

Příprava na mimořádné události

Příručka pro obyvatele města Hradec Králové

Vážení obyvatelé města Hradec Králové, dostává se vám do rukou příručka, která vám může pomoci se připravit na některé následky mimořádných událostí.

Vaše připravenost na mimořádné události může hrát důležitou úlohu v rozsahu ztrát na životech, zdraví a majetku vašich blízkých i ostatních spoluobčanů.

Příručka je určena všem, kterým není lhostejné jak pomoci sobě, svým nejbližším a svému okolí při mimořádné události.

Doporučujeme si ji uchovat na vhodném místě, abyste ji mohli v případě potřeby využít.

Příručku vydáváme i z důvodu, že ne každý má možnost nebo je schopen se připojit k internetu a požadované informace si vyhledat.

TEFONNÍ ČÍSLA TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ

Pokud při mimořádné události potřebujete pomoc, volejte na tato čísla tísňového volání:

Telefonní číslo	Záchranná složka	Situace
150	hasiči	požár, chemická nebo technická havárie, autohavárie atd.
155	zdravotnická záchranná služba	ohrožení života a zdraví
158	policie	trestné činy, autohavárie
156	městská policie	přestupky, trestné činy
112	jednotné evropské číslo tísňového volání	

Při telefonickém sdělení dodržujte tyto zásady tísňového volání:

- kde se to stalo
- co se stalo
- počty a způsob postižení
- kdo volá a vaše telefonní číslo
- telefon zavěste až na základě výzvy

Pokud se vám nedaří dovolat se z mobilního telefonu, vyjměte SIM kartu a volejte znovu na číslo **112**.

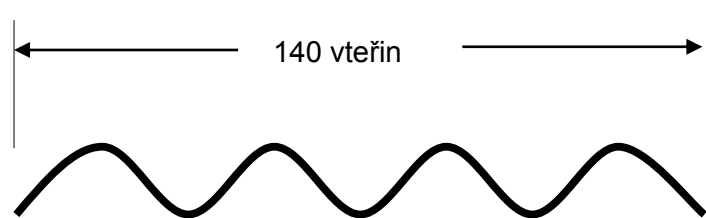
Při rozsáhlých mimořádných událostech na potřebu pomoci od záchranných složek můžete upozornit též vyvěšením bílého prostěradla nebo ručníku z okna nebo na dveře domu (kliku bytových dveří).

VAROVÁNÍ A INFORMOVÁNÍ OBYVATELSTVA

V České republice je **jeden varovný signál - kolísavý tón sirény po dobu 140 vteřin**. Signál může být vyslán třikrát po sobě v přibližně třiminutových intervalech. Vyhlašuje se při bezprostředním ohrožení mimořádnou událostí nebo při jejím nenadálém vzniku.

Houkání elektronických sirén je doprovázeno stručnou slovní informací o hrozící nebo vzniklé mimořádné události.

VŠEOBECNÁ VÝSTRAHA



Táhlý tón sirény po dobu 140 vteřin – zkouška sirén, zpravidla první středu v měsíci.

Přerušovaný tón po dobu 1 minuty – požární poplach, napodobuje hlas trubky troubící tón „HÓ-ŘÍ“, „HÓ-ŘÍ“.

KDYŽ ZAZNÍ SIRÉNA

1. **Vyhledejte úkryt** – neprodleně vyhledejte úkryt v nejbližší budově – obchod, administrativní budova, výrobní podnik, soukromý dům apod.
2. **Zavřete dveře a okna** – siréna může signalizovat i únik nebezpečných látek
3. **Sledujte vysílání rozhlasu a televize** – další informace se dozvíte z mimořádných zpravodajství sdělovacích prostředků

FREKVENCE VYSÍLÁNÍ ROZHLASOVÝCH STANIC

Veřejnoprávní rozhlasové vysílání	
Český rozhlas 1 - Radiožurnál	88,5; 89,7 MHz
Český rozhlas 2 - Praha	100,1; 101,9 MHz
Český rozhlas 3 - Vltava	90,5; 102,7 MHz
Český rozhlas – Hradec Králové	90,5; 95,3; 96,5 MHz
Regionální rozhlasové vysílání	
Rádio Černá hora	96,2 MHz
Rádio Blaník	103,4 MHz
FAJN RÁDIO	91,6 MHz
Country rádio	95,7 MHz
Rádio Frekvence 1	98,4 MHz
Hitrádio Magic	92,8 MHz
Rádio Evropa 2	99,5 MHz
Rádio Impuls	106,0 MHz

