



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

Humane vrednote

Priprema za izvanredne situacije u kontekstu
elementarnih nepogoda i klimatskih promjena

Zagreb, 2022.

Sadržaj

- Okvir za djelovanje
- Suradnja HCK sa MZO i AZOO
- Cilj priprema za izvanredne situacije
- Karakteristike izvanrednih i kriznih situacija
- Definiranje pojmove u izvanrednim situacijama
- Vrste izvanrednih situacija
- Potres
- Postupanje prije potresa
- Postupanje tijekom potresa
- Postupanje nakon potresa
- Ekstremni meteorološki uvjeti
- Očekivane reakcije na krizne događaje
- Reakcija djece predškolske i školske dobi na izvanredne situacije
- Kako psihološki pripremiti učenike (prije, tijekom i nakon potresa)
- Kako pomoći djeci u školi

Okvir za djelovanje

- Zakon o Hrvatskom Crvenom križu
- Statut Hrvatskog Crvenog križa
- STRATEGIJA 2020 / 2030 Međunarodne federacije društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca
- Procjena ugroženosti Republike Hrvatske od prirodnih i tehničko tehnoloških katastrofa i velikih nesreća
- Procjena rizika od katastrofa za Republiku Hrvatsku 2019. godina – Vlada RH

Suradnja HCK sa MZO i AZOO

PROGRAMI HCK:

- natjecanje mladih Hrvatskog Crvenog križa
- program“ Odgoj za humanost od malih nogu“,
- Program „Interdisciplinarnе terenske nastave za učenike viših razreda osnovnih škola i za učenike srednjih škola u Edukacijskom centru HCK“
- Program „Sigurnije škole i vrtići“
- organizacija i sudjelovanje na konferencijama, stručnim skupovima i edukacijama za odgojitelje, nastavnike, stručne suradnike i druge djelatnike u vrtićima i školama

Priprema za izvanredne situacije

- **Cilj:** razumjeti važnost pripremljenosti na izvanredne situacije, te naučiti pravilno postupati prije, za vrijeme i nakon s ciljem smanjenja negativnih posljedica
- Ublažavanje ljudske patnje u kriznim situacijama je jedan od glavnih pokretača i zadaća Međunarodnog pokreta Crvenog križa i Hrvatskog Crvenog križa.
- Hrvatski Crveni križ zato u svom djelovanju stavlja poseban naglasak na aktivnosti vezane za pripremu i djelovanje u kriznim situacijama te pomaganje pogodjenim zajednicama u oporavku.

Karakteristike izvanrednih i kriznih situacija

- iznenadan i/ili rijedak događaj
- izvan uobičajenog ljudskog iskustva
- izrazito uznemirujući i stresan većini ljudi
- uzrokuje narušavanje ranije uspješnih mehanizama suočavanja sa stresom pojedinaca ili grupa
- uobičajeno funkcioniranje je otežano ili nemoguće
- dolazi do gubitka autonomije i osjećaja kontrole nad životom
- izaziva osjećaj bespomoćnosti, straha i beznađa



Definiranje pojmova u izvanrednim situacijama:

- **Nesreća** je izvanredni događaj ili vrsta događaja uzrokovana djelovanjem ili utjecajima koji nisu pod nadzorom i imaju za posljedicu ugrožavanje života, zdravlja ljudi i/ili životinja, odnosno štetu na materijalnim dobrima i okolišu.

Definiranje pojmova u izvanrednim situacijama:

- **Katastrofa** je svaki prirodni ili tehničko-tehnološki događaj koji opsegom, intenzitetom ili neočekivanošću ugrožava zdravlje i/ili ljudske živote, imovinu veće vrijednosti i okoliš, a čiji nastanak nije moguće spriječiti.
- **Katastrofa** je izvanredni događaj koji uzrokuje prekid normalnog funkcioniranja zajednice, velike ljudske žrtve, materijalna razaranja i devastaciju okoliša koje premašuju sposobnosti pogodjene zajednice da ih riješi upotrebom vlastitih snaga i sredstava.

Vrste izvanrednih situacija

PRIRODNE:

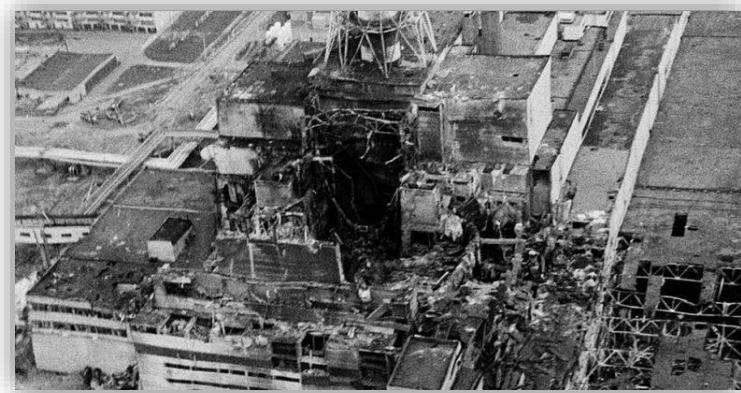
- Potresi
- Poplave
- Požari
- Suše
- Oluje
- Plimni valovi
- Epidemija



Vrste izvanrednih situacija

TEHNOLOŠKE:

- Štete od nuklearnih katastrofa
- Trovanje tla
- Trovanje vode i sl.



DRUŠTVENE

- Terorizam
- Rat



Vrste izvanrednih situacija

Svako djelovanje vezano uz katastrofe može se odvijati na tri razine:



Potres



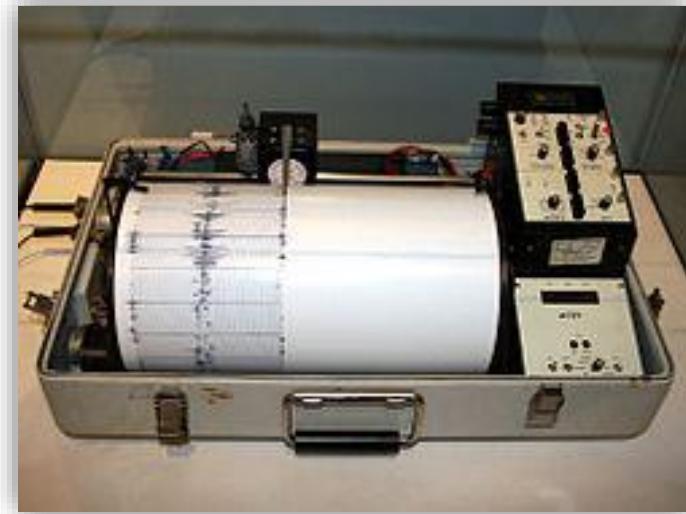
- je iznenadna i kratkotrajna vibracija tla uzrokovana urušavanjem stijena, vulkanskom aktivnošću ili tektonskim poremećajima u litosferi.
- Mjesto nastanka potresa u dubini Zemlje nazivamo *hipocentar*, a mjesto neposredno iznad hipocentra na površini Zemlje gdje se potres i najjače osjeti naziva se *epicentar*.
- Postoje dvije mjere koje opisuju potres:
 - magnituda
 - jakost (intenzitet)



Potres



- *Seizmologija* – znanost koja proučava potrese.
- *Seismograf* - mjerni instrument koji mjeri i bilježi pomake tla tijekom potresa.
- *Seismogram* – zapis gibanja tla tijekom potresa.



Potres



- događaju se iznenada, bez upozorenja i ne mogu se predvidjeti → nakon prvog potresa očekujte naknadna podrhtavanja tla koja mogu biti i slabija i jača od prvog.
- mogu se dogoditi i po danu i po noći i u bilo koje doba godine.
- potresi su među najsmrtonosnijim prirodnim opasnostima.
- moguće sekundarne opasnosti nakon potresa: požar, poplava, klizište, tsunami, ispuštanje kemikalija ili drugih toksičnih tvari iz oštećenih industrijskih postrojenja.

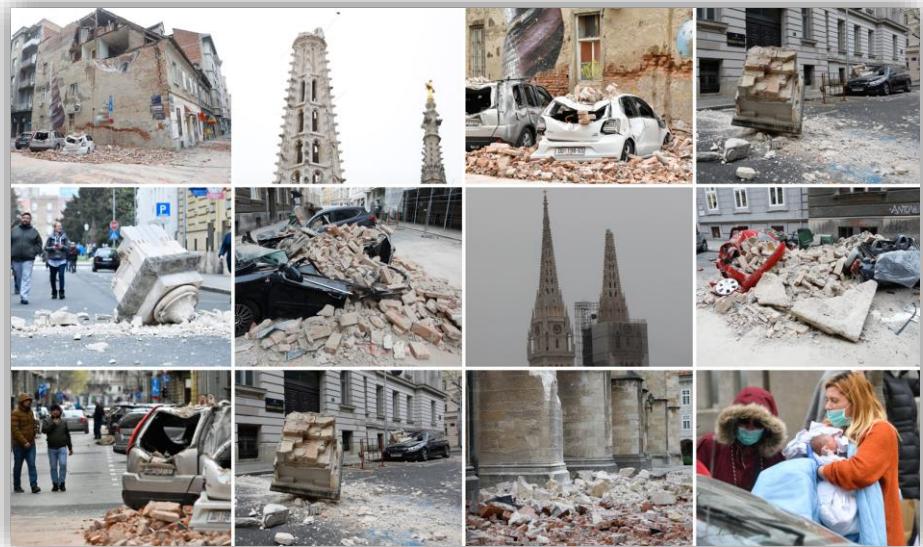


Potres



Posljedice potresa:

- ljudske žrtve,
- ozljede velikog broja ljudi,
- velike materijalne štete,
- oštećenja infrastrukture
- razaranje cijelih zajednica.



Svake godine na svijetu se dogodi oko 15 velikih, 135 jakih i 1000 umjerenih potresa.

Potres



Mjere zaštite od potresa:

- *Kontinuirana i sustavna edukacija građana svih dobnih skupina što učiniti prije, tijekom i nakon potresa.*
- Djeca starija od tri godine mogu razumjeti što je potres, što izaziva potres i kako se pripremiti i ponašati tijekom potresa (prilagodite jezik dobi djeteta i učite kroz igru).
- Potaknite djecu i mlade da o potresu i pripremi za potres razgovaraju u obitelji → organizirajte roditeljski sastanak na tu temu.
- Organizirajte vježbe iz ponašanja u slučaju potresa (u vrtiću, školi, na otvorenom, u domu) i ponavljajte ih svakih šest mjeseci.



Potres – postupanje prije potresa



Zašto je važno pripremiti se **prije** velikih prirodnih nepogoda i mogućih tehničko-tehnoloških nesreća?

- velike prirodne nepogode i nesreće mogu se dogoditi iznenada, bez najave
- mogu vas prisiliti na evakuaciju ili stalan boravak u kući
- članovi hitnih službi (hitna pomoć, vatrogasci, policija i dr.) biti će na mjestu nesreće, ali neće moći odmah doći do svih ljudi pogođenih nesrećom

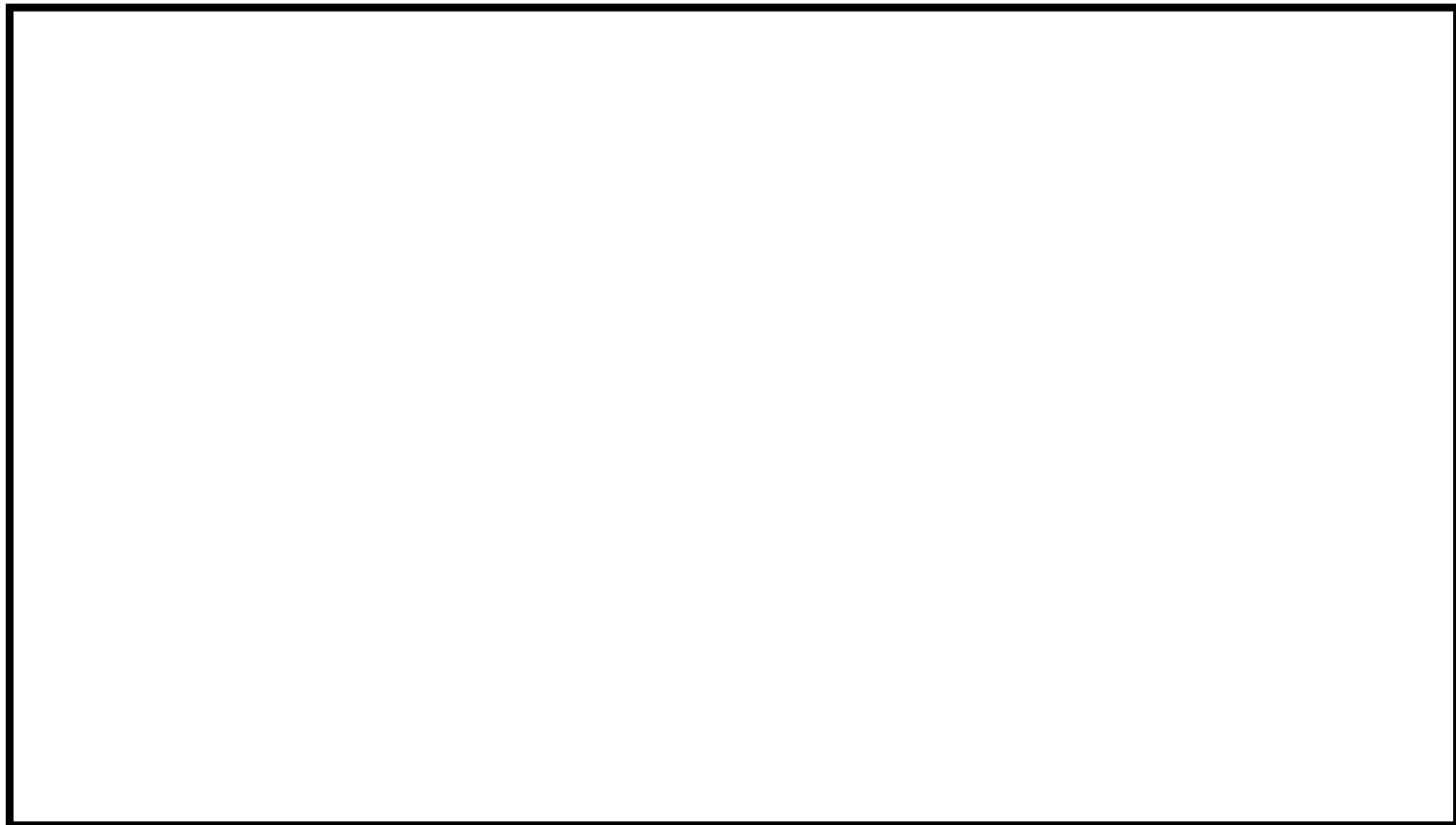
Potres – postupanje **prije** potresa



Obitelji se mogu najlakše suočiti s nesrećom i/ili nepogodom samo ako se **prije** pripreme i rade zajedno kao ekipa.

Vaša najbolja zaštita je znati što morate učiniti!

Potres – postupanje prije potresa



Potres – postupanje prije potresa



- upoznajte se sa okruženjem,
- doznajte koje vam opasnosti prijete, kako zvuče signali za upozoravanje i što treba učiniti kada ih čujete,
- upoznajte se s planom evakuacije kod kuće, u vrtiću, u školi, na poslu i kod drugih pružatelja usluga (kada, kako, tko, gdje),
- izradite set za katastrofe SET2GO+



Potres – postupanje prije potresa



ZNAKOVI ZA UZBUNJIVANJE

Upozorenje na nadolazeću opasnost



Uključite radio ili TV prijamnik!

Poslušajte priopćenje o vrsti nadolazeće opasnosti i mjerama koje je potrebno poduzeti! Poduzmite mjere zaštite koje će vam pomoći u pripremi za opasnost.

Neposredna opasnost



Uključite radio ili TV prijamnik!

Poslušajte priopćenje o vrsti opasnosti i mjerama koje je potrebno poduzeti! Žurno poduzmite mjere zaštite iz priopćenja!

Prestanak opasnosti



Možete prestati provoditi mjere zaštite iz priopćenja. U slučaju potrebe, pomozite u akcijama spašavanja koje provode snage zaštite i spašavanja. Znak se upotrebljava i za potrebe ispitivanja ispravnosti i razvoja sustava za uzbunjivanje.

ZNAK ZA UZBUNJIVANJE VATROGASNIH POSTROJBI I DRUGIH SNAGA ZAŠTITE I SPAŠAVANJA

Vatrogasna uzbuna



Ostanite mimi!

Znak za uzbunjivanje odnosi se na pripadnike vatrogasnih i drugih postrojbi zaštite i spašavanja koje odmah trebaju postupiti sukladno utvrđenim planovima.



