ČO MÁ KAŽDÝ VEDIEŤ V PRÍPADE OHROZENIA

(základy sebaochrany a prvej pomoci)

SLOVENSKÁ REPUBLIKA
CIVILNÁ OCHRANA

Ochrana obyvateľstva pri živelných pohromách

3.rok

trojročného cyklu prípravy obyvateľstva
na sebaochranu a vzájomnú pomoc

Čo je ohrozenie ?

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

Čo je mimoriadna udalosť ?

Mimoriadnou udalosťou sa rozumie živelná pohroma, havária, katastrofa, ohrozenie verejného zdravia II. stupňa , hromadný prílev cudzincov na územie SR alebo teroristický útok.

Čo je mimoriadna situácia ?

Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo na majetok, ktorá je vyhlásená podľa zákona NR SR č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva a počas ktorej sú vykonávané opatrenia na záchranu života, zdravia alebo majetku, na znižovanie rizík ohrozenia alebo činnosti nevyhnutné na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Mimoriadna situácia sa vyhlasuje a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov !!!

Čo sú záchranné práce ?

Záchranné práce sú činnosti na záchranu života, zdravia osôb a záchranu majetku, ako aj na ich odsun z ohrozených alebo postihnutých priestorov.

Čo je núdzové ubytovanie ?

Núdzové ubytovanie je zabezpečenie dočasného bývania osôb ohrozených alebo postihnutých následkami mimoriadnej udalosti.

Čo je núdzové zásobovanie ?

Núdzové zásobovanie je zabezpečenie dočasného minimálneho stravovania, minimálnych dávok pitnej vody a poskytovanie ďalších základných potrieb osobám postihnutým mimoriadnou udalosťou v medziach existujúcich podmienok na prežitie, najmä dodávok elektrickej energie, zabezpečenie tepla a základné zdravotnícke zabezpečenie.

Čo je ukrytie ?

Ukrytie je ochrana osôb v ochranných stavbách pred možnými následkami mimoriadnej udalosti.

Čo je evakuácia ?

Evakuácia je odsun ohrozených osôb, zvierat, príp. vecí z určitého územia.

Čo je sebaochrana ?

Sebaochrana je pomoc vlastnými silami a prostriedkami, ktorá sa zameriava na ochranu vlastnej osoby a jej najbližšieho okolia a smeruje k zmierneniu alebo k zamedzeniu pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Druhy mimoriadnych udalostí

- **Živelné pohromy** – povodne a záplavy, krupobitie, víchrice, zosuvy pôdy, snehové kalamity a lavíny, rozsiahle námrazy, zemetrasenia,
- **Havárie** – požiare a výbuchy, úniky nebezpečných látok, prípravkov a odpadov, ropných produktov s následným kontaminovaním územia, ovzdušia, vodných tokov, zdrojov pitnej vody a podzemných vôd,
- **Katastrofy** – veľké letecké, železničné, lodné a cestné nehody spojené s požiarmi, prípadne s únikom nebezpečných látok, havárie jadrových zariadení, porušenie vodných stavieb.
- **Teroristické útoky** - sú napadnutia objektov sústreďujúcich spravidla väčšie množstvo osôb s cieľom spôsobiť straty na životoch, zdraví a majetku, spôsobiť strach a paniku obyvateľstva. Na teroristické útoky môžu byť použité konvenčné zbrane a prostriedky obsahujúce chemické, biologické a rádioaktívne látky a materiály.

Druhy mimoriadnych udalostí

- **Ohrozenie verejného zdravia II. stupňa –** nastáva, ak je potrebné prijať opatrenia pri výskyte prenosného ochorenia, podozrení na prenosné ochorenie alebo podozrení na úmrtie na prenosné ochorenie nad predpokladanú úroveň, uvoľnení chemických látok ohrozujúcich život, zdravie, životné prostredie a majetok alebo úniku mikroorganizmov alebo toxínov z uzavretých priestorov.
- **Hromadný prílev cudzincov na územie Slovenskej republiky**

ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA

- **112** Koordinačné stredisko IZS
- **150** Hasičský a záchranný zbor
- **158** Štátna polícia
- **155** Záchranná zdravotná služba
- **159** Mestská polícia

VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI VYŽADOVANÍ POMOCI

Ak vyžadujete pomoc v tiesni, alebo pri oznamovaní správy o mimoriadnej udalosti uveďte:

- svoje meno a číslo telefónu, z ktorého telefonujete,
- druh udalosti (požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin a pod.),
- rozsah udalosti (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, poľa, obce, a pod.),
- miesto udalosti,
- ak je na miesto udalosti sťažený prístup, uveďte spôsob prístupu, smer, odkiaľ je možné miesto udalosti dosiahnuť a druh prístupovej cesty.

