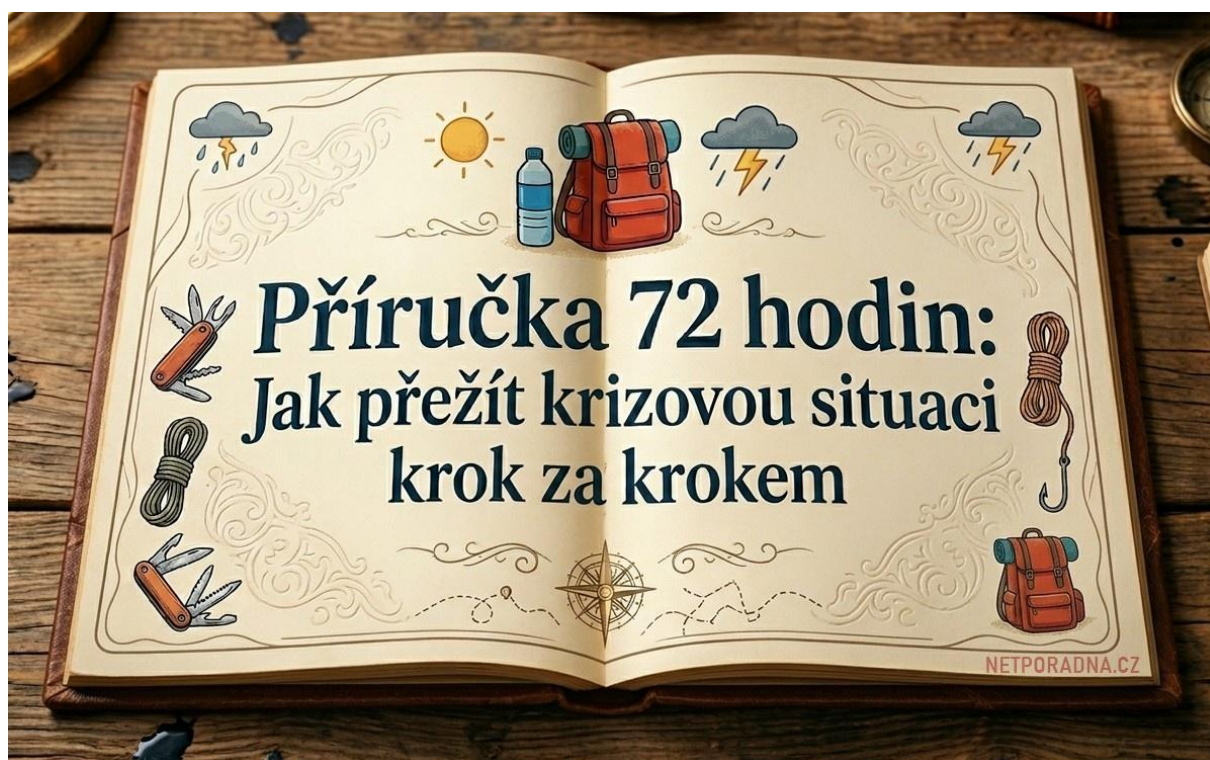


Příručka 72 hodin: Jak přežít krizovou situaci krok za krokem

Přežití v krizových situacích může být obtížné, pokud nejste připraveni. Náš průvodce „Příručka 72 hodin“ je dostupný online a zdarma a ukáže vám, jak se postarat o sebe a své blízké během prvních 72 hodin, kdy mohou přestat fungovat voda, elektřina, doprava nebo dostupnost potravin a léků. Naučíte se, jak si vytvořit zásoby jídla a vody, připravit bezpečné úkryty, zajistit energetickou soběstačnost, poskytnout první pomoc a komunikovat s dětmi. Příručka obsahuje praktické rady, seznamy vybavení, tipy na evakuační zavazadlo a doporučení pro bezpečnost a sebeobranu – vše, co potřebujete vědět, abyste byli připraveni na neočekávané krizové situace.



● Příručka 72 hodin: Zvládl bychom se postarat sami o sebe a své blízké po dobu 72 hodin?

Během krizové situace mohou náhle přestat fungovat služby a infrastruktura, na kterou jsme běžně zvyklí. Mohou to být krátkodobé havárie, jako je výpadek elektřiny na několik hodin, nebo rozsáhlejší katastrofy, které naruší dodávky vody, potravin a komunikace na celé dny. V takových chvílích se ukáže, kdo je připravený a kdo spoléhá jen na dostupnost služeb, které považujeme za samozřejmé.

