ЦРВЕН КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

ПРИРАЧНИК

ЗА САМОЗАШТИТА И ЗАШТИТА ВО СЛУЧАЈ НА КАТАСТРОФА

СОДРЖИНА

Вовед	3
Законска регулатива	5
Општо за катастрофите, поделба и видови	7
Катастрофи во Република Македонија и нивно настанување	8
Земјотреси	8
Поплави	9
Пожари	10
Одрони и лизгање на земјиштето	11
Снежни намети и лавини	12
Техничко - технолошки хаварии	13
Сообраќајни несреќи	14
Болести кај животните	15
Воени конфликти	16
Местото, улогата и задачите на Црвениот крст во катастрофите	17
Активности пред, за време и после катастрофа	18
Активности пред катастрофа	18
Активности за време на катастрофа	20
Активности после катастрофа	24
Прва помош во катастрофи	25
Психолошка прва помош при катастрофи	26
Заклучок	27
Забелешка	28

Природните катастрофи и катастрофите предизвикани од човекот, кои се случија во нашата и соседните држави ги почуствуваа сите жители на Република Македонија.

Овие катастрофи наметнаа потреба за едукација на населението, особено на младите од областа на катастрофите.

Поточно потребно е населението да се запознае со сите видовина катастрофи кои можат да се случат во нашата земја и начинот на однесување пред, за време и по катастрофата.

Со овој проект би се подигнала свеста на населението, а особено на младите, за однесување во случај на катастрофа.

Се надеваме дека со реализација на овој проект, ќе направиме чекор за подигање на јавната свест кај населението за самозаштита и заштита во случај на катастрофа.

Очекуваме дека во иднина ќе имаме едуцирани кадри во општеството а особено во образовниот систем за справување со катастрофите.

Главна целна група за едукација ќе бидат ученици од средните училишта во Република Македонија.

ИЗДАВАЧ Црвен крст на Република Македонија
ЗА ИЗДАВАЧОТ Саит Саити
ВД. Генерален Секретар на Црвен крст на РМ

ПРИРАЧНИК ЗА ЗАШТИТА И САМОЗАШТИТА ВО СЛУЧАЈ НА КАТАСТРОФА

М-р Димитар Домазетовски
Али Самет
Оливер Гичевски

ЛЕКТУРА Љубица Кузевска
ТЕХ.УРДУВАЊЕ Владимир Хаџи Пулевски
ПЕЧАТИ “Европа 92” – Кочани
ТИРАЖ 2500 примероци

ВОВЕД

Катастрофите се дел од човековото секојдневие.

Катастрофите непознаваат граници и се јавуваат во различни видови: земјотреси, пожари, поплави, олуи, одрони, намети, вулкани, сообраќајни несреќи, епидемии (птичји грип), воени судири и други.

За сите нив карактеристично е дека предизвикуваат страдање на населението без разлика на верската, расната, половата припадност како и економската моќ.

Со зголемувањето на економско–техничкиот развој на човештвото се зголемуваат и видовите катастрофи и последиците од нив, кои секако ги трпи човекот. Тоа се должи пред се на интензивното уништување на човековата околина, зголемување на бројот на населението и сиромаштијата.

Оваа ситуација ја наметнува потребата од зголемување на јавната свест за феноменот на катастрофите. Јавната свест се подига од најрана возраст кај децата и младите, преку воспитно–образовниот процес во училиштата и

други облици на општа едукација, како и преку пратење на економско–техничкиот развој на човештвото.

Катастрофите најчесто се случуваат ненадејно и неочекувано. Оние што се случуваат побавно и што се на некој начин предвидени му оставаат на човекот време за подготовки. Меѓутоа, подготовки се прават и за оние катастрофи кои се случуваат ненадејно, а со цел да се ублажат трагичните последици.

Организацијата на луѓето и материјалните добра за справување со катастрофата е грижа на државата. Државата треба да ги обучува своите граѓани за справување со катастрофи и намалување на последиците од нив.

Овие подготовки се вршат низ разни форми на едукација на населението за самозаштита, но и за заштита и спасување на други луѓе и материјални добра.

Една од активностите во нашата држава за едукација на населението во областа на катастрофите, е и едукацијата на средношколската младина, која ја спроведува Министерството за образование и наука, во соработка со Црвен крст на Република Македонија.

ЗАКОНСКА РЕГУЛАТИВА

Заштитата на животот на граѓаните и материјалните добра се уставна категорија.

Врз основа на одредбите од Уставот на Република Македонија, донесени се неколку важни закони и подзаконски акти кои подетално ги регулираат надлежностите, правата и обврските на сите субјекти на државно и локално ниво во областа на катастрофите.

Така донесени се:

- Закон за управување со кризи;
- Закон за заштита и спасување;
- Закон за локална самоуправа;
- Закон за Црвен крст на Република Македонија.

Согледувајќи ја потребата од едукација на младата популација во областа на катастрофите, Министерството за образование и наука и Дирекцијата за заштита и спасување, донесоа ***Правилник за содржината и начинот на спроведување на обучувањето за самозаштита во образовните институции***, во кој е регулиран начинот и обемот на теоретската и практичната обука во образовните институции во областа на катастрофите.

Покрај внатрешните прописи, нашата држава е потписник на повеќе меѓународни прописи кои го регулираат однесувањето во случај на катастрофа во нашата

или во други држави. Најзначајни меѓународни прописи се четирите Женевски конвенции од 1949 година и двата Дополнителни протоколи од 1977 година, кои ги регулираат односите во случај на катастрофа придизвикана од воен судир.

Најповикани институции кои треба да делуваат во случај на катастрофа во нашата држава се:

- **Центар за управување со кризи**, како највисоко стручно–раководно тело во државата.
- **Дирекција за заштита и спасување**, како стручно–оперативно тело кое делува на терен зафатен со катастрофа.
- **Градоначалник и Совет на единицата на локална самоуправа**, како најодговорни субјекти за активности поврзани со подготвување на населението за самозаштита и спасување во катастрофи од локален карактер.
- **Невладини организации-Црвен крст на Република Македонија**, кои имаат човечки и материјални ресурси за помош на власта во областа на едукација на граѓаните и практично делување на терен погоден од катастрофа.

ОПШТО ЗА КАТАСТРОФИТЕ, ПОДЕЛБА И ВИДОВИ

Има повеќе дефиниции за катастрофите.

Според договорот на земјите од Југоисточна Европа ***„Катастрофа е природен или технолошки настан, кој што предизвикува или се заканува да предизвика уништување или оштетување на животи и имоти од таков размер што може да го загрози јавното здравје, сигурност и добросостојба на населението. Природните или технолошките катастрофи вклучуваат, меѓу другото, земјотреси, вулкански ерупции, одрони на земјиштето, поплави, суши, загадување на животната средина, наезда од штетници, шумски пожари, рушење на брани, епидемии, незгоди во нуклеарни централи, хемиски и индустриски несреќи, паѓање на авиони, железнички несреќи и бродоломи“.***

Кај сите нив заеднички елементи се:

- ги погодуваат луѓето;
- резултат се на природни дејства или дејства предизвикани од човек;
- ја надминуваат можноста на семејството, групата или заедницата да се справат со неа;
- најчесто го погодуваат сиромашното население.

Катастрофите ги делиме на природни и катастрофи предизвикани од човекот.

Во природни катастрофи спаѓаат: замјотреси, поплави, пожари, одрони на земјиште, лавини, снежни намети, грмотевици, вулкани, цунами, болести кај растенијта и животните и други.

Во катастрофи предизвикани од човек спаѓаат: сообраќајни несреќи, техничко–технолошки хаварии, експлозии и воени судири.

1

КАТАСТРОФИ В
МАКЕДОНИЈА И НИВН

Со исклучок на вулканските ерупции, цунами и урагани, нашата држава години наназад ја погодуваа сите видови катастрофи, било природни или предизвикани од човек.

