

Upute za stanovništvo

OPĆENITO O POSTUPCIMA KOD NESREĆA

POSTUPCI PRIJE NESREĆE:

- Upoznajte se s utvrđenim mjerama i planovima sigurnosti i zaštite.
- Osposobite se za provođenje mjera osobne i uzajamne zaštite kako biste mogli reagirati prije nego što na mjesto nesreće dođu timovi žurnih službi i operativnih snaga zaštite i spašavanja.
- Nabavite tranzistorski radioprijamnik kako biste mogli dobiti upute mjerodavnih institucija o poduzimanju zaštitnih mjera, kao i druge informacije koje vam mogu pomoći u provođenju zaštite i ublažavanju mogućih posljedica.
- S članovima uže obitelji dogovorite točno mjesto susreta u slučaju katastrofe, na kojem ćete se naći ako komunikacija bude prekinuta. To mjesto mora biti dobro poznato svim članovima obitelji.

POSTUPCI TIJEKOM NESREĆE:

- Ne širite paniku.
- Ponašajte se sukladno prethodno dobivenim uputama nadležnih institucija, kao i onima dobivenim neposredno prije nesreće ili za vrijeme trajanja nesreće.
- Provodite sve preporučene mjere za pojedinu vrstu nesreće kako biste najbolje zaštitili sebe, članove svoje obitelji i druge osobe.
- Po nastanku nesreće započnite primjenjivati mjere osobne zaštite.
- Ako vam razvoj situacije dopusti, započnite s provođenjem mjera uzajamne zaštite i sa spašavanjem stradalih osoba.

POSTUPCI NAKON NESREĆE:

- Nazovite broj 112 i obavijestite o nesreći i njezinim posljedicama.
- Ne koristite javne prometnice bez prijeke potrebe, oslobodite ih za vozila žurnih i spasilačkih službi.
- Ako ste raspoređeni u neku od postrojbi operativnih snaga zaštite i spašavanja, javite se na vrijeme na zbornu mjesto i postupajte prema nalogima zapovjednika.
- Započnite ili nastavite s aktivnostima zaštite i spašavanja, odazovite se pozivima čelnika jedinice lokalne samouprave u kojoj živite ili tvrtke u kojoj radite, uključite se u organizirani i integrirani sustav civilne zaštite.

evakuacija	Što je potrebno učiniti? - Dosljedno postupajte po dobivenim informacijama nadležnih službi. - Stalno slušajte lokalne radijske postaje. - Prije napuštanja doma isključite iz mreže struju, vodu i plin. - Sa sobom ponesite opremu za preživljavanje. - Spustite rolete na prozorima i nakon izlaska zaključajte svoj dom. - Što hitnije napustite mjesto stanovanja. - Ako imate vremena, ostavite poruku na vratima na kojoj ćete napisati vrijeme kada ste otišli i mjesto na koje idete. Ukoliko cijela obitelj u trenutku evakuacije nije bila zajedno, poruka će im pomoći da znaju gdje ste. - Slijedite rute koje su vam dale nadležne službe. Ne tražite prečac, jer bi vas on mogao dovesti na opasno područje. - U evakuacijskim centrima se obavezno registrirajte. U tom slučaju će vas vaša obitelj prije naći.
poplava	Što učiniti prije nego što se poplava dogodi? - Locirajte svoj dom u odnosu na kartu poplavnog područja. - Ako imate mogućnost, kod osiguravateljskih kuća osigurajte dom od posljedica poplave. - Slušajte radio ili gledajte televiziju kako biste bili dobro informirani o zbivanjima u vezi s poplavom. - Ako se vaš dom nalazi u poplavnom području, budite svjesni da su informacije o visini vodostaja i poduzimanju mjera obrane od poplava upućene vama, s namjerom da vas potaknu na poduzimanje mjera samozaštite. - Premjestite na viši kat: namještaj, električne uređaje, toksične tvari i ostale vama vrijedne stvari. Kako postupiti u slučaju poplave? - Čuvajte se bujičnih poplava – odmah se premjestite na višu poziciju. - Isključite uređaje na glavnim osiguračima i ne dotičite električne uređaje ako je vlažno ili ako stojite u vodi. - Ako morate napustiti dom, ponesite osobne dokumente, lijekove, nužnu odjeću i vodu za piće. - Ne krećite se kroz tekuću vodu. - Ne vozite automobil na poplavljenom području. - Ako ste morali napustiti dom, vratite se tek kada to nadležna tijela dopuste. Nakon poplave što prije očistite septičke jame. - Očistite i dezinficirajte sve što možete. - Prokuhavajte vodu za piće.

