

PORODIČNI PRIRUČNIK

ZA PONAŠANJE U SLUČAJU PRIRODNIH ILI DRUGIH NESREĆA



BOSNA I HERCEGOVINA
Ministarstvo sigurnosti
БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА
Министарство безбједности



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Uz podršku/Supported by:

unicef 

Važni telefonski brojevi hitnih službi:

Operativni centri Civilne zaštite 121

Policija 122

Vatrogasci 123

Hitna medicinska pomoć 124

Pomoć na cesti 1282/1285/1288

OVI BROJEVI SU VAM NA RASPOLAGANJU 24 SATA.



Izvještaj o nesreći:

- Vaše ime i prezime?
- Gdje se dogodilo?
- Šta se dogodilo?
- Očekujte dodatna pitanja

Koja je svrha ovog priručnika?

Priručnik je izrađen s namjerom da na jednostavan i pristupačan način pruži osnovna uputstva za ponašanje stanovništva u slučaju prirodnih ili drugih nesreća. Posebno je važno preventivno djelovati, odnosno izvršiti pripreme prije nego što se nesreća desi kako bi njene štetne posljedice po živote ljudi i materijalna dobra bile svedene na najmanju moguću mjeru.

Svakodnevno u Bosni i Hercegovini ljudi idu na posao, prate djecu u školu, idu u kupovinu, na godišnji odmor ili obavljaju druge svakodnevne obaveze, ali se često desi da se ta rutina drastično mijenja zbog prirodnih ili drugih nesreća i različitih utjecaja. To su situacije kada shvatamo koliko smo mi i naša okolina ranjivi. Nesreće se mogu dogoditi svakodnevno i bez ikakve najave. Pripravnost za nesreće je individualna, ali predstavlja i odgovornost svake porodice. Kada se desi prirodna ili druga nesreća kasno je za poduzimanje preventivnih mjera. Nije moguće naučiti kako ugasiti požar ili odgovoriti na nesreću kada je vatra već tu ili kada je neko već povrijeđen. Moguće je odgovoriti na pravi način samo ako smo već pripremljeni za takav događaj.

U slučaju prirodne ili druge nesreće širih razmjera, lokalne vlasti i spasioци mogu također biti značajno pogođeni, što će onemogućiti njihovo djelovanje i pružanje usluga u određenom vremenskom periodu u kojem se građani moraju osloniti na svoja znanja i resurse.

Ovaj priručnik je namijenjen da vas ohrabri i pruži uputstva kako najbrže i najefikasnije otkloniti opasnosti izazvane različitim nesrećama, sačuvati živote članova porodice i zaštititi materijalna dobra. S obzirom na to da su vam neka uputstva već poznata, potrebno je samo malo truda i vremena da savladate osnovne radnje i pomognete sebi i svojoj porodici da se nosite sa potencijalnim opasnostima.

Svako bi se trebao zapitati:

Jesam li pripremljen?

Mogu li pomoći sebi i drugima u datoj situaciji?

Da li imam pripremljen komplet za preživljavanje?

Da li imam izrađen porodični plan za slučaj prirodne ili druge nesreće?

Izučite ovaj priručnik zajedno sa članovima svoje porodice. Saznajte šta se preporučuje, a šta ne, u slučaju prirodne ili druge nesreće.

Ukoliko imate ove informacije na umu i ako redovno obnavljate i dopunjujete svoje znanje kursovima prve pomoći, već ste učinili veliki korak za pripremanje za situaciju koja može ugroziti vaš život i život članova vaše porodice! Što ste bolje pripremljeni, bit će vam lakše da reagujete bez panike i konfuzije kada se desi prirodna ili druga nesreća. Bez obzira na to šta da se dogodi:

RAZMISLITE PRIJE NEGO REAGUJETE, ZATIM SMANJITE RIZIK KOJI PRIJETI!

PORODIČNI PRIRUČNIK

ZA PONAŠANJE U SLUČAJU PRIRODNIH ILI DRUGIH NESREĆA

Porodični priručnik za ponašanje u slučaju prirodnih ili drugih nesreća je izradio Sektor za zaštitu i spašavanje Ministarstva sigurnosti Bosne i Hercegovine u saradnji sa Republičkom upravom civilne zaštite Republike Srpske, Federalnom upravom civilne zaštite Federacije Bosne i Hercegovine i Odjelom za javnu sigurnost Brčko Distrikta Bosne i Hercegovine u okviru projekta “Špreman, spašen”, a uz finansijsku i savjetodavnu podršku Fonda Ujedinjenih nacija za djecu (UNICEF) u Bosni i Hercegovini i Američke agencije za međunarodni razvoj (USAID).

Izdavači

UNICEF u BiH

Ul. Zmaja od Bosne b.b., 71000 Sarajevo

USAID

Ul. Roberta C. Frasurea 1, 71000, Sarajevo, BiH

Ministarstvo sigurnosti BiH

Sektor za zaštitu i spašavanje

Trg BiH 1, 71000 Sarajevo

Dizajn:

Via Media d.o.o. | Communications Agency

Štampa:

Amos Graf d.o.o.

Tiraž:

10.000

sadržaj

1. Uvodna riječ
2. Požari u domaćinstvima
3. Šumski požari
4. Poplave
5. Spašavanje i rad na vodi – rijeke i jezera
6. Klizišta i odroni
7. Zemljotres
8. Tehničko-tehnološke opasnosti
9. Opasnosti od gasa
10. Nuklearne i radiološke nesreće
11. Ekstremni vremenski uslovi
12. Epidemija zarazne bolesti
13. Neeksplozivna ubojna sredstva – NUS
14. Saobraćajne nesreće
15. Završna riječ

Uvodna riječ

Bosna i Hercegovina u procesu pristupanja EU, pored ostalog prilagođava i sistem zaštite i spašavanja, odnosno sistem civilne zaštite sistemu EU. Jedno od osnovnih načela sistema sigurnosti vezano je za odgovornost svake države da zaštiti svoje građane od prirodnih ili drugih nesreća. To se čini kroz sljedeće aktivnosti: usvajanjem propisa u skladu sa standardima EU; edukacijom pripadnika struktura zaštite i spašavanja koji učestvuju u akcijama spašavanja; projektima koji doprinose razvoju i jačanju sistema i struktura zaštite i spašavanja na svim nivoima; kvalitetnim i provodivim planovima i redovnim vježbama.

Posljednjih nekoliko godina, višestruko je povećan broj prirodnih ili drugih nesreća u svijetu, kao i razarajući efekat koje imaju na društvo i okolinu. Iskustva Bosne i Hercegovine, proteklih godina suočene sa nesrećama koje su za posljedicu imale ljudske žrtve i milionske štete, potvrđuju činjenicu da prirodne ili druge nesreće, narušavaju sigurnost kako na lokalnom, tako i na regionalnom nivou.

Posljedice prirodnih ili drugih nesreća mogu se značajno umanjiti ako su ljudi dobro informisani i upoznati sa preventivnim mjerama. Ovaj priručnik ima svrhu da uputi pojedince i porodice kako reagovati u situacijama prouzrokovanim prirodnom ili drugom nesrećom. Prigodnim fotografijama i kratkim pratećim tekstom ovaj priručnik će pokušati dati odgovore o koracima koje je potrebno poduzimati kako bi njegovi korisnici pomenute nesreće dočekali spremniji, odnosno kako bi se njihove posljedice u što većoj mjeri ublažile i neutralizovale. Izuzetno značajnim smatramo upoznavanje sa smjernicama koje vas upućuju kako da reagujete dok spasioci ne stignu i pruže vam potrebnu pomoć.

Sektor za zaštitu i spašavanje koji djeluje u okviru Ministarstva sigurnosti Bosne i Hercegovine je u saradnji sa entitetskim upravama civilne zaštite, lokalnim strukturama iz sistema zaštite i spašavanja te ostalim institucijama i organima Bosne i Hercegovine koje u okviru svog djelokruga učestvuju u realizovanju aktivnosti kojima se tretiraju pitanja zaštite i spašavanja od prirodnih ili drugih nesreća, kao i sa međunarodnim organizacijama koje su zainteresovane za jačanje ovog segmenta društvene zajednice i koje su finansijski podržale izradu priručnika (Fonda Ujedinjenih nacija za djecu - UNICEF u Bosni i Hercegovini i Američke agencije za međunarodni razvoj – USAID) inicirao i sačinio prijedlog izrade ovog vrlo korisnog priručnika za ponašanje u slučajevima prirodnih ili drugih nesreća.

Različiti vidovi nesreća mogu se dogoditi svuda, u svakom momentu i bez upozorenja. Zato je prioritet Sektora za zaštitu i spašavanje Ministarstva sigurnosti Bosne i Hercegovine da koordiniranim aktivnostima osigura blagovremeno i profesionalno reagovanje u takvim situacijama i zaštiti živote građana u Bosni i Hercegovini.

mr. Samir Agić

Pomoćnik ministra sigurnosti za zaštitu i spašavanje



POŽARI

Kako spriječiti požare?



- *Ne ostavljajte grijna tijela (šporeti, grijalice itd.) NIKADA uključenima bez vašeg nadzora.*
- *Pokušajte cigarete konzumirati u otvorenim prostorijama (balkoni);*
- *Omogućite osobama osposobljenim za tu vrstu radova pregled i reparaciju dotrajalih instalacija u stanovima i zgradama.*
- *Šibice i upaljače držite izvan dječijeg dometa i objasnite djeci njihovu pravu svrhu.*

Požar je nekontrolisano sagorijevanje, koje nanosi materijalne gubitke i dovodi do ugrožavanja ljudskog života. Uprkos modernim metodama gašenja, kao i novoj tehnologiji, požari još uvijek predstavljaju veliku opasnost, kako za stanovništvo tako i za imovinu. Nekontrolisano sagorijevanje je praćeno oslobađanjem toplote i produkata sagorijevanja koji mogu imati toksične osobine. Dim koji nastaje pri sagorijevanju otežava kretanje i orijentaciju ljudi. Da bi došlo do gorenja, potrebno je da su istovremeno prisutni materijal koji može da gori, toplota dovoljna da zapali gorivi materijal i zrak (prisustvo kiseonika).