1. ЗЕМЈОТРЕСИ

Земјотресите настануваат како резултат на поместување на земјините плочи (тектонски) или уривање на таваници во празнините на земјината кора (урвински).

Територијата на нашата држава се наоѓа во Алпско–хималајскиот појас, во источно медитеранската орогена зона, со интезивни сеизмички активности од прв и втор ред во следните сеизмички зони:

- Скопје–Витина (Косово);
- Охрид–Корча (Албанија);
- Дебар–Пешкопеја (Албанија);
- Берово–Кресна (Бугарија);
- Битола–Лерин (Грција);
- Гевгелија–Солун (Грција)

СЕИЗМОЛОШКА КАРТА НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

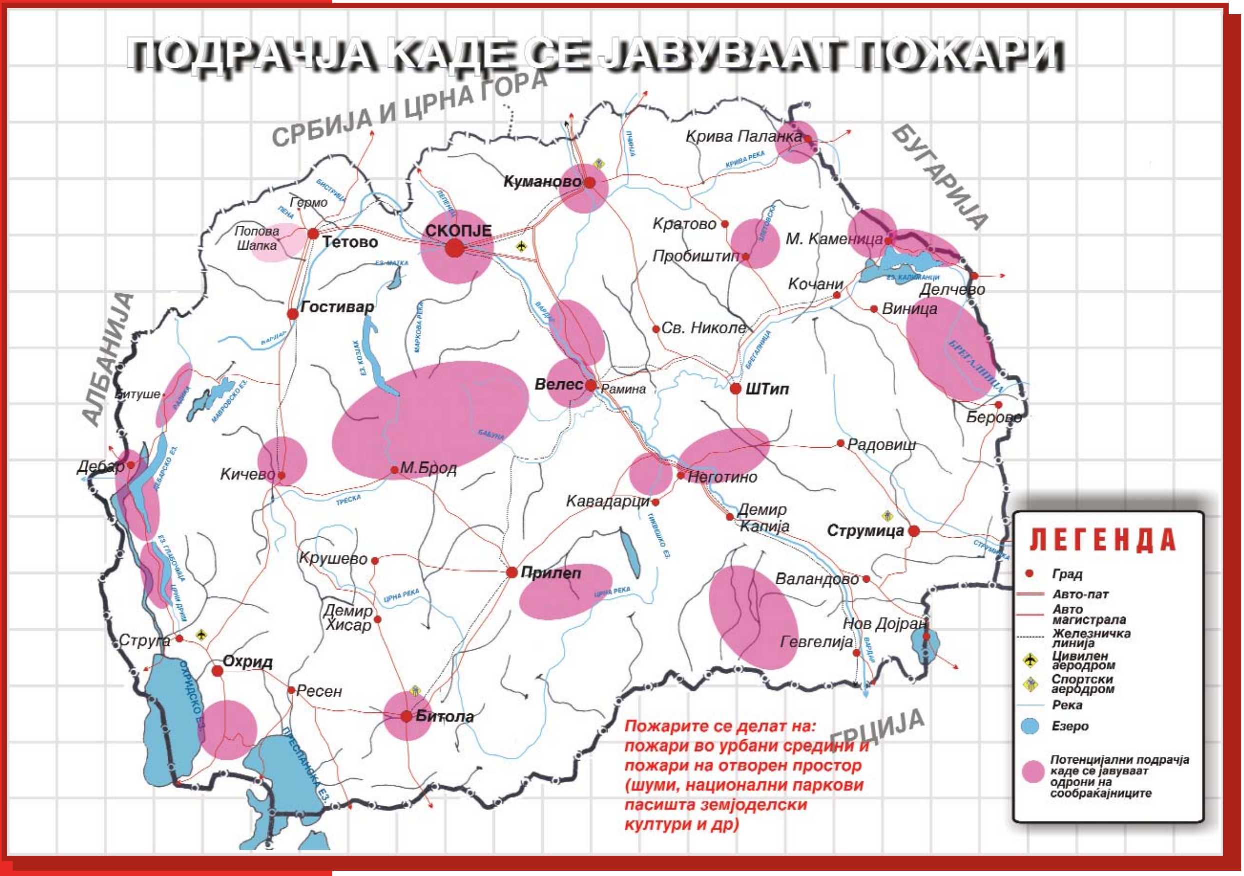
ВО РЕПУБЛИКА
НО НАСТАНУВАЊЕ

2. ПОПЛАВИ

Големата наклонетост на сливните површини во одделни делови на државата за време на обилни дождови или нагло топење на снегот во одреден период од годината, доведува до излевање на водата од речните корита и канали. До излевање доаѓа и поради нерегулираноста на речните корита и канали. Соодветна опасност претставуваат и високите брани на хидроцентралите и вештачките акумулациони езера. Особени штети по земјоделието, стамбениот фонд, индустриските објекти и патната инфраструктура предизвикуваат сливните подрачја и брани во регионите на: Тетово, Македонски Брод, Велес, Битола, Скопје, Струмица, Валандово, Кочани, Куманово, Гевгелија, Кавадарци и Неготино.

