

**DORACAR** 

Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë



**PËR MBROJTJE DHE  
VETËMBROJTJE NË  
RAST TË KATASTROFAVE**

# PËRMBAJTJA

## PËRMBAJTJA

Hyrje	3
Rregullativa ligjore	5
Në përgjithësi për katastrofat, ndarja dhe llojet	7
Katastrofat në Republikën e Maqedonisë dhe ndodhja e tyre	8
Tërmetet	8
Përmbytjet (vërshimet)	9
Zjarret	10
Shëmbjet dhe rrëshqitjet e dheut	11
Shtigjet dhe llavat e borës	12
Havaritë tekniko-teknologjike	13
Fatkeqësitë e komunikacionit	14
Sëmundjet e kafshëve	15
Konfliktet luftarake	16
Vëndi, roli dhe detyrat e Kryqit të kuq gjatë katastrofave	17
Aktivitetet para, gjatë dhe pas katastrofave	18
Aktivitetet para katastrofave	18
Aktivitetet gjatë katastrofave	20
Aktivitetet pas katastrofave	24
Ndihma e parë gjatë katastrofave	25
Ndihma e parë psikologjike gjatë katastrofave	26
Përfundim	27
Shënime	28





*Katastrofat e natyres dhe katastrofat e shkaktuara prej njeriut, të cilat kanë ndodhë në shtetin tonë dhe vëndet fqinje i hetuan të gjithë banorët e Republikës së Maqedonisë.*

*Këto katastrofa imponuan nevojën për edukim të popullatës, posaqërisht të të rinjëve në fushen e katastrofave. Më saktësisht, është e nevojshme që popullata të njihet me të gjitha llojet e katastrofave të cilat mund të ndodhin në vëndin tonë dhe mënyren e të sjellurit para, gjatë dhe pas katastrofave.*

*Nëpërmjet të këtij projekti do të ngritej ndërgjegjja e popullatës, posaqërisht e të rinjëve për mënyrën e sjelljes në rast të katastrofave.*

*Ne shpresojmë se me realizimin e këtij projekti, do të shkojmë një hap para për ngritjen e vetëdijes publike të popullatës për vetëmbrojtje dhe mbrojtje në rast të katastrofave.*

*Ne shpresojmë që në të ardhmen do të kemi kuadro të edukuar në shoqëri, posaqërisht në sistemin arsimor për ballafaqim me katastrofat.*

*Grupë qëllimore kryesore për edukim do të jenë nxënësit e shkollave të mesme në Republikën e Maqedonisë.*

**BOTUES  
PËR BOTUESIN**

Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë  
Sait Saiti  
UD Sekretar gjeneral i Kryqit të Kuq të RM

**DORACAK PËR MBROJTJE DHE VETËMBROJTJE NË RAST TË  
KATASTROFAVE**

**LEKTYROI  
PËRKTHIMI  
TPËRPUNIMI  
KOMPJUTERIK  
SHTYPI  
TIRAZHI**

M-r Dimitar Domazetovski  
Ali Samet  
Oliver Gicevski

Lubica Kuzevska  
Sh. Zekolli

Vlladimir Haxhi Pulevski  
"Evropa 92 " - Kocan  
500

# HYRJE

Katastrofat janë pjesë e përditshmërisë së njerëzve.

Katastrofat nuk njohin kufi dhe paraqiten në lloje të ndryshme: tërmete, zjarre, vërshime, shtërngata, rrëshqitje të tokës, orteqe, vullkane, fatkeqsi komunikacioni, epidemic (gripi i shpezëve), konflikte ushtarake etj.

Për të gjitha këto është karakteristike se shkaktojnë vuajtje të popullatës pa dallim të përkatësisë fetare, racore, gjinore ose të fuqisë ekonomike.

Me rritjen e zhvillimit ekonomiko-teknin të njerëzimit rriten edhe llojet e katastrofave si dhe pasojat që lënë ato pas të cilat i vuan njeriu. Kjo ndodh kryesisht për shkak të shkatërrimit intenziv të mjedisit njerëzor, rritjes së numrit të popullatës dhe për shkak të varfërisë.

Kjo situatë e imponon nevojën për rritjen e vetëdijes së gjithmbarshme për fenomenin e katastrofave. Vetëdija publike ngritet prej moshave më të reja të fëmijëve dhe të rinjve nëpërmjet të procesit edukativo-arsimor nëpër shkollë dhe nëpërmjet të formave tjera të edukimit të përgjithshëm si dhe nëpërmjet të përcjelljes së zhvillimit ekonomiko-teknik të njerëzimit.





Katastrofat më së shpeshti ndodhin befasishëm dhe papritmas. Ato të cilat ndodhin më ngadal dhe të cilat në njëfarë mënyre janë të parashikueshme i lënë njeriut kohë për tu përgaditur. Megjithatë përgaditjet bëhen edhe për ato katastrofa të cilat ndodhin papritmas me qëllim të zbutjes së pasojave tragjike.

Për organizimin e njerëzve dhe të mirave materiale për ballafaqim me katastrofat kujdeset shteti. Shteti duhet t'i stërvitë qytetarët e vet për tu ballafaquar me katastrofat dhe për t'i zvogëluar pasojat nga ato.

Këto përgaditje bëhen nëpërmjet të formave të ndryshme për edukim të popullatës për vetmbrojtje por edhe për mbrojtje dhe shpëtim të njerëzve tjerë si dhe të të mirave materiale.

Njëra prej aktiviteteve të shtetit tonë për edukimin e popullatës në fushën e katastrofave është edhe edukimi rinisë së shkollave të mesme të cilën e aplikon Ministria për arsim dhe shkencë në bashkëpunim me Kryqin e Kuq të Republikës së Maqedonisë.

# RREGULLATIVA LIGJORE

***Mbrojtja e jetës së qytetarëve dhe të mirave materiale është kategori kushtetuese.***

Në bazë të dispozitave të Kushtetutës të Republikës së Maqedonisë, janë aprovuar disa ligje të rëndësishme dhe akte nënligjore të cilat më detalisht i rregullojnë kompetencat, të drejtat dhe obligimet e të gjitha subjekteve në nivel shtetëror dhe local në sferën e katastrofave.

## ***Kësi soji janë sjellë:***

- Ligji për ballafaqim me krizat
- Ligji për mbrojtje dhe shpëtim
- Ligji për vetqeverisjen lokale
- Ligji për Kryqin e Kuq të Republikës së Maqedonisë

Duke pas parasysh nevojën e edukimit të rinisë në fushën e katastrofave, Ministria për arsim dhe shkencë dhe Drejtoria për mbrojtje dhe shpëtim sollën ***Rregullore për përmbajtjen dhe mënyrën e zbatimit të trajnimit për vetmbrojtje në institucionet arsimore***, në të cilën është rregulluar mënyra dhe përmasat e trajnimit teorik dhe praktik në instiucionet arsmiore në fushën e katastrofave.





Përvec rregullave të mbrendshme, vendi jonë është nënshkruar i më shumë rregulloreve ndërkombëtare të cilat e rregullojnë sjelljen në rast të katastrofave në shtetin tonë apo në shtetet tjera. Rregullat më të rëndësishme ndërkombëtare janë katër Konventat e Zhenevës të vitit 1949 dhe dy Protokolet plotësuese të vitit 1977 të cilat i rregullojnë marrëdhëniet në rast të katastrofave të shkaktuara nga konflikti luftarak.

Institucionet më kompetente të cilat duhet vepruar në rast të katastrofave në vendin tonë janë:

- **Qendra për ballafaqim me krizat**, si trup më i lartë professional-udhëheqës në shtetin tonë.
- **Drejtoria për mbrojtje dhe shpëtim** si trup professional-operativ që vepron në terrenin e përfshirë nga katastrofa.
- **Kryebashkiaku dhe Këshilli i njësisë së vetqeverisjes lokale**, si subjekte më përgjegjëse për aktivitete që lidhen me përgaditjen e popullatës për vetmbrojtje dhe shpëtim nga katastrofat të karakterit lokal.
- **Organizatat joqeveritare- Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë** të cilat kanë resurse njerëzore dhe materiale për ndihmë Qeverisë në fushën e edukimit të qytetarëve dhe veprimit praktik në terrenin e goditur prej katastrofës.

# NË PËRGGJITHËSI PËR KATASTROFAT, NDARJA DHE LLOJET

Kemi më shumë definicione për katastrofat.

Sipas marrëveshjes së vendeve të Evropës Juglindore **"katastrofa është njarje natyrore ose teknologjike që shkakton ose kërcënohet të shkaktojë shkatërrimin ose dëmtimin e jetës dhe pasurisë të përmasave të atilla të cilat mund të rrezikojnë shëndetin publik, sigurinë dhe mirëqenien e popullatës. Katastrofat natyrore ose teknologjike përveç tjerash përfshin tërmete, erupcione të vullkaneve, rrëshqitje të dheut, vërshime, thatësira të mëdha, ndotje të mjedisit, paraqitje të dëmtuesve të ndryshëm, zjarre pyjore, shëmbje të digave, epidemi, fatkeqsi në centrale nukleare, fatkeqsi kimike dhe industriale, rrëzim të avionëve, fatkeqësi hekurudhore, mbytje t anijeve".**

Tek të gjitha këto elemente të përbashkëta janë:

- I dëmtojnë njerëzit
- Janë rezultat i veprimeve natyrore ose të veprimeve të shkaktuara prej njeriut
- I tejkalojnë mundësitë e familjes, grupit ose bashkësisë që të ballafaqohen me të.
- Më së shpeshti e dëmtojnë popullatën e varfër

Katastrofat i ndajmë në katastrofa natyrore dhe katastrofa të provokuara prej njeriut.

