ZVÄZ CIVILNEJ OCHRANY
VÝCHOD

Heslo dňa :

Sebaochranou sa rozumie pomoc vlastnými silami a prostriedkami, ktorá sa zameriava na ochranu vlastnej osoby a jej najbližšieho okolia a smeruje k zmierneniu alebo k zamedzeniu pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Zákon NR SR č. 42/1994 Z.z. v znení neskorších predpisov

Vážení občania , priatelia, starostovia obcí ,

Ponúkame Vám návrhy možných činnosti v obciach počas vyhlásenej mimoriadnej situácie a karantény v týchto návrhoch pre jednotlivé cieľové skupiny obyvateľstva



- **Ochrana obyvateľstva a vzájomná pomoc . Kto patrí medzi rizikovú skupinu? Ako sa chrániť ?**
- **Režimy života v oblastiach, v obciach s koronavírusom , ak je v obci vyhlásená karanténa a sú prípady akútnych ochorení**
- **Odporúčané úlohy, aktivity a opatrenia obce počas ohrozenia vírusom , počas vyhlásenej karantény.**



a) V obciach prostredníctvom obecnej televízie a internetu , kde je obec zriaďovateľom základnej, materskej školy.



b) V obciach prostredníctvom obecnej televízie pre starších ľudí , návrh relácií : „Ako to bolo „ keď sme boli mladí „

I.

Ochrana obyvateľstva a vzájomná pomoc .

Ako sa ochorenie prejavuje a prebieha?

- **Nový koronavírus** je **respiračným ochorením**, **zasahuje dýchacie cesty**.
- U ľudí bežné formy spôsobujú celkové **príznaky prechladnutia** a **zápalu horných dýchacích ciest**. Avšak, v tomto prípade je **možné šírenie zápalu i na dolné dýchacie cesty**, a to v podobe **vírusového zápalu pľúc**.
- **Aj priebeh infekcie novým koronavírusom** môže **byť mierny** až **nenápadný**.
- Možný je aj **bezpríznakový** - **asymptomatický priebeh**. Z toho dôvodu nie sú známe presné počty infikovaných ľudí. Nakoľko sa každý človek s nezávažnou formou nedostavil zatiaľ na vyšetrenie.

Príznaky nového CoV zahŕňajú napríklad:

- **únavu** a **slabosť**

- **bolesť celého tela**, **hlavy**, **svalov**, **kĺbov** ako pri chrípke
- **bolesť v krku**
- **bolesť brucha**
- **nádchu** a sekréciu z nosa
- **zvýšenie telesnej teploty** až **horúčku**
- **kašeľ**
- **sťažené dýchanie**

Prípadne sú dôležité poznatky a informácie typu ako prítomnosť:

- zvracania
- hnačky
- krvácania (bez úrazu) a drobných krvných podliatin - petechií
- kožných vyrážok

V závažných prípadoch postihuje **pľúca pneumóniou** a **ohrozuje človeka zlyhaním dýchania**, **zlyhaním obličiek** a **úmrtím**.

Ochorenie je v tom čase **RTG dokázateľné** ako obojstranný zápal pľúc.

Kto patrí medzi rizikovú skupinu?

Pýtate sa:

- **Koho ochorenie najviac ohrozuje**?

Samozrejme, riziko platí pre osoby, ktoré **cestujú do** alebo **z oblastí s výskytom nákazy**, či sú v **kontakt s ľuďmi**, ktorí **z uvedených oblastí docestovali, alebo tam dlhšiu dobu bývali a pracovali** .

Významná je...

- **Cestovateľská anamnéza**, čiže informácie o **nedávnej ceste do** a **zo zahraničia** a **oblastí s výskytom SARS-CoV-2** / **COVID-19**. , alebo na Slovensku

V tejto súvislosti je **dôležité miesto**, **kde sa človek pohyboval**, **kedy v danej lokalite bol** a **kedy sa u neho vyskytli ťažkosti**. Plus, **s kým bol v kontakte**, **ako sa stravoval**, prípadný **kontakt s hmyzom** a **zvieratami**.

- Poznáme skupiny obyvateľov, u ktorých je nutné **v prípade ochorenia predpokladať komplikovanejší priebeh**.

