DŮLEŽITÉ INFORMACE
PRO OBYVATELE ČESKÉ REPUBLIKY

V případě krize nebo války



V případě krize nebo války

DŮLEŽITÉ INFORMACE
PRO OBYVATELE ČESKÉ REPUBLIKY



O této příručce

Tato příručka je českou adaptací švédské brožury **MSB2400 – Om krisen eller kriget kommer (2024).** Cílem je poskytnout obyvatelům České republiky srozumitelné a praktické informace o tom, jak se připravit na krizové situace a možné válečné hrozby.

Vznik a spolupráce

Česká adaptace byla vytvořena s pomocí umělé inteligence (AI) na základě švédské brožury vydané Švédskou agenturou pro civilní ochranu (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB). Na přípravě se podílel Jouko Lahti.

Charakter materiálu

Tato příručka je nezávislý informační materiál. Není oficiálním dokumentem žádného českého státního orgánu a nevznikla ve spolupráci se státní správou.

Dostupné formáty

Příručka je k dispozici v elektronické podobě (PDF) a je určena k volnému šíření.

Upozornění

Tato příručka slouží pouze k informačním účelům. Nevydává ji Česká republika ani žádný její státní orgán. Informace vycházejí ze švédské brožury MSB2400 (2024) a byly adaptovány pro české prostředí.

Vážení obyvatelé České republiky,



Žijeme v nejisté době. Ve světě probíhají ozbrojené konflikty a naše bezpečnost se může rychle změnit. Musíme být připraveni i na to, že podobné události mohou mít dopad i na Českou republiku.

Ozbrojené konflikty

V našem okolí probíhají války a roste napětí mezi státy. Situace se může dále zhoršit.



Terorismus

Hrozbu představují i teroristické útoky, které mohou zasáhnout různá místa a bez varování.



Kybernetické útoky

Naše společnosti jsou závislé na digitálních systémech. Kybernetické útoky mohou narušit dodávky elektřiny, komunikaci, dopravu i další důležité služby.



Dezinformace

Cizí státy a různé skupiny šíří nepravdivé informace, aby vyvolaly nejistotu, rozpory ve společnosti a oslabily naši schopnost se bránit.



Tyto hrozby mohou nastat jednotlivě nebo zároveň. Nemůžeme s jistotou vědět, jak se situace bude vyvíjet, ale můžeme se na ni společně připravit.

Naše odolnost závisí na nás všech – na jednotlivcích, rodinách, sousedských komunitách i celé společnosti. Když budeme informovaní, připravení a budeme si vzájemně pomáhat, zvládneme i náročné situace lépe.

Tato příručka vám poskytuje důležité informace a praktické rady, jak se na možné krizové situace připravit.

Obsah



V PŘÍPADĚ KRIZE NEBO VÁLKY

DŮLEŽITÉ INFORMACE PRO OBYVATELE ČESKÉ REPUBLIKY

1. Základní informace

5 V nejisté době je důležité být připraven
6 Společně jsme odolnější
7 Obrana České republiky
8 Stav ohrožení / zvýšená pohotovost
9 Povinnosti při obraně státu
10 Varovné systémy

2. Ochrana a bezpečí

12 Ukrytí při leteckém útoku
15 Domácí připravenost
19 Evakuace
20 Ochranný kryt

3. Krizové situace a speciální témata

22 Psychologická obrana
23 Digitální bezpečnost
24 Teroristický útok
25 Jak zastavit krvácení
26 Extrémní počasí
27 Infekční onemocnění
28 Pokud potřebujete zvláštní pomoc
29 Pokud máte domácí zvířata

4. Lidé a rodina

30 Když máte obavy
30 Jak mluvit s dětmi o krizi a válce

5. Důležité kontakty a další informace

31–32 Důležitá telefonní čísla a další informace



V nejisté době je důležité být připraven



Svět kolem nás se mění a bezpečnostní situace může být méně předvídatelná. Různé události mohou nastat náhle, ovlivnit náš každodenní život a mít dopad na celou společnost. Připravenost zvyšuje naši odolnost a pomáhá zvládnout náročné situace.

Příklady událostí, které mohou ovlivnit naši bezpečnost

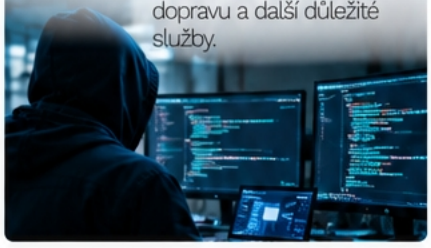
Vojenské hrozby a ozbrojený útok

Napětí mezi státy může vést k ozbrojenému konfliktu, který může ovlivnit i Českou republiku.



Kybernetické útoky

Útoky na digitální systémy mohou narušit dodávky elektřiny, komunikaci, dopravu a další důležité služby.



Dezinformace

Nepravdivé informace se mohou šířit s cílem vyvolat nejistotu, rozdělit společnost a oslabit naši schopnost se bránit.



Terorismus

Hrozbu představují teroristické útoky, které mohou zasáhnout různá místa a být obtížně předvídatelné.



Sabotáž

Může jít o úmyslné poškození důležité infrastruktury, jako jsou energetické sítě, dopravní systémy nebo komunikační sítě.



Extrémní počasí

Silné bouře, povodně, vedra, sucha nebo požáry mohou vážně ohrozit životy, majetek a dodávky důležitých služeb.



Patogeny a epidemie

Šíření nebezpečných infekčních nemocí může způsobit omezení v každodenním životě a zatížit zdravotní systém.



Výpadky IT a služeb

Může dojít k dlouhodobým výpadkům elektřiny, Internetu, mobilních sítí nebo dalších klíčových služeb.



Organizovaný zločin

Krizové situace mohou vytvářet prostor pro zvýšenou aktivitu organizovaného zločinu, včetně nelegálního obchodu a dalších trestných činností.



Společně jsme odolnější



Bezpečnost a odolnost naší země závisí na nás všech. Stát, kraje, obce, složky integrovaného záchranného systému, soukromý sektor i jednotliví občané mají svou roli. Když budeme spolupracovat, pomáhat si a být připraveni, lépe zvládneme krizové situace a ochráníme naše blízké, naše komunity i celou Českou republiku.

Stát, kraje a obce

Zajišťují bezpečnost, koordinují pomoc, poskytují informace a vytváří podmínky pro zvládnutí krizových situací.



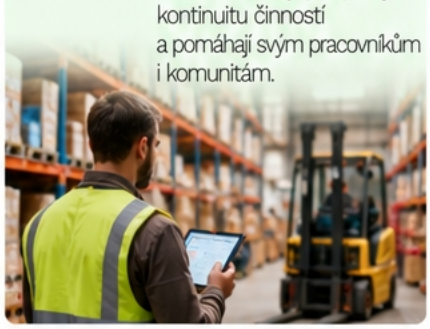
Integrovaný záchranný systém

Hasiči, zdravotnická záchranná služba, policie a další složky IZS chrání životy, zdraví a majetek a pomáhají v krizových situacích.



Soukromý sektor

Firmy a zaměstnavatelé přispívají k odolnosti dodávkami služeb, výrobků a infrastruktury, podporují kontinuitu činností a pomáhají svým pracovníkům i komunitám.



Občané a rodiny

Každý z nás může přispět vlastní připraveností, všímavostí a pomocí druhým. Důležitá je také vzájemná sousedská spolupráce, zejména s lidmi, kteří mohou potřebovat větší podporu (např. senioři, osoby se zdravotním omezením).



Pomoc nejpotřebnějším

V krizových situacích je zvláštní pozornost věnována dětem, seniorům, osobám se zdravotním omezením a dalším zranitelným osobám. Pomáhejme jim ve svém okolí.



Dobrovolnictví a dárcovství

V případě potřeby můžete pomoci jako dobrovolníci, zapojit se do humanitárních aktivit, poskytnout první pomoc nebo darovat krev.



Společná odpovědnost

Odolná společnost vzniká spoluprací všech – institucí, firem, organizací i jednotlivých občanů. Když budeme informovaní, připravení a budeme si vzájemně pomáhat, zvládneme náročné situace lépe.

