

ŠKOLENIE CIVILNEJ OCHRANY ŠTUDENTI FCHPT STU V BA 13.9.2023

Účelom školenia CO, je odovzdať základné informácie o postupe a činnosti v prípade vzniku mimoriadnej udalosti (MU), základné informácie o vyhlásení varovného signálu a taktiež informácie k osvojeniu si nevyhnutných a potrebných vedomostí a návykov na sebaochranu a vzájomnú pomoc, pomoc iným v núdzi pri vzniku MU, ako aj na poskytnutie prvej pomoci.

CO upravuje Zákon Národnej rady Slovenskej republiky č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva. Poslaním civilnej ochrany je v rozsahu ustanovenom týmto zákonom chrániť život, zdravie a majetok a utvárať podmienky na prežitie pri mimoriadnych udalostiach a počas vyhlásenej mimoriadnej situácie.

Plnenie úloh civilnej ochrany zabezpečuje v podmienkach FCHPT objektový štáb civilnej ochrany (vedúci štábu + 5 členov) a poverení zamestnanci plnenie úloh CO počas evakuácie objektu FCHPT (evakuačné družstvo pre starú a novú budovu (vedúci + členovia).

Obsah školenia:

Základné pojmy

Mimoriadna udalosť, opatrenia pri vzniku mimoriadnej udalosti

Mimoriadna situácia

Odovzdanie informácií o vzniku mimoriadnej udalosti

Kolektívna ochrana

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany

Linka tiesňového volania

Poskytnutie prvej pomoci

1. ZÁKLADNÉ POJMY

Mimoriadna udalosť (MU) je udalosť, ktorá negatívne pôsobí na náš život, zdravie alebo majetok - živelná pohroma, havária, katastrofa, ohrozenie verejného zdravia II. stupňa alebo teroristický útok.

Mimoriadna situácia (MS) - obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo majetok.

Krízová situácia (KS) - je situácia, ktorá svojim charakterom, negatívnymi účinkami a rozsahom vážne naruší, prípadne zmení hospodársky alebo spoločenský chod štátu, územného celku alebo konkrétneho subjektu.

Nebezpečné látky (NL) - sú prírodné alebo syntetické látky, ktoré svojimi chemickými, fyzikálnymi, toxikologickými alebo biologickými vlastnosťami samostatne alebo v kombinácii môžu spôsobiť ohrozenie života, zdravia alebo majetku.

Ohrozenie - obdobie, počas ktorého sa predpokladá nebezpečenstvo vzniku alebo rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti.

Ukrytie - ochrana osôb v ochranných stavbách pred možnými následkami mimoriadnych udalostí.

Evakuácia - odsun ohrozených osôb, domácich zvierat, prípadne vecí z ohrozeného územia.

Sebaochrana - pomoc vlastnými silami a prostriedkami.

Jednotka civilnej ochrany - organizovaná skupina osôb, odborne pripravená a materiálne vybavená na plnenie úloh CO.

2. MIMORIADNA UDALOSŤ A OPATRENIA PRI VZNIKU MU

Mimoriadna udalosť je udalosť, ktorá negatívne pôsobí na náš život, zdravie alebo majetok. Ak účinky MU pôsobia (napr. následky povodne, zemetrasenia a pod.), ide o mimoriadnu situáciu, pri ktorej zasahujú zložky Integrovaného záchranného systému (IZS).

Povodeň - prechodné zaplavenie okolia vodného toku spôsobené stúpnutím vodnej hladiny nad brehy.

Čo robiť v takejto situácii: v prípade kritického nedostatku času zanechajte akékoľvek činnosti a rýchlo sa odoberte na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto. 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 lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2 až 3 dni, zoberte si nepremokavú obuv a odev, odstráňte látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.), dodržujte pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledujte pokyny v hromadných informačných prostriedkoch.

Víchrice - je pomenovanie typu vetra v Beaufortovej stupnici. Konkrétne zodpovedá stupňu 9 Beaufortovej stupnice. Vo výške 10 m má tento vietor rýchlosť 20,8 až 24,4 m/s (t.j. 75 - 88 km/h)

Čo robiť v takejto situácii: ak nemusíte, nevychádzajte z domu, nezdržiavajte sa na voľných plochách, nezdržujte sa pri labilných prekážkach, zatvorte a zabezpečte okná a dvere, odložte z dvorov voľne položené predmety, nepúšťajte von deti, zabezpečte domáce zvieratá, neparkujte pod stromami a pri chatrných budovách, s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdite po otvorených veterných plochách.

