

Kapesní průvodce krizovými situacemi doma i v zahraničí

Kapesní průvodce krizovými situacemi
doma i v zahraničí



CO DĚLAT...



CO DĚLAT...



© Centrum pro bezpečný stát, o.s.

www.ochranaobyvatel.cz

Co dělat...

aneb

Kapesní průvodce krizovými situacemi
doma i v zahraničí

Copyright © Centrum pro bezpečný stát, o. s., Praha 2008

Vydala Opportunitas, a. s., v roce 2008

ISBN 978-80-904066-0-5

Vedoucí projektu: Ing. Zdeněk Rathauský

Šéfredaktorka: Kateřina Bouda Kašparová

Odborní poradci:

Ministerstvo vnitra ČR, GR HZS – Institut ochrany obyvatelstva

Ministerstvo vnitra ČR, Policejní prezidium

Katedra urgentní medicíny a medicíny katastrof IPVZ

Jazyková redakce: Blanka Kroupová

Obálka: Veronika Nesměráková

Ilustrace: Jaroslav Dodal

Grafická úprava: Josef Kroupa

Sazba, skeny, litografie: Studio Prestig

Vydání: 1.

Náklad: 80 000 výtisků



OCNAHA OBYVATEL

www.ochranaobyvatel.cz

Uspadněte si prohlížení...

CO DĚLAT...



aneb

Kapesní průvodce krizovými situacemi
doma i v zahraničí

Centrum pro bezpečný stát

Obsah

Úvod	7	Nepřímá masáž srdce	43
1. Tísňové linky	11	Umělé dýchání	44
Jak volat na tísňovou linku	11	Krvácení	45
Hasiči	12	Šok a pravidlo 5T.....	48
Záchranná služba	13	Poranění páteře.....	50
Policie	14	Zlomeniny	52
2. Co dělat při ohrožení	15	Úraz elektrickým proudem	54
Obecné zásady	15	Úpal (přehřátí)	56
Jak zní siréna	16	Úžeh (sluneční úžeh).....	58
Evakuace	18	5. Cesty po Evropě	59
Prostředky improvizované ochrany	19	Evropská tísňová linka 112	59
Ukrytí	21	Schengenský prostor.....	60
Povodně.....	21	Pomoc v mimořádné situaci	61
Požáry	23	Co musíte znát při cestování v Schengenu	61
Podezřelé zavazadlo	24	Cestování s dětmi v Schengenu	62
Ptačí chřipka.....	25	Řízení vozidla v Schengenu	63
Praktické rady.....	25	Cestování se zvířaty v Schengenu	63
3. Bezpečnost nejen na silnici	27	Zdravotní pojištění v Schengenu	63
Ztráta, krádež dokladů	27	Převážení zbraní v Schengenu.....	64
Vloupání do bytu	29	6. Rady pro zdravotně postižené	65
Nález injekční stříkačky	31	Co má dělat osoba se zdravotním postižením	
Dětská šikana	32	při mimořádné události	65
Dopravní nehoda	33	Registr osob se zdravotním postižením	67
Desatero bezpečné jízdy na kole.....	35	Slovníky	69
Desatero řidiče v zimě.....	36	Česko-anglický.....	69
Průjezd vozidel IZS kolonou	39	Česko-německý.....	74
4. První pomoc	41	Přílohy	81
Neodkladná první pomoc	41	Reprint knižní obálky	
Stabilizovaná poloha.....	42	Záznam o dopravní nehodě (formulář)	

Co dělat...



Centrum
pro bezpečný stát
Praha 2008

Úvod

Vážená čtenářko, vážený čtenáři,
máte před sebou užitečného pomocníka pro situace, v nichž se můžete ocitnout během chvíle. Nechceme nikoho strašit. Naopak. Rádi bychom Vám byli nablízku v situacích, které se nazývají „mimořádnými“. A ty mohou dokázat změnit život; doslova ho obrátit naruby. Ohrozit Vás mohou různé nehody, přírodní katastrofy, jejichž důsledkem jsou zranění, a někdy bohužel i smrt...

Víte, CO DĚLAT? Jak se zachovat v takových případech? Komu zavolat? Kdo Vám pomůže?

V krizových situacích, ve kterých se můžete ocitnout doma i za hranicemi všedních dní, Vám bude nápomocen tento náš kapesní rádce. Snažili jsme se o stručnost, abyste v něm našli co možná nejvíce druhů informací. Nikoliv ovšem na úkor přesnosti. Proto jsme ke spolupráci přizvali odborné poradce, kteří garantují věcnou správnost. Na svého chytrého kapesního rádce „CO DĚLAT...“ se prostě můžete vždycky spolehnout!

Přejeme Vám jen samé příjemné životní situace.

V úctě Vaši autoři



„Cílem našeho projektu je popularizovat pojmy, jako je civilní ochrana či ochrana obyvatelstva, a dát jim moderní obsah v širším pojetí možných novodobých rizik, jako jsou povodně, požáry, nehody, průmyslové havárie a další nebezpečí. Naši občané pocítili v posledních letech ničivé následky přírodních katastrof včetně ztrát na lidských životech. I jeden zachráněný život má v tomto případě cenu zlata. A proto úsilí všech, kdo se na tomto projektu podílejí, stojí za to,“ zdůrazňuje vedoucí projektu Ochrana obyvatel Zdeněk Rathauský.



Poděkování patří i našim odborným partnerům. Aktivity projektu v žádném případě nesuplují činnost dobře fungujících složek Integrovaného záchranného systému (IZS). Jejich odborného zázemí však každodenně využíváme k tvorbě našich informačních a mediálních výstupů (osvětové televizní spoty, články v tisku, rozhlasové reportáže aj.). I tato kniha vznikla díky jejich profesnímu zázemí a pod dohledem odborníků z GRH HZS-Institutu ochrany obyvatelstva, Katedry urgentní medicíny a medicíny katastrof IPVZ a Policejního prezidia.

„Iniciativa zaměřená na komunikaci s obyvateli pro případy možného vzniku mimořádných událostí“ vznikla v dubnu 2007. Hlavním cílem Iniciativy je zlepšit preventivní komunikaci úřadů s obyvateli pro případy vzniku mimořádných situací a ohrožení. Důležitou součástí projektu Iniciativy Ochrana obyvatel je preventivní vzdělávání tak, aby občané byli dostatečně informováni a připraveni na to, co může nastat v takové situaci a jak se správně zachovat či jí předejít.

Téma se týká všech občanů ČR, a proto Iniciativa vítá, že podpora projektu jde napříč politickým spektrem. U jejího zrodu stáli předseda Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR Miloslav Vlček (uprostřed), senátor Vítězslav Jonáš (vlevo) a generální ředitel Hasičského záchranného sboru ČR Miroslav Štěpán (vpravo). Její vznik podpořili další přední politici, odborníci a řada dalších osobností.



Nejdůležitější čísla si snadno zapamatujete:

HASIČI



ZÁCHRANNÁ SLUŽBA



POLICIE



1 Tísňové linky



Jak volat na tísňovou linku

Při volání na tísňovou linku buďte struční, ale věcní, a informujte:

- ☎ Co se stalo a jakého rozsahu událost je (popis události, co je ohroženo nebo zasaženo, jaký je počet postižených).
- ☎ Kde přesně se událost stala (např. adresa – okres, obec, ulice, číslo popisné nebo orientační, nebo číslo silnice, kilometr, směr jízdy, popřípadě bližší určení ve volném terénu).
- ☎ Své jméno a číslo telefonu, ze kterého voláte, a místo, odkud voláte.
- ☎ Pak odpovídejte na další dotazy operátora tísňové linky.
- ☎ Po ukončení hovoru může být uskutečněn zpětný hovor pro ověření události nebo zpřesnění některých údajů, např. příjezdové trasy.



Co dělat

Hasiči**150****Kdy volat hasiče?**

Při požárech, živelních pohromách, haváriích a různých nehodách – tedy všude tam, kde je potřeba provádět záchranné a likvidační práce (hašení, vyprošťování, od-



straňování nebezpečí apod.). Hasičský záchranný sbor ČR koordinuje postup při provádění záchranných a likvidačních prací.

1 Tísňové linky**Záchranná služba****155****Kdy volat záchrannou službu?**

Když je přímo ohroženo zdraví pacienta, či dokonce jeho život. Na linku 155 volejte v případě, kdy dojde k vážnému úrazu, pokud má problémy s dýcháním, když dochází k poruchám vědomí nebo když je pacient v bezvědomí, má křeče či u něj došlo k otravě.



Záchranná služba nevyjíždí k případům, u kterých nehrozí nebezpečí bezprostředního ohrožení života nebo zdraví, například k chřipkovým a dalším onemocněním.

Co dělat

Státní policie**158****Kdy volat policii?**

Když jste obětí nebo svědky trestného činu, je ohrožena bezpečnost osob a majetku, veřejného pořádku, anebo máte podezření na jakoukoliv formu terorismu. Volat můžete i v případech, kdy jste svědky korupce nebo závažné hospodářské trestné činnosti.

**Obecní (městská) policie****156**

V obci, kde je zřízena, přispívá v místních záležitostech k zajištění veřejného pořádku a plnění dalších úkolů podle zákona o Obecní policii.

2 Co dělat při ohrožení

Co dělat při ohrožení
Obecné zásady**Respektujte**

a snažte se získávat informace z oficiálních zdrojů (rozhlas, televize, místní rozhlas, vyhláška obecního úřadu, pokyny zaměstnavatele apod.).

Nerozšiřujte

poplašné a neověřené zprávy.

Varujte

ostatní ohrožené osoby ve svém nejbližším okolí, nezapomeňte na neslyšící či jinak postižené osoby.

Netelefonujte zbytečně

– telefonní síť je v situacích ohrožení přetížena.

Nepodceňujte

vzniklou situaci.