Informačné miesta CO

Informačné miesta civilnej ochrany, kde sa dozvieme o ohrození a opatreniach k ochrane obyvateľstva sú:

- pracovisko,
- obecný úrad, mestský úrad,
- Okresný úrad – odbor krízového riadenia.

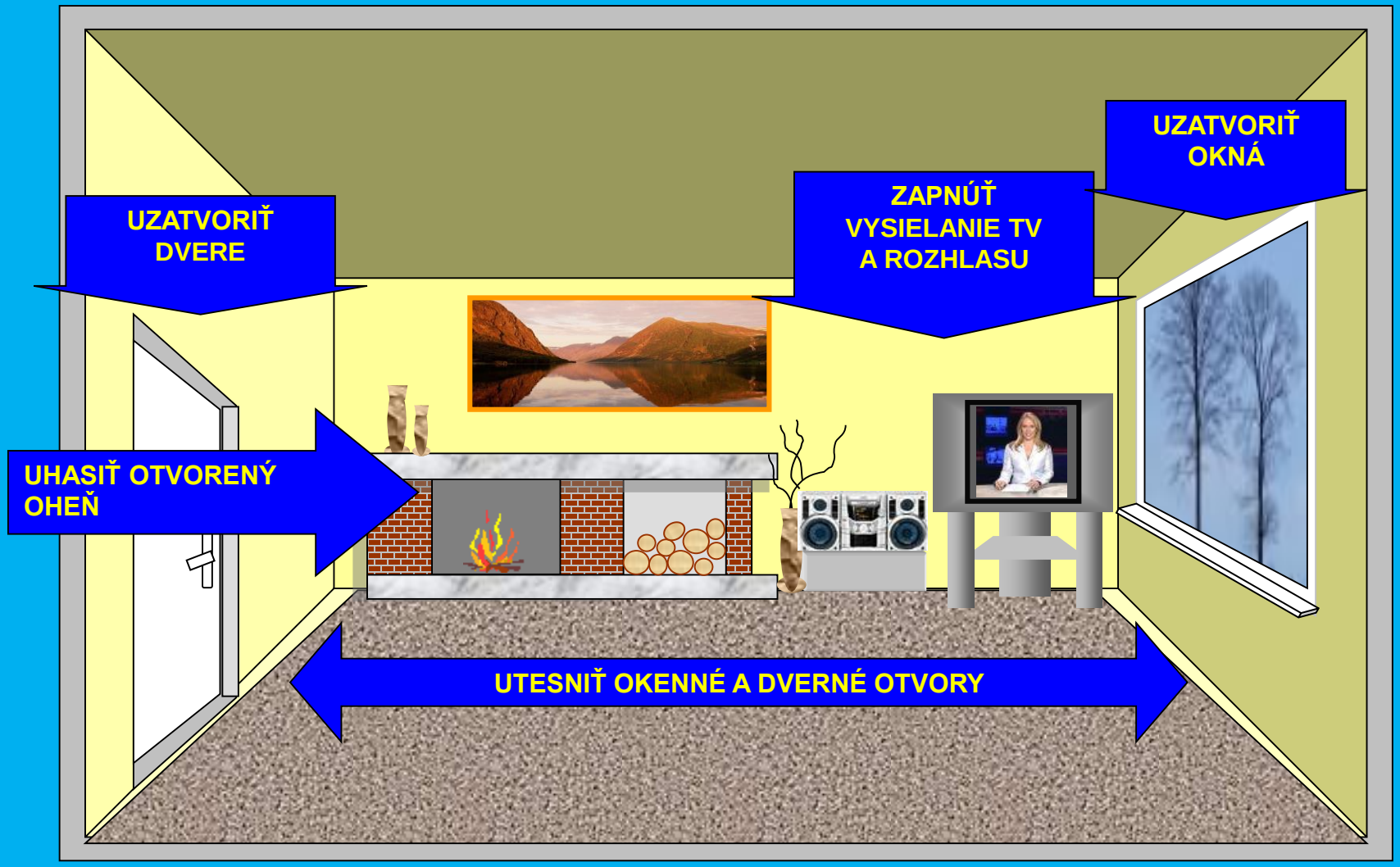
Signály civilnej ochrany

Varovný signál **VŠEOBECNÉ OHROZENIE** sa vyhlasuje dvojminútovým kolísavým tónom sirén a vždy je doplnený slovnou – hovorenou informáciou o podrobnostiach a charaktere ohrozenia. Počas vojnového stavu a počas vojny sa ním vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia územia štátu	**2 min.**
Varovný signál **OHROZENIE VODOU** sa vyhlasuje šesťminútovým stálym tónom sirén a doplnený slovnou informáciou	**6 min.**
KONIEC OHROZENIA **dvojminútový stály tón sirén bez opakovania**	**2 min.**

Každý druhý piatok v mesiaci sa o 12.00 hod. preskúšava prevádzkyschopnosť systémov varovania dvojminútovým stálym tónom sirén. O pravidelnom preskúšaní funkčnosti sirén a o ďalších skúškach mimo tohto termínu informujú rozhlas, televízia a tlač !

ČO ROBIŤ, KEĎ ZAZNIE SIRÉNA?

- pri pobyte mimo budovu - vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt, poprípade vstúpte do najbližšej budovy.
- ak sa nachádzate v domácnosti - zhromaždite celú rodinu a byt neopúšťajte.
- nesnažte sa vyzdvihnúť deti zo škôl a predškolských zariadení, bude o ne postarané.
- vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti môžete utesniť tkanivami namočenými vo vode s rozpustenými saponátmi). Uzavretím priestoru znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia.
- uhaste otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riaďte sa podľa vysielaných pokynov.
- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky, najmä nevolajte čísla tiesňového volania.
- postarajte sa o domáce a hospodárske zvieratá.
- čakajte doma na ďalšie pokyny.


UZATVORIŤ DVERE
ZAPNÚŤ VYSIELANIE TV A ROZHLASU
UZATVORIŤ OKNÁ
UHASIŤ OTVORENÝ OHEŇ
UTESNIŤ OKENNÉ A DVERNÉ OTVORY

Živelné pohromy

Živelné pohromy

- povodne záplavy
- krupobitia,
- následky víchrice,
- zosuvy pôdy,
- snehové kalamity a lavíny,
- rozsiahle námrazy,
- zemetrasenia.

