

Kapesní průvodce pro mimořádné situace



KRAJSKÝ ÚŘAD ZLÍNSKÉHO KRAJE HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ZLÍNSKÉHO KRAJE OBČANSKÉ SDRUŽENÍ SURVIVAL



Co se děje?

Pokud houká siréna (a nejde o předem hlášená cvičení), 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 ukryt v nejbližší budově. Cítíte-li zápach, přitiskněte si na nos a ústa provizorní „filtr“ (viz improvizovaná ochrana). V místnosti zavřete okna a vypněte klimatizaci a odvětrávání. Pokud to situace umožňuje, okno utěsněte, stejně tak jako případnou škvíru pode dveřmi. Pomozte spoluobčanům, kteří pomoc potřebují. A stále zachovávejte klid! **Krok třetí:** Máte-li možnost, zapněte rádio a naladte buď:

Český Rozhlas BRNO – FM 97,5 MHz

KISS Publikum – FM 90,3 MHz (Zlín), FM 96,5 MHz (Uh. Hradiště)

AZ Rádio – FM 89,6 MHz (Zlín), FM 95,6 MHz (Vsetín)

Rádio Zlín – FM 91,7 MHz (Zlín), FM 102,5 MHz (Vsetín),
FM 96,2 MHz (Uherský Brod)

Rádio Apollo – FM 99,8 MHz (Val. Meziříčí), FM 101,7 MHz (Vsetín),
FM 89,3 MHz (Bystrice pod Hostýnem)

Rádio Čas – FM 103,6 MHz (Zlín), FM 105,9 MHz (Val. Meziříčí) ②

Tísňová volání

Jste-li svědkem vzniku mimořádné události, okamžitě volejte!



155 – ZDRAVOTNÍ
ZÁCHRANNÁ
SLUŽBA



150 – HASIČI



158 – POLICIE



156 – MĚSTSKÁ
POLICIE



112 – linka pro všechna tísňová volání

Operátorům tísňových linek sdělte jméno, místo a telefonní číslo ze kterého voláte a co se stalo. Nepanikařte. **NÍKDY** nezavěšujte jako první, zodpovězte **VŠECHNY** dotazy operátora. Vyčkejte na zpětné ověřovací volání. ③



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! Použijte improvizovanou dýchací roušku k úniku do bezpečí.
- Jste-li doma, 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 vyrozuměni prostřednictvím rozhlasu, televize a police a budou mít dostatek času a informací ke zvládnutí situace. ④



Únik chlóru

Chlór, 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 nebo-li čpavek, bezbarvý plyn, lehčí než vzduch, ostrý štiplavý zápach, při odpařování z kapalného stavu tvoří mlhy těžší vzduchu, se vzduchem tvoří leptavé výbušné směsi. Kapalným i plynným silně dráždí, leptá oči, dýchací cesty, plíce, kůži. Způsobuje kašel a dušnost, křeče dýchání mohou vést až k udušení, kapalným 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 chlórem či čpavkem poťřísněný oděv a postižená místa opláchnout vodou, při zasažení očí vyplachovat asi 15 minut.

5



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 cokoliv, 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 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 návlekem.

Účinné a preferované materiály: Pryž, pogumované, vrstvené a impregnované tkaniny, fólie.

6



Evakuace

Evakuační zavazadlo

Trvanlivé potraviny a pitnou vodu (minimálně 2 litry / osoba / den), předměty denní potřeby, jídelní misku a příbor, osobní doklady, peníze, pojistné smlouvy a cennosti, přenosné rádio s rezervními bateriemi, toaletní a hygienické potřeby, léky, svítilnu, náhradní oděv, obuv, pláštěnku, spací pytel nebo přikrývku, kapesní nůž, zápalky, šití a další drobnosti.

Důležité dokumenty - pohromadě a na jednom místě!

Mít u sebe denně: občanský průkaz a kartu pojištěnce, máte-li, pak i řidičský průkaz. Doma uložené na jednom místě: pas, rodné listy, oddací list, pojistné smlouvy, velký technický průkaz od motorových vozidel, vkladní knížky, cenné papíry, zdravotní doklady – očkovací průkaz a jiné lékařské zprávy, závěť, různé darovací a nabývací smlouvy, nájemní smlouvu, doklady o vzdělání. (Další listiny, dle vašeho uvážení). U dokladů a listin, u nichž lze udělat ověřenou kopii, doporučujeme vytvořit jeden náhradní set a uschovat ho na důvěryhodném místě (rodina, banka atd.).

Nepodceňujte pokyny k evakuaci. Jde o vaši bezpečnost!

