



MINISTERSTVO
VNÚTRA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

SEKCIA KRÍZOVÉHO RIADENIA
MINISTERSTVA VNÚTRA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ČO ROBIŤ V PRÍPADE KRÍZY ALEBO OZBROJENÉHO KONFLIKTU

OBSAH

ÚVOD	3
AKO SA PRIPRAVIŤ NA KRÍZOVÉ SITUÁCIE?	4
PRIPRAVTE SEBA A SVOJU DOMÁCNOSŤ	5
VODA	5
JEDLO	6
TEPLO	6
LIEKY A ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY	7
KOMUNIKÁCIA	8
AKO ZISTÍM, ŽE SA NIEČO DEJE?	10
ČO ROBIŤ POČAS VAROVNÉHO SIGNÁLU?	12
AKO SA PRIPRAVIŤ NA MOŽNÚ EVAKUÁCIU?	13
PRED EVAKUÁCIOU	13
POČAS EVAKUÁCIE	13
PO EVAKUÁCII	14
EVAKUAČNÁ BATOŽINA	14
ČO SI ZBALIŤ?	15
ODPORÚČANÝ ZOZNAM TOHO, ČO MAŤ DOMA PRIPAVENÉ	16
JEDLO A VODA	16
OBLEČENIE A PRIKRÝVKY, ZDROJE TEPLA A SVETLA	17
KOMUNIKÁCIA	17
INÉ	18
AKO POSTUPOVAŤ V PRÍPADE JEDNOTLIVÝCH MIMORIADNYCH UDALOSTÍ?	19

ÚVOD

Táto brožúra slúži ako informačný materiál pre zlepšenie pripravenosti obyvateľstva v čase krízových situácií alebo ozbrojeného konfliktu.

Individuálne potreby občanov sa môžu líšiť v závislosti od toho, či človek žije v mestskom alebo vidieckom prostredí a či žije v dome alebo byte.

Informácie v tejto brožúre považujte za všeobecné návody. V prípade núdze využívajte tie, ktoré sú v daný moment najbezpečnejšie pre vás a vaše okolie.

Krízová situácia môže viesť k tomu, že spoločnosť nebude fungovať tak, ako sme zvyknutí. Klimatické zmeny zapríčiňujú, že záplavy či lesné požiare sa stávajú čoraz bežnejšími. Incidentsy vo zvyšku sveta môžu mať za následok nedostatok či výpadok niektorých tovarov a služieb. Narušenie dôležitých informačných systémov môže mať zase vplyv na dodávky energií a zdravotnej starostlivosti.

V krátkom čase sa váš každodenný život môže stať problematickým:

- v obchodoch môže byť nedostatok potravín, liekov, zdravotníckeho materiálu či iný produktov,
- príprava a skladovanie potravín je náročné,
- nemôžete natankovať auto,
- nastanú výpadky/odstávky vody, kúrenia a elektriny,
- prestanú fungovať bankové služby a výber z bankomatov nebude možný,
- výpadky mobilnej siete a internetu,
- verejná doprava bude odstavená, cesty uzavreté.

AKO SA PRIPRAVIŤ NA KRÍZOVÉ SITUÁCIE?

Obce koordinujú zabezpečenie fungovania nevyhnutných služieb, a to aj v prípade spoločenskej núdze. Patria sem služby ako napr. zásobovanie pitnou vodou, zabezpečenie fungovania zdravotníkov, polície či hasičského a záchranného zboru, starostlivosť o starších ľudí a ľudí so zdravotným postihnutím a pod.

Avšak aj vy ako súkromná osoba máte zodpovednosť a svojou pripravenosťou môžete prispieť k efektívnejšiemu zvládnutiu kríz. Správna príprava vám umožní vyrovnať sa s krízovou situáciou bez ohľadu na to, čo ju spôsobilo. V prípade krízovej situácie bude pomoc poskytnutá v prvom rade tým, ktorí ju nevyhnutne potrebujú, a preto časť obyvateľstva musí byť pripravená aj na to, aby sa s krízovou situáciou nejaký čas vyrovnala sama.

Čím lepšie ste pripravený, tým väčšiu príležitosť budete mať pomôcť ostatným, ktorí nemajú rovnaké schopnosti či možnosti.

Najdôležitejšie je, aby ste mali vodu, jedlo, teplo, lieky a boli ste schopný získať informácie od príslušných úradov a médií. Musíte tiež byť schopný nadviazať kontakt s príbuznými.



jedlo



voda



lieky



teplo



príslušné orgány



kontakt
s príbuznými

PRIPRAVTE SEBA A SVOJU DOMÁCNOSŤ

Pripravte sa, aby ste nemuseli všetko zaobstarávať naraz, ak sa stane niečo vážne. Pri príprave na krízové situácie myslite na päť kľúčových oblastí, ktorými sú: voda, jedlo, teplo, lieky a komunikácia. Vaše potreby sa budú líšiť v závislosti od prostredia, typu krízovej situácie ako aj vašich možností a potrieb.

V tejto časti nájdete všeobecné tipy, ako môžete zvýšiť pripravenosť svojej domácnosti.

VODA

Čistá pitná voda je nevyhnutná.

- Pripravte si 3 - 5 litrov pitnej vody na osobu na deň,
- majte na pamäti vodu aj pre zvieratá,
- ďalšiu pitnú vodu skladujte v dobre vyčistených plechovkách, fľašiach, kanistroch alebo iných nádobách tak, aby ste boli pripravení na prípadnú odstávku,
- vodu skladujte na tmavom a chladnom mieste,
- ak si nie ste istí kvalitou vody - prevarte ju,
- zmrazte vodu v PET fľašiach - možno ich využiť ako studené obklady, ale aj ako extra pitnú vodu. Fľaše však nenapĺňajte úplne, pri zamrznutí môžu prasknúť.

