



## Подигање на јавна свест и едукација на јавност за намалување на ризици од катастрофи: клучни пораки

*Funded by*



**AUSTRIAN RED CROSS**



**AUSTRIAN  
DEVELOPMENT  
COOPERATION**



**Црвен крст на Република Македонија**



**International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies**

## СОДРЖИНА

Кратенки и акроними .....	3
Речник на термини .....	4
Предговор .....	6

### ДЕЛ 1: ОСНОВНИ ИНФОРМАЦИИ

<b>Вовед</b> .....	7
Проект за валидирање на клучни пораки .....	9
<b>Кои се клучните пораки и зошто е потребно тие да се хармонизираат?</b> .....	11
Значењето на доследноста во испорачувањето на пораки .....	12
<b>Користењето на пораки во оваа публикација?</b> .....	14
Рамка и структура на пораките .....	15
Селектирање и адаптирање на клучни пораки .....	16
Користење на партиципативен пристап .....	17

### Дел 2: Клучни пораки

<b>Клучни пораки за домаќинства / семејства за превенција од различни видови на катастрофи</b> .....	21
<b>Клучни пораки за специфични опасности</b> .....	35
Суша .....	35
Земјотреси .....	42
Поплави .....	51
Пандемии .....	59
Тропски циклони .....	64
Шумски пожари .....	69

### Додаток:

Методологија .....	73
Користена литература .....	83

## Кратенки и акроними

НРК	Намалување на Ризици од Катастрофи	DRR	Disaster risk reduction
РАХ	Рамка за Акција од Хјого	HFA	Hyogo Framework for Action
МФЦКЦП	Меѓународна Федерација на Друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина	IFRC	International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
МВО	Меѓународни Владини Организации	IGO	International governmental organization
НВО	Невладини Организации	NGO	Non-governmental organization

### ***Подигање на јавна свест и едукација на јавност за намалување на ризици од катастрофи – Клучни Пораки***

Стратегијата 2020 ја изразува колективната решеност на Меѓународната Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина да се продолжи понатаму во справување со главните предизвици со кои ќе се соочува човештвото во следната деценија.

Информирана за потребите и ранливостите на заедниците со кои работи, како и основните права и слободи на кои сите имаат право, оваа стратегија има за цел да излезе во пресрет на сите оние луѓе кои очекуваат од Црвениот крст/Црвената полумесечина да изгради похуман, достоинствен и помирен свет.

Во следните десет години колективното внимание на Меѓународната Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина ќе биде насочено на реализација на следниве стратешки цели:

1. Спасување животи, заштита на имотот и зајакнување на активности за опоравување од катастрофи и кризни состојби.
2. Обезбедување на здрав и безбеден живот.
3. Промовирање на социјална вклученост и култура на ненасилство и мир.

## РЕЧНИК НА ТЕРМИНИ

<p><b>Катастрофа</b></p>	<p>Сериозно нарушување на функционирањето на заедницата или општеството што резултира со големи човечки, материјални, економски загуби или последици на животната средина кои што ја надминуваат можноста на погодната заедница или општество да се справи со оваа состојба со свои сопствени ресурси.</p>
<p><b>Намалување на ризик од катастрофа</b></p>	<p>Концепт и вежбање на намалување на ризици од катастрофи преку систематски напори за анализирање и менаџирање на вообичаени фактори на катастрофи, вклучително преку намалување на изложеност на опасности, намалена ранливост на луѓе и имот, паметно управување со земјиштето и животната средина, и подобрување на подготвеноста преку организација на соодветни настани за обука.</p>
<p><b>Опасност</b></p>	<p>Опасна појава, материја, човечка активност или состојба која може да предизвика губење живот, повреда или друго влијание по здравјето, имотот, губење на стока, нефункционирање на служби и услуги, нарушување на социјална и економска состојба и оштетување на животната околина.</p>
<p><b>Ублажување на состојба</b></p>	<p>Намалување или ограничување на несаканите влијанија на опасноста и поврзаните катастрофи.</p>
<p><b>Подготвеност</b></p>	<p>Знаења и капацитети подготвени од страна на владите, професионалните организации за одговор и опоравување при катастрофи, и на заедниците и поединците, ефективно да предвидат и да одговорат и да се опорават од веројатни, неизбежни или тековни опасни настани или состојби.</p>
<p><b>Превенција</b></p>	<p>Активности за избегнување на несаканите влијанија од опасностите предизвикани од</p>

	различни видови на катастрофи.
<b>Подигање на јавна свест</b>	Степенот на јавно знаење за ризици од катастрофи, факторите кои доведуваат до катастрофи и акциите кои може да се преземат, индивидуално и колективно, за да се намали изложеноста и ранливоста на опасности.
<b>Отпорност</b>	Способноста на системот, заедницата или општеството кое е изложено на опасност да се справи, да ги апсорбира влијанијата, да се адаптира и да се опорави од ефектите на опасноста на навремен и ефикасен начин, вклучително и преку заштита и обновување на суштинските основни структури и функции.
<b>Ризик</b>	Веројатноста одреден настан да се случи и негативните последици од тој настан.
<b>Ранливост</b>	Карактеристиките и околностите во одредена заедница, систем или средство што ги чинат подложни на штетните ефекти на опасноста.

**Извор:** Книгата е адаптација на Меѓународната Стратегија за намалување на ризици на Обединетите Нации, *Терминологија за Намалување на Ризици од катастрофи, Женева.*

## ПРЕДГОВОР

Црвениот крст и Црвената полумесечина имаат долга традиција во едуцирање на заедниците и луѓето за ризиците од катастрофи со кои се соочуваат, како тие ги чинат ранливи и кои чекори треба да ги преземат за да ја зголемат нивната безбедност и отпорност. Националните друштва ја извршуваат оваа задача преку различни активности: национални кампањи за подигање на свеста на јавноста, партнерства со образовните институции за подготовка на едукативни материјали за училиштата, мобилизирање на младите и врсничка едукација на младите на Црвен крст во училиштата, обука и организација на заедниците преку активности за намалување на ризици од катастрофи во заедниците, и користење на операции за одговор при катастрофи како можности за подигање на свеста за ризици од катастрофи.

Во 2011, Меѓународната Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина ја објави публикацијата *Подигање на јавна свест и едукација на јавност за намалување на ризици од катастрофи – упатство*, која има за цел да им помогне на националните друштва да го зголемат опсегот на активности во доменот на организирање кампањи, воспоставување партнерства и едукација за намалување на ризици од катастрофи. Покрај подготовката на ова упатство, спроведовме истражување кои активности ги спроведуваат националните друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина, како и поширокиот сектор во заедниците, со цел да се хармонизираат пораки за намалување на ризици од катастрофи. Подготовката на хармонизирани пораки е клучна цел на активностите за подигање на свеста за намалување на ризици од катастрофи и тие се посебно важни за зголемување на опсегот на активности за создавање на култура на безбедност. За промовирање на доследни акции за јавноста, потребни ни се клучни пораки за безбедност и отпорност. Овие пораки треба да имаат кредибилитет, легитимност и силно влијание, и треба да се хармонизираат и да бидат доследни, поддржани со консензус од клучните чинители, и засновани на најдобрите знаења во моментот.

Оваа последна публикација, *Подигање на јавна свест и едукација на јавност за намалување на ризици од катастрофи – клучни пораки*, ви ја нудиме како алатка за меѓународни практичари, за да ја искористите во процесот на валидирање на општо прифатен консензус. Ги покануваме националните друштва, националните организации за кризен менаџмент, владините и невладините организации и меѓународни организации да бидат дел од овој глобален проект за валидирање во насока на подготовка на мулти-регионален сет на клучни пораки како придонес на Рамката за Акција од Хјого 2005-2015. Сега кога двете публикации се готови, следниот чекор е нивна дисеминација и очекување дека националните друштва ќе инкорпорираат свои идеи во тековните програми за намалување на ризици од катастрофи, и зголемување на опсегот на работа на национален и регионален план.

Бекеле Гелета  
Генерален секретар



## Дел 1      ОСНОВНИ ИНФОРМАЦИИ

### Вовед

Во 2011 година, во насока на обезбедува поддршка на националните друштва да го зголемат опсегот на активности во доменот на промовирање на активности за подигање на свест за намалување на ризици од катастрофи, Меѓународната Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина го издаде *Упатството за Подигање на јавна свест и едукација на јавност за намалување на ризици од катастрофи*. Упатството обезбедува оперативни насоки како поддршка на Стратегијата 2020 и Рамката за Безбедност на Заедници при Катастрофи Од Аспект на Намалување на Ризици од Катастрофи.

Овие напори се рефлектираат во клучните постулати на Рамката, вклучително и заедничките пристапи, потребни алатки и стандардизирани пораки. Упатството фрла светло на клучните пораки како средство кое игра клучна улога во сите четири пристапи наведени во Поглавје 3 од Упатството (кампањи, партиципативно учење, неформална едукација и формални интервенции во училиштата).

Клучните пораки се исто така важни за исполнување на принципите на доследност, легитимност и кредибилитет, опсег и одржливост, прикажани во Поглавје 4 од Упатството. Клучните пораки кои се јасно формулирани, детализирани и базирани на докази се суштински материјали кои ја формираат основата за градење на култура на безбедност. Тие пренесуваат споделени знаења преку силни, обединети пораки остварени преку широк консензуален процес.

Клучните пораки се додаток на Упатството во сферата на намалување на ризици од катастрофи и може да се користи како меѓународна алатка за практичарите која може да се користи за обезбедување на процес на консензуално изградено валидирање. Меѓународната Федерација ги поканува националните друштва, националните организации за кризен менаџмент, владините и невладините организации и меѓународни организации да бидат дел од овој глобален проект за валидирање во насока на подготовка на мулти-регионален сет на клучни пораки како придонес на Рамката за Акција од Хјого 2005-2015.

**Дел 1** го претставува додатокот, како и основните информации и процеси инволвирани во подготовката на пораките, како и целта, опсегот и рамката. Го објаснува процесот на валидација и зацртува серија на

партиципативни и консензуални процеси за селекција, адаптација, збогатување и проширување на сетовите со клучни пораки.

**Дел 2** ги претставува клучните пораки. Во дел А претставени се клучните пораки за сите опасности во домаќинството во однос на превенција ан катастрофи а во Делот Б се презентирани специфични совети за постапување при суши, земјотреси, поплави, пандемии, тропски бури и шумски пожари

**Следни чекори:** Проектот за валидирање на клучни пораки ќе трае 18 месеци од септември 2012 година до март 2014 година, со цел да се подготви посеопфатен сет на пораки, за пирена во различни контексти, на различни јазици како придонес во напорите за остварување на приоритетите за здравствена грижа и прва помош во заедницата.

Ако сакате да учествувате во процесот на валидирање во вашата земја, ве молиме да ја контактирате:

Маржорие Сотофранко

marjorie.sotofranco@ifrc.org

Оддел за подготвеност и намалување на ризици од катастрофи во заедницата



## Проект за валидирање на клучни пораки

Националните друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина имаат долга историја на полето на обезбедување на едукација на јавноста за намалување на ризици од катастрофи и чекорите кои се потребни да ги преземат домаќинствата и заедниците за зголемување на нивната безбедност и отпорност. Националните друштва ја спроведуваат оваа работа преку низа различни механизми, како на пример:

- Организирање на национални кампањи за подигање на свест на јавноста;
- Воспоставување партнерства со министерството за образование за подготовка на едукативни материјали;
- Мобилизирање на младите на Црвен крст/Црвена полумесечина за спроведување на врсничка едукација;
- Обука и организирање на заедниците преку активности за намалување на ризици од катастрофи организирани во локалните заедници.

Многу влади ги поздравуваат иницијативите на националните друштва за преземање на значителна улога на полето на спроведување активности за намалување на ризици од катастрофи, кои се движат од спроведување на едукации во училиштата па се до подготовка на национални планови за менаџирање на катастрофи. Целта на проектот за валидирање на клучните пораки е да се подготват и додефинираат пораките за намалување на ризици од катастрофи врз база на универзален формат, кој може да биде контекстуализиран насекаде во светот. Првите четири чекори подоле се претставени подоле во публикацијата. За чекор пет треба да се вклучите и вие.

**Чекор 1: Спроведување истражување и компилација на стандардни пораки за намалување на ризици од катастрофи.** Пораките се изготвени во соработка со 17 докажани извори, од повеќе земји и региони, подготвени со консензус од повеќе агенции и невладини организации.

**Чекор 2: Одржување на глобална работилница.** Во почетокот на 2012 год., Одделот за подготвеност и намалување на ризици во заедницата на Меѓународната Федерација и Американската Зона одржаа глобална работилница за подигање на свест и јавна едукација за намалување на ризици од катастрофи и хармонизирање на подготовка на клучни пораки. Претставници со големо искуство од 23 различни национални друштва и партнерски организации се собраа да ги продлабочат и споделат знаењата во оваа област. Учесниците користеа процес на филтрирање, селекција и фокусирање во насока на подготовка на

препораки за првата консултативна верзија на клучните пораки.

**Чекор 3: Финализирање на првата консултативна верзија на клучните пораки.** Во првиот квартал од 2012 година, беше подготвена брза консултативна верзија на клучните пораки со цел да се обезбеди дополнителна стручна помош. Дваесет и седум експерти на оваа тема, со учество и на персонал од Меѓународната Федерација, кои беа учесници на глобалната работилница, како и 14 заинтересирани организации, го ревидираа материјалот на англиски јазик и обезбедија повратни информации за делови во доменот на нивната стручност.

**Чекор 4: Финализирање на верзијата на проектот за валидирање на клучни пораки.** Во летото 2012, повратните информации беа интегрирани за да се финализира верзијата на проектот за валидација.

**Чекор 5:** Следните чекори се валидација, елаборирање и ревидирање на текстот. Во Дел 2 на оваа публикација е наведено дека клучните пораки за намалување на ризици од катастрофи ќе поминат низ процес на 18 месечно ревидирање, со цел да се усогласи и искристализира текстот на пораките, за да се адаптираат во различни контексти, и да се сподели и изгради консензус. За време на овој период, оваа публикација ќе се преведе на другите официјални јазици на Меѓународната Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина.

Првата цел на клучните пораки е да се искористат за имплементација и тестирање на клучни пораки и промовирање на планирање на подготвеност при катастрофи во домаќинствата како и помеѓу вработените и волонтерите во Движењето. Овој предизвик е презентираан да сите партнери вклучени во хуманитарните и развојните напори во целиот свет.

Валидноста, легитимноста и кредибилитетот на клучните пораки за намалување на ризици од катастрофи ќе се тестира преку десетици илјади семејства. Претставниците на канцелариите на Меѓународната Федерација на зонско, регионално и национално ниво и националните друштва се поканети да соработуваат во овој процес преку одржување на сесии, партиципативни работилници и разни други настани. Пилот апликации на националните друштва се исто така добредојдени.

За време на процесот на валидација, партнерите се поканети да поддржат сличен метод за подготовка на клучни пораки за преостанатите опасности, или за подготовка на комплементарна иконографија (веројатно тоа би биле посебни регионални сетови) кои би можеле да ги споделуваат агенциите со цел да се илустрираат пораките.

## Кои се клучните пораки и зошто е потребно тие да се хармонизираат?

Владите и локалните партнери се повеќе бараат од поборниците на активностите за намалување на ризици од катастрофи да одговорат на прашањата поврзани со опсегот и содржината на нивната тема, и да ги објаснат, покрај генералните аспекти, "вистинските пораки кои се однесуваат на намалувањето на ризици." Клучните пораки се состојат од основни, општи и сеопфатни информации за безбедноста и отпорноста кои се потребни за да се промовираат доследни и одржливи активности за намалување на ризици од катастрофи. Ако овие вистински пораки се практикуваат универзално, би било можно значително да се избегнат ефектите и влијанијата од катастрофи.

Овој документ е насочен на хармонизирање на овие пораки. Ова значеше работа насочена кон доследно пренесување на клучните точки, дури и кога тие се пренесени на различни публики или кога се пренесуваат од различни партиципенти. Ова е различно од стандардизирање на пораки, што подразбира работа за да се постигне консензус околу еден сет на обединети пораки за одредена публика.

Со подготовката на овој заеднички референтен документ, постои убедување дека практичарите ќе направат доброволни напори за усогласување на нивните пораки. Целта е заедничко разбирање и доследност во примената на заедничките теми, во целиот свет.

Со цел пораките да имаат кредибилитет, легитимитет и силно влијание во одреден национален или локален контекст, тие треба да бидат стандардни и конзистентни, поддржани со консензус од страна на засегнатите страни и да бидат засновани на најдобрите знаења кои се на располагање во моментот. Идеално, овие пораки треба да се подготват во форма на мулти-секторски придонес, поддржано од страна на Националната платформа за намалување на ризици од катастрофи и / или санкционирани од страна на Националната агенција за справување со катастрофи.

Оваа публикација дава посебен придонес кон процесот на хармонизирање на клучните пораки кои подоцна ќе се користат за развој на национални и локални стандардизирани пораки. Слични примери на овие напори може да се видат во *Зборувајќи за катастрофите* (публикација подготвена од страна на Коалицијата за Едукација за катастрофи во Северна Америка, во организација на Американскиот Црвен крст) и *Работа од истата страница: Хармонизирани пораки на Министерството за цивилна одбрана и управување со вонредни состојби во Нов Зеланд*.

## **Значењето на доследноста во испорачувањето на пораки**

Истражувањата покажуваат дека ефективната едукација на јавноста за намалување на ризици од катастрофи наложува постојано повторување на истите пораки. Ако пораките се контрадикторни, недоследни или нејасни, резултатот е конфузија, апатија, недоверба и неактивност. Исто така, знаеме дека луѓето бараат пораките да бидат потврдени од страна на повеќе сектори на службите и властите.

Значи, ние треба да ја подготвиме рамката и да артикулираме широка основа на клучните пораки и универзално да ги усогласиме овие пораки, истовремено очекувајќи и овозможувајќи одредени отстапувања во различни контексти, јазици, култури и средства за комуникација.

Безбедноста и зајакнувањето на заедниците наложува драматични промени во однесувањето - тие може да се остварат единствено кога јавноста ќе увиди дека сите се залагаат за нивно остварување. За да може овие пораки за промена на однесувањето да се реализираат, луѓето треба да може да ги разберат причините за спроведувањето на конкретните мерки и треба да само убедени во нивната ефикасност туку и во нивното спроведување.

Донаторите и владите се повеќе очекуваат хармонизирани пораки од невладини организации (НВО) и владините партнери кои се вклучени во проекти за намалување на катастрофите. Сепак, може да биде предизвик да се претворат клучните точки од долгата листа во хиерархија на пораки, со ограничен број на нужни клучни чекори. Обезбедените насоки треба да бидат јасни, концизни и научно издржани (врз основа на докази), со акцент на позитивна акција и ефективност.

Одобрувањето на клучните пораки од страна на органите на власта го олеснува процесот на обезбедување на соработка со медиумите во однос на дисеминирање на соодветни пораки пред, за време и по итни случаи и катастрофи (види, на пример, пораки на OASIS). Националните друштва и нивните партнери се охрабруваат да работат со различни засегнати страни во насока на прилагодување на хармонизирани национални и локални верзии на овие пораки.

Самите адаптации се потребни за да се илустрираат, пополнат и објаснат основните концепти. Може да увидиме дека не е можно - па дури и не е пожелно - да се бара еден универзален сет на стандардизирани пораки. Сепак, усогласувањето на клучните пораки ќе формира основа која може да се надградува од страна на засегнатите страни со цел да се стандардизираат пораки во локалниот контекст.

## Примери на консензуално хармонизирани пораки

Постојат неколку добри примери на консензуално хармонизирани пораки кои вклучуваат клучните владини институции, научни и граѓанското општество партнери, како и националните друштва, и тоа:

- **Централна Азија** – Националните друштва на Црвениот крст и Црвената полумесечина имаат изработено заеднички многу важни јавни образовни материјали, во соработка со Министерства за вонредни состојби, водечки научни и технички институти, донатори, и мноштво на други локални и меѓународни невладини организации.
- **Кариби** – Сезонска едукација на јавноста за подготвеност при урагани се врши од страна на националните друштва во соработка со владите во тие држави.
- **Индонезија** – широкиот Конзорциум за едукација за катастрофи има соработувано со своето широко членство на чинители со цел да се презентираат стандардизирани програми во училиштата и групи во заедницата, да се сподели работата и да се осигури сите да ги добиваат истите пораки.
- **Централна Америка** – Едукацијата на јавноста и насоките за процена на ранливост и капацитети постојано се дисеминираат низ регионот преку хармонизирани модули ("подобро е да сте подготвени") кои ги споделуваат националните друштва, меѓународни владини организации и невладини организации и некои од владините агенции.
- **Јужна Азија** – Формат за стандардизирани сетови за прва помош кои се придонес од националните друштва и голем број на влади, експерти и теренски практичари.

Има два понови примери на меѓународен план: Модулите за Здравствена Грижа и Прва Помош во Заедницата се усвоени и одобрени од страна на здравствените власти како суштински материјали за едукацијата на јавноста на полето на здравствена грижа и прва помош. Партиципативниот Пристап за Подигање на Свест за Засолништа и Иницијативите за Интегрирани Соседски Пристапи (на пример, во Порто Принс, Хаити) се воведени во урбани контексти.