Územie postihnuté účinkami živelnej pohromy je charakterizované

- postihnutím veľkého počtu osôb, ktoré sú bez prístrešia a základných životných potrieb, šokované, zranené alebo usmrtené,
- zničením a poškodením budov, priemyselných objektov, mostov, narušením dopravy, zničením kultúrnych pamiatok a chránených prírodných útvarov,
- miestnymi a plošnými závalmi ulíc, poškodením pozemných komunikácií,
- poškodením rozvodných sietí a ich zariadení,
- vznikom požiarov,
- zatopením objektov a zaplavením rozsiahlych území,
- postihnutím veľkého počtu zvierat, zničením a narušením porastov, lesov a pôdy,
- zhoršením hygienických podmienok, vznikom a šírením infekčných ochorení,
- celkovým narušením života, životného prostredia a obmedzením výroby.

Ako sa dozviem, že môže prísť k živelnej pohrome

- pri sledovaní vysielania televízie a rádia v informáciách o počasí,
- Slovenský hydrometeorologický ústav vydáva výstrahy, ktoré obsahujú informácie o charaktere nebezpečného javu, časovom a priestorovom rozsahu a miere nebezpečenstva, ktoré sa udáva v číselných hodnotách od 1 do 3 pričom 3 je najvyšší stupeň výstrahy,
- Okresný úrad obdrží túto výstrahu a informuje príslušné obce o vydaní výstrahy, obec by mala zabezpečiť informovanie obyvateľstva,
- sami si bližšie informácie o výstrahách môžete zistiť na stránke www.shmu.sk v časti výstrahy SHMU.

Ako sa správať pri búrke

- pred príchodom búrky zaistite okná, dvere, odstráňte alebo upevnite voľne uložené predmety (plechy, kvetináče, záhradný nábytok, sklenené výplne a ostré predmety),
- odpojte anténu a elektrické spotrebiče od siete (mimo chladničky),
- pripravte sa na možný výpadok elektrickej energie (náhradné osvetlenie),
- obmedzte pohyb vonku vyhľadajte čo najskôr úkryt v budove,
- neschovávajte sa pod osamelými stromami alebo v blízkosti vodivých predmetov, netelefonujte,
- v otvorenom teréne sa pokúste nájsť chránené miesto v nižšie položenom priestore (údolie, úpätie kopca) s nízkou vegetáciou dostatočne ďaleko od stožiarov a elektrického vedenia,
- ak idete autom počas búrky radšej zastavte na bezpečnom mieste, nedotýkajte sa kovových častí auta a nevystupujte z neho von.

