

SIGURNO KROZ KRIZE

Vodič za građane

Izvanredne situacije i katastrofe
rijetko se mogu unaprijed predvidjeti.

Stoga je ključna dobra priprema.



ISTARSKA
ŽUPANIJA



REGIONE
ISTRIANA





Kako se pripremiti i zaštititi u krizama

vodič za građane

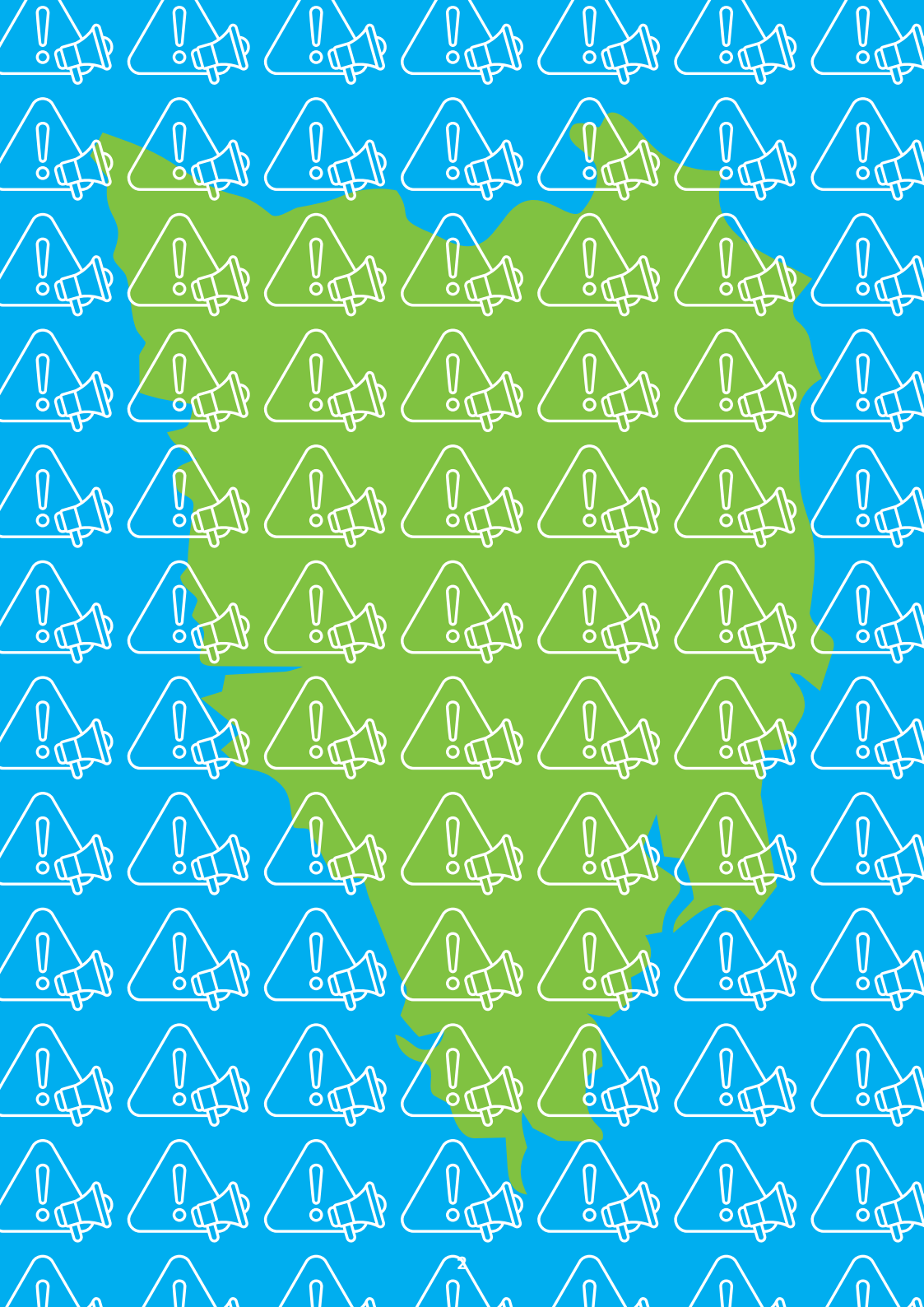


Krizne situacije se rijetko mogu predvidjeti i baš zato je važno da svatko razmisli o tome kako može povećati vlastitu otpornost na krizna stanja ili katastrofe.

Svaki građanin treba imati osobni plan za krizne situacije, jer on pomaže da se brzo i ispravno reagira.

Istarska županija pripremila je brošuru „Sigurno kroz krize“, kako bi se podigla razina pripremljenosti svih građana na moguće krizne situacije, a koje mogu nastati uslijed vremenskih, kibernetičkih, te drugih izvanrednih stanja, nepogoda ili nesreća.

Dobrom pripremom mogu se premostiti nepredviđene situacije i osigurati neovisnost tijekom nekoliko dana. To je doprinos koji svaki građanin može dati kako bismo se svi zajedno bolje nosili s izazovnim vremenima.