## Користењето на пораки во оваа публикација?

Застапниците на намалувањето на ризици од катастрофи се согласуваат дека подготвеноста при катастрофи е одговорност на сите и тоа подразбира преземање на низа различни активности. Клучните пораки кои се презентирани во Дел 2 се однесуваат на секого, односно се однесуваат на најмалата единка на социјално организирање: поединци, домаќинства и семејства. Клучниот сет на заеднички пораки, во Дел А, се однесува на планирање на подготвеност при катастрофи и опасности за домаќинства и домови. Во овој дел се интегрирани упатства кои треба да им се познати на сите, со цел да се справат со различни видови на опасности, како на пример при пожар во домот, или пак како општи пораки за рано предупредување и евакуација како одговор на различни опасности.

Во Дел Б се претставени дополнителни пораки кои се однесуваат на одредени опасности како дополние на Дел А, без да се дуплираат истите инструкции. Со цел да се организираат и поедностават ограничен но сепак доволно сеопфатен сет на пораки, се користи груба типологија на катастрофи со цел да се идентификуваат оние кои се случуваат истовремено и кои наложуваат заеднички сет на интервенции (види го Додатокот). Селектираните приоритети се следниве:

- Земјотреси;
- Поплави;
- Тропски циклони; (зависно од регионот се нарекуваат циклони, или урагани или тајфуни);
- Шумски пожари;
- Пандемии;
- Суши.

Практичарите од теренот препорачаа да се направи проширување на овие пораки. Во продолжение се наброени приоритетите кои треба да се дополнат:

- Бури (удари од гром, торнада, невреме од снег, мраз или град);
- Ослободување на хемиски, биолошки, радиолошки или нуклеарни материјали;
- Лизгање на земјиште, течење на шут и кршење глечери;
- Цунами и наплив на плима;
- Вулкански ерупции;
- Студени и топлотни бранови.
- Климатски промени.

## Рамка и структура на пораките

Во минатото, едукацијата за превенција на катастрофи и обезбеди на јавноста долга, нормативна листи со препораки. За жал, овој пристап во однос на комуникациите со јавноста имаше две клучни слабости. Прво, тоа не им помогне на луѓето подобро да ги обмислат работите сами за себе. Второ, тоа не придонесе постапките во домот да се поврзат со постапките на работа или училиште, или на ниво на локална заедница, ниту пак нивно обединување преку донесување на соодветни јавни политики.

Пораките изнесени во Дел 2 се структурирани на начин кој им помага на луѓето самостојно да размислуваат за прашања и решавање на проблеми. Рамката за пораки е повеќе од јасно поврзана со активности кои се одвиваат во другите нивоа на општеството, така што активностите преземени дома логично се поврзуваат со застапување за акција, преку работа, училиште, преку заедницата и управните структури.

Ги избегнавме два од најчестите пристапи – ‘пред, за време на, после’ и ‘работи кои треба да се направат и работи кои не треба да се прават’. Кај првото, временската секвенца погрешно не наведува, бидејќи речиси сите активности треба да се случат пред да се случи настанот.

Вториот пристап обезбедува две долги листи кои треба да се запомнат, и позитивно-негативната структура не им помага на читателите да се сетат на главните идеи. Рамката која тука се користи се заснова на научно аналитичко истражување. Ова истражување фрла светло на три логички конзистентни сфери на активности кои произлегуваат од широк спектар на активности за заштита од опасности во домаќинството:

- Процена на ризици како и планирање активности за намалување и/или одговор на идентификувани ризици;
- Преземање на мерки за намалување на ризици со цел да се направи побезбедно животното опкружување;
- Развивање на капацитети за одговор, преку учење на вештини и градење нормативна рамка.

Гледајќи подалеку од прилагодувањата во однос на опасности во домаќинството, треба да се земат во предвид широк спектар на активности за намалување на катастрофите на микро и макро ниво, каде овие исти сфери на активност се уште важат. Всушност, резултатите во однос на намалување на ризици бараат акција во сите три од овие области и на сите нивоа на општеството. Клучните пораки во Дел 2 се структурирани да одговараат на овие наоди, со секоја област на активности утврдена во овие три категории, сублимирани во следниве области:



- Процена и планирање
- Ублажување на ризици
- Подготовка на соодветен одговор.

Она што провејува низ сите овие прашања е потребата да се земат во предвид сите членови на домаќинствата и заедниците, од најмладите до највозрасните, жени и мажи, девојчиња и момчиња, со цел да се види нивниот пристап и функционални потреби, како и потребите на животните за кои тие се грижат.

## **Селектирање и адаптирање на клучни пораки**

Застапниците и практичарите честопати се зачудени од големите разлики помеѓу советите кои се даваат за урбаните области и оние за руралните населби, или помеѓу упатствата за оние кои имаат пристап до економски и социјални ресурси наспроти оние кои немаат пристап до вакви ресурси. Заради оваа причина, многу е важно да се разгледа секоја акција и да се види дали е потребно да се адаптира на локалниот контекст. На пример, можеби ќе откриете дека некои од клучните пораки наведени во Дел 2 не спомнуваат важни работи.

Други пораки пак можеби може да бидат во спротивност со културните норми во вашиот регион. Ако е таков случајот, треба внимателно да се навратите на прашањето и да видите како може да се адаптира да одговара на вашиот контекст, наместо целосно да се отфрли пораката.

### **Адаптирање на клучни пораки: пример**

Советот да се чува добар пар кондури под кревет во региони подложни на катастрофи доаѓа како резултат на фактот дека кога ќе се случат земјотресите, посебно во ноќниот период, најголем број на повреди кои се случуваат а може да се избегнат се повреди на стапалата и нозете, предизвикани од одење по скршени предмети и рушевини. По случувањето на земјотрес, отстранувањето на парче стакло од стапалото наметнува користење на медицински ресурси кои е подобро да се искористат за спасување на нечии животи. Подобро е тоа лице да е здраво и да може да помага на другите отколку да стане жртва.

Сепак, кај многу култури, обувките се оставаат кај излезната врата. На многу места, луѓето ќе треба да претпоставиме дека имаат уште еден дополнителен пар кондури кои би ги оставиле под креветот. Сепак ако се знаат кои се последиците ако не најдете обувки покрај креветот, подобро е да работите со луѓето како да се прилагоди советот со цел да биде културно прифатлив за да се спречат повреди кои може да се избегнат.

За да се помогне во процесот, за секоја од пораките претставена во Дел 2, левата колона го покажува клучниот концепт на пораката, која треба да биде колку што е можно повеќе универзална. Десната колона ги презентира оперативните детали кои може да биде специфични на контекстот – специфичните точни информации кои се потребни за остварување на одредена акција.

Клучни пораки	Поединости специфични на контекстот
Суштински концепт	Оперативни детали кои може да бидат специфични на контекстот

Надевањата се дека преку процесот на валидација кој што се препорачува тука, ќе биде можно да се обезбеди побогат ресурс кој ќе може да се сподели како глобална алатка.

Лобистите и практичарите честопати се најдуваат затечени од големите разлики помеѓу советите кои се даваат за урбани наспроти рурални средини како и во однос на упатствата за оние кои имаат или немаат пристап до економски и социјални ресурси.

Сепак одредени важни информации сепак може да останат не покажани во деталите кои досега се претставени. Одредени совети може да бидат во судир со културните норми па затоа треба сериозно да се разгледаат и да се изнајде решение пред нешто сосема да се отфрли.

## Користење на партиципативен пристап

Кога треба да се постигне консензус согласно со локалните состојби, многу е добро да се следат добрите практики. Доколку се користи сеопфатен партиципативен пристап, со експертска поддршка, тоа ќе резултира со пораки кои сите ќе бидат подготвени да ги прифатат и ќе може заеднички и доследно да се промовираат во догледен временски период. Чекорите претставени подолу објаснуваат како да се адаптираат и локализираат клучни пораки.

## Упатство чекор по чекор: адаптирање и локализирање на клучни пораки

**Чекор 1:** Изберете и наведете го географскиот регион за кој ги адаптирате клучните пораки. Ако пораките првично се адаптирани за примена на национално ниво (што е во принцип одлично) – во кои има верзии и за урбана и за рурална примена – тогаш тие треба да бидат основата за неопходна нивна адаптација на локално ниво. Во одредени ситуации може да биде поефективно да се започне со националната или регионална верзија се со цел да се започне процесот.

**Чекор 2:** Изберете целен јазик кој ќе го користите во пораките. Ако е можно, исто така подгответе и англиска верзија на пораките.

**Чекор 3:** Изгответе нацрт на преводот. Работете во соработка со јазичари на кои им е позната тематиката. Барајте концептуални наместо литературни еквиваленти. Преводот нека го прегледаат неколку стручни лица на кои им е позната и локалната и меѓународната терминологија поврзана со намалување на ризици при катастрофи.

Поканете чинители од повеќе области кои ќе учествуваат на едnodневна или дводневна работилница за да се изберат и адаптираат пораките. Тоа може да бидат:

- Претставници на националното друштво и партнерски организации кои се вклучени во изработката на проектот.
- Претставници на национални организации за менаџирање на катастрофи или Национална платформа за намалување на ризици од катастрофи.
- Претставници на академски и научни институции и владини агенции.
- Претставници на други национални невладини и меѓународни невладини организации кои работат на полето на едукација на јавност и намалување на ризици од катастрофи.

Подгответе ја агендата на работилницата и вклучете ги следниве елементи:

- Преставување на содржината, целта, опсегот и рамката на клучните пораки
- Селектирање и адаптирање на клучни пораки за превенција на катастрофи наменета за домаќинства во заедницата
- Селектирање и адаптирање на клучни пораки за одредени специфични опасности, зависно од потребите

- Претставување на целите на работилницата на мали групи од три до четири луѓе за финализирање на клучните пораки.

**Чекор 4:** Користење на партиципативни процеси за подготовка на локализирани сетови на клучни пораки. (видете како се прави во примерот подолу.) Изберете ги најрелевантните пораки, усогласете ги и надополнете ги. Побарајте од тимот да се произнесе колку е соодветна и применлива секоја од пораките, и колку тие се однесуваат на специфичниот контекст. Побарајте да ви го образложат нивното мислење, или да укажат на прашања кои треба понатаму да се истражат.

**Чекор 5:** Определување на мал и доверлив тим за финализирање на пораките

**Чекор 6:** Објавување на договорена содржина на пораките. Секој од партнерите треба да го приложи логото на својата организација на документот за да ја искаже својата поддршка на иницијативата. Побарајте од партнерите да направат обид да ги комуницираат пораките на различни начини со цел да се тестираат а потоа да ве информираат за резултатите со цел да се подобри содржината на пораките за во иднина.

**Чекор 7:** Направете план за ревидирање и измена на пораките на секои две до три години.

## Активност: да се направат партиципативните пораки да бидат забавни и флексибилни

Напишете ги пораките на голем формат хартија и обесете ги на ѕидовите во просторијата. Дајте им лепенки во три бои на учесниците и побарајте со една боја да ги означат сите пораки кои сметаат дека се морални ('мора да постојат'), оние кои се препорачуваат со ('треба да постојат') со втора боја, и оние кои се пожелни ('може да постојат') со трета боја.

Симнете ги пораките од ѕидот и поделете ги во три дела:

- Процена и планирање
- Ублажување на физички и еколошки ризици
- Подготовка на одговор

Поделете ги учесниците во мали групи и побарајте да работат, на секоја од групите на пораки, со маркери во боја со цел да се постигне консензус кои пораки да бидат обврзни, кои треба да се земат во предвид и кои треба да се препорачаат.

Потоа побарајте од нив да употребат лепенки хартија со цел да дадат предлози за ревидирање на формулацијата на пораките.

Во Дел 1 видовме колку се важни клучните пораки, колку е важно тие да се хармонизираат и како да се употребат.

Потоа преминуваме на Дел 2, каде се претставени клучните пораки за превенција од различни видови на катастрофи, проследено со специфични пораки за секоја посебна опасност.

## ДЕЛ 2: КЛУЧНИ ПОРАКИ

### Клучни пораки за домаќинства / семејства за превенција од различни видови на катастрофи

Во овој дел се претставени основните пораки кои се сметаат за вообичаени за подготвеност при било каква опасност. Специфичните пораки поврзани со суши, земјотреси, поплави, тропски циклони, пандемии или шумски пожари се презентирани во Дел Б.

Колку подобро се подготви секое семејство, толку повеќе се намалуваат ризиците (преку структурални, неструктурни и еколошки мерки), колку подобро се развиваат вештини за одговор и се обезбедени резерви на стоки за во случај на итни состојби, толку подобра ќе биде отпорноста на населението. Преку следење на ова упатство, домаќинствата може да се заштитат, брзо да се опорават и да придонесат за побрзо опоравување на својата заедница. Секое домаќинство може да биде дел од решението, наместо да биде дел од проблемот. Работата на овој план почнува кај секој од нас.

### Резиме на превенција од различни видови на катастрофи за домаќинства / семејства

- Откријте што може да се случи. Бидете информирани.
- Подгответе план за дејствување при катастрофи, при тоа имајте ги во предвид сите членови на домаќинството.
- Сумирајте ги структуралните, неструктурни и еколошките ризици во и околу домот.
- Научете како да постапите во случај на итна состојба и вежбајте го планот.
- Подгответе итни резерви на храна и други работи за да преживеете околу една недела. Подгответе вреќи за спиење.
- Во соработка со вашата фирма каде што работите, училиштата, соседите и локалната заедница, направете процена на ризиците, видете кои се најјургентни и подгответе се да преземете соодветен одговор.

## ПРОЦЕНА И ПЛАНИРАЊЕ

КЛУЧНИ ПОРАКИ	ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ
<p>Направете проценка на ризиците во местото на живеење, работа, место на учење или забава</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научете ги потенцијалните опасности, запознајте се со локалните планови за дејствување при катастрофи и комуникациски системи за предупредување во вашата заедница.</li> <li>• Идентификувајте ги опасностите и ранливите состојби во вашиот дом и во најблиското опкружување.</li> <li>• Дознајте ги контакт информациите, улогите и одговорностите на владините агенции за проценка и намалување на ризици, одговорни за рано предупредување и планирање на одговор.</li> <li>• Научете кој е нај изложен на одредени опасности, каде и зошто.</li> <li>• Очекувајте го неочекуваното.</li> </ul>
<p>Направете план</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во процесот на планирање вклучете го потесното и поширокото семејство.</li> <li>• Остварете средба со семејството за да дискутирате потенцијални ранливи состојби и видете со какви ризици е можно да се соочите.</li> <li>• Утврдете какви активности се потребни за намалување на ризици и за утврдување ресурси и помош кои ви се потребни.</li> <li>• Испланирајте ги чекорите за ваша заштита, за комуникација, повторно обединување и опоравување.</li> <li>• Решете кој што, како и кога ќе прави.</li> <li>• Редовно вежбајте и обновувајте го планот, за да ги намалите вашите ризици и да се подготвите за оние кои не може да ги елиминирате.</li> </ul>
<p>Направете проценка на индивидуални потреби и капацитети</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утврдете ги индивидуалните потреби и капацитети. Земете ги во предвид сите возрасни или функционални потреби – особено оние кои ви се поврзани со комуникации и мобилност.</li> <li>• Да се биде подготвен е одговорност на сите. Вие може да ја направите разликата!</li> </ul>
<p>Имајте ја во предвид пристапноста и функционалните потреби и креирајте и подгответе мрежа за поддршка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имајте ги во предвид пристапноста и функционалните потреби на секој член на домаќинството за време на катастрофа. Ако на некого му е потребна поддршка, од било која причина, испланирајте сега како мрежата составена од соседи, пријатели, и колеги може да обезбеди помош за време на итна состојба.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Искористете ја вашата имагинација и вашата мрежа за да предвидите решенија на проблемите.</li> <li>• Видете кој од мрежата е соодветен за оперирање или ракување со специфични опреми за време на итна состојба.</li> </ul>
Направете план за повторно обединување на семејството	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Договорете безбедно место каде ќе се сретнете, во домот, надвор од домот и на друго место во градот.</li> <li>• Договорете локации каде би се сретнале во случај на итна состојба, каде ќе може да ви се приклучат и децата.</li> <li>• Утврдете кој ќе ви главно а кој помошно контакт лице во својство на информативен центар за вашето домаќинство или семејство.</li> </ul>
Имајте достапни информации за итни контакти или за обезбедување на здравствени потреби	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Направете информативни и здравствени картички за секој член на домаќинството, кои ќе си ги носат цело време (особено децата кога се надвор од дома или училиште, или за било кој друг кој има одреден пристап или функционални потреби).</li> <li>• Ставете копии од картичките кои ќе бидат лесно достапни за членовите на семејството или мрежата за поддршка во случај на итна состојба.</li> </ul>
Бидете информирани за излезите од објектот во кој се наоѓате	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утврдете кои ќе бидат излезите кон кои е се упатите, и видете кои се најбезбедни излези во случај на различни опасности.</li> <li>• Секогаш излезите нека бидат чисти и деблокирани.</li> <li>• Утврдете безбедно место надвор од вашиот објект (дома, на работа, на училиште).</li> </ul>
Утврдете планови според одредена опасност во однос на потребата дали да останете на местото или да одите и каде да одите да се засолнете	<ul style="list-style-type: none"> <li>• За различни опасности и околности, утврдете локација каде би се засолнале на неколку дена. Дискусирајте различни можни сценарија, и утврдете кои се за вас најбезбедни места – најдобро засолниште и/или/евакуациски опции – за секоја околност.</li> <li>• Подгответе ги безбедните места, во домот или надвор од домот.</li> </ul>
Запознајте се и учествувајте во системот за рано предупредување во вашата заедница	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запознајте се со системите за рано предупредување во заедницата. Ако не постои таков во вашата заедница, помогнете да се направи таков систем, со цел пораките да ги разберат и да стигнат до сите во заедницата – особено најранливото население.</li> <li>• Сериозно земете ги во предвид предупредувањата дури и ако се чести. Бидете подготвени доколку се сменат околностите, бидејќи ризиците можеби се зголемиле по последното предупредување.</li> <li>• Следете ги упатствата за евакуација без двоумење.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не се враќајте дома се додека властите не соопштат дека е безбедно тоа да се направи.</li> </ul>
<p>Направете евакуациски план: дознајте ја локацијата на засолништата, евакуациските патеки и начини на транспорт</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утврдете безбедни места каде може да отидете ако ви е потребно засолниште или ако мора да се евакуирате.</li> <li>• Сите во семејството треба да знаат каде треба да одат, и каде да се сретнете ако треба да го напуштат домот.</li> <li>• Испланирајте алтернативни евакуациски прашања и извежбајте ги патеките.</li> <li>• Работете со вашата мрежа да видите кој начин на транспорт е најсоодветен.</li> <li>• Прашајте го секретарот на вашата општинска организација на Црвен крст каков план постои во вашата заедница и на кој начин е испланирана евакуацијата и транспортот.</li> </ul>
<p>Информирајте се каде се наоѓаат засолништа, безбедни места или временни сместувалишта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Договорете времено сместување кај роднини или пријатели далеку од погодената област.</li> <li>• Дознајте каде се лоцирани засолништата или безбедните места или временни сместувалишта, и видете дали може да задоволат одредени специјални потреби. Ако тие не се однапред познати, видете на кој начин можете да го лоцирате засолништето.</li> <li>• Испланирајте однапред да се сретнете на таа локација без никакво поплатно застранување или пак одлагање.</li> </ul>
<p>Чувајте копии на важни документи</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувајте копии на важни лични документи во ранецот за евакуација, или кај контакт лице на друга локација или во сеф или електронски (пример, на хард диск или на мемориски флеш диск).</li> </ul>
<p>Во планирањето, земете ги во предвид и домашните миленичиња и стока</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Испланирајте како ќе се погрижите за вашите животни.</li> <li>• Ставете им ознаки на ременчињата, микрочипови или тетоважи за да се идентификуваат животните ако се изгубат. Сликајте се со вашето милениче.</li> <li>• Внимателно регистрирајте ги вакцините на животните во здравствен картон и земете го при евакуација.</li> <li>• Однапред договорете како и каде времено ќе ги сместите миленичињата.</li> </ul>
<p>Пресметајте ги вашите финансиски ризици</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако е можно, осигурете се или направете групна осигурителна полиса.</li> <li>• Видете полисата дали покрива осигурување од сите можни опасности со кои може да се соочите, и направете комплетен попис на имотот, чувајте го во</li> </ul>

