

Što mi je činiti prije potresa

- ✓ Izvježbajte i naučite sebe i članove svoje obitelji o tome kako se treba ponašati u slučaju potresa
- ✓ Dogovorite sa članovima obitelji mjesta sastanka u slučaju da ste razdvojeni tijekom potresa
- ✓ Pripremite komplet za preživljavanje kako bi mogli samostalno preživjeti nekoliko dana
- ✓ Vježbajte pomoć i samopomoć
- ✓ Upoznajte se sa sigurnim mjestima unutar Vašeg doma, radnog mjesta i škole, upoznajte se s evakuacijskim putovima
- ✓ Sudjelujte u vježbama, naučite nove vještine samopomoći, prve pomoći, evakuacije i gašenja požara
- ✓ Informirajte se putem Interneta, televizije, radija i iz ostalih izvora informiranja što Vam je činiti
- ✓ Staklene predmete pohranite u ormariće koji su pričvršćeni na zid
- ✓ Velike i teške predmete smjestite što je moguće bliže podu te ih pričvrstite za zid ili pod
- ✓ Otrovnna i zapaljiva sredstva pohranite u nepromočive i nelomljive posude te ih smjestite u ormariće koje je moguće zaključati kako u slučaju potresa ne bi došlo do prolijevanja istih
- ✗ Održavajte kućne instalacije plina, struje, vode i odvodnje, upoznajte se kako ih isključiti u slučaju potresa
- ✗ Ne pokušavajte samoinicijativno mijenjati strukturni integritet građevine
- ✓ Izvršite stručnu analizu građevine kako bi se mogla provesti možebitna građevinska strukturna poboljšanja
- ✓ Preporučljivo je uplatiti policu osiguranja za slučaj katastrofa

Ukoliko ste starija osoba, imate kronične bolesti ili druge zdravstvene ili funkcionalne smetnje

- ✓ Unaprijed se dogovorite s osobama koje Vam mogu pomoći u slučaju potresa (član obitelji, susjed, kolega, socijalni radnik...)
- ✓ Pripremite komplet za preživljavanje specifičan Vašim potrebama

Ako ste starija osoba

- ✓ Ukoliko koristite lijekove, slušni aparatić, naočale, ili neke druge naprave spremajte ih u futrolu i držite ih nadohvat ruke
- ✓ Uvijek imajte pripremljene rezervne baterije (po mogućnosti i rezervne slušne aparatiće u kompletu za preživljavanje)

Ako imate smetnje kretanja

- ✓ Fiksirajte sve stvari koje vam pomažu pri kretanju, tijekom potresa mogu biti pomaknute i ostaviti Vas nepokretnim
- ✓ Ukoliko koristite električna kolica imajte rezervni izvor energije ili generator

Ako imate smetnje sluha ili govora

- ✓ Ukoliko koristite aparatiće koji Vam pomažu pri slušanju i govoru uvijek ih spremajte u futrole te ih držite nadohvat ruke
- ✓ Uvijek imajte pripremljene rezerve baterije (po mogućnosti i rezervne aparatiće u kompletu za preživljavanje)
- ✓ Uvijek nadohvat ruke imajte GSM uređaj, služba 112 može zaprimiti poziv u pomoć putem SMS

Ako imate smetnje vida

- ✓ Uvijek pri ruci imajte štap ili naočale (kada ih ne koristite pospremajte ih u futrolu)
- ✓ Pripremite rezervni štap ili naočale u svom domu i na radnom mjestu

Što mi je činiti tijekom potresa

- ✓ Ostanite mirni

Ukoliko ste unutar građevine:

- ✓ Ostanite unutra (postoji mogućnost od pojave popratnih potresa koji mogu biti dovoljno jaki da uzrokuju dodatnu štetu na već ionako oslabljenu konstrukciju, većina ozljeda događa se prilikom ulaska i izlaska iz ruševina)
- ✓ Sklupčajte se ispod masivnog komada namještaja, nosive grede te pokrite glavu rukama
- ✗ Ne koristite stepenice
- ✗ Ne koristite dizalo (ukoliko se nalazite u liftu pritisnite tipku za zaustavljanje i izađite na prvom slijedećem katu)
- ✗ Ne skačite kroz prozor
- ✗ Ne stojite ispod lusteri i ostalih teških visećih predmeta
- ✓ Udaljite se od stakla, prozora, pregradnih zidova, kamina i visokih komada namještaja
- ✓ Ukoliko Vas potres probudi, pokušajte se koncentrirati pa tek potom krenite prema sigurnom mjestu

Ukoliko se nalazite na otvorenom:

- ✓ Odmaknite se od građevina, stupova, žica te bilo čega što može pasti na Vas, odmaknite se od staklenih površina
- ✓ U slučaju velikog razaranja ne pokušavajte ući u građevine
- ✓ Ukoliko ste u središtu grada pokušajte izbjegavati građevine/objekte koji se mogu urušiti (posebice su opasne staklene građevine, crjepovi i sl.)

