



První kroky

v krizové

situaci

Ing. Inga Petryčka, MBA

## Obsah

Úvod	3
Zásady	4
Důležitá telefonní čísla	5
Co všechno se může stát	6
Co když zazní siréna	8
Lékárnička	9
Doporučené léky	10
Výbava pro krizové situace	11
Zásoby	12
Rodinný krizový plán	13
Když je nutná evakuace	14
Závěrečné slovo	15
Použité zdroje informací	17

# ÚVOD

Příručka „První kroky v krizové situaci“ vznikla jako reakce na koronavirovou pandemii v letech 2019-2020, která naplno udeřila i na Českou republiku a dotkla se fungování takřka všech českých domácností. Málokdo byl na něco takového připravený a dokázal se v nově vzniklé situaci rychle zorientovat.

Ráda bych přispěla k tomu, aby se v budoucnu neopakoval chaos a nejednoznačnost při přijímání opatření a aby co největší část obyvatel byla dopředu informována, jak v takových případech postupovat.

Věřím, že tomu napomůže i tato příručka, kterou považuji za první krok v systematické přípravě obyvatel na krizové situace.



# Zásady,

které vám pomohou zvládnout krizové situace

**Ukryjte se**, najděte nejbližší budovu a zůstaňte tam, než zjistíte více informací. V případě většiny událostí je nejlepším řešením zůstat doma.

**Získejte informace** o tom, co se stalo. Na základě těchto informací zvolte nejlepší postup. Některé události mají krátkodobý charakter, jindy budete muset přijmout dlouhodobější opatření.

**Zachovejte klid**, protože panika zhoršuje krizovou situaci a oddaluje její vyřešení.

**Komunikujte s ostatními**, zejména zjistěte, kde jsou vaši rodinní příslušníci a v jaké jsou situaci. Buďte otevření také komunikaci se svým okolím. Informujte se vzájemně.

**Dodržujte hygienické zásady** a používejte ochranné oděvy a pomůcky. Chraňte svou pokožku, obličej, důraz kladte na ochranu dýchacích cest a očí.

**Myslete dopředu**, udržujte zásoby trvanlivých potravin a vody alespoň na několik dní, mějte doma vybavení pro případ výpadku elektřiny a přívodu tepla, náradí a další užitečné pomůcky pro překonání různých druhů krizí.

Budte připraveni,  
tato brožurka vám s tím pomůže



## Důležitá telefonní čísla

**112** Jednotné evropské číslo tísňového volání

**155** Zdravotnická záchranná služba

**150** Hasičský záchranný sbor ČR

**158** Policie ČR

**156** Obecní (městská) policie

### Jak postupovat při hovoru?

1. Popište, co se stalo
2. Uveďte, kde se to stalo
3. Připojte své jméno a případně kontaktní telefon

Na tato čísla se dovoláte kdykoli a bezplatně.

# Co všechno se může stát

## 1 Přírodní pohromy

Příroda umí překvapit a udeřit v podobě ničivých povodní, silných větrů, zemětřesení, extrémního sucha i divokých požárů, v zimě si přidejme silné mrazy nebo sněhové kalamity.

## 2 Jaderná havárie

Jaderná (radiální) havárie znamená únik radioaktivních látek z jaderné elektrárny do životního prostředí. V důsledku toho dochází ke kontaminaci země, povrchové vody, budov, rostlin atd.

## 3 Únik chemických látek

K úniku nebezpečných chemických látek dochází zpravidla v důsledku havárie v příslušném výrobním provozu, ale i v důsledku působení přírodních vlivů (např. silný vítr nebo povodeň). Nejčastěji dochází k únikům čpavku a chloru.

## 4 Blackout

Jedná se o rozsáhlý výpadek dodávek elektrické energie na velkém území, který může trvat desítky hodin i více dnů. Blackout zpravidla postihne velké množství obyvatel a jeho důsledky se mohou projevit v mnoha směrech (nefunkčnost domácích spotřebičů, nefunkčnost bankomatů, v delším horizontu výpadky dodávek tepla, snížení bezpečnosti v lokalitě, nefunkčnost internetu atp.).

## 5 Nakažlivé nemoci

Nakažlivé nemoci mohou být virového i bakteriálního původu. V našem civilizačním okruhu se daří díky dobré hygieně a očkování většinu nemocí udržet izolovaně. Přesto se takřka každý rok potýkáme s chřipkovými epidemiemi a nově také s koronaviry. Potenciální nebezpečí je také tuberkulóza, která se ohniskově vyskytuje čas od času i v západních zemích

## 6 Hackerské útoky

Útoky hackerů na počítačové sítě mohou mít různou motivaci. Jisté však je, že v jejich důsledku může dojít k ochromení důležité infrastruktury (výpadky bankomatů, odstavení nemocnice, vyřazení elektrárny z provozu atp.).

