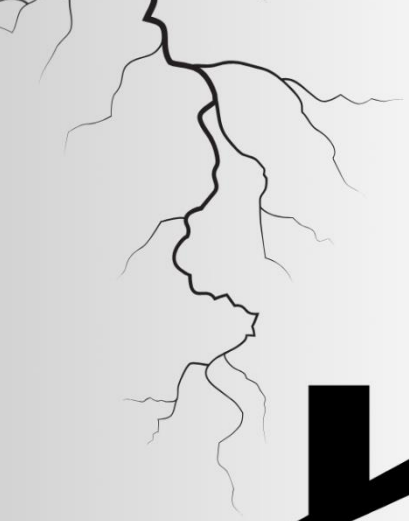
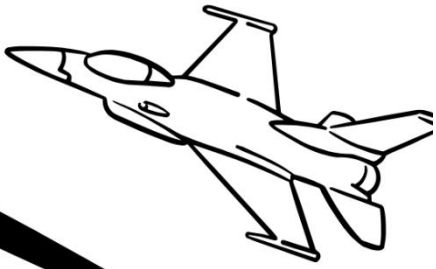
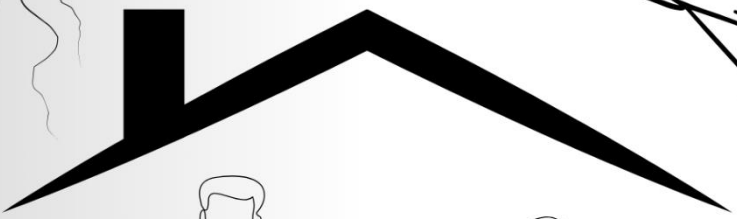






AKO SA PRIPRAVIŤ NA VOJNU A KATASTROFY

MANUÁL PRE OBČANOV

Obsah

Úvod 9
Výstražné signály civilnej ochrany Slovenskej republiky 11
1. Všeobecné ohrozenie 11
2. Nebezpečenstvo záplav 11
3. Letecký poplach (v prípade vojnového stavu) 13
4. Koniec ohrozenia 13
Ako sa dozviete o výstrahách civilnej ochrany? 13
Jadrové zbrane 15
Okamžite po výbuchu: 15
Ako sa chrániť pred rádioaktívnym spadom: 16
Dekontaminácia po kontakte so spadom: 16
Voda a potraviny po výbuchu: 16
Ako dlho zostať v úkryte: 17
Zásoby pre úkryt: 19
Dopad jadrového výbuchu na rôzne vzdialenosti: 20
Najlepšia ochrana: 20
Obmedzená ochrana: 20
Provizórna ochrana dýchacích ciest po jadrovom výbuchu 21
Jódová profylaxia – ako a kedy sa používa 23
Ako pripraviť domácnosť na krízové situácie. 25
Voda 25
Teplo 26
Komunikácia 26

Potraviny 27
Čo robiť, keď vypadne elektrina aj plyn a nie je na čom variť .. 27
Hotovosť 29
Toaleta 29
Psychologická odolnosť 29
Evakuačné miesta a úkryty civilnej ochrany 30
Skladovanie liekov a zdravotných pomôcok 30
Zabezpečenie domácnosti pri dlhodobej kríze 30
Podpora od samosprávy 30
Evakuácia 31
Čo robiť pri evakuácii: 32
Doprava pri evakuácii 32
Čo si vziať so sebou pri evakuácii? 32
Čo si nebrať do úkrytu: 33
Úkryty civilnej ochrany v SR 33
Ako nájsť najbližší úkryt: 34
Evakuácia počas vojny 34
Kedy je čas odísť – rozhodovanie pod tlakom 35
Bezpečný pohyb v konfliktnom území 35
Správanie pri vojenskom kontrolnom bode 35
Dočasný úkryt – čo môžeš využiť 36
Informácie a spojenie 36
Odchod bez návratu – ako sa psychicky pripraviť 36
Čo robiť v prípade vojnového konfliktu 37

Pochopenie rizík vojnového konfliktu z pohľadu civilistu 38
Príprava na rôzne scenáre 38
Ako sa správať, keď sa boje priblížia 38
Čo robiť pri stretnutí s vojakmi 39
Ako sa správať v okupovanom území 40
Ochrana psychiky a zachovanie ľudskosti 40
Hluk vojny: psychologická realita bojovej zóny 40
Nástražné systémy a zbrane 41
OPSEC – Ako neohroziť seba ani iných 43
1. Zdieľanie na sociálnych sieťach 44
2. Mobil, SIM karta a metadáta 44
3. Reči, ktoré môžu zabíjať 45
4. Zásoby, evakuácia a ticho 45
5. Profilovanie a cielené útoky 45
6. OPSEC v úkryte alebo na úteku 45
7. Základné odporúčania 46
8. OPSEC nie je paranoja – je to návyk 46
Krízová karta: Čo robiť, ak sa boje blížia k tvojmu domu 47
1. Ukry sa okamžite 47
2. Vyhýbaj sa sklám a oknám 47
3. Padni a kry sa 47
4. Zostaň ukrytý, kým je to bezpečné 47
5. Vyhni sa rizikovým oblastiam 47
6. Buď nenápadný 47

7. Po útoku skontroluj stav 47
Krízová karta: Čo robiť, ak sa boje blížia k tvojmu domu 48
1. Sleduj situáciu a rozhodni sa včas 48
2. Ak zostávaš doma – priprav sa 48
3. Minimalizuj svoju viditeľnosť 48
4. Pri stretoch alebo streľbe – kry sa 48
5. Ak spozoruješ vojakov alebo vojenskú techniku 48
6. Pri spozorovaní dronov alebo náletov 48
7. Po útoku – buď opatrný 49
8. Komunikácia a pomoc 49
Krízová karta: Ako prežiť zajatie alebo únos počas vojny 49
1. Zachovaj pokoj a dýchaj 49
2. Nevzdoruj, neprovokuj 49
3. Nepriznávaj politické ani vojenské súvislosti 49
4. Chráň svoju identitu a dôstojnosť 49
5. Ak dôjde k fyzickému alebo sexuálnemu násiliu 50
6. Po prepustení alebo úniku 50
7. Základné zásady 50
8. Okamžité správanie pri zajatí 51
9. Zníženie profilu a osobnej „hodnoty“ 51
10. Komunikácia s väzniteľmi. 51
11. Psychologické prežitie v samote 51
12. Signály a príprava na útek 51
Ako zostať v spojení s blízkymi, keď vypadnú siete 52

1. Rodinný plán komunikácie ... 52
2. Miesto stretnutia ... 52
3. Offline kontakty ... 52
4. Záložné možnosti komunikácie ... 52
5. Krízové SMS ... 53
Dezinformácie ... 53
Ako sa nenechať zmanipulovať? ... 54
Hybridná vojna a zahraničné vplyvy ... 55
Praktické rady na obranu proti dezinformáciám ... 56
Digitálna bezpečnosť ... 56
Základné bezpečnostné pravidlá ... 57
Ochrana pred podvodnými telefonátmi (vishing) a SMS správami (smishing) ... 58
Ochrana detí a seniorov pred kybernetickými hrozbami ... 59
Ako postupovať, ak ste sa stali obeťou kybernetického útoku ... 59
Ako bezpečne nakupovať online ... 60
Teroristické útoky ... 61
Ako rozpoznať podozrivú situáciu a predísť útoku? ... 61
Ako sa zachovať pri útoku? ... 62
Ako postupovať pri explózii alebo streľbe? ... 63
Ako zastaviť krvácanie pri zranení? ... 64
Extrémne poveternostné udalosti ... 65
Príprava domácnosti na extrémne počasie ... 66
Evakuácia kvôli extrémnemu počasiu ... 66
Ako postupovať po katastrofe? ... 67

Ako predísť zdravotným rizikám pri extrémnom počasí? 67
Kde získať aktuálne informácie? 68
Pomoc pre hendikepovaných 68
Výpadok elektriny a zdravotné pomôcky 69
Asistenčné psy a starostlivosť o zvieratá 70
Ako zostať informovaný počas krízy? 70
Domáce zvieratá 71
Ako zabezpečiť starostlivosť o domáce zvieratá? 71
Ako zvládnuť stres a paniku zvieraťa? 72
Evakuácia so zvieraťom – praktické tipy 73
Dôležité veci, ktoré by ste mali mať pre domáce zvieratá: 73
Ak máte kone alebo hospodárske zvieratá 74
Dôležité kontakty pre majiteľov zvierat v núdzi 74
Ako zvládať stres v krízových situáciách 75
Praktické techniky na zvládanie stresu počas raketových útokov a pobytu v krytoch 75
Ako komunikovať s deťmi počas raketových útokov a pobytu v krytoch 76
Ako predchádzať vyhoreniu pri dlhodobom strese 77
Ako pomôcť druhým zvládnuť stres 78
Dôležité kontakty na psychologickú pomoc a podporu na Slovensku 78

© 2025 BOMIKA s.r.o. Všetky práva vyhradené. Ver. 2.

Táto príručka vznikla z verejne dostupných zdrojov.

Je určená na verejné šírenie pre nekomerčné účely. Môžete ju voľne kopírovať, zdieľať a tlačiť v nezmenenej podobe, pokiaľ ju nepredávate a neuvádzate ako vlastné dielo.

Ak plánujete upravovať obsah, prekladať ho, alebo použiť na komerčné účely, kontaktujte nás vopred na info@bomika.sk.

Táto publikácia je licencovaná pod Creative Commons BY-NC-ND 4.0 International License.

Úvod

Neisté časy si vyžadujú pripravenosť. Svet sa mení rýchlejšie, ako by sme si želali, a s tým prichádzajú aj nové hrozby – vojnové konflikty, prírodné katastrofy či rôzne krízové situácie. Aj keď dúfame, že nikdy nebudeme musieť čeliť najhorším scenárom, **pripravenosť je kľúčom k prežitiu**.

Táto príručka vznikla s cieľom **pomôcť občanom Slovenska pripraviť sa na núdzové situácie** – od výpadkov elektriny, cez hrozby vojenských konfliktov, až po evakuáciu a prežitie v krytoch. Nájdete tu praktické rady, čo robiť v prípade **streľby, jadrového útoku, teroristických činov či extrémnych poveternostných javov**.

Prečo je dôležité byť pripravený?

Krízové situácie prichádzajú bez varovania – ak sa pripravíte vopred, získate **cenné sekundy, minúty či hodiny**, ktoré môžu rozhodnúť o vašej bezpečnosti.

Pripravenosť na núdzové situácie znamená **vedieť, kam ísť, čo si vziať a ako sa správať**, aby ste ochránili seba aj svojich blízkych.
Čím viac budete vedieť, tým menej vás zaskočí panika – **informovaní ľudia robia lepšie rozhodnutia**.

Čo v tejto príručke nájdete?

- Ako si pripraviť domácnosť na krízové situácie
- Ako sa chrániť pred vojnovými hrozbami, vrátane leteckých útokov a jadrových incidentov
- Ako evakuovať seba a svoju rodinu v prípade núdze
- Kde hľadať úkryty civilnej ochrany, ako ich používať
- Praktické rady na prežitie – od zásobovania až po psychologickú odolnosť

Nikto z nás nevie, čo prinesie budúcnosť, no **môžeme sa na ňu pripraviť**. Táto príručka vám poskytne základné informácie, ktoré potrebujete na to, aby ste v prípade núdze vedeli **rýchlo a správne konať**.

Zachovajte si chladnú hlavu, pripravte sa vopred a ochráňte seba aj svojich blízkych.

„Katastrofy nečakajú na povolenie. Buď ste pripravení, alebo ste obeťou.“

Lepšie byť pripravený a nikdy to nepotrebovať, ako potrebovať a nebyť pripravený!

Výstražné signály civilnej ochrany Slovenskej republiky

Na území Slovenska sa používajú štyri druhy signálov civilnej ochrany, ktoré varujú obyvateľstvo pred hroziacim nebezpečenstvom alebo informujú o jeho ukončení. Varovný signál sa ihneď po jeho skončení dopĺňa slovnou informáciou vo vysielaní rozhlasových a televíznych staníc, alebo miestnych informačných prostriedkoch obce.

1. Všeobecné ohrozenie

Zvukový signál: Dvojminútový kolísavý tón sirény.

Používa sa pri:

- Priemyselných haváriách (úniky nebezpečných látok, explózie).
- Biologickom, chemickom alebo jadrovom ohrození.
- Iných mimoriadnych situáciách, ktoré ohrozujú zdravie a životy obyvateľov.

Ak počujete tento signál:

1. Okamžite sa presuňte do vnútra budovy.
2. Zatvorte okná a dvere, vypnite klimatizáciu a ventiláciu.
3. Počúvajte RTVS – Slovenský rozhlas alebo regionálne informačné zdroje.
4. Riaďte sa pokynmi záchranných zložiek.

2. Nebezpečenstvo záplav

Zvukový signál: Šesťminútový stály tón sirény.

