



 **Caritas**  
Bosne i Hercegovine

# Obiteljski priručnik za ponašanje u izvanrednim situacijama

Znate li kako zaštititi sebe i svoju obitelj od posljedica izvanrednih situacija?



Posljednjih 30 godina suočeni smo s brojnim klimatskim promjenama koje imaju za posljedicu sve veći broj katastrofa s razornim posljedicama za društvo i okoliš. Bosna i Hercegovina suočila se s nepogodama koje su prouzročile ljudske žrtve, patnju i ogromnu materijalnu štetu. Na žalost, sigurnost naselja, gradova, sela i cijele regije višestruko je narušena jer su nepogode sve češće.

Posljedice prirodnih nepogoda mogu se značajno ublažiti ukoliko su građani informirani i upoznati s načinima prevencije prirodnih nepogoda. To znači da, ukoliko dobro poznajete rizike i opasnosti u svojoj lokalnoj zajednicama i znate od koga trebate dobiti informaciju te kako se organizirati u kritičnim trenucima, Vaš život i životi vaših bližnjih bit će sigurniji. U cijelom sustavu Vi ste glavni akter, stoga je vaše znanje o opasnostima, reagiranju na njih i načinima suradnje s drugima od ključnoga značaja. Vrlo je važno poznavati i poštivati procedure i korake koje trebate poduzeti.

Svrha je ovoga priručnika pomoći Vam kako biste bolje razumjeli što trebate činiti kada se dogodi prirodna nepogoda. Predlažemo Vam da ga pažljivo pročitate jer će vam dati odgovore i sugestije za ponašanje i djelovanje u vrijeme prirodne nepogode, kada je svaki trenutak dragocjen.

Prirodne nepogode, kao što su potresi, poplave, požari i klizišta, mogu se dogoditi svuda, u svakom trenutku i bez upozorenja. Zato je prioritet civilne zaštite, vatrogasaca, ministarstva sigurnosti i drugih aktera blagovremeno i profesionalno reagiranje na takve situacije. Dok njihova pomoć ne stigne, Vi možete mnogo uraditi ako ste dobro pripremljeni i kao lokalna zajednica organizirani za djelovanje.

*Vaš Caritasov tim*

## Sadržaj

Uvodna riječ . . . . .	1
Požar u domaćinstvu . . . . .	5
Šumski požari . . . . .	9
Poplave . . . . .	13
Klizišta i odroni . . . . .	21
Potresi . . . . .	23
Tehničko-tehnološke opasnosti . . . . .	29
Nuklearne i radiološke nesreće . . . . .	33
Terorizam . . . . .	37
Ekstremni vremenski uvjeti . . . . .	41
Ekstremna vrućina – toplotni udar . . . . .	41
Ekstremna hladnoća – snježne oluje i smrzavanje. . . . .	42
Mraz. . . . .	44
Oluje i udari groma. . . . .	45
Neeksplozivna ubojita sredstva (NUS). . . . .	47
Prometne nesreće . . . . .	49
Prva pomoć . . . . .	51
Završna riječ. . . . .	55



“Požar je realna opasnost u kojoj osim materijalne imovine možete izgubiti i život. Ne dopustite da Vam se to dogodi i osigurajte se na vrijeme”

## **Čim uočite požar, pozovite: 193**

### **Kako spriječiti požar?**

Vrlo važno je poštivati neka pravila:

- Ne ostavljajte šporet uključen bez nadzora.
- Ne pušite cigarete u krevetu.
- Redovito provjeravajte elektroinstalacije i sve sustave zagrijavanja.
- Držite upaljače i šibice dalje od djece.
- Ne koristite kamine i ostale sustave grijanja s otvorenim plamenom u prostorijama s slabom ventilacijom.

### **Mjere prevencije**

- Iz podruma, garaža, tavana i sličnih prostora uklonite sve uskladištene zapaljive stvari kao što su magazini, boje, razrjeđivači, stari namještaj, garderoba itd.
- Protupožarna stubišta i prolaze redovito čistite i održavajte prohodnima jer vam to može biti jedini siguran put i način da spasite život.
- Prekontrolirajte svoju vatrogasnu opremu – protupožarne aparate, crijeva, hidrante – i održavajte ih u ispravnu stanju.

- Naučite pravilno koristiti (aktivirati) protupožarni aparat i podučite ukućane jer pri pojavi požara neće biti vremena za čitanje uputa.
- Naučite djecu pozivati 193 u slučaju požara.
- Ukoliko primijetite požar ili osjetite miris dima u Vašem stanu ili zgradi, pozovite vatrogasnu službu i nikada ne pretpostavljajte da je to već netko prije vas učinio.
- Neugašeni opušak cigarete ne bacati kroz prozor ili s terase jer upravo ta cigareta može prouzročiti požar u nečijem stanu, terasi ili balkonu.
- Ako noću primijetite požar, a nemate alarm za slučaj opasnosti, izađite na balkon ili hodnik i glasno vičite: “POŽAR!” kako biste probudili ukućane i susjede.
- Pozivom na broj 193 dajete informacije o adresi, katu i broju stana gdje se pojavio požar.
- Ukoliko je požarom zahvaćena samo jedna prostorija, zatvorite vrata i isključite električnu energiju. Pozovite vatrogasce i evakuirajte ukućane. Požar manjeg obima pokušajte ugasiti aparatom za gašenje.
- Radi li se o požaru većeg opsega, napustite stan zatvarajući sva vrata za sobom. U suprotnom, požar će se proširiti zbog strujanja svježeg zraka.
- Pri evakuaciji važno je okupiti sve ukućane u istu prostoriju, jer se djeca od straha sakrivaju pod kauč, iza ormara itd. Kada ste sigurni da su svi ukućani tu, napustite stan.
- Pripremite se za susret s dimom i vrelinom: cipele s debljim potplatom, kaput, a vlažni ručnici oko glave, na ustima i nosu bit će od velike pomoći.

- Nikada ne idite liftom tijekom požara jer se gusti dim brzo oslobađa i puni okno raznim otrovnim isparavanjima. U kabini lifta i oknu je velika opasnost od gušenja.
- Ukoliko niste neposredno ugroženi požarom, najbolje je ostati iz zatvorenih vrata stana. U slučaju da dim prodire oko vrata, natopite ručnike vodom i stavite ih na otvore oko dovratka i tako spriječite prodor dima. Ako je vanjski zrak čist, izađite na balkon ili terasu, zatvarajući vrata za sobom, i ondje sačekajte da vatrogasci završe gašenje požara.

### **Upamtite**

- Pri gašenju požara na električnim instalacijama i uređajima izloženi ste strujnom udaru ako koristite vodu. Stoga požar na električnim uređajima i instalacijama nikada ne gasite vodom.
- Požar prouzročen benzinom ili uljem ne gasi se vodom jer oni plutaju po površini vode i na taj način širi požar.



## **Upute ako uočite požar**

- Pozovite broj 193 i pružite informacije o lokaciji požara.
- Opišite vegetaciju zahvaćenu požarom.
- Ukoliko je očigledno, dajte upute u kojem smjeru se požar širi.
- Ne prekidajte dok ne date sve informacije vatrogasnoj službi.