Sadržaj

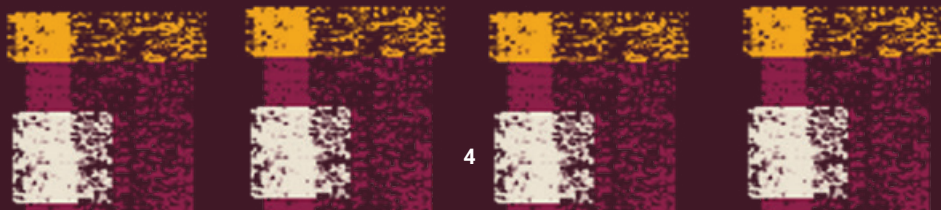
Zašto je uopće potrebna priprema?	4
Kad se uobičajeni život u trenutku promijeni	6
Zalihe hrane i pića su važne	8
Priprema na krizne situacije za osobe s invaliditetom	10
Podrška u obitelji i susjedstvu	12
Primanje i razumijevanje upozorenja	14
Prva pomoć u kućnim uvjetima	16
Kako reagirati u slučaju požara	18
Sigurno čuvanje dokumenata	20
Traženje skloništa	22
Osobni plan za slučaj krize	24
1. Informiranost i povezanost	24
2. Pripreme za boravak u kući	24
3. Pripreme za evakuaciju	28
Važni telefonski brojevi	30
Izvori	31

Zašto je uopće potrebna priprema?

Istarska županija je sigurna regija. Svjesni smo činjenice da će uslijed globalnih klimatskih promjena ekstremne vremenske nepogode biti sve učestalije, pojavljuju se i kibernetički napadi... Čak se ni rat više ne čini tako nezamislivim kao prije nekoliko godina.

Svaki dobro pripremljeni građanin na moguće krize ili katastrofe, doprinosi vlastitoj sigurnosti i sigurnosti naše Istre. U ekstremnim situacijama uvijek je važno znati što treba učiniti za osobnu sigurnost, a time će se dodatno rasteretiti i žurne službe.

Sva kućanstva trebala bi se moći samostalno opskrbiti hranom, potrepštinama i lijekovima **za 10 dana**, a najmanje za tri dana.



**Zapamtite
svaka priprema
je vrijedna.**



Kad se uobičajeni život u trenutku promijeni



Ekstremni vremenski uvjeti, nesreće, ali i sabotaže, mogu oštetiti strujne vodove, vodovodnu mrežu, plinsku mrežu ili mobilne komunikacije. Kibernetički napadi mogu poremetiti IT sustave, koje koristimo u svakodnevnom životu. Za ponovnu uspostavu funkcionalnosti sustava potrebno je određeno vrijeme, a tada osobna pripremljenost znatno olakšava situaciju.

Što u praksi znači nestanak energenata?

Zdravstveni sustav: Nestanak električne energije ili vode, nestanak internetske mreže ili veliki broj oboljelih / ozlijeđenih – sve to može otežati pristup zdravstvenoj skrbi. Zdravstvene ustanove u Istarskoj županiji imaju planove za krizne situacije, jer se tada rad mora organizirati na drugačiji način. Dobra koordinacija i suradnja svih dionika zdravstvenog sustava od presudne je važnosti.

Voda iz vodovoda: Vodovod treba električnu energiju i digitalne sustave. Bez njih opskrba vodom prestaje.

Pijenje i pranje: Voda više ne dolazi iz slavine.

Kuhanje i hlađenje: Štednjak ne radi. Hladnjak prestaje raditi.



Svjetlo: Nema svjetla.

Toplina: Grijanje prestaje raditi.

Internet / mobilne mreže: Bez struje ili funkcionalnih digitalnih sustava mobilna mreža prestaje raditi. Bez interneta nije moguće telefonirati mobilnom mrežom.

Bankovni sustav: Bez struje ili IT sustava elektronički sustavi plaćanja ne rade. Podizanje novca na bankomatu kao i plaćanje karticom ili mobitelom više nije moguće.

Narudžbe: Kada IT sustavi ne funkcioniraju, roba se ne može naručiti ni isporučiti.

Informacije: Televizor i klasični radio prijamnici ne rade.

Zalihe hrane i pića su važne





U neplaniranim, nenajavljenim situacijama, kao što su ekstremni vremenski uvjeti, iznenadni nestanak struje, iznenadne epidemije ili prazne police u trgovinama, uslijed zastoja u dopremi robe, važno je imati zalihe hrane i pića.

Zaliha za **najmanje 3 dana** može biti od velike pomoći, ali preporuka je da se možete sami opskrbljivati do **10 dana**.



Kako stvoriti zalihe?

Zalihe hrane ovise o Vašim osobnim potrebama.

