

Diabetes mellitus II. typu – „cukrovka“

V minulém příspěvku jsme si popsali základní typy onemocnění „cukrovkou“.

Dnes se zaměříme na nejrozšířenější typ „cukrovky“ - diabetes mellitus II. typu.

V ČR je v současnosti již více než 600 000 nemocných s touto chorobou a každý rok jich přibývá. Tento typ onemocnění se vyskytuje převážně ve středním a vyšším věku a většina diabetiků má nadváhu.

Jaká je hlavní příčina tohoto onemocnění?

Vlivem obezity a nezdravého životního stylu dojde k poruše účinku inzulínu v cílových tkáních.

Na rozdíl od DM I. typu, kdy zaniknou buňky, které inzulín ve slinivce břišní dovedou vyrobit a dojde k absolutnímu nedostatku inzulínu v těle, u DM II. typu je sice inzulín vyráběn v dostatečném množství, ale v důsledku rezistence organismu (tzv. inzulínové rezistence) jeho množství ke správnému účinku ve svalch, játrech a tukové tkáni nestačí. Hovoříme tedy o relativním nedostatku inzulínu. Nadbytečná tuková tkáň účinek inzulínu snižuje.

Jak se projevuje DM II. typu?

Onemocnění může probíhat dlouhé měsíce i roky skrytě, protože lidský organismus si na zvyšující se hladinu cukru v krvi postupně zvyká pomocí regulačních mechanismů. Tak se může stát, že trvá i několik let, než se u pacienta cukrovka zjistí a začne se léčit. Záchyt cukrovky může být zcela náhodný, například u lékaře při léčbě vysokého krevního tlaku, obezity nebo vysokých tuků v krvi. K lékaři mohou pacienta přivést potíže, které jsou charakteristické pro vyšší hladinu cukru v krvi – jako je časté močení, pocit žízně, úbytek na váze, celková únava a opakované kožní záněty.

Diabetes II. typu má mnoho podob, které se navzájem liší stupněm závažnosti i příznaky. Jinou základností choroby je, že diabetes II. typu se často sdružuje s obezitou, a ne s typickým úbytkem váhy. To lze snadno pochopit, uvědomíme-li si riziko dědičné inzulínorezistence. Obezita a nedostatek fyzické aktivity zhoršují inzulínorezistenci.

Jaká je hodnota glykémie (cukru v krvi) u zdravého člověka?

Normální hodnota glykémie na lačno je kolem 5 mmol/l (milimol na litr krve)- do 5,6 mmol/l.

Hodnoty glykémie na lačno 6,1 – 7,8 mmol/l jsou rizikovým faktorem pro zvýšený výskyt chorob srdce a cév.

Opakovaný nález glykémie nalačno přesahující hodnotu 7,8 mmol/l v kapilární krvi je dostatečným pro určení diagnózy diabetu.

Rizika vzniku diabetu II. typu:

- obezita a dědičné vloh
- vyšší věk, nedostatek fyzické aktivity, přejídání a kouření
- chronický stres
- vysoký krevní tlak a vysoké hladiny krevních tuků (cholesterol a triglyceridy)

Komplikace diabetu: A) Akutní (náhlé) komplikace:

1. Hypoglykémie
2. Hyperglykémie

B) Chronické (pozdní)

1. Poškození velkých cév, které zásobují krví srdce, mozku a dolní končetiny.
2. Poškození drobných cév v organismu (oči, ledviny).
3. Erektilní dysfunkce.

Hypoglykémie = nedostatek cukru v krvi

Příznaky: náhlý pocit hladu, prudké změny nálad, náhlá únava, silné pocení, rozmazané vidění, bledá kůže, bušení srdce, ospalost, zrychlený tep, třes rukou, bolesti hlavy, zimnice, nevolnost, zdánlivá opilost, píchání nohou.

Faktory, které mohou vést k hypoglykémii:

- a) Jídlo – nenajedení se dostatečně, vynechání jídla
- b) Léky – užití léků a nenajedení se
- c) Nadměrná tělesná zátěž – tělesnou aktivitou a cvičením se koncentrace glukózy v krvi snižuje (svaly spotřebovávají cukr a jeho hladina v krvi klesá).