	сеф или на надворешна локација.
Проширете ги вашите кругови. Продолжете го планирањето и планирајте со соседите и заедниците	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запознајте се со соседите.</li> <li>• Информирајте се за итни планови при катастрофи кои постојат на училиште и на работа.</li> <li>• Заедно со фирми, невладини организации, училишта и властите во заедницата, поддржете спроведување на процена на ранливости и капацитети, и активности за планирање, намалување на ризици и дејствување при катастрофи.</li> <li>• Споделете го наученото.</li> </ul>
<b>УБЛАЖУВАЊЕ РИЗИЦИ: физички и еколошки</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Направете процена на ризиците во местото на живеење, работа, место на учење или забава	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научете ги потенцијалните опасности, запознајте се со локалните планови за дејствување при катастрофи и комуникациски системи за предупредување во вашата заедница.</li> <li>• Идентификувајте ги опасностите и ранливите состојби во вашиот дом и во најблиското опкружување.</li> <li>• Дознајте ги контакт информациите, улогите и одговорностите на владините агенции за процена и намалување на ризици, одговорни за рано предупредување и планирање на одговор.</li> <li>• Научете кој е нај изложен на одредени опасности, каде и зошто.</li> <li>• Очекувајте го неочекуваното.</li> </ul>
Бидете запознати со вашиот објект	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бидете запознати со структурниот тип на вашиот дом (пример. дрвена рамка, ѕидна конструкција, армиран бетон, ќерамида, челична конструкција, мачкана плетарија).</li> <li>• Видете какви се локалните регулативи за користење на земјиште, градење, поправки, чување на животна средина, безбедност од пожари и отстранување на шут.</li> <li>• Обидете се да направите процена на вашиот објект од страна на градежен инженер, ако е можно.</li> <li>• Градежните шифри се специфични за периодот кога е изграден вашиот објект, па затоа проверете дали одговара на современите стандарди. Можеби треба да се зајакне конструкцијата.</li> <li>• Научете какви опции постојат за обезбедување на домот од опасности со кои може да се соочите.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видете кои се можните опасности пред да изберете</li> </ul>

<p>Изградете го домот на безбедно место во согласност со регулативите за градење</p>	<p>локација за вашиот дом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научете кои се градежните закони во регионот пред да почнете со градба.</li> <li>• Дизајнирајте и изградете го домот во согласност со градежните регулативи и добрите меѓународни и локални практики, со цел да се обезбедите од движење на земјиштето, ветар, и големо невреме.</li> </ul>
<p>Преземање на годишни мерки за одржување и проверка на безбедност на домот</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вршете годишна проверка за идентификација и проверка на состојба во однос на сигурна заштита од пожар, движење на земјиште, ветар, вода и големо невреме.</li> <li>• Погрижете се прозорците да се отвораат однатре и да постојат итни излези кои не се блокирани.</li> <li>• Отстранете опасности кои може да предизвикаат пожар.</li> <li>• Проверете и поправете ја електричната инсталација.</li> <li>• Исчистете ги цевките и одводот.</li> <li>• Сервисирајте ги средствата за затоплување и оџаците.</li> <li>• Заменете ги батериите на апаратите за тревога во случај на чад.</li> </ul>
<p>Вежбајте противпожарни мерки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Немојте да пушите во кревет или кога лежите.</li> <li>• Чувајте ги чкорчињата, запалките и запаливите производи подалеку од деца или извори на топлина.</li> <li>• Никогаш не оставајте запалена свеќа или оган без надзор.</li> <li>• Избегнувајте преоптеретување на струјните кола.</li> <li>• Прегледајте ја електричната инсталација во домот, сменете оштетени жици или лабави прекинувачи или осигурачи. Електричните гајтани не смеат да поминуваат под теписи.</li> <li>• Проверете дали се во ред спојките на уреди кои работат на гас.</li> <li>• Запаливите материи чувајте ги подалеку од шпоретот или места каде има извор на топлина.</li> <li>• Инсталирајте детектори на чад во спалните соби и на секој спрат во домот.</li> <li>• Пепелта фрлајте ја во метални контејнери и натопете ја со вода.</li> <li>• Користете греалки кои ја гарантираат безбедноста и следете ги упатствата за користење.</li> <li>• Рерните не смеете да ги користите за греење на домот.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Електричните агрегати не смеат да работат во затворени простории.</li> </ul>
Опасните материји чувајте ги на безбеден начин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ограничете, изолирајте, елиминирајте и чувајте ги одвоено опасните материји.</li> <li>• Отровните и запаливите материји чувајте ги на безбедно, во метални заклучени шкафови за да се спречите случајно палење, или токсични комбинации или ослободување на опасни материјали.</li> </ul>
Заштитете ги домашните животни и стоката	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погрижете се сите надворешни објекти, трла или корали да се заштитени на истиот начин како и вашиот дом.</li> </ul>
Одржувајте ја хигиената и санитацијата	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мијте ги убаво рацете, со сапун и вода или песок.</li> <li>• Користете тоалети или други санитарни јазли кога одите по нужда.</li> <li>• Не вршете нужда на отворено или во близина на извори на вода.</li> <li>• Заштитете ја водата и храната од контаминација.</li> </ul>
Заштитете ја животната средина	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заштитете ги скапоцените еколошки ресурси: редуцирајте ја нивната употреба, повторно употребувајте предмети и рециклирајте ги за да не ја загадувате животната средина.</li> <li>• Следете и намалете го користењето на енергија и вода.</li> </ul>
<b>ПОДГОТВЕНОСТ ЗА ДЕЈСТВУВАЊЕ: учење вештини</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Научете како се исклучуваат струја, вода, гас, парно....	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научете како и каде се исклучуваат струја, вода, гас, парно.</li> <li>• Погрижете се местата каде се исклучува доводот да бидат пристапни во секое време.</li> <li>• Кога е можно, инсталирајте автоматски прекинувачи за исклучување.</li> <li>• Ако треба, имајте при рака соодветен алат за пристап или исклучување на доводот.</li> </ul>
Во случај на прекин на струја, преземете сигурносни мерки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во случај на прекин на струја по случување на катастрофа, изгаснете пламени јазници и не палете ништо (вклучително и цигари, кибритчиња или свеќи).</li> <li>• Користете само батериски ламби, факели, батерии додека не сте сигурни дека нема опасност од слободен гас или истечено гориво.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако е можно, спасете ги луѓето на кои им се</li> </ul>

<p>Научете како да реагираате на оган</p>	<p>заканува непосредна опасност.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Погрижете се да ги затворите вратите и прозорците за да го ограничите огнот и чадот.</li> <li>• Алармирајте други луѓе за огнот и активирајте го противпожарниот аларм.</li> <li>• Повикајте ја противпожарната служба на помош.</li> <li>• Обидете се да изгаснете мал оган со помош на разни средства.</li> </ul>
<p>Изгаснете мали пожари</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изгаснете ги малите пожари во првите неколку минути преку прекинување на доводот на гориво, воздух или топлина.</li> <li>• Имајте при рака противпожарен апарат, кофа со песок или ќебе за гаснење оган и научете како да ги употребите. Редовно обновувајте го полнењето на апаратот за гаснење.</li> <li>• Пред да почнете да го гаснете огнот, позади вас треба да имате отворен пат кон противпожарниот излез и стојте најмалку 1.8–2.5 метри подалеку од огнот. Ако е можно, најдобро е да имате помошник кој ќе стои веднаш позади вас.</li> <li>• Извлечете го осигурувачот на противпожарниот апарат и свртете го апаратот кон пожарот. Стиснете ја рачката, Прскајте кон основата на пожарот.</li> <li>• Во случај на пожар на врвот на шпоретот, покријте го запалениот сад со противпожарно ќебе или влажна ткаенина (не мокра) и нека стои покриено најмалку еден час.</li> <li>• Никогаш не користете вода или противпожарниот апарат со пена за гаснење зејтин или пожар од електричен спој.</li> </ul>
<p>Употребете соодветен апарат за гаснење пожар</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Користете соодветен противпожарниот апарат:</li> <li>• <b>Вода под притисок</b> за обични пожари од Класа А, како на пример, запалено дрво, хартија, картон, пластика и текстил.</li> <li>• <b>Јаглерод диоксид</b> за Класа Б запаливи течности, како на пример запалено масло, бензин, боја и маснотии и Класа Ц кој се користи при електричен спој или пожар на компјутери.</li> <li>• <b>Сув хемиски прашок</b> за пожари од Класа А, Б и Ц.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако намирисате чад или видите пожар, алармирајте ги другите, брзо излезете надвор, помогнете им на другите и повикајте помош.</li> <li>• Ако има чад во собата, веднаш наведнете се доле и бегајте.</li> <li>• Повеќе луѓе умираат како резултат на вдишување чад или токсични гасови отколку од огнот. Напипајте</li> </ul>

<p>Бидете информирани како да постапите при оган или мирис на чад</p>	<p>ја кваката и местото околу врата со надворешниот дел од дланката, но не ја отворајте ако е жешка на допир. Со излегувањето од просторијата, затворајте ги вратите и прозорите и исклучувајте ги апаратите.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ставете влажна крпа на носот и устата за да го намалите вдишувањето на чадот при евакуација или додека чекате да ве спасат.</li> <li>• Ако сте запалени, застанете, легнете и тркалајте се за да ги изгаснете пламените јазици. Ако некој друг гори, натерајте го да го направи истото.</li> <li>• Ако не може да излезете, затворете ги вратите и клекнете близу до подот, отворете го малку прозорот да сигнализирате за помош. Заштитете ги рацете и лицето со мокра облека. Ставете влажен пешкир на дното на вратата за да спречите чадот да не влегува во просторијата.</li> </ul>
<p>Одговорете на рани предупредувања</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внимавајте на предупредувања за итна состојба и веднаш реагирајте.</li> <li>• Бидете запознати со начинот на тревожење и вежбајте како да постапите. Информирајте се каде се итните излези.</li> <li>• Ако ве советуваат да се евакуирате, заминете веднаш.</li> <li>• Земете ги со вас миленичињата и животните.</li> <li>• Немојте да ја заборавите евакуациската торба, со копии од личните документи.</li> <li>• Обезбедете ги вашите лични работи ако имате време.</li> </ul>
<p>Научете да укажувате прва помош</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научете како се укажува прва помош. Погрижете се барем едно лице од вашето семејство да знае да укажува прва помош.</li> <li>• Вежбајте и обновувајте го вашето знаење по прва помош секоја година.</li> </ul>
<p>Редовно вежбајте</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одржувајте или учествувајте во вежбовни активности најмалку два пати годишно.</li> <li>• Одржувајте или учествувајте во други вежбовни активности, меѓу кои и во целосни симулациски вежби, најмалку еднаш годишно.</li> <li>• Погрижете се сите членови на вашето домаќинство да учествуваат во вакви вежби.</li> </ul>
<p>Одговорете на потребите на животните</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако имате животни, евакуирајте ги и нив или погрижете се шталите, трлата и коралите да бидат соодветно заштитени.</li> <li>• Ако мора да ги оставите животните, не ги оставајте врзани или затворени во објектите.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оставете сува храна.</li> </ul>
Користете телефон само за итни состојби	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Телефоните користете ги на минимум. Користете ги само за да побарате надворешна помош при физичка повреда или штета. Инаку, линиите нека бидат слободни за итни состојби.</li> <li>• Информирајте се кои се броевите на противпожарната служба и други итни служби. Броевите нека ви бидат при рака или меморирани во телефонот.</li> <li>• Мобилниот телефон нека биде со вас. Не го користете многу за да не ја потрошите батеријата.</li> <li>• Користете кратки текстуални пораки наместо да зборувате и само за итни потреби а не заради љубопитство.</li> <li>• Испратете само една порака по мобилен за да го пријавите вашиот статус на најблиските надвор од регионот.</li> </ul>
Одржувајте комуникации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погрижете се улиците и домовите јасно да се означени за да може да ве најдат итните служби.</li> </ul>
Бидете информирани	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На транзистор или радио на батерии или телевизија следете ги итните информации и безбедносни инструкции.</li> <li>• Бидете информирани за фреквенцијата на локалната радио станица за тревожење.</li> </ul>
Запознајте се со процедурата за третирање вода за да ја прочистите водата во домот	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако изворот на вода не е чист или ако водата не се складира соодветно, спроведете процедура за прочистување на водата во домот.</li> <li>• Прво процедете ја водата низ чист памук. Потоа направете дезинфекција, седиментација или филтрација.</li> </ul>
По опасноста, помогнете им на настраданите околу вас	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прво, проверете дали сте сигурни и безбедни, па потоа лицата околу вас, пред да се помрднете да им помогнете на другите.</li> <li>• Проверете дали вие и другите сте повредени. Не се обдувајте да поместувате настрадано лице кое има сериозни повреди освен доколку не му се заканува непосредна опасност од смрт или дополнителна повреда.</li> <li>• Ако мора да го поместите настраданиот во бессознание, прво стабилизирајте го вратот и грбот а потоа повикајте помош.</li> <li>• Ако лицето не дише, ставете го рамно да лежи на подот со брадата зафрлена нагоре, со отворени дишни патишта, затворете го носот и направете реанимација уста на уста со заштитна маска на устата.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одржете ја нормалната телесна температура (ниту премногу ладно ниту премногу жешко) и подигнете му ги нозете околу 20–30см, над срцето.</li> <li>• Сопрете го крвавењето само со притискање и подигање, не со тврд завој.</li> </ul>
<p>По ударот на опасноста проверете каква е штетата</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следете ги советите за секоја од поединечните ситуации:</li> <li>• <b>Гас:</b> проверете дали тече од некаде гас. Ако чувствувате мирис, или пак слушате шуштење или гледате прекинат довод на гас, отворете прозор и кажете им на сите веднаш да излезат надвор и да го напуштат местото. Побарајте професионална помош. Изгаснете пламени јазици и не палете ништо. Не допирајте електрични прекинувачи.</li> <li>• <b>Струја:</b> Ако телото или опремата ви е во допир со вода, немојте да допирате извори на струја или електрична опрема. Не допирајте оштетени електрични жици или предмети кои се во допир со жиците. Ако е можно, исклучете го главниот осигурувач на струјата и проверете каква е штетата. Ако нема струја, исклучете ги големите апарати со цел да не се оштета кога повторно ќе се стават под електричен напон. Ако ситуацијата е небезбедна, заминете и повикајте помош.</li> <li>• <b>Канализација:</b> Ако се сомневате дека постои оштетување на канализацијата, не одете во тоалет и не пијте вода од чешма. Треба да имате резервни резервоари со вода кои редовно ќе се одржуваат.</li> <li>• <b>Вода:</b> Ако се сомневате дека постои штета, исклучете го главниот довод на вода. Не ја користете водата, освен од неоштетени бојлери или коцки мраз кои се направени пред несреќата.</li> <li>• <b>Излевања:</b> Внимателно исчистете излевања. Ставете контејнери во добро вентилирана област.</li> <li>• Запаливите течности држете ги понастрана од извори на топлина. Обрнете посебно внимание на запаливи течности како што се бензин, разредувач или течности за полнење запалки.</li> </ul>
<p>По ударот на опасноста, преземете грижа за вас лично</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Со вас секогаш имајте важни информации кои се однесуваат на вашето здравје – особено ако имате проблем со дијабетес, срцеви проблеми или ако имате потреба од лекови или апарати за одржување или контролирање на вашето здравје или однесување.</li> <li>• Спречете премор. Одморајте и спијте.</li> <li>• Пијте многу чиста вода. Јадете онолку колку што ви дозволуваат околностите.</li> <li>• Носете заштитни кондури, облека и ракавици.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако работите во рушевини, мијте ги темелно рацете со сапун и вода.</li> </ul>
<p>По ударот на опасноста, обезбедете поддршка за преземање на одговор, расчистување и опоравување</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помогнете во активностите за опоравување со тоа што солидарно ќе им помагате на соседите со цел да работите заедно на организиран начин.</li> <li>• Волонтирајте во активностите за одговор при катастрофи на полето на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Деблокирање на затворени патишта кои се важни за комуникација.</li> <li>- Проверка на системите за водоснабдување, канализација, проверка на електрична инсталација и информирање.</li> <li>- Укажување прва помош;</li> <li>- Гасење пожари (на пример, со формирање синџири за подавање кофи со вода);</li> <li>- Логистичка поддршка за професионални спасувачи (на пример, сечење дрва за барање и спасување при падната зграда);</li> <li>- Работа во засолниште;</li> <li>- Подготовка и дистрибуција на храна и вода;</li> <li>- Чување деца;</li> <li>- Грижа за миленичиња;</li> <li>- Градење тоалети;</li> <li>- Обезбедување поддршка за луѓе да им се овозможи сместување во засолниште, вода, санитација и дистрибуција на храна и други функционални потреби.</li> </ul> </li> </ul>
<p>По ударот на опасноста помогнете си меѓусебно</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во ненормални околности, тагата, тагувањето, лутината, бесот и други чудни однесувања се сметаат за нормални. Обидете се да бидете флексибилни и да разберете дека секој има различни потреби и начини на справување со итната состојба.</li> <li>• Намалете го стресот со тоа што ќе поминете повеќе време со саканите, разговарајте и водете грижа за себе.</li> <li>• Внимавајте на промени во однесувањето на децата како и на нивните потреби.</li> <li>• Овозможете им на децата да се вратат на нормалните рекреативни и едукативни активности колку што е можно побрзо.</li> <li>• Работете заедно за да се вратите на нормалните рутини, улоги и одговорности.</li> <li>• Организирајте или учествувајте во помени, ако тоа ви помага да се чувствувате подобро.</li> <li>• Продолжете да вежбате активности за подобрување на вашата подготвеност при итни состојби.</li> </ul>

**ПОДГОТОВКА ЗА ОДГОВОР: складирање резерви за итни состојби**

КЛУЧНИ ПОРАКИ	ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ
<p>Проверете ги телефоните</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погрижете се да имате барем еден неелектричен, небезбеден статичен телефон во случај на недостаток на струја.</li> <li>• За мобилните телефони, имајте една резервна батерија и мануелен или соларен полнач.</li> </ul>
<p>Складирајте вода и храна</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Складирајте доволно чиста вода и нерасиплива храна за да може да преживеете околу една недела.</li> <li>• Треба да имате од 25 до 30 литри вода за секој член на семејството. Отприлика пола од оваа вода е за пиење или готвење а пола е за санитарни потреби.</li> <li>• Водата чувајте ја во чисти, затворени контејнери.</li> </ul>
<p>Складирајте стоки за итни состојби, во домот, на работа и на училиште</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувајте ги следниве резерви на безбедно место – по можност надвор од вашиот дом:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контакт информации за во случај на итна состојба и копии од важни документи</li> <li>- 25 литри вода за секој член на семејството. Ова е доволно за преживување на едно лице во период од една недела со тоа што ќе користи два литри за пиење и 2 литри за хигиена. Чувајте резерви и за миленичињата и стоката. Резервите менувајте ги секои 6 месеци.</li> <li>- Доволно нерасиплива храна да трае најмалку седум дена. Имајте ги во предвид посебните потреби за бебињата, миленичињата или стоката. (проверете го рокот на траење на производите на секои шест месеци)</li> <li>- Кутија за прва помош и лекови</li> <li>- Маска за прашина за филтрирање на контаминиран воздух</li> <li>- Факел/цебна ламба – соларна или на навивање со дополнителен сет на батерији.</li> <li>- Пластични кеси и врвки за лични хигиенски потреби</li> <li>- Течна варикина за чистење на вода</li> <li>- Пластични покривки и лепливи траки за затворање на прозори и врати за заштита од опасни материи</li> <li>- Хартија и маркери</li> <li>- Нож за различни намени</li> <li>- кибрит</li> <li>- свирче, за сигнализирање за помош</li> <li>- телефон со дополнителна батерија</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- облека и санитарни потреби, кабаница, долна облека, дебели кондури и работни ракавици</li> <li>- чаршафи и пешкири</li> <li>- лични работи за потребите на членовите на домаќинството, како на пример очила.</li> </ul>
Подгответе торба со работи која ќе ви служи во случај на итна состојба	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спакувајте евакуациски торби кои ќе содржат: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вода за итна состојба и високо енергетска храна</li> <li>- комуникациска опрема, како на пример мало радио (кое е на соларно напојување или дополнителни батерии)</li> <li>- лекови и материјали за прва помош</li> <li>- алати, како на пример џебна батерија – која е на соларно напојување или дополнителни батерии) повеќе наменски алати, кибрит</li> <li>- облека, кабаници, долна облека, дебели кондури и работни ракавици</li> <li>- ќебе</li> <li>- работи за лична хигиена</li> <li>- информации со итни контакти и копии од важни документи</li> <li>- готовински средства.</li> </ul> </li> <li>• Земете ја торбата кога е се евакуирате.</li> </ul>
Откако ќе снема струја, фрлете ја контаминираната храна и вода	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверете го фрижидерот и фрлете ја храната за која се сомневате дека не е добра.</li> <li>• Не подготвувајте храна со вода за која се сомневате дека е контаминирана.</li> </ul>
Прочистете ја водата	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дури иако водата изгледа чиста, таа може да биде контаминирана. Ако се сомневате дека водата не е чиста, преземете ги следниве чекори: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Водата филтрирајте ја низ ткаенина, оставете ја да постои и турете ја во чист контејнер.</li> <li>- Провријте ја водата во траење од најмалку една минута се додека не се појават големи меури, а потоа оставете ја да се излади.</li> </ul> </li> <li>• Ставете варикина, добро измешајте ја, и оставете ја да стои 30 минути (се става една капка варикина на литар вода, или една шолја за канта од 20 литри).</li> <li>• Алтернативно, водата ставете ја во чисти, просирни пластични или стаклени шишиња и оставете ја на директна сончева светлина во период од 6 часа.</li> <li>• Во секој случај, водата складирајте ја во чисти, затворени контејнери.</li> </ul>

## Б. Клучни пораки за специфични опасности

Овој дел е поделен во четири групи на клучни пораки за шест специфични видови на опасности:

- суши
- земјотреси
- поплави
- пандемии
- тропски циклони
- шумски пожари.