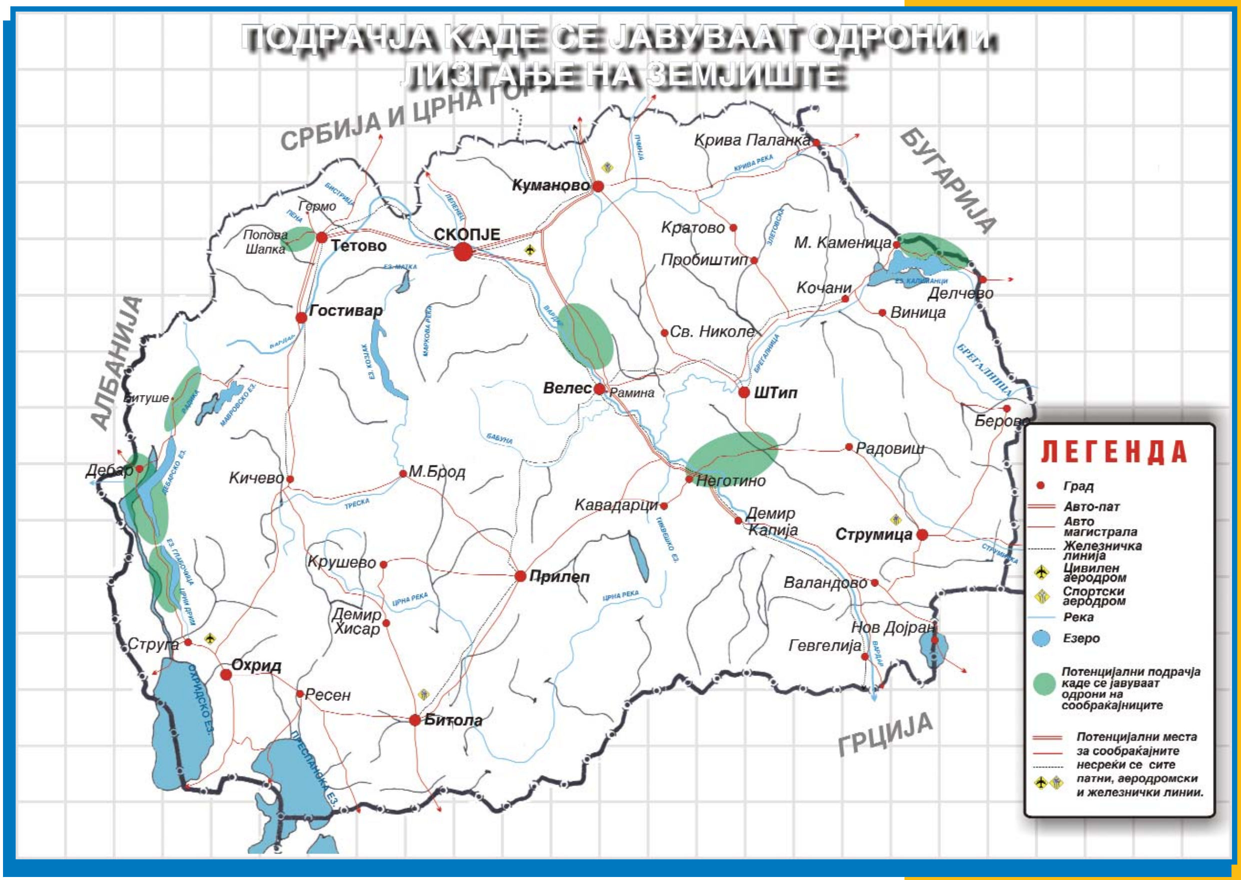
3. ПОЖАРИ

Нашата држава ја карактеризираат два вида на пожари: шумски, карактеристични за летниот период, особено во источниот дел на државата и урбани во населените места кои се јавуваат како резултат на стара или неисправна електрична инсталација и несодветно чување на лесно запаливи материјали. Поради урбаниот хаос во поголемите градови, последиците од пожарите се големи, а честопати и трагично завршуваат, особено во Скопје, Битола, Куманово, Прилеп, Велес и други.



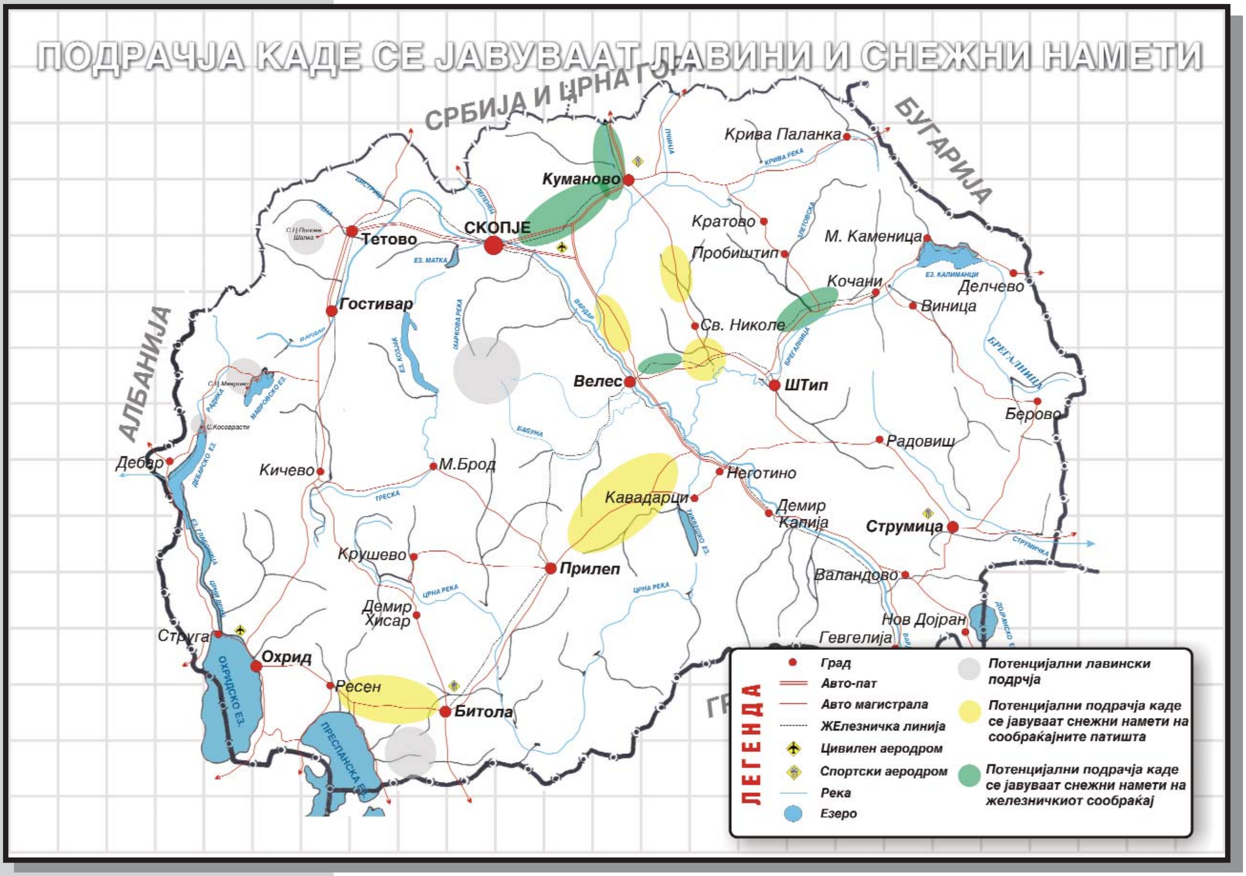
4. ОДРОНИ И ЛИЗГАЊЕ НА ЗЕМЈИШТЕТО

Оваа појава е карактеристична за некои делови од Република Македонија, а се јавува при долготрајни поројни дождови, при нагли промени на температурата, тектонски движења и појава на подземни води. Досега се регистрирани вакви лизгалишта во Битуше (Дебарско), Рамина (Велес), Гермо (Тетовско), Крива Паланка и помеѓу Кавадарци и Неготино. Одрони на земјиштето се регистрирани на патните правци Дебар–Струга, Маврово–Дебар, Скопје–Велес, Кичево–Охрид, Велес–Прилеп и Виница– Берово.



5. СНЕЖНИ НАМЕТИ И ЛАВИНИ

Карактеристични се за зимскиот период, особено во планинските предели. Лавини се регистрирани во зимските туристички региони на Пелистер, Маврово, Крушево, Шар Планина, Кожув, во областите со планинарски домови, како и на трансверзалите каде што се движат планинарите: масив Јакупица, Кораб и други. Снежни намети се регистрирани на патните правци: Штип–Велес, Маврово–Дебар, Куманово–Свети Николе и на превоите Стража, Ѓавато, Буково и Плетвар.

