duzs
DRŽAVNA UPRAVA ZA ZAŠTITU I SPAŠAVANJE



LJUDI SU PREŽIVJELI KATASTROFALNE POTRESE

MOŽEŠ I TI!

PRIPREMI SE!

112

Što mi je činiti

Prije potresa



✓ Saznaj što više o potresu i što ti je činiti ako do njega dođe



✓ Vježbaj za slučaj potresa (prvu pomoć i samopomoć, evakuaciju, gašenje požara)



✓ Pripremi komplet za preživljavanje



✓ Izradi obiteljski plan za izvanredne situacije

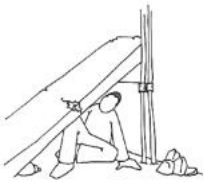
Tijekom potresa



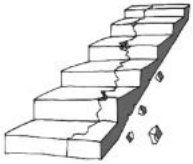
✓ Zakloni se ispod masivnog stola, u kutu sobe ili ispod nosive grede



✓ Odmakni se od građevina, stupova, dalekovoda…



✓ Ako si zatrpan skreni pozornost na sebe lupanjem po cijevi ili zidu, izbjegavaj vikanje (štediš energiju, zrak, ne udišeš prašinu)



✗ Ne koristi stepenice

✗ Ne koristi dizalo

✗ Ne skači kroz prozor

Što mi je činiti

Nakon potresa



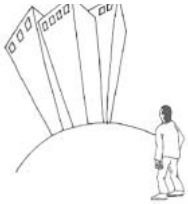
✓ Ostani miran, ne širi paniku



✓ Kontaktiraj obitelj, pokušaj pomoći ozlijeđenima



✓ Isključi vodu, plin i struju



✓ Izađi na otvoreno



✓ Slušaj vijesti i upute žurnih službi



✘ Izbjegavaj korištenje telefona i GSM aparata, te izbjegavaj vožnju automobilom

Što mi je činiti prije potresa

- ✓ Izvježbajte i naučite sebe i članove svoje obitelji o tome kako se treba ponašati u slučaju potresa
- ✓ Dogovorite sa članovima obitelji mjesta sastanka u slučaju da ste razdvojeni tijekom potresa
- ✓ Pripremite komplet za preživljavanje kako bi mogli samostalno preživjeti nekoliko dana
- ✓ Vježbajte pomoć i samopomoć
- ✓ Upoznajte se sa sigurnim mjestima unutar Vašeg doma, radnog mjesta i škole, upoznajte se s evakuacijskim putovima
- ✓ Sudjelujte u vježbama, naučite nove vještine samopomoći, prve pomoći, evakuacije i gašenja požara
- ✓ Informirajte se putem Interneta, televizije, radija i iz ostalih izvora informiranja što Vam je činiti
- ✓ Staklene predmete pohranite u ormariće koji su pričvršćeni na zid
- ✓ Velike i teške predmete smjestite što je moguće bliže podu te ih pričvrstite za zid ili pod
- ✓ Otrovna i zapaljiva sredstva pohranite u nepromočive i nelomljive posude te ih smjestite u ormariće koje je moguće zaključati kako u slučaju potresa ne bi došlo do prolijevanja istih
- ✘ Održavajte kućne instalacije plina, struje, vode i odvodnje, upoznajte se kako ih isključiti u slučaju potresa
- ✘ Ne pokušavajte samoinicijativno mijenjati strukturni integritet građevine
- ✓ Izvršite stručnu analizu građevine kako bi se mogla provesti možebitna građevinska strukturna poboljšanja
- ✓ Preporučljivo je uplatiti policu osiguranja za slučaj katastrofa

Ukoliko ste starija osoba, imate kronične bolesti ili druge zdravstvene ili funkcionalne smetnje

- ✓ Unaprijed se dogovorite s osobama koje Vam mogu pomoći u slučaju potresa (član obitelji, susjed, kolega, socijalni radnik…)
- ✓ Pripremite komplet za preživljavanje specifičan Vašim potrebama

Ako ste starija osoba

- ✓ Ukoliko koristite lijekove, slušni aparatić, naočale, ili neke druge naprave spremajte ih u futrolu i držite ih nadohvat ruke
- ✓ Uvijek imajte pripremljene rezervne baterije (po mogućnosti i rezervne slušne aparatiće u kompletu za preživljavanje)

Ako imate smetnje kretanja

- ✓ Fiksirajte sve stvari koje vam pomažu pri kretanju, tijekom potresa mogu biti pomaknute i ostaviti Vas nepokretnim
- ✓ Ukoliko koristite električna kolica imajte rezervni izvor energije ili generator

