72 HODIN

Jak se připravit na krizové situace a společně je zvládnout?

By scanning the QR code, you will be redirected to a page with links to download the handbook in English.

За допомогою QR-коду ви перейдете на сторінку з посиланням для завантаження посібника українською мовою.

Informace pro neslyšící uživatele znakového jazyka jsou dostupné na www.72h.gov.cz.

Obsah

Nouzové zásoby na 72 hodin 5

Voda 6

Jídlo 8

Informace a komunikace 9

Když vypadne elektrický proud 10

Ukrytí 12

Evakuace 13

Co si zabalit do evakuačního zavazadla? 14

Pomoc sousedům 15

Komunikace s dětmi 16

Podpora v těžkých chvílích 17

Hlavní zásady první pomoci 18

Prostor na poznámky 19

Příručka vznikla ve spolupráci odborníků z oblasti krizového řízení a komunikace.
Je určena k praktickému použití pro zvládání krizových situací.
Víc se dozvíte na webu www.72h.gov.cz.

Jak zvládnout tři dny bez základních služeb? Když přestane dočasně fungovat elektřina, voda nebo obchody, není to nic příjemného. S touto příručkou ale budeme připraveni. Najdeme v ní praktické tipy a seznamy věcí, které se nám budou hodit. Příprava zabere jen pár hodin, ale může nám ušetřit spoustu starostí.

V České republice už jsme zažili mnoho mimořádných událostí a krizových situací, jako jsou povodně, vichřice nebo výpadky proudu. Nejnáročnější bývají první tři dny – tedy 72 hodin. Během nich se můžeme setkat s výpadky vody, tepla, elektřiny, internetu. Bez těchto základních služeb je každodenní život náročnější.

Je proto zásadní, abychom byli připraveni a měli doma nouzové zásoby, které nám a naší rodině pomohou toto období zvládnout.

Pravidlo 72 hodin říká, že v krizové situaci, kdy například vypadne elektřina nebo přestane téct voda, by měl každý zvládnout první tři dny bez pomoci záchranných složek – jen s tím, co má doma. Pokud se včas připravíme, pomůžeme tím i ostatním. Záchranné složky se pak mohou soustředit na pomoc lidem, kteří jsou v přímém ohrožení života.

> ***Důležité:*** *Pravidlo 72 hodin se týká jen situací, kdy nám nehrozí vážné nebezpečí. Když se ocitneme v přímém ohrožení života (nehoda, úraz, akutní zdravotní problém), pomoc přijde rychle.*

Dobrá příprava může zachránit život

Když se připravíme předem, nebudeme pak v takovém stresu a lépe ochráníme své zdraví i majetek. Budeme klidnější a jistější. Budeme vědět, co dělat, a dokážeme pomoci i svým blízkým a sousedům.

Tato příručka popisuje, jak se můžeme připravit na tři dny bez dostupných služeb. Vychází ze zkušeností získaných v České republice i ve světě. Obsahuje přesně ty informace a postupy, které se v praxi osvědčily jako nejužitečnější.

Víc se dozvíte na webu www.72h.gov.cz.

Společně to zvládneme

V těžkých časech si dokážeme vzájemně pomáhat. Když je nejhůř, držíme při sobě. Jsme houževnatí a vynalézaví. Informace v této příručce doplňují to, co už víme a umíme. Když budeme připravení, dokážeme ochránit nejen sebe, ale i své blízké.

> ***Doporučení:*** *Příručku si přečtěte, připravte si věci uvedené v seznamech a pak ji uschovejte na dostupné místo pro případ krizové situace.*

Zvládli bychom se postarat o sebe a své blízké po dobu 72 hodin?

Během krizové situace možná nebudou dočasně fungovat věci, na které jsme zvyklí. Proto je dobré připravit se předem a mít doma nachystané nouzové zásoby na 72 hodin.

Co se může v krizové situaci změnit?

- Z kohoutku nepoteče voda.
- Nepůjde elektřina.
- Přestane fungovat telefon, televize a internet.
- Nikde si nevyzvedneme léky.
- Nebudeme moci běžně vařit a ohřívat jídlo.
- Přestane fungovat topení.
- Obchody budou zavřené nebo v nich nic nekoupíme.
- Nezaplatíme platební kartou.
- Toaletu bude možné spláchnout pouze jednou.
- Na čerpacích stanicích nenatankujeme.
- Přestane jezdit hromadná doprava.