Používa sa pri:

- Hrozbe prielomu priehrad alebo nádrží.
- Hrozbe extrémnych povodní.

Ak počujete tento signál:

1. Ihneď opustite ohrozené oblasti a presuňte sa na vyššie položené miesta.
2. Sledujte oficiálne varovania prostredníctvom rozhlasu a televízie.
3. Pomôžte starším, chorým a osobám so zníženou pohyblivosťou.
4. Riaďte sa pokynmi krízových štábov a hasičských jednotiek.

3. Letecký poplach (v prípade vojnového stavu)

Zvukový signál: Dvojminútový kolísavý tón sirény (rovnaký, ako pri všeobecnom ohrození). **Používa sa pri:**

- Hrozbe leteckého útoku alebo raketového ostreľovania.

Ak počujete tento signál:

1. Ihneď vyhľadajte kryt civilnej ochrany alebo inú ochrannú stavbu.
2. Ak nie je dostupný kryt, ukryte sa v pivnici, betónovej budove alebo podzemnom priestore.
3. Vždy je bezpečnejšie byť v budove než vonku, ideálne v miestnosti bez okien.
4. Ak ste vonku a nemáte kam utiecť, ľahnite si na zem a chráňte hlavu.

4. Koniec ohrozenia

Zvukový signál: Dvojminútový stály tón sirény bez opakovania. **Používa sa pri:**

- Koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Ak počujete tento signál:

1. Nebezpečenstvo pominulo, môžete opustiť úkryty.
2. Sledujte informačné zdroje, aby ste vedeli o ďalších opatreniach.
3. Pomôžte ľuďom, ktorí sú zranení alebo uviazli v ruinách budov.

Ako sa dozviete o výstrahách civilnej ochrany?

Oficiálne informačné zdroje:

- RTVS – Slovenský rozhlas (rádiové vysielanie).
- Televízne vysielanie a textová služba v TV (RTVS, TA3).
- Mobilné aplikácie ak sú vytvorené.
- SMS varovania v prípade ohrozenia konkrétnej oblasti.

Ak počujete akýkoľvek z výstražných signálov civilnej ochrany, vždy zachovajte pokoj a riaďte sa oficiálnymi pokynmi!

Jadrové zbrane

Zvýšené napätie vo svete zvyšuje riziko použitia jadrových, chemických alebo biologických zbraní. V prípade jadrového výbuchu alebo úniku nebezpečných látok je nevyhnutné okamžite sa ukryť, podobne, ako pri leteckom útoku. Jadrový výbuch predstavuje extrémne riziko – okrem ničivých účinkov výbuchu samotného je najnebezpečnejší **rádioaktívny spád**, ktorý môže kontaminovať rozsiahle územia.

Okamžite po výbuchu:

1. **Vyhľadajte úkryt** – ideálne kryt civilnej ochrany, pivnicu, podzemné garáže alebo strednú miestnosť bez okien. Ak ste vonku, čo najrýchlejšie vojdite do najbližšej budovy.
2. **Počkajte 10–15 minút**, kým spadne počiatočný rádioaktívny prach.
3. **Utesnite okná a dvere** – použite vlhké uteráky, pásku, igelit.
4. **Zásobte sa vodou, potravinami a baterkami**. Ak máte k dispozícii jódové tablety, užite ich podľa pokynov úradov.
5. **Nesnažte sa opustiť budovu** – prvých 24–48 hodín sú kritických, hladina radiácie vtedy prudko klesá.

Ako sa chrániť pred rádioaktívnym spadom:

- Rádioaktívny prach (spád) môže byť unášaný vetrom stovky kilometrov. Najviac ohrozené sú oblasti **do 10 km od výbuchu** a tie **v smere vetra**.
- **Nevychádzajte von počas dažďa** – spád sa viaže na dažďové kvapky.
- Pri nevyhnutnom pohybe vonku si **zakryte ústa a nos rúškom, respirátorom alebo navlhčenou látkou**.

Dekontaminácia po kontakte so spadom:

- **Oblečenie dajte do uzavretého plastového vreca** a umiestnite mimo obytné priestory.
- **Osprchujte sa čo najskôr**, dôkladne si umyte telo, vlasy a nechty (použite mydlo, nie kondicionér, ktorý fixuje častice).
- **Nepoužívajte masti, krémy ani make-up**.

Voda a potraviny po výbuchu:

- **Nepite vodu z povrchových zdrojov** – môžu byť kontaminované (studne, potoky, dažďová voda).
- **Používajte len balenú vodu alebo vodu z uzavretých zásob**, prípadne vodu prevarenú a filtrovanú.
- **Jedlo zo zatvorených obalov (konzervy, fólie, PET fľaše)** je bezpečné.
- **Nevyužívajte zeleninu, ovocie a iné potraviny z vonkajšieho prostredia**, kým nie sú dôkladne očistené alebo testované.

- **Ak zachytávate dažďovú vodu**, pred príchodom spádu odstavte zachytávanie vody zo striech a uzavrite nádobu. Voda v nej sa vám časom môže zísť a nebude kontaminovaná

Ako dlho zostať v úkryte:

- **Prvých 24–48 hodín** po výbuchu sú najnebezpečnejšie – žiarenie klesá každou hodinou.
- Po 1 dni – úroveň žiarenia klesne približne na **10 % pôvodnej hodnoty**.
- Po 1 týždni – len na **1 % pôvodnej úrovne**.
- Úkryt opúšťajte **iba na pokyn úradov alebo v prípade životného ohrozenia**.
- Ak máš **dostupný prístroj na meranie radiácie**, sleduj úroveň radiácie (bezpečná úroveň: pod 0,2 µSv/h pre bežný pohyb).

Tabuľka – Limity a úrovne ionizujúceho žiarenia na Slovensku

Úroveň radiácie	Rozsah	Popis / Význam	Opatrenia
Normálne pozadie	0,05 – 0,2 µSv/h	Bežné prírodné hodnoty na Slovensku	Žiadne – bezpečné
Zvýšené, stále bezpečné	0,2 – 0,3 µSv/h	Krátkodobý pobyt bez obmedzení, dlhodobo sledovať	Vhodné na krátkodobý pobyt
Hraničné hodnoty	0,3 – 0,5 µSv/h	Signálna úroveň SHMÚ, odporúča sa zvýšená pozornosť	Sledovať oznamy, zbytočne sa nezdržiavať vonku
Nezvyčajne vysoké	0,5 – 1,0 µSv/h	Možný rádioaktívny spad, krátkodobý pobyt prípustný	Vnútorný pobyt, ochrana dýchacích ciest
Nebezpečné hodnoty	1,0 – 10 µSv/h	Výrazne zvýšené, zdravotné riziká pri dlhšom pobyte	Pobyt vonku len s ochranou, sledovať pokyny úradov
Kritické hodnoty	> 10 µSv/h	Jadrový spad, reálna hrozba poškodenia zdravia už po krátkom čase	Okamžitý úkryt, dekontaminácia, sledovať oficiálne správy

Limity dávok žiarenia

Skupina obyvateľov	Limit efektívnej dávky (ročný)	Poznámka
Bežná verejnosť	max. **1 mSv/rok**	Podľa zákona č. 87/2018 Z. z.
Krátkodobo v kríze	max. **10 mSv/rok**	Napr. pri havárii, evakuácii atĎ.
Pracovník s ionizujúcim žiarením	priemer **20 mSv/rok**	Max. 50 mSv v jednom roku, 5-ročný priemer 20 mSv/rok

Poznámky:

- 1 µSv/h = 1000 nSv/h
- Vystavenie žiareniu nad 1 µSv/h sa **neodporúča bez ochranných prostriedkov**
- **400 nSv/h (0,4 µSv/h)** je signálna úroveň sledovania podľa SHMÚ

Zásoby pre úkryt:

- Pitná voda a trvanlivé potraviny **na 7–14 dní**.
- Tablety jodidu draselného (ak ich odporučia úrady).
- Rúška, respirátory, plastové vrecká, hygienické potreby, baterky, rádio na batérie.
- Lieky na predpis a základná lekárnička.

V prípade, že stále bude fungovať internet, stav rádioaktivity v EU môžete sledovať na nasledovnom odkaze:

https://remap.jrc.ec.europa.eu/Advanced.aspx

Počúvajte rádio, sledujte rozhlas, oficiálne aplikácie civilnej ochrany alebo SMS výstrahy.

Pamätaj:

- Každá forma ochrany (rúško, pivnica, igelit) **je lepšia ako žiadna**.
- Rádioaktívny prach **nevidíš ani necítiš**, no môže spôsobovať vážne zdravotné následky.
- Kľúčové je **ostať pokojný, konať rýchlo a rozumne, a nevyhľadávať riziko**.

Dopad jadrového výbuchu na rôzne vzdialenosti:

- **Do 1 km od epicentra:** Úplná deštrukcia, vysoká pravdepodobnosť úmrtia v dôsledku tepelného žiarenia a tlakovej vlny.
- **1 – 5 km:** Ťažké zranenia v dôsledku tlakovej vlny, popáleniny z tepelného žiarenia.
- **5 – 10 km:** Možné poškodenie budov a okien, vysoké riziko rádioaktívneho spadu.
- **10 km a viac:** Možnosť vystavenia radiácii v prípade nevhodného úkrytu.

Najlepšia ochrana:

Kryty civilnej ochrany – poskytujú ochranu pred rádioaktívnym spadom, tlakovými vlnami a tepelným žiarením. Pivnice, podzemné garáže výrazne znížia riziko kontaminácie rádioaktívnym spadom.

Obmedzená ochrana:

Vnútorné miestnosti bez okien – pomáhajú znižovať vystavenie radiácii, ale neposkytujú úplnú ochranu. Tunely, masívne múry alebo podzemné priestory – môžu znížiť účinky tlakovej vlny. Ak ste vonku, ukryte sa v priekopách alebo jamách, aby ste minimalizovali vystavenie radiácii a teplu.

Provizórna ochrana dýchacích ciest po jadrovom výbuchu

Po jadrovom výbuchu je vzduch kontaminovaný **rádioaktívnym prachom (spadom)**, ktorý môže pri vdýchnutí vážne poškodiť zdravie. Preto je **okamžitá ochrana dýchacích ciest kľúčová** na minimalizáciu vplyvu radiácie.

Ako si provizórne ochrániť dýchacie cesty?

Ak nemáte po ruke ochrannú masku, môžete si vyrobiť **provizórnu ochranu**:

- Použite rúško alebo respirátor (FFP2/FFP3) – Ak máte respirátor s filtrom, používajte ho nepretržite pri pohybe vonku alebo v kontaminovanej oblasti.
- Navlhčená látka alebo uterák – Ak nemáte respirátor, navlhčite handru, uterák, šatku alebo kus obväzu, priložte ho na ústa a nos a pevne pridržiavajte. Vlaha zachytí rádioaktívne častice.

- Viac vrstiev textilu – Ak nie je možné navlhčiť tkaninu, použite aspoň viacero vrstiev bavlnenej látky na zvýšenie filtračného efektu.
- Použitie improvizovanej filtračnej masky – Látku môžete naplniť aktívnym uhlím (napr. z vodného filtra) alebo vrstvou gázy na zvýšenie ochrany pred jemnými časticami.

Ak si chcete obstarať ochrannú masku, odporúčame vyberať celotvárovú ochrannú masku s pripojením na filter závitom Rd 40 x 1/7" a kombinovaný ochranný filter so závitom Rd 40 x 1/7" (NATO štandard). V prípade filtrov proti časticiam, sledujte, či je daný filter označený ako P3.

Dôležité opatrenia pri kontaminovanom vzduchu:

- **Nevychádzajte von** – Ak nie ste nútení opustiť budovu, zostaňte vnútri a **utesnite okná a dvere** (napr. lepiacou páskou alebo mokrými uterákmi).
- **Minimalizujte dýchanie kontaminovaného vzduchu** – Pri pohybe vonku **dýchajte cez nos, plytko a čo najmenej hovorte**.
- **Ihneď sa po návrate dekontaminujte** – Vymeňte si oblečenie, osprchujte sa a opláchnite si ústa a nos čistou vodou.
- **Sledujte oficiálne pokyny úradov** – Počúvajte rádio alebo sledujte núdzové informácie.

Každá ochrana dýchacích ciest je lepšia, ako žiadna! Rádioaktívne častice v pľúcach predstavujú **dlhodobé zdravotné riziko**, preto aj **jednoduchá provizórna maska môže významne znížiť vašu expozíciu**.

Jódová profylaxia – ako a kedy sa používa

Jódová profylaxia je **preventívne podanie stabilného (nerádioaktívneho) jódu** vo forme tabliet jodidu draselného (KI). Účelom je zablokovať štítnu žľazu, aby **neabsorbovala rádioaktívny jód**, ktorý sa môže uvoľniť pri výbuchu atómovej bomby alebo pri havárii jadrového zariadenia.

Prečo je to dôležité?