Únik nebezpečných látok - Nebezpečné látky (NL) sú prírodné alebo syntetické látky, ktoré svojimi chemickými, fyzikálnymi, toxikologickými alebo biologickými vlastnosťami samostatne alebo v kombinácii môžu spôsobiť ohrozenie zdravia alebo majetku. K uvoľneniu môže prísť deštrukciou stacionárneho zdroja, z mobilného zdroja pri preprave nebezpečnej látky, alebo aj teroristický útok.

Ako postupovať pri úniku NL: urýchlene opustite ohrozené miesto (kolmo na smeru vetra), čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti, zatvorte a utesnite okná, dvere a ďalšie otvory (vytvorenie izolovaného uzavretého priestoru), vypnite ventiláciu, uhaste otvorený oheň, vypnite plynové spotrebiče, sledujte vysielania v hromadných informačných prostriedkoch (rozhlas, televízia), nakrmte domáce zvieratá, dajte im vodu a zatvorte ich, budovu opustite len na pokyn, ak ste mimo budovu, vaše rozhodnutie je závislé od smeru vetra šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja úniku a vašej polohy (ak sa nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte ukrytie v budovách a postupujte, ako pri pobyte v nich),

Nikdy sa neukrývajte do pivníc a terénnych nerovností (priehlbiny, jamy, priekopy a pod.), nakoľko väčšina plyných chemických látok je relatívne ťažšia ako vzduch!!

Opustenie budov a evakuáciu vykonajte len na výzvu a pokyn príslušných zložiek!

Po opustení zamoreného priestoru vykonajte hygienickú očistu na dostupných sociálnych zariadeniach. O možnostiach návratu do svojich bydlísk budete informovaní prostredníctvom Slovenského rozhlasu a televízie, mestského rozhlasu a pod.

Hygienická očista - je zameraná na obmedzenie pôsobenia alebo odstránenie nebezpečných látok z povrchu ich tela (výmena kontaminovaného odevu, dôkladné osprchovanie, použitie mydla, šampónu s dôrazom očistu vlasov, uší, očí, riadne vypláchnutie ústnej dutiny).

V prípade mimoriadnej udalosti:

- riadte sa podľa vysielaných pokynov
- nepodceňujte riziko
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany osôb (na ústach a nose si pridržte navlhčenú poskladanú tkaninu)
- telefonujte len v súrnom prípade (nezaťažujte telefónne linky)

3. MIMORIADNA SITUÁCIA

Mimoriadnu situáciu vyhlasuje a odvoláva vláda SR, ak rozsah ohrozeného alebo postihnutého územia presiahne územný obvod kraja. Počas mimoriadnej situácie sa vykonávajú opatrenia na záchranu života,

zdravia alebo majetku, opatrenia na znižovanie rizík ohrozenia alebo činnosti nevyhnutné na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Po dobu trvania vyhlásenej mimoriadnej situácie vláda SR získava kompetencie, ktoré by inak boli v rozpore s Ústavou SR a platnými zákonmi. Napríklad štát môže zdravotníkom dodávať ochranné pomôcky zo štátnych rezerv alebo prinútiť slovenské firmy, aby nepredávali zdravotnícke pomôcky do zahraničia, taktiež môže prinútiť majiteľov ubytovacích zariadení poskytnúť ubytovanie ľuďom v núdzi.

4. ODOVZDANIE INFORMÁCIE O VZNIKU MU

VAROVANIE, VAROVNÉ SIGNÁLY

O možno vzniku, alebo o vzniku MU je potrebné obyvateľstvo varovať. Každý občan tejto republiky by mal poznať varovné signály a riadiť sa podľa nich.

Varovanie obyvateľstva – poskytuje informácie o ohrození pre všetky skupiny obyvateľstva. Upozorňuje na to, že môže dôjsť alebo už došlo k mimoriadnej udalosti, ktorá ohrozuje životy a zdravie, majetok a životné prostredie a podľa tónu signálu a dĺžky jeho trvania zistíte, pred čím vás varuje!!