Prevence vzniku hypoglykémie:

- užíváte-li léky na cukrovku nebo inzulín, za žádných okolností nevynechávejte jídlo
- pokud vynakládáte větší námahu, snězte těsně před aktivitou pokrm, případně opakujte příjem jídla každou hodinu (pokud námaha trvá dlouhou dobu)
- vždy u sebe mějte cukr (nejlépe hroznový) v autě, v tašce nebo v kapse.

Léčba hypoglykémie:

- okamžitě snězte 3- 4 kostky cukru
- nebo 1 banán nebo 1 cereální tyčinku nebo 30g čokolády nebo 1,5 dl Coca-Coly nebo 2 kávové lžičky medu apod.

Je třeba si uvědomit, že opakované hypoglykémie mohou být pro pacienta nebezpečné a je

nutno se jim vyhýbat. Noste s sebou identifikační kartu diabetika a informujte svou rodinu a kolegy v práci o možném nebezpečí hypoglykémie.

Hyperglykémie = abnormální vzestup cukru v krvi

Příznaky: únava, žízeň, časté močení, zvracení, bolesti břicha, v dechu je cítit aceton, porucha vědomí, křeče, suchá kůže, hluboké a rychlé dýchání.

Prevence vzniku hyperglykémie:

- dodržování léčby, nepřerušit užívání tablet či aplikaci inzulínu
- dodržovat dietní režim.

Příčinou hyperglykémie ale může být horečnaté infekční onemocnění, úrazy, operační zátky

a stresové situace.

Pacient má být vždy ošetřen lékařem, případně léčen v nemocnici.

Poškození velkých cév zásobujících krví srdce, mozek a dolní končetiny – následkem může být srdeční infarkt, mozková příhoda nebo špatné prokrvení dolních končetin, které může vést až k amputaci.

Syndrom diabetické nohy:

Je to destrukce tkáně na nohou u diabetiků, spojená s infekcí, neuropatií a s ischemickou chorobou dolních končetin. Poškození dolních končetin může být odstupňováno od mírných povrchových defektů až po těžké gangrény prstů či celé nohy.

Po čem pátrat?

Diabetik si má kontrolovat nohy denně a případné změny na kůži (zarudnutí), otok, deformity, ihned nahlásit svému diabetologovi. Syndrom diabetické nohy se může týkat všech pacientů s diabetem, starších i mladších, I. i II. typu, kteří nemají delší dobu dobře vyrovnanou cukrovku, a proto mají zvýšené riziko komplikací.

Je-li syndrom diabetické nohy včas diagnostikován a přiměřeně léčen, nemusí končit amputací dolní končetiny.

Jak předcházet vzniku „diabetické nohy“?

- Nechat si pravidelně každý rok provést kontrolu nohou, se zaměřením na nervy a cévy.
- Dbát o dobrou kompenzaci diabetu (užívat léky, dodržovat dietu, přiměřeně se hýbat).
- Přestat kouřit
- Denně si prohlížet nohy (ztvrdlá kůže, kuří oka, trhlínky, infekce, změna barvy, vředy)
- Udržovat nohy v čistotě a suchu. Na přesušenou kůži používat neutrální krémy, a pokud jsou nohy vlhké, používat zásyp.
- Denně měnit ponožky, punčochy a punčochové kalhoty.
- **Nosit měkkou, pohodlnou a dobře padnoucí obuv.**
- Nehty stříhat do rovna a zapilovat. Pokud navštěvujete pedikérku, informujte ji, že máte diabetes.
- Nechodit bosí (nebezpečí poranění).

Poškození drobných cév v organismu vede k poškození zraku (retinopatie), které může vést až ke slepotě. Dlouhodobě vysoká hladina cukru v krvi vede k poruše periferního nervového systému (neuropatie). Může se projevit jako mravenčení (parestésie) a bolest končetin v klidu (ve spánku, v noci). Velkým nebezpečím je ztráta citlivosti dolních končetin a náchylnost k různým infekcím.

