



KRYQI I KUQ I REPUBLIKËS SË MAQEDONISË

KËSHILLA TË ARTA PËR FATKEQËSISTË ELEMENTARET

Pajisjet e ndihmës së parë gjithnjë t'i keni pranë dhe t'i gjini lehtë.

Në një pjesë të shtëpisë që dinë të gjithë anëtarët e familjes, rezervoni ushqim të konzervuar, ujë, veshm-bathje, pajisje të ndihmës së parë, dritë për rastë të shpejta (qiri, lampa) dh barna për një dy tre ditë.

Nëse dushoni për ndonjë rrezik informoni stacionin e zjarrfikësve ose atë policisë, ose qendrën e alarmit..

Gjatë një viti mesatarisht ndodhin 300.000 tërmete, prej të cilëve vetëm 0,1 % janë me pasoja më serioze. Në vjet h umbin jetën edhe dhjetra mijë njerëz nga pasojat e tërmeteve ose të primbytjeve.

Gjithashtu ndodhin edhe katastrofa të tjera të ndryshme (rreshqitje tokash, ortiqe, erupcione vullkanik, zjarre etj.)

Ky edicion ka si qëllim të paktën të zbusë pasojat e fatkeqësive elementare..

SI TË MBROHEMI NGA

TËRMETI



KRYQI I KUQ I REPUBLIKËS SË MAQEDONISË

Bul. „Koço Racin“ 13 * 1000 - Shkup

tel. 02 3114 355 fax 02 3230 542

e-mail: mrc@redcross.org.mk

dpp@redcross.org.mk

GJËRA THEMELORE



SITË PËRGATITENI NË RAST TËRMETI!

- Përforconi për muri: raftet e librave, mobiljet e rënda, pasqurat, pikturat dhe bojlerët.
- Rezervoni ujë të mjaftueshëm për pije dhe ushqim të konzervuar për një periudhë prej dyditësh.
- Mos i vini shtretërit afër sipërfaqeve të mëdha me xhama.
- Bravat e dyerve gjithnjë të jenë në rregull..

Ç'TË BËNI GJATE KOHËS SË TËRMETIT

- Rriniqetë (pa panik)
- Gjini vende të sigurta: nën tavolina, nëpër skaje, pranë shtyllës kryesore, nën kasën e derës.
- Nuk rekomandohet: të nxitoni, t'i përdorni shkallët dhe ashensorët, apo të rrii pranë; dritareve, vitrinave ose rafteve të librave.
- Vinja veshin xhameve të thyera, oxhaqeve dhe mobiljeve që shemben.

Ç'TË BËNI PAS TËRMETIT:

- Vlerësoni gjendjen tuaj.
- Shihnimosketëshpërthyerzjarr.
- Proveni me nuhatje a ndjehet erë gazi dhe mbyllni ventilët.
- Mospreknitelateletrik vo blizina.

NË RASTE PËRMBYTJESH:

- Shmanguni hyrjes në ujë më këmbë ose me veturë, se mund t'u rrëmbejë.
- Mos pini ujë të përmbytjeve - mund të sëmureni rëndë.
- Nëse jetoni pranë ujit ose në vende të ulta përpqinutëgjini kukavend më të lartë..

PËRGATITJET



Gjithnjë mbani të gatshme paRKon me gjërat themelore ushqimore dhe kutinë e ndihmës së parë për disa ditë në një vend të shtëpisë që e dinë të gjithë.



Siguroni mirë të gjithë dollapët dhe pjesët e mobiljeve të cilat mund t'u lëndojnë gjatë dridhjes së tokës dhe mund t'u dëmtojnë juve dhe të afërmit tuaj.



Siguroni mirë të gjitha paisjet elektrike në shtëpi, të cilat kur të shemben mund t'u dëmtojnë, mund të shkaktojnë goditje elektrike ose zjarre.



Siguroni mirë të gjitha dritaret me shirit të dukshëm ose dekorativ që ngjitet, se kështu do të ruheni nga ngimcat e xhamave të shtëpisë por do t'i ruani edhe kalimtarët e rastit..