Proto je zásadní být **předem připravený**, mít doma dostatečné zásoby vody a potravin, základní léky, hygienické potřeby a vybavení, které nám umožní přežít **alespoň 72 hodin** bez pomoci externích služeb. Samotná fyzická připravenost ale nestačí – je důležité mít i **krizový plán**, vědět, jak postupovat při výpadku elektřiny, vody nebo komunikace, a být psychicky připraven zvládnout nejistotu a stres.

Tento průvodce, který vytvořila [Netporadna.cz](https://netporadna.cz), je navržen tak, aby vás provedl všemi aspekty krizové připravenosti: od zásobování vodou a jídlem, přes bezpečné ukrytí a evakuaci, až po komunikaci s dětmi a pomoc sousedům. Najdete zde podrobné návody, tipy, seznamy věcí k přípravě a rady, jak efektivně chránit životy své i vašich blízkých.

Přežití 72 hodin není jen o hmotných zásobách – jde o **znalosti, plánování a schopnost přijímat rychlá a správná rozhodnutí**. V krizových situacích mohou být hodiny rozhodující, proto je lepší být připravený, než spoléhat na náhodu.

V následujících kapitolách se dozvíte:

- Co se může stát při náhlém výpadku základních služeb.
- Jak zajistit dostatek vody, jídla a hygieny.
- Jak správně reagovat při výpadku elektřiny a komunikace.
- Jak se chránit před přírodními katastrofami, chemickými či radiologickými hrozbami.
- Jak připravit evakuační zavazadlo a pomoci sousedům.
- Jak zajistit psychickou pohodu sebe i blízkých.

Tato **kompletní příručka 72 hodin** je praktickým návodem pro každého, kdo chce být soběstačný a chránit své blízké i v nepředvídatelných situacích. S jejím využitím získáte nejen fyzickou připravenost, ale i klid a jistotu, že dokážete čelit krizovým událostem s rozvahou a efektivně.

1. Co se může změnit během krizové situace

Krizové situace mohou nastat náhle a neočekávaně – od přírodních katastrof, jako jsou povodně, tornáda nebo silné bouře, přes technické havárie, například výpadky elektřiny či poškození vodovodního řádu, až po zdravotní, sociální nebo bezpečnostní události, teroristické útoky či válečný stav. V takových chvílích může dojít k výraznému omezení nebo úplnému přerušení základních služeb a infrastruktury, na které jsme běžně zvyklí.

Možné dopady krizových situací:

1. Narušení dodávek vody

- Nepoteče voda z kohoutku ani na veřejných místech.
- Nebudou k dispozici veřejné fontány ani čerpací stanice pro vodu.
- Omezený přístup k pitné vodě může ohrozit hygienu, vaření i samotné přežití.

2. Výpadek elektřiny a komunikace

- Přestane fungovat elektřina, což ovlivní osvětlení, topení, vaření a chladničky.
- Telefon, internet a televize mohou být nedostupné, což ztěžuje komunikaci s okolím i přístup k informacím.
- Nouzové osvětlení a alternativní zdroje energie se stanou klíčovými.

3. Omezený přístup k potravinám a lékům

- Obchody mohou být zavřené nebo vyprodány, potraviny a základní léky nebudou k dispozici.
- Nelze spoléhat na běžné dodávky léků ani na rychlé nákupy v supermarketu.
- Nouzové zásoby jídla a léků jsou proto nezbytné.

4. Porucha topení a ohřevu vody

- V zimních měsících může výpadek elektřiny nebo plynu ohrozit teplo v domácnosti.
- Ohřev vody a vaření potravin může být omezené.

5. Problémy s hygienou a odpadními systémy

- Toaletu lze spláchnout jen jednou, což vyžaduje nouzová řešení pro odpad.
- Osobní hygiena se stává náročnější, je potřeba mít připraveny dezinfekční prostředky a náhradní způsoby hygieny.

6. Nedostupnost paliva a omezená doprava

- Čerpací stanice nemusí poskytovat palivo a hromadná doprava může být přerušena.
- Přeprava lidí a zásob se stává složitou a vyžaduje plánování alternativních tras nebo zásob paliva.

7. Finanční omezení

- Platební karty a bankomaty nemusí fungovat, **hotovost se stává klíčovou**.
- Je důležité mít doma dostatek hotovosti a menší mince pro každodenní potřeby.

8. Omezený přístup k informacím

- Ve výpadku elektřiny a internetu je těžké získat aktuální informace o situaci.
- Alternativní zdroje informací, jako rádio na baterie, obecní rozhlas či oficiální informační centra, se stávají nezbytností.