Në katastrofat e natyrës bëjnë pjesë: tërmetet, vërshimet, zjarret, rrëshqitjet e dheut, ortiqet, shtigjet e borës, vetëtimat, vullkanet, cunami, sëmundjet e bimëve dhe kafshëve etj.

Në katastrofat e shkaktuara prej njeriut bëjnë pjesë: fatkeqsitë e komunikacionit, havaritë tekniko-teknologjike, eksplozimet dhe konfliktet ushtarake.





## 1

**Përveq erupcioneve vullkanike, cunameve dhe uraganeve, vëndin tonë, me vite të tëra me radhë e kanë goditur të gjitha llojet e katastrofave, qofshin këto katastrofa natyrore ose të provokuara prej njeriut.**

# KATASTROFAT NË MAQEDONISË DHE

## 1. TËRMETET

Tërmetet ndodhin si rezultat i zhvendosjes së pllakave të tokës (tektonike) ose shëmbjes së tavaneve nëpër zbrastirat e korës së tokës (urvine).

Teritori i shtetit tonë gjëndet në brezin Alpiko-himalaik, në zonen orogjene lindore mediterane, me aktivitete seizmike intensive të rendit të parë dhe të dytë, në këto zona seizmike:

- L Shkup - Viti (Kosovë);
- L Ohër - Korçë (Shqipëri);
- L Dibër - Peshkopi (Shqipëri);
- L Berovë - Kresna (Bullgari);
- L Manastir - Lerin (Greqi);
- L Gjevgjeli - Selanik (Greqi);

Harta seizmologjike e Republikës së Maqedonisë

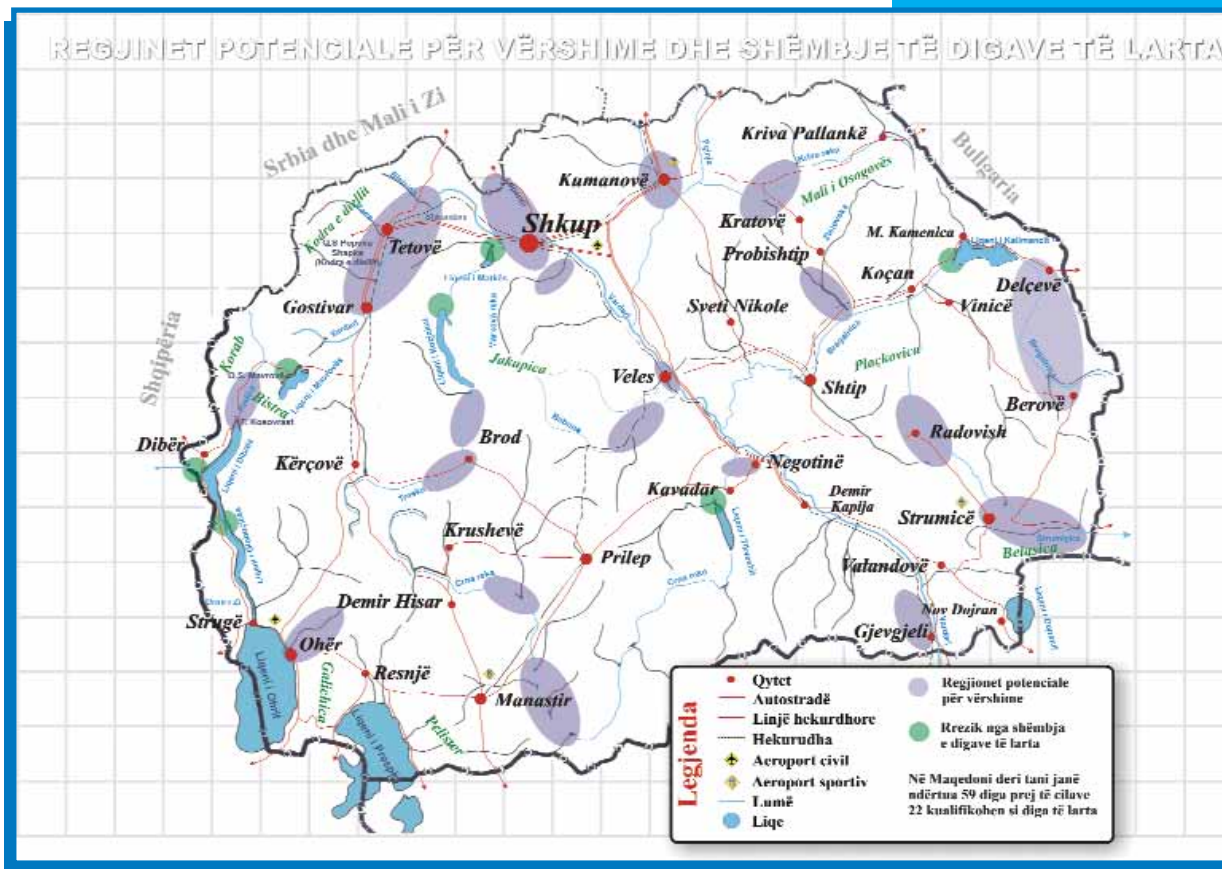


# E REPUBLIKËN E NDODHJA E TYRE

# 2

## 2. VËRSHIMET

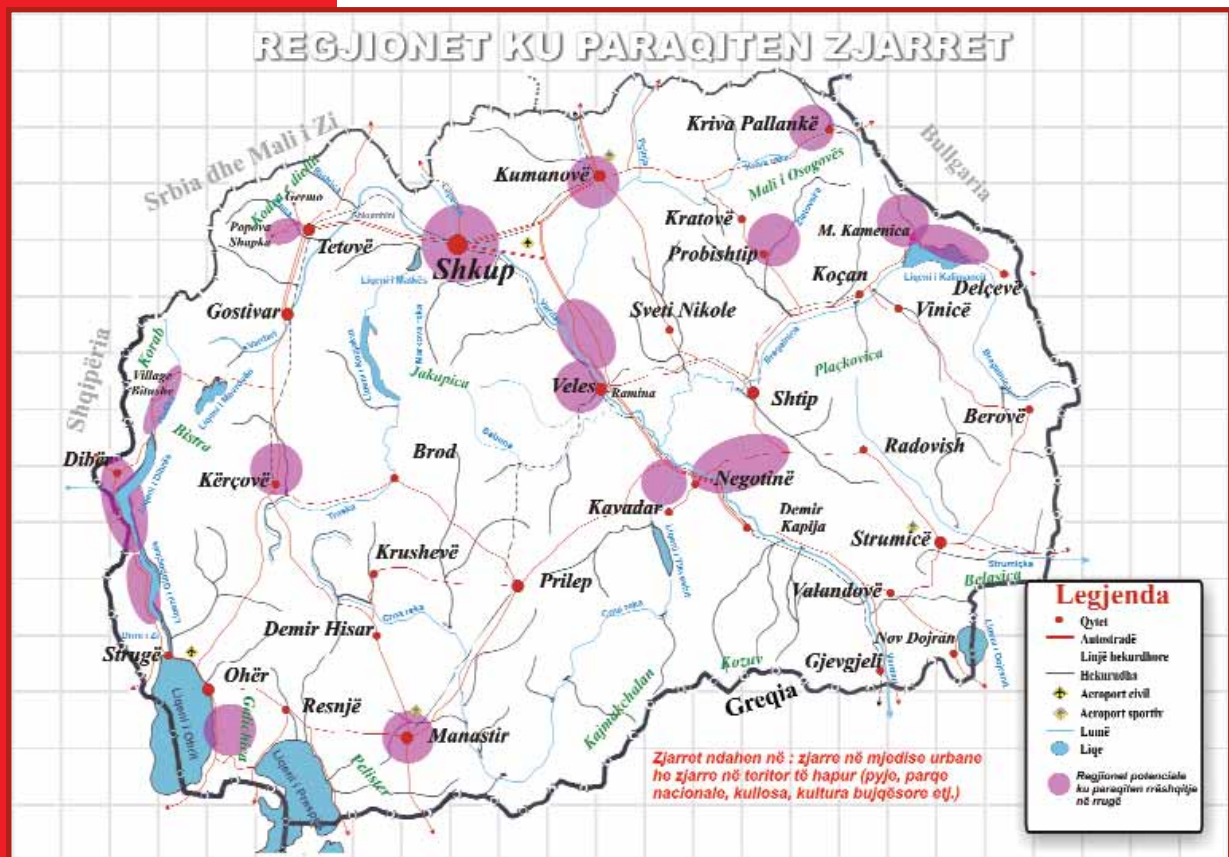
Afinitetet e mëdha të hapësirave të ulta në disa pjesë të shtetit tonë gjatë kohës së shijrave intenziv ose gjatë shkrijës së shpejtë të borës në disa periudha kohore sjell deri te derdhja e ujit prej shtretërve të lumenjve dhe kanaleve. Deri te derdhja vie për shkak se shtretërit e lumenjve dhe kanalet nuk janë të rregulluar si duhet. Rrezik adekuat paraqesin edhe digat e larta të hidrocentraleve dhe të liqejve artificial akumulues. Dëme të vecanta për bujqësinë, fondin banesor, objektet industriale dhe infrastrukturën rrugore paraqesin edhe rajonet derdhëse dhe digat në: Tetovë, Makedonski Brod, Veles, Manastir, Shkup, Strumice, Valandovë, Kocanë, Kumanovë, Gjevgjeli, Kavadar dhe Negotinë.