ZÁSADY PŘI NAŘÍZENÉ EVAKUACI

1. Dbejte pokynů orgánů, které evakuaci nařídily
2. Připravte si **evakuační zavazadlo** a dbejte **zásad pro opuštění bytu** a s evakuačním zavazadlem se dostavte na určené místo
3. Při použití vlastního vozidla dbejte pokynů orgánů, které řídí evakuaci

EVAKUAČNÍ ZAVAZADLO

Evakuační zavazadlo – batoh, kufr, cestovní brašna – vždy označte visačkou se jménem, adresou a číslem mobilního telefonu

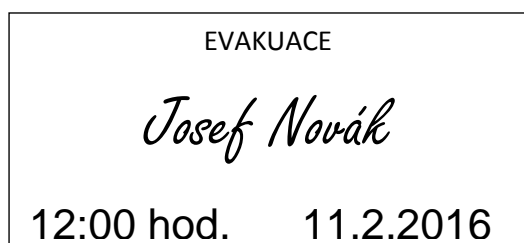
Obsah evakuačního zavazadla:

- osobní doklady (občanský průkaz, cestovní pas, karta zdravotní pojišťovny), cennosti a peníze (platební karty), důležité dokumenty (jako např. pojistné smlouvy, stavební spoření, smlouvy o investicích, akcie)
- osobní léky a základní zdravotnické prostředky
- trvanlivé potraviny na 3 dny, např. dobře zabalený chléb, trvanlivé salámy, konzervy, které se dají konzumovat i za studena, sušenky, čokoláda atd.
- nádoby s tekutinami – voda, čaj, šťávy apod.
- hygienické a toaletní potřeby, např. toaletní papír, mýdlo, zubní pasta a kartáček, ručník atd.
- předměty denní potřeby – jídelní misky, příbor, otvírač na konzervy, nůž, souprava na šití, zavírací špendlíky, provázek atd.
- bateriová svítidla (svíčky), zapalovač nebo sirky
- malý bateriový FM rozhlasový přijímač s náhradními zdroji, ten může nahradit i MP3 přehrávač s FM rádiem, mobil s FM rádiem apod.
- mobilní telefon i s nabíječkou (k nabíjení možno použít i vhodnou powerbank)
- přikrývka, spací pytel, deka, karimatka
- náhradní oblečení a prádlo podle ročního období, pláštěnka, pokrývka hlavy
- oblíbená hračka pro děti, společenské hry (např. karty), knížka nebo další prostředky pro ukrácení dlouhé chvíle
- krmivo pro domácí zvíře, pokud ho berete sebou

ZÁSADY OPUŠTĚNÍ BYTU PŘED EVAKUACÍ NEBO UKRYTÍM

- připravte si evakuační zavazadlo
- vypněte a uzavřete hlavní rozvod
 - vody
 - plynu
- odpojte příklady elektrických spotřebičů (mimo ledniček a mrazniček)
- odpojte anténní přípojky od přijímačů
- odpojte přívod vody nebo páry v topení
- přelepte vnější skla křížem izolační lepicí páskou a oblepte rámy oken

- uzavřete okna
- uhasťte otevřený oheň v kamnech, vařičích, tepelných agregátech atd.
- vypněte ventilaci a utěsněte ventilační otvory igelitovými sáčky, taškami nebo igelitovou fólií apod.
- zajistěte bezpečné uložení střelných zbraní, střeliva a příslušných dokladů
- řádně se oblečte a vezměte si sebou i ochranné pomůcky
- kočky a psy vezměte sebou v uzavřených schránkách
- exotická zvířata, která vydrží delší dobu, zabezpečte potravou
- vezměte sebou evakuační zavazadlo
- uzamkněte byt, dům a zajistěte okna proti vloupání
- přesvědčte se, zda o evakuaci vědí i vaši sousedé
- na vchodové dveře pevně umístěte list papíru, kde bude uvedeno:
 - EVAKUACE nebo UKRYTÍ, jméno, datum a čas
 - z druhé strany papíru je možné uvést místo evakuace nebo ukrytí



PŘÍPRAVA RODINY NA MIMOŘÁDNÉ SITUACE

- Ve Vaší rodině prodiskutujte, co byste dělali v každé mimořádné situaci. Pro případ mimořádné události si připravte telefonní čísla na základní složky integrovaného záchranného systému (hasiče, policii a zdravotní záchrannou službu) a důležité havarijní služby.
- Stanovte si místo shromáždění rodiny pro případy nutného rozchodu členů rodiny a způsob spojení na místo shromáždění.
- Doporučuje se procvičit činnosti rodiny pro případy mimořádných situací.