- ▶ **Specifičnosti potreba.** Alergije članova kućanstva? Zalihe za (malu) djecu i kućne ljubimce?
- ▶ **Trajna hrana.** Ne kvari se tijekom nestanka struje i ne zahtjeva hlađenje.
- ▶ **Gotova hrana.** Može se jesti i ako štednjak više ne radi, ne kuha se.
- ▶ **Kratko vrijeme kuhanja.** Hrana koja se kuha uz malo energije (svijeće, plin)

Pitka voda je važnija od hrane.

Voda iz vodovoda može biti zagađena ili može nestati vode.

Koliko vode je potrebno imati u zaliham?

Idealno **2 litre po osobi za svaki dan** (računajte da trebate 0.5 litre za kuhanje)

Ne zaboravite i na svoje kućne ljubimce!

Potrebna količina vode za tročlanu obitelj:

- ▶ **18 litara za 3 dana**
- ▶ **30 litara za 5 dana**
- ▶ **60 litara za 10 dana**

Priprema na krizne situacije za osobe s invaliditetom

Priprema za krizne situacije kod osoba s invaliditetom je vrlo individualna i specifična, ovisno o vrsti potreba. Razmislite što vam je potrebno, ukoliko nestane struje, vode ili ako morate brzo napustiti dom, a kao nadopunu općim preporukama.



Što je u kriznoj situaciji važno da imate?

- ▶ ortopedska pomagala, naočale, slušni aparat
- ▶ rezervne baterije, akumulatori i punjači za pomagala
- ▶ pomagala za kretanje
- ▶ plan terapije i zaliha nužnih lijekova (provjeravati rok trajanja i način čuvanja!)
- ▶ popis kontakata za hitne slučajeve
- ▶ osobna identifikacijska iskaznica s navedenim dijagnozama i potrebama



Savjet!

- ▶ Informirajte se o evakuacijskim putevima. Ukoliko ih ne možete koristiti, razmislite tko vam i na koji način može pomoći.
- ▶ Ugraditi detektore dima s vibracijskim i svjetlosnim alarmom za osobe s oštećenjem sluha.
- ▶ Objasnite susjedima ili obitelji kako vam mogu pomoći u slučaju potrebe.

Važno!

Pripremite tiskani (plastificirani) zdravstveni karton sa svim podacima i potrebama. Mnogi pametni telefoni nude i mogućnost digitalnog pohranjivanja osobnih zdravstvenih podataka. Mogu se otvoriti i kada je zaslon zaključan.

Podrška u obitelji i susjedstvu

Normalne reakcije na krizna stanja su strah i nelagoda, a kako ne biste bili sami i mislimo se usmjerili samo na nastalu štetu, bilo bi dobro da u suradnji s obitelji i/ili susjedima planirate sljedeće korake, odnosno, što možete učiniti. Podrška bliskih osoba pomaže i smanjuje osjećaj bespomoćnosti i nemoći.



Važno je razgovarati s djecom o krizama

Djeca će putem različitih medija dobiti vijesti o izvanrednim situacijama ili krizama, što ih može zbuniti i uplašiti. Važno je mirno razgovarati s djecom i pažljivo ih slušati, te odgovoriti na njihova pitanja jednostavno, iskreno i jasno.

Ukoliko dijete ne želi razgovarati o kriznoj situaciji, nemojte mu nametati razgovor. Djeca trebaju osjetiti da su sigurna, te da ih roditelji i okolina štite i podržavaju. Pokušajte im prenositi pozitivne poruke, kao: „Tu smo za tebe“, „Pripremljeni smo, ne brini se“ ili „Pazimo na tebe“. Ukoliko ste Vi jako opterećeni, objasnite djetetu zašto ste tužni. Time pokazujete djetetu da je normalno i razumljivo da krize izazivaju nesigurnost i kod odraslih osoba.

Djetetu uvijek pružite podršku i oslonac. Uslijed stresa djeca mogu ostati prividno mirna ili pak imati poteškoće s koncentracijom, noćne strahove ili biti razdražljivi i uplašeni. Budite što više s djecom i ponudite im da rade nešto zajedno, igrajte se s malom djecom, a s većom igrajte društvene igre, crtajte, pišite, pjevajte i sl.



Primanje i razumijevanje upozorenja

Nadležna tijela većinu informacija daju putem radija, a u posebno opasnim situacijama dodatna upozorenja upućuju se putem sirena i/ili mobilnih telefona. Mnogi kanali za upozoravanje neće funkcionirati kod nestanka električne energije ili prestanka rada mobilne mreže.



Upozorenje sirenom na opasnost:

1 minuta zvuk, koji se pojačava i stišava.

Prestanak opasnosti:

1 minuta neprekidnog tona.

Primanje informacija

Nestanak električne energije, kibernetički napad, olujno nevrijeme ili sabotaža, isto tako, mogu poremetiti mobilnu mrežu ili pristup internetu, te uređaji poput računala, telefona ili televizora neće raditi.