Co když budeme každý jinde?

Když nastane krizová situace, může se naše rodina nacházet na různých místech a nebudeme mít možnost si zavolat. Proto se vyplatí udělat tři věci:

1. *Dopředu se domluvit, kde se v takovém případě všichni sejdeme nebo kam půjdeme, pokud bude nutné opustit domov.*
2. *Říct si, kdo a jak se postará o členy rodiny se specifickými potřebami.*
3. *Do telefonu si uložit všechna důležitá čísla a kopie důležitých dokumentů.*

Příručka vznikla ve spolupráci odborníků z oblasti krizového řízení a komunikace.
Je určena k praktickému použití pro zvládání krizových situací.
Víc se dozvíte na webu www.72h.gov.cz.

Nouzové zásoby na 72 hodin

Jaké zásoby jsou nejdůležitější?

- [ ] **Balená voda na pití**
  Nouzově si dospělý člověk vystačí se dvěma litry vody denně.
- [ ] **Nádoby na vodu**
  Kanystry nebo jiné uzavíratelné nádoby
- [ ] **Zásoba trvanlivého jídla**
- [ ] **Lékárnička a potřebné léky na týden**
- [ ] **Rádio a svítilna na baterie**
- [ ] **Hotovost**
  Mince a bankovky různé hodnoty

i ***Tip:*** *Pro nouzové zásoby můžeme využít běžné trvanlivé potraviny a věci, které už doma máme. Je ale důležité, aby vystačily pro celou domácnost na 72 hodin.*

Co dalšího mít připravené?

- [ ] **Nabitou powerbanku a náhradní baterie**
- [ ] **Kopie důležitých dokumentů**
- [ ] **Plynový vařič a zápalky**
- [ ] **Dezinfekci na ruce**
- [ ] **Toaletní papír a hygienické potřeby**
- [ ] **Krmivo pro zvířata**
- [ ] **Multifunkční nůž**
- [ ] **Hasicí přístroj nebo hasicí deku**
- [ ] **Pevnou lepicí pásku**
- [ ] **Pytle na odpadky**
- [ ] **Plnou nádrž v autě (nabitou baterii u elektromobilu)**

Příručka vznikla ve spolupráci odborníků z oblasti krizového řízení a komunikace.
Je určena k praktickému použití pro zvládání krizových situací.
Víc se dozvíte na webu www.72h.gov.cz.

Voda

Během krizové situace nemusí téct voda. Menší havárie se obvykle vyřeší během několika hodin, u těch větších to může trvat i několik dní. Proto je důležité mít doma dostatečnou zásobu pitné vody a vědět, co dělat, když voda neteče.

Jak se připravit na narušení dodávek vody?

- [ ] **Koupíme si dostatek balené vody na pití.**
  Nouzově si dospělý člověk vystačí se dvěma litry vody denně.
- [ ] **Připravíme si nádoby na vodu – kanystry nebo jiné uzavíratelné nádoby.**
  Jsou potřeba pro případný odběr vody z cisteren nebo výdejních míst.
- [ ] **Pokud o výpadku vody víme předem, napustíme si zásobu vodu do vhodných nádob.**

Kde získat informace o přerušení dodávek?

- Informace nám může poskytnout dodavatel vody nebo správce či vlastník domu.
- Když voda neteče delší dobu, řídíme se pokyny dodavatele vody.
- U některých dodavatelů si můžeme nastavit, že nám budou posílat upozornění na přerušení dodávek předem (SMS nebo e-mailem).

Co dělat, když neteče voda a nejde elektřina?

Toaleta

- Toaletu můžeme spláchnout pouze jednou, potom už se nádržka na vodu nenaplní.
- Při přerušení dodávek vody a elektřiny používáme toaletu jen v nezbytných případech.
- Na mytí rukou používáme dezinfekci.

