

LISTA BRZE PROVJERE



KAKO POSTUPATI KOD POZIVANJA U SLUČAJU TRAŽENJA POMOĆI

- Stanite i razmislite gdje se nalazite.
- Za pomoć nazovite telefonski broj vatrogasaca 123 ili 121. Ne računajte da su već drugi dojavili događaj.
- Počnite razgovor odmah govoreći polako i razgovjetno, šta se dogodilo, gdje se dogodilo, kada se dogodilo i ima li ozlijeđenih.
- Navedite tačnu adresu mjesta nesreće i osobno dočekajte pomoć.
- Budite spremni dati daljnje informacije i osobne podatke (ime i prezime).
- Završite razgovor kada vam služba koju ste kontaktirali to dozvoli.
- Vaš razgovor neće odgoditi upućivanje pomoći, jer pomoć može biti upućena i dok je razgovor u toku. Recite sve što ste zapazili, vidjeli ili čuli.
- Ne telefonirajte na liniji dok ne dođe pomoć. Služba koju ste kontaktirali možda će trebati dodatne informacije.
- Dojava nepostojećeg događaja je zakonom kažnjiva.

Program edukacije stanovništva za sprovođenje mjera lične i uzajamne zaštite građana

KONTAKTI ZA POMOĆ

Operativni centar Civilne zaštite (hitni slučaj zbog poplave/oluje)	121 www.cz.zdk.ba
Opasnost po život policija	122
Hitna pomoć vatrogasci	123
Hitna medicinska pomoć	124
PTT - informacije	1182/1188
BIHAMK (stanje i pomoć na putevima)	033 1282 www.bihamk.ba
Federalni hidrometeorološki zavod BiH (METEO ALARM by METEOBIH)	033 276 700 033 442 435 www.fhmzbih.gov.ba

UPIŠITE SLJEDEĆE BROJEVE:

- Vaša općina:
- Vaša općinska služba CZ:
- Vaš opskrbljivač struje:
- Vaš opskrbljivač vode:
- Vaš opskrbljivač plina:
- Vaš upravitelj stambenog objekta:
- Vaše osiguravajuće društvo:
- Vaš porodični ljekar:

Za više informacija slušajte lokalnu radio stanicu.
Frekvencija lokalne radio stanice:



Bolje je osigurati se nego požaliti zbog toga



JESTE LI PRIPREMLJENI ZA NEVRIJEME I UDAR GROMA?

ŠTA UČINITI U SLUČAJU NEVREMENA I UDARA GROMA?

Postovani sugrađani,
Mnogi su od nas doživjeli neki neugodan događaj pri kojem su trebali pomoć neke od specijalizovanih službi. Ponekad događaj toliko snažno psihološki djeluje da je potrebno vrijeme za snalaženje i pozivanje pomoći. Ovi savjeti će Vam pomoći u tome. Proučite ih i upoznajte sa njima članove Vaše porodice, kako biste znali šta činiti u datom slučaju. Posebno je važno poučiti djecu, kako se zaštititi u opasnim situacijama. Lični primjer odraslih od ključnog je značaja za ovladavanje i prihvatanje sigurnosnih mjera, lične i uzajamne zaštite, član 41. Zakona o zaštiti i spašavanju ljudi i materijalnih dobara od prirodnih i drugih nesreća („Službene novine F BiH“, br.39/03, 22/06 i 43/10).

JESTE LI PRIPREMLJENI ZA NEVRIJEME I UDAR GROMA?

Planirajte sjedeće sa cijelom porodicom:

1. Napravite svoj Plan kako bi zaštitili sebe u slučaju nevremena i opasnosti od udara groma, uključujući aktivnosti prije, za vrijeme i nakon neželjenog događaja.
2. Napravite Plan obiteljske komunikacije, jer zasigurno svi nećete uvijek biti zajedno, neko će možda biti na poslu, u školi, u kući, a neko na putu ili na obližnjem izletištu.
3. Pripremite Vaš paket prve pomoći u hitnim slučajevima.
4. Budite spremni i već sad procijenite gdje biste trebali da se evakuirate na sigurnije mjesto, za slučaj opasnosti.
5. Napunite mobilni telefon i stavite važne dokumente u vatro/vodootpornu posudu.
6. Planirajte kako upozoriti komšije i prijatelje na opasnosti i kako se mogu zaštititi.

