

LISTA BRZE PROVJERE

KAKO POSTUPATI KOD POZIVANJA U SLUČAJU TRAŽENJA POMOĆI

- Stanite i razmislite gdje se nalazite.
- Za pomoć nazovite telefonski broj vatrogasaca 123 ili 121. Ne računajte da su već drugi dojavili događaj.
- Počnite razgovor odmah govoreći polako i razgovjetno, šta se dogodilo, gdje se dogodilo, kada se dogodilo i ima li ozlijeđenih.
- Navedite tačnu adresu mjesta nesreće i osobno dočekajte pomoć.
- Budite spremni dati daljnje informacije i osobne podatke (ime i prezime).
- Završite razgovor kada vam služba koju ste kontaktirali to dozvoli.
- Vaš razgovor neće odgoditi upućivanje pomoći, jer pomoć može biti upućena i dok je razgovor u toku. Recite sve što ste zapazili, vidjeli ili čuli.
- Ne telefonirajte na liniji dok ne dođe pomoć. Služba koju ste kontaktirali možda će trebati dodatne informacije.
- Dojava nepostojećeg događaja je zakonom kažnjiva.

Program edukacije stanovništva za sprovođenje mjera lične i uzajamne zaštite građana

KONTAKTI ZA POMOĆ

Operativni centar Civilne zaštite (hitni slučaj zbog poplave/oluje)	121 www.cz.zdk.ba
Opasnost po život policija	122
Hitna pomoć vatrogasci	123
Hitna medicinska pomoć	124
PTT - informacije	1182/1188
BIHAMK (stanje i pomoć na putevima)	033 1282 www.bihamk.ba
Federalni hidrometeorološki zavod BiH (METEO ALARM by METEOBIH)	033 276 700 033 442 435 www.fhmzbih.gov.ba

UPIŠITE SLJEDEĆE BROJEVE:

- Vaša općina: ✍
- Vaša općinska služba CZ: ✍
- Vaš opskrbljivač struje: ✍
- Vaš opskrbljivač vode: ✍
- Vaš opskrbljivač plina: ✍
- Vaš upravitelj stambenog objekta: ✍
- Vaše osiguravajuće društvo: ✍
- Vaš porodični ljekar: ✍

Za više informacija slušajte lokalnu radio stanicu.
Frekvencija lokalne radio stanice: ✍



Bolje je osigurati se nego požaliti zbog toga



JESTE LI PRIPREMLJENI ZA SLUČAJ POTRESA?

STA UČINIĆI U SLUČAJU POTRESA?

Postovani sugrađani,
Mnogi su od nas doživjeli neki neugodan događaj pri kojem su trebali pomoć neke od specijalizovanih službi. Ponekad događaj toliko snažno psihološki djeluje da je potrebno vrijeme za snalaženje i pozivanje pomoći. Ovi savjeti će Vama pomoći u tome. Proučite ih i sa njima upoznajte članove Vaše porodice, kako biste znali šta činiti u datom slučaju. Posebno je važno poučiti djecu, kako se zaštititi u opasnim situacijama. Lični primjer odraslih prema ovoj problematici od ključnog je značaja za ovladavanje i prihvatanje sigurnosnih mjera lične i uzajamne zaštite građana, član 41. Zakona o zaštiti i spašavanju ljudi i materijalnih dobara od prirodnih i drugih nesreća („Službene novine Federacije BiH“, br.39/03, 22/06 i 43/10).

JESTE LI PRIPREMLJENI ZA SLUČAJ POTRESA?

Planirajte sljedeće sa cijelom porodicom:

1. Napravite svoj Plan kako bi zaštitili sebe u slučaju potresa, uključujući aktivnosti prije, za vrijeme i nakon potresa, jer potresi mogu biti zastrašujući.
2. Napravite Plan obiteljske komunikacije, jer zasigurno svi nećete biti u kući, neko će biti na poslu, neko u školi, a neko i na putu.
3. Pripremite svoj paket prve pomoći.
4. Budite spremni i već sad procijenite gdje biste trebali da se evakuirate na sigurnije mjesto, posebno u slučaju da Vam bude srušen ili oštećen dom.
5. Planirajte kako upozoriti i ostale stanare u zgradi na opasnosti i kako se mogu spasiti.

Za više informacija i pomoć u izradi plana za spašavanje u slučaju potresa posjetite općinsku službu Civilne zaštite i website Kantonalne uprave Civilne zaštite ZDK
www.cz.zdk.ba

direktor Sead Džanović, prof.odb. i sig.

NE DOZVOLITE DA SE NESREĆA DOGODI!

