



Planirati za slučaj opasnosti
Tri koraka da budete spremni
**Porodični vodič za
bezbjednost**





Da li se u vašoj kući
nalazi požarni alarm?

Da li se u vašem
automobilu
nalazi rezervna guma?

Da li se u vašem
ormariću za lijekove
nalazi kutija hanzaplasta?

Ako ste odgovorili „da“, onda steiskusni
kada se radi o pripremanju za slučaj opasnosti.

Ovo može izgledati kao mala stvar,
ali male stvari mogu spasiti život.



Nesreće se dešavaju. To može biti tornado, požar u kući, poplava ili teroristički napad. Niko ne želi misliti o nesrećnim slučajevima ili nepogodama. Ali, ako ste spremni na njih, moći ćete zaštititi svoju porodicu. Svrha pripremanja na opasnost ili nepogodu je učiniti što je moguće više prije nego što dođe do nesreće. Iz tog razloga smo i napravili ovu brošuru. Ovo je način da stanovnici Mizurija nauče kako da se pripreme na nesrećne slučajeve i da vas ohrabri da predvodite u tam procesu. Želimo da podijelite ove informacije sa svojom porodicom, prijateljima i komšijama. Radeći zajedno, možemo biti spremni na opasnost i tako spasiti živote.

Najvažnija stvar koju trebate upamtiti u nesrećnim slučajevima je da ostanete pribrani. Ako se nešto desi, pokušajte dobiti što više informacija o situaciji. Mnogi ljudi se oslanjaju na vijesti s televizora, radija ili interneta. Međutim u nekim nepogodama i nesrećama može nestati struje. Stoga je važno imati pri ruci radio koji radi na baterije.

„READY IN 3” (SPREMNI U 3): TRI KORAKA DA SE PRIPREMITE NA OPASNOST

Lokalne, državne i federalne agencije imaju planove da zaštite ljude. Vi ste, međutim, odgovorni za svoju ličnu bezbjednost, čak i u hitnim slučajevima. Ova brošura se fokusira na vašu pripremu i pripremu vaše porodice.

Kod kuće, u školi, na poslu, pa čak i u automobilu trebamo znati šta učiniti i gdje otići u slučaju opasnosti. Ministarstvo zdravlja i skrbi za ostarjela lica države Mizuri je napravio program koji se zove „Ready in 3” (Spremni u 3). To je jednostavan način da se naučite pripremiti za opasnost.

„Ready in 3” sa injavaju ova tri koraka.

- ▶ Napravite plan za sebe, svoju porodicu i svoj posao.
- ▶ Pripremite komplet za prvu pomoć kod kuće, u automobilu i na poslu.
- ▶ Pratite informacije o tome šta trebate činiti i gdje da idete u slučaju stvarne opasnosti.

„READY IN 3“: NAPRAVITE PLAN

Napravite plan za slučaj opasnosti za sebe i svoju porodicu. Može se desiti da vaša porodica ne bude zajedno kada dođe do nesreće. Stoga je važno imati plan unaprijed. Cijela porodica treba znati i razumjeti plan.

Razgovarajte o tome kako ćete stupiti u kontakt jedni s drugima u raznim situacijama. Napravite nekoliko različitih planova. Planiranje za slučaj tornada se može razlikovati od planiranja za slučaj terorističkog napada koji uključuje otrovne kemikalije.

Razmotrite mogućnost kontaktiranja iste osobe, prijatelja ili člana porodice, telefonom ili e-poštom. Razmislite o tome da vam kontakt bude osoba koja ne živi u vašem gradu. U vrijeme nesreće može biti lakše telefonirati nekome izvan vašeg grada, nego u samom gradu. Za osobu koja ne živi u vašem gradu može biti lakše da spoji razdvojene članove obitelji.

Planirajte dvije situacije – ostati kod kuće ili otići.

Trebate biti spremni ostati na jednom mjestu (kao što je kod kuće) ili se evakuisati. Odluka da li ćete ostati ili otići ovisi o vrsti opasnosti. Gradske vlasti vam mogu reći šta da učinite.