Za više informacija i pomoć u izradi Vašeg Plana za slučaj nevremena i opasnosti od udara groma posjetite općinsku službu Civilne zaštite i website Kantonalne uprave Civilne zaštite ZDK

www.cz.zdk.ba
direktor Sead Džanović, prof.odb. i sig.

NE DOZVOLITE DA SE NESREĆA DOGODI!

POMOŽITE STARIJIM I INVALIDNIM OSOBAMA!

ZAŠTITITE SVOJU PORODICU,
ŽIVOTINJE I IMOVINU!

KOMŠIJA POMAŽE KOMŠIJI!

ŠTA MOŽETE UČINITI I KAKO SE ZAŠTITI ZA SLUČAJ NEVREMENA I OPASNOSTI UDARA GROMA!

Kao svjesna i odrasla osoba, Vaša odgovornost je da zaštitite sebe, Vaše najbliže i nemoćne i obezbjedite sigurnost Vaše imovine. Stoga Vas molimo, iskoristite priliku i naučite, kako prepoznati opasnost i šta činiti, da bi se zaštitili za slučaj nevremena i opasnosti udara groma.

Zašto pripreme sada?

Vrijeme za pripremu je baš sad, ne sljedeći dan ili vikend ili možda za vrijeme ili nakon samog događaja. Nevrijeme i opasnost udara groma može se dogoditi svaki dan, a najčešće, u ljetnim mjesecima, julu i avgustu i to u poslijepodnevnim i/ili ranim večernjim satima, kada se:

- pojavljuju grozdasti bijeli oblaci koji prerastaju u veliki oblak, oblika „nakovnja“, koji je u nižim i srednjim slojevima taman, a u gornjim ima veliku sjajnost (zovu ih kumulonimbusi),
- dolazi od jakih udara vjetra, praćeni snažnim pljuskovima, a ponekad i gradom i
- grmljavinom i sijevanjem (munjom), koje jednom riječju nazivamo gromom.

Rijetki su oni, koji mogu preživjeti direktan udar groma. Udar groma na čovjeka može uzrokovati:

- različite poremećaje srčanog ritma, srčani zastoj,
- zastoj disanja uzrokovan paralizom mišića za disanje i/ili poremećajem centra za disanje,
- gubitak svijesti, privremena paraliza, konvulzije i/ili nemogućnost prisjećanja na događaje koji su prethodili udaru groma, koma,
- površinske opekotine različitih oblika,
- ozljede prsnog koša i trbuha, prijelomi kosti, ozljede oka i uha,
- različiti psihički i neurološki poremećaji i dr.

Kako se zaštititi?

Srećom sve ove posljedice možete spriječiti i/ili ublažiti, ukoliko prihvatimo ovih nekoliko savjeta, kako se zaštititi od udara groma, a koji nas može zateći u planini, u kući, na cesti, na rijeci i sl..

I. Razmislite šta predstavlja prikladan zaklon!

Ključ zaštite od nevremena i udara groma, je skloniti se unutar najbliže dostupne zaštitne strukture. Zato, odredite unaprijed gdje je najbliža prikladna struktura za zaklon, za slučaj da Vas nevrijeme i grmljavina zatekne vani. Stambene zgrade su najsigurnije mjesto za to. Mali objekti kao garaže, natkrivene terase, piknik skloništa, šatori, staklenici i sl, nisu dobar izbor, a naročito oni koji su pod drvećem. Ako ne možete pronaći bolji zaštitni objekat, dobar je i automobil s metalnim krovom, ali u tom slučaju maknite ga sa ceste i nemojte voziti.

