

## Kapesní průvodce pro mimořádné situace



### Co se děje??

Pokud houká siréna (a nejde o předem hlášené 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 ukrýt v nejbližší budově. Cítíte-li zápach, přitisknete 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 Ostrava** – FM 102,6 ( 99,0 ; 107,3 ; 95,5 ) MHz

**Rádio Frekvence 1** – FM 91,0 ( 104,3 ) MHz

**Rádio Helax** – FM 93,7 MHz

**Rádio Orion** – FM 88,6 ( 96,4 ; 98,7 ; 103,9 ) MHz

**Rádio Impuls** – FM 89,0 ( 100,9 ) MHz



### Použití přenosných hasicích přístrojů

**VODNÍ HASICÍ PŘÍSTROJ** – vhodný k hašení pevných látek, nevhodný k hašení hořlavých kapalin, **nesmí se použít k hašení zařízení pod elektrickým proudem.**

**PĚNOVÝ HASICÍ PŘÍSTROJ** – vhodný k hašení pevných látek a hořlavých kapalin, **nesmí se použít k hašení zařízení pod elektrickým proudem.**

**PRAŠKOVÝ HASICÍ PŘÍSTROJ** – vhodný k hašení pevných látek, hořlavých kapalin, plynů a elektrických zařízení. Nevhodný k hašení hořících pevných rozvířitelných látek, **nesmí se používat k hašení požárů lehkých kovů.**

### Použití hydrantů

- Hydranty rozdělujeme na vnitřní a venkovní; vnitřní nástěnné hydranty jsou zpravidla vybaveny veškerým příslušenstvím (hadice, proudnice) a jsou okamžitě použitelné.
- Je-li v dosahu vzniklého požáru nástěnný hydrant, nebojte se jej použít.
- Hydrant použijte na hašení požáru vnitřního vybavení místnosti. **POZOR! Nesmí být použit na elektrická zařízení.**
- Neoprávněné použití hydrantů nebo jejich poškození je trestné.

## Tísňová volání

**Jste-li svědkem mimořádné události, okamžitě volejte**



**155 – ZDRAVOTNÍ ZÁCHRANNÁ  
SLUŽBA**



**150 – HASIČI**



**158 – POLICIE**



**156 – MĚSTSKÁ POLICIE**



**112 – JEDNOTNÉ EVROPSKÉ ČÍSLO**

**(linka určená pouze pro zahraniční turisty a  
nebo pro svědky hromadného neštěstí či  
mimořádné situace)**

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



### **Potencionální nebezpečí** **Požár většího rozsahu**

- Stane-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 rozsahu povodně vyrozuměni prostřednictvím rozhlasu, televize, hasičského záchranného sboru a policie, budou mít dostatek času a informací ke zvládnutí situace.



### **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, bezbarevný plyn, lehčí než vzduch, ostrý štiplavý zápach, při odpařování z kapalného stavu tvoří mlhy těžší vzduchu, se vzduchem tvoří leptavé výbušné směsi. Kapalný i plynný silně dráždí, leptá oči, dýchací cesty, plíce, kůži. Způsobuje kašel a dušnost, křeče dýchání mohou vést až k udušení, kapalný vyvolává silné omrzliny, vyšší koncentrace plynného amoniaku mohou způsobit smrt.

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



## 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 a pod.

**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 návlekiem.

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



## 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 a rezervními bateriemi, toaletní a hygienické potřeby, léky, svítilnu, náhradní oděvy, obuv, pláštěnku, spací pytel nebo příkrývku, 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 jednu náhradní a uschovat ho na důvěryhodném místě (rodina, banka atd.).

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



## Desatero do hor

- Před odchodem na túru se zapište do „Knihy vycházek a túr“
- Vybavte se dostatečným oblečením
- Na túru chodte ve skupině nejméně tři osob
- Pohybujte se jen po vyznačených turistických cestách, v zimě na hřebenech podle tyčového značení
- Tel. Číslo na konkrétní horskou službu + mobil
- Informujte se na podmínky a náročnost túry
- Nepřeceňujte své síly a schopnosti
- Nepodceňujte možné změny počasí
- Řiďte se výstražnými a informačními značkami
- Dodržujte doporučení Horské služby

