

# Kapesní průvodce pro mimořádné situace

  
**Kraj Vysočina**

**KRAJSKÝ ÚŘAD KRAJE VYSOČINA  
HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR KRAJE VYSOČINA**

## Co se děje?

Uslyšíte-li varovný signál sirén, nastala mimořádná situace, při které by mohlo být (nebo je) ohroženo zdraví obyvatel. **Krok první:** Zachovejte klid! **Krok druhý:** Jste-li na ulici, snažte se ukrýt v nejbližší budově. Cítíte-li zápach, přitiskněte si na nos a ústa provizorní „filtr“ (viz Improvizovaná ochrana). V místnosti zavřete okna a vypněte klimatizaci i odvětrávání. Pokud to situace umožňuje, utěsněte okna a dveře. Pomozte spoluobčanům, kteří pomoc potřebují. A stále zachovávejte klid! **Krok třetí:** Máte-li možnost, zapněte Českou televizi, rádio a naladte jednu z těchto stanic:

**Český rozhlas Region Jihlava FM 87,9 MHz**

**Český rozhlas Radiožurnál FM 90,7 MHz**

**Rádio Blaník FM 98,6 MHz**

**Rádio Vysočina FM 94,3 MHz (Vysočina) FM 95,8 MHz (Třebíč)**

**Rádio Impuls FM 100,3 MHz**

**Rádio Faktor FM 98,3 MHz (Pelhřimov)**

**Rádio Frekvence 1 FM 93,4 MHz**

## Tísňová volání

Jste-li svědkem vzniku mimořádné události, okamžitě volejte!

**155 – ZDRAVOTNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA**

**158 – POLICIE**

**150 – HASIČI**

**156 – MĚSTSKÁ POLICIE**

**112 – linka pro všechna cizojazyčná tísňová volání**

Operátorům tísňových linek sdělte jméno a příjmení, místo mimořádné události, telefonní číslo, ze kterého voláte, a co se stalo. Nepanikařte. **NIKDY** nezavěšujte jako první a zodpovězte **VŠECHNY** dotazy operátora. Vyčkejte na zpětné ověřovací volání.

## Potenciální nebezpečí

### Požár většího rozsahu

Stanete-li se přímým svědkem požáru, okamžitě volejte linku tísňového volání Hasičského záchranného sboru 150.

Pozor na nadýchání se zplodin! K úniku do bezpečí použijte improvizovanou dýchací roušku. Pokud se nacházíte v hořícím objektu, okamžitě objekt opusťte. Pokud to nelze, použijte prostředky improvizované ochrany – navlhčenou roušku (šátek, kapesník atd.) přes obličej, zajistěte přívod čerstvého vzduchu a dejte o sobě vědět (křik, mávání apod.)

Je-li objekt, ve kterém se nacházíte, ohrožen silným kouřem, zavřete okna a vypněte klimatizaci, odvětrávání a ventilační sušičku.

### Povodeň

V drtivé většině případů je blížící se povodňová vlna většího rozsahu známa dostatečně dlouho předem. Občané budou o stupni a rozsahu povodně vyzkoušeni prostřednictvím rozhlasu, televize a policie a budou mít dostatek času a informací ke zvládnutí situace.

### Únik chloru

Chlor, žlutozelený plyn, těžší než vzduch (klesá a drží se při zemi) – jedovatý, leptá dýchací cesty a plíce, možný vznik plicního otoku, leptá oči, dráždí kůži.

### Únik amoniaku

Amoniak neboli čpavek, bezbarvý plyn, lehčí než vzduch, ostrý štiplavý zápach, při odpařování z kapalného stavu tvoří mlhy, které jsou těžší než vzduch, se vzduchem tvoří leptavou výbušnou směs. Kapalný i plynný silně dráždí, leptá oči, dýchací cesty, plíce, kůži. Způsobuje kašel a dušnost, křeče dýchání mohou vést až k udušení, kapalný vyvolává silné omrzliny, vyšší koncentrace plynného amoniaku mohou způsobit smrt.

