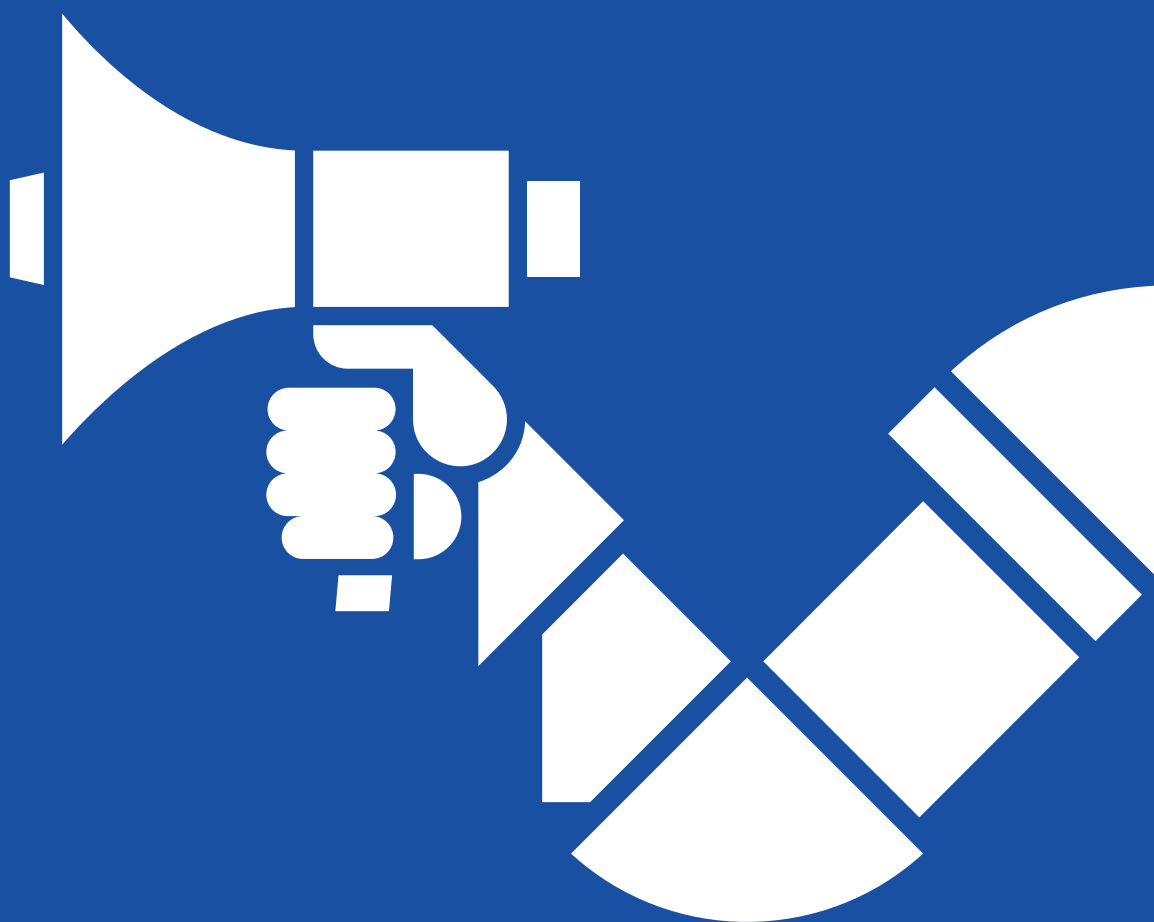


Dôležité informácie pre všetkých obyvateľov mesta Nitry



**V prípade krízy alebo
vojenského konfliktu**



Mesto Nitra

Tento dokument poskytuje občanom mesta základné informácie o tom, čo robiť v prípade krízovej situácie alebo v prípade vypuknutia vojenského konfliktu. Dokument bol spracovaný referátom civilnej ochrany Mestského úradu v Nitre.

Tento dokument má iba odporúčací charakter. Jeho cieľom je zvýšiť základné vedomosti v oblasti civilnej ochrany. Dostupný je aj v anglickom jazyku.

Vytlačte si ho a uchovajte na bezpečnom a ľahko dostupnom mieste.

Pre všetkých občanov mesta Nitry

Vážení obyvatelia Nitry,

bezpečnosť našich rodín, blízkych a celej komunity patrí medzi najdôležitejšie úlohy samosprávy. Vojnové udalosti posledných rokov u našich susedov na Ukrajine nám pripomínajú, že mimoriadne situácie môžu vzniknúť nečakane a ich dôsledky sa môžu dotknúť každého z nás.

Táto brožúra vznikla s cieľom poskytnúť Vám základné informácie a praktické odporúčania, ako sa zachovať v prípade krízových udalostí. Pripravenosť neznamená obavy, ale zodpovedný prístup k ochrane vlastného zdravia, života a majetku. Čím lepšie sme informovaní, tým viac dokážeme konať pokojnejšie, rozvážnejšie a účinnejšie.

Verím, že tieto informácie nebudeme musieť nikdy využiť v praxi. Napriek tomu považujem za dôležité, aby bol každý obyvateľ Nitry pripravený na situácie, ktoré môžu ohroziť bezpečnosť nášho mesta.

Ďakujem Vám za zodpovednosť, vzájomnú ohľaduplnosť a ochotu pomáhať si navzájom. Práve solidarita a súdržnosť sú hodnoty, ktoré robia Nitru silným a bezpečným mestom.