II. Budite svjesni!

Ako ste u planini ili na rijeci ili jezeru, pronalaženje sigurnog utočišta može biti pravi problem. Prije nego krenete, poslušajte lokalnu vremensku prognozu i pratite posebno upozorenja na grmljavinu. Rasporedite svoje aktivnosti kako bi izbjegli moguće rizične situacije. Računajte, da vruć i sparan dan, samo je pitanje vremena, kada će grmljavina krenuti.

III. Pogledajte u nebo!

Kada ste izvan ili udaljeni od najbliže dostupne zaštitne strukture, gledajte povremeno u nebo. Pratite znakove približavanja nevremena, kao što su kiša, zamračeno nebo oblacima ili vidite bljesak munje prije prve grmljavine ili formiranje velikog oblaka u obliku „nakovnja“ koji je u nižim i srednjim slojevima taman, dok u gornjem sloju ima veliku sjajnost. Ovo su znakovi koji Vas mogu upozoriti, da blagovremeno potražite zaklon.

IV. Otiđite u zaklon

Svi ljudi na otvorenom prostoru, bez obzira da li pješače ili su na biciklu ili motoru, nalaze se u opasnosti da ih udari grom. Zato čim vidite munju i čujete grmljavinu, otiđite u zaklon. Prilikom odlaska i izlaska iz dostupne zaštitne strukture ne zaboravite na pravilo 30/30. Ako čujete grmljavinu u vremenskom razmaku 30 sekundi i manje nakon sijevanja-munje odmah idite u zaklon, a izađite iz zaklona 30 minuta nakon posljednje grmljavine. Aktivnosti na otvorenom treba izbjegavati sve dok nevrijeme traje.

V. Budite sigurni unutar zaštitne strukture

Unutar prikladnog zaklona, još uvijek je potrebno poduzeti neke dodatne mjere opreza. Ne dirajte i ne koristite telefone, priključne elek.aparate, držite se podalje od elek. i vodovodne instalacije, električnih utičnica, prozora i vrata. Izvući elek. i antenske utikače iz mašina, televizora, računara, printera i fax. Ostati izvan kada i tuš-kupaonica, ne prati rublje ili posude. Držite zatvorene prozore (to je posebno važno u automobilu) i pokušajte ostati u središtu unutarnjih prostora zaštitne strukture. U automobilu, pokušajte izbjegavati dodirivanje bilo kojeg dijela metalnog okvira ili prozorskog stakla.

VI. Smanjite rizik ako ste vani

Ponekad možete biti zatečeni iznenadnim nevremenom, unatoč najboljim mjerama opreza. Ako ste vani, van zaštitne strukture, pomaknite se od viših prema nižim mjestima, te izbjegavajte velike otvorene prostore, gdje ste višiji od svega oko vas.

Ostanite daleko od izoliranih objekata kao što su usamljena drveća, dalekovodi-rasvjetni-antenski stubovi i sl. Ako ste na čamcu, kupanju, ribolovu, izađite iz vode.

Odmaknite se od metalnih ograda, oslobodite se metalnih predmeta. I nemojte se naslanjati na mokre stijene. Zaštitu nemojte tražiti u većim skupinama ljudi, rasporedite se tako da postoji nekoliko dužina tijela između svakog od vas. Najbolji položaj je čučeci, nagnite se prema naprijed stavljajući ruke oko koljena, noge držite što je moguće više skupa, glavu na prsa i između koljena. U tom položaju smanjuje se tjelesna visina i manjom površinom tijela, dodiruje se tlo. Ukoliko ne možete drugačije, sjedite tako da su vam noge bliže tijelu. Ni u kom slučaju nemojte zaliježati.

U šumi, gdje je drveće jednake visine manja je opasnost od udara groma. Ipak odmaknite se od visokih stabala i ruba šume. Čučnite i udaljite se barem 10 metara od debelih stabala. Ukoliko ste u autu u vožnji, bljesak munje i groma može biti uzrok kobne pogreške u vožnji, ali i jaka kiša često zamagljuje pogled. Signalni uređaji na raskrsnicama mogu biti van funkcije, zato obavezno stanite i ugasite motor automobila.

