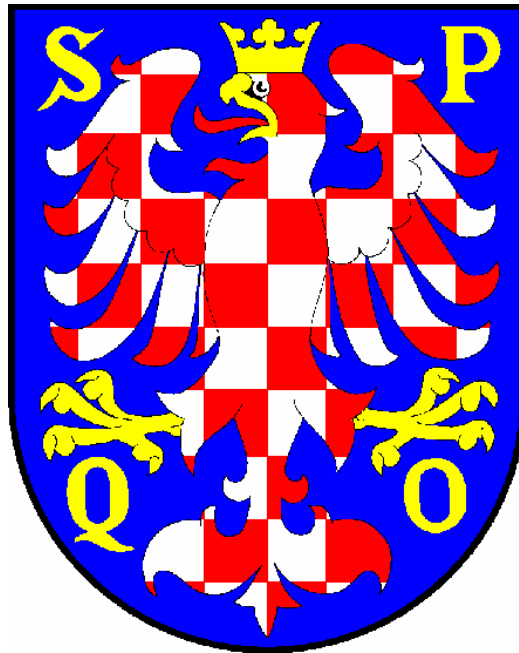


# **KAPESNÍ PRŮVODCE**

## **PRO MIMOŘÁDNÉ SITUACE**



## **MAGISTRÁT MĚSTA OLOMOUCE**

V roce 2004 vydal Magistrát města Olomouce, Horní náměstí, 771 27 Olomouc  
tel.: +420 585 513 111, [www.olomoucko.cz](http://www.olomoucko.cz)

# TÍSŇOVÁ VOLÁNÍ

Jste-li svědkem vzniku mimořádné události, okamžitě volejte:



**155**

ZDRAVOTNÍ  
ZÁCHRANNÁ  
SLUŽBA



**150**

HASIČI



**158**

POLICIE



**156**

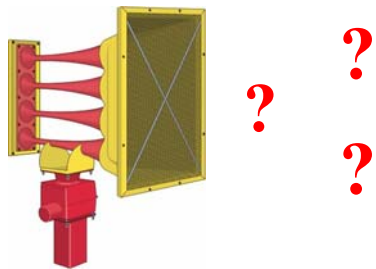
MĚSTSKÁ  
POLICIE



**112**

EVROPSKÉ ČÍSLO TÍSŇOVÉHO VOLÁNÍ

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.



# CO SE DĚJE?

**Pokud houká siréna (a nejde o pravidelnou zkoušku, která je zpravidla první středu v měsíci, nebo o předem hlášená cvičení), nastala mimořádná situace, při které je ohroženo obyvatelstvo.**

**Krok první:** Zachovejte klid!

**Krok druhý:** Jste-li na ulici, snažte se ukrýt 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 i případnou mezeru pode dveřmi. Pomozte spoluobčanům, kteří pomoc potřebují. A stále zachovávejte klid!

**Krok třetí:** Máte-li možnost zapněte rádio a naladte si některou z těchto stanic:

**ČR Olomouc** - FM 88,7 MHz (Přerov), 92,8 MHz (Olomouc), 106,8 MHz (Jeseník)

**Rádio HITY** - FM 96,0 MHz (Olomouc), 102,8 MHz (Prostějov), 105,3 MHz (Přerov)

**Rádio RUBI** - FM 97,1 MHz

**Rádio HANÁ** - FM 92,3 MHz (Olomouc), 98,6 MHz (Přerov), 100,2 MHz (Prostějov)



# CO DĚLAT PŘI VZNIKU POŽÁRU

- Jste-li schopni sami požár uhasit, neprodleně tak učiňte. Mějte přítom na paměti Váš aktuální zdravotní stav a nepřeceňujte své síly. Každý požár, i uhašený bez pomoci hasičů, se musí nahlásit hasičskému záchrannému sboru.
- Nejste-li schopni sami požár uhasit, okamžitě volejte linku 150.
- S ohledem na prostor, kde požár vznikl, informujte ostatní (obvykle voláním „hoří“).
- Co nejrychleji opusťte požárem zasažené a zakouřené prostory. Pozor na nadýchání zplodin hoření. Skloňte se co nejnižší k zemi a použijte improvizovanou dýchací roušku (např. navlhčený kapesník) k úniku do bezpečí. Vezměte nejnutnější věci (doklady, peníze, léky apod.).
- Nejde-li z nějakého důvodu opustit objekt, zavřete okna a dveře a vypněte klimatizaci a odvětrávání. Dveře se pokuste utěsnit (např. mokrým ručníkem, nebo prostěradlem), upozorněte na sebe zasahující hasiče máváním v okně.
- Prověřte, zda se v ohroženém prostoru nenacházejí osoby nebo zvířata. Pokud ano pokuste se zabezpečit jejich vyvedení.
- Zastavte přívod plynu a vypněte elektrický proud.
- Do příjezdu hasičů se podle svých fyzických schopností pokuste omezit rozsah požárů jednoduchými hasebními prostředky (hasící přístroj, hydrant, atd.) nebo jej zlikvidovat.