Štítna žľaza **nevie rozlíšiť** medzi stabilným a rádioaktívnym jódom pohltí akýkoľvek. Ak je však nasýtená stabilným jódom **včas**, rádioaktívny jód sa už neusadí a tým sa znižuje riziko **rakoviny štítnej žľazy**, najmä u detí, dospievajúcich a mladých dospelých.

Kedy sa používa?

- **Len na pokyn úradov,** alebo krízového štábu.
- **Čím skôr po vystavení** rádioaktívnemu jódu – ideálne do 2 hodín, najneskôr do 6 hodín.
- **Nepodáva sa preventívne** dlhodobo ani bez dôvodu – môže to poškodiť štítnu žľazu.

Použitie pri jadrovom výbuchu alebo havárii

Jódová profylaxia má význam najmä **v prípadoch, keď sa do ovzdušia uvoľní rádioaktívny jód-131**. To sa môže stať:

- pri **havárii jadrovej elektrárne,** alebo reaktora,
- pri použití tzv. **špinavej bomby**,
- ak **jadrový výbuch zasiahne jadrové zariadenie** alebo sklad rádioaktívneho materiálu.

Naopak, pri **strategických výbuchoch vo vysokej výške** (napr. nad mestom) sa jód-131 **nemusí uvoľniť v takej miere**, aby mal zásadný účinok.

Jódová profylaxia nechráni pred inými izotopmi ani pred samotným žiarením – jej účelom je výhradne ochrana štítnej žľazy pred rádioaktívnym jódom.

Kto by mal užiť jódové tablety?

- **Deti, mládež a dospelí do 40 rokov** – majú najvyšší prínos.
- **Osoby nad 40 rokov** – len ak hrozí vysoké riziko expozície.
- **Tehotné a dojčiace ženy** – len po konzultácii s odborníkmi.

Ako sa užíva?

Dávkovanie závisí od veku. (Príklad pre tablety s obsahom 65 mg KI):

- 0–1 mesiac: **1/4 tablety**
- 1 mesiac – 3 roky: **1/2 tablety**
- 3 – 12 rokov: **1 tableta**
- 12 – 40 rokov: **2 tablety**
- Nad 40 rokov: zvyčajne **nie**, ak nejde o priamu expozíciu

Tabletu možno rozdrviť a rozmiešať vo vode – vhodné pre deti.

Čo robiť, ak tablety nemám?

- **Neužívaj jódovú tinktúru, dezinfekcie ani iné domáce náhrady** – môžu byť toxické.
- Účinná je **len forma jodidu draselného (KI)**.
- V prípade hromadnej potreby môžu byť tablety **distribuované obcami, úradmi alebo školami.**

Vedľajšie účinky a riziká

Vo väčšine prípadov je jódová profylaxia **dobre znášaná**, ale môže spôsobiť:

- Nevoľnosť, bolesti žalúdka
- Kožné vyrážky alebo alergie

- Poruchy štítnej žľazy (najmä pri nadmernom užívaní)

Nikdy neužívaj tablety preventívne dlhodobo alebo opakovane bez výzvy!

Jódová profylaxia **nie je univerzálnym riešením proti radiácii**, ale je **dôležitá pri úniku rádioaktívneho jódu**.

Je **účinná iba vtedy, ak sa podá včas a správnej cieľovej skupine**. Tablety maj pripravené, ale **užívaj ich len na výzvu autorít**.

Ako pripraviť domácnosť na krízové situácie.

Každý občan by mal byť schopný prežiť aspoň jeden týždeň bez pomoci v prípade krízovej situácie. Prispôsobte si odporúčania podľa svojej situácie a potrieb. Niektoré zásoby môžete zdieľať so susedmi a blízkymi. V čase krízy alebo vojny si musíme pomáhať navzájom.

Pripravte sa vopred, aby ste sa vyhli panickému nakupovaniu na poslednú chvíľu.

Voda

Každý človek potrebuje minimálne 3 litre vody denne na pitie a varenie. Ak dôjde k výpadku dodávok pitnej vody, miestne úrady poskytnú verejné zásobníky vody, ale je nevyhnutné mať vlastné zásoby. Aj vonkajšia IBC nádoba na dažďovú vodu sa môže zísť.

Ako sa pripraviť:

- Zaobstarajte si nádoby na uskladnenie vody s uzáverom.
- Nakúpte balenú vodu alebo naplňte zásobné nádoby.
- Skladujte vodu na chladnom a tmavom mieste.
- Ak si nie ste istí kvalitou vody, prevarte ju do bodu varu.

- Turistický filter na vodu je tiež vhodné riešenie.

Tip: Zamrazte vodu v plastových fľašiach. Môžete ich použiť ako ľadové balíčky pri výpadku elektriny. Po roztopení ju môžete vypiť.

Teplo

Ak dôjde k výpadku elektriny v zime, teplota v domácnosti rýchlo klesne.

Ako si zabezpečiť teplo:

- Zdržujte sa v jednej miestnosti.
- Prekryte okná dekami a položte na podlahu koberce.
- Majte zásobu teplého oblečenia, rukavíc, šálov a ponožiek.
- Zaistite alternatívne zdroje tepla (napr. plynový alebo petrolejový ohrievač).

Pozor na bezpečnosť pri používaní alternatívnych zdrojov tepla!

Komunikácia

Musíte byť schopní prijímať správy a dôležité informácie od štátnych orgánov.

Dobré veci, ktoré by ste mali mať doma:

- Rádio na batérie, solárne panely, alebo s dynamom (ručné nabíjanie).
- Náhradné batérie.
- Mobilný telefón a nabitá powerbanka.
- Nabíjačka do auta.
- Dôležité telefónne čísla zapísané na papieri.
- RTVS – Rádio Slovensko je oficiálny kanál pre núdzové informácie.

Potraviny

Potrebujete jedlo, ktoré je výživné, bohaté na energiu a môže sa bezpečne skladovať pri izbovej teplote.

Vhodné potraviny na skladovanie:

- Trvanlivé potraviny: obilniny, cestoviny, ryža, instantné kaše, trvanlivé pečivo.
- Konzervované potraviny: mäso, ryby, zelenina, hotové jedlá.
- Bielkoviny: sušené mäso, strukoviny, orechy.
- Nápoje: káva, čaj, džúsy, trvanlivé mlieko.
- Niekoľko balení cukru.

Čo robiť, keď vypadne elektrina aj plyn a nie je na čom variť

Počas krízovej situácie môžeš ostať bez prístupu k elektrine aj plynu – nie na hodiny, ale pokojne na dni či týždne. Ak nemáš záložný zdroj energie, zrazu zistíš, že sa nedá ani uvariť voda na čaj, ani ohriať polievka.

Ale netreba panikáriť – existujú jednoduché riešenia, ktoré ti môžu výrazne pomôcť.

Zásoby, ktoré netreba variť

Príprava začína už pri nákupoch. Maj v zásobe potraviny, ktoré:

- sú trvanlivé,
- nevyžadujú tepelné spracovanie,
- sú kaloricky výživné.

Príklady:
– konzervy (mäso, ryby, fazuľa, hotové jedlá),
– paštéty, suchá saláma, tavené syry,
– orechy, sušené ovocie, tyčinky,
– instantné jedlá, ktoré stačí zaliať teplou vodou (ak ju dokážeš zohnať).

Záložné možnosti varenia

Ak sa pripravíš vopred, môžeš mať doma alternatívny zdroj tepla:

- **Plynový kempingový varič** (s náhradnou bombičkou)
  – dostupný v športových a outdoor obchodoch
  – bezpečný na krátkodobé varenie aj v interiéri (s vetraním)
- **Gril, záhradné ohnisko alebo kachle**
  – možnosť variť vonku v hrnci, kanvici alebo na rošte
- **Liehový varič (napr. na technický lieh alebo tuhý lieh)**
  – skladný a ľahký, vhodný na ohrev vody alebo jedla v menších dávkach
- **Varič na propán-bután**

  – je veľmi vhodné mať doma minimálne jednu 2kg propán butánovú fľašu a k nej varič, dvojplatničku

Hotovosť

Majte dostatočnú hotovosť aspoň na týždeň. Ako alternatívne platidlo sa môžu zísť drahé kovy v rôznych formách (mince, tehličky).

Toaleta

Ak nebude k dispozícii voda – napríklad v dôsledku výpadku elektriny – nebude možné splachovať toaletu. Ako zvládnuť situáciu bez vody:

- Močte do toalety aj bez splachovania, použitý toaletný papier vyhoďte do koša alebo uzatvárateľného vedra.
- Exkrementy vyhadzujte bezpečne: použite prenosnú toaletu alebo vedro s vekom a posypte odpad pilinami alebo kompostovacím substrátom.

Veci, ktoré by ste mali mať doma:

- Toaletný papier.
- Vlhčené obrúsky, dezinfekčný gél na ruky.
- Plienky, menštruačné vložky.
- Plastové alebo odpadové vrecia.
- Kompostovateľný substrát alebo piliny.
- Vedro s vekom.

Na zníženie zápachu neodporúčame miešať moč a exkrementy.

Nevylievajte vodu zbytočne – šetrite zásoby!

Psychologická odolnosť

- Rozprávajte sa s rodinou o situácii – informovanosť zmierňuje stres.
- Pomáhajte iným – pocit užitočnosti posilňuje psychickú odolnosť.
- Obmedzte vystavenie dezinformáciám a fake news.

Evakuačné miesta a úkryty civilnej ochrany

Zistite si, kde sa nachádzajú najbližšie kryty CO. Ak nie sú dostupné, pripravte si alternatívne úkryty **(pivnice, garáže, školy, opustené banské štôlne).** Sledujte pokyny civilnej ochrany v prípade núdzovej situácie. Na Slovensku sú dostupné plynotesné a odolné úkryty len pre približne 4 % obyvateľov. S veľkou pravdepodobnosťou si budete musieť úkryt zabezpečiť sami, prípadne v spolupráci so susedmi a blízkymi.

Pre zodolnenie svojho domu, alebo stavby v ktorej sa ukrývate môžete využiť praktickú príručku CO „Jednoduché úkryty budované svojpomocne“, ktorú nájdete na nasledujúcom odkaze:

https://www.minv.sk/?informacie-kr-pre-byvatelstvoBB&subor=234382

Skladovanie liekov a zdravotných pomôcok

Zabezpečte dostatočnú zásobu liekov na predpis na 30 dní. Pri výpadku elektriny skladujte lieky citlivé na teplotu v chladiacom boxe.

Zabezpečenie domácnosti pri dlhodobej kríze

Majte náradie na opravy (kladivo, páska, klince, základné náradie). **Z**abezpečte bezpečnostné prvky proti vlámaniu.

Podpora od samosprávy

Kde hľadať pomoc v prípade núdze:

- Miestne úrady a krízové štáby poskytujú informácie o núdzovom zásobovaní.

- Dobrovoľnícke organizácie, ktoré pomáhajú obyvateľstvu pri krízach.
- Miestne evakuačné centrá a kontaktné miesta pre ľudí v núdzi.
- Oficiálne webové stránky obcí, kde sú zverejnené aktuálne výstrahy a odporúčania.

Udržiavajte si prehľad o miestnych krízových opatreniach a možnostiach pomoci. Spolupráca so susedmi môže byť v krízových situáciách kľúčová!

Evakuácia

V prípade vojenského útoku, prírodnej katastrofy alebo úniku nebezpečných látok môže byť nevyhnutné okamžite opustiť ohrozenú oblasť.

Pokyny na evakuáciu budú oznámené prostredníctvom:

- **Systému varovania civilnej ochrany SR** (sirény, obecné rozhlasy).
- Rádia RTVS (Rádio Slovensko), televíznych a regionálnych vysielaní.
- SMS správ zaslaných obyvateľom postihnutých oblastí.

- Miestnych úradov a krízových štábov.

Čo robiť pri evakuácii:

- **Zapnite rádio RTVS (Rádio Slovensko)** a sledujte pokyny úradov.
- Riaďte sa pokynmi polície, hasičov a záchranných zložiek.
- **Pred odchodom uzatvorte plyn, vodu a elektrinu**, uzamknite byt/dom.
- Oznámte situáciu svojim blízkym a pomôžte starším, chorým alebo deťom.
- **Vyhnite sa panike**, konajte rýchlo, ale pokojne.

Doprava pri evakuácii

- Ak je čas a podmienky to umožňujú, použite **vlastné dopravné prostriedky**.
- Mestské a krajské úrady môžu zabezpečiť **evakuačné autobusy alebo vlaky**.
- Pri potrebe hromadnej evakuácie **sledujte pokyny úradov o dočasných zhromaždiskách**.

Čo si vziať so sebou pri evakuácii?

Pripravte si **evakuačnú batožinu**, ak sa nebude možné čoskoro vrátiť domov.

Odporúčaný obsah evakuačnej batožiny zahŕňa:

1. **Osobné doklady a cennosti:**

- Občiansky preukaz, pas, zdravotný preukaz, poistné zmluvy a hotovosť.
- Zásoba nevyhnutných liekov na minimálne tri dni, základná lekárnička s obväzmi, dezinfekciou a liekmi proti bolesti.