Ako sa správať pri prívalovom daždi

- priebežne kontrolujte pevnosť a vode odolnosť strechy a okien,
- ak je Váš dom na svahu, je treba byť pripravený na náhly príval vody a bahna s možným poškodením priľahlej steny domu,
- ak ste vonku pokúste sa nájsť úkryt dostatočne ďaleko od vodných tokov a prudkých svahov, kde hrozí náhle stúpnutie hladiny, príchod prívalovej vody s bahnom zo svahu ako aj možný zosuv pôdy,
- obmedzte pohyb vonku vyhľadajte čo najskôr úkryt v budove,
- ak idete autom radšej zastavte na bezpečnom mieste (vyššie položenom) kde Vaše auto neohrozí prúd vody alebo bahna na vozovke a počkajte na zníženie intenzity dažďa.

Ako sa správať pri krupobití

- pri krupobití hlavne chráňte strešné okná (napr. dekou) a automobil, ak parkujete na ulici (plachta, prikrývka),
- po skončení krupobitia skontrolujte strešnú krytinu a hlavne okná ako aj sklenené výplne dverí,
- obmedzte pohyb vonku vyhľadajte čo najskôr úkryt v budove, prípadne sa skryte pod strom alebo pod most,
- v otvorenom teréne si chráňte rukami alebo taškou či bundou aspoň hlavu,
- ak idete autom (a krúpy sú väčšie ako 2 cm) v každom prípade zastavte hrozí vážne poškodenie čelného skla a karosérie, ak máte vo vozidle deku alebo nepotrebné oblečenie pokúste sa zakryť aspoň čelné sklo, ktoré je najviac ohrozené,

AKO SA SPRÁVAŤ PRI POVODNIACH

PRED OHROZENÍM POVODŇAMI

- vytipujte si bezpečné miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- hodnotné veci zo suterénov, prízemných priestorov a garáží umiestnite do vyššieho poschodia,
- pripravte si vrecia s pieskom na utesnenie nízko položených dverí a okien,
- pripravte si trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
- ak ste vlastníkom osobného automobilu, pripravte ho na použitie,
- pripravte sa na evakuáciu osôb, zvierat,
- upevnite veci, ktoré by mohla odniesť voda,
- pripravte si evakuačnú batožinu.

POČAS POVODNÍ

- opustite ohrozený priestor,
- zbytočne netelefonujte, len v prípade tiesňového volania,
- v prípade vyhlásenia evakuácie dodržujte zásady pre opustenie ohrozeného priestoru, rešpektujte pokyny členov evakuačnej komisie,
- v prípade časovej tiesne sa okamžite presuňte na vytipované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- nešírte paniku a nerozširujte neoverené správy.

PO POVODNIACH

- nechajte si skontrolovať stav obydlia (statická narušenosť, obývateľnosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody,
- zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou, vykonajte dezinfekciu studní a obytných priestorov - riaďte sa pokynmi hygienika,
- informujte sa o miestach humanitárnej pomoci,
- nahláste na obec výšku spôsobenej škody do päť dní po odvolaní II. stupňa povodňovej aktivity v obci,
- kontaktujte príslušné poisťovne ohľadom náhrady škôd,

AKO SA SPRÁVAŤ PRI EVAKUÁCII

V prípade, ak musíte rýchlo opustiť priestor ohrozenia, alebo sa nachádzate v uzatvorených priestoroch, vykonajte nasledovné opatrenia:

- 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,
- nechajte oznam na dverách domu, prípadne bytu o vykonaní samoevakuácie,
- vždy zachovávajte rozvahu!

EVAKUAČNÁ BATOŽINA

Hmotnosť batožiny a jej odporúčaný obsah

a) Hmotnosť batožiny môže byť najviac

25 kg u dospelej osoby,

15 kg u dieťaťa,

5 kg príručnej batožiny okrem batožiny uvedenej vyššie..

b) Odporúčaný obsah batožiny:

1. osobné doklady, peniaze a iné cennosti,
2. lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,
3. základné potraviny a pitná voda na dva až tri dni,
4. predmety osobnej hygieny,
5. vrecková lampa,
6. prikrývka alebo spací vak,
7. náhradná osobná bielizeň, náhradný odev, náhradná obuv a nepremokavý plášť,
8. ďalšie nevyhnutné osobné veci.