Obrana České republiky



Obrana České republiky chrání naši svrchovanost, územní celistvost, demokratické základy, životy a majetek nás všech. Je společnou odpovědností státu, ozbrojených sil, bezpečnostních a záchranných složek, veřejné správy, soukromého sektoru i každého z nás.

Vojenská obrana

Ozbrojené síly České republiky se připravují k obraně státu proti vnějšímu napadení, chrání naši svrchovanost a územní celistvost a plní také závazky společné obrany se spojenci v NATO.

Vojenská obrana je základem pro odstrašení možného agresora a pro obranu naší země.



Civilní obrana

Civilní obrana zahrnuje široké spektrum opatření, která posilují odolnost společnosti a zajišťují, aby stát a jeho základní funkce mohly fungovat i v krizových situacích.

Na zajištění bezpečnosti se podílejí integrovaný záchranný systém (hasiči, zdravotnická záchranná služba, Policie ČR), orgány veřejné správy, soukromý sektor i každý z nás.



Česká republika v NATO

Česká republika je členem Severoatlantické aliance (NATO) od roku 1999.

Naše bezpečnost je součástí kolektivní obrany NATO, která je založena na principu, že útok na jednoho spojence je útokem na všechny členské státy (článek 5 Washingtonské smlouvy).

Členství v NATO posiluje naši bezpečnost, umožňuje spolupráci se spojenci a přispívá ke stabilitě v Evropě.



Stav ohrožení a zvýšená připravenost



Při vážném zhoršení bezpečnostní situace může Česká republika přijmout mimořádná opatření a zvýšit svou připravenost. Cílem je chránit obyvatelstvo, zachovat základní funkce státu a zajistit, aby důležité služby mohly nadále fungovat.

V takových situacích je důležité, aby každý z nás sledoval oficiální informace, řídil se pokyny úřadů a byl připraven na možná omezení v každodenním životě.

Kdy může být vyhlášen

Zvýšená připravenost státu se vyhlašuje v případě válečného stavu nebo bezprostřední hrozby ozbrojeného útoku. Může být zavedena i při dalších mimořádně závažných hrozbách pro bezpečnost státu.

Co se děje

Stát, kraje a obce posilují svou připravenost a koordinují opatření. Dochází k aktivaci integrovaného záchranného systému, posílení ochrany důležitých objektů a zajištění fungování základních služeb, jako jsou dodávky elektřiny, vody, potravin, zdravotní péče a doprava.



Co to znamená pro obyvatele

- Řiďte se pokyny úřadů a sledujte oficiální informační kanály.
- Může dojít k omezením v dopravě, pohybu osob nebo v některých službách.
- Buďte připraveni na to, že se mohou změnit běžné podmínky života (např. delší kontroly, omezení v určitých oblastech).
- Zachovejte klid, pomáhejte svému okolí a dbejte na vlastní bezpečnost.

Zachování základních služeb

I v době zvýšené připravenosti je prioritou státu zajistit fungování základních služeb pro obyvatelstvo. To zahrnuje zejména:

- dodávky elektřiny, vody, plynu a paliv
- zdravotní péči a zásobování léky
- zásobování potravinami
- fungování dopravní infrastruktury
- poskytování základních komunikačních služeb
- bezpečnost a veřejný pořádek



Oficiální informace jsou nejdůležitější

V případě krizové situace se spolehněte pouze na oficiální zdroje informací, např. weby státních institucí, veřejnoprávní média nebo varovné a informační systémy.

Povinnosti při obraně státu



Obrana České republiky je společnou odpovědností státu a jeho občanů. Každý z nás může být v případě vážného ohrožení státu vyzván k plnění stanovených povinností. Konkrétní povinnosti vyplývají z českých právních předpisů a z oficiálních pokynů příslušných orgánů.

Branná povinnost

Podle zákona č. 585/2004 Sb., o branné povinnosti a jejím zajišťování, mají občané České republiky povinnost plnit úkoly ozbrojených sil České republiky.

Tato povinnost zahrnuje zejména odvodní řízení, vojenskou činnou službu (v případě potřeby) a další zákonné povinnosti.

O konkrétních krocích a termínech informují příslušné orgány.



Pracovní povinnost a výpomoc

Podle zákona č. 222/1999 Sb., o zajišťování obrany České republiky, může být za stavu ohrožení státu nebo za válečného stavu uložena pracovní povinnost a pracovní výpomoc.

Občané mohou být vyzváni k výkonu činností důležitých pro zajištění základních funkcí státu a potřeb ozbrojených sil, například ve zdravotnictví, dopravě, energetice, zásobování nebo při obnově infrastruktury.



Příprava občanů k obraně státu

Za stavu ohrožení státu nebo za válečného stavu je příprava občanů k obraně státu povinná. Může zahrnovat školení, cvičení a další formy přípravy podle potřeb státu.

Cílem je, aby společnost byla schopna lépe zvládat mimořádné situace a aby bylo možné zajistit fungování základních služeb.



Řiďte se oficiálními pokyny

O případném vyhlášení stavu ohrožení státu nebo válečného stavu, o konkrétních povinnostech a postupech vás budou informovat příslušné orgány státní správy, prostřednictvím oficiálních komunikačních kanálů.

Co je důležité vědět

- Konkrétní povinnosti se řídí českými právními předpisy.
- Ne každý automaticky nastupuje do armády.
- Povinnosti se mohou lišit podle vaší profese, kvalifikace a aktuální situace.
- Dbejte pokynů úřadů a ověřujte informace z oficiálních zdrojů.

Varovné systémy



Varování obyvatelstva slouží k včasnému upozornění na hrozící nebo vzniklou mimořádnou událost. Díky němu můžete včas přijmout nezbytná opatření a chránit sebe, své blízké a pomoci i ostatním.

Varovný signál
Všeobecná výstraha

Jediný varovný signál v České republice.

Kolísavý tón sirény po dobu **140 sekund**. Může zaznít až třikrát za sebou v přibližně tříminutových intervalech.



Zkouška sirén

Ověřuje provozuschopnost systému varování.

Nepřerušovaný tón sirény po dobu 140 sekund.

Zpravidla každou první středu v měsíci ve 12:00.



Co dělat, když uslyšíte Všeobecnou výstrahu

1. Okamžitě se ukryjte v nejbližší vhodné budově.



2. Zavřete okna a dveře.



3. Při riziku kontaminace vypněte ventilaci a klimatizaci.



4. Získejte další informace z oficiálních zdrojů.



Pokud jde o povodeň nebo jinou situaci, kdy je ukrytí nevhodné, řiďte se pokyny složek integrovaného záchranného systému.

Oficiální informace a další způsoby varování

Elektronické sirény

Většina sirén v ČR umožňuje i mluvené informace.



Místní rozhlas

Doplňující informace ve vaší obci nebo městě.



Český rozhlas a Česká televize

Aktuální a ověřené informace o situaci.



Oficiální weby a sociální sítě

Informace HZS ČR, krajů a obcí.



SMS a další kanály

Varování mohou být zasílána formou SMS a prostřednictvím mobilních aplikací.



Další signály sirén



V České republice se používají různé zvukové signály sirén. Je důležité vědět, co který signál znamená a jak se v dané situaci zachovat. Pouze jeden z nich je varovným signálem pro obyvatelstvo.

Pamatujte:
jediným varovným signálem pro obyvatelstvo je
Všeobecná výstraha.

Ostatní zvukové signály sirén (např. požární poplach nebo zkouška sirén) **NEJSOU** varováním pro obyvatelstvo a nevyžadují, abyste se ukrývali. Tyto signály slouží zejména pro svolání složek integrovaného záchranného systému nebo k ověření funkčnosti systému.

Požární poplach

Přerušovaný tón pro dobu 1 minuty



1 minuta

Tento signál slouží ke svolání jednotek požární ochrany (profesionálních i dobrovolných hasičů) k výjezdu.

Pro běžné obyvatelstvo nejde o varovný signál a nevyžaduje žádnou reakci (nemusíte se ukrývat).



Zkouška sirén

Nepřerušovaný tón po dobu 140 sekund



140 sekund

Zkouška sirén slouží k ověření funkčnosti systému varování obyvatelstva.

Probíhá **zpravidla každou první středu v měsíci ve 12:00.**

Nejde o varovný signál a nevyžaduje žádnou reakci ze strany obyvatel.