Radijske postaje mogu funkcionirati i ako mobilna mreža i internet ne funkcioniraju. Zato je radio vrlo važan u kriznim stanjima, rade čak i u slučaju nestanka električne energije (radio na ručni pogon s ručicom, te radio na baterije ili auto radio).

Tiskana lista kontakata s važnim telefonskim brojevima pomaže, ukoliko ne možete pristupiti digitalno pohranjenim kontaktima.

Prijenosna, ponovno punjiva baterija („powerbank“) na koju se mogu priključiti različiti uređaji. Tako možete tijekom nestanka struje napuniti mobilni telefon ili prijenosno računalo.

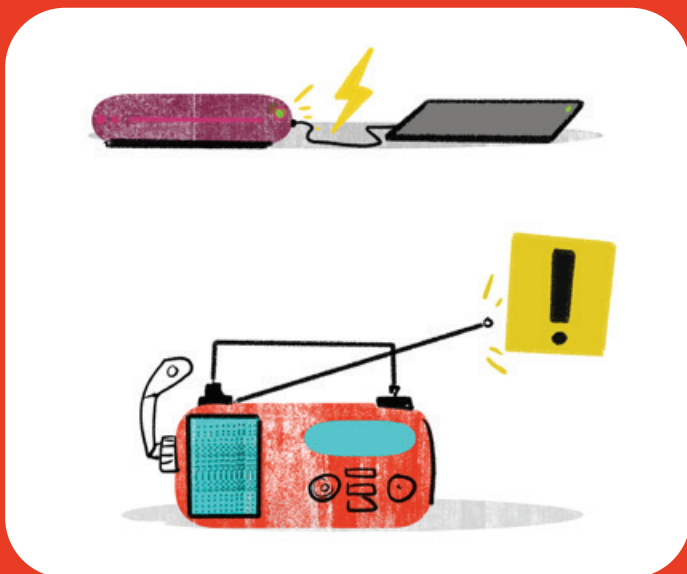
Prepoznavanje pouzdanih informacija

Vrlo su važne točne informacije o situaciji i odgovarajuće preporuke za postupanje, jer se mogu pojaviti proturječne i netočne informacije, primjerice na društvenim mrežama. Tako nastaju nesporazumi ili glasine. Moguće je i namjerno širenje lažnih, „dramatičnih“ informacija s ciljem utjecanja na mišljenje ljudi ili uznemiravanja, kao i narušavanja povjerenja u nadležna tijela, a što je jako opasno i nepoželjno, jer narušava odgovor na krizu.

Stoga, kritički propitujte umjesto da dalje prosljeđujete!

Što vam može pomoći tijekom ili nakon kriznih situacija

- ▶ održavati kontakte i razmjenjivati iskustva
- ▶ koristiti tehnike opuštanja, sačuvati dnevnu rutinu i napraviti plan za dan
- ▶ imati vrijeme za sebe, kretati se, baviti se tjelesnom aktivnošću, izlaziti na svjež zrak
- ▶ dovoljno spavati, piti dovoljno tekućine i redovito jesti
- ▶ minimalno pratiti vijesti koliko je potrebno da biste ostali informirani



Prva pomoć u kućnim uvjetima

U krizi ili katastrofi može se dogoditi da hitna medicinska služba, bolnice i ljekarne privremeno ne budu dostupne. Zato je korisno kod kuće imati važne lijekove.

Kućna ljekarna

- ▶ Osobni lijekovi za **najmanje deset dana**
- ▶ Materijal za zbrinjavanje rana, gaze, zavoji, flasteri
- ▶ Lijekovi protiv bolova, povišene temperature, toplomjer

Osoba je bez svijesti

Pozovite **194**, slušajte upute dispečera i započnite pritiske na prsni koš.



Otvorena rana koja krvari

Ako je rana vrlo duboka i jako krvari, potreban je kompresijski zavoj (pritisak), kako bi se zaustavio gubitak krvi. Kompleti prve pomoći sadrže materijale za zbrinjavanje ozljeda i dobra su opcija ako ne želite kupovati sve pojedinačno.

Postupak

- ▶ Stavite sterilnu gazu (kompresu) na ranu (uhvatite samo rubove gaze da ostane sterilna).
- ▶ Omotajte kompresu zavojem dva do tri puta i lagano stišćite.
- ▶ Na mjesto rane stavite dodatni paketić s gazama iz kompleta prve pomoći (da se zaustavi krvarenje).
- ▶ Više puta omotajte zavojem, a zatim zavoj učvrstite flasterima.



Kako reagirati u slučaju požara

Ako izbije požar, važno je brzo reagirati, ali bez izlaganja opasnosti!

- ▶ Pozovite vatrogasce na **193**
- ▶ Gasite požar samo ako se pri tome ne izlažete opasnosti.
- ▶ Odmah napustite prostor u kojem gori ako ga ne možete ugasiti. Zatvorite prozore, a prilikom izlaska iz prostorije i vrata. Time oduzimate vatri kisik, a dim se ne širi hodnikom.
- ▶ Upozorite i pomozite osobama u svom kućanstvu.
- ▶ Napustite zgradu. Nikada ne bježite kroz dimne prostorije ili stepenice. Već nekoliko udisaja dima može biti opasno po život. Ako su putovi za bijeg dimni, oglasite se glasno na prozoru.
- ▶ Upozorite susjedstvo.