Jaka zima i snježne oborine	<i>Jaka zima</i> Što manje boravite na otvorenom ili u negrijanom zatvorenom prostoru. • Prije izlaska na otvoreno slojevito obucite dovoljno toplu odjeću i obuću, ne zaboravite zaštititi glavu i šake. • Ne izlazite na led na zaleđenim vodenim površinama zbog opasnosti od pucanja leda, propadanja u ledenu vodu i utapanja. • U prostorijama koje nisu grijane, prije nastupa jake zime ispuštite vodu iz vodovodnih cijevi, spremnika ili grijača vode te sustava centralnog grijanja koji nije u funkciji, a u zahodsku školjku i podne sifone ulijte nesmrzavajuću tekućinu. <i>Snijega i poledice:</i> • redovito i pravovremeno održavati čistim od snijega i poledice pločnike ispred i pristupne putove do svog objekta. • Ako led ne možete očistiti s pločnika posipajte ga sipinom. • Koristite obuću s gumenim hrapavim đonom da smanjite opasnost od klizanja i pada na poledici ili snijegu. • Budite oprezni hodajući uz zgrade ili ispod drveća jer s njih iznenada može pasti snijeg ili led, te iz istog razloga ne parkirajte svoje vozilo na tim mjestima. • Temeljito očistite snijeg i led sa svog vozila prije uključivanja u promet, uz obavezno korištenje zimske opreme na vozilu. • Ako je moguće, otesite snijeg sa voćaka, ukrasnog drveća i grmlja, TV antena, izoliranih telefonskih ili električnih kablova i sličnog, kako biste spriječili njihovo oštećivanje i lom.
potres	Što učiniti u slučaju iznenadnog nastanka potresa? - Sačuvajte prisebnost i ne paničarite. - Ako se nalazite u nižim prostorima, izađite na slobodan prostor. - Udaljite se od stabala, električnih vodova, građevina. - Ako se nalazite u zgradi na višim katovima, ostanite u stanu. - Sklonite se ispod dovratka, drvenog stola ili stanite u kut prostorije. - Udaljite se od staklenih površina i pregradnih zidova. - Zaštitite oči rukama. - Nemojte upotrebljavati šibice i otvorenu vatru. - Ako ste u automobilu, zaustavite se na otvorenom prostoru. Što učiniti nakon potresa? - Ne paničarite, sačuvajte snagu. - Zatvorite plin, struju i vodu na glavnoj sklopici. - Napustite prostoriju i uzmite samo najvažnije stvari. - Ne upotrebljavajte dizalo. - Ne upotrebljavajte vodu iz vodovoda za piće. - Postupajte prema uputama koje dobijete putem sredstava javnog priopćavanja. - Ako ste ostali pod ruševinama, lupajte po instalacijskim cijevima ili dajte signal na neki drugi način kako bi vas spasio mogli čuti i locirati. - Ne zaboravite na humanost i pomoć stradalima.
Suša	• Štedljivo koristite pitku vodu iz vodovoda, ne perite njome automobile, pločnike, ne zalijevajte vrtove i travnjake. • Zbog mogućih redukcija vode, osigurajte pričuvu vode za piće. • Smanjite kemijsko i biološko zagađivanje vlastitih otpadnih voda kako bi što manje zagađivale vodotoke s niskim vodostajem u koje se ulijevaju. • Ne ložite vatru na otvorenom, ne bacajte opuške i zapaljene šibice u prirodi zbog opasnosti nastanka i širenja požara. Vrtove i travnjake zalijevajte vodom dovezenom iz većih vodotoka.

