

ČO MÁ KAŽDÝ VEDIEŤ V PRÍPADE OHROZENIA

(základy sebaochrany a prvej pomoci)



Ochrana obyvateľstva pri živeľných 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, smogová situácia, narušenie dodávok tepla, nežiadúci výskyt medveďa hnedého, 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 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 z 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 požiarimi, prípadne s únikom nebezpečných látok, havárie jadrových zariadení, porušenie vodných stavieb.
- **Teroristické útoky** - sú napadnutia objektov sústredujúcich 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.
- **Smogová situácia** – nastáva pri mimoriadnom zhoršení kvality ovzdušia.
- **Narušenie dodávok tepla**
- **Nežiadúci výskyt medveďa hnedého** – udalosť, ktorá je vyhodnotená ako stav, ktorý predstavuje riziko ohrozenia života, zdravia alebo vzniku škôd na úrode, hospodárskych zvieratách alebo závažných škôd na majetku v súvislosti s výskytom medveďa hnedého na území, na ktorom je vyhlásená mimoriadna situácia.
- **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:

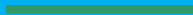
- svoje meno a číslo telefónu, z ktorého telefonujete,
- druh udalosti (požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin a pod.),
- rozsah udalosti (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, poľa, obce, a pod.),
- miesto udalosti,
- ak je na miesto udalosti sťažený prístup,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