## 3

## 3. ZJARRET

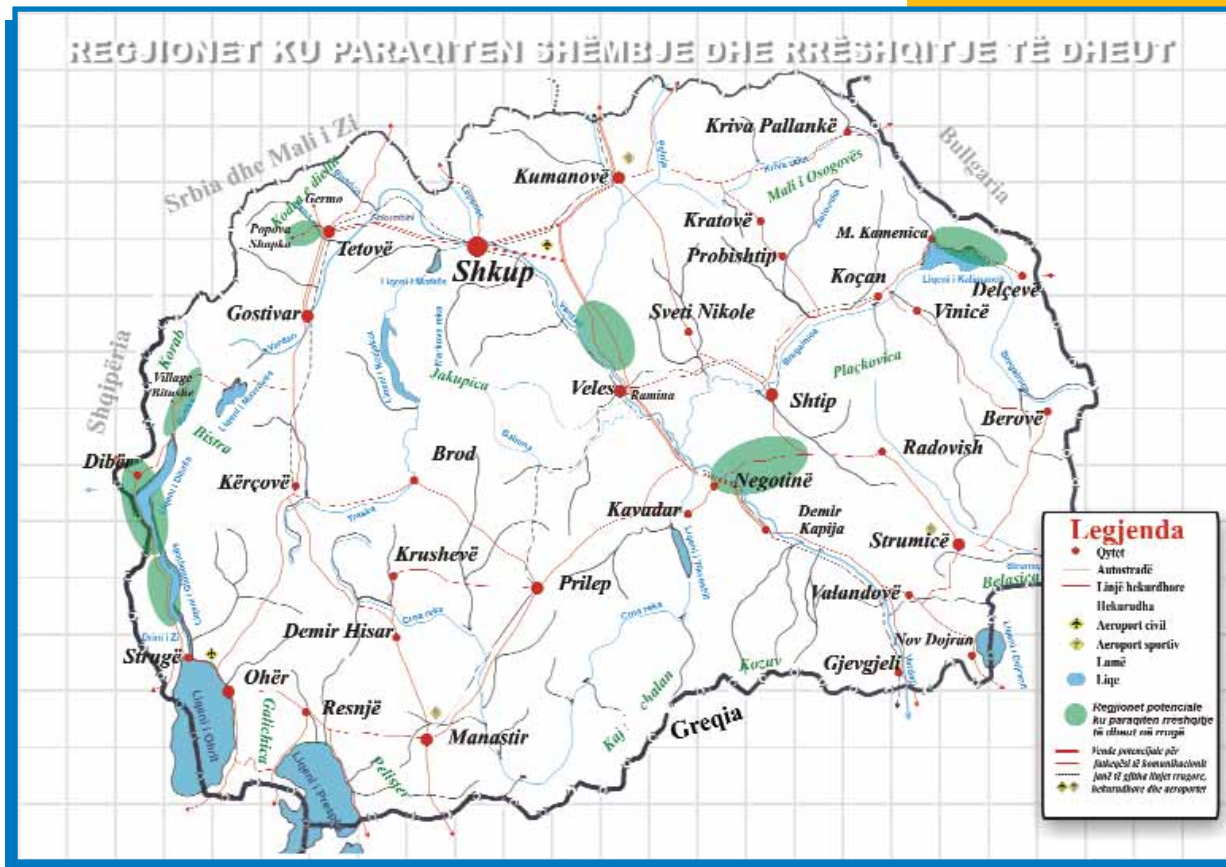
Vendin tonë e karakterizojnë dy lloje të zjarreve: pyjore, që janë karakteristik për kohën e verës, sidomos në pjesën lindore të vendit dhe urbane nëpër vendbanime të cilët paraqiten si rezultat i instalimit elektrik të vjetër dhe me defekte dhe për shkak të ruajtjes jo adekuate të materialeve që ndizen lehtë. Për shkak të kaosit urban nëpër qytetet më të mëdha, pasojat nga zjarret janë të mëdha ndërsa shpesh herë ato përfundojnë tragjikisht, sidomos në Shkup, Manastir, Kumanovë, Prilep, Veles etj.



## 4. SHEMBJA DHE RRËSHQITJA E DHEUT

# 4

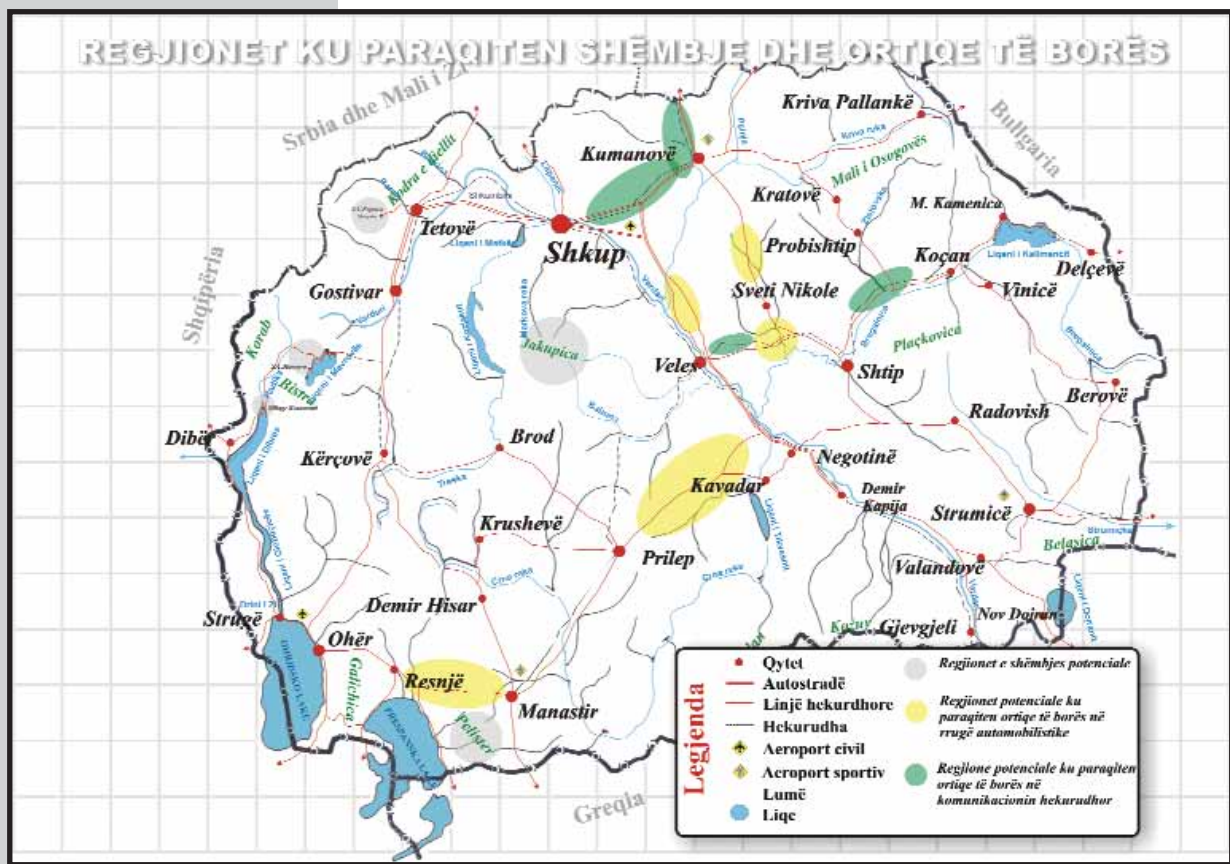
Kjo dukuri është karakteristike për disa pjesë të Republikës së Maqedonisë ndërsa paraqitet gjatë periudhave më të gjata me shi, gjatë ndryshimeve të përnjëhershme të temperaturës, lëvizjeve tektonike dhe paraqitjes së ujrave nëntokësorë. Deri tani kësi soj vende të rrëshqitjes së dheut janë regjistruar në Bitushë (Dibër), Raminë (Veles), Gjermë (Tetovë), Kriva Pallankë dhe në mes të Kavadarit dhe Negotinës. Shëmbje e tokës është regjistruar në akset rrugore Dibër-Strugë, Mavrovë-Dibër, Shkup-Veles, Kërcovë -Ohër, Veles- Prilep dhe Vinicë- Berovë.