> ***Nouzové řešení:*** *Když je toaleta nefunkční, vložíme do záchodové mísy odpadkový pytel a do něj dáme toaletní papír, noviny nebo kočkolit. Po použití pytel pečlivě zavážeme, vložíme ho do dalších dvou pytlů a vyhodíme do běžného odpadu.*

Voda

- K pití používáme pouze balenou vodu nebo vodu z přistavených cisteren.
- Pozor, v budovách s dálkovým vytápěním může být teplá voda během výpadku proudu nebezpečně horká až vroucí.

Jídlo

Během krizových situací mohou být obchody zavřené nebo nabízet jen omezený výběr zboží. Měli bychom mít proto zásoby jídla aspoň na 72 hodin. Nouzové zásoby můžeme skladovat společně s ostatními potravinami a průběžně je doplňovat při běžných nákupech. Nezapomeňme ani na krmivo pro svá zvířata.

Pamatujme, že například rýže a těstoviny vyžadují pro přípravu hodně vody i energie.

Co zahrnout do nouzových zásob?

- Patří sem hlavně jídlo, které dlouho vydrží a nemusí se tepelně upravovat (konzervy, trvanlivé pečivo, sušené maso, oříšky, sušené ovoce…).
- Máme-li například kempingový vařič, přidejme do svých nouzových zásob také instantní jídla a polévky.

Do nouzových zásob trvanlivého jídla patří například

- [ ] Balená voda na pití, sirupy, džusy
- [ ] Trvanlivé mléko
- [ ] Trvanlivé pečivo
- [ ] Cereálie, müsli, ovesné vločky, ořechy a semínka
- [ ] Konzervované maso a fazole
- [ ] Konzervované ovoce a zelenina
- [ ] Džemy, med a zavařeniny
- [ ] Sušené ovoce a sušené maso
- [ ] Energetické a proteinové tyčinky, sušenky, čokoláda a hroznový cukr

Má někdo z rodiny alergii nebo speciální dietu? *Při vytváření nouzových zásob na něj nezapomeňme.*

Informace a komunikace

Pravdivé, spolehlivé, včasné a ověřené informace jsou v krizových situacích zásadní. Pomáhají nám správně se rozhodovat a chránit své zdraví, životy a majetek. Důvěřujme proto především zdrojům, které mají povinnost během krizových situací informovat veřejnost. Jsou to hlavně státní instituce, kraje, obce, policie, hasiči, zdravotnická záchranná služba a veřejnoprávní média.

Jak si zajistit přístup k informacím?

Když vypadne elektřina, bývá těžké zjistit, co se kolem nás děje.
Připravme si proto:

- [ ] **Rádio na baterie**
- [ ] **Plně nabitý mobilní telefon**
  Telefonní čísla blízkých zapsaná na papíře
- [ ] **Nabitou powerbanku**

Pamatujme na náhradní baterie, nabíječky a kabely.

V krizové situaci telefonujme, jen když musíme. Jinak můžeme mobilní síť přetížit a narušit komunikaci záchranných složek. Když vypadne proud na velkém území, přestanou fungovat mobily a internet. Vysílače totiž mají jen omezené záložní baterie.

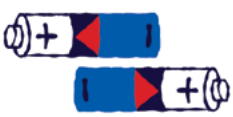
Když nastane krizová situace, často se začnou rychle šířit nepodložené informace a fámy. Takové zprávy mohou zvyšovat nejistotu a strach a komplikovat práci záchranných složek.

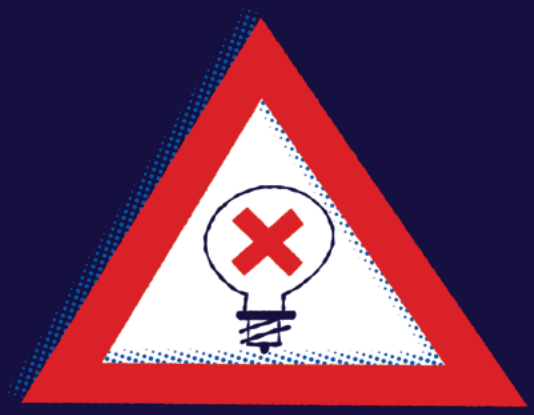
Jak zacházet s informacemi?