Poškození cév a nervových vláken je příčinou **poruchy erekce u diabetiků, tzv. „erektilní dysfunkce“**. Ta se může objevit také přechodně při nedostatečné kompenzaci diabetu.

Chceme-li účinně bojovat proti výše uvedeným komplikacím, musíme se naučit jim předcházet.

Předějit vzniku cukrovky II. typu nebo ji alespoň oddálit o několik let můžeme udržováním optimální tělesné hmotnosti, změnou nezdravé výživy a životosprávy, vedoucí k poruchám metabolismu, ke kterým dochází při přejídání, ponocování, konzumaci alkoholu, kouření a podobně. To jsou „civilizační nemoci“ či zlovyky, které můžeme zcela vyloučit ze svého života, pokud chceme zdravě a spokojeně žít.

Vhodná fyzická aktivita pro diabetika:

- všechny druhy vytrvalostního cvičení, pro začátek jsou vhodné procházky 2x týdně 30 minut, pak postupně prodlužovat až na 60 minut. Vhodná je cyklistika a plavání.
- Nevyhýbat se jakékoliv práci, při které se používají svaly (práce v domácnosti, na zahrádce apod.).

Důležitá je úzká spolupráce pacienta s lékařem – diabetologem.

Dobrá kontrola glykémie oddálí nebo i zabrání vzniku komplikací.

Cílem je pak dlouhodobě kompenzovaný diabetes a normální, plnohodnotný život diabetika.

Použitá literatura:

Několik slov o cukrovce. Národní centrum podpory zdraví, Praha 1994

Diabetes mellitus a životní styl. VZP ČR

MUDr. Rybka, MUDr. Piroch, MUDr. Pirochová: Praktická diabetologie.

Bc. Kristina Adamcová

Hasiči informují:

Požáry v domácnostech

Na požárech v domácnosti má velký podíl lidská neopatrnost. Mezi nejčastější příčiny těchto požárů patří nedbalost při kouření nebo zacházení s otevřeným ohněm v domácnostech – ať již se jedná o zapomenuté jídlo na sporáku, nevhodně odložené nedopalky cigaret, svíčky ponechané bez dozoru

v blízkosti hořlavé látky nebo užití benzínu při zapalování kamen.

Jednou z příčin vysokého počtu úmrtí při požárech je také neopatrnost lidí při vytápění svých domovů. Při provozu topidel lidé ne vždy dodržují potřebná bezpečnostní pravidla, mnohdy zanedbávají údržbu topidel a kouřovodů. Jednotky požární ochrany tak během topné sezóny každý týden vyjíždějí

k požárům komínů, střech, zařízení k topení nebo nevhodně uskladněných topiv.

Domácnosti jsou v dnešní době doslova přeplněny vybavením z materiálů, které se snadno vznítí a rychle hoří, přičemž dochází k úniku velkého množství vysoce toxického kouře (např. čalouněný nábytek, matrace, bytové textilie). Pokud zde dojde ke vzniku požáru, tak je velká pravděpodobnost, že škody budou vyšší a rostie i riziko zranění či dokonce úmrtí.

Vysoký počet požárů v objektech pro bydlení obecně souvisí i s tím, že se lidé cítí doma v bezpečí a podceňují drobné nehody, byť i ty mohou vést ke vzniku požáru. I nevhodně odložená cigareta či svíčka ponechaná na okamžik bez dozoru dokáže proměnit byt v horící past naplněnou toxickými zplodinami hoření. Nebezpečí může plynout i z běžných činností v domácnosti jako je hra dětí, vaření, kutilství apod. Pak zbývá jen málo času na záchranu a hasiči mnohdy v doutnající domácnosti naleznou již jen bezvládnou osobu, které není pomoci.