Marek Hattas
primátor mesta Nitry

Obsah

1	Ako byť zodpovedný a pripravený.....	5
2	Varovné signály civilnej ochrany.....	6
3	Postup pri rôznych vzniknutých situáciách.....	7
3.1.	V prípade vzniku povodne.....	7
3.2.	V prípade úniku nebezpečnej biologickej látky.....	8
3.3.	V prípade úniku nebezpečnej chemickej látky.....	9
3.4.	V prípade úniku rádioaktívnej látky.....	10
3.5.	V prípade teroristického útoku.....	11
4	Prvá pomoc – ako poskytnúť prvú pomoc.....	12
4.1.	Kde v meste Nitra nájdem defibrilátor.....	13
4.2.	Ak potrebujete špeciálnu podporu.....	15
4.3.	Ak máte o seba obavy	15
4.4.	Rozprávajte sa s deťmi o kríze a vojne.....	15
4.5.	Ako sa postarať o domáce zvieratá.....	16
5	Ako byť pripravený na úkryt v úkryte.....	17
5.1.	Úkrytová batožina.....	17
5.2.	Prehľad úkrytov.....	19
6	Ako byť pripravený na evakuáciu.....	20
6.1.	Evakuačná batožina.....	21
7	Ako byť pripravený „prežiť“ doma (výpadok energií, blackout).....	22
7.1.	Voda.....	22
7.2.	Teplo.....	22
7.3.	Spojenie, komunikácia.....	22
7.4.	Jedlo.....	23
7.5.	Financie.....	23
7.6.	Toalety.....	23
8	Dôležité čísla, odkazy.....	24

1. Ako byť zodpovedný a pripravený

Byť samostatný, zodpovedný a pripravený pomáhať druhým.

Možnosti vzniku mimoriadnych udalostí sú reálne, všadeprítomné a opakujúce sa. Je len na nás, ako k týmto udalostiam pristúpime, či už ide o:

- Živelnú pohromu (povodne, sucho, požiar)
- Ohrozenie verejného zdravia (epidémia, pandémia, smog)
- Teroristický útok (nacionalistický, náboženský, protištátny)
- Digitálna bezpečnosť (informačná, dátová, dezinformácie)
- Vojenský konflikt (lokálny, globálny) – branná povinnosť vzniká každému občanovi Slovenskej republiky – mužovi – 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dovŕši 19 rokov a zaniká 31. decembra kalendárneho roka, v ktorom dovŕši 55 rokov.

Ako môžem pomôcť?

- ✓ poznám varovné signály
- ✓ viem, ako sa správať pri rôznych situáciách
- ✓ viem podať prvú pomoc, darujem krv, pomôžem starším, ženám, deťom, chorým, starám sa o svoje zdravie
- ✓ viem, kde sa ukryť
- ✓ mám pripravenú evakuačnú batožinu
- ✓ pripravím sa na výpadok energií
- ✓ pridám sa do dobrovoľnej humanitárnej organizácie, lokálnej komunity
- ✓ som materiálne pripravený sa o seba postarať aspoň 7 dní (voda, jedlo, energie, iné)
- ✓ vzdelávam sa v oblasti civilnej ochrany
- ✓ informujem sa



2. Varovné signály civilnej ochrany

Zvuk sirény znamená vždy nejaké nebezpečenstvo (okrem skúšky sirén).

Upozorňuje na to, že môže dôjsť alebo už došlo k mimoriadnej udalosti, ktorá ohrozuje životy a zdravie občanov, majetok a životné prostredie. Každý občan v takejto situácii koná podľa svojich schopností, znalostí, zručností a podľa pokynov vydávaných príslušnými orgánmi.

Pri zaznení signálu zistíte, pred čím vás varuje a uistíte sa, že nejde iba o skúšku sirén (skúška sirén je vždy druhý piatok v mesiaci o 12. hod.) Varovné signály sa následne dopĺňajú slovnou informáciou prostredníctvom verejného rozhlasu.

Názov signálu	Použitý v prípade	Spôsob varovania
Všeobecné ohrozenie	Pri ohrození alebo vzniku mimoriadnej udalosti ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti	2-minútový kolísavý tón sirén
Ohrozenie vodou	Pri ohrození ničivými účinkami vody z vodnej stavby	6-minútový stály tón sirén
Koniec ohrozenia	Koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti	2-minútový stály tón sirén bez opakovania
Skúška sirén	Preverenie prevádzkyschopnosti sirén	2-minútový kolísavý tón sirén

3. Postup pri rôznych vzniknutých situáciách

- ✓ **UVEDOMTE SI**, že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie a až potom záchrana majetku,
- ✓ **REŠPEKTUJTE** a snažte sa získavať informácie z oficiálnych zdrojov (slovenská verejnoprávna televízia a rozhlas, miestny rozhlas a pod.),
- ✓ **PAMÄTAJTE** na sebaochranu, poskytnutie prvej pomoci a vzájomnej pomoci v tiesni,
- ✓ **NEROZŠIRUJTE** poplašné a neoverené správy,
- ✓ **VARUJTE** ostatné ohrozené osoby vo svojom najbližšom okolí,
- ✓ zbytočne **NETELEFONUJTE** (telefónna sieť je v situácii ohrozenia preťažená),
- ✓ **NEPODCEŇUJTE** vzniknutú situáciu,
- ✓ **POMÁHAJTE** susedom (starým, chorým a bezvládnym ľuďom, postarajte sa o deti),
- ✓ **DODRŽUJTE** pokyny pracovníkov záchranných zložiek, orgánov štátnej správy a samosprávy.
- ✓ **DETI** ostávajú v škole, kde budú informované a chránené.

3.1. V prípade vzniku povodne

Vyhlasuje sa 6-minútovým stálym tónom sirén „Ohrozenie vodou“ a slovnou informáciou – napríklad pri povodni, vyliatí riek, topení snehu.

V prípade kritického nedostatku času:

- zanechajte akékoľvek činnosti a rýchlo sa odoberte na bezpečné alebo vopred určené miesto (kopec, vyšší svah a pod.).

Pokiaľ máte dostatok času:

- vypnite alebo uzatvorte hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
- vybavenie domácností premiestnite do vyšších poschodí,
- uzatvorte všetky okná,
- pripravte si evakuačné vozidlo pre prípad krízovej situácie,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- zoberte si nepremokavú obuv a odev,
- odstráňte látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- informujte svojich susedov,
- pripravte evakuáciu zvierat,
- dodržiajte pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledujte pokyny v hromadných informačných prostriedkoch.