Nezabúdajte na hygienu. Je dobré mať plán, ako sa vysporiadať s návštevami toalety pre prípad, že by niekoľko dní nebola voda z dôvodu jej odstávky alebo niečoho iného.

JEDLO

Je dôležité mať doma jedlo navyše, ktoré poskytuje dostatok kalórií. Počas výpadkov prúdu nebudete môcť variť ako zvyčajne, a preto si vyberte jedlá, ktoré sa dajú pripraviť rýchlo a môžu sa skladovať pri izbovej teplote. S kempingovým sporákom, grilom, palivom a zápalkami si môžete zjednodušiť varenie počas výpadku prúdu.

Majte na pamäti:

- najskôr použite potraviny z chladničky (aby v prípade výpadku prúdu nedošlo k ich znehodnoteniu),
- zbytočne neotvárajte mrazničku,
- niektoré potraviny je možné v zime skladovať vonku, ale chráňte ich pred vtákmi a inými zvieratami,
- nezabúdajte na krmivo aj pre vaše zvieratá.

Príprava seba a domácnosti

TEPLO

Pre ľahšie zvládanie krízových situácií je nevyhnutné zostať v teple. Z uvedeného dôvodu je potrebné mať plán ako seba a svoju domácnosť udržiavať v teple aj v prípade výpadku prúdu:

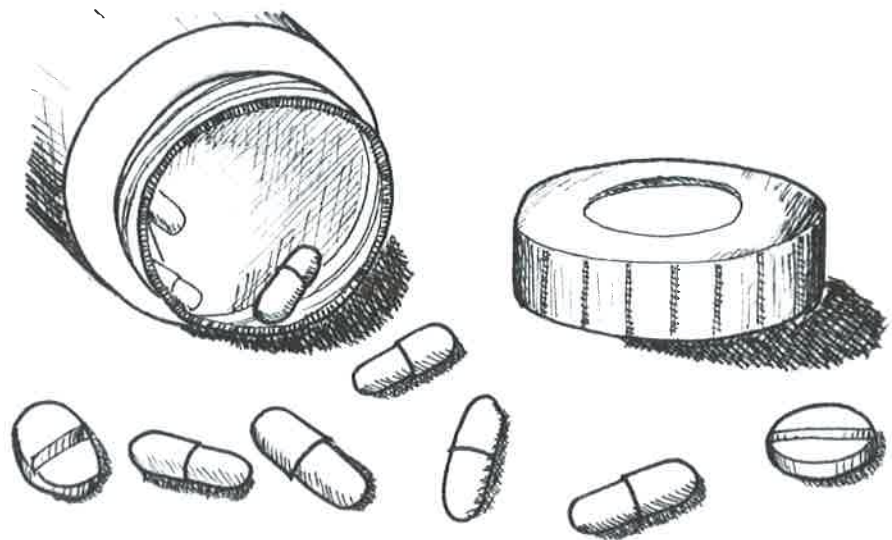
- oblečte sa vo vrstvách,
- zhromaždite sa v jednej miestnosti,
- utesnite okná, dvere a prikryte podlahu,
- používajte alternatívne zdroje vykurovania, napr. kachle na drevo, krb alebo sviečky.

Dbajte na bezpečnosť:

- zamyslite sa nad rizikom požiaru,
- buďte opatrný pri manipulácii s palivom a otvoreným ohňom v interiéri – držte ich ďaleko od horľavých materiálov,
- pred spaním zhasnite všetky sviečky a alternatívne zdroje vykurovania,
- miestnosť pravidelne vetrajte, aby sa do nej dostal kyslík.

LIEKY A ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

Prípravte si malú domácu lekárničku, aby ste boli schopný ošetriť prípadné zranenia, majte zásobu liekov, ktoré pravidelne užívate a základné lieky na bežné ochorenia (zníženie teploty, bolesť...). Nezásobujte sa zbytočne veľkými množstvami liekov a sledujte dátum expirácie. Lieky vždy uchovávajte mimo dosahu detí.



KOMUNIKÁCIA

V krízových situáciách je obzvlášť dôležité, aby ste mali prístup k informáciám na oficiálnych komunikačných kanáloch, či už prostredníctvom televízie, rádia, miestneho rozhlasu prípadne internetu. Musíte byť schopný zistiť, čo sa deje, ako konať a čo robia štátne orgány a záchranné zložky integrovaného záchranného systému. Nezabúdajte si však informácie overovať. Taktiež je dôležité, aby ste sa vedeli skontaktovať so svojimi príbuznými či priateľmi a v prípade potreby boli schopný kontaktovať záchranné zložky.

Príprava seba a domácnosti

Pozor na nepravdivé informácie !