To, zda se i Vy stanete obětí, záleží hlavně na Vás. Proto:

- *Instalujte a užívejte tepelné a jiné spotřebiče v souladu s průvodní dokumentací výrobce.*
- *Nenechávejte bez dozoru otevřený plamen plynového sporáku, krbu a dbejte zvýšené opatrnosti při vaření, aby nedocházelo ke vznícení připravovaných potravin.*
- *S otevřeným ohněm zbytečně neriskujte. Zdroje otevřeného ohně jako jsou svíčky nebo toplopet nenechte hořet bez dozoru, umístěte je tak, aby nemohly zapálit materiály v okolí.*
- *Při kouření cigaret a odhazování nedopalků do odpadkových košů dbejte na dokonalé uhašení nedopalků cigaret, pozor na pokládání cigaret na hořlavý materiál. Velmi nebezpečné je pak kouření v posteli, zvláště pokud jste pod vlivem alkoholu nebo jiných drog.*
- *Nechejte si pravidelně čistit a kontrolovat komíny. Kouřovody a topidla udržujte v řádném technickém stavu.*
- *Žhavý popel ukládejte na bezpečné místo, nejlépe do nehořlavých nádob.*
- *Užívejte výhradně topiva pro dané topidlo určené, nezapalujte pomocí vysoce hořlavých látek (např. benzínu) a netopte např. odpady, plasty apod. Neumísťujte do blízkosti topidel žádné hořlavé látky, jinak hrozí vznik požáru vlivem sálavého tepla. Bezpečná vzdálenost by měla být stanovena v návodech použití - pokud není k dispozici, lze pak využít přílohu č. 8 vyhlášky č. 23/2008 Sb., kde jsou stanoveny bezpečné vzdálenosti různých spotřebičů od hořlavých hmot.*
- *Zamezte přístupu dětí k možným zdrojům otevřeného ohně, zápalkám, zapalovačům, apod. Udělejte si čas a vysvětlíte jim, že oheň je dobrý sluha, ale zlý pán ! Poučte své děti o nebezpečí vzniku požáru.*

- *Nedávejte svým dětem negativní příklad při porušování zákazů a příkazů např. kouřením, rozděláváním ohňů v přírodě, vypalováním trávy a pálením kletí.*
- *Vybavte si svou domácnost autonomními „hlásiči požáru,“ které vás na hrozící nebezpečí včas upozorní.*
- *Budte vybaveni funkčními jednoduchými hasebními prostředky (přenosný hasicí přístroj, hasicí sprej).*
- *Udržujte dobrý technický stav zdrojů vody, hasicích přístrojů (případně jiných zařízení určených pro hašení požárů).*
- *Hlavní vypínače elektrického proudu, uzávěry vody a plynu musí být řádně označené a přístupné.*
- *Udržujte dobrý technický stav zařízení (včetně rozvodů el. energie, plynu, topidel).*
- *Udržujte v řádném stavu elektroinstalace, elektrické spotřebiče, kryty na osvětlovacích tělesech, pohyblivá šňůrová vedení atd.*
- *Udržujte pořádek a čistotu na půdách a ve sklepích.*
- *Chodby, schodiště, únikové cesty a východy udržujte volné k evakuaci osob, materiálu či vedení hasebního zásahu.*
- *Skladujte hořlavé, výbušné a toxické látky pouze v určených množstvích a prostorách, mimo společné prostory obytných domů. Opatrně nakládejte s hořlavými kapalinami (benzín, nafta, barvy apod.)*
- *Řádně a bezpečně ukládejte hořlavý materiál a látky mající sklon k samovznícení (např. seno, bavlna, uhlí).*
- *Když opouštíte domov, nezapomeňte zhasnout světla, vypnout elektrické spotřebiče, vypnout elektrický nebo plynový sporák, uhasit otevřený oheň (krb), zastavit vodu. Ujistěte se, že jsou zavřená okna a dveře.*

V bytových domech by měly být chodby, schodiště, únikové cesty a východy volné k evakuaci osob, materiálu či vedení hasebního zásahu. V těchto objektech by měly být umístěny např. funkční a snadno dostupné hasicí přístroje, zařízení pro zásobování požární vodou (např. nástěnné hydranty) apod. Základní povinnosti v oblasti požární ochrany stanoví zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, vyhláška č. 246/2001 Sb., o požární prevenci, vyhláška č. 23/2008 Sb., o technických podmínkách požární ochrany staveb a další právní předpisy. Pamatujte, že investovat do zabezpečení své domácnosti z hlediska požární ochrany se zcela jistě vyplatí. Chráníte si tak nejen svůj život a zdraví, ale i majetek, případný požár totiž dokáže snadno způsobit mnohem větší škody než jsou stokrátové investice do hasicího přístroje nebo „hlásiče požáru.“ Uvědomte si, že požár ve vaší domácnosti vás může nejen zabít nebo zranit, ale také připravit o vaše věci. Oheň a kouř dokáže zničit vaše důležité dokumenty, osobní doklady, oblíbené předměty, oblečení na které jste zvyklí apod.