**+ První pomoc: čerstvý vzduch, stabilizovaná poloha, při zástavě dechu a srdce zavést umělé dýchání, sejmout chlorem či čpavkem potřísněný oděv a postižená místa opláchnout vodou, při zasažení očí vyplachovat asi 15 minut.**

## Radiační havárie jaderné elektrárny Dukovany

Uslyšíte-li třikrát opakované nepřetržité kolísavé houkání sirény po dobu 140 sekund s pauzami tří minut, jedná se o signál Všeobecná výstraha:

- pokud jste na otevřeném prostranství, okamžitě vyhledejte nejbližší dům a ukryjte se
- zapněte rozhlasový přijímač nebo televizi a řiďte se pokyny sdělenými ve vysílání
- dodržujte pokyny orgánů krizového řízení

Bližší informace o opatřeních, omezeních a postupech v havarijní situaci se nacházejí v bezpečnostní příručce pro ochranu obyvatel, která je součástí kalendáře JE Dukovany a již mají občané ve vzdálenosti 20 km v okolí JE Dukovany (ZHP) doma.

### Havárie na dálnici

Nepředjížděj stojící vozidla, neopouštěj vozidlo. V případě nutnosti (potřeby), přivolej pomoc! **Nebraň průjezdu záchranářů!!!**

Sleduj zpravodajství na stanici Český rozhlas Radiožurnál **FM 90,7 MHz**

Buď ukázněný, neatáčeš se a nevraceš se v protisměru, při nehodě co nejrychleji opusť vozidlo a vzdal se do bezpečné vzdálenosti za svodidla.

## Improvizovaná ochrana

**Dýchací cesty:** vodou navlhčené provizorní roušky ze složeného kapesníku, ručníku, utěrky či čehokoli textilního, navlhčená buničitá vata, mnohonásobně přeložený navlhčený toaletní papír, ubrousky apod.

**Oči:** lyžařské, motoristické, plavecké a jiné uzavřené brýle, popřípadě igelitový sáček přetažený přes hlavu a oči – pozor však na nos.

**Hlava:** čepice, klobouk, přilba,

šátek, zkrátka cokoli, aby byly chráněny uši, čelo, krk.

**Ruce:** nejlépe gumové, ale i jiné rukavice, popřípadě igelitové sáčky.

**Tělo:** čím více vrstev, tím lépe. Užitečné je rukávy a nohavice podvázat tak, aby se pod volnými okraji nedostala chemikálie na kůži. Vrchní vrstvu by měla v ideálním případě tvořit pláštěnka či jiná nepropustná tkanina.

**Nohy:** ideální jsou gumové holínky či jiné vysoké boty nebo boty s návleky.

**Účinné a preferované materiály:** pryž, pogumované vrstvené a impregnované tkaniny, folie.

## Evakuace

Při odchodu z bytu vypněte elektřinu, zavřete uzávěr plynu a vody. Byt zamkněte. Přesvědčte se, zda i sousedé jsou informováni o probíhající evakuaci. Dětem předškolního věku zhotovte jmenovku s jménem, adresou a kontaktní osobou. Při evakuaci za děti ve školách zodpovídá vedení školy.

**Evakuační zavazadlo:** Připravuje se pro potřeby opuštění bytu. Poslouží batoh, cestovní taška nebo kufr.

**Obsahuje:** Základní trvanlivé potraviny (nejlépe v konzervách), zabalený chléb a pitnou vodu (min 2 l/osoba/den). Jídelní nádobí, příbor, nůž otvírač na konzervy. Osobní doklady, kartu zdravotní pojišťovny, peníze, pojistné smlouvy a cennosti. Přenosné rádio s rezervními bateriemi. Toaletní papír a hygienické potřeby. Léky a svítilnu. Náhradní prádlo, oděv, obuv, pláštěnku, spací pytel.

**Nepodceňujte pokyny k evakuaci. Jde o vaši bezpečnost!**



## Desatero do hor

Před odchodem na túru se zapište do Knihy vycházek a túr.