Během krizové situace se mění všechno, na co jsme zvyklí – od vody a elektřiny přes potraviny, hygienu, dopravu až po přístup k informacím. Připravenost na **72 hodin bez vnější pomoci** zahrnuje nejen zásoby a vybavení, ale i znalosti, plánování a schopnost rychle se adaptovat.

● 2. Připravenost na vodu

Voda je nejdůležitější komoditou pro přežití během krizové situace. Správná příprava zahrnuje nejen zásoby pitné vody, ale i možnosti hygieny, vaření a nouzového využití vody v domácnosti.

Kolik vody potřebujeme?

- **Pitná voda:** Každý člověk potřebuje minimálně 2–3 litry denně pro pití.
- **Hygiena a vaření:** Když zahrneme mytí rukou, osobní hygienu a přípravu jídla, doporučuje se počítat s **10–15 litry na den na osobu**.
- **Děti, senioři a nemocní:** Mohou potřebovat o něco více vody, zejména pro zvládání horeček, zvracení nebo léků.

Jak získat informace o přerušení dodávek

1. **Dodavatel vody nebo správce domu:** Sledujte jejich oficiální web, telefonní linky nebo místní informační panely.

2. **SMS a e-mailová upozornění:** Někteří dodavatelé umožňují nastavit upozornění před plánovanými odstávkami nebo během havárií.
3. **Pokyny městských a státních institucí:** Sledujte weby obce, kraje nebo krizových orgánů – často poskytují informace o distribuci vody a doporučeních.

Co dělat, když nejde voda

1. Toaleta

- Používejte toaletu pouze v nezbytných případech, abyste minimalizovali spotřebu vody.
- **Nouzové řešení:**
 1. Vložte do záchodové mísy odpadkový pytel.
 2. Přidejte toaletní papír, noviny nebo kočkolit.
 3. Po použití pytel pevně zavážete a vložíte do dalších dvou pytlů.
 4. Vyhodíte do běžného odpadu.

2. Pitná voda

- Preferujte **balenou vodu** nebo vodu z ověřených zdrojů (cisterny, komunitní zásoby).
- Část zásob vody lze **uchovat zmraženou v plastových lahvích** – při výpadku elektřiny poslouží zároveň jako nouzní chladič do lednice.
- Při používání vody z **dálkového vytápění** buďte opatrní – teplá voda může být během výpadku proudu extrémně horká a nebezpečná.
- Mějte připravené **náhradní nádoby** na sběr dešťové vody (pro hygienu, ne pro pití).

3. Jídlo

- Mějte zásoby **MINIMÁLNĚ na 72 hodin** obsahující potraviny, které dlouho vydrží bez chlazení.
- Patří sem: konzervy, trvanlivé pečivo, sušené ovoce, ořechy, instantní kaše, rýže, těstoviny, polévky, instantní jídla, med atd.
- Pokud vlastníte **kempingový vaříč, malý gril nebo plynový hořák**, můžete si připravit i teplé jídlo během výpadku elektrické energie.
- Při plánování jídel zvažte **spotřebu vody** – rýže a těstoviny vyžadují hodně vody na přípravu.

Tipy pro efektivní využití vody

1. **Rotace zásob:** Pravidelně kontrolujte data spotřeby balené vody a postupně doplňujte.
2. **Víceúčelové využití:** Vodou určenou na pití lze v nouzi použít i pro vaření nebo mytí, ale ne na splachování.
3. **Skladování:** Uchovávejte vodu v chladu a temnu, mimo přímé sluneční světlo.
4. **Nouzová filtrace:** Filtrační konvice, tablety na čištění vody nebo jednoduché filtry mohou zachránit život při delším výpadku.

Připravenost na vodu znamená **mít dostatečné zásoby, vědět, jak hygienu a jídlo zajistit při omezené dostupnosti vody a využívat alternativní zdroje**. Dobrá organizace a plánování umožní přežít krizovou situaci minimálně 72 hodin bez vnější pomoci.

● 3. Energetická připravenost

Výpadek elektřiny může mít během krizových situací dalekosáhlé dopady – přestanou fungovat světla, domácí spotřebiče, topení, internet, telefonní sítě a platební systémy. Správná příprava zahrnuje kontrolu, ochranu spotřebičů, plán pro uchování potravin a alternativní zdroje energie.

Co dělat při výpadku elektřiny

1. Zjistěte rozsah problému

- Ověřte, zda jde o lokální problém v domácnosti (zkontrolujte pojistky a jističe).
- Sledujte, zda výpadek postihuje sousedy nebo celou oblast.
- Sledujte webové stránky nebo SMS upozornění od dodavatele elektřiny pro informace o plánované odstávce nebo opravách.