Riziko závažnejšieho priebehu ochorenia sa udáva u ľudí:

- **starších ľudí**
- **s chronickými ochoreniami srdca** a **pľúc** (astma, CHOCHP - chronická obštrukčná choroba pľúc je závažné ochorenie, najčastejšie spôsobené vdychovaním škodlivých častíc, chronické bronchitídy)
- **s cukrovkou**
- **s oslabenou imunitou**

- Najväčšou a najzávažnejšou **komplikáciou** je **zlyhanie dýchania pre vírusový zápal pľúc**. Pridružiť sa môže zlyhanie funkcie obličiek a viacerých orgánov s následným úmrtím.

Na mieru rizika infikovania sa vírusom má vplyv i **momentálny stav** a **kondícia organizmu**, ale i iné **nedávne** a **predošlé** či **práve prebiehajúce ochorenie**.

Vyššie riziko nákazy je u zdravotníckych pracovníkov, sociálnych pracovníkov v zariadeniach zo starostlivosťou o nemocných a starších osôb a teda u tej skupiny, ktorá sa stará o chorých.

Ochorenie **u detí nespôsobuje tak závažné ťažkosti**, **(túto vekovú skupinu nemôžeme vylúčiť a ani ochorenia podceňovať !)** a **nevyznačuje sa** v **takej miere komplikáciami**, **ako u starých ľudí**.

Najviac ohrození sú hlavne starí ľudia a ľudia s pridruženými ochoreniami. Ide hlavne o choroby srdcovo-cievneho systému, respiračného traktu a cukrovku.

II.



Režimy života v oblastiach, v obciach s koronavírusom

Pre celé územie obce - ohrozenú obec, s vyhlásenou karanténou platí tento režim života :

- Organizovaný a kontrolovaný styk nezasiahnutého priestoru s ohrozeným priestorom uskutočňovať len cez určené krízovým štábom obce - **vstupné miesta.**

- **Priestor karantény v obci musí byť kontrolovaný a ľudia v ňom sa rozdeľujú** do menších celkov, ktoré sú od seba oddelené a osobitne sledované.

- Pre **izolovaný priestor** rodinný dom, obytný dom, chatu, a podobne s potvrdenou nákazou je zabezpečené zásobovanie potravinami, vodou a ostatnými potrebami takým spôsobom, aby nemohlo dôjsť rozšíreniu

nákazy – osobami s individuálnou ochranou respirátory, plášte, gumenné rukavice, celoplošné okuliare,pokrývka hlavy

- Izolovaný priestor musí byť zásobený vodou, elektrikou a plynom s odvozom komunálneho odpadu

- U každého obyvateľa, vrátane detí, sa musí dvakrát denne merať teplota, zaznamenávať ju i ostatné údaje týkajúce sa stavu členov domácnosti. Záznamy zapisovať odovzdávať internetom svojmu lekárovi alebo ak je v obci vytvorená zdravotnej hliadke .

- Z priestoru karantény nesmie nikto odísť, kto nemá na to príslušné povolenie.

- Platí zákaz pohybu a sústreďovanie obyvateľov (kultúrne zariadenia, susedské návštevy, schôdze pohostinstvá a pod.).

- V priestore ohrozenia vykonávať dezinfekciu, a opatrenia , zamerané na ochranu okolia .

- Osoby sa chránia typovými prostriedkami individuálnej ochrany, alebo improvizovanými prostriedkami , podľa pokynov starostu obce a krízových štábov obcí .

- Je nevyhnutné dodržiavať vo zvýšenej miere zásady hygieny a hygienické pravidlá. Musí sa často vykonávať dezinfekcia rúk, obuvi a rukavíc, napríklad obalením kľučiek dverí textilom, čistiace vstupné rohožky , nasýtenými dezinfekčnou látkou pred vchod do budovy, rodinného domu

- Všetky zasiahnuté osoby vykonajú čo najskôr hygienickú očistu osôb za pomoci rodinných príslušníkov vybavených prostriedkami ochrany .