### Клучни пораки за суша

Сакаме да вие информираме дека основните пораки произлегуваат од *Клучните пораки за домаќинства за планирање на активности за подготвеност при катастрофи и опасности*. Постојат посебни пораки и за земјотреси, поплави, пандемии, тропски циклони и шумски пожари.

Сушата претставува појава на пролонгиран период на невообичаено ниски количини на врнежи од дожд, снежни вршени или топење на снег што резултира со намалена количина на површинска вода, и ниски нивоа во резервоарите со вода. Недостатоците на вода за пиење, санитација и наводнување имаат значително влијание да земјоделието, стоката и животот на луѓето и тоа може да резултира со недостаток на храна, ширење болести, неухранетост и глад, миграции и изолација и економски загуби. Сушата исто така може да влијае на обезбедувањето на електрична енергија, на транспортот и на комерцијалните и индустриски потреби.

Периоди на ненормална суша се нормална појава, резултат на климата и честопати тие може да се предвидат. Меѓутоа, на нив исто така влијае и деградацијата на земјиштето од страна на луѓето, градењето брани и климатските промени. Оваа состојба дополнително се влошува како резултат на следниве фактори:

- зголемен број на население;
- недостаток на храна;
- економските системи се исклучиво зависни од земјоделие на кое му е потребно дождовна вода;
- слаба инфраструктура, вклучително и наводнување, снабдување со вода и санитарни системи;
- здравствени состојби;
- сезонски услови;
- недостаток на системи за предупредување;
- други политички и економски состојби.

ПРОЦЕНА И ПЛАНИРАЊЕ	
КЛУЧНИ ПОРАКИ	ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ
Бидете информирани	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научете повеќе за месечните, сезонските и долгорочните временски прогнози и што тоа значи за вашата област.</li> <li>• Видете како времето може да влијае на различните земјоделски култури и какви ќе бидат потребите од вода и споредете го тоа со моменталната состојба.</li> <li>• Запознајте се со комуникациските канали за рано предупредување за можни сушни периоди во вашата заедница.</li> </ul>
Работете со вашите соседи и заедницата во презентирање на влијанијата од суши	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учествувајте во мапирање на ризици, мапирање на капацитети и следење на сушни периоди во вашата заедница.</li> <li>• Во соработка со локалните власти подгответе план за ублажување на состојби од суши.</li> <li>• Остварете соработка со локални претпријатија за снабдување со вода за да подгответе план за заштеда на водата.</li> </ul>
Учествувајте во планирање на ротирање на вода и храна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Испланирајте првична основна порција на храна еквивалентна на околу 2100 калории по лице на ден. Порцијата со храна треба да биде колку што е можно поедноставна и да содржи: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ориз, пченка, пченично брашно или смеша на соја/пченка.</li> <li>- Концентриран извор на енергија (масло или други масти).</li> <li>- Концентриран извор на протеини, како на пример: грав, грашок, леќа.</li> </ul> </li> <li>• Научете повеќе за најранливите луѓе во вашата заедница, вклучително каде се наоѓаат, кои се тие, и како може да им помогнете.</li> </ul>
Пристапете и на водата како ресурс на заедницата и подгответе соодветен план	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во соработка со локалните власти, кога е можно испланирајте како може да се намалат влијанијата од недостаток на вода.</li> <li>• Видете какви водни ресурси ви се на располагање и проучете како може тие да се заштитат и зголемат.</li> <li>• Испланирајте која е најдобрата форма за користење на земјиште имајќи во предвид правилно користење на водните ресурси.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бидете во контакт со центрите за примарна здравствена заштита и информирајте се за: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Како водата да остане чиста или на кој начин се прочистува.</li> </ul> </li> </ul>

Направете проценка на ризици од епидемии и испланирајте мерки за превенција	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Добри санитарни и хигиенски практики.</li> <li>- Достапни програми за вакцинација.</li> <li>- Ризици од болести кои се пренесуваат преку воздух, вода или вектори.</li> <li>- Видови на информации за комуницирање.</li> </ul>
Направете план за подобрување на безбедноста на храната во вашиот дом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осигурајте ги посевите.</li> <li>• Посадете култури во вашите дворови.</li> <li>• Формирајте банки за семиња.</li> <li>• Складирајте храна која ќе може да ја користите во сушни периоди.</li> <li>• Барајте алтернативни извори на приходи за да ги пополните недостатоците со храна.</li> <li>• Следете ја состојбата на пасиштата.</li> </ul>

### УБЛАЖУВАЊЕ РИЗИЦИ: физички и еколошки

КЛУЧНИ ПОРАКИ	ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ
Учество во активности за менаџирање на водни ресурси.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заштита на извори на вода од испарување и контаминација (со пестициди), и минимализирање на непотребно користење на ресурсот.</li> </ul>
Спречување на уништување на шуми и преземање иницијативи за пошумување.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заштита од уништување на шуми во близина на извори на вода.</li> <li>• Пошумување на области околу извори на вода.</li> </ul>
Конзервирање вода во земјиштето преку промовирање на одржливи земјоделски култури и уредување на земјиште.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Садење дрва – особено сорти на кои им е потребно малку вода и ѓубриво.</li> <li>• Користење ѓубрива и други гноива за посеви за да се задржи водата и да се намали испарување.</li> <li>• Рециклирање на вода за наводнување.</li> <li>• Губење на вода за наводнување како резултат на слаб квалитет на канали за наводнување.</li> <li>• Идентификување и култивирање на култури кои рано зреат и се издржливи на суша.</li> <li>• Намалување на истек на вода и подобрување на филтрација на дождовница преку посадување на бариери како што се агава, жива ограда.</li> <li>• Садење на различни видови на посеви и наизменично садење за подобрување на приносот со тоа што културите ќе се надополнуваат и поддржуваат една со друга.</li> <li>• Практикувајте заштитни мерки во земјоделието: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обезбедување на минимално механичко</li> </ul> </li> </ul>



	<p>нарушување на земјиштето за да се задржат минералите, да се запре ерозијата и да се спречи загуба на водата.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Менаџирање на горниот слој на земјата за да се создаде трајна органска покривка на земјата, што ќе овозможи развој на организмите.</li> <li>- Практикувајте ротација на култури со повеќе од 2 сорти на култури.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зголемување на плодноста на земјиштето и задржување на водата преку додавање на ѓубрива и хранливи состојки.</li> <li>• Замена на системите за прскање на вода со систем за наводнување капка по капка за да се спречи непотребно губење на водата.</li> <li>• Користење на показатели за мерење на влажност на земјиштето за да се види дали е потребна вода.</li> <li>• Наводнувајте ги градините или нивите рано наутро и не ги наводнувајте во денови кога има јак ветар.</li> <li>• Во дворовите садете трева наместо да имате асфалтен приод.</li> </ul>
<p>Зачувување на водата преку намалување на нејзино користење надвор.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Направете инспекција на цевките и на надворешните чешми да видите дали некоја од нив тече и поправете ги.</li> <li>• Чувајте резервна вода во домаќинството.</li> <li>• Покријте ги бунарите за да го намалите испарувањето.</li> <li>• Собирајте ја дождовницата во надземни и подземни резервоари (Внимание: водата можеби ќе треба да се прочисти пред да биде безбедна за пиење.)</li> <li>• Користете алтернативи за вода (на пример: песок за миење).</li> <li>• Рециклирајте ја домашната “сива” вода за користење во тоалет и за наводнување и за користење во градината.</li> <li>• Рециклирајте ја водата од аквариум за наводнување на растенијата.</li> <li>• Намалете го користењето на водата со тоа што ќе засадите растенија на кои им треба малку вода. При дожд, исклучете ги автоматските прскалки за наводнување.</li> <li>• Штедете ја употребата на водата со тоа што ќе го чистите дворот со метла (а не вода), мијте ги колите со кофа, и покријте ги базените за да намалите испарување.</li> <li>• Изолирајте ги цевките со жешка вода.</li> <li>• Онаму каде стоката користи ист извор за вода како луѓето, испитајте алтернативни можности за</li> </ul>

	користење на вода.
Зачувување на водата намалување на нејзино користење внатре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Испитајте ги цевките, чешмите и тоалетите да видите да не тече од некаде вода, и поправете ги.</li> <li>• Штедете ја водата во домот. На пример: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исклучете ги чешмите кога миете заби или се бричите. Туширајте се пократко.</li> <li>- Мијте го зеленчукот во сад наместо под течна вода.</li> <li>- Измијте ги мрсните раце со средство за чистење раце.</li> <li>- Мијте ги садовите во 2 сада наместо да ги миете под течна вода.</li> <li>- Перете ги алиштата само кога машината е полна со облека.</li> </ul> </li> </ul>
Заштитете се во вашиот дом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Затворајте ги прозорите и вратите за да не влезе топлината внатре.</li> <li>• Создадете природен проток на вентилација внатре во куќата.</li> <li>• Пијте многу вода.</li> <li>• Ограничете ја употребата на шпорети.</li> </ul>
<b>ПОДГОТВЕНОСТ ЗА ДЕЈСТВУВАЊЕ: учење вештини</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Складирајте резерви на потребна храна.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видете со кој од следниве 3 нивоа на безбедност на храна или небезбедност ќе се соочите: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Само-опстојување</li> <li>- Небезбедност на храна</li> <li>- Небезбедност на храна и имот</li> </ul> </li> </ul>
Чувајте ја и складирајте ја храната во текот на целата година.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зачувајте и складирајте сува храна, конзервирана храна и житарици кои траат од 3 до 12 месеци.</li> <li>• Чувајте сув квасец, шеќер, џем, сосови, чај, путер од кикирики и бисквити.</li> <li>• Складирајте ги производите за да подготвите свежа храна во домот, како на пример: јогурт (со млеко во прав, вода и малку јогурт), билки, семиња.</li> </ul>
Научете ги принципите на добра исхрана.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во просечни околности, возрастно лице пие околу 2 литри вода на ден, иако оваа количина може да се зголеми или намали под различни околности.</li> <li>• Испланирајте храна од 2100 калории по лице на ден. Ова би требало да биде едноставно, односно порцијата треба да содржи: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ориз, пченка, брашно или смеша на пченка и соја.</li> <li>- Концентриран извор на енергија (масло или</li> </ul> </li> </ul>

други масти).

- Концентриран извор на протеини, како на пример: грав, грашок или леќа.
- Научете кои се најранливите луѓе во вашата заедница, каде се наоѓаат тие и како може да им помогнете.
- Со цел да обезбедите добра исхрана, јадете една од овие 4 групи на храна секој ден:

#### **Група 1**

- Сушен зеленчук и овошје
- Конзервиран зеленчук и овошје
- Флаширан зеленчук и овошје
- Зеленчукови и овошни сокови
- Сушени билки
- Патлиџанов сос
- Производи кои може да се складираат (на ладно и темно место) во релативно долг период, како на пример лук, кромид, компири, јаболка, цитрони, моркови и зелка.

#### **Група 2**

- Грашок, грав и леќа
- Конзервиран грав
- Млеко во прав (полномасно) или пастеризирано млеко
- Сирење кое не треба да се чува во фрижидер
- Суво месо и сува риба
- Конзервирано месо и риба

#### **Група 3**

- Житарици, ориз, пченка или жито
- Сладок компир или тегавец
- Тестенини, житарици или брашно
- Леб од било кој вид
- Крекери
- Кнедли
- Инстант производи како на пример сушено пире

#### **Група 4**

- Масло
- Семиња, вклучително и сусам и сончоглед
- Ако нема достапна свежа храна се препорачуваат витамински додатоци.
- Користете сол и зачини за да биде храната по вкусна.

<p>Ублажете ја загубата на стока.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обрнете посебно внимание на заштита на пасиштата заради добросостојбата на стоката.</li><li>• Видете колкав е оптималниот број на животни за кои може да се грижи семејството.</li><li>• Планирајте да се ослободите од животните пред кризата сериозно да влијае на нив.</li><li>• Користете сточна храна за да ги одгледувате најважните животни: мајки и деца и други продуктивни животни.</li><li>• Чувајте дел од приходот од продажбата на животните за повторно да купите откако ќе помине сушата.</li><li>• Користете ветеринарни услуги за да го зачувате здравјето на стоката.</li></ul>
---------------------------------------	--

## Клучни пораки за земјотреси

Сакаме да вие информираме дека основните пораки произлегуваат од *Клучните пораки за домаќинства за планирање на активности за подготвеност при катастрофи и опасности*. Постојат посебни пораки и за суши, поплави, пандемии, тропски циклони и шумски пожари.

Земјотресот претставува ненадејно, брзо тресење на земјата предизвикано од движење на карпите под површината на земјата. Земјотресите се случуваат ненадејно, без предупредување, и може да се случат во било кој период од годината – дење или ноќе. Земјотресите може да резултираат со смрт, повреди и уништување на имот, губење на домовите и нарушување на суштинската животна инфраструктура, односно уништување на заедницата.

Земјотресите се едни од најопасните и најдеструктивни природни катастрофи. Повеќето смртни случаи се јавуваат како резултат на паѓање на објектите или последователни опасности, како на пример пожари, цунами, поплави, лизгање на земјиште, ослободување на хемикалии или токсични материи. Повредите се јавуваат кај помалите оштетувања на објектите или како резултат на паѓање или кршење на делови на објектите, и не преземање на мерки на претпазливост за време на последователните потреси.

Секоја година се случуваат околу 15 големи земјотреси, 135 силни земјотреси и повеќе од 1,000 умерени земјотреси. Меѓутоа, само 70 до 75 од овие земјотреси предизвикуваат штета. Нивното влијание се разликува во голема мера и зависи од отпорноста и подготвеноста на населбите. Факторите на ранливост се следниве:

- непочитување на градежните норми за изградба на објекти кои треба да издржат одреден интензитет на потреси;
- лошо планирање на земјиштето;
- градење на небезбедни локации;
- незаштитена суштинска инфраструктура;
- несоодветни неструктурални мерки за прицврстување на сегменти и опрема во објектите;
- неорганизираност и непостоење мерки за подготвеност при земјотреси.

Цунамите обично се поврзуваат со земјотресите, но тие исто така може да се генерираат како резултат на вулкански ерупции или подводни лизгања на земјиште. Мерките на претпазливост кои се нотирани тука се применуваат без разлика на причината.

<b>ПРОЦЕНА И ПЛАНИРАЊЕ:</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Идентификување на безбедни места	<ul style="list-style-type: none"> <li>Идентификувајте ги најбезбедните места во вашиот објект, односно во секоја соба. Овие места треба да се лоцирани подалеку од надворешни ѕидови, прозори, стакло и други тешки предмети кои може да паднат, да се лизнат или судрат или предмети како што се греалки или отворени камини кои може да предизвикаат пожар.</li> <li>Надвор пред вашиот објект, за да бидете на безбедно, останете подалеку од предмети или материјали кои може да паднат од зградата или пак од подземно опасности.</li> </ul>
Идентификувајте предмети кои може да предизвикаат смрт или повреда и видете како може да ги обезбедите	<ul style="list-style-type: none"> <li>Идентификување на предмети во објектот и околу него кои може да паднат, да се лизнат или да се судрат за време на потрес на земјотрес</li> <li>Преместете ги или најдете начин како најдобро да ги прицврстите.</li> <li>Преместете или прицврстете ги предметите кои може да ги блокираат излезите.</li> </ul>
Нека не ве водат погрешни информации, митови или гласини	<ul style="list-style-type: none"> <li>Базирајте ги информациите на докажани научни докази. Не ширете гласини или неосновани тврдења за причини и ефекти на опасности. Многу популарни кажувања не се подржани со научни докази.</li> </ul>
<b>УБЛАЖУВАЊЕ РИЗИЦИ: физички и еколошки</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Изберете безбедно место за вашиот објект	<ul style="list-style-type: none"> <li>Информирајте се кај локалните власти каде постојат најголемите ризици од катастрофи во вашата средина.</li> <li>Градете го објектот на стабилна, солидна и сува подлога (со други зборови, на длабока и нескршена карпа како основа). Избегнете дополнителни опасности со тоа што ќе оставите доволно простор меѓу објектите за да не паднат еден врз друг за време на потреси од земјотрес.</li> <li>Избегнете градење на нестабилни падини или места кои се подложни на топење, или под можен удар на лавина или потопување од цунами, поплава или рушење на брана.</li> <li>Избегнувајте градење директно на врвот или на 15 метри растојание од познати места кои подлежат на</li> </ul>

	земјотрес.
Градете го објектот имајќи ја во предвид трусноста на подрачјето	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начинот на кој се однесува објектот за време на земјотрес зависи од подлогата на која лежи, формата и дизајнот на структуралниот систем, материјалите од кои е изграден и градежниот план. Во идеални околности градбата треба да биде цврста но флексибилна, за да не падне при потрес.</li> <li>• Следете ги овие принципи за сеизмичка градба: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ригорозно запазете ги сеизмичките норми за градење во вашата област.</li> <li>- Изберете соодветна основа преку испитување на топографијата, состојбите на земјата и селектирање на соодветен вид на градежна конструкција.</li> <li>- Изберете едноставна симетрична форма на објектот (вообичаено тоа е едноставен правоаголник).</li> <li>- Погрижете се деловите на структурниот систем (столбови, греди и сидови) да се во континуитет, рамномерно распределени и добро поврзани.</li> <li>- Користете соодветен квалитет и квантитет на материјали.</li> <li>- Заштитете го објектот од штета од вода и влага.</li> <li>- Преиспитајте ја периодично целокупната безбедност на објектот.</li> </ul> </li> </ul>
Направете поправки за обезбедување на безбедноста на луѓето	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Без разлика дали сте сопственик на објектот или го користите под наем, има работи кои може да ги направите за да го подобрите структурниот интегритет на вашиот дом. Се што ќе направите за да го зајакнете домот може да ги намали ризиците од смрт и повреда.</li> <li>• Кога е можно, консултирајте стручен инженер или стручно лице да ви помогне да ги идентификувате слабостите на објектот за да ги поправите. Проверете лицето што го ангажирате дали е квалификувано и ги знае техниките за сеизмичко градење, односно дали е запознато со локалните регулативи за градба.</li> <li>• Проверете ги следниве работи: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Несоодветни темели</li> <li>- Непоткрепени сидови</li> <li>- Дисконтинуитет на столбовите или гредите</li> <li>- Оштетување на бетонот</li> <li>- Сидови без арматура</li> <li>- Скапани греди</li> <li>- Оштетени цевки</li> <li>- Објектот го носат столбови и греди кои се рамномерно поставени, во континуитет и се добро поврзани.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видете дали има адаптации или измени на објектот кои може негативно да влијаеле на безбедноста на структурата.</li> <li>• Осовременете го објектот. Дури и минимални осовременувања се ефективни во спречување на паѓање на структурата и спасување животи.</li> </ul>
Кога правите преправки на објектот имајте го во предвид структуралниот интегритет на објектот	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поправките треба да бидат согласно со градежните норми, па затоа консултирајте стручен инженер.</li> <li>• Ако правите структурни измени на објектот, пазете да не отстраните или оштетите дел од носечките елементи на зградата (потпорни ѕидови, трегери и др.). На тој начин ја ослабувате структурата на зградата а влијаете на целокупната безбедност на сите луѓе во зградата.</li> </ul>
Прицврстете го големиот мебел	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прицврстете ги големите предмети и мебел кои може да паднат, да се скршат, да се лизнат или пак да се судрат со друг предмет за време на земјотрес и да предизвикаат згмечување или исеченици или убодни повреди.</li> <li>• Имате избор да ги преместите предметите, да ги отстраните или да ги прицврстите или обезбедите. На пример: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прицврстете ги за ѕидот плакарите за книги, полиците и тешкиот мебел. Нивната локација не треба да го блокира излезот од просторијата. Прицврстете ги сите предмети кои може да паднат на луѓето додека спијат.</li> <li>- Прицврстете ги бојлерите, тенковите за гас, надворешни резервоари за гориво и електричните уреди.</li> <li>- Наместете брави на шкафите и фиоките.</li> <li>- Обесувајте ги тешките предмети, како на пример слики и огледала, подалеку од излезните врати, кревети, каучи, и други места каде спијат или седат луѓе.</li> <li>- Прицврстете ги компјутерите и телевизорите.</li> <li>- Прицврстете ги противпожарните апарати.</li> <li>- Поместете ги креветите подалеку од прозорите.</li> </ul> </li> </ul>
<b>ПОДГОТВЕНОСТ ЗА ДЕЈСТВУВАЊЕ: учење вештини</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Направете вежби за земјотрес на различни локации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Направете вежби за земјотрес, практички и теоретски, на различни локации. Имајте го во предвид влијанието на силните потреси и идентификувањето на безбедни акции на секое место (дома, на работа и на училиште).</li> </ul>