2. Odpojte spotřebiče

- Odpojte všechny elektrické spotřebiče ze zásuvek, aby nedošlo k jejich poškození při obnovení proudu.
- Pokud máte domácí alarmy, chladničky nebo mrazáky s citlivými senzory, zkontrolujte jejich ochranu proti výpadku napájení.

3. Hotovost

- Platební karty a bankomaty během výpadku elektrického proudu nefungují.
- Mějte doma **dostatek hotovosti** – mince a bankovky různých hodnot pro nákup potravin, paliva nebo léků.

Jak udržet jídlo v chladničce a mrazáku

1. Minimalizujte otevírání dveří

- Dveře lednice a mrazáku otevírejte co nejméně. Každé otevření zkracuje dobu, po kterou zůstane jídlo bezpečně chlazené.

2. Přesun věcí mezi mrazákem a lednicí

- Přemístěte některé potraviny z mrazáku do lednice, aby zůstaly déle studené.
- Lednice se při plném obsahu udrží chladnější déle než prázdná.

3. Rozmrazené potraviny

- Rozmrazené potraviny spotřebujte co nejdříve.
- Pokud je chcete znovu zamrazit, nejdříve je tepelně upravte (uvařte, upečte), aby se snížilo riziko bakteriální kontaminace.

Alternativní zdroje energie

1. Baterie a powerbanky

- Nabíjejte powerbanky, náhradní baterie předem ideálně baterie dobíjecí s dobíječkou.
- Používejte je pro nabíjení mobilních telefonů, svítilen, rádií nebo dalších důležitých zařízení.

2. Nouzové osvětlení

- Mějte po ruce svítilny, čelovky, svíčky a petrolejky.
- Pamatujte, že otevřený plamen je nutné používat bezpečně – držte jej mimo dosah dětí a hořlavých materiálů.

3. Kempingový vaříč a přenosné topení

- Kempingový vaříč nebo malý plynový hořák vám umožní připravit jídlo a vodu i bez elektrické energie.
- Přenosné topení (např. plynové nebo na dřevo) může udržet teplotu v místnosti během mrazivého počasí, ale vždy dodržujte bezpečnostní opatření a větrání.
- Nezapomeňte, že k použití budete potřebovat zdroj zapálení – mějte proto **dostatečnou zásobu zapalovačů nebo sirek.**

4. Solární a ruční nabíječky

- Malé solární panely nebo ruční dynamo nabíječky mohou poskytovat nouzovou energii pro telefony a svítilny.

Bezpečnostní opatření

- Nevystavujte se riziku úrazu elektrickým proudem při kontrole spotřebičů nebo kabelů.
- Nepoužívejte generátory uvnitř uzavřených prostor – vzniká nebezpečí úniku oxidu uhelnatého.
- Sledujte oficiální informace o obnovení dodávek elektřiny a řiďte se pokyny dodavatelů a krizových orgánů.

Energetická připravenost znamená nejen mít zásoby jídla a vody, ale i plán pro uchování potravin, ochranu domácích spotřebičů a dostupnost alternativních zdrojů energie. Dobrá příprava minimalizuje nepohodlí, chrání zdraví a zajišťuje základní funkce domácnosti po dobu krizového výpadku elektřiny.

4. Bezpečné ukrytí

V krizových situacích je bezpečné ukrytí zásadní pro ochranu života a zdraví. Správné chování a volba vhodného úkrytu výrazně snižuje riziko zranění. Níže najdete podrobné instrukce, jak reagovat na různé typy hrozeb.

Siréna – všeobecná výstraha

- **Význam signálu:** Kolísavý tón sirény po dobu 140 sekund signalizuje obecné ohrožení, například přírodní katastrofu, únik nebezpečné látky nebo průmyslovou havárii.

- **Okamžitá reakce:**

- Ihned se ukryjte v nejbližší pevné budově, například domě, bytě, škole, úřadu či obchodním centru.
- Vyhýbejte se otevřeným prostorům, autobusovým zastávkám, autům, přístřeškům nebo stavbám ve špatném technickém stavu.
- Pokud je to možné, mějte připravenou zásobu vody, potravin a baterií.

Ukrytí podle typu hrozby

1. Vichřice, tornádo nebo silný vítr

- Přesuňte se do suterénu, sklepa, koupelny nebo chodby v nejnižším podlaží.
- Vyhýbejte se okenním stěnám a dveřím.
- Pokud suterén není dostupný, schovejte se do středu budovy, co nejdále od vnějších zdí a střechy.
- V otevřené krajině využijte terénní prohlubně nebo zákoutí, která částečně ochrání před padajícími stromy či letícími předměty.

