

Udhëzues familjar se si të veprojmë në situata të jashtëzakonshme

A e dini si të mbroni veten dhe familjen tuaj nga pasojat e situatave të jashtëzakonshme?



Dizajni

comma | communications design

Përkthimi

EUROCONTRACT

Ky botim u përgatit dhe u botua për herë të parë nga Misioni i OSBE-së në Serbi dhe Ministria e Brendshme e Republikës së Serbisë, Sektori për Menaxhimin e Emergjencave.

Përmbajtja

Zjarret në shtëpi

Zjarret në pyje

Përmytjet

Shpëtimi dhe veprimet në ujë – lumenj dhe liqene

Shembjet dhe rënia e gurëve

Tërmeti

Rreziqet tekniko-teknologjike

Fatkeqësitë bërthamore dhe radiologjike

Terrorizmi

Kushtet ekstreme të motit

Nxehtësitë ekstreme – goditja e nxehtësisë

Të ftohtët ekstrem – stuhitë me borë dhe ngrirja

Stuhitë dhe goditjet e rrufesë

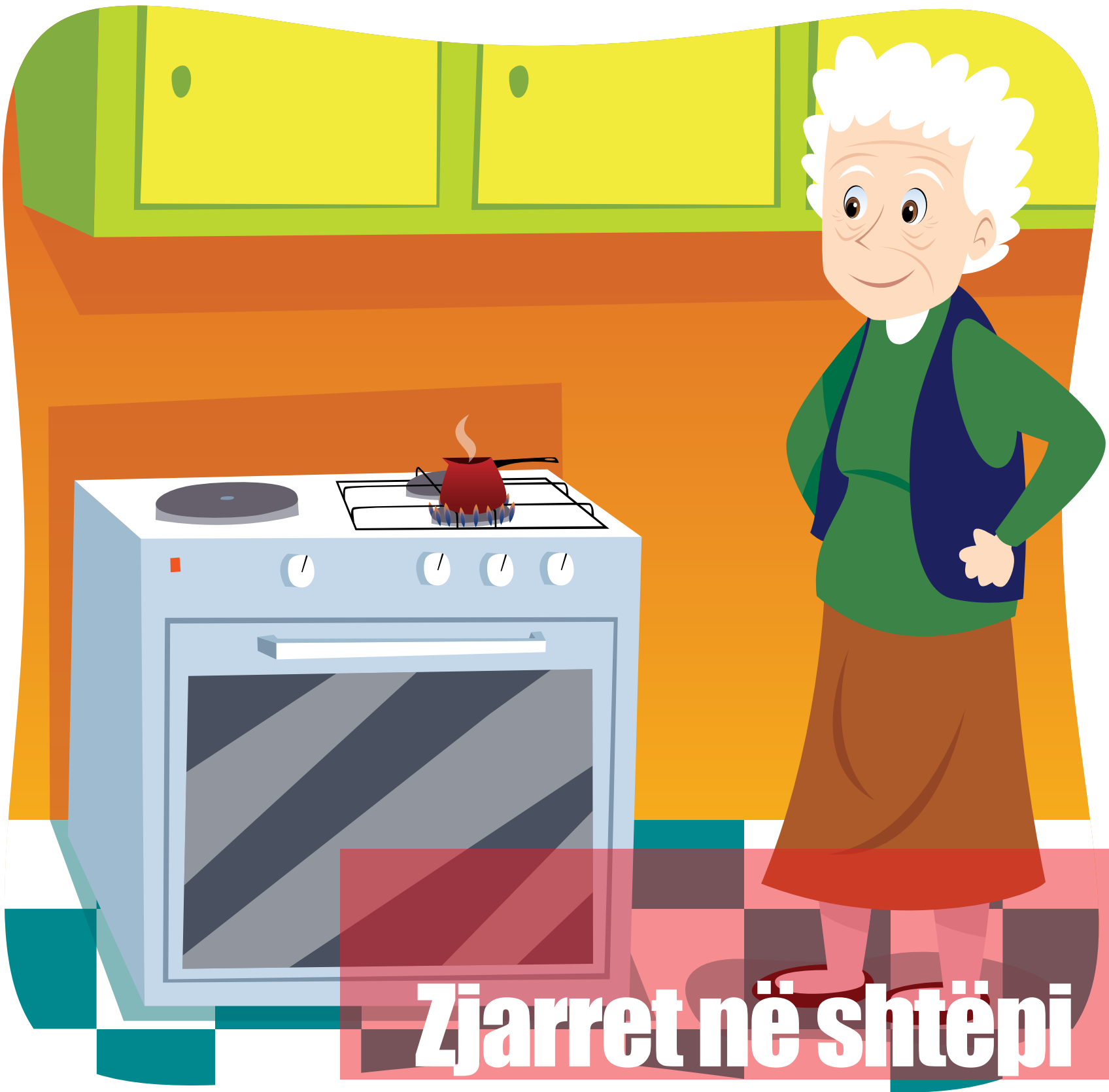
Mjetet e pashpërthyera vrasëse – MJV

Aksidentet automobilistike

Ndihma e parë

Fjala përmbyllëse

Numra të dobishëm



Zjarret në shtëpi

Zjarri është rrezik real nga i cili, përveç pronës materiale, mund të humbni edhe jetën. Mos lejoni t'ju ndodhë, sigurohuni me kohë!



Nëse shikoni zjarr, telefononi në numrin 128

SI TË PARANDALOHEN?

Me rëndësi jashtëzakonisht të madhe është respektimi i këtyre rregullave:



- Mos e lini sobën e ndezur pa mbikëqyrje;
- mos pini cigare në shtrat;
- kontrolloni rregullisht instalimet elektrike, pajisjet ngrohëse dhe sistemet;
- mbani çakmakët dhe shkrepëset sa më larg fëmijëve;
- mos i përdorni pajisjet ngrohëse me gaz ose me flakë të hapur në mjedise me ajrim të dobët.

Masat e parandalimit

- Nga bodrumi, garazhi, tavani, dhe të ngjashme si këto, largoni të gjitha gjërat e depozituara të ndezshme, siç janë revistat e vjetra, kutitë me ngjyrë, tretësit, si edhe mobiliet e vjetra, rrobat etj.
- Pastroni shkallët e emergjencës dhe kalimet e zakonshme dhe mbajini domosdoshmërisht të kalueshme, sepse, zakonisht, kjo është rruga e vetme e sigurt dhe mënyra që të ruani jetën tuaj dhe jetën e familjes suaj.