Ukončení nebezpečí

V České republice neexistuje samostatný sirénový signál pro ukončení nebezpečí (tzv. „konec poplachu“).

Informace o skončení ohrožení jsou obyvatelstvu předávány prostřednictvím oficiálních informačních kanálů, např.:

- elektronické sirény a místní rozhlasy
- Český rozhlas a Česká televize
- webové stránky a mobilní aplikace příslušných úřadů (např. HZS ČR)
- obecní a městské úřady
- další oficiální kanály integrovaného záchranného systému.



Sledujte oficiální informace

V případě mimořádné události se řiďte pokyny hasičů, policie, záchranné služby a dalších příslušných orgánů a sledujte ověřené informační zdroje.

Ukrytí při leteckém útoku



Při hrozbě nebo probíhajícím leteckém útoku je nejdůležitější rychle se ukrýt na bezpečném místě. Správným ukrytím výrazně zvýšíte svou šanci na přežití a snížíte riziko zranění. Řiďte se varovnými signály a oficiálními pokyny.

1. Okamžitě se ukryjte

- Po zaznění varovného signálu neprodleně vyhledejte nejbližší dostupné ochranné místo.
- Přednost mají podzemní prostory a masivní stavby, které vás chrání před účinky výbuchů, tlakové vlny a střepin.
- Uvnitř budov je obecně bezpečněji než venku.



2. Vhodná místa k ukrytí

- podzemní kryty a jiné ochranné stavby
- sklepy bytových a veřejných budov
- podzemní garáže, parkoviště a stanice metra
- tunely, podchody a další podzemní prostory
- vnitřní místnosti bez oken, u nosných stěn
- další masivní betonové nebo zděné stavby



3. Pokud nelze najít úkryt

- V otevřeném terénu si lehněte do příkopu, prohlubně nebo jiného sníženého místa.
- Chraňte hlavu a krk, ideálně rukama nebo batohem.
- Držte se dál od stromů, stožárů, budov a vozidel.



4. Uvnitř zůstaňte v bezpečí

- Zůstaňte uvnitř, nevycházejte ven, dokud nebude ohlášeno ukončení nebezpečí.
- Sledujte oficiální informace (Český rozhlas, Česká televize, weby a mobilní aplikace).
- Pomozte dětem, seniorům a lidem ve vašem okolí, kteří potřebují asistenci.



5. Po ukončení nebezpečí

- Řiďte se pokyny úřadů a záchranných složek.
- Zkontrolujte, zda nejsou ve vašem okolí zranění a poskytněte první pomoc, pokud je to bezpečné.
- Buďte připraveni na další pokyny.

Zvláštní rizika

V případě použití zbraní s hromadným ničením (např. jaderných zbraní) se vždy ukryjte v nejbližší možné budově nebo podzemním prostoru a přesně se řiďte oficiálními pokyny. Další informace poskytnou příslušné orgány.

Úroveň ochrany



Některá místa poskytují při leteckém útoku a jiném nebezpečí lepší ochranu než jiná. Čím více materiálu je nad vámi a kolem vás, tím větší je ochrana.

NEJVYŠŠÍ OCHRANA

1 Ochranný kryt

Nejvyšší úroveň ochrany

Stavby civilní ochrany jsou speciálně navrženy tak, aby odolaly účinkům výbuchů, tlakové vlně, střepinám a dalším hrozbám.



2 Podzemní masivní prostory

Velmi dobrá ochrana

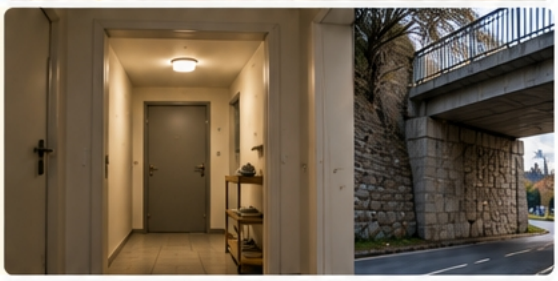
Sklepy bytových a veřejných budov, podzemní garáže, stanice metra, tunely a další podzemní prostory poskytují dobrou ochranu díky masivní konstrukci a vrstvě zeminy nad vámi.



3 Vnitřní místnost bez oken

Střední ochrana

Místnost uprostřed budovy bez oken, nejlépe s masivními stěnami (např. chodba, koupelna, sklad), poskytuje lepší ochranu než místnosti při obvodových zdech.



4 Tunel nebo masivní stěna

Základní ochrana

Úkryt za masivní betonovou konstrukcí, ve tunelu, pod mostem nebo u silné kamenné či betonové zdi může snížit účinky tlakové vlny a střepin.



5 Terénní prohlubeň

Nouzová ochrana

Pokud není k dispozici žádné jiné úkryt, lehněte si do terénní prohlubně, příkopu nebo za zemní val a chraňte hlavu a krk. Držte se dál od stromů, stožárů, budov a vozidel.



NIŽŠÍ OCHRANA

Řiďte se oficiálními pokyny

Konkrétní doporučení se mohou lišit podle typu hrozby a místních podmínek. Vždy sledujte pokyny úřadů a informace z oficiálních informačních kanálů.



Domácí připravenost



Buďte připraveni zvládnout i situaci, kdy budou běžné služby delší dobu omezené nebo nedostupné. Připravte si zásoby **alespoň na 7 dní.** Seznam přizpůsobte potřebám vaší domácnosti a nezapomeňte na spolupráci se sousedy.

1 Připravte si zásoby

- trvanlivé potraviny a pitná voda
- léky a základní zdravotnické potřeby
- svítilna, náhradní baterie a powerbanka
- přenosné rádio (na baterie/kliku)
- hygienické potřeby
- hotovost v menších denominicích



2 Přizpůsobte svým potřebám

- zohledněte počet osob v domácnosti
- myslete na děti, seniory, nemocné a domácí mazlíčky
- zvažte specifické potřeby (např. dětská výživa, inkontinence, speciální léky)



3 Spolupracujte se sousedy

- domluvte se na vzájemné pomoci
- sdílejte informace a zkušenosti
- pomozte zranitelným osobám ve vašem okolí



4 Připravte se předem

- zkontrolujte vybavení pravidelně
- ujistěte se, že víte, jak používat potřebné vybavení (např. vařič, rádio, svítilnu)
- mějte plán pro případ, že nebudou fungovat elektřina, plyn, voda nebo mobilní sítě



Voda

Pitná voda je nezbytná pro přežití. Počítejte s minimem **3 litry na osobu a den,** zejména na pití a vaření. Vodu si připravte předem a pravidelně ji kontrolujte.



Kolik vody potřebujete?

min. 3 litry na osobu a den

především na pití a vaření



Jak vodu uchovávat?

- v čistých uzavíratelných nádobách (kanystry, PET lahve)
- můžete využít i balenou vodu z obchodu
- skladujte na chladném a tmavém místě
- pravidelně kontrolujte stav a datum spotřeby
- v případě pochybností vodu převařte



Praktický tip

- mějte v mrazáku několik naplněných PET lahví
- slouží jako zdroj vody při výpadku elektřiny
- pomáhají udržet chlad v mrazáku



Další zdroje vody

- dešťová voda (pouze pro technické účely, v případě nouze po převaření)
- využití vody ze studny či jiných dostupných zdrojů (ověřte kvalitu)
- nenechávejte zásoby vody na přímém slunci



Teplo v domácnosti



V chladném období může být vytápění omezené nebo nedostupné. Připravte se na to, že udržíte v domácnosti přijatelnou teplotu a budete mít dostatek teplého oblečení a přikrývek.

Teplé oblečení

- místo vrstveného oblečení
- čepice, rukavice, teplé ponožky
- nepromokavé oblečení do chladného a vlhkého počasí



Přikrývky a spacáky

- dostatek dek a spacích pytlů pro všechny členy domácnosti
- izolační podložky (karimatky)
- vhodné i pro případ nutnosti přesunu do jiného místa



Alternativní zdroj tepla

- krbová kamna, kamna na dřevo nebo plyn
- vhodná paliva (dřevo, brikety, plyn)
- dostatečná zásoba paliva



Svíčky a osvětlení

- svíčky, čelovky a svítilny
- náhradní baterie
- zápalky nebo zapalovač
- bezpečné používání svíček (nebezpečí požáru)



Bezpečnost a větrání

- mějte doma hasicí přístroj
- při používání alternativních zdrojů tepla zajistěte dostatečné větrání
- kontrolujte komíny a odvětrání
- dodržujte pokyny výrobce a pravidla bezpečnosti



Komunikace s okolím



V krizové situaci je důležité mít přístup k ověřeným informacím a možnost komunikovat s blízkými, i když nebudou běžně dostupné mobilní sítě.