2. Únik nebezpečné chemické látky

- Ukryjte se ve vyšších patrech na straně budovy, která je odvrácená od zdroje nebezpečí (chemické látky jsou těžší než vzduch a hromadí se u země).
- Připravte improvizovanou ochranu dýchacích cest – respirátor, látkovou roušku nebo mokré hadříky.
- Pokud je dostupné, chraňte i pokožku vhodným oděvem, zavřenými botami a rukavicemi.

3. Radiační havárie

- Ukryjte se v uzavřeném zděném prostoru, například ve sklepní místnosti, suterénu nebo vnitřní místnosti budovy.
- Ideální jsou prostory bez oken, s minimální ventilací zvenčí.
- Připravte improvizovanou ochranu dýchacích cest a kůže (např. látky, plastové fólie, oblečení s dlouhým rukávem).
- Sledujte oficiální informace o radiaci a případné evakuaci.

Další doporučení pro bezpečné ukrytí

- Zavřete okna, dveře a případné ventilace. Utěsněte spáry hadříky nebo páskou.
- Pokud je k dispozici rádio na baterie, sledujte pokyny záchranných složek.
- Vyhněte se používání mobilního telefonu pro zbytečnou komunikaci, abyste nezahltili síť potřebné pro nouzové situace.
- Udržujte klid a zajistěte, aby byli v bezpečí všichni členové domácnosti, včetně dětí a domácích mazlíčků.

Bezpečné ukrytí je vždy první krok při jakékoli krizové situaci. Správné místo, izolace od nebezpečí a dodržování pokynů záchranných složek zvyšují šance na přežití a minimalizují riziko zranění. Vždy mějte připravený plán ukrytí pro různé typy hrozeb a pravidelně si ho procvičujte.

● 5. Evakuace – co a jak připravit

V některých krizových situacích, například při povodni, požáru, chemickém úniku nebo průmyslové havárii, může být nařízena **evakuace**. Správná příprava a rychlá reakce jsou klíčové pro bezpečnost vás i vašich blízkých.

5.1 Respektujte pokyny záchranných složek

- Při vyhlášení evakuace okamžitě sledujte pokyny záchranných složek, obce nebo státních institucí.
- Neodkládejte odchod – zpoždění může ohrozit život.
- V krizových situacích je spolupráce s úřady a dodržování instrukcí důležitější než snaha zachovat si vlastní komfort.

5.2 Evakuační zavazadlo – co si sbalit

Evakuační zavazadlo by mělo být **lehké, přenosné a připravené předem**, ideálně pro každého člena domácnosti.

Osobní doklady a finance

- Občanský průkaz, cestovní pas, řidičský průkaz.
- Pojištění a zdravotní průkazy.
- Hotovost v menších bankovkách a mince – platební karty během krizí často nefungují.
- Klíče od domu, auta a případně trezoru.

Hygienické potřeby a léky

- Základní hygiena: kartáček na zuby, pasta, mýdlo, ubrousky, toaletní papír.
- Osobní léky a zdravotní pomůcky (například: inzulin, inhalátor, kontaktní čočky, tlakoměr).
- Dezinfekční prostředky a rukavice.
- Náhradní roušky nebo respirátory.

Jídlo a pití

- Potraviny a voda na 72 hodin – ideálně trvanlivé a snadno připravitelné.
- Instantní jídla, sušené ovoce, ořechy, energetické tyčinky.
- Doporučuje se i malý kempingový vaříč nebo skladný ohřívač potravin.

Oblečení a příkrývky

- Pohodlné a vrstvené oblečení, včetně teplého a nepromokavého oblečení.
- Boty vhodné do terénu, náhradní ponožky a spodní prádlo.

- Přikrývky, spacák nebo deka pro každého člena domácnosti.

Elektronika

- Mobilní telefon, nabíječky, powerbanky.
- Rádio na baterie nebo solární dobíjení pro získávání informací.
- Svítilny a náhradní baterie.

Domácí mazlíčci

- Krmivo na několik dní, vodu a misku.
- Vodítko, přepravka, hygienické potřeby.

Děti a zábava

- Malé hračky, knížky, pastelky, hry pro udržení psychické pohody.
- Připravte děti na situaci otevřeným a klidným vysvětlením, co se děje a proč je evakuace nezbytná.

5.3 Pomoc sousedům a ohroženým osobám

- Identifikujte lidi v okolí, kteří mohou být ohroženi – senioři, nemocní, lidé s handicapem, cizince s jazykovou bariérou.
- Nabídněte jim pomoc s evakuací, transportem zavazadel nebo zajištěním zásob.
- V naléhavých případech volejte pomoc a koordinujte spolupráci s úřady.