- Trvanlivé potraviny (napr. energetické tyčinky, konzervy) a pitná voda na 2–3 dni.
- Náhradná bielizeň, teplé vrstvené oblečenie, nepremokavý plášť a pevná obuv.
- Zubná kefka, pasta, mydlo, toaletný papier, uterák a ďalšie základné hygienické pomôcky.
- Univerzálny nôž alebo multitool, zapaľovač či zápalky, svietidlo s náhradnými batériami, šnúra (paracord), príbor a jedálenská miska
- Spací vak a prikrývka
- Nabíjačka na mobilný telefón, prípadne powerbanka, malé AM/FM rádio na získavanie informácií
- Pršiplášť, píšťalka na signalizáciu, izotermická fólia, sviečky a zápalky, mapa, kompas.

Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny:

- Deti: do 15 kg.
- Dospelí: do 25 kg.

Čo si nebrať do úkrytu:

- **Alkohol, drogy**.
- **Objemné predmety (periny, kočíky)**.
- **Domáce zvieratá (ak nie je povolené inak)**.

Úkryty civilnej ochrany v SR

V prípade núdze sa presuňte do najbližšieho dostupného úkrytu.

Čo očakávať v kryte:

- **Zásoby vody a základné hygienické zariadenia**.
- **Ak máte čas, vezmite si jedlo, teplé oblečenie a hygienické potreby**.

- **Počítajte s tým, že v kryte môžete stráviť niekoľko dní**.

Kryty civilnej ochrany sú označené symbolom:

Ako nájsť najbližší úkryt:

- **Overte si informácie na stránke Ministerstva vnútra SR, alebo svojho mesta, obce**.
- **V prípade núdze využite improvizované úkryty** (pivnice, garáže, podzemné priestory).

Vždy začnite hľadať informácie na webovej stránke svojej obce, alebo mesta. Ak tam nič nezistíte (pýtajte sa volených zástupcov, prečo neinformujú), pokračujte v hľadaní na webových stránkach www.minv.sk v sekcii okresné úrady/klientske centrá vášho okresného mesta a hľadajte v sekcii „Krízové riadenie“. Ak ani tam nič nezistíte, pokračujte na krajské mesto.

Napríklad, Banská Bystrica: https://www.minv.sk/?okresne-urady-klientske-centra&urad=39&odbor=4

Evakuácia počas vojny

Evakuácia počas vojnového konfliktu je **úplne iný typ úteku**, než pri bežných krízach (povodne, požiare, havárie). Nejde len o presun z bodu A do bodu B – ide o **boj o prežitie v prostredí, kde hrozí cielené násilie**, vojenské operácie, ostreľovanie, mínové polia alebo kontrolné body.

Kedy je čas odísť – rozhodovanie pod tlakom

- **Nečakaj na poslednú chvíľu.** Keď sa boje priblížia k tvojej obci, infraštruktúra (doprava, internet, zdravotná starostlivosť) sa môže zrútiť v priebehu hodín.
- **Rozhodni sa, kým máš informácie a možnosti.** Neskôr už nebude dostupný benzín, signál, ani bezpečná cesta.
- Ak je tvoja obec blízko štátnej hranice alebo strategických cieľov (sklady, elektrárne, železničné uzly), **je lepšie odísť skôr.**

Skúsenosti z Ukrajiny ukazujú, že tí, čo sa rozhodli evakuovať včas, mali viac možností, menej stresu a vyššiu šancu dostať sa do bezpečia.

Bezpečný pohyb v konfliktnom území

Vyhýbaj sa hlavným cestám, mostom a frekventovaným križovatkám – môžu byť pod dohľadom alebo zamínované. Cestuj radšej počas úsvitu alebo tesne pred zotmením. Nevytváraj veľké skupiny alebo konvoje, aby si neupútal pozornosť. Turistické trasy bývajú bezpečnejšie. Stiahni si ich offline mapy do mobilu vopred.

Správanie pri vojenskom kontrolnom bode

Maj pripravený občiansky preukaz a iné doklady. Odpovedaj pokojne, stručne a pravdivo.

- **Rešpektuj výzvy, nezaznamenávaj a nekomentuj dianie.**
- **Nezverejňuj trasy, polohu ani fotografie.** Nepriateľ sleduje sociálne siete a správy.
- **Neodporuj.** Pre tvoje prežitie je najdôležitejšia pokora a neutrálne správanie.

Nevyvolávaj paniku, nepoužívaj silné gestá. Neprenášaj predmety, ktoré by mohli byť považované za vojenské vybavenie. Deti a zraniteľné osoby maj vpredu alebo viditeľne v sprievode.

Dočasný úkryt – čo môžeš využiť

Ak nemáš kam ísť, hľadaj útočisko u známych, v miestnych kostoloch, školách alebo na zberných miestach, ktoré môže určiť obec alebo mesto. Cieľom je dostať sa mimo bojovej línie a zóny aktívnych bojov. Informuj sa o evakuačných bodoch vopred.

- **Ak sa nemôžeš dostať ďaleko, hľadaj bezpečný bod** mimo vojenských cieľov – napríklad chaty, opustené domy, sklady, pivnice.
- Nezostávaj v otvorenom teréne, blízko ciest, mostov, železníc ani energetických objektov.
- **Maj plán, kam pokračovať ďalej**, keď sa situácia zmení – vojna je dynamická.

Informácie a spojenie

- **Maj nabitý telefón a záložný zdroj (powerbanku).**
- Využívaj **dôveryhodné zdroje** (verejnoprávne médiá, oficiálne kanály krízového riadenia).
- **Nevysielaj svoju polohu, nezdielaj detaily evakuácie.** Ochrana informácií je kľúčová (viď kapitola OPSEC).

Odchod bez návratu – ako sa psychicky pripraviť

Ak opúšťaš svoj domov kvôli vojne, zmier sa s možnosťou, že sa už nevrátiš.
Odchádzaj s vedomím, že tvoj byt či dom môžu byť **zničené, obsadené alebo vyrabované**. Aj keď je to ťažké, psychická príprava na túto realitu ti pomôže lepšie zvládnuť stres a neistotu.

- Maj **duplikáty všetkých dôležitých dokumentov**, ideálne vo fyzickej aj digitálnej forme (USB kľúč, cloud).
- Zabezpeč si kontakty na blízkych a zanechaj **základné informácie susedom**, ktorí zostávajú – môžu o tebe podať správu, ak sa stratí spojenie.
- **Rozmysli si však, čo komu povieš.**

Skúsenosti z Ukrajiny ukazujú, že civilné obyvateľstvo v okupovaných oblastiach bolo často vystavené tlaku – medzi možnosťou spolupracovať s okupantmi, alebo čeliť väzeniu, deportácii či iným formám represie. Zostať na mieste teda neznamená automaticky kolaborovať, ale predstavuje zvýšené riziko – najmä pri kontakte s okupujúcimi silami, alebo pri poskytovaní informácií a pomoci.
Odchod počas vojny **nie je len logistické rozhodnutie** – je to **akt odvahy a strategického myslenia**.

Nevyčkávaj do poslednej chvíle. Príprava, rozhodnosť a chladná hlava ti môžu zachrániť život – aj budúcnosť tvojich blízkych.

Čo robiť v prípade vojnového konfliktu

Vojna je niečo, čo si väčšina z nás nechce ani predstaviť. A predsa – nie je to už len historická spomienka alebo niečo, čo sa deje "ďaleko od nás". Susedná Ukrajina je vo vojne od roku 2014 a od roku 2022 čelí masívnej invázii. Ukázalo sa, že ani civilisti, ani civilné objekty nie sú v takejto vojne automaticky chránené.

Táto kapitola nie je o panike – je o príprave, rozvahe a zodpovednosti. Ponúka rady, ako sa zachovať, keď sa vojna priblíži k vášmu mestu alebo dedine, keď sa objavia výstrely, drony, výbuchy, alebo keď hrozí okupácia.

Skúsenosti z Ukrajiny ukazujú, že **pripravený človek má väčšiu šancu prežiť** – a nielen fyzicky, ale aj psychicky. Nestačí mať len zásoby – treba mať plán. **Vedieť, kedy odísť, kedy sa ukryť, kedy mlčať a kedy konať**. Najlepšie riešenie v prípade, že sa boje presunú do Vašej blízkosti, je evakuácia na bezpečné miesto.

Pochopenie rizík vojnového konfliktu z pohľadu civilistu

V moderných konfliktoch sa charakter vojny zmenil. Civilisti nie sú len "nepriame obete" – často sa stávajú priamym cieľom. V mestských oblastiach prebiehajú boje priamo medzi domami, často bez varovania. Zdravotnícke zariadenia, obchody, dopravné uzly – všetko môže byť zasiahnuté.

Príprava na rôzne scenáre

Priprav sa nielen na to, že nepôjde elektrina alebo voda. Rátaj s možnosťou, že nebude fungovať mobilná sieť, nebude možné opustiť oblasť, že sa nebude dať dovolať pomoci. Priprav si:

- evakuačný batoh,
- kryt alebo bezpečný priestor v dome,
- mapu, papierový zoznam kontaktov,
- skrýš potravín a vody mimo hlavných miestností,
- prenosný varič, svietidlá, powerbanky.

Ako sa správať, keď sa boje priblížia

Zostaň vo všetkom nenápadný. Zatemni okná, nepoužívaj svetlá, nevychádzaj von, ak to nie je nutné. Sleduj situáciu cez rádio alebo spoľahlivé zdroje. Pri prestrelke sa kry a neodpovedaj streľbou. Drž sa v najbezpečnejšom priestore v byte – často je to kúpeľňa, chodba bez okien alebo pivnica.

Čo robiť pri stretnutí s vojakmi

Ak narazíš na ozbrojené osoby, zachovaj pokoj a neutrálny postoj. Neprovokuj, neodporuj a nevyslovuj komentáre – **mlčanie je v takýchto situáciách často najlepšia voľba**.

Správaj sa pokojne, vyhýbaj sa prudkým pohybom a zbytočnej gestikulácii. **Nefotografuj, nenakrúcaj videá a nezdieľaj informácie** – nepriateľ často sleduje sociálne siete a akékoľvek zábery či detaily môžu ohroziť teba aj vojakov tvojej armády.

Ak sa vojaci priblížia k tebe alebo vstúpia do tvojej domácnosti, **neklaď odpor – ani fyzický, ani slovný**. V prípade, že nejde o priamu sebaobranu, každá forma vzdoru môže situáciu iba zhoršiť.

Tvoje prežitie je dôležitejšie než čokoľvek iné. Zachovaj chladnú hlavu – a mysli dopredu.

Ako sa správať v okupovanom území

Zachovaj si odstup od okupačných síl. Neposkytuj im žiadne informácie, ani "nevinne". Nepomáhaj im so zdanlivo nevojenskými vecami (napr. nosenie jedla, preklad dokumentov). Nenos symboly, nekomentuj vojnu.

Ak dôjde k razii alebo prehľadávaniu domácnosti, zostaň pokojný. Neskúšaj skryť ľudí, predmety alebo techniku, pokiaľ to priamo neohrozuje tvoju bezpečnosť. **Hovor málo, rob len to, čo ti prikážu**. Zapisuj si v pamäti mená, znaky alebo správanie vojakov. **Po oslobodení sa prihlás miestnym orgánom a vysvetli svoju situáciu.**

Ochrana psychiky a zachovanie ľudskosti

Strach a chaos vedú k chybám. Zostaň pokojný, pokiaľ sa dá. Rozprávaj sa s blízkymi, udržuj vnútorný režim. Píš si denník, sleduj dni a udalosti. Pomôže ti to orientovať sa v čase a spracovať, čo sa deje.

Hluk vojny: psychologická realita bojovej zóny

Mnohí ľudia si nevedia predstaviť, aký extrémne hlasný a znepokojujúci môže byť zvuk výbuchu, ostreľovania alebo streľby z tanku. **Reálny výbuch bomby v blízkosti neznie ako vo filme** – je to surový, tlakový, bolestivý zvuk, ktorý otrasie celým telom, často spôsobí dočasnú stratu sluchu, dezorientáciu alebo paniku.

Skúsenosti civilistov z Ukrajiny ukazujú, že:
- **prvé dni pri fronte sú psychicky veľmi náročné** – človek zle spí, skáče pri každom zvuku, nevie rozlíšiť, čo je blízko a čo ďaleko,
- **po určitom čase sa však mozog začne prirodzene adaptovať** – naučí sa rozoznávať, čo je „nebezpečný zvuk“ a čo vzdialená paľba,

- vojaci a aj mnohí civilisti dokážu po čase určiť typ výbuchu alebo zbrane podľa zvuku: mínomet, delostrelectvo, raketa, dron, tanková strela...