Rádio na baterie

- umožňuje přijímat důležité oficiální informace
- ideálně model na baterie, solární napájení nebo s ruční klikou
- mějte náhradní baterie



Mobilní telefon a napájení

- mějte nabitý mobilní telefon
- powerbanky s dostatečnou kapacitou
- autonabíječku do vozidla
- nabíjecí kabely pro vaše zařízení



Baterie a příslušenství

- náhradní baterie (AA, AAA a další)
- nabíječka baterií
- dopřejte záložní zdroje pro svítilny, rádio a jiná zařízení



Důležitá telefonní čísla

- mějte napsaná důležitá telefonní čísla na papíře (včetně kontaktů na blízké)
- nepředpokládejte, že bude fungovat internet nebo budete mít přístup k online kontaktům



Potraviny pro mimořádné situace



Mějte doma zásobu trvanlivých a energeticky vydatných potravin, které běžně jíte. Ideálně takové, které nevyžadují chlazení, mají dlouhou trvanlivost a dají se rychle a jednoduše připravit s minimem vody.

Trvanlivé základy

- obiloviny, těstoviny, rýže, ovesné vločky
- konzervy (maso, ryby, luštěniny, zelenina)
- instantní polévky a hotová jídla
- suchary, krekry, chléb s dlouhou trvanlivostí



Energeticky vydatné

- ořechy, semena, sušené ovoce
- tyčinky, čokoláda, keksy
- konzervy s vysokým obsahem energie (např. maso, tuňák, fazole, cizrna)
- trvanlivé mléko (UHT), sýry



Snadná příprava

- potraviny, které se dají připravit rychle
- ideálně s minimem vody
- mohou se jíst i za studena
- praktické balení a menší porce



Myslete na děti

- potraviny, které děti běžně jedí
- trvanlivé kojenecké výživy a příkrmy
- mléko, kaše, sušenky
- nezapomeňte na jejich oblíbené potraviny



Vlastní zdroje

- pokud je to možné, zvažte pěstování vlastních potravin
- byliny v květináčích
- odolné plodiny na zahradě (např. brambory, kořenová zelenina)



Platby v krizové situaci



Při mimořádné situaci nemusí fungovat platební karty ani internet. Mějte proto připravenou hotovost a zvažte i další možnosti placení.

Hotovost

- mějte doma hotovost alespoň na týden
- různé nominály (mince i bankovky)
- menší částky pro běžné nákupy
- uložte na bezpečném místě



Platební karty

- mějte připravenou funkční platební kartu
- počítejte s tím, že terminály nemusí fungovat
- mějte u sebe PIN (nikoliv u karty)



Mobilní platby

- můžete využít mobilní platby (např. Apple Pay, Google Pay)
- počítejte s možným výpadkem internetu a mobilní sítě
- mějte telefon nabitý a případně powerbanku



Další možnosti

- mějte vytištěné důležité kontaktní údaje
- ověřte si možnosti platby u lokálních prodejců (např. hotovost)
- zvažte nákup dárkových poukazů nebo předplacených karet (pouze u ověřených poskytovatelů)



Toaleta
při výpadku vody



Při výpadku vody nelze splachovat toaletu. Připravte se na jednoduché a hygienické řešení. Dodržujte základní pravidla a nemíchejte moč a exkrementy.

1 Při výpadku vody nesplachujte

- Toaletu používejte bez splachování.
- Moč lze vylévat do toalety.
- Toaletní papír a další pevný odpad patří do nádoby s víkem.



2 Exkrementy sbírejte odděleně

- Použijte pevný pytel, přenosné WC nebo kbelík s víkem.
- Po každém použití zasypte stelivem, pilinami nebo kočkolitem.
- Nádobu uchovávejte uzavřenou a mimo obytný prostor.



3 Dodržujte hygienu

- Pravidelně si myjte ruce mýdlem nebo použijte dezinfekci.
- Používejte toaletní papír nebo vlhčené ubrousky.
- Uchovávejte zásobu pytlů, steliva a čisticích prostředků.



4 Nemíchejte moč a exkrementy

- Moč a pevný odpad sbírejte odděleně.
- Tím omezíte zápach, usnadníte likvidaci a zlepšíte hygienu.
- Nádoby pravidelně vynášejte podle místních možností a pokynů úřadů.



MOČ (toaleta) / **EXKREMENTY** (pytel / WC / kbelík)

Další vybavení
pro mimořádné situace

Kromě základních zásob se vyplatí mít doma i další vybavení, které vám usnadní každodenní fungování při výpadcích služeb nebo jiných krizových situacích.

Vařič a palivo

- jednoduchý vařič na kartuše, líh nebo plyn
- dostatečná zásoba paliva
- možnost vaření i venku



Lékárnička

- základní léky a obvazy
- vaše pravidelně užívané léky (min. na 1 měsíc)
- jednorázové pomůcky (dle individuálních potřeb)



Svítilna a zápalky

- svítilna, ideálně čelovka
- náhradní baterie
- zápalky nebo zapalovač (voděodolné uložení)
- svíčky pro nouzové osvětlení



Užitečné pomůcky

- otvírák na konzervy
- multifunkční nůž / nářadí
- silná lepicí páska, provázek
- igelitové pytle, rukavice
- blok a tužka



Palivo a připravený vůz

- udržujte alespoň poloviční nádrž paliva
- mějte v autě nabíječku telefonu
- zvažte důležité věci pro případ nouze (deka, voda, základní nářadí)



Dlouhodobé léky a speciální potřeby

- mějte zásobu předepsaných léků minimálně na 1 měsíc
- nezapomeňte na speciální potřeby (brýle, kontaktní čočky, inkontinenční pomůcky apod.)



Evakuace
když je to nutné



Evakuace může být nařízena při vojenském útoku, při přírodní katastrofě nebo při úniku nebezpečných látek. V takové situaci se řiďte pokyny složek záchranného systému a oficiálními informacemi. Připravte se předem, aby bylo možné rychle a bezpečně odejít.

1 Kdy může být nařízena evakuace?

- při vojenském útoku
- při přírodní katastrofě (např. povodeň, požár)
- při úniku nebezpečných látek (chemické, radiační)



2 Řiďte se pokyny

- sledujte oficiální informace (ČT, ČRo, krizové SMS, weby úřadů)
- respektujte pokyny složek záchranného systému
- jednejte klidně a rychle
- pokud dostanete pokyn evakuovat se, neodkládejte to



3 Pomozte ostatním

- věnujte pozornost dětem, seniorům a lidem se zdravotním omezením
- pomozte sousedům, kteří se nemohou evakuovat sami
- domluvte se s blízkými, jak budete postupovat



Co si vzít s sebou?

Mějte připravené evakuační zavazadlo, které vám umožní zvládnout prvních několik dní mimo domov.



Jídlo a voda

- trvanlivé potraviny na několik dní
- pitná voda (v případě potřeby)



Doklady a peníze

- občanský průkaz, cestovní doklady
- platební karty
- hotovost v různých nominálech



Léky a pomůcky

- pravidelně užívané léky (min. na 1 měsíc)
- zdravotní pomůcky
- brýle, kontaktní čočky
- základní osobní léky



Rádio

- na baterie, solární nebo s klikou
- náhradní baterie



Oblečení

- teplé a nepromokavé oblečení
- pevná obuv
- náhradní prádlo
- pláštěnka



Hygiena

- toaletní potřeby
- vlhčené ubrousky
- dezinfekce
- toaletní papír
- menší ručník



Telefon a nabíječka

- mobilní telefon
- powerbanka
- nabíjecí kabely
- případně autonabíječka



Mapa a kompas

- mapa oblasti (v papírové podobě)
- kompas (není nutný, ale může pomoci)



Kontakty a pojištění

- důležitá telefonní čísla na papíře
- kontakty na blízké
- informace o pojištění



Ochranný kryt



Ochranný kryt poskytuje zvýšenou ochranu při vojenském útoku, ale také při některých přírodních katastrofách nebo úniku nebezpečných látek. Nejste přiděleni ke konkrétnímu krytu – v případě potřeby vyhledejte nejbližší dostupný kryt.

