

Priprema za izvanredne situacije

POTRES



Što učiniti?

Prije potresa

- ✓ Informirati se o potresu i kako postupiti ako do njega dođe



- ✓ Vježbati za slučaj potresa
(prva pomoć i samopomoć, evakuacija, gašenje požara)



- ✓ Pripremiti komplet za preživljavanje



- ✓ Izraditi 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



Poslije potresa

- ✓ Ostati miran i ne širiti paniku



- ✓ Pokušati pomoći ozlijeđenima



- ✓ Isključiti vodu, plin i struju.



- ✓ Izaći na otvoreno



- ✓ Slušati vijesti i upute žurnih službi



- ✗ Izbjegavati korištenje telefona i GSM aparata te vožnju automobilom



Što činiti prije potresa?

- ✓ Izvježbati i naučiti kako se ponašati u slučaju potresa
- ✓ Dogovoriti sa članovima obitelji mjesto sastanka u slučaju da ste razdvojeni tijekom potresa
- ✓ Pripremiti komplet za preživljavanje kako bi mogli samostalno preživjeti nekoliko dana
- ✓ Vježbati pomoć i samopomoć
- ✓ Upoznati se sa sigurnim mjestima unutar Vašeg doma, radnog mjesta i škole
- ✓ Upoznati se s evakuacijskim putovima
- ✓ Sudjelovati u vježbama prve pomoći, evakuacije i gašenja požara
- ✓ Informirati se putem Interneta, televizije, radija i ostalih medija
- ✓ 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
- ✓ Otrovnna 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

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

- Unaprijed se dogovorite s osobama koje Vam mogu pomoći u slučaju potresa.
- Pripremite komplet za preživljavanje specifičan Vašim potrebama.

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 rezervne baterije.
- 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 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 dizalu pritisnite tipku za zaustavljanje i izađite na prvom sljedećem katu)
- ✗ Ne skačite kroz prozor
- ✗ Ne stojite ispod lusteri i ostalih teških visećih predmeta
- ✓ Udaljite se od stakla, prozora, pregradnih zidova i visokih komada namještaja

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 građevinu

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 prekrijte glavu rukama.
- ✗ Ne pokušavajte se kretati s kolicima tijekom potresa unutar građevine.

Što 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 okolini
- ✗ 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 je li 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 ili elektronski uređaj
- ✗ Ne uključujte plin samostalno, prepustite to ovlaštenim osobama
- ✓ Odmah ugasite požar, ne čekajte vatrogasce
- ✓ Ukoliko se nalazite na otvorenom, uputite se na površine koje su udaljene od građevina ili drugih objekata kojima prijeti urušavanje
- ✓ Slušajte vijesti samo iz provjerenih izvora
- ✗ Ne vjerujte glasinama i ne širite neprovjerene informacije
- ✓ Ukoliko trebate hitnu pomoć, prenesite vašu lokaciju i zdravstveno stanje spasiteljima
- ✓ 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 kretanja zbog velike količine otpada po putovima.
- ✗ Ne koristite dizalo 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, objasniti svoju situaciju, informirajte o lokaciji i ozljedama te ih za tražite za pomoći.
- ✗ Izbjegavajte samostalno kretanje zbog velike količine otpada na putovima, putovi koje vi poznajete možda više ne postoje

Komplet za preživljavanje

Prilikom velikih katastrofa, primjerice poput potresa, dogodi nam se da nam se rutina promijeni, a okolina sasvim promijeni. Zato je potrebno da svatko od nas bude adekvatno pripremljen kako bi se mogao brinuti za sebe nekoliko dana do uspostavljanja svakodnevnog života u normalu.

Vrlo je 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. 2l vode
2. Konzervirana i nekvarljiva hrana, otvarač za konzerve

- **Lijekovi i medicinske potrepštine**

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

- **Higijenske potrepštine**

1. Antibakterijski gel
2. Papirnati ručnici i toaletni papir
3. Vrećice 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. Čiste cipele i rezervna odjeća

- **Dokumenti i novac**

1. Kopije svih važnih dokumenata
2. Gotovina



*Sastav kompleta za katastrofe možete prilagođavati osobnim potrebama. Posebno vodite brigu o potrebama male djece, kroničnih bolesnika i starijih osoba. Pobrinite se i za svoje kućne ljubimce.