- Rikontrolloni pajisjen tuaj kundër zjarrit: aparatet kundër zjarrit, zorrët, hidrantët, dhe mbajini ato në gjendje të rregullt.
- Mësohuni që ta përdorni sipas rregullit (ta aktivizoni) aparatit kundër zjarrit dhe mësoni anëtarët e familjes suaj, sepse, në rast zjarri, nuk do të keni kohë të lexoni udhëzuesin e përdorimit në etiketën e pajisjes.
- Mësoni fëmijët që, në rast zjarri, të lajmërojnë njësitë e zjarrfikës-shpëtimit në numrin 128.
- Nëse shikoni zjarr apo ndieni erë tymi në banesën apo ndërtesën tuaj, njoftoni shërbimin e zjarrfikësit dhe asnjëherë mos hamendësoni se këtë e ka bërë tashmë dikush tjetër.
- Bishtin e pashuar të cigares mos e hidhni asnjëherë nga dritarja apo nga ballkoni, pasi, në shumicën e rasteve, do të përfundojë në dhomën apo terracën e ndonjë prej banesave poshtë jush dhe do të shkaktojë zjarr.



Udhëzimet për sjellje në rast zjarri



- Nëse gjatë natës shikoni zjarr dhe nuk keni alarm për rast rreziku, dilni në dritare ose në korridor dhe bërtisni “zjarr” për të zgjuar anëtarët e familjes dhe fqinjët.
- Telefoni në numrin 128, dhe jepni të dhëna konkrete për vendndodhjen e zjarrit: adresën, katin dhe numrin e banesës.
- Nëse zjarri ka përfshirë vetëm një dhomë të banesës suaj, mbyllni derën e asaj dhome dhe shkëpusni energjinë elektrike. Lajmëroni zjarrfikësit dhe largoni anëtarët e familjes. Nëse zjarri ka vëllim të vogël, përpiquini ta fikni.
- Nëse zjarri ka vëllim më të madh, braktisni banesën, duke i mbyllur të gjitha dyert pas vetes. Në të kundërt, për shkak të hyrjes së ajrit të freskët, zjarri do të përhapet shpejt në të tërë banesën.
- Në rast evakuimi, me rëndësi është që të gjithë anëtarët e familjes të mblidhen në të njëjtën dhomë, sepse ekziston mundësia që fëmijët nga frika të fshihen. Vetëm kur të mblidheni të gjithë, nisuni të dilni jashtë.