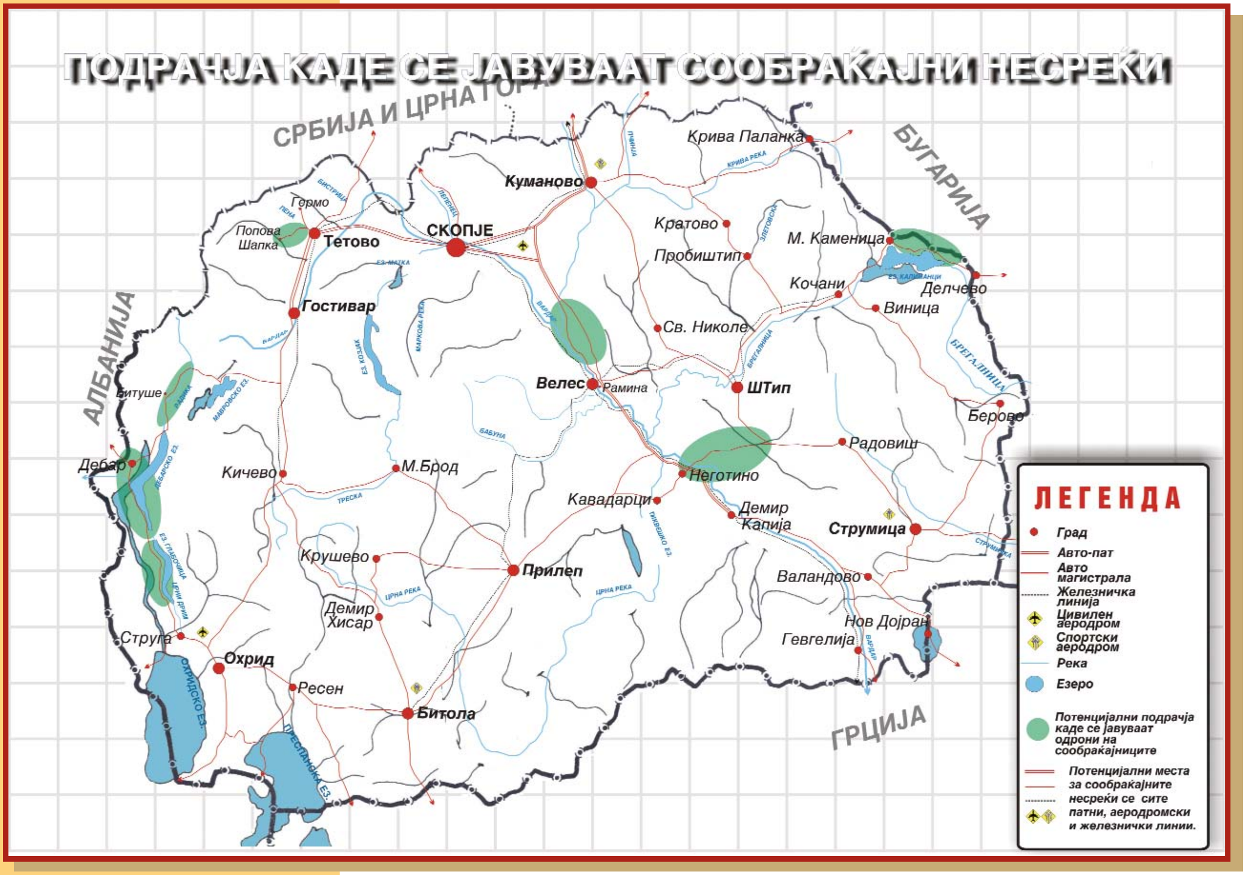


6. ТЕХНИЧКО-ТЕХНОЛОШКИ ХАВАРИИ

Можни се во сите поголеми индустриски капацитети, капацитети каде се користи или складира гас, хемикалии, експлозивни средства или разни видови погонско гориво. До вакви катастрофи најчесто доаѓа поради човечко невнимание. Овие капацитети во голем број се наоѓаат во и околу Скопје (ОХИС, ОКТА, Техногас, Железара, АДИНГ, Макпетрол и други), но ги има и во другите градови, особено во рударските региони.

7. СООБРАЌАЈНИ НЕСРЕЌИ

Овој вид на несреќи се доста застапени во државата поради големата фреквенција на авионскиот, железничкиот, патниот и водениот сообраќај. Најголемата опасност е во и околу Скопје, потоа коридорот Исток–Запад и Север–Југ.

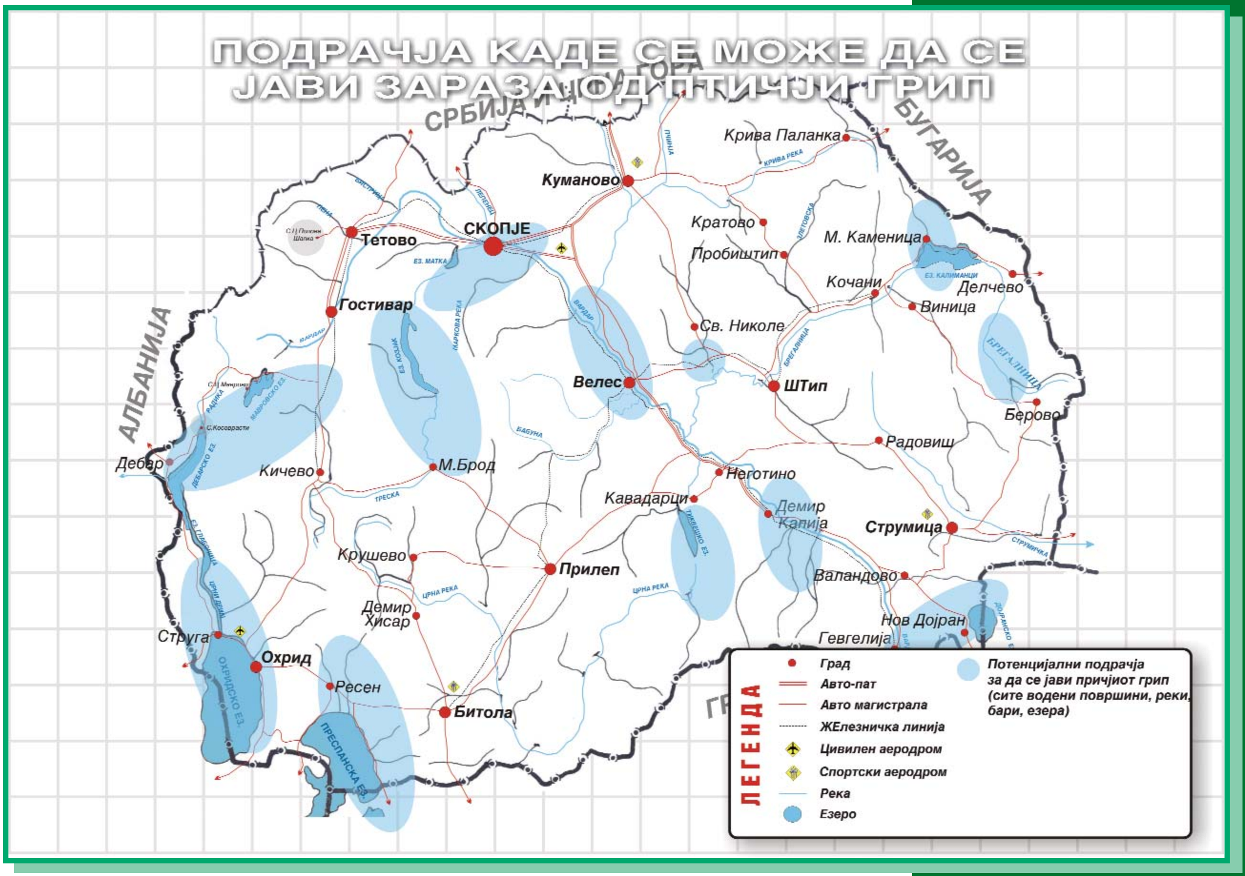


8. БОЛЕСТИ КАЈ ЖИВОТНИТЕ

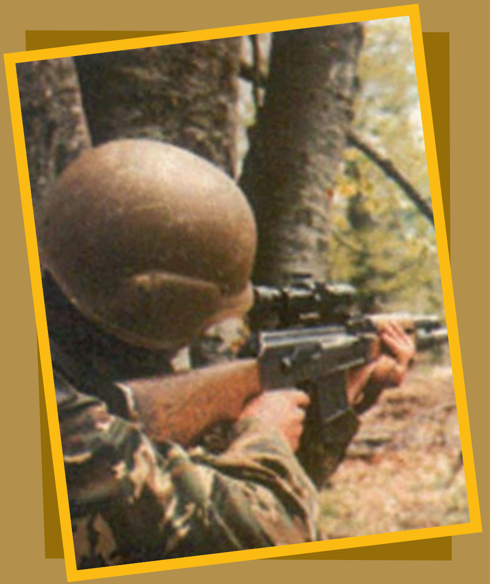
Во нашата држава години наназат во сточарските региони е присутна бруцелозата, шапот и лигавката (штипско, прилепско).

Кон крајот на 20 век најпрво во некои азиски држави, а од 2005 и во некои европски држави се појави птичјиот грип, кој претставува смртоносно заразно вирусно заболување кај дивите птици. Во подрачја каде дивите птици, особено преселните, се мешаат со домашната живина, постои реална опасност од пренесување на вирусот од дивите птици кај домашната живина. Кога вирусот ќе се пренесе од птиците на човек (доколку мутира), доаѓа до тешко заболување со голема стапка на смртност кај луѓето.