## **Kako smanjiti rizik od požara?**

- Ne bacajte upaljene cigarete na otvorenom prostoru.
- Ne spaljujte travu, nisko raslinje i smeće na otvorenom prostoru, u urbanim sredinama ili blizini šume.
- Ne palite roštilj na otvorenom prostoru u blizini šume, u šumi, blizu suhih grana i trave.
- Izbjegavajte radnje koje bi mogle prouzročiti požar.
- Ne ostavljajte smeće u šumi zbog mogućeg samozapaljenja.
- Vodite računa o uporabi otvorenog plamena i poštujujte zabranu pušenja za vrijeme žetve.
- Poštujujte znakove zabrane pristupa u oblastima koje su pod velikim rizikom od požara.

Šumski požari nastaju na otvorenom, brzo se šire i zahvaćaju šumske predjele i drugu vegetaciju, grmlje, nisko raslinje, travu, obližnja poljoprivredna gazdinstva, nenaseljena i teško pristupačna područja. Nastanku i širenju šumskih požara pogoduju visoke temperature, jak vjetar i vrlo suho vrijeme.

### **Kako požari nastaju?**

- Slučajno (kratki spoj, pregrijani strojevi, iskrenje tijekom radova)
- Nenamjernim paljenjem (neodgovorno ponašanje izletnika i bacanje zapaljivog otpada)
- Podmetanjem ( namjerno izazvan požar – ljudski faktor)
- Izvođenjem poljoprivrednih radova (spaljivanje korova i biljnog otpada)

### **Ukoliko se Vaša kuća nalazi unutar ili blizu šume ili šumskoga područja, pazite na sljedeće:**

- U promjeru od 20 metara oko kuće posijecite nisko raslinje, uklonite suhu travu, lišće, grančice.
- Održavajte dvorište: ne dozvolite da grane dodiruju zidove kuće, krov ili balkon.
- Ne držite zapaljive materije i gorivo u blizini kuće.
- Osigurajte odgovarajuće protupožarne aparate i servisirajte ih redovito.
- Osigurajte česme s dotokom vode i crijevo za vodu dovoljne dužine da pokrije oblast koju želite zaštititi, kao i rezervoare s vodom i neelektričnu pumpu za vodu.

### **Ukoliko se požar širi prema Vašoj kući:**

- Ostanite pribrani.
- Sve zapaljive materijale u blizini kuće prebacite na zaštićena mjesta.
- Zatvorite dovode plina, uklonite gorivo u blizini objekta.
- Omogućite prolaz vatrogasnim službama.
- Upalite svjetla unutra ili napolju kako bi se povećala vidljivost ukoliko je smanjena.

### **Ukoliko je požar u blizini Vaše kuće:**

- Ne napuštajte kuću osim u slučaju apsolutne sigurnosti (mogućnost preživljavanja u stambenim objektima izgrađenim od nezapaljivih materijala je velika).
- Cijelu obitelj uvedite u kuću (kućne ljubimce vodite s sobom).
- Zatvorite sve prozore i vrata i blokirajte dim postavljanjem mokrih tkanina na otvore.
- Sklonite zavjese s prozora.
- Namještaj pomaknite k središnjem dijelu kuće, što dalje od prozora.
- Zatvorite sva vrata unutar kuće.
- Osigurajte dovoljne količine vode.
- Sve ukućane okupite na jedno mjesto.
- Imajte baterijsku lampu za slučaj nestanka električne energije.

### **Kada se požar ugasi:**

- Izidite iz kuće i odmah ugasite preostale tačke požara u blizini.
- Osigurajte dežurstva dok sva žarišta potpuno nisu ugašena zbog mogućnosti pojave manjih požara u blizini kuće, zgrade i ponovnog zapaljenja.

### **Savjet**

- Evakuaciju provode nadležne službe, u pravcima koji su sigurni od požara. Samo u ekstremnoj nuždi sami sebe evakuirajte iz kuće ili stana.

### **Vrlo važno**

Neugašena cigareta najčešće je uzročnik šumskih požara, i zato je nikada ne bacajte iz vozila u pokretu. U prirodi opuške od cigareta uvijek gasite vodom ili tako da budete sigurni da je opušak ugašen.

# Poplave

- Tijekom perioda kad nema poplava, ponašajte se odgovorno: ne bacajte otpad u rijeke, potoke i kanale.
- Ako je otpad već u koritima i kanalima, prijavite nadležnoj komunalnoj službi.
- U naseljima gdje je zbog jake kiše pojačan protok voda, ne bacajte otpad u odvođe i ne pokrivajte ih.
- Ukoliko mogućnosti dopuštaju, pripremite vreće s pijeskom koje u slučaju nadolaska vode možete staviti na ulaz i zatvorite sva mjesta u kući.
- Ne pregrađujte vodene tokove kako biste pravili akumulaciju vode u ljetnom periodu.



## **Uputa za ponašanje tijekom poplava**

- Pratite informacije preko radija, televizije i interneta.
- Budite svjesni da su bujične poplave moguće. Ukoliko postoji rizik, odmah prijedite na više katove kuće. Ne čekajte instrukcije da biste to uradili.
- Držite se dalje od električnih vodova.
- Izbjegavajte oblasti koje su poznate po klizištima i odronima.
- Ne ometajte rad spasilačkih službi.

Poplave su česte prirodne nepogode koje mogu biti lokalnog karaktera, ukoliko se radi o lokalnoj zajednici, ili velikih razmjera, ukoliko pogađaju čitave slivove rijeka i veći broj općina. Vrijeme razvijanja poplava varira: u ravničarskim krajevima razvijaju se polako, po nekoliko dana, za razliku od bujičnih poplava, koje se razvijaju brzo i ponekad bez vidljiva upozorenja. Ovakve poplave formiraju opasan i razoran plavni val koji s sobom nosi mulj, kamenje, granje i otpad. Do plavljenja dolazi kada razina rijeke ili rijeka poraste pa dolazi do stvaranja podzemnih voda i prelijevanja nasipa, odnosno uslijed pritiska vode nasip popušta. Do poplave može doći i uslijed pucanja nasipa zbog prevelikog dotoka vode, što je ekvivalent bujičnoj poplavi sa širim i katastrofalnijim razmjerima.

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

## **Upute za ponašanje ukoliko je potrebna evakuacija**

- Uzmite pripremljene najnužnije stvari i po mogućnosti organizirano napustite domaćinstvo sklanjajući se na sigurno mjesto.

- Budite kooperativni i surađujte s spasilačkim ekipama.
- Ako živite nizvodno od brane, informirajte se o opasnostima i signalima za opasnost, utvrdite vrijeme potrebno da se sklonite u slučaju rušenja brane.
- Preko sredstava javnog informiranja pratite stanja i upozorenja o mogućoj poplavi.

## Važno

Ukoliko nađete vremena, osigurajte svoj dom, ali ne dirajte električne instalacije ako stojite u vodi.

### **Ukoliko imate vremena, poželjno je:**

- osigurati svoj dom
- isključiti struju na glavnom prekidaču
- isključiti sve električne uređaje.

### **Upute za ponašanje nakon poplave**

- Slušajte izvješća na vijestima o korištenju vode kao i informacije da li voda za piće.
- Izbjegavajte plavnu vodu – ona može biti zagađena muljem, uljem, benzinom ili fekalnom kanalizacijom. Također postoji mogućnost da je pod strujnim naponom podzemnih kablova.
- Izbjegavajte vodu u pokretu.