Vykonáva sa varovnými signálmi prostredníctvom sirén. Najčastejšie sa dopĺňajú hovorenou informáciou vysielanou hromadnými informačnými prostriedkami (rozhlas, televízia, hlásenie z obecného / mestského rozhlasu), ktorá obsahuje: deň a hodinu vzniku alebo ukončenia ohrozenia, údaje o zdroji ohrozenia, o druhu ohrozenia, o veľkosti ohrozeného územia a základné pokyny na konanie obyvateľstva.

VAROVNÉ SIGNÁLY CIVILNEJ OCHRANY

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

PRESKÚŠANIE PREVÁDZKYSCHOPNOSTI SYSTÉMOV VAROVANIA - Vždy druhý piatok v mesiaci sa o 12.00 hod. preskúšava prevádzkyschopnosť systémov varovania dvojminútovým

stálym tónom sirén (v zmysle platných vyhlášok). O pravidelnom preskúšaní funkčnosti sirén a o ďalších skúškach mimo tohto termínu informujú rozhlas, televízia a tlač.

POKYNY – VŠEOBECNÉ OHROZENIE - 2 – minútový kolísavý tón sirén

1. 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 ne postarané, v prípade, že cestujete automobilom a počujete varovný signál – zaparkujte a vyhľadajte úkryt v najbližšej budove. Ukrytie neuskutočňujte, keď zaznie varovný signál ohrozenie vodou (6 min. stály tón).

2. zatvorte okná a dvere

- vytvorte izolovaný uzavretý priestor – uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia).

3. 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.

Úkryt opustite až vtedy, keď pominú dôvody na ukrytie. O tom sa opäť dozviete z médií, prípadne z mestského rozhlasu.

Varovanie a vyzoznenie zamestnancov FCHPT a osôb zverených do starostlivosti

Prvoradou úlohou CO fakulty je okamžité varovanie a vyzoznenie ohrozených o možnom vzniku, o vzniku a rozsahu mimoriadnej udalosti alebo havárie.

Varovanie osôb zverených do starostlivosti FCHPT sa vykonáva z priestoru telefónnej ústredne podľa pokynov dekana fakulty, v jeho neprítomnosti jeho zástupcu alebo inej určenej osoby, prostredníctvom vnútorného rozhlasu - prípadne megafónom prostredníctvom stálej služby, doplnené hovorovou informáciou o ďalšom postupe (či ej potrebné evakuovať/neevakuovať/ukryť sa/utesniť priestory a podobne). V prípade poruchy prostredníctvom telefónneho spojenia so štábom CO.

Účelom varovania a vyzoznenia je dosiahnuť čo najrýchlejšie varovanie a vyzoznenie osôb prevzatých do starostlivosti, zvolanie krízového štábu a odborných jednotiek civilnej ochrany.

5. KOLEKTÍVNA OCHRANA

kolektívna ochrana obyvateľstva je zabezpečovaná **ukrytím a evakuáciou**

- úlohou ukrytia je zabezpečenie ochrany všetkého obyvateľstva v objektoch na bývanie a v objektoch kde dochádza k dočasnej činnosti osôb – pracoviská, školy, zdravotnícke za riadenia, ubytovacie a rekreačné zariadenia, nádražia a pod.
- evakuácia je odsun ohrozených osôb, zvierat, prípadne vecí z určitého územia a vykonáva sa z dôvodu nevyhnutného časového obmedzenia pobytu osôb na ohrozenom území a to:
 - krátkodobo s možným návratom osôb do 72 hodín,
 - dlhodobo s možným návratom osôb po 72 hodinách.

UKRYTIE - sa zabezpečuje v ochranných stavbách (úkrytoch) rôzneho typu (dolný úkryt, plynotesný úkryt, jednoduchý úkryt budovaný svojpomocne)

AKO SA SPRÁVAŤ V ÚKRYTE - zodpovedne a riadte sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu, neplytvajte vodou a potravinami, udržiajte čistotu a poriadok, nepohybujte sa zbytočne po úkryte a nehovorte hlasno, chovajte sa pokojne, vzájomne si pomáhajte, nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče.