Další informace o tom, jak předejít vzniku požáru u vás doma a jak svou domácnost vybavit „hlásiči požáru“ a přenosnými hasicími přístroji naleznete také na www.mvcr.cz/hasici/vyhlaska.
Radek Slivka, velitel jednotky

Návrat k topné sezóně

Proběhlo topné období, které bylo charakteristické pro požáry způsobené topidly, ke kterým hasiči museli vyjíždět. Při požárech v souvislosti s topnými tělesy a topidly obecně může dojít ke značným škodám, a to nejen na majetku, ale také na zdraví a životech. Zastavme se proto krátce u požárů sazí v komínech, které jsou často velmi podceňované.

Bezpečnost při hoření uvnitř komínů je aktuální především u spotřebičů na tuhá paliva.

Při provozu, který není zcela v pořádku (vlivem špatného stavu komína nebo kouřovodu, špatné kvality tuhých paliv atd.), se na vnitřní straně komínové vložky může velmi rychle vytvořit povlak sazí, které tvoří téměř čistý uhlík. Intenzita usazování, výška usazených sazí a nebezpečí vznícení sazí závisí na způsobu a druhu topení v kamnech na tuhá paliva. V příhodném okamžiku se saze vznítí a hoří. Při vyhoření sazí vznikají uvnitř komína teploty přes 1000 °C. Těmito vysokými teplotami jsou materiály v komíně velmi silně namáhány. Kvůli vysoké teplotě se pak mohou vznítit další hořlavé látky v blízkosti komína.

K požárům dochází zejména tam, kde se správce, majitel či uživatel nemovitosti řádně o komín nestará.

Hořící saze lze hasit pouze suchým pískem, protože při použití vody by se mohl komín roztrhnout. Je však stále ještě hodně lidí, kteří vyrazí na komín s kbelíkem vody, což je zásadní chyba! Voda vltá do rozpáleného komínového tělesa tvoří páru, která

se rozpíná, a jelikož nemá v omezeném prostoru komínového tělesa kam uniknout, dojde k výbuchu a popraskání zdiva.

Vždy je vhodné volat hasiče a požár sazí nepodceňovat. Při snaze požár uhasit bez ochranných prostředků může dojít k těžkému zranění. Při otevření komínových dvířek hrozí sesutí hořících sazí do okolního prostoru, při práci na střeše zase hrozí riziko úrazu popálením od vylétujících jisker. Komíny a kouřovody je proto třeba udržovat v dobrém stavebně technickém stavu, aby byla zajištěna požární bezpečnost. Dále je nutné zajišťovat čištění a kontrolu komínů způsobem a ve lhůtách stanovených zvláštním právním předpisem - vyhláška č. 111/1981 Sb., o čištění komínů.

Je-li do komínového tělesa zapojen spotřebič na tuhá nebo kapalná paliva, musí se čistit (kontrolovat) nejméně 6x ročně, v případě spotřebiče s výkonem nad 50 kW stačí 4x ročně. Pokud je do komínového tělesa zapojen spotřebič na paliva plynná a komín je vybaven komínovou vložkou, čištění a kontroly by se měly provádět nejméně 2x ročně, bez vložky pak 6x ročně

V případě vzniku požáru je nutné nezpánikařit a zavolat hasiče. Vzniklý požár hlase na tísňovou linku Hasičského záchranného sboru 150, popř. na tísňovou linku 112, nebo na nejbližší ohlašovnu požáru. Vždy nejprve chraňte životy a zdraví, poté majetek.