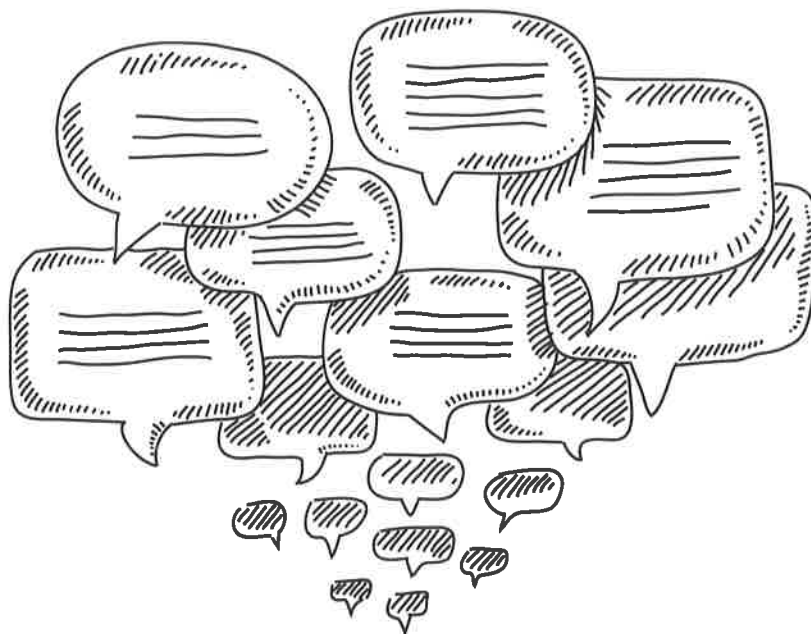
Krízové situácie sú ideálnym časom na šírenie nepravdivých správ, či už s cieľom rozširovania paniky alebo propagandy. Práve preto je počas krízových situácií mimoriadne dôležité, aby ste boli schopný získavať relevantné informácie.

Nepravdivé správy môžeme rozdeliť na:

- dezinformácie – nepravdivé alebo zmanipulované informácie šírené s cieľom zavádzať a uškodiť,
- falošné správy – informácie, ktoré zámerne napodobňujú formát spravodajstva, avšak úmyselne zavádzajú skresľovaním reality,
- hoaxy – virálne rozšírené správy, ktorých častým zámerom je vyvolanie obáv či strachu,
- propaganda – správy vytvorené a distribuované s cieľom jednostranne ovplyvniť názory ľudí,
- paródia a satira – v kontexte krízových situácií môže byť zneužitá na šírenie zavádzajúcich informácií alebo na zosmiešňovanie a kritizovanie osôb, úradov, činností a postupov.

Najlepšou ochranou pred nepravdivými informáciami a nepriateľskou propagandou je kriticky zhodnotiť zdroj:

- Je to faktická informácia alebo názor?
- Aký je cieľ týchto informácií?
- Kto to vydal? Je zdroj dôveryhodný?
- Sú tieto informácie k dispozícii niekde inde?
- Sú tieto informácie nové alebo staré, a prečo sú uverejňované práve v tejto chvíli?
- Neverte všetkému, čo počujete / čítate – zamyslite sa.
- Použite viac ako jeden spoľahlivý zdroj, aby ste zistili, či sú informácie správne.
- Nešírte fámy – ak sa vám informácie nezdajú dôveryhodné, neposkytujte ich ďalej.



AKO ZISTÍM, ŽE SA NIEČO DEJE?

Ako zistím, že sa niečo deje?

Systém včasného varovania je nevyhnutným nástrojom na ochranu občanov pred hrozbami, ako sú napr. živelné pohromy, priemyselné havárie, iné mimoriadne udalosti alebo aj vzdušný útok v čase vojny a pod.

Prostredníctvom varovných signálov sirén a doplnenej hovorenej informácie dostávajú obyvatelia rýchle a zrozumiteľné informácie o nebezpečenstve.

Systémy včasného varovania obyvateľov pozostávajú najmä z výstražných tónov, ktoré sú doplnené hovorenou informáciou (najskôr zaznie siréna, po ktorej nasleduje slovná doplnková informácia ako napr. „POZOR CHEMICKÉ OHROZENIE!“, „POZOR VZDUŠNÝ POPLACH!“, „POZOR KONIEC OHROZENIA!“).

Zároveň je potrebné sledovať **hromadné informačné prostriedky** (štátna televízia, rozhlas, televízia, hlásenie z obecného/mestského rozhlasu).

Aktuálne pokrytie výstražným signálom elektronických sirén stúplo z pôvodných 58% na 85% obyvateľov Slovenska na trvale obývanom zastavanom území vďaka tomu, že Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky rozšírilo a zmodernizovalo sieť sirén s podporou fondov Európskej únie (1088 nových sirén v 720 obciach a mestách). Toto rozširovanie pokračuje aj naďalej a robí to zo Slovenska jeden z vedúcich štátov v pokrytí svojho územia výstražným signálom.

Varovné signály - každý signál má špecifický zvuk a trvanie, ktoré signalizujú konkrétny typ hrozby:

- všeobecné ohrozenie - dvojminútový kolísavý tón sirén pri ohrození alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti, ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti,
- ohrozenie vodou - šesťminútový stály tón sirén pri ohrození ničivými účinkami vody,
- koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti - dvojminútový stály tón sirén bez opakovania, ktorý je následne doplnený hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov,
- skúška sirén - sirény sa pravidelne preskúšavajú spravidla druhý piatok v mesiaci o 12:00 hod. Skúšky sirén sú oznámené prostredníctvom rozhlasového a televízneho vysielania, TASR a iných informačných prostriedkov, aby nedochádzalo k panike,
- kolísavým tónom sirén v trvaní 2 minút sa počas vojnového stavu a v čase vojny vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia územia štátu.

POZNÁTE ZVUKY SIRÉN?



Všeobecné ohrozenie
2 min kolísavý tón



Ohrozenie vodou
6 min stály tón



Koniec ohrozenia
2 min stály tón



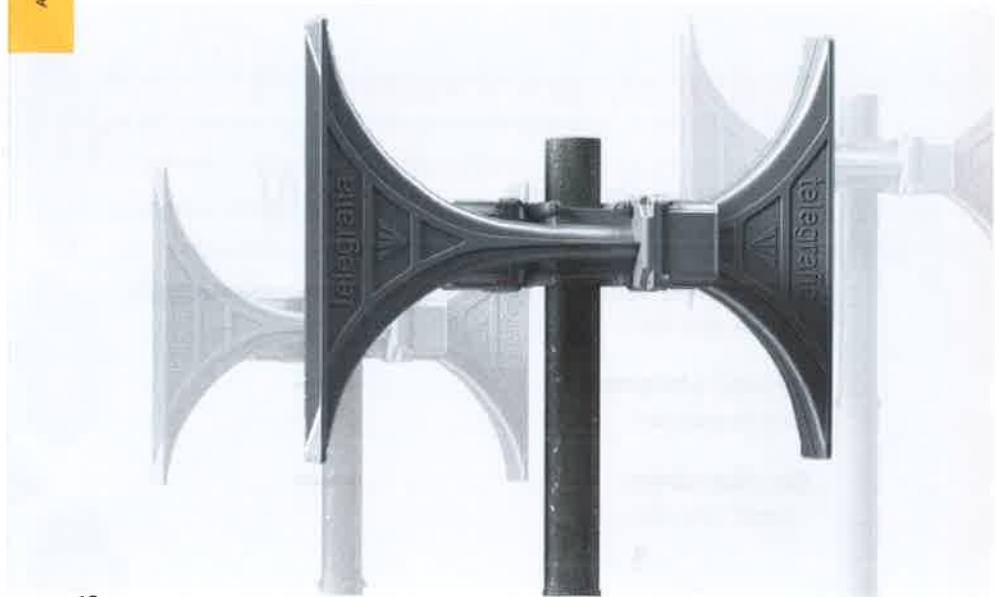
Skúška sirén
2 min stály tón



ČO ROBIŤ POČAS VAROVNÉHO SIGNÁLU?

- Zachovajte pokoj - nepodliehajte panike a počúvajte pokyny kompetentných úradov,
- sledujte informácie a dodržiavajte pokyny - informácie a pokyny pre občanov bývajú vysielané cez miestne rozhlasové a cez televízne alebo rozhlasové vysielanie,
- vyhľadajte bezpečie:
 - pri všeobecnom ohrození sa ukryte na bezpečnom mieste (napr. pivnica, uzavretá miestnosť),
 - pri ohrození vodou sa presuňte na vyššie položené miesta,
 - pri ohrození nebezpečnou látkou zavrite a utesnite okná, dvere, ventilácie,
- pomôžte ostatným - skontrolujte, či sú všetci vo vašej domácnosti v bezpečí a pomôžte tým, ktorí to potrebujú. Dbajte pri tom na vlastné bezpečie.

Ako zistím, že sa niečo deje?



AKO SA PRIPRAVIŤ NA MOŽNÚ EVAKUÁCIU?

Evakuácia je opatrenie na ochranu života a zdravia občanov v prípade mimoriadnych udalostí, ako sú povodne, veterné smršte, priemyselné havárie alebo iné. Správne zachovanie sa v týchto situáciách môže zachrániť životy a zdravie. V tejto časti sa oboznámite s krokmi, ktoré by ste mali podniknúť, ak bude vyhlásená evakuácia.

PRED EVAKUÁCIOU

1. Budte pripravení:

- zoznámte sa s evakuačnými trasami vo vašej obci alebo meste,
- majte pripravenú evakuačnú batožinu s najdôležitejšími vecami.

2. Počúvajte pokyny: sledujte webové stránky príslušných miestnych úradov, televíziu, rozhlas a internet pre aktuálne informácie.

3. Informujte rodinu: dohodnite si s rodinou plán, kde sa stretnete a ako sa budete kontaktovať v prípade výpadku mobilných sietí.

POČAS EVAKUÁCIE

1. Zachovajte pokoj: panika nepomôže. Pomôžte deťom, seniorom a osobám so zdravotným postihnutím.

2. Zabezpečte domácnosť:

- vypnite plyn, vodu a elektrinu,
- zamknite dvere a okná

3. **Dodržiavajte pokyny:** nasledujte pokyny polície, hasičov alebo kompetentných orgánov.
4. **Nezdržiavajte sa:** odíďte čo najrýchlejšie avšak bezpečne. Nepodceňujte situáciu.
5. **Používajte evakuačné trasy:** vyhňte sa nebezpečným miestam, ako sú zatopené oblasti alebo miesta so závalmi.

PO EVAKUÁCII

1. **Registrácia:** po príchode na bezpečné miesto sa zaregistrujte u kompetentných úradov.
2. **Sledujte informácie:** pokyny na návrat domov dostanete až po skončení ohrozenia.
3. **Pomáhajte ostatným:** ak je to možné ponúknite pomoc iným evakuovaným osobám.
4. **Oboznámte sa so škodami:** po návrate domov skontrolujte stav nehnuteľnosti, spravte fotodokumentáciu a kontaktujte poisťovňu, ak je to potrebné.

EVAKUAČNÁ BATOŽINA

V prípade evakuácie si zoberte so sebou batožinu, ktorej hmotnosť v prípade organizovanej evakuácie nesmie presiahnuť:

- 25 kg u dospelého osoby,
- 15 kg u dieťaťa,
- 5 kg príručnej batožiny okrem batožiny podľa prvého a druhého bodu.