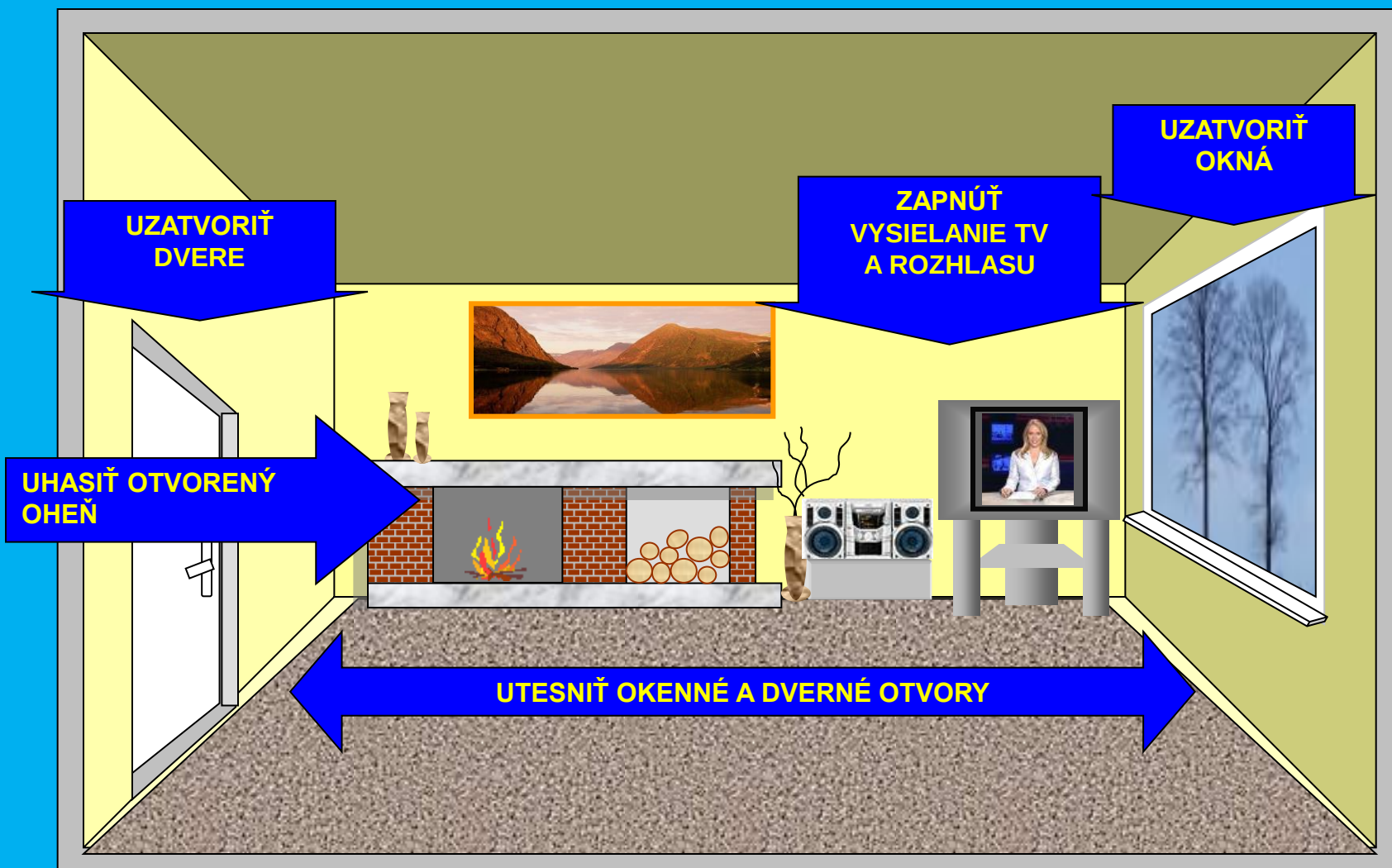
Signály civilnej ochrany

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 byť 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.
- uhasťte otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riadte 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.



Živelné pohromy



Živelné pohromy

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

Územie postihnuté účinkami živeľnej 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 živeľnej 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 zaistíte 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 vyhl'adajte čo najskôr úkryt v budove,
- neschovávajúte 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 obydľia (statická narušenosť, obývatel'nosť), 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 - riad'te 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 dospelého 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.



Ako sa správať pri silnom vetre (výchrici)

- pred príchodom silného vetra zaistíte okná, dvere, odstráňte alebo upevníte voľne uložené predmety (plechy, kvetináče, záhradný nábytok, sklenené výplne a ostré predmety),
- bezpečný úkryt poskytujú budovy z neporušenou statikou, neschovávajú 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 nechodíte do lesa alebo parku,
- neparkujte auto pod stromami či v blízkosti niečoho čo hrozí zrútením, dávajte pozor na vysoké stĺpy,
- ak idete autom jazdíte maximálne opatrne a pomaly, veterné poryvy môžu auto urobiť neovládateľným a hrozí tiež nebezpečenstvo stretu s prekážkou na ceste, vopred si zistíte 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 zvažte 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 vykurojte motorom, ak Vám dochádzajú pohonné hmoty zapínajte motor len na nevyhnutný čas,
- čakajte pokojne na príchod záchranárov.

Ako sa správať pri zemetrasení

- ak ste vnútri, vzdialte 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, nechodte do výtahov a na schodisko,
- ak ste v obchode plnom ľudí, nepodľahnite panike bezhlavým pohybom,
- vonku sa rýchlo vzdialte 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 ošetrovanie 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 zatrasíme
- 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 známkov 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)

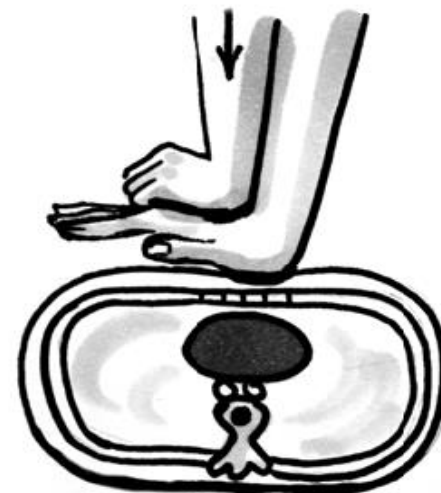
Vykonávajúte pokiaľ po záklone hlavy :

- nepočujete dýchanie
- nevidíte dýchacie pohyby
- 30x **STLAČTE UPROSTRED HRUDNÍKA DO HĽBKY 4–5 cm (FREKVENCIA 100/min)**



Pri masáži srdca kl'ačte čo najbližšie pri zranenom.