5.4 Další doporučení

- Připravte si **evakuační plán**: místo setkání rodiny, nejkratší cesty k evakuačnímu centru, nouzové kontakty.
- Sledujte **oficiální zdroje informací** – rádio, televizní vysílání, obecní rozhlas, SMS varování.
- Zachovejte klid a koordinujte rodinu, aby každý věděl, co dělat a kam se vydat.
- Pokud je to možné, **připravte zavazadla předem**, aby byly rychle dostupná v případě náhlé evakuace.

6. Komunikace s dětmi a psychická pohoda

Během krizových situací, kdy dočasně přestanou fungovat běžné služby, je **psychická pohoda** klíčová nejen pro dospělé, ale zejména pro děti. Děti situaci prožívají intenzivněji a často odrážejí emoce rodičů. Proto je důležité poskytovat jim podporu, informace a pocit bezpečí.

6.1 Jak mluvit s dětmi

- **Otevřeně a věcně** – vysvětlete situaci přiměřeně věku dítěte. Nepřehánějte detaily, které by mohly zbytečně vyvolat strach.
- **Poskytujte prostor pro otázky** – děti potřebují vyjádřit obavy a získat odpovědi.

- **Sdílejte své pocity** – přiměřené vyjádření emocí pomáhá dětem pochopit, že pocity strachu nebo napětí jsou normální.
- **Používejte srozumitelný jazyk** – vyhněte se odborným termínům nebo složitým popisům.
- **Uklidňujte a ujišťujte** – zdůrazněte, že jsou s vámi v bezpečí a že existují lidé, kteří pomáhají.

6.2 Udržování rutiny a denního režimu

- **Zachovejte pravidelný režim:** jídlo, spánek a hygienu – stabilní rutina dodává pocit bezpečí.
- **Plánujte jednoduché aktivity:** čtení, kreslení, hraní her – pomáhají odvést pozornost od stresu.
- **Zapojte děti do běžných činností:** příprava jídla, hlídání zásob, kontrola evakuačního zavazadla – tím získají pocit kontroly a užitečnosti.

6.3 Psychická podpora dospělých a rodiny

- **Komunikujte mezi dospělými členy rodiny** – sdílejte informace a koordinujte postupy.
- **Vyhýbejte se panice a impulzivním reakcím** – děti snadno odrážejí napětí dospělých.
- **Respektujte individuální potřeby** – každý člen rodiny může prožívat stres jinak.
- **Poskytujte bezpečný prostor pro emoce** – plačící nebo rozrušené dítě potřebuje pocit, že je vyslyšeno a chráněno.

6.4 Zapojení do krizových činností

- **Rozdělte jednoduché úkoly podle věku** – například sledování zásob, kontrola vody nebo pomoc s přípravou jídla.
- **Vysvětlujte význam činností** – děti tak lépe pochopí smysl toho, co dělají, a získají pocit kontroly.
- **Podporujte spolupráci** – rodina, sousedé a přátelé se mohou vzájemně podporovat, což posiluje pocit komunity a bezpečí.

6.5 Krizová komunikace a informace

- **Sdílejte ověřené informace** – děti by měly dostávat jen pravdivé a přiměřené informace, aby se necítily ohrožené.
- **Používejte vizuální pomůcky** – obrázky, mapy nebo jednoduché schémata vysvětlují situaci srozumitelně.
- **Učte děti bezpečné chování** – například jak se ukrýt, co dělat při výpadku elektřiny nebo při evakuaci.

6.6 Podpora během stresových situací

- **Dýchejte a uvolněte napětí společně** – jednoduchá dechová cvičení, krátké procházky nebo jemný pohyb.
- **Oceňujte snahu a odvahu** – uznání pomáhá dětem zvládat stres.

- **Umožněte pocít bezpečí a naděje** – zdůrazněte, že situace je dočasná a že jsou lidé, kteří pomáhají.
 - **Sledujte známky stresu nebo úzkosti** – změny spánku, nálady, chuti k jídlu nebo chování mohou signalizovat, že dítě potřebuje více podpory.
-

● 7. První pomoc – základní kroky

V krizové situaci může být rychlá a správná **první pomoc** otázkou života a smrti. Každý z nás by měl umět základní postupy a mít doma dobře vybavenou lékárničku.