5
10
20
50
100
200
500
JOX
ARALEN
Coldre
Solpadeine
MYDLO
Signal
WHITE
CINDY
HUSKY

Ako sa správať pri silnom vetre (víchrici)

- pred príchodom silného vetra zaistite okná, dvere, odstráňte alebo upevnite voľne uložené predmety (plechy, kvetináče, záhradný nábytok, sklenené výplne a ostré predmety),
- bezpečný úkryt poskytujú budovy z neporušenou statikou, neschovávajte sa pod stromom alebo v okolí vyšších a starších budov, u ktorých hrozí strhnutie strešnej krytiny (škridly, plechy),
- obmedzte pohyb vonku a jazdu autom, rozhodne nechoďte do lesa alebo parku,
- neparkujte auto pod stromami či v blízkosti niečoho čo hrozí zrútením, dávajte pozor na vysoké stĺpy,
- ak idete autom jazdite maximálne opatrne a pomaly, veterné poryvy môžu auto urobiť neovládateľným a hrozí tiež nebezpečenstvo stretu s prekážkou na ceste, vopred si zistite či je vaša trasa jazdy priechodná a vozovka zjazdná aby ste neuviazli,

Ako sa správať pri snehovej kalamite

- v prípade hroziacej snehovej kalamity si snažte ešte včas zabezpečiť zásoby trvanlivých potravín,
- nevychádzajte automobilom,
- pripravte sa na možný výpadok elektrickej energie,
- pravidelne kontrolujte výšku snehovej prikrývky na streche domu (hlavne u plochých striech) ak presiahne 50 cm odstráňte ju,
- ak ste vonku snažte sa dostať čo najrýchlejšie na obývané miesto, hrozí strata orientácie, vyčerpanie a prechladnutie,
- pohybujte sa opatrne, pozor na zasnežené nebezpečné miesta (priekopy, vodné toky, ľad), pokiaľ nie ste schopní sami sa dostať na bezpečné miesto zavolajte linku 112,
- ak idete autom zvážte stav vozovky, vzdialenosť a profil cesty po ktorej idete, ak je nemožné bezpečne prejsť pokúste sa zaparkovať a počkať na cestárov,
- ak ste uviazli na ceste postarajte sa aby Vaše auto bolo vidieť, ak tvorí prekážku na ceste informujte políciu na č.t. 158,
- v prípade ak ste uviazli v zápche šetrite pohonnými hmotami, vypnite všetky zbytočné spotrebiče (klimatizáciu, rádio, svetlá) a vykurujte motorom, ak Vám dochádzajú pohonné hmoty zapínajte motor len na nevyhnutný čas,
- čakajte pokojne na príjazd záchranárov.

Ako sa správať pri zemetrasení

- ak ste vnútri, vzdiaľte sa od okien a iných sklenených predmetov,
- lepšie je byť pod stolom, posteľou alebo pod zárubňou dverí,
- vo výškových budovách je najlepšie miesto pod stolom, nechoďte do výťahov a na schodisko,
- ak ste v obchode plnom ľudí, nepodľahnite panike bezhlavým pohybom,
- vonku sa rýchlo vzdiaľte od budov, elektrického vedenia, komínov a podobne,
- ak práve idete autom, zastavte na voľnom priestranstve.

Poskytnutie prvej pomoci

- Absolútnu prednosť v poskytovaní prvej pomoci má kardiopulmonálna resuscitácia (KPR). Súčasne je však nutné vykonať život zachraňujúce výkony, bez ktorých samotná KPR nie je účinná. Medzi tieto výkony patrí:
  - a/ stabilizácia krčnej chrbtice
  - b/ uvoľnenie dýchacích ciest
  - c/ prekrytie otvoreného pneumotoraxu
  - d/ zastavenie masívneho krvácania
  - e/ autotransfúzna poloha
  - f/ stabilizovaná poloha (ak postihnutý dýcha)

- Nasleduje ošetrenie menej závažných poranení, obviazanie rán, imobilizácia zlomenín, zabezpečenie tepelného komfortu, tíšenie bolesti a psychická podpora. Nemenej dôležité je správne polohovanie postihnutého.