Ako imate smetnje sluha ili govora

- ✓ Ukoliko koristite aparatiće koji Vam pomažu pri slušanju i govoru uvijek ih spremajte u futrole te ih držite nadohvat ruke
- ✓ Uvijek imajte pripremljene rezerve baterije (po mogućnosti i rezervne aparatiće u kompletu za preživljavanje)
- ✓ Uvijek nadohvat ruke imajte GSM uređaj, služba 112 može zaprimiti poziv u pomoć putem SMS

Ako imate smetnje vida

- ✓ Uvijek pri ruci imajte štap ili naočale (kada ih ne koristite pospremajte ih u futrolu)
- ✓ Pripremite rezervni štap ili naočale u svom domu i na radnom mjestu

Što mi je činiti tijekom potresa

✓ Ostanite mirni

Ukoliko ste unutar građevine:

✓ Ostanite unutra (postoji mogućnost od pojave popratnih potresa koji mogu biti dovoljno jaki da uzrokuju dodatnu štetu na već ionako oslabljenu konstrukciju, većina ozljeda događa se prilikom ulaska i izlaska iz ruševina)

✓ Sklupčajte se ispod masivnog komada namještaja, nosive grede te pokrite glavu rukama

✘ Ne koristite stepenice

✘ Ne koristite dizalo (ukoliko se nalazite u liftu pritisnite tipku za zaustavljanje i izađite na prvom slijedećem katu)

✘ Ne skačite kroz prozor

✘ Ne stojite ispod lustera i ostalih teških visećih predmeta

✓ Udaljite se od stakla, prozora, pregradnih zidova, kamina i visokih komada namještaja

✓ Ukoliko Vas potres probudi, pokušajte se koncentrirati pa tek potom krenite prema sigurnom mjestu

Ukoliko se nalazite na otvorenom:

✓ Odmaknite se od građevina, stupova, žica te bilo čega što može pasti na Vas, odmaknite se od staklenih površina

✓ U slučaju velikog razaranja ne pokušavajte ući u građevine

✓ Ukoliko ste u središtu grada pokušajte izbjegavati građevine/objekte koji se mogu urušiti (posebice su opasne staklene građevine, crjepovi i sl.)

Ukoliko se nalazite u vozilu:

✓ Pričekajte da vozač zaustavi autobus/tramvaj/vlak te da potres prestane nakon čeka slijedite upute nadležnih osoba

- ✓ Automobil zaustavite dalje od građevina i objekata koji mogu pasti na Vas, ne zaustavljajte se na mostovima i vijaduktima, u podvožnjacima i ispod nadvožnjaka
- ✓ Zaustavljeni automobil smjestite tako da ne ometa prolaz hitnim službama

Ukoliko ste zatrpani:

- ✘ Ne pokušavajte koristiti šibice ili upaljač zbog mogućnosti eksplozije uslijed curenja plina
- ✓ Preko lica navucite masku za disanje ili neku tkaninu kako ne bi udisali prašinu
- ✓ Pokušajte obznaniti svoju lokaciju lupanjem po zidovima, cijevima, svjetlosnim (baterija) i zvučnim (zviždaljka) signalima
- ✘ Ne vičite kako bi spriječili ulazak prašine u dišne organe, sačuvali energiju i kisik

Ako imate smetnje kretanja

- ✓ Ukoliko se nalazite u kolicima, zakočite ih te se sklupčajte i prekrite glavu rukama
- ✘ Ne pokušavajte se kretati s kolicima tijekom potresa unutar građevine

Što mi je činiti nakon potresa

- ✓ Ostanite mirni, ne širite paniku
- ✓ Provjerite jeste li ozlijeđeni, ako možete, pružite si prvu pomoć
- ✓ Do dolaska spasilačkih timova pomognite ozlijeđenim ljudima u vašoj okolici
- ✘ Ukoliko nije potrebno, ne pokušavajte pomicati teško ozlijeđene osobe
- ✓ Ukoliko morate pomicati osobu bez svijesti, najprije joj imobilizirajte vrat, leđa i ozlijeđene udove
- ✓ Očekujte popratne potrese, mogu biti dovoljne snage da uzrokuju dodatnu štetu, zbog toga je potrebno izbjegavati jako oštećene građevine
- ✘ Ne koristite dizala iako su u funkciji
- ✓ Provjerite da li je došlo do oštećenja plinovoda, vodovoda i kanalizacije te električnih instalacija
- ✓ Otvorite prozore i vrata ukoliko osjetite miris plina
- ✘ Ukoliko osjetite miris plina, ne pokušavajte uključiti struju ili neki električni i elektronski uređaj
- ✘ Ne uključujte plin samostalno, prepustite to ovlaštenim osobama
- ✓ Odmah ugasite požar u vašem domu ili susjedstvu, ne čekajte vatrogasce
- ✓ Ukoliko se nalazite na otvorenom, uputite se na površine koje su udaljene od građevina ili drugih objekata kojima prijeti urušavanje
- ✘ Izbjegavajte oštećene građevine, reklamne panoe, dalekovode i slične strukture koje Vas mogu ozlijediti
- ✓ Ukoliko napuštate dom, uputite se na mjesto koje ste dogovorili obiteljskim za izvanredne situacije
- ✘ Telefonom se koristite samo u krajnjoj nuždi, oslobodite ceste vozilima hitnih službi