Potres – postupanje prije potresa



Savjeti i set za katastrofe

Osobni plan za katastrofe

Ime	
Adresa	
Broj telefona	
Broj mobitela	
Ime člana obitelji	
Adresa člana obitelji	
Broj telefona člana obitelji	
Broj mobitela člana obitelji	

10 važnih savjeta u pripremi za katastrofe

- napravite osobni plan za slučaj katastrofe
- gdje god bili, upoznajte se s mogućim opasnostima i planovima sigurnosti
- s članovima obitelji i prijateljima dogovorite načine kontaktiranja
- s članovima obitelji i prijateljima dogovorite mjesto susreta
- izaberite osobu za kontakt izvan vaše regije
- ispunite ovaj osobni plan za slučaj katastrofe, uvijek ga držite uz sebe i potičite druge da učine isto
- naucite pažljivo slušati lokalni radio i kako isključiti dovod stvarje, plina i vode u kućanstvo
- složite komplet za katastrofe i držite ga na dohvatu
- ako ih imate, redovito održavajte uređaje za otkrivanje požara
- naucite prvu pomoć

Brojevi telefona žurnih službi

Dogovoren mjesto sastanka 1
Dogovoren mjesto sastanka 2
Osoba za kontakt
Broj telefona osobe za kontakt

DAY DISASTER RESILIENCE JOURNAL

DAN DNEVNIK OTPORNOST NA KATASTROFE

Hrvatski Crveni križ

www.disaster-resilience.com
#myDRJ
www.hck.hr

Opća uprava Europske komisije za humanitarnu pomoći i civilnu zaštitu

Medunarodna federacija društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca

Katastrofa se događa brzo i dolazi bez upozorenja.
Jeste li spremni?

Sadržaj kompleta za katastrofe

Se sobom po potrebi možete ponijeti:

- dječju hranu
- lijekove
- pokrivače i rezervnu odjeću
- dječje igračke
- kućne ljubimice, ako ih možete povesti bez dovođenja sebe u opasnost
- novac

Dodatajte ostale stvari ovisno o svojim potrebama. Redovito provjeravajte sadržaj kompleta za katastrofe.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Potres – postupanje prije potresa



- naučite djecu kroz igru brojeve telefona hitnih službi:

Jedinstveni broj za hitne službe u RH i EU		112
Hitna pomoć		194
Vatrogasci		193
Policija		192
Traganje i spašavanje na moru		195



Potres – postupanje prije potresa



Napravite obiteljski plan za slučaj nepogode ili nesreće.

- razgovor o nesrećama prije nego što se one doista dogode sprečava paniku
- djeci dajte jasne i jednostavne upute, svatko treba znati što mu je činiti
- s članovima obitelji i prijateljima odaberite i dogovorite mjesto susreta

Potres – postupanje prije potresa



Napravite obiteljski plan za slučaj nepogode ili nesreće.

- napravite **plan komunikacije** za slučaj da se morate razdvojiti ili ako obitelj nije na okupu u trenutku nesreće (na poslu, u školi i sl.),
- zamolite rođaka ili prijatelja koji živi izvan grada da bude vaša veza u slučaju nesreće; nakon nesreće često je lakše ostvariti poziv na daljinu nego lokalno; članovi obitelji trebali bi nazvati vezu i reći joj gdje se nalaze
- razmislite što ćete sa kućnim ljubimcima.



Potres – postupanje prije potresa



Napravite obiteljski plan za slučaj nepogode ili nesreće.

- naučite sve dovoljno odgovorne članove obitelji kako se zatvara dovod vode, plina i struje (držite potreban alat blizu glavnih ventila, obojite ventile fluorescentnom bojom kako bi bili uočljiviji)
- naučite **prvu pomoć** – obratite se društvu Crvenog križa u vašoj blizini i informirajte se o održavanju tečajeva iz prve pomoći ili posjetite YouTube kanal Hrvatskog Crvenog križa

<https://www.youtube.com/channel/UC88uP03avB6f9i3ct2AS7gA/videos>

Potres – postupanje prije potresa



Vježbajte i držite se svog obiteljskog plana.

- uvježbavanjem plana moći ćete instinkтивно reagirati,
- povremeno provjerite plan i promijenite dijelove koji nisu aktualni,
- svakih 6 mjeseci prođite sa djecom plan kako biste provjerili sjećaju li se: što trebaju učiniti, mjesta okupljanja i važnih telefonskih brojeva,
- zamjenite pohranjenu vodu i hranu svakih 6 mjeseci (ovaj savjet se odnosi i na set za katastrofe)



Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštiti za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

- odaberite unaprijed „*sigurna mjesta*“ u svakoj prostoriji kuće, stana, na poslu:
 - prostor ispod čvrstog stola (ne smije biti stakleni), čučnite i primite se za nogu stola, te pokušajte prekriti lice i glavu rukama kako bi se zaštitili od krhotina,
 - prostor ispod nekog drugog komada namještaja (npr. krevet, trosjed i sl.), legnite u fetus položaj,
 - čučnite uza zid (najbolje uz nosivi zid) ili čučnite u unutrašnjem kutu kuće ili stana, prekrijte lice i glavu rukama (fetus položaj).



Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštiti za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

- povlačenjem ruku, stopala i nogu prema sebi, odnosno zauzimanje fetus položaja, čini vas manjom metom i stavlja vas u položaj u kojem ste spremni za puzanje na sigurnije mjesto.
- držite se podalje od: stakla, prozora, vanjskih vrata, vanjskih zidova i svega što bi moglo pasti: rasvjetna tijela, slike, ormari, police s knjigama i sl.
- što je manja udaljenost koju morate prijeći da biste bili na sigurnom mjestu, manja je vjerojatnost da ćete se ozlijediti.

Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštitiit za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

- vježbajte s djecom kroz igru: spustite se na pod ispod debelog stola, primite se za jednu nogu, ostanite na mjestu, zaštitite lice i glavu prekrivši ih rukom. Ako u blizini nema stola sjednite uz unutrašnji zid i zauzmite isti položaj kao da se nalazite ispod stola.



Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštiti za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

Earthquake:



Potres – postupanje tijekom potresa



Kako se zaštiti za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

- Dok tlo podrhtava **ostanite mirni i ostanite unutra** → opasno je bježati van (padaju cigle, crijepovi..) → većina ozljeda tijekom potresa dogodi se prilikom ulaska i izlaska iz zgrada.
- Pričekajte prestanak podrhtavanja tla bez obzira ispod koje površine ste se zatekli.
- Ako ste u krevetu, u njemu i ostanite, zauzmite fetus položaj i pokrijte glavu jastukom.
- Ne skačite kroz prozor.
- U trenutku potresa ne koristite stepenice i dizala.
- Mogu se uključiti alarmi. Nemojte se prestrašiti zvuka.

Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštiti za vrijeme potresa na otvorenom?

- ako se zateknete na otvorenom, tamo i ostanite, odmaknite se od zgrada, drveća, ulične rasvjete, stupova i električnih vodova odnosno svega što može pasti na vas.
- ako se zateknete u vozilu, polako usporite i zaustavite se uz cestu ili na čistini (ako je moguće ne zaustavljajte se *na i ispod* mosta ili nadvožnjaka).
- ostanite u vozilu do prestanka podrhtavanja → oprezno nastavite s vožnjom → izbjegavajte ceste, mostove i nadvožnjake koje je potres mogao oštetiti.



Potres – postupanje **nakon** potresa



Što učiniti nakon potresa?

- Ostanite smireni, prisebni i strpljivi.
- Očekujte naknadna podrhtavanja tla koja mogu biti i slabija i jača nego prethodno.
- Čuvajte se požara.
- Provjerite jeste li vi ili osobe oko vas ozlijeđene.
- pružite prvu pomoć ozlijeđenima samo ako ste završili tečaj i znate kako ispravno pružiti prvu pomoć (nemojte pomicati teško ozlijeđene osim ako nisu u opasnosti od novog ozljeđivanja).



Potres – postupanje **nakon** potresa



Što učiniti nakon potresa?

- Ako ne znate pružiti prvu pomoć pozovite hitnu medicinsku pomoć.
- Oprezno napustite kuću, zgradu ili školu.
- Nakon potresa ne koristite dizala nego stepenice / požarne stepenice.
- Ako je moguće prije upotrebe stepenica vizualno provjerite jesu li sigurne.
- Kontaktirajte obitelj ili osobu izvan mjesta stanovanja koju ste sa članovima obitelji odredili za kontakt → osim kontaktiranja obitelji i hitnih službi, izbjegavajte korištenje telefona.



Potres – postupanje **nakon** potresa



Što učiniti nakon potresa?