- Përgatituni që do të hasni në tym të dendur e shumë të nxehtë. Nëse keni kohë, mbathni këpucë me platformë të trashë, vishni pallton dhe lidhni lecka dhe peshqirë të lagur me ujë sipër hundës dhe gojës.
- Mos e përdorni asnjëherë ashensorin, pasi, gjatë zjarrit, çlirohet tym i dendur, që përmban helme të shumta. Këto helme, shumë shpejt, mbushin hapësirën dhe kabinën e ashensorit, gjë që shkakton vdekjen e sigurt nga zënia e frymës e të gjithëve atyre që gjenden aty.
- Nëse nuk jeni të rrezikuar drejtpërsëdrejti nga zjarri, më së miri është të qëndroni pas dyerve të mbyllura të banesës suaj. Në rast se tymi fillon të depërtojë rreth derës, lagni peshqirët dhe lecat me ujë dhe vendosini rreth kornizave të dyerve dhe para derës për të parandaluar depërtimin e tymit në banesë. Nëse ajri i jashtëm është i pastër, dilni në ballkon duke e mbyllur pas vetes derën e ballkonit dhe pritni zjarrfikësit që të përfundojnë fikjen e zjarrit, sepse në banesën tuaj jeni më të sigurt.

Mbani mend! Mos e përdorni ujin:



- për të fikur zjarrin në instalime dhe aparate elektrike – mund t’i ekspozoheni goditjes së rrymës elektrike;
- për të fikur zjarrin e shkaktuar nga benzina ose vaji, sepse këto substanca pluskojnë në sipërfaqe të ujit dhe mund të shkaktojnë përhapjen e zjarrit.

Mos përdorni ujë për të shuar zjarrin në instalimet dhe pajisjet elektrike apo për zjarrin e shkaktuar nga benzina dhe vaji.



Zjarret në pyje

Nëse shikoni zjarr:



- njoftoni menjëherë njësinë vendore të zjarrfikësve në numrin 128 dhe ofroni informata të qarta për vendndodhjen tuaj, si edhe për vendndodhjen e saktë të zjarrit;
- përshkruani çfarë vegjetacioni është përfshirë nga zjarri;
- nëse keni mundësi, tregoni drejtimin e përhapjes së zjarrit dhe
- mos e ndërprisni lidhjen derisa nuk i keni dhënë të gjitha informatat e nevojshme.

Telefononi në

128

Për t'u zvogëluar rreziku nga zjarri, është e këshillueshme që:



- të mos i hidhni cigaret e ndezura në hapësirë të hapur;
- të mos e digjni barin, bimësitë e ulëta dhe plehrat në hapësirë të hapur, në mjediset urbane; dhe as në sipërfaqet e punueshme në afërsi të pyllit;
- mos e ndizni skarën në hapësirë të hapur në afërsi të pyllit ose në afërsi të barit dhe degëve të thata;
- shmanguni punimeve në vend të hapur, të cilat do të mund të shkaktojnë zjarr;
- mos i lini plehrat në pyll, sepse ekziston mundësia e vetëndezjes;
- kini kujdes për përdorim të flakës së hapur dhe ndalimit të pirjes së duhanit gjatë kryerjes së punimeve të korrjes;
- respektoni shenjat e ndalimit të hyrjes në fushat me rreziqe të mëdha nga zjarri.



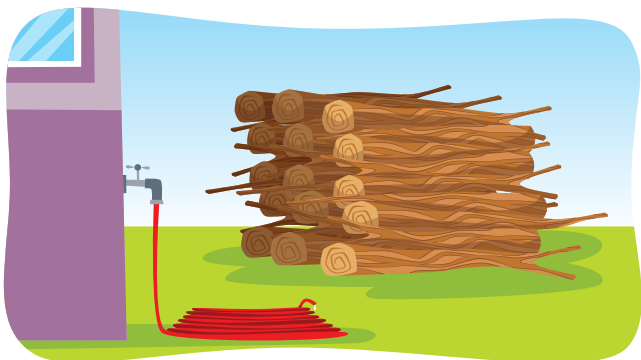
Zjarret në pyll janë zjarre në mjedise të hapura, të cilat shpejt përhapen dhe përfshijnë pjesë të pyllit dhe vegjetacionin tjetër – shkurret, bimësinë e ulët, barin në afërsi të sipërfaqeve bujqësore, lagjet e pabanuara dhe zonat deri te të cilat është vështirë të arrihet.

