

7.7. Upute za stanovništvo

POTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Prije potresa • Saznaj što više o potresu i što ti je činiti ako do njega dođe • Vježbaj za slučaj potresa – prvu pomoć i samopomoć, evakuaciju, gašenje požara... • Pripremi komplet za preživljavanje • Tijekom potresa • Zakloni se ispod masivnog stola, u kutu sobe ili ispod nosive grede • Odmakni se od građevina, stupova, dalekovoda. • Ako si zatrpan skreni pozornost na sebe lupanjem po cijevi ili zidu, izbjegavaj vikanje (štediš energiju, kisik, ne udišeš prašinu) • Ne koristiti stepenice • Ne koristiti dizalo • Ne skači kroz prozor • Poslije potresa • Ostani miran, ne širi paniku. • Kontaktiraj obitelj, pokušaj pomoći ozlijeđenima. • Isključi vodu, plin i struju. • Izađi na otvoreno. • Slušaj vijesti i upute žurnih službi. • Izbjegavaj korištenje telefona i GSM aparata te izbjegavaj vožnju automobilom.
POPLAVA	<ul style="list-style-type: none"> • Postupci u slučaju poplave • Slušajte radio ili gledajte TV kako biste bili dobro informirani o zbivanjima u vezi s poplavom • Čuvajte se bujičnih poplava – odmah se premjestite na višu poziciju • Osigurajte dom. Ako imate vremena, premjestite namještaj na viši kat. • Isključite uređaje na glavnim osiguračima i ne dotičite električne uređaje ako je vlažno ili ako stojite u vodi. • Ako morate napustiti dom, ponesite osobne dokumente, lijekove, nužnu odjeću i vodu za piće. • Ne krećite se kroz tekuću vodu. • Ne vozite automobil na poplavljenom području. • Ako ste morali napustiti dom, vratite se tek kada to nadležni organi dopuste. Nakon poplave što prije očistite septičke jame. • Očistite i dezinficirajte sve što možete. • Prokuhavajte vodu za piće.
EKSTREMNE VREMENSKE POJAVE – EKSTREMNE TEMPERATURE	<ul style="list-style-type: none"> • Rizici • Kod jačeg toplinskog vala moguća je dehidracija i pregrijavanje organizma, što može dovesti do iscrpljenosti zbog vrućine ili toplinskog udara. U oba slučaja potrebna je liječnička pomoć. • Toplinski udar može nastati ako se iscrpljenost od vrućine ne liječi, ali se isto tako može pojaviti iznenada i bez prethodnog upozorenja. • Simptomi • Simptomi iscrpljenosti uzrokovane vrućinom uključuju glavobolju, vrtoglavicu, mučninu i povraćanje, slabost u mišićima ili grčeve, bljedilo kože i visoku temperaturu. Zaklonite se na hladnije mjesto i pijte mnogo vode ili voćnih sokova. Ako možete, otuširajte se mlakom vodom ili se osvježite spužvom namoćenoj u hladnoj vodi. • Simptomi su glavobolja, mučnina, jaka žeđ, pospanost, vruća, crvena i suha koža, nagli porast temperature, konfuzija, agresija, grčevi i nesvijest. Toplinski udar može izazvati nepovratne promjene na organizmu, uključujući i mozak, ili čak smrt. • Rizične skupine • 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 kroničnih bolesti, osobito dišnih i srčanih, osobe koje već imaju povišenu temperaturu zbog upale, osobe koje prekomjerno uživaju alkohol i droge, osobe koje imaju problema s kretanjem, osobe koje su fizički aktivne, kao što su fizički radnici, sportaši i žene.
- **Što trebate napraviti?**
- Pratite vijesti te redovito slušajte vremensku prognozu kako biste bili informirani dolazi li toplinski val. Planirajte unaprijed da biste smanjili rizik od toplinskog vala ili iscrpljenosti izazvane vrućinom.
- **Klonite se vrućine**
- Ako su prognozirali toplinski val, pokušajte planirati dan na način da izbjegavate izloženost vrućini
- Izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana (između 11 i 16 sati)
- Izbjegavajte napore vanjske aktivnosti, kao što je sport, vrtlarstvo ili radovi na otvorenom – odgodite to za svježiji dio dana, na primjer rano ujutro
- Ako morate izlaziti, krećite se u hladu, nosite šešir ili kapu i laganu, široku odjeću, po mogućnosti pamučnu te ponesite sa sobom vodu za piće
- **Osvježite se**
- Boravite u najsvežijem dijelu stana, koliko je god to moguće
- Spustite zastore okrenute prema suncu
- Ne otvarajte prozor jer je zrak u prostoriji hladniji od onog vani. Otvorite ih kada unutarnja temperatura naraste i noću, a ako vas brine sigurnost, otvorite prozore bar na višim katovima.
- Tuširajte se hladom vodom, a nekoliko puta tijekom dana osvježite se hladnom vodom, osobito lice i zatiljak.
