



## Co dělat po povodni?

Informace pro občany, do jejichž života zasáhla mimořádná událost

### První kroky:

Nechte si nejprve **zkontrolovat stav obydlí**: statickou narušenost a obyvatelnost bytu/domu, rozvody energií (plyn, elektrické energie), stav kanalizace a rozvodů vody. Pokud neklesne hladina spodní vody, nečerpejte vodu ze sklepů domů.

Zlikvidujte uhynulé zvířectvo, potraviny a polní plodiny, které byly zasaženy vodou, postupujte podle pokynů hygienika.

**Nepijte vodu z místních zdrojů, dokud není schválena jako pitná.**

Při **obnově studní a zdrojů pitné vody** se řiďte pokyny odborníků a zabezpečte vyčištění studny a odčerpání znečištěné vody, chemické ošetření vody ve studni, laboratorní prověření kvality vody, povolení od hygienika o používání obnoveného zdroje pitné vody.

**Dbejte dodržování hygienických zásad při pracích na území zasaženém povodní a nechte si řádně ošetřit každé otevřené zranění.**

**Kontaktujte příslušné pojišťovny** ohledně náhrady škod: ohlaste pojistnou událost pojišťovně, sepište si vzniklé škody, vše co nejlépe zdokumentujte (fotografie a videa, účty a faktury, svědectví).

**Oblečení nebo vybavení domácnosti** do začátku můžete zdarma získat také v šatnících nebo střediscích humanitární pomoci charitativních organizací nebo obecních úřadů. Tam také někdy můžete získat **pracovní, desinfekční a ochranné pomůcky** na likvidaci škod.

### Další informace k obnově po povodni:

Další užitečné informace naleznete na stránkách <https://www.hzscr.cz/hzs-zlinskeho-kraje.aspx> v sekci ochrana obyvatelstva, nebo rychlým přístupem zde:



## Vyrovnání se s dopady události

Duševní, psychické i tělesné a zdravotní projevy po mimořádné události **jsou normální lidskou reakcí na nenormální situaci**. Náhlá událost má dopad nejen na ty, kdo událost prožili „na vlastní kůži“, ale také na jejich blízké, pomáhající a přihlížející i další obyvatele místa, kde se odehrála. Každý člověk může reagovat jiným způsobem.

**Co může každý udělat pro sebe?** Obvykle nám pomáhá třeba i opakovaně **mluvit** s někým, ke komu máme důvěru. Většinou nepomáhá uzavřít se sám do sebe. Po náročné události je na místě dovolit si být zasažený - netlačit se přehnaně k velkým výkonům, nespěchat na radost, vyhovět únavě a dopřát si také čas odpočívat. Je na místě požádat o podporu druhé – rodinu, kamarády, sousedy, nebo pomáhající organizace a odborníky. Buďte opatrní s užíváním léků bez konzultace s lékařem a s konzumací alkoholu.

**Jak si můžeme pomoci navzájem?** Obecně platí: **nenechat druhého samotného!** Všímat si příbuzných, sousedů a druhých lidí, nabídnout pomoc, naslouchat, respektovat druhého, být trpělivý. Zvláštní pozornost si přitom zaslouží lidé osamělí, ve vyšším věku, lidé s jakýmkoliv znevýhodněním a děti.

## Kde získat informace nebo další podporu?

### Příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností

**Humanitární a neziskové organizace**, jako například:

- Příslušná **oblastní Charita** (kontakty na internetu)
- Dobrovolnické centrum ADRA Zlín **731 157 471**
- Diakonie Valašské Meziříčí **605 223 405**
- Český červený kříž, OS Zlín **604 566 335**

### Psychická podpora:

- Krizová pomoc (PK Centrum Zlín): **730 166 862**

**Linky důvěry**, například:

- Linka První psychické pomoci: **116 123**
- Linka SOS Zlín: **577 431 333, 778 400 170**
- Linka bezpečí: **116 111**