Kushtet e veçanta të motit – temperaturat e larta, era e fortë dhe koha e thatë, ndikojnë në krijimin dhe përhapjen e zjarrit.

Zjarret mund të shkaktohen nga dukuritë natyrore, siç janë goditja e rrufesë (ky lloj është më i rrallë) dhe nga dora e njeriut, përkatësisht:

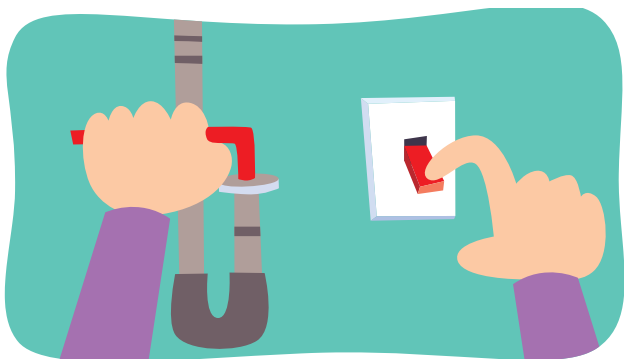
- rastësisht (lidhja e shkurtër, ngrohja e makinës, shkëndijat e shkaktuara gjatë punës),
- me ndezjen e paqëllimshme (sjellja me papërgjegjësi në piknik dhe hedhja e materialeve të ndezshme).
- me vënien e zjarrit – kur rreziku shkaktohet me qëllim nga dora e njeriut, dhe
- me kryerjen e aktiviteteve bujqësore (djegia e hamulloreve, barërave të këqija dhe mbeturinave të tjera me origjinë bimore, gjë që shprehimisht është e ndaluar me ligjin për mbrojtjen nga zjarri). Fatkeqësisht, këto të fundit janë më të shpeshta.

Nëse shtëpia juaj gjendet brenda ose në afërsi të pyllit dhe zonës së tij, përpiquni që:



- në diametrin prej 20 metrash rreth shtëpisë të prisni shkurret e ulëta dhe të pastroni dhe hiqni barin e thatë, gjethet, degët e vogla;
- të mirëmbani oborrin – largoni gjethet e thata dhe degët, mos lejoni që degët të prekin muret e shtëpisë, as çatinë dhe ballkonet;
- mos mbani lëndë të ndezshme dhe karburante në afërsi të shtëpisë;
- siguroni aparatet përkatëse kundër zjarrit dhe bëni rregullisht testimin/mirëmbajtjen e tyre;
- siguroni çezmat me ujë dhe zorrët për ujë me gjatësi të mjaftueshme që të mbulojë fushën të cilën dëshironi ta mbron, si edhe rezervuarët me ujë dhe me pompë joelektrike për ujë.

Nëse zgjerohet zjarri drejt shtëpisë suaj:



- Ruani qetësinë;
- të gjitha materialet e ndezshme/ndezëse të cilat gjenden në afërsi të shtëpisë vendosini në vende të mbyllura dhe të mbrojtura, që të mos shkaktoni përhapjen më të madhe të zjarrit;
- mbyllni të gjithë sjellësit për gaz ose lëndë djegëse në afërsi të objektit;
- bëni të mundur kalimin e automjeteve të zjarrfikësve;
- ndizni dritat brenda ose jashtë për t'u shtuar dukshmëria përmes tymit, nëse dukshmëria është zvogëluar.