ČO SI ZBALIŤ?

- ☐ Osobné doklady, peniaze, platobné karty a iné cennosti,
- ☐ lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,
- ☐ základné potraviny a pitnú vodu na 2 až 3 dni,
- ☐ predmety osobnej hygieny,
- ☐ vreckovú lampu,
- ☐ prikrývku alebo spací vak,
- ☐ náhradnú osobnú bielizeň, náhradný odev, náhradnú obuv a nepremokavý plášť,
- ☐ ďalšie nevyhnutné osobné veci.



doklady



lieky



základné potraviny



osobná hygiena



vrecková lampka



spací vak



náhradný odev

ODPORÚČANÝ ZOZNAM TOHO, ČO MAŤ DOMA PRIPRAVENÉ

JEDLO A VODA

- ☐ Trvanlivé potraviny: obilniny, cereálie, cestoviny, ryža, kuskus, instantná zemiaková kaša, sušené mlieko, tortily, sucháre, sušienky, soľ a korenie,
- ☐ zelenina: zemiaky, mrkva, kapusta,
- ☐ konzervy: paradajky (krájané, pretlak), zelenina, ovocie a hotové jedlá,
- ☐ vysoký obsah bielkovín: sušené alebo konzervované mäso a ryby, cícer, fazuľa, šošovica, syr v tube,
- ☐ vysoký obsah tuku: kuchynský olej, pesto, sušené paradajky v oleji, arašidové maslo, orechy a semenka,
- ☐ zvýšenie energie: ovocný pudíng, džem, čokoláda, med, proteínové tyčinky a sušené ovocie,
- ☐ nápoje: voda/minerálka, káva, čaj, zmes horúcej čokolády, džús alebo mlieko (trvanlivé, sójové),
- ☐ jedlo pre deti: kaša, dojčenská výživa, ovsené vločky a detská výživa,
- ☐ krmivo pre zvieratá,
- ☐ fľaše/plechovky s pitnou vodou,
- ☐ fľaše/nádoby s veľkom alebo kohútikom.

Najdôležitejšie je, aby ste mali vodu, jedlo, teplo, lieky a boli ste schopný získať informácie od príslušných úradov a médií. Musíte tiež byť schopný nadviazať kontakt s príbuznými.

OBLEČENIE A PRIKRÝVKY, ZDROJE TEPLA A SVETLA

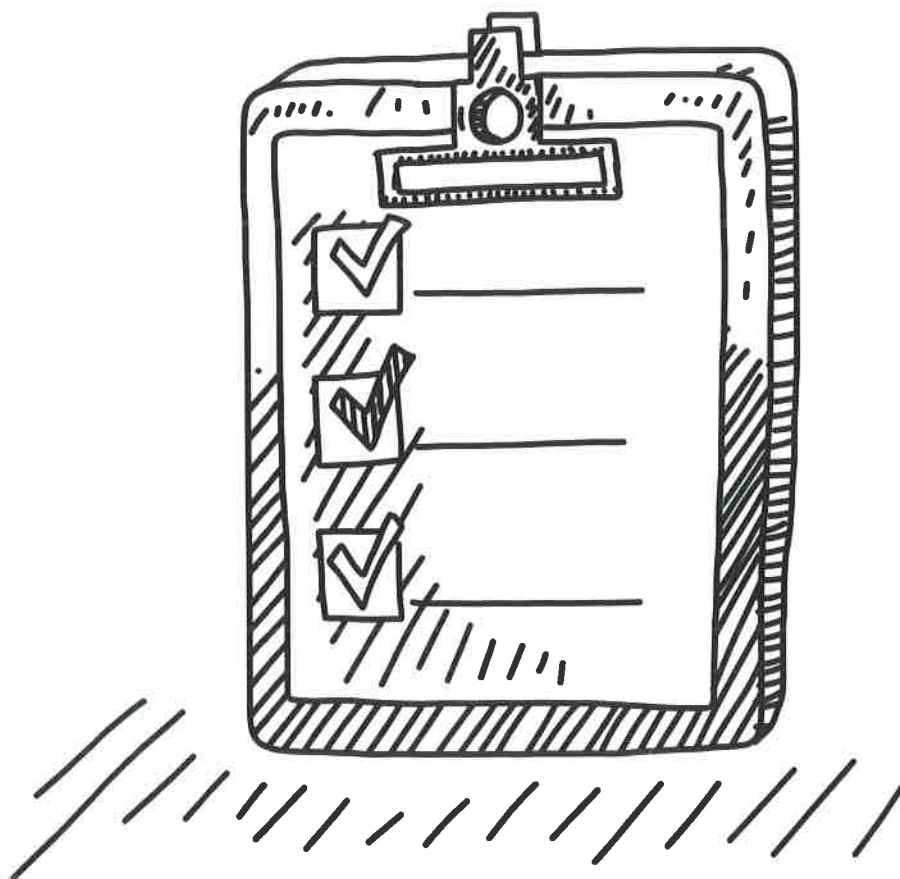
- ☐ Teplé oblečenie: vlnené/outdoorové oblečenie do každého počasia,
- ☐ hrubé ponožky, čiapky, rukavice, šály,
- ☐ náhradné topánky (teplé, nepremokavé),
- ☐ prikrývky, karimatky na spanie, spacie vaky,
- ☐ sviečky, čajové sviečky,
- ☐ zápalky alebo zapalovač,
- ☐ alternatívne zdroje tepla nevyžadujúce elektrinu napr. plynové alebo parafrínové ohrievače,
- ☐ liehový sporák a palivo,
- ☐ palivo v nádrži (benzín, nafta),
- ☐ hasiaci prístroj,
- ☐ baterka, čelovka.