- Ne hodajte kroz vodu koja se kreće. Kretanje kroz vodu dubine od 15 cm može izazvati pad. Ukoliko je neophodno, prelazite preko vode na mjestima gdje se ne pomiče. Koristite štap da provjerite dubinu vode i čvrstinu tla pod vodom.
- Ne ulazite vozilom u poplavljena područja. U slučaju plavljenja, dok ste u autu, na najsigurniji način prijedite na više tlo.
- Ne prelazite brzake i potoke ni pješice ni kolima.
- Evakuirajte domaće životinje ili ih oslobodite iz objekata u kojima se nalaze.
- Budite pripremljeni u slučaju hitnog napuštanja domaćinstva – pripremiti ranac s osobnim dokumentima i najosnovnijim stvarima (baterijska lampa, pištaljka, kabanica za kišu, topla odjeća, duboka obuća, gumene čizme, boca vode za piće, tranzistor ili neki drugi oblik radija, rezervne baterije za lampu, štap, uže, donji veš i slično).
- Budite pažljivi u područjima s kojih se plavna voda povukla jer putovi mogu biti opasni i oštećeni.
- Vratite se kući samo ukoliko su nadležne vlasti proglasile da je to sigurno.
- Ne koristite električne aparate prije provjere.
- Očistite i dezinficirajte sve površine.
- Držite se dalje od zgrada okruženih plavnim vodama.
- Budite pažljivi pri ulaženju u zgrade radi skrivenih oštećenja.
- Što prije osposobite septičke jame i druge kanalizacijske sustave jer, ukoliko su oštećeni, mogu postati velik zdravstveni rizik.
- Očistite i dezinficirajte sve što je pokvašeno. Mulj koji ostaje poslije plavne vode može sadržavati fekalije, otpatke i opasne kemikalije.

- Ukoliko primijetite uginule životinje, obavijestite nadležnu službu na broj 122. Sami ne uklanjajte ostatke uginulih životinja jer su one potencijalni izvor zaraznih bolesti.

## Važno

Opasnost postoji čak i nakon što se plavna voda povuče.

## Spašavanje i rad na vodi, rijeci i jezeru

### Spašavanje u slučaju utapanja ili druge nesreće

Spasioci će doploviti svojim čamcem, brodom ili daskom za spašavanje osobi kojoj je neophodna pomoć. Ukoliko vam je potrebna pomoć, slijedite instrukcije spasilačke službe i ne stvarajte paniku kako bi vas spasioci mogli prenijeti na sigurno mjesto. Ako ne možete pomoći osobi koja je u vodi, a potrebna joj je pomoć, pokušajte joj dobaciti predmet koji bi je održao na površini vode i zapamtite lokaciju na kojoj se nalazi osoba u potrebi. Nikako ne skačite za osobom u potrebi u vodu ukoliko:

- niste obučeni za spašavanje
- nemate dobro plivačko iskustvo.

### **Dok plovite i kada se nalazite na vodi, nužno je sljedeće:**

- adekvatna opremljenost za plovidbu
- adekvatno ustanovljena ruta puta
- uporaba svjetala za noćnu navigaciju
- korištenje prsluka za spašavanje
- koristiti pištaljku ili dozivanje ukoliko plovilo tone i trebate pomoć

### **Kretanje po ledu na površini vode – rijeke i jezera**

U slučaju da se krećete po ledu, poznata je mogućnost pucanja leda i opasnosti od propadanja. Pri prelasku ovakvih površina trebali biste imati zaštitnu opremu u takvim situacijama, kao i mobilni telefon i pištaljku oko vrata.

### **Uputa za pružanje prve pomoći osobama koje su bile u hladnoj vodi**

- Ako je osoba pokretna, utoplate je i zamijenite joj mokru odjeću i obuću suhom.
- Ako je osoba u nesvjesnom stanju, izbjegavajte nepotrebno pokretanje. Ne pokušavajte osobu presvući. Pokrijete je kako biste joj sačuvali toplinu tijela odnosno izbjegli gubljenje topline i sačekajte spasioce.
- Osobi možete dati šećera i toplu vodu, ali nikako alkohol. Masaža, alkohol i brzo utopljivanje mogu dovesti do opasnog gubitka topline tijela.

### **Upute u slučaju da led pukne ispod Vas**

- Ne pomičite se.
- Ne stvarajte paniku.
- Zovite u pomoć ili pušite u pištaljku ako je imate.
- Lagano se pokušajte vratiti odakle ste došli.
- Pokušajte se odici iznad leda i puzeći doći do debljeg sloja leda
- Nakon izbavljenja, utoplite se.
- Ako niste u mogućnosti vratiti se na siguran dio leda, zapamtite da je neophodno smanjiti gubitak tjelesne topline.

### **Upute u slučaju da je nekome potrebna pomoć, a Vi ste u blizini**

- Pozovite spasilačku službu.
- Pokušajte pomoću konopca, grane, štapa, drveta ili drugog predmeta povući ili privući osobu koja je u vodi u pravcu čvrstog leda, hodajte puzeći ili četveronoške ili puzite posljednjih nekoliko metara.



Bosna i Hercegovina spada u područja ugrožena klizištima i odronima. Procent ugroženoga teritorija nije poznat, ali poznata je činjenica da su klizišta i odroni u poplavama i klizištima 2014. godine pokrenuli na više od 4.000 mjesta. Kako bismo umanjili štetu, moramo se upoznati s ovom elementarnom nepogodom seizmološkog i litosfernog 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. Također nastaju i kao posljedica lošeg odnosa prema zemljištu u planinskim predjelima, kanjonima ili u blizini obala.

## **U slučaju klizišta obrušava se masa kamenja i zemlje. Klizišta mogu biti malena i velika, spora ili brza, a aktiviraju ih:**

- jake kiše
- potresi
- požari
- jake studeni i smrzavanje
- erozija u slučaju ljudske modifikacije terena
- podzemne vode.

## **Upute ukoliko živite u predjelima koji su podložni klizištima i odronima**

- Obratite pozornost na čudne zvukove koji mogu biti pokazatelji pokretanja klizišta ili odrona, kao što su lomljenje drveća i slično.
- Ukoliko ste u blizini potoka ili kanala, budite na oprezu zbog povećanja ili smanjenja protoka vode ili zamučivanja vode.
- Razmotrite mogućnost napuštanja ugroženog mjesta pod uvjetom da to možete sigurno učiniti.
- Ostanite budni i na oprezu prateći upozorenja s radija i televizije o mogućim jakim kišama.

## **Upute ukoliko primijetite opasnost od klizišta**

- Obavijestite nadležnu službu na broj 121, 122 i/ili 123.
- Izvijestite susjede koje mogu biti izravno ili neizravno ugroženi.
- Udaljite se iz zone klizišta na sigurno jer to je najsigurnija zaštita.
- Držite se dalje od klizišta.
- Slušajte radijske i televizijske vijesti kako biste bili u tijeku s informacijama.
- Obratite pozornost na poplave koje se mogu pojaviti nakon klizišta i odrona.
- Provjerite ima li zarobljenih ili povrijeđenih u blizini klizišta.
- Pomozite susjedima u potrebi – djeci, starijima i osobama s posebnim potrebama.
- Prijavite ukoliko ima pokidanih električnih vodova, oštećenih cesta ili pruga.
- Prijavite oštećenja na dimnjacima, krovovima i u temeljima kuća.
- Ponovno zasadite drveće u najkraćem roku radi prevencije erozije tla i novih klizišta.