Nëse zjarri është afër shtëpisë suaj:



- braktiseni shtëpinë vetëm atëherë kur jeni plotësisht të bindur se nuk mund të strehoheni të sigurt. Mundësia e mbijetimit në objekte të banimit, të cilat janë ndërtuar nga materialet e pandezshme, është e madhe;
- duhet të hyjnë brenda të gjithë anëtarët e familjes, dhe kafshët shtëpiake/manarët;
- mbyllini të gjitha dritaret dhe dyert dhe bllokoni të gjitha vendet e hapura në mure me pëlhura të njomura;
- largojini perdet nga dritaret;
- lëvizni mobilet në drejtim të pjesës së brendshme të shtëpisë;
- mbyllini të gjitha dyert brenda shtëpisë;
- mblidhni rezervat e ujit;
- mblidhuni të gjithë në një vend;
- merrni me vete elektrikët me bateri që do t'u duhen në rast se do të ndërpritet rryma elektrike.

Kur shuhet/fiket zjarri:



- dilni nga shtëpia dhe menjëherë fikni vendet e tjera ku ka mbetur zjarri në afërsi dhe
- kujdesuni derisa të fikni të gjitha vatrat e zjarrit, për shkak se ekziston mundësia e pranisë së zjarreve të vogla në afërsi të ndërtesës, si edhe e rindezjes.

Këshilla është që evakuimi të bëhet vetëm nëse është tejet e domosdoshme në drejtimet të cilat nuk janë të rrezikuara me zjarr dhe tym dhe sipas udhëzimeve nga ana e shërbimeve kompetente.

Mosshuarja

e cigares

është

shkaktari

më i madh

i zjarreve

pyjore.

Asnjëherë

mos e hidhni

cigaren

nga makina

kur jeni

në lëvizje.

Kur jeni

në natyrë

bishtat e

cigareve

gjithnjë

fikini.



Pärmbytjet

Udhëzimet për sjelljen gjatë përmbytjeve



- Njoftoni me anë të radios, televizionit dhe internetit.
- Bëhuni të vetëdijshëm se përmbytjet vërshuese janë të mundshme. Nëse ekziston rreziku, menjëherë kaloni në katet më të larta. Mos pritni instruksione për ta bërë këtë.
- Qëndroni larg nga kabllot elektrike.
- Largohuni nga vendet të cilat janë të njohura për shembje dhe rënie gurësh.
- Mos i pengoni ekipet e shpëtimit në punën e tyre.

Udhëzimet për parandalimin e përmbytjeve në rajonet e rrezikshme



Përmbytjet janë fatkeqësi të shpeshta natyrore të cilat mund të kenë përmasa lokale - kur prekin lagjet ose bashkësitë më të vogla, ose përmasa të mëdha - kur prekin tërë pellgun e lumenjve dhe numrin më të madh të komunave.

Koha kur ndodhin përmbytjet ndryshon nga rasti në rast. Përmbytjet në viset rrafshinore zhvillohen ngadalë, gjatë disa ditëve, në dallim nga përmbytjet vërshuese të cilat zhvillohen shpejt, ndonjëherë edhe pa shenja të dukshme. Përmbytje të tilla formojnë dallgë të rrezikshme dhe shkatërruese, të cilat marrin me vete llum, gurë, drurë dhe mbetje të tjera mjedisore. Përmbytjet shkaktohen edhe kur niveli i ujit në lumenj rritet aq shumë sa vjen deri te shpërthimi i ujërave nentokësore deri tek vërshimi mbi diga. Ato shkaktohen, gjithashtu, edhe kur për shkak të presionit të ujit dëmtohet diga dhe mundësohet depërtimi i tij. Përmbytjet mund të shkaktohen edhe nga tejmbushja e digës për shkak të prurjeve të mëdha të ujit - gjë që shkakton përmbytje të ngjashme me ato vërshuese, por me përmasa shumë më të gjera dhe më katastrofale.

- Gjatë periudhës kur nuk ka përmbytje silluni me përgjegjësi; mos hidhni mbetje në lumenj, përrenj dhe kanale.
- Nëse mbetja është më e madhe në shtratin e lumenjve dhe në kanale, drejtohuni për ndihmë shërbimit kompetent komunal.
- Në qytete, kur për shkak të shirave të mëdha është shtuar shkarkimi i ujit, mos hidhni mbetje dhe mos i mbuloni pusetat të cilat shërbejnë për shkarkimin e ujërave atmosferike.
- Sipas mundësisë, përgatisni thasë të cilët në rast përmbytjeje mund t'i vini në hyrje dhe të mbyllni të gjitha vendet në shtëpi nëpërmes të cilave mund të hyjë uji.
- Mos ngrini diga për të mbledhur ujë gjatë stinës së verës.