Pomáhejte

sousedům, zejména starým, nemocným a nemohoucím lidem.

Uvědomte si,

že největší hodnotu má lidské zdraví a život, záchrana majetku je až na druhém místě.

Uposlechněte

pokynů pracovníků záchranných složek.

Co dělat

Jak zní siréna

V ČR se používají tři signály sirén, ale pouze jeden je pro varování obyvatel.

Signál „Všeobecná výstraha“
pro varování občanů

▶ všeobecná výstraha

Tón sirény	Délka tónu	Název signálu
Kolísavý	140 vteřin	Všeobecná výstraha

Varovný signál „všeobecná výstraha“ je vyhlášen kolísavým tónem sirény po dobu 140 vteřin – může zaznít třikrát po sobě v cca třiminutových intervalech. Obyvatelstvo je poté informováno např. rozhlasem, televizí, místním rozhlasem, tzv. mluvícími sirénami, vozidly složek integrovaného záchranného systému nebo jiným způsobem o tom, co se stalo a co se má v takovém případě dělat.

Signál „Požární poplach“
pro vyhlášení poplachu
jednotkám požární ochrany

▶ požární poplach

Tón sirény	Délka tónu	Název signálu
Přerušovaný	60 vteřin	Požární poplach

Je vyhlášen přerušovaným tónem sirény, který napodobuje hlas trubky troubící tón „HO-ŘÍ, HO-ŘÍ“ po dobu jedné minuty (25 vteřin trvalý tón, 10 vteřin přestávka, 25 vteřin trvalý tón). Tento signál svolává jednotky požární ochrany.



2 Co dělat při ohrožení

Signál „Zkouška sirén“

Tón sirény	Délka tónu	Název signálu
Nepřerušovaný	140 vteřin	Zkouška sirén

Ověřování provozuschopnosti systému varování a vyzkoušení se provádí každou první středu v měsíci ve 12 hodin v poledne akustickou zkouškou koncových prvků varování zkušebním tónem (nepřerušovaný tón sirény po dobu 140 vteřin).

V případě mluvících sirén uslyšíte také hlášení:

„TOTO JE ZKOUŠKA SIRÉN“.

▶ zkouška sirén



Co dělat

Evakuace

Dodržujte zásady pro opuštění bytu, vezměte si evakuační zavazadlo a včas se dostavte na určené místo. Dodržujte pokyny orgánů zabezpečujících evakuaci i při použití vozidel.

Zásady pro opuštění bytu nebo domu v případě evakuace:

- ☛ Uhasťte otevřený oheň v topidlech.
- ☛ Vypněte elektrické spotřebiče (s výjimkou ledniček a mrazniček).
- ☛ Uzavřete přívod vody a plynu.
- ☛ Ověřte, zda i sousedé vědí, že mají opustit byt.
- ☛ Dětem vložte do kapsy oděvu cedulku se jménem a adresou.
- ☛ Kočky a psy si vezměte s sebou.
- ☛ Ostatní domácí zvířata, včetně exotických zvířat, ponechte doma a dobře je předzásobte vodou a potravou.
- ☛ Vezměte evakuační zavazadlo, uzamkněte byt a dostavte se na určené evakuační středisko.

Evakuační zavazadlo

Jako evakuační zavazadlo poslouží např. batoh, cestovní taška nebo kufr. Zavazadlo označte svým jménem a adresou.

2 Co dělat při ohrožení

Obsahuje zejména:

- ☛ Užívané léky, inzulin atd.
- ☛ Základní trvanlivé potraviny, nejlépe v konzervách, dobře zabalený chléb, a hlavně pitnou vodu (max. na tři dny).
- ☛ Předměty denní potřeby, jídelní misku a příbor.
- ☛ Osobní doklady, peníze, pojistné smlouvy a ceny.
- ☛ Přenosné rádio s rezervními bateriemi, svítilnu.
- ☛ Toaletní a hygienické potřeby.
- ☛ Náhradní prádlo, oděv, obuv, pláštěnku, spací pytel nebo přikrývku.
- ☛ Kapesní nůž, zápalky, šití a další drobnosti.

Prostředky improvizované ochrany

Chrání dýchací cesty a povrch těla při vynuceném a krátkodobém pobytu v prostředí kontaminovaném chemickými, radioaktivními či biologickými látkami.

- ☛ K ochraně dýchacích cest použijte navlhčenou roušku (kapesník, ručník, utěrka), chraňte si jí nos a ústa. Upevněte roušku v zátylku šálou či šátkem.



Co dělat

- Hlavu chraňte čepicí, kloboukem, šátkem, šálou či kuklou tak, aby vlasy byly úplně zakryté a zvolená pokrývka hlavy chránila též čelo, uši a krk.
- Oči chraňte brýlemi – lyžařskými, plaveckými či motoristickými, ale větrací průduchy přelepte lepicí páskou. Pokud nemáte tyto brýle k dispozici, chraňte oči přetažením průhledného igelitového sáčku přes hlavu a jeho stažením tkanicí či gumou v úrovni lícních kostí (nad nosem).
- Povrch těla chraňte kombinézou, kalhotami, pláštěnkou do deště, šustákovou sportovní soupravou. Tyto ochranné oděvy je nutné dostatečně utěsnit u krku, rukávů a nohavic například gumičkou nebo tkanicí.
- Nohy chraňte nejlépe vysokými botami nebo holínkami, ruce schovejte do gumových nebo kožených rukavic.
- Při návratu ze zamořeného prostředí do bytu odložte v předsíni veškerý svrchní oděv do igelitového pytle a zavažte jej. Pokud je to možné, pečlivě se osprchujte, otřete se do sucha a oblečte se do čistého oděvu. Nezapomeňte na vyčištění uší, nosu a výplach očí. (Ve specializovaných prodejnách s ochrannými prostředky se prodávají masky s filtrem a jednoduchý ochranný oděv.)



2 Co dělat při ohrožení

Ukrytí

Se provádí při úniku chemických nebo jiných otravných, životu a zdraví nebezpečných látek.

Jak ukrytí provést:

- Zavřít a utěsnit dveře, okna a další otvory do domu.
- Dát mokrý hadr pod dveře.
- Neschovávat se do sklepa, kde by se mohly držet těžké plyny.
- Sledovat rozhlas, televizi a vyčkat dalších příkazů.

V blízkosti jaderných elektráren je nutno řídit se příručkou, která je vydávána obyvatelstvu v zóně havarijního plánování v souladu s vnějším havarijním plánem (evakuace, ukrytí a jodová profilaxe).

Povodně

Před povodní:

- Včas se na svém obecním úřadě informujte, jak a kam se budete evakuovat v případě ohrožení při povodni.

Pokud Vás může povodeň ohrožovat:

- Připravte si pytle a písek, těsnicí fólii, těsnicí desky a další stavební materiál na utěsnění nízko položených dveří a oken.

Pokud je zřejmé, že Vás povodeň zasáhne:

Co dělat

- ☛ Přestěhujte cenné věci do vyšších pater, upevněte věci, které by mohla odnést voda, a připravte se na evakuaci zvířat.
- ☛ Připravte si evakuační zavazadlo a řiďte se pokyny k evakuaci.
- ☛ Sledujte sdělovací prostředky.

Na základě pokynů povodňových orgánů obce, policie a záchranářů opusťte včas ohrožený prostor. Nezapomeňte na evakuační zavazadlo.

Po povodni:

- ☛ Nechte si zkontrolovat stav obydlí – statiku, rozvody energií.
- ☛ Zlikvidujte uhynulé zvířectvo, potraviny a polní plodiny, které byly zasaženy vodou. Postupujte podle pokynů hygienika. (Celou likvidaci provádějte s ochrannými prostředky.)
- ☛ Vyčištění studní a jejich sanaci zadejte odborníkům.
- ☛ Informujte se o místech humanitární pomoci a v případě potřeby si vyžádejte pomoc.
- ☛ Kontaktujte příslušné pojišťovny ohledně náhrady škod.



2 Co dělat při ohrožení

Požáry

V případě vypuknutí požáru v objektu, kde se právě nacházíte (bydlíte), zachovejte klid.

- ☛ Prověřte, zda se v ohroženém prostoru nenacházejí osoby, pokud ano, snažte se je zachránit. Pokud se vám to nepodaří, zapamatujte si, kde se nacházejí, bude to cenná informace pro hasiče.
- ☛ Požár uhasťte dostupnými prostředky a provádějte opatření k zamezení jeho šíření (např. zastavte proud plynu, vypněte elektrický proud, uzavřete dveře, odstraňte hořlavé kapaliny).
- ☛ Varujte ostatní, např. voláním „hoří“.
- ☛ Co nejdříve volejte tísňovou linku 150 nebo 112 a ohlaste požár, nebo ohlášením pověřte jinou osobu.
- ☛ Neodvětrávejte prostory, v nichž hoří. Přístup vzduchu intenzitu hoření zvyšuje.
- ☛ Evakuujte se v souladu s požárním evakuačním plánem objektu:
 - chraňte si tělo, nejlépe namočením oděvu, a dýchací cesty namočeným ručníkem, pokud je evakuační cesta zakouřená;
 - vezměte si nejnnutnější osobní věci (doklady, peníze, léky a podobně);
 - snažte se pomoci těm, kteří si pomoci nemohou (staří lidé, děti, imobilní osoby, sluchově nebo zrakově postižení).

Co dělat

- ☛ Zajistěte odstranění překážek, které mohou omezit zásah jednotek požární ochrany a dalších záchranných jednotek (odstranění zaparkovaných vozidel, otevření vjezdových vrat a závor apod.).
- ☛ Poskytněte pomoc hasičům (sdělte potřebné informace nebo dělejte úkony podle požadavku hasičů).
- ☛ Při požáru vícepodlažního obytného domu je třeba, aby majitelé jednotlivých bytů byli k dispozici jednotkám požární ochrany k poskytnutí informací a k případné prohlídce bytu.

