



LJUDI SU PREŽIVJELI
KATASTROFALNE POTRESE

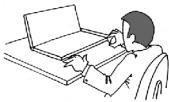
MOŽEŠ I TI!

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

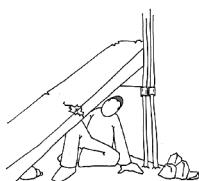
Tijekom potresa



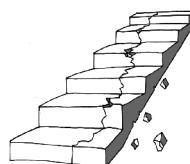
- ✓ Zakloni se ispod masivnog stola, u kutu sobe ili ispod nosive grede



- ✓ Odmakni se od građevina, stupova, dalekovoda...



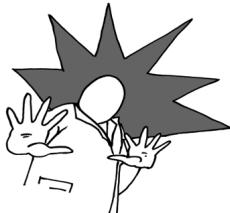
- ✓ Ako si zatrpan skreni pozornost na sebe lupanjem po cijevi ili zidu, izbjegavaj vikanje (štediš energiju, zrak, ne udišeš prašinu)



- ✗ Ne koristi stepenice
- ✗ Ne koristi dizalo
- ✗ Ne skači kroz prozor

Što mi je činiti

Nakon potresa



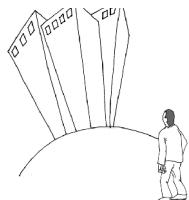
- ✓ Ostani miran, ne širi paniku



- ✓ Kontaktiraj obitelj, pokušaj pomoći ozlijedima



- ✓ Isključi vodu, plin i struju



- ✓ Izđi na otvoreno



- ✓ Slušaj vijesti i upute žurnih službi



- ✗ Izbjegavaj korištenje telefona i GSM aparaata, te izbjegavaj vožnju automobilom

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 uspostavljanja 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

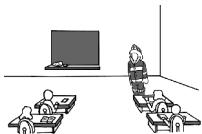
1. Kopije svih važnih dokumenata
2. Gotovina



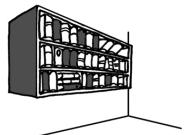
Opasnost ne prestaje s prestankom potresa, kako bi je izbjegli potrebno je planirati i biti spremna.

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 izići.



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.



Nakon potresa



Smiri se, ne širi paniku.



Izadi 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.

Utjecaj prirodnih katastrofa na tijelo i psihi

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
- ✓ Dezorientiranost
- ✓ 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 dovošenje 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 Dumitache
street, sector 2
RO – 023756 Bucharest

Romania



Opća uprava za zašti-
tu od požara i civilnu
zaštitu

Ministarstvo unutar-
njih poslova Republi-
ke Bugarske
171A Pirotska str.

1309 Sofia
Bulgaria



Državna uprava
za
zaštitu i spašavanje

Nehajnska 6

10000 Zagreb

Hrvatska

Jedinstveni broj za sve žurne situacije

112

Projekt je sufinanciran sredstvima Europske komisije