- *Ověřujme informace z několika důvěryhodných zdrojů.*
- *Spoléhejme především na oficiální zdroje.*
- *Sdílejme pouze ověřené informace, o kterých jsme si jistí, že jsou pravdivé.*

Oficiální zdroje informací

- Veřejnoprávní média (Český rozhlas, Česká televize) a regionální média
- Obecní rozhlas a elektronické sirény
- Zprávy od záchranných složek a odpovědných úřadů
- Úřední desky krajských a obecních úřadů
- Webové stránky státních úřadů a institucí





Když vypadne elektrický proud

Výpadek elektřiny má v krizových situacích dalekosáhlé následky. Do několika hodin přestanou fungovat telefonní sítě. Bude problém si uvařit nebo spláchnout toaletu. Významně se omezí i základní služby. Proto je nutné vědět, jak se na tuto situaci připravit, co během ní dělat a čemu se naopak vyhnout.

> **i** ***Peníze v hotovosti:*** *Platební karty a bankomaty během výpadku elektrického proudu nefungují. Mějme pro takový případ doma v hotovosti mince a bankovky různé hodnoty.*

Když vypadne proud, je potřeba odpojit ze zásuvek všechny elektrické spotřebiče. Nejjednodušší je vypnout hlavní vypínač (jistič). Tím ochráníme spotřebiče před poškozením, až začne elektřina znovu fungovat.

Jídlo

Jak pracovat s nouzovými zásobami?

- V zimě můžeme některé potraviny skladovat venku. Uložíme je tak, aby byly chráněné před zvěří, vlhkostí a přímým sluncem.

Jak používat lednici a mrazák?

- Dveře lednice i mrazáku otevíráme co nejméně, aby zůstaly potraviny déle chlazené.
- Když některé věci přemístíme z mrazáku do lednice, pomůže to udržet v ní chlad.
- Kontrolujeme podlahu, při tání může vytékat voda.
- Rozmrazené potraviny spotřebujeme co nejrychleji. Pokud je chceme znovu zamrazit, nejdřív je tepelně zpracujeme.

Jak připravit jídlo?

- Máme připravené zásoby jídla, které nepotřebují tepelnou úpravu.
- Kuskus, instantní kaše, luštěniny, obilné vločky a další podobné potraviny stačí zalít studenou vodou a počkat, až změknou.
- Jídlo si můžeme připravit venku na kempingovém vařiči nebo grilu. S ohněm ale zacházíme opatrně.

Jak zůstat v teple?

- Připravíme dostatek teplého oblečení, obuvi a přikrývek pro všechny členy domácnosti.
- Jíme pravidelně a dostatečně odpočíváme.
- Okna a dveře necháme zavřené, aby neunikalo teplo.

Jak se zahřát v prochladlém domě nebo bytě?

- Pokud je to možné, teplo udržujeme jen v jedné místnosti.
  Ostatní místnosti používáme co nejméně.
- Zavřeme dveře do ostatních místností a případné otvory utěsníme.
  Okna zakryjeme závěsy nebo dekami.
- Na podlahu položíme několik vrstev přikrývek nebo koberců.
- Oblékneme se do teplého prodyšného oblečení. Můžeme použít i víc vrstev.
- Všichni v domácnosti by měli trávit čas i spát v jedné místnosti.
- Přesuneme postele na nejteplejší místo v místnosti
  a použijeme všechny dostupné přikrývky a deky.

> ***Jak je to s alkoholem?*** *Alkohol zahřeje jen krátkodobě a pít ho v krizové situaci může být nebezpečné, protože snižuje pozornost a zhoršuje úsudek. Za takových okolností je lepší se mu úplně vyhnout.*

Jak používat toaletu?

- Plošný výpadek elektřiny může přerušit dodávky vody.
  Toaletu tak můžeme splachnout pouze jednou, pak se už nádržka nenaplní.
- Při přerušení dodávek vody a elektřiny používáme toaletu
  jen v nezbytných případech.
- Na mytí rukou používáme dezinfekci.

> ***Nouzové řešení:*** *Když je toaleta nefunkční, vložíme do záchodové mísy odpadkový pytel a do něj dáme toaletní papír, noviny nebo kočkolit. Po použití pytel pečlivě zavážeme, vložíme ho do dalších dvou pytlů a vyhodíme do běžného odpadu.*

Sledujeme informace o tom, jestli dá naše obec k dispozici náhradní zdroje elektrické energie (dieselagregáty) a kde budou umístěné. U nich si můžeme dobít mobilní telefon, baterie, powerbanku nebo další elektroniku.