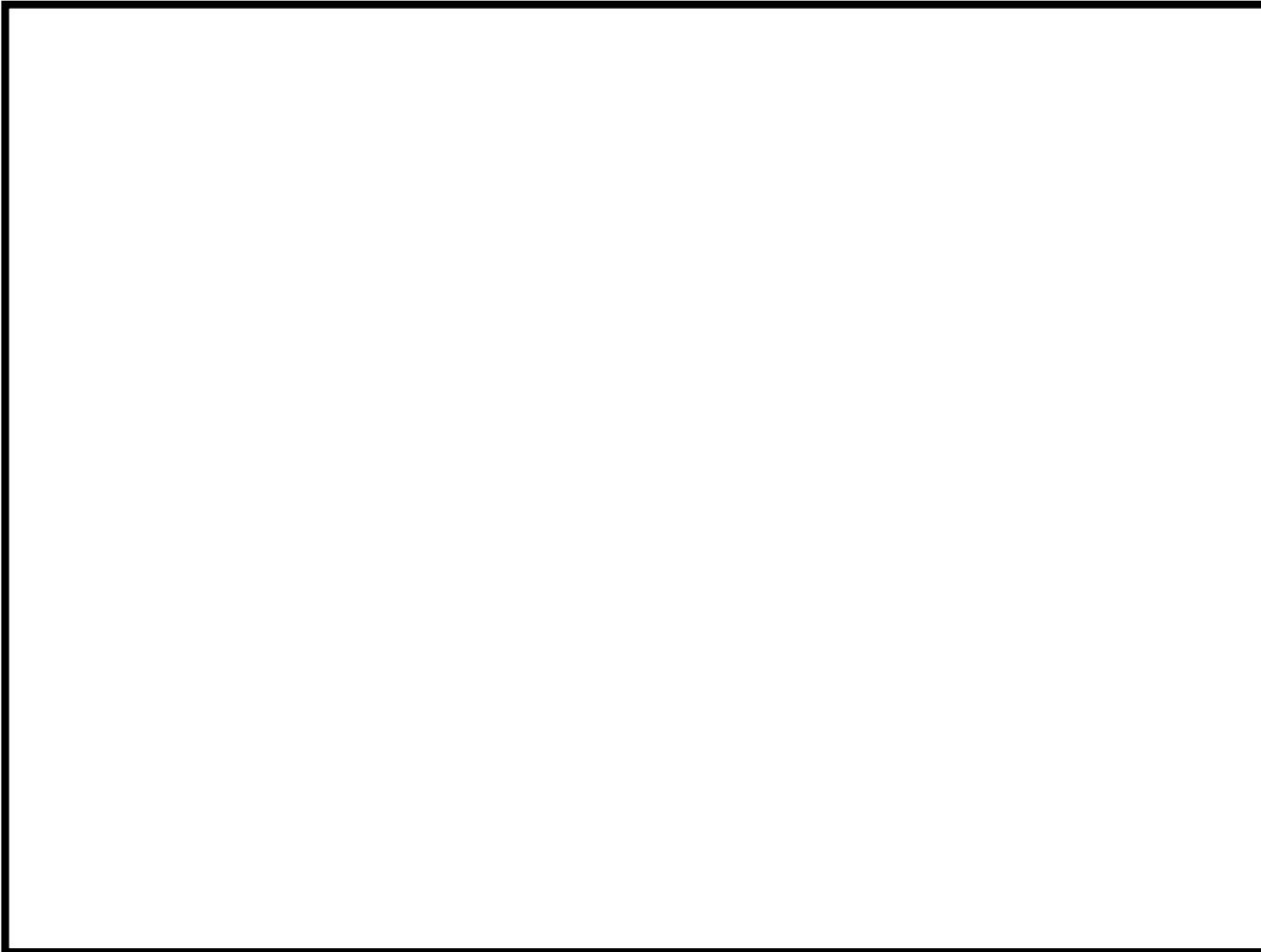
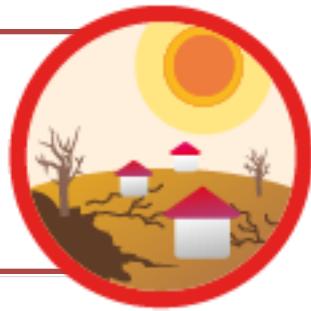
- Isključite plin, struju i vodu.
- Pozorno otvarajte vrata od ormara.
- Slušajte lokalne vijesti i upute nadležnih djelatnika i institucija.
- Ako ste vi i vaša obitelj neozlijedjeni i na sigurnom pomognite susjedima, posebno djeci, starijim osobama i osobama s invaliditetom.
- Provjerite ima li struktturnih oštećenja i oštećenja na instalacijama za: vodu, plin, struju i dr. (el. opremu treba provjeriti prije ponovnog uključenja).
- Koristite svjetiljke na baterije, izbjegavajte uporabu svijeća.
- Fotografirajte oštećenja.

Ekstremni meteorološki uvjeti

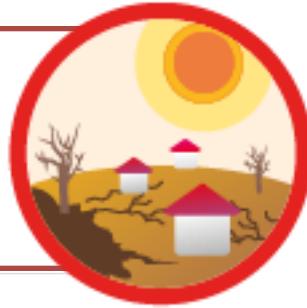
HIDROLOŠKE OPASNOSTI	OPASNOSTI ZBOG KLIMATSKE PROMJENE
Poplave	Suša
Odron zemljišta / Klizišta	Vatrena stihija / Požari
Djelovanje valova	Naglo plavljenje
METEOROLOŠKE OPASNOSTI	
Oluje	
Tornada, pijavice, tropске oluje, uragani	
Olujne kiše, olujni vjetrovi, grmljavinska nevremena, tuča, snježne oluje	
Ekstremne temperature	
Ekstremne vrućine i toplinski valovi	
Val hladnoće	
Teški zimski uvjeti, lavine	



Ekstremne vrućine i toplinski valovi



Ekstremne vrućine i toplinski valovi

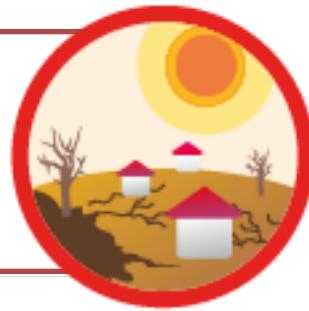


TOPLINSKI UDAR je stanje opasno po život koje se može razviti postupno, no može nastati i iznenadno, a nastaje zbog dugotrajne, prekomjerne izloženosti toplini pri čemu se osoba ne može dovoljno znojiti da snizi tjelesnu temperaturu. Može uzrokovati trajna oštećenja i smrt, pa je potrebno odmah poduzeti mjere za spašavanje života.

Kako prepoznati toplinski udar?

- tjelesna temperatura iznad 40°C; jaka glavobolja; nesvjestica; smušenost; crvena i vruća koža, bez pojave znojenja; mučnina i povraćanje; grčevi; ubrzan rad srca; ubrzano i plitko disanje

Ekstremne vrućine i toplinski valovi

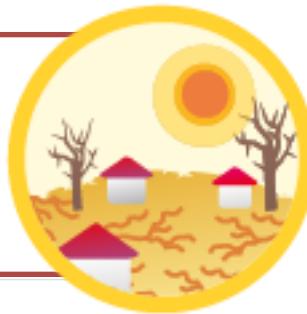


Kako pomoći osobi koja je doživjela toplinski udar?

- premjestite ih na sjenovito i hladno mjesto;
- postavite ih u ležeći položaj i podignite im noge;
- skinite njihovu nepotrebnu odjeću;
- dajte im da piju puno vode; sportski rehidratacijski napitci su također u redu;
- ohladite njihovu kožu - prskajte ih hladnom vodom i/ili stvarajte umjetni propuh, hladni oblozi oko pazuha ili vrata su također dobri;
- ostanite s njima i pozovite hitnu medicinsku pomoć (**194 ili 112**)

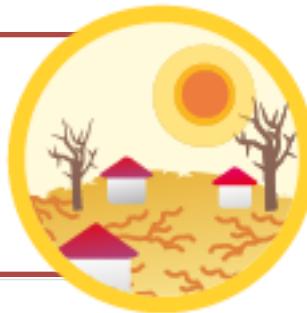


Suša



- izuzetno suho razdoblje kada su zalihe vode u tlu i vodotocima smanjene zbog pomanjkanja oborina
- mogu nastati ozbiljni poremećaji u poljoprivredi, vodoprivredi i dr. gospodarskim granama, a može doći i do masovnog pomora biljnog i životinjskog svijeta, te ugroziti zdravlje i život ljudi
- zbog klimatskih promjena sve češća je pojava suše u svim klimatskim pojasevima

