

# Když přijde velká voda



Informace a praktická vodítka pro občany, kteří se setkali s náhlou povodní

## 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 jejich možnostech na obci)
- **kontaktujeme pojišťovnu ohledně náhrady škod:** vyhotovíme soupis škod, vždy je zdokumentujeme (**foto**, znalecký posudek, účty, svědectví)
- **na sociálním odboru obecního 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 prožitě 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 - budme 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.

## Užitečné kontakty

Oblastní charita Česká Kamenice  
Tyršova 350  
407 21 Česká Kamenice

Tel.:  
724 092 351  
412 582 602

[kamenice@dchltm.cz](mailto:kamenice@dchltm.cz)  
[www.charita-ceska-kamenice.cz](http://www.charita-ceska-kamenice.cz)