Jak využívat mobilní telefon?

- Telefon používáme jen v nejnutnějších případech.
  Při výpadku elektřiny totiž může být mobilní síť přetížená nebo nefunkční.
- Omezíme stahování dat a zbytečnou komunikaci, abychom šetřili baterii.

Co dělat, když se dodávky elektřiny obnoví?

- Zkontrolujeme všechny elektrické spotřebiče a osvětlení v bytě nebo domě.
- Ujistíme se, že není zapnutý sporák nebo jiný spotřebič,
  který by mohl být nebezpečný.
- Ověříme stav potravin v lednici a mrazáku.

Ukrytí

Při některých krizových situacích zazní varovný signál „všeobecná výstraha“, který má kolísavý zvuk. Když se signál ozve, je nejdůležitější okamžitě vyhledat bezpečné místo v nejbližší pevné budově a řídit se pokyny záchranných složek a odpovědných úřadů. Nic dalšího většinou dělat nemusíme.

Bezpečným místem může být domov, škola, pracoviště či jiná veřejná budova (například obchodní dům nebo městský úřad). Autobusová zastávka nebo auto bezpečným úkrytem nejsou.

V jakých situacích se musíme ukrýt?

- Silná bouře nebo tornádo
- Vysoká koncentrace jedovatého kouře způsobená požárem
- Únik nebezpečných látek do okolí
- Riziko úniku radiace

Zapamatujme si: *Když uslyšíme sirénu s kolísavým tónem po dobu 140 vteřin, jde o varovný signál. Tento signál se nazývá všeobecná výstraha a znamená obecné ohrožení.*

Co dělat, když uslyšíme varovný signál?

- Rychle se ukryjeme v nejbližší budově.
- Důkladně uzavřeme dveře i okna. Utěsníme otvory, vypneme ventilaci a klimatizaci.
- Zajistíme si přístup k informacím. Při mimořádných událostech mívají klíčovou úlohu televize a rozhlas. Při výpadku proudu a internetu pomůže rádio na baterie.
- Zbytečně netelefonujeme, abychom nepřetěžovali mobilní sítě.
- Zůstáváme v bezpečném úkrytu a čekáme na další pokyny záchranných složek nebo odpovědných úřadů.

Upozornění: *Některé nebezpečné látky nejsou vidět ani cítit. V každém případě proto bereme varování úřadů vážně.*

Evakuace

V případech, kdy jsou lidé v ohrožení života (například při povodni nebo průmyslové havárii), mohou úřady nařídit evakuaci. Rozhodují na základě zkušeností a po důkladném vyhodnocení situace. Záchranné složky zajistí, aby se všichni evakuovaní dostali do bezpečí.

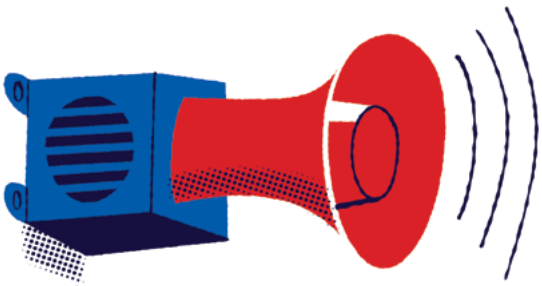
> ***Důležité:*** *Výzvu k evakuaci musíme uposlechnout a řídit se pokyny záchranných složek. Ochráníme tím nejen sebe, ale i zdraví a životy záchranných složek.*

Jak se o evakuaci dozvíme?

Informace o evakuaci dostaneme jedním nebo několika z těchto způsobů:

- Veřejnoprávními médii (Český rozhlas, Česká televize) a regionálními médii
- Obecním rozhlasem a elektronickými sirénami
- Zprávou od záchranných složek nebo odpovědných úřadů

Při bezprostředním ohrožení nejprve zazní varovný signál všeobecná výstraha.



Co udělat po nařízení evakuace?