POMOZITE STARIJIM I INVALIDNIM OSOBAMA!

ZAŠTITITE SVOJU PORODICU,
ŽIVOTINJE I IMOVINU!

KOMŠIJA POMAŽE KOMŠIJI!

ŠTA ČINITI DA SE ZAŠTITIMO?

ŠTA MOŽETE UČINITI I KAKO SE ZAŠTITI OD POTRESA!

Kao svjesna i odrasla osoba, Vaša odgovornost je da zaštitite sebe, Vaše najbliže, nemoćne i obezbjedite sigurnost Vaše imovine. Stoga Vas molimo, iskoristite priliku i naučite, kako prepoznati opasnost i šta možete učiniti kako bi spriječili ili smanjili štetu koju uzrokuje potres.

Zašto pripreme sada?

Vrijeme za pripremu kako se zaštititi od potresa je sada, ne sljedeći dan ili vikend ili nakon potresa. Potres se može dogoditi svaki dan i tačno je, da ne postoji način da ga spriječimo ali postoje stvari koje možemo učiniti kako bi smanjili njihovu štetu. Zato, zaštitite svoju porodicu. Poduzmite akciju kako bi smanjili ozljede, gubitak života i štetu na imovini. Koristite ovu uputu „Sedam koraka“ do „potresa sigurnosti“, koji Vam mogu pomoći da se pripremite, kako bi se osigurali Vi i Vaši najmiliji i bili spremni prije, tokom i nakon potresa.

Prije potresa:

- 1. Identificirati potencijalne opasnosti u svom domu i počnite ih otklanjati.** Treba se osigurati od teških stvari koje Vas mogu povrijediti ako padnu na Vas:
 - premještanjem namještaja, policica sa knjigama, velikih lustera i slika sa zidova daleko od kreveta, sofe ili drugih mjesta gdje ljudi sjede ili spavaju;
 - sigurnosnim remenom dodatno učvrstiti bojler u kupa tilu za zid;
 - regale, ormare i viseće elemente dodatno pričvrstiti za zidove, a teške predmete sa otvorenih policica premjestiti na niže, kako nebi postali projektili tokom potresa;
 - vrata i latice na ormarima, regalima i visećim elementima osigurati dodatnim bravicama od samootvaranja;
 - slike i dr. predmeti trebaju biti obješeni putem zatvorenih kuka, da se ne mogu odbit od zida;
 - televizore i muzičke linije koji se mogu oboriti spustiti na niže police i dodatno učvrstiti;
 - lakozapaljive i otrovne tekućine u staklenkama, odložiti na niže police ili izmjestiti u gražu ili podrum u osiguran ormarić;

KAKO POSTUPATI U SLUČAJU POTRESA?

- 2. Napravite vaš plana pripravnosti,** zajedno sa svima u Vašem domu, šta će učiniti svaka osoba prije, tokom i nakon potresa. Ako to sada planirate, bit ćete spremni nositi se sa posljedicama potresa, požara, nedostatka namjernica i nekih usluga.

- identificirajte sigurne tačke u svakoj prostoriji vašeg doma: čvrste stolove i unutarnje nosive zidove;
- znati za sva opasna mjesta: prozore, vanjske zidove, viseće biljke, velika ogledala i slike, balkone/terase, stepeništa, dimljake, teški i viseći namještaj;
- upoznajte ukućane gdje mogu isključiti plin, struju i vodu, to može biti potrebno tokom i nakon potresa;
- odlučiti kako i gdje će se porodica evakuirati i okupiti ako bude odvojena tokom potresa.

- 3. Pripremite Vaš komplet prve pomoći za slučaj velike nesreće.** Imajte u planu gdje ćete provesti većinu svog vremena nakon potresa.

- razmislite da bi trebali imati minimum trodnevne zalihe hrane i vode za Vaše ukućane, zasigurno će Vam trebati kada se potres dogodi; računajte na to da neće biti struje i vode zadugo;
- potrebno je planirati i izvršiti disperziju hrane, odjeće, a po mogućnosti i šator, van Vašeg doma, da li u gražu ili na neko drugo sigurno mjesto;
- planirajte namjernice i za vaše kućne ljubimce, oni očekuju Vašu pomoć, u dobru i zlu;

- 4. Procjenite da li je Vaša kuća sigurna i počnite potencijalne slabosti sada popravljati.**

- provjerite dimnjake, krov, zidove i temelje kuće da li su stabilni; provjerite i ojačajte velike otvore poput garažnih vrata na prizemlju zgrade/kuće;
- sprovedite vanjsku i unutarnju provjeru hidrantskog sistema za gašenje požara; provjerite stanje ispravnosti električnih i plinskih instalacija i otklonite nedostatke.