Příprava dětí na mimořádné situace:

- Seznamte své děti s varovným zvukovým signálem sirén a s činností, kterou je potřeba provádět po jeho zaslechnutí; naučte je přivolávat pomoc při mimořádných situacích.
- Naučte své děti znát své příjmení, adresu bydliště a číslo telefonu. Velmi malé děti vybavte kartičkou s výše uvedenými údaji.
- V krizových situacích děti hledají pomoc u rodičů nebo u dospělých, proto s nimi jedněte rozhodně a bez paniky. Jejich strachu a obavám braňte ukládáním jednoduchých úkolů a vysvětlením situace.
- Zabraňte, aby děti překážely záchránářům při likvidaci následků mimořádné události.

Potraviny a pitná voda:

- Většina domácností je zabezpečena přiměřenou zásobou potravin pro běžnou spotřebu.
- Je účelné, aby domácnost měla pro případ potřeby připraveny trvanlivé potraviny. Ty by měly mít záruční lhůtu alespoň 18 měsíců a měly být uschovány v suchu, chladu a temnu. Uložené trvanlivé potraviny by měly být konzumovatelné i za studena.
- Doporučuje se mít v domácnosti zásobu balené pitné vody nebo alespoň vodu z vodovodu v umělohmotných nebo skleněných nádobách na alespoň 2 - 3 dny. Při vyhlášení krizových stavů se doporučuje vytvořit si zásobu pitné vody ve vhodných nádobách nebo alespoň ve vaně a šetrně s ní hospodařit.

Hygienické prostředky:

- Každá domácnost by pro případ krizových situací měla být vybavena dostačující zásobou mýdla, toaletního papíru, mycích prostředků a pracího prášku.
- Dále zásobou zubní pasty a kartáčků, dámských vložek (tampónů) a dětských plínek, dezinfekčních prostředků.

Domácí lékárnička:

- Každá domácnost by měla být vybavena lékárničkou. Léky v ní srovnány podle druhu použití, s vyznačením data, do kdy jsou použitelné.
- Lékárnička by měla mít v domácnosti své stálé místo a měla by být uložena mimo dosah malých dětí.
- Lékárnička se musí alespoň 1 x ročně doplnit a vyřadit z ní léky s prošlou lhůtou použití.

Lékárnička by měla obsahovat:

- nůžky a zavírací špendlík
- 3 ks obvazů, elastické obinadlo
- náplast, rychloobvaz
- náplast s polštářkem
- trojcípý šátek, pryžové škrtidlo
- gáza hydrofilní skládaná
- borovou vodu 2 % 100 ml pro výplach očí a oční kapky
- injekční stříkačku sterilní 10-20 ml k výplachům
- dezinfekční roztok
- resuscitační roušku
- Léky: analgetika – např. Acylpyrin, Paralen

- živočišné uhlí - Carbocit
- při alergických reakcích – např. Dithiaden
- osobní léky

Rozhlasový přijímač:

- Rozhlasový přijímač v domácnosti je nezbytný pro varování a získání informací o případném hrozícím nebezpečí a pro získání pokynů k ukrytí nebo evakuaci. Měl by být nezávislý na připojení elektrického proudu (bateriový) a lehce přenosný. Mějte k němu vytvořenou zásobu náhradních baterií. Ty by měly mít dlouhou dobu skladovatelnosti.
- Rozhlasový přijímač mohou nahradit některé mobily, MP3 přehrávače, tablety atd.

Prostředky pro improvizovanou ochranu:

- Každá domácnost by měla být vybavena prostředky pro improvizovanou ochranu dýchacích cest, očí a těla, jako je nepromokavý oděv nebo plášť s kapucí, gumové vysoké boty, gumové rukavice pro případy povodní, chemické havárie atd.
- Lze doporučit i menší zásobu octa nebo kyseliny citrónové a jedlé sody (soda bicarbona) pro přípravu roztoku na improvizované prostředky pro ochranu dýchacích cest.