3.2. V prípade úniku nebezpečnej biologickej látky (alebo pri použití biologických zbraní)

Bakteriologické (biologické) nebezpečné látky môžu byť použité vo forme aerosólu (baktérie, vírusy) vytvoreného v ovzduší alebo uzatvorenom priestore priamo alebo prostredníctvom vetracích zariadení, vypustením infikovaného hmyzu (vši, blchy, muchy a podobne), infikovaním vodných zdrojov, potravín, alebo krmovín. Postihnutý použitie biologických prostriedkov spravidla nezistí ihneď po ich použití. Pri podozrení na ich použitie sa výskyt zisťuje odberom vzoriek a následnou mikrobiologickou analýzou.

Vyhlasuje sa 2-minútovým kolísavým tónom sirén „Všeobecné ohrozenie – ohrozenie biologickou látkou“ - napríklad antrax, kiahne.

Pri podozrení na únik alebo pri úniku biologickej látky, resp. pri použití biologických prostriedkov:

- zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný),
- vytvorte izolovaný uzavretý priestor – uzavrite a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu,
- pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela,
- uhasťte otvorený oheň, vypnite plynové spotrebiče,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- zapnite rozhlas, televíziu a sledujte informácie o situácii poskytované miestnou samosprávou,
- dôsledne dodržiavajte karanténne hygienické, protiepidemické a protiepidemické opatrenia,
- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky,
- poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru,
- pravidelne si kontrolujte telesnú teplotu,
- nakrmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich,
- zachovávajte rozvahu a pokoj,
- obmedzte pohyb mimo budovu a budovu opúšťajte iba na nevyhnutný čas (napríklad nákup základných životných potrieb),
- priebežne dezinfikujte priestory vo svojich bytoch a v domoch,
- v prípade ohrozenia počas zamestnania, riadte sa pokynmi zamestnávateľa.

Pri vyhlásení karantény platí zákaz zhromažďovania osôb a zákaz voľného pohybu mimo uzatvorených priestorov bez nasadených ochranných prostriedkov.

3.3. V prípade úniku nebezpečnej chemickej látky (alebo pri použití chemických zbraní)

Nebezpečné chemické látky spôsobujú poškodenie centrálného nervového systému, dýchacích orgánov, zažívacieho traktu, poškodenie kože, alebo narušujú metabolizmus postihnutého. V prípade havárie spojenej s únikom nebezpečných chemických látok pôsobia na okolie v podobe plynu alebo výparov. V prípade teroristického útoku môžu byť použité vo forme aerosólov alebo plynu, môžu byť použité na zamorenie vodných zdrojov.

Vyhlasuje sa 2-minútovým kolísavým tónom sirén „Všeobecné ohrozenie – ohrozenie chemickou látkou“ – napríklad chlór, amoniak.

Neukrývajte sa do pivníc, pretože väčšina plyných chemických látok je ťažšia ako vzduch! Preto sa chemická látka tlačí k zemi.

Ked' zaznie varovný signál sirény a vy sa nachádzate v budove:

- zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný),
- vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu,
- pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela,
- uhasťte otvorený oheň, vypnite plynové spotrebiče,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- zapnite rozhlas, televíziu a sledujte vysielanie,
- riadte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,
- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky,
- poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru,
- nakrmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich,
- zachovávajte rozvahu a pokoj,
- budovu opustite len na pokyn,
- čakajte na ďalšie pokyny.

Ked' zaznie varovný signál sirény a vy sa nachádzate mimo budovu:

- urýchlene opustite ohrozené miesto proti smeru vetra,
- čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti, alebo kryte a postupujte podľa pokynov uvedených hore (pri pobyte v budove)

3.4. V prípade úniku rádioaktívnej látky (alebo pri použití jadrových zbraní)

Vyhlasuje sa 2-minútovým kolísavým tónom sirén „Všeobecné ohrozenie – ohrozenie rádioaktívnou látkou“ – napríklad havária jadrovej elektrárne.

- čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (pivničné priestory, murované priestory),
- pri pohybe v otvorenom priestore si vždy chráňte dýchacie cesty a povrch tela, pokiaľ ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami potom:
 - pred vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do neprievzdušného obalu a nepoužívajte ich,
 - dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite si oči, ústa, vyčistite si nos a uši,
 - ak je to možné, osprchujte sa a vymeňte si bielizeň,
- uzavrite a utesnite okná a dvere, vypnite ventilačné a klimatizačné zariadenia,
- uhasťte oheň v zariadeniach na spaľovanie pevných palív, uzatvorte komínové klapky a prívod plynu
- sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch,
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela.
Účinnosť prostriedkov improvizovanej ochrany dýchacích ciest:
 - 3-vrstvový toaletný papier (rolovaný) – 91 %
 - pokrčená bavlnená vreckovka – 88 %
 - uterák – 74 %
- použitie jódovej profylaxie:
 - Jodid draselný (KJ) užite až na pokyn vysielaný rozhlasom alebo televíziou. Tabletky je vhodné zapíť malým množstvom vody. Užitie vyšších dávok jodidu draselného nezvyšuje ochranný efekt a vášmu zdraviu neprospeje.
 - Jódová profylaxia zabraňuje ukladaniu rádioaktívneho jódu v štítnej žľaze. Jódové prípravky užite po obdržaní varovného signálu o vzniku radiačnej havárie jadrovej elektrárne. Dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabičke alebo v informačnom letáčku. detail lieku - Jodid draselný G.L. Pharma 65 mg tablety
 - Jódová profylaxia je účinná len pri havárii jadrovej elektrárne.
- zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do obalov, chladničky, mrazničky alebo komory. Nepoužívajte nechránené potraviny.
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- čakajte na ďalšie pokyny,
- postarajte sa o hospodárske zvieratá
 - zatvorte ich a dajte im zásobu krmív a vody na dva dni,
 - zásoby krmiva a vody zabezpečte pred kontamináciou prekrytím plachtou alebo fóliou z plastu a pod.