Преземете итна акција	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Верувајте им на своите сетила. Претпоставете дека првиот потрес е земјотрес.</li> <li>• Тргнете се понастрана од прозорите, стакла и надворешни ѕидови и нестабилни и тешки предмети.</li> <li>• Изгаснете пламени јазици ако се појават.</li> <li>• Ако сте близу до излезната врата, отворете ја малце за да не се помести и заглави при главниот потрес.</li> </ul>
Ако сте внатре, клекнете, покријте ја главата и вратот и останете на местото каде што сте скриени	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Клекнете на колена за да бидете помали. Покријте ја главата и вратот, и заштитете го лицето. Останете засолнати додека не прекине потресот. Не се обидувајте да трчате.</li> <li>• Клекнете, покријте се и останете на местото. Ова е главното нешто што треба да го запомнете при земјотрес. Таа позиција ќе ве заштити од најлошите и најчестите повреди, со тоа што ќе ја заштитите главата, вратот и грлото. Вовлекувањето на дланките, рацете, стапалата и нозете ве прави помала цел и во состојба сте полесно да користите до безбедна локација. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ако сте близу до цврста маса влезете под масата. Со едната рака држете се за ногарата и заштитете ги очите со другата рака.</li> <li>- Ако сте во кревет, останете таму и заштитете ја главата со перница.</li> <li>- Ако сте близу до софа, легнете поред неа и земете перница да ја заштитите главата и вратот.</li> <li>- Ако седите во театар или на стадион, наведнете се и заштитете ја главата и вратот.</li> <li>- Ако сте во количка, заочете ја. Ако не може да се спуштите доле, наведнете се и заштитете ја главата со рацете.</li> <li>- Ако не може да се наведнете близу до подот, останете каде што сте, и наведнете се колку што можете на местото.</li> <li>- Останете внатре додека не запре потресот и додека не сте безбедни да излезете.</li> </ul> </li> </ul>
Останете мирни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Останете мирни и обидете се да броите, или полека да зборувате и земете длабоко воздух. Погледајте наоколу и направете процена на состојбата пред да се помрднете.</li> </ul>
Ако сте на приземје во стара куќа со тежок покрив, веднаш излезете	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако сте внатре, на приземје во стара трошна куќа со тежок покрив, и ако може да излезете веднаш на отворено, тогаш веднаш и внимателно излезете штом сопре потресот. Клекнете, покријте се и останете доле, подалеку од објектот и било кои</li> </ul>

	<p>други опасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Внимание: Ова е единствен исклучок на правилото да се остане внатре додека не престане потресот, бидејќи лесните покриви не се голема опасност.</li> </ul>
Ако сте надвор, најдете чистина, клекнете за да не паднете	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ако сте надвор, најдете чистина подалеку од опасни објекти како на пример куќи, згради, дрва, бандери, надвозници подвозници и цевководи. Клекнете на земја додека не престане потресот.</li> <li>Останете надвор и бидете на отворено подалеку од опасности.</li> </ul>
Ако сте во зграда со повеќе спратови бидете внимателни за време на потресот и по завршувањето на потресот	<ul style="list-style-type: none"> <li>Откако ќе запре потресот, проверете дали се безбедни скалите или надворешните противпожарни скали, пред да ги користите.</li> <li>Не користете лифтови воопшто.</li> </ul>
Ако сте во возило, најдете чистина и запрете	<ul style="list-style-type: none"> <li>Запрете го возилото на безбедно место. Останете во возилото додека трае потресот.</li> <li>Избегнувајте мостови, дрва, бандери, улични знаци, надвозници, подвозници, тунели и други опасности на патот.</li> <li>Откако ќе запре потресот, продолжете да се движите внимателно. Избегнувајте мостови, надвозници, рампи, и тунели кои може да се оштетени од потресот.</li> </ul>
Откако ќе запре земјотресот очекувајте последователни потреси	<ul style="list-style-type: none"> <li>Последователните потреси ќе бидат чести за време на првите часови и денови по земјотресот, а потоа постепено ќе се намали нивната фреквенција и интензитет. Меѓутоа, големи последователни потреси може да се случат и по повеќе денови па и недели по главниот земјотрес. Последователните потреси може да предизвикаат дополнителна штета на објектот па и паѓање.</li> <li>Следете ги истите препораки за последователните шокови исто како и за земјотрес.</li> </ul>
Откако ќе запре главниот потрес, ако сте внатре, полека внимателно напуштете ја зградата	<ul style="list-style-type: none"> <li>Облечете цврсти кондури пред да почнете да се движите наоколу. Ако е темница, користете батериска лампа.</li> <li>Одете на претходно утврденото собирно место во објектот или надвор од објектот. Внимавајте на оштетени работи додека излегувате за да не се повредите.</li> <li>Ако почувствувате силен потрес излезете од објектот следејќи ги стандардните евакуациски правила: Немојте да трчате. Немојте да зборувате. Немојте да се туркате. Помогнете им на другите да се евакуираат надвор од објектот.</li> <li>Земете ја со вас торбата за итни состојби при</li> </ul>

	<p>евакуација.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Видете дали се евакуирани училишните згради и дали се визуелно прегледани пред да им се дозволи на луѓето повторно да влезат внатре.</li> <li>• Јавните објекти би требало да имаат свои планови за итна состојба и управата треба да ги извести луѓето дали да се евакуираат или не. Ако визуелната инспекција покаже знаци на умерена или сериозна штета, зградата треба да се евакуира, и во неа не треба повторно да се влегува додека не ја испитаат квалификувани инженери.</li> </ul>
<p>Проверете каква е штетата и не влегувајте внатре во оштетен објект</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бидете исклучително претпазливи. Движете се со исклучително внимание и видете дали има нестабилни предмети и други опасности околу вас. Внимателно отворајте ги вратите од плакарите и шкафовите.</li> <li>• Не влегувајте во оштетени згради и останете настрана од погодени области. Побарајте времено засолниште наместо да останете во оштетена зграда. Ако вашата зграда е оштетена, таа треба да се прегледа од страна на стручно лице за да се види дали може да се влезе безбедно внатре.</li> <li>• Внимавајте на прекинати електрични доводи или прекинати доводи на гас.</li> </ul>
<p>Изгаснете ги пламените јазици и мал пожар</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пожарите се една од најчестите опасности по земјотресите. На места со дрвена конструкција, пожарите по земјотресот може да предизвикаат повеќе штета од земјотресот. Видете дали има мали пожари и изгаснете ги.</li> </ul>
<p>Ако сте на крајбрежје или близу притока тргнете се подалеку од водата и одете на повисоко</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако сте во крајбрежна област и има земјотрес, клекнете, покријте се и чекајте.</li> <li>• Кога ќе престане потресот, веднаш оддалечете се од брегот или водната површина и одете на повисоко место, и избегнувајте згради, мостови и паднати бандери. Земете ги животните со вас, ако можете. Ако не може да се движите кон внатрешноста, одете на повисоки спратови во најблиската цврста зграда. Не се враќајте назад на брегот бидејќи таласите може да дојдат и по неколку часови.</li> <li>• Земјотресот може да предизвика цунами набргу по земјотресот или неколку часа подоцна. Ако има служба за известување за цунами следете ги новостите на радио. Ако се издаде предупредување за цунами, бидете подготвени да се евакуирате.</li> <li>• Ако сте близу до брегот и осетите силен земјотрес кој трае 20 секунди или повеќе, или ако видите водата да се повлекува на брегот, тогаш имате само неколку минути пред пристигнувањето на</li> </ul>

	<p>цунамито. Тогаш не чекајте официјално предупредување за цунами. Повеќето цунами имаат два до три големи брана, а може да има десетици минути помеѓу пристигнувањето на секој од нив.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако сте на чамец или на брод на море, не се враќајте во пристаништето. Ако сте во плитки води веднаш одете кон подлабоките води ако имате време о останете таму: Контактирајте ја крајбрежната служба да ве известат кога е безбедно да се вратите на брегот.</li> </ul>
<p>Ако сте во планинска област, бидете внимателни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако сте во планинска област или до нестабилни падини или провалии, бидете претпазливи и внимавајте на:</li> <li>• Карпи или рушевини кои паѓаат;</li> <li>• Необични звуци, како на пример дрвја кои пукаат;</li> <li>• Ненадејно зголемување или опаѓање на нивото на вода во потоците;</li> <li>• Локални брани, канали или насипи, кои се подложни на штета или деструкција.</li> <li>• Следете ги известувањата од службата за рано предупредување.</li> <li>• Пазете на лизгање на земјиште и лавини кои може да ги блокираат потоците или реките или да предизвикаат експлозии на глечерските езера. Дури и по неколку недели од одреден земјотрес, може да дојде до пукање на браните и да се појави опасност од поплави.</li> </ul>
<p>Ако сте во близина на нестабилни падини или гребен, или ако има предупредување за лизгање на земјиште или за поплава, напуштете го местото ако е безбедно тоа</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слушајте да не се издаде предупредување за лизгање на земјиште или поплава.</li> <li>• Ако е безбедно размислете да ја напуштите областа.</li> <li>• Ако предупредувањето исто така препорачува евакуација, веднаш евакуирајте се.</li> <li>• Ако има предупредување за лизгање на земјиште и ако одеднаш започне силен дожд, веднаш евакуирајте се на безбедно место.</li> <li>• Внимавајте на поплава и пазете кога возите поред насипи или покрај надојдени води.</li> </ul>
<p>Внимавајте и спречете пожари</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Веднаш изгаснете ако има било каков пламен.</li> <li>• Не палете кибрит, пламен или цигара се додека не се уверите дека нема опасност од течење на гас.</li> <li>• Проверете дали тече гас и исклучете го доводот на гас. Ако постои било какво сомневање, исклучете го главниот довод.</li> <li>• Не користете електрични прекинувачи, апарати или телефон ако има опасност од течење на гас.</li> </ul>

	<p>Веднаш евакуирајте се ако слушате или мирисате гас а не може да го лоцирате изворот за да го исклучите.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Запомнете дека природниот гас се подига и може да избега преку прозор и врата, но течниот пропан, керозинот и јаглерод моноксидот остануваат доле, и може да останат заробени доле.</li><li>• Останете понастрана од паднати електрични бандери. Не ги пипајте жиците кои се паднати на земја или висат ниту пак било предмети кои се во допир со нив.</li><li>• Исклучете ја струјата од главниот прекинувач ако се сомневате дека има оштетување на електричното напојување.</li><li>• Не полнете и не вклучувајте агрегати внатре во просторија. Внимавајте кога ракувате со запаливи горива.</li></ul>
--	---

## КЛУЧНИ ПОРАКИ ЗА ПОПЛАВИ

Сакаме да ве информираме дека основните пораки се дел од Клучните Пораки за планирање на подготвеност при катастрофи при било каква опасност. Исто така постојат посебни пораки за земјотреси, поплави, пандемии, тропски циклони и шумски пожари.

Поплавите се настани кои може да предизвикаат големи последици. Поплавите се природен феномен кој се појавува како резултат на зголемена заситеност на земјата, но голем придонес на овој план дава и човекот преку неговите практики за користење на земјиште и кои доведуваат до несакани последици. Исто така поплавите може да се јават како резултат на вкрстена последица на човечкиот фактор и природата.

Природните причини кои предизвикуваат поплава се: долготрајни високо интензивни дождови, бури и невремиња, ненадејно топење на снег и мраз, ненадејно ослободување на вода или пак влијание на мраз, рушевини, суша. Причините за поплавување кои ги предизвикува човекот се: непостоење на системи за одводнување и канализирање на водата, фрлање на отпад во речните корита и запоставени канали, уништување на шумите, неконтролирана употреба на земјиштето, цементните и асфалтни покривки во урбаните средини.

Двата главни видови на поплави се поплавите како резултат на потопување (кои се бавни и потребни се неколку часа или денови) и дождовните поплави (кои се случуваат без предупредување на места каде нема потоци, генерално во период од околу 6 часа по паѓањето на дождот, или по рушење на брана или насипи). Во рамките на овие 2 вида, главните видови на поплави се:

- **Речната поплава** е природен настан при што во реката или потокот влегува повеќе вода отколку вообичаено.
- **Поплави од прилив на планинска вода** се води кои дотекуваат од планините кон морето и се собираат во низини или рамнини и создаваат истечни поплави.
- **Крајбрежни поплави** се поплавувања предизвикани од морска вода која го надминува нормалното ниво на плима. Ова може да предизвика појава на пролонгиран и силен ветер, невреме и астрономски плими или цунами кои се генерираат од земјотреси.
- **Циклонски поплави** се предизвикани од налет на морски бранови на плима или урагански ветрови од циклон.
- **Поплави од пукање** се појавуваат како резултат на неочекувано пукање на брани или глечери.

- **Урбани поплави** се предизвикани од непропустливоста на вода на површинската покривка (како на пример: бетон и асфалт), што го зголемува истекот 2 до 6 пати повеќе отколку на нормален терен. Урбаните улици стануваат движечки реки и подрумите и вијадуктите се полнат со вода.

Зависно од величината и силината, поплавите може да тркалаат бандери и возила, да корнат дрва, да уништуваат згради и мостови, да туркаат електрични столбови, да ги поплавуваат улиците и да ги полнат подрумите. Водата од поплавите може да се искачи во висина од неколку спратови односно од 3 до 6 метри, и може да предизвика лизгање на рушевини и шут што може да предизвика смртни последици. Во крајбрежните области, поплавата може да се движи и со брзина од 10 до 15 км на час и да се прошири онолку колку што теренот дозволува.

Поплавите резултираат со смрт, повреди, штети на имот и инфраструктура, обем на ерозија, нестабилност на почвата, недостаток на храна, контаминирање на водата за пиење и оставање наслаги на кал, песок и чакал. Поплавата може да доведе до загуба на засолниште и имот и да ја наруши животната инфраструктура и да уништи заедници.

<b>ПРОЦЕНА И ПЛАНИРАЊЕ</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Запознајте се со ризиците од поплава во вашиот регион.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запознајте се со локалниот терен, водени ресурси, временски околности со цел подобро да се запознаете со ризиците.</li> <li>• Ако се мапирани рамниците кои се подложни на поплави, видете дали се наоѓате во таа рамница и видете како може да се подигне вашиот имот и објект согласно со предвиденото ниво на поплавување.</li> <li>• Земете ги во предвид ризичните фактори како што се близина на реки, канали и крајбрежје, неисчистени канали и урбана инфраструктура.</li> <li>• Запознајте се со историските искуства и потенцијалното влијание на климатски промени на вашата област.</li> <li>• Обратете се до локалните власти како и до соседите за да се информирате дали вашата област е подложна на поплави и на кој начин треба да постапите за да го надминете ризикот.</li> <li>• Одржувајте комуникации со соседите кои се лоцирани над и под вашиот објект.</li> <li>• Запознајте се со индустриски активности кои може да предизвикаат ослободување на опасни материи и да претставуваат ризик од контаминација за</li> </ul>

	време на поплава.
Складирајте ги вредните работи и опасните материјали над можното ниво на поплавување.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувајте важни документи, опрема, храна и други вредни работи над потенцијалното ниво на поплавување и користете водоотпорни контејнери кога тоа е можно.</li> <li>• Чувајте опасни хемиски материји над предвиденото ниво на поплавување.</li> </ul>
Размислете за преселување или ублажување и адаптирање.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако живеете во место подложно на чести или сериозни поплави, размислете за преселување или градење на подигнати објекти за складирање или пак за користење на пловни засолништа.</li> </ul>
Испланирајте ја заштитата на вашите животи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информирајте се за мерки за претпазливост за евакуација на вашата стока и миленичиња.</li> </ul>
Информирајте се за евакуациските патеки во случај на поплава.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запознајте се со најбезбедните евакуациски патеки, и користење на достапен транспорт, како и најсигурните патеки за евакуација без превозно средство.</li> </ul>
<b>УБЛАЖУВАЊЕ РИЗИЦИ: физички и еколошки</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Изберете безбедно место за изградба на вашиот објект.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегнувајте да градите или да живеете на 200 метри од допирната точка на плимата.</li> <li>• Избегнувајте да градите или да живеете на брегот на реки, во близина на дол или во рамници кои се подложни на поплави, освен доколку не го подигнете и зајакнете подножјето на вашиот дом (со исклучок на устија, каде речните брегови се на повисоко ниво).</li> </ul>
Изградете и одржувајте го домот имајќи во предвид можност од поплави.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако живеете на рамница подложна на поплави, изградете соодветна основа и издигнете го домот на повисоко.</li> <li>• Изградете бунари и тоалетни вециња на безбедно место, на локација која не е загрозувана од поплави.</li> <li>• Ако ве посветувале дека вашата состојба е специфична, инсталирајте повратни вентили за да спречите поплавување на вода која ќе доаѓа од одводот.</li> <li>• Кога правите реновирање или измени на објектот, погрижете се тој да биде отпорен на поплави. Изберете материјали за градба кои се водоотпорни во области кои обично подложат на влага, и елевирајте ги електричните склопки на височина од 1.2 метри над подот и сите електрични уреди нека ви бидат на полица, а сидовите да бидат со</li> </ul>



	шуплини кои ќе може да ја дренираат влагата.
Одржувајте ги водните канали.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако го измените природниот тек на реката или потокот, погрижете се да не го намалите капацитетот на проток на вода.</li> <li>• Проточните канали и одводот нека бидат исчистени од шут и отпадоци.</li> </ul>
Животните сместете ги во објект со подножје високо подигнато од површината.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако имате добиток или големи животни кои не може да се транспортираат, изградете подигната основа, со пристапно место за да може да се преместат животните на повисоко ниво во случај на поплава.</li> </ul>
Изградете препреки кои ќе ја спречат водата од поплавите да влезе во објектите.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изградете брани, насипи или ѕидови за одбрана од поплави во согласност со локалната регулатива за градба, за да спречите водата при поплава да не влезе во вашиот објект.</li> <li>• Идентификувајте ги најдобрите методи за да спречите водата да не влезе во вашиот дом, зависно од видот на конструкцијата и неговата локација. Ако е можно, направете препрека пред вашите врати и вентили кои ќе ја држат водата на растојание.</li> <li>• Погрижете се да имате доволно намирници и достапно време за да го спроведете вашето решение. Примери за создавање на временни препреки се: вреќи со песок, штици за перење, прицврстени пластични покривки за канализирање на водата подалеку од вашиот објект.</li> <li>• Ако планирате да се борите со поплавата со препреки, однапред решете кога ќе прекинете со напорите и ќе решите да го напуштите објектот како резултат на закана по вашиот живот. Информирајте се како да избегате од поплавената област ако таа е поплавена.</li> </ul>

#### ПОДГОТВЕНОСТ ЗА ДЕЈСТВУВАЊЕ: учење вештини

КЛУЧНИ ПОРАКИ	ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ
Извежбајте ги евакуациските патеки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погрижете се членовите на семејството да знаат каде треба да се евакуираат, кон која насока да се упатат и каде да се сретнете ако треба да го напуштите објектот.</li> </ul>
Бидете информирани: следете го времето, слушајте радио и следете ги инструкциите.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следете ја внимателно временската состојба. Ако има предупредување, тоа значи дека поплавата веќе се случува во вашата област или пак набрзо ќе се случува.</li> <li>• Ако ве советувале да се евакуирате, или ако сметате дека сте во опасност, веднаш евакуирајте се.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако ве советувале, или ако имате време пред евакуацијата исклучете ја струјата, водата и гасот.</li> </ul>
Чувајте материјал за заштита на вашиот дом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако живеете во област подложна на поплави, чувајте итни стокови резерви (пилевина, пластични покривки, шајки, чекан, пила, песок, поплави и вреќи за песок), за заштита на вашиот дом.</li> </ul>
Чувајте материјали за заштита на луѓето од давање како и пловни средства за транспорт.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Купете или направете средства за пловење за секој член на семејството.</li> <li>• Купете скала и јаже за да побегнете на покрив. Купете чамец на дување или направете импровизирана група на средства на дување во форма на платформа (на пример со врзани пластични шишиња за вода).</li> </ul>
Внесете ги миленичињата и стоката внатре во објектот.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имајте директна контрола врз вашите животни и земете ги со вас ако се евакуирате.</li> </ul>
Кога ќе чуete предупредување за поплава складирајте дополнителни количина вода.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наполнете пластични шишиња со чиста вода за пиење.</li> <li>• Наполнете ги кадите и лавабоата со вода која ќе ви користи за чистење и за санитарни потреби.</li> </ul>
За време на дождовната сезона и при поплави, резервоарот со гориво секогаш нека ви биде полн.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако имате возило, резервоарот треба да биде полн во случај да треба да се евакуирате.</li> </ul>
За време на поплава вратете се назад за да не се удавите. Останете понастрана од поплавата и евакуирајте се вертикално.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Никогаш не се обидувајте да одите пешки, да пливате или да возите низ брза вода. Ако налетате на течна вода над вашите глуждови, запрете, свртете се назад и одете во спротивниот правец. Водата која брзо се движи па дури и ако е 15см длабока, може да го бутне човекот во вода.</li> <li>• Не очекувајте да ја надминете брзината на поплавата затоа што таа може да се движи со над 20км на час.</li> <li>• Ако не сте успеале да се евакуирате од областа, тогаш евакуирајте се вертикално, односно одете кон повисоко или на највисоките спратови на објектот.</li> </ul>
За време на поплава ако сте во возило, избегнувајте небезбедни ситуации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Никогаш не се обидувајте да преминете преку течна вода или вода која покрива патишта или мостови.</li> <li>• Не се обидувајте да возите низ барикади: тие се поставени заради вашата безбедност. Свртете назад и најдете друг пат.</li> <li>• Останете понастрана од подвозници, бидејќи не секогаш е очигледно дека водата е таму подлабока. Подвозниците може да се наполнат од 1.5 метри до 2 метри со вода.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мирната вода може да биде под напон од подземна струја или паднати бандери.</li> <li>• Избегнувајте да патувате ноќе. Движете се кон повисоки места, подалеку од реки, потоци, извори и сливни канали.</li> <li>• Дури и 20см вода може да предизвика да изгубите контрола врз вашето возило а 50см надојдена вода е во состојба да однесе било какво возило па дури и камиони.</li> <li>• Ако се натопат, тестирајте ги кочниците на чисто место на патот при мала брзина. Ако кочниците не кочат како што треба, исушете ги со тоа што нежно ќе притискате на педалата за кочење возејќи со истата брзина.</li> <li>• Ако вашето возило се заглави во вода, напуштете го и искачете се на повисоко. Рестартирањето на моторот може да предизвика непоправлива штета. Ако вашето возило е потопено, отворете го прозорот и бегајте.</li> </ul>
<p>После поплавата погрижете се да ги расчистите последиците од поплавата.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Останете подалеку од области кои се во низина. Немојте да пиете, да си играте или да пливате во вода од поплави.</li> <li>• Пазете на отровни змии – особено покрај дрвја и грмушки. Користете стап да ги проверите урнатините.</li> <li>• Избегнувајте да пипате електрични напојувања кои се мокри или вода која е во контакт со електрични жици.</li> </ul>
<p>После поплавата постепено испумпувајте ја водата од подрумот.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Испумпувајте ги постепено поплавените подруми (околу една третина од водата дневно) за да избегнете сидовите од подрумот да паднат како резултат на влажната земја која притиска на надворешните сидови.</li> </ul>
<p>После поплавата започнете со расчистување и сушење на вашиот дом кога ќе сопредожодот и кога ќе се повлече водата.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сушењето може да трае со недели а комплетното опоравување од поплавата може да трае со месеци. Токсичната контаминација и контаминацијата од канализација се тешки за чистење.</li> <li>• Се што е мокро изнесете го надвор (доколку временските околности тоа го дозволуваат).</li> <li>• Издренирајте ја водата под куќата.</li> <li>• Прозорите и вратите нека ви бидат отворени во сушни денови. Во влажни денови, оставете ги прозорите подотворени.</li> <li>• Вклучете го греењето ако е можно.</li> <li>• Измијте и дезинфицирајте го секој дел од домот кој бил поплавен. Започнете од најнискиот кон највисокиот дел од куќата. Работете во проветрени</li> </ul>