„Prvé dni sme všetci ležali v pivnici a triasli sa pri každom výbuchu. Po týždni sme už vedeli, kedy máme len čakať, a kedy utekať do úkrytu.“
– Svedectvo obyvateľky Bachmutu, 2023

Táto adaptácia však neznamená, že stres zmizne – len sa potlačí, aby si človek mohol zachovať schopnosť konať. Preto je dôležité aj po psychickej stránke vedieť, že šok je normálny, ale časom sa s ním dá lepšie pracovať.

Nástražné systémy a zbrane

Ozbrojený konflikt so sebou prináša nielen streľbu a výbuchy, ale aj skryté hrozby v podobe mín, pascí, nevybuchnutej munície a moderných zbraní ovládaných na diaľku. Tieto hrozby často zasiahnu civilistov až po odchode vojakov – či už pri návrate domov, alebo pri bežnom pohybe po okolí.

1. Nevybuchnutá munícia (UXO)

Môže ísť o zvyšky mín, kazetovej munície, rakiet alebo granátov. Často býva čiastočne zapustená v zemi alebo uviaznutá medzi troskami. Môže explodovať aj po dotyku alebo otrasoch. Neriskuj – nepresúvaj, nefoť, neoznačuj. Informuj autority, ak je to možné.

2. Kazetová munícia

Po výbuchu jednej bomby sa rozptýli desiatky až stovky malých náloží (submunície). Časť z nich nevybuchne okamžite a zostane aktívna. Tieto nálože môžu vyzerať ako hračky, gule, kovy – deti sú vo veľkom riziku.

3. Nášľapné míny a pasce

Môžu byť ukryté pod hlinou, trávou, dverami, kobercami alebo v zdanlivo neškodných predmetoch. Bežne sa používajú na cesty, opustené domy alebo dvere. Rusko používa aj moderné míny s časovačmi, senzorom pohybu (napr. POM-3). Nikdy sa nevracaj do opusteného domu bez dôkladnej kontroly.

4. Nebezpečenstvo v opustených budovách a vozidlách

Opustené domy môžu byť zámerne zamínované ustupujúcou armádou. Vozidlá môžu obsahovať pasce, aby zranili záchranárov alebo civilistov. Ak sa vraciaš do oblasti po bojovej činnosti, nikdy nevchádzaj sám.

5. Drony ako nástroj útoku

Drony môžu niesť granáty, výbušniny, míny. Môžu pôsobiť ticho, nečakane, často útočia na skupiny alebo vozidlá. Niektoré drony sú určené špeciálne na pokladanie mín v noci. Ak počuješ bzučivý zvuk zhora, neotáčaj sa – okamžite sa schovaj.

6. Keď noc mení bezpečné cesty na pasce

To, že cesta bola bezpečná včera, neznamená, že bude aj dnes. V noci môže dôjsť k mínovaniu pomocou dronov, alebo presunu frontovej línie. V oblastiach pod kontrolou nepriateľa neexistuje istota. Buď pripravený meniť trasu, nechoď sám, sleduj stopy pred tebou.

7. Právny kontext – prečo sú tieto zbrane stále hrozbou?

Ottawský dohovor o zákaze protipechotných mín nepodpísali viaceré štáty – vrátane Ruska, USA a Číny. Rusko ich používa vo veľkom rozsahu, aj v civilných oblastiach. Organizácie ako Amnesty International a Human Rights Watch zdokumentovali masové mínovanie civilných oblastí počas ústupu ruských jednotiek.

8. Ako sa správať v teréne

Všímaj si akékoľvek nové objekty, drôty, jamky, kovové predmety. Vždy sa pohybuj po známych cestách – ak musíš ísť mimo, sleduj stopy iných. Uč deti rozpoznávať nebezpečné predmety – môže to zachrániť život. Nie vždy platí, že vychodená cesta je bezpečná. Práve vychodená cesta môže nepriateľa upozorniť, že sa často používa a v noci ju môže zamínovať.

9. Psychologická pripravenosť

Zvykneš si na výbuchy, streľbu aj prítomnosť smrti. Je to smutná realita vojny. Buď neustále v strehu, ale nezúfaj. Tvoje opatrné správanie nie je paranoja – je to obrana.

OPSEC – Ako neohroziť seba ani iných

OPSEC (Operational Security / operačná bezpečnosť) je spôsob myslenia, ktorý slúži na ochranu citlivých informácií pred tým, aby sa dostali do nesprávnych rúk – najmä počas kríz, vojen alebo katastrof.
Nejde len o utajovanie vojenských plánov. V kontexte civilného

obyvateľstva ide o to, aby sme **nezverejnili nič, čo by nepriateľ mohol využiť** – priamo či nepriamo.

Aj civilista sa môže stať cieľom **kvôli jednej nevhodnej fotke, videu, komentáru alebo statusu na sociálnych sieťach**. OPSEC je o **sebaochrane a ochrane ostatných** – najmä tých, ktorí sú v ohrození.
Dôležité je pochopiť, že v prostredí ozbrojeného konfliktu sa môže **každá informácia premeniť na zbraň**.

1. Zdieľanie na sociálnych sieťach

- **Nevkladaj polohu, ani keď si „už v bezpečí“.**
- Fotka za chrbtom môže odhaliť okolie, značky, orientačné body.
- Neoznačuj iných ľudí, nepublikuj ich mená, tváre.
- Aj „súkromné“ profily nie sú bezpečné – protivník sleduje všetko, čo je online.

Príklady reálnych chýb:
Označenie lokality školy → bombardovanie školy
Video z úkrytu → geolokácia podľa zvuku a pozadia
Oznámenie presunu jednotiek → útok dronom na kolónu

2. Mobil, SIM karta a metadáta

- Mobil odosiela údaje aj keď ho nepoužívaš (signál, poloha, Wi-Fi).
- Pri delikátnych situáciách použi **starší telefón bez GPS**, vyber batériu, používaj **letecký režim**.
- **Cudzie SIM karty alebo darované mobily môžu byť sledované.**
- Aj SMS, hovor a fotka majú **čas a miesto** – to sa dá spätne využiť.

Ak sa blížiš k úkrytu alebo vojenskej jednotke, **vypni zariadenie.**

3. Reči, ktoré môžu zabíjať

OPSEC platí aj v rozhovoroch:

- v čakárni,
- na ulici,
- v rade na vodu.
- Tvoja informácia o tom, kde sú vojaci, tanky, zásoby, môže niekoho stáť život.

Všetko si rozmysli 2×, **kým niečo povieš nahlas alebo napíšeš.**

4. Zásoby, evakuácia a ticho

- Ak máš zásoby, nevystatuj sa nimi.
- Nezdieľaj info, že „my máme generátor, vodu, benzín“ – šíri sa to rýchlo.
- Nehovor, kedy a kam sa chystáš evakuovať – **môžeš upozorniť na trasu.**

Chráň aj ostatných – OPSEC je kolektívna zodpovednosť.

5. Profilovanie a cielené útoky

- Nepriateľ si môže vytvárať databázy osôb na základe online stôp.
- Tí, čo sú aktívni online, môžu byť označení ako „informátori“, „odporcovia“ či „ciele propagandy“.
- V minulosti boli ľudia **zadržaní a vypočúvaní** len na základe „like“ alebo komentára.

Nikdy nevieš, kto si tvoju aktivitu ukladá.

6. OPSEC v úkryte alebo na úteku

V úkrytoch:

- nevysielaj,
- nezapínaj svetlo v noci,

- nepoužívaj hlasný generátor.

Na úteku:

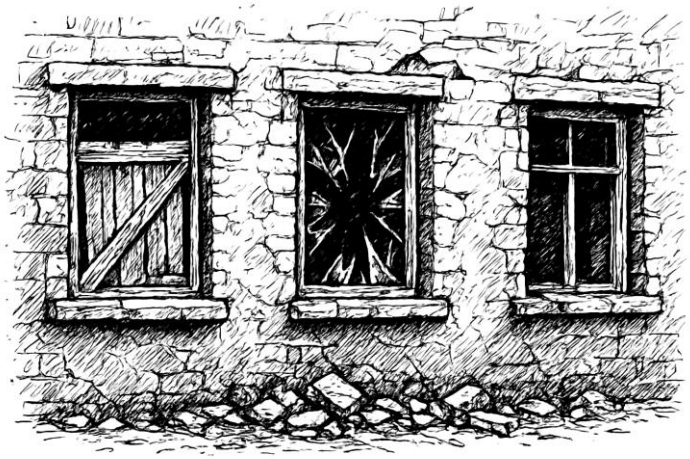
- nehovor, kam smeruješ,
- vyhni sa zdieľaniu plánov aj s cudzincami.

7. Základné odporúčania

Vždy používaj **signálové rušičky** (ak sú dostupné). Odpoj automatické zdieľanie GPS, fotiek a správ. Sleduj info aj o kybernetických hrozbách – napr. **phishing cez SMS**.

8. OPSEC nie je paranoja – je to návyk

- Nie je to o tom „neuverejňovať nič“ – je to o **kontrole, čo zverejňujem**.
- Vojna nie je miesto na hrdinstvá online.
- Je to hra o prežitie. **Aj malá chyba môže mať následky.**



Krízová karta: Čo robiť, ak sa boje blížia k tvojmu domu

1. Ukry sa okamžite

Zíď do pivnice, úkrytu alebo najmenej exponovanej miestnosti bez okien. Ak si vonku, padni na zem chrbtom k stene, zakry si hlavu a vyhni sa otvoreným priestorom.

2. Vyhýbaj sa sklám a oknám

Zatiahni závesy, zakry okná dekami, lepiacou páskou v tvare X. Drž sa ďalej od okien a skla.

3. Padni a kry sa

Pri náhlom výbuchu padni na brucho, zakry si hlavu. Skry sa pod stôl alebo posteľ, ak sa dá.

4. Zostaň ukrytý, kým je to bezpečné

Nevychádzaj hneď po výbuchu – môžu nasledovať ďalšie. Počúvaj oficiálne hlásenia.

5. Vyhni sa rizikovým oblastiam

Obchádzaj bojové zóny, mosty, hlavné cesty. Nezdržuj sa na otvorených priestranstvách.

6. Buď nenápadný

Minimalizuj svetlo, hluk a pohyb. Nepútaj pozornosť, nevolaj nahlas, nesvieť smerom von.

7. Po útoku skontroluj stav

Zhodnoť bezpečnosť: trhliny v stenách, plyn, iskrenie, poškodenia. Nezapínaj elektrické spotrebiče bez kontroly.

Krízová karta: Čo robiť, ak sa boje blížia k tvojmu domu

1. Sleduj situáciu a rozhodni sa včas

Ak sa frontová línia blíži k tvojej obci alebo mestu, nečakaj do poslednej chvíle. Zváž evakuáciu, kým je to bezpečné a cesty sú priechodné. Zostať doma počas aktívneho konfliktu predstavuje veľké riziko.

2. Ak zostávaš doma – priprav sa

Zabezpeč si vodu, potraviny, lieky, powerbanky a núdzové osvetlenie aspoň na 7 dní. Priprav úkryt: pivnicu, stred budovy, kúpeľňu bez okien. Zosilni dvere, zatemni okná, priprav improvizované matrace, deky.

3. Minimalizuj svoju viditeľnosť

Nevyvesuj osvetlenie, nepoužívaj svetlá smerom von, nenahrávaj videá, nekomunikuj o svojej polohe verejne. Maskuj obrysy okien a dverí, ak je riziko pozorovania dronmi alebo z okolia.

4. Pri stretoch, alebo streľbe – kry sa

Zostaň nízko, ďalej od okien. Nepozeraj von, nevychádzaj. Zostaň v úkryte, kým výstrely alebo výbuchy neustanú. Ak je k dispozícii podzemný priestor, zostaň tam. Tlakové vlny môžu spôsobiť zranenia aj bez priameho zásahu.

5. Ak spozoruješ vojakov alebo vojenskú techniku

Nekonfrontuj. Zostaň nenápadný. Nevychádzaj von, nepokúšaj sa komunikovať. Nefoť, nenatáčaj, neupozorňuj na seba. Ak vojaci vstúpia do domu, zachovaj pokoj. Neprotestuj, ak ti prikážu ležať alebo sa pohnúť.

6. Pri spozorovaní dronov alebo náletov

Schovaj sa do najhlbšej časti domu, zakry sa dekami a matracmi, vypni zvuk na telefóne. Drony môžu snímať a navádzať útoky – buď neviditeľný, bez svetla, bez zvuku. Rátaj s tým, že v zime je tvoj dom (úkryt) vďaka kúreniu viditeľný termokamerou.

7. Po útoku – buď opatrný

Po výbuchu nevybiehaj hneď. Skontroluj stabilitu domu, unikajúci plyn, skraty. Ak sa dá bezpečne presunúť, odíď do bezpečnejšej oblasti, ideálne so skupinou.

8. Komunikácia a pomoc

Informuj blízkych, kde si – cez SMS, nie cez sociálne siete. Zapoj sa do miestnej siete pomoci, ak je dostupná. Sleduj pokyny civilnej ochrany.

