

U današnje vrijeme sve više smo izloženi određenim rizicima poput potresa, požara i poplave.

Kako postajemo stariji potreba za osjećajem sigurnosti i zaštićenosti od rizika postaje još veća.

Ovi opći savjeti pomoći će Vam da Vi i Vaš dom budete sigurniji, dok detaljne upute možete naći na stranicama **Ravnateljstva civilne zaštite MUP-a** <https://civilna-zastita.gov.hr/>

### HITNE SLUŽBE - BROJEVI

JEDINSTVENI BROJ                      POLICIJA

**112**                                      **192**

VATROGASCI                              HITNA POMOĆ

**193**                                      **194**

### ŠTO UČINITI PRIJE KATASTROFE?

- Kad spavate, ortopedska i druga pomagala uvijek držite na istom mjestu, npr. pored kreveta.
- Kako biste lakše pozvali pomoć u hitnim slučajevima dobro je pri ruci imati mobitel i/ili zviždaljku.

### ZA ZAŠTITU OD POTRESA

- Pričvrstite namještaj za zid ili drugu potporu.
- Stavite velike ili teške predmete na donje police.
- Nemojte vješati teške uokvirene slike ili ogledala iznad kreveta, prostora za sjedenje ili mjesta na kojem Vas mogu ozlijediti.

### ZA ZAŠTITU OD POPLAVA

- Ako prijete opasnost od poplave, u prostorijama izloženim poplavama podignite namještaj i drugu opremu s poda.
- Ako živite na prostoru ugroženom od poplava, bilo bi dobro da podovi i zidovi budu od materijala koji se brzo čiste i suše.
- Održavajte odvodne kanale čistima da kišnica može neometano otjecati oko kuće.

### ZA ZAŠTITU OD POŽARA OTVORENOG PROSTORA

- Održavajte okolinu kuće/zgrade urednom. Uklonite grane drveća i suhu travu, a zapaljive materijale držite na sigurnoj udaljenosti.

- Ako taj posao ne možete obaviti sami, zatražite pomoć od rodbine, prijatelja ili susjeda.

### ŠTO UČINITI ZA VRIJEME KATASTROFE?

#### ZA VRIJEME POTRESA

- Potražite zaklon ispod čvrstih stolova ili uz nosive zidove. Čučnite, sagnite glavu prema koljenima, zaštitite glavu laktovima i pokrijte potiljak dlanovima.
- Ako ste nakon potresa zarobljeni u ruševinama, ostanite mirni. Ako ste u zaprašenom okruženju, pokrijte usta i nos rupčićem ili dijelom odjeće. Udarajte predmetom po metalnoj instalaciji ili zidu kako biste pomogli spasiocima da Vas pronađu.

#### ZA VRIJEME POPLAVE

- Ako čujete kako voda ulazi u zgradu ili je osjetite pod nogama, prijedite na viši kat.
- Ako ste na otvorenom, pomaknite se na mjesto do kojeg nadolazeća voda ne može doći.
- Ne hodajte kroz vodu čak i ako Vam seže samo do koljena.

## ZA VRIJEME POŽARA OTVORENOG PROSTORA

- Ako u zraku ima dima, zatvorite vrata i prozore te isključite sustave ventilacije i klimatizacije.

**U slučaju evakuacije pridržavati se uputa nadležnih službi. Ukoliko imate poteškoće u kretanju ili druge poteškoće koje Vam otežavaju evakuaciju, zatražite pomoć od susjeda ili putem broja 112 i recite koja su vaša ograničenja. Sa sobom ponesite samo najnužnije stvari koje ste pripremili za hitan slučaj. Ne zaboravite lijekove i pomagala. Obavijestite rodbinu gdje se nalazite.**

## ŠTO UČINITI NAKON KATASTROFE ?

- Ako živite sami, zamolite ljude koji Vam mogu pomoći da pregledaju štetu na vašem objektu i opremi.

## NAKON POTRESA

- Nakon potresa zgrada može biti oštećena, a predmeti se mogu pomaknuti ili prevrnuti. Na podu može biti krhotina, što može predstavljati opasnost.

- U slučaju poremećaja u opskrbi pitkom vodom pridržavajte se uputa o prokuhavanju vode ili koristite vodu u bocama. Neka Vam stručna osoba pregleda instalacije i dimnjak.

## NAKON POPLAVE

- Poplave mogu oštetiti zgrade, poplaviti podrumne i donje katove te nataložiti blato i krhotine. Prihvatite pomoć drugih za ispušavanje vode, čišćenje, dezinficiranje i sušenje prostorija i predmeta.
- Ne konzumirajte hranu koja je došla u kontakt s poplavnom vodom.

## NAKON POŽARA OTVORENOG PROSTORA

- Pratite obavijesti nadležnih tijela kada ćete se moći vratiti u svoj dom. Prozračite prostor od dima ili mirisa dima.



DUBROVAČKO-  
NERETVANSKA  
ŽUPANIJA



SVEUČILIŠTE  
U DUBROVNIKU  
UNIVERSITY  
OF DUBROVNIK

# ZAŠTITIMO SE OD KATASTROFA OPĆE UPUTE ZA NAŠE STARIJE



## SIGURNOST OD POŽARA ZA STARIJE OSOBE – KONTROLNA LISTA

- Znam da u slučaju požara moram što prije, na siguran način napustiti dom.
- Znam da ako zbog vatre i dima ne mogu napustiti prostoriju, ispod vrata trebam staviti krpu, posteljinu, ručnik ili odjeću, a zatim otvoriti prozor i zvati pomoć.
- Ako je u prostoriji dim, znam da usta i nos trebam pokriti vlažnom krpom. Znam da je zrak blizu poda čišći pa ću, ako je to moguće, iz zadimljene prostorije izaći puzeći.
- Jedinствени broj za hitne službe **112** i broj vatrogasaca **193** držim na vidnom mjestu. U slučaju požara znam da ih moram odmah zvati.
- Kada kuham ili se koristim otvornim plamenom, ne nosim široku odjeću ni odjeću sa širokim rukavima.
- Drva za loženje i druge zapaljive stvari ne držim u blizini peći.
- Neohlađeni pepeo odlažem u sigurnu posudu.
- Ručke lonca okrećem dalje od prednjeg ruba peći.
- Nikada ne ostavljam hranu koju kuham bez nadzora.

- Štednjak držim čistim od masnoća jer su one lako zapaljive.
- Redovno čistim filtre u napama.
- Zamijenio/la sam sve uređaje koji su imali oštećene kabele.
- Ne opterećujem utičnice ni produžne kabele s previše uključenih uređaja.
- Ugradio/la sam detektor dima (u kuhinji i u drugim prostorijama gdje se koristi otvoreni plamen) i redovito mijenjam baterije (dvaput godišnje).
- Nikada ne pušim u krevetu i ne ostavljam upaljene svijeće u prostoriji u kojoj ne boravim.
- Vodim računa da su grijalice barem jedan metar udaljene od bilo kakvih zapaljivih predmeta, poput zavjesa, posteljine ili namještaja.
- Dom mi je dobro osvijetljen i vidim što radim.
- Imam ispravan aparat za gašenje požara i znam kako se koristi.
- Spavaću sobu i prostorije u kojima boravim održavam u urednom stanju, bez nagomilavanja zapaljivih i drugih stvari.
- Preko noći držim sva ortopedska i druga pomagala na dohvat ruke u spavaćoj sobi.