Bezpečnostní opatření

- [ ] **Uhasíme oheň v kamnech nebo krbu.**
- [ ] **Vypneme elektrické spotřebiče** (kromě mrazáku a ledničky).
- [ ] **Zavřeme okna a dveře, vypneme ventilaci a klimatizaci.**
- [ ] **Uzavřeme vodu a plyn.**

Co si vzít s sebou?

- [ ] **Evakuační zavazadlo.**
  Zavazadlo označíme štítkem se jménem a telefonním číslem majitele.

Ochrana osob

- [ ] **Dětem a zranitelným osobám dáme do kapsy kartičku se jménem, adresou a kontaktem na příbuzné.**
- [ ] **Upozorníme na evakuaci sousedy. Nabídneme jim pomoc.**

Před odchodem

- [ ] **Zamkneme byt nebo dům.**
- [ ] **Na dveře nalepíme lístek s informací, kdy a kam jsme se evakuovali, a s našimi jmény a kontakty.**
  Usnadníme tím práci záchranným složkám při kontrole evakuovaných oblastí.
- [ ] **Když se pro evakuaci rozhodneme sami a přesuneme se k příbuzným či známým, uvedeme jejich adresu.**
  Záchranné složky budou vědět, kde nás v případě potřeby najít.

Na shromaždišti

- [ ] **Dostavíme se na určené místo.**
- [ ] **V případě potřeby použijme ochranu dýchacích cest a povrchu těla.**
- [ ] **Řídíme se pokyny odpovědných osob.**
- [ ] **Než se sami evakuujeme autem, zvážíme rizika (počasí, palivo).**

Příručka vznikla ve spolupráci odborníků z oblasti krizového řízení a komunikace.
Je určena k praktickému použití pro zvládání krizových situací.
Víc se dozvíte na webu www.72h.gov.cz.

Co si zabalit do evakuačního zavazadla?

Osobní věci

- [ ] **Občanský průkaz, pas, kartička pojišťovny**
- [ ] **Kopie důležitých dokumentů**
  Rodný list, oddací list a důležité smlouvy
- [ ] **Klíče**
- [ ] **Hotovost a platební karty**
  Mince a bankovky různé hodnoty

Zdraví a hygiena

- [ ] **Lékárnička a pravidelně užívané léky na týden**
- [ ] **Brýle, kontaktní čočky**
- [ ] **Dezinfekce na ruce**
- [ ] **Toaletní papír a hygienické potřeby**
- [ ] **Ručník**

Jídlo a pití

- [ ] **Balená voda na pití**
  Nouzově si dospělý člověk vystačí se dvěma litry vody denně.
- [ ] **Zásoby trvanlivého jídla na den**
- [ ] **Hrnek, miska, příbor**
- [ ] **Multifunkční nůž**

Oblečení a spaní

- [ ] **Pevná obuv, pláštěnka**
- [ ] **Náhradní oblečení a prádlo**
- [ ] **Spacák nebo deka, karimatka**

Elektronika

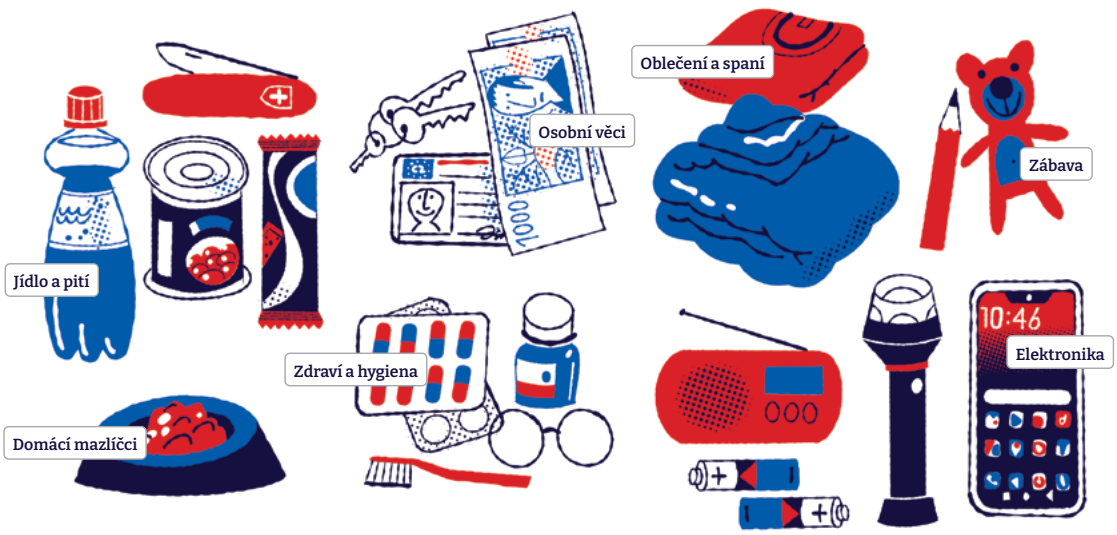
- [ ] **Telefon s nabíječkou**
  Telefonní čísla blízkých vypsaná na papíře
- [ ] **Rádio a svítilna na baterie**
- [ ] **Nabitá powerbanka, náhradní baterie a kabely**