Podezřelé zavazadlo

Může se stát, že v prostředí hromadné dopravy, na nádraží, čekárně nebo zastávce městské dopravy, ve volném prostoru, u domu, v parku apod. uvidíte podezřelý předmět – zavazadlo, ke kterému se nikdo nehlásí a u něhož dojdete k názoru, že by mohlo být nebezpečné. Jak v takové situaci postupovat?

- ☛ Zavazadlo neotvírejte ani nepřemísťujte, mohlo by dojít k výbuchu, šíření nebezpečných látek nebo ke ztrátě kriminalistických stop.
- ☛ Nesnažte se tento podezřelý předmět poškodit nebo otevřít jeho obal.
- ☛ Na podezřelý předmět upozorněte i ostatní osoby ve svém okolí.

2 Co dělat při ohrožení

- ☛ Věřte vyobrazeným symbolům na případném obalu předmětu.
- ☛ V případě, že cestuje hromadnou přepravou, ohlaste nález pracovníkovi hromadné přepravy.
- ☛ Volejte tísňovou linku 112.

Ptačí chřipka

Co je ptačí chřipka?

Ptačí chřipka je virové onemocnění postihující ptáky. Postihuje jak volně žijící ptáky, tak i drůbež, jako slepice, krůty, kachny a husy, ale i jiné ptáky chované v zajetí. Postižená zvířata mají dýchací potíže, trpí ztrátou chuti a masivně hynou v průběhu 1–2 dnů.

Nejvýznamnější prevence je pro člověka dodržování zásad osobní hygieny.

Praktické rady:

- ☛ Při nález hromadného úhynu volně žijícího ptactva informujte místně příslušnou Krajskou veterinární správu, nejbližšího soukromého veterináře nebo policii.
- ☛ Vyvarujte se styku s nemocnými nebo mrtvými ptáky a upozorněte děti, aby se takových ptáků nedotýkaly. Nevpouštějte ptáky do svého obydlí.
- ☛ Dodržujte zásady osobní hygieny, myjte si pravidelně ruce mýdlem, obzvláště před jídlem.

Co dělat

- Pozornost věnujte hygieně při vaření.
- Zajistěte ochranu domácích miláčků – psů, koček apod. – zabraňte jim v kontaktu s uhynulými nebo nemocnými ptáky.
- Při cestování do zemí zasažených virem ptačí chřipky dodržujte doporučení vydaná ECDC (Evropské centrum pro kontrolu a prevenci nemocí) a Ministerstvem zdravotnictví, tato doporučení najdete na www.mzcr.cz.
- Nenavštěvujte např. místní trhy s drůbeží.
- Neobávejte se konzumace drůbežího masa a drůbežích výrobků.
- Drůbeží maso a vejce důkladně tepelně opračujte (vařením, pečením apod.), virus je zničen při teplotě 70°C v jádře potraviny, a to již za jednu sekundu.



3 Bezpečnost nejen na silnici

Bezpečnost nejen na silnici

Ztráta, krádež dokladů

Čím rychleji budete konat a řídit se těmito radami, tím menší šanci dáváte zloději nebo eventuálnímu nálezci ke zneužití.

Co dělat v případě krádeže?

- Pokud zjistíte, že vám chybí platební karty, ihned si zajistěte jejich blokaci.
- Co nejdříve blokujte občanský průkaz, eventuálně cestovní pas.
- V případě krádeže klíčů od bytu okamžitě vyměňte zámek u dveří.

Kde nahlásit ztrátu nebo odcizení?

- Občanský průkaz – na příslušném matričním úřadě nebo obecním úřadě v místě trvalého bydliště; při krádeži na oddělení policie.
- Platební karty – stačí telefonicky; čísla karet a spojení na toho, kdo je vystavil, mějte stále s sebou.
- Cestovní pas – na obecním úřadě v místě bydliště.
- Řidičský průkaz – na obecním úřadě nebo magistrátě.

Co dělat

- Technický průkaz od vozidla – na příslušném obecním úřadě nebo magistrátě.
- Průkaz pojištění – u zdravotní pojišťovny, kde jste pojištěni; dostačující je telefonické oznámení.

Jak předejít riziku krádeže?

- Nenoste všechny doklady a peníze pohromadě. Ukládejte si je odděleně.
- Zapište si všechna důležitá telefonní čísla. Nespoléhejte na paměť mobilního telefonu.
- Nepište si PIN na kartu ani papírek uložený u karty nebo v peněžence.
- Dávejte si pozor na své věci, zejména v prostředcích MHD a místech většího výskytu lidí; nenechávejte je bez dozoru.
- Nenoste peníze a jiné ceniny v zadních kapsách batohu a v taškách přes rameno.
- Peněženku nenechávejte na vrchu své kabelky.
- Vaše vozidlo není bezpečným úkrytem.
- Kabelku noste pokud možno u těla, využívejte různých zapínání a zdrhovadel.



3 3. Bezpečnost nejen na silnici

Vloupání do bytu

Svůj byt či dům dobře zabezpečte.

- Bezpečnostní dveře, zámky a závory na dveře, panoramatická kukátka.
- Okna v přízemí zabezpečte mříží či bezpečnostními fóliemi.
- Existuje celá řada signalizačních elektronických prostředků; volte renomovanou firmu.
- Využijte sousedské solidarity a sami buďte pozorní k tomu, co se děje ve společných prostorách domu.
- Na dveřích je vhodné uvádět jmenovku v množném čísle.
- Mějte důležitá telefonní čísla poblíž svého telefonu.
- Byt pojistěte.



Nepomáhejte zloději vlastními chybami.

- Nezanechávejte klíče pod rohožkou, v poštovní schránce nebo na jiných „obvyklých místech“.
- Neříkejte nikomu podrobnosti o způsobu zabezpečení vašeho bytu či rodinného domku.
- Nechlubte se příliš svými majetkovými poměry.

Co dělat

- ☛ Nezatahujte závěsy či rolety před odjezdem na delší dobu.
- ☛ Pozor na plnou poštovní schránku (domluvte si s někým její vybírání).
- ☛ Nikdy neotvírejte dveře za tmy a aniž se přesvědčíte, kdo je za nimi.
- ☛ Dobře si ověřte, koho si pouštíte do bytu (dealeři, odečty energií atd.).
- ☛ Poučte své děti o tom, co je nebezpečné.
- ☛ Nechte svítit – nejlépe pomocí programovatelných zásuvek (rozsvítí třeba lampičku u okna na pár hodin večer).
- ☛ V létě upozorní na prázdný byt/dům i nezalité usychající květiny za oknem (domluvte si pravidelnou zálivku).

Když už ke krádeži dojde.

- ☛ Nevstupujte do bytu v případě, že jeví známky vloupání. Hrozí možné napadení pachatelem, v lepším případě narušení stop po pachateli a ztížení vyšetřování.
- ☛ Ponechte místo činu v původním stavu a volejte policii.
- ☛ Vodítkem pro policii i k jednání s pojišťovnou jsou fotografie všech cenných předmětů, které se v bytě nacházejí (vhodné je jejich bezpečné uložení např. v bankovním sejfů společně s dalšími důležitými dokumenty – pojistnými smlouvami apod.).

3. Bezpečnost nejen na silnici

- ☛ Okamžitě zablokujte všechny platební karty, šekové knížky nebo cenné papíry.
- ☛ Byt znovu zabezpečte (vyměňte zámky a klíče), pachatel se může vrátit dokončit dílo.

Nález injekční stříkačky

V případě nálezu se použité injekční stříkačky v žádném případě nedotýkejte a uvědomte nejlépe městskou policii. Strážníci městské policie jsou k této činnosti patřičně vybaveni a zajistí i odbornou likvidaci.

Vyžaduje-li však situace likvidaci ihned (stříkačka je na exponovaném místě, kde se pohybují děti), je možné ji zlikvidovat na vlastní nebezpečí s dodržением následujících pravidel:

- ☛ Použijte gumovou rukavici (popř. kapesník), uchopte stříkačku za tělo (nikoli za jehlu) a vložte ji do plechovky od nápoje. Tu rozslápněte a odneste na nejbližší služebnu městské policie, v horším případě hodte do popelnice.
- ☛ Stříkačku, která má víčko, můžete vhodit třeba do silné pet-lahve, pečlivě uzavřít a odnést na nejbližší služebnu městské policie, v horším případě hodit do popelnice.



Co dělat

Dětská šikana

Šikana může mít formu fyzické i slovní agrese a zastrašování, krádeže a ničení věcí oběti.

Jak mají rodiče postupovat a co mohou

při podezření na šikanu dělat:

- ☛ Vždy svým dětem naslouchejte a nezlehčujte, co vám vyprávějí. Snažte se přesně zjistit, co se dělo.
- ☛ Především ujistěte své dítě, že jste zcela na jeho straně, má vaši plnou podporu a může se spolehnout na vaši ochranu.
- ☛ Pomozte svému dítěti zvládnout psychickou zátěž a informujte ho, jak se vyhnout nebezpečným situacím.
- ☛ Nechtějte po svých dětech, aby byly stačné a vrátily to, co se jim stalo. Jednejte bez prodlení sami.
- ☛ V případě vážného fyzického napadení nechte své dítě odborně ošetřit a neposílejte ho následující dny do přímého kontaktu s předpokládanými útočníky.
- ☛ Obráťte se na školu, nebojte se o šikaně promluvit otevřeně, např. na třídní schůzce; možná nebudete sami.



3. Bezpečnost nejen na silnici

- ☛ Nebojte se požádat ředitele o přeložení dítěte do jiné třídy, popřípadě školy. Zkuste si ověřit poměry, které vládnu na jiné škole.
- ☛ Pokud s vedením školy nenajdete společné řešení, obraťte se na příslušný školský úřad nebo na školní inspekci.
- ☛ Podáváte-li písemnou žádost nebo stížnost, uschovejte si její kopii.
- ☛ Trvejte na osobní schůzce a neřešte celou záležitost pouze telefonicky.
- ☛ V případě důvodného podezření na páchaní trestné činnosti na vašem dítěti informujte neprodleně policii.