požar	Što činiti da se požar ne dogodi? - Ne ložiti vatru na udaljenosti manjoj od 10 m od građevina, odnosno 100 m od šuma ili skladišta žitarica, niti na prostorima gdje je to zabranjeno. - Prije napuštanja mjesta na kojemu je vatra gorjela potrebno je zaostala žarišta ugasiti vodom ili prekriti pijeskom ili zemljom. - Ne smiju se bacati goruće šibice i neugašeni opušci. - Šibice i upaljače treba držati izvan dohvata djece. - Obvezno upotrebljavati samo ispravne električne uređaje, a popravke takvih uređaja obavljati samo kod serviser. - Prije napuštanja stana svakako treba isključiti sve električne uređaje i ostalo. Kako postupiti u slučaju požara? - Manji požar pokušajte ugasiti protupožarnim aparatima ili priručnim sredstvima. - Ako je požar veći, pozovite vatrogasce. - Izbjegavajte dim, kao i udisanje produkata izgaranja. - Evakuirajte djecu, starije osobe i osobe u panici iz područja opasnosti. - Ako trebate proći kroz zadimljenu zonu, gdje postoji i utjecaj topline, pokrijte glavu i zaštitite oči, a mokrom tkaninom ili ručnikom pokrijte lice, nos i usta. - Nastojte ostati što bliže podu. - Zatražite pomoć susjeda ili prolaznika. - Zatvorite dovod plina i električne energije. - Vatrogascima pri ulasku u objekt prenesite bitne informacije. - Neposredno nakon požara ne otvarajte prozore. - Ne udaljavajte se od objekta još nekoliko sati. - Zaostala žarišta požara nemojte ostaviti bez nadzora. - Ako je moguće, sačuvajte tragove nastanka požara.
jak vjetar s tučom	• Dobro zatvorite sve prozore i vrata, spustite rolete ili zatvorite prozorske kapke. • Odmaknite se od prozorskih stakala u unutrašnjost građevine. • Ako građevina nije solidno građena a očekuju se orkanski udari vjetra ili pojava pijavice, sklonite se u podrum ili solidno građenu građevinu, prethodno zatvorite vodu i plin na glavnom ventilu i isključite struju na glavnoj sklopki kako bi spriječili sekundarne štete. • Slušajte obavijesti na radiju i postupajte u skladu s njima. • Po prestanku opasnosti pregledajte objekt iznutra i izvana te uočena oštećenja popravite ili za to angažirajte stručne službe. • Kao pješak, krećite se u pognutom stavu, uz zavjetrinu ako je ima, pridržavajući se za čvrste predmete. • Vodite računa o mogućnosti pada crijepa s krova, grana s drveća i slično. • Ne sklanjajte se ispod drveća zbog opasnosti od udara groma, loma grana ili rušenja stabla. • Svoje vozilo sklonite u čvrsti objekt, a ako to nije moguće parkirajte ga na otvorenom prostoru (ne uz kuće ili drveće), na mjestu gdje se ne mogu pojaviti bujične vode. • Ukoliko vozite, poštujte upozorenja i zabrane nadležnih službi, a ako vas je orkanski vjetar, sa ili bez oborina zahvatio na otvorenoj cesti, zaustavite vozilo van prometnice, po mogućnosti u prirodnoj zavjetrini. • Ako kampirate, pratite vremensku prognozu, poštujte upozorenja o mogućnosti jakog vjetra, šator ili kamp prikolicu premjestite na prostor bez drveća i dodatno usidrite a vi se sklonite u čvrste objekte.

Toplinski val	• Pratite vremensku prognozu, • Izbjegavajte izlazak na otvoreno između 11 i 16 sati, • Izbjegavajte fizički naporne aktivnosti na otvorenom, • Boravite u najsvježijem dijelu stana, • Redovito pijte vodu ili voćne sokove, a izbjegavajte alkohol, kavu i čaj, • Konzumirajte salate, voće i kuhano povrće koje sadržava više vode, • Ako morate biti na otvorenom, nosite laganu i široku odjeću, šešir ili kapu, • Ako osjećate glavobolju, vrtoglavicu, mučninu, nagli porast temperature, grčeve, nesvjesticu ili druge slične simptome, nazovite svoga liječnika ili hitnu medicinsku službu, • Nekoliko puta tijekom dana osvježite se hladnom vodom, • Osigurajte dovoljno vode kućnim ljubimcima i domaćim životinjama.
Klizišta i odroni	• Pojavu većeg klizanja zemljišta ili odrona treba prijaviti na broj 112, policiji ili nadležnoj službi u gradu ili općini na čijem se terenu klizište pojavilo, • Ako klizište ozbiljno ugrožava neku građevinu, u njoj treba isključiti struju, plin i vodu, • Građevinu ugroženu klizištem treba napustiti i udaljiti se na sigurnu udaljenost, • Nakon napuštanja ugrožene građevine treba čekati daljnje upute stručnjaka iz nadležnih službi.
Tehničko-tehnoško nesreće sa opasnim tvarima	• Odmah, brzo i bez panike, uđite u zatvoreni prostor, • Zatvorite vrata i prozore, oblijepite ih ljepljivom trakom i zabrtvite sve otvore, • Uđite u prostoriju koja se može dobro zatvoriti, • Pobrinite se za malu djecu, trudnice, stare, nemoćne i bolesne osobe i invalide, kako ukućane, tako i susjede o kojima nema tko skrbiti, • Upotrijebite zaštitna sredstva (specijalna ili priručna) za zaštitu organa za disanje, oči, tijela, ruku i nogu, • Isključite aparate na struju i plin, zatvorite vodu, • Koristite trajnu hranu i piće iz plastičnih boca, • Postupajte sukladno uputama iz medija koje daju službene osobe, • Odgojno-obrazovne ustanove, domovi umirovljenika, socijalne i slične ustanove evakuirat će se sukladno propisanim planovima za evakuaciju, • Prilikom evakuacije sa sobom treba ponijeti samo najnužnije stvari, • Ostavite hranu i piće za domaće životinje, • Zaključajte vrata kuće.
Epidemije i zarazne bolesti	• Slušajte službene upute o poduzimanju i provođenju mjera zaštite, • Dopustite obavljanje propisanih zdravstvenih pregleda osoba, objekata, proizvoda te poduzimanje drugih propisanih mjera za zaštitu stanovništva od zaraznih bolesti, • Izbjegavajte mjesta na kojima se okuplja veći broj ljudi, • Boravite u zatvorenom prostoru svoje kuće, • Spriječite dodir djece, majki s malom djecom, trudnica, onih koji se oporavljaju od drugih bolesti i bolesnih od drugih bolesti s bolesnima ili onima kod kojih se sumnja na bolest u epidemiji, • Izbjegavajte bliži kontakt sa životinjama čije se zarazne bolesti mogu prenijeti na ljude, • Vodite računa o higijeni prostora, osobnoj higijeni i higijeni životinja, • Novooboljelog ili sumnjivog na bolest izolirajte iz zdrave sredine, pružite mu njegu i zatražite pomoć stručne službe, • Mjere za sprječavanje i suzbijanje zaraznih bolesti prestanite primjenjivati tek onda kada to dopuste nadležne službe koje su proglasile pojavu epidemije.