Suša

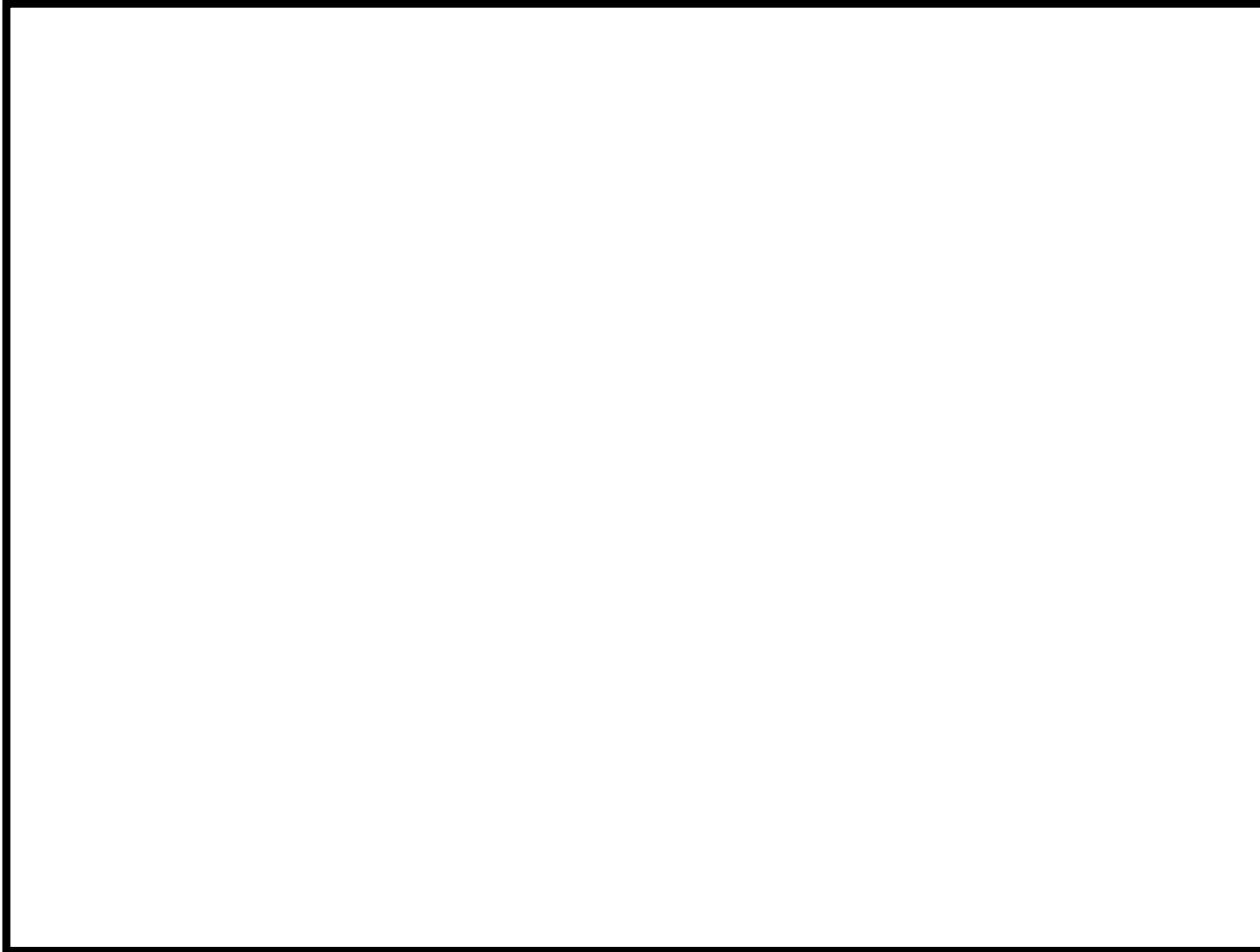


Što ja mogu učiniti?

- popravite slavine koje nisu ispravne – jednom kapi u sekundi gubimo 10 220 litara vode godišnje!
- koristite manje vode za tuširanje – nakon što se smočite, zatvorite vodu dok se sapunate, pa opet otvorite vodu kada trebate isprati sapunicu
- zatvorite vodu dok perete zube ili dok se brijete
- ne koristite tekuću vodu za odmrzavanje hrane – odmrznite hranu preko noći u hladnjaku ili u mikrovalnoj pećnici
- spremite pitku vodu u hladnjak kako ne bi morali čekati da se voda ohladi kada otvorite slavinu



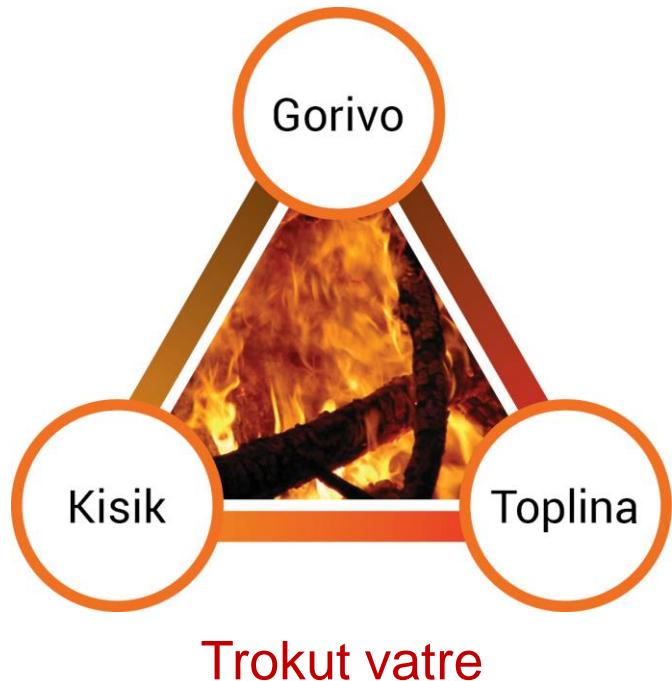
Požari



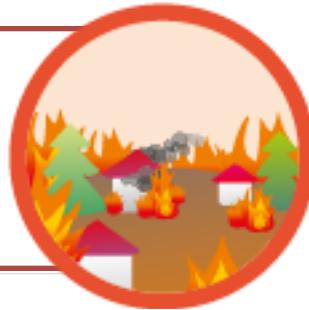
Požari



- u Hrvatskoj svaki dan izbije 15-tak požara
- godišnje u Hrvatskoj 100-tinjak ljudi je ozljeđeno u požarima, a 30-tak ljudi pogine
- najčešći uzrok požara na otvorenom prostoru je spaljivanje biljnog i drugog zapaljivog otpada (42%)
- 80 % požara izazove čovjek: nepažnja, nemar, namjerno paljenje, dječja igra, nestručno rukovanje strojevima i alatima i dr.



Požari



Mjere opreza	Što učiniti u slučaju požara?
<ul style="list-style-type: none">• ne palite vatru u prirodi• ako ste zapalili vatru, nikada ne ostavljajte vatru bez nadzora• nikada ne palite vatru u vjetrovitim uvjetima• vatru je potrebno u potpunosti ugasiti prije nego što odete s mjesta gdje ste ju zapalili• ne bacajte zapaljene cigarete, opuške, šibice i slične zapaljive tvari iz vozila u pokretu ili na parkiralištu• uklonite zapaljive stvari iz dvorišta	<ul style="list-style-type: none">• ostanite prisebni• nazovite 193 ili 112, govorite polako i razgovjetno navodeći što se dogodilo i da li su ljudi u opasnosti• važno je navesti točnu lokaciju ili adresu, NE SPUŠTAJTE SLUŠALICU, jer će operater tražiti dodatne informacije i davati vam upute što trebate učiniti• ako možete udaljite se od požara suprotno od smjera vjetra• ako ste zarobljeni u požaru a u blizini nema vode, nađite područje s malo vegetacije, lezite na zemlju, prekrijte tijelo mokrom odjećom, pokrivačem ili zemljom• budite pokriveni i ostanite ležati dok vatra ne prođe• zaštitite pluća prekrivanjem nosa i usta vlažnom krpom ili dišite blizu tla