**Vožnja tijekom jakih kiša je opasna. Budite veoma oprezni ukoliko vozite: obratite pozornost na oštećene ceste, blato, odrone na cesti i druge pokazatelje.**

## Što činiti za vrijeme potresa?

- Ostanite mirni i prisebni i ne dozvolite da Vas obuzme panika.
- Budite svjesni da su neki potresi samo početni i da nakon njih može doći do jačih.
- Ne stvarajte paniku!
- Ne pokušavajte bježati!
- Spustite se na pod, sklupčajte se i zaklonite glavu!

Potres nastaje uslijed pomicanja tektonskih ploča, kretanja Zemljine kore ili pojave udara. Posljedica toga je podrhtavanje tla i oslobađanje velike energije. Sama jačina potresa ovisi o više čimbenika.



Nasuprot raširenome mišljenju da su potresi rijetka pojava, oni su vrlo česti. Na sreću, najveći broj potresa je slabijeg intenziteta i ne izazivaju nikakve štete. Potres se ne može predvidjeti, ali se može naučiti kako se od njega zaštititi.

Intenzitet potresa odražava rušilački efekat na površini terena. Izražava se različitim skalama, najčešće Merkalijevom skalom do 12 stupnjeva. Magnituda potresa s druge strane predstavlja jedinicu mjere količine oslobođene energije u epicentru, žarištu potresa. Izražava se Richterovom skalom koja nema gornju granicu, ali kako do danas nije zabilježen potres jačine 10, onda se predstavlja do 9 jedinica.

### **Upute za vrijeme potresa ukoliko se nalazite u zatvorenom prostoru**

- Nadite zaklon na sigurnim mjestima u kući kao što su dovratci, noseći zidovi, ispod stola, čvrstog namještaja, i ostanite tamo dok potres traje.
- Lice i glavu pokrijte rukama kao zaštitu i sklonite se u kutove unutrašnjih zidova.
- Udaljite se od stakla, prozora, vanjskih zidova, vanjskih vrata, kućanskih elemenata koji mogu pasti na vas kao što su luster, polica i sl.
- Ukoliko ste u krevetu, spustite se pored kreveta i zaštitite glavu
- Ostanite u kući dok potres ne prestane i ne bude dovoljno sigurno izaći. Istraživanje pokazuje da je najviše povreda upravo onda kada ljudi pokušavaju izaći iz kuće ili zgrade u vrijeme potresa.
- Iz prizemne kuće ili s prvoga kata možete izići vodeći računa da svoje sklonište pronađete na čistini, daleko od zgrade.
- Sve dok potres traje, izbjegavajte stubišta i liftove.

- Ne koristite lift.
- Ne izlazite na terasu ili balkon.
- Ne držite police iznad kreveta.
- Ukoliko ste u blizini ili unutar visoke zgrade, sklonite se od stakla i vanjskih zidova.
- Ukoliko ste u javnom objektu (škola, poduzeće, tržni centar, trgovina) ostanite mirni i izbjegavajte paniku. Držite se dalje od mase ljudi koja je u panici i kreće se k izlazu.
- Budite svjesni o prestanku napajanja električnom energijom i tom prilikom se mogu upaliti protupožarni i drugi alarmi.
- Uvijek imajte pripremljenu baterijsku lampu i rezervne baterije kao i mali tranzistor
- Odmah isključite dovod električne energije, plina i vode. Ako ste koristili bilo koji izvor topline, isključite ga dok se potres ne smiri.
- Ukoliko dođe do požara, pokušajte ga ugasiti i obavijestite lokalnu vatrogasnu jedinicu.
- Ukoliko je potrebno i ako ste u mogućnosti, pridružite se timovima za spašavanje iz ruševina i uključite se u potragu i pružanje pomoći nastradalima pod ruševinama objekata.

### **Upute za ponašanje tijekom potresa na otvorenom**

- Sklonite se od ulične rasvjete, električnih kablova, zgrada, građevina.
- Najveće opasnost su građevine, izlazi i vanjski zidovi građevina.

- Ukoliko ste na ulici, opasnost od obrušavanja visokih zgrada je velika, stoga se sklonite na dovoljnu udaljenost od opasnosti obrušavanja dimnjaka, crijeptova, stakla i sl.
- Zaštitite glavu rukama ili torbom.

### **Upute za ponašanje tijekom potresa ukoliko se nalazite u vozilu u pokretu**

- Zaustavite se na mjestu gdje je to dozvoljeno i sigurno.
- Izbjegavajte zaustavljanje u blizini zgrada, drveća, nadvožnjaka, podvožnjaka, električnih vodova i mostova.
- Oprezno vozite nakon prestanka potresa. Izbjegavajte pravce koji uključuju prelazak mosta ili rampe, a koji su možda oštećeni potresom.

### **Upute za ponašanje ukoliko se nađete pod ruševinama**

- Ne palite šibicu.
- Ne krećite se.
- Usta prekrijte tkaninom ili rupčićem.
- Udarajte o cijevi ili zid kako biste obavijestili spasioce o svojoj nazočnosti. Ako imate pištaljku, koristite je. Vikanje je posljednja opcija jer se tako možete ugroziti udišući opasno velike količine prašine.
- Sačuvajte prisebnost i pokušajte se orijentirati.
- Ako ste pritisnuti materijalom, započnite s odstranjivanjem, štedeći snagu i pazite na kontakt s oštrim predmetima kako biste ste izbjegli povređivanje.

## **Upute za ponašanje poslije prvog udara potresa**

- Budite spremni za dodatne potrese. Ako je objekt oštećen, mogućnost jačeg potresa predstavlja opasnost, stoga napustite objekt smireno i bez panike. Evakuacija ide redosljedom: majke s djecom, stari, bolesni, osobe s invaliditetom itd.
- Ukoliko se nalazite u oštećenu objektu i osjećate miris plina ili vidite pokidane kablove, ne palite svijeću i šibicu jer postoji opasnost od požara i/ili eksplozije.
- Provjerite je li netko povrijeđen. Ozbiljno povrijeđene osobe ne pomičite.
- Pratite upute nadležnih osoba.
- Telefon koristite samo u najnužnijim uvjetima kako se telefonske linije ne bi opteretile.
- Ne koristite automobile kako biste spasilačkim službama ostavili ulice prometnim.
- Izbjegavajte ulaziti u objekte, posebno ako su u njima oštećene električne ili plinske instalacije.



# Tehničko-tehnološke opasnosti

Tehničko-tehnološke opasnosti nastaju kao iznenadni i nekontrolirani događaji pri upravljanju određenim sredstvima i rukovanju opasnim materijama uz požar, eksploziju, izlivanje, isparavanje ili terorističku aktivnost.

