



Sigurni i jednaki

u slučaju poplave, potresa ili požara otvorenog prostora

Katastrofe se mogu dogoditi bilo kada i bilo gdje. Neke se događaju bez upozorenja, dok se druge mogu predvidjeti.

Važno je da osobe s tjelesnim invaliditetom, kao i članovi njihovih obitelji te osobni asistenti budu spremni na katastrofe.

ŠTO URADITI PRIJE KATASTROFE

Hrvatsku često pogađaju katastrofe. Kako biste bili sigurni da ste spremni, identificirajte:

- Živate li u području koje je ugroženo poplavama, potresima ili šumskim požarima;
- Informirajte se o tome kako se pripremiti i nositi s katastrofama;
- Odredite način na koji možete kontaktirati broj 112.

U slučaju katastrofe može se dogoditi da:

- Pomoć hitnih službi nije odmah dostupna;
- Otežana je opskrba električnom energijom, prirodnim plinom i vodom;
- Oštećeni su sustavi kanalizacije i grijanja;
- Telekomunikacijski sustavi ne rade;
- Blokiran je pristup trgovinama, ljekarnama, ordinacijama i slično.

Više informacija možete pronaći
na <https://civilna-zastita.gov.hr/>



Razmislite o tome koje biste potencijalne probleme mogli imati u slučaju prirodne katastrofe.

Stvorite društvenu mrežu ljudi koji vam mogu pomoći. To mogu biti rođaci, prijatelji, susjedi ili kolege s posla. Dogovorite se s njima i objasnite im kako bi vam pomogli tijekom i nakon katastrofe. Imajte na umu da te osobe možda neće uvijek biti dostupne, ili vas možda neće moći kontaktirati mobitelom.

Kad spavate, svoja ortopedska pomagala uvijek držite na istom mjestu (npr. na ulazu u sobu ili u hodniku blizu ulaznih vrata).

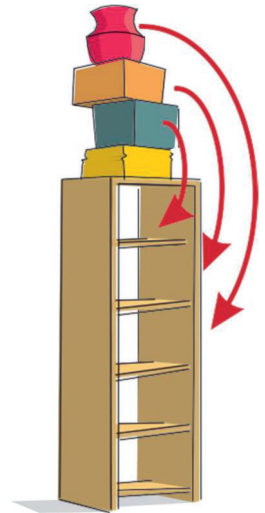


Pripremite papir na kojem piše kako vam nepoznata osoba može brzo i efikasno pomoći, u smislu „tehničke pomoći“ (npr. „osoba sam sa cerebralnom paralizom, molim dodajte mi štapove / kolica; molim pomognite mi po stepenicama“, itd.)

Pobrinite se da vi i vaš dom budete sigurni.

Za zaštitu od potresa:

- Pobrinite se da je namještaj u Vašem domu pričvršćen na zid ili drugu potporu;
- Postavite velike ili teške predmete na donje police;
- Nemojte vješati teške uokvirene slike ili ogledala iznad kreveta, prostora za sjedenje ili sličnih mjesta.



Za zaštitu od poplava:

- U prostorijama izloženim poplavama, pobrinite se da su namještaj i druga oprema podignuti s poda;
- Podovi i zidovi trebaju biti od materijala koji se brzo čiste i suše;
- Pobrinite se da kišnica glatko otječe oko kuće.

Više informacija možete pronaći
na <https://civilna-zastita.gov.hr/>



Za zaštitu od požara otvorenog prostora:

- Održavati okolinu zgrada urednom;
- Držite zapaljive materijale na sigurnoj udaljenosti;
- Uklonite grane drveća i suhu travu.

Ako ne možete sami, zamolite rodbinu, prijatelje ili susjede da vam pomognu.

Zaštitne mjere kao što su evakuacija, prihvatanje, zbrinjavanje u smještajnim objektima, KBRN zaštita i druge mjere mogu se naložiti kako bi se osigurala sigurnost stanovništva.

U slučaju evakuacije:

- Pridržavati se uputa nadležnih službi;
- Recite da Vam treba pomoć i objasnite osoblju kako Vam najefikasnije mogu pomoći;
- Sa sobom ponesite najnužnije stvari koje ste pripremili za hitan slučaj. Razmotrite svoje potrebe i potrebe članova svoje obitelji;

Po dolasku se vrši registracija i pružanje najhitnije pomoći. Recite osoblju koja su Vaša stvarna fizička ograničenja (npr. „Ne mogu sam/a ići po stepenicama, molim Vas dajte mi ruku.“). Obavijestite rodbinu gdje se nalazite.

ŠTO UČINITI ZA VRIJEME KATASTROFE

Potres

Ako stojite, sjednite. Ako ležite ili sjedite, ostanite mirno u istom položaju. Ako to možete učiniti, zaštitite glavu laktovima i pokrijte dlanovima svojih ruku potiljak glave. Nastojte ostati pribrani i pričekati pomoć bliskih ljudi ili osoblja dežurnih službi.

Ako ste nakon potresa zarobljeni u ruševinama, ostanite mirni. U slučaju velike prašine, pokrijte usta i nos bilo kojim zaštitnim pokrivalom pri ruci (rupčić, dio odjeće). Ako to možete učiniti, udarajte predmetom o metalnu instalaciju ili o zid u redovitim intervalima, kako biste pomogli spasiocima da vas pronađu.



Više informacija možete pronaći
na <https://civilna-zastita.gov.hr/>



Poplava

Kada ste u poplavljenoj zgradi, pozicionirajte se na povišenom mjestu ako to možete učiniti (npr. popnite se na kauč) i pričekajte pomoć.

Kad ste na otvorenom, pomaknite se na mjesto do kojega nadolazeća voda ne može doći.