Energetické a světelné zdroje:

- Pro výpadek energetických zdrojů je doporučováno náhradní topné zařízení na uhlí, brikety, dříví a roura pro odvod kouře.
- Na vaření se doporučuje mít lihový nebo petrolejový vařič, je možný i vařič na pevný líh. Také lze doporučit vařič na malou plynovou bombu a různé turistické vařiče.
- Na svícení se doporučuje mít zásobu baterií pro bateriové svítilny, petrolej pro petrolejové lampy nebo alespoň zásobu svíček. Při jejich použití se však zvyšuje nebezpečí vzniku požáru

Příprava dokladů:

- Nejdůležitější rodinné doklady je vhodné umístit v tašce na doklady do kovové schránky, která je schopna odolávat požárům a případně živelným pohromám. Do této schránky je možné umístit i rodinné cennosti. Doporučujeme malé, přenosné pokladny.
- Ve schránce by měly být:
 - rodinné doklady (rodný list, oddací list atd.)
 - potvrzení o příjmu, resp. důchodu
 - vkladní knížky, kreditní karty, peníze
 - pojistky
 - důležité platební doklady
 - vysvědčení, výpisy z pozemkové knihy, závěť apod.
- Nachystejte pro malé děti závěsný štítek nebo pouzdro se jménem, datem narození, adresou bydliště a případně dalšími důležitými údaji, např. o zdravotním stavu a kontaktním číslem.
- V případě mimořádné události je nutné sebou mít sebou i osobní doklady - občanský průkaz, pas, řidičský průkaz, technické osvědčení apod. Součástí Vašich osobních dokladů by měla být i informace o Vašem zdravotním stavu a jméno osoby, kterou by bylo vhodné informovat v případě, že by se Vám něco stalo.

Příprava vozidla:

- Jestliže jste vlastníky vozidla, buďte připraveni ho použít pro případnou evakuaci.
- v případě ohrožení mějte automobil při ruce k okamžitému použití
- vozidlo musí být v dobrém technickém stavu
- nádrž by měla mít zásobu pohonných hmot alespoň na 100 km
- ve vozidle by mělo mít v pořádku nářadí a náhradní díly
- rovněž by mělo mít automobilní lékárničku se zkontrolovaným obsahem
- doporučuje se mít v automobilu bateriovou svítilnu, nůž a lopatku, v zimě pytlík s pískem a sněhové řetězy, čajové svíčky a zapalovač (jako možný zdroj tepla)
- součástí výbavy by měl být pracovní oděv (montérky) a deka
- ve vybavení automobilu by měl být malý hasicí přístroj
- stanovte si několik hlavních i náhradních tras úniku z možné ohrožené oblasti a mějte při ruce i automapu nebo přístroj s GPS

Ochrana domácnosti před požárem:

- Před odchodem z domova na delší dobu uzavřete přívod plynu, vody, odpojte elektrické spotřebiče (mimo ledniček a mrazniček) a uhasťte oheň, odpojte přijímače od anténních rozvodů.
- Doporučuje se vybavit domácnost hasicím přístrojem a seznámit celou rodinu s jeho návodem na použití.

JAK SE CHO VAT PŘI CHEMICKÉ HAVÁRII

- Okamžitě opusťte ohrožený otevřený prostor kolmo na směr větru a nepřibližujte se k místu havárie.
- Vyhledejte ukrytí v nejbližší budově v co nejvyšším patře (většina nebezpečných látek je těžší vzduchu), **nikdy nevyhledávejte úkryt ve sklepní nebo suterénní místnosti.**
- Úkryt vyhledávejte na odvrácené straně budovy od místa havárie, ne na návětrné straně.
- Uzavřete a utěsněte dveře, okna a ventilační otvory, ventilaci.
- Připravte si improvizované prostředky ochrany dýchacích cest, očí a povrchu těla

- Uhasťte otevřený oheň v kamnech a plynové spotřebiče, vypněte ventilaci.
- Sledujte informace na Českém rozhlasu a regionálních rozhlasových stanicích.
- Dodržujte pokyny záchranářů, orgánů státní správy a samosprávy.
- Pomáhejte ohroženým, dětem, nemocným a starým osobám.
- O vzniklé situaci informujte své okolí.
- Připravte si evakuační zavazadlo.
- Telefonujte jen v nejnútnejších případech, telefonní linky potřebují záchranáři.
- Chráněný prostor opouštějte až na základě oficiálního sdělení nebo pokynu záchranářů.