Preventivne mjere

- Iz svih pratećih prostorija (podrumi, garaže itd.) uklonite sve uskladištene zapaljive stvari (farbe, stare časopise, elemente starog namještaja, garderobu itd.).
- Pokušajte osigurati **STALNU** prohodnost protivpožarnih puteva, naročito u visokim stambenim objektima i upoznajte djecu s istim.



- Naučite pravilno aktivirati i koristiti protivpožarni aparat i tome podučite svoje ukućane.
- Naučite djecu da u slučaju požara pozovu vatrogasno-spasilačke jedinice na broj 123 -vatrogasci ili 121 – operativni centri civilne zaštite.
- Ugradite detektore dima na baterije na svim spratovima i provjeravajte njihovu funkcionalnost najmanje jednom godišnje.
- Razradite evakuacijski plan u slučaju požara.
- Ukoliko primijetite požar ili osjetite miris dima u vašem stanu ili zgradi, postupite kao u navedenom slučaju.

Uputstva za ponašanje u slučaju požara u domaćinstvu:

- Ako primijetite požar, izađite na prozor ili u hodnik i pokušajte alarmirati ostale ukućane i komšije bez širenja panike.
- Pozovite broj 123 - vatrogasci ili operativni centar civilne zaštite -121, dajući konkretne podatke o lokaciji požara: adresu, sprat i broj stana.
- Ukoliko je požar zahvatio samo jednu od prostorija vašeg stana, zatvorite vrata te prostorije i isključite električnu energiju. Pozovite vatrogasce i evakuišite ukućane, a ako je požar manjeg obima, pokušajte gašenje odgovarajućim aparatom za gašenje požara. Izvucite osigurač, usmjerite mlaznicu na dno požara, pritisnite ručicu i pomičite lijevo-desno. Alternativno možete koristiti lopatu, pijesak, mokru metlu, vuneni ili pamučni prekrivač, uvijek vodeći računa o vlastitoj sigurnosti.
- Ako se radi o požaru većih razmjera, napustite stan zatvarajući sva vrata za sobom i pokušajte obustaviti (isključiti) napajanje el. energijom. U suprotnom će se, zbog dotoka svježeg zraka, požar brzo proširiti na cijeli stan.
- Prilikom evakuacije važno je da se svi ukućani okupe u istoj prostoriji, jer postoji mogućnost da se djeca iz straha sakriju. Tek kada su svi na broju, krenite ka izlazu.
- Spremite se za susret sa gustim dimom i vrelinom, ako imate vremena, obucite cipele sa debljim đonom te obucite kaput.
- Ukoliko se nađete u situaciji da se oko vas nalazi velika količina dima, sagnite se i pužite po podu, zadržite dah koliko možete, i dišite plitko kroz nos i po mogućnosti vežite ili držite krpe i peškire natopljene vodom preko nosa i usta.
- Nikada ne koristite lift zato što se u toku požara oslobađa gust dim koji sadrži otrovne gasove koji se tako akumuliraju u okna i kabine liftova, što prouzrokuje sigurnu smrt od gušenja.
- Ukoliko se radi o požaru većih razmjera, vodite računa o predmetima koji vas mogu pogoditi ili na neki drugi način ugroziti (staklo, drvo ili drugi materijal) i ne pokušavajte da se vratite u zgradu. Ako budete morali brzo da prođete kroz vatru, pokrijte kosu i sagnite glavu, zatvorite oči koliko je moguće, zadržite dah i brzo se krećite.
- Ukoliko niste neposredno ugroženi požarom, najbolje je da ostanete iza zatvorenih vrata svog stana. U slučaju da dim počne da prodire oko vrata, natopite peškire i krpe vodom, stavite ih oko štokova i ispred vrata kako bi spriječili prodor dima u stan. Ako je spoljašnji zrak čist, izađite na terasu zatvarajući balkonska vrata za sobom i sačekajte da vatrogasci završe gašenje požara, jer ste u svom stanu najsigurniji.



Upamtite!

Nemojte koristiti vodu:

- *da biste ugasili požar na električnim instalacijama i aparatima, jer možete biti izloženi strujnom udaru;*
- *da biste ugasili požar izazvan benzinom ili uljem, jer ove supstance plutaju na površini vode i mogu izazvati širenje požara.*

U ovim slučajevima gašenje je moguće samo aparatima za gašenje požara sa prahom ili ugljen-dioksidom.





ŠUMSKI I POŽARI OTVORENIH PROSTORA

Ukoliko uočite šumski požar:

- *Udaljite se bez panike na sigurno odstojanje;*
- *Ukoliko ste na izletu ili u šetnji sa drugim članovima porodice provjerite njihovu prisutnost, naročito djece i ŠTO JE PRIJE MOGUĆE POZOVITE 123 ili 121-operativni centar civilne zaštite;*
- *Pokušajte u razgovoru sa predstavnikom vatrogasnih službi biti što određeniji i razgovijetniji dok dajete podatke i koordinate o požaru;*
- *Ne prekidajte vezu dok ne date sve potrebne informacije.*

Šumski požar je nekontrolisano, stihijsko kretanje vatre po šumskoj površini. Spada u prirodne katastrofe. Razlikuje se po vrsti, načinu postanka i štetama. Za nastanak požara potrebna je određena temperatura, pritisak i kiseonik. Ako se jedno od toga ukloni, požar prestaje.



UPOZORENJE

Požari mogu biti izazvani prirodnim pojavama (udar groma) i ljudskim djelovanjem i to:

- slučajno (kratki spojevi i varnice prilikom izvođenja radova);
- nenamjernim paljenjem (bacanje zapaljivih materijala, opušaka) na izletištima;
- izvođenjem poljoprivrednih aktivnosti (spaljivanje korova i ostalog otpadnog bilja), što je najčešći oblik izazivanja požara, a što je kažnjivo;
- namjernim podmetanjem.

Kako bi se izbjegli šumski i požari otvorenih prostora:

- ne bacajte opuške i cigarete ukoliko se nalazite na prostorima obraslim šumom, travom i niskim rastinjem;
- ne spaljujte travu, nisko rastinje niti smeće na otvorenom prostoru, obradivim površinama i u blizini šuma;
- ne palite roštilj na otvorenom prostoru i u blizini lako zapaljivih stvari (trava, granje itd.);
- vodite računa o upotrebi otvorenog plamena i zabrani pušenja u toku žetvenih radova;
- izbjegavajte sve moguće situacije (neodgovorno bacanje opušaka, igru sa upaljačem ili šibicom, odlaganje većih količina smeća sa mogućnošću samozapaljenja) koje bi se mogle pretvoriti u opasnost od požara;
- uklonite sav gorivi materijal (suha trava, granje, korov) oko kuća, automobila, vikendica i drugih stambenih i pomoćnih objekata.

Postupci u slučajevima direktnog “kontakta” sa vatrom

1) Ukoliko gori odjeća na osobi:

- pristupite osobi s leđa i prekrijte joj tijelo prekrivačem. Polegnite osobu kako bi se spriječilo djelovanje plamena na lice i kosu;
- pokušajte “ugušiti” požar počevši od glave naniže, na način da omotate osobu u prekrivač ili kaput. Oslobodite dišne organe da osoba može disati;
- ukoliko su se odjeća i prekrivač zalijepili za tijelo osobe, ne skidajte ništa na silu;
- ako je to moguće, opečeni dio odmah stavite pod tekuću hladnu vodu 10 do 15 minuta. Nakon hlađenja treba prekriti opečeno mjesto sterilnom gazom ili zavojem za opekotine. Nikad ne nanosite bilo kakve masti i ne stavljajte led na opečeno mjesto;



- unesrećenom s većim opekotinama treba dati da se napije vode;
- ako vaša vlastita odjeća u toku pružanja pomoći počne goriti, lezite na pod i pokušajte zaustaviti gorenje odjeće na način da se kotrljate po podu. Zaštitite lice.

2) Ukoliko gori niska trava i rastinje u vašoj neposrednoj blizini:

- ako ste u zoni utjecaja požara koji je u početnoj fazi, aktivno se uključite u njegovo gašenje priručnim sredstvima, za što može poslužiti zemlja, pijesak, prekrivač (vuneni ili pamučni), lopata, mokra metla i grana sa zelenim lišćem;

- početne požare manjeg intenziteta u kojima gori rastinje ili niska trava, možete pogasiti udarcima po vatri, pokrivačem (po mogućnosti mokrim), granjem, lopatom ili slično;
- u slučaju ozbiljne ugroženosti evakuišite djecu, starije i osobe koje je uhvatila panika.

3) Kad se požar ugasi:

- izađite iz kuće i odmah ugasite preostale tačke požara u blizini kuće;
- osigurajte dežurstvo dok se sva žarišta potpuno ne ugase, zbog mogućnosti pojave manjih požara u blizini kuće, zgrade, kao i ponovnog zapaljenja.



Savjet:

Evakuaciju provodite samo u krajnjoj nuždi, u pravcima koji nisu ugroženi požarom i dimom i prema uputstvima nadležnih službi. Neugašena cigareta je najčešći uzročnik požara, posebno šumskih, i nikada je ne izbacujte iz vozila u pokretu. Kada ste u prirodi, opuške od cigareta uvijek ugasite vodom.





POPLAVE

Uputstva za ponašanje tokom poplava:

- *Pratite informacije putem radija, televizije i putem interneta (ako su dostupni).*
- *Budite svjesni da su bujične poplave moguće. Ukoliko postoji rizik, odmah prijeđite na više spratove kuće. Ne čekajte instrukcije da biste to uradili!*
- *Držite se dalje od električnih kablova.*
- *Izbjegavajte oblasti koje su poznate po klizištima i odronima.*
- *Ne ometajte spasilačke ekipe u njihovom radu.*



Poplave su česte elementarne nepogode koje mogu biti lokalnih razmjera ukoliko pogađaju naselje ili manje zajednice, ili velikih razmjera ukoliko pogađaju čitave slivove rijeka i veći broj općina.