Vybavte se dostatečným oblečením.

Na túru chodte ve skupině nejméně tří osob.

Pohybujte se jen po vyznačených turistických cestách, v zimě na hřebenech podle tyčového značení.

### Horské nouzové signály

**o o o o o o** Šest zvukových nebo světelných signálů za minutu znamená: **Jsme v nouzi, potřebujeme pomoc!**

**o o o** Tři signály za minutu: **Víme o vás, pomůžeme!**

Informujte se na podmínky a náročnost túry.

Nepřeceňujte své síly a schopnosti.

Nepodceňujte možné změny počasí.

Řiďte se výstražnými a informačními značkami.

Dodržujte doporučení horské služby.

V případě úrazu informujte neprodleně horskou službu.



## Desatero k vodě

Nechod' se koupat sám, nepodceňuj nebezpečí vody.

Neplav hned po jídle, nechej si alespoň hodinu odstup.

Neplav, jsi-li rozpalený nebo unavený.

**Neplav a neskákej do vody v neznámých místech.**

Neplav v blízkosti plavidel a plavební dráhy.

Plav ve vyznačeném prostoru, máš záruku záchrany života v případě, že se dostaneš do potíží.

Neplav daleko od břehu, máš-li tuto potřebu, zajišť si doprovod lodičky.

Pamatuj, že na plavidla nepatří děti bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest.

Nebud' ve vodě hrubý a bezohledný.

Důvěřuj členům Vodní záchranné služby ČČK, poslechni jejich pokynů a nepřekáže jim v práci.

**Každý člověk plavcem, každý plavec záchráncem.**



## První pomoc

**Postup při nehodě**  
volat **155** nebo **112**

ihned vyšetřit základní životní funkce postiženého – vždy věnovat pozornost všem základním životním funkcím a sledovat je až do příjezdu odborné zdravotnické pomoci.

**Podle závažnosti stavu pacienta lze rozdělit postižení do dvou skupin:**

- Akutní stavy, které bezprostředně ohrožují život, kdy u postiženého selhává nebo již selhala jedna či více základních životních funkcí, tj. vědomí, dýchání a krevní oběh.

- Méně závažné akutní stavy – vše ostatní

### Nebojte se zachraňovat!

**I vy byste si přáli být zachráněni!**

**Vědomí** – u postiženého zjistit, zda reaguje na oslovení. Pokud na oslovení nereaguje a má zachované dýchání a krevní oběh, ihned ho uložte do stabilizované polohy na boku. I poté záchránce musí dále sledovat základní životní funkce.

**Dýchání** – o zachovaném dýchání se záchránce přesvědčuje především podle toho, zda cítí proud vydechaného vzduchu postiženým na své tváři, přiložené těsně nad ústa postiženého. Záchránce si všímá též přítomnosti dýchacích pohybů hrudníku.

Při umělém dýchání je třeba neustále udržovat záklon hlavy. Umělé dýchání je zahajováno dvěma pomalými vdechy (u dospělého má umělý vdech trvat cca 2 s). Následně záchránce pokračuje v umělém dýchání frekvencí

u dospělého: **12 dechů/min**  
u dětí do 8 let: **20 dechů/min**  
u novorozenců: **30 dechů/min**



**V případě, že záchránce zjistí, že postižený nedýchá, neprodleně proveďte:**

a) **uvolnění dýchacích cest** trojím manévrem: záklon hlavy – předsunutí dolní čelisti – otevření úst. Záklon hlavy se však neprovádí při poranění krční páteře (nebo při podezření na toto poranění) a u malých dětí.

b) **vyčištění dutiny ústní.** Pokud se poté neobnoví dýchání, je třeba neprodleně zahájit

c) **umělé dýchání z plic do plic** (metodou z úst do úst, u úst do nosu, či z úst do nosu a úst).