3.5. V prípade teroristického útoku

Vyhlasuje sa 2-minútovým kolísavým tónom sirén „Všeobecné ohrozenie – teroristický útok“

- ✓ **UTEČTE** – použite bezpečnú trasu. Varujte ostatných. Neberte si zbytočné veci. Utekajte.
- ✓ **SKRYTE SA** – zabarikádujte sa. Vypnite si zvuky a vibrácie mobilu. Budte ticho a v pokoji.
- ✓ **VOLAJTE** – len čo to bude bezpečné, volajte 158 / 112. Opíšte, čo sa deje a kde ste.
- ✓ **POČÚVAJTE** – riadte sa pokynmi polície.
- ✓ **MYSLITE** – nikdy nezverejňujte zábery z útokov. Sledujte oficiálne účty. Nešírte hoaxy.

4. Prvá pomoc – ako poskytnúť prvú pomoc

1. Krvácanie

Ranu zakryte sterilnou gázou a pevne obviažte obvazom. Ak obvaz rýchlo presakuje, stlačte rukou, končatinu nadvihnite. Pri krvácaní z nosa alebo z úst dajte hlavu do polohy na boku.

2. Bezvedomie

Zistite, či dýcha. Ak nedýcha, uvoľnite mu dýchacie cesty a začnite s nepriamou masážou srdca a následne záchrannými vdychmi (pozri OBRÁZOK) v pomere 30 : 2. U detí sa začína 5 záchrannými vdychmi, následne ako u dospelých. Ak dýcha a nie je podozrenie na poranenie chrbtice a iné vážne poranenia, dajte raneného do stabilizovanej polohy.

3. Podozrenie na poranenie chrbtice

Ranenému znehybnite hlavu, a ak to nie je nevyhnutné, viac ním nehýbte.

4. Poranenie hrudníka a brucha

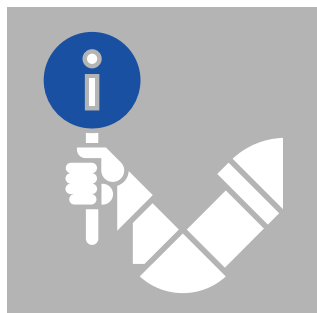
Poranenie zakryte sterilnou gázou. Zabodnuté predmety nevyťahujte. Zraneného prikryte. Nepodávajte mu jesť a piť.

5. Zlomeniny

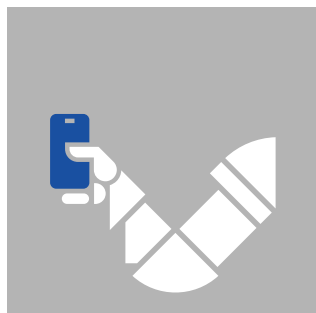
Končatinu nenapravajte. Znehybnite ju pevným materiálom (kĺb nad a pod zlomeninou). Otvorenú zlomeninu prekryte sterilnou gázou.

6. Popáleniny

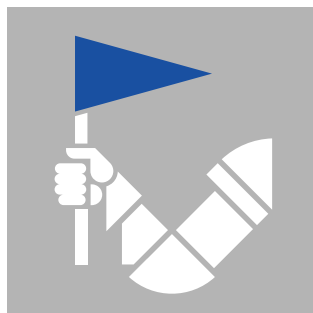
Popálených miest sa nikdy nedotýkajte. Prilepené šatstvo z rany neodstraňujte. Postihnuté miesta sterilne prekryte.



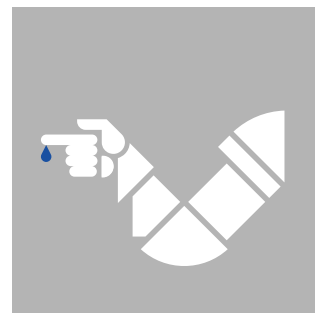
**ZISTITE ČO SA
STALO**



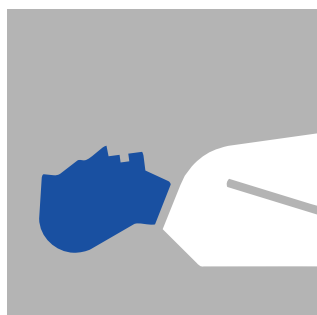
**ZAVOLAJTE
POMOC**



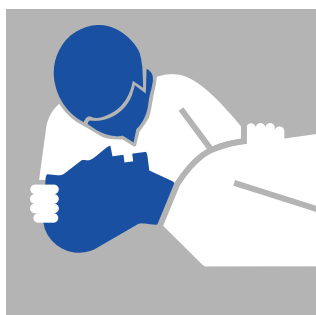
**DBAJTE NA VLASTNÚ
BEZPEČNOSŤ**



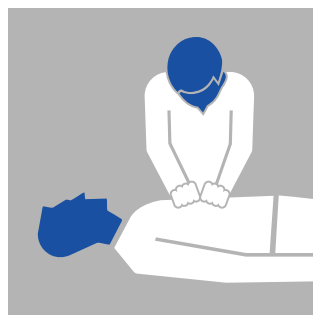
**ZASTAVTE
KRVÁCANIE**



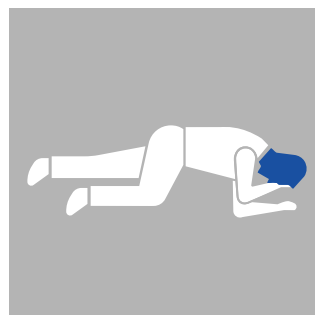
**UVOLNITE
DÝCHACIE CESTY**



ZÁCHRANNÉ DYCHY
STLAČENIE HRUDNÍKA : VDYCHY
30x : 2 (za 1 minútu)