Vrijeme razvijanja poplava varira od slučaja do slučaja. Poplave u ravničarskim krajevima se razvijaju polako, po nekoliko dana, za razliku od bujičnih poplava koje se razvijaju brzo, nekad i bez vidljivih znakova. Ovakve poplave formiraju opasan i destruktivan plavni val, koji sa sobom nosi mulj, kamenje, granje i otpad.

Do plavljenja dolazi i kada nivo vode u rijekama poraste toliko da dolazi do narastanja podzemnih voda ili do preliivanja preko nasipa, kada usljed pritiska vode na nasipe dođe do njihovog probijanja. Do poplave može doći i usljed pucanja i preliivanja brane zbog prevelikog dotoka vode, što prouzrokuje poplavu sličnu bujičnoj poplavi, ali u mnogo širim i katastrofalnijim razmjerama.

Poplave se mogu dogoditi svuda. Čak i vrlo mali potoci, rječice, kanali za odvod ili kišni kanali koji djeluju bezopasno, mogu izazvati poplave većih razmjera.

Uputstva za sprečavanje poplava u rizičnim oblastima:

- Tokom perioda kad nema poplava ponašajte se odgovorno, ne bacajte otpad u rijeke, potoke i kanale.
- Ako je otpad već u koritima i kanalima, prijavite to nadležnoj komunalnoj službi.
- U gradovima gdje je kod jakih kiša pojačano otjecanje voda, ne bacajte otpad i ne pokrivajte šahtove koji odvode atmosferske vode.
- Po mogućnosti pripremite vreće s pijeskom, koje u slučaju nailaska poplave možete staviti na ulaz, te zatvorite sva mjesta na kući kroz koja može ući voda.
- Ne pregrađujte vodotoke kako biste pravili akumulaciju vode u ljetnjem periodu.

Ako se radi o pojavi plavnog vala, građani su dužni, ukoliko to stignu obaviti na vrijeme, poduzeti sljedeće postupke:

- u stanu ili kući isključiti električne i druge instalacije i zatvoriti vodu;
- ponijeti lične stvari (lične dokumente, novac, tranzistor, deku i dr.), skloniti se na sigurno mjesto, odnosno mjesto koje ne može biti ugroženo plavnim valom i na tom mjestu sačekati emitovanje signala za prestanak opasnosti, a nakon tog signala postupati po naredjenjima i uputstvima općinskog štaba civilne zaštite.

Postupci prije poplava:

- ako se nalazite na plavnom području, pri gradnji objekata vodite računa o preventivnim mjerama (izgradnja objekata na povišenom zemljištu, podizanje komunalnih instalacija, ugradnja povratnih kanalizacijskih ventila, itd.);
- ne držite važne dokumente ili vrijednosti u prostorima ispod ili na nivou zemlje;



- kod poplava, ali i u slučaju drugih prirodnih i tehničko-tehnoloških nesreća i katastrofa, već unaprijed planirajte gdje ćete se skloniti ako morate napustiti svoj dom (rodbina, prijatelji ili objekti koji su određeni općinskim aktima);
- naučite ukućane, pogotovo djecu, kako isključiti struju, plin, vodu;
- provjerite da li znate brojeve hitnih službi, odnosno, da li znate kome da se obratite za pomoć;
- ne bacajte otpadni materijal u potoke, kanale i rijeke;
- pripremite vreće sa pijeskom koje će se u slučaju potrebe staviti na "ulazna" mjesta (prozori, vrata).

Postupci tokom poplava:

- ostanite mirni;
- nazovite brojeve za hitne slučajeve 121,122 ili 123 i obavijestite ih o razmjerama nesreće;
- isključite električne i druge instalacije i vodu;
- ne dirajte električne aparate ako su mokri i ako je voda već doprla do njih;
- pitku vodu i životne namirnice podignite na više nivoe kuće ili stana;
- ako ste u mogućnosti, spriječite prodiranje vode u najniže dijelove objekata podizanjem barijera (vreće sa pijeskom, zemlje i dr.).

Ako morate napuštati svoj dom (evakuisati se):

- isključite sve električne uređaje;
- smireno napustite kuću;
- zaključajte sva ulazna i unutarnja vrata;
- ne hodajte kroz vodu koja se kreće. Kretanje kroz vodu dubine 15 cm može izazvati pad. Ukoliko morate proći kroz vodu, hodajte tamo gdje se voda ne pomjera. Koristite štap kako biste provjerili dubinu vode i čvrstinu tla pod vodom;

- koristite priručno sredstvo (štap) kako biste provjerili dubinu vode;
- zbog očekivane gužve na ulicama za evakuaciju koristite lično vozilo samo ukoliko su data takva uputstva - u suprotnom ga premjestite na sigurno (bolje je ići pješke ili biciklom);
- ne ulazite vozilom u poplavljena područja. U slučaju da vas poplavna voda opkoli, napustite vozilo i ukoliko je moguće, sigurno priđite na više tlo;
- ne prelazite brzake i potoke ni pješke, ni kolima;
- evakuišite domaće životinje, a ako to ne možete, oslobodite ih iz objekata u kojima su smještene;
- budite pažljivi pri ulazanju u zgrade zbog skrivenih oštećenja koja su mogla nastati;
- čistite i dezinfikujte sve što je pokvašeno. Mulj koji ostaje poslije plavne vode, može da sadrži kanalizacione otpatke i hemikalije;
- osposobite oštećene septičke jame i druge kanalizacione sisteme što je moguće ranije. Ukoliko su oštećeni, mogu postati veliki zdravstveni rizik;
- budite pripremljeni u slučaju da morate da napustite svoj dom. Pripremite ruksak ili torbu s ličnim dokumentima i najosnovnijim stvarima.

Postupci nakon poplava:

- slijedite savjete nadležnih službi kako biste u svakom momentu imali pouzdanu informaciju o razvoju situacije ("veličini" opasnosti, potrebi evakuacije, mogućnosti korištenja pitke vode, sigurnim pravcima itd);
- izbjegavajte kontakt sa vodom ako primijetite da je zagađena (od ulja, benzina ili kanalizacijom) ili ako ima oborenih električnih stubova;
- uklonite prljavu vodu i mulj iz objekata sami ili zatražite pomoć;
- očistite i dezinficirajte sve ono što je mokro;
- ne upotrebljavajte električne instalacije ili uređaje koji su bili izloženi vodi dok ih ne provjeri kvalificirani električar.





SPAŠAVANJE I RAD NA VODI (RIJEKE I JEZERA)

Dok plovite i kada se nalazite na vodi neophodno je sljedeće:

- *Adekvatna opremljenost za plovidbu;*
- *Adekvatno ustanovljena ruta puta;*
- *Upotreba svjetala za noćnu navigaciju;*
- *Korištenje prsluka za spašavanje;*
- *Korištenje pištaljke ili dozivanje u pomoć, ukoliko plovilo tone.*



Spašavanje u slučaju tonjenja ili druge nesreće

Spasioci će doploviti svojim čamcem, brodom ili daskom za spašavanje do osobe kojoj je neophodna pomoć. Ukoliko vam je potrebna pomoć slijedite instrukcije spasilaca i ne paničite, kako bi spasioci mogli da vas izmjestе do najbližeg sigurnog mjesta. Ako ne možete pomoći osobi koja je u vodi i kojoj je potrebna pomoć, probajte joj dobaciti bilo kakav predmet koji bi je održao na površini i zapamtite lokaciju na kojoj se nalazi, kako biste je pokazali spasiocima kad stignu.

Kretanje po ledu na površini vode – rijeke ili jezera

U slučaju da se krećete po ledu, znajte da postoji mogućnost da pukne i da kroz njega propadnete. U takvim situacijama pri sebi bi uvijek trebalo da imate mobilni telefon i pištaljku oko vrata.

Uputstva za pružanje prve pomoći osobama koje su bile u hladnoj vodi:

- Ako osoba može da se kreće, probajte da je utoplite. Promijenite mokru odjeću i obuću i obucite suhu.
- Ako osoba nije pri svijesti ili se nije u stanju kretati, izbjegnite nepotrebno pomjeranje. Ne pokušavajte da je presvučete, pokrijite je nečim kako biste spriječili gubitak tjelesne topline, te sačekajte spasioce.
- Možete joj dati toplu vodu sa šećerom, nikako alkohol. Masaža, alkohol i brzo utopljavanje mogu dovesti do opasnog gubitka tjelesne topline.



Uputstva u slučaju propadanja kroz led:

- Ne pomjerajte se;
- odmah zovite u pomoć ili, ako je imate, koristite pištaljku;
- pokušajte lagano da se vratite odakle ste došli;
- pokušajte da se podignete iznad leda, kotrljajte se po njemu, hodajte četveronoške ili puzeći, dok ne dođete do debljeg leda;
- poslije izbacivanja, utopite se.



Uputstva za slučaj da je nekome drugome potrebna pomoć:

- Pozovite hitne spasilačke službe, 121, 122 i 123;
- pokušajte da pomoću konopca, grane, štapa, drveta ili nekog drugog predmeta povučete ili privučete osobu koja je u ledu;
- odvlačite osobu koja je u vodi u pravcu čvrstog leda, hodajte četveronoške ili puzite posljednjih nekoliko metara.





KLIZIŠTA I ODRONI

Klizišta mogu biti mala i velika, spora ili brza, a aktiviraju se usljed:

- *jakih kiša;*
- *zemljotresa;*
- *požara;*
- *jakih zima i smrzavanja;*
- *erozija u slučaju ljudske modifikacije terena;*
- *pojave podzemnih voda.*

Bosna i Hercegovina spada u područja koja su ugrožena klizištima i odronima. Da bi se štete umanjile, važno se upoznati s ovom elementarnom nepogodom seizmološkog i litosferskog karaktera.

Klizišta predstavljaju kretanje zemlje, kamenja i drugih nanosa. Aktiviraju se i razvijaju brzo, kada se voda akumulira u zemljištu kao posljedica jakih i obilnih kiša, podzemnih voda, otapanja snijega i neadekvatne eksploatacije zemljišta. Mogu da nastanu kao posljedica lošeg odnosa prema zemljištu, pogotovo u planinskim oblastima, kanjonima ili u blizini obala. U slučaju klizišta, obrušava se masa kamenja i zemlje.