Nuklearne i radiološke nesreće	• Zatvorite sva vrata i prozore, • Postavite vlažne ručnike na otvore i ispod vrata i oblijepite otvore ljepljivom trakom. Sklonite se u prostoriju koja ima najmanje prozora i vrata, • Uključite radio kako biste pratili najnovije informacije, • Ne prozračujte i ne napuštajte zatvoreni prostor dok ne dobijete informaciju da je opasnost prošla, • Isključite sve ventilacijske sustave (grijanje, klima, ventilacija), • Ne konzumirajte vodu i mlijeko koje potječe iz ugroženog područja, • Ako ste boravili na otvorenom prostoru tijekom akcidenta, uđite u zatvoreni prostor, svucite svu odjeću, stavite je u PVC vreću te je dobro zatvorite. Dobro se istuširajte toplom vodom i operite sapunom, • Kada izađete iz kontaminiranog područja, javite se medicinskom osoblju, • Sačuvajte prisebnost i slijedite upute i informacije nadležnih službi.
Minsko-eksplozivne naprave	• Nikad ne dirajte mine, streljiva i druge sumnjive naprave, • Odmah nazovite broj 112 ili policiju, • Vidljivo označite područje opasnosti, • Ništa ne bacajte na minu, na streljiva ni na druge sumnjive naprave, • Ne pokušavajte sami vršiti uništavanje pronađenih naprava, • Ne pokušavajte uništiti mine paljenjem vegetacije na zemljištu, • Ne zalazite u područja za koja znate da su opasna, • Poštujte oznake i upozorenja za minirana ili sumnjiva područja.
Postupak s osobama s invaliditetom i/ili osobama s drugim poteškoćama	• Prvo pitajte osobu kojoj želite pomoći, treba li vašu pomoć (nemojte pretpostavljati da je potrebna). • Dopustite osobi da vam kaže kako joj najbolje možete pomoći u njenom ograničenju, kao i s opremom koju koristi. • Ne pokušavajte podizati, pridržavati ili asistirati, osim u slučaju da poznajete tehnike kojima možete sigurno i uspješno pomaknuti osobu. • Pitajte osobu postoji li neki dio tijela koji ne osjeća i je li potrebno pregledati to mjesto.
Priprema doma za krizne situacije	Ako niste: - Priredite zalihe hrane i vode dostatne za najmanje tri dana - Priredite opremu za preživljavanje - Sačinite obiteljski plan. Zalihe hrane i vode - Planirajte jednu litru vode po osobi dnevno - Kupite flaširanu vodu ili skladištite običnu vodu u plastičnoj ambalaži s istaknutim rokom valjanosti - Vodu ostavite na hladnom i mračnom mjestu - Redovito zadržavajte zalihe - Pripremite hranu koja se ne čuva u hladnjaku i onu koja se ne treba kuhati, konzerviranu hranu - Priredite mlijeko u prahu.

MALI PODSJETNIK ZA PRUŽANJE PRVE POMOĆI

OSNOVNI POSTUPCI ODRŽAVANJA ŽIVOTA