**Oběh** – zachování krevního oběhu záchránce ověřuje podle přítomnosti pulsu na tepné krční. Záchránce nezdravotník však neztrácí čas vyhledáváním pulsu a za zástavu krevního oběhu považuje stav, kdy je pacient v hlubokém bezvědomí a nedýchá.

**Pokud u postiženého došlo k zástavě oběhu, záchránce ihned zahájí oživovací pokusy (základní neodkladnou resuscitaci) – umělé dýchání a nepřímou masáž srdeční.**

Oživování je vždy zahájeno dvěma pomalými vdechy a poté pokračuje

střídáním nepřímé masáže srdeční a umělého dýchání.

### Technika nepřímé srdeční masáže

- klekneme si k jednomu z boků postižené osoby

- zápěstní stranu dlaně přiložíme dva prsty od konce mečíkovitého výběžku prsní kosti

- stlačujeme zápěstní hranou dlaně prsní kost u dospělých osob o 4-5 cm proti páteři

### Frekvence nepřímé masáže srdeční:

u dospělých a dětí s výjimkou novorozenců: **100 stlačení/min**  
u novorozenců: **120 stlačení/min**

- Ošetřit další zranění.

- Aplikovat protišoková opatření.

### Protišoková opatření

**1.** Je-li postižený při vědomí, přemístíte ho na rovnou podložku tak, aby měl dolní končetiny zvednuty o 15-20 cm.

**2.** Ztratil-li postižený vědomí, položte ho do stabilizované polohy na bok.

**3.** Poté, co postiženého umístíte do protišokové polohy, s ním už pokud možno nehýbejte.

**4.** Udržujte postiženého v teple.

**5.** Pokud je postižený mokrá, co nejrychleji jej převlékněte do suchého oblečení.



Poměr **komprese hrudníku ku vdechům** (při jednom či více zachráncích)

u dospělých: **15:2**  
u dětí: **5:1**  
u novorozenců: **3:1**

(pozn.: oživovací pokusy jsou u dětí starších 8 let shodné s postupy u dospělých)

- Pokud u postiženého dojde při oživování k obnově dostatečného dýchání a krevního oběhu, uložte ho do stabilizované polohy a až do příjezdu odborné zdravotnické pomoci kontrolujte jeho základní životní funkce. V ostatních případech nikdy oživování nepřerušujte, dokud odborná zdravotnická pomoc nepřijede.



**6.** Izolujte postiženého od země např. pomocí oděvů, větví atd. Snažte se zhotovit přístřešek, abyste ho uchránili před nepříznivým počasím.

**7.** Do příjezdu odborné zdravotnické pomoci postiženého neustále kontrolujte.

*Stabilizovaná poloha*



**Masivní krvácení (silné žilní krvácení, a především tepenné krvácení) je stavem ohrožujícím život a záchránce jej musí neprodleně zastavit.**



**Priority při ošetřování raněných**

1. Obnovit a udržet dýchání a činnost srdce.
2. Zastavit krvácení.
3. Ošetřit rány a popáleniny.
4. Fixovat zlomeniny.
5. Ošetřit pacienty v šoku.

Pozn.: Má-li postižený více zranění, postupujte podle priorit: dýchání, srdeční činnost a krvácení.

### Ošetření zraněné páteře

Na poranění páteře je nutno myslet při každém vážnějším úrazu. Nejzávažnější je poranění krční páteře. Je-li postižený při vědomí, může udávat poruchy hybnosti horních i dolních končetin či poruchy citlivosti (dle úrovně postižení páteře) nebo

bolestivost v oblasti postižené páteře.

- Zásadně se vždy vyvarovat přenášení za ruce a nohy!

- Zajistit postiženému polohu na rovné, neprohýbající se podložce, na níž se může provést i transport.

- Při poranění či podezření na poranění krční páteře je nutné zajistit hlavu postiženého ve stabilní poloze, aby nemohlo dojít k pohybům do stran, např. obložením hlavy dostupnými předměty (taškou, oděvem). S hlavou nikdy nemanipulujeme.



*Tlakové body*