Ukoliko se nalazite u vozilu:

- ✓ Pričekajte da vozač zaustavi autobus/tramvaj/vlak te da potres prestane nakon čeka slijedite upute nadležnih osoba

- ✓ Automobil zaustavite dalje od građevina i objekata koji mogu pasti na Vas, ne zaustavljajte se na mostovima i vijaduktima, u podvožnjacima i ispod nadvožnjaka
- ✓ Zaustavljeni automobil smjestite tako da ne ometa prolaz hitnim službama

Ukoliko ste zatrpani:

- ✗ Ne pokušavajte koristiti šibice ili upaljač zbog mogućnosti eksplozije uslijed curenja plina
- ✓ Preko lica navucite masku za disanje ili neku tkaninu kako ne bi udisali prašinu
- ✓ Pokušajte obznaniti svoju lokaciju lupanjem po zidovima, cijevima, svjetlosnim (baterija) i zvučnim (zviždaljka) signalima
- ✗ Ne vičite kako bi spriječili ulazak prašine u dišne organe, sačuvali energiju i kisik

Ako imate smetnje kretanja

- ✓ Ukoliko se nalazite u kolicima, zakočite ih te se sklopčajte i prekrите glavu rukama
- ✗ Ne pokušavajte se kretati s kolicima tijekom potresa unutar građevine

Što mi je činiti nakon potresa

- ✓ Ostanite mirni, ne širite paniku
- ✓ Provjerite jeste li ozlijeđeni, ako možete, pružite si prvu pomoć
- ✓ Do dolaska spasilačkih timova pomognite ozlijeđenim ljudima u vašoj okolini
- ✗ Ukoliko nije potrebno, ne pokušavajte pomicati teško ozlijeđene osobe
- ✓ Ukoliko morate pomicati osobu bez svijesti, najprije joj imobilizirajte vrat, leđa i ozlijeđene udove
- ✓ Očekujte popratne potrese, mogu biti dovoljne snage da uzrokuju dodatnu štetu, zbog toga je potrebno izbjegavati jako oštećene građevine
- ✗ Ne koristite dizala iako su u funkciji
- ✓ Provjerite da li je došlo do oštećenja plinovoda, vodovoda i kanalizacije te električnih instalacija
- ✓ Otvorite prozore i vrata ukoliko osjetite miris plina
- ✗ Ukoliko osjetite miris plina, ne pokušavajte uključiti struju ili neki električni i elektronski uređaj
- ✗ Ne uključujte plin samostalno, prepustite to ovlaštenim osobama
- ✓ Odmah ugasite požar u vašem domu ili susjedstvu, ne čekajte vatrogasce
- ✓ Ukoliko se nalazite na otvorenom, uputite se na površine koje su udaljene od građevina ili drugih objekata kojima prijeti urušavanje
- ✗ Izbjegavajte oštećene građevine, reklamne panoe, dalekovode i slične strukture koje Vas mogu ozlijediti
- ✓ Ukoliko napuštate dom, uputite se na mjesto koje ste dogovorili obiteljskim za izvanredne situacije
- ✗ Telefonom se koristite samo u krajnjoj nuždi, oslobodite ceste vozilima hitnih službi

- ✓ Slušajte vijesti samo iz provjerenih izvora, nacionalna televizija i radio, lokalna vlast...
- ✗ Ne vjerujte glasinama, ne širite neprovjerene informacije
- ✓ Ukoliko trebate hitnu pomoć, prenesite vašu lokaciju i zdravstveno stanje spasiteljima
- ✓ U slučaju velikih katastrofa spasioci neće biti u mogućnosti svima pružiti prvu pomoć
- ✓ Ako se traži od Vas i ako ste sposobni priključite se spasiocima, uvijek slušajte uputstva ovlaštenih osoba

Ukoliko ste starija osoba, imate kronične bolesti ili ste osoba sa smetnjama

- ✓ Kontaktirajte osobe s kojima ste se unaprijed dogovorili da će Vam doći u pomoć
- ✗ Izbjegavajte samostalno kretanje
- ✗ Izbjegavajte davanje osobnih podataka nepoznatim osobama

Ako imate smetnje kretanja

- ✗ Izbjegavajte samostalno kretanje zbog velike količine otpada na putovima
- ✗ Ne koristite dizala niti ostale fiksne elektronske naprave za kretanje

Ako imate smetnje sluha ili govora

- ✓ Pošaljite SMS na broj 112, objasnite im svoju situaciju, informirajte o lokaciji i ozljedama te tražite pomoć
- ✓ Komunicirajte uz pomoć svjetiljke, ne koristite svijetlu

Ako imate smetnje vida

- ✓ Pošaljite SMS na broj 112, objasnite im svoju situaciju, informirajte o lokaciji i ozljedama te ih tražite pomoć
- ✗ Izbjegavajte samostalno kretanje zbog velike količine otpada na putovima, putovi koje vi poznajete možda više ne postoje

Komplet za preživljavanje

Prilikom velikih katastrofa, poput potresa, često se dogodi da nam se rutina poremeti, a okolina promijeni. Upravo je zato vrlo važno da svatko od nas bude adekvatno pripremljen kako bi se mogao brinuti za sebe nekoliko dana do uspostavljanja svakodnevnog života u normalu kakvu smo navikli.

Zbog toga je vrlo bitno imati pripremljen komplet za preživljavanje u svome domu, te komplet, ali u manjem obimu, u autu i na radnom mjestu

Sadržaj kompleta za preživljavanje

Hrana i voda

1. Voda (2l/osoba/dan)
2. Konzervirana i nekvarljiva hrana, otvarač za konzerve
3. Hrana za dojenčad (po potrebi)

Lijekovi i medicinske potrepštine

1. Lijekovi (za kronične bolesti)
2. Analgetici i antiseptici
3. Zavoji i flasteri, igle sigurnosnice
4. Maske i sterilne rukavice

Higijenske potrepštine

1. Antibakterijski gel
2. Papirnati ručnici i toaletni papir, pelene
3. Vreće za smeće

Ostale potrepštine

1. Deka ili vreća za spavanje
2. Zviždaljka
3. Džepni nožić
4. Svjetiljka s baterijama
5. Indukcijski ili radio na baterije
6. Šibice ili upaljač
7. Čvrste cipele i rezervna odjeća



Dokumenti i novac

1. Kopije svih važnih dokumenata
2. Gotovina

Opasnost ne prestaje s prestankom potresa, kako bi je izbjegli potrebno je planirati i biti spreman.