Ukoliko živite u oblastima koja su podložna klizištima i odronima:

- Obratite pažnju na čudne zvukove koji mogu biti pokazatelji pokretanja klizišta ili odrona, poput lomljenja drveća i slično.
- Ukoliko ste u blizini potoka ili kanala, budite na oprezu zbog povećanja ili smanjenja protoka vode ili zamućivanja vode.
- Razmotrite mogućnost napuštanja ugroženog mjesta, pod uslovom da to možete sigurno učiniti.
- Ostanite budni i na oprezu – slušajte upozorenja s radija i televizije o mogućim jakim kišama.

Ukoliko primijetite opasnost od klizišta:

- Obavijestite nadležnu hitnu spasilačku službu na brojeve 121, 122 ili 123.
- Obavijestite komšije koje mogu biti pogođene ovom opasnošću.
- Udaljite se iz zone klizišta, budući da je to najbolja zaštita.



Napomena:

Vožnja tokom jakih kiša je opasna. Budite vrlo oprezni ukoliko vozite – obratite pažnju na oštećene puteve, blato, odronjeno kamenje ili druge pokazatelje.

Uputstva poslije pojave klizišta:

- Držite se dalje od oblasti koja je pogođena klizištima.
- Slušajte radio i televizijske vijesti kako biste bili u toku s najnovijim informacijama.
- Obratite pažnju na poplave koje se mogu pojaviti poslije klizišta i odrona.
- Provjerite ima li povrijeđenih ili zarobljenih ljudi u blizini klizišta.
- Pomozite komšijama kojima je potrebna posebna pomoć – djeci, starijima i ljudima s posebnim potrebama.
- Provjerite i prijavite lokalnim vlastima ukoliko ima pokidanih električnih vodova ili oštećenih puteva ili pruga.
- Prijavite oštećenja u temeljima kuća, na dimnjacima ili krovovima.
- Ponovo zasadite drveće, u najkraćem mogućem roku, pošto erozija može dovesti do gubljenja zemljanog pokrivača i novih klizišta u budućnosti.





ZEM LJOTRES

Šta činiti za vrijeme zemljotresa?

- *Ostanite mirni i prisebni i ne dozvolite da vas obuzme panika. Budite svjesni da su neki zemljotresi samo početni potresi i da ubrzo može uslijediti naredni, jači zemljotres.*
- *Ne paničite!*
- *Ne pokušavajte da bježite!*
- *Spustite se na pod, skupčajte se i zaštitite glavu.*

Zemljotres ili potres nastaje usljed pomjeranja tektonskih ploča, kretanja Zemljine kore ili pojave udara. Posljedica toga je podrhtavanje tla zbog oslobađanja velike energije. Jačina zemljotresa zavisi od više činilaca. Nasuprot rasprostranjenom uvjerenju da su to rijetke pojave, zemljotresi se dešavaju vrlo često. Na sreću, najveći broj njih je slabijeg intenziteta i ne izaziva oštećenja. Zemljotres se ne može predvidjeti, ali možemo naučiti kako se zaštititi.

Intenzitet zemljotresa odražava rušilački efekat zemljotresa na površini terena. Izražava se različitim skalama, najčešće Merkalijevom skalom od 12 stepeni. Magnituda zemljotresa, s druge strane, predstavlja jedinicu mjere količine oslobođene energije u hipocentru, u žarištu zemljotresa. Izražava se Rihтеровom skalom koja nema gornju granicu, ali kako do danas nije zabilježen zemljotres jačine 10, obično se predstavlja do 9 jedinica.

Mnogi ljudi su preživjeli katastrofalne zemljotrese.

Možeš i Ti! Pripremi se!

Postupci prije zemljotresa:

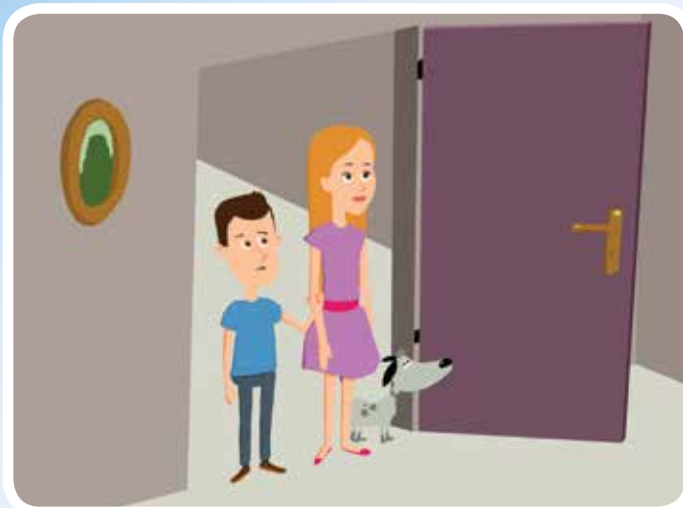
- U kući-stanu odrediti jedno sigurno mjesto (mjesto okupljanja prilikom zemljotresa) u većoj prostoriji, te osobito djecu upoznati s tim i nekoliko puta godišnje podsjećati ih na to.



- Kao i u većini slučajeva (vezano za većinu prirodnih ili drugih nesreća) potrebno je da svi ukućani znaju gdje je glavna sklopka za struju te gdje su glavni ventili za plin i vodu, i kako se zatvaraju (isključuju).
- Po mogućnosti je potrebno na dohvat ruke imati već pripremljena "priručna" sredstva (bateriju, tranzistor, torbu za prvu pomoć itd.).

Uputstva za ponašanje nakon prvog udara zemljotresa:

- Budite spremni za dodatne zemljotrese. Ako je objekat oštećen, zbog mogućnosti nastanka jačeg zemljotresa, napustite ga smireno, bez panike i po redu: majke s djecom, stari, bolesni, osobe s invaliditetom itd.
- Ukoliko se nalazite u oštećenom objektu i osjećate miris plina ili vidite pokidane kablove, ne palite svijeće i šibice zbog opasnosti od požara i eksplozija.
- Provjerite da li je neko povrijeđen.
- Ne pomjerajte ozbiljno povrijeđene osobe.
- Pratite uputstva nadležnih organa.
- Koristite telefon samo u slučaju nužde kako se telefonske linije ne bi opteretile.
- Ne koristite automobile kako ne biste ometali spasilačke ekipe u obavljanju njihovih funkcija.
- Izbjegavajte ulazak u kuću, pogotovo ukoliko postoje oštećenja, osjetite miris plina ili vidite oštećene kablove.



Postupci nakon zemljotresa:

- Kada prestanu prvi potresi, napustite prostoriju uzevši sa sobom najvažnije i spremjene stvari (zgradu prvo napuštaju majke sa djecom, starije osobe i invalidi, pa ostali).
- Ne napuštajte prostoriju (zgradu) liftom, upotrebljavajte isključivo stepenice, (mogu se pokvariti instalacije, srušiti liftovi posljedicama prvog ili ponovnim potresom, može nestati električne energije i sl.).
- Isključite električnu energiju na glavnoj sklopici i zatvorite plin i vodu na glavnom ventilu.
- Posvetite se, ukoliko situacija omogućava, pomoći stradalima, s tim da se ne pomiču teško povrijeđene osobe.
- Upotrebljavajte za piće samo flaširanu vodu i vodu koja stigne kao pomoć.
- Dalje postupke činite prema uputstvima dobijenim putem sredstava javnog informisanja.

Ukoliko vas zemljotres zadesi u zatvorenom prostoru:

- Sačuvajte prisebnost i ne paničite, panika može biti glavni krivac za nerazborito ponašanje koje se nakon prvog zemljotresa očekuje.
- Ne pokušavajte da bježite, spustite se na pod i pokrijte glavu rukama.
- Ako vas je zemljotres zatekao u nižim prostorijama stana-kuće, nakon prvih podrhtavanja izađite u slobodan prostor, udaljivši se pri tome od stabala, uličnih svjetiljki, električnih kablova i ostalih građevina.
- Ako vas je zemljotres zatekao na višim spratovima, sklonite se pored nosivih zidova, pod okvire vrata, u unutrašnji ugao prostorije, ispod stola, te rukama zaštitite oči.
- Odmaknite se što dalje od staklenih površina, spoljnih zidova, vrata ili bilo čega drugog što može da padne, ne izlazite na terasu i balkon.
- Ako situacija dozvoljava, isključite sve izvore električne energije, plina i vode.
- Ako se nalazite u automobilu, ne zaustavljajte se ispod podvoznjaka, električnih kablova, i u tunelima, zaustavite se na otvorenom prostoru i ostanite u automobilu.
- Ako ste na otvorenom, udaljite se od svih mogućih objekata i predmeta koji bi vas mogli ugroziti (pasti na vas) te zaštitite glavu rukama ili tašnom.

Postupci ukoliko se nađete pod ruševinama:

- Ne palite šibice.
- Prekrijte usta maramicom ili tkaninom.
- Pokušajte na neki način skrenuti pažnju tragaocima (udaranje rukama o neki predmet, cijev itd.) Nemojte glasno vikati zbog velike prašine koja se u takvim slučajevima širi.



Napomena:

Entitetski hidrometeorološki zavodi su institucije koje imaju tačne i provjerene informacije o zemljotresima (web stranice: www.fhmzbih.gov.ba i www.rhmzrs.com).



TEHNIČKO-TEHNOLOŠKE OPASNOSTI

Karakteristične su po:

- *brzom pojavi zdravstvenih simptoma kod ljudi (mučnina, povraćanje, anksioznost, teškoće s disanjem, grčevi, upala očiju, crvenilo kože i osip, plikovi) i životinja (neuobičajen broj uginulih divljih i domaćih životinja, ptica, riba i insekata);*
- *primjetnim znacima u okolini (dim, plamen, zvučni efekat, obojeni talozi, uvelo lišće, prodorni miris);*
- *kratkom vremenskom trajanju, odnosno dugom u slučaju nuklearne ili radijacijske nesreće;*
- *složenosti sprovođenja zaštite i otklanjanja posljedica, posebno kod nuklearnih i radijacijskih nesreća.*

Tehničko-tehnološke opasnosti nastaju kao iznenadni i nekontrolisani događaji prilikom upravljanja određenim sredstvima i obavljanja aktivnosti s opasnim materijama, uz požar, eksploziju, izlivanje, isparavanje ili terorističku aktivnost.