Požari

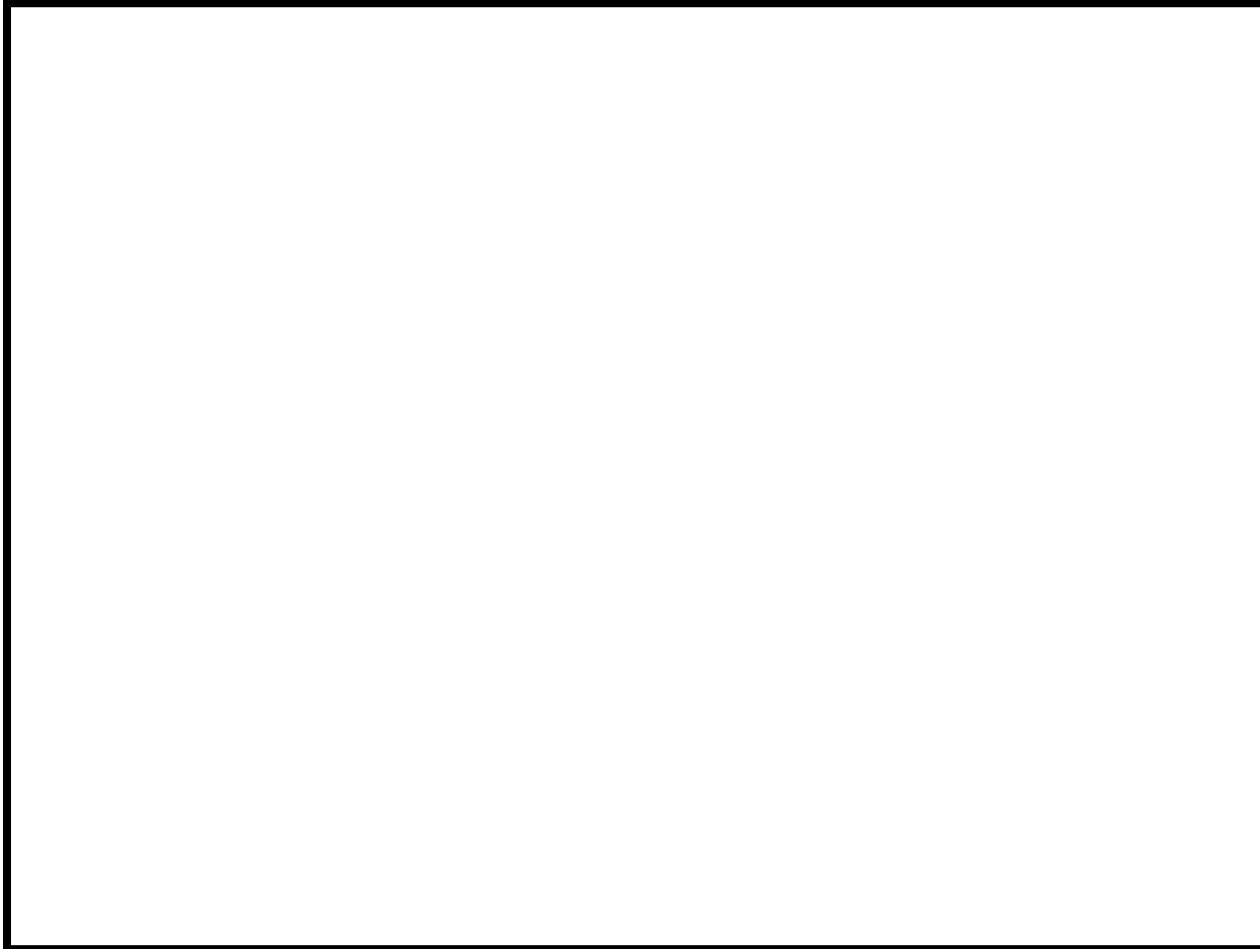
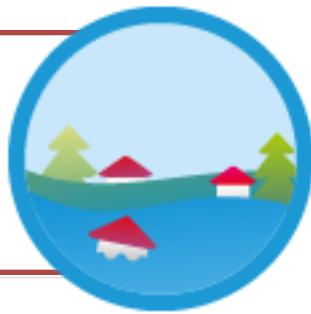


Požar u zgradi, stanu, kući

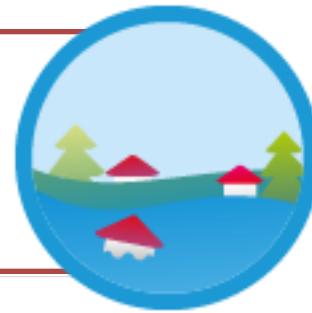
- ostanite prisebni
- pripremite se za vatru i gusti dim
- koristite plan evakuacije
- prije evakuacije prebrojite članove obitelji.
- NE skrivajte se! Prilikom izlaska NE zaustavljajte se!
- ako je puno dima prekrijte usta i nos vlažnom krpom i puzite!
- izadžite i ostanite vani na sigurnoj udaljenosti od požara

- nakon što ste izašli držite se obiteljskog plana za nepogode ili nesreće i obiteljskog plana komunikacije
- ako ne možete izaći na glavni izlaz potražite alternativni
- ako dim, vrućina ili plamen blokiraju izlaz, ostanite u sobi sa zatvorenim vratima
- stavite mokri ručnik ispod vrata i nazovite **193** ili **112**
- otvorite prozor i mašite krpom jarkih boja ili šaljite svjetlosne signale

Poplava



Poplava



Preventivne mjere kada je najavljena mogućnost poplave:

- ako je moguće imajte policu osiguranja
- ako živite u području gdje su poplave česte pripremite zalihu građevnog materijala: pjesak, vreće, lopate...
- nemojte zatrpatavati odvodne kanale oko kuće
- napunite gorivom spremnik automobila za slučaj brze evakuacije
- u slučaju dugotrajne kiše ili prijetnje poplave napunite kadu, sudoper i plastične boce vodom – bojler također može biti izvor pitke vode

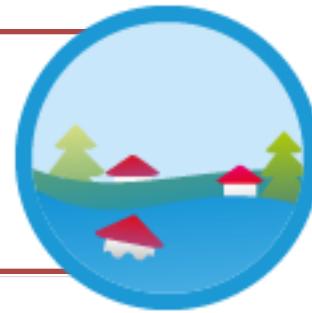
Poplava



Preventivne mjere kada je najavljena mogućnost poplave:

- redovito pratite lokalnu prognozu i vodostaj
- redovito pratite vijesti i upozorenja relevantnih službi
- započnite sa provedbom svog plana u slučaju poplave
 - a) komunikacijskog i evakuacijskog plana
 - b) pripremite osnovne potrepštine (hranu, vodu, lijekove i sl.)
 - c) pripremite SET2GO – komplet za izvanredne situacije → stavite ga na dohvat ruke
 - d) premjestite električne uređaje, namještaj i druge vrijednosti na povišene dijelove (iznad poda, na drugi kat kuće i sl.)
 - c) zaštitite svoj dom od poplavnih voda

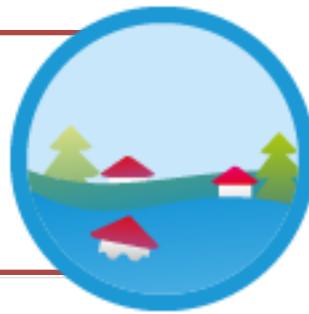
Poplava



Što učiniti u slučaju poplave?

- ako se nađete na otvorenom **idite na povišeno mjesto i nemojte se približavati vodi**
- polja i šume upijaju vodu, u gradovima ceste mogu postati brze rijeke, a podrumi, pothodnici i podvožnjaci smrtonosne zamke kad se napune vodom
- poplave mogu kotrljati gromade kamenja, čupati drveće, uništavati mostove...
- najopasnije je pokušati plivati, hodati ili voziti kroz poplavnu vodu

Poplava



Što učiniti u slučaju poplave?

- ako najdete na tekuću vodu koja vam prelazi gležnjeve, zaustavite se, okrenite i krenite u drugom smjeru jer je teško procijeniti dubinu vode (mogu nastati oštećenja na cesti)
- ako ste u kući zatvorite sva vrata i prozore
- isključite plin, struju i vodu u slučaju evakuacije
- slušajte vijesti i upozorenja/upute relevantnih službi
Odmah napustite svoj dom ako vam je tako rečeno!
- ako ostanete zarobljeni u kući, sklonite se na terasu ili krov, te pozovite pomoć

Poplava



Nakon poplave:

- ne ulazite u svoj dom sve dok to nije sigurno
- kada prvi put nakon poplave uđete u svoj dom pazite na svoju sigurnost (ne znate što je voda oštetila i donijela sa sobom)
- ako niste sigurni u zdravstvenu ispravnost vode ne pijte vodu iz slavine ili iz bunara dok se ne pročisti
- bacite hrani koja je bila u dodiru s poplavljrenom vodom
- prvo potrošite kvarljivu hrani i onu iz hladnjaka, a tek nakon toga onu iz ledenice - ako se ne otvara, hrana u ledenici može biti dobra i tri dana nakon nestanka struje (hrana ima kristaliće leda po sebi, što znači da je dobra)

Poplava



Nakon poplave:

- perite češće ruke kako bi ste spriječili širenje bolesti prljavih ruku
- prozračite i sušite svoj dom (otvorite vrata, prozore)
- očistite svoj dom
- postupno crpite vodu iz poplavljenih podruma i dr. dijelova kuće/zgrade
- popravite oštećene septičke jame

Odron zemljišta/klizišta



Što učiniti u slučaju klizanja tla?