7



Hasičský
záchranný
sbor
Zlínského
kraje



Územní středisko zdravotnické
záchranné služby Zlínského kraje
– Kroměříž, Uherské Hradiště,
Vsetín, Zlín



Policie České
republiky Okresní ředitelství
– Kroměříž, Uherské
Hradiště, Vsetín, Zlín



Survival
umění přežít
www.isurvival.cz

8



Desatero do hor

- Před odchodem na túru se za-
pište do „Knihy vycházek a túr“.
- Vybavte se dostatečným
oblečením.
- Na túru chodte ve skupině
nejméně tří osob.
- Pohybujte se jen po vyzna-
čených turistických cestách,
v zimě na hřebenech podle
tyčového značení.

Horské nouzové signály



Šest zvukových nebo světelných signálů za minutu zna-
mená: **Jsme v nouzi, potřebujeme pomoc!**

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

①



Desatero k vodě

- Nechoď se koupat sám, nepod-
ceňuj nebezpečí vody.
- Neplav hned po jídle, nech si
alespoň hodinu odstup.
- Neplav, jsi-li rozpálený 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, zajisti
si doprovod lodičky.

- Pamatuj, že na plavidla nepatří
děti bez řádně oblečených
a upevněných záchranných
vest.
- Nebuď ve vodě hrubý a bez-
ohledný.
- Důvěřuj členům Vodní zá-
chranné služby ČČK, upo-
slechni jejich pokynů a nepře-
kážej jim v práci.

*Každý člověk plavcem, každý
plavec zachráncem.*

②



První pomoc

Nebojte se zachraňovat! I vy byste si přáli být zachráněni!

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 ví-
ce základních životních funkcí, tj.

tváři, přiložené těsně nad ústa posti-
ženého. Zachránce si všimá též pří-
tomnosti dýchacích pohybů hrudníku.

**V případě, že zachránce zjistí,
že postižený nedýchá, neprodleně
provede:**

a) **uvolnění dýchacích cest** trojitým
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, z úst do nosu

vědomí, dýchání a krevní oběh.

- Méně závažné akutní stavy – vše
ostatní

Vědomí – u postiženého zjistit, zda
reaguje na oslovení. Pokud na oslo-
vení nereaguje a má zachované dý-
chání a krevní oběh, ihned ho uložte
do stabilizované polohy na boku.
I poté zachránce musí dále sledovat
základní životní funkce.

Dýchání – o zachovaném dýchání
se zachránce přesvědčuje především
podle toho, zda cítí proud vydecho-
vaného vzduchu postiženým na své

③

či z úst do nosu a úst).

Při umělém dýchání
je třeba neustále udržo-
vat záklon hlavy. Umělé
dýchání je zahajováno
dvěma pomalými vdechy (u dospě-
lého má umělý vdech trvat cca 2 s).
Následně zachránce pokračuje
v umělém dýchání frekvencí

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



④



Oběh - zachování krevního oběhu zachránce ověřuje podle přítomnosti pulsu na tepně krční. Zachránce

- 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, zachránce ihned zahájí oživovací pokusy (základní neodkladnou resuscitaci) – umělé dýchání a nepřímou masáž srdeční.

Oživování je vždy zahájeno dvěma



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



Snažte se zhotovit přístřešek, abyste ho uchránili před nepříznivým počasím.

7. Do příjezdu odborné zdravotnické pomoci postiženého neustále kontrolujte.

Stabilizovaná poloha



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 posti-

žování pomalými vdechy a poté pokračujte 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 stlačením/min

u novorozenců: 120 stlačením/min

- Ošetřit další zranění.
- Aplikovat protišoková opatření.

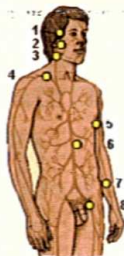
Protišoková opatření

1. Je-li postižený při vědomí, přemístěte 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, pokud možno s ním již nehýbejte.
4. Udržujte postiženého v teple.
5. Pokud je postižený mokrá, co nejrychleji jej převlékněte do suchého oblečení.
6. Izolujte postiženého od země, např. pomocí oděvů, větví atd.

Ošetření krvácení

- Povrchové lehce krvácející rány – přiložte jednoduchý sterilní obvaz.
- Silné žilní krvácení (krev tmavé barvy) – postižené končetiny vysoko zdvihněte, přiložte mul, gázu, vytvořte tlakový polštářek a zajistěte ovinutím obinadlem.
- Tepenné krvácení (krev jasně červené barvy) – krvácení stavte tlakem prstu těsně nad zraněnou tepnou, přiložte tlakový obvaz. Pokud je tlakový obvaz neúčinný, použijte škrtidlo. Škrtidlo nikdy nepřikládejte těsně nad loket ani nad koleno (porušení nervů).

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



Tlakové body

žení 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 nemanipulovat.