U slučaju nastanka opasnosti potrebno je poduzeti sljedeće:

- Ako ste napolju odmah ili što prije napustite prostor tj. mjesto nastanka udesa.
- Ako niste povrijeđeni, pomozite povrijeđenima.
- Ukoliko postoji mogućnost, sklonite se u zatvoreni prostor.
- Zatvorite sve prozore i vrata i isključite klima-uređaje i druge ventilatore.
- Upotrijebite priručna sredstva za zaštitu organa za disanje (maramicu, dio odjeće ili druge tkanine natopljene vodom).
- Ukoliko ste u stanu ili kod kuće, izvršite hermetizaciju prostorija u kojima boravite (popunite otvore i pukotine samoljepljivim trakama, dekama, pokrivačima i drugim tkaninama koje možete da iskoristite).
- Upotrijebite odgovarajuća ili priručna sredstva koja imate u domaćinstvu (respiratore, maske od materijala s dobrom moći upijanja, maramice, gazu, dijelove odjeće i slično), koja ćete prije upotrebe natopiti vodom ili rastvorom sode-bikarbonate.
- Za zaštitu očiju upotrijebite naočale slične onima za zaštitu na radu, maramice, dijelove odjeće i slično.
- Ukoliko bude postojala potreba za evakuacijom, pripremite kišne ogrtače, vjetrovke, otpornu odjeću od sintetičkog i nepromočivog materijala, kao i rukavice, čizme ili duboke cipele.

Ukoliko ste u vozilu:

- Ostanite pribrani.
- Zatvorite prozore i držite ih zatvorenim, isključite klima-uređaje i ventilaciju.
- Potražite zgradu u kojoj biste mogli naći sklonište i pažljivo zaustavite svoje vozilo, a ukoliko to nije moguće, ostanite u vozilu.
- Uključite radio i pratite obavještenja i uputstva nadležnih službi.

U slučaju da ste lakše zahvaćeni efektima udesa (otrovani, opečeni ili fizički povrijeđeni):

- isperite ruke;
- skinite sočiva;
- odmah se oslobodite kontaminiranih dijelova odjeće i obuće, stavite odjeću u plastičnu kesu ili u kantu;
- istuširajte se, pri čemu ćete se više puta nasapunjati i isprati;
- napravite 2% rastvor sode-bikarbonate (1 kesicu sode-bikarbonate od 20 g rastvoriti u 1 l vode), s kojim ćete isprati oči, nos i usta;
- potražite medicinsku pomoć ukoliko imate ozbiljne sumnje da ste bili izloženi opasnim supstancama;
- pažljivo pregledajte ranu, tj. opekotinu;
- na ranu stavite čistu gazu i fiksirajte opečeni dio kože kao da je polomljen, kako ne bi došlo do daljeg oštećenja tkiva;
- povrijeđenima hitno nadoknadite izgubljenu tečnost i sol;
- kontrolišite disanje;
- sačekajte medicinsku pomoć, a ukoliko je hitna pomoć spriječena da dođe, organizujte prijevoz povrijeđenih do zdravstvene ustanove.



Ukoliko ste u blizini mjesta udesa:

- Ostanite pribrani i pokušajte da se zaštitite, i tek kada ste adekvatno zaštićeni, ponudite pomoć drugima, ali samo ukoliko znate kako.
- Udaljite se od mjesta udesa što prije.
- Ne krećite se i ne dodirujte mjesta na kojima postoje opasne hemikalije.
- Ne palite cigaretu.
- Pokušajte pokriti tijelo u najvećoj mogućoj mjeri i zaštititi disajne puteve od opasnog plina ili prašine, pokrijte usta i nos peškirom ili nekim platnom, polako dišite.
- Pratite uputstva nadležnih službi i obavještenja putem sredstava javnog informisanja.



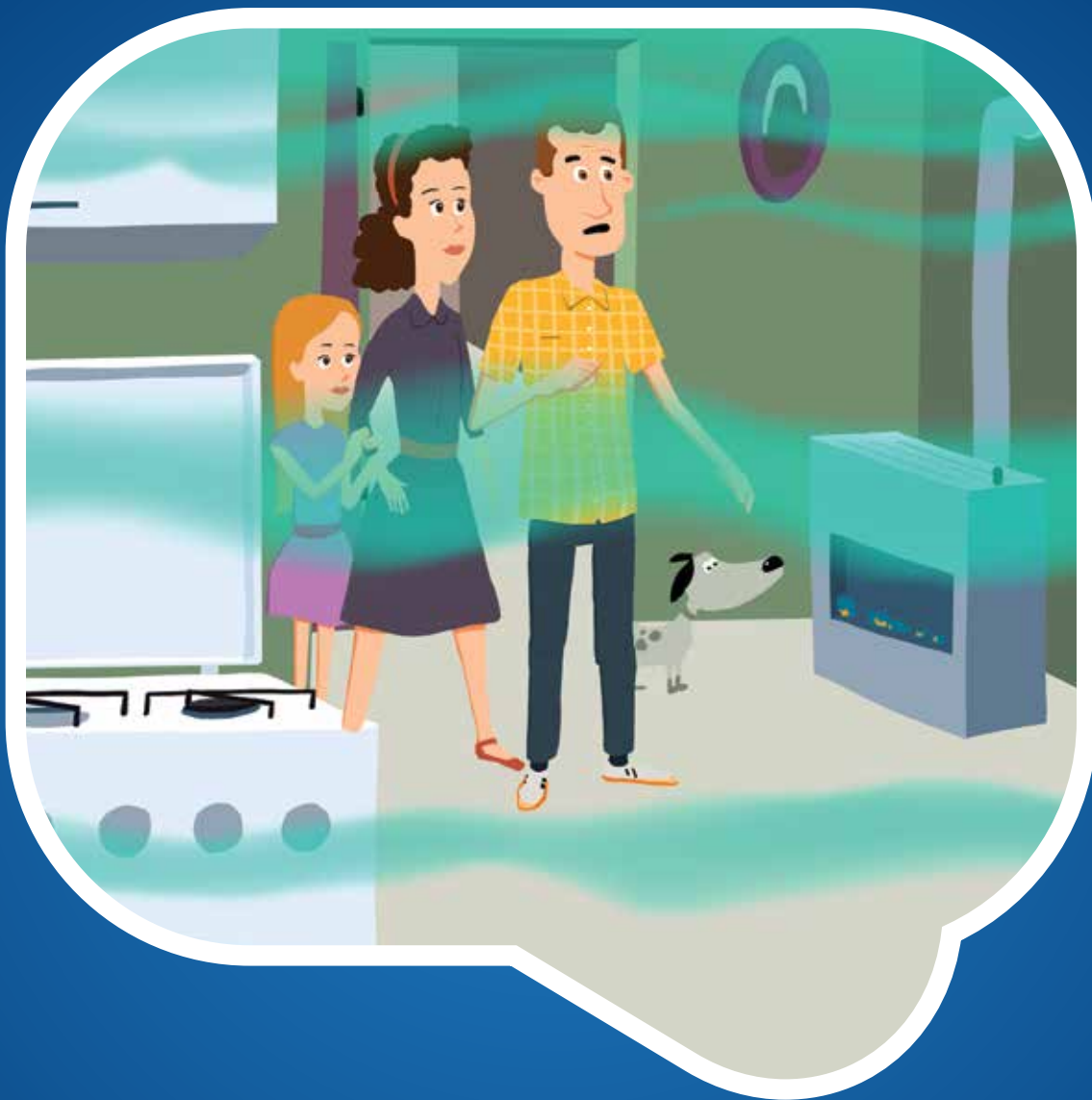
U slučaju prestanka opasnosti potrebno je poduzeti sljedeće:

- Obavezno se javite zdravstvenoj ustanovi radi pregleda.
- Ukoliko je došlo do kontaminacije prostora gdje boravite, uklonite prašinu s odjeće i predmeta navlaženim materijalom sa dobrom moći upijanja, po uputstvu dobijenom od nadležne službe.



Napomena:

Vodite računa o postupanju sa odjećom, obućom, materijalom za čišćenje i svakim predmetom koji je bio izložen kontaminaciji. Kako biste spriječili dalje zagađenje, obavezno sve izložene predmete spremite u plastične vreće i odložite na mjesto koje odrede nadležne službe.



OPASNOSTI OD GASA

Osnovna pravila sigurnog korištenja prirodnog gasa:

- *Jednom godišnje provjerite vaše gasne instalacije.*
- *Omogućite nesmetan pristup gasnoj instalaciji stručnim uposlenicima nadležnog poduzeća za distribuciju gasa.*
- *Redovan pregled i servisiranje gasnih aparata (zadatak povjerite ovlaštenom serviseru).*
- *U slučaju kvara gasnog aparata ili oštećenja cijevne instalacije, zatražite pomoć ovlaštenog serviser.*
- *Redovna kontrola i čišćenje dimnjaka (povjerite ovlaštenom dimnjačaru).*

Prirodni gas je fosilno gorivo nastalo prije više miliona godina iz taloga mikroorganizama u anaerobnoj atmosferi (bez prisustva kiseonika) i pod visokim pritiscima u dubinama zemlje, iz kojih se dobija bušenjem na velikim dubinama (od 3000 do čak 6000 m). Najčešće se pojavljuje uz naftna ležišta, mada postoje i samostalna nalazišta.

Kako bi se mogao lakše otkriti u slučaju istjecanja, na ulazu u distributivni sistem prirodni gas se odoriše tj. dodaje mu se jedinjenje tetrahidrotiofen na bazi sumpora, specifičnog mirisa.

Prirodni gas je gorivo koje ima svestranu primjenu – za grijanje, pripremu tople vode i pare, kuhanje, proizvodnju električne energije, klimu i rashladne uređaje, industrijske procese, pogon motornih vozila i dr.

