypití chemikálie; objavujú sa príznaky šoku

Postup:

- poranené miesto okamžite chladíme pod prúdom studenej vody minimálne 20 minút
- horiaci odev treba uhasiť, priškvarený odev nestrhávame, stiahneme prstene a retiazky
- popálené miesta neošetrujeme zásypmi či masťami, nepodávame lieky, na ošetrovanie používame sterilný obväz, gázu; znehybníme poranené končatiny
- pri popáleninách väčších ako dlaň privoláme RZP - 155, 112

1. ZÁSAH ELEKTRICKÝM PRÚDOM

Príznaky:

- na postihnutého pôsobí el. prúd (drží sa vodiča, trasie s ním)
- popáleniny na mieste vstupu el. prúdu do tela a výstupu z tela postihnutého

Postup:

- prerušíme pôsobenie el. prúdu na postihnutého bez vlastného ohrozenia alebo iných osôb (vypnutie poistiek, elektrospotrebiča, suchým nevodivým predmetom prerušiť kontakt zdroja el. prúdu s postihnutým)
- ošetríme popáleniny (voda, sterilný obväz) až keď je postihnutý mimo akútneho ohrozenia života
- privoláme RZP - 155, 112; do príchodu kontrolujeme zákl. životné funkcie
- v prípade absencie základných životných funkcií uložíme na tvrdú a rovnú podložku vo vystretej polohe a poskytneme CPR, pri bezvedomí - BSP
-

1. DUSENIE

Príznaky:

- dusenie je spôsobené zablokovaním dýchacej sústavy cudzím telesom alebo stiahnutím svalov (spazmus), keď postihnutý nemôže pri nádychu dostať vzduch do pľúc
- pri úplnom upchatí postihnutý nedokáže hovoriť, dýchať a stratí vedomie.

Postup:

- povzbudiť postihnutého ku kašľaniu, Gordonov hmat - vykonať 5 primerane silných úderov do chrbta medzi lopatky
- Heimlichov hmat - pristúpiť k postihnutému zozadu, uchopiť ho oboma rukami (prekrytá päť) medzi pupkom a hrudnou kosťou a viackrát stlačiť smerom k sebe a hore
- v prípade absencie základných životných funkcií uložíme na tvrdú a rovnú podložku vo vystretej polohe a poskytneme CPR, pri bezvedomí - BSP
- keď bola nutná resuscitácia, privoláme RZP - 155, 112; do príchodu kontrolujeme zákl. životné funkcie