Opća uprava Europske komisije
za humanitarnu pomoć i civilnu zaštitu



Međunarodna federacija
društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca

Katastrofa se događa brzo i dolazi bez upozorenja.

Jeste li spremni?

Obiteljski plan za izvanredne situacije

Kao što je poznato, potres se događa iznenada i bez najave što otvara mogućnost da se članovi obitelji zateknu na različitim mjestima. Nakon potresa želite biti sigurni da članovi vaše obitelji znaju što im je činiti te gdje moraju otići. 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 blizu doma, a druga izvan kvarta ili grada u slučaju masovne evakuacije
- ✓ što učiniti ukoliko se ne možemo vratiti kući ili kontaktirati svoje članove obitelji
- ✓ uloga svakog člana obitelji u slučaju potresa
- ✓ odabrati kontakt osobu, po mogućnosti izvan grada, koja će vam biti na raspolaganju
- ✓ utvrditi sigurna mjesta u vašem domu, lokaciju kompleta za preživljavanje, kako se gasi plin, struja ili voda te koji su putovi za evakuaciju

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

Plan treba isprobati u praksi i stalno ga unapređivati.

OPĆA PRAVILA PONAŠANJA DJECE U SLUČAJU POTRESA

Prije potresa

1. Razgovaraj s nastavnicima i roditeljima što ti je činiti tijekom potresa.
2. Razgovaraj s nastavnicima i roditeljima kako bi pričvrstili predmete tako da ne mogu pasti na sebe.
3. Trebaš imati svoj osobni komplet za preživljavanje. Traži nastavnike i roditelje da ti pomognu pripremiti jedan.
4. Sudjeluj u vježbama kako bi naučio/naučila što treba raditi i kako reagirati u slučaju potresa.

Tijekom potresa

1. Zakloni se ispod stola ili u kut nosećeg zida, odmakni se od prozora, visokih ormara ili visećih predmeta.
2. Ne koristi stepenice ili dizalo. Stepenice se lako uruše, a dizalo se može zaglaviti pa nećeš moći izaći.
3. Dok si na otvorenom izbjegavaj građevine, žice, stupove, reklame te druge predmete koji mogu pasti na tebe i ozlijediti te.
4. Ako si u vozilu vozač se treba zaustaviti što dalje od građevina koje mogu pasti na vozilo. Ostani u vozilu dok potres ne prestane.

Nakon potresa

1. Smiri se. Ne širi paniku.
2. Izađi iz građevine na livadu daleko od objekata koji se mogu srušiti na tebe. Uvijek slušaj uputstva koja ti daju roditelji i nastavnici.
3. Budi miran i tih, slušaj upute. Slušanjem uputa pomoći ćeš sebi i drugima da se katastrofa lakše riješi.

ZAŠTO SE TREBA PRIPREMITI?

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 zaštititi sebe i svoju obitelj potrebno je planirati unaprijed.

KAKO SE TREBA PRIPREMITI?

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

UTJECAJ PRIRODNIH KATASTROFA NA TIJELO I PSIHU

Fizičke reakcije:

- bolovi u želucu
- poremećaj spavanja, iscrpljenost
- glavobolja
- pomanjkanje apetita
- pogoršanje simptoma kroničnih bolesti

Emocionalne reakcije:

- tuga
- depresija
- pretjerana napetost
- razdražljivost i ljutnja
- emocionalna tupost

Mentalne reakcije:

- zbunjenost
- dezorijentiranost
- problemi s pamćenjem
- nedostatak koncentracije
- teškoće u donošenju odluka

Sve su to normalne reakcije na nenormalni događaj.

Sve se lakše svlada ako ste pripremljeni.

Kako pomoći sebi?

- ✓ Jedite i pijte tekućine u dovoljnim količinama
- ✓ Spavajte redovito
- ✓ Budite potpora jedni drugima
- ✓ Odgodite donošenje odluka u stresnom razdoblju
- ✓ Ne konzumirajte drogu i alkohol
- ✓ Ne pretjerujte s aktivnostima spašavanja i čišćenja
- ✓ Redovito se odmarajte
- ✓ Ako se kroz nekoliko dana ne osjećate dobro, potražite stručnu pomoć