Kako se možete pripremiti na slučaj izbijanja požara

- ▶ Detektori dima, detektor ugljičnog monoksida, važno ih je imati.
- ▶ Aparati za gašenje požara omogućuju gašenje manjih požara. Mogu se koristiti i ako je odjeća osobe zapaljena. Upoznajte se s njima!
- ▶ Zapaljene kuhinjske masnoće, vosak ili tekuća goriva (ulje, benzin) ne smiju se gasiti vodom, već samo aparatima za gašenje. Voda bi naglo isparila i izazvala eksploziju masnoće.
- ▶ Trebate poznavati putove evakuacije (kod kuće, ali i na radnom mjestu)





Sigurno čuvanje dokumenata

Ukoliko morate iznenada napustiti kuću, važno je imati bitne dokumente spremne. Tijekom požara ili poplave mogu biti izgubljeni i njihovo ponovno pribavljanje može biti teško ili nemoguće. Čuvajte dokumente u vatrotopnom ili voodootpornom spremniku.



Važni dokumenti:

- ▶ **dokaz identiteta:** osobna iskaznica ili putovnica
- ▶ **dokaz vlasništva:** zemljišne knjige ili ugovori o kupnji
- ▶ **dokaz financijskih prava:** police osiguranja
- ▶ **dokaz kvalifikacije:** svjedodžbe, diplome
- ▶ **dokaz prava:** punomoći, sudske odluke
- ▶ **dokumenti koji sadrže važne osobne podatke:** oporuka, medicinske nalaze, karton cijepjenja ili popise lozinki
- ▶ **dokumenti emocionalne vrijednosti:** izbor fotografija koje ne želite izgubiti

Savjet!

Napravite **digitalne kopije dokumenata**. Važne digitalne podatke spremite na "cloud", prijenosni hard disk ili USB.

Torba za evakuaciju treba biti spremna

Zamislite da u vašem susjedstvu počne požar i odjednom je ugrožen i vaš dom. No, vi ste dobro pripremljeni i hitna torba vam je spremna. Usred noći vi i vaša obitelj brzo napuštate kuću. Ključeve, mobitel i novčanik imajte pri ruci.

Sadržaj torbe za evakuaciju

- ▶ Topla odjeća (i rezervna), kabanića i po mogućnosti čvrsta obuća
- ▶ Važni dokumenti
- ▶ Napunjena prijenosna punjiva baterija („powerbank“)
- ▶ Osobni lijekovi, higijenske potrepštine, materijal za prvu pomoć
- ▶ Trajna hrana i višekratna boca za vodu
- ▶ Gotovina



Traženje skloništa

Bilo da se radi o prirodnim katastrofama, nuklearnim ili kemijskim nezgodama, ili u najgorem slučaju o ratnom napadu – ovisno o situaciji, neki prostori mogu biti sigurni, dok drugi predstavljaju opasnost. Tada je ključno da znate gdje ćete se brzo skloniti na sigurno. Važno je pratiti upozorenja i slijediti preporuke i upute.

Poplave – viši katovi ili uzvišenja

Kod jakih kiša ili olujnih poplava viši katovi ili uzvišeni dijelovi nude najbolju zaštitu. Nikada ne ulazite u podrum. Ako se podrum napuni vodom, vrata se više ne mogu otvoriti iznutra. Postoji opasnost od smrtonosnog električnog udara. Izbjegavajte garaže i podvožnjake.

Zagađenje vanjskog zraka – gornji katovi

Ukoliko je vanjski zrak iz nekog razloga zagađen, uđite u zgradu i zatvorite prozore i vrata. Po mogućnosti idite na gornje katove. Većina plinova je teža od zraka i skuplja se pri tlu. Zatvorite prozore i vrata te isključite ventilaciju.

Curenje plina u zgradi – vanjski prostori ili automobil

Ako su u zgradi iscurili plinovi, pare ili opasne tekućine, odmah napustite zgradu. Možete potražiti zaštitu u automobilu. Isključite klima uređaj i ventilaciju.

Zračni napadi, eksplozija ili radioaktivnost – podzemni prostori

Ukoliko je došlo do eksplozije ili izlaze radioaktivne tvari, idite što dublje u unutrašnje prostorije, najbolje podrum, garaže, podzemne hodnike i udaljite se od prozora i staklenih površina. Debeli zidovi i zemlja povećavaju zaštitu od udarnih valova, zračenja i letećih krhotina. Unutarnji prostori sa što manje vanjskih zidova, vrata i bez prozora pružaju učinkovitu zaštitu. Na taj način kod eksplozije izbjegavaju se ozljede, npr. od staklenih ulomaka.