U nekim slučajevima, odluku o tome šta je najbolje za vašu porodicu moraćete donijeti na osnovu ograničene komunikacije i informacija.

- ▶ Gledajte TV ili slušajte radio kako biste čuli što više informacija.
- ▶ Koristite zdrav razum.
- ▶ Ostanite pribrani i čuvajte porodicu pribranom.

Pripremite sklonište kod kuće.

Prije nesreće, odredite koja je prostorija u vašoj kući najbezbednija u slučaju da morate ostati. Prostorija treba biti u središnjem dijelu kuće. Izaberite sobu s malo prozora i vrata. Postoji nekoliko stvari koje morate imati na umu, a između ostalog:

- ▶ U prostoriji mora biti dovoljno mjesta za sve članove porodice i kućne ljubimce.
- ▶ Vanjska vrata kuće treba zaključati.

Kod nesreće pri kojoj se virusi nalaze u vazduhu, morat ćete sobu zatvoriti što je moguće bolje. To obuhvata sljedeće:

- ▶ Zatvoriti prozore, otvore za zrak i oduške na kaminu.
- ▶ Isključiti klima-uređaj, sistem za grijanje, ispušne ventilatore i mašine za sušenje veša.
- ▶ Ako dobijete takve instrukcije, zalijepite čvrsti najlon ili čvrstu široku selotejp traku na sva vrata i otvore za zrak.
- ▶ U ovoj sobi čuvajte sav pribor za slučaj nesreće.
- ▶ Pratite informacije na televiziji ili baterijskom radiju.

Budite sigurni da znate gdje ćete i ako se trebate evakuisati.

U nekim situacijama neće biti bezbedno ostati kod kuće. Planirajte gdje će se članovi vaše porodice sastati. Morate znati gdje trebate ići i kako ćete do tamo doći.

- ▶ Planirajte nekoliko različitih relacija u raznim pravcima.
- ▶ Ako vozite, zatvorite prozore i sve otvore za zrak, i ugasisite hlađenje i grijanje.
- ▶ Ponesite sa sobom zalihe za hitni slučaj.
- ▶ Ako možete ponesite i kućne ljubimce. Mnoga javna skloništa ne dozvoljavaju kućne ljubimce. Planirajte što ćete učiniti sa svojim kućnim ljubimcem u slučaju da ga ne možete ponijeti sa sobom.

„READY IN 3“: PRIPREMITE ZALIHE

Ako dođe do nesreće ili nepogode može se desiti da danima ili sedmicama nemate hrane ili vode, niti struje.

Napravite zalihe hrane i vode za tri dana za svaku osobu u domaćinstvu. Planirajte galon vode po osobi dnevno. Ako imate gdje, napravite zalihe vode za dvije sedmice za svaku osobu.

Hrana i voda, međutim, nisu jedino što trebate imati pri ruci. U svom kompletu za prvu pomoć biste trebali imati i sve što je ispod navedeno. Komplet za prvu pomoć treba čuvati u spremniku koji je lako nositi ukoliko morate napustiti kuću. Možete koristiti veliku torbu, plastični kontejner ili kantu za smeće s poklopcem. Detaljan spisak stvari neophodnih za slučaj opasnosti možete naći na kraju ove brošure.

Osnovne zalihe

- ▶ Voda i konzervisana ili suha hrana
- ▶ Baterijski radio
- ▶ Baterijska lampa
- ▶ Rezervne baterije za radio i lampu
- ▶ Lijekove koje uzimate na recepte
- ▶ Pribor za prvu pomoć

Pribor za automobil

Čuvajte mali, portabl komplet pribora uvijek u svom automobilu. Pored toga trebate imati i mali lični komplet opskrbe koji sadrži:

- ▶ Galon vode
- ▶ Nekoliko konzervi hrane i otvarač za konzerve
- ▶ Vreću za spavanje ili deku
- ▶ Novac
- ▶ Pribor za prvu pomoć

„READY IN 3“: PRATITE INFORMACIJE

Kod nesrećnih slučajeva važno je ostati pribran. Pokušajte dobiti što je moguće više informacija o situaciji. Mnogi ljudi se oslanjaju na vijesti s televizije, radija ili interneta. Međutim u nekim nepogodama i nesrećama može nestati struje. Stoga je važno imati pri ruci baterijski radio i ekstra baterije.