PROSTŘEDKY IMPROVIZOVANÉ OCHRANY

- K ochraně dýchacích cest použijte navlhčenou roušku (složený kapesník, ručník, utěrku) přiložením na nos a ústa. Roušku na obličej upevněte v zátylku šálou či šátkem.
- Hlavu chraňte čepicí, kloboukem, šálou či kuklou tak, aby vlasy byly úplně zakryty a zvolená pokrývka hlavy chránila též čelo, uši a krk.
- Oči chraňte brýlemi - lyžařskými, plaveckými či motoristickými, ale větrací průduchy přelepte páskou. Pokud nemáte tyto brýle k dispozici, chraňte oči přetažením průhledného igelitového sáčku přes hlavu a jeho stažením tkanicí či gumou v úrovni lícních kostí.
- Povrch těla chraňte kombinézou, kalhotami, pláštěnkou do deště, šustákovou sportovní soupravou. Tyto ochranné oděvy je nutné dostatečně utěsnit u krku, konců rukávů a konců nohavic – třeba provázkem, tkanicí, gumou.
- Nohy chraňte nejlépe vysokými botami nebo holínkami, ruce nejlépe zakryjete gumovými nebo koženými rukavicemi.
- Při návratu ze zamořeného prostředí do bytu odložte v předsíni veškerý svrchní oděv do igelitového pytle a zavažte jej. Pokud je to možné, pečlivě se osprchujte, otřete se do sucha a oblečte se do čistého oděvu.

JAK SE CHOVAT PŘED POVODNÍ

- Cenné vybavení domácnosti přemístěte ze sklepů a přízemí do vyšších pater nebo alespoň do vyšších míst např. na skříně a to i potraviny.
- Připravte si evakuační zavazadlo a rodinu na evakuaci i s domácími zvířaty.
- Nachystejte si nepromokavou obuv a oděv.
- Odstraňte nebo zabezpečte nebezpečné látky, které při styku s vodou mohou způsobit ekologickou havárii.
- Připevněte nebo jinak zabezpečte snadno odplavitelný materiál, který by mohl zhoršit průběh povodně.
- Vyvezte svůj osobní automobil a případně další techniku na bezpečné vyvýšené místo.
- Držitelé zbraní: zabezpečte jejich ochranu proti zneužití i s doklady.
- Informujte o možném ohrožení své sousedy a pomozte s přípravou na evakuaci starým a nemocným osobám ve svém okolí.
- Připravte si pytle s pískem a další těsnicí materiál na utěsnění nízko položených dveří, oken, odpadních potrubí, kanalizace atd.
- Trvale sledujte hromadné informační prostředky a dbejte pokynů orgánů státní správy a samosprávy, záchranářů a policie.
- Při vyhlášení evakuace okamžitě opusťte bydlíště a přesuňte se do evakuačního prostoru nebo do místa soustředění.
- Před opuštěním bytu vypněte rozvody elektrického proudu a uzavřete hlavní rozvody vody a plynu, svody rozhlasových a televizních antén vyjmout ze zdírek přijímačů.
- Byt či dům zabezpečte proti zlodějům.
- Ohrožený prostor opusťte vlastním dopravním prostředkem nebo se dostavte do prostoru soustředění k převozu do místa evakuace.

JAK SE CHOVAT PŘI POVODNI

- Na možné ohrožení budete upozorněni varovným signálem (sirénami) a následnou slovní informací.
- O nebezpečí budou informovat také hromadné informační prostředky.
- Další informace budou poskytovat rozhlasové vozy Policie ČR, městské policie a vozidla složek integrovaného záchranného systému.
- Sledujte pokyny magistrátu města.
- V případě kritického nedostatku času zanechte veškerou činnost a rychle se odeberte na bezpečné vyvýšené místo.
- V zaplavené oblasti se nepohybujte v automobilech a na kole, pěšky s maximální opatrností, aby Vás nesmetl proud nebo předměty pohybující se ve vodě nebo abyste nevstoupili do zatopených jam, otevřené kanalizace apod.
- V zaplavené oblasti nepoužívejte elektrické spotřebiče.
- Nepřekázejte svou přítomností při práci záchranářů a dbejte jejich pokynů.

- Na výzvu se aktivně zúčastněte při pomoci zaplaveným spoluobčanům, sousedům, starým a nemohoucím lidem.
 - Jednejte klidně a s rozvahou.
 - Nešířte poplašné zprávy.
 - Zbytečně netelefonujte a nezatěžujte svými telefony organizování záchranných prací.
- Se svými dotazy se obraťte na určená informační centra.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA CHOVÁNÍ PO POVODNI