- Privolanie špecializovanej pomoci

Prvá pomoc pri bezvedomí

Bezvedomie je stav, ak postihnutý neprijíma podnety z vonkajšieho prostredia, nespracúva ich a účelne na ne nereaguje.

K bezvedomiu dochádza pri nedostatočnom prekrvení mozgu, pri jeho nedostatočnom zásobení kyslíkom alebo pri anatomickej alebo funkčnej poruche mozgu.

Príčiny, ktoré vedú k vzniku bezvedomia, sú rôzne. K najčastejším patria: náhle zastavenie srdca, extrémne zrýchlená činnosť srdca, náhle rozšírenie ciev z horúčavy, ďalej je to dusenie, poranenie mozgu, otravy, veľká strata krvi a pod.

PRAVIDLÁ PRE KARDIOPULMONÁLNU RESUSCITÁCIU

- **Zisťovanie vedomia** sa vykoná jednoduchým spôsobom.
  Postihnutého
  a) chytíme za plecia
  b) jemne ním zatrasieme
  c) hlasno sa spýtame: „Ste v poriadku?“

- **Zisťovanie dýchania**
  Presvedčíme sa, či má postihnutý priechodné dýchacie cesty. Vykonáme mierny záklon hlavy, pridvihneme bradu a vyčistíme ústnu dutinu, ak je to potrebné.
  Zistíme, či postihnutý dýcha
  a) pozeráme - očami pozorujeme pohyby hrudníka
  b) počúvame - sluchom počúvame prúdenie vzduchu
  c) cítime - na tvári cítime pohyb vydychovaného vzduchu
  Je dôležité nezamieňať si iné zvuky za dýchanie. Postihnutý môže po zastavení srdca ešte niekoľko minút „dýchať“ inak ako zvyčajne, t.j. chrčí, vydáva rôzne zvuky a pod. Pokiaľ máme pochybnosti, či je dýchanie normálne, postupujeme tak, akoby postihnutý nedýchal.

- **Zisťovanie krvného obehu**
  Pozn. laici už nezisťujú prítomnosť krvného obehu, t.j. nehmatajú pulz, ale sa orientujú podľa nepriamych známok funkčnosti obehu: pohybov, vedomia a dýchania.

Technický postup prvej pomoci

1. Postihnutého uložiť do vodorovnej polohy alebo ho šetrne odsunúť z nebezpečného miesta.
2. Zabezpečiť priechodnosť dýchacích ciest (zaklonením hlavy, predsunutím dolnej čeľuste; pri krvácaní do oblasti ústnej dutiny uložením v polohe na brucho).
3. Ak sa zastaví dýchanie, zastaví krvný obeh, alebo zastaví dýchanie aj krvný obeh súčasne, začať neodkladnú resuscitáciu.
4. Ak sa obnoví dostatočné dýchanie a krvný obeh treba postihnutého uložiť do stabilizovanej polohy na bok.
5. Po návrate vedomia kontrolovať dýchanie, priložiť studený obklad na hlavu, uložiť v tieni.
6. Ak je postihnutý v bezvedomí, nesmie sa mu podávať nijaký nápoj ani jedlo.

Oživovanie (resuscitácia)

Vykonávajte pokiaľ po záklone hlavy :

- **nepočujete dýchanie**
- **nevidíte dýchacie pohyby**

- 30x **STLAČTE UPROSTRED HRUDNÍKA DO HĹBKY 4–5 cm (FREKVENCIA 100/min)**

Pri masáži srdca kľačte čo najbližšie pri zranenom.