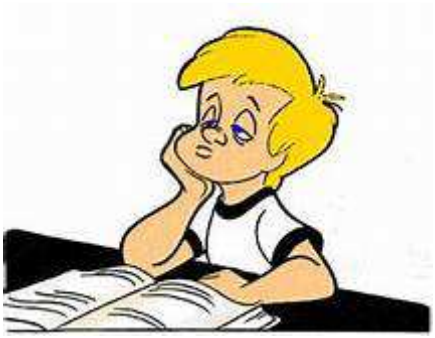
- **Karanténu na území SR vyhlasuje vláda na návrh ústredného krízového štábu** . Na území okresu vyhlasuje karanténu po vyhlásení mimoriadnej situácie prednosta okresného úradu na návrh príslušných okresných orgánov zdravotníctva a veterinárnej starostlivosti. Karanténa sa končí vtedy, ak bola **odvolaná mimoriadna situácia,** alebo iný krízový stav , za predpokladu ak sa v izolovanej skupine nevyskytne ďalší prípad ochorenia po čas, ktorý zodpovedá maximálnej inkubačnej dobe príslušného ochorenia a podľa pokynov okresného ,obecného krízového

štábu a orgánov hygieny na danom území . Karanténu v obci vyhlasuje starosta obce na návrh príslušných okresných orgánov zdravotníctva a veterinárnej starostlivosti .

III.

Odporúčané úlohy, aktivity a opatrenia obce počas ohrozenia vírusom , počas vyhlásenej karantény.

V obciach kde je obec zriaďovateľom základnej, materskej školy.



Internet a obecná televízia, zo získaných skúseností našich obcí za minulý týždeň :

- **Ponúknuť programy so vzdelávacím charakterom a vzdelávacími hrami vzdelávacími „ Hodinami pravdy a šikovnosti „ . Zodpovednosť za obsah programov majú riaditelia škôl a učitelia základných a materských škôl , ktorým je možné tieto aktivity vykonávať , občanmi v obci, ktorí pracovali v školstve a majú na túto činnosť predpoklady**
- **Vedeniami základných škôl a materských , ponúkať v obecnej televízii a prostredníctvom internetu príťažlivé „ Hodiny vedomostí „ z jednotlivých predmetov, vedomostné súťaže zo spätnou väzbou a odpoveďami**
- **V ranných hodinách spustiť 10 minútové zábavné hudobné pohybové rozcvičky a pohybové aktivity a hry**
- **Využiť video programy a filmy , relácie v obecnej televízii zo záchranárskou problematikou využiť : videomateriály českej a slovenskej televízie „ Záchranný kruh „ pre deti a školákov I a II. stupňa www.Záchranný kruh .cz**
- **Ukázať v obecnej televízii a na okruhoch súkromných televízií pod vedením osôb s odbornou spôsobilosťou CO možnosti vyhotovenia improvizovaných prostriedkov**

individuálnej ochrany a informovať o zásadách správania sa obyvateľstva . (Podklady k improvizovaným prostriedkom ochrany majú k dispozícii OU odbory krízového riadenia na svojich webových stránkach , ktorí sú organizátori súťaží „ Mladý záchranár civilnej ochrany „

- **Vo večerných hodinách organizovať internetové rodinné súťaže : „ Hraje sa celá rodina „, vyhlasovateľ obec , účastníci prihlásené rodiny .**

V obciach prostredníctvom obecnej televízie pre starších ľudí , relácie : „Ako to bolo „ keď sme boli mladí „

- **Vytipovať starších ľudí a pomocou vedúceho vysielania obecnej televízie propagovať spomienky zo života a práce v obci s využitím miestnych obecných kroník a publikácií a video relácií**
- **Ponúkať staršie a historické video materiály z kultúrnych akcií v obci**
- **Starostom obcí, ktorí majú prehľad o obci , vybrať mladých ľudí , zabezpečených prostriedkami individuálnej ochrany pre organizovanie nákupov nevyhnutných potravín a služieb pre staršie a pohybovo , fyzicky nespôsobilé a postihnuté osoby pod názvom DODO (dodávka k domu) .**
- **Pomôcť a propagovať činnosti , pri vysvetľovaní a používaní ochranných rúšok a respirátorov, zásad správania sa počas karantény .**

Zostavil:
PaedDr. Betuš Ľubomír CSc.
Zväz civilnej ochrany Východ