Пренесувањето на вирусот од птица на човек се врши со конзумирање на заразено месо или производи од него, кои не се содветно подготвени, како и со директен контакт со заразени птици.



9. ВОЕНИ КОНФЛИКТИ



Се јавуваат како меѓународни и внатрешни конфликти.

Овој вид катастрофа ја предизвикува човекот, а страдањата на населението од неа особено се интезивни и сурови.

Карактеристично за овој вид катастрофа гледано низ историјата на војувањето е се поголемото страдање на невоеното (цивилното население) во однос на војската (тие што носат оружје). Така на пример, до Првата светска војна загубите на цивилни лица биле 10% наспрема 90 % во однос на воените, во Втората светска војна тој сооднос бил еднаков, а во најновите судири тој изнесува 90% наспрема 10 % на штета на цивилното население.

Од тие причини меѓународната заедница се повеќе инсистира на примена на Женевските конвенции и Дополнителните протоколи и на одговорност на оние кои не ги почитуваат овие и други акти на меѓународното хуманитарно право.

За време на воените судири, а особено по нивното завршување, најголема опасност преставуваат заостанатите неексплодирани минско експлозивни средства (гранати, ракети, куршуми и друго лесно оружје од секаков вид, форма, големина и боја) кои подолг период ја загрозуваат целата заедница, а особено децата кои скапо ја плаќат својата љубопитност и неедуцираност.

МЕСТОТО, УЛОГАТА И ЗАДАЧИТЕ НА ЦРВЕН КРСТ ВО КАТАСТРОФИТЕ

Во движењето на Црвен крст постојат три сегменти:

- **МЕЃУНАРОДЕН КОМИТЕТ НА ЦРВЕН КРСТ (МКЦК),** чија основна задача е помош на жртвите во вооружни судири, евакуација и медицинска помош.

- **МЕЃУНАРОДНА ФЕДЕРАЦИЈА НА ЦРВЕН КРСТ И ЦРВЕНА ПОЛУМЕСЕЧИНА (МФЦК),** чија основна задача е помош на жртвите во природни катастрофи, грижа за бегалци во други земји и друго

- **НАЦИОНАЛНИ ДРУШТВА** **Црвен крст на Република Македонија**, чии задачи се регулирани со Закон за Црвен крст на Република Македонија.

Задачите на Црвен крст во областа на катастрофите набројани се во член 19, а во член 21 се определени органите на државно и локално ниво со кои Црвен крст соработува во случај на катастрофи. ***Според овој Закон Црвен крст има обврска да учествува во заштита и спасувањето во случај на катастрофи и несреќи, да учествува во едукација на населението за самопомош и помош и да формира свои екипи за интервенции за делување на терен зафатен од катастрофа, во земјата и странство.***

Црвен крст учествува со свои претставници во Главниот Штаб во Центарот за управување со кризи и Дирекцијата за заштита и спасување.

Едукацијата на членовите на екипите за интервенции ја врши Центарот за обука на кадри при Црвен крст, кој по потреба едуцира кадри за потребите на државните и локалните органи и туристичките и други организации.

Иако поголемиот број катастрофи, особено природните не можеме да ги предвидиме, можеме да превземеме превентивни мерки со кои ќе ги намалиме негативните последици.

Градењето култура на превенција подразбира учење за односот меѓу техничко-технолошкиот напредок, животната околина, катастрофите и соодветното однесување, а се со цел да се заштитиме себе и пошироката заедница.

Навременото и правилно разбирање на овој соодноc ќе ни помогне за превземање разни активности пред, за време и после катастрофата.

АКТИВНОСТИ П
И ПОСЛЕ КА

АКТИВНОСТИ ПРЕ

За да може да одговориме на катастрофата, треба да утврдиме за кој вид катастрофа се работи, да ги лоцираме местата каде може да се случи да ги предвидиме приближно можните последици и да спремиме материјално–технички средства и човечки ресурси за одстранување или ублажување на последиците.

Може да се рече дека видовите катастрофи и можните локации на макроплан, во Република Македонија веќе ги дефинираве со долгогодишно набљудување. Остана, секоја институција на државно и локално ниво да го стори тоа на микроплан.

Оваа активност, пред катастрофата да настане ја прават стручни институции со вршење ***ПРОЦЕНКА*** на теренот од можни ризици и потребни капацитети за справување со последиците.

Добиените податоци треба да се нотираат и со нив да се запознае соодветната популација.

Оваа проценка треба да ја направат училиштата, но и домаќинствата и врз основа на таа процена да изготват ***ПЛАН*** за евакуација, самопомош и помош.

Проценката од можни ризици е најважен сегмент во текот на припремите пред катастрофата и опфаќа:

- местоположба на загрозениот објект и пристапни патишта;
- старост на објектот и инсталациите за вода, струја, парно, гас, канализација, против пожарни инсталации, висината на објектот, против пожарни скали и др. ;
- распоред на инветарот (заеднички и по простории);
- постоење на едуцирани лица за прва помош и соодветни материјално– технички средства;

РЕД, ЗА ВРЕМЕ АТАСТРОФА

Д КАТАСТРОФАТА

- хигиена, термичка обработка на месо, соработка со ветеринарна и земјоделска служба, едукација на населението за опасности од болести кај животните и растенијата;
- постоење на прирачни средства за самопомош и помош (јажиња, шлемови, чизми, лопати, копачи, садови за вода, батериски ламби, средства за изолација и др.;
- полова старосна, национална и здравствена структура на населението;
- постоење на средства за врски (радиостаници);
- постоење на систем за информирање (разглас);
- размена на информации со соседните држави.

Од квалитетот на проценката зависи обемот и видот на едукацијата на населението, но и на специјализираните тимови, кој треба да се вклучат за остранување на последиците. Од проценката ќе зависат и припремите за отстранување или намалување на последиците.

Планот за отстранување или намалување на последиците се различни за одделни видови катастрофи и обично се состојат од:

- одредување правци за евакуација од објектите;
- бележење на поважни телефони и нивно истакнување на видни места (полиција, брза помош, против пожарни бригади, Центар за управување со кризи, Дирекција за заштита и спасување, Црвен крст, блиски пријатели и роднини кој би не прифатиле);
- евидентирање на лица кои завршиле курс за прва помош или против пожарен курс;
- припрема на ***семеен пакет*** со основни продукти и други средства за самозаштита (батериски ламба, свеќа, кибрит, кутија за прва помош, лекови, облека и друго) и каде ќе се чува;
- определување на локации за камп населби.

СЕМЕЕН ПАКЕТ (КУФЕР)
со средства за самозаштита

АКТИВНОСТИ ЗА ВРЕ

Активностите за време на катастрофата зависат од видот и обемот на катастрофата.