Ne prelazite vodeni tok, čak ni ako seže samo do koljena.

Poštujte blokade cesta i zatvorene podvožnjake.
Ne vozite po poplavljenim cestama.

Požar otvorenog prostora

Uklonite predmete koji bi se mogli zapaliti iz okoline zgrade, ako to možete učiniti.

Ako u zraku ima dima, zatvorite vrata i prozore te isključite sustave ventilacije i klimatizacije, ukoliko ste u mogućnosti to učiniti.

ŠTO UČINITI NAKON KATASTROFE

Potres

Pregledajte stanje objekta i oštećenja na njemu. Ako je struktura oštećena, nemojte ulaziti.

Ako nema struje, za osvjetljavanje koristite s vjetiljku na baterije. Nemojte paliti šibice niti pušiti.

U slučaju poremećaja u opskrbi pitkom vodom, pridržavajte se uputa o prokuhavanja vode ili koristite vodu u bocama.

Neka stručna osoba pregleda vodovodne, kanalizacijske, plinske i električne instalacije te dimovodne uređaje.

Poplava

Poplave mogu oštetiti zgrade, poplaviti podrumne i donje katove, pomaknuti namještaj i opremu te nataložiti blato i krhotine.

Više informacija možete pronaći
na <https://civilna-zastita.gov.hr/>



Ispumpajte vodu iz poplavljenih prostorija,
uklonite naplavine i poplavljenу opremu.

Očistite, dezinficirajte i osušite prostor i opremu.
Odbacite predmete koji se ne mogu očistiti.

Bacite hranu koja je došla u kontakt s poplavnom
vodom.

Ukoliko ove aktivnosti ne možete odraditi sami,
zamolite osobnog asistenta ili neku drugu osobu
da to napravi umjesto Vas.

Požar otvorenog prostora

Slijedite upute nadležnih tijela o povratku u svoj
dom.

Prozračite prostor kada u zraku nema dima ili
mirisa dima.

Ukoliko ove aktivnosti ne možete odraditi sami,
zamolite osobnog asistenta ili neku drugu osobu
da to napravi umjesto Vas.

KAKO PRISTUPITI OSOBAMA S TJELESNIM INVALIDITETOM?

Osobe s tjelesnim invaliditetom ponekad imaju govorne teškoće. No, bez obzira na to imaju li ih ili ne, u pristupu i komunikaciji s osobama s tjelesnim invaliditetom potrebno je postupiti na sljedeći način:

- Kada komunicirate s osobama koje su gluhe ili nagluhe, vodite računa o etičkim načelima i ravnopravnom statusu druge strane. Imajte poštovanja.
- Privucite pažnju osobe. Stanite ispred njih ili mahnite rukom u njihovom vidnom polju i predstavite se.
- Obraćajte se izravno osobi s invaliditetom, a ne osobi u pratnji.



Više informacija možete pronaći
na <https://civilna-zastita.gov.hr/>



- Opišite situaciju ili opasnost. Pitajte treba li im pomoć i pitajte je kako joj možete pomoći. Slijedite sugestije koje Vam daje sama osoba s invaliditetom.
- Smanjite buku i osvijetlite prostoriju. U slučaju nestanka struje, svjetiljka na baterije može pomoći. Upozorite osobu s invaliditetom ukoliko će uskoro biti suočena sa jakim zvukom ili svjetlom.
- Govorite jasno, polako i kratkim rečenicama. Detaljno objasnite osobi korake spašavanja koji je čekaju, kako bi Vam se s povjerenjem mogla prepustiti.
- Najavite osobi s tjelesnim invaliditetom svoj sljedeći postupak, npr.: „Sada ćemo Vas prebaciti na nosila!“
- Izbjegavajte dodirivati osobu više nego li je nužno za spašavanje.
- Kada osoba s tjelesnim invaliditetom promijeni položaj tijela ili mjesto na kojem se nalazi, provjerite s njom osjeća li se sigurno u novonastaloj situaciji.
- Govorite konkretne upute, npr. recite: „Pokušajte podignuti lijevu ruku!“, umjesto: „Samo se opustite!“



BROJ 112

U zemljama EU 112 je uvijek dostupan besplatno. Ako trebate hitnu medicinsku pomoć ili pomoć vatrogasaca, drugih hitnih službi ili policije, pozivom na broj 112 možete obavijestiti operatera:

- **Tko** zove,
- **Što** se dogodilo,
- **Gdje** se dogodilo,
- **Kad** se dogodilo,
- **Koliko** ima ozlijeđenih,
- O kakvim se **ozljedama** radi,
- Kakve su **okolnosti** na mjestu događaja,
- Kakva vam je **pomoć** potrebna.

Osobe koje imaju neki oblik tjelesnog invaliditeta, ukoliko imaju i govornih teškoća, mogu poslati tekstualnu poruku (SMS) na broj 112.

U poruci objasnite što se dogodilo i operater će Vam pismeno odgovoriti. Njihov odgovor ili dodatna pitanja bit će prikazani na ekranu vašeg mobilnog uređaja.

Podaci o pozivima i porukama poslanim na broj 112 čuvaju se 6 mjeseci. Zlouporaba poziva i poruka poslanih na ovaj broj je kažnjiva.



Co-funded by
the European Union



Ravnateljstvo civilne zaštite

UPRAVA
REPUBLIKE
SLOVENIJE



ZA ZAŠČITO IN REŠEVANJE



Objavljuje: Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske, Ravnateljstvo civilne zaštite, u okviru projekta Safe and Equal in EMERgencies (SEE ME).
Izrađeno u suradnji s Hrvatskim savezom udruga za mlade i studente s invaliditetom - SUMSI.
Koncept i ilustracije: Studio Ajd, doo, Dobrovlje.