	<p>услови со 2 кофи – една за средство за чистење и една со вода за плакнење. Често менувајте ја водата за плакнење. Повторете го истото во период од 8 до 24 часа за да ги уништите бактериите и да ја намалите миризбата.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отстранете ја мувлата.</li> </ul>
<p>После поплавата преземете санитарни мерки на претпазливост.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сервисирајте ги санитарните системи колку што е можно побргу.</li> <li>• Проверете ги бунарите со вода за пиење да видите дали е контаминирана водата пред нејзино користење.</li> <li>• Користете заштитна опрема за сите задачи (високи чизми, долги пантолони, долги ракави, средства за заштита на очи и ракавици).</li> <li>• Мијте ги рацете пред јадење, пиење или пушење.</li> <li>• Користете средства за дезинфекција кога чистите.</li> <li>• Дезинфицирајте било какви исеченици и заштитете ги со водоотпорни преврски.</li> </ul> <p>Децата чувајте ги понастрана кога чистите. Закопајте отпадни човечки материи.</p>
<p>После поплавата расчистете го внимателно теренот.</p>	<p>Следете ги овие инструкции за чистење на специфични работи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хартија и фотографии:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- За заштита на хартија, исплакнете и смрзнете ја или ставете ја во затворен контејнер со кристали или листовите ставени помеѓу восочна хартија и затворени во пластична кеса. Замрзнувањето ја сопира штетата, а хартијата може да се одмрзне и исуши подоцна.</li> <li>- Ставете ги влажните или замрзнатите фотографии во ладна чиста вода и раздвојте ги. Немојте да ги држите под течна вода и немојте да ги бришете. Отстранете ја нечистотијата нежно во када.</li> <li>- Фотокопирајте ги документите колку што е можно побргу.</li> <li>- Штом страните ќе се одлепат обидете се да ги исушите со фен. Немојте на сила да ги раздвојувате страните – сушете ги додека самите лесно не се одвојат.</li> <li>- Побарајте професионална помош за ретки книги, фотографии и колекции на поштенски марки.</li> </ul> </li> <li>• <b>Компјутерски дискови:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исплакнете ги дисковите, ставете ги во пластична кеса и ставете ги во фрижидер се додека не сте во можност да обезбедите</li> </ul> </li> </ul>

	<p>професионална помош.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Облека и ткаенини:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Истресете ја калта и исперете ги во машина за перење со жешка вода и средства за дезинфекција.</li></ul></li><li>• <b>Мебел и електрични уреди:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Ако електричните уреди се мокри, исклучете ја струјата на главниот осигурувач. Исклучете ги уредите од струја и оставете ги да се исушат. Погрижете се електричното напојување и уредите да ги провери стручно лице пред повторно да ја вклучите струјата и да ги користите.</li><li>- Електричните уреди исчистете ги со чиста вода за пиење.</li><li>- Проверете дали функционира канализацијата пред да ги користите тоалетите. Фрлете ја целата храна која била во контакт со поплавената вода.</li><li>- Фрлете ги пластичните или порозни кујнски помагала.</li><li>- Исчистете и дезинфицирајте ги фрижидерите и други уреди со чиста вода за пиење и средства за дезинфекција.</li><li>- Користете жешка вода за миење на тавчиња, тенџериња, садови и кујнски прибор. Дезинфицирајте и исушете ги.</li><li>- Задните делови од намештајот одвојте ги од сидот за да овозможите циркулација на воздух.</li><li>- Немојте на сила да отворате дрвени фиоки и врати: дозволете прво да се исушат.</li></ul></li></ul>
--	---

## КЛУЧНИ ПОРАКИ ЗА ПАНДЕМИИ

Сакаме да ве информираме дека основните пораки се дел од Клучните Пораки за планирање на подготвеност при катастрофи при било каква опасност. Исто така постојат посебни пораки за земјотреси, поплави, пандемии, тропски циклони и шумски пожари.

Пандемијата е епидемија на инфективна болест која се шири преку населението на голем регион, повеќе континенти или пак во целиот свет. Пандемиите се предизвикани од болести кои може да инфицираат луѓе и тие се шират многу брзо и лесно. Пандемиите стануваат катастрофи кога има голем број на смртни случаи, и болни лица.

Пандемиите се предизвикуваат од контаминациски опасности. Пример за ова се:

- Кои се пренесуваат преку воздух (грип, тифус, туберкулоза, мали сипаници, крупни сипаници, тежок акутен респираторен синдром (SARS));
- Кои се пренесуваат преку телесни течности (полио или ХИВ);
- Кои се пренесуваат преку вода (колера, ешерихија коли, дизентерија);
- Кои се пренесуваат преку храна (како на пример салмонела, ешерихија коли, листерија, хепатитис);
- Кои се пренесуваат преку земја (како на пример антракс)
- Кои се пренесуваат преку вектори (пренесени од животни на луѓе (како на пример Х5Н1 авиан инфлуенца, маларија, денга или летоспира).

Во минатото, имаше пандемии од колера, мали сипаници, лепра, рубеола, полио и жолта треска. Пандемиите може да се спречат преку различни видови на мерки, како на пример:

- Практикување добра хигиена и санитација;
- Пристап до чиста вода
- Миење раце
- Вакцинација
- Проактивно следење на болестите
- Контрола на преносители (вектори).

ХИВ вирусот кој предизвикува СИДА е моментално во пандемиска форма. До 2009 година од СИДА има умрено речиси 30 милиони луѓе, и болеста продолжува да убива околу 2 милиони луѓе годишно. (УНАИДС,

Глобални Податоци, 2010). Постои стравување од можни пандемии во иднина од вирусните хеморагични трески, супер бактеријата отпорна на антибиотици како на пример МРСА, и инфекции како што се САРС и Х5Н1 авиан инфлуенцата.

<b>ПРОЦЕНА И ПЛАНИРАЊЕ</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Заштитете ги изворите на чиста вода	
Вакцинирајте ги децата од смртоносни вируси	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Водете картончиња за вакцинација за бебиња и деца.</li> <li>• Редовно вакцинирајте ги децата.</li> <li>• Учествувајте во кампањите за вакцинација.</li> <li>• Вакцинирајте се за заштита од полио, дифтерија и рубеола.</li> <li>• Иглите за вакцинација се за една употреба.</li> </ul>
Идентификувајте ги заканите од пандемии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Водете грижа за вашето семејство како и за соседите и заедницата.</li> </ul>
<b>УБЛАЖУВАЊЕ РИЗИЦИ: физички и еколошки</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Користете чисти и заштитени извори на вода	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Користете ги водните ресурси со внимание и водете грижа за нив.</li> <li>• Ризичните фактори се: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Незаштитени извори на вода</li> <li>- Септички јами и полски тоалети кои истекуваат</li> <li>- Контаминирана површинска вода која влегува во бунари и извори</li> <li>- Користете на исти извори на вода од страна на животните и луѓето</li> <li>- Предмети кои паѓаат во бунарите.</li> </ul> </li> </ul>
Внимавајте водата да остане чиста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заштитете ја водата од контаминација.</li> <li>• Користете чисти садови и затворени контејнери за транспортирање и чување на водата.</li> <li>• Чувајте ја водата чиста за време на собирање, транспорт и складирање.</li> <li>• Земајте ја водата од садовите за складирање со чисти црпалки или големи лажици со цел да не ја контаминирате водата со рацете, шолји или други предмети.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отстранете ја стоената вода за да не привлече инсекти и да не се контаминира.</li> </ul>
Прочистете ја водата	<ul style="list-style-type: none"> <li>Научете и вежбајте сигурни методи за прочистување на вода за вашето домаќинство.</li> </ul>
Измијте ги рацете убаво со сапун	<ul style="list-style-type: none"> <li>Научете како правилно се мијат добро рацете со чиста вода и сапун.</li> <li>Секогаш мијте ги рацете по користењето тоалет, и пред и после допирање храна и јадење.</li> </ul>
Внимателно отстранувајте го човечкиот измет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отпадоците внимателно отстранувајте ги за да се заштити добросостојбата на луѓето, животните и животната околина.</li> <li>Користете полски тоалети наместо да вршите нужда на отворено за да спречите ширење на опасни болести.</li> <li>Ако нема полски тоалети, нуждата да се врши подалеку од домовите, од изворите на вода и од местата каде играат деца. Феџесот веднаш да се закопа или да се покрие со земја, песок или пепел.</li> <li>Септичките јами и дупките за полски тоалети треба да бидат настрана од изворите на вода (да бидат подигнати онаму каде нивото на вода е плитко) и тие треба постојано да се чистат.</li> <li>Погрижете се септичките јами редовно да се чистат од страна на обучени лица со механичка и заштитна опрема, наместо тоа да го прават рачно.</li> </ul>
Внимавајте на санитарните услови	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отстранете го целиот отпад кој привлекува муви и инсекти.</li> <li>Отпадоците фрлајте ги внимателно и соодветно за да не се контаминира водата или земјата.</li> </ul>
Чувајте ја храната чиста	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чувајте ја храната да биде безбедна за јадење.</li> </ul>
<b>ЗА БОЛЕСТИ КОИ СЕ ПРЕНЕСУВААТ ПРЕКУ ВОЗДУХ</b>	
Мијте ги рацете убаво со сапун	<ul style="list-style-type: none"> <li>Измијте ги убаво рацете со чиста вода и сапун.</li> <li>Ова е многу важно да го направите пред и по контакт со болно лице.</li> </ul>
Покривајте ја устата	<ul style="list-style-type: none"> <li>Секогаш покривајте ја устата кога кашлате или кивате. Кашлајте во лактот или во марамче, марама или книжна марамица.</li> <li>Не кашлајте или кивајте во воздух. Ако кивате или кашлате во раце, веднаш измијте ги со сапун и вода.</li> </ul>
Држете растојание	<ul style="list-style-type: none"> <li>Кога се присутни заразни болести, бидете на безбедно растојание и избегнувајте гужви ако е можно. Бидете на 1–2 метри растојание кога разговарате со луѓето. Не се поздравувајте и не ги бакнувајте луѓето при поздравување.</li> </ul>



Отстранувајте го сметот	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Безбедно отстранете го сметот.</li> <li>• Фрлете ги искористените маски со тоа што ќе ги ставите во кеса и ќе ги затворите, пред да ги изгорите или закопате.</li> </ul>
Проветрувајте ги просториите	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отворете прозор за да проветрувате со цел да излезат бактериите кои се пренесуваат преку воздух.</li> </ul>
Одвојте ги болните и грижете се за нив	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Со цел да го ограничите ширењето на болеста во домаќинството: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одвојте ги болните членови на семејството во една соба или во дел од куќата, или изнесете ги надвор ако времето дозволува.</li> <li>- Само едно лице нека се грижи за болните – по можност да биде член на семејството кој не е изложен на голем ризик. Лицето треба да ги следни безбедносните мерки – на пример, да користи маска за лице кога е на помало растојание од 1 метар од болно лице. Да носи заштитна облека кога е во просторијата и да ја соблекува кога излегува надвор од просторијата. Да ги мие рацете по укажаната неџа.</li> <li>- Другите членови на семејството треба да ја следат состојбата да не имаат температура или кашлање. Погрижете се малите деца, бремените жени и луѓето со други болести да добијат соодветна здравствена грижа ако се разболат.</li> </ul> </li> </ul>
<b>ЗА БОЛЕСТИ КОИ СЕ ПРЕНЕСУВААТ ПРЕКУ ТЕЛЕСНИ ТЕЧНОСТИ</b>	
Мијте ги рацете убаво со сапун	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Измијте ги убаво рацете со чиста вода и сапун.</li> <li>• Ова е многу важно да го направите пред и по контакт со болно лице.</li> </ul>
Практикувајте безбеден секс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Немојте да имате незаштитена сексуална активност. Користете кондом.</li> <li>• Не ставајте телесни течности од други луѓе во вашата уста.</li> </ul>
<b>ЗА БОЛЕСТИ КОИ СЕ ПРЕНЕСУВААТ ПРЕКУ ВЕКТОРИ</b>	
Бидете внимателни при постапување со животни и колење животни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Никогаш немојте да ги допирате болните или умрените животни без соодветна заштита.</li> </ul>
Спијте под мрежи за заштита од комарци	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спијте под мрежи за заштита од комарци со цел да се намали изложеноста на комарци пренесуваат маларија.</li> </ul>
<b>ПОДГОТВЕНОСТ ЗА ДЕЈСТВУВАЊЕ: учење вештини</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Користете опрема за лична заштита	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Опремата за лична заштита е следнава:</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маски</li> <li>- заштитни очила</li> <li>- ракавици</li> <li>- престилка</li> <li>- сапун или средство за дезинфекција со алкохолна база, за миење раце.</li> </ul>
Водете грижа за себе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одржувајте постојано лична хигиена.</li> <li>• Водете грижа за имунитетот со добра диета, редовно вежбање и соодветен одмор.</li> <li>• Намалете го стресот и избегнувајте пушење.</li> <li>• Носете соодветна маска кога треба да бидете во близина на лице кое е болно или може да биде заразно.</li> <li>• Ако имате симптоми на зараза, останете дома.</li> </ul>
Справете се со грозница	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ладете го телото и пијте многу течности.</li> </ul>
Подгответе орален раствор за третирање на дехидрација и дијареа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Смесата за орален раствор е следнава: 1 литар вода, 8 лажици шеќер, и пет лажици сол.</li> </ul>
Доење	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дојте ги бебињата наместо да ги храните од шише, за да им обезбедите неконтаминира исхрана</li> </ul>
Користете полски тоалети	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Користете соодветни и чисти тоалети за спречување на болести и зарази.</li> </ul>
Редовно капете се	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Често капете се, со чиста вода и сапун или чист песок.</li> </ul>
Споделувајте ги знаењата со другите	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учете ги другите како да водат грижа за себе и како да ја одржуваат хигиената. Ова ќе помогне да се спречи ширењето на болести и епидемии.</li> </ul>
Обезбедете здравствена грижа за лицата кои не можат да се лечат дома	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако на некому му е потребна медицинска нега, одете во најблиската клиника или болница за да побарате помош.</li> </ul>
Складирајте резерви за итна состојба	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видете со кои три нивоа на безбедност или небезбедност на храна може да се соочите: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостојно остварување на приход и други средства за живот и доволен пристап до задоволителна количина на храна.</li> <li>- Доволен приход и други средства за живот но доволен пристап до задоволителна количина на храна како резултат на состојбите на пазарот.</li> <li>- Несигурна храна и опстојување без постоење на редовни приходи и немање редовен пристап до храна. Ова е најранливо ниво.</li> </ul> </li> </ul>

## КЛУЧНИ ПОРАКИ ЗА ТРОПСКИ ЦИКЛОНИ

Сакаме да ве информираме дека основните пораки се дел од Клучните Пораки за планирање на подготвеност при катастрофи при било каква опасност. Постојат посебни пораки за земјотреси, поплави, пандемии, тропски циклони и шумски пожари.

Тропските циклони се релативно бавно-движечки но силни бури со брзи ротациски ветрови од најмалку 120–320 км на час. Тие имаат ‘око’: мирна област во центарот. Максималната сила е во близината на ‘сидот’ или надворешниот слој на окото.

Овие бури се познати под следниве термини:

- Циклони кога се појавуваат во водите на Југоисточна Азија и Индискиот Океан;
- Тајфуни кога се појавуваат во Источна Азија и водите на Пацификот;
- Урагани кога се појавуваат во Атлантскиот Океан, Мексиканскиот Залив или Карипското Море.

Секој вид е карактеристичен за одредена сезона во годината која може да трае некаде и до седум месеци. Поголемите опасности кои се појавуваат при тропските циклони се: силни ветрови, кои може да оштетат или сериозно да ги ослабат структурите, да збришат покриви, и да корнат два и бандери; поројни дождови, наноси на вода со ветер, можни и деструктивни бранови во пристаништата и морски бури, кои може да предизвикаат поплави на крајбрежјето но и поплави во внатрешноста преку притоците.

Резултатите може да бидат смртни случаи (воглавно како резултат на поплави, но исто така и од струен удар или паѓање на згради и од летање на рушевини), разрушен имот и инфраструктура, сериозна ерозија, уништени посеви и вегетација, нестабилност на земја, таложеење на кал, песок и чакал, недостаток на храна и контаминирање на вода за пиење.

Овие ефекти може да доведат до губење на покрив над главата и имот, нарушување на транспортниот систем и клучната инфраструктура и уништување на заедниците.

Видете ги исто клучните пораки за поплави.