- **Redovito pijte**
- Redovito pijte čak i ako ne osjećate žeđ, najbolje vodu ili voćne sokove
- Izbjegavajte alkohol, čaj i kavu, oni pogoršavaju dehidraciju
- Jedite koliko i inače jedete te pokušajte više jesti hladnu hranu, salate i voće, koji sadržavaju više vode
- **Potražite pomoć ako ste zabrinuti**
- Nazovite vašeg liječnika, ljekarnika ili zdravstvenu službu ako ste zabrinuti za svoje zdravlje tijekom toplinskog vala, osobito ako uzimate neke lijekove ili imate neuobičajene simptome
- Obratite pozornost na grčeve u rukama, nogama ili trbuhu, osjećaj blage konfuzije, slabost ili probleme sa spavanjem
- Ako imate ove simptome, odmorite se nekoliko sati, osvježite se i pijte vodu ili voćne sokove te potražite liječničku pomoć ako vam se stanje ne popravi ili se pogorša.
- **Pružite pomoć drugima**
- Ako poznajete nekoga iz gore navedenih rizičnih skupina, pružite im potreban savjet i potporu tijekom toplinskog vala. Starije osobe koje žive same treba svakodnevno posjećivati.
- **Dok čekate vozilo prve pomoći**
- Ako je moguće, premjestite osobu na hladnije mjesto
- Otvorite prozore da stvorite strujanje zraka
- Rashladite osobu otkopčavanjem odjeće, prskanjem hladnom vodom ili ju omotajte u vlažnu plahtu
- Ako je pri svijesti, dajte joj vode ili voćnog soka Nemojte joj davati nikakve lijekove.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">EKSTREMNE VREMENSKE POJAVE – VIJETAR S TUČOM</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zatvorite sve prozore i vrata, spustite rolete ili zatvorite prozorske kapke. • Odmaknite se od prozorskih stakala u unutrašnjost građevine. • Ako građevina nije solidno građena, sklonite se u podrum ili u solidno građenu građevinu, • a prethodno zatvorite vodu i plin i isključite struju. • Slušajte obavijesti na radiju i postupajte u skladu s njima. • Nakon prestanka opasnosti popravite oštećenja. • Kao pješak krećite se u pognutom stavu uza zavjetrinu, pridržavajući se za čvrste predmete • i vodeći računa o mogućnosti pada crijepa s krova, grana s drveća i slično. • Ne sklanjajte se ispod drveća zbog opasnosti od udara groma, loma grana ili rušenja stabla. • Vozilo sklonite u čvrsti objekt ili ga parkirajte na otvorenom prostoru (ne uz kuće ili drveće), • na mjestu gdje se ne mogu pojaviti bujične vode. • Ako vozite, poštuju upozorenja i zabrane nadležnih službi. • Ako kampirate, pratite vremensku prognozu, poštuju upozorenja o mogućnosti jakog vjetra, • šator ili kamp-prikolicu premjestite na prostor bez drveća i dodatno usidrite, a vi se sklonite u čvrste objekte..
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">EPIDEMIJE I PANDEMIJE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Postupci nakon proglašenja pojave epidemije zarazne bolesti • obvezno slušajte službene upute o poduzimanju i provođenju mjera zaštite koje priopćava Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi, odnosno nadležne osobe iz higijensko-epidemiološke službe. Upute se daju sredstvima javnog informiranja (radio, TV) i službenim napisima u dnevnom tisku, • dozvolite obavljanje propisanih zdravstvenih pregleda osoba, objekata, proizvoda, uzimanje potrebnog materijala za preglede te poduzimanje drugih propisanih mjera za zaštitu stanovništva od zaraznih 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, ukoliko ste zdravi da je ne dobijete, • spriječite dodir djece svih uzrasta, majki uz malu djecu, 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, osobnoj higijeni i higijeni životinja s kojima ste u dodiru, • novooboljelog ili sumnjivog na bolest izolirajte iz zdrave sredine, pružite mu njegu i zatražite mišljenje stručne službe. • Mjere zaštite i spašavanja stanovništva od zaraznih bolesti • Mjere za sprječavanje i suzbijanje zaraznih bolesti mogu biti: opće, posebne i ostale. • Opće mjere • osigurajte zdravstveno ispravne namirnice i predmete opće uporabe te sanitarno-tehničke i higijenske uvjete proizvodnje i prometa istih, • koristite zdravstveno ispravnu vodu za piće, • brinite o sanitarno-tehničkim i higijenskim uvjetima u kući, • brinite o higijenskom neškodljivom uklanjanju fekalija i drugih otpadnih tvari, • provedite, ovisno o mogućnosti, dezinfekciju, dezinsekciju i deratizaciju u prostoru gdje proizvodite ili prodajete namirnice opće uporabe i hranu, gdje se opskrbljujete vodom za osobne potrebe i u prostoru za hranjenje i napajanje domaćih životinja,

	<ul style="list-style-type: none"> • provedite dezinfekciju, dezinsekciju i deratizaciju u prijevoznim sredstvima namijenjenim za promet namirnica i predmeta opće uporabe te sirovina za njihovu proizvodnju. • Posebne mjere • slušajte (radio, TV) i čitajte i slijedite upute nadležne službe za sprječavanje i suzbijanje zaraznih bolesti kako bi mogli provesti neke posebne mjere: • rano otkriti izvor zaraze i put prenošenja zaraze, • prevesti, izolirati i brinuti za oboljele do mjesta stanovanja do zdravstvene ustanove, • prijaviti zaraze odgovarajućoj službi. • Ostale mjere • redovito uzimajte propisane lijekove i savjetujte se sa zdravstvenim djelatnicima, • temeljito i često perite ruke i odjeću i prostor u kojem boravite, • ne koristite namirnice kojima ne znate porijeklo i koje nisu u zatvorenoj ambalaži, • namirnice prije uporabe dobro operite i termički obradite, • opće i posebne mjere za sprječavanje i suzbijanje zaraznih bolesti prestanite primjenjivati tek onda kada to dozvole nadležne službe koje su proglasile pojavu epidemije.