Závěrem je třeba připomenout, že důsledná preventivní opatření ochrání nejen zdraví a životy lidí, ale zabezpečí před požárem i majetek.

Radek Slivka, velitel jednotky

AUTONOMNÍ HLÁSIČE POŽÁRU

V České republice dochází každoročně při požárech k nemalým ztrátám na lidských životech, zdraví i majetku. V roce 2007 došlo jenom v domácnostech k 2.652 požárům se škodou 335.754,9 tis. Kč, 58 osob bylo usmrceno a dalších 473 osob bylo zraněno.

Rok	Počet požárů	Škoda v tis. Kč	Usmrceno osob	Zraněno osob
2001	2.534	171.016,1	59	386
2002	2.718	217.553,1	57	440
2003	2.963	222.691,0	66	447
2004	2.616	256.732,4	74	420
2005	2.614	279.495,3	74	424
2006	2.631	323.242,0	79	398
2007	2.652	335.754,9	58	473

Zdroj: Statistická ročenka 2007 MV-GR HZS ČR

Vznik požárů vyloučit nelze, ale co můžeme při včasném zjištění vzniku požáru, je omezit následky jeho uhašením v počátečním stádiu, příp. zajistit evakuaci osob, zvířat a materiálu. Nezbytným předpokladem však je včasné zjištění vznikajícího požáru. Člověk díky svým smyslům dokáže vznikající požár rychle zaregistrovat, ovšem za předpokladu, že se nachází v "bdělém" stavu (tzn. nespí, nesmí být podnapilý, apod.) a v prostoru vzniku požáru. Jaká je tedy snadná pomoc? - stačí si do užívaných prostor (např. pokoj, garáž) nainstalovat autonomní hlásič požáru.

Co je autonomní hlásič požáru?

Jedná se o zařízení, které obsahuje v jednom krytu všechny komponenty, mimo případného zdroje energie, nezbytné pro zjištění požáru a vydání akustického poplachu.



Jak to funguje?

Instalovaný autonomní hlásič požáru (dále jen "AHP") zareaguje např. na nejvýraznější projev požáru - výskyt kouře spuštěním akustického poplašného signálu. Zařízení je napájeno baterií (jsou tedy vhodné i pro prostory bez elektrické sítě). Baterie v hlásiči vykazují průměrnou dobu životnosti 1 rok. Hlásiče mohou být také napojeny na systém EZS (elektronická zabezpečovací signalizace). Někteří výrobci nabízejí možnost drátového i bezdrátového propojení jednotlivých hlásičů s tím, že v případě výstražné reakce jednoho hlásiče jsou zapnuty i hlásiče ostatní. Tento systém je vhodný např. pro rodinné domy, kdy čidlo, reagující na kouř z případného požáru v garáži nebo dílně v podzemí, spustí čidlo v podkrovní ložnici, kde vzbudí spícího uživatele domu a upozorní jej na vzniklé nebezpečí.

Umístění

Instalace hlásičů se provádí např. ke stropní konstrukci pomocí jednoho max. dvou vrutů. Hlásič není vhodné umísťovat:

- ve vrcholech půdních prostorů střeš tvaru A a všude tam, kde nedochází k přirozené termické cirkulaci vzduchu,
- v prostorách prašných, velmi vlhkých (koupelny),
- v blízkosti ventilátorů, tepelných zdrojů, zářivkových a výbojkových svítidel a ionizátorů vzduchu,
- do prostorů s vysokou koncentrací cigaretového kouře, výparů barev, rozpouštědel a výfukových plynů

Pozor, hlásič též reaguje na zplodiny připálených jídel při vaření!

Zákonné požadavky na instalaci AHP

V rámci sjednocování požadavků evropské unie a k zajištění větší požární bezpečnosti staveb (potažmo občanů v domácnostech) byla vydána vyhláška č. 23/2008 Sb., o technických podmínkách požární ochrany staveb (nabývá účinnosti od 1. července 2008). Tato vyhláška řeší, mimo jiné, i instalaci AHP.

Povinnost instalovat tyto hlásiče je stanovena pouze pro nově prováděné ⁴⁾

rodinné domy

byty v bytových domech

stavby ubytovacích zařízení

stavby sociální péče.