Vzhľadom na možné ohrozenia objektu vyplývajúce z analýzy územia územného obvodu Bratislava sa ukrytie zamestnancov, študentov fakulty a osôb prevzatých do starostlivosti nebude vykonávať. Ochrana zamestnancov a osôb prevzatých do starostlivosti (študentov) bude v prípade vzniku MU riešená evakuáciou do priestoru určeného mestskou časťou Staré Mesto – Bratislava.

V prípade nutného okamžitého ukrytia zamestnancov a osôb zverených do starostlivosti do príchodu záchranných zložiek, na krátkodobé ukrytie je možné využiť malé a veľké prednáškové miestnosti umiestnené na prízemí novej budovy, ktorých kapacita je: 1 344 ľudí – cca 1400 m². Ďalším priestorom možného úkrytu je rozptylový priestor pred CH miestnosťami, na prízemí NB – 517 m². V suteréne je možná využiť telocvičňu pre cca 300 ľudí.

EVAKUÁCIA - sa v bežnom živote vyhlasuje až po vyhlásení mimoriadnej situácie,

- obyvateľstvo sa vyzrozumieva o vyhlásení evakuácie prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov,
- evakuácia sa vykonáva vlastnými dopravnými prostriedkami (samoevakuácia) alebo dopravnými prostriedkami zabezpečenými evakuačnou komisiou, prípadne ak to nie je možné, peši,
- evakuovaní sa umiestňujú v priestoroch neohrozených a nepostihnutých mimoriadnou udalosťou v stálych a vytvoriteľných ubytovacích zariadeniach v rodinných domoch a bytoch,
- obec oznamuje obyvateľstvu spôsob evakuácie, evakuačné trasy ako aj obce (priestory) určené k príjmu evakuovaných,
- uzatvorenie evakuovaného priestoru zabezpečuje polícia.

Evakuačná batožina:

- osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov,
- osobné lieky, vitamíny a nevyhnutné zdravotnícke potreby,
- základné trvanlivé potraviny a nápoje v nepriepustných obaloch na 2-3 dni,
- predmety osobnej hygieny a dennej potreby,
- náhradná osobná bielizeň, odev, obuv, nepremokavý plášť,
- prikrývka, spací vak,
- vrecková lampa, sviečka a zápalky,
- ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón),
- pre deti nezabudnite pribaliť hračku
- odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny : do 15 kg pre deti, do 25 kg pre dospelých, 5 kg príručná batožina (uvedené platí aj pre úkrytovú batožinu).

Postup pri evakuácii: zhromaždenie evakuantov → evidencia → presun do evakuačného strediska (zabezpečuje sa výdaj základných potravín, pitnej vody, ošatenia, zabezpečuje sa maximálne využitie dopravných prostriedkov, neodkladná zdravotná starostlivosť, organizuje a radí presun do miesta ubytovania) → stanica výstupu → sústreďuje evakuantov → bezodkladná zdr. starostlivosť → kontrolné stanovište (výkon kontroly kontaminácie evakuantov, vecí – hygienická očista) → miesto ubytovania.

AKO SA SPRÁVAŤ PRI EVAKUÁCIÍ: v prípade, ak musíte rýchlo opustiť priestor ohrozenia uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny, pripravte si a vezmite so sebou najnutnejšie veci (doklady, cenné veci malých rozmerov, lieky a pod.), uzamknite byt, presvedčte sa , či vaši susedia vedia o vzniknutej situácii, v prípade, ak sa vo vašom okolí nachádzajú deti bez dozoru, starí alebo nevládni ľudia – pomôžte im, dodržujte pokyny osôb a príslušných orgánov, ktoré zabezpečujú evakuáciu, použite prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela, priestor opúšťajte najkratšou cestou, podľa možností **kolmo na smer vetra**

EVAKUÁCIA NA FAKULTE

K nutnému opusteniu budovy FCHPT môže prísť v prípade ohrozenia alebo nepredvídanej udalosti (požiar, únik NL, oznam o uložení bomby, teroristický útok). Evakuácia sa riadi štábom CO z vestibulu pri hlavnom vstupe do budovy FCHPT STU Radlinského 9. Počas evakuácie sú všetci študenti povinní poslúchnuť pokyny pracovníkov CO, požiarnikov, príslušníkov Policajného zboru, zdravotného personálu a ostatných zložiek, ktorí riadia a organizujú činnosť evakuácie.