Krízová karta: Ako prežiť zajatie alebo únos počas vojny

1. Zachovaj pokoj a dýchaj

Prvé minúty sú rozhodujúce – tvoj strach a impulzívne správanie môžu vyvolať agresiu. Dýchaj pomaly, sleduj okolie, nereaguj prudko. Vyhýbaj sa očnému kontaktu, nehovor bez vyzvania, nevyvolávaj dojem odporu.

2. Nevzdoruj, neprovokuj

Ak máš zbraň, nesnaž sa ju použiť – šanca na prežitie pri ozbrojenom odpore je minimálna. Poslúchni základné príkazy, ak neohrozujú tvoj život. Nepoužívaj iróniu, nevyjednávaj, nekritizuj.

3. Nepriznávaj politické ani vojenské súvislosti

Tvár sa ako civilista bez kontaktov na armádu alebo politiku. Neprezrádzaj známosti, funkcie ani názory. Odpovedaj neutrálne: „neviem“, „som civil“, „len som išiel domov“.

4. Chráň svoju identitu a dôstojnosť

Uchovaj doklady, ale nezverejňuj zbytočné informácie (napr. adresu rodiny). Ak máš telefón, vypni ho alebo znefunkčni SIM kartu. Pri nahrávaní videí rob len to, čo zachráni tvoj život.

5. Ak dôjde k fyzickému alebo sexuálnemu násiliu

Ak sa nedá uniknúť a neexistuje reálna šanca na obranu, nesnaž sa vzdorovať silou – cieľom je prežiť. Priprav sa na to, že takáto situácia môže byť extrémne bolestivá, zahanbujúca a ponižujúca – často úplne mimo tvojich predstáv. Tvoj odpor v tej chvíli pravdepodobne nič nezmení, no tvoja schopnosť prežiť a zotaviť sa po tom áno.

Pamätaj: násilie je zločin – vina nikdy nie je na tvojej strane.

Ak to bude možné, zapamätaj si detaily – tváre, hlasy, akcenty, fyzické znaky, miesto, čas, smer, odkiaľ ťa odviedli. Po úniku alebo prepustení tieto informácie môžeš nahlásiť dôveryhodným autoritám, alebo organizáciám, ktoré riešia vojnové zločiny.

Nepodceňuj psychologickú pomoc. Následky takéhoto násilia môžu byť dlhodobé – je normálne cítiť hanbu, strach, hnev či otupenosť. Práve vtedy je najdôležitejšie vedieť, že neostávaš sám.

6. Po prepustení alebo úniku

Vyhľadaj bezpečné miesto a organizácie (Červený kríž, civilná ochrana). Zváž, kedy a ako kontaktovať rodinu. Vyhľadaj lekársku a psychologickú pomoc. Zapíš si všetko dôležité – dátumy, mená, miesta, činy.

7. Základné zásady

• Dýchaj. Nerozčuľuj sa. Sleduj. Preži.
• Hovor len to, čo je nevyhnutné.
• Cieľom je prežiť – nie vzdorovať.
• Po prepustení vyhľadaj pomoc, nie pomstu.

Táto karta nie je zárukou bezpečia, ale praktickým návodom na prežitie v extrémne rizikovej situácii. Ak sa dostaneš do zajatia, tvoj cieľ je prežiť a neskôr svedčiť.

Odovzdané príbehy hovoria, že prežitie záviselo často skôr od mentálnej sily, schopnosti držať sa vnútornej disciplíny, pamätať si mená, tváre, pozorovať svojich väzniteľov, zaznamenávať detaily a udržať si nádej.

8. Okamžité správanie pri zajatí

Po zajatí sa snaž zachovať pokoj. Ak nemáš reálnu šancu na útek, neutekaj – únoscovia môžu byť nervózni a reagovať násilne. Zdvihni ruky, nehýb sa náhle, vyhýbaj sa priamemu očnému kontaktu. Povedz, že si civilista, neozbrojený a nemáš dôležité informácie.

9. Zníženie profilu a osobnej „hodnoty“

Správaj sa nenápadne. Neprezrádzaj, že si novinár, vojak, aktivista či odborník – môže to zvýšiť záujem únoscov. Pôsob nezaujímavo. Nevyčnievaj z ostatných, hraj rolu tichého, podriadeného človeka.

10. Komunikácia s väzniteľmi

Ak dôjde ku komunikácii, zachovaj si ľudský, ale neutrálny tón. Nepýtaj sa ich na plány, názory ani vieru. Slušne požiadaj o základné potreby – vodu, jedlo, prikrývku – bez nátlaku či emócií. Nikdy nepros o priazeň.

11. Psychologické prežitie v samote

Ak si izolovaný, vytvor si mentálnu rutinu: pravidelne cvič, premýšľaj, spievaj si v duchu, recituj. Opakuj si spomienky, mená, dni v týždni. Rozprávaj sa sám so sebou – pomáha to udržať duševnú stabilitu.

12. Signály a príprava na útek

Ak si dlhšie v zajatí, všímaj si rutiny – kedy sa menia stráže, kadiaľ chodia, ako vyzerá kľúč, kde sú východy. Zaznamenávaj si v pamäti počet krokov, zvuky, smer slnka. Útek je krajná možnosť – uvažuj o ňom len vtedy, keď je šanca na úspech.

Ako zostať v spojení s blízkymi, keď vypadnú siete

Jedna z najhorších vecí počas krízy je neistota. Nevieš, kde sú tvoji blízki. Či sú v bezpečí. Či sa niečo stalo. A keď mobil prestane zvoniť a internet sa odmlčí, zostáva len to, čo ste si dohodli v**opred**.

1. Rodinný plán komunikácie

- Určite si *kontaktnú osobu mimo regiónu* – napríklad príbuzného v inom meste.
- Ak dôjde k výpadku mobilnej siete, každý z rodiny sa pokúsi kontaktovať túto osobu – nie navzájom. Táto osoba potom môže koordinovať informácie.

2. Miesto stretnutia

- Dohodnite si jedno konkrétne miesto, kde sa zídete, ak by ste stratili spojenie a museli opustiť domov.
- Ideálne nie priamo doma, ale napr. pri škole, na námestí, pri kostole alebo autobusovej zastávke.

3. Offline kontakty

- Majte doma *vytlačený zoznam telefónnych čísiel* – nielen na rodinu, ale aj susedov, starostu, miestny úrad, políciu, lekára.
- V kríze nemusíš mať pri sebe mobil alebo prístup k internetu.

4. Záložné možnosti komunikácie

- Powerbanka je super, ale myslite aj na *rádiostanice*, *píšťalky*, *starý telefón s dlhou výdržou*.

- Jednoduchý signál (napr. 3 zapískania, pauza, 3 zapískania) môže byť dohodnutý ako volanie o pomoc.

5. Krízové SMS

SMS správy často prejdú aj vtedy, keď hovory nefungujú. Text typu *„Som v poriadku, smerujem k babke do Levíc“* je jednoduchý, jasný a môže ušetriť nervy.

Dezinformácie

V súčasnosti sme vystavení rastúcemu množstvu dezinformácií, propagandy a manipulácie, ktoré môžu pochádzať od zahraničných mocností, organizácií alebo jednotlivcov, ktorí sa snažia ovplyvniť verejnú mienku a podkopať stabilitu spoločnosti.

Ako môžu dezinformácie ovplyvniť spoločnosť?

- Šírením klamstiev, poloprávd a vytrhnutých faktov z kontextu.
- Vytváraním falošných obrázkov, videí alebo zvukových nahrávok (deepfake technológia).
- Snahou vyvolať silné emócie, paniku alebo strach medzi ľuďmi.
- Podporovaním polarizácie a šírením nedôvery voči inštitúciám štátu, médiám či zdravotníckym odporúčaniam**.**
- **Šírením hoaxov cez sociálne siete a alternatívne médiá.**

Ako rozpoznať manipuláciu a dezinformácie?

Typické znaky falošných správ:

- Emocionálne nadsadené titulky: „ŠOKUJÚCE!“, „TOTO VÁM TAJA!“, „NEUVERÍTE, ČO SA STALO…“

- Chýbajúce alebo anonymné zdroje: Ak článok tvrdí „hovorí nemenovaný zdroj“, je to často znak manipulácie.
- Zvláštny jazyk a gramatické chyby: Dezinformačné články často obsahujú neobvyklé formulácie alebo chyby.
- Chýbajúca informácia v renomovaných médiách: Ak je správa pravdivá, mala by sa objaviť v serióznych spravodajských zdrojoch (RTVS, TASR, BBC, Reuters, AP, Denník N, Sme, Aktuality.sk).
- Výzvy na okamžité konanie: „Zdieľajte, kým to nezmažú!“, „Rýchlo pošlite ďalej!“, „Vypnite si telefón, sledujú vás!“

Riešenie: Overte informácie cez:

- Demagog.sk
- Infosecurity.sk

Ako sa nenechať zmanipulovať?

Dôverujte faktom, nie emóciám. Ak správa vyvoláva silnú emocionálnu reakciu (strach, hnev, šok), zastavte sa a kriticky premýšľajte.

Overujte si informácie.
Získajte fakty z nezávislých a overených zdrojov, napríklad:

- RTVS, TASR, BBC, Reuters, AP, Ministerstvo vnútra SR
- Fakt-checkingové weby (Demagog.sk, Infosecurity.sk)

Nebojte sa opraviť blízkych.
Ak starí rodičia alebo známi zdieľajú hoaxy, vysvetlite im prečo nie sú pravdivé a ukážte im dôveryhodné zdroje.

Dávajte si pozor na alternatívne médiá.
Nie všetko, čo neodvysielajú tradičné médiá, je cenzurované. Často ide o neoverené špekulácie alebo zámernú manipuláciu.

Ak niečomu nerozumiete, poraďte sa s odborníkmi.

Nespoliehajte sa na názor neoverených influencerov, alebo anonymných komentátorov na internete.

Hybridná vojna a zahraničné vplyvy

Dezinformácie sú často súčasťou hybridnej vojny, ktorú vedú cudzie štáty na oslabenie krajiny.

Ako to prebieha?

- Cielené útoky na politických lídrov a inštitúcie s cieľom narušiť dôveru v štát.
- Podpora konšpiračných teórií (5G, čipovanie, tajné vlády, COVID ako podvod, chemtrials, plochá zem).
- Šírenie proruských alebo proti-EÚ naratívov: „Západ nás chce zničiť“, „Slovensko by sa malo pridať k Rusku“.

Riešenie:

- Dôverujte len overeným médiám a vládnym inštitúciám.

- Učte sa kritické myslenie a pracujte s dôveryhodnými zdrojmi.
- Nebojte sa konfrontovať falošné informácie vo svojom okolí.

Praktické rady na obranu proti dezinformáciám

Sledujte rôzne spravodajské zdroje, nie iba jeden. Ak všetky renomované médiá tvrdia to isté, je vyššia pravdepodobnosť, že informácia je pravdivá.

Dávajte si pozor na reťazové správy a anonymné zdroje. Ak správa obsahuje frázy ako *"Tajné informácie, ktoré vám nechcú povedať!"* alebo *"Mám kamaráta v armáde, ktorý mi povedal..."*, je pravdepodobné, že ide o hoax.

Ak si nie ste istí pravdivosťou informácie, **NEZDIEĽAJTE JU**. Aj neúmyselné šírenie hoaxov prispieva k chaosu a zraniteľnosti spoločnosti.

Vaša schopnosť kriticky myslieť a šíriť pravdivé informácie pomáha chrániť celú spoločnosť.

Digitálna bezpečnosť

Rastúca digitalizácia nás robí zraniteľnejšími voči kybernetickým útokom, ktoré môžu paralyzovať kľúčové IT systémy, narušiť chod inštitúcií alebo ohroziť osobné údaje.

Na Slovensku sú častými hrozbami:

- Phishingové útoky (podvodné e-maily a SMS, ktoré sa vydávajú za banky alebo štátne inštitúcie).
- Úniky osobných údajov a hesiel cez napadnuté databázy.
- Ransomvér (škodlivý softvér, ktorý zašifruje dáta a požaduje výkupné).

- Podvody cez telefonické hovory a SMS (vishing a smishing).
- Dezinformačné kampane a manipulácia verejnej mienky prostredníctvom sociálnych sietí.

Každý môže pomôcť posilniť kybernetickú bezpečnosť Slovenska tým, že bude bezpečne zaobchádzať s informáciami – doma aj v práci.

Základné bezpečnostné pravidlá

Silné heslá a ich ochrana:

- Používajte unikátne a silné heslá pre každú online službu.
- Kombinujte malé a veľké písmená, čísla a špeciálne znaky (*napr. H@sl0!2#*).
- Používajte dvojfaktorovú autentifikáciu (2FA) pri bankových službách, e-mailoch a sociálnych sieťach.

Ochrana pred phishingom a podvodmi:

- Neotvárajte odkazy a prílohy v e-mailoch od neznámych odosielateľov.
- Skontrolujte adresu odosielateľa a gramatiku správy – podvodné e-maily často obsahujú chyby.
- Nikdy neposkytujte citlivé údaje (PIN, heslá, kódy z SMS) cez e-mail alebo telefonicky.