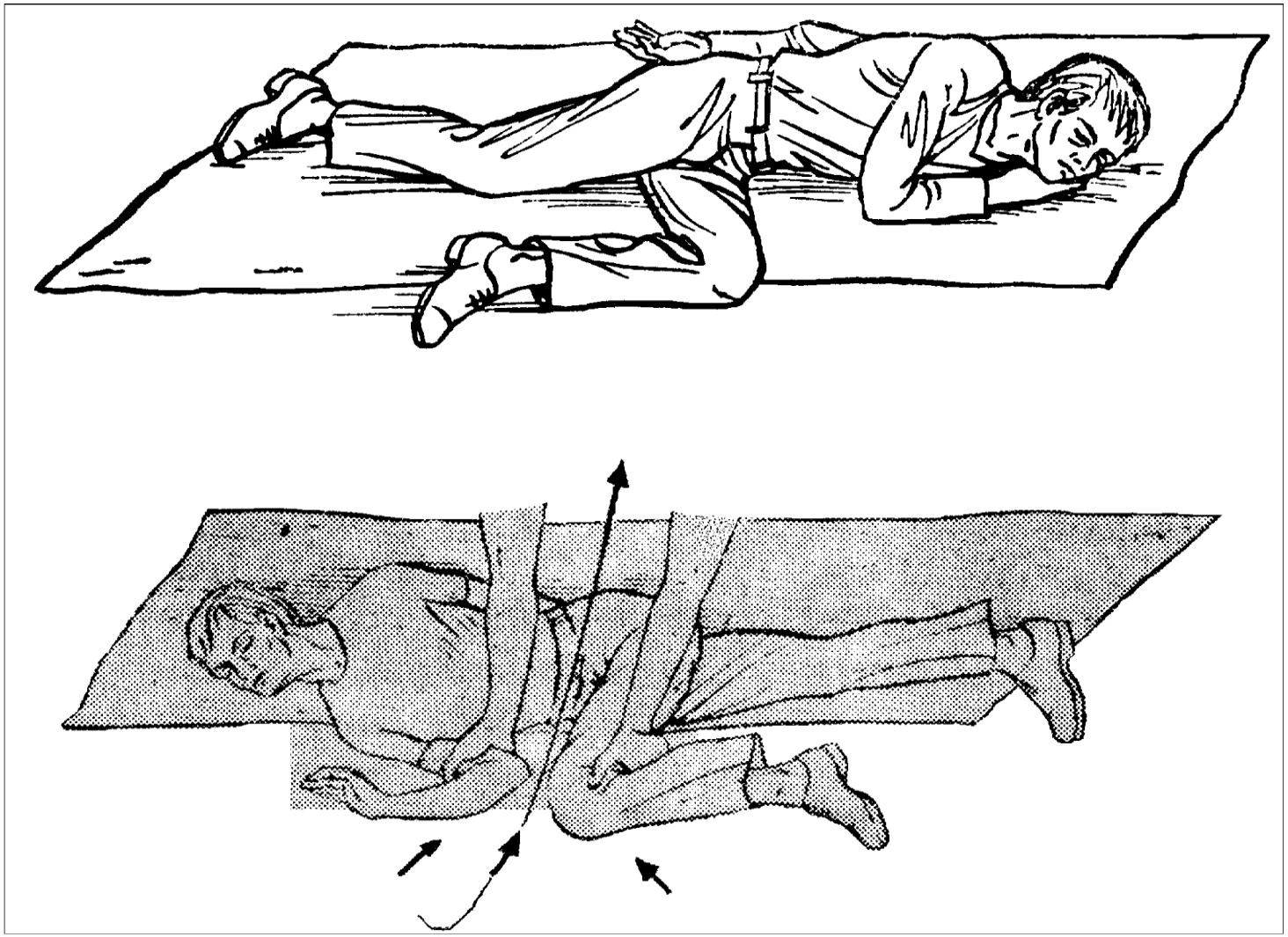
Vykonajte dva vdychy Paže musia byť napnuté Opakujte v rytme 30 : 2