System vyzvuzenia : telefónna sieť- mobilná telefónna sieť, fakultný rozhlas, megafón

Po obdržaní informácie o vyhlásení evakuácie je potrebné – ukončiť svoju pracovnú činnosť, vypnúť elektrické spotrebiče, zavrieť okná, uložiť a uzamknúť materiál dôverného charakteru, zobrať si osobné veci a opustiť ohrozený priestor podľa pokynov po určených trasách – schodište.

Výťahy sa nepoživajú ani v prípade, že sú funkčné. Študenti sú z učební vyvedení pod vedením prednášajúceho, zamestnanci za prítomnosti vedúceho.

Zhromaždenie evakuantov – Námestie slobody. Z evakuačného miesta sa neodchádza, čaká sa na ďalšie pokyny. Vedúci oddelenia si svojich podriadených eviduje.

Základnou riadiacou jednotkou v prípade evakuácie v objektoch FCHPT je štáb CO. Záchrannou jednotkou sú dve družstvá (NB a SB), ktorých úlohou je do príchodu záchranných zložiek usmerňovať evakuantov.

6. IMPROVIZOVANÉ PROSTRIEDKY INDIVIDUÁLNEJ OCHRANY

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sú určené na ochranu dýchacích ciest a očí, ak neboli vydané ochranné masky a prostriedky na ochranu povrchu tela (použijeme všetky dostupné použiteľné pomôcky).

➤ **Ochrana hlavy:** odporúča sa použiť čiapky, šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiehnúť kapucňu. Najvhodnejším spôsobom ochrany úst a nosa je prekrytie týchto častí kusom flanelovej tkaniny alebo froté uterákom mierne navlhčeným vo vode, vodnom roztoku sódy alebo kyseliny citrónovej. Oči chránime okuliarmi uzavretého typu (potápačské, plavecké, lyžiarske a podobne). Vetracie prieduchy na okuliaroch prelepíme lepiacou

➤ **Ochrana trupu**

Všeobecne platí zásada, že každý druh odevu poskytuje určitú mieru ochrany, pričom väčší počet vrstiev zvyšuje koeficient ochrany. Na ochranu môžete použiť dlhé zimné kabáty, bundy, nohavice, kombinézy, šuštiakové športové súpravy. Použitú ochrannú odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviciach. Ku všetkým ochranným odevom je vhodné použiť nepremokavý plášť (napr. plášť do dažďa) alebo plachtu prehodenú cez hlavu.

➤ **Ochrana rúk a nôh**

Veľmi dobrým ochranným prostriedkom rúk sú gumené rukavice. Pre ochranu nôh sú najvhodnejšie gumené a kožené čižmy, kožené vysoké topánky. Pri použití nízkych topánok je vhodné zhotoviť si návleky z igelitových vrecúšok alebo tašiek.

Pri použití improvizovanej ochrany je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady: celý povrch tela musí byť zakrytý, všetky ochranné prostriedky je nutné čo najlepšie utesniť, na dosiahnutie vyšších ochranných účinkov kombinujte viac ochranných prostriedkov, alebo použite odev v niekoľkých vrstvách

Individuálna ochrana zamestnancov a študentov FCHPT

Pre zabezpečenie individuálnej ochrany vlastných zamestnancov spolupracuje fakulta s Okresným úradom Bratislava, ktorý zabezpečuje v prípade mimoriadnej udalosti potrebný počet masiek. Výdaj prostriedkov individuálnej ochrany bude realizovaný na pokyn dekana fakulty, v telocvični, blok D, poschodie -1, prostredníctvom členov výdajného strediska PIO v počte 1 vedúci + 3 členovia.

7. LINKA TIESŇOVÉHO VOLANIA

Tiesňou je stav, pri ktorom je bezprostredne ohrozený život, zdravie, majetok alebo životné prostredie a postihnutý je odkázaný na poskytnutie pomoci.

Linka 112 - jednotné európske číslo tiesňového volania slúži na privolanie záchranných zložiek integrovaného záchranného systému (Hasičský a záchranný zbor, Políciu, Záchrannú zdravotnú službu, Kontrolné chemické laboratóriá CO, Banskú záchrannú službu, Horskú záchrannú službu a Železničnú políciu, pričom čísla 150, 155 a 158 zostávajú stále v platnosti).