Aktualizácie a ochrana zariadení:

- Pravidelne aktualizujte operačný systém, antivírus a aplikácie.
- Používajte oficiálne aplikácie, neinštalujte neznámy softvér z neoverených zdrojov.

- Pripojujte sa len na dôveryhodné Wi-Fi siete, vyhýbajte sa verejným sieťam bez hesla.

Zálohovanie a ochrana dát:

- Pravidelne zálohujte dôležité informácie na externý disk, USB alebo cloudové úložisko.
- Používajte šifrovanie dát na ochranu citlivých dokumentov.
- V prípade straty zariadenia nastavte možnosť diaľkového vymazania dát (napr. funkcia „Find My iPhone“ alebo „Find My Device“ pre Android).

Ochrana pred podvodnými telefonátmi (vishing) a SMS správami (smishing)

Ako rozpoznať podvodné hovory a SMS:

- Ak vám niekto volá a vydáva sa za banku, poisťovňu alebo políciu, vždy si informáciu overte priamo u danej inštitúcie.
- Nedávajte nikomu po telefóne heslá, PIN kódy ani jednorazové autorizačné kódy.
- Ak dostanete podozrivú SMS s odkazom na platbu alebo blokovaný účet, neklikajte na link – môže ísť o phishing.

Ak máte pochybnosti, zavolajte priamo na infolinku banky alebo organizácie.

Ochrana detí a seniorov pred kybernetickými hrozbami

Ochrana detí:

- Vysvetlite deťom, aby nezdieľali osobné údaje a fotografie na sociálnych sieťach.
- Používajte rodičovskú kontrolu na zariadeniach a nastavte bezpečné online prostredie.
- Naučte deti, aby nereagovali na správy od neznámych osôb.

Ochrana seniorov:

- Vysvetlite starším ľuďom, ako rozoznať hoaxy a podvodné e-maily.
- Naučte ich, aby neklikali na neznáme odkazy a neposkytovali osobné údaje cez telefón.

Ako postupovať, ak ste sa stali obeťou kybernetického útoku

Ak ste zadali svoje údaje na podvodnú stránku, okamžite:

- Zmeňte heslá ku všetkým účtom.
- Ak ste poslali peniaze podvodníkovi, okamžite kontaktujte banku a pokúste sa transakciu zastaviť.
- Spustite antivírusovú kontrolu a odpojte zariadenie od internetu.

- Podvod môžete nahlásiť na Národné centrum kybernetickej bezpečnosti SK-CERT alebo na polícii.

Ako bezpečne nakupovať online

Nakupovanie cez internet môže byť bezpečné, ak dodržiavate tieto pravidlá:

- Nakupujte len na dôveryhodných e-shopoch, ktoré majú dobré recenzie.
- Skontrolujte, či stránka používa zabezpečený protokol „https://“.
- Vyhnite sa platbám cez neznáme aplikácie alebo priamym prevodom na účet – používajte overené platobné brány.

Dôležité odporúčania pre kybernetickú bezpečnosť na Slovensku

Overujte si dôveryhodnosť webových stránok.

- Skontrolujte, či stránka používa šifrované pripojenie („https://“).
- Nikdy nezadávajte heslá na stránkach, ktoré vyzerajú podozrivo.

Sledujte varovania Národného centra kybernetickej bezpečnosti SK-CERT.

- SK-CERT pravidelne informuje o aktuálnych kybernetických hrozbách a útokoch na Slovensku.
- Viac informácií nájdete na www.sk-cert.sk.

Každý občan môže pomôcť ochrániť seba aj krajinu tým, že dodržiava základné pravidlá digitálnej bezpečnosti.

Teroristické útoky

Teroristické alebo ozbrojené útoky môžu byť zamerané na civilistov, verejné priestory alebo kritickú infraštruktúru, ako sú dopravné uzly, elektrická sieť, vodárenské systémy alebo štátne inštitúcie.

Ako rozpoznať podozrivú situáciu a predísť útoku?

Podozrivé správanie osôb:

- Neprimeraná nervozita, rozrušené alebo nepredvídateľné správanie.
- Nadmerné oblečenie vzhľadom na počasie (môže skrývať zbrane).
- Časté kontrolovanie batohu, kabely alebo neustále pozeranie na hodinky.

Podozrivé predmety:

- Opustené batohy, kufre alebo tašky na verejných miestach.
- Neznáme balíky v blízkosti kritickej infraštruktúry (vlakové stanice, elektrárne, vládne budovy).

Prevencia:

- Ak spozorujete podozrivú osobu alebo predmet, ihneď kontaktujte políciu na čísle 158.
- Vyhýbajte sa veľkým davom a rušným miestam v čase zvýšeného bezpečnostného rizika.

Ako sa zachovať pri útoku?

🟢 Utekajte!

- Ak je to možné, dostaňte sa čo najďalej od miesta útoku.
- Vyhýbajte sa davom, ktoré môžu byť sekundárnym cieľom.
- Nepoužívajte výťahy – hrozí uväznenie.
- Pomôžte ostatným, ak je to bezpečné.

🟡 Ukryte sa!

- Ak nemôžete utiecť, zamknite sa v miestnosti alebo sa skryte na bezpečnom mieste.
- Vypnite zvuky a vibrácie na mobile, aby vás útočník nepočul.
- Zablokujte dvere nábytkom alebo inými predmetmi.
- Vyhýbajte sa oknám a otvoreným priestorom.

🔴 Bojujte iba ako posledná možnosť!

Ak musíte bojovať:

- Prekvapte útočníka – buďte agresívni a rozhodní.
- Použite improvizované zbrane – stoličku, hasiaci prístroj, ťažký predmet.
- Mierte na zraniteľné miesta (oči, krk, slabiny, kolená).
- Spolupracujte s ostatnými – viacerí máte väčšiu šancu znehybniť útočníka.
- Ak je útočník ozbrojený, pokúste sa ho odzbrojiť alebo narušiť jeho pohyb.

Nezabúdajte:
Boj je posledná možnosť, keď únik ani úkryt nie sú možné.

Nezastavujte sa bojovať, ak máte možnosť ujsť! Ak je útočník zneškodnený, neberte mu zbraň, ale odkopnite ju a privolajte políciu.

Informujte!

- Ihneď volajte tiesňovú linku 112 a oznámiť, čo sa stalo.
- Poskytnite čo najpresnejšie informácie:
    - Kde sa nachádzate?
    - Koľko je útočníkov a aké majú zbrane?
    - Aký je stav zranených osôb?
    - Aké sú možnosti úniku?

Ako postupovať pri explózii alebo streľbe?

Ak dôjde k explózii alebo streľbe, zachovajte pokoj a riaďte sa týmito pokynmi

Ak ste vnútri:

- Ľahnite si na zem a skryte sa za pevnú prekážku (stenu, stôl, masívny nábytok).
- Nevybiehajte na otvorené priestranstvo, kým si nie ste istí, že je to bezpečné.

- Ak môžete, vypnite svetlá a zamknite sa v miestnosti.

Ak ste vonku:

- Nehýbte sa, kým nestanovíte bezpečný smer úniku.
- Nepokúšajte sa fotografovať alebo natáčať situáciu – prioritou je vaša bezpečnosť.
- Ak došlo k explózii, dávajte pozor na padajúce trosky a druhotné výbuchy.

Ďalšie dôležité opatrenia:

- Nevolajte zbytočne, aby ste nepreťažili tiesňové linky.
- Riaďte sa pokynmi polície, záchranných služieb a štátnych orgánov.
- Nešírte fámy alebo neoverené informácie – môžu vyvolať paniku.
- Nezverejňujte na sociálnych sieťach presnú polohu bezpečných miest, aby sa predišlo možnému zneužitiu útočníkom.
- Nevolajte ľuďom, ktorí môžu byť v nebezpečenstve – mohli by ste prezradiť ich úkryt.
- Po skončení útoku nevstupujte do postihnutého priestoru, pokiaľ vám to neschvália bezpečnostné zložky.

Ako zastaviť krvácanie pri zranení?

Pred poskytnutím pomoci sa najprv uistite, že ste vy aj zranená osoba v bezpečí.

Postup pri silnom krvácaní:

1. Ihneď volajte tiesňovú linku 112 alebo požiadajte niekoho iného, aby tak urobil.

2. Pevne pritlačte ranu oboma rukami s natiahnutými pažami.
    - Použite tričko, šatku alebo inú dostupnú látku.
3. Ak sa unavíte alebo potrebujete pomoc, požiadajte niekoho, aby zatlačil rukami na vaše.
4. Udržujte tlak na ranu, až kým nepríde záchranná služba a neoznámia vám, že môžete tlak uvoľniť.
5. Ak krvácanie neprestáva, použite škrtidlo.
    - Umiestnite ho nad ranu (bližšie k telu).
    - Zatiahnite ho dostatočne pevne, aby sa zastavil prietok krvi.

Dôležité kontakty pre Slovensko

📞 112 – Integrovaný záchranný systém (polícia, hasiči, záchranári)
📞 158 – Polícia SR

Extrémne poveternostné udalosti

Extrémne počasie, ako silné dažde, povodne, vlny horúčav, silné búrky a veterné smršte, sa na Slovensku vyskytujú čoraz

častejšie. Zvyšuje sa aj riziko prírodných katastrof, ako sú zosuvy pôdy, snehové kalamity, a lesné požiare.

Príprava domácnosti na extrémne počasie

Pred búrkou, vetrom alebo silným dažďom

- Upevnite voľné predmety na dvore (záhradný nábytok, trampolíny, kvetináče).
- Skontrolujte stav strechy, okien a dverí, aby odolali silnému vetru.
- Pripravte si pieskové vrecia, ak bývate v oblasti ohrozenej povodňami.
- Zabezpečte elektrické spotrebiče – odpojte ich zo siete, aby ste predišli poškodeniu výbojmi bleskov.

Pred horúčavou

- Nainštalujte vonkajšie tienenie (žalúzie, rolety).
- Pripravte si dostatok vody a chladiace prostriedky (ventilátor, klimatizáciu, mokré uteráky).
- Naplánujte si aktivity na skoré ranné alebo neskoré večerné hodiny.

Evakuácia kvôli extrémnemu počasiu

Ak úrady nariadia evakuáciu, nečakajte na poslednú chvíľu!

Pred opustením domu:

- Vypnite elektrinu, plyn a vodu (ak to odporúčajú úrady).
- Označte dom viditeľným znakom, že bol evakuovaný, aby záchranné zložky vedeli, že sa tam nikto nenachádza.
- Ak máte domáce zvieratá, vezmite ich so sebou alebo zabezpečte ich opateru.

Ako postupovať po katastrofe?

Ak ste boli evakuovaní, vráťte sa domov iba na pokyn úradov.
Po povodni alebo silnej búrke skontrolujte stav svojho domu:

- Pozor na statické narušenie, poškodené múry, strechu a elektrické vedenie.
- Ak je dom zasiahnutý vodou, pred vstupom počkajte na kontrolu statika.
- Dávajte pozor na únik plynu alebo poškodené elektrické rozvody!

Nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do kontaktu s povodňovou vodou.

Ako predísť zdravotným rizikám pri extrémnom počasí?

Pri horúčavách:

- Pite dostatok vody, vyhýbajte sa alkoholu a kofeínu.
- Obmedzte fyzickú aktivitu počas najteplejších hodín (11:00 – 16:00).
- Nikdy nenechávajte deti ani domáce zvieratá v aute!
- Chráňte starších ľudí a chronicky chorých pred prehriatím.

Po povodni:

- Dezinfikujte všetky povrchy, ktoré boli v kontakte s povodňovou vodou.
- Pri upratovaní používajte ochranné rukavice a rúško, aby ste sa vyhli kontaminácii.
- Dávajte pozor na zvýšené riziko komárov a hmyzu – používajte repelenty.

Pri silných búrkach a veterných smršťiach:

- Ak ste vonku, vyhľadajte úkryt vo vnútri budovy.
- Vyhýbajte sa veľkým stromom – môže dôjsť k ich pádu.
- Doma sa zdržiavajte v bezpečnej miestnosti, ďaleko od okien a sklenených plôch.

Kde získať aktuálne informácie?

Dôsledne sledujte predpovede počasia a varovania:

- SHMÚ (Slovenský hydrometeorologický ústav) – varovania pred extrémnym počasím.
- Hasičský a záchranný zbor SR – informácie o zákaze otvoreného ohňa a záchranné opatrenia.

Každý občan môže pomôcť znížiť riziko tým, že sa bude riadiť varovaniami úradov a bude pripravený na mimoriadne situácie.

Ak sa ocitnete v núdzi, volajte tiesňovú linku 112.

Pomoc pre hendikepovaných

Ak už teraz dostávate osobitnú asistenciu od sociálnych služieb alebo miestneho úradu, budete ju dostávať aj počas krízy alebo vojny. Napriek tomu je dôležité pripraviť sa podľa vašich individuálnych potrieb a zabezpečiť si kontaktné osoby a núdzové riešenia.