**UROBTE VONKAJŠIU
MASÁŽ SRDCA**



**POSTIHNUTÉHO DAJTE
DO STABILIZOVANEJ
POLOHY**

4.1. Kde v meste Nitra nájdem defibrilátor

Prehľad nepretržite dostupných automatických externých defibrilátorov (AED):

p.č.	mestská časť	názov objektu	adresa objektu
1.	Staré mesto	MŠ Párovská	Párovská 1199/36
2.	Staré mesto	Zimný štadión	Jesenského 2641
3.	Chrenová	MŠ Ľ. Okánika	Ľudovíta Okánika 591/6
4.	Chrenová	Poliklinika Chrenová	Fatranská 873/12
5.	Dolné Krškany	REVIS - SERVIS spol. s r.o.	Na Priehon 875/2A
6.	Horné krškany	COOP Jednota Nitra	Novozámocká 20/45
7.	Čermáň	Dom Matice slovenskej	Dolnočermánska 737/91
8.	Klokočina I	Poliklinika Klokočina	Hviezdoslavova trieda 650/1
9.	Klokočina II	Medicentrum	Čajkovského 842/44
10.	Klokočina III	Nitrianska teplárenská spoločnosť a.s.	Novomeského 511/77
11.	Diely	Bytový dom	Tokajská 4983/29
12.	Kynek	Kultúrny dom Kynek	Trnavská 17/8
13.	Mlynárce	Kultúrny dom Mlynárce	Dubíková 143/35
14.	Janíkovce	COOP Jednota Nitra	Janíkovce 504
15.	Párovské Háje	Kultúrny dom Párovské Háje	Ulička 58/1
16.	Zobor	Správa zariadení sociálnych služieb	Janského 680/7
17.	Dražovce	Kultúrny dom Dražovce	Kultúrna 132/2





Mesto
Nitra

AUTOMATICKÝ EXTERNÝ DEFIBRILÁTOR



POZORI
Pozorovanie a upozornenie
na nebezpečenstvo



KONTROLA
VEDOMIA A
DYCHANIA

VOLANIE
ZÁCHRANNEJ
ZDRAVOTNEJ
SLUŽBY

ZAČATIE
OŽIVOVANIA
STLAČANÍM
HRUDNÍKA

NALEPENIE ELEKTROD
AED A POSTUP
PODĽA
HLASOVÝCH
POKYNŮV

NEODKLADNÁ
ZDRAVOTNÁ
STAROSTLIVOSŤ

1

PRIVOLAJTE
POMOC 155

2

VEZMITE AED
K PACIENTOVI

3

RIAĎTE SA
POKYNMI AED



POUŽÍVAJTE IBA V PRÍPADE OHROZENIA ŽIVOTA

PO POUŽITÍ AED DEFIBRILÁTORA KONTAKTUJTE MESTSKÚ POLÍCIU NA TELEFÓNOM ČÍSLE 159

Dodávateľ: SpencerMedical.sk

SPENCER MEDICAL

© chránené autorskými právami



Mesto Nitra

4.2. Ak potrebujete špeciálnu podporu

Špeciálna asistencia a podpora bude zabezpečená aj v prípade krízy alebo vojenského konfliktu. Avšak stále musíte dodržiavať postupy v súlade s vašimi špecifickými potrebami.

- Komunikujte s rodinou, priateľmi, susedmi, asistentmi podpory o pomoci, ktorú potrebujete.
- Vytvorte si krízový záchranný plán, ktorý bude obsahovať dôležité informácie o veciach ako lieky na predpis a lekársku pomoc.
- Pripravte sa na presun do úkrytu alebo bezpečnej oblasti.
- Použite funkcie dostupné v telefóne na získanie dôležitých informácií.

4.3. Ak máte o seba obavy

Neisté časy môžu obyvateľom spôsobiť obavy a úzkosť. Tu je niekoľko tipov, ako sa tomu vyhnúť.

- Komunikujte s rodinou, priateľmi, susedmi alebo odborníkmi o vašich pocitoch. Môže vám to pomôcť cítiť sa menej osamelo.
- Zapojte sa – napríklad pomáhajte ostatným vylepšiť ich pripravenosť na núdzové situácie. Môže vám to pomôcť.
- Starajte sa o svoje zdravie. Zdravé jedlo, spánok a fyzická aktivita zmierňuje stres a zlepšuje celkovú pohodu.
- Obmedzte príjem správ. Nájdite úroveň, ktorá vám vyhovuje a trávte viac času aktivitami, pri ktorých sa cítite dobre.
- Vyhľadajte pomoc, ak cítite silnú úzkosť.

4.4. Rozprávajte sa s deťmi o kríze a vojne

Deti rôzneho veku vyjadrujú obavy rôznymi spôsobmi. Budte prítomní a venujte pozornosť signálom stresu a obáv u detí.

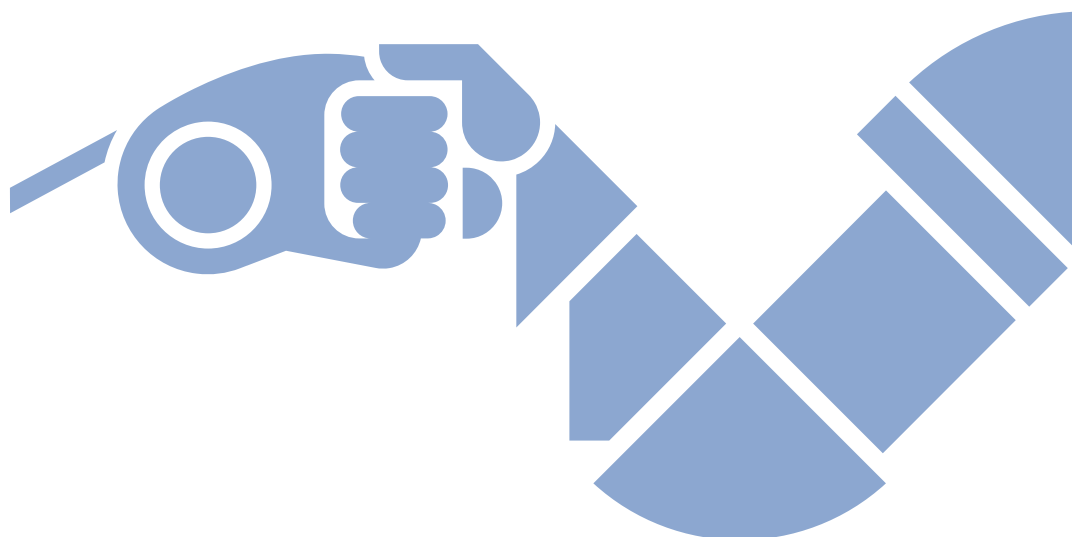
- Vysvetlite deťom situáciu.
- Počúvajte ich a rozprávajte sa s nimi.
- Hovorte iba overené informácie. Vyhýbajte sa nepodstatným detailom.
- Ak nemáte všetky odpovede, buďte úprimný a priznajte to.
- Plánujte si s deťmi aktivity, aby ste presunuli ich pozornosť iným smerom.