## **Karakteristike**

- brza pojava zdravstvenih simptoma kod ljudi (mučnina, povraćanje, anksioznost, teškoće u disanju, grčevi, upala očiju, crvenilo kože i osip, plikovi) i životinja (neuobičajen broj uginulih divljih i domaćih životinja, ptica, riba i insekata)
- primjetni znakovi u okolini (dim, plamen, zvučni efekt, obojeni talog, prodorni mirisi)
- kratko trajanje, odnosno dugo, u slučaju nuklearne ili radijacijske nesreće
- složeno provođenje zaštite i otklanjanje posljedica, posebno kod nuklearnih i radijacijskih nesreća.

## **Upute u slučaju nastanka opasnosti**

- Ako ste vani, odmah ili što prije napustite prostor odnosno mjesto nastanka udesa.
- Ako niste povrijeđeni, pomozite povrijeđenima.
- Ako možete, sklonite se u zatvoren 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 neke druge tkanine natopljene vodom.
- Ukoliko ste u stanu ili kući, hermetički zatvorite prostorije u kojima boravite: popunite otvore i pukotine samoljepljivim trakama, dekama, pokrivačima i drugim tkaninama koje možete iskoristiti.
- Upotrijebite druga odgovarajuća sredstva koja imate u domaćinstvu (respiratore, maske s dobro upijajućim svojstvima, maramice, gaze, dijelove odjeće i slično), natopljena vodom ili rastvorom sode bikarbone.
- Za zaštitu očiju upotrijebite naočale slične onima za zaštitu na radu, maramice i odjeću.
- Ukoliko postoji potreba za evakuacijom, pripremite vjetrovke, kabanice, otpornu odjeću od sintetičkog ili drugog nepromočivog materijala, rukavice, čizme i duboke cipele.

### **Upute u slučaju da ste lakše zahvaćeni efektima udesa (trovanje, opekline ili fizičke povrede)**

- Operite ruke.
- Skinite leće.
- Odmah se oslobodite kontaminiranih dijelova odjeće i obuće stavljajući ih u plastičnu vrećicu.
- Istuširajte se koristeći sapun ili šampon više puta.
- Napravite 2% rastvor sode bikarbone (20 g sode bikarbone otopite u 1 litri vode) kojim ćete isprati oči, usta, grlo i nos.

- Potražite medicinsku pomoć ukoliko imate ozbiljne sumnje da ste bili izloženi opasnim tvarima.
- Pažljivo pregledajte ranu ili opeklinu.
- Na ranu stavite čistu gazu i fiksirajte opečeni dio kože kao da je polomljen, kako ne bi došlo do daljnjeg oštećenja tkiva.
- Povrijeđenima hitno nadoknadite izgubljenu tekućinu i sol.
- Kontrolirajte disanje.
- Sačekajte medicinsku pomoć, a ukoliko je hitna pomoć spriječena, organizirajte prijevoz povrijeđenih do prve sigurne zdravstvene ustanove.

### **Upute ako se nalazite u vozilu**

- Ostanite pribrani.
- Zatvorite prozore i držite ih zatvorenima, a klima uređaj i ventilaciju isključite.
- Potražite zgradu u kojoj biste mogli naći skrovište, zaustavite vozilo sigurno, a ako to nije moguće, ostanite u njemu.
- Slušajte obavijesti s radija i upute nadležnih službi.

### **Upute ako se nalazite blizu mjesta nesreće**

- Ostanite pribrani i pokušajte se zaštititi.
- Ako ste adekvatno zaštićeni, pomozite drugima.
- Udaljite se od mjesta udesa u što kraćem roku.
- Ne krećite se i ne dodirujte mjesta na kojima postoji opasnost od opasnih kemikalija.
- Ne palite cigaretu.

- Pokušajte tijelo prekriti u najvećoj mogućoj mjeri i zaštititi dišne organe od opasnih plinova i/ili prašine pokrivajući nos i usta platnom, ručnikom ili drugom tkaninom.

### **Važno!**

Ostanite prisebni, ne stvarajte paniku!

Pratite upute nadležnih službi i informacije objavljene sredstvima javnog informiranja.

### **U slučaju prestanka opasnosti potrebno je poduzeti sljedeće:**

- obavezno se javite u zdravstvenu ustanovu na pregled
- ukoliko postoje indicije kontaminacije prostora gdje boravite, uklonite prašinu s odjeće i predmeta navlaženim materijalom s dobrom moći upijanja po uputama nadležnih službi.

**NAPOMENA: Vodite računa o postupanju s generiranim otpadom (odjećom, obućom, materijalom za čišćenje i svakim predmetom koji je bio izložen kontaminaciji). Za sprječavanje daljnjeg zagađivanja obavezno spremite otpad u plastične vreće i odložite ih na mjesto koje odrede nadležne službe.**

# Nuklearne i radiološke nesreće

Nuklearne i radiološke nesreće izvanredni su događaji koji direktno ugrožavaju živote ljudi, okolinu i materijalna dobra, i zahtijevaju preuzimanje mjera zaštite.

## **Radiološke nesreće nastaju:**

- u uvjetima kad gdje postoje radioaktivni izvori izvan kontrole (bačeni, izgubljeni, pronađeni ili ukradeni)
- kada postoji zračenje i kontaminacija stanovništva uslijed nesreće
- uslijed pada satelita s radioaktivnim materijalom
- prijevozom radioaktivnih tvari.



**Nuklearne nesreće incidenti su koji zahtijevaju mjere zaštite od oslobađanja energije u nuklearnoj lančanoj reakciji ili ispuštanja proizvoda lančane reakcije. 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. proizvodnja nuklearnoga goriva).

Nadležni organ za proglašenje opasnosti od nuklearnog i radiološke nesreće je Civilna zaštita na lokalnoj razini odnosno Ministarstvo sigurnosti Bosne i Hercegovine na državnom razini.

Stanovnici u područjima ugroženima od opasnosti o provođenju mjera zaštite informiraju se putem radija, televizije ili na neki drugi način.

**Upute za ponašanje nakon proglašenja opasnosti**

- Ako ste na otvorenu prostoru, što prije i bez panike uđite u zatvoren prostor (kuća, stan, sklonište).
- Ako ste duže bili na otvorenom, prije ulaska u zatvoren prostor skinite s sebe vanjske dijelove odjeće i ostavite ih vani.
- Po ulasku u prostoriju operite nepokrivene dijelove tijela: ruke, lice, vrat, kosu...
- Zateknete li se u zatvorenu prostoru, zatvorite prozore i vrata, isključite ventilaciju i ostanite u zatvorenome do daljnjeg.

- Uključite radio ili TV prijemnik radi dobivanja informacije o mjestu i vrsti nesreće te mjerama zaštite i spašavanja koje treba poduzeti.
- Posebno se pobrinite za djecu, stare, nemoćne, bolesne, invalide u kući ili u susjedstvu.
- Mjere zaštite i spašavanja poduzimajte prema uputama nadležnih ustanova.