## 5

## 5. ORTIQET DHE RRËSHQITJET E BORËS

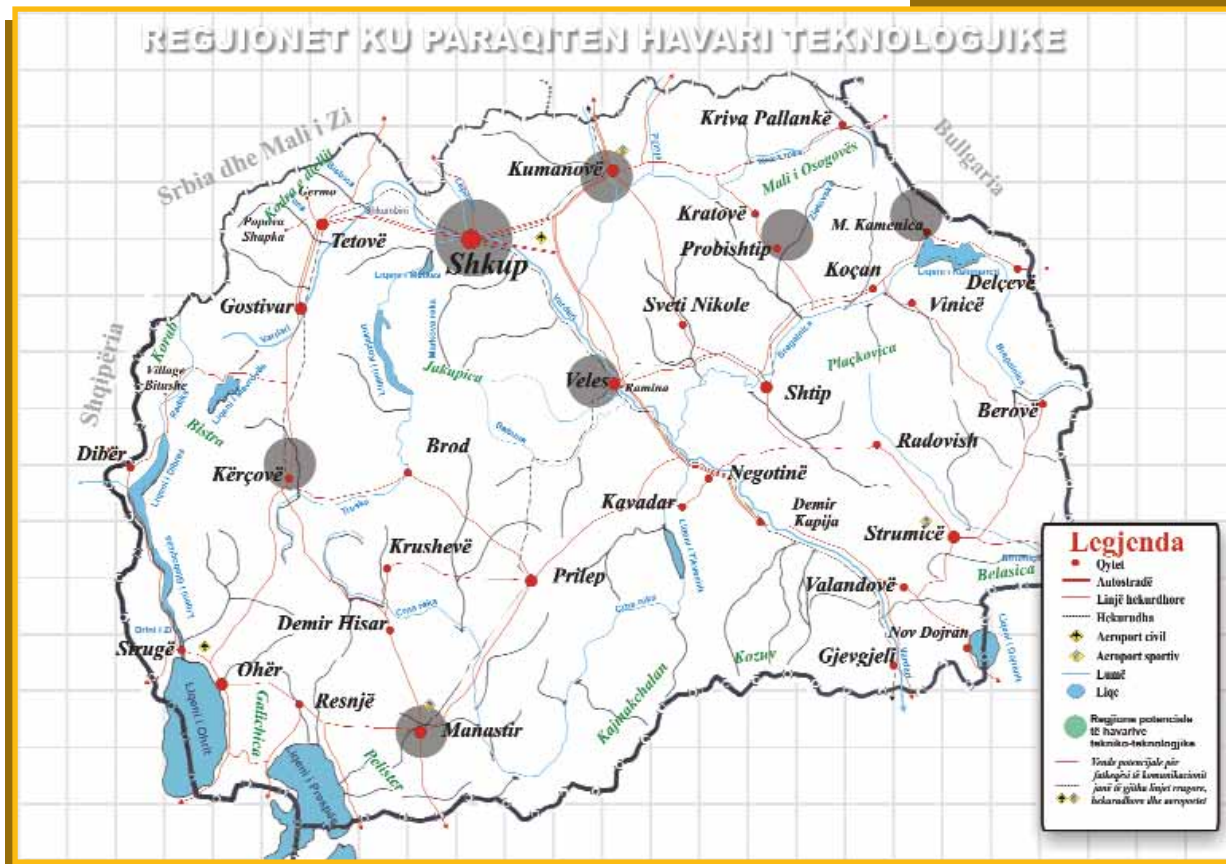
Këto janë karakteristike për periudhën e dimrit sidomos në viset malore. Ortiqe të borës janë regjistruar në regjionet turistike dimërore në Pelister, Mavrovë, Krushevë, Malet e Sharrit, Kozhuv, në rajonet e shtëpive të malorëve si dhe në transversalet nëpër të cilat lëvizin malorët: masivi Jakupica, Korab etj. Ortiqe të borës janë regjistruar në akset rrugore Shtip-Veles, Mavrovë -Dibër, Kumanovë-Sveti Nikollë dhe në qafëmalet Strazha, Gjavato, Bukovo dhe Pletvar.



## 6. HAVARITË TEKNIKO - TEKNOLOGJIKE

Këto mund të ndodhin nëpër të gjitha kapacitetet më të mëdha industriale, nëpër kapacitetet ku shfrytëzohet dhe deponohet gasi, kemikalijet, mjetet shpërthyes, ose llojet e ndryshme të lëndëve djegëse. Deri te katastrofa të këtij lloji më së shpeshti vie për shkak të pakujdesisë njerëzore. Këto kapacitete në numër më të madh janë në qytetin e Shkupit dhe rreth tij (OHIS, OKTA, Tehnogas, Hekurana, ADING, Makpetrol etj) por edhe nëpër qytete tjera sidomos në afërsi të minierave.

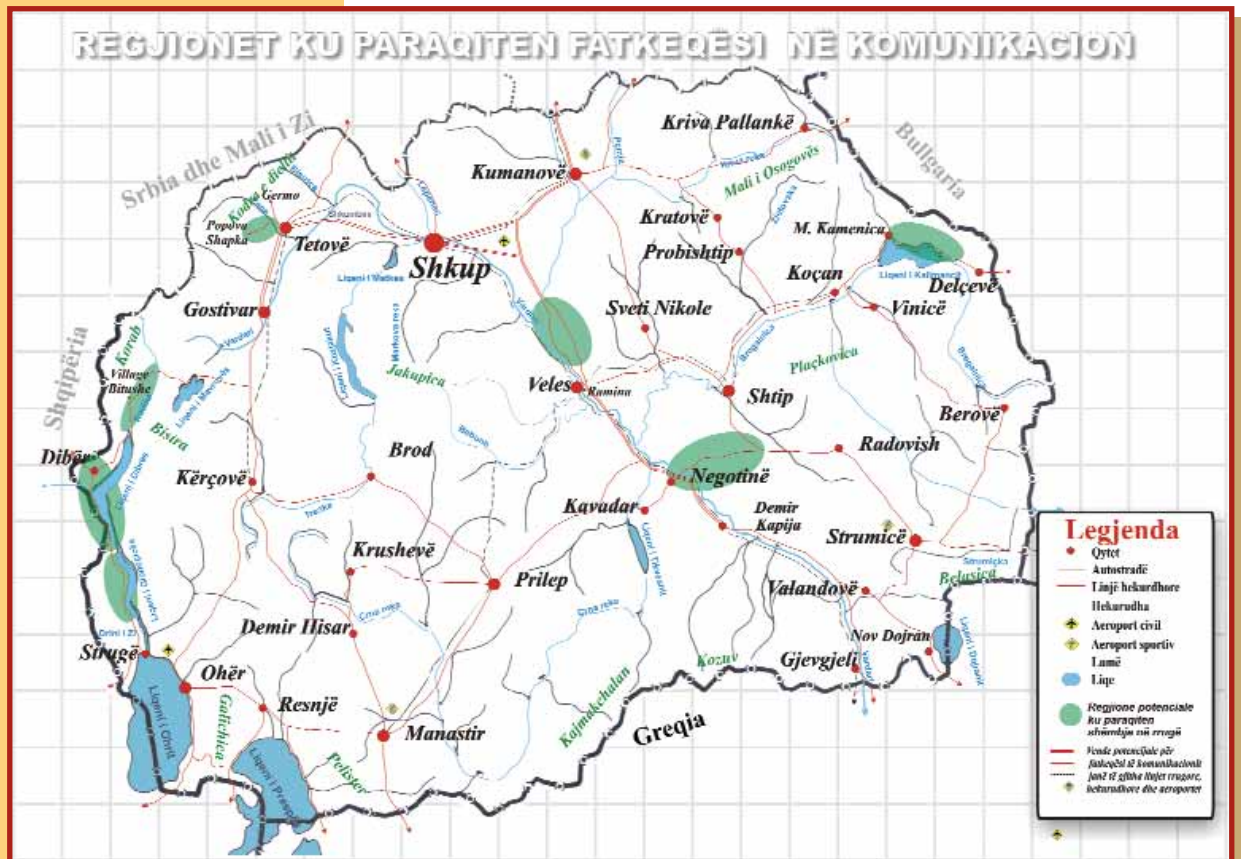
# 6



## 7

## 7.FATKEQËSITË E KOMUNIKACIONIT

Ky lloj i fatkeqësive është mjaft i përhapur nëpër tërë vëndin për shkak të frekuentimit të madh të komunikacionit ajror, hekurudhor,, rrugor dhe ujor. Rreziku më i madh është në dhe rreth Shkupit, pastaj koridori lindje-perëndim dhe veri-jug.