4.5. Ako sa postarať o domáce zvierata

Ste zodpovední za starostlivosť o vašich domácich miláčikov aj v zlých časoch. Ubezpečte sa, že máte dostatok zásob pre zvierata aspoň na jeden týždeň. V prípade hrozby môžete priniesť vaše domáce zvierata do chránených priestorov ako sú pivnice, garáže, podchody. Ak musíte opustiť svoje domáce zvierata, uistite sa, že má prístup k jedlu a vode a nechajte mu dostatok jedla a vody.

Vhodné je mať doma:

- suché jedlo a vodu v obaloch
- lieky pre domáce zvierata
- klieťku alebo iné zariadenie na prenos zvierat
- číslo na veterinára, ID číslo domáceho zvierat



5. Ako byť pripravený na úkryt v úkryte

Úkrytím sa rozumie ochrana osôb v ochranných stavbách pred možnými následkami mimoriadnych udalostí. Ochranné stavby sú odolné úkryty, plynotesné úkryty a jednoduché úkryty (podzemné, nadzemné priestory stavieb).

Pred odchodom do úkrytu treba vykonať tieto opatrenia:

- upozorniť susedov, najmä choré a staršie osoby
- vypnúť všetky elektrické a plynové spotrebiče, odpojiť všetko od zdrojov, antén
- všade uhasiť oheň
- zavrieť všetky uzávery vody, plynu, pary, vrátane prívodov do radiátorov
- zatvoriť okná
- zamknúť dom / byt

5.1. Úkrytová batožina

o hmotnosti do 10 kg pre deti a do 15 kg pre dospelých:

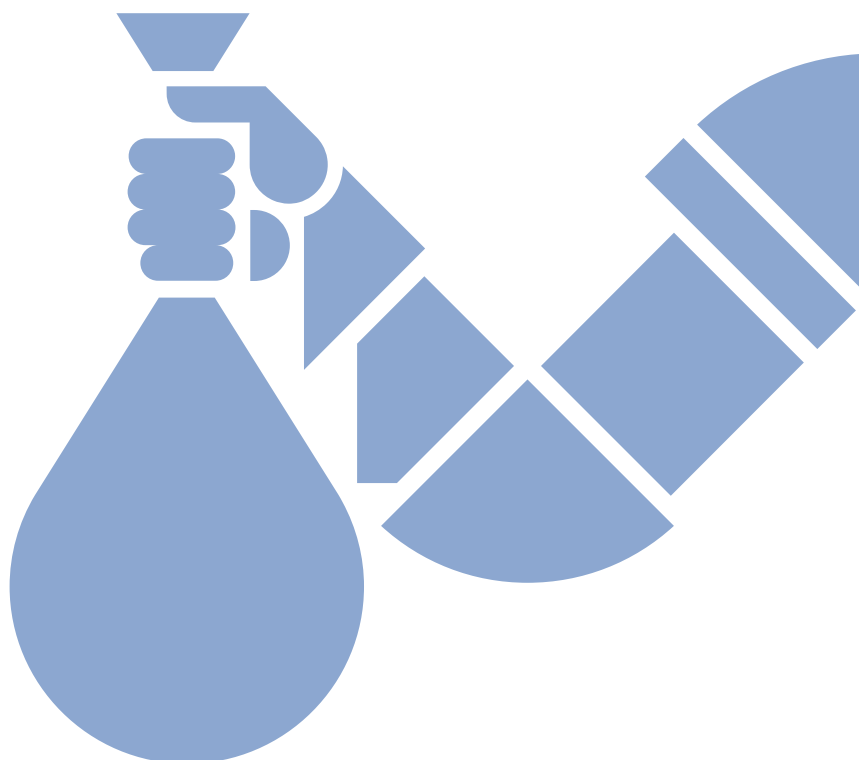
- dobre zabalené základné trvanlivé potraviny na 3 dni (konzervy, čaj v dobre utesnenej termoske resp. voda v turistickej fľaši, cukor, chlieb, soľ, ovocie)
- predmety dennej potreby (jedálenský príbor, miska, hrnček, otvárač na konzervy, príručný nožík na krájanie, baterka + náhradné batérie, potreby na šitie, špagát alebo iný druh povrázku, viazacie gumičky a pod.)
- lieky (acylpirín, ibalgin, vitamíny a pod., rýchloobväzy, obvazy a gázy), osobné lieky predpísané lekárom na každodenné užívanie, autolekárničku
- peniaze a cenné veci
- kniha, spoločenská hra, hračka pre deti
- predmety osobnej hygieny (mydlo, šampón, sprchový gél, uterák, kefka na zuby, pasta na zuby, manikúra, hrebeň, holiace potreby, toaletný papier)
- náhradná bielizeň, odev, obuv, (tepláková súprava, sveter, plášť do dažďa s kapucňou, spací vak, prikrývka-deka, domáca obuv)
- osobné doklady (občiansky preukaz, vojenská knižka, vodičský preukaz, cestovný pas, výmer dôchodku, zdravotná karta, poisťné zmluvy, vkladné knižky, úverové zmluvy, majetkové doklady a podobné dôležité listiny a dokumenty)

Zoznam vecí, ktoré je zakázané brať do úkrytu:

- ✗ zbrane všetkého druhu
- ✗ alkohol a iné návykové látky, zapalovače, cigarety, ponorné variče a pod.
- ✗ zapáchajúce a ľahko zápalné látky
- ✗ objemné predmety, kočky, periny a pod., veľké domáce zvieratá
- ✗ jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu

Ako sa správať v úkryte:

- ✓ správajte sa zodpovedne a riadte sa úkrytovým poriadkom
- ✓ neplytvajte vodou a potravinami
- ✓ udržiujte čistotu a poriadok
- ✓ chovajte sa pokojne, vzájomne si pomáhajte
- ✓ nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče



5.2. Prehľad plynotesných úkrytov

p.č.	adresa úkrytu	určenie	kapacita
1.	Štefánikova trieda 16	občania	100
2.	Hodžova 6	občania	107
3.	Hodžova 20	občania	107
4.	Mostná 2	občania	107
5.	Mostná 14	občania	107
6.	Pri červenom kríži 3	občania	107
7.	Štúrová 35	občania	107
8.	Parkové nábrežie 1	občania	107
9.	Za ferenitkou 30	občania	107
10.	Bernolákova 16	občania	107
11.	Wilsonovo nábrežie 8	občania	107
12.	Wilsonovo nábrežie 18	občania	107
13.	Wilsonovo nábrežie 26	občania	107
14.	Wilsonovo nábrežie 44	občania	107
15.	Fraňa Mojtu 41	občania	107
16.	Krčméryho 2	občania	107
17.	Krčméryho 2	občania	107

p.č.	adresa úkrytu	určenie	kapacita
1.	Štefánikova Trieda 45	zamestnanci	107
2.	Štefánikova Trieda 69	zamestnanci	107
3.	Fraňa Mojtu 1	zamestnanci	107
4.	Mostná 15	zamestnanci	107
5.	Župné námestie 3	zamestnanci	107
6.	Špitálska 6	zamestnanci	107
7.	Damborského 5	zamestnanci	107
8.	Hollého 12	zamestnanci	102
9.	Hospodárska 8	zamestnanci	107
10.	Štúrova 3	zamestnanci	107
11.	Štúrova 3	zamestnanci	107
12.	Štúrova 3	zamestnanci	107
13.	Murgašova 4	zamestnanci	107
14.	Sládkovičova 2	zamestnanci	107
15.	Staničná 4	zamestnanci	25
16.	Damborského 1	zamestnanci	107
17.	Kláštorská 134	zamestnanci	100
18.	Špitálska 6	zamestnanci	150
19.	Štefánikova Trieda 54	zamestnanci	107
20.	Haškova 6	zamestnanci	107
21.	Novozámocká 3	zamestnanci	71
22.	Akademická 4	zamestnanci	214
23.	Sládkovičova 2	zamestnanci	240
24.	Svätoplukovo nám. 4	zamestnanci	107
25.	Dolnočermánska 64	zamestnanci	130
26.	Plynárenská, KCHL	zamestnanci	90

**Najbezpečnejší úkryt býva
častokrát ten najbližší.**

Ako úkryt dokážu poslúžiť aj:

- podzemné garáže
- garáže
- pivnice
- v budove miestnosti bez okien
- tunely
- podchody

6. Ako byť pripravený na evakuáciu

Evakuácia je odsun ohrozených osôb, zvierat, prípadne vecí z ohrozeného územia. Evakuácia sa vyhlasuje krátkodobá s možným návratom osôb do 72 hodín alebo dlhodobá s možným návratom po 72 hodinách.

Pred evakuáciou nezabudnite:

- ✓ **UZATVORIŤ** hlavné prívody vody, plynu
- ✓ **VYPNÚŤ** elektrické spotrebiče, okrem chladničiek a mrazničiek
- ✓ **UHASIŤ** otvorený oheň, vypnúť plynové spotrebiče
- ✓ **ODPOJIŤ** anténne zvody
- ✓ **PRIPRAVIŤ** si evakuačnú batožinu
- ✓ **OVERIŤ**, či sú susedia informovaní o evakuácii
- ✓ **POZATVÁRAŤ** okná a dvere
- ✓ **UZAMKNÚŤ** byt, dom
- ✓ **POMÔČŤ** imobilným obyvateľom a upozorniť na obyvateľov, ktorí odmietajú evakuáciu
- ✓ **OPUSTIŤ** priestor najkratšou cestou z oblasti ohrozenia, podľa možností kolmo na smer vetra
- ✓ **DODRŽIAVAŤ** pokyny osôb a príslušných orgánov, ktoré zabezpečujú evakuáciu
- ✓ **VYKONAŤ** presun do evakuačného zberného miesta, v tomto mieste sa dozviete, kde je vaše evakuačné stredisko s miestom ubytovania, stravovania a pod. Presuny sa vykonávajú peši. Pre matky s deťmi do 3 rokov, pre starých a imobilných obyvateľov budú do 4 hodín po vyhlásení evakuácie pristavené evakuačné prostriedky, ktoré ich odvezú do evakuačného strediska – stanice výstupu.

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, vezmite so sebou 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).

V prípade evakuácie treba dodržiavať všetky pokyny osôb a príslušných orgánov, ktorí zabezpečujú evakuáciu. O skončení ohrozenia sú obyvatelia včas informovaní a budú sa môcť vrátiť do svojich domovov.



6.1. Evakuačná batožina

Je podobná úkrytovej batožine, avšak v tomto prípade môže evakuácia trvať niekoľko dní.

Hmotnosť evakuačnej batožiny nesmie presiahnuť:

- 25 kg na osobu u dospelých osôb
- 15 kg na osobu u detí
- 5 kg príručnej batožiny okrem batožiny podľa prvého a druhého bodu

Obsah evakuačnej batožiny

Urobte si zoznam vecí, ak sa budete musieť rýchlo evakuovať a nebudete sa môcť vrátiť domov nejakú dobu. Tu je niekoľko tipov, čo si so sebou vziať:

- ✓ osobné doklady, dôležité dokumenty, cennosti, peniaze
- ✓ osobné lieky a nevyhnutné zdravotnícke potreby
- ✓ základné potraviny a pitnú vodu na 2-3-dni
- ✓ predmety dennej potreby a osobnej hygieny
- ✓ vreckovú lampu, sviečku, zápalky
- ✓ prikrývku alebo spací vak
- ✓ náhradnú osobnú bielizeň, odev, obuv, nepremokavý plášť, teplé oblečenie
- ✓ mobil a nabíjačku, rádio na batérie, batérie
- ✓ mapu, kompas
- ✓ pre deti nezabudnúť pribaliť hračku
- ✓ ďalšie nevyhnutné osobné veci
- ✓ dôležité informácie napísané na papieri, napríklad telefónne čísla

7. Ako byť pripravený „prežiť“ doma (výpadok energií, blackout)

Z rôznych dôvodov môže nastať výpadok energií – dodávka vody, plynu, tepla, elektriny. Môžete sa spolupodieľať na spoločnej pripravenosti, ak sa viete zabezpečiť aspoň na týždeň. Pripravte si svoj vlastný zoznam vecí na rôzne situácie. Môžete zdieľať niektoré veci s ostatnými, napríklad susedmi. Všetci si pomáhame. Pripravte sa dopredu, pokiaľ je čas, nemusíte sa náhlieť, ak sa niečo vážne udeje.