Na linku 112 sa nesmie volať v prípade: ak chcete zistiť, či tiesňové volanie funguje, ak chcete ohlásiť vymyslenú udalosť, ak sa chcete pobaviť, ak sa chcete o niečom informovať (napr. o telefónnych číslach, cestovnom poriadku, predpovedi počasia, apod.) **Zneužitie linky 112** sa trestá finančnou pokutou až do výšky 1659 €, v prípade šírenia poplašnej správy hrozí trest odňatia slobody na 1 až 5 rokov.

Dôležité !! Čo povedať operátorovi

Pri volaní na číslo tiesňového volania **112** treba dodržať správny postup, aby operátor koordinačného strediska integrovaného záchranného systému vedel bez omeškania zabezpečiť poskytnutie pomoci vyslaním záchranných zložiek. Po spojení sa s operátorom Vám operátor bude klásť otázky. **Snažte sa zachovať pokoj a vecne odpovedať na otázky:**

- **Čo sa stalo** - informácia potrebná na posúdenie, akú pomoc vyslať.
- **Kde sa to stalo** - informácia je nutná k ľahkému a rýchlemu nájdeniu miesta hlásenej udalosti.
- **Komu sa to stalo** - Informácie o postihnutom: pohlavie, približný vek, počet postihnutých (pre zabezpečenie adekvátnej pomoci).
- **Informácie o volajúcom** - účastnícke číslo telefónu, z ktorého voláte pre prípadný spätný kontakt pri hľadaní miesta alebo iných problémoch, prípadne aj meno volajúceho.

Povedzte zrozumiteľne kde treba poslať pomoc:

- **V byte, na pracovisku alebo v inom uzatvorenom priestore:** adresa a číslo objektu (sú dôležité obe čísla - červené aj čierne), poschodie, číslo bytu, meno majiteľa bytu a ako nájsť dom (hlavne na sídliskách) a pod.
- **Na verejnej komunikácii alebo na voľných priestranstvách:** stručný a výstižný popis miesta udalosti, napr. typická budova nablízku, park, križovatka, posledná obec, odbočka, kilometrovník na diaľnici, správne číslo diaľnice a pod.

*Operátor koordinačného strediska potrebuje tieto informácie aby sa vedel rozhodnúť, ktorá záchranná zložka môže poskytnúť najlepšiu a najrýchlejšiu pomoc. Môže sa stať, že operátor bude potrebovať ďalšie informácie i keď pomoc je už na ceste. **Nepokladajte telefón dovtedy, kým operátor nezistí všetky informácie, ktoré potrebuje. Ak môžete zostaňte krátky čas na mieste odkiaľ ste volali.***

8. POSKYTNUTIE PRVEJ POMOCI

Prvá pomoc nenahrádza zdravotnícke a lekárske ošetrovanie, ale je predpokladom jeho úspešnosti. Treba ju poskytnúť ešte pred príchodom záchranej služby alebo lekára. **Akákoľvek prvá pomoc je lepšia ako žiadna! Každý človek je v núdzi odkázaný na pomoc iných ľudí.**

Záchranca musí vedieť: zhodnotiť situáciu bez ohrozenia vlastného života, zistiť príznaky úrazu, ochorenia, poskytnúť prvú pomoc, privolať špecializovanú pomoc a odovzdať postihnutého pracovníkom zdravotníckeho záchranného systému.

Medzi život ohrozujúce stavy patria: zastavenie dýchania, zastavenie krvného obehu, veľké vonkajšie krvácanie, bezvedomie a šok.

Základy prvej pomoci

➤ Prvý kontakt s postihnutým

Po zistení nehody a overení si, že nehrozí nebezpečenstvo pre záchranca, treba zistiť, čo sa postihnutému stalo.

1. Zistenie prítomnosti vedomia, dýchania a vonkajšieho krvácania. Je postihnutý pri vedomí? (t.j. odpovedá na otázky, alebo zareaguje na zatrasenie). Dýcha sám? Nevidíme veľké vonkajšie krvácanie?

