Co byste měli dělat a čeho byste se měli vyvarovat v běžném životě?Cyklistické přilbyDesatero pohybu po vozovce v zimě nejen pro řidičeDěti a letní prázdninyJak se má chovat žena, je-li přepadena?Ostré předmětyOtrava oxidem uhelnatým - COOtravyPády z výškyPopáleniny, opařeninyRady určené převážně dívkámTonutí

Co byste měli dělat a čeho byste se měli vyvarovat v běžném životě?

Měli byste být přirozeně bdělí, sledovat situace ve svém okolí, zejména neobvyklé. Jestliže se setkáte s něčím podezřelým, informujte odpovědné orgány. V případě krizových situací, které nedokážete zvládnout sami, volejte na tísňové linky.

150 - Hasiči

155 - Zdravotní záchranná služba

158 - Policie

112 - Integrovaný záchranný systém (hasiči, policie, zdravotní záchranná služba)

Ve svém okolí byste měli udržovat co nejlepší vztahy, zvláště se sousedy. Měli byste se informovat o případných nebezpečích již při podezření. Totéž platí v zaměstnání a ve škole. Neměli byste podceňovat školení o bezpečnosti práce v zaměstnání. Požadujte, abyste o nich byli řádně informováni. Informujte se o únikových východech v místě svého pracoviště nebo bydliště a zajistěte, aby byly funkční a průchodné.
Neměli byste zbytečně shromažďovat větší množství nebezpečných látek (chemikálií).

Měli byste se naučit poskytnout první pomoc. Budete tak připraveni pomoci lidem okolo vás, zejména dětem, starým a postiženým lidem, pokud se z jakéhokoliv důvodu ocitnou v nesnázích. Téměř každý z nás se alespoň jednou ve svém životě dostane do situace, kdy tuto schopnost bude potřebovat.
Pokud dojde k jakémukoliv incidentu, měli byste se snažit nereagovat ukvapeně a nepanikařit. Zároveň se snažte zaznamenávat detaily události, abyste mohli podat případné svědectví
Měli byste si pamatovat důležitá telefonní čísla pro případ nouze (nejen tísňové linky, ale čísla na nejbližší členy rodiny, pečovatele, apod.)!

Své doklady totožnosti byste měli nosit stále při sobě a jejich ztrátu ihned nahlásit, abyste předešli případnému zneužití. I ostatní doklady bezpečně ochraňujte.
Důsledně si chraňtě své soukromí!

Autor, zdroj: materiály MV ČR a HZS ČR, www.zachrannykruh.cz

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz