



УПУТСТВО за грађане у случају земљотреса

Земљотреси су природни догађаји који могу имати катастрофалне посљедице, а то су велики број људских жртава, разарања, ширење пожара, настанак заразних болести и друго.

Код јаких земљотреса присутне су сљедеће опште карактеристике:

- Оштећења великог броја зграда,
- Оштећења комуникација,
- Оштећења инфраструктуре (водовод, канализација),
- Оштећења ПТТ мреже,
- Повређивање и погибија људи,
- Могућа затрпавања људи под рушевинама,
- Масовне психичке трауме – паника,
- Пожари или експлозије зграда и лако запаљивих материјала,
- Оштећења привредних објеката и опреме у објектима и ван њих.

Посљедице таквих појава огледају се у:

- Отежаном снабдијевању водом и животним намирницама,
- Опасности од епидемије,
- Проблем смјештаја повријеђених и осталих који су остали без куће,
- Опасност од крађа и пљачки друштвене и приватне имовине,
- Ширења алармантних злонамјерних гласина,
- Отежани услови привређивања.

Посљедице земљотреса на погођеном подручју зависе од његове јачине, али и од поступака грађана у таквим ситуацијама.

Можемо битно помоћи себи а и другима, те умањити посљедице ако се придржавамо сљедећег:

ПОСТУПЦИ ПРИЈЕ ЗЕМЉОТРЕСА:

1. Научимо како се заштитити од земљотреса.
2. Договорите са члановима породице мјесто састанка у случају да сте раздвојени током земљотреса.
3. У кући - стану одредите једно сигурно мјесто у већој просторији, а на радном мјесту и у школи упознајте се са евакуационим путевима.
4. Информишите се како поступати у случају земљотреса путем Интернета, радија, телевизије и осталих извора информисања.
5. Стаклене предмете смјестите у ормариће који су причвршћени на зид, а велике и тешке предмете смјестите што је могуће ближе поду.

6. Отровна и запаљива средства смјестите у непропустиве и неломљиве посуде те их смјестите у ормариће које је могуће закључати како у случају земљотреса не би дошло до пролијевања истих.
7. Морамо знати гдје је главни осигурач за струју, те гдје су главни вентили за плин и воду, и како се затварају.
8. Не покушавајте и не мијењајте самоиницијативно структурни интегритет грађевине - објекта.
9. На дохват руке спремите батерију, радио и торбицу за прву помоћ.
10. Увијек имајте одређене залихе хране – припремите комплет за преживљавање.
11. Вјежбајте за случај земљотреса (прву помоћ и самопомоћ, евакуацију, гашење пожара).

Уколико сте старија особа, имате хроничне болести или друге здравствене или функционалне сметње:

- Унапријед се договорите с особама које вам могу помоћи у случају земљотреса (члан породице, комшија, колега, социјални радник и др.)
- Припремите комплет за преживљавање специфичан вашим потребама

Ако сте старија особа:

Уколико користите лијекове, слушни апаратић, наочале, или неке друге направе спремите их у футролу и држите на дохват руке. Увијек имајте припремљене резервне батерије (по могућности и резервни слушни апаратић у комплекту за преживљавање).

Ако имате сметње кретања:

фиксирајте све ствари које вам помажу при кретању, током земљотреса могу бити помакнуте и оставити вас непокретним.
уколико користите електрична колица имајте резервни извор енергије или генератор

Ако имате сметње слуха или говора:

уколико користите апаратиће који вам помажу при слушању и говору увијек их спремајте у футроле те их држите на дохват руке увијек имајте припремљене резервне батерије (по могућности и резервне апаратиће у комплекту за преживљавање)

Ако имате сметње вида:

увијек при руци имајте штап или наочале (када их не користите поспремите их у футролу)
припремите резервни штап и наочале у свом дому и на радном мјесту.

ПОСТУПЦИ ЗА ВРИЈЕМЕ ЗЕМЉОТРЕСА:

Уколико сте унутар грађевине-објекта:

1. Сачувајмо присебност и без панике сачувати мир и трезвено расуђивање. Дјеловати умирујуће на околину јер паника је погубна.
2. Ако се затекнемо у нижим просторијама, при првим подрхтавањима изађимо из њих на слободан простор, удаљимо се од стабала, уличних свјетиљки, електричних каблова и грађевина.
3. Ако смо на вишим спратовима, склонимо се поред носивих зидова, под оквире врата, у унутрашњи угао просторије, испод стола, те рукама заштитимо очи.

4. Одмакнимо се што даље од стаклених површина и преградних зидова.
5. Не употребљавајмо шибице и отворену ватру.
6. Не користи: степенице, лифт и не скачи кроз прозор.
7. Не трчати кроз зграде или поред њих. Највећа опасност вреба од предмета и материјала која падају са њих или њихових оштећених дијелова.

Уколико се налазите на отвореном:

1. Одмакнимо се од грађевина, стубова, жица те било чега што може пасти на вас, одмакните се од стаклених површина.
2. У случају великог разарања не покушавајте ући у грађевине.
3. Уколико сте у центру града покушајте избјежавати грађевине – објекте који се могу урушити (посебно су опасне стаклене грађевине, цријепови и сл.)

Уколико се налазите у возилу:

1. Причекајте да возач заустави аутобус/воз те да земљотрес престане након чега слиједите упутства надлежних лица.
2. Ако се налазимо у аутомобилу, не смијемо се заустављати на и испод мостова и подвожњака, испод електричних каблова, и у тунелима. Зауставимо се на отвореном простору даље од грађевина и објеката који могу пасти и простору који не омета пролаз хитним службама и останимо у аутомобилу.

Уколико сте затрпани:

1. Не покушавајте користити шибице или упаљач због могућности експлозије због цурења плина.
2. Преко лица навуците маску за дисање или неку тканину како не би удисали прашину.
3. Ако си затрпан скрени пажњу на себе лупањем по цијеви или зиду, свјетлосним (батерија) и звучним (звиждаљка) сигнаlima, избјегавај викање (штедиш енергију, зрак-кисик, не удишеш прашину).

Ако имате сметње кретања:

1. Уколико се налазите у колицима, заочите их те се скупите и прекрите главу рукама.
2. Не покушавајте се кретати с колицима у току земљотреса унутар објекта.

ПОСТУПЦИ НАКОН ЗЕМЉОТРЕСА:

1. Останите мирни и не ширите панику.
2. Ако сте озлијеђени покушајте пружити себи прву помоћ до доласка спасилачких тимова и помогите озлијеђеним у вашој околини.
3. **Уколико није потребно не покушавајте помицати тешко озлијеђене особе.**
4. Уколико морате помицати особу без свијести, најприје јој имобилизирајте врат, леђа и озлијеђене удове.
5. Када престану први земљотреси, напустимо просторије на најпогоднији начин и узмимо са собом најважније и спремљене ствари.
6. **Никако не напуштајмо објекат лифтом**, употребљавајмо степенице, (могу се покварити инсталације, срушити лифт, нестати струја и сл.).
7. Провјерите да ли је дошло до оштећења плиновода, водовода и канализације те електричних инсталација.
8. Отворите прозоре и врата уколико осјетите мирис плина.
9. **Уколико осјетите мирис плина, не покушавајте укључити струју или неки електрични и електронски уређај.**

10. Искључимо електричну струју на главној склопци, те затворимо плин и воду на главном вентилу.
11. Одмах угасите пожар у вашем дому или комшилуку и не чекајте ватрогасце.
12. Уколико се налазите на отвореном, упутите се на површине које су удаљене од грађевина или других објеката којима пријети урушавање.
13. **Избегавајте оштећене грађевине, рекламне паное, далеководе и сличне структуре које вас могу озлиједити.**
14. **Телефоном се користите само у крајњој нужди, ослободите улице возилима хитних служби.**
15. Употребљавајмо за пиће само запаковану воду и воду која стигне као помоћ.
16. Поступајмо према упутствима добивеним путем средстава јавног информисања.
17. **Не вјерујте гласинама, не ширите непровјерене информације.**
18. Ако смо остали под рушевинама будимо мирни и зовимо у помоћ те лупајмо чврстим предметом по инсталацијским цијевима (од воде и централног гријања).
19. Сачувајмо своју снагу.
20. У случају великих катастрофа спасиоци неће бити у могућности свима пружити прву помоћ.
21. Ако се тражи од вас и ако сте способни прикључите се спасиоцима, увијек слушајте упутства овлашћених лица.

Уколико сте старија особа , имате хроничне болести или сте особа са сметњама:

Контактирајте особе с којима сте се унапријед договорили да ће Вам доћи у помоћ.

Избегавајте самостално кретање.

Избегавајте давање личних података непознатим лицима.

Ако имате сметње кретања:

Избегавајте самостално кретање због велике количине отпада на путевима.

Не користите лифт нити остале фиксне електронске направе за кретање.

Ако имате сметње слуха или говора:

Комуницирајте уз помоћ свјетилке, не користите свијећу.

Пошаљите СМС најближима како би тражили помоћ.

Ако имате сметње вида:

Пошаљите СМС најближима како би тражили помоћ.

Избегавајте самостално кретање због велике количине отпада на путевима, путеви које познајете можда више не постоје.

Повратак у зграде и објекте након јачег земљотреса – потребно урадити следеће:

Провјерити исправност инсталација, али их не укључивати.

У случају да се осјећа у просторијама плин – љуљањем прозора или врата треба га разриједити – избацити. Прекиде инсталација пријавити надлежним службама.

Код оштећења водоводне и електричне мреже искључити главне прекидаче. Не користити телефон осим у случајевима извјештавања или тражења помоћи.

Слушањем радија треба бити у сталној вези са догађајима и упутствима која се емитују ради санирања стања на земљотресом захваћеном подручју.

УТИЦАЈ ПРИРОДНИХ КАТАСТРОФА НА ОРГАНИЗАМ И ПСИХУ ЧОВЈЕКА

Неке типичне физичке реакције:

Болови у желуцу

Поремећај спавања, исцрпљеност

Главобоља Помањкање апетита

Погоршање симптома хроничних болести

Неке типичне емотивне реакције:

Туга

Депресија

Претјерана напетост

Раздражљивост и љутња

Емоционална тупост

Неке типичне менталне реакције:

Збуњеност

Дезоријентираност

Проблеми с памћењем

Недостатак концентрације

Тешкоће у доношењу одлука