2. Odhalenie príznakov.

3. Rozhovor - opýtanie sa na jeho pocity (najčastejšie je to bolesť a zlyhanie funkcie časti tela). Pri bezvedomí skúsime získať údaje od svedkov príhody. Ak sa dá, je vhodné zistiť čo, kedy a ako sa stalo, užívané lieky a choroby, na ktoré sa postihnutý lieči, alergie a posledný príjem jedla.

4. Pri podozrení na poranenie krku a chrbtice s osobou nehýbeme! Vysvetlenie postihnutému, čo sa ide robiť. Obnaženie postihnutej časti tela.

➤ Na jednotlivých častiach tela sledujte:

- **Hlavou** - nehýbať!
- **Oči** - zrenice zúžené, rozšírené. Nerovnako široké zrenice svedčia o vážnom stave.
- **Hrudník, brucho** - hľadajte rany, cudzie telesá.
- **Končatiny** - skontrolujte horné a dolné končatiny na deformity, rany, krvácanie.

Porovnávajúte obe strany.

• **Chrbtica a chrbát:** pri podozrení na úraz chrbtice skúste citlivosť a silu končatín. Nechajte si stisnúť ruky postihnutým, tlačiť nohami proti vašej ruke.

- **Varovné známky:** používajú sa ako náramok, privesok, varovná identifikačná karta a upozorňujú na ochorenie nositeľa. Môžu obsahovať telefónne číslo, meno lekára, názov ochorenia. Neberte ich postihnutému!

➤ **Zastavenie dýchania a krvného obehu**

Osoba je v bezvedomí, nereaguje ani na zatrasenie, nedýcha, alebo dýcha s veľkými problémami. Postihnutého uložíme na tvrdú a rovnú podložku. V prípade dospelého oživovanie začneme 30 stlačeniami hrudníka, 2 záchranné vdychy tak, aby sme videli nadvihnutie hrudníka. Postup opakujeme, pričom hrudník stláčame rýchlosťou 100-krát za jednu minútu. U detí od 1 mesiaca veku do puberty resuscitáciu začíname 5 záchrannými vdychmi a potom pokračujeme ako u dospelých 30 stlačeniami hrudníka a 2 záchrannými vdychmi.

➤ **Veľké vonkajšie krvácanie**

Pri úrazoch, kde sa vyskytne krvácanie, je najbezpečnejšie pamätať si takzvaných 5 Z: Zistiť krvácanie., zatlačiť v rane, zdvihnúť nad úroveň srdca, zabrániť šoku, zavolať 112/155.

Krv môže tiecť, striekať alebo prerušovane vytekať z rany, nastúpiť môže aj šok! Postihnutému okamžite zatlačíme rukou priamo na ranu, ak máme po ruke obväz alebo čistú tkaninu, vytvoríme z nich ochrannú vrstvu a ranu prekryjeme. Priložíme tlakový obväz. Tlakový obväz nie je lepšia pomoc ako tlak rukou v rane, no uvoľní nám ruky na ďalšiu pomoc. Postihnuté miesto sa snažíme znehybniť a polohovať nad úrovňou srdca. Nezabúdame na protišokové opatrenia, kontrolujeme vedomie, dýchanie a privoláme pomoc.

Škrtidlo na zastavenie krvácania sa nepoužíva!

➤ **Šok**

K prejavom šoku patrí: nepokoj alebo spavosť, neostré videnie, smäd, nevoľnosť, studená, bledá a spotená koža, rýchly a slabo hmatateľný pulz, zrýchlené dýchanie. Zaujmite protišokovú polohu – postihnutému nadvihneme dolné končatiny o 30 cm. Do tejto polohy nedávame pri poranení hlavy alebo hrudníka, srdcových a dýchacích ťažkostiach či bezvedomí!

Pamätajte na 5T:

1. Ticho: snažíme sa zranenému zaistiť telesný a duševný pokoj aktívnym upokojovaním.

2. Teplo: podchladeniu bránime prikrytím zdola i zhora.

3. Tíšenie bolesti: začneme ošetrovať poranenia.

4. Tekutiny: väčšina ľudí v šoku má pocit smädu, preto môžeme postihnutému ovlažovať pery, aby sme pocit smädu zmiernili. V žiadnom prípade mu nedávame piť, pretože by to mohlo vyvolať zvracanie, ktoré zhoršuje stav.