Dopravní nehoda

Dopravní nehoda je událost v provozu na komunikacích, při níž došlo k usmrcení nebo zranění osoby nebo ke škodě na majetku v přímé souvislosti s provozem vozidla v pohybu.

Povinnosti řidiče, který měl účast na dopravní nehodě:

- ☛ Neprodleně zastavte vozidlo a vypněte motor.
- ☛ Zajistěte místo nehody (výstražným trojúhelníkem, blikajícím světlem), oblečte si reflexní vestu.
- ☛ Zjistěte, zda dopravní nehodou nebyla způsobena

Co dělat

- zranění dalším účastníkům nehody. V případě potřeby poskytněte adekvátní pomoc.
- Zdržte se požití alkoholických nápojů a jiných návykových látek po nehodě.
- Je-li nutno z důvodu obnovy provozu vozidel hromadné dopravy odstranit vozidla, nečiňte to bez označení jejich postavení na vozovce; v ostatních případech vozidla nepřemísťujte.
- Je dobré místo nehody a poškozená auta vyfotografovat a nakreslit si plánek nehody.
- Prokažte si s dalšími účastníky nehody svoji totožnost; je to zákonná povinnost.
- K dokumentaci průběhu nehody za účelem rychlejšího vyřízení náhrady škody vyplňte údaje obsažené v „Záznamu o dopravní nehodě“ (v příloze str 88). Je vhodné vyplnit i v případě, kdy se k nehodě nemusí přivolat Policie ČR.



3. Bezpečnost nejen na silnici

- Přivolání Policie ČR na místo dopravní nehody je povinné, pokud:
 - při dopravní nehodě došlo ke zranění nebo usmrcení osoby nebo škodě na jednom vozidle včetně přepravovaných věcí ve výši stanovené zákonem (více na www.ochranaobyvatel.cz);
 - při dopravní nehodě vznikla škoda třetí osobě (např. vozidlo zapůjčené, na leasing, nebo škoda na jiném majetku, např. na sloupu veřejného osvětlení, a majitel není na místě nehody);
 - je spor mezi účastníky dopravní nehody o výši škody, spor o zavinění nehody.

Desatero

bezpečné jízdy na kole

Při dodržování všech těchto zásad se sníží velké nebezpečí zranitelnosti cyklistů na silnici.

- Jezděte co nejvíce u pravého okraje silnice a stále sledujte pozorně provoz okolo sebe.
- Při každé změně směru jízdy dejte včas a zřetelně znamení paží. Před vybočením doleva se nezapomeňte ohlédnout.
- Nikdy nejezděte dva vedle sebe ani dva na jednom úseku.

Co dělat

- Buďte ohleduplní k ostatním účastníkům provozu. Nezdržujte provoz zbytečně pomalou jízdou a nepřekávejte ostatním řidičům.
- Tam, kde je hustý provoz, jedte s jízdním kolem raději po chodníku.
- Na „zebře“ i při odbočování vpravo nebo vlevo dejte přednost přecházejícím chodcům.
- Respektujte pokyny policistů, světelných signálů a dopravních značek.
- Při jízdě si chraňte hlavu před zraněním cyklistickou přilbou (povinnost ze zákona pro osoby mladší 18 let).
- Pravidelně ošetřujte své jízdní kolo včetně jeho výbavy.

Silniční zákon v úvodních ustanoveních vymezuje za účastníka silničního provozu cyklistu. Jízdní kolo pak jako nemotorové vozidlo s povinnostmi stanovenými zákonem.



3 3. Bezpečnost nejen na silnici

Desatero řidiče v zimě

Příprava na zvládnání krizových situací způsobených nepříznivým počasím, zejména sněhovými kalámitami, které mohou zablokovat vozovky i na mnoho hodin. Proto zejména při zimních cestách dodržujte následující pravidla:



- Mějte v nádrži svého vozu vždy dostatečnou zásobu pohonných hmot.
- Vybavte sebe i spolucestující teplými oděvy (kabáty, silné svetry, popř. deky).
- Připravte si na cestu přiměřenou zásobu nápojů, popřípadě i potravin a potřebných léků pro řidiče i spolucestující.

Co dělat

- Nezapomeňte mít přiměřený obnos peněz v hotovosti pro případ potřeby nákupu pohonných hmot, nápojů, potravin apod.
- Před cestou ověřte, zda máte svítilnu plně funkční, dostatečně výkonnou a s čerstvým zdrojem elektrické energie.
- Ve výbavě by neměla chybět lopata se zkrácenou násadou, popř. i hrablo na sníh, dále sněhové řetězy odpovídajícího rozměru, vhodné prstové rukavice pro jejich montáž ve vlhkém a chladném prostředí a propojovací startovací kabely. Dobré je mít s sebou i zásobu písku ve vhodné nádobě.
- Zimní pneumatiky musejí mít dostatečně hluboký vzorek.
- Nevyjíždějte s vozidlem, které není v dobrém technickém stavu, dbejte na dobrou kondici akumulátoru a nezapomeňte na dostatečnou zásobu nemrznoucí náplně do ostřikovačů.
- Zvykněte si před delší cestou vždy plně nabít akumulátor mobilního telefonu a pro větší jistotu si k němu poříďte i autonabíječku.
- Při cestě v nepříznivém počasí mějte zapnuté autorádio a poslouchajte stanici, která podává pravidelné informace o dopravní situaci na komunikacích.

Před delšími cestami sledujte předpověď počasí. V případě velmi nepříznivé prognózy zvažte odložení cesty, zejména berete-li s sebou děti.

3 3. Bezpečnost nejen na silnici

Průjezd vozidel IZS kolonou

Zákon č. 411/2005 Sb., o silničním provozu, stanoví povinnosti pro řidiče, jak mají v koloně uvolnit průjezd vozidlům s právem přednosti.

Řidiči jsou povinni již při zastavení v koloně na dálnici a rychlostní silnici uvolnit pruh široký tři metry, a to takto:

- Na silnici o dvou jízdních pruzích vytvoří mezi sebou jeden průjezdný jízdní pruh.



Co dělat

- Na silnici o třech jízdních pruzích vytvoří mezi sebou průjezdný pruh vozidla v pravém a středním pruhu.
- Řidiči jedoucí v krajních jízdních pruzích mohou při vytváření průjezdného jízdniho pruhu vjet na krajnici nebo na střední dělicí pás.



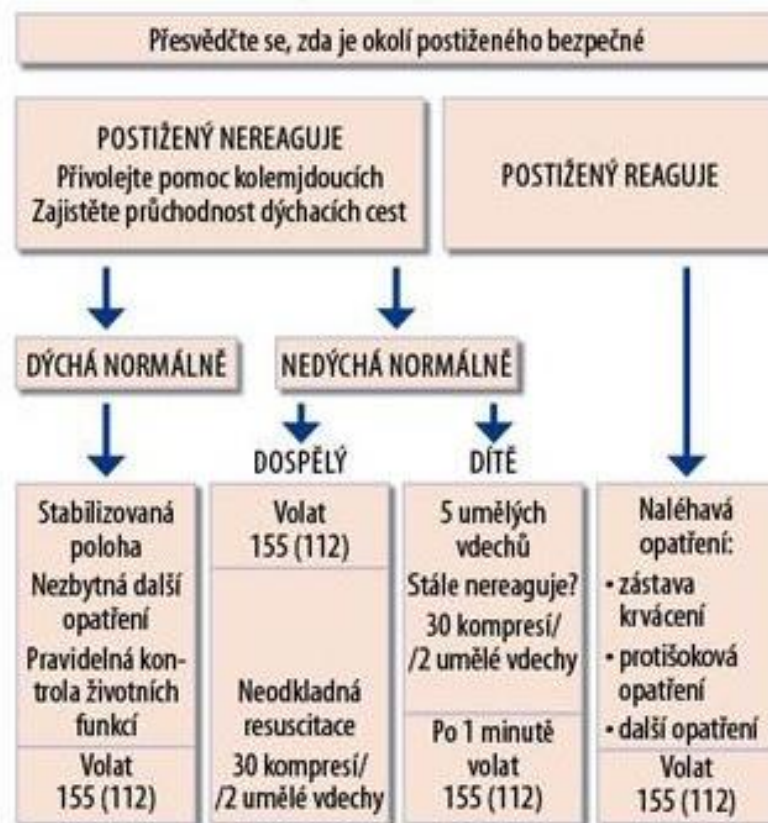
- Řidičům ostatních vozidel je vjezd do pruhu pro průjezd vozidel s právem přednostní jízdy a jízda v tomto pruhu zakázána kromě vozidel vlastníka pozemní komunikace a vozidla technické pomoci.

4 První pomoc



První pomoc

Neodkladná první pomoc



Co dělat

VČAS A SPRÁVNĚ
poskytnutá první pomoc
ZACHRAŇUJE ŽIVOT!

O lidském životě rozhodují první minuty do příjezdu záchranné služby. Ta nemůže být na místě okamžitě a mnohdy záleží pouze na vás, zda postižený přežije!

Stabilizovaná poloha

Jejím cílem je zajistit průchodnost dýchacích cest, umožnit volné dýchání, vyčištění horních dýchacích cest a zamezit případnému vdechnutí zvratků.

1. Sejměte postiženému brýle.
2. Poklekněte vedle postiženého, obě jeho nohy jsou rovně nataženy.
3. Paži blíže k zachránci ohněte do pravého úhlu vůči trupu a natočte v lokti dlaní vzhůru.
4. Položte protilehlou paži na hrudník postiženého a přidrže jeho ruku proti tváři.