Lokalne, državne i federalne agencije imaju planove da zaštite ljude. Tokom nesreće ili nepogode važno je slijediti njihove upute i savjete. Oni će vam pružiti najnovije informacije.

PLANIRANJE ZA SPECIJALNE SITUACIJE

Planiranje za slučaj opasnosti ako imate djecu koja idu u školu.

Mnoge škole imaju svoje planove za slučaj nesreće ili nepogode. Škola treba imati ažurne kontakt informacije za vas i za nekog drugog člana porodice. Pobrinite se da im date tačne i ažurne brojeve telefona na poslu, kod kuće, kao i broj mobilnog telefona. Dajte im takođe i adresu e-pošte ako je imate.

Važno je upitati nastavnika vašeg djeteta ili direktora škole kako će vas kontaktirati u slučaju neke nesreće. Takođe trebate pitati šta će se poduzeti kako bi se djeca zaštitila. Neka od pitanja koja trebate pitati su između ostalog i sljedeća:

- ▶ Kako ćete me kontaktirati ako dođe do neke hitne situacije?
- ▶ Da li redovno vježbate ponašanje u slučaju požara, zemljotresa, tornada ili terorizma?
- ▶ Da li škola ima zalihe hrane i vode dovoljne za svu djecu?
- ▶ Kakav pribor za prvu pomoć se nalazi u školi?
- ▶ Da li su nastavnici i osoblje spremni ostati u školi?
- ▶ Imate li plan da izdvojite učenike koji su možda bili izloženi kemikalijama, bakterijama ili virusima od drugih učenika?
- ▶ Gdje ćete odvesti učenike ako se škola mora evakuisati?

Planiranje za slučaj opasnosti na poslu:

Vaš poslodavac možda ima plan za evakuisanje zgrade. Neke kompanije redovno uvijek obavljaju evakuisanje u slučaju opasnosti. Trebate imati mjesto izvan zgrade na kojem se svi možete sastati.

Ali nemojte se za sve oslanjati na svog poslodavca. Napravite svoje zalihe vode i

konzervisane hrane u svom stolu ili ormariću. Baterijska lampa i baterijski radio također mogu biti od pomoći. Svaka osoba treba na poslu imati i rezervnu odjeću, kao i par jakih i udobnih cipela ili čizama.

Planiranje za slučaj opasnosti za kućne ljubimce:

Pobrinite se da vaš kućni ljubimac ima identifikacioni privjesak i redovne vakcine. Ako morate napustiti kuću, ponesite i kućnog ljubimca ako je moguće. Možete unaprijed napraviti zalihu i za kućnog ljubimca, koji će uključiti hranu, vodu i lijekove. Nosač i povodac su također jako važni. Za mačke, ne zaboravite uključiti i ekstra litar vode.

Planiranje za slučaj opasnosti za ljude sa specijalnim potrebama:

Osobe koje žive u centrima za njegu trebaju proučiti planove koje centar ima za slučaj nesreće. Upamtite gdje su vam lijekovi i medicinski pribor u slučaju da vam neko mora asistirati tokom evakuacije. Na opremu kao što su invalidska kolica, štapovi ili hodalica stavite naljepnice sa svojim imenom.

Osobe koje žive kod kuće, a koje su onesposobljeni ili zahtijevaju poseban pristup trebaju identifikovati osobe koji im mogu pomoći u hitnom slučaju. Pobrinite se da te osobe znaju gdje držite zalihe za hitni slučaj. Dajte nekome ključ od svog stana ili kuće tako da može lako doći do vas u hitnim slučajevima.