**Napomena: Sklanjanje u zatvoren prostor, kuću, stan ili sklonište je mjera koja se provodi 24 sata, stoga ne stvarajte paniku i ne napuštajte prostoriju!**

### **Kako se ponašati dok ne dobijete upute od nadležnih institucija preko sredstava javnog informiranja?**

- Pripremite sredstva kako bi se prostorije hermetički zatvorile, a posebno prostorije u kojima boravi obitelj: popunite pukotine, otvore i druge otvore dekama, samoljepljivim trakama, prekrivačima ili drugim priručnim tkaninama.
- Za zaštitu dišnih organa pripremite masku napravljenu od tkanine s velikim upijajućim svojstvima, gazu ili dijelove odjeće itd.
- Za zaštitu očiju pripremite naočale slične onima koji se koriste za zaštitu na radu ili maramice, odjeću i sl.
- Ukoliko postoji potreba za evakuacijom, opremite ukućane kišnim ogrtačima, vjetrovkama, obućom otpornom na vlažne uvjete te odjećom od sintetičkih materijala i rukavicama.

### Što je još potrebno znati?

- Za hranu koristite samo namirnice koje već imate u kući ili stanu.
- Ne koristite vodu za piće iz vodovoda.
- Ako ste u mogućnosti, prije ulaska u kuću zatvorite sve otvore.
- **Zaštitite bunar i izvor vode za piće.**
- Životinje nahranite **po uputama nadležnih službi.**
- Životinje ne puštajte na ispašu.

**OSTANITE PRISEBNI I NE STVARAJTE PANIKU!  
PRATITE UPUTE NADLEŽNIH SLUŽBI!**

# Terorizam

Primjeri terorističkih napada u SAD-u, Engleskoj, Japanu, Španjolskoj, Indoneziji, Rusiji, Francuskoj i drugim zemljama ukazuju kako ni veliki sustavi koji se duže vremena pripremaju za suočavanje s terorizmom nisu imuni na propuste u funkcioniranju i njihove posljedice jer su često uvjetovani šokom i faktorom iznenađenja. Za državu kao što je Bosna i Hercegovina, koja je u povojima s obzirom na prevenciju katastrofa, mogućnost propusta je još veća.

Posljedice terorističkih napada, osim ljudskih žrtava, podrazumijevaju i velike materijalne štete koje je neophodno sanirati što hitnije, paralelno s akcijom tra-



ganja za preživjelima. Funkcioniranje medicinskih i komunalnih službi lokalne zajednice u ovom je slučaju od velike važnosti. Pri saniranju posljedica terorističkih napada u prvom planu su brzina i efikasnost, posebno ako je u napadu bilo ljudskih žrtava, kako bi se smanjila mogućnost širenja zaraznih bolesti. Prema tome, plan sanacije terena je obavezan i sastavni dio planova za reagiranje u izvanrednim situacijama.

Što možete učiniti da biste bili spremni u slučaju terorističkog napada?

Potrebno je utvrditi potencijalne opasnosti i mogući obim štete u vašem okruženju, a nakon toga obaviti razgovor s ukućanima, susjedima i lokalnom zajednicom te zajednički napraviti plan evakuacije i definirati korake u slučaju terorizma.

### **U cilju bolje pripreme trebalo bi:**

- načiniti plan komunikacije za hitne slučajeve
- ustanoviti zajedničko mjesto okupljanja
- pripremiti zalihe i opremu za slučaj iznenadnog napuštanja kuće (lijekove, dokumente, novac, vodu, hranu, deke, šatore, prvu pomoć, baterijske lampe itd.)
- pregledati i usuglasiti planove za evakuaciju vrtića ili škola i poduzeća u kojima radite.

### **Upute za ponašanje nakon terorističkog napada**

- Ostanite smireni i strpljivi.
- Slušajte radio i televiziju kako bi bili u tijeku s svježim informacijama ili instrukcijama nadležnih.

- Ako se napad dogodio u blizini, pružite prvu pomoć povrijeđenima.
- U blizini napada ne palite svijeće, baterijske lampe itd.
- Provjerite ima li u blizini vatre ili curi plin.
- Isključite sve oštećene uređaje.
- Zbrinite kućne ljubimce i domaće životinje.
- Provjerite neposredno okruženje i pružite prvu pomoć.

### **U slučaju evakuacije**

- Obucite se toplo – odgovarajuće cipele, hlače i jaknu, kao zaštitu.
- Povedite sa sobom kućne ljubimce – ne ostavljajte ih u kući.
- Zaključajte kuću.
- Koristite putne pravce koji odrede nadležne službe.

**EVAKUACIJA: Ako nadležne službe traže da napustite kuću, postoji dobar razlog za to i treba ih poslušati te odmah postupiti po njihovom savjetu. Pratite radijske i TV postaje kako biste dobili informacije i upute nadležnih.**



## Ekstremna vrućina – toplotni udar

toplotni udar jedna je od najtežih komplikacija termičkog stresa. Do toga stanja dolazi uslijed povišene temperature i visokog procenta vlažnosti zraka, kao i radi prenapornog rada uslijed izlaganja organizma toplini. Uslijed izlaganja organizma toplini dolazi do naglog porasta tjelesne temperature preko 41 °C u vrlo kratku periodu (10–15 minuta).

### Simptomi toplotnog udara

- visoka tjelesna temperatura: iznad 40 °C
- suha i vruća koža
- ubrzan rad srca – tahikardija: 160–180 otkucaja u minuti
- nizak krvni tlak
- vrtoglavica, glavobolja, umor, mučnina, povraćanje, grčevi, nesiguran hod
- gubitak svijesti
- odsutnost znojenja.

Ukoliko su kod osobe primjetni simptomi toplotnog udara, neophodno je što prije pružiti joj prvu pomoć i sniziti tjelesnu temperaturu.

## **Kako postupiti?**

- odvesti osobu u rashlađenu prostoriju ili hladovinu
- ukloniti joj suvišnu odjeću
- rashladiti je umivanjem hladnom vodom i izlaganjem strujanju zraka
- dati tekućine za piće: napitke bez kofeina i alkohola ukoliko je osoba pri svijesti.

**Toplotni udar sličan je sunčanici, s razlikom da ne mora nastati kao posljedica direktnog izlaganja suncu. Kao osnovni način prevencije preporuča se izbor odjeće primjeren klimatskim uvjetima – svijetle tkanine i prirodni materijali, redovna uporaba tekućine, rashlađivanje i slično.**

## **Ekstremna hladnoća – snježne oluje i smrzavanje**

Jake snježne padaline, ekstremna hladnoća i dugotrajno izlaganje niskim temperaturama mogu kod pojedinaca izazvati hipotermiju te paralizirati život i funkcioniranje zajednice: prekid snabdijevanja električnom energijom, vodom, prekid saobraćaja, poplave i slično.

### **Opće upute**

- Nabavite dovoljne količine ogrjeva i namirnica.
- Pripremite tranzistore s rezervnim baterijama ukoliko dođe do prekida u snabdijevanju električnom energijom.
- U kući/stanu treba biti toplo.
- Ostanite u kući/stanu ukoliko je moguće.
- Ne puštajte djecu van bez nadzora.
- Obucite odgovarajuću odjeću i obuću.

### **Upute ukoliko se kod osobe primijete simptomi smrzavanja**

- Odvedite osobu na toplo mjesto.
- Presvucite je u suhu odjeću i umotajte u deku.
- Ugrijte prvo središnji dio tijela.
- Osobi dajte tople napitke.
- Pružite joj prvu pomoć.
- U što kraćem roku organizirajte prijevoz do prve medicinske ustanove.

### **Upute za vrijeme snježne oluje**

- Ostanite u kući/stanu s uključenim radijskim ili TV prijemnikom kako biste se blagovremeno informirali o vremenskim uvjetima ili hitnim intervencijama.
- Štedite ogrjev i gorivo.