4 První pomoc

5. Druhou rukou uchopte protilehlou dolní končetinu nad kolenem a postiženého zvolna otočte.
6. Ruku postiženého položte pod tvář k zajištění záklo-nu hlavy.

Nepřímá masáž srdce

- Postiženého uložte na záda na rovnou tvrdou podložku, poklekněte vedle postiženého.
- Přiložte dlaň (zápěstní hranu dlaně) do středu hrudní kosti, jde-li o dospělého druhou ruku položte na ni a prsty obou rukou sepněte. U novorozenců a dětí do 1 roku přiložte ukazovák a prostředník na dolní 1/3 hrudní kosti.



Co dělat

- ☛ Nataženými pažemi stlačujte hrudní kost u dospělých o 4–5 cm a u dětí o 1/3 předozadního průměru hrudníku.
- ☛ Každé stlačení musí být vystřídáno uvolněním, obě fáze jsou stejně dlouhé 1:1.
- ☛ Mezi jednotlivými stlačeními hrudníku zůstávají ruce přiloženy na hrudník.
- ☛ Frekvence stlačení hrudníku je 100 za minutu, u novorozenců 120 za minutu.
- ☛ Masáž u dospělých provádějte oběma rukama, u dětí jednou nebo oběma rukama (podle velikosti) a u novorozenců a dětí do 1 roku dvěma prsty (ukazovákem a prostředníkem).

Umělé dýchání

Postup při umělém dýchání:

- ☛ Postiženého uložte na záda a uvolněte dýchací cesty záklonem hlavy a zvednutím brady ukazovákem a prostředníkem.
- ☛ Palcem a ukazovákem druhé ruky stiskněte nosní dírky postiženého.
- ☛ Nadechněte se, otevřenými ústy překryjte ústa postiženého a vdechněte vzduch do dýchacích cest postiženého.
- ☛ Sledujte, zda se zvedá hrudník postiženého.

4 První pomoc

- ☛ Poté oddalte ústa od postiženého a umožněte pasivní výdech.
- ☛ Znovu se nadechněte a celý cyklus opakujte.
- ☛ U dospělých dýchejte frekvencí 8–10 vdechů za minutu (u dospělého = dechový objem objemu klidného vdechu).
- ☛ U novorozenců dýchejte frekvencí 30 vdechů za minutu malým objemem (objem dutiny ústní).

Pokud se nedaří umělý vdech ústy (při správném záklonu hlavy, zvednutí brady a po kontrole dutiny ústní), pokračujte v umělém dýchání nosem. U malých dětí a novorozenců provádějte umělý vdech současně do nosu a úst.



Krvácení

je chorobný stav, kdy krev uniká různou rychlostí porušenou cévní stěnou mimo krevní řečiště. Podle směru dělíme krvácení na zevní a vnitřní.

Co dělat

Zevní krvácení

Krvácení malého rozsahu – drobné, povrchní, řezné, tržně zhmožděné rány, zpravidla nepostihují větší cévní kmeny; krev je sytě červená, volně vytéká.

První pomoc:

- očistěte pouze okolí rány od hrubých nečistot, ránu nevyplachujte, neodstraňujte tvořící se krevní sraženiny ani uvízlá cizí tělesa;
- na ránu přiložte sterilní mul a zajistěte ji obvazem;
- postiženou část těla imobilizujte;
- zajistěte odborné ošetření.

Krvácení velkého rozsahu – poraněné místo se rychle zalévá krví (vystřikující nebo rychle proudící). Většinou jde o krvácení tepenné nebo smíšené.

První pomoc:

Prudké zevní krvácení vyžaduje okamžité a rozhodné jednání s cílem zastavit krvácení, a to:

- a) stlačením krvácející cévy přímo v ráně (prsty, tamponem, čtvercem apod.);
- b) stlačením přírodní tepny v tlakovém bodě.

Tím získáte čas, uklidníte se a ujasníte si nejvhodnější způsob zastavení krvácení:

- a) tlakovým obvazem – přiložíme na ránu;
- b) zaškrcovadlem – zamezíme přítoku krve.

4 První pomoc

V případě, že nelze použít tyto způsoby (krvácení na krku, trupu apod.) musíte stlačit cévu v ráně nebo v tlakovém bodě až do odborného ošetření.

Dále:

- proveďte orientační vyšetření a další ošetření postiženého;
- zajistěte trvalou kontrolu již zastaveného krvácení;
- začněte s protišokovými opatřeními;
- zajistěte co nejdříve odbornou pomoc.

Vnitřní krvácení

Je velmi nebezpečné, protože je můžeme posuzovat především podle nepřímých příznaků, které se mohou vyvíjet nenápadně a projeví se až vznikem šokového stavu. Vyžaduje neodkladnou aktivaci záchranné zdravotnické služby a urychlený transport k odbornému ošetření.



Co dělat

Šok a pravidlo 5T

Šok je život ohrožující stav, kdy v důsledku selhávání krevního oběhu dochází k nedostatečnému prokrvení tkání a ke snížení obsahu kyslíku.

Příčiny šoku:

- Těžká ztráta krve.
- Ztráta jiných tělesných tekutin, popáleniny, zvracení, těžké průjmy.
- Selhání srdce jako pumpy – rozsáhlý infarkt.
- Alergický šok.
- Předávkování léky či drogami.
- Poranění páteře a míchy.

Příznaky

Na počátku:

- Zrychlený puls.
- Kůže bledá, chladná, lepkavý pot.

Rozvinutý šok:

- Šedomodré zbarvení rtů.
- Slabost, závrať, žízeň.
- Zrychlené povrchní dýchání.
- Slabý nitkovitý puls.
- Neklid, agresivita.
- Zívání, lapavé dýchání.
- Bezvědomí.

4 První pomoc

Konečná fáze šoku:

- Zástava oběhu a dýchání.

První pomoc:

1. Ošetřete každou možnou příčinu šoku, kterou rozpoznáte (krvácení, popáleniny).
2. Zabraňte tepelným ztrátám (uložte nemocného na pokrývku, přikryjte ho).
3. Uložte postiženého vleže, nohy mírně zvednuté.
4. Uvolněte těsný oděv kolem krku, hrudníku a pasu.
5. Sledujte a zaznamenávejte stav životních funkcí (vědomí, dýchání, oběh).
6. V případě potřeby neodkladně zahajte umělé dýchání a nepřímou masáž srdce.

Pravidlo 5T

TICHO	Postiženého uklidníme a slovně udržujeme s postiženým kontakt
TIŠIT BOLEST	Správné ošetření poranění, fixace postižené části těla
TEPLO	Snažíme se zabránit tepelným ztrátám a udržet tepelné optimum
TEKUTINY	Nepodáváme; postiženým, kteří pocítují palčivou žízeň, zvlhčujeme rty a jazyk studenou vodou, čajem s citronem apod.
TRANSPORT	Neodkladně voláme zdravotnickou záchrannou službu (155)

Co dělat

Poranění páteře

K poranění páteře může dojít v různých úrovních krku či zad a mohou být postiženy obratle, meziobratlové ploténky, páteřní mícha a míšní nervy. Nejzávažnější komplikací v souvislosti s poraněním páteře je poranění páteřní míchy. V tomto případě dochází pod místem poranění k poruchám hybnosti a citlivosti.

Nejčastější příčiny zranění páteře a míchy:

- ☛ Pád z výšky (větší výška než výška postiženého).
- ☛ Dopravní nehoda.
- ☛ Mnohočetná poranění.
- ☛ Poranění hlavy a obličeje.
- ☛ Skoky do vody po hlavě.



4 První pomoc

Jak rozpoznat poranění obratlů:

- ☛ Bolest šíje nebo zad v místě poranění.
- ☛ Hmatný výstupek či jiná nepravidelnost v průběhu páteře.
- ☛ Místní pohmatová bolestivost.

Jak rozpoznat poranění míchy:

- ☛ Ztráta kontroly nad končetinami, pohyb může být jen slabý nebo žádný.
- ☛ Ztráta citu nebo abnormální pocity (pálení, mravenčení, pocit těžkých končetin)
 - při poranění krční míchy – postiženy horní i dolní končetiny;
 - při poranění hrudní nebo bederní míchy – postiženy dolní končetiny.
- ☛ Ztížené dýchání.
- ☛ Pokles krevního tlaku a zpomalení tepu.

První pomoc:

Postiženého ošetřujeme v poloze, ve kterého jsme ho našli.

Postižený při vědomí:

1. Uklidněte a povzbudte postiženého a doporučte mu, aby se nehýbal.
2. Klekněte si za jeho hlavu, uchopte ji pevně po stranách (uši nezakrývejte) a stabilizujte hlavu v neutrální poloze – hlava s krkem a páteří v jedné rovině.

Co dělat

3. V této poloze udržujte hlavu až do příjezdu záchranné služby.

Postižený v bezvědomí:

1. Stabilizujte hlavu v neutrální poloze.
2. V případě potřeby uvolněte dýchací cesty: opatrně zvedejte bradu (popřípadě předsuňte dolní čelist) až se dýchací cesty zprůchodní.
3. Zkontrolujte stav dýchání.
4. Jestliže postižený nedýchá a známky oběhu nejsou patrné, zahajte umělé dýchání a nepřímou srdeční masáž.

Neprodleně volejte
 ← záchrannou zdravotnickou službu →
 na číslo 155!

Zlomeniny

Zlomenina je porušení celistvosti kosti buď z části (zlomenina neúplná), nebo v celé šířce (úplná zlomenina). Zlomenina může být stabilní, konce zlomené kosti se nepohybují, nebo nestabilní, kdy se konce zlomené kosti mohou posunout a poškodit přilehlé cévy, nervy a vnitřní orgány. Většina zlomenin má nad místem poranění neporušený kožní kryt – zavřené zlomeniny. V případě, že konec zlomené kosti pronikl kožním krytem, jedná se o otevřenou zlomeninu. Zlomeniny tohoto typu jsou spojeny s rizikem infekce.