- nazovite hitne službe (112, 192, 193, 194)
- obavijestite susjede
- udaljite se od zone klizišta
- izadđite iz kuće/zgrade koja se nalazi na klizištu (ne zaboravite uzeti SET2GO – komplet za izvanredne situacije)
- provjerite ima li ozlijeđenih
- pomognite osobama s posebnim potrebama, djeci i starijim osobama
- prijavite oštećenja na kućama/zgradama, cestama i infrastrukturni

Meteorološke opasnosti



Što učiniti ako se zateknete na otvorenom u vrijeme oluje?

- izbjegavajte visoke strukture, drveća, ograde, telefonske i električne stupove (dalekovode)
- sklonite se u kuću / zgradu ili automobil
- ako ste u šumi sklonite se ispod grana niskog drveća, nikada ispod visokog drveća
- ne prelazite preko vode i ne plivajte
- ne držite u rukama kišobrane ili druge predmete od metala npr. ribičke štapove, palice za golf i sl.
- ne budite blizu metalnih predmeta npr. bicikala, opreme za kampiranje i sl.

Meteorološke opasnosti



Što učiniti ako se zateknete na otvorenom u vrijeme oluje?

- nemojte stajati uspravno, sagnite se ili čučnite ne dodirujući rukama pod
- ako ste u grupi držite razmak od 5 metara jedan od drugog
- ako se zateknete u automobilu: kada bude moguće zaustavite se pored ceste što dalje od drveća ili telefonskih i električnih stupova koji bi mogli pasti na vas; upalite sva četiri žmigavca kako bi bili uočljivi drugim vozačima; ostanite u automobilu, zatvorite prozore i ne dirajte metalne predmete u automobilu; izbjegavajte poplavljene ceste

Očekivane reakcije na krizne događaje



- FIZIOLOŠKE
- EMOCIONALNE
- KOGNITIVNE
- PONAŠAJNE

Očekivane reakcije na krizne događaje



FIZIOLOŠKE:

- problemi sa spavanjem (nesanica, noćne more)
- promjene apetita
- mučnina
- probavne smetnje
- bolovi u trbuhu
- glavobolja
- umor, iscrpljenost



Očekivane reakcije na krizne događaje



EMOCIONALNE:

- depresija
- tjeskoba
- strah (*od ponavljanja događaja, od novih situacija, strah od mraka, životinja (kod mlađe djece)*)
- ljutnja
- razdražljivost
- uzrujanost
- apatija



Očekivane reakcije na krizne događaje



EMOCIONALNE:

- tuga
- bezvoljnost
- stid
- osjećaj bespomoćnosti
- osjećaj beznađa
- osjećaj krivnje
- emocionalna otupjelost (*npr. nepokazivanje nikakvih osjećaja vezanih uz potres*)



Očekivane reakcije na krizne događaje



KOGNITIVNE:

- pretjerana zabrinutost oko sigurnosti
- smanjena koncentracija i pažnja
- poteškoće s pamćenjem
- zbunjenost
- preokupiranost kriznim događajem (stalno priča o potresu, stalno ima potrebu nekoga spašavati, "igra" se potresa)
- postavljanje pitanja o smislu života
- ponavljajuće misli i komentari o smrti i umiranju
- kontinuirano prisjećanje događaja

Očekivane reakcije na krizne događaje



PONAŠAJNE:

- nekontrolirano plakanje
- pojačana / smanjena aktivnost
- regresivna ponašanja (tepanje, mokrenje u krevet, tantrumi) – kod manje djece
- izbjegavanje specifičnih situacija ili okruženja koja mogu i ne moraju imati direktnu vezu s događajem
- socijalno povlačenje



Očekivane reakcije na krizne događaje



PONAŠAJNE:

- izbjegavajuća ponašanja (npr. odbijanje odlaska na mesta koja podsjećaju na potres)
- agresija i testiranje autoriteta
- emocionalni izljevi
- izbjegavanje vrtića ili škole
- rizična ponašanja (npr. konzumacija alkohola i droga) – kod adolescenata



Reakcija djece predškolske dobi na izvanredne situacije



0-3	4-6
Držanje za roditelje	Izraženi nedostatak samostalnosti ili pretjerana samostalnost
Briga da će se nešto loše dogoditi	Anksioznost, strah od različitih stvari i situacija
Regresija na mlađu dob (npr. sisanje palca)	Regresija na mlađu dob
Promjene u spavanju i hranjenju	Promjene u spavanju i hranjenju
Intenzivno plakanje i razdražljivost	Preuzimanje uloge odrasle osobe
Manjak interesa za igru, agresivna igra, prikazivanje traumatskih iskustava kroz igru	Manjak interesa za igru, agresivna igra, prikazivanje traumatskih iskustava kroz igru
Strah od stvari koji prije nije postojao	Mutizam – nemogućnost govorenja
Hiperaktivnost i slaba koncentracija	Zbunjenost ili poremećena koncentracija
	Somatizacija – bolovi u trbuhi i glavi bez fiziološkog uzroka

Reakcija na izvanredne situacije



Ukoliko emocionalni odgovori traju duže od 2 do 4 mjeseca i ukoliko se primjećuju značajne poteškoće u normalnom funkcioniranju, ako je dijete ili mlada osoba većinu vremena tjeskobna ili mu se stanje pogoršava potrebno je potražiti stručnu psihološku pomoć.

Nakon potresa djeca/mladi se najviše boje:

- Da će se događaj ponoviti
- Da će netko biti ozlijeđen ili ubijen
- Da će biti odvojeni od obitelji
- Da će biti ostavljeni sami

Kako psihološki pripremiti djecu



Prije potresa – 3 koraka psihološke pripreme:

1. Prikažite djeci / mladima koje su normalne, očekivane reakcije na potres.
2. Zajednički identificirajte fizičke osjećaje (lupanje srca, ubrzano disanje, vrtoglavica, umor i iscrpljenost, mučnina, glavobolja, stezanje u prsima, bolovi u mišićima) i misli koje se mogu pojaviti u situacijama kada je prisutan strah (*Ne mogu se nositi sa situacijom; Tako se bojim; Ne znam što učiniti.*).

Kako psihološki pripremiti djecu



Prije potresa – 3 koraka psihološke pripreme:

3. Kroz igru, razgovor i vježbu naučite djecu kako što uspješnije vladati svojim emocijama. Mogu se koristiti i vježbe disanja kako bi djeca naučila usporiti i produbiti disanje s ciljem smanjivanja simptoma fizičkog uzbuđenja. Naučiti ih koristiti smirujuće rečenice (*Smiri se; Opusti se; U redu je; Mogu se nositi sa situacijom*.). Potrebno je naglasiti da se ne usmjeravaju na loše stvari koje se mogu dogoditi nego pokušaju ostati smirenji kako bi učinili sve što je u njihovoј moći i stekli osjećaj kontrole.

Kako psihološki djecu



Tijekom potresa:

- Budite mirni i poduzmite sve potrebne akcije kako bi sva djeca zauzela siguran položaj.

Kako psihološki pripremiti djecu



Neposredno nakon:

- ostanite smirenji, budite nježni, strpljivi i ne povisujte ton glasa
- posvetite im vaše vrijeme i pažnju
- podsjetite ih da su sada sigurni
- objasnite im što se dogodilo i kako ćete dalje postupati
- dopustite im da budu tužni, nemojte očekivati da budu čvrsti
- dopustite im da budu blizu vas ako su jako uplašeni
- ohrabrujte ih i pružajte im mogućnosti da budu korisni
- ne izlažite ih uznemirujućim scenama (kao što su ozljeđeni ljudi, ruševine) i pričama o događaj



Kako pomoći djeci u vrtiću/školi



- Stvoriti osjećaj sigurnosti i zaštićenosti (razgovor, potvrda da ih se trudite zaštiti).
- Vratiti se u rutinu što je prije moguće (poruka da je sigurno i da nastavljamo sa životom).
- Osigurajte čvrstu strukturu (sačuvajte, koliko god je to moguće, predvidljiv, strukturiran predškolski/školski raspored s jasnim pravilima kako biste pružili podršku učenicima).
- Prilagodite program.