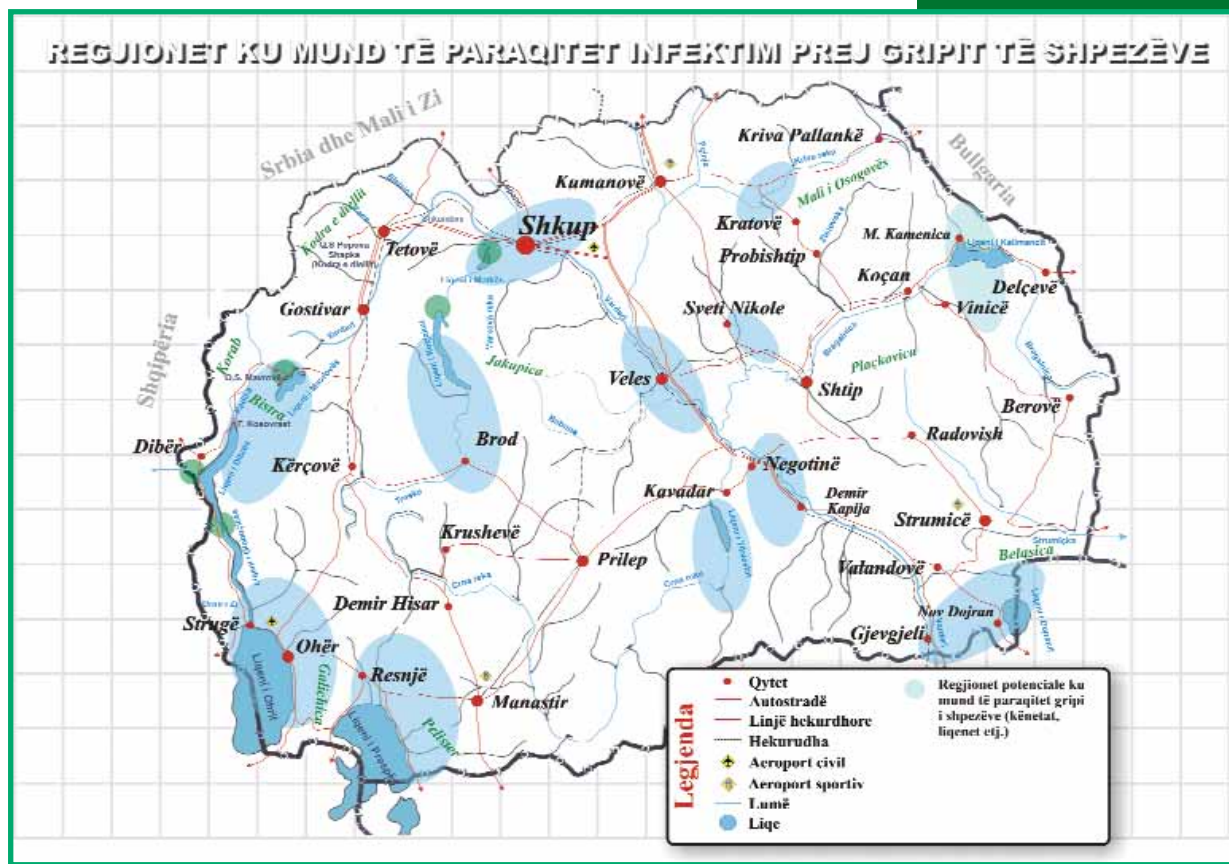
## 8. SËMUNDJET E KAFSHËVE

# 8

Në vëndin tonë vitë të tëra më parë, në regjionet blegtorale është e pranishme bruceloza, shapi dhe jargëzimi (në Shtip dhe Prilep).

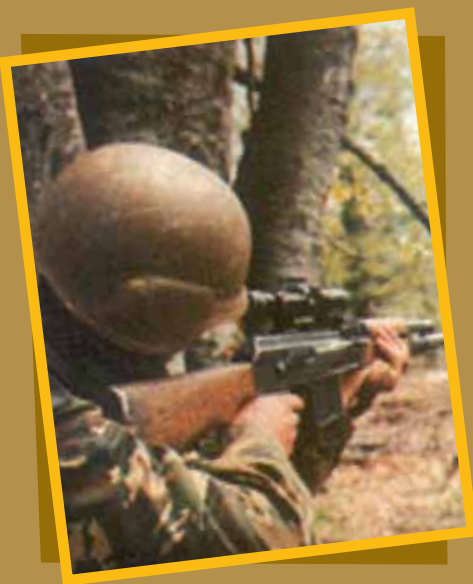
Nga fundi i shekullit XX, më së pari nëpër disa vënde të Azisë, ndërsa prej vitit 2005 edhe nëpër disa vënde evropiane u përhap gripi i shpendëve i cili paraqet sëmundje virusale infektive vdekjeprurëse të shpezët e egra. Në regjionet ku shpezët e egra, sidomos ato shtegtarë përzihen me kafshët shtëpiake, ekziston rrezik real i përcjelljes së virusit prej shpezëve të egra te kafshët shtëpiake. Kur virusi bartet prej shpezëve tek njeriu (nëse kryhet mutacioni), vie deri te sëmundja e rëndë me shkallë të lartë vdekjeje te njerëzit.

***Bartja e virusit prej shpezëve tek njeriu bëhet nëpërmjet të konsumimit të mishit të infektuar ose të prodhimeve të tij, të cilat nuk janë të përgatitura në mënyrë adekuate si dhe nëpërmjet të kontaktit të drejtpërdrejtë me shpezët e infektuara.***





## 9



## 9. KONFLIKTET LUFTARAKE

Këto paraqiten si konflikte të brendshme ndërkombëtare. Këtë lloj të katastrofave e provokon njeriu ndërsa vuajtjet e popullatës prej saj janë intenzive dhe të vrazhda.

Për këtë lloj të katastrofave, nëse i kthehemi historisë së luftërave është karakteristike vuajtja gjithnjë e më e madhe e popullatës joluftarake - civile në raport me ushtrinë (me ata të cilët bartin armë). Kështu për shembull deri në Luftën e Parë Botërore humbjet e personave civil ishin 10% kundrejt 90% në raport me ato luftarak, në Luftën e Dytë Botërore ky koleracion ishte i barabartë ndërsa gjatë konflikteve më të reja ky raport ishte 90% kundrejt 10% në dëm të popullatës civile.

Për këto arsye bashkësia ndërkombëtare gjithnjë e më shumë insiston për aplikimin e Konventave të Zhenevës dhe të Protokoleve plotësuese dhe për përgjegjësinë e atyre që nuk i respektojnë këto dhe aktet tjera të së drejtës ndërkombëtare humanitare.

Gjatë konflikteve luftarake dhe sidomos pas përfundimit të tyre rrezik më të madh paraqesin mjetet e mbetura të pa eksploduar të minave dhe eksplozivave (granata, raketa, plumba dhe armatim tjetër i lehtë i të gjitha llojeve, formave, përmasave) të cilat një periudhë më të gjatë e rrezikojnë të gjithë bashkësinë, sidomos fëmijët të cilët shtrejtë e paguajnë kërkshërinë e tyre dhe edukimin jo adekuat.



# VËNDI, ROLI DHE DETYRAT E KRYQIT TË KUQ GJATË KATASTROFAVE

Në lëvizjen e Kryqit të Kuq ekzistojnë tri segmente:

- L **KOMITETI NDËRKOMBËTAR I KRYQIT TË KUQ (KNKK)**, detyra themlore e të cilit është ofrimi i ndihmës viktimave të konflikteve të armatosura, evakuimi dhe ndihma mjekësore.



- L **FEDERATA NDËRKOMBËTARE E KRYQIT TË KUQ DHE GJYSMËHËNES SË KUQË (FNKKGJK)**, detyra themlore e së cilës është ofrimi i ndihmës së viktimave gjatë katastrofave natyrore, kujdesi për të ikurit në vende tjera etj.



- L **SHOQATAT KOMBËTARE - Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë**, detyrat e së cilave janë të rregulluara me Ligjin për Kryqin Kuq të Republikës së Maqedonisë.

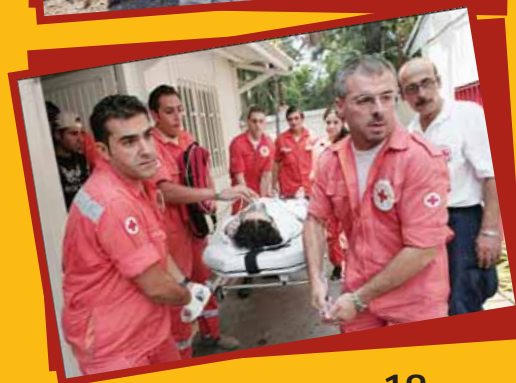


Detyrat e Kryqit të Kuq në fushën e katastrofave janë të përmendura në Nenin 19 ndërsa në Nenin 21 janë përcaktuar organet e nivelit shtetëror dhe lokal me ta cilat Kryqi i Kuq bashkëpunon në rast të katastrofave.

*Sipas këtij Ligji Kryqi i Kuq është i obliguar të merr pjesë në mbrojtjen dhe shpëtimin në rast të katastrofave dhe fatkeqsive, të merr pjesë në edukimin e popullatës për vetndihmë dhe ndihmë dhe të formojë ekipe të veta për intervenim dhe veprim në teren të përfshirë nga katastrofa në vend dhe jasht tij.*

Kryqi i Kuq, me përfaqësues të vet merr pjesë në Shtabin kryesor në Qendrën për menaxhim me krizat dhe Drejtorinë për mbrojtje dhe shpëtim.

Edukimin e anëtarëve të ekipeve për intervenim e bën Qendra për trajnimin e kuadrave pranë Kryqit të Kuq i cili sipas nevojës edukon kuadro për nevojat e organeve lokale dhe shtetërore dhe organizatave turistike etj.