7.1 Zhodnocení stavu postiženého

1. **Zkontrolujte bezpečnost místa** – ujistěte se, že nehrozí další nebezpečí (např. elektrický proud, oheň, padající předměty).
2. **Zkontrolujte vědomí** – oslovte osobu, zatřeste jí lehce rameny a ptejte se: „Slyšíte mě?“
3. **Zkontrolujte dýchání** – nakloňte hlavu, přizvedněte bradu, poslouchajte a sledujte hrudník.
4. **Zavolejte na tísňovou linku 155** – pokud je osoba v bezvědomí, nedýchá nebo je vážně zraněná, okamžitě přiveďte odbornou pomoc.

7.2 Resuscitace

- Položte dlaně na střed hrudníku mezi bradavky.
- Stlačujte hrudník **100–120× za minutu**, hloubka **5–6 cm**.
- Nepřerušujte stlačování, dokud osoba nezačne dýchat, nebo nepřijede záchranka.
- Pokud je k dispozici další osoba, střídajte se, aby byla resuscitace efektivní.

7.3 Zastavení krvácení

1. **Použijte rukavice**, pokud jsou dostupné, abyste se chránili před infekcí.
2. **Přiložte sterilní obvaz nebo čistou látku** přímo na ránu a vyvíjte tlak.
3. **Zvedněte končetinu** nad úroveň srdce, pokud je to možné.
4. **Použití škrtidla** – pouze v případě, že tlak přímo na ránu nestačí. Umístěte nad ránu směrem k srdci, nikdy ne na klouby. Poznamenejte čas, kdy bylo škrtidlo použito.

7.4 Další život zachraňující postupy

- **Šok**: položte postiženého na záda, nohy mírně zvýšené, zakryjte přikrývkou, sledujte dýchání.
- **Popáleniny**: ochladte postižené místo studenou vodou, nepoužívejte led přímo na kůži.
- **Omdlení**: zajistěte čerstvý vzduch, uvolněte těsné oblečení, položte osobu na zem a zvedněte nohy.
- **Ucpání dýchacích cest**: Heimlichův manévr – rychlý tlak do břicha směrem nahoru, dokud předmět nevypadne.

7.5 Obsah domácí lékárničky

Dobře vybavená **domácí lékárnička** by měla obsahovat:

Dezinfekce a obvazy

- Antiseptické roztoky (např. jod, peroxid, alkoholové ubrousky)
- Sterilní gáza, obinadla a náplasti různých velikostí
- Nůžky, pinzeta, bezpečnostní špendlíky
- Latexové nebo nitrilové rukavice

Léky a zdravotní pomůcky

- Léky proti bolesti (paracetamol, ibuprofen apod.)
- Léky proti horečce a zánětům
- Antihistaminika proti alergiím
- Léky na zažívací obtíže (proti průjmům, nevolnosti)
- Teploměr, tlakový měřič, základní zdravotní pomůcky

Nouzové a ochranné pomůcky

- Termální fólie pro udržení tělesné teploty
- Masky, respirátory, ochranné brýle
- Základní nástroje první pomoci: poutka, elastické obinadlo, náplasti, sádrové pásy
- Sterilní roušky a obvazy pro větší zranění

Další doporučení

- Pravidelně kontrolujte expiraci léků a stav zásob.
- Lékárničku uchovávejte na snadno dostupném, suchém místě.
- Ujistěte se, že všichni členové domácnosti vědí, kde se lékárnička nachází a jak ji používat.

7.6 Doporučení pro krizové situace

- V krizové situaci **nečekejte na záchrannou službu**, pokud je někdo v ohrožení života – každý okamžik je důležitý.
- **Zůstaňte klidní** – panika snižuje efektivitu první pomoci.
- **Školení první pomoci**: pravidelně obnovujte své znalosti, absolvujte kurzy a procvičujte resuscitaci a základní zásady první pomoci.

● 8. Další praktické tipy

Přežití během krizové situace závisí nejen na zásobách a znalostech, ale také na praktickém přístupu a každodenních opatřeních. Zde je několik podrobných doporučení, která mohou výrazně zvýšit vaši bezpečnost a komfort během 72 hodin krizového stavu.

8.1 Alkohol a jiné návykové látky

- **Nadměrná konzumace alkoholu a užívání omamných látek** snižují pozornost, zpomalují reakce a zhoršují úsudek.
- V krizové situaci mohou způsobit **chyby, zranění nebo nedostatečnou reakci na nebezpečí**.
- Doporučení: **alkohol vynechat**, případně jen minimálně a bezpečně mimo klíčové činnosti.

8.2 Udržení tepla v zimě

- Pokud je **vytápění nedostupné**, udržujte teplo v **jediné hlavní místnosti**, ostatní izolujte.
- Zavřete dveře do nevyužívaných místností, utěsněte spáry a podlahy příkrývkami nebo kobercem.
- Používejte **více vrstev oblečení**, včetně termo prádla, ponožek, rukavic a čepic.
- Společné sdílení tepla – více osob ve stejné místnosti zvyšuje komfort a snižuje únik tepla.
- Příkrývky, spacáky a termofólie pomohou udržet tělesnou teplotu.