4 První pomoc

Jak rozpoznat zlomeninu:

- Deformace, otok a pohmoždění v místě zlomeniny.
- Bolest a obtížný/nemožný pohyb poraněnou částí těla.
- Zkrácení, ohnutí či zkroucení končetiny.
- Tření konců zlomenin o sebe je někdy slyšet nebo je hmatné.
- Event. vyčnívající kost z rány.



První pomoc:

1. Podržte poraněnou část těla rukama a požádejte pomocníka o spolupráci při fixaci.
2. V případě otevřené zlomeniny překryjte ránu a vyčnívající kost sterilními čtverci gázy a obvazem.

Co dělat

3. Pro lepší oporu poraněné části těla ji obinadlem (šátkem) přivažte ke zdravé části těla:
 - při zlomenině horní končetiny ji znehybněte upevněním k trupu;
 - při zlomenině dolní končetiny upevněte poraněnou končetinu ke zdravé.
4. Volejte záchrannou zdravotnickou službu na číslo 155.
5. Do příjezdu záchranné služby kontrolujte prokrvení končetiny za obvazem. V případě nedokrevnosti uvolněte fixaci.
6. V případě potřeby zahajte protišoková opatření.

Úraz elektrickým proudem

Úraz elektrickým proudem bývá častou příčinou:

- Náhle smrti v důsledku zástavy oběhu a dušení.
- Mnohočetných poranění (popáleniny, zlomeniny, traumatické amputace, vnitřní krvácení).

První pomoc:

1. krok: Přerušení působení elektrického proudu!
 - vypnutí elektrického proudu;
 - zrušení kontaktu postiženého s elektrickým vedením.

4 První pomoc

2. krok: Nepřímá masáž srdce a umělé dýchání (v případě zástavy oběhu).
 - oživování musí být agresivní (zvláště u zasažení vysokým napětím). I po prodloužené zástavě základních životních funkcí je možná jejich obnova bez komplikací.
3. krok: Ošetření komplikujících poranění.

← POZOR! →

- Zásadně dbejte na bezpečnost zachránce!
- udržujte bezpečnou vzdálenost od zdroje elektrického proudu;
- Neprodleně volejte 155!
- zajistěte vypnutí vysokého napětí jen odborníkem, který má příslušné oprávnění.



Co dělat

Úpal (přehřátí)

Úpal je porucha tepelné regulace, kdy tvorba tělesného tepla převyšuje jeho výdej a dochází k přehřátí organismu.

Nečastější příčiny

Pobyt v horkém prostředí se zvýšenou vlhkostí, zvýšená fyzická zátěž, nedostatečný příjem tekutin a následně snížené pocení, nepřiměřený oděv, užití drog (EXTÁZE apod.).

Příznaky:

Celková slabost, bolest hlavy, žízeň, závratě, žaludeční nevolnost, zvracení, suchá, horká kůže, horečka (až nad 40 °C), rychlý tep, zrychlené dýchání, porucha orientace, křeče, ztráta vědomí, zástava dýchání a oběhu.

První pomoc:

- Rychle ochlaďte postiženého – uložte ho do chladného prostředí, odstraňte oděv.
- Dejte mu chladný zábal na celé tělo, osprchujte ho chladnou vodou; na hlavu, nad průběh krkavic, nad játra a do třísel přikládejte vaky s ledem.
- Pokud je postižený při vědomí a nezvrací, podávejte po malých dávkách studené a slané nápoje.

4 První pomoc

- V případě bezvědomí uložte postiženého do zotavovací polohy a sledujte vitální funkce.
- Při zástavě oběhu zahajte nepřímou masáž srdce a umělé dýchání.
- Vždy neprodleně volejte linku 155!



Co dělat

Úžeh (sluneční úžeh)

Je zvláštní formou přehřátí, způsobeného přímým slunečním zářem především na nekrytou hlavu a působením infračervené a ultrafialové složky slunečního záření na kůži za vniku popálenin 1.–2. stupně.

Příznaky:

Jsou shodné s ostatními příznaky přehřátí. Nápadné jsou často kruté bolesti hlavy, zvracení a někdy i křeče.

První pomoc:

- ☛ Přesuňte postiženého do stínu, zvedněte mu hlavu a uvolněte oděv.
- ☛ Postiženého při vědomí ošetřujte v polosedě s podloženými zády i hlavou.
- ☛ Přikládejte mu studené obklady na hlavu, krk, játra a končetiny.
- ☛ Pokud nezvrací, podávejte mu studené nápoje.
- ☛ Při bezvědomí postupujte stejně jako u úpalu.

**5 Cesty po Evropě****Evropská tísňová linka 112**

- ☛ Jednotné evropské číslo tísňového volání – 112 – je zavedeno ve všech členských státech EU včetně ČR.
- ☛ V ČR je tísňová linka 112 svedena k Hasičskému záchrannému sboru ČR do „telefonních center tísňového volání 112“. Tato technologie propojuje základní složky integrovaného záchranného systému.
- ☛ Operátoři tísňové linky 112 v ČR mohou mj. identifikovat adresu pevné telefonní stanice volajícího či polohu mobilního telefonu při tísňovém volání.
- ☛ Operátoři obsluhující linku 112 v ČR jsou schopni odbavovat tísňové hovory nejen v češtině, ale i angličtině a němčině.
- ☛ Z mobilního telefonu se dá dovolat na linku 112 i v případě, že na daném místě není pokrytí signálu vašeho operátora. Musí však být dostupný signál jakéhokoliv jiného operátora.



Co dělat

- Na linku 112 lze volat z jakéhokoliv telefonního přístroje. Z mobilního telefonu lze volat i v případě nulového kreditu a ve většině států EU i bez SIM karty.
- V zahraničí je při volání na linku 112 nutné znát alespoň základní pojmy v angličtině.

Schengenský prostor

Česká republika vstoupila 21. prosince 2007 do Schengenského prostoru, zkráceně do „Schengenu“. Schengenský prostor je označení pro území, v jehož rámci nejsou na společných hranicích prováděny hraniční kontroly.



5 Cesty po Evropě

Pomoc v mimořádné situaci

Poskytování pomoci občanům ČR, kteří se v zahraničí ocitli v nouzi, zajišťují konzulární pracoviště zastupitelských úřadů ČR v zahraničí.

- Poskytuje se občanovi, který se ocitl v nouzi v zahraničí v důsledku mimořádné události hodné zvláštního zřetele, např. při autohavárii, hospitalizaci, v souvislosti s náhlým úmrtím, při omezení osobní svobody, při odcizení nebo ztrátě cestovních dokladů nebo finančních prostředků a jestliže není schopen řešit tuto situaci sám.
- Je potřebné, aby občan v odpovídající míře kooperoval se zastupitelským úřadem při řešení svého problému.
- Zastupitelský úřad za tímto účelem zajišťuje nepřetržitou službu.

Aktuální seznam zemí Schengenského prostoru a adres konzulárních pracovišť zastupitelských úřadů najdete také na www.ochranaobyvatel.cz.

Co musíte znát při cestování v Schengenu:

- Hranice je možné překračovat i mimo bývalé hraniční přechody bez časového omezení.
- Při přejíždění hranic vozidly není nutné zastavovat a předkládat cestovní doklady.
- Hraniční kontroly budou prováděny pouze na vnějších hranicích Schengenu.

Co dělat

- V případě občanů třetích zemí probíhá důkladná kontrola, plnění všech podmínek pro vstup do společného prostoru, již na hranicích s těmito zeměmi.
- Ne všechny státy EU jsou součástí Schengenu, vnější schengenské hranice se proto nacházejí i mezi některými státy EU, naopak součástí Schengenu jsou i některé státy, které nejsou v EU (najdete na www.ochranaobyvatel.cz).

Co musíte dodržet při cestování v Schengenu:

- Být schopen prokázat svoji totožnost v případě kontroly ze strany zodpovědných orgánů.
- Respektovat omezení pohybu v národních parcích a národních přírodních rezervacích.
- Dodržovat místní dopravní omezení a značení.
- Řídit se stanovenými pravidly pro převoz věcí a zvířat.

Cestování s dětmi v Schengenu:

- Povinnost cestovat s platným dokladem totožnosti se vztahuje rovněž na děti mladší 15 let; dítě však při cestě po Schengenu může být zapsáno i v cestovním dokladu rodiče, který jej při cestě doprovází.
- Z praktických důvodů a kvůli možným komplikacím při cestování v jiných státech se však doporučuje, aby dítě mělo vlastní doklad totožnosti.



5 Cesty po Evropě

Řízení vozidla v Schengenu:

- K řízení motorového vozidla je obecně potřeba český, případně mezinárodní řidičský průkaz, osvědčení o technickém průkazu vozidla, zelená karta.
- U zapůjčeného nebo služebního vozidla musíte mít ověřené potvrzení o zapůjčení vozidla (opatřené překladem).
- Doporučuje se sjednání havarijního pojištění; nezapomeňte si vzít tzv. zelenou kartu – součást zákonného pojištění.

Cestování se zvířaty v Schengenu:

- Psi, kočky a fretky musejí být pro cestování označeni čitelným tetováním nebo mikročipem a mít platné očkování proti vzteklině.
- Pro zvířecího miláčka musíte mít pas, který v rámci EU existuje jako jednotný doklad. V ČR je vystavován schválenými soukromými veterinárními lékaři.



Zdravotní pojištění v Schengenu:

- Pokud v zemi Schengenského prostoru onemocníte, máte nárok na související nezbytnou zdravotní péči na účet české zdravotní pojišťovny, a to za stejných podmínek jako místní pojištěnci.

Co dělat

- Zdravotní péči ve zdravotnických zařízeních, která jsou napojena na veřejný systém.
- Pro uplatnění nároku je vždy nutné prokázat se Evropským průkazem zdravotního pojištění nebo potvrzením, které jej může dočasně nahradit.