<b>ПРОЦЕНА И ПЛАНИРАЊЕ</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Запознајте се со ризиците во вашата област поврзани со циклони, урагани или тајфуни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запознајте се со ризиците и потенцијалните влијанија од силни тропски бури кои може да ја погодат вашата локација (особено ветришта, бури и поплава).</li> </ul>
Направете евакуациски план: дознајте ја локацијата каде има засолниште, евакуацискиот пат и начинот на транспорт.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако е потребна евакуација, работете со вашата мрежа во утврдување на различни опции за транспорт.</li> <li>• Ако не сте запознати со различните опции, прашајте го менаџерот за кризен менаџмент во вашето опкружување да ве запознае со плановите за транспорт на луѓе со приватни возила, посебно за лица на кои што им е потребна помош.</li> <li>• Погрижете се сите во домаќинството да знаат каде треба да одат ако треба да ја напуштат областа.</li> </ul>
Работете со вашата заедница за идентификување на локални засолништа од циклони.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работете со вашата заедница на идентификација на безбедни локации за засолништа при циклони за сите луѓе на кои им е потребно.</li> <li>• Погрижете се секој член на домаќинството да е запознат со локацијата и патот до договореното засолниште.</li> </ul>
Работете со вашата заедница за стратешко позиционирање на вода и храна.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стратешки позиционирајте вода за пиење, храна, опрема за готвење и кебиња. Ова може да ви спаси живот.</li> <li>• Работете со работодавците, лидерите во училиштата и заедницата и други организации за позиционирање и складирање на вода и храна на безбедни локации.</li> </ul>
Складирајте ги вредните работи на повисоки места.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувајте ги важните документи во водоотпорни кеси, и складирајте ја опремата и други вредни работи на локација која е повисока над потенцијалното ниво на поплавување. Чувајте копии на важни документи на друго место, надвор од областа.</li> </ul>
<b>УБЛАЖУВАЊЕ РИЗИЦИ: физички и еколошки</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Кога го градите домот имајте во предвид дека може да се случат тропски бури.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инсталирајте капаци на прозорите и вратите кога е можно за заштита од рушевини кои летаат.</li> <li>• Погрижете се покривите добро да се прицврстени.</li> <li>• Кога е можно печките, греалките и електричните панели позиционирајте ги на повисоко ниво.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инсталирајте повратни вентили за да спречите водата од поплавата да ви влезе преку одводот.</li> <li>• Видете дали ќе изградите безбедна соба, за безбедност при торнада.</li> </ul>
На годишна основа прегледајте го и поправете го покривот.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прегледувајте го покривот на почетокот на сезоната на бури и поправете го, како на пример: поправка на лабави ќерамиди. Покривот е честопати најранливиот дел од куќата.</li> <li>• Кај објектите изградени од дрво, врзете го покривот за главниот дел од куќата и вградете урагански осигурувачи за прицврстување на кровот.</li> <li>• Кај лесните покриви ставете вреќи со песок на покривот за да се зголеми стабилноста.</li> <li>• Исчистете ги олуците и прицврстете ги доколку се лабави.</li> </ul>
Дрвјата и жбуновите треба секогаш да ви се добро поткастриени.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кога е неопходно исечете ги грмушките и малите дрва кои може да паднат врз куќата. Отстранете ги постарите дрва, оштетените гранки и украсните дрва кои не можат да преживеат силни ветрови (во некои случаи со сечењето на некои од гранките ветрот дува низ големите дрва наместо да ги бутка).</li> </ul>
<b>ПОДГОТВЕНОСТ ЗА ДЕЈСТВУВАЊЕ: учење вештини</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Извежбајте ги патеките за евакуација.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погрижете се членовите на семејството да бидат информирани каде да се евакуираат, по кој пат да одат и каде да се сретнат ако треба ненадејно да заминат.</li> </ul>
Бидете информирани.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внимателно следете ја временската состојба.</li> <li>• Ако ве советувале дека треба да се евакуирате, или ако мислите дека сте во опасност, веднаш евакуирајте се подалеку од насоката на движете на бурата.</li> <li>• Направете разлика помеѓу мерка за будност и рано предупредување: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мерка за будност значи дека има закана од циклон, ураган или тајфун во рок од 36 часа. Во овој период направете ги потребните подготовки.</li> <li>- Предупредување значи дека овие итни состојби се очекува да се случат во период од 24 часа или помалку.</li> </ul> </li> </ul>
Чувајте потребна опрема за заштита на домот.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувајте при рака опрема за заштита на домот – пример: пилевина, пластични покривки, шајки, чекан и пила, песок, лопати, вреќи за песок и штици.</li> </ul>

Резервоарите на возилата нека ви бидат полни со бензин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• За време на сезоната на бури, резервоарот во возилото нека ви биде полн во случај да треба да се евакуирате.</li> </ul>
<b>ВО СЛУЧАЈ АКО СТЕ ИНФОРМИРАНИ ЗА МЕРКА НА БУДНОСТ ЗА ЦИКЛОН, УРАГАН ИЛИ ТАЈФУН</b>	
Подгответе го имотот за силен ветер и надојдување на води.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кога ќе ве информираат за мерка на будност при циклон, ураган или тајфун, вие треба: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Да отстраните било какви рушевини или лабави работи и да внесете внатре се што може да летне.</li> <li>- Прицврстете ги капаците на вратите и прозорите како и други заштитни материи за да се заштитите од ветар.</li> <li>- Подгответе вреќи со песок, штици и пластични покривки за да сопрете водата да ви влезе под вратите, низ прозорите или одредени вентилациски пропусти.</li> </ul> </li> </ul>
Чувајте ги миленичињата и добитокот, внатре во објектот.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внесете ги миленичињата и добитокот во објектот пред да почне бурата.</li> <li>• Миленичињата и добитокот чувајте ги под директна контрола и земете ги со вас ако се евакуирате.</li> </ul>
Бидете информирани.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слушајте радио или телевизија за да се информирате.</li> <li>• Затворете ги капаците и прозорите однадвор.</li> <li>• Прицврстете ги надворешните предмети или внесете ги внатре.</li> <li>• Наполнете шишиња со вода за пиење и наполнете ја кадата и големи контејнери со вода за миење и чистење.</li> <li>• Проверете дали ви се подготвени личните работи меѓу кои и лекарства.</li> <li>• Термостатот на фрижидерот вклучете го на најладно и држете го затворен.</li> </ul>
Исклучете ја струјата, водата и гасот.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исклучете ја струјата, водата, ако ви рекле тоа да го направите.</li> <li>• Исклучете ги малите електрични апарати.</li> </ul>
Подгответе се за евакуација.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверете дали резервите за евакуација и вашата торбичка се подготвени, вклучително и вода и високо енергетска храна и контакт информации за итни состојби. Носете чизми ако е можно. Наполнете ги батериите на мобилниот телефон.</li> </ul>
Бидете информирани кога и каде да се евакуирате.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Треба да се евакуирате ако живеете на брегот, на рамница, во близина на река или близу до течение на вода.</li> <li>• Ако живеете во привремен објект, веднаш</li> </ul>

	<p>евакуирајте се.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Евакуирајте се ако тоа ви е кажано од локалните власти.</li> <li>• Ако живеете во висока зграда, евакуирајте се до втори или трети спрат, бидејќи ветровите се посилни погоре.</li> <li>• Евакуирајте се на определените места согласно со претходно утврдениот план. Евакуирајте се ако сметате дека сте во опасност, но немојте да се евакуирате за време на бурата.</li> </ul>
Ако не се евакуирате, засолнете се на местото.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако ви рекле да не се евакуирате, обезбедете ги сите надворешни врати. Завесите и ролетните нека ви бидат спуштени.</li> <li>• Останете внатре подалеку од прозори, светларници и врати.</li> <li>• Бидете близу до подот затоа што тоа е најбезбедната локација од ветрови и поплава.</li> <li>• Скријте се во мали внатрешни простории, ходници или плакари. Бидете претпазливи затоа што окото на бурата е лажно, тивко. Тоа не значи дека бурата престанала. Ако е мирно, тоа значи дека сте во центарот на бурата, па затоа останете на местото и не излегувајте бидејќи ветровите повторно ќе зајакнат. Бидете подготвени за торнада.</li> </ul>
Ако сте во зграда.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Останете на пониските спратови, но не во подрум и не на приземје, затоа што може да се поплават. Во густо населени области, силината на ветерот се зголемува со висината. Влијанието на бурите е далеку по силно околу десеттиот спрат и нагоре.</li> </ul>
Исклучете ги струјата, водата и гасот.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако така ве информирале или ако имате време пред евакуација, исклучете ја водата, струјата. Исклучете ги малите апарати од напојување.</li> </ul>
Откако ќе помине бурата, проверете ги соседите и помогнете им на повредените и заробените.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укажете прва помош ако има потреба. Немојте да ги поместувате тешко повредените луѓе освен доколку не им се заканува опасност од понатамошна повреда.</li> <li>• Немојте да ги поместувате лицата со тешки повреди освен доколку не им се заканува непосредна опасност од дополнителна повреда.</li> <li>• Побарајте професионална медицинска помош за сериозни повреди.</li> </ul>
Откако ќе помине бурата останете на сигурно.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверете дали има оштетување на објектот и останете понастрана од оштетени објекти.</li> <li>• Пазете на опасности на површината и над површината – особено опасности од поплава и електричен удар.</li> <li>• Практикувајте безбедна хигиена и избегнувајте потенцијално контаминирана храна или вода.</li> </ul>

## КЛУЧНИ ПОРАКИ ЗА ШУМСКИ ПОЖАРИ

Сакаме да ве информираме дека основните пораки се дел од Клучните Пораки за планирање на подготвеност при катастрофи при било каква опасност. Постојат посебни пораки за земјотреси, поплави, пандемии, тропски циклони и шумски пожари.

Како и сите пожари, за да дојде до шумски пожар потребни се три работи: кислород, топлина и гориво. Шумскиот пожар е голем, неконтролиран и потенцијално деструктивен пожар кој брзо се шири и може ненадејно да ја смени насоката и да скока преку празен простор.

Шумските пожари може да погодат рурални и урбани средини, и да букнат за неколку секунди, како резултат на повеќе природни причини (на пример, удар на гром) или како резултат на негрижа на човекот (како на пример, фрлена цигара). Ширењето на пожарот зависи од топографијата, горивото и времето. Сувата вегетација и нерасчистените суви дрва се енормен извор на гориво. Мал пожар за неколку минути може да прерасне во голем пожар – особено при силен ветар.

Иако пожарите може да имаат еколошки корисен ефект на шумите и на дивината, шумските пожари може да предизвикаат огромна штета. Резултатот може да биде смрт, губење на засолништа и имот, нарушување на структурата и уништување на заедницата. Исто така може да се јават сериозни последици по животната околина, како на пример уништување на местото на живеење на дивиот свет, закана по биодиверзитетот, уништување на земјиштето и зголемен ризик од ерозија. Исто така, хемикалиите кои се користат за гаснење на пожари, може значително да ги загадат природните извори на вода.

### ПРОЦЕНА И ПЛАНИРАЊЕ

КЛУЧНИ ПОРАКИ	ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ
Редовно проверувајте го домот за да проверите опасности од пожар	<ul style="list-style-type: none"><li>Информирајте се за ризиците и потенцијалните ефекти од жешкото време кои може да влијаат на вашата средина (особено ветар, невреме и поплава).</li></ul>
Пријавете опасности од пожар	<ul style="list-style-type: none"><li>Ако е неопходна евакуација, работете со мрежата за да утврдите различни транспортни опции.</li><li>Ако не сте запознати со различните опции, информирајте се во дежурната служба за плановите во однос на транспортирање на луѓе без превоз, или за било кој на кого му е потребна помош.</li><li>Погрижете се сите во семејството да бидат информирани каде треба да одат ако треба да ја</li></ul>



	напуштат областа.
Изградете го имотот да биде лесно достапен на противпожарната служба	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во соработка со службите во заедницата идентификувајте безбедни локации за засолнување за сите на кои тоа им е потребно.</li> <li>• Погрижете се сите да бидат запознати со локацијата и патот како да стигнат до засолништето.</li> </ul>
<b>УБЛАЖУВАЊЕ РИЗИЦИ: физички и еколошки</b>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b>
Спречувајте шумски пожари	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Никогаш не фрлајте догорчиња на земја.</li> <li>• Никогаш не оставајте надвор оган без надзор.</li> <li>• Секогаш проверете дали огнот во кампот е изгаснат по употреба.</li> <li>• Исчистете ги надвор местата каде има скршени стакла кои може да рефлектираат сончева светлина и да иницираат пожар.</li> <li>• Стаклените шишиња фрлете ги во корпи за отпадоци.</li> </ul>
Изберете безбедна локација за вашиот објект	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Градете на ниво на земја. Пожарите побрзо се шират ако објектите се лоцирани и на најмали издигнатини.</li> <li>• Едноспратните објекти нека ви бидат на најмалку 10 метри растојание од срт или бездна. За повисоки згради, зголемете го растојанието.</li> <li>• Погрижете се да има доволно растојание помеѓу објектите, согласно со локални и меѓународни стандарди (види Сфера Стандарди за итно засолнување).</li> </ul>
Дизајнирајте, изградете и одржувајте го објектот со тоа што секогаш на ум ќе ја имате опасноста од шумски пожари	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Градбата нека биде отпорна на пожар за да намалите дотокот на гориво за распламтување на пожарот.</li> <li>• Дизајнирајте и градете ги објектите за да го ограничите капацитетот на запалување.</li> <li>• Користете незапаливи градежни материјали кога е можно.</li> <li>• За покриви, користете ќерамиди од теракота, глина, метал, плочки, цемент или асфалт (класа А).</li> <li>• За надворешни ѕидови, користете малтер или ѕидање наместо винилна или дрвена покривка.</li> <li>• Третирајте го дрвото или запаливите материјали со средства за заштита од пожари.</li> <li>• Користете само дебело, калено безбедно стакло за големи прозори или лизгачки врати.</li> <li>• Инсталирајте го доводот за струја под земја.</li> <li>• Инсталирајте громобран.</li> <li>• Во оџаците ставете решетки за да спречите големи</li> </ul>

	<p>честици да излегуваат од него и да предизвикаат пожар.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На приземје, треба да имате најмалку две врати за лесен и безбеден излез, и два можи излеза од секоја соба (врати или прозори).</li> </ul>
Отстранете запаливите материјали од вашиот имот	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Редовно чистете ги покривите и каналите, и отстранувајте отпаден материјал, суви лисја и друг шут.</li> <li>• Отстранете суви дрва и густа вегетација во радиус од околу 7 метри околу домот.</li> <li>• Скастрете ги дрвата така да најниските гранки се 2–3 метри оддалечени од земјата.</li> <li>• Ослободете се од сечени и отпадни дрва.</li> <li>• Избегнувајте дрвен мебел во дворот.</li> </ul>
Секогаш подготвени со вода за на пожар	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одржувајте го системот за наводнување.</li> <li>• Детектирајте и одржувајте надворешни извори на вода како на пример езерца, цистерни, бунари, базени и хидранти.</li> <li>• Најдете црева кои ќе може да стигнат до секој дел од објектот.</li> <li>• Инсталирајте посебен хидрант или користете ги пумпите од базенот за капење за гасење на пожарот.</li> <li>• Поставете чешми кои се отпорни на мраз од двете страни на домот како и дополнителни вентили за прикачување на 15 метри од домот за да може да ги користат пожарникарите.</li> </ul>
Преземете мерки на претпазливост запаливи матери	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегнувајте надвор да палите оган посебно во сезоната на пожари.</li> <li>• Поставувајте надземни резервоари со пропан на 9 метри оддалеченост од објектите.</li> <li>• Пепелта отстранувајте ја во метални канти, потопете ја со вода во период од два дена а потоа закопајте ја во земја.</li> </ul>
<p><b>• ПОДГОТВЕНОСТ ЗА ДЕЈСТВУВАЊЕ: учење вештини</b></p>	
<b>КЛУЧНИ ПОРАКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ПОЕДИНОСТИ КОИ СЕ СПЕЦИФИЧНИ НА КОНТЕКСТОТ</b></li> </ul>
Испланирајте и вежбајте резервен пат за излез од имотот	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Испланирајте резервен пат за излез од имотот во случај да ви биде блокиран главниот излез.</li> </ul>
Следете ги состојбите, бидете информирани, слушајте радио и следете ги инструкциите	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следете ги редовно упатствата на локалното радио и телевизија за да ги чуete најновите вести и инструкции.</li> <li>• Останете во контакт со соседите ако е можно.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внимавајте на итни предупредувања и веднаш</li> </ul>

<p>Одговорете на рани предупредувања</p>	<p>одговорете на нив.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Запознајте се со начинот на тревожење и вежбајте како ќе постапите.</li> <li>• Ако ве советуваат да се евакуирате, веднаш заминете.</li> <li>• Земете ги миленичињата и стоката со вас.</li> <li>• Повикајте ги контактите кои се надвор од вашата област на живеење за да ги информирате каде ќе одите.</li> </ul>
<p>Напуштете го имотот ако сметате дека така треба да направите или ако властите ви наредиле тоа да го направите</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако ве посветувале да се евакуирате, или ако мислите дека сте во опасност, веднаш евакуирајте се. Пожарот може да се движи премногу брзо и властите може да не стигнат да ве предупредат.</li> <li>• Ако не сте обучени и опремени да се борите со пожар, немојте да го ризикувате животот.</li> <li>• Веднаш заминете: секое доцнење може да биде смртоносно.</li> <li>• Погрижете се целиот алат да биде надвор и лесен за пристапување.</li> </ul>
<p>Заштитете ги миленичињата и животните</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако имате добиток или коњи, отстранете го сеното или друг запалив материјал од шталата.</li> <li>• Затворете ги прозорите и вратите за да спречете прскање на жарчиња во објектите.</li> <li>• Ако треба отворете ги шталите за да излезат животните.</li> </ul>
<p>Внесете ги внатре миленичињата и стоката</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Животните и миленичињата ставете ги во една просторија.</li> <li>• Ако се евакуирате заедно со животните, заминете порано.</li> </ul>
<p>Наполнете го возилото со бензин и бидете подготвени да заминете</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Свртете го возилото во насока на рутата за бегане.</li> <li>• Затворете ги вратите од возилото и затворете ги прозорите.</li> <li>• Клучот нека ви биде подготвен, или нека работи возилото.</li> </ul>
<p>Носете заштитна облека</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носете цврсти обувки, долги платнени или волнени панталони, блуза со долги ракави и ракавици.</li> <li>• Носете влажно марамче да го заштитите лицето.</li> <li>• Носете влажни крпи да ја покриете главата или гола кожа или да ги завиткате носете во случај да треба да трчате низ пожар.</li> </ul>
<p>Подгответе го домот за пожар ако имате време</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исклучете го доводот на гас.</li> <li>• Затворете го доводот на пропан од резервоарите.</li> <li>• Затворете ги прозорите, вентилите, ролетните и незапаливите капаци на прозорите.</li> <li>• Употребете мокра облека за блокирање на отвори.</li> <li>• Отстранете ги запаливите ролетни на прозорите.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запаливиот мебел преместете го во центарот на домот подалеку од вратите и прозорите.</li> <li>• Во базенот или езерцето ставете ги сите вредни работи кои не се оштетуваат од вода.</li> <li>• Отстранете ги запаливите предмети околу домот.</li> <li>• Наместете црева на надворешните чешми.</li> <li>• Соберете го алатот за гаснење пожар.</li> </ul>
Ако имате предвид да останете или заминете, останете ако сте обучени да се заштитите	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако планирате да останете, погрижете се да знаете да ја користите опремата и алатот за гаснење пожар, вклучително и гребло, секира, рачна пила, или машинска пила, кофа, лопата, скапа и канти со песок.</li> <li>• Можеби ќе треба да се борите со мали пожари пред да дојде професионална помош.</li> <li>• Запомнете дека веројатно нема да имате нормален притисок на вода.</li> </ul>
Ако сте заробени во пожарот, влезете во езерце, река или базен	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ако нема водена површина во близина, засолнете се на чистина помеѓу карпи или куп камења. Легнете и покријте го телото со земја. Дишете го воздухот во близина на површината на земјата.</li> <li>• Не можете да натрчате оган.</li> </ul>
После пожар внимавајте на опасностите	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погледнете да не има работи кои сеуште се жешки и чадат, и пазете да не се запалат повторно.</li> <li>• Внимавајте на опасности како на пример изгорени дрва и бандери или паднати жици и места полни со жар.</li> <li>• Побарајте дозвола пред да влезете повторно во областа.</li> <li>• Проверете дали има штета и останете понастрана од оштетени објекти.</li> </ul>
После пожар бидете претпазливи додека го чистите имотот	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Намалете ги здравствените ризици од опасни материи како на пример отровен гас од запалени материи како на пример запален азбест или други опасни материи.</li> <li>• Држете влажна крпа на лицето за да ги филтрирате честичките во воздухот.</li> <li>• Децата држете ги понастрана од локациите кои се расчистуваат.</li> <li>• Минимизирајте ги здравствените ризици при дишење прашина со тоа што ќе го намокрите шутот, и користете заштитна маска за дишење, заштитни пантолони, кожни ракавици и дебел кондури за време на чистење.</li> <li>• Користете гумени ракавици за чистење.</li> <li>• Побарајте помош кога чистите или исфрлате опасни материи.</li> </ul>

## ДОДАТОК

### МЕТОДОЛОГИЈА

Додатокот ги инкорпорира преземените чекори за подготовката на сетот на хармонизирани клучни пораки претставен во Дел 2 од оваа публикација.

#### Чекор 1:

#### **Истражување и компилирање на информации во стандардни пораки за намалување на ризици од катастрофи кои се детектирани во меѓународни рамки**

Првиот чекор во процесот беше да се истражи и компилира збир на стандардизирани пораки за намалување на ризици од катастрофи (спроведено во 2011 година). Тие беа извлечени од широк спектар на докажани извори во оваа област, наведени подолу. Критериумот за селекција беше што самите пораки беа резултат на меѓу-агенциски консензус, и веќе имаа широка употреба:

- Заеднички Протокол за Тревожење, Верзија 1.2 ОАСИС Стандард. ОАСИС (јули, 2010) стр.47.
- Да зборуваме за катастрофите, Коалиција за Едукација за катастрофи (2007), страна 248.
- Американски Црвен крст – Семеен План за Подготвеност при катастрофи, Факти
- Регионален референтен Центар за едукација за превенција во заедницата, Модули (Коста Рика 2005).
- План за Дејствување при Итни Состојби, Австралиски Црвен крст.
- Сет за кампања “Бидете подготвени”, национални друштва на Црвени крстови од Карибите (2009).
- АБВ Основни Познавања за Катастрофи - Централно-Азиска Иницијатива за Безбедност при Земјотреси (2005).
- Интернет страна на Пацифички Центар за катастрофи (јануари 5, 2011).
- Индија, Министерство за внатрешни работи – Национален институт за менаџирање на катастрофи (разни публикации)

- Вие сте најдобра одбрана, Меѓународна Федерација на ЦК/ЦП (2009).
- Информирани, Подготвени. Заедно, Канцеларија на ЦК/ЕУ (2008).
- Третирање на вода во домаќинства и безбедно складирање на вода при итни состојби: Теренски прирачник за вработени и волонтери на Црвен крст/Црвена полумесечина, Меѓународна Федерација на ЦК/ЦП (2008).
- Менаџирање на ризици во заедниците и медиумите, АДПЦ (2006). (стр.204).
- Сојуз на Земји за Земјотреси - Седум чекори за Безбедност при Земјотреси, Лос Анџелес, (2011).