Tento požadavek se netýká staveb realizovaných před účinností této vyhlášky!

UPOZORNĚNÍ

Hasičský záchranný sbor Moravskoslezského kraje doporučuje instalaci autonomních hlásičů požáru v bytech a rodinných domech. Současně však upozorňuje na nebezpečí

čí neúplných nebo nesprávných informací v souvislosti s prodejem těchto výrobků.

V posledních měsících se množí případy, kdy jsou zejména starší spoluobčané navštěvováni pracovníky soukromých firem, kteří jim nabízejí instalaci protipožárních hlásičů. Nebylo by na tom nic zvláštního, kdyby tyto hlásiče nenabízeli mnohdy za cenové velmi nevýhodných podmínek. Někteří prodejci se odvolávají na zákony a normy Evropské unie, na „novou vyhlášku“ a dokonce na profesionální hasiče. Hasičský záchranný sbor Moravskoslezského kraje (HZS MSK) upozorňuje, že tyto informace jsou značně zkreslené tak, aby podpořily prodej hlásičů mnohdy za přemrštěné ceny. HZS MSK nemůže působit proti těmto negativním jevům jinak než osvětou. Jestliže někdo dobrovolně podepíše pro něj nevýhodnou smlouvu nebo koupí nekvalitní předražený výrobek není v kompetenci HZS MSK s tím cokoliv udělat.

Související...

Detektor úniku hořlavých plynů - slouží k indikaci úniku plynů. Reaguje na všechny typy hořlavých plynů (zemní plyn, svítiplyn, propan, butan, acetylen, vodík,...) ve dvou úrovních koncentrace. Přístroj signalizuje únik plynu opticky, akusticky.



POZOR - v případě indikace úniku plynu zabraňte jeho vznícení v prostoru (nedotýkejte se elektrických vypínačů, důkladně větrejte, zamezte dalšímu úniku plynu, případně volejte hasiče či plynáru).

Detektor nemontujte v blízkosti překážek bránících přirozené cirkulaci vzduchu, v místech s nedostatkem kyslíku a v místech, kde by činnost detektoru mohla být ovlivňována různými pachy (např. kuchyň). Také výrazné proudění vzduchu v okolí detektoru může nepříznivě ovlivnit jeho funkci.

Závěrem

Ceny autonomních hlásičů požáru se pohybují v rozmezí 250,- až 2.000,- Kč (cena detektoru úniku plynu cca 1.000,- Kč). Výše ceny závisí na výrobci a druhu hlásiče. Výrobci je v České republice jen několik, v různých marketech se však objevují i levné dovezené hlásiče požáru (často bez návodu výrobce v českém jazyce). Uvážíme-li ovšem kolik životů a materiálních hodnot lze uchránit včasným zjištěním požáru, jedná se určitě o výhodnou investici.

Radek Slivka, velitel jednotky

Co dělat při vichřici

- Bezpečný úkryt před silným větrem poskytují budovy s nenarušenou statikou. Omezte pohyb venku a jízdy autem, neschovávejte se pod stromy, nebo v okolí vyšších a starších budov, u kterých hrozí stržení střešní krytiny (tašky, plechy), rozhodně nechoďte do lesa.
- Neparkujte auta pod stromy či v blízkosti něčeho, co hrozí zřícením, dávejte si pozor na vysoké sloupy.
- Před příchodem větru preventivně zajistěte okna, dveře, odstraňte nebo upevněte volně uložené předměty (např. květináče, zahradní nábytek) které mohou v důsledku větru ohrožovat okolí. Dávejte si pozor zejména na volně ležící plechy, skleněné výplně nebo jiné pevné a ostré předměty, z nichž se za silného větru stávají smrtící zbraně.
- Pokud za silného větru řídíte auto, jeďte maximálně opatrně a pomalu. Větrné porvy mohou auto učinit neovladatelné a hrozí také zvýšené nebezpečí střetu s překážkou na silnici. Předem si zjistěte, zda trasa vaší jízdy je průjezdná a vozovka sjízdná, abyste neuvízli.
- Ke spadlým drátům elektrického napětí se nedotýkejte a vůbec se k nim nepřibližujte.
- Sledujte vývoj situace ve sdělovacích prostředcích.
- Pomáhejte blízkým i nemohoucím, starým i dětem.
- NEPODCEŇUJTE předpovídanou situaci a NEPŘECEŇUJTE vlastní síly, schopnosti a možnosti.
- NEROZŠÍŘUJTE poplašné a neověřené zprávy.
- UVĚDOMTE SI, že největší hodnotu má lidský život a až potom záchrana majetku