- Záplavová voda je vždy zdravotně závadná (možnost kontaminace splaškovými vodami, zdechlinami a toxickými látkami z povodní). Pokud možno do ní nevstupovat.
- K pití a mytí používejte pouze balenou vodu nebo vodu z přistavených cisteren.
- Při vyklízecích pracích používejte zásadně gumové holínky, gumové nebo latexové rukavice a pracovní oblek, který je třeba po zamokření měnit a podle možnosti vyprat s vyvádkou. Obuv a rukavice denně omyjte čisticím prostředkem s chlórem (např. SAVO a případně saponátem), opláchněte pitnou vodou a nechejte zaschnout. (Je nezbytné z důvodu prevence nákazy leptospirózami, tularémií, listeriózou, zánětem jater typu A, břišním tyfem nebo paratyfem B).
- Veškeré zaplavené potraviny odevzdejte k likvidaci, balené ošetřete: strhněte potisk, zkontrolujte těsnost, dezinfikujte povrch čisticím prostředkem s chlórem (např. SAVO), opláchněte pitnou vodou a nechejte zaschnout.
- Zatopené studny a studny, jejichž okolí bylo zaplaveno, až do doby provedení laboratorního vyšetření nepoužívejte ani k zalévání.
- Dodržujte zásadu pečlivého a častého mytí rukou v pitné (nebo laboratorně zkontrolované) vodě, a to vždy po styku s povrchy, které byly v kontaktu se záplavovou vodou nebo kaly, vždy před jídlem, pitím nebo kouřením, pokud se budeme dotýkat obličejů, ale i před a po použití záchodu. K osušení rukou a obličejů používejte papírové ručníky nebo ubrousky. Ke smrkání papírové kapesníky.

JAK SE CHOVAT PŘI OHROŽENÍ STŘELNOU ZBRANÍ

Základní principy ochrany v uzavřeném prostoru (objektu)

- Pokud je to z hlediska bezpečnosti možné, opusťte ohrožený objekt.
 - Pokud není možnost bezpečného úniku, opusťte veřejné prostory, chodby a úkryt vyhledejte v místnosti (kancelář, třída, sklad apod.).
 - Pokud máte možnost, místnost uzamkněte.
 - Jestliže nemáte možnost uzamčení dveří, tak je zabarikádujte - nábytkem, školními lavicemi, židlemi atd.
 - Odstupte ode dveří (chraňte se před střelbou skrz dveře), najděte si místo u stěny, lehněte na zem při využití krytů nebo úkrytů např. za nábytkem, školními lavicemi.
 - Stěny úkrytu by neměly být ze snadno prostřelitelných materiálů např. sádkartón, dřevěné příčky apod.
 - Vyhledejte úkryt za masivním kusem nábytku nebo překážkou, kterou nelze prostřelit.
 - Zatáhněte žaluzie, závěsy, spusťte rolety.
 - Zapněte tichý režim na mobilních telefonech.
 - Vypněte rádia, televize, projekční přístroje atd. a zhasněte světla.
 - Varujte ostatní - závodní, školní rozhlas, rozhlas v prodejně, telefony, mobilními telefony, internetem atd.
 - Pro pomoc volejte na linku **158** nebo **112**, sdělte, kde jste a co se děje.
 - V místnosti zůstaňte potichu a zbytečně na sebe neupozorňujte.
 - Nikomu neotevírejte dveře, mohlo by se jednat o past střelce.
 - Využijte možnosti k bezpečnému útěku při použití všech možných prostředků a tras např. přízemní okna, sklepní okénka atd.
 - Při útěku nechejte své věci na místě. Sledujte zvuk střelby, abyste při útěku neběželi ke střelci. Varujte ostatní, pokud by běželi směrem ke střelci.
 - Při útěku se snažte si zachránit svůj život a ostatním pomáhejte jen tak, abyste neohrozili ten svůj.
 - Pokud při útěku běžíte směrem k policistům, mějte ruce od těla a roztažené prsty (zdvížené ruce), aby vás nepovažovali za útočníka.
 - Mějte dobrou znalost o objektu, kde se běžně zdržujete - hlavně o únikových trasách.
 - Neshromažďujte se na místech k tomu určených - nádvoří, sportoviště, hlavní vstup do budovy, otevřené prostranství před budovou atd.
 - Spolupracujte a poslouchajte pokyny policie (a dalších složek integrovaného záchranného systému), nezasahujte policistům do jejich činnosti.
 - Svůj úkryt opouštějte až na pokyn policie.
 - Evakuace ohroženého objektu proběhne až po stabilizaci situace.
- #### Základní principy ochrany na otevřeném prostoru
- Padněte rychle na břicho, abyste poskytovali co nejmenší cíl
 - Zjistěte, odkud přichází výstřely a co nejrychleji vyhledejte vhodný úkryt.
 - Při vyhledání úkrytu nikdy neběžte směrem k útočníkovi a při útěku se pohybujte do stran, abyste znesnadnili míření.