### **Upute za vrijeme snježne oluje ukoliko ste izvan kuće**

- Idite na sigurno mjesto i ne izlažite se snježnoj oluji.
- Zaštite osjetljive dijelove tijela, lice i ekstremitete.
- Odjeća treba biti suha.
- Obratite pozornost na znakove hipotermije: drhtanje, iscrpljenost, pospanost, gubitak pamćenja, dezorijentiranost i otežan govor.
- Ukoliko je neophodno da vozite, koristite lance, putujte tijekom dana, a o svom putu i putanji kretanja obavijestite najbliže (rodbinu i/ili prijatelje).
- Izbjegavajte visoke objekte, visoko drveće, ograde, telefonske kablove i električne vodove.

## Mraz

Poseban oprez neophodan je za vrijeme vožnje u predjelima u kojima se stvara poledica. Budite unaprijed informirani o stanju na cestama i pobrinite se za zimsku opremu – lance za gume koji sprječavaju proklizavanje. Ukoliko pješačite, pobrinite se da imate toplu odjeću i odgovarajuću obuću, i budite pažljivi kako biste izbjegli ozljeđivanje na klizavu kolniku i cesti, nogostupu i sl. Trotoar ispred svoje kuće ili poslovnog objekta očistite od leda i snježnih nanosa. Uklonite lede-nice i snijeg sa svoga krova i terase.



## Oluje i udari groma

Opasnost za vrijeme oluje predstavljaju vrlo jaki udari vjetra, jake i obilne padaline, udar groma i moguća tuča.

### **Zaštita od oluje ukoliko ste u zatvorenu prostoru**

- Osigurajte objekte koji bi mogli odletjeti uslijed jakih vjetrova i izazvati materijalnu štetu ili povrijediti građane.
- Osigurajte prozore i vanjska vrata i zatvorite sva unutrašnja vrata.
- Izbjegavajte kontakt s kuhinjskim i kupatilskim česnama, radiatorima i drugim metalnim predmetima jer oni vrlo dobro provode elektricitet.

### **Kako procijeniti udaljenost od oluje?**

- Izračunajte vrijeme između sijevanja i groma u sekundama.
- Izračunato vrijeme podijelite s tri i dobit ćete udaljenost oluje u kilometrima.

### **Upute za ponašanje na otvorenu prostoru**

- Udaljite se od bilo kakvih visokih konstrukcija (jarbol, stup, toranj i sl.) imajući u vidu da je sigurna udaljenost jednaka visini konstrukcije.
- Izbjegavajte visoke konstrukcije, visoko drveće, ograde, telefonske kablove i električne vodove.
- Pokušajte pronaći zaklon u zgradi ili u automobilu, a ako to nije moguće, sjedite na zemlju.
- Izbjegavajte stajati blizu zgrade ili automobila u koje ne možete ući da se zaklonite.

- Ukoliko ste u šumi, zaštitite se ispod grana niskog drveća. Nikada nemojte stajati ispod visokog drveća na otvorenu prostoru.
- Izbjegavajte granicu između šume i otvorenoga prostora: radije uđite u šumu.
- Izbjegavajte otvorena polja, vrhove brda i planina, obale, jarke ili druga vlažna mjesta;
- Nemojte držati kišobran ili druge metalne predmete u rukama: štapove za golf, štapove za pecanje i sl.
- Izbjegavajte biti blizu metalnih objekata, bicikala, opreme za kampiranje i sl.
- Nemojte stajati uspravno, nego čučnite ili se makar sagnite ne dodirujući zemlju rukama, a ako ste u grupi, odmaknite se jedni od drugih barem 5 metara.

### **Upute za ponašanje u vozilu za vrijeme jake oluje**

- Zaustavite vozilo pored ceste, dalje od električnih vodova i drveća koje može pasti na vozilo.
- Ostanite u vozilu i upalite pozicijska svjetla dok oluja ne prođe.
- Zatvorite prozore i ne dodirujte metalne predmete u automobilu.
- Izbjegavajte poplavljene ceste.

**Udaljenost je indikativna jer se oluja iznad Vašega područja može pojaviti vrlo brzo. Poduzmite sve što je neophodno prije nego oluja zahvati Vaše područje. Upamtite, sva spomenuta pravila povećanja sigurnosti mogu samo umanjiti rizik od potencijalne štete i gubitka. Atmosferska pražnjenja su opasna i nepredvidiva, a sigurnost nikada nije apsolutno zagarantirana.**

# Neeksplodirana ubojita sredstva (NUS)

Jedna od posljedica ratnih dešavanja na našim prostorima jesu neeksplodirana ubojita sredstva. Razlozi neeksplodiranja su različiti: tehničko-tehnološke prirode, nepravilna uporaba, zastoj u fazi armiranja upaljača (inicijalnog dijela sklopa) i dr.

Opasnost od neeksplodiranih ubojitih sredstava postoji i nakon više decenija mirovanja. Radi zaštite od ovakve vrste eksplozija preporučuje se pronađene neeksplodirane naprave ne dirati, ne otkopavati, ne pomicaati, ne sakrivati ni samovoljno uklanjati (bacanjem u bunar, kanal, rijeku, jezero i sl.) ili zakopavati, demontirati, spaljivati i sl. Postupajući po uputama sami doprinosite sigurnosti



i smanjenju rizika po zdravlje i život sebe i svojih najbližih, sugrađana i sredine u kojoj živite i radite.

### **Upute ako pronađete neeksplozivnu napravu**

- NE DIRAJTE!
- NE POMIČITE!
- NE DRMAJTE!
- NE UDARAJTE!
- NE BACAJTE!
- NE RASTAVLJAJTE!
- NE STAVLJAJTE U VATRU!
- OBILJEŽITE MJESTO!
- PRIJAVITE!
- OSIGURAJTE!

### **Nakon pronalaska neeksplozivne naprave**

- Nazovite policiju ili Centar za uklanjanje mina.
- Objasnite što se našli.
- Objasnite lokaciju, naseljenost, prometnost itd.
- Opišite kako predmet izgleda.
- Predstavite sebe i odakle zovete.

## **Prevenција**

Kako bi se umanjio rizik od potencijalnih nesreća, potrebno je prije polaska na put prikupiti informacije o vremenskim uvjetima, radovima na prometnicama u željenom pravcu i problemima koji mogu ugroziti Vaše putovanje.

- U slučaju prometne nesreće spašavanje osoba je prioritet.
- Obvezno obavijestite nadležne službe, policiju i hitnu pomoć.

## **Postupci na mjestu nesreće**

- Nađete li se na mjestu prometne nesreće, odmah pozovite nadležne organe, policiju, vatrogasce i hitnu medicinsku pomoć.
- Posebnu obratite pozornost je li netko od sudionika u nesreći prevezio opasne, zapaljive, radioaktivne ili druge tvari radi utvrđivanja rizika eksplozije, zapaljenja, izlivanja ili rasipanja opasnih tvari.
- Radi sprječavanja nastajanja novih udesa osigurajte i obilježite mjesto udesa svjetlosnom signalizacijom i, ukoliko je moguće, ugasisite potencijalnu vatru ili požar priručnim sredstvima.
- Povrijeđene ne treba pomicati osim u slučaju prijekne potrebe jer je život osobe u opasnosti.

