

# ЗЛАТНИ ПРАВИЛА НА ОДНЕСУВАЊЕ ВО ПРИРОДНИ НЕПОГОДИ

Приборот за прва помош секогаш нека ви биде при рака.

Во еден дел од куќата познат на целото семејство складирајте конзервирана храна, вода, соодветна облека, прибор за прва помош, осветлување за итни случаи (свеќи, ламби) и лекови за период од два-, три дена.

Ако се сомневате за било каква опасност, информирајте ја противпожарната или полициската станица, или центарот за управување со кризи.

Годишно во просек се случуваат околу 300.000 земјотреси од кои само 0,1% се со посериозни последици. Годишно гинат и по неколку десетици илјади луѓе од последиците на земјотреси или поплави.

Исто така се случуваат и разни други природни катастрофи (лизгање на земјиште, лавини, вулкански ерупции, пожари, и др.).

Ова издание има за цел да ги ублажи последиците од земјотреси.



Црвен крст на Република Македонија

## КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИМЕ ОД

# ЗЕМЈОТРЕС

 Црвен крст на Република Македонија

Црвен крст на Република Македонија  
бул. „Кочо Рацин“ 13 \* 1000 - Скопје  
тел. 02 3114 355 факс 02 3230 542  
e-mail: mk@redcross.org.mk  
dpp@redcross.org.mk

[www.redcross.org.mk](http://www.redcross.org.mk)

 [www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaMakedonija](https://www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaMakedonija)  
 [www.youtube.com/MacedonianRedCross](https://www.youtube.com/MacedonianRedCross)

Поддржано од:

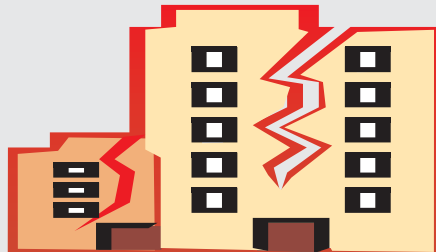
 TURKISHREDCRESCENT

 TÜRK KIZILAYI

1868



# ПРАВИЛА НА ОДНЕСУВАЊЕ



## КАКО ДА СЕ ПОДГОТВИТЕ ЗА ЗЕМЈОТРЕС!

- Прицврстете ги цврсто на ѕид полиците за книги, тешкиот мебел, огледалата, сликите и бојлерите.
- Складирајте доволно вода за пиење и конзервирана храна за период од еден до два дена.
- Не ги ставајте креветите во близина на големи стаклени површини.
- Бравите на вратите секогаш да ви бидат исправни.

## ШТО ДА ПРАВИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА ЗЕМЈОТРЕС

- Останете мирни
- Најдете сигурно место: под маса, во кош, под носечка греда, под касата на вратата.
- Не е препорачливо: да трчате, да употребувате скали и лифтови, да стоите до: прозорци, шкафови или полицы со книги.
- Внимавајте на скршеното стакло, оџаците, мебелот што паѓа.

## ШТО ДА ПРАВИТЕ ПО ЗЕМЈОТРЕС:

- Оценете ја вашата состојба.
- Проверете дали има пожар.
- Проверете со мирисање дали се чувствува гас и затворете ги вентилите.
- Не допирајте ги електричните водови.

## ПОДГОТОВКИ



Секогаш имајте подготвен пакет со основни продукти за исхрана и торба со прва помош за неколку дена, на место во домот кое сите ќе го знаат.



Осигурете ги добро сите полицы и делови од мебел кои можат да ве повредат при земјотрес и да ви нанесат повреди вам и на вашите домашни.



Осигурете ги добро сите електрични уреди во домот, кои со паѓање можат да предизвикаат повреди, електричен удар или пак пожар.

Осигурете ги добро сите прозорци со прозирна или украсна леплива трака, така што ќе спречите делови од стакло да ве повредат вас во домот, или пак случајните минувачи крај вашиот дом.

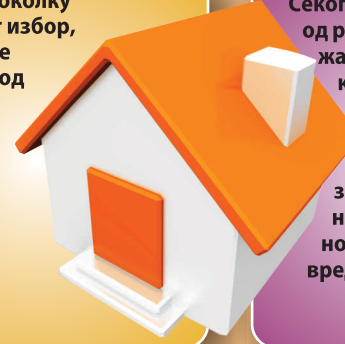


## ЗА ВРЕМЕ



Секогаш, кога ќе се најдете во просторија, асе случува земјотрес, без паника, дојдете до сигурно место, под врата на носечки ѕид или во внатрешниот кош од просторијата. Тие најмалку страдаат и се посигурни.

Исто така, доколку немате друг избор, можете да се засолните под кревет или под маса.



Секогаш, бидете подалеку од разни предмети кои можат да ве повредат додека трае земјотресот (слики, лустери и др.) По земјотресот проверете дали се добро зацврстени (разлабавени) т.е дали постои можност да паднат и да ве повредат.

Во никој случај при земјотрес немојте да трчате по скалите во зградата. Доколку сакате да излезете надвор од зградата, внимавајте и при помал потрес, секогаш постои можност да ве повредат предмети што паѓаат надвор од зградата (саксии, тв антени, цигли, ќерамиди, малтер и др.)



## ПО ЗЕМЈОТРЕС

Секогаш, внимателно и без паника, напуштете го просторот во кој сте се нашле. Пазете да не се самоповредите при излегување во паника. Пробајте да излезете на по безбедно место, т.е. на место каде не може да ве повреди некој



Избегнувајте да допирате разни електрични уреди, жици и електрични водови кои можат да ве повредат. Доколу најдете на таков и знаете дека е под напон веднаш информирајте го центарот за управување со кризи, полицјата или пожарникарите.



Секогаш, избегнувајте да излезете од зградата во која живеете со лифт. Истиот може да се блокира (автоматски) или пак да се заглави т.е да пропадне надолу заради кинење на сајлите за влечење. Обидете се да почекате да се смири потресот и потоа по скали внимателно напуштете го просторот.



Откако ќе излезете на отворено по земјотресот, проверете дали сте повредени. Ако сте, побарајте или почекајте ја помошта. Ако сте во можност и не сте повредени, помогнете им на другите лица на кои помошта им е потребна. Укажете на спасителите каде може да има настрадани лица.



# ПОБАРАЈ



ПОЛИЦИЈА



БРЗА ПОМОШ



ПРОТИВ ПОЖАРНА БРИГАДА



ЦЕНТАР УПРАВУВАЊЕ СО КРИЗИ