Sigurna upotreba gasa ostvaruje se pravilnim korištenjem i redovnom kontrolom gasne instalacije.

Koje su opasnosti pri upotrebi?

Pravilnom upotrebom uređaja na prirodni gas nema nikakvih opasnosti po čovjeka. Nepravilnim radom gasnih uređaja, dimnjaka ili sistema dovoda zraka za sagorijevanje može doći do gušenja, trovanja ili eksplozije.

Gušenje nastaje smanjenjem koncentracije kiseonika u zraku, odnosno povećanjem koncentracije prirodnog gasa. Pri koncentracijama manjim od 5 % prirodni gas ne djeluje štetno po ljudski organizam. U većim koncentracijama djeluje kao običan zagušljivac, smanjujući koncentraciju kiseonika u zraku.

Trovanje može nastati indirektno, iako sam prirodni gas nije otrovan. Naime, pri nepravilnom sagorijevanju u dimnim gasovima, nastalim sagorijevanjem prirodnog gasa, javlja se ugljen-monoksid (CO) koji je vrlo otrovan. Koncentracija ugljen-monoksida od 0,2 % u zraku prouzrokuje smrt u roku od 2 sata.

Eksplozija može nastati ukoliko se stvori koncentracija od 5 do 15 % prirodnog gasa u smjesi sa zrakom uz još jedan uslov postojanja otvorenog plamena, kao inicijatora paljenja.

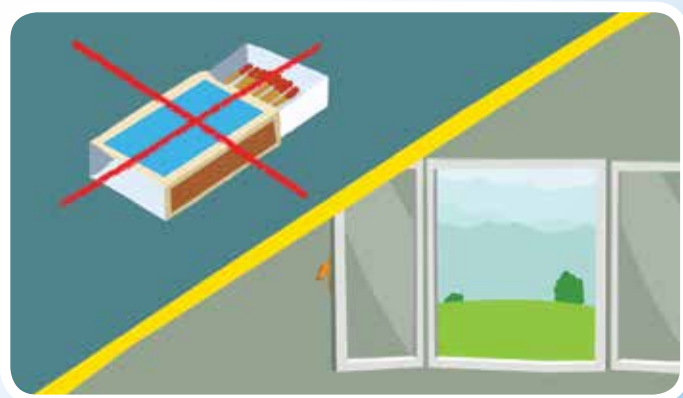
Napomena:

Za vrijeme dužeg odsustva (godišnji odmor i sl.), obavezno zatvoriti glavni zaporni ventil. Ako je glavni ventil bio zatvoren duže od 12 mjeseci, vlasnik (korisnik) je dužan pozvati ugovornog izvođača radova na unutrašnjim gasnim instalacijama da ispita gasne instalacije na nepropusnost i izdati potvrdu da su instalacije tehnički ispravne.

Mjere opreza kod pojave mirisa prirodnog gasa:

Kod pojave iznenadnog mirisa gasa prije, tokom ili poslije korištenja gasa, treba postupiti smireno i bez panike, da biste se zaštitili od nezgoda.

1. Ništa ne paliti; ni šibice ni cigarete, ne uključivati rasvjetu, ne dirati utičnice ni prekidače, ne koristiti telefone ni liftove!
2. Otvoriti prozore i vrata!
3. Zatvoriti zapor-ventil ispred mjerača potrošnje gasa!
4. Upozoriti ostale stanare kucanjem, a ne električnim zvoncem!
5. Obavijestiti nadležne službe, policiju, vatrogasce i distributera gasa, ali tek kada ste izvan stana ili zgrade!





NUKLEARNE I RADIOLOŠKE NESREČE

Radiološke nesreće mogu da nastanu:

- u uslovima kada su radioaktivni izvori van kontrole (bačeni, izgubljeni, pronađeni ili ukradeni);
- kada postoji ozračivanje i kontaminacija stanovništva iz nekog razloga,
- usljed pada satelita s radioaktivnim materijama;
- prilikom transporta radioaktivnih materijala.

Nuklearne nesreće su incidenti koji zahtijevaju mjere zaštite zbog oslobađanja energije u nuklearnoj lančanoj reakciji ili ispuštanja proizvoda lančane reakcije.

Nuklearne i radiološke nesreće su vanredni događaji, koji direktno ugrožavaju ljude, okolinu i materijalna dobra i zahtijevaju poduzimanje posebnih mjera zaštite.

Nuklearna postrojenja na kojima se mogu dogoditi nesreće su:

- nuklearne elektrane;
- istraživački reaktori i reaktori na brodovima;
- skladišta i odlagališta radioaktivnih supstanci;
- industrijski objekti (npr. za proizvodnju nuklearnog goriva).

Nadležna institucija za poduzimanje odgovarajućih mjera u slučaju radiološkog vanrednog događaja i nuklearnog udesa je Državna regulatorna agencija za radijacijsku i nuklearnu sigurnost Bosne i Hercegovine (www.darns.gov.ba).

Stanovnici u oblastima koje su ugrožene obavještavaju se o opasnosti i o sprovođenju zaštitnih mjera preko centralnih i lokalnih medija ili na drugi odgovarajući način.

Po prijemu obavještenja o opasnosti potrebno je poduzeti sljedeće mjere:

- Zateknete li se na otvorenom prostoru - odmah, brzo i bez panike, uđite u zatvoreni prostor (kuću, stan ili sklonište).
- Ako ste duže bili na otvorenom, prije ulaska u kuću, stan ili sklonište, skinite sa sebe spoljne dijelove odjeće i ostavite ih napolju.
- Po ulasku u zatvoreni prostor odmah operite nepokrivene dijelove tijela (ruke, lice, vrat, kosu itd).
- Zateknete li se u zatvorenom prostoru - zatvorite prozore i vrata, isključite ventilaciju i tu ostanite do daljnjeg.
- Uključite radio ili TV prijemnik zbog dobijanja informacija o mjestu i prirodi nesreće i o mjerama zaštite i spašavanja koje treba poduzeti.
- Posebno se pobrinite za djecu, trudnice, stare, nemoćne i bolesne osobe i invalide, kako ukućane tako i komšije.
- Poduzmite mjere zaštite i spašavanja prema uputstvima koje daju nadležne službe ili sredstva javnog informisanja.

Dok ne dobijete uputstva koja daju nadležne službe, poduzmite sljedeće:

- Pripremite sredstva za hermetizaciju prostorija u kojima borave članovi domaćinstva (popunite otvore i pukotine samoljepljivim trakama, dekamama, pokrivačima i drugim tkaninama koje možete iskoristiti).
- Za zaštitu organa za disanje, pripremite priručna sredstva koja imate u domaćinstvu: respiratore, maske od materijala s velikom moći upijanja, maramice, gazu, dijelove odjeće i slično.
- Za zaštitu očiju, pripremite naočale slične onima za zaštitu na radu, ili maramice, dijelove odjeće i slično.
- Ukoliko bude postojala potreba za evakuacijom, pripremite za članove domaćinstva kišne ogrtače, vjetrovke, otpornu odjeću od sintetičkog i nepromočivog materijala, kao i rukavice, čizme ili duboke cipele.



Potrebno je da znate i sljedeće:

- Za ishranu koristite samo namirnice koje vam se nalaze u kući, stanu ili skloništu.
- Ne koristite vodu za piće iz vodovoda.
- Ukoliko ste u mogućnosti, prije ulaska u kuću zatvorite sve otvore na objektima gde se nalaze životinje i zaštitite izvore vode za piće (bunare).
- Životinje hranite po uputama nadležne službe, nikako hranom koja se nalazi na otvorenom.
- Ne pušajte životinje na ispašu.
- Ostanite prisebni, ne paničite.
- Pratite uputstva nadležne službe i televizije i postupajte po njima.

Građani mogu naići na predmete koji sadrže radioaktivni materijal različitih oblika i veličina. Ovi predmeti se često mogu naći u metalnom otpadu.

Ako naiđete na takve predmete, pogledajte da li postoji znak upozorenja za radioaktivnost ili, ako mislite da je materijal radioaktivan, **NE SMIJETE IH DODIRIVATI, PREMJEŠTATI I SL.**



Potrebno je poduzeti sljedeće mjere predostrožnosti:

- Ne dodirujte predmet.
- Budite na sigurnoj udaljenosti između vas i predmeta.
- Upozorite druge osobe i nadležne službe radi osiguranja područja.



Napomena:

Sklanjanje u zatvoreni prostor, kuću, stan ili sklonište je mjera koja se sprovodi 24 sata, zato ne paničite i ne napuštajte prostorije!



EKSTREMNI VREMENSKI USLOVI

Postupci u slučajevima jakih zima-ekstremno niskih temperatura (opća uputstva):

- *Nabaviti dovoljne količine ogrjeva i namirnica.*
- *Što manje boraviti na otvorenom ili u negrijanom zatvorenom prostoru.*
- *Prije izlaska na otvoreno, obući dovoljno toplu odjeću i obuću, sa naglaskom na zaštitu glave i gornjih i donjih ekstremiteta (šake i stopala).*
- *U prostorijama koje nisu grijane, neposredno pred nastanak zime ispustiti vodu iz vodovodnih cijevi, spremnika ili grijača vode te iz sistema centralnog grijanja koji nije u funkciji, i tamo gdje je to predviđeno i moguće, potrebno je uliti nesmrzavajuću tečnost (permant).*

Praktični savjeti za ponašanje u slučajevima velikih snjegova i poledice:

- Uključite radio i TV prijemnike kako biste bili obaviješteni o trenutnim vremenskim uslovima i potrebnim informacijama, ne napuštajte stanove i kućne prostore bez velikih razloga (ograničiti kretanja samo na neophodno).
- Kao vlasnik ili korisnik stambenog ili poslovnog prostora dužni ste redovno i pravovremeno održavati čistim od snijega i poledice pločnike ispred, kao i puteve koji vode do vašeg objekta.
- Ako led ne možete očistiti s pločnika, onda je potrebno zaleđenu površinu posipati adekvatnim materijalom za otapanje (sol, pepeo itd.).
- Izbjegavajte bespotrebna kretanja, posebno kretanja ispod krovova objekata, u protivnom koristiti obuću s gumenim hrapavim đonom kako bi se smanjila opasnost od klizanja i pada na poledici ili snijegu. Napominjemo da ste snijeg ili led koji prijete pasti s krova vašeg objekta dužni ukloniti (sami ili angažovanjem stručnih službi), imajući pri tome u vidu nosivost krovne konstrukcije vašeg objekta, kako se krov ne bi urušio.
- Temeljno očistite snijeg i led sa svog motornog vozila prije uključivanja u saobraćaj, uz obavezno korištenje zimske opreme na vozilu.
- Ukoliko ste zbog obilnih snježnih padavina i neočišćenih puteva ostali izolirani a u hitnoj ste situaciji (slučaj potrebe liječničke ili veterinarske pomoći, bolničkog liječenja, oskudijevate neophodnim namirnicama ili energentima i slično) nazovite neki od brojeva hitnih službi čija vam je pomoć neophodna.