Převážení zbraní v Schengenu

- Pokud jste oprávněným vlastníkem a držitelem zbraně a chcete si ji vzít s sebou přes hranice, musíte si vyřídit evropský zbrojní pas.
- Bude vás opravňovat k cestám po státech EU se zbraní v něm zapsanou a střelivem odpovídajícím účelu pro její použití, pokud stát, do kterého cestujete nebo přes který cestujete, udělil povolení k cestě s touto zbraní.



6 Rady pro zdravotně postižené

Rady pro zdravotně postižené

Co má dělat osoba se zdravotním postižením při mimořádné události



Co mít stále po ruce:

- ▶ Upozornění, jaké máte zdravotní postižení (stručný popis: např. vidím jen světlo a stín, slyším jen vibrace, pohybuji se pouze na vozíku, při stresu omdlévám, bojím se prostranství, potřebuji pomoc s pochopením nastalé situace, neumím se řídit pokyny atp.).
- ▶ Bílou látku, kterou vyvěsíte z okna, aby bylo zřejmé, že v bytě je OZP.
- ▶ Pomůcky pro komunikaci (obrázky, komunikační tabulky apod.).

Co umět vzít rychle s sebou:

- ▶ Kompenzační pomůcky (sluchadlo s náhradními bateriemi, brýle, hůl nebo chodítko, jednorázové hygienické pomůcky atd.).

Co dělat

- ▶ Nabíječky (baterie).
- ▶ Seznam tlumočnicků znakového jazyka/češtiny.
- ▶ Zdravotnické prostředky.
- ▶ Léky, případně seznam léků.
- ▶ Krátký návod, co dělat při náhlém zhoršení stavu.
- ▶ Asistenčního-vodícího psa a jeho potřeby (údaje o tom, kdo se o něj postará).
- ▶ Přenosný rozhlasový přijímač (s náhradními bateriemi).

Jak se připravit na událost:

- ▶ Naučte se zabezpečit baterie zvedáku, vozíku apod. (žiravína!).
- ▶ Nacvičte si rychlé opuštění bytu a domu (i když nejde elektřina).
- ▶ Naučte se dávat srozumitelné pokyny cizím osobám, aby zvládli manipulaci konkrétně s vámi a brali ohled na případná rizika (aby dali pozor na proleženiny, panické stavy, dušnost, choroby srdce apod.).
- ▶ Zaučte pečující osoby v dávání pokynů.
- ▶ Seznamte pečující osoby s tím, kde je hlavní vypínač elektřiny, uzávěr vody a plynu, naučit je s nimi zacházet.
- ▶ Zabezpečte si další případnou péči mimo přizpůsobené prostředí po evakuaci.



6 Rady pro zdravotně postižené

Registr osob se zdravotním postižením



Pilotní projekt pro Prahu

- ▶ Bezplatnou registraci přichystala pro OZP a seniory Národní rada osob se zdravotním postižením ČR. Díky ní se záchranáři při nutnosti zásahu dozvědí, že tam někdo takový bydlí.
- ▶ Do **registru** vás na přání zařadí **registrátoři**, kteří zjistí, jaké zacházení potřebujete při kontaktu se záchranáři, evakuaci z bytu a umístění a při následné péči. Poradí, jak jednat při nenadálých událostech a zásazích složek Integrovaného záchranného systému (hasiči, zdravotníci, státní a městská policie). Při tom všichni dodržují zákon o ochraně osobních údajů.
- ▶ Dostanete žlutý „**Průkaz SOS**“, v němž bude vaše jméno a další údaje o vás, nutné pomůcky, léky, ev. zvíře (asistenční či vodící pes), které by bylo nutné také zachránit, a kontaktní osoba.

Národní rada osob se zdravotním postižením – kontakt:

www.nrzp.cz

e-mail: nrzp@nrzp.cz

telefon: 266 753 421, fax: 266 753 424

Co se stalo

Jsem zraněný.	I am injured.	Aj em indžurd.
Je tu zraněný člověk.	There is an injured person here.	Thér iz en indžurd person hýr.
Počet zraněných je ... (počet).	There are ... injured people.	Thér ár ... indžurd pípl.
Je to muž.	It is a man.	It iz e mén.
Je to žena.	It is a woman.	It iz e vumen.
Je to dítě.	It is a child.	It iz e čajld.
Je mu/ji asi ... (let).	He/she is about ... years old.	Hý/ší iz ebaut ... jírz old.
Krvácí.	He is bleeding.	Hý iz blidyng.
Je v bezvědomí.	He is unconscious.	Hý iz ankonšes.
Nemohu se hýbat.	I can't move.	Aj kent múv.
Má (mám) asi zlomenou páteř.	I think his (my) back is broken.	Aj think hiz (maj) bék iz broukn.
Má (mám) asi zlomenou ruku.	I think his (my) arm is broken.	Aj think hiz (maj) arm iz broukn.
Má (mám) asi zlomenou nohu.	I think his (my) leg is broken.	Aj think hiz (maj) leg iz broukn.
Má (mám) asi infarkt.	I think he is (I am) having a heart attack.	Aj think hý iz (aj am) heving e hart etek.
Ta paní rodi	The woman is giving birth.	The vumen iz giving birth.
Zraněný se nehýbe.	The injured person is not moving.	The indžurd person iz not múving.
Tady hoří.	It is burning here.	It iz burning hýr.
Hoří budova.	A building is on fire.	E býldyng iz on fajr.
Hoří auto.	A car is on fire.	E kar iz on fajr.
Nemohu se dostat ven.	I can't get out.	Aj kent get out.
Jsou tam lidi.	There are people inside.	Thér ár pípl insajd.

Topí se zde člověk.	Someone is drowning here.	Samvan iz drauning hýr.
Je zde autonehoda.	There has been an automobile accident here.	Thér hez bin en automobil eksident hýr.
V tom autě jsou ještě lidi.	There are still people in the car.	Thér ár stil pípl in the kar.
Je zde terorista.	There is a terrorist here.	Thér iz a terorist hýr.
Ohrožuje nás nějaký člověk.	Someone is threatening us.	Samvan iz thretning as.
Má zbraň.	He has a weapon.	Hý hez e vepon.
Našel jsem podezřelou tašku (balík).	I found a suspicious bag (package).	Aj found e saspišes bég (pékydž).

Kdy se to stalo

Nevím, kdy se to stalo.	I don't know when it happened.	Aj dount nou wen it hepend.
Nehoda se stala (neštěstí se stalo) právě teď.	The accident (disaster) just happened.	The eksident (dyzestr) džast hepend.
Nehoda se stala (neštěstí se stalo) asi ...	The accident (disaster) happened about ...	The eksident (dyzestr) hepend ebaut ...
... před patnácti minutami.	... fifteen minutes ago.	... fiftýn minyts egó.
... před půlhodinou.	... half an hour ago.	... hef-en-aur egó.
... před čtyřiceti pěti minutami.	... forty-five minutes ago.	... forty-fajv minyts egó ...
... před hodinou.	... an hour ago.	... en aur egó.



Kde se to stalo

Nevím, kde jsem.	I don't know where I am.	Aj dount nou whér aj ém.
Jsem ve vesnici/ městě ...	I am in the town/ (city) of ...	Aj em in dh taun/ (sity) of ...
Jsem na křižovatce ulic ... a ...	I am at the corner of ... and ... streets.	Aj em et dh kornér of ... end ... strýc.
Jsem na ulici/ náměstí ...	I am on street/city square ...	Aj em on strýt/sity skvér ...
Jsem na nádraží/ nástupišti číslo/ v letištní hale číslo ...	I am at the railway station/platform number/airport – gate number ...	Aj em et dh rejłwej stejšn/ pletform nambr/ érport – gejt nambr ...
Jsem u hypermarketu/kostela/fotbalového stadionu/ zimního stadionu/ hřiště.	I am next to the hypermarket/church/football stadium/ winter stadium/playing field	Aj em next tu dh hajprmarket /čurč/futbol stéjdjm/vintr stéjdjm/ pléjing fild.
Jsem ve stanici metra/podzemní dráhy/ autobusu/ lanovky.	I am at the metro/ underground railway/ bus/funicular station.	Aj em et dh metro/ andrgraund rejłwej/ bas/funykular stejšn.
Jsem na silnici u města ... Jel jsem směrem na ...	I am on the road next to the town of ... I was driving in the direction of ...	Aj em on dh roud next tu dh taun of ... Aj woz drajving in dh direkšn of ...
Jsem na dálnici u města ... Jel jsem směrem na ...	I am on the motorway next to the town of ... I was driving in the direction of ...	Aj em on dh moutrwéj next tu dh taun of ... Aj woz drajving in dh direkšn of ...
Jsem v lese ...	I am in the forest ...	Aj em in dh forest ...
Jsem v horách ... vyšel jsem z hotelu...	I am in the ... Mountains. I exited from the ... hotel.	Aj em in dh ... mauntens. Aj exityd from dh ... houtel.
Jsem na moři ...	I am at sea ...	Aj em et sy ...

Moje GPS souřadnice jsou ...	My GPS coordinates are ...	Maj dži-pi-ess koordynets ár ...
------------------------------	----------------------------	----------------------------------

Kdo volá

Jmenuji se ...	My name is ...	Maj néjm iz ...
Moje telefonní číslo je ...	My telephone number is ...	Maj telefoun nambr iz ...
Volejte na číslo ...	Please call ...	Plíz kól ...

