

## KRATKA ŠKOLA PRVE POMOĆI

- Ne zaboravite na humanost i nesebičnost u pružanju pomoći drugima.
- Ako sami niste povrijeđeni, pomognite drugima.
- Zapamtite, vaša bezbjednost je na prvom mjestu!
- Ne pomjerajte teško povrijeđene.
- Zatrpane a žive obavještavajte da će ih spasilačke ekipe osloboditi što je prije moguće.



Co-funded by the  
European Union



## UPUTSTVA ZA POSTUPANJE U SLUČAJU ZEMLJOTRESA

### Šta činiti prije zemljotresa?

#### • **Provjeriti sve potencijalne opasnosti:**

- Pričvrstiti police, bojlere, lustere, ogledala i sl. za zid;
- Izbjegavati postavljanje ormara, polica, slika, ogledala i sl. iznad mjesta gdje ljudi borave i spavaju;
- Smjestiti opasne i zapaljive materije na sigurno mjesto.

#### • **Identifikovati sigurna mjesta unutar i van objekta:**

- U kući, stanu, školi odrediti jedno ili više sigurnih mjesta za sklanjanje u slučaju zemljotresa i to što dalje od prozora, većih staklenih površina i pregradnih zidova;
- Na otvorenom što dalje od zgrada, drveća, telefonskih i električnih vodova, mostova, tunela i sl...

#### • **Na dohvat ruke imati spremno:**

- Baterijsku lampu, radio prijemnik sa rezervnim baterijama, mobilni telefon, pribor za prvu pomoć, lijekove, identifikaciona dokumenta, aparat za gašenje požara, višenamjenski nožić, vreću za spavanje i sl.;
- Određene zalihe konzervirane hrane i flaširane vode.

### Brojevi za hitne intervencije

• Direktorata za zaštitu i spasavanje MUP-a, Operativno-komunikacioni centar 112 – **OKC 112**

Evropski broj za hitne službe – **112**

- Policija – **122**
- Opštinske službe zaštite i spašavanja – **123**
- Hitna medicinska pomoć – **124**
- Služba sigurnosti na moru – **129**



### Šta činiti za vrijeme zemljotresa?

- **Ukoliko se za vrijeme zemljotresa nalazite u zatvorenom prostoru**
  - Ostanite mirni i prisebni – ne dozvolite da vas obuzme panika. Budite svjesni da su neki zemljotresi samo početni potresi i da ubrzo može uslijediti sljedeći, jači zemljotres.
  - Nađite zaklon na bezbjednim mjestima u kući kao što su: dovratnici, noseći zidovi, mjesto ispod stola, čvrstog namještaja i ostanite tamo dok traje potres, ili pokrijte svoje lice i glavu rukama i sklonite se u ugao unutrašnjih zidova prostorije – nikako ne smijete ostati u centru sobe.
  - Ne pokušavajte da bježite.
  - Udaljite se od stakla, prozora, spoljnih zidova i vrata, i bilo čega što može da padne, poput lustera ili polica.
  - Ukoliko ste u krevetu, spustite se pored kreveta i zaštitite glavu.
  - Ostanite u kući dok potres ne prestane i ne bude bezbjedno za vas da izađete (istraživanja su pokazala da najviše povreda nastaje kad ljudi pokušavaju da izađu iz zgrade za vrijeme potresa). Iz prizemne zgrade ili sa prvog sprata možete izaći na otvoren prostor (nikako kroz prozor ili balkon/terasu), ali vodite računa da budete na bezbjednoj udaljenosti od zgrada.
  - Sve dok zemljotres traje izbjegavajte stepeništa i liftove.
  - Ukoliko ste u javnom objektu (škola, preduzeće, tržni centar, centar za rekreaciju ili prodavnica) – ostanite mirni i ne paničite. Držite se dalje od mase ljudi koja se u panici kreće ka izlazima.
  - Budite svjesni da može doći do nestanka struje, i da se alarmi (protivpožarni i drugi) mogu uključiti.
- **Ukoliko se za vrijeme zemljotresa nalazite na otvorenom prostoru**
  - Sklonite se od zgrada, mostova, tunela, ulične rasvjete, električnih stubova i kablova; najveća je opasnost u blizini građevina, na izlazima i uz spoljne zidove.
  - Ukoliko ste na ulici vodite računa o objektima koji mogu pasti na vas, kao što su dimnjaci, crepovi sa krova, slomljeno prozorsko staklo i slično.
  - Zaštitite glavu rukama ili tašnom.
  - Ostanite na mjestu do zvaničnih uputstava.
- **Ukoliko se za vrijeme zemljotresa nalazite u vozilu u pokretu**
  - Zaustavite se ukoliko vam bezbjednost u saobraćaju dozvoljava i ostanite u vozilu.
  - Izbjegavajte zaustavljanje u blizini zgrada, drveća, nadvožnjaka ili električnih kablova.
  - Nastavite oprezno kada zemljotres prestane. Izbjegavajte puteve, mostove, vijadukte, rampe, tunele koji su možda oštećeni u zemljotresu, kao i lokacije koje su evidentirane kao rizične na klizišta i odrone.

### Šta uraditi nakon zemljotresa?

- **Ukoliko se nađete pod ruševinama**
  - Ne palite šibicu!
  - Ne krećite se.
  - Prekrijte usta maramicom ili tkaninom.
  - Udarajte o cijev ili zid kako bi spasilački timovi mogli da vas pronađu.
  - Ukoliko imate pištaljku iskoristite je. Vičite samo ukoliko je to posljednja opcija, jer vikanje može izazvati udisanje opasno velike količine prašine.
  - Sačuvajte prisebnost i pokušajte da se orijentišete.
  - Ako ste pritisnuti lakšim materijalom, započnite s laganim odstranjivanjem, pri čemu štedite snagu i čuvajte se oštrih predmeta i naknadnog povređivanja.
- **U ostalim situacijama**
  - Budite spremni za dodatne potrese. Ako je objekat oštećen, zbog mogućnosti nastanka jačeg zemljotresa, napustite ga smireno, bez panike i po redu: majke sa djecom, stari, bolesni, osobe s invaliditetom itd.
  - Ponesite sa sobom najvažnije stvari.
  - Ukoliko se nalazite u oštećenom objektu i osjećate miris gasa ili vidite pokidane kablove, ne palite svijeće i šibice zbog opasnosti od požara i eksplozija.
  - Isključite električnu energiju na glavnoj sklopici, zatvorite plin i vodu na glavnom ventilu.
  - Provjerite da li je neko povrijeđen.
  - Ne pomjerajte ozbiljno povrijeđene osobe.
  - Koristite telefon samo u slučaju nužde kako se telefonske linije ne bi opteretile.
  - Ne koristite vozila jer su putevi potrebni spasiocima.
  - Izbjegavajte ulazak u kuću/stan, pogotovo ako postoje oštećenja.
  - Pijte samo flaširanu vodu.
  - Ne ometajte rad spasilaca.
  - Pratite uputstva nadležnih organa i po njima postupajte.
  - Ukoliko dođe do požara, pokušajte da ga ugasite i obavijestite opštinsku službu zaštite i spašavanja na broj 123 ili Operativno-komunikacioni centar – OKC 112 na broj 112.
  - Ukoliko je potrebno i ukoliko ste u mogućnosti pridružite se timovima za spašavanje iz ruševina i striktno se pridržavajte njihovih uputstava!