## 7 Teroristické útoky

Teroristický útok může udeřit stejně nečekaně, jako přírodní katastrofa. Není výjimkou, že v případě této události dochází ke koordinovanému souběhu více útoků na více místech. Obvykle se teroristé zaměřují na veřejné cíle, kde se koncentruje větší počet lidí. Nesmíme podceňovat ani možné útoky prostřednictvím chemických nebo biologických zbraní, které mohou zamořit rozsáhlejší území.

## 8 Válka

Vyloučit nikdy nelze ani extrémní události, jako jsou války. Jejich vypuknutí zpravidla předchází otřesy na mezinárodní politické scéně, ale i lokální napětí v podobě např. etnických konfliktů. Válka může nabývat i různých hybridních podob, které lze svým způsobem klasifikovat jako terorismus.



## Co když zazní siréna

### První středa v měsíci = zkouška sirén

Pamatujte, každou první středu v měsíci se přesně ve 12 hodin rozezní po celé České republice sirény.

Zvuk sirén trvá 140 sekund a jedná se o dlouhý nekolísavý tón.

Siréna slouží k varování v případě, že nastanou události ohrožující obyvatele na životech. V takových případech se ozývá hlasitý kolísavý zvuk. Zvuk sirén se ozve v případě požáru, přírodních nebo průmyslových katastrof a v době války pro vyhlásování leteckých či chemických poplachů. Pokud se jedná o elektronický systém, zazní také důvod poplachu.

### Co dělat, když uslyšíte sirénu

1. Vyhledejte úkryt
2. Snažte se zůstat v místnosti bez oken a vyhněte se sklepním prostorám
3. Snažte se z odolnit svůj úkryt – zavřít okna a dveře, utěsnit je lepící páskou, vypněte ventilaci, větší otvory (např. pode dveřmi) utěsněte dekami či oblečením
4. Pokud se jedná o povodňovou vlnu, najděte vyvýšené místo v terénu
5. Pokud se jedná o rozsáhlý požár, sesuv půdy nebo zemětřesení, snažte se dostat na volné prostranství
6. Co nejdříve získejte informace – TV, rádio, internet

## + Lékárnička

### Minimální výbava pro domácnosti

- ✓ Léky na teplotu a bolest
- ✓ Léky na zažívací potíže (průjem, zvracení)
- ✓ Živočišné uhlí
- ✓ Antihistaminikum (proti alergiím)
- ✓ Oční kapky s dezinfekčním účinkem
- ✓ Nosní kapky
- ✓ Sirup proti kašli
  
- ✓ Teploměr
- ✓ Dezinfekce
- ✓ Náplast
- ✓ Sterilní krytí
- ✓ Obvaz
- ✓ Hojivý gel



# Doporučené léky

pro vaši lékárničku

## Léky na teplotu a proti bolesti

Většina běžně dostupných léků proti bolesti působí současně proti vysoké teplotě. Využít můžete např. ibalgin, brufen, nurofen, valetol, případně paralen.

## Léky na zažívací potíže

Léků na zažívací potíže je na trhu celá řada. Vždy závisí na typu potíží. S některými vám dobře pomohou i bylinky. Zásoby těchto léků doporučujeme vytvořit na základě konzultace s lékárníkem. Pro případ střevních potíží způsobených bakteriemi a viry mějte v zásobách také živočišné uhlí.

## Vitamíny

Vedle léků mějte také zásobu běžných vitamínů, zejména vitamíny C a D, ale i další vitamíny, pakliže dojde k redukci spektra dostupných potravin, které tyto vitamíny obsahují. Vitamín C je důležitý i jako prevence proti nachlazení a respiračním onemocněním. Vitamín D budete potřebovat, pakliže budete delší dobu uzavřeni v budově či úkrytu a budete mít nedostatek slunečních paprsků, které tvorbu vitamínu D umožňují.

## Ostatní léky a léky osobní potřeby

Ostatní doporučené léky pro vaši domácí lékárničku pořídte na základě doporučení lékárníka. Mějte také dostatek léků, které užíváte na případné další potíže.

# Výbava pro krizové situace,

aneb co byste měli mít doma

- ✓ Lékárnička pro první pomoc
- ✓ Důležité osobní léky
- ✓ Oxytetracyklin – tablety proti průjmu a infekcím
- ✓ Tablety (DIKACID) nebo kapky k dezinfekci vody
- ✓ Respirátory a roušky
- ✓ Chirurgické rukavice
- ✓ Dezinfekce na ruce, nástroje a plochy
- ✓ Zapalovač nebo voděodolné zápalky
- ✓ Pláštěnka nebo celta
- ✓ Ochranné oblečení
- ✓ Nůž
- ✓ Kompas nebo buzola
- ✓ Jehly a nitě
- ✓ Baterie
- ✓ Rádio
- ✓ Kapesní svítilna
- ✓ Pinzety
- ✓ Plynový vaříč
- ✓ Svíčky

# Zásoby

Ujistěte se, že máte doma zásobu trvanlivých potravin a hygienických potřeb alespoň na několik dní.