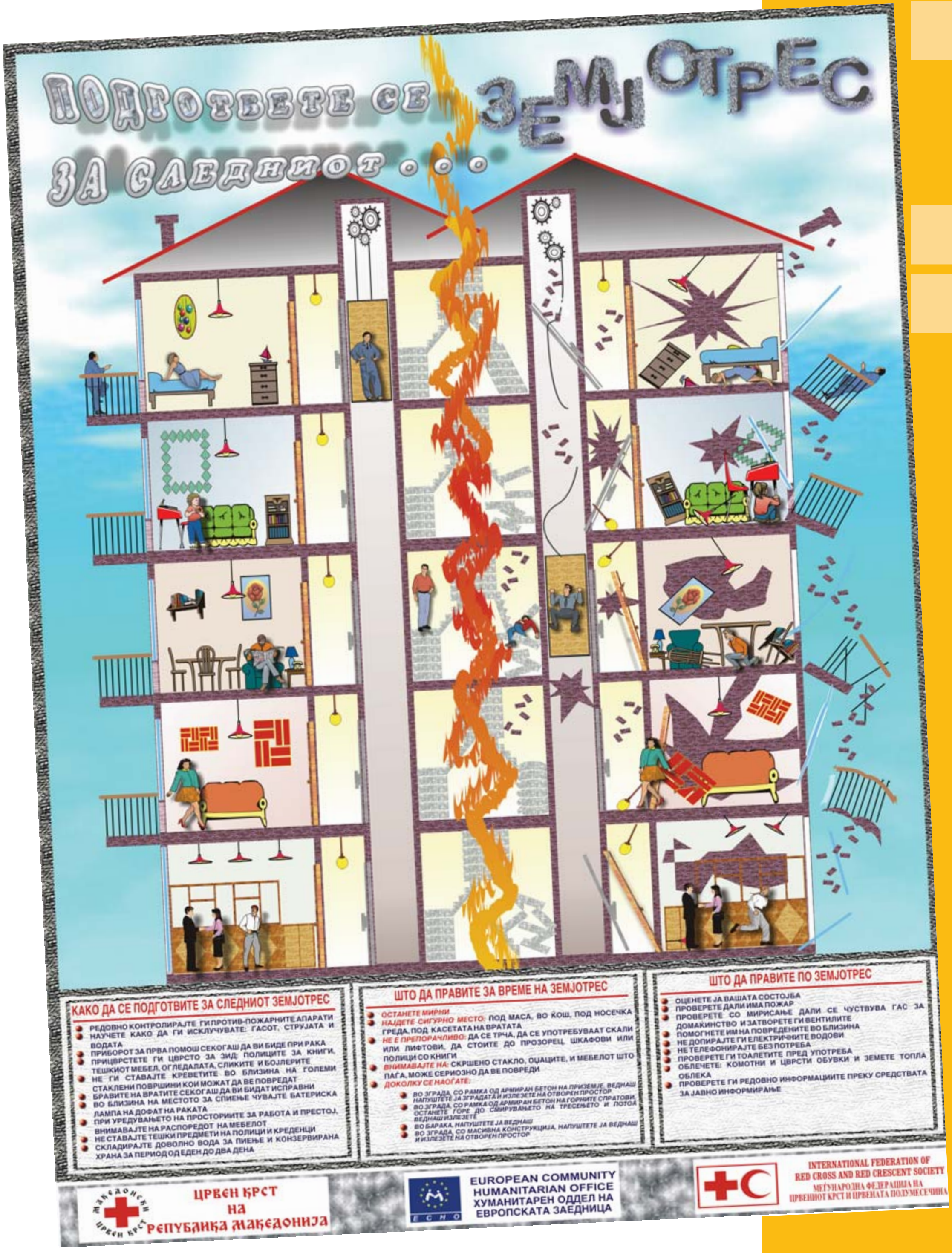
Но, има и некои заеднички активности кои се превземаат без оглед на видот на катастрофата како:

- напушти го својот дом;
- затвори го доводот за вода, парно, гас и исклучи ја струјата;
- јави се во Центарот за управување со кризи на телефонскиот број **195** или на други важни телефони и информирај се за состојбата;
- извести ги најблиските за чекорите кои имаш намера да ги превземеш;
- помогни им на соседите доколку си во можност;
- згрижи ги домашните миленици;
- погрижи се за мали деца, инвалиди, домашни миленици, доколку си во можност;
- понеси го семејниот пакет, домашната аптека и личните документи;
- заклучи го станот–куќата;
- следи ги информациите преку средствата за јавно информирање и упатствата на надлежните органи.

Покрај заедничките активности својствени на било која катастрофа има и специфични активности за оддел–ни видови катастрофи. Па така:

а. *во случај на земјотрес*

- засолни се под маса, кревет, или отворот на вратата;
- не го користи лифтот;
- не излегувај на балкон;
- ако еднаш излезеш од објектот не се враќај повторно, до смирување на тлото;
- доколку се затекнеш на улица оддалечи се од


ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА СЛЕДНИОТ... ЗЕМЈОТРЕС
КАКО ДА СЕ ПОДГОТВИТЕ ЗА СЛЕДНИОТ ЗЕМЈОТРЕС
РЕДОВНО КОНТРОЛИРАЈТЕ ГИ ПРОТИВ-ПОЖАРНИТЕ АПАРАТИ
НАУЧЕТЕ КАКО ДА ГИ ИСКЛУЧУВАТЕ: ГАСОТ, СТРУЈАТА И ВОДАТА
ПРИБОРОТ ЗА ПРВА ПОМОШ СЕКОГАШ ДА ВИ БИДЕ ПРИ РАКА
ПРИЦВРСТЕТЕ ГИ ЦВРСТО ЗА ЗИД: ПОЛИЦИТЕ ЗА КНИГИ, ТЕШКИОТ МЕБЕЛ, ОГЛЕДАЛАТА, СЛИКИТЕ И БОЈЛЕРИТЕ
НЕ ГИ СТАВАЈТЕ КРЕВЕТИТЕ ВО БЛИЗИНА НА ГОЛЕМИ СТАКЛЕНИ ПОВРШИНИ КОИ МОЖАТ ДА ВЕ ПОВРЕДАТ
БРАВИТЕ НА ВРАТИТЕ СЕКОГАШ ДА ВИ БИДАТ ИСПРАВНИ
ВО БЛИЗИНА НА МЕСТОТО ЗА СПИЕЊЕ ЧУВАЈТЕ БАТЕРИСКА ЛАМПА НА ДОФАТ НА РАКАТА
ПРИ УРЕДУВАЊЕТО НА ПРОСТОРИИТЕ ЗА РАБОТА И ПРЕСТОЈ, ВНИМАВАЈТЕ НА РАСПОРЕДОТ НА МЕБЕЛОТ
НЕ СТАВАЈТЕ ТЕШКИ ПРЕДМЕТИ НА ПОЛИЦИ И КРЕДЕНЦИ
СКЛАДИРАЈТЕ ДОВОЛНО ВОДА ЗА ПИЕЊЕ И КОНЗЕРВИРАНА ХРАНА ЗА ПЕРИОД ОД ЕДЕН ДО ДВА ДЕНА
ШТО ДА ПРАВИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА ЗЕМЈОТРЕС
ОСТАНЕТЕ МИРНИ
НАЈДЕТЕ СИГУРНО МЕСТО: ПОД МАСА, ВО КОШ, ПОД НОСЕЧКА ГРЕДА, ПОД КАСЕТАТА НА ВРАТАТА
НЕ Е ПРЕПОРАЧЛИВО: ДА СЕ ТРЧА, ДА СЕ УПОТРЕБУВААТ СКАЛИ ИЛИ ЛИФТОВИ, ДА СТОИТЕ ДО ПРОЗОРЕЦ, ШКАФОВИ ИЛИ ПОЛИЦИ СО КНИГИ
ВНИМАВАЈТЕ НА: СКРШЕНО СТАКЛО, ОЏАЦИТЕ, И МЕБЕЛОТ ШТО ПАЃА, МОЖЕ СЕРИОЗНО ДА ВЕ ПОВРЕДИ
ДОКОЛКУ СЕ НАОЃАТЕ:
ВО ЗГРАДА, СО РАМКА ОД АРМИРАН БЕТОН НА ПРИЗЕМЈЕ, ВЕДНАШ НАПУШТЕТЕ ЈА ЗГРАДАТА И ИЗЛЕЗЕТЕ НА ОТВОРЕН ПРОСТОР
ВО ЗГРАДА, СО РАМКА ОД АРМИРАН БЕТОН НА ГОРНИТЕ СПРАТОВИ, ОСТАНЕТЕ ГОРЕ ДО СМИРУВАЊЕТО НА ТРЕСЕЊЕТО И ПОТОА ВЕДНАШ ИЗЛЕЗЕТЕ
ВО БАРАКА, НАПУШТЕТЕ ЈА ВЕДНАШ
ВО ЗГРАДА, СО МАСИВНА КОНСТРУКЦИЈА, НАПУШТЕТЕ ЈА ВЕДНАШ И ИЗЛЕЗЕТЕ НА ОТВОРЕН ПРОСТОР
ШТО ДА ПРАВИТЕ ПО ЗЕМЈОТРЕС
ОЦЕНЕТЕ ЈА ВАШАТА СОСТОЈБА
ПРОВЕРЕТЕ ДАЛИ ИМА ПОЖАР
ПРОВЕРЕТЕ СО МИРИСАЊЕ ДАЛИ СЕ ЧУСТВУВА ГАС ЗА ДОМАЌИНСТВО И ЗАТВОРЕТЕ ГИ ВЕНТИЛИТЕ
ПОМОГНЕТЕ ИМ НА ПОВРЕДЕНИТЕ ВО БЛИЗИНА
НЕ ДОПИРАЈТЕ ГИ ЕЛЕКТРИЧНИТЕ ВОДОВИ
НЕ ТЕЛЕФОНИРАЈТЕ БЕЗ ПОТРЕБА
ПРОВЕРЕТЕ ГИ ТОАЛЕТИТЕ ПРЕД УПОТРЕБА
ОБЛЕЧЕТЕ: КОМОТНИ И ЦВРСТИ ОБУВКИ И ЗЕМЕТЕ ТОПЛА ОБЛЕКА
ПРОВЕРЕТЕ ГИ РЕДОВНО ИНФОРМАЦИИТЕ ПРЕКУ СРЕДСТВАТА ЗА ЈАВНО ИНФОРМИРАЊЕ
МАКЕДОНСКИ ЦРВЕН КРСТ
ЦРВЕН КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
ECHO
EUROPEAN COMMUNITY HUMANITARIAN OFFICE
ХУМАНИТАРЕН ОДДЕЛ НА ЕВРОПСКАТА ЗАЕДНИЦА
INTERNATIONAL FEDERATION OF RED CROSS AND RED CRESCENT SOCIETY
МЕЃУНАРОДНА ФЕДЕРАЦИЈА НА ЦРВЕНИОТ КРСТ И ЦРВЕНАТА ПОЛУМЕСЕЧИНА