7.1. Voda

Potrebuje aspoň 3 litre vody na deň, hlavne na pitie a varenie. V prípade výpadku dodávky vody, bude voda zabezpečená samosprávou. Napriek tomu je vhodné mať doma pripravenú vodu pre prípad núdze.

- zaobstarajte si nádoby alebo vedrá s vekom na nabratie vody
- kúpte si balenú vodu
- skladujte vodu na tmavom a chladnom mieste. Skontrolujte, či je voda dobrá, alebo či nezapácha aspoň raz alebo dvakrát ročne. vymeňte ju, ak je to nutné.
- ak si nie ste istý, že voda je pitná, prevarte ju.

7.2. Teplo

Teplota u vás doma klesne rýchlo, ak dôjde k výpadku elektriny. Zhromažďujte sa v jednej miestnosti, zatiahnite závesy, rolety alebo dajte deku na okno a prikryte podlahu kobercom.

Vhodné je mať doma:

- teplé oblečenie, oblečenie do rôzneho počasia, bavlnené oblečenie, rukavice, hrubé ponožky, čiapku, šál
- deky, karimatky, spacáky
- náhradný zdroj tepla, ktorý nepotrebuje elektrinu – napríklad plynový ohrievač
- sviečky, čajové sviečky, palivo pre náhradný zdroj tepla
- zápalky, zapaľovač.

7.3. Spojenie, komunikácia

Musíte byť schopný prijímať správy a dôležité informácie. Taktiež musíte byť schopný zostať v kontakte s rodinou a priateľmi.

Vhodné je mať doma:

- rádio na baterky alebo solárne panely
- náhradné baterky
- mobilný telefón a nabitú power banku
- auto-nabíjačku na mobilný telefón
- dôležité telefónne čísla napísané na papieri.

7.4. Jedlo

Potrebuje balené jedlo, energeticky plnohodnotné a také, ktoré môže byť skladované pri izbovej teplote. Zaobstarajte si jedlo, ktoré sa rýchlo pripravuje, ktoré potrebuje na prípravu málo vody alebo jedlo, ktoré môžete konzumovať okamžite. Začnite si pripravovať núdzovú zásobu jednoducho kúpou jednej alebo dvoch položiek počas vášho bežného nákupu.

Jedlo, ktoré je vhodné mať doma:

- trvanlivé: obilniny, cereálie, cestoviny, ryža, kuskus, instantná zemiaková kaša, sušené mlieko, tortily, chrumkavý chlieb, krekry, soľ a korenie
- konzervované: kompóty, paradajky, zelenina, ovocie a hotové jedlá
- proteínové, vysoký obsah bielkovín: sušené alebo konzervované mäso a ryby, cícer, fazuľa, šošovica a syr v črievku
- s vysokým obsahom tuku: olej na varenie, pesto, sušené paradajky v oleji, tapenáda, arašidové maslo, orechy a semenka
- energetické: ovocný puding, džem, čokoláda, med, proteínové tyčinky a sušené ovocie
- nápoje: káva, čaj, horúca čokoláda, ovocné šťavy, džús, mlieko
- jedlo pre deti: kaša, dojčenská výživa, ovsené vločky, detská výživa

7.5. Financie

Schopnosť vykonať platbu rôznymi spôsobmi zvyšuje vašu pripravenosť. Niekedy môžete použiť iba hotovosť.

Vhodné je mať doma:

- dostatok hotovosti aspoň na týždeň, najlepšie v rôznych bankovkách
- iné možnosti platby – napríklad debetnú, kreditnú kartu alebo digitálne služby.

7.6. Toalety

V prípade, že nie je zabezpečená dodávka vody, nebudete schopný splachovať toaletu. Pripravte sa na likvidáciu odpadu inými spôsobmi a naďalej dodržiujte hygienu. Do záchodovej misy môžete močiť, aj keď sa nedá spláchnuť. Toaletný papier vyhadzujte do odpadu alebo do vedra s vekom. Ak potrebujete zlikvidovať exkrementy, vložte do záchodovej misy plastovú tašku alebo vreco na odpad, alebo použite prenosnú toaletu alebo vedro s vekom. Exkrementy potom zakryte kompostom alebo pilinami. Budú vám poskytnuté informácie, kde sa daný odpad bude likvidovať.

Vhodné je mať doma:

- toaletný papier
- vlhčené obrúsky, dezinfekčný prostriedok na ruky
- plienky, menštruačné vložky
- plastové tašky, vrecia na odpad
- podstielku, piliny
- vedro s vekom

Iné

- kempingový varič, plynový horák, palivo, otvárač na konzervy
- lekárničku
- zápalky, zapalovač, svietidlo, čelovku

8. Dôležité čísla, odkazy

Telefonické kontakty v prípade vzniku mimoriadnej udalosti

112 Linka tiesňového volania
150 Hasičský a záchranný zbor
155 Zdravotná záchranná služba
158 Polícia
159 Mestská polícia

0903 558 912 Slovenský červený kríž – Nitra

033 597 3461, Bohunice - Havarijné riadiace stredisko
033 597 4803

036 636 2364, Mochovce - Havarijné riadiace stredisko
036 637 1163

Civilná ochrana, Ministerstvo vnútra SR - Krízové riadenie
www.minv.sk/?Civilna_ochrana

Poradne zdravia - RÚVZNR - Liferay
www.uvzsr.sk/web/ruvznr/poradne-zdravia

Kurz prvej pomoci | Operačné stredisko záchrannej zdravotnej služby
<https://155.sk/kurz-prvej-pomoci/>

