

## UŽITEČNÉ KONTAKTY

### CELOSTÁTNÍ

Pokud postrádáte další informace nebo pomoc, využijte navazujících služeb. Uvádíme výběr z těch služeb a poradenství, které jsou v ČR poskytovány zdarma:

**Asociace občanských poraden** – poradenství v oblasti sociální, právní, bytové, vztahové.

**www.obcanskeporadny.cz, tel.: 774 529 966**

**Krizové služby** – nejčastěji najdete Linku důvěry, která Vám poskytne informace o místních i celostátních možnostech další pomoci. **www.capld.cz**

Zásady pro opuštění bytu a obsah evakuačního zavazadla – **www.hzscr.cz**. Ochrana obyvatelstva – Příručky – Pro případ ohrožení – příručka pro obyvatele

Zásady vysoušení **www.adra.cz** – 2013 Povodně – Příručka  
Obnova domů po záplavách

### REGIONÁLNÍ

Oblastní charita Ústí nad Labem

**www.charitausti.cz, mail: charita@charitausti.cz**

**tel.: 475 601 805**

Ústí nad Labem

Linka pomoci **tel.: 475 603 390 NON STOP**

Centrum krizové intervence o. s. Spirála, Terénní krizový tým

**www.spirala-ul.cz, mail: spirala.cki@volny.cz**

Děčín

Občanská poradna Děčín **tel.: 412 517 368**

- bezplatná poradenská linka **tel.: 800 321 112**

POPSI Krizová poradna Děčín **tel.: 412 502 129**

Český červený kříž, Obl. spolek Děčín **tel.: 608 870 260**

PANEL humanitárních organizací

Dobrovolnické centrum, o. s.

**www.dcul.cz, e-mail: dcul@seznam.cz, tel.: 475 216 684**



o.s. Spirála



dobrovolnické  
centrum



Charita  
česká republika



www.usti-nad-labem.cz



# KDYŽ PŘIJDE

Informace a praktické rady pro občany,

# VELKÁ VODA

kterí se setkali s povodní

*Leták byl vytvořen zástupci PANELU humanitárních organizací v Ústí nad Labem s využitím materiálů „Když zahyne blízký“ a „Prožili jsme dopravní nehodu: jak dál“, vytvořených Pracovní skupinou pro tvorbu standardů psychosociální krizové pomoci při MV-generálním ředitelství HZS ČR, návrhu povodňového letáku, vytvořeného skupinou Psychosociální intervenční tým – lektorský speciál.*

Uvítáme Vaše připomínky k letáku: [dcul@seznam.cz](mailto:dcul@seznam.cz)

S laskavou podporou:

Vážení spoluobčané, povodně a záplavy mohou přicházet nečekaně při průtržích nebo pozvolněji při tání sněhu či dlouhotrvajících deštích. Přinášejí s sebou materiální škody, ale mohou si vyžádat i zranění nebo lidské životy. Událost se nás dotkne, ať jsme ji prožili „na vlastní kůži,“ byli jsme očitými svědky, sousedy či příbuznými nebo pomáhajícími. Vždy s sebou přináší nejistotu, obavy, a často také vyčerpání sil. Tento leták vychází ze zkušeností z minulých povodní a popisuje to, co se osvědčilo. Přímo při povodni se vždy řiďte instrukcemi zástupců Integrovaného záchranného systému (IZS).

## BLÍŽÍ SE VELKÁ VODA. CO NEZBYTNÉHO UDĚLAT?

Jste informováni, že se blíží voda a zasáhne také Vás nebo Vaše bezprostřední okolí. Co udělat při odchodu z domova? Co si vzít s sebou?

- Zabezpečit zvířata; uzavřít přívod vody a plynu, vypnout energii; odstranit nebo zajistit potraviny z mrazáku a lednice; odnést věci do patra nebo je umístit do výšky – elektronika, dokumenty, fotografie.
- Zabalit si evakuační zavazadlo, které obsahuje:
  - a. Základní trvanlivé potraviny, nejlépe v konzervách, dobře zabalený chléb a hlavně pitnou vodu.
  - b. Předměty denní potřeby, jídelní misku a příbor, otevírák na konzervy.
  - c. Osobní doklady, peníze, pojistné smlouvy a cennosti.
  - d. Náhradní prádlo, oděv, obuv, pláštěnku, spací pytel nebo přikrývku.
  - e. Toaletní a hygienické potřeby.
  - f. Léky.
  - g. Mobilní telefon s nabíječkou.
  - h. Kapesní nůž, zápalky, svítilnu, šití a další drobnosti (potřeby pro zabavení – kniha, hry, hračky pro děti).
- Nahlásit místo, kam odcházíte, někomu dalšímu – Policii ČR, starostovi obce, rodině a sousedovi nebo vyvěsit na dveře vývěsku, kdo, kdy a kam se evakoval včetně telefonního spojení.