Podrumi bez prozora pružaju veliku zaštitu, no prikladni su i unutarnji prostori poput stubišta, kupaonica ili hodnika. Pravilo: izbjegavajte potkrovlje! Zaštitu možete potražiti i u javno dostupnim objektima, poput škola, muzeja ili garaža. Dizala se ne smiju koristiti!

Pravilo 2 zida

Između Vas i vanjskog prostora neka budu dva zida. Ako prvi zid (vanjski zid zgrade), bude oštećen eksplozijom, drugi zid vas može zaštititi od ulazećih krhotina i stakla. Što je prostor više udaljen od vanjskih zidova, to je bolja zaštita.



Osobni plan za slučaj krize

1. Informiranost i povezanost.

Znate li telefonske brojeve svojih najbližih? *Upišite kontakte i brojeve. Ne zaboravite vrtić, školu vaše djece, poslodavca, susjeda, osobe o kojima brinete:*

Ime i prezime _____

Telefonski broj _____

Unaprijed razgovarajte s osobama u Vašoj okolini kojima je potrebna pomoć (npr. starijim osobama, osobama s invaliditetom) o njihovim potrebama u slučaju opasnosti.

Bilješke o osobama: _____

Savjet!

Smjestite te osobe kod sebe, pomozite im pri evakuaciji.

2. Pripreme za boravak u kući.

Imate li u kući dovoljno zaliha za izdržati više dana bez pomoći izvana?
Pripazite da uvijek imate na raspolaganju zalihu svega s popisa.

Označite što Vam je potrebno na sljedećem popisu.
Dopunite popis hranom i drugim bitnim stvarima prema vlastitim potrebama.
Ne zaboravite kućne ljubimce.



Savjeti!

- ▶ Vaše zalihe prilagodite Vašim potrebama i navikama.
- ▶ Redovito kontrolirajte rokove trajanja, konzumirajte hranu i nadomještajte.
- ▶ Hrana spremna za konzumaciju bez kuhanja je idealna za zalihe.
- ▶ Držite sve namirnice i lijekove na hladnom, suhom i mračnom mjestu.
- ▶ Pazite na rokove trajanja.

PIĆA za deset dana

- ☐ voda
(2 litre po danu po osobi)
- ☐ druga pića

HRANA za deset dana

- ☐ riža ili tjestenina
- ☐ ulje ili mast
- ☐ konzerve (povrće, voće)
- ☐ brašno, suhi kvasac
- ☐ trajne kobasice, suho meso,
- ☐ gotova jela, gotove juhe
- ☐ tvrdi sir, topljeni sir
- ☐ kava, čaj, kakao
- ☐ sol, papar, kocke za juhu
- ☐ dvopek, hrskavi kruh
- ☐ suhe mahunarke
- ☐ muesli, sušeno voće,
- ☐ orašasti plodovi
- ☐ šećer, marmelade, med
- ☐ čokolada, keksi
- ☐ mlijeko, mlijeko u prahu,
- ☐ kondenzirano mlijeko
- ☐ hrana za kućne ljubimce

DODATNO

- ☐ radio s baterijskim napajanjem, koji može primati UKW signale
- ☐ zamjenske baterije
- ☐ svijeće, šibice (upaljač)
- ☐ grijač za hranu, plinsko kuhalo
- ☐ ručna svjetiljka (na navijanje)
- ☐ lijekovi za osobne potrebe
- ☐ sapun, toaletni papir
- ☐ nešto gotovine
- ☐ higijenske potrepštine (pasta za zube, sapun, šampon, sredstvo za pranje suđa, rublja,, četkice za zube...)
- ☐ kamperski WC (ili vreće)
- ☐ posude za vodu, za gašenje ili tehničku vodu
- ☐ zaštitne maske, za zaštitu od virusa, bakterija i opasnih tvari u zraku
- ☐ zaštitna kaciga, za zaštitu od letećih krhotina

Konzumacija prehrambenih proizvoda u slučaju nestanka struje

Kuhanje bez struje

U slučaju dužeg nestanka struje, zamrznuta hrana se odmrzava i postaje neiskoristiva. Unatoč tome, postoje mogućnosti za produžavanje roka trajanja namirnicama ili kompenzacije za izostanak mogućnosti kuhanja.

Prvo potrošite hranu koja se nalazi u hladnjaku ili zamrzivaču, a zatim druge namirnice. Ovisno o vrsti uređaja i vanjskoj temperaturi, hrana može potrajati između 10 sati i 3 dana.

Hrana za bebe, sladoled, mesni proizvodi i hrana koja sadrži sirova jaja: Odmah pojesti.

Smrznute bobice i voće moguće je pretvoriti u džemove.

Povrće se može staviti u ulje ili ocat. Odmrznute namirnice nemojte ponovno zamrzavati.

Provjerite miris i izgled proizvoda

Kuhanje na otvorenom: roštilj na drva, plin ili ugljen ili svijeće.