Nošenje medicinskih privjesaka ili narukvica sa alarmom će vam pomoći da se identifikuju vase posebne potrebe u slučaju da vam zatreba liječnička pomoć. Ako vam treba dijaliza ili neka druga terapija za održavanje života, upamtite lokacije nekoliko ustanova gdje možete primiti takvu terapiju. Zalihe za osobe koje zahtijevaju osebani pristup i/il potrebe trebaju uključiti i sljedeće:

- ▶ Spisak lijekova na recept i onih iz slobodne prodaje, uključujući i doze
- ▶ Spisak alergija
- ▶ Rezervne naočale i baterije za slušni aparat, ako ga nosite
- ▶ Rezervne baterije za pomoćnu opremu, ako je neophodno
- ▶ Spisak marki/vrsta i serijske brojeve medicinskih naprava
- ▶ Kopije zdravstvenog osiguranja i Medicare kartica
- ▶ Spisak sa kontaktima doktora za hitne slučajeve
- ▶ Spisak porodice i kontakata za hitni slučaj
- ▶ Telefonske brojeve bliskih komšija koji mogu pomoći

POPOTĀPSITE SE PO LEDIMA - I BUDITE OPREZNI

Razgovarali ste sa porodicom i prijateljima. Napravili ste plan. Vaše zalihe za hitni slučaj su napravljene i spremne. Budite ponosni na činjenicu da ste poduzeli prave korake da vi i vaša porodica budete što bezbjedniji.

Posljednji korak je da ostanete oprezni. Provjeravajte svoj plan redovno. Provjeravajte zalihe hrane, vode i lijekova tako da ostanu svježi.

Upamtite – nesreća može pogoditi bilo koga. Ali kada ste spremni u 3, donijeli ste odluku da budete aktivni kada se radi o vašoj i bezbjednosti onih koje volite.

KOMPLET ZA HITNI SLUCAJ SPISAK ZALIHA

Voda

Jedan galon vode po osobi, po danu, za najmanje tri dana. Ako imate gdje, napravite zalihe vode za dvije sedmice za svaku osobu. Ne zaboravite promijeniti zalihe vode svakih šest mjeseci.

Konzervisana ili suha hrana

Koristite konzervisano ili suhu hranu koja se neće pokvariti. Ne zaboravite spakovati otvarač za konzerve koji ne radi na struju.

- ▶ Gotovo konzervisano meso, voće i povrće
- ▶ Proteinski ili voćni keksi
- ▶ Suhe žitarice ili granule
- ▶ Kikiriki puter
- ▶ Suho voće
- ▶ Orasi, bademi, lješnjaci
- ▶ Krekeri
- ▶ Konzervisani sokovi
- ▶ Nekvarljivo, pasterizirano mlijeko
- ▶ Vitamini
- ▶ Hrana „za utjehu” kao što su čokolade i bomboni

Osnovne zalihe

- ▶ Čista odjeća i jake cipele za svaku osobu
- ▶ Odjeća za kišu
- ▶ Jakne, kape i rukavice
- ▶ Vreće za spavanje ili deke
- ▶ Rezervna kreditna kartica i nešto novca
- ▶ Dupli ključevi za automobil i kuću
- ▶ Baterijski radio
- ▶ Baterijska lampa
- ▶ Rezervne baterije za radio i lampu
- ▶ Pribor kao što su papirni tanjiri, plastične kašike i viljuške i salвете
- ▶ Šator
- ▶ Čvrsto široko selotejp ljepljivo ili izolir-traka
- ▶ Makaze
- ▶ Jake kese za smeće ili veći komadi najlona
- ▶ Šibice u nepromočivoj kutiji
- ▶ Papir i olovka
- ▶ Iгла i konac
- ▶ Toaletni papir
- ▶ Vlažne maramice
- ▶ Tečni deterđent
- ▶ Sapun/dezodorans/kaladont
- ▶ Plastične kese za smeće
- ▶ Varekina
- ▶ Plastična kanta s čvrstim poklopcem
- ▶ Sredstvo za dezinfekciju
- ▶ Telefonske kartice
- ▶ Zviždaljka da možete zviždati za pomoć