KOMUNIKÁCIA

- ☐ Rádio napájané batériami, solárnymi článkami,
- ☐ náhradné batérie,
- ☐ mobilný telefón a nabité náhradné batérie (powerbanky),
- ☐ nabíjačka,
- ☐ hotovosť v malých nominálnych hodnotách,
- ☐ doklady a dôležité písomnosti,
- ☐ dôležité telefónne čísla na papieri.

INÉ

- ☐ Lekárnička a ďalšie potrebné lieky (na predpis/volnopredajné),
- ☐ vreckovky, toaletný papier,
- ☐ vlhčené obrúsky, dezinfekcia rúk,
- ☐ plienky a menštruačné pomôcky,
- ☐ sáčky, sáčky do koša.



AKO POSTUPOVAŤ V PRÍPADE JEDNOTLIVÝCH MIMORIADNYCH UDALOSTÍ

SILNÉ DAŽDE A POVODNE



- Zatvorte všetky okná a dvere,
- sledujte počasie a spravodajstvo,
- odstráňte látky, ktoré môžu reagovať s vodou ako jedy, kyseliny či žieraviny,
- vypnite elektrinu, vodu, plyn,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- uistite sa, či vaši blízki a susedia majú všetky informácie a poskytnite im potrebnú pomoc, dbajte pri tom na vlastnú bezpečnosť,
- vyhnite sa cestovaniu cez rizikové oblasti,
- nejazdite cez zaplavené cesty, ak nevíete hĺbku vody,
- rýchlo vystúpte z auta, ktoré zalieva voda,
- v prípade, že ste v časovej tiesni počas povodne, okamžite prerušte všetky aktivity a chodte na bezpečné, vyvýšené miesto,
- z bezpečného miesta zavolajte na číslo 112,
- počkajte na ďalšie inštrukcie.

ZOSUVY PÔDY ALEBO PRÍVALOVÉHO BAHNA



Najväčšie riziko zosuvu pôdy je pri prívalovom daždi, hlavne ak je zem už nasiaknutá vodou po dlhotrvajúcich dažďoch.

- Zachovajte pokoj a rozvahu,
- sledujte všetky zmeny svojho okolia:
 - neobvyklé zvuky okolia (napr. praskajúce stromy a skaly),
 - náhle zmeny výšky hladiny toku,
 - viditeľné zmeny povrchu zeme,
- sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch,
- z bezpečného miesta zavolajte na číslo 112,
- počkajte na ďalšie inštrukcie,
- uistite sa, či vaši blízki a susedia majú všetky informácie a poskytnite im potrebnú pomoc, dbajte pri tom na vlastnú bezpečnosť,
- **ak sa nachádzate v budove:**
 - zdržujte sa čo najďalej od možného ohrozenia a na vyššom poschodí,
 - schovajte sa pod pevný kus nábytku,
- **ak sa nachádzate vonku:**
 - presuňte sa mimo trasy zosuvu pôdy resp. prívalového bahna, nájdite najbližšie
 - vyvýšené miesto mimo trasy zosuvu pôdy resp. prívalového bahna,
 - ak nie je možné uniknúť do bezpečia, schovajte sa za skupinu väčších stromov alebo v najodolnejšej budove.

Ako postupovať
v mimoriadnych udalostiach

ZEMETRASENIE



- Pri pobyte v budove zostaňte vo vnútri,
- pri pobyte mimo budovy zostaňte vonku
 - najviac úrazov sa stáva pri panických presunoch,
- zachovajte pokoj a rozvahu,
- uistite sa, či vaši blízki a susedia majú všetky informácie a poskytnite im potrebnú pomoc, dbajte pri tom na vlastnú bezpečnosť,
- v budove rýchlo vyhľadajte vhodné miesto, postavte sa k opornému múru alebo pod rám dverí, ale nikdy nie k oknu,
- prípadne sa ukryte pod stôl alebo pod najbližší odolný predmet
- nevstupujte do výťahu a na schodište,
- vonku sa zdržiavajte čo najďalej od elektrického vedenia, stromov, pomníkov atď.,
- nezostávajú v úzkych uliciach, v nevyhnutných prípadoch hľadajte ochranu pod najbližšou bránou,
- nepoužívajte otvorený oheň - hrozí výbuch plynu a následný požiar,
- pri jazde v dopravnom prostriedku okamžite zastavte na otvorenom priestranstve a nevystupujte počas trvania otrasov.



SNEHOVÁ KALAMITA



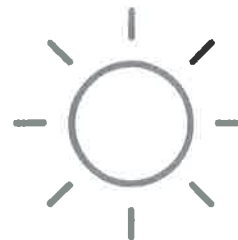
- Obmedzte automobilovú prepravu kvôli nebezpečenstvu uviaznutia vozidiel,
- neblokujte odhrnuté cestné komunikácie kvôli prejazdu záchranných zložiek,
- sledujte predpovede ďalšieho vývoja počasia na stránke Slovenského hydrometeorologického ústavu,
- neparkujte pod stromami a pri chatrných budovách,
- zabezpečte domáce zvieratá.