- ✓ Slušajte vijesti samo iz provjerenih izvora, nacionalna televizija i radio, lokalna vlast...
- ✗ Ne vjerujte glasinama, ne širite neprovjerene informacije
- ✓ Ukoliko trebate hitnu pomoć, prenesite vašu lokaciju i zdravstveno stanje spasiteljima
- ✓ U slučaju velikih katastrofa spasioci neće biti u mogućnosti svima pružiti prvu pomoć
- ✓ Ako se traži od Vas i ako ste sposobni priključite se spasiocima, uvijek slušajte uputstva ovlaštenih osoba

Ukoliko ste starija osoba, imate kronične bolesti ili ste osoba sa smetnjama

- ✓ Kontaktirajte osobe s kojima ste se unaprijed dogovorili da će Vam doći u pomoć
- ✗ Izbjegavajte samostalno kretanje
- ✗ Izbjegavajte davanje osobnih podataka nepoznatim osobama

Ako imate smetnje kretanja

- ✗ Izbjegavajte samostalno kretanje zbog velike količine otpada na putovima
- ✗ Ne koristite dizala niti ostale fiksne elektronske naprave za kretanje

Ako imate smetnje sluha ili govora

- ✓ Pošaljite SMS na broj 112, objasnite im svoju situaciju, informirajte o lokaciji i ozljedama te tražite pomoć
- ✓ Komunicirajte uz pomoć svjetiljke, ne koristite svijeću

Ako imate smetnje vida

- ✓ Pošaljite SMS na broj 112, objasnite im svoju situaciju, informirajte o lokaciji i ozljedama te ih tražite pomoć
- ✗ Izbjegavajte samostalno kretanje zbog velike količine otpada na putovima, putovi koje vi poznajete možda više ne postoje

Komplet za preživljavanje

Prilikom velikih katastrofa, poput potresa, često se dogodi da nam se rutina poremeti, a okolina promijeni. Upravo je zato vrlo važno da svatko od nas bude adekvatno pripremljen kako bi se mogao brinuti za sebe nekoliko dana do uspostavljana svakodnevnog života u normalu kakvu smo navikli.
Zbog toga je vrlo bitno imati pripremljen komplet za preživljavanje u svome domu, te komplet, ali u manjem obimu, u autu i na radnom mjestu

Sadržaj kompleta za preživljavanje

Hrana i voda

1. Voda (2l/osoba/dan)
2. Konzervirana i nekvarljiva hrana, otvarač za konzerve
3. Hrana za dojenčad (po potrebi)

Lijekovi i medicinske potrepštine

1. Lijekovi (za kronične bolesti)
2. Analgetici i antiseptici
3. Zavoji i flasteri, igle sigurnosnice
4. Maske i sterilne rukavice

Higijenske potrepštine

1. Antibakterijski gel
2. Papirnati ručnici i toaletni papir, pelene
3. Vreće za smeće

Ostale potrepštine

1. Deka ili vreća za spavanje
2. Zviždaljka
3. Džepni nožić
4. Svjetiljka s baterijama
5. Indukcijski ili radio na baterije
6. Šibice ili upaljač
7. Čvrste cipele i rezervna odjeća



Dokumenti i novac

1. Kopije svih važnih dokumenata
2. Gotovina

Opasnost ne prestaje s prestankom potresa, kako bi je izbjegli potrebno je planirati i biti spreman.

Obiteljski plan za izvanredne situacije

Kao što je poznato, potres se događa iznenada, bez najave, što otvara mogućnost da se članovi obitelji zateknu na različitim mjestima. Nakon potresa želite biti sigurni kako članovi vaše obitelji znaju što im je činiti te gdje moraju otići, upravo to je obiteljski plan. Obiteljski plan trebao bi sadržavati

- ✓ Važne telefonske brojeve i alternativne načine komuniciranja
- ✓ Kako i gdje se sastati ukoliko je Vaša kuća srušena, barem dvije lokacije, jedna u blizini doma druga izvan kvarta ili grada u slučaju masovne evakuacije
- ✓ Što učiniti ukoliko se ne možete vratiti kući ili kontaktirati članove Vaše obitelji
- ✓ Ulogu svakog člana obitelji u slučaju potresa.
- ✓ Odabranu kontakt osobu, po mogućnosti izvan grada, koja će vam biti na raspolaganju
- ✓ Utvrditi sigurna mjesta u Vašem domu, lokaciju kompleta za preživljavanje, gdje su i kako se gase plin/struja/voda, putova evakuacije

Pronađite najbliže policijske i vatrogasne postaje te zdravstvene ustanove. Ukoliko živite sami pronađite grupu ljudi na koje se možete osloniti. Pokušajte upoznati svoje susjede s vašim obiteljskim planom

Spremnost će vam omogućiti da lakše prebrodite sve teškoće koje se javljaju nakon potresa.

