

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.fhmbih.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: ✍

KANTONALNA UPRAVA CIVILNE ZAŠTITE ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA



Bolje je osigurati se nego požaliti zbog toga



JESTE LI PRIPREMLJENI ZA VRUĆINE?

ŠTA UČINITI U SLUČAJU VRUĆINA?

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 Vam pomoći u tome. Proučite ih i upoznajte sa njima 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 od ključnog je značaja za ovladavanje i prihvatanje sigurnosnih mjera, lične i uzajamne zaštite, član 41. Zakona o zaštiti i spašavanju ljudi i materijalnih dobara od prirodnih i drugih nesreća („Službene novine F BiH“, br.39/03, 22/06 i 43/10).

JESTE LI PRIPREMLJENI ZA VRUĆINE?

Planirajte slijedeće sa cijelom porodicom:

1. Napravite svoj Plan zaštite i pripremite paket prve pomoći u hitnim slučajevima.
2. Planirajte vaše dnevne aktivnosti, u cilju zaštite zdravlja od posljedica izazvanih visokim temperaturama.
3. Nedopustite da ste bez dnevnih zalih vode za piće, jer za vrijeme ljeta redukcije vode su moguće.
4. Provjerite i osigurajte ispravnost rashladnih uređaja, naručito onih u kojim se čuvaju živežne namjernice.
5. Napunite mobilni telefon i stavite važne dokumente u vatrootporne posude.
6. Planirajte kako upozoriti i ostale članove obitelji, prijatelje i poznanike na oprez od vrućine i kako se mogu zaštititi.

Za više informacija i pomoć u izradi Vašeg Plana za slučaj nevremena i opasnosti od udara groma 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?

IZBJEGNIMO LJETNE VRUĆINE!

Prirodne nepogode kao što su velike vrućine, su nepovoljni događaji gdje čovjek ne može svojim aktivnostima uticati na sprječavanje njihovog nastanka, niti može utjecati na njihov prestanak, ali može poduzeti mjere opreza da se zaštiti.

Vi trebate znati, da se velike vrućine ne javljaju baš tako iznenada i trenutno. Također, svaka pa i ova pojava ima svoj ciklični period, godišnje doba, ljeto. Meteorološka služba tu pojavu prognozira s vrlo velikom vjerovatnoćom, a i Vi možete na osnovu vlastitih iskustava predvidjeti i uočiti njeno nastupanje.

Razmislite kako velike vrućine mogu utjecati na Vas i individualne potrebe Vaših članova obitelji. Neke stvari već sad možete učiniti. Uradite Vaš porodični Plan zaštite i poduzmite mjeru oprez-vrućine. Uradite li to zajedno sa članovima porodice prije nepovoljnog događaja, Vi ste pripravi za reagirati u hitnim situacijama.

KAKO SE PRILAGODAVAMO VISOKIM TEMPERATURAMA?

Najvažniji prirodni mehanizam kojim se ljudski organizam prilagođava visokim temperaturama okoliša je znojenje. Na taj mehanizam utječe nekoliko faktora;

- Vlažnost zraka (zbog velike vlažnosti zraka znoj ne isparava dovoljno brzo s površine tijela što sprječava brzo hlađenje tijela).
- Životna dob (stariji ljudi, mala djeca).
- Prekomjerna tjelesna težina.
- Nedostatan unos tekućine.
- Srčana bolest.
- Opekline.
- Neki lijekovi.
- Pijenje alkohola.

KAKO SE ZAŠTITI OD LJETNIH VRUĆINA?

- Usporite ritam dnevnih aktivnosti, ograničite kretanje i vožnju u periodu od 11-17 časova, jer su tada najviše temperature (ovo se naročito odnosi na rizične grupe).
- Hronični bolesnici, starije osobe od 65 godina, djeca i trudnice, predstavljaju rizične grupe, koje su posebno osjetljive na visoke temperature, pa imajte na umu da zahtijevaju posebnu pažnju, treba ih češće posjećivati ili kontaktirati.

KAKO POSTUPATI U SLUČAJU VRUĆINE?

- Prostorije u kojima se boravi dobro prozračiti u toku noći ili rano ujutro, a preko dana prozore zatvoriti i navući rolete.
- Ako možete, boravite u klimatiziranim prostorijama. Ukoliko nemate klima uređaj kod kuće ili na poslu, nastojte prošetati do klimatiziranih prostora u gradu.
- Povećajte unos tekućine, bez obzira na stepen aktivnosti. Pijte prirodne sokove, limunadu ili vodu. Ne čekajte osjećaj žeđi.
- Posebnu pažnju obratiti na ličnu higijenu, tj. redovno se kupati i tuširati i odjevat čistu odjeću.
- Nosite laganu, ugodnu, svijetlu, širu odjeću od prirodnih vlakana, a za izlazak na sunce najbolje je nositi i veći šešir ili kačket (što je naročito važno za malu djecu).

Oprez!

- Hronični bolesnici (srčani, bubrežni, dijabetičari, osobe sa visokim krvnim pritiskom i dr.) trebaju se posavjetovati sa svojim ljekarom o količini tečnosti koju treba da unesu u organizam.
- Ne uzimajte tekućinu koja sadrži kofein, alkohol ili veće količine šećera jer će to samo povećati gubitak tekućine iz organizma.
- Pijte rashlađene, ali ne i jako hladne napitke koji mogu uzrokovati želučane tegobe.