NÍZKE TEPLOTY



- Nezdržiavajte sa príliš dlho na mrazivom vzduchu, športové aktivity presuňte do interiéru,
- nedotýkajte sa namrznutých kovových predmetov holými rukami,
- pravidelne si krémujte ruky a tvár, používajte balzam na pery,
- používajte viac vrstiev oblečenia, použite teplé ponožky, čiapku, šál a rukavice, vrchné oblečenie by malo byť odolné voči vetru, dažďu a snehu, v prípade premočenia majte po ruke rezervné oblečenie,
- zabezpečte domáce zvieratá pred mrazom.

HORÚČAVY



- Zdržiavajte sa podľa možnosti v tieni,
- dodržiavajte pitný režim, ľahšie sa stravujte, vhodne sa obliekajte,
- zabezpečte domovy a pracoviská pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky tienením, napr. žalúziami alebo roletami,
- aspoň raz denne sa osviežte vlažnou sprchou (pozor na príliš studenú vodu),
- vyberajte si pleťové krémy s UV ochranou,
- v žiadnom prípade nenechávajte deti a zvieratá v zaparkovaných autách,
- zabezpečte dostatok tekutín pre zvieratá, umožnite im ukrytie pred priamym slnečným svetlom.

VÍCHRICA A SILNÝ VIETOR



- Keď nemusíte, nevychádzajte z domu,
- nezdržiavajte sa na voľných plochách,
- zatvorte a zabezpečte okná a dvere,
- odložte z dvorov voľne položené predmety,
- neparkujte pod stromami a pri chatrných budovách,
- zabezpečte domáce zvieratá,
- vyhnite sa pohybu v horách a parkoch,
- nejazdite s ľahkými a nenaloženými nákladnými vozidlami po otvorených veterných plochách.

POŽIAR



- Zistený požiar ohláste bez zbytočného odkladu a z bezpečného miesta na číslo tiesňového volania 150 alebo 112,
- ak je to možné, požiar uhasťte alebo spravte potrebné opatrenia k zamedzeniu jeho šírenia,
- uzavrite prívod plynu a elektriny,
- ihneď opustite ohrozený priestor,
- informujte osoby, ktoré môžu byť ohrozené požiarom,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú,
- uvoľnite prístupové cesty záchranným zložkám, minimálne 3 metre,
- na výzvu veliteľa zásahu, veliteľa jednotky požiarnej ochrany alebo starostu obce poskytnite vecnú alebo osobnú pomoc.

ÚNIK NEBEZPEČNÝCH RÁDIOAKTÍVNYCH LÁTOK



- Ak ste na otvorenom priestranstve, okamžite vyhľadajte najbližšiu budovu,
- čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti,
- v prípade, že ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v dobe, než ste sa skryli, potom:
 - pred vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do nepriedušného obalu a nepoužívajte ich,
 - dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite oči, ústa, vyčistite si nos a uši,
 - osprchujte sa a vymeňte si bielizeň,
- zdržiavajte sa v stredových miestnostiach domu na prízemí alebo v suteréne,

Ako postupovať
v mimoriadnych udalostiach

- uzatvorte a utesnite okná a dvere,
- vypnite ventiláciu a utesnite ďalšie otvory,
- sledujte informácie na oficiálnych komunikačných kanáloch,
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou pomocou vzduchotesných uzavretých nádob,
- nakrmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich v prepravných boxoch,
- čakajte na ďalšie pokyny,
- evakuáciu alebo opustenie budovy urobte až na základe pokynov záchranárov alebo po oficiálnom vyhlásení,
- nepožívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu.

ÚNIK NEBEZPEČNÝCH BIOLOGICKÝCH LÁTKOK

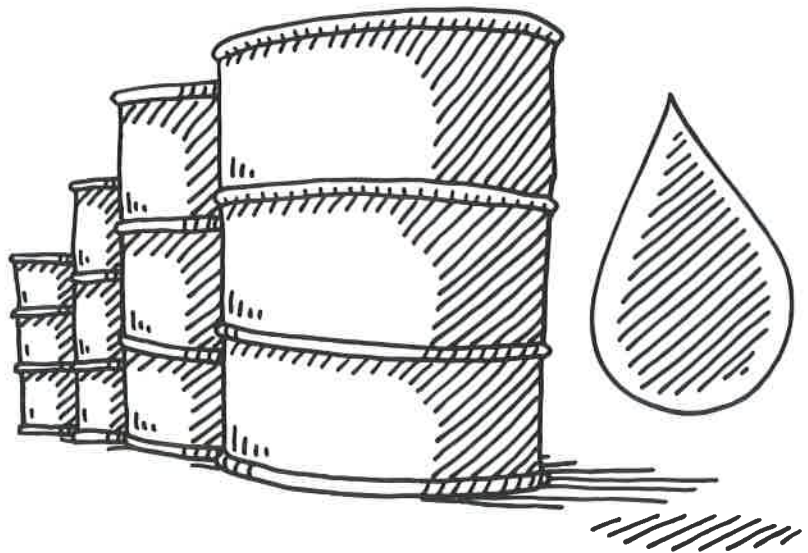


- Urýchlene opustíte ohrozené miesto,
- plňte pokyny vydané oprávnenými osobami,
- vytvorte izolovaný priestor, zamedzte ventilácii vzduchu, priestor pravidelne dezinfikujte,
- sledujte informácie na oficiálnych komunikačných kanáloch
- dôsledne dodržiavajte karanténne, hygienické, protiepidemické a protiepzootické opatrenia,
- nepoužívajte vodu z neznámych zdrojov a vytvorte si zásoby, vodu prevarte, alebo chemicky vyčistite,
- potraviny a vodu skladujte vo vzduchotesne uzavretých vydezinfikovaných nádobách,
- dodržiavajte osobnú hygienu a nedotýkajte sa podozrivých predmetov,
- pri známkach ochorenia ihneď vyhľadajte zdravotnícku pomoc.