### Horské nouzové signály



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

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



## Desatero k vodě

- Nechodte se koupat sám, nepodceňujte nebezpečí vody
- Neplavte hned po jídle, nechte si alespoň hodinu odstup
- Neplavte, jste-li rozpálený, nebo unavený
- Neplavte a neskákejte do vody v neznámých místech
- Neplavte v blízkosti plavidel a plavební dráhy
- Plavte ve vyznačeném prostoru, máte záruku záchrany života v případě, že se dostanete do potíží
- Neplavte daleko od břehu, máte-li tuto potřebu, zajistěte si doprovod lodičky
- Pamatujte, že na plavidla nepatří děti bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest
- Nebudte ve vodě hrubý a bezohledný
- Důvěřujte členům Vodní záchranné služby, ČČK, uposlechněte jejich pokynů a nepřekázejte jim v práci

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



## První pomoc

**Nebojte se zachraňovat!**

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

## Postup při nehodě

- Zjistit situaci (počet a stav raněných)

- Volat **155** nebo **112**
- Ihned vyšetřit základní životní funkce postiženého – tj. vědomí, dech a tep (vždy těmto všem základním funkcím věnovat dostatečnou pozornost a sledovat je až do příjezdu odborné zdravotnické pomoci).

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

1. Život ohrožující stavy - Akutní stavy, které bezprostředně ohrožují život.
  - a) bezvědomí
  - b) zástava krevního oběhu
  - c) šok
  - d) krvácení
2. Další závažná poranění - Méně závažné akutní stavy. (termické poranění, zlomeniny, interní stavy aj.)

**ad 1a, Bezvědomí**

U postiženého musíme zjistit přítomnost reakcí na oslovení či bolestivý podnět. Pokud ani na jednu z těchto iniciativ nereaguje a má zachované další životně důležité funkce (dýchání a krevní oběh), pak jej ihned ukládáme do Rautekovy zotavovací polohy (bývalá stabilizovaná poloha) na boku. Dále pak zachránce zůstává u postiženého a zajišťuje průchodnost dýchacích cest hlubokým záklonem hlavy a zachování životních funkcí.



**Ad 1 b, Zástava krevního oběhu**

**Dech** - o zachovaném dýchání se zachránce přesvědčí především přiložením svého ucha k ústům postiženého a zároveň přiložením své dlaně na hrudník poraněného. Tak může zachránce nejen slyšet a cítit proud vydechaného vzduchu, ale také může vidět přítomnost dýchacích pohybů hrudníku.

**V případě, že zachránce zjistí, že postižený nedýchá nebo je jeho dýchání nedostačující, neprodleně provede:**

- a.) **vyčištění dutiny ústní** – se provádí dvěma prsty chráněnými např. kapesníkem a to v poloze, kdy je hlava postiženého otočena na bok, tak aby nedošlo k zapadnutí cizího tělesa
- b.) **uvolnění dýchacích cest** – je zajištěno záklonem hlavy (ten se však neprovádí při poranění krční páteře a také u novorozenců – těm se vypoďloží ramínka.
- c.) **umělé dýchání z plic do plic** - při umělém dýchání je třeba neustále udržovat záklon hlavy a také udržovat stisk dutiny nosní (metoda z úst do úst)
  - umělé dýchání z úst do nosu provádíme při poranění dutiny ústní
  - umělé dýchání z úst do úst i nosu se provádí u novorozenců



**Oběh** – zachování krevního oběhu zachránce ověřuje podle přítomnosti pulsu na krční tepně. Zachránce – nezdravotník však neztrácí čas vyhledáváním pulsu a za zástavu krevního oběhu považuje stav, kdy je pacient nedýchá.

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

Oživování začínáme stlačováním hrudníku. Masáž musí být vždy přizpůsobena tělesné konstituci člověka. Hrudník dospělého budeme tudíž stlačovat minimálně 5 cm a to dvěma spojenými dlaněmi. Dětský hrudník pak jednou dlaní a hrudník novorozence jen dvěma prsty a to tak, že se maximálně dostaneme do hloubky maximálně 1 cm. Poté uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy a vdechujeme do úst raněného. Zároveň sledujeme přítomnost dýchacích pohybů.

