

Vážení spoluobčané,  
přivalová vlna přišla tentokrát náhle a nečekaně a někde si kromě materiálních škod vyžádala i řadu lidských životů.  
Událost se nás dotkla, ať jsme ji prožili „na vlastní kůži,“ byli jsme očitými svědky, sousedy či příbuznými nebo pomáhajícími.

## Voda opadla. Jak dál?

Po opadnutí vody naše starosti nekončí:

- pokud jsme byli evakuováni, návrat do svého obydlí konzultujeme s pracovníky obce
- nechme si zkontrolovat stav obydlí: statiku stavby, rozvody energie, plynu, vody, kanalizaci...
- zlikvidujeme: potraviny a polní plodiny, které byly zasaženy vodou
- nechte si ošetřit každé otevřené zranění
- nahlasme hygienikovi a zlikvidujeme uhynulé domácí zvířectvo
- nepijme vodu z místních zdrojů, pokud není schválena hygienikem
- můžeme přijmout humanitární pomoc (informujeme se o jejích možnostech na obci)
- kontaktujeme pojišťovnu ohledně náhrady škod: vyhotovme soupis škod, vždy je zdokumentujeme (foto, znalecký posudek, účty, svědectví)
- na pověřeném obecním úřadu můžeme požádat o mimořádnou okamžitou finanční pomoc

- 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, případně využít později.

## Co se s námi může dít?

Udělalí jsme všechno pro to, abychom přežili a pomohli také lidem kolem.

Na prožité vypětí může tělo začít reagovat - např. třesem, zvracením, ochablostí, výpadkem paměti apod.  
Zkušenost povodně doznívá další dny a týdny:

- pozorujeme střídání nálad, můžeme prožívat vinu, výčitky svědomí, bezmoc a zlost a před očima mít opakovaně obraz události
- vnímáme větší zodpovědnost a citlivost k možným hrozbám
- uvědomujeme si lidskou zranitelnost a křehkost života

## Pomáháme sobě i druhým

Pro nás, kteří jsme byli přímo na místě: vnímejme vlastní síly - buďme pozorní k potřebám svým i druhých.  
Pokud je to možné:

- Věnujme se i věcem, které nám obvykle přinášejí radost a uvolnění.
- Uchovejme si svoje zvyky a řád.

Pomáhejme lidem kolem nás porozumět tomu, co jsme prožili.

Pro nás – blízké těch, kteří byli na místě:

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

Pomáhat druhým pomáhá.

## Zahyne-li někdo blízký...

Některé dopady povodně jsou nezvratné.

Pokud náš blízký zahynul, obvykle nás čekají:

- kontakty s lidmi, kterým budeme muset tuto informaci sdělit anebo kteří ji o nás budou vědět; vytvořme si plán, co musíme, a zvládejme ho
- jednání (například při vyřizování pohřbu či pozůstalosti, vyrovnávání závazků zemřelého); nechme si pomoci, pomůže kamarádký doprovod na úřad i informace dodané např. občanskou poradnou.
- mimořádná finanční zátěž; pomoci nám mohou příbuzní a přátelé, zaměstnavatel, církve, pověřené obecní úřady; nestydíme se o pomoc požádat a přijmout ji
- nejistoty a obavy, někdy dlouhodobé; šetříme silami
- pohřeb a jiné obřady; můžeme-li, účastněme se, usnadňují vyrovnávání se se smrtí a zásadními životními změnami

- truchlení a tíživé výročí události dopřejme sobě i svým blízkým čas
- potřeby a prožitky do té doby třeba neznámé; nechme je přijít, mnohdy otevírají cestu do budoucnosti

## Povodně zažívá mnoho lidí

K vyrovnání se změnou života mohou nám i blízkým pomoci lidé, kteří si podobnou zkušenost již prošli; můžeme je najít v okolí.

Naše zkušenost s povodní je cenná. Bývá důležité se o ni podělit s ostatními. S odstupem času si možná připustíme radost, že jsme se znovu narodili. A zároveň vzpomeneme na ty, kteří to štěstí neměli.

## Užitečné kontakty

### CELOSTÁTNÍ

Pokud postrádáte další informace nebo pomoc, využijte navazujících služeb.

Uvádíme výběr z těch, které jsou v naší zemi poskytovány zdarma:

**Občanská poradna** - poradenství v oblasti sociální, právní, bytové, vztahové; ve Vašem regionu může být i jiné zařízení, které poskytuje sociálně-právní poradenství

[www.obcanske-poradny.cz](http://www.obcanske-poradny.cz)

**Krizové služby** - nejčastěji najdete Linku důvěry, která Vám poskytne informace o místních i celostátních možnostech další pomoci

[www.capld.cz](http://www.capld.cz)

### REGIONÁLNÍ

<b>Linka pomoci</b> <b>390</b>	<b>475 603</b>
<b>Centrum krizové intervence o. s. Spirála NON STOP</b>	
<b>Občanská poradna Děčín</b>	<b>412 517 368</b>
<b>POPSI Krizová poradna Děčín</b>	<b>412 502 129</b>
<b>Český červený kříž</b> <b>Oblastní spolek Děčín</b> <b>260</b>	<b>608 870</b>

*Leták byl vytvořen pro občany v obcích, zasažených bleskovou povodní v červnu 2009, s využitím letáků „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 výcvikovou skupinou Psychosociální intervenční tým – lektorský speciál a informací na [www.hzscr.cz](http://www.hzscr.cz).*

*Zpětnou vazbu uvítáme na adrese [koordinator@pit-cr.info](mailto:koordinator@pit-cr.info)*

Verze k 29.6.2009

# Když přijde velká voda

## Informace a praktická

**vodítka pro občany, kteří se**

**setkali s náhlou povodní**