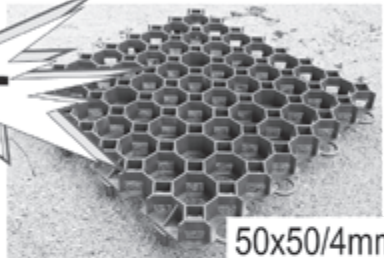
Pokud je váš život, zdraví popř. majetek v bezprostředním ohrožení, volejte hasiče na číslo 112 nebo 150.

Radek Slivka, velitel jednotky



baushop

jaro je tady zahrada volá...



**396,-
Kč/m²**

Zatravnovací
dlaždice GUTTA

50x50/4mm



**265,-
Kč/m**

žlaby RECYFIX
výška 95 (135) mm, délka 1m

ceny jsou včetně DPH

průmyslová zóna Bolatice
 tel: 553 662 662, 777 767 063
 Otevřeno: Po-Pá 7⁰⁰ - 17³⁰ So: 7⁰⁰ - 11³⁰
 e-mail: baushop@dk1.cz www.dk1.cz

ZAHRADNICTVÍ MAZAL



SLAVÍME 10 LET ZAHRADNICTVÍ MAZAL ALE

SLEVOU VÁM DÁME **20 %** NA VŠECHNO A TO V TÝDNU **12. – 17. května. 2008**

PLATÍ DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB!

TĚŠÍME SE NA VÁS

**KOLEKTIV
ZAHRADNICTVÍ MAZAL**

Program gastronomických akcí Hotel Albertovec – Nový sál

23. – 25. 5. Italská kuchyně
18. – 20. 7. Středomořská kuchyně

Při gastro akcích vždy v pátek a sobotu živá hudba.

Hotel Albertovec dále nabízí:

Pořádání rodinných a firemních oslav a večírků
v prostorách nového sálu
včetně možnosti zajištění prohlídky stájí
a vyjíždky kočárem.

Orientační ceny:

- pořádání akcí od 350,- Kč/osoba, základní cena zahrnuje nájem, 1x hlavní jídlo a raut
- prohlídka stájí 20,- Kč/osoba
- kočár: 800,- Kč/hod. dvojspřeží
1.600,- Kč/hod. čtyřspřeží
1.000,- Kč/hod. svatba + doprava na místo určení



Nábytek SaBoN s.r.o.

Prodejna nábytku v Kravařích
nabízí v měsíci květnu:

- velký výběr sedacích souprav
 - sektorový nábytek
 - matrace
 - stoly a židle
 - válečky, postele
 - kuchyňské linky na míru
- Vše v dobrém poměru "kvalita-cena"

Zároveň uvádíme, že v průběhu měsíce dubna proběhlo na prodejně firmy **SaBoN** v Kravařích natáčení části pořadu **"Bydlení je hra"**, který bude vyslán **30. 5. 2008 na ČT 1** po 18. hod.

V pořadu byla vybrána rohová sedací souprava Nicole, kterou si i vy můžete u nás zakoupit.
Bližší informace o zboží získáte na www.eurosedacky.eu.
Zároveň se omlouváme za dočasné uzavření prodejny v měsíci březnu a dubnu z důvodu nemoci.
Připravujeme výprodej starších exponátů se slevou a s tím spojenou novou nabídku zcela nových výrobků.

Prodejní doba Po - Pá 9 - 17,30 hod. (Bolatice do 17.00 hod.)
So 8 - 11.00 hod.
tel.: 553 671 235, Bolatice 553 655 232