## POUŽITÍ HASICÍCH PŘÍSTROJŮ

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

**PĚNOVÝ HASÍCÍ PŘÍSTROJ** - vhodný k hašení pevných látek a hořlavých kapalin, nesmí se používat k hašení zařízení pod elektrickým proudem.

**PRAŠKOVÝ HASÍCÍ PŘÍSTROJ** - vhodný k hašení pevných látek, hořlavých kapalin, plynů a elektrických zařízení - nevhodný k hašení hořících pevných rozvířitelných látek, nesmí se použít k hašení požárů lehkých kovů.

**HALONOVÝ HASÍCÍ PŘÍSTROJ** - vhodný k hašení hořlavých kapalin, pevných látek, elektrických zařízení a výpočetní techniky, nesmí se použít k hašení požárů lehkých kovů.

**SNĚHOVÝ HASÍCÍ PŘÍSTROJ** - vhodný k hašení hořlavých kapalin, plynů a elektrických zařízení - nevhodný k hašení lehce rozvířitelných látek (UPOZORNĚNÍ -nebezpečí vzniku omrzlin).

## 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 místností. POZOR! Nesmí být použit na elektrická zařízení.



# ÚNIK NEBEZPEČNÉ LÁTKY

- Snažte se ve volném prostranství co nejrychleji opustit ohrožené území kolmo ve směru větru.
- Vraťte se okamžitě domů nebo vstupte do nejbližšího domu, který Vám poskytne ochranu.
- Snažte se zdržovat v prostoru na odvrácené straně od zdroje úniku a vyšších patrech, ne ve sklepním prostoru (většina nebezpečných látek je těžší než vzduch a drží se při zemi).
- Zavřete okna a ventilační otvory, utěsněte je izolační páskou.
- Zachovejte klid.
- Neopouštějte ochranné prostory do doby vydání pokynu k jejich opuštění.
- Poslouchejte rozhlas nebo televizi.
- V případě průniku nebezpečné škodliviny do místnosti dýchejte přes navlhčené tampony nebo kapesníky přiložené k ústům a nosu.

**První pomoc** – čerstvý vzduch, stabilizovaná poloha, při zástavě dechu a srdce zavést umělé dýchání, sejmout potřísněný oděv a postižená místa opláchnout vodou, při zasažení očí vyplachovat asi 15 min.



# IMPROVIZOVANÁ OCHRANA

**DÝCHACÍ CESTY:** Vodou navlhčené 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 (nebezpečí udušení).

**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 podvázat rukávy a nohavice 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 a folie.



# 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, podle vašeho uvážení). Doklady a listiny, u nichž lze udělat ověřenou kopii, doporučujeme tyto kopie vytvořit a uschovat je na důvěryhodném místě (rodina, banka atd).

## **NEPODCEŇUJTE POKYNY K EVAKUACI - JDE O VAŠI BEZPEČNOST!!!**

**Rychlá evakuace** – např. při požáru – okamžitě opustit ohrožený prostor.

**Řízená evakuace** – je předem ohlášena, je dostatek času na přípravu evakuačního zavazadla, zajištění obydlí a jeho organizované opuštění.





# PRVNÍ POMOC

Podle závažnosti stavu pacienta lze rozdělit postižení do dvou skupin:

- **AKUTNÍ STAVY** - bezprostředně ohrožují život, kdy u postiženého selhává nebo již selhala jedna, či více základních životních funkcí tj. vědomí, dýchání a krevní oběh
- **MÉNĚ ZÁVAŽNÉ AKUTNÍ STAVY** - vše ostatní.

**Vědomí** - u postiženého zjistit, zda reaguje na oslovení. Pokud na oslovení nereaguje a má zachované dýchání a krevní oběh, ihned ho uložte do stabilizované polohy na boku. I poté musí záchránce dále sledovat základní životní funkce.

## Postup při nehodě:

- ihned zkontrolovat základní životní funkce postiženého a udržovat (obnovovat) je až do příjezdu odborné zdravotnické pomoci
- volat 155 nebo 112



**Dýchání** - o zachovaném dýchání se záchránce přesvědčuje především podle toho, zda cítí proud vydechovaného vzduchu postiženým na své tváři, přiložené těsně nad ústa postiženého. Záchránce si všímá též přítomnosti dýchacích pohybů hrudníku.

**V případě, že postižený nedýchá, záchránce 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

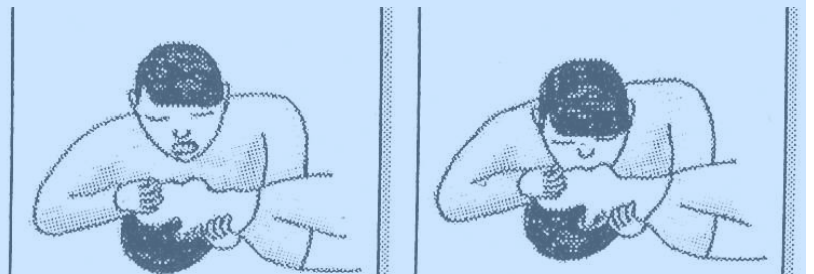
**c) umělé dýchání z plic do plic** (metodou z úst do úst, z úst do nosu či z úst do nosu a úst).