*Edhe pse numrin më të madh të katastrofave, sidomos të atyre natyrore nuk mund ta parashikojmë, ne mund të ndërmarrim masa preventive me të cilat do t'i zvogëlojmë pasojat negative.*

*Sendërtimi i kulturës preventive nënkupton mësim për raportin në mes të përparimit tekniko-teknologjik, mjedisit, katastrofave dhe sjelljes adekuate me qëllim të mbrojtjes së vetvetes dhe bashkësisë më të gjerë.*

*Kuptimi i drejtë dhe me kohë i këtij korelacioni do të na ndihmojë për ndërmarrjen e aktiviteteve të ndryshme para, gjatë dhe pas katastrofave.*

# AKTIVITETET PAR KATA

## AKTIVITETET PAR

Që të mund t'i përgjigjemi katastrofës, duhet të verifikojmë se për çfarë lloj të katastrofës bëhet fjalë, të përcaktojmë vendin ku mund të ndodh ajo dhe të parashikojmë përafërsisht pasojat e mundshme dhe të përgadisim mjete materialo-teknike dhe resurse njerëzore për evitimin ose zbutjen e pasojave.

Mund të thuhet se llojet e katastrofave dhe lokacionet e mundshme në makroplanin e Republikës së Maqedonisë tani më i kemi definuar nëpërmjet të vëzhgimit afatgjatë. Tani më ka mbetur që secili institucion i nivelit shtetëror dhe lokal që këtë ta bëjë në mikroplan.

Këtë aktivite, para se katastrofa të ndodhë e bëjnë institucionet profesionale nëpërmjet të vlerësimit në teren nga rreziqet e mundshme dhe kapacitetet e nevojshme për ballafaqim me pasojat.

Të dhënat e fituara duhet të evidentohen dhe me to duhet njoftuar popullata adekuate.

Këtë vlerësim duhet bërë shkollat por edhe amvisëritë dhe në bazë të këtij vlerësimi të përgadisim plan për evakuim, vet ndihmë dhe ndihmë.

Vlerësimi për rreziqet e mundshme është segmenti më i rëndësishëm gjatë përgaditjeve para katastrofave dhe përfshin:

- L Vend ndodhja e objektit të rrezikuar dhe qasjen deri te ai
- L Vjetërsia e objektit dhe instalimet e ujit, rrymës, nxemjes qëndrore, gasit, kanalizimit, instalimet kundër zjarrit, lartësinë e objektit, shkallët e zjarrfikësve etj.
- L Orari i inventarit (i përbashkët dhe nëpër lokale)
- L Ekzistimi i personave të edukuar për ndihmë të parë dhe mjetet adekuate materialo-teknike.
- L Higjiena
- L Përpunimi termik i mishit, bashkëpunimi me shërbimin veterinar dhe bujqësor, edukimi i popullatës për rreziqet nga sëmundjet e kafshëve dhe bimëve

# A, GJATË DHE PAS STROFAVE

## A KATASTROFËS

- L Ekzistimi i mjeteve të përdorshme për vetndihmë dhe ndihmë (litar, helmëta, çizme, lopata, shetër, enë për ujë, llampa për bateri, mjete për izolim etj).
- L Struktura gjinore, nacionale, shëndetsore dhe mosha e popullatës.
- L Ekzistimi i mjeteve për lidhje ( radio statcioneve).
- L Ekzistimi i sistemit për informim (autoparlant).
- L Këmbimi i informative me shtetet fqinje

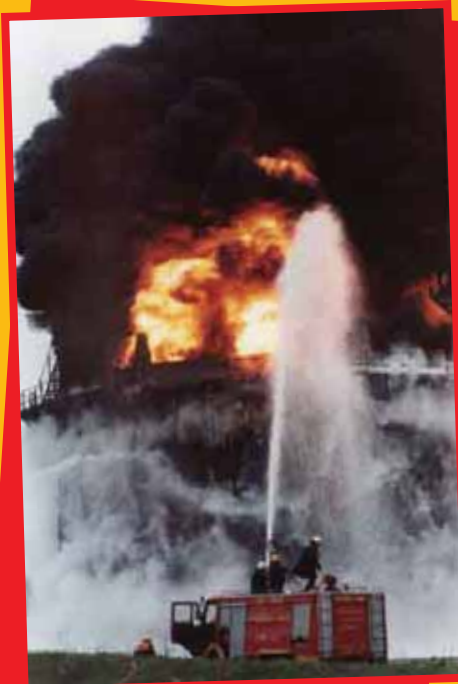
Prej kualitetit të vlerësimit varet vëllimi dhe lloji i edukimit të popullatës por edhe i ekipeve të specializuara të cilat duhet të inkuadrohen për evitimin e pasojave. Prej vlerësimit do të varen edhe përgaditjet për evitimin ose zvogëlimin e pasojave. Përgaditjet për evitimin ose zvogëlimin e pasojave janë të ndryshme për lloje të caktuara të katastrofave dhe zakonisht përbëhen prej:

- L Përcaktimit të kahjeve për evakuim prej objekteve
- L Shënimi i numrave më të rëndësishëm të telefonave dhe theksimi i tyre në vende publike (policia, ndihma e shpejtë, brigadat e zjarrfikësve, Qendra për menaxhimin me krizat, drejtoria për mbrojtje dhe shpëtim, Kryqi i Kuq, farefis dhe miq të afërm të cilët mund të na pranojnë).
- L Evidentimi i personave të cilët kanë mbaruar kursin për ndihmë të parë ose kursin për zjarrfikës.
- L Përgaditja e pakos familjare me prodhime elementare dhe mjete tjera për vetmbrojtje (llampë me bateri, qiri, shkrepse, kuti për ndihmë të parë, ilace, veshmbathje etj) dhe ku duhet ruajtur ajo.
- L Përcaktimi i lokacioneve për lagjet e kampimit.

# 1



**PAKO FAMILJARE (VALIXHE)  
me mjete për vetëmbrojtje**



## AKTIVITETET GJATË KO

### *Aktivitetet gjatë kohës së katastrofave varen nga lloji dhe vëllimi i katastrofës.*

Megjithatë ekzistojnë edhe disa aktivitete të përbashkëta të cilat ndërmerren pa marrë parasysh llojin e katastrofave, si:

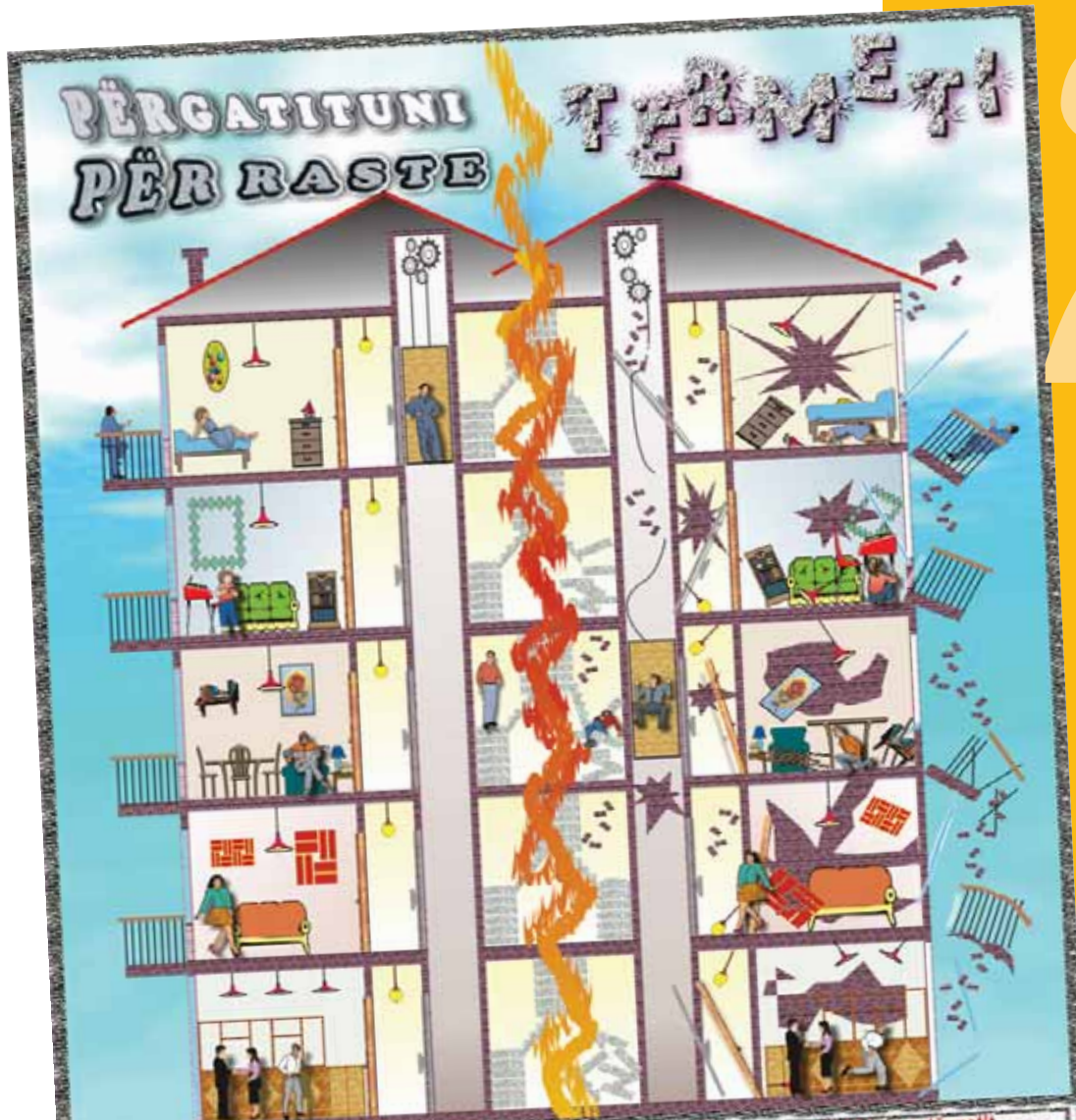
- L Lësho shtëpinë tënde!
- L Mbyll ujin, nxemjen qendrore, gasin dhe ndal rrymen elektrike!
- L Lajmërohu në Qendrën për menaxhim me krizat në numrin e telefonit 195 ose në telefona tjerë të rëndësishëm dhe informohu për gjendjen!
- L Informo më të afërmit për hapat që ke ndër mënd me ndërmarrë!
- L Ndhmo fqinjët nëse ke mundësi!
- L Kujdesu dhe siguro kafshët shtëpiake!
- L Kujdesu për fëmijët e vegjël, invalidët, kafshët e shtëpisë nëse ke mundësi!
- L Merr pakon familjare, barrnatoren shtëpiake dhe dokumentet personale!
- L Mbyll banesen, shtëpinë!
- L Përcjell informatat nëpërmjet të mjeteve të informimit public dhe udhëzimet e organeve kompetente!