Ako zabezpečiť, že dostanete potrebnú pomoc?

Pripravte si plán osobnej bezpečnosti:

✓ Prediskutujte svoje potreby s rodinou, priateľmi, susedmi alebo opatrovateľom.
✓ Vypracujte si plán pre prípad krízy, ktorý zahŕňa:

- Zdravotné pomôcky a lieky na predpis.
- Evakuačnú trasu a spôsob dopravy v prípade núdze.
- Kontaktné údaje najbližších osôb a opatrovateľa.

✓ Registrujte sa na miestnom úrade alebo v centre civilnej ochrany, aby záchranné zložky vedeli o vašich potrebách a vedeli vám pomôcť.

✓ Ak ste odkázaní na pravidelnú zdravotnú starostlivosť (dialýza, kyslíková terapia), skontaktujte sa s miestnym zdravotníckym zariadením a overte si núdzové možnosti.

Výpadok elektriny a zdravotné pomôcky

Ak ste odkázaní na elektrické zdravotnícke prístroje (kyslíkový prístroj, inzulínová pumpa, načúvací aparát), je dôležité byť pripravený na výpadky elektriny.

✓ Zabezpečte si záložný zdroj elektriny (UPS, generátor, náhradné batérie).
✓ Informujte miestne úrady o tom, že potrebujete elektrinu na zdravotné účely – môžu vás uprednostniť pri obnove dodávok.
✓ Majte vždy pripravenú zásobu batérií a nabitých powerbánk.

Asistenčné psy a starostlivosť o zvieratá

Vodiacim a asistenčným psom je vstup do úkrytov civilnej ochrany povolený.

✓ Ak máte asistenčné zviera, majte pri sebe:

- Preukaz asistenčného psa (pre jednoduchší prístup do úkrytov a evakuačných centier).
- Dostatočné množstvo krmiva a vody na 72 hodín.
- Lekárske záznamy zvieraťa a identifikačné údaje (napr. čip).

Väčšina úkrytov nie je určená pre bežné domáce zvieratá (psy, mačky, hlodavce). Overte si možnosti u miestnych úradov a pripravte sa na alternatívne riešenia.

Ako zostať informovaný počas krízy?

Využívajte dostupné technológie:
✓ Zapnite si asistenčné funkcie na mobile (napr. hlasové ovládanie, funkciu prevodu textu na reč, zväčšenie obrazovky).
✓ Ak máte poruchu sluchu, aktivujte si notifikácie na prijímanie verejných výstrah.
✓ Ak máte poruchu zraku, využívajte nástroje na čítanie obrazovky alebo hlasového asistenta.

Dôležité kontakty pre osoby so špeciálnymi potrebami

Linka tiesňového volania pre osoby so sluchovým postihnutím: SMS na číslo 112
Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny – núdzová pomoc pre odkázaných občanov: www.upsvr.gov.sk

Zdravotnícke pohotovostné služby: www.ezdravotnictvo.sk
Organizácie pomáhajúce ľuďom so špeciálnymi potrebami:

- Slovenský zväz telesne postihnutých
- Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska
- Asociácia diabetikov Slovenska

Osoby so špeciálnymi potrebami by mali mať vypracovaný individuálny krízový plán.

Domáce zvieratá

Počas krízy alebo vojny ste zodpovední za starostlivosť a bezpečnosť svojho domáceho zvieraťa. Je dôležité zabezpečiť mu dostatočné zásoby a bezpečné podmienky pre prípad núdzovej situácie.

Ako zabezpečiť starostlivosť o domáce zvieratá?

✓ Ak je potrebné ukryť sa v úkryte civilnej ochrany:

- Asistenčné a vodiacie psy majú povolený vstup do krytov civilnej ochrany.
- Ostatné domáce zvieratá môžu byť v niektorých úkrytoch povolené, ale odporúča sa vopred overiť pravidlá u miestnych úradov.

✓ Počas leteckého útoku alebo prírodnej katastrofy:

- Vezmite domáce zviera do bezpečného miesta, napríklad do pivnice, garáže alebo do miestnosti bez okien.

- Ak je potrebné evakuovať sa, zvážte možnosť vziať zviera so sebou v prepravke alebo na vodítku, aby ste predišli panike a úniku.

✓ Ak musíte nechať zviera doma:

- Zabezpečte mu dostatok jedla a vody na niekoľko dní.
- Nechajte mu prístup do uzavretej, bezpečnej miestnosti so základnými potrebami.
- Ak je to možné, dohodnite sa so susedom alebo príbuzným, aby zviera skontroloval.

Ako zvládnuť stres a paniku zvieraťa?

Zvieratá môžu reagovať na hluk, explózie, sirény alebo iné náhle zmeny v prostredí úzkosťou a panikou.

✓ Ako ich upokojiť?

- Hovorte pokojne a kľudným hlasom, nezvyšujte hlas a nekričte na ne.
- Ak sa cítia bezpečne v prepravke alebo na svojom obľúbenom mieste, nechajte ich tam.
- Používajte upokojujúce spreje s feromónmi alebo obojky (pre psy a mačky).
- Ak má zviera obľúbenú hračku alebo deku, dajte mu ju, aby malo pocit istoty.

Evakuácia so zvieraťom – praktické tipy

Ak je potrebné rýchlo opustiť domov so zvieraťom, je dôležité mať všetko pripravené vopred.

✓ Pred evakuáciou si pripravte:

- Prepravku alebo bezpečnostný postroj na transport zvieraťa.
- Vodítko, náhubok (ak je potrebný), obojok s identifikačným štítkom.
- Zásoby vody a krmiva na minimálne 72 hodín.
- Zdravotné doklady zvieraťa, očkovací preukaz a kontaktné údaje veterinára.

✓ Pri evakuácii autom:

- Majte zviera pripútané v prepravke alebo postroji, aby neohrozilo seba ani vodiča.
- Neotvárajte okná a nenechávajte zviera vo vozidle bez dozoru.

Pred odchodom si overte, či miesto úkrytu alebo evakuačné centrum prijíma domáce zvieratá.

Dôležité veci, ktoré by ste mali mať pre domáce zvieratá:

✓ Zásoby krmiva a vody:

- Suché krmivo a konzervy v uzatvárateľných nádobách.
- Dostatočná zásoba vody v uzatvárateľných fľašiach alebo kanistroch.

✓ **Zdravie a identifikácia zvieraťa:**

- Lieky pre zviera (ak ich užíva pravidelne).
- Doklady o očkovaní a identifikácii (čip alebo tetovanie).
- Prepravka alebo iný spôsob bezpečnej prepravy zvieraťa.
- Vodítko, náhubok, obojok s identifikačným štítkom.

✓ **Dôležité kontakty:**

- Telefónne číslo veterinára.
- Údaje o poistení zvieraťa.
- Kontakty na zvieracie útulky alebo evakuačné centrá, ktoré prijímajú zvieratá.

Ak máte kone alebo hospodárske zvieratá

V prípade hospodárskych zvierat alebo koní je nutné pripraviť špeciálny plán evakuácie.

✓ **Dôležité opatrenia pre hospodárske zvieratá:**

- Pripravte plán ich presunu do bezpečnej oblasti.
- Označte svoje zvieratá (napr. visačkou na ucho, čipom), aby bolo možné ich identifikovať v prípade straty.
- Majte pripravené zásoby krmiva a vody na minimálne 7 dní.
- Informujte sa u veterinára alebo na miestnom úrade, kde môžu byť zvieratá umiestnené v prípade núdze.

Dôležité kontakty pre majiteľov zvierat v núdzi

- Štátna veterinárna a potravinová správa SR: informácie o evakuácii hospodárskych zvierat a ochrane zvierat v krízových situáciách.

- Útulky a zvieracie záchranné organizácie (Sloboda zvierat, OZ Pes v núdzi) – pomoc pri dočasnom umiestnení zvierat.
- Miestne samosprávy a krízové štáby: informácie o možnostiach umiestnenia zvierat počas evakuácie.

Ako zvládať stres v krízových situáciách

Neisté časy, vojnové konflikty, raketové útoky či núdzové situácie môžu vyvolať stres, úzkosť a paniku. Dôležité je vedieť, ako sa s nimi vyrovnať a kde hľadať pomoc.

Praktické techniky na zvládanie stresu počas raketových útokov a pobytu v krytoch

✓ Dýchacie cvičenia

- Pomalé, hlboké nádychy nosom a výdychy ústami môžu pomôcť upokojiť nervový systém.
- Skúste 4-7-8 techniku: nádych na 4 sekundy, zadržanie dychu na 7 sekúnd a výdych na 8 sekúnd.

✓ Uvoľňovanie svalov

- Napínajte a uvoľňujte rôzne svalové skupiny (ruky, ramená, nohy), čím sa zníži fyzické napätie.

✓ Rutina a malé rituály

- Aj v kryte dodržiavajte denný režim – jedzte v rovnakom čase, robte jednoduché cvičenia, venujte sa aktivitám, ktoré vás upokojujú.

✓ Obmedzenie vystavenia negatívnym správam

- Sledujte len overené zdroje a obmedzte neustále kontrolovanie správ, ktoré môžu vyvolať ešte väčší stres.

✓ Pozitívne rozptýlenie

- Čítanie knihy, písanie denníka, kreslenie alebo jednoduché slovné hry môžu pomôcť odpútať myseľ od stresujúcej situácie.

Ako komunikovať s deťmi počas raketových útokov a pobytu v krytoch

✓ Jednoduché vysvetlenia primerané veku

- Používajte pokojný hlas a vyhnite sa dramatickým vyjadreniam.
- Zdôraznite, že dospelí robia všetko pre ich bezpečnosť.

✓ Uistenie a emocionálna podpora

- Deti môžu cítiť strach a neistotu – buďte im oporou, objímajte ich a odpovedajte na ich otázky úprimne.
- Ak majú strach, povedzte im: „Je v poriadku báť sa, ale sme spolu a sme v bezpečí.“

✓ Aktivity na zmiernenie stresu

- Hranie hier, kreslenie, rozprávky či spev môžu pomôcť zmierniť ich úzkosť.
- Napodobnite bežnú rutinu (večerné rozprávky, spoločné hry, učenie sa nových vecí, napr. počítanie).

✓ Dôležitý je fyzický kontakt

- Držte deti za ruku, objímajte ich a udržujte očný kontakt, aby sa cítili bezpečne.

Ako predchádzať vyhoreniu pri dlhodobom strese

✓ Striedajte napätie a oddych

- Neustála pohotovosť môže spôsobiť vyčerpanie. Doprajte si krátke prestávky, meditáciu alebo čas na relaxáciu.

✓ Podpora od druhých

- Rozprávajte sa s ostatnými o svojich pocitoch, hľadajte podporu v komunite.
- Ak je to možné, striedajte si starostlivosť o deti a iné povinnosti s ostatnými, aby ste si oddýchli.

✓ Dbajte na základné potreby

- Jedzte, spite a dodržiavajte pitný režim aj v stresových podmienkach.

✓ **Pestujte vďačnosť**

- Zamerajte sa na malé pozitívne veci – vďačnosť za podporu blízkych, za bezpečné miesto, za jedlo či svetlo sviečky v tme.

Ako pomôcť druhým zvládnuť stres

✓ **Buďte trpezliví**

- Nie každý reaguje na stres rovnako. Niekto sa uzavrie do seba, iný je podráždený – rešpektujte rôzne prejavy stresu.

✓ **Ponúknite pomoc**

- „Môžem ti nejako pomôcť? Chceš sa porozprávať?“ – podpora druhým pomáha aj vám zvládať stres.

✓ **Nesnažte sa okamžite „vyriešiť“ situáciu**

- Niekedy stačí len vypočuť druhého človeka bez dávania rád.

✓ **Podporte skupinovú súdržnosť**

- Spoločné rozhovory, hry alebo plánovanie budúcnosti môžu pomôcť udržať morálku.

Dôležité kontakty na psychologickú pomoc a podporu na Slovensku

📞 **112 – Tiesňová linka (záchranná služba, hasiči, polícia).**
📞 **155 – Záchranná zdravotná služba.**
📞 **158 – Polícia (mimo tiesňových situácií).**
📞 **0800 500 333 – Linka dôvery Nezábudka (bezplatná psychologická pomoc, 24/7).**
📞 **116 123 – Krízová linka pomoci pre duševné zdravie.**
📞 **116 111 – Linka detskej istoty (pomoc pre deti a mladých).**
📞 **0800 800 566 – Krízová linka pre obete domáceho násilia.**

IPčko.sk – online psychologická podpora pre mladých ľudí.
Liga za duševné zdravie SR – informácie a poradenstvo v oblasti psychického zdravia

Úzkosť a stres v krízových situáciách sú normálne, ale existujú spôsoby, ako ich zvládnuť.

Dôležitá je komunikácia s blízkymi a udržiavanie zdravého životného štýlu aj v extrémnych podmienkach.