Plan treba ispobati u praksi i stalno ga unaprijeđivati.

Opća pravila ponašanja djece u slučaju potresa

Prije potresa



Razgovaraj s nastavnicima i roditeljima što ti je činiti tijekom potresa



Razgovaraj s nastavnicima i roditeljima kako bi pričvrstili predmete tako da ne mogu pasti na tebe



Trebaš imati svoj osobni komplet za preživljavanje, traži nastavnike i roditelje da ti pomognu pripremiti jedan.



Sudjeluj u vježbama kako bi naučio što treba raditi i kako reagirati u slučaju potresa.

Tijekom potresa

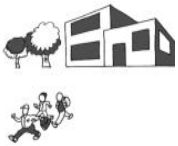
Zakloni se ispod stola ili u kut nosećeg zida, odmakni se od prozora, visokih ormara ili visećih predmeta.



Ne koristi stepenice ili dizalo. Stepenice se lako uruše, a dizalo se može zaglaviti pa nećeš moći izaći.



Dok si na otvorenom izbjegavaj građevine, žice, stupove, reklame te druge predmete koji mogu pasti na tebe i ozlijediti te.



Ako si u vozilu vozač se treba zaustaviti što dalje od građevina koje mogu pasti na vozilo. Ostani u vozilu dok potres ne prestane.





Smiri se, ne širi paniku.



Izađi iz građevine na livadu daleko od objekata koji se mogu srušiti na tebe. Uvijek slušaj uputstva koja ti daju roditelji i nastavnici.



Budi miran i tih, slušaj upute. Slušanjem uputa pomoći ćeš sebi i drugima da se katastrofa lakše riješi.

ZAŠTO SE TREBA PRIPREMATI?

Samo ste Vi u stanju planirati vlastitu sigurnost jer najbolje poznajete svoje funkcionalne sposobnosti i eventualne potrebe za vrijeme i nakon razornog potresa. Kako bi u slučaju potresa mogli zaštiti sebe i svoju obitelj potrebno je planirati unaprijed.

Ova brošura će vam uvelike pomoći pri planiranju.

KAKO SE TREBA PRIPREMATI

- ✓ Budite informirani
- ✓ Stvorite osobnu mrežu potpore
- ✓ Izradite osobnu procjenu
- ✓ Pripremite komplet za preživljavanje

Utjecaj prirodnih katastrofa na tijelo i psihu

Neke tipične fizičke reakcije:

- ✓ Bolovi u želucu
- ✓ Poremećaj spavanja, iscrpljenost
- ✓ Glavobolja
- ✓ Pomanjkanje apetita
- ✓ Pogoršanje simptoma kroničnih bolesti

Neke tipične emocijalne reakcije:

- ✓ Tuga
- ✓ Depresija
- ✓ Pretjerana napetost
- ✓ Razdražljivost i ljutnja
- ✓ Emocionalna tupost

Neke tipične mentalne reakcije:

- ✓ Zbunjenost
- ✓ Dezorijentiranost
- ✓ Problemi s pamćenjem
- ✓ Nedostatak koncentracije
- ✓ Teškoće u donošenju odluka

Sve su to normalne reakcije na nenormalni događaj.
Sve se lakše svladava ako ste pripremljeni.

Kako pomoći sebi:

- ✓ Jedite i pite tekućine u dovoljnim količinama, spavajte redovito
- ✓ Budite jedni drugima potpora
- ✓ Odgodite donošenje odluka u stresnom razdoblju
- ✓ Ne uživajte drogu i alkohol
- ✓ Ne pretjerujte u aktivnostima spašavanja i čišćenja, redovito se odmarajte

Ako se kroz par tjedana ne osjećate dobro potražite stručnu pomoć!



Europska komisija
DG ECHO
Civilna zaštita
Spremnost i prevencija



Generalni inspektorat
za
izvanredne situacije

46, Banu Dumitrache
street, sector 2
RO – 023756 Bucharest

Romania



Opća uprava za zaštitu od požara i civilnu zaštitu
Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Bugarske
171A Pirotska str.
1309 Sofia
Bulgaria



Državna uprava
za
zaštitu i spašavanje

Nehajska 6

10000 Zagreb

Hrvatska

Jedinstveni broj za sve žurne situacije

112

Projekt je sufinanciran sredstvima Europske komisije

grafička priprema i tisak: **www.it-graf.hr**