Përmbytjet mund të ndodhin kudo. Madje edhe në përrenj shumë të vegjël, lumenj të vegjël, kanale shkarkimi ose kanale të shiut, të cilat duken të parrezikshme, por mund të shkaktojnë përmbytje me përmasa të mëdha.

Si të silleni nëse evakuimi është i domosdoshëm?



- Merrni gjërat e domosdoshme dhe nëse keni mundësi braktisni shtëpinë në mënyrë të organizuar për t'u strehuar në vend të sigurt.
- Bëhuni bashkëpunues me ekipet e shpëtimit.
- Nëse jetoni tatëpjetë lumit nga penda, informohuni cili është sinjali për alarm; sa kohë ju nevojitet që të largoheni dhe cili është kufiri i sigurt për t'u larguar në rast të shembjes së saj.
- Përmes mjeteve të informimit publik përcillni gjendjen dhe paralajmërimet për vërshimin e mundshëm.

Nëse gjeni kohë të siguronit shtëpinë tuaj në këtë mënyrë, mos i prekni pajisjet elektrike nëse jeni me këmbë në ujë.

Nëse keni kohë, është e këshillueshme që:

- të siguronit shtëpinë tuaj;
- të fikni automatën dhe të fikni të gjitha pajisjet elektrike;
- të fikni të gjitha aparatet elektrike;

Si të silleni pas përmbytjes

- Dëgjoni raportet në lajme për furnizimin me ujë, si edhe a është e sigurt të pihet uji.
- Shmanguni vërshimit të ujrave sepse mund të jeni të ndotur me llum, vaj, benzinë ose mbeturina të kanaleve të zeza. Gjithashtu, uji mund të jetë nën tension të rrymës elektrike nga kabllotë nëntokësorë.
- Shmanguni ujit që është në lëvizje.
- Kini kujdes në rajonet nga të cilat uji vërshues është tërhequr, pasi rrugët mund të jenë të dëmtuara dhe të rrezikshme.
- Kthehuni në shtëpitë tuaja vetëm pasi që shërbimet kompetente të shpallin se kthimi është i sigurt.
- Mos i përdorni aparatet elektrike para se të kontrollohen.
- Pastroni dhe dezinfektoni të gjitha sipërfaqet.
- Qëndroni sa më larg nga ndërtesat të cilat janë të rrethuara me ujëra vërshuese.

Udhëzim në rast se duhet ta braktisni shtëpinë



- Mos dilni kur uji ka vërshuar në rrugë. Të ecurit nëpër ujë me thellësi 15 cm mund të ndikojë që të rrëzoheni në ujë. Nëse duhet të kaloni përmes ujit - ecni atje ku uji nuk lëviz. Përdorni shkopin që të kontrolloni thellësinë e ujit dhe fortësinë e tokës nën ujë.
- Mos hyni me makinë në zona ku ka vërshuar uji. Në rast se ju rrethon uji vërshues, dilni nga makina dhe, nëse mundësisht është e sigurt, ngjituni në një vend ku nuk ka ujë.
- Mos i kaloni rrëketë dhe përrrenjtë as me këmbë dhe as me makinë.
- Evakuoni kafshët shtëpiake, e nëse këtë nuk mundeni ta bëni, i lironi nga objektet në të cilat gjenden.
- Jini të gatshëm në rast se duhet të braktisni shtëpinë – përgatitni valixhen ose ndonjë çantë me dokumente personale dhe me gjërat më të nevojshme (elektrikun e dorës, bilbilin, mushamanë, rroba të ngrohta, këpucë për shi-sipas mundësisë çizme gome, shishe me ujë të pijshëm, tranzitor, bateri rezervë, shkopa, litarë, etj.



- Duhet të keni kujdes me rastin e hyrjes në ndërtesa për shkak të dëmtimeve të fshehura që mund të jenë krijuar
- Lironi gropat e dëmtuara septike dhe sistemet e tjera të kanalizimit sa më shpejt të jetë e mundur - nëse janë dëmtuar mund të jenë rrezik i madh për shëndetin.
- Pastroni dhe dezinfektoni çdo gjë që është lagur. Llumi që ka mbetur pas vërshimit të ujit, mund të përmbajë mbetje kanalizimi dhe kimikate.
- Nëse vëreni kafshë të ngordhura, njoftoni shërbimin kompetent në numrin e telefonit 128.