Při umělém dýchání je třeba neustále udržovat záklon hlavy. Umělé dýchání je zahajováno dvěma pomalými vdechy (u dospělého má umělý vdech trvat asi 2 sekundy.) Následně záchránce pokračuje v umělém dýchání frekvencí:

u dospělého: 12 dechů/min.

u dětí do 8 let: 20 dechů/min

u novorozenců: 30 dechů/ min





**Krevní 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.

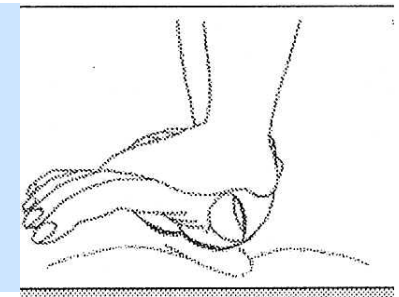
Oživování je vždy zahájeno dvěma pomalými vdechy a poté pokračujeme střídáním nepřímé masáže srdeční a umělého dýchání.

### **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 stlačení /min
- u novorozenců: 120 stlačení / min





### Poměr komprese hrudníku ke vdechům:

- u dospělých: **15:2** (Pozn.: oživovací pokusy)
- u dětí: **5:1** jsou u dětí starších 8 let
- u novorozenců: **3:1** shodné s postupy u dospělých)

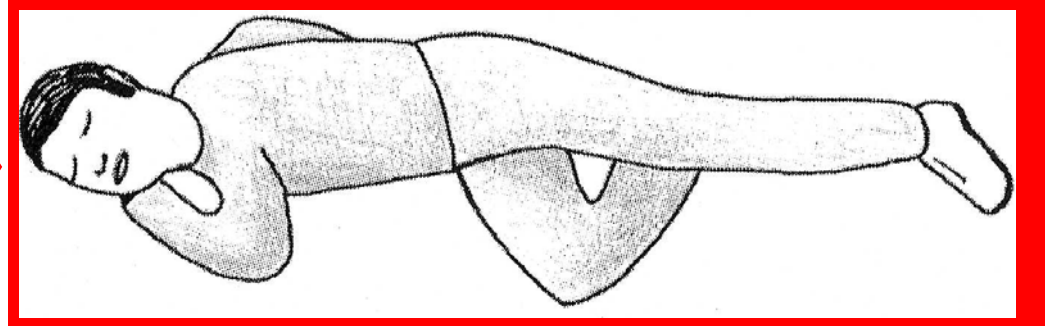
- Pokud dojde při oživování k obnově dýchání a krevního oběhu u postiženého, uložte ho do **stabilizované polohy** a až do příjezdu odborné zdravotnické pomoci kontrolujte základní životní funkce. V ostatních případech nikdy oživování nepřerušujte, dokud odborná zdravotní pomoc nepřijede.
- Ošetřit další 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 (základní životní funkce však vykazuje), položte ho do stabilizované polohy na bok a sledujte jeho stav.
3. Poté, co postiženého umístíte do protišokové polohy, s ním pokud možno již nehýbejte.
4. Pokud je postižený mokrá, co nejdříve jej převlékněte do suchého oblečení.
5. Izolujte postiženého od země, např. pomocí oděvů, větví atd. Snažte se zhotovit přístřešek, abyste ho uchránili před nepříznivým počasím.
6. Do příjezdu odborné zdravotnické pomoci postiženého neustále kontrolujte.



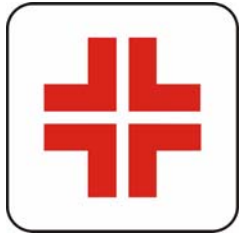
**stabilizovaná  
poloha**



## **Ošetření krvácení:**

- Povrchové lehce krvácející rány - přiložte jednoduchý sterilní obvaz.
- Silné žilní krvácení (krev tmavé barvy) - postižené končetiny vysoko zdvihněte, přiložte gázu, vytvořte tlakový polštářek a zajistěte ovinutím obinadla.
- Tepenné krvácení (krev jasně červené barvy) - krvácení zastavte 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 záchránce jej musí neprodleně zastavit.**



## PRIORITY PŘI OŠETŘOVÁNÍ RANĚNÝCH

1. Obnovit a udržet činnost srdce.
2. Zastavit krvácení.
3. Ošetřit rány a popáleniny.
4. Fixovat zlomeniny.
5. Ošetřit pacienty v šoku.

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. Nejvážnější je poranění krční páteře. Je-li postižený při vědomí, může udávat poruchy hybnosti horních i dolních končetin, poruchy citlivosti nebo bolestivost v oblasti postižené páteře (podle úrovně postižení 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. obložení hlavy dostupnými předměty (taškou, oděvem). S hlavou nikdy nemanipulovat.