5. Transport: privoláme odbornú pomoc a medzitým kontrolujeme vedomie a dýchanie

➤ **Popáleniny:**

Postihnuté miesto okamžite chladíme studenou vodovodnou vodou 20 minút. Čím skôr po začatí chladenia treba dať dole prstene a privesky! Horiaci odev uhasíme, priškvarené časti odevu nestrhávame! Keď prestane bolesť, prikryjeme miesto potravinárskou fóliou, obvazom, čistou tkaninou alebo mikroténovým vreckom.

➤ **Poleptanie kože, slizníc, očí**

V prípade tekutých žieravín odstraňujeme miesto 20 minút jemným prúdom čistej vody. Ak sa žieravina dostala na odev, šaty vyzliekame zároveň s oplachovaním. Zasiahnuté oči vyplachujeme vodou 15 minút bez prerušenia, smerom od vnútorného kútika k vonkajšiemu. Ak postihnutý žieravinu vypil, necháme ho najprv opakovane vypláchnuť ústa a potom mu podávame malé dúšky čistej vody do celkového množstva 250 ml. Nesnažíme sa vyvolať vracanie, mohlo by dôjsť k poleptaniu pažeráka! Aj v prípade tohto typu úrazu myslíme na vlastnú bezpečnosť a chránime sa pred poľfkaním. **Do nemocnice spolu s postihnutým treba dopraviť aj obal alebo vzorky látky na identifikáciu.**

➤ **Zlomeniny**

V prípade zlomeniny je potrebné vytvorenie opory na poranenej končatine podložením rúk pod a nad miestom zlomeniny. Znehybnenie tak, aby bol znehybnený jeden kĺb pod aj nad zlomeninou.

➤ **Srdcový záchvat – infarkt srdca**

Postihnutý pociťuje nepríjemný tlak, zvieranie, pálenie, neprerušovanú bolesť v strede hrudníka. Ďalšími príznakmi môžu byť šírenie bolesti do ramena, krku, dolnej čeľuste alebo do hornej končatiny, slabosť, závrat, potenie, pocit na vracanie, pocit nedostatku vzduchu. Príznaky sa zvyknú kombinovať naraz aj postupne! Začíname konať, ak príznaky trvajú viac ako 5 – 10 minút bez prerušenia. Postihnutého uložíme do pohodlnej polohy – posediačky s podloženými nohami pokrčenými v kolenách, uvoľníme odev okolo krku a pása, vyvetráme.

➤ **Ako postupovať pri autonehode**

Tu platí dvojnásobne, že záchranár musí dbať v prvom rade na svoju bezpečnosť, aby sa z neho nestal ďalší zranený. Preto si treba dobre zapamätať zásady, ktoré predchádzajú poskytnutiu zdravotníckych úkonov:

- Zastaviť 10 – 15 m pred miestom nehody.
- Zapnúť varovné osvetlenie vlastného automobilu.
- Obliecť si varovnú vestu.
- Zaistiť auto proti pohybu
- Umiestniť výstražný trojuholník a riadiť premávku (len ak je k dispozícii viac záchrancov, nikdy nezapájať ľudí z havarovaného vozidla).

Až po zaistení vlastnej bezpečnosti začneme s poskytovaním prvej pomoci, a to v nasledujúcom poradí:

- Zistiť druh poranení a počet ranených.
- Vyslobodiť ranených s ohrozením života (predtým pripraviť deku, fóliu na uloženie).

- Poskytnúť neodkladnú prvú pomoc (stláčanie hrudníka a záchranné vdychy, zastavenie krvácania, uloženie do stabilizovanej polohy pri bezvedomí, prevencia šoku).
- Prehľadať automobil a okolie (vymrštené osoby, ukryté malé deti).
- Volať tiesňovú linku 112.
- Ošetriť ostatné poranenia (zlomeniny, popáleniny, rany).
- Po poskytnutí neodkladnej pomoci na záchranu životov sa spojíme so záchrannou zdravotnou službou, ktorej oznámime najdôležitejšie informácie v tomto poradí: číslo telefónu a meno volajúceho, miesto nehody a orientačné body, druh nehody (pád, zrážka, požiar), počet, približný vek a druh zranení, iné zvláštne údaje, čakať na ďalšie otázky dispečera.