Specijalne stvari

- ▶ Lijekovi na recept
- ▶ Pribor za bebu kao što su pelene, hrana, bočice
- ▶ Pribor za žensku higijenu
- ▶ Rezervne naočale ili kontaktna sočiva i neophodan pribor
- ▶ Pribor za zube
- ▶ Nešto za zabavu kao što su knjige, karte i igre
- ▶ Važne porodične dokumente u nepromočivoj kutiji uključujući identifikacijske dokumente, podatke o osiguranju, brojeve bankovnih računa i rodne listove
- ▶ Zalihe za kućnog ljubimca kao što su hrana, voda i identifikacija

Pribor za prvu pomoć

- ▶ Hanzaplasti u raznim veličinama
- ▶ Špenadle
- ▶ Sapun
- ▶ Antibiotička krema
- ▶ Plastične rukavice
- ▶ Tkanina za čišćenje
- ▶ Krema za sunčanje
- ▶ Nekoliko komada sterilne gaze veličine 5 cm i 10 cm
- ▶ Nekoliko trougaonih zavoja (3)
- ▶ Sterilni zavoj širine 5 cm (3 rolne)
- ▶ Sterilni zavoj širine 7,5 cm (3 rolne)
- ▶ Makaze
- ▶ Pinceta
- ▶ Igla
- ▶ Vlažne maramice
- ▶ Antiseptik
- ▶ Termometar
- ▶ Petrolej gel
- ▶ Aspirinski ili neaspirinski lijek protiv bolova
- ▶ Lijek protiv proljeva
- ▶ Antacid
- ▶ Laksative

Zalihe za automobil

- ▶ Karte puteva
- ▶ Pribor za popravku guma i pumpa
- ▶ Kablovi za dopunjavanje akumulatora
- ▶ Signalne rakete
- ▶ Baterijska lampa
- ▶ Baterijski radio
- ▶ Rezervne baterije za lampu i radio
- ▶ Aparat za gašenje požara
- ▶ Galon vode
- ▶ Nekoliko konzervi hrane i ručni otvarač za konzerve
- ▶ Vreća za spavanje ili ćebe
- ▶ Nešto novca
- ▶ Pribor za prvu pomoć

O Ministarstvu zdravlja i skrbi za ostarjela lica države Mizuri

Ministarstvo zdravlja i skrbi za ostarjela lica države Mizuri štiti i promoviše kvalitet života i zdravlja za sve stanovnike Mizurija tako što razvija i primjenjuje programe i sisteme koji pružaju sljedeće:

Informacije i obrazovanje

Efikasne odredbe i nadzor

Kvalitetne usluge

Nadgledanje oboljenja i zdravstvenih stanja



Missouri Department of Health and Senior Services
P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

health.mo.gov

Da prijavite javnu zdravstvenu opasnost, nazovite
1-800-392-0272. Na ovaj besplatni telefon će vam se uvijek
neko javiti 24 sata na dan, sedam dana sedmično.

Alternativni oblici ove brošure za ljude s onesposobljenjima se mogu dobiti ako se obratite gore navedenom uredu.
Telefon za osobe s oštećenim sluhom 1-800-735-2966.