Domácí mazlíčci

- [ ] **Krmivo, léky, misky**
- [ ] **Přepravka, náhubek, vodítko**

Zábava

- [ ] **Tužka a papír**
- [ ] **Kniha, časopis, společenská hra**
- [ ] **Hračky pro děti**



Pomoc sousedům

**Žije v našem okolí někdo, kdo by mohl potřebovat pomoc?
Může to být člověk ve vyšším věku, s malými dětmi, s handicapem, nemocný nebo cizinec, který nerozumí dobře česky.
Zeptejme se ho, jestli mu můžeme s něčím pomoci.**

V krizových situacích je vzájemná pomoc klíčová a může zachránit život. Společně jsme silnější a dokážeme překonat i ty nejtěžší výzvy.

Lidé v našem okolí:

- Mohou potřebovat lékařskou pomoc.
- Může jim docházet jídlo nebo léky.
- Mohou mít potíže dostat se na místo, kde se rozdává voda.
- Možná nevědí, proč nefunguje elektřina a neteče voda.

Co můžeme pro sousedy udělat?

- V naléhavých případech zavoláme pomoc.
- Rozdělíme se s nimi o zásoby.
- Pomůžeme jim s nákupem nebo s přesunem.
- Nabídneme, že jim budeme předávat důležité informace.

Komunikace s dětmi

V krizových situacích se dětem musíme věnovat ještě víc než jindy. Děti potřebují chápat, co se děje, cítit naši podporu a vědět, co je čeká. Díky tomu se s danou situací lépe vyrovnají.

Jak s dětmi komunikovat?

- Mluvíme s nimi otevřeně a upřímně, přiměřeně věku.
- Dáme jim prostor, aby řekly, z čeho mají obavy.
- Povídáme si o svých pocitech.
- Naslouchámě jejich otázkám a názorům.
- Snažíme se zůstat v klidu. Děti totiž zrcadlí naše emoce.
- Zapojujeme je přiměřeně věku do běžných a postupně i nových činností.

Praktické tipy

- Mluvíme o situaci jednoduše a srozumitelně.
- Zdůrazníme, že situaci řeší odborníci a že dělají všechno pro to, aby nás ochránili.
- Ujistíme je, že budeme pořád s nimi.
- Řekneme jim, že to spolu zvládneme a že existují lidé, kteří nám pomohou.
- Pokud je to možné, udržujeme obvyklý režim.

> ***Evakuace:*** *V případě evakuace nezapomeňme připravit dítěti cedulku s adresou a kontaktem na blízkou osobu. A do evakuačního zavazadla přibalme malou hračku.*

Podpora v těžkých chvílích

V krizových situacích je důležité myslet i na psychickou pohodu. Každý člověk může prožívat a potřebovat něco jiného.

Jak druhé psychicky podporovat?

- Mluvíme s nimi otevřeně a s respektem.
- Dáme jim prostor, aby vyjádřili své obavy a emoce.
- Naslouchámе a nesoudíme je.
- Snažíme se udržovat běžný denní režim.
- Umožníme jim, aby se zapojili do řešení situace způsobem, který zvládnou.

Kde hledat pomoc?

- Na webových stránkách www.opatruj.se najdeme jak důležité kontakty na krizové linky pro psychologickou pomoc, tak i řadu užitečných informací o péči o duševní zdraví.