По компилирањето на сите информации, следниве три сета на чекори се наметнаа на проектот, и тие исто така беа употребени:

- Епидемиска контрола за волонтери – Алатки за акција/Алатки за болести/Алатки за пораки во заедници, Меѓународна Федерација на ЦК/ЦП (2010)
- Работа за иста страна, Доследни пораки за ЦДЕМ, Министерство за Цивилна Заштита и Менаџирање на Итни Состојби, Нов Зеланд (2010).
- Библиотека на генерички Пораки & Упатство (за заедници погодени од катастрофи), Инфоасаид (2011).

Иако оваа листа не се исцрпува како единствена листа на користени ресурси, сепак помогна да се постигне сеопфатен консензус како и некритично усвојување на пораките во сите региони.

Исто така беше подготвена груба типологија на опасности со цел да се види кои опасности може да се опфатат со овој сет на пораки, и тие се прикажани во табелата подолу. Дополнително на тоа беа подготвени пораки за секоја опасност поединечно за оние опасности кои беа потенцирани како приоритетни.

Беа детектирани следниве клучни опасности но сепак не сите се инкорпорирани во оваа верзија на клучни пораки:

- подготвеност на семејства и домаќинства за дејствување при итни состојби и опасности
- адаптирање за пристап и функционални потреби
- земјотреси
- пожари во резиденцијални средини
- шумски пожари
- поплави

- суши заштита на вода
- пандемии
- циклони, урагани и тајфуни
- бури
- снежни невремиња
- безбедност на храна и вода по случување на катастрофа
- хемиски, биолошки, радиоактивни и нуклеарни опасности.

## **Забелешка во однос на испраќање пораки за рано предупредување**

Проектот не го разгледа прашањето на пораки за рано предупредување кои ги издаваат владите и медиумите до населението во однос на различни видови на рани информации за непосредни опасности. Ова е затоа што оваа тема е веќе многу сеопфатно разгледана во меѓународниот и експертски консултативен процес, специфициран во Заедничкиот Протокол за Тревожење, Верзија 1.2 ОАСИС Стандард. ОАСИС подготвен во јули 2010, од страна на Организацијата за Промовирање на Структурни Информативни Стандарди и усвоена од страна на Меѓународниот Телекомуникациски Сојуз.

Заедничкиот Протокол за Тревожење е најсеопфатниот извор кој постои за стандардни пораки а е усвоен на меѓународно ниво, и има за цел да обезбеди заедничка и едноставна рамка за испраќање на пораки за рано предупредување и тревожење.

Ова овозможува сите тревоги за итни состојби и опасности и други предупредувања за јавноста да бидат разменувани и доставувани преку различни видови на мрежи и им овозможува на властите одговорни за кризен менаџмент лесно да ги составуваат пораките за комуникација со што е можно поголем дел од населението, преку користење на широк спектар на уреди.

Ова ја намалува работата од аспект на користење на различни системи за предупредување и се зголемува техничката сигурност и ефективност на целната популација. Исто така ова помага во обезбедување на доследност во пренесените информации преку различни системи за споделување, што е од клучно значење за ефективноста на системот за предупредување.

Секундарната примена на Заедничкиот Протокол за Тревожење е да се нормализираат предупредувањата издадени од различни извори со цел да може да се собираат и споредуваат во табеларна или графичка

форма како помагало за подигање на свест за одредена состојба и детектирање на одредени шеми.

## Чекор 2:

### **Глобален семинар за подигање на свеста на јавноста и едукација на јавноста за намалување на ризици од катастрофи и подготовка на хармонизирани клучни пораки.**

Следниот чекор беше во јануари 2012, кога Одделот за намалување на ризици во заедниците и Американската Зонска канцеларија на Меѓународната Федерација одржаа глобален семинар во Коста Рика за продлабочување на знаења за подигање на свест и едукација на јавност за намалување на ризици од катастрофи, при што беа посветени три дена за идентификување и утврдување на глобални и хармонизирани клучни пораки за подигање на свест и едукација на јавност за намалување на ризици од катастрофи, и давање препораки за понатамошно развивање на процесот.

Учесници на работилницата беа персонал и претставници од: Австрија, Белизе, Канада, Колумбија, Коста Рика, Египет, Франција, Гватемала, Гвајана, Хаити, Индонезија, Малави, Мексико, Намибија, Холандија, Никарагва, Норвешка, Панама, Шпанија, Суринам, Швајцарија, Тајланд, Тринидад и Тобаго како и претставници на ЦРЕЦ, ЦРЕПД и канцелариите на Меѓународната Федерација за Америка, Кариби, Азија и од Секретаријатот во Женева.

На состанокот присуствуваа и претставници на Обединетите Нации за Намалување на Ризици од Катастрофи, УНИЦЕФ и Риск РЕД.

Во дискусиите во различни форуми зедаа учество и 17 учесници од Аргентина, Боливија, Коста Рика, Еквадор, Гватемала, Хаити, Мексико, панама и Перу, кои подоцна дадоа свој придонес во изготвувањето на клучните пораки.

Преку ресурсите кои беа наведени во Чекор 1 од овој Додаток, учесниците учествуваа во филтрирање, селектирање, групирање, поедноставување и подобрување на текстот на клучните пораки за генерална превенција на опасности и катастрофи во домаќинствата како и за специфичните опасности: земјотреси, поплави, шумски пожари, тропски бури, суши и пандемии.

Во таа насока беа преземени следниве активности:

- барање на подоследно разбирање
- поедноставување на пораките со цел да се избегне недоразбирање



- примена на научени лекции
- повисоко ниво на доверба
- намалено дуплирање на напорите
- зголемување на ефективноста и влијанието.

Групата исто така даде препораки за преостанатите чекори во процесот претставен подолу.

Конечно, беше донесена одлука брзо да се изготви првата консултативна верзија, на англиски јазик, и да се достави назад на разгледување до учесниците, и до одговорните лица за намалување на ризици од катастрофи, како и до стручни лица од оваа област, со цел да се обезбедат дополнителни повратни информации.

### Чекор 3:

#### **Заокружување на првата консултативна верзија на клучни пораки**

Во периодот јануари-февруари 2012 беше компилирана првата консултативна верзија како што беше наведено во Чекор 2. Заради краткиот временски период за консултации со стручни лица и обезбедување повратен одговор, беше решено текстот да се смета за нацрт а следната верзија да помине низ посистематски, долгорочен и регионален процес на валидација.

За време на овој чекор, беа собрани повратни информации од 27 извори (вклучително и 17 извори на повратни информации за клучни пораки за земјотреси, 11 за поплави, осум за циклони, седум за шумски пожари и суша и шест за пандемии). Беа добиени стручни мислења од Индија, Алжир, Коста Рика, Англија, Египет, Индонезија, Иран, Јапонија, Пакистан, Панама, Филипини, Таџикистан, Тајланд, Никарагва, САД и неколку регионални и глобални експерти.

Околу 85 проценти од сите повратни информации беа прифатени и интегрирани во Верзија 2. За некои од предлозите немаше консензус. Покрај поддршката од националните друштва и разните оддели на Федерација кои обезбедија учество во Чекор 2, следниве организации изразија интерес за соработка на проектот во иднина:

- Ага Кан Развојна Мрежа
- Центар за Подготвеност при Катастрофи, Индонезија
- Коалиција за Едукација при Катастрофи, САД
- Едукациска Мрежа за катастрофи, САД
- Геохазардс Интернешнл, Индија
- Глобален Форум за Ризици, Швајцарија

- Хендикеп Интернешнл
- ИИЕЕС, Иран
- Оддел за Менаџирање на Катастрофи, Малави
- Национален Институт за Менаџирање на Катастрофи, Индија
- Риск Ред
- САРАИД, Англија
- Сејвдчилдрен, Англија
- Сејвдчилдрен Австралија
- Геолошки Институт за Истражување на САД.

#### Чекор 4:

Финализација на проектната верзија на валидирање/потврдување на клучните пораки. Беше нотирано дека иако е пожелно да се избере унифициран назив, треба да се остане флексибилен со цел да се прифатат културните разлики и други нијанси во однос на преводот. На пример:

- На англиски јазик, се преферира насловот ‘клучни пораки за едукација на јавноста за намалување на ризици’.
- На шпански јазик се преферира, ‘клучни пораки за подигање на свеста на јавноста и едукација на јавноста за намалување на ризици од катастрофи’.
- На арапски јазик, се преферира насловот ‘клучни пораки за подигање на свеста на јавноста за намалување на ризици’.

#### Чекор 5

Следни чекори: потврдување, елаборирање и ревизија. Беше препорачано процесот на потврдување, елаборирање и ревизија да трае 18–24 месеци, започнувајќи во 2012, со цел да постојат широко прифатени пораки кои:

- би биле усогласени и прифатени од што е можно повеќе партнери во Движењето на Црвен крст и Црвена полумесечина и системот на УНИСДР.
- би претставувале значителен придонес кон остварувањето на Приоритет 3 од ХФА како придонес кон 2015 Рамката за Намалување на Ризици, преку сетот на пораки насочени кон општата јавност, кои, ако добро се разбрани и ако се постапи по нив, значително би ги намалиле влијанијата од ризиците.

- Би придонеле кон работата на Тематската Платформа за Знаење и Едукација на УНИСДР и УНЕСКО во насока на дефинирање намалувањето на ризици во однос на содржината на планот.

## **КЛУЧНИ ПРЕПОРАКИ ЗА ПРОЦЕСОТ НА ПОТВРДУВАЊЕ**

1. Да се користи англиската верзија за потврдување на пораките, како основа за превод, консултации и потврдување.
2. Да се преведат клучните пораки за едукација на јавност и намалување на ризици од катастрофи на сите официјални јазици на Меѓународното Движење на Црвен крст и Црвена полумесечина.
3. Да се формира мал глобален комитет кој ќе го координира процесот, во кој ќе бидат вклучени:
  - Претставници на зоните и некои регионални делегации на Меѓународната Федерација на Црвен крст и Црвена полумесечина.
  - Претставници од други поважни чинители: УНИСДР, УНИЦЕФ, СМО, Европската Комисија – ЕЦХО, УСАИД, Работната Група за Намалување на Ризици од Катастрофи (претставници на донаторски национални друштва).
  - Претставници на дејности кои споделуваат различни практики во Движењето (намалување на ризици од катастрофи, здравствена грижа во заедница, комуникации и односи со јавност).
4. Да се обучат мала група на лидери за промовирање и фасилитирање на овој процес на глобално ниво, во која ќе има најмалку еден со познавање на англиски јазик и уште еден од формалните јазици на Движењето или по едно лице со мајчин јазик за секој од официјалните јазици (тие може да бидат вработени или консултанти). Едно лице треба да се одреди да ја владее секоја јазична верзија (со познавање на терминологија), кој ќе работи на презентирање, промовирање и барање повратни информации преку постојните глобални, регионални и национални форуми и состаноци.
5. Да започнеме со себе си. Да го промовираме усвојувањето на клучните пораки во форма на хармонизирани национални планови на домаќинствата за подготвеност при катастрофи како генерална заложба на Движењето. Да ги интегрираме пораките во напорите за надградба на капацитети, организациски развој и планирање за итни состојби.
6. Преку користење на слична методологија на онаа опишана во Чекор 2, да го прошириме опсегот на клучните пораки и да ги

инкорпорираме во следната верзија, со цел да се вклучат и аспектите на:

- зимски бури екстреман студ;
- хемиски, биолошки, радиолошки и нуклеарни опасности
- цунами и торнада.

Овие прашања може да бидат опфатени од помали експертски групи. На пример, за прашањето на екстреман студ може да се вклучат националните друштва од Канада, Русија и Централна Азија.

7. Воведување и промовирање на темата, и обезбедување на повратни информации, преку специјални партиципативни сесии, работилници или други тематски настани поврзани со претстојни регионални, зонски или глобални состаноци, како на пример:

- Состаноци за намалување на ризици од катастрофи на националните друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина.
- Зонски и регионални состаноци на Црвен крст и Црвена полумесечина.
- Работни групи за намалување на ризици од катастрофи.
- Регионални состаноци на Канцеларијата на Обединетите Нации за Намалување на Ризици од Катастрофи.
- Состанокот за намалување на ризици од катастрофи на АСЕАН
- Глобална Платформа.
- Партнери на ДипЕЦХО
- Норвешки Црвен крст – Гватемала
- Програми за намалување на ризици од катастрофи финансирани од донаторски национални друштва.
- Јужна Африка – Река Замбези, иницијатива на 8 земји.
- Здравствени мрежи.
- Меѓу-агенциска мрежа за едукација при итни состојби.
- Група за едукација при итни состојби
- Национални платформи
- Национални организации за менаџирање на катастрофи
- Експерти на темата и меѓународни организации кои работат на ова поле.
- Претставници на јавноста од сите возрасти и нивоа на образование.

8. Подготовка на повратни канали и имплементација на процес на соработување и размена на искуства, по пат на користење на достапните комуникациски технологии како на пример мрежи за

учење, заедници на практики). Подготовка на Верзија 2 истовремено на секој јазик (на пример, преку 'wiki').

9. Пилот апликација во селектирани национални друштва – особено при проекти финансирани од донаторски национални друштва како на пример ДИПЕЦХО, УСАИД, АУСАИД, и други.
10. Истражување на опции за подготовка на иконографија или графика за подобро илустрирање на клучните пораки. Ова може да се направи преку консултација, натпревари и волонтерски придонес. Сликите на корицата на документот се пример каква е замислата. За ова ќе биде потребно потврда од теренот, од страна на националните друштва, со цел да се види како е мислењето на крајните корисници. За оваа цел можеби ќе биде потребна одредена регионализација на активностите.
11. Јазичниот тим ќе се состане да ги искоординира промените и да изготви нова верзија во 2015 година на секој јазик, со цел да се овозможи глобална имплементација.
12. Приоритетни области во кои може да се прошируваат пораките се следниве:
  - Бури, невреме со молњи, торнада, снежни наноси, мраз, и град.
  - Ослободување на хемиски, биолошки, радиолошки и нуклеарни материи.
  - Лизгање на земјиште, течење на шут и рушевини и кршење на глечери.
  - Цунами и удар на плима.
  - Вулкански ерупции.
  - Ладни бранови.
  - Жешки бранови.
  - Климатски промени.

Во иднина, проектот треба да ја земе во предвид потенцијалната потреба за подготовка на пораки за намалување на ризици од катастрофи, на пример, во однос на:

- Психо-социјални фактори
- Засолниште
- Исхрана
- Заштита на имот.

13. Се препорачува процес на ревидирање и надградба на документот на редовна основа.

## КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. АДПЦ (2006). Менаџирање на ризици во заедниците и медиумите.  
ADPC (2006). (Community-based Disaster Risk Management and the Media) – Media Kit, Bangkok.
2. Бурби, Џ. Р. (1999). Ослободување на моќта на планирањето за создавање отпорни задници при катастрофи – Весник на Американската Асоцијација за Планирање 249-258.  
Burby, J. R. (1999). Unleashing the power of planning to create disaster-resistant communities' in Journal of American Planning Association, 249-258.
3. Американски Црвен крст (2011) Семеен План за Подготвеност при катастрофи.  
American Red Cross (2011). Family Disaster Plan & Fast Facts – Tearsheets, USA.
4. Австралиски Црвен крст (2011). План за Дејствување при Итни Состојби, Австралија.  
Australia Red Cross (2011). Emergency Rediplan, Australia.
5. Централно-Азиска Иницијатива за Безбедност при Земјотреси (2005) АБВ Основни Познавања за Катастрофи  
Central Asia Earthquake Safety Initiative (2005). ABC Basic Disaster Awareness.
6. Коалиција за Едукација за катастрофи (2007) Да зборуваме за катастрофите, Вашингтон ДЦ.  
Coalition for Disaster Education (2007). Talking About Disasters, Washington, D.C.
7. Сојуз на Земји за Земјотреси (2011) Седум чекори за Безбедност при Земјотреси, Лос Анџелес.  
Earthquake Country Alliance (2011). Seven Steps to Earthquake Safety, Los Angeles.
8. Меѓународна Федерација на ЦК/ЦП (2010). Епидемиска контрола за волонтери – Алатки за акција/Алатки за болести/Алатки за пораки во заедници, Женева  
IFRC Epidemic Control for Volunteers – Action tools / Disease tools / Community message tools, Geneva.
9. Меѓународна Федерација на ЦК/ЦП (2009). Вие сте најдобра одбрана  
IFRC (2009) You are Your Best Defence), Geneva.
10. Меѓународна Федерација на ЦК/ЦП (2008). Третирање на вода во домаќинства и безбедно складирање на вода при итни состојби: Теренски прирачник за вработени и волонтери на Црвен крст/Црвена полумесечина, Женева.

(2008) IFRC Household Water Treatment and Safe Storage in Emergencies: A Field Manual for Red Cross Red Crescent Personnel and Volunteers, Geneva.

11. Инфоасаид (2011) Библиотека на генерички Пораки & Упатство (за заедници погодени од катастрофи)

Infoasaid (2011). Library of Generic Messages & Guide (for crisis-affected communities).

12. Кадихасано глу, А (2009). Упатство како да се обезбеди храна и имот на заедниците при пандемиски грип. Меѓународна Федерацијана Црвен крст/Црвена полумесечина, Женева.

Kadihasano glu, A. (2009). Guide on How to Secure Food and Livelihoods of Communities in a Pandemic Influenza. IFRC, Geneva.

13. Кирсценбаум, А (2002). Подготвеност при катастрофи: Концептуална и емпирска повторна евалуација во Меѓународниот Журнал за Масовни Итни Состојби и Катастрофи, Вол. 20. Бр. 1, стр. 5-28.

Kirschenbaum, A. (2002). 'Disaster preparedness: A conceptual and empirical reevaluation' in International Journal of Mass Emergencies and Disasters, Vol. 20, No. 1, pp 5-28.

14. Министерство за Цивилна Заштита и Менаџирање на Итни Состојби, Нов Зеланд (2010).

Ministry of Civil Defence & Emergency Management, New Zealand (2010).

15. Работа од Иста Страна: доследни пораки за ЦДЕМ.

Working from the Same Page: consistent messages for CDEM.

16. ОАСИС (јули, 2010). Заеднички Протокол за Тревожење, Верзија 1.2 ОАСИС Стандард.

OASIS (July, 2010). The Common Alerting Protocol Version 1.2, OASIS Standard.

17. Интернет страна на Пацифички Центар за катастрофи (јан 5, 2011)

Pacific Disaster Center web site (accessed Jan. 5, 2011).

18. Петал, М. (2004). Ублажување и подготвеност при катастрофи во урбани средини: Земјотресот во Коцаели 1999 год. Докторска дисертација. Лос Анџелес: Универзитет на Калифорнија.

Petal, M. (2004). Urban Disaster Mitigation and Preparedness: The 1999 Kocaeli Earthquake. Doctoral dissertation. Los Angeles: University of California.

19. Канцеларија на ЦК/ЕУ (2008). Информирани, Подготвени. Заедно.

Red Cross EU Office (2008). Informed. Prepared. Together.

20. Национални друштва на Црвен крст од Карибите (2009). Сет за кампања "Бидете подготвени".

Red Cross Societies of the Caribbean (2009). 'Be Ready' Campaign Kit.

## **ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА МЕЃУНАРОДНОТО ДВИЖЕЊЕ НА ЦРВЕН КРСТ И ЦРВЕНА ПОЛУМЕСЕЧИНА**

### **ХУМАНОСТ**

Меѓународното движење на Црвениот крст и Црвената полумесечина настана како резултат на желбата да им се помогне на ранетите на бојното поле и тоа без било каква пристрасност, како и да го спречи и олесни човековото страдање секогаш кога е тоа можно. Целта на движењето е да го заштити животот и здравјето и да го почитува човекот. Промовира заедничко разбирање, пријателство, соработка и траен мир меѓу сите луѓе.

### **НЕПРИСТРАСНОСТ**

Не прави дискриминација врз основа на национална, расна, верска и класна припадност или политичко убедување. Настојува да ги олесни страдањата на поединците, водејќи се исклучиво од нивните потреби но, давајќи приоритет на најбитните случаи.

### **НЕУТРАЛНОСТ**

Со цел да се ужива довербата на сите, Движењето не смее да зазема страни при конфликти или да учествува во контроверзни ситуации од политичка, расна, верска или идеолошка природа.

### **НЕЗАВИСНОСТ**

Движењето е независно. Националните друштва иако делуваат како дополние на хуманитарните служби на владите и се предмет на регулирање на националното законодавство, мораат да ја зачуваат автономноста за да можат да дејствуваат во секое време, согласно со принципите на Движењето.

### **ДОБРОВОЛНА СЛУЖБА**

Тоа е движење за давање на доброволна помош кое не е инспирирано од материјални побуди.

### **ЕДИНСТВО**

Во една држава може да има само едно национално друштво на Црвениот крст или Црвената полумесечина. Мора да биде отворено за сите и да ја извршува својата хуманитарна работа на целата територија во земјата.

### **УНИВЕРЗАЛНОСТ**

Меѓународното Движење на Црвениот крст и Црвената полумесечина, во кое сите друштва што го сочинуваат имаат еднаков статус, одговорности и должности взаемно да се помагаат, делува во целиот свет.