1 Kdy se používá?

- při vojenském útoku (např. letecké údery)
- při některých přírodních katastrofách (např. tornádo, extrémní bouře)
- při úniku nebezpečných látek (chemické, radiační)



2 Jak najít kryt?

- nejste přiděleni ke konkrétnímu krytu
- v případě ohrožení vyhledejte nejbližší dostupný kryt
- řiďte se pokyny záchranných složek a oficiálními informacemi



3 Co v krytu očekávat?

- silné stěny a stropy snižují účinky výbuchů a tlakové vlny
- základní vybavení (voda, toalety, větrání)
- omezený prostor, pobyt může trvat několik dní
- dodržujte pokyny správce nebo záchranných složek



4 Co si vzít s sebou?

- jídlo a pitná voda na několik dní
- teplé oblečení a přikrývky
- hygienické potřeby a základní léky
- osobní doklady, hotovost a telefon s nabíječkou



Mírové využití

- mnoho krytů má i mírové využití (např. sklady, garáže, technické prostory)
- jsou udržovány tak, aby je bylo možné relativně rychle uvést do pohotovosti



Uvedení do pohotovosti

- ochranné kryty jsou připraveny tak, aby bylo možné je uvést do provozu zpravidla do 48 hodin od rozhodnutí příslušných orgánů
- po dobu přípravy může být nutné uvolnit prostory a upravit vybavení



Český systém a značení

- v České republice existuje síť ochranných krytů (spravují je obce, organizace a další subjekty)
- označení krytů se může lišit podle typu a vlastníka
- aktuální informace o nejbližších krytech poskytují příslušné orgány (obec, Hasičský záchranný sbor, webové a mobilní aplikace)



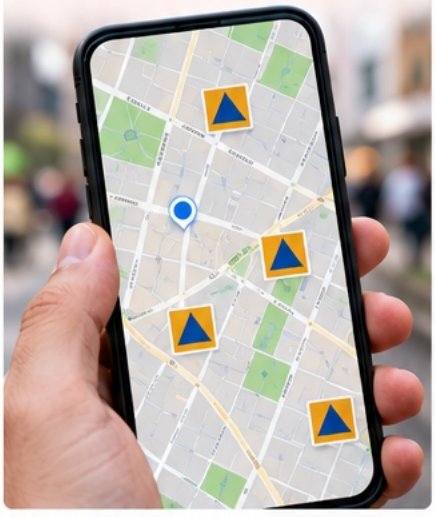
Nejbližší ochranné místo



Předem si zjistěte, kde se nacházejí nejbližší vhodná ochranná místa a jak se k nim dostanete. V případě ohrožení máte právo vstoupit do nejbližšího dostupného krytu nebo jiné vhodné ochranné struktury.

1 Zjistěte, co je ve vašem okolí

- vyhledejte nejbližší ochranné kryty a další vhodná ochranná místa
- zjistěte jejich umístění u vašeho domova, školy a pracoviště
- ověřte si, jak se k nim dostanete pěšky, autem nebo MHD



2 Naplánujte cestu

- zjistěte více možných tras
- počítejte s tím, že některé cesty mohou být zablokované
- místo si ideálně předem projděte
- mějte připravenou i náhradní trasu



3 V případě potřeby vstupte

- v případě ohrožení máte právo vstoupit do nejbližšího dostupného krytu
- řiďte se pokyny složek integrovaného záchranného systému
- respektujte pořádek a pokyny správce krytu



Možná ochranná místa

- veřejné ochranné kryty
- podzemní garáže, sklepy a podzemní prostory
- stanice metra a podchody
- pevné budovy s masivní konstrukcí
- jiné vhodné podzemní prostory v okolí

Mějte informace připravené

- adresy a umístění blízkých ochranných míst
- mapu oblasti (i v papírové podobě)
- kontakty na blízké osoby
- vezměte v úvahu potřeby dětí, seniorů a osob se sníženou mobilitou



Informace o dostupnosti krytů a jejich značení v České republice

Systém veřejných ochranných krytů se v České republice může lišit podle lokality. Aktuální informace o dostupných krytech a jejich značení ověřte u příslušných orgánů (obecní úřad, Hasičský záchranný sbor, webové stránky měst a obcí).

Psychologická obrana



V mimořádných situacích se nevede pouze boj se zbraněmi, ale i o naše myšlenky a emoce. Cílem dezinformací a propagandy je vyvolat strach, nejistotu a zmatek, aby oslabily důvěru ve společnost a její instituce.

1 Jaké informace mohou být nepravdivé?

- úmyslné lži a propaganda
- vytržené informace z kontextu
- falešné obrázky, videa a zvukové nahrávky (včetně deepfake)
- manipulativní titulky
- vyvolávání silných emocí (strach, hněv, nenávist)



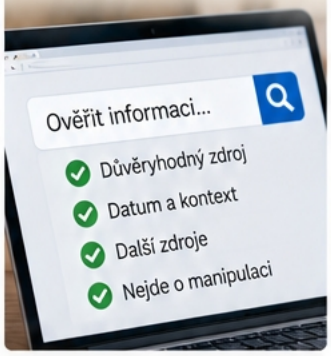
2 Buďte obezřetní

- neuvěřte hned všemu, co vidíte a slyšíte
- ověřte informace z více nezávislých zdrojů
- pozor na sdílení neověřených zpráv
- všímejte si, kdo informaci zveřejnil a s jakým cílem



3 Ověřujte fakta

- zjistěte, zda informaci potvrzují i další důvěryhodné zdroje
- hledejte původní zdroj
- ověřte datum a místo pořízení (u fotografií a videí)
- ověřte, zda nejde o starou událost
- používejte ověřené fact-checkingové nástroje



4 Využívejte oficiální zdroje

- informace sledujte na webech a kanálech státních institucí
- dbejte pokynů záchranných složek a úřadů
- sledujte veřejnoprávní média
- sdílejte pouze ověřené informace, pomáháte tím svému okolí



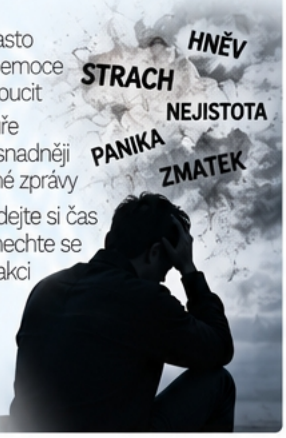
Pozor na deepfake

- moderní technologie umožňují vytvářet velmi věrohodná falešná videa, fotografie i hlasové nahrávky
- mohou zobrazovat známé osoby říkající nebo dělající věci, které nikdy neřekly ani neudělaly
- vždy ověřujte z více zdrojů



Emoce jako zbraň

- dezinformace často cílí na naše silné emoce – strach, hněv, soucit
- v emocích se hůře rozhodujeme a snadněji sdílíme neověřené zprávy
- zachovejte klid, dejte si čas na ověření a nenechte se tlačit k rychlé reakci



Chraňte sebe i své okolí

- myslete kriticky
- ověřujte informace
- sdílejte pouze to, co je ověřené
- upozorněte své blízké na riziko dezinformací
- zvláštní pozornost věnujte dětem a seniorům
- pomáhejte udržovat klid a důvěru ve společnosti



Příklady oficiálních a ověřených zdrojů informací (ověřte aktuální odkazy)

- **vlada.gov.cz** – Vláda ČR
- **mvcr.cz** – Ministerstvo vnitra
- **hzscr.cz** – Hasičský záchranný sbor ČR
- **policie.cz** – Policie ČR
- **ceskatelevize.cz** – Česká televize (veřejnoprávní média)

Digitální bezpečnost



V krizových situacích často dochází i k kybernetickým útokům, podvodům a šíření škodlivého obsahu. Chraňte svá zařízení, svá data a své online účty.