PRUŽANJE PRVE POMOĆI UNESREĆENOM

- Odmah pozvati hitnu medicinsku pomoć, tel. 124. Žrtvi udara groma može se odmah pristupiti i dodirnuti je bez opasnosti.
- Spasilac mora procijeniti, vodeći računa o ličnoj sigurnosti, je li moguće žrtvu premjestiti na sigurnije mjesto.
- S prvom pomoći odmah započeti ukoliko je unesrećenik bez svijesti, ima isprekidano disanje ili uopće ne diše, nema otopljivog pulsa odnosno ima raširine zjenice.
- Unesrećenog položiti na leđa i odmah započeti sa masažom srca. Pri tome osloboditi sve dišne puteve. S obje ruke (jednom na drugoj) 10 puta pritiscati prsa u razmaku od 1 sekunde toliko snažno da mu se prsni koš spusti do 5 cm.
- Ukoliko unesrećeni nije počeo disati ponoviti postupak ili početi s oživljavanjem usta na usta. To se mora tako dugo ponavljati dok ne dođe pomoć ili liječnik.
- Kad ima više unesrećenih, prednost u zbrinjavanju imaju uvijek oni koje treba oživljavati.
- Unesrećenog postaviti u bočni položaj i zbrinuti ostale ozljede.
- Svaku žrtvu treba prevesti u bolnicu uz stalan nadzor životnih funkcija.

OSIGURAJTE VAŠU IMOVINU

Policom osiguranja kod osiguravajućeg društva možete svoju imovinu - namještaj, uređaje, boje na zidu, podove, ali i različite umjetnine, dragocjenosti i važne dokumente zaštititi od niza opasnosti kao što su požar, udar groma, oluje i grada, potresa, poplave, puknuća cijevi i dr., Razmislite i ocjenite!

OPORAVAK OD NESREĆE UZROKOVANE NEVREMENOM I UDAROM GROMA

Oporavak nakon nevremena i udara groma obično je postupan i dug. Sigurnost Vas i Vaše obitelji je primaran problem, kao što su mentalno i fizičko zdravlje. Ako je pomoć dostupna, a znajući kako može biti pružena, čini sam proces više ili manje stresnim, zato:

- Vaša prva briga je da zaštitite i osigurate sebi i članovima svoje obitelji zdravlje.
- Postavite prioritete i rješavajte ih jedan po jedan.
- Vodite računa o urednoj ishrani i higijeni.
- Budite svjesni novih sigurnosnih problema i poteškoća u njihovom otklanjanju.

Kontaktirajte lokalne dužnosnike, da biste saznali šta su oni planirali činiti, da se i Vi uključite, kako bi se spriječila veće posljedice nesreće i prišli oporavku u Vašem području.

Okupite svoju porodicu, vježbajte i ponavljajte svoj plan, sa vašom djecom kroz igru, kviz znanja, provjerite da li su zapamtili šta im je činiti za vrijeme nevremena i opasnosti udara groma

Računajte na to, da će te možda biti prisiljeni jedno vrijeme, dok dobijete stručnu pomoć morati sami jedni drugima pružiti prvu pomoć. Lokalni dužnosnici i ostale službe spašavanja će biti na sceni nakon nepogode ali ne mogu doći svima odmah. Zato sa Vama uvijek Vaš komplet potrebnih stvari u hitnim slučajevima. Također, već sad računajte i na to, hoćete li:

- biti u mogućnosti da ostanete u svom domu nakon nepogode;
- imati potrebne zdravstvene usluge;
- imati novac, hranu i lijekove;
- biti u mogućnosti da se finansijeri oporavite;
- hoće li Vaše osiguranje pokrit štete koje ste imali;

Znajte procenat preživjelih u nesrećama među edukovanim i pripremljenim osobama je izuzetno velik, a materijalna šteta na njihovim dobrima i nekoliko puta manja.

DA LI STE VI SPREMNI ZA SLUČAJ PRIRODNIH NEPOGODA?
UKOLIKO NISTE. ČEKA VAS...