**Technika nepřímé srdeční masáže**

- klekneme si k jednomu z boků postižené osoby
- zápěstní stranu dlaně přiložíme **na střed hrudní kosti** (spojnice bradavek)
- v 90 stupních k postiženému stlačujeme zápěstní hranou dlaně hrudník a snažíme se mít neustále propnuté lokty

**Frekvence nepřímé masáže srdeční:**

u dospělých a dětí s výjimkou novorozenců	<b>100 stlačení / min</b>
u novorozenců	<b>120 stlačení / min</b>

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

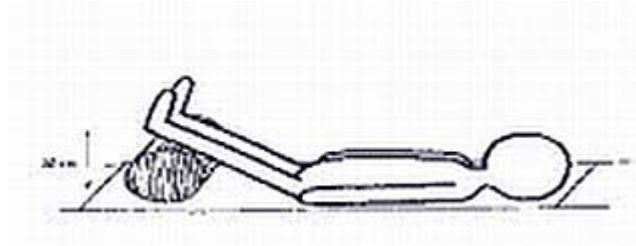
u dospělých	30:2
u dětí	30:2
u novorozenců	3:1

(28 dní staré dítě)

- Pokud dojde při oživování k obnově dostatečného dýchání a krevního oběhu u postiženého, uložte ho do Rautekovy zotavovací polohy a až do příjezdu odborné zdravotnické pomoci kontrolujte základní životní funkce. V ostatních případech nikdy oživování nepřerušujte!!! Výjimkou je pouze příjezd odborné zdravotnické služby anebo vyčerpání zachránce.

**Ad 1 c, Šok**

- Aplikovat protišoková opatření – 5T
  - **teplo** (nejdůležitější je tepelný komfort „zespod“)
  - **ticho** (zajišťovat klid postiženému)
  - **tišení bolesti** (ošetření zranění)
  - **transport** (transport provádíme pouze v případě, pokud postiženému na daném místě hrozí nebezpečí nebo pokud nám dotyčný brání v ošetření někoho jiného)
  - **tekutiny** (NIKDY u žádného poranění nedáváme postiženému napít!!! Jen mu svlažíme rty pár kapkami vody)
- Aplikovat protišokovou polohu – zvednutí dolních končetin minimálně 30 cm nad zem



#### Ad 1 d, Krvácení

- **Vlásečnicové krvácení** (oděrky) – očištění rány (kamínky, hlína...), dezinfekce, sterilní překrytí
- **Žilní krvácení** (krev tmavé barvy a proud krve volně vytéká z rány krytí) – připevnění tlakového obvazu (obvaz tvořen tlakovými polštářky).
- **Tepenné krvácení** (krev jasně červené barvy a proud krve z rány vystřikuje) – krvácení zastavte okamžitým stlačením v ráně a zvednutím končetiny nad úroveň srdce, poté přiložte tlakový obvaz...Pokud, je tlakový obvaz o jedné vrstvě nedostačující, přiložte další. Tlakový obvaz může mít maximálně tři vrstvy. Jestliže, ale i nadále krvácení trvá, přikládá se škrtidlo.

#### Pravidla přiložení škrtidla jsou:

- škrtidlo připevňujeme až po prosáknutí tří vrstev tlakového obvazu
- škrtidlo musí být široké minimálně 5 cm
- škrtidlo se musí používat přes oděv
- škrtidlo se připevňuje v místě tlakového bodu (na horní končetině je to v polovině pažní kosti a na dolní končetině to je vysoko na stehně, co nejbliže k tříslu
- škrtidlo jednou připevněné se už nesmí povolit natož sundat, můžeme tak ohrozit život postiženého
- škrtidlo připevněné, musí být označené časem, kdy se přiložilo

**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 a dolních končetin, či poruchy citlivosti (dle úrovně postižení páteře) nebo bolestivost v oblasti postižené páteře.

Pokud nemusíme, s člověkem nemanipulujeme vůbec, ale jako první pomoc se

Používá vypodložení polohy postiženého a to vším možným např. kufry, oblečením atd. Pokud ale zraněný nemá obnovené základní životné funkce, provádíme resuscitaci bez ohledu na poranění páteře, jen s výjimkou - nezakláníme hlavu, ale provádíme tzv. **trojitý manévr**: záklon hlavy – předsunutí dolní čelisti – otevření úst.