Číslovky

1	One	Van
2	Two	Tú
3	Three	Thry
4	Four	Fór
5	Five	Fajv
6	Six	Six
7	Seven	Sevn
8	Eight	Ejt
9	Nine	Najn
10	Ten	Ten
11	Eleven	Ilevn
12	Twelve	Tvelv
13	Thirteen	Thyrtyn
14	Fourteen	Fortyn
15	Fifteen	Fiftyn
16	Sixteen	Sixtyn
17	Seventeen	Sevntyn
18	Eighteen	Ejtn
19	Nineteen	Najntyn
20	Twenty	Tventy
30	Thirty	Thirty
40	Forty	Forty
50	Fifty	Fifty

60	Sixty	Sixty
70	Seventy	Sevnty
80	Eighty	Ejty
90	Ninety	Najnty
100	One hundred	Van handrd
26	Twenty-six	Tventy-six
126	One hundred and twenty-six	Van handrd end tventy-six

Pozn. překladatele:

„th“ vyslovte vždy tak, že zavádíte koncem jazyka o horní zuby a vydechnete – v přepisu výslovnosti je užít přepis jako „dh“.

ČESKO-NĚMECKÝ

Neumím německy a potřebuji pomoc.	Ich kann kein Deutsch und brauche Hilfe.	Ich kan kajn dojč unt brauche hilfe.
Mluvím pouze česky.	Ich spreche nur Tschechisch.	Ich špreche nur čechiš.
Nerozumím vám.	Ich verstehe Sie nicht.	Ich fršté zí nycht.
Mluvte prosím pomalu.	Bitte sprechen Sie langsam.	Bite šprechen zí langzam.
Opakujte prosím poslední větu.	Wiederholen Sie bitte den letzten Satz.	Vidrhólen zí bite dén lecten zac.
Potřebujeme hasiče.	Wir brauchen die Feuerwehr.	Vir brauchen dý fojrvér.
Potřebujeme policii.	Wir brauchen die Polizei.	Vir brauchen dý policaj.
Potřebujeme lékařskou záchranou službu.	Wir brauchen den Notarzt.	Vir brauchen dén nótarct.

Jaké je prosím číslo na policii?	Wie ist die Telefonnummer der Polizei?	Vi ist dý télefónnuma dér policaj?
Jaké je prosím číslo na hasiče?	Wie ist die Telefonnummer der Feuerwehr?	Vi ist dý télefónnuma dér fojrvér?
Jaké je prosím číslo lékařskou záchranou službu?	Wie ist die Telefonnummer des Notarztes?	Vi ist dý télefónnuma des nótarctes?
Co mám dělat?	Was soll ich machen?	Vas zol ich machen?

Co se stalo

Jsem zraněný.	Ich bin verletzt.	Ich bin frlect.
Je tu zraněný člověk.	Hier ist eine verletzte Person.	Hir ist ajne frlecte perzón.
Počet zraněných je ... (počet).	Anzahl der Verletzten ist ... (Anzahl)	Ancál der frlecten ist ...
Je to muž.	Es ist ein Mann.	Es ist ajn man.
Je to žena.	Es ist eine Frau.	Es ist ajne frau.
Je to dítě.	Es ist ein Kind.	Es ist ajn kint.
Je mu asi ... (let).	Er ist etwa ... Jahre alt.	Er ist etva járe alt.
Krvácí.	Er blutet.	Er blütet.
Je v bezvědomí.	Er ist ohnmächtig.	Er ist ónmechtik.
Nemohu se hýbat.	Ich kann mich nicht bewegen.	Ich kan mich nycht bevėgn.
Má (mám) asi zlomenou páteř.	Ich glaube sein (mein) Rückgrat ist gebrochen.	Ich glaube zajn (majn) rykrát ist gebrochen.
Má (mám) asi zlomenou ruku.	Ich glaube sein (mein) Arm ist gebrochen.	Ich glaube zajn (majn) árm ist gebrochen.
Má (mám) asi zlomenou nohu.	Ich glaube sein (mein) Bein ist gebrochen.	Ich glaube zajn (majn) bajn ist gebrochen.

Má (mám) asi infarkt.	Ich glaube er hat (ich habe) eine Herzattacke.	Ich glaube ér hat (ich hábe) ajne hercatake.
Ta paní rodi.	Die Frau entbindet (bekommt jetzt ein Kind).	Dý frau entbindet (bekomt ject ajn kint).
Zraněný se nehýbe.	Der Verletzte bewegt sich nicht.	Dér frlecte bevégt sich nycht.
Tady hoří.	Hier brennt's.	Hír brents.
Hoří budova.	Das Haus brennt.	Das haus brent.
Hoří auto.	Das Auto brennt.	Das auto brent.
Nemohu se dostat ven.	Ich kann nicht raus.	Ich kan nycht raus.
Jsou tam lidi.	Menschen sind dort.	Menšen zint dort.
Topí se zde člověk.	Hier ertrinkt ein Mensch.	Hír ertrinkt ajn menš.
Je zde autonehoda.	Ein Autounfall hier ist passiert.	Ajn autounfal ist hír pasírt.
V tom autě jsou ještě lidi.	Es sind noch Menschen im Auto.	Es zint noch menšen im auto.
Je zde terorista.	Ein Terrorist ist hier.	Ajn terorist ist hír.
Ohrožuje nás nějaký člověk.	Jemand bedroht uns.	Jémant bedrót unc.
Má zbraň.	Er hat eine Waffe.	Er hat ajne vafe.
Našel jsem podezřelou tašku (balík).	Ich habe eine verdächtige Tasche (ein Paket) gefunden.	Ich hábe ajne frdechtige taše (ajn pakét) gefundn.

Kdy se to stalo

Nevím, kdy se to stalo.	Ich weiß nicht, wann es passiert ist.	Ich vajs nycht, van es pasírt ist.
Nehoda se stala (neštěstí se stalo) právě teď.	Der Unfall (das Unglück) passierte gerade jetzt.	Dér unfal (das unglyk) pasírte geráde ject.

Nehoda se stala (neštěstí se stalo) asi před patnácti minutami. ... před půlhodinou. ... před čtyřiceti pěti minutami. ... před hodinou.	Der Unfall (das Unglück) passierte etwa vor fünfzehn Minuten. ... vor einer halben Stunde. ... vor fünfundvierzig Minuten. ... vor einer Stunde.	Dér unfal (das unglyk) pasírte etva fór fynfćen minútn. ... fór ajne halben štunde. ... fór fynfuntfýcik minútn. ... fór ajna štunde.
--	--	---

Kde se to stalo

Nevím, kde jsem.	Ich weiß nicht wo ich bin.	Ich vajs nycht vó ich bin.
Jsem ve vesnici/ /městě ...	Ich bin in einem Dorf/ /iner Stadt ...	Ich bin in ajnem dorf/ /ajner štat ...
Jsem na křižovatce ulic ... a ...	Ich bin auf der Kreuzung der Straßen ... und ...	Ich bin auf dér kroj-cunk der štrásen ... und ...
Jsem na ulici/ /náměstí ...	Ich bin auf der Straße/ dem Platz ...	Ich bin auf dér štráse/ /dem plac ...
Jsem na nádraží/nástupišti číslo ... / v letištní hale číslo ...	Ich bin auf dem Bahnhof/Bahnsteig Nummer ... /in der Flughafen-Halle Nummer ...	Ich bin auf dém báhňof/ báhňstajk numr ... /in dér flúgháfn-hale numa ...
Jsem u hypermarketu/kostela/fotbalového stadionu/ zimního stadionu/hřiště.	Ich bin am Supermarket/ an der Kirche/ am Fußballstadion/ am Eisstadion/ am Spielplatz.	Ich bin am suprmarket/ an dér kirche/ /am fusbalštádion/ /am ajsštádion/ am špilplac.
Jsem ve stanici metra/podzemní dráhy/ autobusu/lanovky.	Ich bin in der U-Bahnstation/Bushaltestelle/Bergbahn.	Ich bin in dér úbánštaciójn/ bushaltestele/ bergbán.

Jsem na silnici u města ... Jel jsem směrem na ...	Ich bin auf der Straße bei der Stadt ... Ich fuhr Richtung ...	Ich bin auf dér štráse baj dér štat ... Ich für richtunk ...
Jsem na dálnici u města ... Jel jsem směrem na ...	Ich bin auf der Autobahn bei der Stadt ... Ich fuhr Richtung ...	Ich bin auf dér auto-bán baj dér štat ... Ich für richtunk ...
Jsem v lese ...	Ich bin im Wald ...	Ich bin im vald ...
Jsem v horách ... Vyšel jsem z hotelu ...	Ich bin in den Bergen ... Ich kam aus dem Hotel ...	Ich bin in dén bergn ... Ich kám aus dém hotel ...
Jsem na moři ...	Ich bin auf dem Meer ...	Ich bin auf dém mér ...
Moje GPS souřadnice jsou ...	Meine GPS-Koordinaten sind ...	Majne GPS-koornátn zint ...

Kdo volá

Jmenuji se ...	Ich heiße ...	Ich hajse ...
Moje telefonní číslo je ...	Meine Telefonnummer ist ...	Majne telefonnumr ist ...
Volejte na číslo ...	Rufen Sie die Nummer ...	Rüfn zi dý numr ...

Číslovky

1	eins	ajnc
2	zwei	cvaj
3	drei	draj
4	vier	fia
5	fünf	fynf
6	sechs	zeks

7	sieben	zibn
8	acht	acht
9	neun	nojn
10	zehn	cén
11	elf	elf
12	zwölf	cvoelf
13	dreizehn	drajcén
14	vierzehn	fircén
15	fünfzehn	fynfcén
16	sechzehn	zekscén
17	siebzehn	zibcén
18	achtzehn	achcén
19	neunzehn	nojncén
20	zwanzig	cvancik
30	dreißig	drajck
40	vierzig	fircik
50	fünfzig	fynfcik
60	sechzig	zekscik
70	siebzig	zibck
80	achtzig	achck
90	neunzig	nojncik
100	ein Hundert	ajn hundrt
26	sechszwanzig	zeksuntcvancik
126	ein Hundert sechszwanzig	ajnhundrt zeksuntcvancik