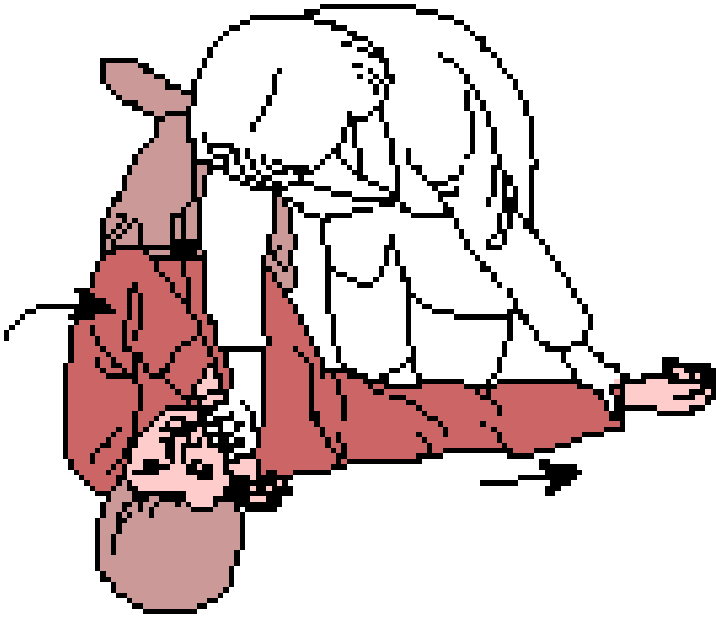
Technika stabilizovanej polohy na boku

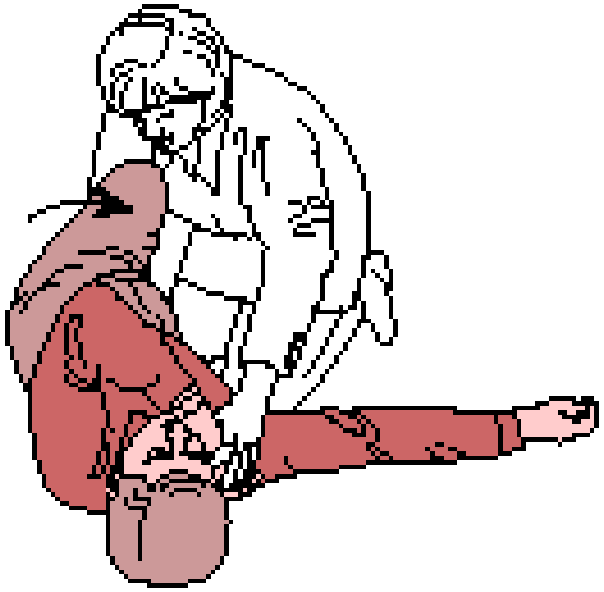
Stabilizovaná poloha je vhodná pre postihnutého v bezvedomí, ak nehrozí riziko poranenia krku alebo chrbtice.

1. Záchranca položí postihnutého na chrbát s rukami hore, akoby sa vzdával.
2. Pokrčí mu pravé koleno.
3. Pravou rukou pridrží pravú ruku postihnutého. Chytí pravé koleno postihnutého.
4. Potiahne postihnutého za rameno a koleno a prevráti ho na ľavý bok.
5. Pravé rameno a pravú nohu mu pokrčí, aby sa nemohol prevrátiť na brucho.
6. Zakloní mu hlavu, aby zvratky prípadne iné tekutiny mohli voľne vytekať a aby nedošlo k zaduseniu.
7. Záchranca sa postará, aby postihnutý bol v teple a v bezpečí, pravidelne sleduje jeho stav a čaká na odbornú pomoc.

Uloženie do stabilizovanej polohy







Úrazový šok

Šok je reakciou organizmu na znížený objem obiehajúcej krvi.

Typické príznaky :

- slabo hmatateľný, rýchly tep (viac než 100/min),
- zrýchlené, ale povrchné dýchanie,
- bledosť studený lepkavý pot,
- pocit smädu,
- apatia, spavosť.

Rozvíja sa predovšetkým pri:

- silnom vonkajšom/vnútornom krvácaní
- mnohonásobných poraneniach
- zlomeninách veľkých kostí

Rozvoj šoku umocňuje :

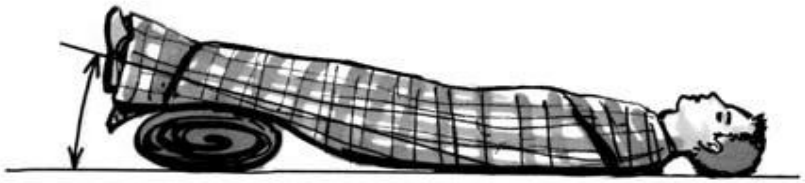
- stres
- bolesť
- necitlivý postup záchrancov

Protišokové opatrenia

- protišoková poloha
- ošetrenie zranenia, odstránenie bolesti (znehybnenie zlomenín, zastavenie krvácania)
- zaistenie tepelnej pohody
- tíšenie pocitu smädu (zvlhčovanie úst vlhkou vreckovkou – nedávajte zranenému piť!)
- psychická podpora (pokoj v okolí, slovný kontakt, ukľudňovanie, atď.)

PROTIŠOKOVÁ POLOHA

ZAISTENIE TEPELNEJ POHODY



Pamätaj !

Ak vieš ako na to , môžeš zachrániť život nielen sebe ale aj svojim najbližším.

© Ing. Milan Hric, zamestnanci odboru KR Okresného úradu

Spracované s využitím informačných materiálov S KMaCO MV SR, Rescue team Slovakia a SČK