- Povrijeđenoj osobi pružite prvu pomoć tako što ćete joj spustiti lice prema tlu (glavu zabacite unatrag, a pod glavu joj stavite improvizirani jastuk od jakne, pokrivača ili druge tkanine), okrenite je na bok, omogućite pravilno disanje i zaustavite eventualno krvarenje.
- Ako ste se zatekli u blizini udesa, uključite se u neposredne akcije spašavanja povrijeđenih. Ne dozvolite da Vas panika spriječi u izvođenju aktivnosti spašavanja. Postupke spašavanja ugroženih i povrijeđenih osoba i materijalnih dobara izvodite blagovremeno i savjesno.
- Ako raspolazete vozilom, a zatekli ste se na mjestu udesa, nakon ukazane prve pomoći odvezite povrijeđene do najbliže medicinske ustanove radi potpunog zdravstvenog zbrinjavanja.
- Sačekajte hitnu pomoć na licu mjesta – nemojte se udaljavati – osim u slučaju ukazivanja prve pomoći ili prijevoza povrijeđenih. Pratite instrukcije nadležnih profesionalnih službi i ne ometajte ih u obavljanju dužnosti.

## Postupci pružanja prve pomoći su:

- hitne mjere spašavanja
- pozivanje hitne pomoći
- pružanje prve pomoći
- intervencija medicinske službe
- bolničko zbrinjavanje.

Pri pružanju prve pomoći povrijeđenoj osobi cilj je spašavanje života, sprečavanje nastanka trajnih posljedica, skraćivanje liječenja i brz oporavak unesrećenoga. Ostvarenje ovog cilja uspješnije je ukoliko postoji povezano djelovanje svih sudionika u pružanju prve pomoći.



**Hitne mjere za spašavanje života obuhvaćaju osiguravanje i obilježavanje mjesta udesa te zaštitu povrijeđenih od novog povrjeđivanja kao i pružanje prve pomoći povrijeđenima:**

- postavljanjem osobe bez svijesti u stabilan bočan položaj
- poduzimanjem mjera oživljavanja osobe bez svijesti koja ne pokazuje znakove života (zaustavljeno disanje, prestanak rada srca)
- zaustavljanje krvarenja.

**Tijekom pružanja prve pomoći koristite sredstva iz kompleta za pružanje prve pomoći i druga priručna sredstva.**

**Medicinski komplet za pružanje prve pomoći sadržava:**

- individualni zavoj s jednim jastučićem (12 x 10 cm), 1 komad
- kaliko-zavoj – utkani rub (8 x 5 cm), 2 komada
- kaliko-zavoj – utkani rub (2,5 x 5), 1 komad
- sterilnu gazu (1 m), 1 komad
- sterilnu gazu (1/2 m), 2 komada
- sterilnu gazu (1/4 m), paket (80 x 25 cm), 4 komada
- vazelinsku gazu (10 x 10 cm), 2 komada
- ljepljivi flaster, 2 komada
- adhezivni zavojni materijal – hanzaplast, (10 x 8 cm), 2 komada
- trokutastu maramu (100 x 100 cm x 140 cm, gustoće 20 x 19), 5 komada
- sanitetska vatu, 100 g
- rukavice za jednokratnu uporabu, 5 pari

- škare sa zakrivljenim vrhom, 1 komad
- sigurnosnu iglu, 5 komada
- masku za umjetno disanje za jednokratnu uporabu, 2 komada
- termoizolacijsku aluminijsku folija, 1 komad

### **Priručna sredstva za dekontaminaciju:**

- Soda bikarbonat

### **Pozivanje pomoći**

Obavijestite službu hitne medicinske pomoći odnosno, ukoliko je to učinila druga osoba, zatražite od nje potvrdu o primljenom pozivu. Pritom je potrebno je predstaviti i naglasiti jeste li pružili pomoć na mjestu udesa, a hitnoj službi ostavite broj telefona i podatke:

- gdje se nesreća dogodila
- opisati što se stvarno dogodilo, težinu udesa, opasnosti od vatre, vode, otrovnih materijala, posebnih vremenskih uvjeta
- broj, spol i približnu dob povrijeđenih
- vrstu ozljeda na temelju vaše procjene, prirodu bolesti i stanje povrijeđenih.

Nakon toga sačekajte upute i pitanja. Potvrdite razumijevanje uputa. Razgovor završava operater službe hitne pomoći. Ukoliko hitna pomoć nije u mogućnosti doći na odredište, sami organizirajte prijevoz povrijeđenih do najbliže medicinske ustanove.

**Pružanjem prve pomoći ne zbrinjavaju se samo ozljede nego i pruža emotivna podrška ozlijeđenim osobama koje su i emotivno i psihički potresene. Zato nastojte ozlijeđenoga što više ohrabriti!**

**Pružanje prve pomoći – važno!**

- Dok čekate prvu pomoć, neprekidno pratite stanje ozlijeđenoga.
- Ne napuštajte mjesto udesa.
- Ne radite ništa osim nužnih postupaka pružanja prve pomoći.
- Ne štetite!
- Ne činite više nego se od Vas očekuje!

Priručnik za ponašanje u izvanrednim situacijama pomaže Vam kreirati svoj obiteljski plan reagiranja u izvanrednim situacijama. Priručnik je ujedno poziv na upoznavanje s osnovnim elementima zaštite i spašavanja koji Vam mogu pomoći u svakodnevnom boljem i sigurnijem životu za Vas i Vašu djecu, okolinu u kojoj živite, u mjestima u kojima radite ili često boravite. Sve informacije u priručniku temelje se na saznanjima i rezultatima istraživanja na međunarodnoj razini, ali i iskustvima s raznim prirodnim i elementarnim katastrofama koje su proteklih godina pogadale našu i susjedne zemlje.

Priručnik ima za cilj omogućiti Vam lagan pristup korisnim informacijama za ponašanje u vrijeme katastrofa prije nego se katastrofa dogodi. Namjera nam je bila u priručnik uvrstiti sve potencijalne opasnosti koje se se mogu dogoditi u Bosni i Hercegovini. Neke od ovih katastrofa nisu česte ni vrlo opasne, ali se preporučuje proučiti ih i s njima se upoznati.

Vjerujemo da ste svjesni kako nije mudro ni korisno ignorirati rizike pretvarajući se da prirodne i elementarne katastrofe i druge opasnosti na nas ne utječu. Korisnije je ako smo svjesni situacija u kojima se možemo naći i u svakoj od njih pravovremeno reagirati.

Nadamo se da je naš koncept stavljanjem svake osobe u sustav zaštite i spašavanja u izvanrednim situacijama jasan. Želimo istaknuti da onaj tko zna kako se ponašati u situacijama koje podrazumijevaju rizik po život, koji god rizici bili, doprinosi svojoj i tuđoj sigurnosti, a spasilačkim i medicinskim službama čini službu lakšom.

Sigurni smo da će Vam ovaj priručnik pomoći pripremiti se na najbolji način, planirati kako ćete reagirati i kako ćete smanjiti rizik i eventualne posljedice neočekivanih izvanrednih događaja.

**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 NA RASPOLAGANJU 24 SATA**