## VODA OPADLA. JAK DÁL?

- Pokud jste byli evakuováni, návrat do svého obydlí konzultujte s pracovníky a zástupci Vaší obce.
- Nechte si zkontrolovat stav obydlí: statiku stavby, rozvody energie, plynu, vody, kanalizaci... Opět kontaktujete pracovníky a zástupce obce pro informace.
- Zlikvidujte potraviny a polní plodiny, které byly zasaženy vodou.

- Nechte si ošetřit každé otevřené zranění.
- Nahlaste hygienikovi a nechte zlikvidovat uhynulé domácí zvířectvo.
- Nepijte vodu ze zasažených místních zdrojů, pokud není schválena hygienikem či nemáte odbornou firmou provedenou kontrolu.
- Můžete přijmout humanitární pomoc (informujte se o jejích možnostech na obci).
- Kontaktujte pojišťovnu ohledně náhrady škod: vyhotovte soupis škod, vždy je zdokumentujte (foto, znalecký posudek, účty, svědectví).
- Na pověřeném obecním úřadu zjistíte informace o případné mimořádné okamžité finanční pomoci.
- Pravděpodobně Vás v průběhu času navštíví zástupci různých organizací: některé nabízejí pomoc dobrovolníků, jiné materiální či finanční pomoc, další informace a podporu. Nebojte se jejich nabídku přijmout či odmítnout, vzít si kontakt a případně ho využít později.
- Zástupce organizací požádejte o prokázání příslušnosti k organizaci, kterou zastupují.
- Vysoušení vyžaduje čas; informujte se o správném postupu u starosty; zamezte popraskání a poškození.

## CO SE S VÁMI MŮŽE DÍT?

Udělal jste všechno pro to, abyste přežili a pomohli také lidem kolem sebe. Na prožité vypětí může Vaše tělo začít reagovat např. třesem, zvracením, ochablostí, výpadkem paměti apod. Prožitá povodeň ve Vás může doznívat další dny, týdny, někdy i měsíce:

- Možná pozorujete střídání nálad, můžete prožívat vinu, výčitky svědomí, bezmoc a zlost a před očima mít opakovaně obraz události.
- Možná vnímáte větší zodpovědnost a citlivost k možným hrozbám či si více uvědomujete křehkost lidského života.

## POMÁHÁME SOBĚ I DRUHÝM

Pomáhat druhým pomáhá. Pro Vás, kteří jste byli přímo na místě: vnímejte vlastní síly – buďte pozorní k potřebám svým i druhých.

Pokud je to možné:

- Věnujte se i věcem, které Vám obvykle přinášejí radost a uvolnění.
- Uchovejte si svoje zvyky a řád.
- Mluvte o svých pocitech a myšlenkách.
- Pomáhejte lidem kolem sebe porozumět tomu, co jste prožili.

Pro Vás – blízké těch, kteří byli na místě:

- Mějte na paměti, že se událost stala, i když se o ní třeba nemluví.
- Každý na ni reaguje po svém a každý potřebuje něco jiného.
- Můžete pomoci i s praktickými věcmi: po povodni bývá řada vyřizování a je třeba zlikvidovat škody: můžete doprovázet při jednáních, zúčastnit se manuální pomoci nebo ji zorganizovat, postarat se o stravu a oblečení, pomoci s dětmi apod.

## ZAHYNE-LI NĚKDO BLÍZKÝ...

Některé dopady povodně jsou nezvratné.

Pokud Váš blízký zahynul, obvykle Vás čekají:

- Kontakty s lidmi, kterým budete muset tuto informaci sdělit anebo kteří ji o Vás budou vědět; vytvořte si plán, co musíte a postupujte podle něj.
- Jednání (například při vyřizování pohřbu či pozůstalosti, vyrovnávání závazků zemřelého); nechte si pomoci, pomůže kamarádský doprovod na úřad i informace dodané např. občanskou poradnou.
- Při mimořádné finanční zátěži Vám mohou pomoci příbuzní a přátelé, zaměstnavatel, církve, humanitární organizace či pověřené obecní úřady; nestyďte se o pomoc požádat a přijmout ji.
- Nejistoty a obavy, někdy dlouhodobé, proto šetřete silami.
- Pohřeb a jiné obřady; můžete-li, zúčastněte se, usnadňují vyrovnávání se se ztrátou a zásadními životními změnami.
- Při truchlení a tíživém výročí události dopřejte sobě i svým blízkým čas.
- Potřeby a prožitky do té doby třeba neznámé; nechme je přijít, mnohdy otvírají cestu do budoucnosti; změnu postavě a hodnot či novou životní kapitolu.

## POVODNĚ ZAŽIVÁ MNOHO LIDÍ.

K vyrovnání se s krizovými situacemi v životě Vám i blízkým mohou pomoci lidé, kteří si podobnou zkušeností již prošli. Nebo odborníci; najdete je i ve svém okolí.

Zkušenosti s povodněmi jsou různé; bývá důležité se o ně podělit s ostatními. S odstupem času si možná připustíte radost, že jste se znovu narodili. A zároveň vzpomenete na ty, kteří to štěstí neměli.