TEHNIČKO-TEHNOLOŠKE NESREĆE S OPASNIM TVARIMA	<ul style="list-style-type: none"> • Sustav uzbunjivanja • U slučaju iznenadne nesreće s opasnom tvari pravovremeno se oglašavaju sirene za javno uzbunjivanje. • S obzirom da nesreće s opasnim tvarima mogu biti raznovrsne, nakon zvučnog signala opasnosti, objavljuju se dodatne upute – važno priopćenje na radiju ili televiziji. • Zapamtiti: Opasnost od nesreće traje sve dok se ne oglasi ZVUČNI SIGNAL ZA PRESTANAK OPASNOSTI! • Postupci nakon uzbunjivanja • zateknete li se nakon znaka sirene za opasnost, u otvorenom prostoru odmah, brzo i bez panike, udite u zatvoreni prostor ili sklonište. • zateknete li se nakon znaka sirene za opasnost u zatvorenom prostoru udaljite se od prozora ili vrata i tu ostanite do daljnjega. • uključite radio ili TV prijemnik zbog dobivanja informacija o mjestu i prirodi nesreće (ispuštanje, eksplozija, izlivanje, požar...), nazivu tvari, posudi (autocisterna, vagon-cisterna, cjevovod, spremnik), trenutnom agregatnom stanju, svojstvima (boja, miris, fizički učinci..), količini opasne tvari koja je izazvala nesreću te mjerama zaštite i spašavanja koje treba poduzeti. • posebno se pobrinite za malu djecu, trudnice, stare, nemoćne i bolesne osobe i invalide, kako ukućane tako i susjede o kojima nema tko skrbiti. • poduzmite mjere zaštite i spašavanja prema uputama koje daju radio ili televizija. • Mjere zaštite i spašavanja • Zaštita od nesreća s opasnim tvarima provodi se putem evakuacije ljudi i dobara s ugroženog područja ili zaklanjanja (u kući, skloništu). • Mjere zaštite i spašavanja na ugroženom području • Na znak uzbune ostati priseban. • Uključiti radio ili TV prijemnik. • Isključiti aparate na struju i plin, zatvoriti vodu. • Upotrijebiti specijalna ili priručna zaštitna sredstva. • Primijeniti postupke za osobnu zaštitu i upotrijebiti: specijalna zaštitna sredstva za zaštitu organa za disanje, očiju i tijela (zaštitna maske, rukavice, čizme, odijela, pregače, ogrtač i osobni pribor za dekontaminaciju), priručna zaštitna sredstva za zaštitu organa za disanje (tampon maska, industrijska maska, respirator, vlažne maramice, krpe, navlaženi zavoji), očiju (naočale slične onima za zaštitu na radu), tijela

	<p>(kišni ogrtači, vjetrovke i otpornija odjeća od sintetičkog i nepromočivog materijala), ruku i nogu (rukavice, čizme ili visoke cipele).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promatrati kretanje opasne tvari (npr. oblaka) u odnosu na mjesto gdje se nalazite i donijeti odluku za zaštitu i spašavanje putem: • evakuacije (ukoliko ima vremena), zaklanjanja (kuća, sklonište).
<p style="text-align: center;">SUŠA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Štedljivo koristite pitku vodu iz vodovoda, ne perite njome automobile, pločnike, ne zalijevajte vrtove i travnjake. • Zbog mogućih redukcija vode, osigurajte pričuvu vode za piće. • Smanjite kemijsko i biološko zagađivanje vlastitih otpadnih voda kako bi što manje zagađivale vodotoke s niskim vodostajem u koje se ulijevaju. • Ne ložite vatru na otvorenom, ne bacajte opuške i zapaljene šibice u prirodi zbog opasnosti nastanka i širenja požara. Vrtove i travnjake zalijevajte vodom dovedenom iz većih vodotoka