



**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



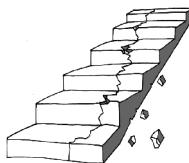
- ✓ Zakloni se ispod masivnog stola, u kutu sobe ili ispod nosive grede



- ✓ 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

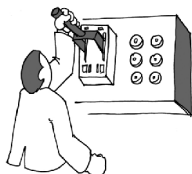
## Nakon potresa



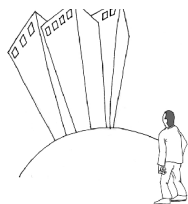
✓ Ostani miran, ne širi paniku



✓ Kontaktiraj obitelj, pokušaj pomoći ozlijeđenima



✓ Isključi vodu, plin i struju



✓ Izađi na otvoreno



✓ Slušaj vijesti i upute žurnih službi



✗ Izbjegavaj korištenje telefona i GSM aparata, te izbjegavaj vožnju automobilom

## Što mi je činiti prije potresa

- ✓ Izvježbajte i naučite sebe i članove svoje obitelji o tome kako se treba ponašati u slučaju potresa
- ✓ Dogovorite sa članovima obitelji mjesta sastanka u slučaju da ste razdvojeni tijekom potresa
- ✓ Pripremite komplet za preživljavanje kako bi mogli samostalno preživjeti nekoliko dana
- ✓ Vježbajte pomoć i samopomoć
- ✓ Upoznajte se sa sigurnim mjestima unutar Vašeg doma, radnog mjesta i škole, upoznajte se s evakuacijskim putovima
- ✓ Sudjelujte u vježbama, naučite nove vještine samopomoći, prve pomoći, evakuacije i gašenja požara
- ✓ Informirajte se putem Interneta, televizije, radija i iz ostalih izvora informiranja što Vam je činiti
- ✓ 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
- ✓ Izvršite stručnu analizu građevine kako bi se mogla provesti možebitna građevinska strukturna poboljšanja
- ✓ Preporučljivo je uplatiti policu osiguranja za slučaj katastrofa



koliko ste starija osoba, imate kronične bolesti ili druge  
fizične ili funkcionalne smetnje

Unaprijed se dogovorite s osobama koje Vam mogu pomoći u  
slučaju potresa (član obitelji, susjed, kolega, socijalni radnik...)

Pripremite komplet za preživljavanje specifičan Vašim  
potrebama

**ako ste starija osoba**

Ukoliko koj

metnje kretanja

ma smetnje sluha ili govora

**Ako imate smetnje vida**

## Što mi je 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 liftu pritisnite tipku za zaustavljanje i izađite na prvom slijedećem katu)
- ✗ Ne skačite kroz prozor
- ✗ Ne stojite ispod lusteri i ostalih teških visećih predmeta
- ✓ Udaljite se od stakla, prozora, pregradnih zidova, kamina i visokih komada namještaja
- ✓ Ukoliko Vas potres probudi, pokušajte se koncentrirati pa tek potom krenite prema sigurnom mjestu

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 građevine
- ✓ Ukoliko ste u središtu grada pokušajte izbjegavati građevine/objekte koji se mogu urušiti (posebice su opasne staklene građevine, crjepovi i sl.)

Ukoliko se nalazite u vozilu:

- ✓ Pričekajte da vozač zaustavi autobus/tramvaj/vlak te da potres prestane nakon čeka slijedite upute nadležnih osoba

- ✓ Automobil zaustavite dalje od građevina i objekata koji mogu pasti na Vas, ne zaustavljajte se na mostovima i vijaduktima, u podvožnjacima i ispod nadvožnjaka
- ✓ Zaustavljeni automobil smjestite tako da ne ometa prolaz hitnim službama

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 sklopčajte i prekrите glavu rukama
- ✗ Ne pokušavajte se kretati s kolicima tijekom potresa unutar građevine

## Što mi je 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 da li je 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 i elektronski uređaj
- ✗ Ne uključujte plin samostalno, prepustite to ovlaštenim osobama
- ✓ Odmah ugasite požar u vašem domu ili susjedstvu, ne čekajte vatrogasce
- ✓ Ukoliko se nalazite na otvorenom, uputite se na površine koje su udaljene od građevina ili drugih objekata kojima prijeti urušavanje
- ✗ Izbjegavajte oštećene građevine, reklamne panoe, dalekovode i slične strukture koje Vas mogu ozlijediti
- ✓ Ukoliko napuštate dom, uputite se na mjesto koje ste dogovorili obiteljskim za izvanredne situacije
- ✗ Telefonom se koristite samo u krajnjoj nuždi, oslobodite ceste vozilima hitnih službi



# 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 spreman.

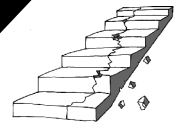
## Obiteljski plan za izvanredne situacije

Kao što je poznato, potres se događa iznenada, bez najave, što otvara mogućnost da se članovi obitelji zateknu na različitim mjestima. Nakon potresa želite biti sigurni kako članovi vaše

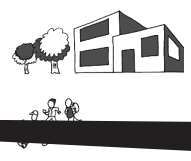
Q



Tr  
za  
ro  
r



na otvorenom izbjegavaj  
vine, žice, stupove, reklame  
druge predmete koji mogu  
pasti na tebe i ozlijediti te.



ežbama kako bi  
reba raditi i kako





## Nakon potresa



Smiri se, ne širi paniku.



Izađi 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.

## ZAŠTO SE TREBA PRIPREMATI?

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.

Ova brošura će vam uvelike pomoći pri planiranju.

## KAKO SE TREBA PRIPREMATI

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

# Utjecaj prirodnih katastrofa na tijelo i psihu

## 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
- ✓ Dezorijentiranost
- ✓ 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 donošenje 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 Dumitrache  
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

Nehajska 6  
10000 Zagreb

Hrvatska

Jedinstveni broj za sve žurne situacije

**112**

Projekt je sufinanciran sredstvima Europske komisije