> *Pečujeme o někoho, kdo má specifické potřeby (člověk ve vyšším věku, se zdravotním znevýhodněním nebo s duševním onemocněním)? Na webu www.72h.gov.cz najdeme podrobnější informace o tom, jaká pomoc je k dispozici.*

Hlavní zásady první pomoci

Když někdo nejeví známky života a my známe základy první pomoci, můžeme mu život zachránit. Proto je důležité umět ji poskytnout, a hlavně na nic nečekat. Zvládne to každý z nás, pokud se nebojí převzít odpovědnost a jednat.

> ***Důležité:*** *V případě ohrožení života a zdraví vždy nejdřív volejme na tísňovou linku 155.*

Jak zjistit, jestli je to vážné?

- Dotyčnému zatřeseme rameny a oslovíme ho: „Slyšíte mě?“
- Pokud nereaguje, zakloníme mu hlavu a přizvedneme bradu.
- Zkontrolujeme, jestli slyšíme/cítíme vydechovaný vzduch a jestli vidíme, jak se mu zvedá hrudník/břicho.
- Zavoláme linku 155.
- Pokud nevidíme, neslyšíme a necítíme dýchání, začneme stlačovat hrudník.

> ***Pamatujme:*** *Naším cílem je udržet člověka naživu do příjezdu záchranné služby.*

Jak stlačovat hrudník?

- Položíme dlaně na střed hrudníku mezi bradavky.
- Hrudník stlačujeme 100krát až 120krát za minutu do hloubky 5 až 6 cm.
- Pokračujeme až do příjezdu záchranky nebo dokud dotyčný nezačne reagovat.

Jak zastavit silné krvácení?

- Pokud je to možné, použijeme gumové rukavice.
- Pevně přitiskneme obvaz nebo čistou látku přímo do rány.
- Pokud se nám nedaří zastavit krvácení tlakem v ráně, můžeme použít škrtidlo. To se dává jen na paži nebo stehno – vždy nad ránu směrem k srdci, nikdy ne na klouby.
- Poznamenáme si čas, kdy jsme škrtidlo uvázali.

Obsah domácí lékárničky

- [ ] **Pravidelně užívané léky**
  Zásoba na týden – včetně popisu, jak je užíváme.
- [ ] **Léky proti bolesti, horečce a průjmu**
- [ ] **Obvazy a náplasti**
- [ ] **Dezinfekce na rány a ruce**
- [ ] **Jednorázové rukavice**
- [ ] **Škrtidlo**
- [ ] **Záchranářská deka (fólie na udržení tepla)**
- [ ] **Respirátory**
- [ ] **Teploměr**
- [ ] **Pinzeta a nůžky**
- [ ] **Tužka a papír**

Prostor na poznámky

V případě ohrožení života a zdraví volejme na tísňové linky

112

Jednotné evropské číslo tísňového volání

150

Hasiči

155

Záchranka

158

Policie

Pomoc můžeme zavolat také SMS zprávou (můžeme ji poslat na kteroukoli tísňovou linku) nebo přes mobilní aplikaci Záchranka.

Informace pro operátora

- Kde se to stalo (přesná adresa).
- Co se stalo.
- Kdo volá (naše jméno).

Nikdy hovor neukončujeme jako první.

Co když nevíme, kde přesně jsme? *Operátorovi můžeme říct:*

- *Číslo z nejbližší lampy veřejného osvětlení*
- *Číslo z železničního přejezdu*
- *Popis toho, co vidíme kolem sebe (obchod, školu, most apod.).*

Pokud potřebujeme pro sebe či své blízké psychickou pomoc nebo si s někým promluvit o složité situaci, zavoláme na linku důvěry.

- Linka první psychické pomoci: **116 123** (nonstop, zdarma)
- Linka bezpečí pro děti a studenty do 26 let: **116 111** (nonstop, zdarma)
- Linka důvěry Senior telefon: **800 157 157** (nonstop, zdarma)

Kontakty na další krizové linky najdeme na www.linkyduvery.cz.

Příručka vznikla ve spolupráci odborníků z oblasti krizového řízení a komunikace.
Je určena k praktickému použití pro zvládání krizových situací.
Víc se dozvíte na webu www.72h.gov.cz.

2025 © Ministerstvo vnitra
ISBN 978-80-7616-226-6