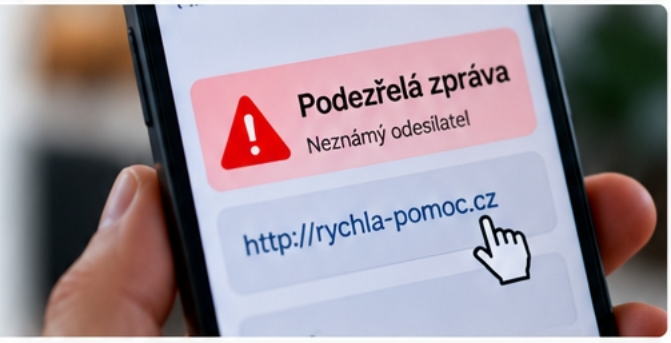
1 Používejte silná hesla

- používejte dlouhá a jedinečná hesla pro každý účet
- kombinujte velká a malá písmena, čísla a speciální znaky
- nepoužívejte stejná hesla na více službách
- zvažte použití správce hesel



2 Neklikejte na neznámé odkazy a přílohy

- buďte obezřetní u e-mailů, SMS a zpráv na sociálních sítích
- neotevírejte podezřelé odkazy ani přílohy
- ověřte si odesílatele a obsah zprávy
- pozor na podvodné zprávy, které se tváří jako oficiální komunikace



3 Pravidelně aktualizujte svá zařízení a aplikace

- instalujte bezpečnostní aktualizace operačního systému, prohlížeče i aplikací
- zapněte automatické aktualizace, pokud je to možné
- používejte aktuální antivirový software
- aktualizace opravují známé zranitelnosti a snižují riziko útoku



4 Pravidelně zálohujte důležitá data

- ukládejte kopie důležitých souborů na externí disk, USB flash disk nebo do cloudu
- zálohujte pravidelně (např. 1× měsíčně)
- mějte zálohy odděleně od hlavního zařízení
- zkontrolujte, že je možné data ze zálohy obnovit



Buďte obezřetní a používejte zdravý rozum

V krizových situacích se může zvýšit množství podvodných zpráv a kybernetických útoků. Důslednou ochranou svých zařízení a dat snižujete riziko zneužití vašich informací.

Teroristický útok



Teroristický útok může nastat nečekaně a kdekoli – na veřejných místech, v dopravě, v nákupních centrech, ve škole nebo na pracovišti. V případě útoku je důležité jednat rychle, zachovat klid a řídit se následujícími pokyny.

1 UTEČ
pokud je to možné

- okamžitě se vzdalte od nebezpečí
- běžte bezpečným směrem
- neberte s sebou zbytečné věci
- pomozte ostatním, pokud tím neohrozíte sebe
- varujte ostatní cestou
- vyhněte se místům, kde se může nacházet útočník



2 SCHOVEJ SE
pokud nemůžete utéct

- najděte bezpečné míste mimo dohled útočníka
- ukryjte se za pevnou překážku (zdi, masivní nábytek)
- buďte zticha a vypněte zvuky na telefonu
- zhasněte světla, pokud je to možné
- nepřibližujte se k oknům a dveřím
- ukryjte se tak, aby vás nebylo vidět



3 INFORMUJ
až budete v bezpečí

- volejte tísňovou linku **112**
- uvedete, co se stalo
- řekněte přesné místo (adresa, objekt, patro)
- popište útočníka, zbraně, směr pohybu
- řiďte se pokyny policie, záchranné služby a dalších složek IZS



Důležité zásady

- nezahlcujte telefonní síť zbytečnými hovory
- nevolejte osobám, které se mohou nacházet v nebezpečí – můžete je tím ohrozit
- nešiřte neověřené informace a fámy na sociálních sítích
- sledujte oficiální informace a řiďte se pokyny policie, záchranné služby a úřadů
- pomáhejte ostatním, pokud je to bezpečné
- zachovejte klid a myslete na vlastní bezpečí

Kde může k útoku dojít?

- veřejná prostranství (náměstí, ulice, akce)
- dopravní prostředky (vlak, metro, autobus)
- nákupní centra, restaurace, kina
- školy, univerzity, pracoviště
- sportovní a kulturní akce
- úřady a další veřejné budovy

V případě bezprostředního ohrožení života vždy volejte 112.

Řiďte se pokyny policie, záchranné služby a dalších složek IZS.

112

Jak zastavit silné krvácení



Silné krvácení může být život ohrožující. Jednejte rychle, ale zachovejte klid. Důležité je zajistit bezpečí své, zraněného i ostatních, zavolat pomoc a nepřerušovat tlak na ránu až do příjezdu záchranné služby.

1 Zajistěte bezpečí

- nejprve se ujistěte, že je místo pro vás i zraněného bezpečné (nehrozí další nebezpečí)
- použijte ochranné pomůcky, pokud máte k dispozici (např. rukavice)
- zabraňte dalším zraněním sobě i ostatním



2 Volejte pomoc

- okamžitě volejte **112 nebo 155**
- stručně a jasně sdělte, co se stalo, kde se nacházíte a kolik je zraněných
- řiďte se pokyny operátora
- pokud volá někdo jiný, zůstaňte u zraněného a poskytněte první pomoc



3 Přímý tlak na ránu

- přiložte na ránu čistou látku, obvaz nebo jiný dostupný materiál
- tlačte silně a přímo na místo, kde krvácí
- neodstraňujte prosáklou látku, přidávejte další vvstvu
- tlačte nepřetržitě, až do příjezdu záchranné služby



4 Pokud se unavíte

- pokud už nemůžete tlačit dostatečně silně, požádejte někoho dalšího, aby na ránu tlačil přes vaše ruce
- střídejte se, ale tlak nepřerušujte



5 Postupujte do příjezdu ZZS

- pokračujte v přímém tlaku na ránu
- sledujte stav zraněného a uklidňujte jej
- nepodávejte jídlo ani pití
- po příjezdu záchranné služby předejte informace a nechte další postup na zdravotnících



! Důležité

- nepřerušujte tlak na ránu, i když krvácení zdánlivě ustane
- nevyplachujte ránu a neodstraňujte cizí předměty
- použiávejte co nejčistší materiál (látka, obvaz, oblečení)
- soustřeďte se na vlastní bezpečí a na volání pomoci
- řiďte se pokyny operátora a zdravotníků

Tísňová volání v ČR

112 Integrovaný záchranný systém

155 Záchranná služba

Extrémní počasí



Extrémní projevy počasí jsou stále častější a mohou ohrožovat zdraví, majetek i životy. Sledujte předpovědi, výstrahy a oficiální pokyny a včas se připravte na možná rizika ve vašem okolí.

Povodně a přívalové srážky

- rychlé zaplavení území, zvednutí hladiny vodních toků
- sledujte výstrahy ČHMÚ a pokyny obcí
- zajistěte majetek, chraňte důležité dokumenty a elektroniku
- v případě evakuace ihned jednejte



Vedra a vlny veder

- zvyšují riziko zdravotních problémů (úpal, dehydratace)
- dodržujte pitný režim, omezte fyzickou námahu
- chraňte sebe, děti a seniory
- sledujte výstrahy ČHMÚ a doporučení hygieniků



Silný vítr a vichřice

- může způsobit škody na budovách, stromech a vedení
- zajistěte volné předměty venku
- nevstupujte do postižených lesů a parků
- sledujte výstrahy ČHMÚ a informace o uzavírkách



Lesní požáry a sucho

- v období sucha je vysoké riziko požárů v přírodě
- dodržujte zákaz rozdělávání ohně
- respektujte omezení vstupu do lesů
- sledujte výstrahy ČHMÚ a pokyny hasičů



Další rizika v ČR

- sněhové kalamity a silné mrazy
- sesuvy půdy
- námraza a ledovka
- bouřky a krupobití
- místní rizika se mohou lišit podle oblasti (např. hory, řeky, lesy)



Sledujte oficiální informace

- aktuální předpověď a výstrahy Českého hydrometeorologického ústavu (ČHMÚ)
- varování a pokyny složek integrovaného záchranného systému (Hasiči, Policie, obce)
- doporučení hygieniků (např. při vedrech)
- místní média a oficiální komunikační kanály obcí
- v případě nouze také nouzové vysílání v rozhlase a televizi



Připravte se předem

- sledujte dlouhodobou předpověď a sezónní rizika
- zajistěte majetek (např. okapy, střechu, stromy)
- mějte připravené evakuační zavazadlo
- domluvte se v rodině, co dělat v případě výstrahy
- zvažte pojištění majetku pro rizika počasí

Respektujte zákazy a pokyny

- neporušujte zákazy (např. rozdělávání ohně, vstup do lesů)
- řiďte se pokyny obcí, hasičů, policie a dalších složek IZS
- v případě výzvy k evakuaci neváhejte a jednejte včas
- pomáhejte dětem, seniorům a zranitelným osobám

Užitečné odkazy (ověřte aktuální adresy)

- **chmi.cz** – Český hydrometeorologický ústav
- **hzscr.cz** – Hasičský záchranný sbor ČR
- **policie.cz** – Policie ČR
- **krizport.cz** – Portál krizového řízení (státní správa)

Infekční onemocnění



Infekční nemoci se mohou šířit rychle a ve velkém počtu. Dodržováním doporučení a zodpovědným chováním chráníte sebe, své blízké a celou společnost.