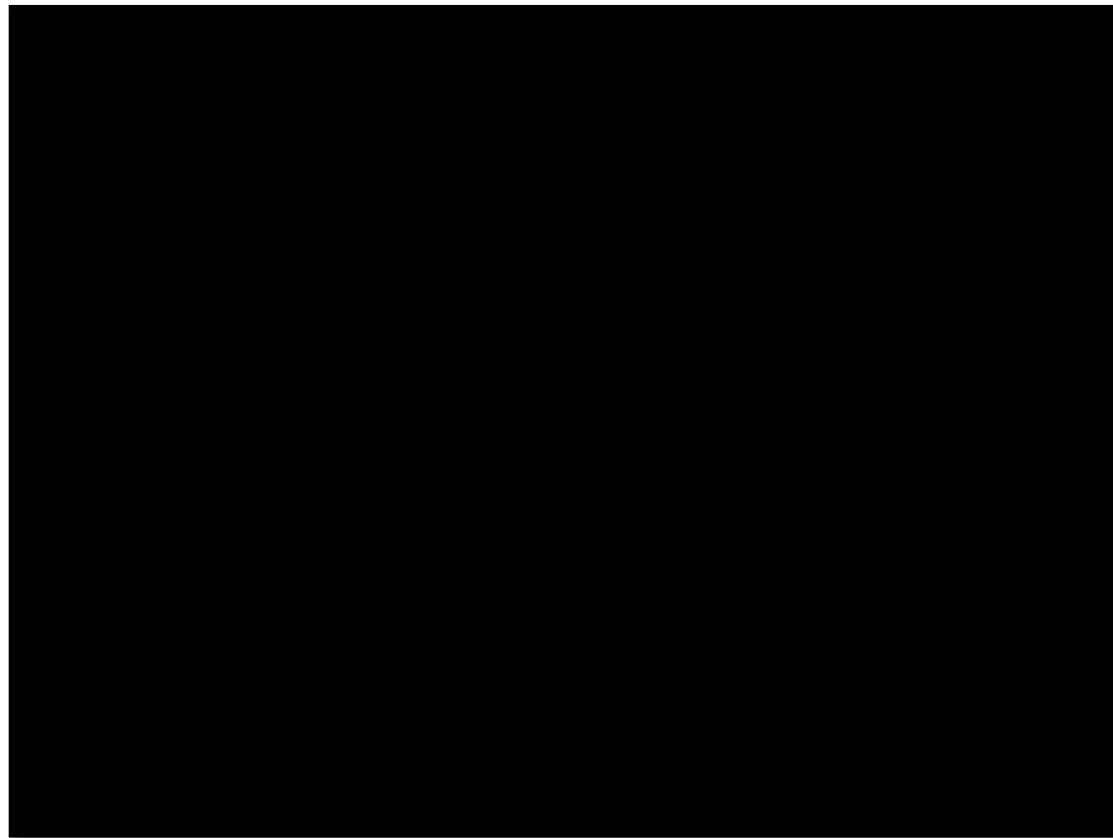


Kako pomoći djeci u vrtiću/školi

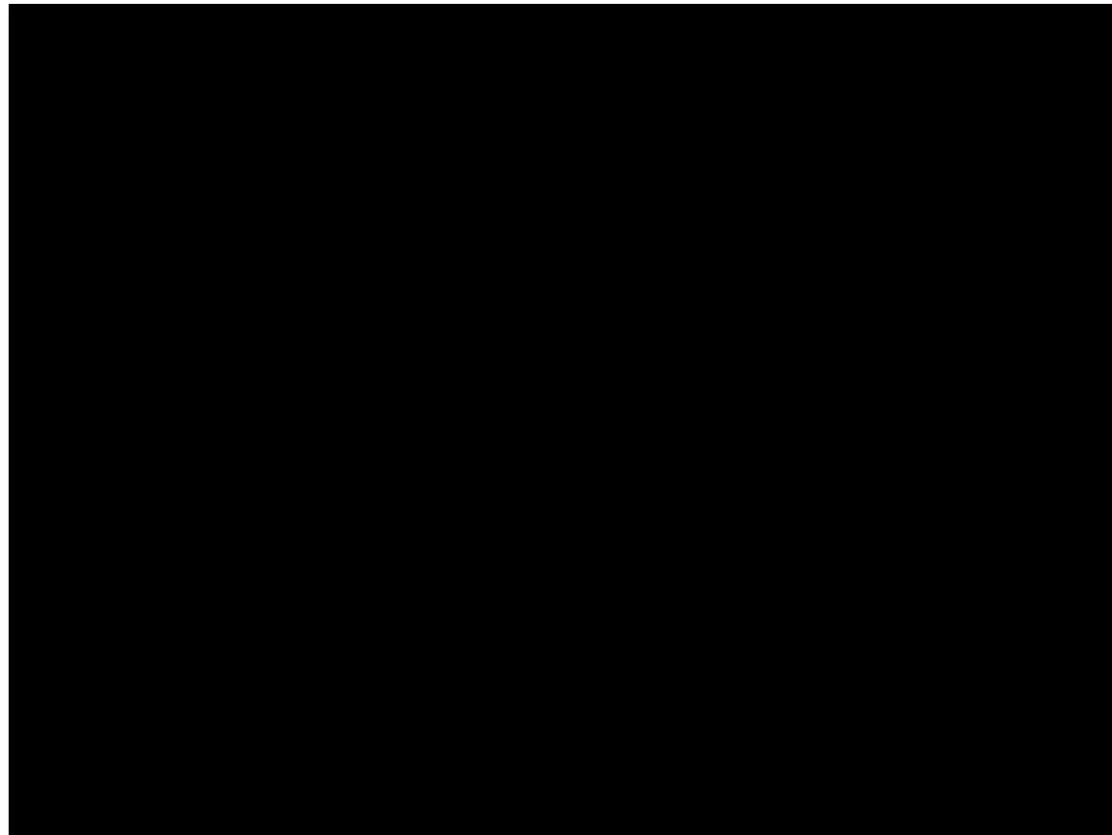


- Razgovarajte s djecom (upoznajte se s osjećajima i iskustvima).
- Potičite solidarnost i toleranciju unutar skupine.
- Uključiti djecu u aktivnosti koje pomažu oporavku zajednice (zadatci = korisnost).
- Smanjiti podsjetnike na krizni događaj.
- Objasniti mlađoj djeci da oni nisu krivi za pojavu kriznog događaja.
- Pružiti podršku roditeljima / osobama koje skrbe o djeci.

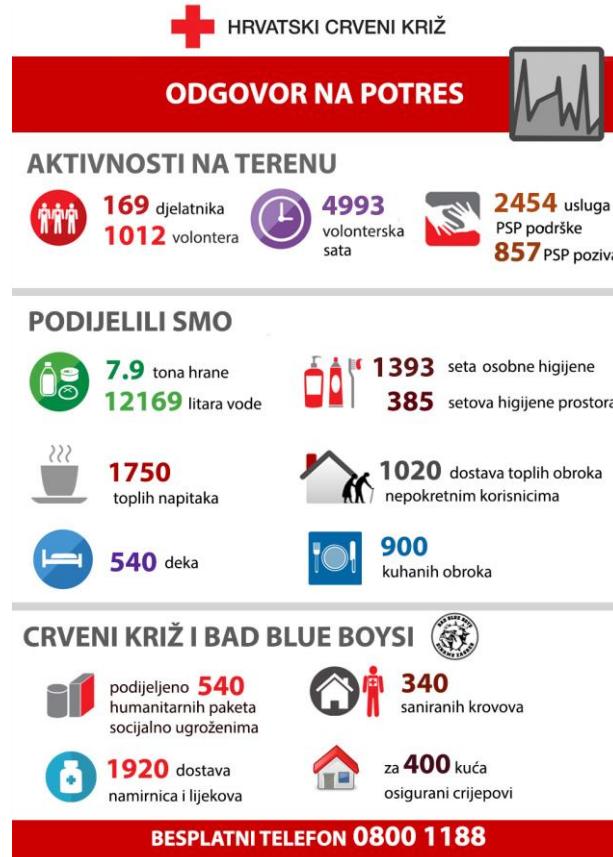
Potres



Tri tajne kako ostati smiren



Potres, pandemija



Pandemija

Potres Zagreb 22. ožujka 2020.

Pandemija koronavirusa



I ne zaboravite...

Budite fizički pripremljeni kako bi bolje reagirali u hitnim i izvanrednim situacijama.



Kontakt informacije

Za potrebe Hrvatskog Crvenog križa
izradila

Služba za rad s mladima, volonterima i Škola HCK
Ulica Crvenog križa 14
10 000 Zagreb

Tel. 01 4655 814 (117)
Helena Hrebinec Vukušić

www.hck.hr

helena.vukusic@hck.hr

<https://www.facebook.com/HrvatskiCrvenikriz.CroatianRedCross/>



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

Hvala na pozornosti!

Služba za rad s mladima, volonterima
i Škola Hrvatskog Crvenog križa