- K úkrytu se pohybujte raději krátkými přískoky, plížením nebo převalováním.
 - Úkryt vyhledávejte v nejbližší budově nebo za nějakou masivní překážkou.
 - Pokud jste v budově, nezdržujte se v blízkosti oken, abyste nebyli zasaženi střelbou.
 - Vyhledejte úkryt za masivním kusem nábytku nebo překážkou, kterou nepůjde prostřelit.
 - Pro pomoc volejte na linku **158** nebo **112**, sdělte, kde jste a co se děje.
- Principy chování při bezprostředním ohrožení**
- Pokud není možný útěk nebo ukrytí před útočником, zbude poslední možnost, a to se před útočником bránit.
 - Je nutné vůči útočníkovi vystupovat co nejagresivněji.
 - Při útoku na střelce použijte jakékoliv předměty a případně je na něj házejte (např. židle).
 - Snažte se střelce povalit.
 - Pokud je vás více, rychle se domluvte a zaútočte hromadně. To zvýší naději na přežití.
 - Snažte se střelci sebrat zbraň a dostat jí z jeho dosahu. Zbraň však neberte do rukou, abyste nebyli policií omylem považováni za útočníka.

JAK SE CHOvat PŘI OHROŽENÍ BOMBOU

- **Zachovejte klid, jedněte rychle a rozhodně.**
- Snažte se získat pravdivé informace a zapište přesné znění oznámení (výhružky, sdělení) o uložení výbušniny v objektu.
- Udržujte volajícího co nejdéle na lince a snažte se získat co nejvíce doplňujících informací.
- Snažte se odvrátit volajícího od jeho úmyslu.
- Volejte Policii ČR linku **158** nebo Hasičský záchranný sbor linku **150** nebo linku **112**.
- **Nedotýkejte se podezřelého předmětu.**
- Informujte nadřízeného pracovníka a bezpečnostního pracovníka o strahu objektu.
- Dodržujte pokyny a instrukce vydané odpovědným pracovníkem, vyčkejte na další instrukce od bezpečnostních složek řídících akcí.
- Otevřete dveře a okna (z důvodu nebezpečí úrazu sklem a snížení účinku případného výbuchu).
- Zatáhněte záclony, závěsy nebo žaluzie.
- **Urychleně opusťte ohroženou budovu a následujte ostatní evakuované do předem určených vyhrazených prostor.**
- **Při evakuaci si vezměte sebou všechny osobní věci (osobní doklady, kreditní karty, peníze, klíče apod.).**
- V případě nálezu podezřelého předmětu, např. obálky, balíčku oznamte tuto skutečnost na policii (**158**) nebo na hasičský záchranný sbor (**150**) nebo číslo **112**.
- K představitelům médií se chovejte přátelsky a odkazujte je na tiskového mluvčího nebo zástupce organizace. Nepředávejte jim informace o vzniklé situaci a nic jim neslibujte.
- Nedovolte průnik zástupců médií a zvědavců do místa ohrožení.

JAK SE CHOvat PŘI RADIČNÍ HAVÁRII

- Pokud jste na otevřeném prostranství, okamžitě vyhledejte nejbližší budovu.
- Zdržujte se ve středové místnosti budovy, **v přízemí, suterénu nebo sklepě**, místnost by měla mít minimum oken a měla by být na odvrácené straně od jaderného zařízení.
- V domě uzavřete dveře, okna, vypněte ventilaci, utěsňte ventilační otvory.
- Potravinu uložte do igelitových nebo alespoň papírových obalů a uložte je do ledniček, mrazáků nebo jiných uzavřených prostor.
- Sledujte informace v hromadných sdělovacích prostředcích, vyhlášky, pokyny sdělované místním rozhlasem a radiovozy.
- Připravte si improvizované prostředky ochrany dýchacích cest, očí a povrchu těla.
- Připravte si evakuační zavazadlo.
- Uhasťte otevřený oheň v kamnech, vypněte plynové spotřebiče atd.
- Zabezpečte domácí zvířata krmením a vodou, zavřete je.
- Byt, dům opouštějte až na základě pokynů záchranných nebo oficiálního sdělení.
- Jódové přípravky (tablety jodidu draselného) odeberte a použijte pouze na základě oficiální výzvy.
- Ukrytí nebo evakuaci proveďte až na základě pokynů záchranných nebo oficiálních sdělení.

JAK SE CHOvat PŘI SMOGOVÉ SITUACI

Pokud dojde k vyhlášení smogové situace, je nutné dodržovat následující pokyny:

- omezit pohyb venku
- místnosti větrat krátkodobě, maximálně 5 minut
- doporučení pro těhotné ženy, děti, staré a nemocné občany: nevycházet ven

- mimo uzavřené prostory omezit nebo zcela vyloučit těžkou fyzickou práci a sportovní aktivity
 - obohatit svůj jídelníček o zeleninu a ovoce s vysokým obsahem vitamínu C
 - v případě dýchacích problémů se poradit s ošetřujícím lékařem
 - omezit jízdy osobními automobily po městě, využívat městskou hromadnou dopravu
- omezit produkci škodlivin v interiérech, jako např. kouření, práci s těkavými látkami atd.