1 Sledujte oficiální informace

- aktuální doporučení Ministerstva zdravotnictví a Státního zdravotního ústavu (SZÚ)
- informace z ověřených zdrojů (weby, média, aplikace)
- řiďte se pokyny úřadů a zdravotnických orgánů



2 Snižujte riziko nákazy

- dodržujte doporučená hygienická opatření (např. mytí rukou, dezinfekce, větrání)
- respektujte doporučení k nošení roušek, pokud je to doporučeno
- vyhýbejte se zbytečným davům, zejména při zvýšeném výskytu onemocnění
- zůstaňte doma, pokud máte příznaky onemocnění



3 Chraňte zranitelné osoby

- dbejte zvýšené opatrnosti vůči dětem, seniorům a lidem s oslabenou imunitou
- dodržujte doporučená opatření při návštěvách zdravotnických a sociálních zařízení
- pomáhejte omezovat šíření nákazy ve svém okolí



4 V případě příznaků jednejte odpovědně

- při zdravotních potížích kontaktujte svého lékaře
- dodržujte jeho pokyny a doporučenou léčbu
- nechoďte do práce, školy ani na veřejná místa
- zabraňte dalšímu šíření onemocnění



5 Využívejte očkování

- očkování významně snižuje riziko onemocnění a jeho závažných průběhů
- sledujte doporučení očkování pro aktuální situaci
- využijte možnosti očkování (praktický lékař, očkovací centra)



Společně můžeme šíření infekčních onemocnění omezit

Respektujte doporučení zdravotnických orgánů, chraňte sebe i své blízké a jednejte ohleduplně vůči ostatním.

mzcr.cz
Ministerstvo zdravotnictví České republiky

szu.cz
Státní zdravotní ústav (SZÚ)

zachranka.cz
Zdravotnická záchranná služba

koronavirus.gov.cz
Aktuální informace a doporučení

Pokud potřebujete zvláštní pomoc



Někteří lidé mohou v krizových situacích potřebovat dodatečnou pomoc a podporu. Připravte se předem, domluvte se se svými blízkými a využijte dostupné služby a možnosti.

1 Naplánujte si pomoc předem

- promluvte si s rodinou, sousedy a blízkými lidmi
- domluvte se, kdo vám může pomoci a jak vás v případě potřeby podpoří
- mějte připravený jednoduchý osobní plán pomoci
- ujistěte se, že o svých potřebách vědí i ve škole, na pracovišti a v místě bydliště



2 Léky a pomůcky

- mějte dostatek pravidelně užívaných léků na několik dní
- připravte si zdravotnické pomůcky (např. brýle, naslouchátka, berle, vozík)
- uchovávejte důležité zdravotní informace a kontakty na lékaře
- mějte s sebou kopie receptů a informace o léčbě



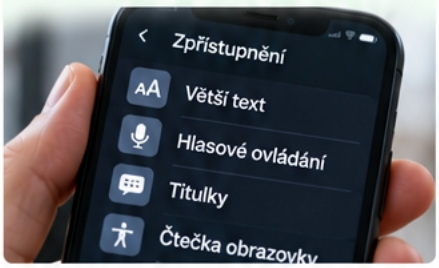
3 Doprava do bezpečí

- zjistěte, jak se dostanete do nejbližšího ochranného místa nebo do bezpečnější oblasti
- domluvte si předem pomoc s dopravou (rodina, sousedé, obec, asistenti)
- zvažte, jaké překážky mohou cestu ztížit (schody, terén, delší vzdálenost)
- mějte připravenou alternativní možnost dopravy



4 Komunikace a přístupnost

- využívejte funkce přístupnosti v mobilním telefonu (větší text, titulky, hlasové ovládání apod.)
- zjistěte, jak přijímat oficiální informace (web, SMS, televize, rádio, aplikace)
- pro osoby se sluchovým postižením jsou k dispozici titulky a další formy přístupnosti
- pro osoby se zrakovým postižením využívejte hlasové informace a čtečky obrazovky



5 Asistenční psi

- asistenční psi jsou důležitým pomocníkem a mají právo vstupu do veřejných budov a ochranných míst
- mějte připravené krmivo, vodu a základní potřeby pro svého psa na několik dní
- ujistěte se, že o svém asistenčním psovi ví lidé, kteří vám mohou pomoci
- při evakuaci neoddělujte asistenčního psa od sebe



6 Užitečné kontakty

- rodina, přátelé, sousedé
- praktický lékař a odborní lékaři
- pečovatelská služba, osobní asistenti
- obecní úřad (krizové řízení, pomoc při evakuaci)
- integrovaný záchranný systém (112) v případě ohrožení života

112 Tísňové volání (všechny složky IZS)

155 Zdravotnická záchranná služba

Informace a doporučení
Sledujte oficiální zdroje: **MZČR**, SZÚ, ČHMÚ a informace vaší obce.

Připravte se včas

Osobní plán, potřebné pomůcky a domluvená pomoc vám mohou v krizové situaci významně usnadnit a zrychlit cestu k bezpečí.

Pokud máte domácí zvířata



Vaši domácí mazlíčci jsou součástí rodiny a v krizových situacích na ně myslíme také. Připravte se předem, aby měli dostatek krmiva, vody, potřebných léků a aby byli v bezpečí.

1 Zásoby na alespoň týden

- krmivo na minimálně 7 dní
- dostatek pitné vody
- léky, které zvíře pravidelně užívá
- misky, otvírák na konzervy
- hygienické potřeby (pytlíky, podložky, stelivo)



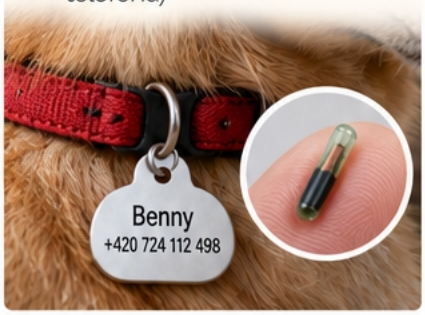
2 Přepravka a bezpečné uložení

- mějte připravenou pevnou a dostatečně velkou přepravku
- zvíře na ni předem zvykejte
- připravte deku nebo známý předmět pro zklidnění
- uveďte jméno a kontakt na sebe (na obojek i na papír)



3 Identifikace a dokumenty

- mějte aktuální identifikaci (známka na obojku)
- mikročip a jeho registraci zkontrolujte a mějte číslo u sebe
- uložte kontakty na veterináře
- zvažte pojištění zvířete
- důležité informace si napište na papír (pro případ výpadku telefonu)



4 Při evakuaci a ukrytí

- zjistěte předem, zda je možný vstup se zvířaty do nejbližších ochranných míst
- mějte připravenou přepravku a zásoby pro cestu
- vezměte s sebou doklady, léky a základní potřeby
- řiďte se pokyny úřadů a záchranných složek



5 Pokud musíte zvíře ponechat doma

- nechte dostatek krmiva a vody na delší dobu
- zajištěte bezpečné prostředí v bytě/domě
- ponechte známý pelíšek, hračku nebo obleček
- poproste důvěryhodnou osobu (soused, rodina), aby zvířete pravidelně zkontrolovala
- zanechte písemné pokyny a své kontakty



6 Hospodářská zvířata

- připravte plán péče a možné evakuace (koně, skot, ovce, drůbež)
- zajistěte krmivo, vodu a bezpečné ustájení
- mějte připravené potřebné dokumenty a kontakty na veterináře a místní úřady



Na své domácí mazlíčky nezapomínejte.

