

JAK SE PŘIPRAVIT NA PŘÍVALOVÉ DEŠTĚ A POVODNĚ



Informujte se

Pravidelně **sledujte zpravodajství** a aktuální vývoj počasí.

Dbejte rad a pokynů místních orgánů a složek IZS.

Mějte nabitý telefon, popř. powerbanku pro případ výpadku elektrické energie.

Chraňte své blízké a svůj majetek

Myslete zejména na **starší osoby v rizikových oblastech**. Zajistěte jim aktuální informace a pomozte s případnou evakuací.

Zavřete a zabezpečte okna a dveře, např. pytli s pískem. Pokud je to možné, **drahý nábytek a cennosti přestěhujte do vyšších pater**.

Připravte si **evakuační zavazadlo opatřené vaším jménem a adresou**. V zavazadle nesmí chybět **osobní doklady, hotovost a platební karta, léky**, které užíváte, a **mobilní telefon s nabíječkou**.



Zabezpečte domácnost

Zkontrolujte, že **odtokové kanály a drenáže** jsou čisté a funkční.

Odneste nebo upevněte předměty v okolí domu, které by mohla voda odnést.

Zabezpečte chemické látky, které by mohly kontaminovat vodu a životní prostředí.

Preventivně **zajistěte domácí zvířata**.

Dbejte na vlastní bezpečí

Zajistěte si **dostatek pitné vody**, popř. zásoby potravin.

Nejezděte přes zaplavené cesty a mosty, kde nedovedete odhadnout hloubku vody.

Nesjíždějte rozvodněné vodní toky, nekoupejte se v nich!



112



150

CO PATŘÍ DO EVAKUAČNÍHO ZAVAZADLA



**OSOBNÍ DOKLADY
A PENÍZE**



**MOBILNÍ TELEFON
+ NABÍJEČKA, POWERBANKA**



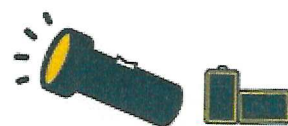
**LÉKY A ZDRAVOTNICKÉ
POMŮCKY NA 5 DNÍ**



**OTŘEBY OSOBNÍ HYGIENY,
RUČNÍK**



LEHKÁ PŘIKRÝVKA



**ČELOVKA NEBO SVÍTILNA
+ NÁHRADNÍ BATERIE**



**TEPLÉ NEPROMOKAVÉ
OBLEČENÍ A OBUV**



**LÁHEV BALENÉ VODY
A JÍDLO K PŘÍMÉ KONZUMACI
(SUŠENKY, ČOKOLÁDA...)**



**ANTINBAKTERIÁLNÍ
UBROUSKY**



**KRMENÍ A POTŘEBY PRO DOMÁCÍ
MAZLÍČKY (POKUD JE BERETE S SEBOU)**



HRAČKY PRO DĚTI



112



150

JAK MLUVIT S DĚTMI O MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI

Při mimořádných událostech nezapomínejme na děti, které také **potřebují rozumět tomu, co se děje a co je čeká**. Umožní jim to se s danou situací lépe vyrovnat.

Děti bývají přirozeně aktivní, proto je prospěšné **zapojit je přiměřeně věku do činností**, které potřebujeme udělat.

Nezapomínejme také, že abychom jim mohli být oporou, musíme se **v první řadě postarat sami o sebe**.

Zpracováno podle materiálů Psychologického pracoviště MV-GŘ HZS ČR a Centra LOCIKA; www.centrumlocika.cz



Říkejte dětem pravdu o situaci

Poskytněte dětem pravdivé informace v rozsahu úměrném jejich věku, aniž byste sdělovali nadbytečné podrobnosti, které by je mohly ještě více rozrušit.

Mluvte a zajímejte se

Vytvořte podmínky pro rozhovor, aby děti mohly otevřeně mluvit o svých pocitech. Nezelehčujte ani nezpochybňujte jejich obavy, strach či smutek. Zdůrazněte, že jste tu pro ně. Snažte se naslouchat a zjišťujte, co už děti o situaci vědí a co se dozvěděly. K vyjádření pocitů může pomoci i hra nebo kresba.

Pomozte dětem zvládnout média

Bavte se s dětmi i o tom, co v médiích vidí a slyší. Nenechávejte je v tom samotné; jak mladší, tak především dospívající a starší děti. Vysvětlete jim, že sociální sítě jsou dobrým prostorem pro sdílení podpory, nikoliv pro sdílení neověřených informací a traumatických obrazů.

Poskytněte dětem pocit bezpečí

Opakujte dětem, že jste spolu, v bezpečí, a dejte najevo, že je ochráníte. Častěji je objímejte a držte za ruku. Zvláštní pozornost jim věnujte před usnutím; je možné, že mladší děti budou chvíli chtít spát u rodičů.

Snažte se zklidnit sami sebe

Nezapomínejte pečovat také o sebe. Pokud sami budete v klidu a vyrovnaní, uklidníte tím i své dítě. Připomeňte si situace, kdy jste vy, ať už osobně nebo jako rodina či příbuzní, podobné situaci čelili, a co pomohlo při jejím zvládnutí.



HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR
ČESKÉ REPUBLIKY

112

150