б. во случај на пожар

- користи го против пожарниот апарат;
- провери од каде доаѓа огнот со допирање на кваката на вратата;
- оди сегогаш спротивно од огнот;
- ако мораш да се движиш во правец на огнот или чадот покриј се се водено ќебе или крпа, особено носот и устата.
- ако еднаш излезеш од објектот, не се враќај повторно;
- ако неможеш да го напуштиш објектот, отвори прозор и сигнализирај ја својата положба.
- смести ги на посигурно место лесно запаливите материи (гориво, гас, бои и лакови и други хемикалии.

в. во случај на поплава

- резервите на храна премести ги на повисоко место;
- упати се на повисоко место;
- доколку подрачјето е подлежно на чести поплави и интезивни врнежи од дожд, порано напушти го објектот.
- ако патуваш со возило, брзо напушти го патот низ кој тече поголема вода.
- ако возилото престане да работи, веднаш напушти го и качи се на повисоко место;

г. во случај на силно невреме, грмотевици и град

- засолни се во објект од тврда градба;
- ако си на отворен простор клекни, наведни ја главата и оддржувај минимален контакт со тлото;

- биди подалеку од метални предмети, високи дрва, антени, електрични доводи и слично.
- ако си на плажа веднаш напуштија или влези во вози–ло;
- имај на ум дека громот удира и на одалеченост од 10–15 километри, од местото на грмотевицата.

д. *во случај на воен судир*

- не се движи во реон во кој имало борбени дејствиа;
- не допирај ништо сомнително
- не собирај дома минско–експлозивни направи;
- запамети го и одбележи го местото каде си видел сомнителни предмети;
- извести ги родителите или полицијата.

е. *во случај на птичји грип*

- во региони каде е докажано присуство на птичји грип избегнувај контакт со птици кои пцовисале од непознати причини;
- избегнувај контакт со измет од птици и екскрети;
- не спиј во близина на птици;
- не го допирај лицето, а рацете миј ги со сапун после секој контакт со птица.

АКТИВНОСТИ ПОСЛЕ КАТАСТРОФАТА

За крајот на катастрофата најсигурно ќе бидете информирани од надлежните органи. Дури тогаш може да превземете разни активности како:

- помош на некој близок или сосед;
- проверка на состојбата на важните инсталации (струја, вода, парно, гас, канализација) и нивно сервисирање;
- фрлете ја храната која била изложена на топлина, чад и прашина;
- обновете ги залихите со храна, вода и лекови;
- во прво време употребувајте превриена вода;
- внимавајте при влез во оштетени и влажни објекти.

ПРВА ПОМОШ
ВО КАТАСТРОФИ

Здравството во случај на катастрофи опфаќа активности поврзани со: барање на повредени, спасување, прва помош, транспорт на повредени, тријажа, евакуација и логистика (снабдување со храна и вода, санитација и ширење на заразни болести).

Првата помош е еден сегмент од севкупното здравство во случај на катастрофа. Нејзиниот обем зависи од видот на катастрофата, од факторот изненадување и од големината на последиците. Така, во случај на земјотрес изненадувањето е најголемо, а последиците се најтешки. Првата помош е најпотребна во првите два дена, кога паралелно се врши барање, спасување, тријажа и транспорт.

За навремен и сеопфатен одговор при катастрофа, потребно е сите субјекти повикани да дејствуваат во случај на катастрофа, да извршат проценка на своите капацитети и едукација на населението за заштита и самозаштита.

Основни принципи на прва помош	*Што треба да превземеме*
Интервенирај веднаш, биди директен, активен, авторитативен!	**Колку повеќе трае состојбата на конфузија човек нема да биде во можност да превземе некаква активност за справување со ситуацијата, што ја отежнува интервенцијата.**
Фокусирај се на интервенцијата во дадената ситуација!	**Помогни му на човекот да прифати дека катастрофата се случила, охрабри го и како поттик изрази ги своите чувства.**
Обезбеди правилна информација за ситуацијата!	**Гледај ја ситуацијата реално.**
Не давај лажно уверувања, секогаш биди реален и зборувај ја вистината!	**Препознај ја анксиозноста, депресијата и тензијата, изразувај надеж дека кризата ќе се преброди, но човекот треба да знае дека работите нема да бидат како што биле.**
Препознај каква активност треба најпрво да се направи!	**Секое советување треба да резултира со превземање на некоја активност што човекот може да ја направи.**
Обезбеди емоционална поддршка!	**Пронајди група врсници, соученици или членови на семејството кои можат да дадат поддршка и привремена помош, со што човекот ќе има чувство дека не е сам.**
Фокусирај се на личен концепт!	**Согледај како човекот се справил со ситуацијата досега и какви чекори планира за иднина, охрабри го во предложените решенија.**
Охрабри го да се потпре на себе!	**Обезбеди активност која човекот може да ја прави за да помогне и потенцирај го неговиот успех.**
Биди загрижен и компетентен!	**Советувачот мора да биде компетентен за решавање на проблемот.**

ПСИХОЛОШКА ПРВА ПОМОШ ПРИ КАТАСТРОФИ

Како последица од катастрофата, и кај оние што примат и кај оние што даваат помош присутен е стресот. Затоа во моментина дејствување значајна е психолошката прва помош. За да се делува соодветно потребно е да се препознае видот на стрес од страна на стручни лица. Препознавањето се врши според реакцијата на лицето под стрес. Реакцијата ја определуваат симптомите според нив определуваме што треба, а што не треба да правиме.