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

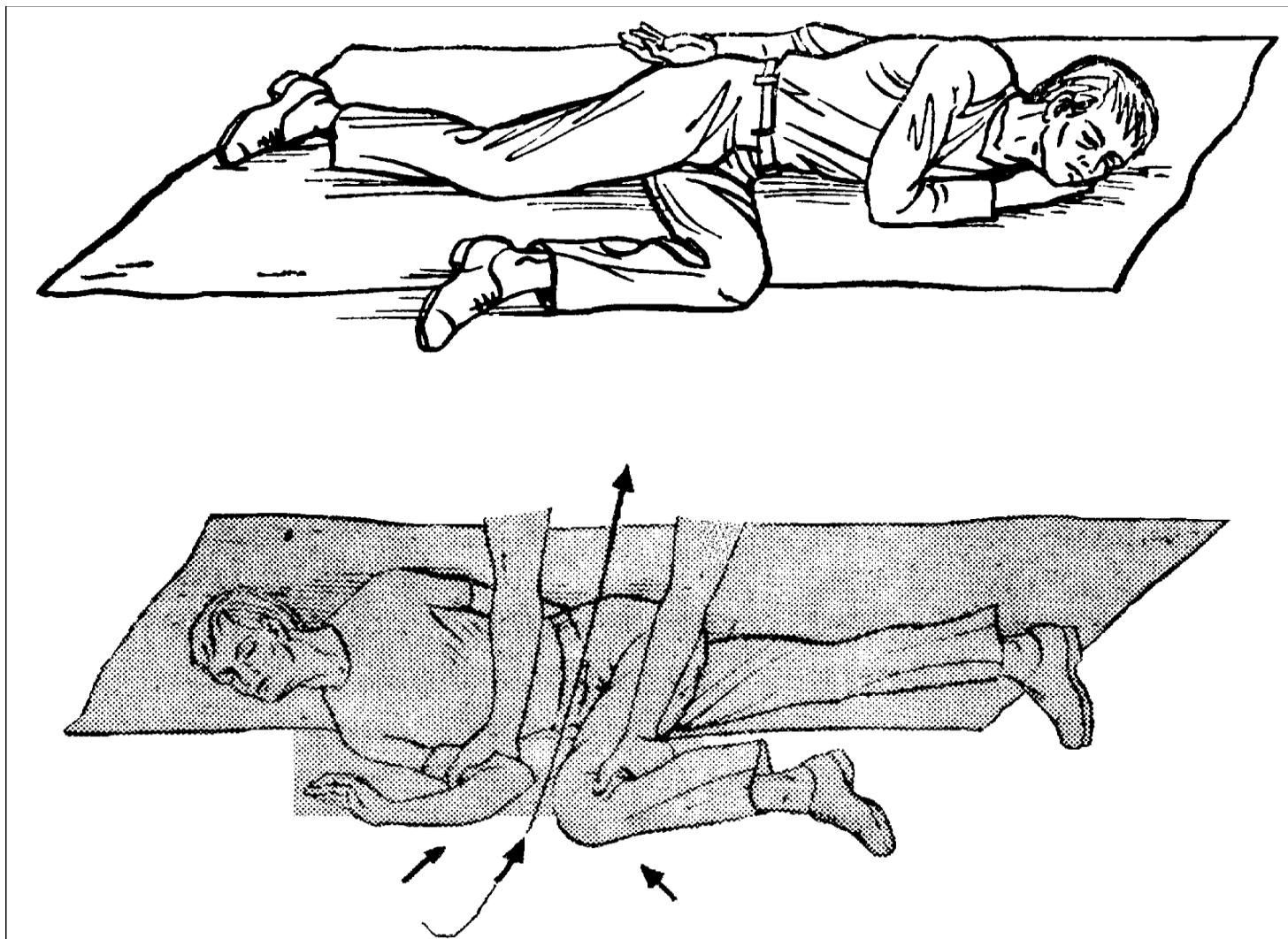


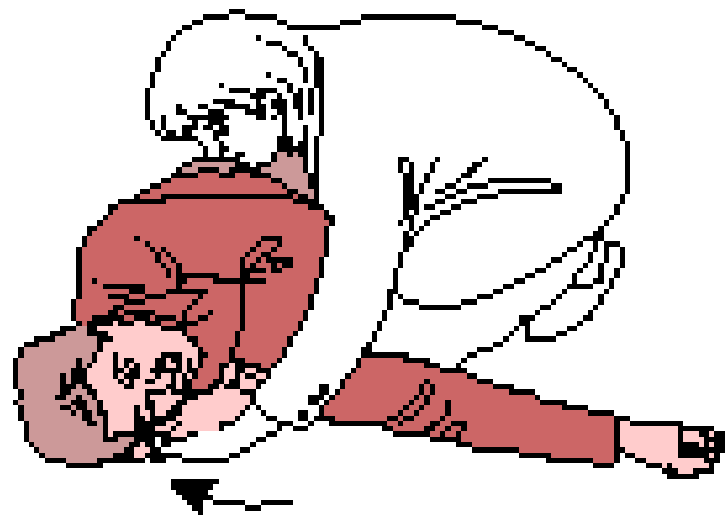
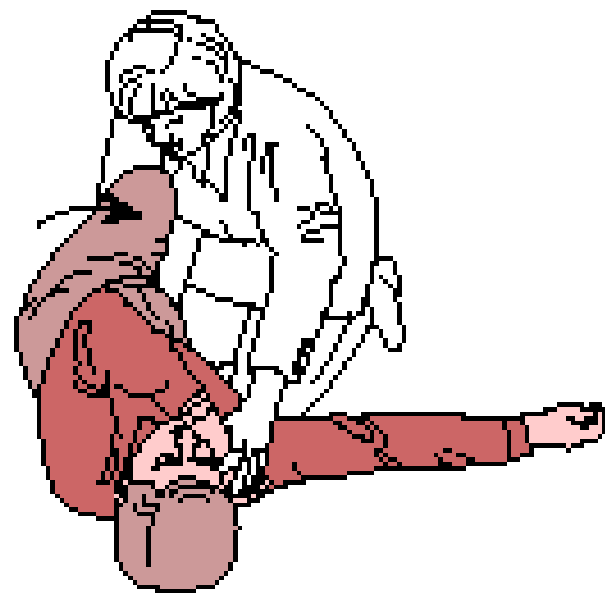
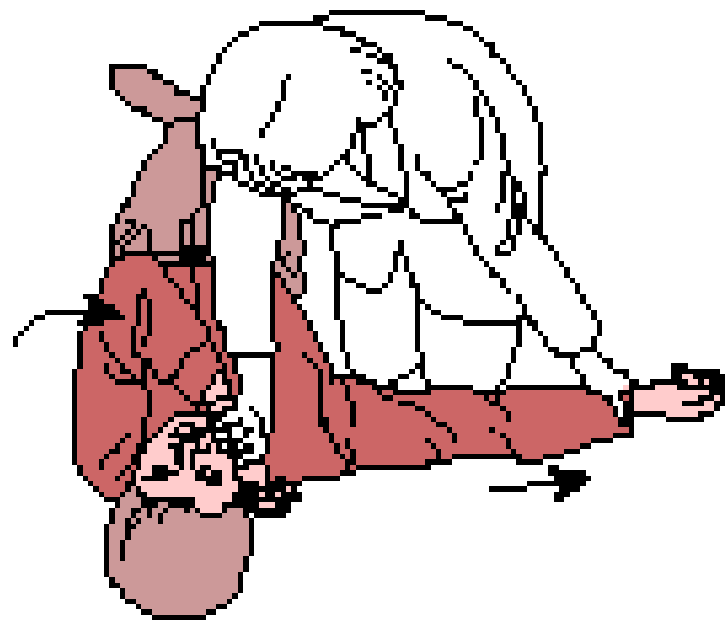
Technika stabilizovanej polohy na boku

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/vnútorom krvácaní
- mnohonásobných poraneniach
- zlomeninách veľkých kostí

Rozvoj šoku umocňuje :

- stres
- bolesť
- necitlivý postup záchrancov

Protišokové opatrenia

- protišoková poloha
- ošetrovanie 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, ukludňovanie, 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