Savjet!

Bolje je kuhati veće količine hrane nego male porcije, time se štedi energija.

Pripazite da na raspolaganju imate dovoljnu zalihu pitke vode.



Kućna ljekarna za krizne situacije

Na popisu označite koji su Vam lijekovi potrebni u slučaju izvanredne situacije, te dopunite popis drugim lijekovima i pomagalicama prema osobnim potrebama.

- ▶ **Lijekovi za osobne potrebe**
- ▶ Sredstvo za dezinfekciju rana i kože
- ▶ 50 higijenskih maski po osobi
- ▶ Lijekovi protiv bolova
- ▶ Lijekovi za snižavanje temperature
- ▶ Lijekovi protiv proljeva, povraćanja i mučnine
- ▶ Toplomjer, pinceta
- ▶ Zavoji (samoljepljivi flasteri, sterilne komprese, elastični zavoji)
- ▶ Ljepljivi zavoj ili kopče za zavoje, škare
- ▶ Lijekovi za simptome prehlade
- ▶ Elektroliti za nadoknadu gubitka tekućine
- ▶ Jednokratne rukavice
- ▶ Hladni oblog
- ▶ Mast za opekline, rane i zacjeljivanje

Dodatno, trebali biste uvijek imati zalihu lijekova koje morate redovito uzimati ili o kojima ovisite.

Svakako raspravite potrebne pripreme s Vašim obiteljskim liječnikom.



3. Pripreme za evakuaciju.

Gdje ćete Vi i Vaši bližnji otići u slučaju evakuacije Vašeg mjesta stanovanja? Odredite jedno ili više mjesta na kojima možete provesti neko vrijeme, npr. kod rodbine ili poznanika, u vikendici, itd.

Ime _____

Adresa _____

Savjet!

- ▶ Smještaj za hitne slučajeve ne bi trebao biti ni preblizu ni predaleko, kako mjesto ne bi bilo pogođeno istom katastrofom.
- ▶ Kako doći do smještaja (kojim putem, kojim prijevozom). Moguće su i zabrane putovanja od strane nadležnih tijela.
- ▶ Raspitajte se da li u smještaj možete povesti i svoje kućne ljubimce. U slučaju evakuacije nemojte ostavljati kućne ljubimce zatvorene u kući.

Torba za krizne situacije

Što obavezno morate ponijeti u slučaju da brzo morate napustiti dom?
Jeste li ove stvari spakirali unutar pola sata?

KAD SE BRZO MORA OTIĆI

- ▶ mobitel s baterijom
- ▶ putovnica i/ili osobna
- ▶ iskaznica
- ▶ lijekovi za osobne potrebe
- ▶ novčanik (gotovina, kreditne kartice)
- ▶ hrana i piće za jedan dan

KAD IMATE VIŠE VREMENA ZA EVAKUACIJU...

- ▶ radio s baterijskim napajanjem koji može primati UKW signale
- ▶ zamjenska odjeća
- ▶ izvaci iz zemljišne knjige
- ▶ manje dragocjenosti
- ▶ ljekarna za hitne slučajeve
- ▶ potvrde o prihodima (mirovini)
- ▶ štedne knjižice i vrijednosni papiri, oporuke
- ▶ izdržljiva, vodootporna i topla odjeća i obuća
- ▶ ručna svjetiljka
- ▶ higijenske potrepštine i ručnici
- ▶ iskaznica zdravstvenog osiguranja, police osiguranja
- ▶ ako su s Vama djeca: igračke
- ▶ hrana i piće za tri dana

Prije napuštanja kuće

U slučaju opasnosti potrebno je brzo reagirati. Unatoč tome, trebalo bi Vam ostati dovoljno vremena za poduzimanje određenih mjera prije nego što budete morali napustiti svoja četiri zida.

Prije napuštanja kuće, provjerite sljedeće:

- ▶ Pratite upute nadležnih tijela (radio, aplikacije)
- ▶ Pripremite svoju torbu za hitne slučajeve, uključujući osobne dokumente.
- ▶ Pripremite radio s baterijskim napajanjem i zamjenske baterije.
- ▶ Pripremite hranu (uključujući posebnu i hranu za bebe) i lijekove.
- ▶ Zatvorite vrata i prozore.
- ▶ Isključite sve električne uređaje
- ▶ Zavrните plinske vodove i ugasite otvorenu vatru (kamini, svijeće).
- ▶ Obavijestite ukućane i pružite im podršku.
- ▶ Pripremite hranu i vodu koju ćete ponijeti za kućne ljubimce. Imajte na umu u kojim su prostorijama životinje.