PRVNÍ POMOC – ZÁKLADNÍ POSTUPY

Volejte na linku **155**, pokud jste svědky náhlého zhoršení zdravotního stavu nebo závažného úrazu. Nebojte se zavolat, ani pokud si nejste jisti, zda se o tento stav jedná. Operátor zdravotnické záchranné služby vám, po zjištění podrobností, pomůže situaci posoudit a najít optimální řešení.

Pokud nemáte dostupný signál svého mobilního operátora, volejte na číslo **112**. Na toto číslo lze volat i bez SIM karty.

Operátor vám poskytne v nutných případech informaci, jak poskytnout první pomoc do příjezdu záchranné služby.

Člověk nereaguje, je bezvládný a normálně nedýchá nebo je zcela bez dechu

- Nejdříve volejte tísňovou linku **155** (nebo **112**) a potom poskytněte první pomoc.
- **POZOR** dejte zejména na „nenormální“ dýchání. Je-li postižený v bezvědomí a dýchá-li jen ojediněle, lapavě nebo dýchá-li násilně, pak stav považujte za zástavu oběhu, jako když nedýchá vůbec!
- Zahajte nepřímou srdeční masáž. Napjatýma rukama stlačujte pravidelně uprostřed hrudníku do hloubky nejméně 5 cm (**u dítěte méně!**) a nejméně 100x za minutu.
- Masáž je třeba provádět až do příjezdu záchranné služby, nezačne-li pacient reagovat.
- Občasné nádech během masážní nesmí vést k přerušování stlačování.

Člověk nereaguje na vnější podněty, ale dýchá normálně

- Nejdříve volejte tísňovou linku **155** (nebo **112**) a potom poskytněte první pomoc.
- Ponechte postiženého v poloze, v jaké se nachází (pokud mu nehrozí jiné nebezpečí) a až do příjezdu záchranné služby stále kontrolujte, zda dýchá normálně.
- Kdykoliv budete mít při kontrole pochyby, že přestal dýchat normálně nebo zcela přestane dýchat, započnete s nepřímou masáží srdce (viz výše)

Člověk s křečemi celého těla

- Volejte tísňovou linku **155** (nebo **112**).
- Křeče nechte odeznít, pouze zabraňte zranění pacienta o předměty v okolí.
- **NIKDY** se nesnažte během křečí násilím rozevírat zuby a **NEVSUNUJTE** ruku do úst a nesnažte se „vytáhnout jazyk“!
- Nejdůležitější je po odeznění křečí pohlídat, zda člověk začal dýchat normálně. Nestane-li se tak, pak záklonem hlavy uvolněte dýchací cesty a nepomůže-li to k obnovení normálního dýchání, zahajte nepřímou srdeční masáž (viz výše).

Člověk s vážným úrazem (např. po dopravní nehodě, pádu z výšky atd.)

- Dbejte na bezpečí pro sebe a v druhé řadě i pro postiženého.
- Zjistěte, co se stalo a kolik je zhruba postižených.
- Volejte na tísňovou linku **155** (nebo **112**).
- Zastavte tepenné krvácení přiložením tlakového obvazu.
- Braňte ztrátám tepla u postižených (deky, termofolie z autolékárničky).
- Kontrolujte stav dýchání. Nedýchá-li normálně nebo nedýchá-li zcela, pak položte pacienta na záda a zprůchodněte dýchací cesty opatrným a mírným záklonem hlavy. Nepomůže-li to, pak zahajte nepřímou srdeční masáž (viz výše).
- S pacientem hýbejte jen tehdy, je-li to nutné k uvolnění dýchacích cest nebo z důvodu dosažení bezpečného místa, kde nebude hrozit pacientovi nebezpečí.
- Musíme-li s pacientem hýbat, pak vždy velmi obezřetně a pokud možno tak, aby hlava zůstávala v jedné ose s trupem.

ZÁVĚR

V případě dotazů k uvedené problematice se obraťte na odbor krizového řízení Magistrátu města Hradec Králové nebo si další podrobnější informace najdete na webové adrese (URL) <http://www.hradeckralove.org/urad/mimoradne-udalosti-a-krizove-situace> nebo si z této adresy důležité informace vytiskněte pro vlastní potřebu.