ÚNIK NEBEZPEČNÝCH CHEMICKÝCH LÁTKOK



- Urýchlene opustite ohrozené miesto,
- ukryte sa v uzavretej miestnosti,
- vytvorte izolovaný uzavretý priestor,
- vypnite ventiláciu a klimatizáciu,
- uhasťte otvorený oheň, vypnite plynové spotrebiče,
- sledujte informácie na oficiálnych komunikačných kanáloch,
- chráňte si dýchacie cesty a oči,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- telefonujte len v súrnom prípade,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú
- nakrmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich v prepravných boxoch,
- zachovajte pokoj a rozvahu,
- čakajte na ďalšie pokyny,
- nikdy sa neukrývajte do pivníc a terénnych nerovností.



Ako postupovať
v mimoriadnych udalostiach

DOPRAVNÁ NEHODA SPOJENÁ S ÚNIKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTK



- Odstavte vozidlo tak, aby ste neblokovali celú pozemnú komunikáciu,
- chráňte si dýchacie cesty prostriedkami improvizovanej ochrany,
- vypnite motor vozidla a urýchlene opustite zamorený priestor,
- nepribližujte sa k havarovanému vozidlu, z ktorého uniká nebezpečná látka,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú,
- oznámte nehodu na čísle tiesňového volania 112,
- nedotýkajte sa nebezpečnej látky, ani kontaminovaných predmetov,
- počkajte na ďalšie inštrukcie.

TERORISTICKÝ ÚTOK S POUŽITÍM NÁSTRAŽNÉHO VÝBUŠNÉHO SYSTÉMU – BOMBOVÝ ÚTOK



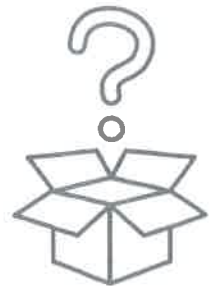
- V prípade, že je incidentom postihnutá budova, v ktorej sa nachádzate, urýchlene a bezpečne opustite ohrozený priestor,
- volajte číslo 158 alebo 112, inak zbytočne netelefonujte,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú,
- nepoužívajte otvorený oheň a nezapínajte elektrické spotrebiče
- chráňte si dýchacie cesty,
- ak je to možné odstavte hlavné príruby plynu a elektriny.

NEOPRÁVNENÉ POUŽITIE STRELNÝCH ZBRANÍ



- Ak máte možnosť využiť únikovú cestu, utečte,
- zoberte si iba telefón a prepnite ho do tichého režimu,
- varujte ostatných pred vstupom do nebezpečnej zóny,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú,
- pokiaľ nemôžete utiecť, schovajte sa do bezpečia, zamknite dvere a kľúč ponechajte v zámke,
- nezdržujte sa v blízkosti okien, schovajte sa za pevné veľké predmety,
- v prípade bezprostredného ohrozenia bojujte. Ako zbraň použite predmety vo svojom okolí ako palica, opasok, kľúče, kanvica, nôž, hasiaci prístroj a pod.,
- ak ste mimo budovy okamžite opustite ohrozené miesto.

OBDRŽANIE PODOZRIVEJ ZÁSIELKY



- Neotvárajte ju a netraste ňou,
- uložte ju do igelitového vrečka alebo iného vhodného obalu,
- potom opustite a zabezpečte miestnosť, umyte si ruky vodou a mydlom,
- udalosť ohláste na číslo tiesňového volania 158 alebo 112,
- riadte sa pokynmi záchranných zložiek,
- príslušná záchranná zložka od vás zásielku preberie a odvezie ju na overenie obsahu,
- zachovajte pokoj a rozvahu.

Ako postupovať
v mimoriadnych udalostiach

AK STE SVEDKOM TERORISTICKÉHO ÚTOKU



- Urýchlene opustite ohrozený priestor,
- ukryte sa vo vhodnej budove a zachovajte pokoj,
- volajte číslo 158 alebo 112, inak zbytočne netelefonujte,
- plňte pokyny vydané oprávnenými osobami,
- ak neohrozíte seba, poskytnite pomoc tým, ktorí ju potrebujú,
- sledujte informácie na oficiálnych komunikačných kanáloch,
- nezdieľajte obrazové záznamy na sociálnych sieťach, môžu byť zneužívané.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dôležité odkazy

Aktuality týkajúce sa ochrany života a zdravia počas mimoriadnych udalostí nájdete na:

www.minv.sk



Sledujte informácie aj na sociálnych sieťach rezortu.

Facebook: Civilná ochrana & 112

Instagram: civilnaochrana



Aktuality týkajúce sa meteorologických a hydrologických výstrah nájdete na:

www.shmu.sk

DÔLEŽITÉ ČÍSLA

Naučte sa poskytovať prvú pomoc. Vaše vedomosti môžu zachrániť životy. Ak ste na mieste ako prvý po nehode alebo inej vážnej udalosti, zavolajte podľa potreby na nižšie uvedené čísla:

- | | |
|---------------|--|
| 112 | Všeobecná tiesňová linka v celej Európe, ktorá je dostupná nepretržite a je na ňu možné zaslať aj SMS so žiadosťou o pomoc |
| 150 | Hasiči |
| 155 | Rýchla zdravotná pomoc |
| 158 | Polícia |
| 159 | Mestská polícia |
| 18 300 | Horská záchranná služba |



Rok vydania 2025