POSLODAVAC SA PODJEDNAKIM MOGUĆNOSTIMA ZA SVE
Usluge se pružaju bez diskriminacije

R03-13

Odobrio:



www.homelandsecurity.mo.gov



State Emergency Management Agency
www.sema.dps.mo.gov



www.redcross.org

Porodični plan

Osnovno prebivalište porodice

Adresa _____

Broj vatrogasne/hitne medicinske službe _____ Telefon _____

Porodične informacije

Ime						
Datum rođenja						
Social Security broj						
Uobičajena lokacija radnim danom						
Liječnik						
Specijalne medicinske informacije						
Zdravstveno osiguranje						

posao

Adresa _____

Telefon _____

posao

Adresa _____

Telefon _____

posao

Adresa _____

Telefon _____

škola

Adresa _____

Telefon _____

škola

Adresa _____

Telefon _____

škola

Adresa _____

Telefon _____

Najbliži srodnik

Ime _____

Adresa _____ Telefon _____

Planirajte kako će vaša porodica zadržati kontakt ako se razdvojite usljed nepogode.

Odaberite dva mjesta za sastanak:

Mjesto za sastanak (na bezbjednoj udaljenosti od kuće.)

Naziv lokacije _____

Adresa _____

Telefon _____

Alternativna lokacija (mjesto izvan vašeg naselja.)

Naziv lokacije _____

Adresa _____

Telefon _____

Odaberite prijatelja ili člana porodice izvan grada, kao osobu koju ćete svi kontaktirati.

Ime _____

Adresa _____

Kućni telefon _____ Telefon na poslu _____

Celularni telefon _____

Odaberite sobu u kojoj ćete boraviti ako morate ostati u kući nekoliko dana.

Soba _____ (kit za prvu pomoć čuvajte u ovoj sobi.)

Odredite mjesto gdje vaša porodica može ostati nekoliko dana u slučaju evakuacije.

Naziv lokacije _____

Adresa _____ Telefon _____

Kit za hitni slučaj – spisak zaliha

Ovi predmeti trebaju biti dio vašeg kita za hitni slučaj i trebaju se nalaziti u kontejneru kojeg je lako nositi.

- Flaširana voda (jedan galon po osobi dnevno, za tri dana)
- Konzervirana ili suha hrana (zalihe nekvarljive hrane za tri dana za svaku osobu. Ne zaboravite otvarač za konzerve.)
- Baterijski radio
- Baterijska lampa
- Rezervne baterije za radio i lampu
- Pribor za prvu pomoć
- Lijekovi na recepte
- Čista odjeća i jake cipele
- Rezervna kreditna kartica
- Nešto novca
- Jake kese za smeće
- Hrana za bebu ako imate bebu u kući

Pratite informacije

Pratite informacije o tome šta da radite i gdje da idete tokom opasnosti. Gradske, okružne i državne vlasti su napravile plan za slučaj opasnosti. Važno je da u ovakvim situacijama slijedite njihove upute i savjete.

Ostale stvari o kojima trebate povesti računa:

- Upoznajte se sa planovima za slučaj opasnosti i planovima za evakuaciju na svom radnom mjestu (čuvajte zalihe vode i konzervirane hrane, baterijske lampe, baterijski radio, rezervnu odjeću i cipele u radnom stolu ili ormariću.)
- Upoznajte se sa planom zgrade za slučaj opasnosti ili evakuacije ako ste starija ili invalidna osoba i živite u instituciji za specijalnu njegu.
- Odredite ljude koji će vam pomoći u hitnom slučaju ako ste invalid i živite kod kuće ili ako imate specijalne medicinske potrebe.
- Upoznajte se sa planovima za slučaj opasnosti u školi ili vrtiću vašeg djeteta (pobrinite se da imaju sve kontakt informacije za vas i za drugog člana vaše porodice.)
- Čuvajte stalno u autu mali kit zaliha za slučaj opasnosti (u kojem ćete imati galon vode, nekoliko konzervi hrane, otvarač za konzerve, vreću za spavanje ili deku, nešto novca i pribor za prvu pomoć.)
- Mislite i na svog kućnog ljubimca kada se pripremate za slučaj opasnosti.

Ove informacije podijelite sa cijelom porodicom.

Da saznate više o pripremanju za slučaj opasnosti, posjetite health.mo.gov ili se obratite svom lokalnom domu zdravlja.

Missouri Department of Health and Senior Services
Center for Emergency Response and Terrorism
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573.526.4768