Përveq aktiviteteve të përbashkëta, identifikuese për cdo katastrofë, ekzistojnë edhe aktivitete specifike për katastrofa të llojeve caktuara. Kësisoj:

#### **a. në rast të tërmetit**

- L Strehoju ndër tavolinë, shtrat ose hapësirën e derës;
- L Mos e përdor ashensorin;
- L Mos dil në tarasë/balkon;
- L Nëse një herë del jashtë objektit, mos u kthe sërish, deri në qetësimin e tokës;
- L Nëse qëllon në rrugë, largohu prej pallateve, shtyllave elektrike, sipërfaqeve me xham.

# HËS SË KATASTROFAVE



## Si të përgatituni për raste tërmeti

- Kontrolloni rregullisht aparatet për fuqi të zjarreve
- Mësoni si shpërndajni gazin, rrymën dhe ujë
- Inventarizimi i ndërmirës së garës të kësaj shtëpie
- Përdorimi për punë: raftet e librave, moshkëpjetë dhe vënde për qytetë përkrahur dhe bujqësi
- Mos i vini shtrësit e fëmijë dhe detyrës në xhamia të mëdha
- Bërësit e detyrës të jenë gjithnjë në rregull
- Afër vendit të fjetjes mbani ndonjë fëmijë me këmishë
- Qëllimi i rregullimit të dhomës së punës dhe të ofendimit mbani kopje për rrëzimet
- Mos vini ujëra të ëmëra nëpër rrugë
- Muzerimi nga të gjithë banorët për punë dhe vlefshëm të komerciarëve për qëllime të tjera

## C'të bëni gjatë kohës së tërmetit

- **Ju të qetë**
- **Këmbëzëni këmbët të shpejtë**, nën tavolinë, nëpër skaje, në shpatull kryqëz, nën kaset e derës
- **Mos shtrëni duart në rregullim**, të përdorni shpatull dhe shpatullorët, apo të dini prapë, ofendime, sargimeve apo rrafsh të llojeve
- **Mos hapëni dyerë**, shtrëni të shpejtë, shtrëni dhe shtrëni të shpejtë
- **Nëse jeni:**
  - në rrugë, në rrugë, në rrugë, në rrugë, në rrugë
  - në rrugë, në rrugë, në rrugë, në rrugë, në rrugë
  - në rrugë, në rrugë, në rrugë, në rrugë, në rrugë
  - në rrugë, në rrugë, në rrugë, në rrugë, në rrugë

## C'të bëni pas tërmetit

- Vlerësoni veten si jeni
- Shtrëni a ka shpërndajë ujë
- Përdorni me kujdes a ndonjë gjë që është mënyrë qytetë e tyre
- Ndërmirësi të lënduarit që i kanë prapë
- Mos përdorni telat e shtrërit
- Mos shtrëni gjëra të tjera
- Kontrolloni kushtet për se ti përdorni
- Mbledhni kopjeve komode dhe të forta dhe marrë veçje të tjerë
- Gjithnjë jeni në kontakt për mënyrë të informacionit publik.



INTERNATIONAL FEDERATION OF RED CROSS AND RED CRESCENT SOCIETIES  
FEDERATA YUGOSLAVIAVE E KRISTIT TË AZY DHE KRYQËVE TË KUQË

## 2

**b. në rast zjarri**

- L shfrytëzo aparatën për fikjen e zjarrit!
- L hulumto prej nga vjen zjarri përmes prekjes së dorezës së derës!
- L gjithmonë ec në drejtim të kundërt me zjarrin!
- L nëse duhet të lëvizësh në drejtim të zjarrit ose tymit, mbulohu me batanie ose leckë të lagur, posaqërisht hundën dhe gojen!
- L nëse një herë del prej objektit, mos u kthe sërish në të!
- L Nëse nuk mund të lëshosh objektin, hap dritaren dhe sinjalizo vëndndodhjen tënde!
- L Vëndos në vënd më të sigurt materiet që ndizen lehtë (benzinë, gas, ngjyra dhe llaqe dhe kemikalie tjera)!

**c. në rast të vërshimit**

- L rezervat e ushqimit vendosi në vënde më të larta!
- L shko drejt vëndeve më të larta!
- L nëse rajoni iu nënshtrohet vërshimeve të shpeshta dhe të reshurave intenzive të shiut, objektin braktise më herët!
- L nëse udhëton me veturë, shpejt braktise rrugën nëpër të cilën rrjedh më shumë ujë!
- L nëse vetura pushon së punuari, menjëherë braktis atë dhe ngjitu në ndonjë vënd më të lartë!

**d. në rast të motit të lig, bubullimave dhe breshërit**

- L strehoju në object të ndërtimit të fortë!
- L nëse gjëndesh në lokacion të hapur, ulu galuc, përkul koken dhe krijo kontakt minimal me token!

- L qëndro sa më larg gjësendeve metalike, pemëve të larta, antenave, largpërquesve etj.!
- L nëse je në plash, braktise menjëherë dhe hyn në veturë!
- L duhet të keshë parasysh se rrufeja gjuan edhe në largësi prej 10 deri 15 kilometra nga vëndi i bubullimes!

### **e. në rast të konfliktit luftarak**

- L mos lëviz nëpër rajonin ku ka pasë veprime luftarake!
- L mos prek asgjë të dyshimt!
- L mos grumbullo në shtëpi mjete eksplozive!
- L mbaje mend dhe shenjo vëndin ku ke parë gjëra të dyshimta!
- L informo prindërit ose policinë!

### **f. në rast të gripit të shpezëve**

- L në regjionin ku është dëshmuar prezenca e gripit të shpendëve, ik prej kontaktit me shpendët e ngordhura nga arsye të panjohura!
- L largohu kontaktit të jashtëqiturave të shpezëve!
- L mos flej në afërsi të shpezëve!
- L mos prek fityren ndërsa duart pastor pas kontakteve me zogj!

# 2





# 3



## AKTIVITETET PAS KATASTROFES

Për përfundimin e katastrofes në mënyrë më të sigurt do të informoheni prej organeve kompetente. Vetëm atëherë mund të ndërmerrni aktivitete të ndryshme, si:

- L ndihmë ndonjë të afërmi ose fqinjit,
- L verifikimi i gjëndjes së instalacioneve të rëndësishme (korenti, uji, nxemja qendrore, gazi, kanalizimi) dhe riparimi i tyre,
- L hudhja e ushqimit i cili i është nënshtrua nxemjes, tymit dhe pluhurit,
- L plotësimi i rezervave të ushqimit, ujit dhe ilaqeve,
- L fillimisht të përdoret vetëm uj vluar!
- L kujdes gjatë hyrjes nëpër objekte të dëmtuara dhe me lagështi!



# NDIHMA E PARË GJATË KATASTROFAVE

Në rast të katastrofave, organet e shëndetësisë ndërmarrin aktivitete të cilat lidhen me: kërkimin e të lënduarve, shpëtim, ndihmë të parë, transport të të lënduarve, triazhë, evakuim dhe logjistikë (furnizim me ushqim dhe ujë, kryerjen e punëve sanitare, aktivitete për pengimin e përhapjes së sëmundjeve ngjitëse).

Ndihma e parë është segment i shëndetësisë gjithëpërfshirëse në raste katasrofash. Përmasat e saj varen prej llojit të katastrofës, prej faktorit të befasisë dhe prej përmasave të pasojave. Kështu, në rast të tërmetit, befasia është më e madhe ndërsa pasojat më të rënda. Ndihma e parë është më e nevojshme dy ditët e para, kur paralelisht bëhet kërkimi, shpëtimi, triazha dhe transporti.

Për t'iu përgjigj katastrofave në mënyrë gjithëpërfshirëse dhe me kohë, është e nevojshme që të gjitha subjektet kompetente të veprojnë në rast të katastrofave, të bëjnë vlerësimin e kapaciteteve të tyre dhe edukimin e popullatës për mbrojtje dhe vetëmbrojtje.