## TRVANLIVÉ POTRAVINY

- ✓ Pitná voda (alespoň 2 litry na osobu na den)
- ✓ Vývar, pepř, sůl
- ✓ Suché klobásy, sušené maso
- ✓ Sušené ovoce a luštěniny
- ✓ Jídla v konzervě
- ✓ Instantní polévky
- ✓ Ovocné a zeleninové šťávy
- ✓ Tvrdý sýr
- ✓ Káva, kakao, čaj
- ✓ Trvanlivé nebo kondenzované mléko
- ✓ Vlastní zavařeniny – houby, zelenina, kompoty
- ✓ Olej nebo tuky
- ✓ Rýže a / nebo těstoviny
- ✓ Čokoláda
- ✓ Cukr
- ✓ Suchary nebo křupavý chléb
- ✓ Speciální jídlo pro kojence
  
- ✓ Krmivo pro domácí zvířata

## HYGIENICKÉ POTŘEBY

- ✓ Mýdlo
- ✓ Toaletní papír
- ✓ Hygienické produkty
  
- ✓ Zlato, cennosti

# Rodinný krizový plán

## Sestavte si svůj rodinný krizový plán

Bude to váš základní dokument pro případ, že nastane pohroma. Plán bude zahrnovat všechny důležité informace, vše budete mít na jednom místě a hned po ruce.

## Co by měl plán obsahovat?

- › Jména a kontakty na všechny členy rodiny
- › U dětí adresa školky nebo školy
- › Jména a charakteristika domácích mazlíčků
- › Místo setkání poblíž domu (pro případ nutnosti úniku z domova)
- › Místo setkání mimo město (pokud nebude možné sejít se na místě setkání poblíž domu)
- › Kontakt na třetí osobu, která může zajistit spojení mezi členy rodiny
- › Popis únikové cesty z domu
- › Důležité kontakty na podpůrné složky v okolí (starosta, červený kříž atp.)
- › Popis místa, kde máte uloženou výbavu pro krizové situace



# Když je nutná evakuace

V případě některých událostí může nastat evakuace, kdy budete muset opustit svůj domov. V takových chvílích se řiďte především pokyny evakuačních autorit (zpravidla policie nebo hasiči).

Na evakuaci se nedá dobře připravit předem, nicméně existují zásady, co byste si s sebou měli v rychlosti vzít:

- 1. Důležité dokumenty** – občanský a řidičský průkaz, pas, rodný list, kartičku pojištěnce, očkovací průkaz, další důležité osobní karty, technický průkaz k vozidlu, platební karty.
- 2. Seznam rodinných příslušníků** s kontakty a uvedením základního popisu zdravotního stavu.
- 3. Evakuační zavazadlo** – můžete mít připravené předem, nicméně v rychlosti se snažte vzít alespoň léky a zdravotní pomůcky, věci osobní hygieny a toaletní potřeby, sezonní oblečení, spací pytel nebo deka, kapesní svítilnu, trvanlivé potraviny a vodu.
- 4. Cennosti a smlouvy**
- 5. Věci určené k zábavě** – máte-li čas

Myslete také na případné domácí mazlíčky, které vezměte s sebou s příslušnými doklady, nebo je zabezpečte v domácnosti.

Před odchodem zajistěte a maximálně zabezpečte domácnost!

*Přeji vám, abyste se do žádné z popsaných situací nedostali. V každém případě buďte prosím připraveni.*

*Inga Petryčka*

# Použité zdroje informací

**Ministerstvo vnitra České republiky**

[www.mvcr.cz](http://www.mvcr.cz)

**The Global Disaster Preparedness Center**

[www.preparecenter.org](http://www.preparecenter.org)

Ing. Inga Petryčka, MBA

Kontakt

Web: [www.ingapetrycka.cz](http://www.ingapetrycka.cz)

E-mail: [inga@petrycka.cz](mailto:inga@petrycka.cz)

-  [facebook.com/ingapetrycka](https://facebook.com/ingapetrycka)
-  [twitter.com/lpetrycka](https://twitter.com/lpetrycka)
-  [instagram.com/ingapetrycka](https://instagram.com/ingapetrycka)
-  [youtube/Inga Petryčka](https://youtube/Inga_Petryčka)