Připravte se předem, aby byli v bezpečí a měli vše potřebné.

Když máte obavy



Je přirozené cítit obavy v nejisté době. Mluvte o svých pocitech, pečujte o své duševní i fyzické zdraví a vyhledejte ověřené informace a v případě potřeby odbornou pomoc.

1 Mluvte s ostatními

- sdílejte své obavy s rodinou, přáteli nebo sousedy
- neváhejte požádat o pomoc a také nabídnout pomoc druhým
- zapojte se do komunity – společně se situace zvládá snáze



2 Pečujte o své zdraví

- dbejte na dostatek spánku
- pravidelně se hýbejte a choďte na čerstvý vzduch
- zdravě se stravujte a dodržujte pitný režim
- dělejte si čas na odpočinek a aktivity, které vám pomáhají



3 Omezte množství zpráv

- nesledujte zprávy nepřetržitě
- vybírejte si pouze ověřené a oficiální zdroje informací
- vyhněte se spekulacím a neověřeným informacím na sociálních sítích
- dělejte si informační přestávky



4 Vyhledejte odbornou pomoc

- pokud se obavy dlouhodobě zhoršují nebo ovlivňují váš běžný život, obraťte se na odborníka
- k dispozici jsou psychologové, krizové linky a další podpůrné služby



5 Buďte připraveni

- informace a příprava mohou snížit nejistotu
- mějte základní plán pro sebe a své blízké
- soustřeďte se na to, co můžete ovlivnit



Jak mluvit s dětmi o krizi a válce



Děti vnímají, co se děje kolem nich. Otevřený a klidný rozhovor jim pomáhá lépe porozumět situaci a cítit se v bezpečí.

1 Vysvětlete situaci

- mluvte s dětmi pravdivě, věcně a srozumitelně podle jejich věku
- používejte jednoduchý a klidný jazyk
- vyhněte se zbytečně děsivým detailům

2 Naslouchejte jim

- dejte dětem prostor, aby se mohly ptát a vyjádřit své obavy
- naslouchejte bez hodnocení
- berte jejich pocity vážně

3 Využívejte ověřené informace

- sdílejte pouze ověřené a spolehlivé informace
- vysvětlete, co zatím nevíme, a je v pořádku to přiznat
- opravujte společně nepravdivé informace, které se mohou šířit

4 Udržujte rutinu a jistotu

- snažte se zachovat běžný denní režim školy, zájmových aktivit a odpočinku
- trávte spolu čas při běžných činnostech
- podporujte jejich zájmy a pohyb

5 Hledejte podporu

- pokud u dětí pozorujete dlouhodobý strach, úzkost nebo změny chování, obraťte se na odborníky
- k dispozici jsou školní psychologové, pedagogicko-psychologické poradny a krizové linky

Společně to zvládneme

Otevřená komunikace, vzájemná podpora a dostatek informací pomáhají dětem i nám všem lépe zvládat náročné situace.

Důležitá telefonní čísla



Tísňová čísla jsou bezplatná a slouží při ohrožení života, zdraví, majetku nebo veřejného pořádku. V případě nejistoty volejte číslo **112**.

112
Jednotné evropské číslo tísňového volání

Pro všechny složky IZS. Volejte při ohrožení života, zdraví, majetku nebo veřejného pořádku.



150
Hasičský záchranný sbor České republiky

Požáry, havárie, úniky nebezpečných látek, technické zásahy, pomoc při živelných událostech.



155
Zdravotnická záchranná služba

Zdravotní potíže, úrazy, náhlé zhoršení zdravotního stavu, ohrožení života.



158
Policie České republiky

Trestné činy, ohrožení bezpečnosti, násilí, dopravní nehody, podezřelé osoby a situace.



156
Obecní (městská) policie

Místní záležitosti veřejného pořádku, porušování obecně závazných vyhlášek, pomoc v obci či městě.



Při volání na tísňovou linku řekněte:

1. Kde se to stalo? (přesná adresa, obec, orientační body)
2. Co se stalo? (stručně popište situaci)
3. Kdo volá? (vaše jméno a telefonní číslo)

- Hovor neukončujte jako první.
- Řiďte se pokyny operátora.
- Mluvte klidně a srozumitelně.
- V případě potřeby volejte znovu.

Další informace

Sledujte oficiální zdroje, které poskytují aktuální a ověřené informace o krizových situacích, výstrahách a doporučeních.

72h.gov.cz

72h 72 HODIN PŘIPRAVENI NA VŠE

Praktické informace a doporučení pro připravenost obyvatel.



hzscr.gov.cz

Informace o mimořádných událostech, varování a doporučení.



gov.cz

gov.cz PORTÁL VEŘEJNÉ SPRÁVY

Oficiální informace státu, krizová opatření a doporučení.



policie.gov.cz

Aktuální informace a doporučení od Policie ČR.



chmi.cz

ČHMÚ

Výstrahy před nebezpečnými jevy počasí a aktuální předpověď.



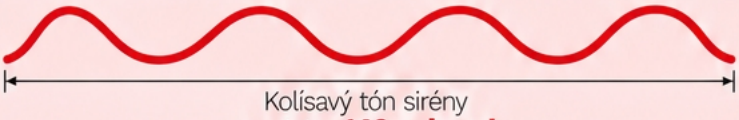
Rychlý přehled varovných signálů



Varovné signály vás informují o možném ohrožení. Poznejte je a vězte, jak správně reagovat.

1 VŠEOBECNÁ VÝSTRAHA

Jediný varovný signál pro obyvatelstvo, který upozorňuje na možné nebo nastávající nebezpečí.



Kolísavý tón sirény
po dobu **140 sekund**

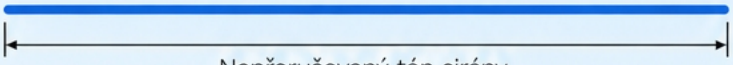
Signál může být v případě potřeby opakován až **3×** přibližně v tříminutových intervalech.

CO DĚLAT?

- **Ukryjte** se co nejrychleji v nejbližší vhodné budově.
- **Zavřete** dveře a okna.
- Podle situace omezte nebo vypněte větrání.
- **Sledujte** oficiální informace a řiďte se pokyny úřadů a IZS.

2 ZKOUŠKA SIRÉN

Pravidelná zkouška provozuschopnosti sirén.



Nepřerušovaný tón sirény
po dobu **140 sekund**

Zpravidla první středu v měsíci ve **12:00**.

Nejde o varování před nebezpečím. Není nutné provádět žádná zvláštní opatření.

3 POŽÁRNÍ POPLACH

Signál slouží ke svolání jednotek požární ochrany. Není varovným signálem pro obyvatelstvo.



Přerušovaný tón sirény
po dobu **1 minuty**

Tento signál je určen především pro jednotky požární ochrany. Pro obyvatelstvo neznamená bezprostřední ohrožení a není nutné provádět žádná zvláštní opatření.

4 KONEC OHROŽENÍ

Odvolání nebezpečí není v České republice vyhlašováno samostatným sirénovým signálem.

Informace o odvolání ohrožení jsou sdělovány prostřednictvím oficiálních informačních kanálů (rozhlas, televize, SMS, internet) nebo hlasovým hlášením. Dále sledujte pokyny úřadů a IZS.

Když zazní Všeobecná výstraha

Postupujte rychle a zachovejte klid.

1 UKRYJTE SE
Vstupte do nejbližší vhodné budovy.



2 ZAVŘETE OKNA A DVEŘE
Zajistěte budovu a omezte větrání.



3 SLEDUJTE OFICIÁLNÍ INFORMACE
Rozhlas, televize, internet nebo SMS.



4 ŘIĎTE SE POKYNY
Úřadů, záchranných složek a dalších odpovědných orgánů.