8.3 Jak zvládat horka

- Vyhněte se **pobytu venku mezi 11–18 hodinou**, kdy je sluneční záření nejintenzivnější.
- **Vnitřní větrání** omezte na čas brzy ráno nebo večer, kdy teplota klesá.
- **Zatáhněte závěsy nebo žaluzie**, aby se místnosti méně zahřívaly.
- Vhodné je **lehké, vzdušné oblečení** a ochrana hlavy kloboukem či šátkem.
- **Pitný režim**: pravidelně pít malé množství vody, případně minerální nápoje pro doplnění elektrolytů.
- **Malé porce jídla** vícekrát denně pomáhají udržet energii a nezvyšují tělesné teplo z trávení.

8.4 Informace a komunikace

- Sledujte **oficiální zdroje informací**: veřejnoprávní média, obecní rozhlas, státní úřady.
- **Nepodléhejte fámám** – ověřujte zprávy z více kanálů.
- Připravte si **náhradní zdroje energie** pro elektroniku: powerbanky, baterie, solární nabíječky.
- Telefonujte **jen v nezbytných případech**, aby mobilní síť zůstala dostupná pro záchranné složky.

8.5 Spolupráce a pomoc sousedům

- Identifikujte **zranitelné osoby** ve vašem okolí: senioři, lidé s handicapem, nemocní, rodiny s malými dětmi.
 - Pomozte s **dodávkami vody, jídla nebo léků**, nebo poskytněte informace o bezpečí.
 - Sdílení zdrojů a vzájemná podpora **zvyšuje šance na přežití a psychickou odolnost** všech zúčastněných.
 - V krizových chvílích **komunitní spolupráce** bývá často důležitější než individuální zásoby.
-

● 9. Dostatek paliva

V krizových situacích může být přístup k palivu omezený nebo úplně znemožněný. Proto je důležité mít zásobu pohonných hmot pro vozidla, generátory atd.

Doporučení:

- Uložte benzin, naftu nebo plyn v bezpečných nádobách mimo obytné prostory.
- Palivo skladujte na chladném, dobře větraném místě a mimo dosah otevřeného ohně.
- Pravidelně kontrolujte datum spotřeby paliva a jeho stav – starší palivo může ztratit kvalitu.
- Skladujte kvalitní palivo s dlouhou trvanlivostí, například obsahující až 5 % bioethanolu (E5).
- Pokud používáte generátor, mějte připravený návod k obsluze a bezpečné zapojení.
- Pamatujte, že při použití paliva v uzavřených prostorách hrozí otrava nebo požár – vždy zajistěte dostatečné větrání.
- Pro vozidla udržujte alespoň částečnou rezervu paliva, ideálně na 30 dní provozu.

● 9. Mějte připravené obranné prostředky pro sebeobranu

V krizových situacích může hrozit přímé ohrožení, a proto je důležité být připraven. Můžete zvážit legální a bezpečné prostředky pro osobní ochranu:

- **Pepřový sprej** – rychlý způsob, jak odvrátit útočníka.
- **Obušek nebo teleskopický obušek** – legálně držený a určený pro sebeobranu.
- **Plynová pistole, perkusní zbraň nebo CO2 zbraň** – jsou vysoce efektivní.
- **Elektrický paralyzér** - vysoce účinný nesmrtící obranný prostředek.
- **Další legální ochranné pomůcky** – alarmy, píšťalky, osobní bezpečnostní zařízení.

Pokud dosud žádný obranný prostředek nemáte, poříďte si ho co nejdříve.

● Závěr

Přežití prvních 72 hodin v krizové situaci závisí především na přípravě, znalostech a schopnosti rychle reagovat. Mít doma zásoby vody, jídla, peněz, léků, paliva a obranných prostředků, vědět, jak se ukrýt, evakuovat nebo poskytnout první pomoc, může rozhodnout o bezpečí vašem i vašich blízkých.

Nezapomínejte také na psychickou odolnost – klidná komunikace, udržování rutiny a vzájemná podpora jsou stejně důležité jako materiální připravenost. Pomáhejte sousedům, sledujte oficiální informace a jednejte zodpovědně.

Správná příprava a uvědomělý přístup vám umožní zvládnout krizové situace bezpečně a efektivně, minimalizovat rizika a ochránit to nejcennější – životy a zdraví vaše i vašich blízkých.

Vaše Netporadna.cz