Pažnja! Ne otresajte i ne čistite neizolirane električne vodove kao ni ostala strujna tijela i aparate – smrtna opasnost!!!

U slučajevima ako ste u dodiru sa promrzlom osobom postupci su sljedeći:

- Prenesite je u toplu prostoriju i oslobodite sve tijesne garderobe (koja steže).
- Promrzle dijelove zagrijavajte između bedara i rukama.
- Ako su nastali mjehuri od promrzlina – prekrijte ih gazom – “ne bušite ih”.
- Promrzlu osobu pognite sa podignutim stopalima.
- Promrzlu osobu “iznutra” prvo zagrijati čajem ili supom a tek onda smrznute dijelove tijela grijati TOPLOM, ne vrućom vodom.



Postupci u slučajevima ekstremno visokih temperatura (opća uputstva):

- *Vrijeme provoditi u izračenim i zahlađenim dijelovima stana, kuće itd.*
- *Napolje izlaziti samo u krajnjoj nuždi uz adekvatnu odjeću (pamučne tkanine svijetlih boja).*
- *Konzumirati veće količine tečnosti koja ne sadrži kofein i alkohol.*

Praktični savjeti ponašanja u slučajevima ekstremnih vrućina-toplotnih udara:

Kod jačeg toplotnog vala moguća je dehidracija i pregrijavanje organizma, što može dovesti do iscrpljenosti zbog vrućine i toplote. U oba slučaja potrebna je pomoć ljekara. Toplotni udar može nastati ako se iscrpljenost od vrućine ne liječi, ali se isto tako može pojaviti iznenada i bez prethodnog upozorenja. Simptomi iscrpljenosti koja je uzrokovana vrućinom uključuju glavobolju, vrtoglavicu, mučninu i povraćanje, slabost u mišićima ili grčeve, blijedilo i visoku temperaturu. Sklonite se na hladnije mjesto i pijte dosta vode ili voćnih sokova. Ako ste u prilici, istuširajte se mlakom vodom ili se osvježite spužvom u hladnoj vodi.

Simptomi toplotnog udara su glavobolja, mučnina, jaka žeđ, pospanost, vruća, crvena i suha koža, nagli porast temperature, konfuzija, agresija,

grčevi u mišićima i gubitak svijesti. Toplotni udar može izazvati nepovratne promjene na organizmu, uključujući i mozak, ili čak smrt.

Rizične grupe:

Vrućina može utjecati na svakoga, ali neke su osobe na nju osjetljivije.

To su:

- starije osobe;
- bebe i mala djeca;
- osobe koje uzimaju određene lijekove;
- osobe oboljele od hroničnih bolesti, posebno plućni i srčani bolesnici;
- osobe koje već imaju povećanu temperaturu tijela zbog nekih upala;
- osobe koje uživaju alkohol ili droge;
- osobe koje imaju problema sa kretanjem;
- osobe koje su fizički aktivne, kao što su fizički radnici, sportisti i žene.



Šta treba učiniti?

Pratite vijesti te redovno slušajte vremensku prognozu kako biste bili informirani o temperaturi. Planirajte unaprijed da biste smanjili rizik od toplotnog vala ili iscrpljenosti izazvane vrućinom.

Klonite se vrućine:

- Ako su prognozirali toplotni val, pokušajte planirati dan na način da izbjegavate izloženost vrućini.
- Izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana (između 11 i 16 sati), izbjegavajte napor.
- Izbjegavajte naporne vanjske aktivnosti, kao što su sport ili radovi na otvorenom, odgodite to za nešto svježiji dio dana, recimo rano jutro.
- Ako morate izaći, krećite se u hladu, nosite šešir ili kapu i laganu i široku odjeću, po mogućnosti pamučnu te ponesite sa sobom vodu za piće.

Osvježite se:

- Boravite u najsuvježijem dijelu stana, koliko god je to moguće.
- Zamračite prostorije okrenute prema suncu.
- Ne otvarajte prozore, jer je zrak u prostoriji hladniji nego vani. Otvorite ih kada unutrašnja temperatura naraste noću.
- Tuširajte se hladnom vodom, a nekoliko puta tokom dana osvježite se hladnom vodom, posebno lice i zatiljak.
- Redovno pijte vodu iako ne osjećate žeđ.
- Izbjegavajte alkohol i kafu, oni pogoršavaju dehidraciju.
- Jedite koliko inače jedete te pokušajte više jesti hladnu hranu, salate, voće i povrće.

Potražite pomoć ukoliko ste zabrinuti:

- Nazovite svog ljekara ili hitnu pomoć ako ste zabrinuti za svoje zdravlje tokom toplotnog vala, posebno ako uzimate neke lijekove ili imate neuobičajene simptome;
- obratite pažnju na grčeve u rukama, nogama ili stomaku, osjećaj blage konfuzije, slabost ili
- probleme sa spavanjem.
- Ako imate gore navedene simptome, odmorite se nekoliko sati, osvježite se i pijte vodu ili
- voćne sokove, te potražite pomoć ljekara ako vam se stanje ne popravi ili se pogorša.

Pružite pomoć drugima:

- Ako poznajete nekoga iz gore navedenih rizičnih grupa, pružite mu potreban savjet i pomoć tokom toplotnog vala.
- Starije osobe koje žive same treba svakodnevno posjećivati.

Dok čekate hitnu pomoć:

- Ako je moguće, premjestite osobu na hladnije mjesto;
- otvorite prozore da stvorite strujanje zraka;
- rashladite osobu otkopčavanjem odjeće, prskanjem hladnom vodom ili je umotajte u vlažne čaršafe;
- ako je pri svijesti, dajte joj vode ili voćnog soka;
- nemojte joj davati nikakve lijekove.



Ostale informacije

Redovno pratite vremensku prognozu i bilo kakva upozorenja vezana za povećanje temperature, u sredstvima javnog informisanja.

Napomena:

Za više informacija o utjecaju toplotnog udara na zdravlje i posebnim mjerama zaštite i ukazivanja prve pomoći, konsultujte najbližu zdravstvenu ustanovu.



EPIDEMIJA ZARAZNE BOLESTI

Da biste se zaštitili, koristite dodatno sljedeće mjere:

- *Redovno uzimajte propisane lijekove i savjetujte se sa svojim ljekarima;*
- *temeljito i često perite ruke toplom vodom i sapunom;*
- *ne koristite namirnice kojima ne znate porijeklo i koje nisu u zatvorenoj ambalaži.*

Epidemija zarazne bolesti je porast oboljenja od zarazne bolesti neuobičajen po broju slučajeva, vremenu, mjestu i zahvaćenom stanovništvu, te neuobičajeno povećanje broja oboljenja s komplikacijama ili čak smrtnim ishodom, kao i pojava dva ili više međusobno povezana oboljenja od zarazne bolesti, koja se nikada ili više godina nisu pojavljivala na jednom području, baš kao i pojava većeg broja oboljenja čiji je uzročnik nepoznat. Najpoznatija zarazna oboljenja koja mogu prerasti u epidemiju su: tuberkuloza, gripa, kozice, ospice, meningitis, šarlah, zaušnjaci itd. Pojavu epidemije proglašava nadležna zdravstvena institucija.

Postupci nakon proglašenja pojave epidemije zarazne bolesti:

- Izbjegavajte mjesta, posebno ona zatvorena, gdje se okuplja veći broj ljudi,
- Boravite u zatvorenom prostoru svoje kuće, ukoliko ste bolesni, da bolest ne širite, a ukoliko ste zdravi da je ne dobijete.
- Spriječite dodir djece svih uzrasta, majki s malom djecom, trudnica, onih koji se oporavljaju od drugih bolesti, bolesnih od drugih bolesti s bolesnima ili sumnjivima na bolest u epidemiji.
- Izbjegavajte bliži kontakt sa životinjama čije se zarazne bolesti mogu prenijeti na ljude.
- Osobito vodite računa o higijeni prostora, ličnoj higijeni i higijeni životinja s kojima ste u dodiru.
- Novooboljelog ili sumnjivog na bolest izolujte iz zdrave sredine, pružite mu njegu i zatražite mišljenje stručne službe.