Važni telefonski brojevi

- ▶ jedinstveni broj za hitne službe:
112
- ▶ vatrogasna služba
193
- ▶ hitna pomoć:
194
- ▶ policija:
192

Izvori

1. *Bundesministerium für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen*
2. *Zivil- und Katastrophenschutz Einkauf und Service GmbH, Austria*
3. *Notvorrat Schweiz: Richtig auf Krisenzeiten vorbereiten*
4. *Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung BWL Schweiz: Kluger Rat – Notvorrat*
5. *Der Zivilschutz Region Meilen: Jede und jeder kann einen Beitrag zur Krisenvorsorge leisten*
6. *Kanton Bern: Selbstvorsorge für Notlagen*

Pripremla:

Gordana Antić, dr. med., zamjenica župana Istarske županije
i načelnica Stožera civilne zaštite Istarske županije

.....

IZDAVAČ: Istarska županija - Regione Istriana,
Stožer civilne zaštite Istarske županije
– Comando della protezione civile della Regione Istriana

ILUSTRACIJE: Vibor Juhas

GRAFIČKO OBLIKOVANJE: Vjeran Juhas

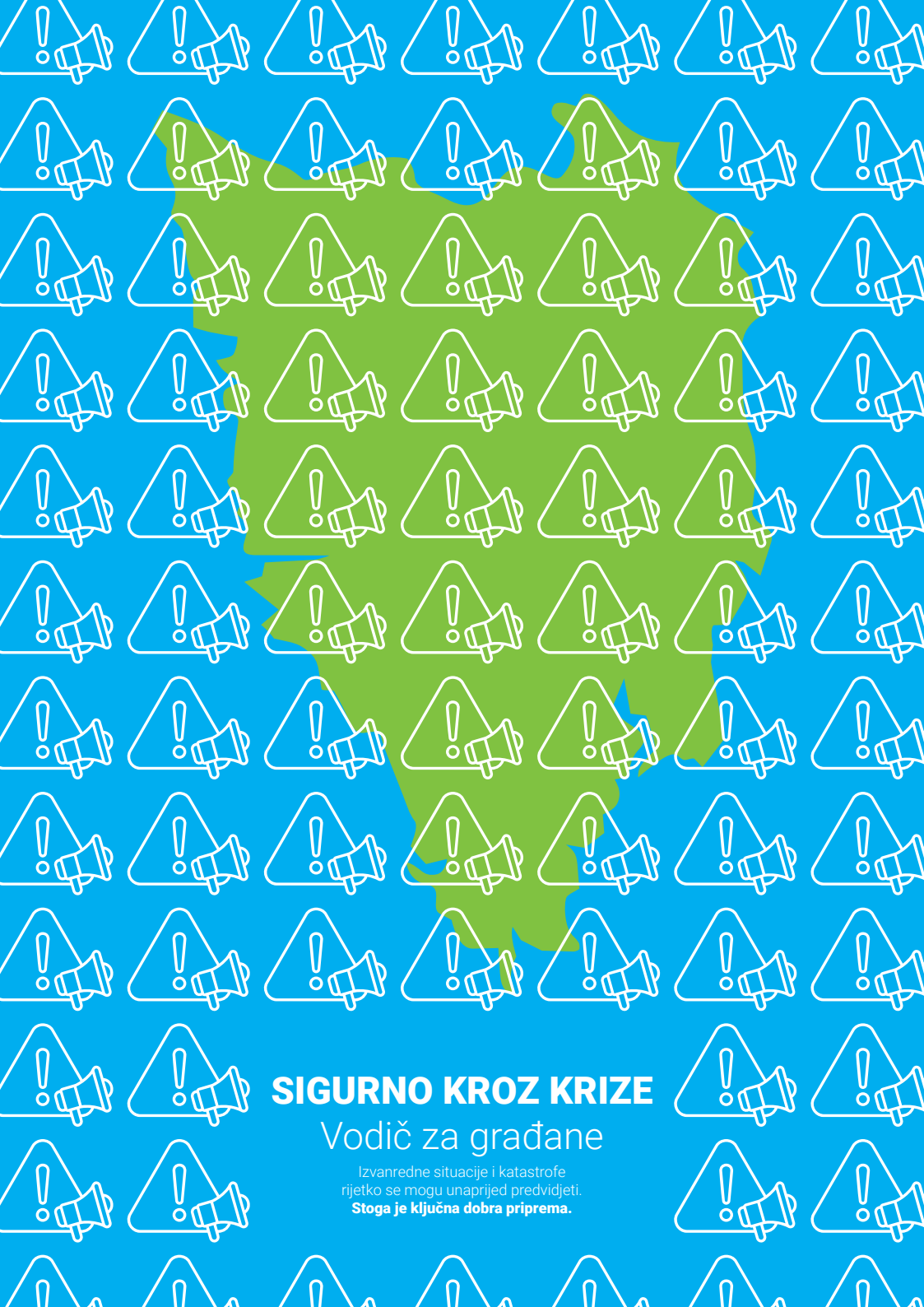
TISAK: MPS d.o.o.

veljača 2026.

www.istra-istria.hr







SIGURNO KROZ KRIZE

Vodič za građane

Izvanredne situacije i katastrofe
rijetko se mogu unaprijed predvidjeti.
Stoga je ključna dobra priprema.