## Parimet themelore të ndihmës së parë

## Cfar duhet ndërmarrë

Interveno menjëherë, i drejtpërdrejtë, aktiv, autoritativ!

Sa më gjatë të zgjasë gjendja e konfuzionit, njeriu nuk do të ketë mundësi të ndërmarrë kurfar aktiviteti për menaxhimin e situatës gjë që e vështirëson intervenimin.

Fokusohu në intervenimin në situatën adekuate

Ndihmo njeriun të pranojë se katastrofa ka ndodhur, trimëro atë dhe shpreh emocionet tua!

Siguro informatë të drejtë për situatën!

Shiko situatën në mënyrë reale!

Mos ofro bindje të rrejshme, gjithmonë të jesh real dhe thuaj të vërtetën!

Identifiko anksozitetin, depresionin ose tensionin, shpreh shpresën se kriza do të tejkalohet por njeriu duhet të dijë se punët nuk do të jenë më ashtu si kanë qenë!

Identifiko sëpari cfarë aktiviteti duhet ndërmarrë!

Secili këshillim duhet të rezultojë me ndërmarrjen e ndonjë aktiviteti që njeriu mund të kryej!

Siguro përkrahje emocionale!

Gjej një grup moshatarësh, shokë të shkollës ose anëtarë të familjes të cilët mund të ofrojnë përkrahje dhe ndihmë të përkohshme me qëllim që njeriu të fitojë ndjenjen se nuk është vetëm!

Fokusohu në konceptin personal!

Vlerëso se si njeriu është ballafaquar me situatën dhe cfar hapa planifikon të ndërmarrë në të ardhmen, trimëro atë për zgjidhjet e propozuara!

Trimëro atë që të mbështetet në fuqitë e veta!

Siguro aktivitete të cilat njeriu mund t'i kryej me qëllim që të ndihmojë dhe thekso suksesin e tij!

Tregohu i brengosur dhe kompetent!

Këshilluesi duhet të jetë kompetent për zgjidhjen e problemit!

# NDIHMA E PARË PSIKOLOGJIKE GJATË KATASTROFAVE

*Si pasojë e katastrofes, edhe te ata që pranojnë edhe te ata që ofrojnë ndihmë, i pranishëm është stresi. Për këtë arsye, në disa momente të veprimit është e rëndësishme ndihma e parë psikologjike. Që të veprohet në mënyrë adekuate është e nevojshme të identifikohet lloji i stresit nga ana e personave profesional. Identifikimi i llojit të stresit bëhet sipas reaksionit të personit me stres. Reakzionin e përcaktojnë simptomat dhe sipas tyre vlerësojmë çfarë duhet dhe çfarë nuk duhet bërë.*

REAKSIONI	SIMPTOMET	CKA DUHET BËRË?	MOS BËJË!
<b>Normal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dridhje</li> <li><input type="checkbox"/> Shkundje</li> <li><input type="checkbox"/> Ngurrim i muskujve</li> <li><input type="checkbox"/> Djersitje</li> <li><input type="checkbox"/> Gërditje</li> <li><input type="checkbox"/> Barkqitje e vogël</li> <li><input type="checkbox"/> Rrahje e zemrës</li> <li><input type="checkbox"/> Frymëmarrje e shpejtuar</li> <li><input type="checkbox"/> Anksiozitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Inkurajo</li> <li><input type="checkbox"/> Bëjë identifikimin me grupin</li> <li><input type="checkbox"/> Motive</li> <li><input type="checkbox"/> fol me të</li> <li><input type="checkbox"/> Vëzhgo që të vëresh a po qetëso het, mos humb durimin!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mos ofendo!</li> <li><input type="checkbox"/> Mos e tepro me shprehje të simpatisë!</li> </ul>
<b>Panikë individuale</b> (reaksion i ikjes)	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tentim për ikje</li> <li><input type="checkbox"/> Nuk mund të gjykojë</li> <li><input type="checkbox"/> Carje e pakontrollua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tento me mirësjellje</li> <li><input type="checkbox"/> Ofro dic të ngrohtë për të pirë ose për të ngrënë</li> <li><input type="checkbox"/> Kërko ndihmë nëse duhet</li> <li><input type="checkbox"/> Inkurajoe të flaës</li> <li><input type="checkbox"/> Të jeshë i vetëdijshëm për mundësitë tua (kufizimet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mos u trego brutal</li> <li><input type="checkbox"/> Mos mësho</li> <li><input type="checkbox"/> Mos e lag me ujë</li> <li><input type="checkbox"/> Mos i jep sedativa</li> </ul>
<b>Depresion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Qëndron ose rrin ulur pa lëvizë, nuk flet</li> <li><input type="checkbox"/> Shprehje e zbrazët</li> <li><input type="checkbox"/> Nuk shpreh emocione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Reago shpejt</li> <li><input type="checkbox"/> Detyro të tregojë cka ka ndodhë</li> <li><input type="checkbox"/> Trgo simpati</li> <li><input type="checkbox"/> Identifiko ndjenjat e mllëfit tek aid he tek vetja</li> <li><input type="checkbox"/> Ofroja nevojat elementare: ujë, ushqim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mos i fol: eja në vete!</li> <li><input type="checkbox"/> Mos e tepro me keqard hje!</li> <li><input type="checkbox"/> Mos i jep sedativa!</li> <li><input type="checkbox"/> Mos u trego i ofenduar, i mjerë!</li> </ul>
<b>Aktivitet tepër i theksuar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Grindet</li> <li><input type="checkbox"/> Flet shpejt</li> <li><input type="checkbox"/> Tallet në mënyrë joadekuate</li> <li><input type="checkbox"/> Sygjeron pafund</li> <li><input type="checkbox"/> Zhvendoset prej një skajshmërie në tjetrën.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Detyro të flaës për këtë</li> <li><input type="checkbox"/> Gjej ndonjë aktivitet që ka kuptim</li> <li><input type="checkbox"/> Kënaq nevojat elementare</li> <li><input type="checkbox"/> Vëzhgim/përcjellje e patjetërsueshme</li> <li><input type="checkbox"/> Të jeshë i vetëdijshëm për ndjenjat tua (frustracioni, hidhërimi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mos i thuaj se reagon në mënyrë jonormale</li> <li><input type="checkbox"/> Mos i jep sedative</li> <li><input type="checkbox"/> Mos u grind me të</li> </ul>
<b>Reaksion konverziv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gërditje dhe vjellje e rëndë</li> <li><input type="checkbox"/> Nuk mund të lëvizë pjesë të caktuara të trupit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Trego interes, brengosje</li> <li><input type="checkbox"/> Ndhmoi që të ndjehet rahat</li> <li><input type="checkbox"/> Angazhoe me dic që do t'ia tërhjekë vëmendjen</li> <li><input type="checkbox"/> Të jeshë i vetëdijshëm për ndjenjat personale (frustracioni, hidhërimi, të qeshurit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mos i th uaj se me të vërtetë nuk ka dic që nuk është në rregull</li> <li><input type="checkbox"/> Mos e akuzo</li> <li><input type="checkbox"/> Mos e përqesh</li> <li><input type="checkbox"/> Mos qesh me të tjerët për këtë</li> <li><input type="checkbox"/> Mos e injoro hapur paaftësnë.</li> </ul>

**REAKSIONET HISTERIKE JANË REAKSIONE TË PAZAKONSHME!**

# PËRFUNDIM

*Pasojat prej llojeve të ndryshme të katastrofave për popullatën dhe të mirat materiale janë të ndryshme dhe varen prej faktorit befasi por edhe prej përgatitjeve që ne i bëjmë që të ballafaqohemi me to.*

*Për këto arsye nevojitet që të gjitha shtetet dhe organet lokale, organizatat joqeveritare, organizatat punuese, institucionet arsimore, mjetet e informimit public, familjet dhe subjektet tjera në mënyrë permanente të bëjnë vlerësimin e rreziqeve dhe të ndërmarrin masa nëpërmjet të përgatitjeve adekuate për eliminimin e tyre ose për zbutjen e pasojave.*

*Në këtë drejtim është mëse i nevojshëm edukimi i popullatës për vetëndihmë dhe ndihmë, formimi i ekipeve profesionale për veprim në minutat e para të katastrofave.*

*Është e rëndësishme të punohet me popullatën në planin e përkrahjes psikologjike me qëllim që të evitohen, aq sa është e mundur, stresi dhe paniku në rast të katastrofave, të cilat ndikojnë në mënyrë të tërthortë në përmasat e pasojave.*

*Në procesin e sendërtimit të vetëdijes publike për rreziqet nga katastrofat, është i rëndësishëm roli i mjeteve të informimit public, sidomos e atyre të nivelit lokal por gjithashtu janë të rëndësishme edhe aktivitetet e ushtrimeve nëpërmjet të cilave krijohen shprehje për reagime automatike.*

# S H Ë N I M E

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# NUMRAT MË TË RËNDËSISHËM TË TELEFONAVE

Qendra për informim dhe alarmim



**195**

Zjarrfikësit



**193**

Ndihma e shpejtë



**194**

Policia



**192**

Informata



**188**



I falënderohemi Kryqit të kuq Norvegjesh për përkrahjen financiare për botimin e këtij Doracaku