NEEKSPLODIRANA UBOJNA SREDSTVA

Upustva ukoliko nađete NUS:

- **Ne dirajte!**
- **Ne pomjerajte! Ne drmajte! Ne udarajte! Ne bacajte!**
- **Ne rastavljajte!**
- **Ne stavljajte u vatru!**
- **Obilježite! Prijavite! Osigurajte!**



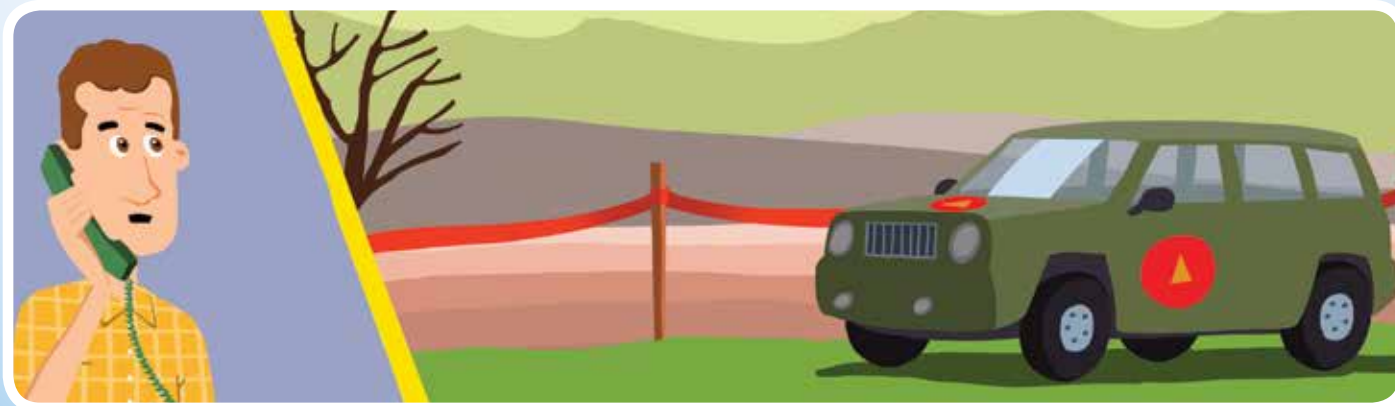
Posljedica ratnih dešavanja na teritoriji Bosne i Hercegovine je veliki broj zaostalih neeksplodiranih ubojnih sredstava, koja iz dana u dan odnose nove žrtve.

Osnovna preporuka je da, ako naiđete na predmet koji liči na neeksplodirano ubojno sredstvo, odmah pozovete broj 122 ili 121, javite kako predmet izgleda, gdje ste ga pronašli (blizina eventualno ugroženih osoba i objekata).

Kako biste zaštitili sebe i druge:

- Ne deminirajte vlastita imanja, deminiranje mogu obavljati samo organizacije akreditovane od strane nadležne institucije.
- Izbjegavajte zabranjena i opasna područja za provođenje bilo kojih vrsta aktivnosti (radovi u polju, igra itd).
- Učite i edukujte se svakodnevno kako da ne postanete žrtva mina.
- Ne prilazite bivšim linijama razgraničenja, jer su to područja sa najvećom stopom rizika.
- Ne prilazite i ne dirajte ništa što vam je sumnjivo, napravljeno od metala ili plastike.
- Ako znate da je neko područje opasno, upozorite ostale.

VAŽNO JE ZNATI DA JE UKLANJANJE ZNAKOVA ZA UPOZORENJE NA OPASNOST OD MINA KRIVIČNO DJELO ZA KOJE SE ODGOVARA PRED ZAKONOM!!!





SAOBRAĆAJNE NESREĆE

Preventivni postupci građana

Kako bi se umanjio rizik od potencijalnih nesreća, potrebno je prije polaska na put prikupiti informacije o vremenskim i putnim uslovima, radovima na saobraćajnicama na željenom pravcu i drugim problemima koji vas mogu zadesiti na putu.

- *U slučaju saobraćajne nesreće, spašavanje ugroženih osoba je prioritet.*
- *Obavijestiti hitne spasilačke službe – policiju na broj 122, vatrogasno-spasilačke jedinice na broj 123 i hitnu medicinsku pomoć na broj 124.*

Operativni postupci građana na mjestu udesa:

- Kod automobilskih, autobuskih, željezničkih i drugih saobraćajnih nesreća, odmah pozovite nadležne službe.
- Posebnu pažnju obratite na to je li neko od učesnika u udesu prevezio opasne, zapaljive ili radioaktivne materije, kako bi nadležni znali da li je dodatno ugrožena sigurnost izlivanjem, rasipanjem ili na neki drugi način.
- Osigurajte i obilježite mjesto saobraćajne nesreće radi spriječavanja nastajanja novih saobraćajnih udesa, uključite svjetlosnu signalizaciju, i ukoliko je potrebno, pokušajte da ugasite požar priručnim sredstvima.
- Povrijeđenog ne treba pomjerati, osim u slučaju kada je potrebno skloniti ga od opasnosti.
- Ukažite prvu pomoć povrijeđenom, spustite lice na zemlju (zabacite mu glavu unazad i postavite pod glavu jaknu, deku i slično), okrenite ga na bok, omogućite mu da pravilno diše i zaustavite krvarenje.
- Ukoliko ste se zatekli u blizini mjesta udesa, uključite se u neposredne akcije spašavanja povrijeđenih. Ne dozvolite da vas panika obuzme i spriječi u izvođenju potrebnih aktivnosti spašavanja. Postupke spašavanja ugroženih i povrijeđenih osoba i materijalnih dobara izvodite blagovremeno i savjesno.
- Ukoliko raspolazete prijevoznom sredstvom, a zatekli ste se na mjestu nezgode, po ukazivanju prve pomoći pristupite transportu povrijeđenih do najbliže zdravstvene ustanove radi potpunog zdravstvenog zbrinjavanja.
- Sačekajte hitne službe na licu mjesta – nemojte se udaljavati, osim u slučaju da ukazujete prvu pomoć ili prevozite povrijeđene osobe, pokažite povrijeđene te pratite instrukcije nadležnih profesionalnih službi i ne ometajte ih u obavljanju dužnosti.



Završna riječ

Pred sobom imate Priručnik za ponašanje u situacijama prirodnih ili drugih nesreća koji će vam pomoći da kreirate svoj Porodični plan reagovanja u tim situacijama. Ovo je poziv da se upoznate sa osnovnim elementima zaštite i spašavanja koji vam mogu pomoći da svakodnevni život učinite boljim i sigurnijim za svoju porodicu, kako u mjestu u kojem živite, tako i u mjestima gdje radite ili često boravite. Sve informacije u ovom priručniku zasnovane su na priznatim naučnim saznanjima i rezultatima istraživanja ove oblasti, ali i na iskustvima baziranim na prirodnim ili drugim nesrećama koje su pogađale našu zemlju proteklih godina.

Namjera nam je bila da vam omogućimo lagan pristup osnovnim informacijama korisnim za ponašanje u tim situacijama, i što je još važnije, da ih imate prije nego što do nesreće dođe. Trudili smo se da u priručnik budu uključene sve potencijalne opasnosti koje bi mogle pogoditi našu zemlju. Neke predstavljene prirodne ili druge nesreće nisu ni česte, ni mnogo opasne, ali ipak, proučite ih i upoznajte se s njima.

Vjerujemo da ste svjesni da nije ni mudro, ni korisno ignorisati rizik, pretvarati se da prirodne ili druge nesreće ne utječu na nas. Mnogo je korisnije da budemo svjesni svih situacija koje nas mogu zadesiti i da budemo u stanju da pravovremeno i pravilno reagujemo u svakoj situaciji.

Informišite se o prirodnim ili drugim nesrećama koje najčešće pogađaju lokalnu zajednicu u kojoj živite i radite i njihovim posljedicama. Živite u zajednici sa drugima, iskoristite to na najbolji način, budite spremni da podijelite znanje i iskustvo sa drugima, kao i da pomognete onima kojima je to neophodno. Obratite pažnju na sve što može da ugrozi vašu i sigurnost članova vaše porodice, naročito onih koji ne mogu da se sami brinu o sebi. Pratite preventivne i druge mjere koje realizuje vaša lokalna zajednica i drugi organi i institucije od značaja za zaštitu i spašavanje. Slušajte i sprovodite savjete i uputstva koja vam daju spasilačke i hitne službe, štabovi civilne zaštite i ni na koji način ne ometajte spasilačke akcije. Pratite prognoze i upozorenja hidrometeoroloških zavoda, izvještaje o vodostaju, stanju na putevima i slično, jer vam to može pomoći da izbjegnute ili svedete na najmanju moguću mjeru najveći broj rizika i njihove štetne posljedice.

Nadamo se da vam je osnovni koncept jasan: svaki građanin je subjekat u sistemu zaštite i spašavanja. Tačnije, onaj ko zna kako da se ponaša u situacijama koje podrazumijevaju rizik po njegov život, ma koji god to rizik bio, doprinosi sopstvenoj sigurnosti i sigurnosti svoje porodice, a uz to čini rad spasilačkih službi lakšim.

Čitajte pažljivo – ovaj priručnik upozorava na opasnosti, ali pruža i odgovore i daje sugestije koje se u momentu prirodnih ili drugih nesreća mogu pokazati dragocjenim.

Sigurni smo da će vam ovaj priručnik pomoći da se pripremite i na najbolji način isplanirate svoj odgovor kako bi se umanjile eventualne posljedice raznih neočekivanih događaja.

Prilog 1

PRIJEDLOG SADRŽAJA SETA ZA PREŽIVLJAVANJE

- Voda (2 litra/osoba/dan)
- Nekvarljiva hrana
- Hrana za dojenčad
- Deke ili vreće za spavanje
- Rezervna odjeća i čvrste cipele
- Svjetiljke, rezervne baterije
- Radio (na baterije ili indukciju)
- Pištaljka
- Džepni nožić i otvarač konzervi
- Šibice ili upaljač
- Plastično posuđe
- Sanitetske i higijenske potrepštine
- Vreće za smeće
- Lijekovi
- Kopije važnijih dokumenata
- Novac

Komplet za preživljavanje:

- Mora se nalaziti na lako dostupnom mjestu.
- Mora se pregledavati najmanje jednom godišnje.
- Mora sadržavati sve potrebe za nekoliko dana za svakog člana domaćinstva.

Bilješke

Ministarstvo sigurnosti BiH

Adresa: Trg Bosne i Hercegovine br. 1,
71 000 Sarajevo;

Telefon: +387 33 213 623; 492 770;

Fax: +387 33 213 628;

Web: www.msb.gov.ba

UNICEF Bosna i Hercegovina

Adresa: Zmaja od Bosne b.b.,
71000 Sarajevo

Telefon: +387 33 293 600

Fax: +387 33 642 970

e-mail: sarajevo@unicef.org

Web: www.unicef.org/bih

USAID Bosna i Hercegovina

Adresa: Roberta C. Frasurea 1,
71000, Sarajevo, BiH

Telefon: +387 33 704 000

Fax: +387 33 219 298

e-mail: usaidsarajevo@usaid.gov

Web: www.usaid.gov.ba