Tokom potresa:

Bez obzira da ste kod kuće, na poslu, u školi ili samo vani, poduzmite odgovarajuću akciju. Ostanite iznutra ako ste unutra i vani ako ste vani, prozori, dimljaci, crijep, arhitektonski detalji na fasadama su često prvi dijelovi koji se ruše.

Ako ste u zatvorenom

- 5. Zaštitite se, spuštajući se na pod i podvucite se pod čvrsti sto,** držite se čvrsto za njegove nogare, štiteći glavu i vrat. Nemojte ići van!

- ako niste u blizini stola, spustite se koljenima na pod u blizini unutrašnjih nosećih zidova i štiteći glavu i vrat svojim rukama;
- držite se podalje od prozora i vanjskih zidova, balkona/terasa, velikog namještaja, aparata i kuhinjskih elemenata, visećih ogledala i stakla, od svega što bi moglo pasti i povrijedi Vas;
- ako ste u krevetu, spustite se na pod, štiteći glavu s jastukom;
- ne koristite dizalo i ne idite pod stepeništa;
- u novijim kućama prostor između štokova vrata nije sigurno mjesto, naprotiv;
- nemojte paničiti i juriti na izlaze tokom potresa, vrata i vi se možete lako zaglaviti;
- kada prebrodite potres i prestane podrhtavanje tla, oprezno napustite kuću, pokrijte svoje lice i glavu sa vašim rukama, pazeći šta bi moglo pasti;

Ako ste na otvorenom

- otvoreni prostori i čiste površine (parkovi, trgovi, parkinzi) su najsigurnija mjesta, ostanite tamo;
- držite se podalje od zgrada, zidova, drveća i električnih vodova i vozila u pokretu;
- ako ste u vozilu, zaustavite vozilo na čistini, izbjegavajte mostove, nadvožnjake, tunele i držite se podalje od stambenih objekata, omogućite prolaz spasilačkim ekipama;

Nakon potresa:

- 6. Provjerite postoje li ozljede i oštećenja koje zahtijevaju hitnu intervenciju.**

- ako ste zarobljeni pod ruševinama, nemojte da Vas uhvati panika, pokušajte da se smirite; pokrijte usta maramicom ili odjećom; udarajte u cijevi i zid ili koristite zviždaljku, kako bi Vas čuli spasioci;
- ne treba se kretati, kako ne bi dizali prašinu;

- vikati samo kao posljednji izbor, kako bi spriječili udisanje opasnih količina prašine;
 - ako ste povrijeđeni ili ima povrijeđenih, zaustavite krvarenje izravnim pritiskom na ranu; teško ozlijeđene osobe puno ne pomjerati, umotati ih u deku, kako bi ih držali zagrijane;
 - ne koristite telefon, izuzev za hitne pozive, budite svjesni da može doći do zagušenja linija;
 - ako ste u prilici provjerite stanje šteta, ispravnost instalacija i ugasite početne požare; za pregled prostorija koristite baterijsku lampu, ne dirajte oborene vodove, pazite na plin i druge zapaljive tekućine;
- 7. Kada je sigurno, i dalje nastaviti slijediti svoj plan spremnosti na nesreće,**
- Budite spremni za mogući novi potres;
 - Nemojte ići u razgledanje oštećenog područja, time samo usporavate intervencije spasilačkih ekipa; ostanite daleko od oštećenih područja grada.

OPORAVAK NAKON POTRESA

Oporavak nakon potresa obično je postupan i dug, traje mjesecima i godinama. Sigurnost Vas i Vaše obitelji je primaran problem, kao što su mentalno i fizičko zdravlje. Ako je pomoć dostupna, a znajući kako može biti pružena, čini sam proces više ili manje stresnim, zato:

- Vaša prva briga je da zaštitite i osigurate sebi i članovima svoje obitelji zdravlje.
- Postavite prioritete i rješavajte ih jedan po jedan.
- Budite svjesni novih sigurnosnih problema i poteškoća u njihovom otklanjanju.

Okupite svoju porodicu, vježbajte i ponavljajte svoj plan. Sa Vašom djecom kroz igru, kviz znanja, provjerite da li su zapamtili šta im je činiti prije, tokom i nakon potresa.

Ova knjižica je informativnog karaktera i nije namjenjena za čitanje prilikom nesreće, jer tad date informacije i upute morate znati sprovesti, ako želite spasiti sebe, Vašu porodicu i prijatelje.