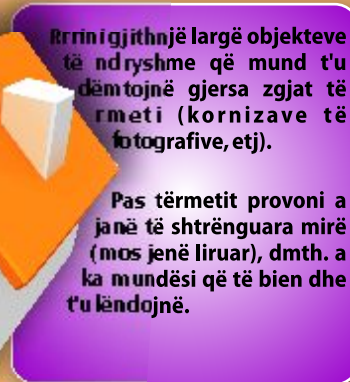
GJATË KOHËS



Gjithnjë kurtë ndodhëni në lokal gjatë tërmetit, pa panik, zini vende të sigurta, nën derë të murit kryesor ose në skajin e brendshëm të dhomës. Ato dëmtohen më pak dhe janë më të sigurta.



Gjithashtu nëse nuk keni mundësi të tjera, mund të zini vend përfundi krevatit ose nën tavolinë.



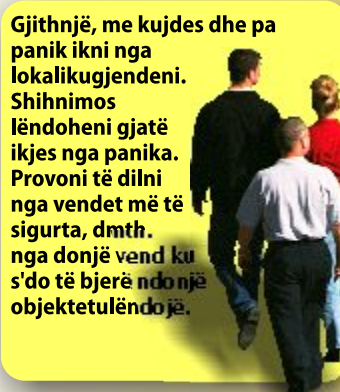
Rrini gjithnjë largë objekteve të ndryshme që mund t'u dëmtojnë gjersa zgjat tërmeti (kornizave të fotografive, etj).

Pas tërmetit provoni a janë të shtrënguara mirë (mos jenë liruar), dmth. a ka mundësi që të bien dhe t'u lëndojnë.



Gjatë dridhjes së tokës asnjëherë mos ngarend nëpër shkallë të ndërtesës. Nëse doni të dilni përjashta, kini kujdes edhe gjatë dridhjeve të vogla, gjithnjë ekziston rrezik që t'u lëndojnë objektet që bien nga ndërtesat (saksi, antenat televizive, tullat, gjeramidet, al-teri etj.)

PAS TËRMETIT

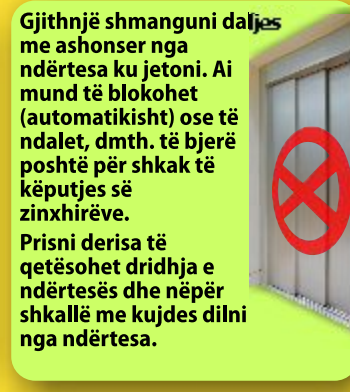


Gjithnjë, me kujdes dhe pa panik ikni nga lokalikugjendeni. Shihnimos lëndoheni gjatë ikjes nga panika. Proveni të dilni nga vendet më të sigurta, dmth. nga donjë vend ku s'do të bjerë ndonjë objektetulëndojë.



Mos prekni paisjet elektrike, kabllot dhe telat elektrik të cilat mund t'u lëndojnë.

Në se shihni ndonjë nga këto dhe e dini se kanë rrymë menjëherë njohtoni qendrën e alarmit, policinë ose zjarrfikësit.



Gjithnjë shmanguni daljeve me ashensor ku jetoni. Ai mund të blokohet (automatikisht) ose të ndalet, dmth. të bjerë poshtë për shkak të këputjes së zinxhirëve. Prisni derisa të qetësohet dridhja e ndërtesës dhe nëpër shkallë me kujdes dilni nga ndërtesa.



Pai të dilni përjashta, pas tërmetit, shihni veten mos jeni lënduar. Nëse kë ni ndonjë lëndim kërkoni ose prisni ndihmë. Nëse jeni në rregull dhe nuk jeni lënduar, ndihmoni të tjerët që kanë nevojë për ndihmë. Tregoni shpëtuesve se ku mund t'igjejnë njerëzit që kanë pësuar, apo viktimat.

KËRKESË



PËR POLICIA



PËR NDIHMA E SHPEJTË



PËR BRIGADA E ZJARRFIKËSVE



PËR QENDRA E INFORMIMIT