- Ne nosite tijesnu obuću niti visoke potpetice.
- Nikako ne ostavljajte djecu u zaključanim, parkiranim automobilima.
- Novorođenčad i malu djecu (do 4 godine) ne izlažite suncu i osigurajte im dovoljan unos tekućine.

KOJU HRANU KONZUMIRATI LJETI?

- Jedite laganiju, svježe pripremljenu hranu. Prednost dajte voću i povrću, da bi se nadoknadio gubitak mineralnih soli.
- Pri visokim temperaturama preporučuje se ishrana sa nešto povećanim sadržajem bjelancevina (riba, pileтина, nemasno meso, mlijeko i mliječni proizvodi), jer se time smanjuje potrošnja ugljenih hidrata, a time i zamaranje i iscrpljenost.
- Voće i povrće dobro oprati prije upotrebe, a dinje, lubenicu i drugo kvarljivo voće držati u hladnom prostoru.
- Mlijeko, mliječne proizvode, meso i jaja obavezno držati u frižideru i kupovati samo na mjestima gdje su ove namirnice sigurno uskladištene.
- Ograničiti konzumiranje kremova, kolača sa kremom, majoneze, salame i druge lakokvarljive namjernice.

ŠTA AKO SE MORATE IZLOŽITI VISOKIM TEMPERATURAMA?

- Ograničite vanjske aktivnosti na jutarnje i večernje sate.
- Smanjite tjelesnu aktivnost. Ukoliko želite vježbati, popijte svakih sat vremena dvije do četiri čaše hladne bezalkoholne tekućine.
- Odmorajte se u sjeni.
- Nosite šešir, sunčane naočale i zaštitno sredstvo - kremu s dovoljnom UVA/UVB zaštitom.



- Prilikom izlaganja sunčevim zracima (na obali mora, rijeka, jezera i bazenima) obavezno je, naročito za djecu, koristiti kreme sa većim zaštitnim faktorom,
- Prilikom boravka u vodi također koristiti zaštitne kreme, budući da 40% UV zraka dopire do 1m dubine.
- Sunčati se postepeno (prvi dan 30 minuta, pa postepeno produžavati vrijeme direktnog izlaganja na suncu).
- I odrasli i djeca trebaju zaštititi oči naočalama sa UV zaštitnim slojem.

VEĆA PAŽNJA NIKAD NIJE NA ODMET!

U klimatiziranim prostorijama (naručito u automobilima sa ugrađenim klima uređajem), voditi računa da se ne pravi velika razlika između unutrašnje i spoljašnje temperature zraka, jer prilikom izlaska iz takvih prostorija može doći do ozbiljnih zdravstvenih problema. Pri pojavi uporne glavobolje, vrtoglavice ili povraćanja, obratiti se za pomoć u najbližu ambulantu.

U intervalu od 12-15 časova, najveća je izloženost UV zracima koji izazivaju opekotine i oštećenja kože. Izbjegavajte kupanje na rijekama, koje zbog nižeg vodostaja imaju veću količinu organskih materija u raspadanju, a prednost dati gradskim bazenima u kojima se voda redovito kontrolira i dezinficira.

SAVJET: Što je djelotvornije: ventilator ili klima uređaj?

Ventilatori mogu olakšati podnošenje visokih temperatura. No, ukoliko vanjska temperatura poraste iznad 30°C, ventilator će biti manje učinkovit. Savjet: postavite zdjelu punu kockica leda ili dvije velike plastične flaše sa ledenom vodom ispred ventilatora i uživajte u osvježavajućem osjećaju zraka koji hladi. Klima uređaji predstavljaju najbolju zaštitu od zdravstvenih poremećaja uzrokovanih visokim temperaturama.

S obzirom da boravak u klimatiziranim prostorijama i samo kroz nekoliko sati smanjuje mogućnost razvoja zdravstvenih poremećaja, češće ih posjećujte i boravite u njima (trgovina, knjižnice, kina).

Okupite svoju porodicu, vježbajte i ponavljajte svoj plan, sa vašom djecom kroz igru, kviz znanja, provjerite da li su zapamtili šta im je činiti za vrijeme visokih ljetnih vrućina

Računajte na to, da će te možda biti prisiljeni jedno vrijeme, dok dobijete stručnu pomoć morati sami jedni drugima pružiti prvu pomoć. Lokalne službe spašavanja će biti na sceni ali računajte da ne mogu doći svima odmah. Zato sa Vama uvijek Vaš komplet potrebnih stvari u hitnim slučajevima. Također, već sad računajte i na to:

- da li vam je ovjerena zdravstvena knjižica,
- da li imate posebno zdravstveno osiguranje kod osiguravajućeg društva, kod odlaska van granica zemlje;
- imati li novac, hranu i lijekove;

Znajte procenat preživjelih u nesrećama među edukovanim i pripremljenim osobama je izuzetno velik, a materijalna šteta na njihovim dobrima i nekoliko puta manja.

DA LI STE VI SPREMNI ZA SLUČAJ PRIRODNIH NEPOGODA?
UKOLIKO NISTE. ČEKA VAS...