РЕАКЦИЈА	СИМПТОМИ	ШТО ДА НАПРАВИШ?	НЕ ПРАВИ!
Нормална	• Треперење • Тресење • Напнати мускули • Потење • Гадење • Мал пролив • Срцебиење • Забрзано дишење • Анксиозност	• Охрабри го • Направи идентификација со група • Мотивирај го • Зборувај со него • Набљудувај да видиш дали се смирува, не го губи трпението	• Не навредувај • Не претерувај со изразување симпатија
Индивидуална паника **(*Реакција на бегање*)**	• Обид да избега • Не може да суди • Неконтролирано плачење	• Обиди се љубезно • Дај му нешто топло да пие или јаде • Побарај помош ако е потребно • Охрабри го да зборува • Биди свесен за твоите можности/ ограничувања	• Не биди брутален • Не го удирај • Не го прскај со вода • Не му давај седативи
Депресија	• Стои или седи без да се движи, не зборува • Празен израз • Не изразува емоции	• Реагирај брзо • Натерај го да каже што се случило • Покажи симпатија • Препознај ги чувствата на огорченост кај него и кај тебе • Задоволи му ги основните потреби: вода, храна	• Не му викај: Дојди си на себе! • Не претерувај со жалење • Не му давај седативи • Не изгледај како да си навреден, јадосан
Премногу изразена активност	• Се расправа • Брзо зборува • Несоодветно се шегува • Бескрајно сугерира • Се префрлува од една на друга активност	• Натерај го да зборува за тоа • Пронајди некоја активност што има смисол • Задоволи му ги основните потреби • Надгледување/следење е неопходно • Биди свесен за сопствените чувства (фрустрација, лутина)	• Не му кажувај дека реагира ненормално • Не му давај седативи • Не се расправај со него
Конверзивна реакција	• Тешко гадење и повраќање • Не може да го користи одреден дел од телото	• Покажи интерес, загриженост • Направи да му биде удобно • Дај му да работи нешто што ќе му го одвлече вниманието • Биди свесен за сопствените чувства (фрустрација, лутина, смеа)	• Не му кажувај дека навистина нема нешто што не е во ред • Не го обвинувај • Не го исмејувај • Не се смеј со другите за тоа • Не ја игнорирај отворено неспособноста

ХИСТЕРИЧНИТЕ РЕАКЦИИ СЕ НЕВООБИЧАЕНИ РЕАКЦИИ!

ЗАКЛУЧОК

Последиците од разни видови катастрофи врз населението и материјалните добра се различни и зависат од факторот изненадување, но и од подготовките кои ние ги вршиме за да се справиме со нив.

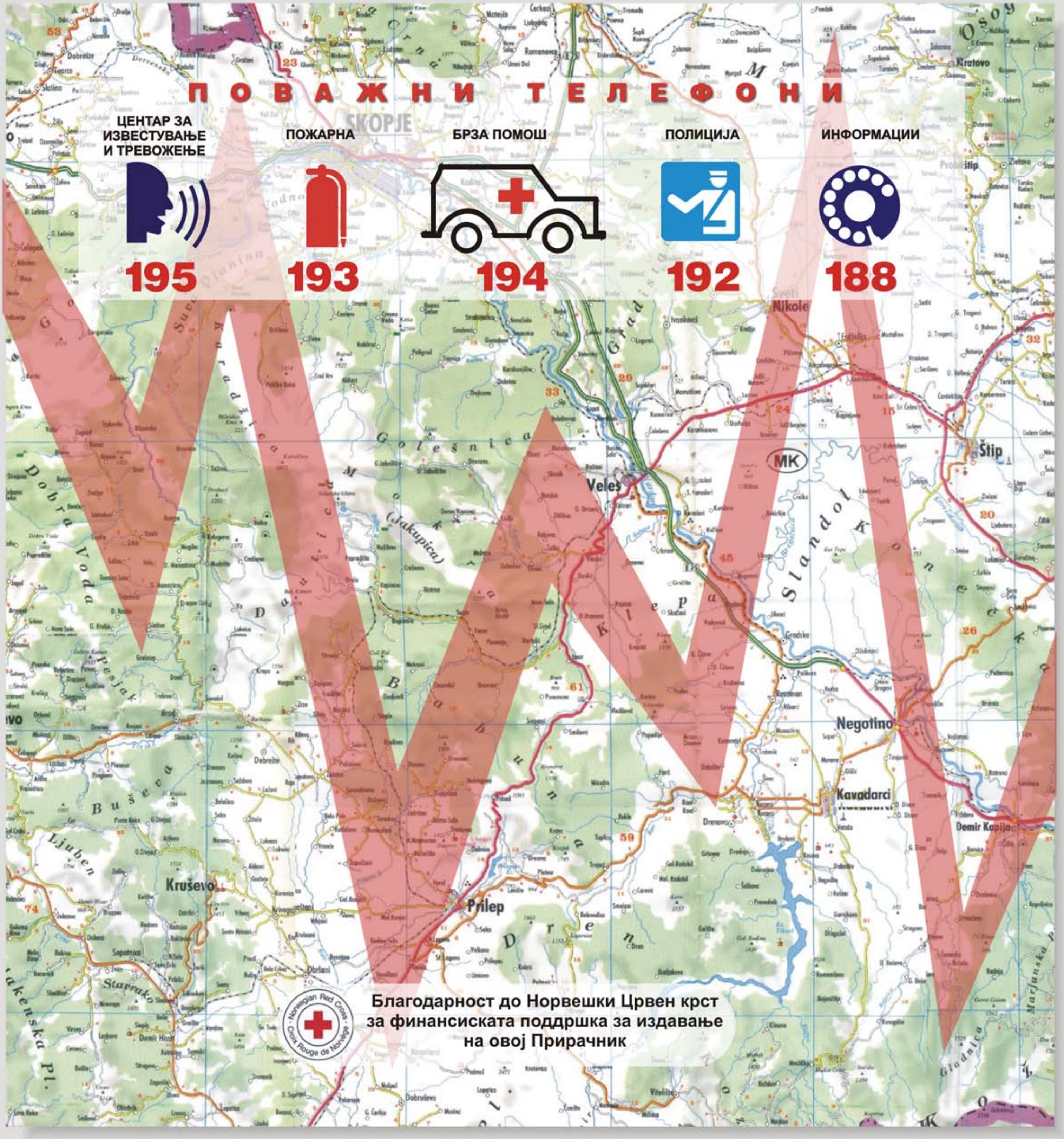
Од тие причини потребно е сите државни и локални органи, невладини организации, работни организации, образовни институции, средства за информирање, семејствата и други субјекти, постојано да вршат процена од ризици и да превземаат мерки по пат на соодветни подготовки за нивно елиминирање или за ублажување на последиците.

Во таа смисла потребно е едукација на населението за самопомош и помош, формирање на стручни екипи и тимови за дејствување во првите мигови од катастрофата.

Важно е да се работи со населението на планот на психолошка поддршка со цел да се избегнат, колку може, стресот и паниката во случај на катастрофа, кој посредно влијаат на обемот на последиците.

Во процесот на подигање на јавната свест за опасностите од катастрофите, голема е улогата на средствата за јавно информирање, а особено оние на локално ниво, но исто така се важни и вежбовните активности низ кои се создаваат навики за автоматско реагирање.

ЗАБЕЛЕШКИ



ПОВАЖНИ ТЕЛЕФОНИ

ЦЕНТАР ЗА ИЗВЕСТУВАЊЕ И ТРЕВОЖЕЊЕ	ПОЖАРНА	БРЗА ПОМОШ	ПОЛИЦИЈА	ИНФОРМАЦИИ
195	193	194	192	188

Norwegian Red Cross · Croix Rouge de Norvège

Благодарност до Норвешки Црвен крст за финансиската поддршка за издавање на овој Прирачник