Mbani mend!

Madje edhe

kur uji

vërshues

tërhiqet,

rreziku

ekziston.



KUJDES!
AKULL I HOLLË

**Shpëtimi dhe veprimet
në ujë** (lumenjtë dhe liqenet)

Shpëtimi në rast të fundosjes në ujë ose të ndonjë fatkeqësie tjetër

Grupi i shpëtimit do të vijë me varkë, me anije ose me dërrasë për shpëtim deri te personat të cilët kanë nevojë për ndihmë.

Nëse ju nevojitet ndihma përmbahuni instruksioneve të grupit të shpëtimit dhe mos t'ju kapë paniku, që ata të mund t'ju bartin deri në vendin më të afërt të sigurt.

Nëse nuk mund ta ndihmoni personin që ka rënë në ujë dhe që ka nevojë për ndihmë, provoni t'i afroni çfarëdo mjete i cili do ta mbante në sipërfaqe të ujit dhe mbajeni mend vendndodhjen në të cilën gjendet që të keni mundësi t'ua tregoni shpëtimtarëve, kur të arrijnë.

Lëvizja nëpër akull në sipërfaqe mbi ujë - lumenj ose liqene

Në rast se ecni mbi akull, duhet të dini se ekziston mundësia që ai të çahet dhe të fundoseni. Në situata të tilla duhet të keni gjithmonë pranë xhupin e shpëtimit, celularin dhe bilbilin në qafë.

Në rastet kur lundroni, dhe kur gjendeni në ujë, ju nevojiten këto:



- pajisjet e duhura për lundrim,
- rruga e përcaktuar, i përcaktuar, i rrugës
- përdorimi i dritave për drejtimin e anijeve natën
- përdorimi xhupit të shpëtimit dhe
- përdorimi i bilbilin ose thirrja për ndihmë nëse mjete i lundrimit fundoset.

Udhëzime për dhënien e ndihmës së parë personave të cilët kanë qenë në ujë të ftohtë



- Nëse personi mund të ecën, përpuni ta mbron nga të ftohtët. Ndërron rrobat e lagura dhe këpucët dhe vishini rroba të thata.
- Nëse personi është i pavetëdijshëm ose nuk është në gjendje të ecë, shmangini lëvizjet e panevojshme. Mos provoni t'ia ndërroni rrobat, prisni grupin e shpëtimit. Mbulojeni që të parandaloni humbjen e nxehtësisë së trupit.
- Mund t'i jepni ujë të nxehtë me sheqer, kurrsesi alkool. Masazhi, alkooli dhe ngrohja e shpejtë mund të shkaktojnë humbjen e nxehtësisë së trupit që është me shumë rrezik.

Udhëzime në rast se çahet akulli



- Mos lëvizni.
- Thërrisni menjëherë për ndihmë ose bjerini bilbilin.
- Përpuni, ngadalë, të ktheheni nga keni ardhur.
- Përpuni të ngriheni mbi akull, rrokullisuni mbi të, ecni me duar e me këmbë ose duke u zvarritur derisa të arrini deri te akulli më i trashë.
- Pasi të dilni nga akulli, ngrohuni.
- Nëse nuk keni mundësi të ktheheni mbi një akull të sigurt, mbani mend se është e domosdoshme të zvogëloni humbjen e nxehtësisë së trupit.

Udhëzimet në rast se dikush tjetër ka nevojë për ndihmë



- Thërrisni grupin shpëtimit .
- Përpuni ta afroni personin që gjendet në akull me anë të litarit, të ndonjë dege peme, të ndonjë shkopi, druri apo me ndonjë send tjetër.
- tërhiqeni personin i cili është në ujë në drejtim të akullit më të fortë; ecni me duar dhe me këmbë ose zvarrituni disa metra të fundit.

Shembjet dhe rëniet e gurëve

Shqipëria renditet një prej vendeve me rrezikun më të madh ekonomik në botë nga rreziqet e shumëfishta, pasi 86% e territorit të saj është i prekshëm ndaj katastrofave, zona nga ku përftohet 88.5% e prodhimit të brendshëm bruto (GDP).

Shembjet paraqesin lëvizjen e tokës, gurëve dhe shtresave të tjera. Ato aktivizohen dhe zhvillohen shpejt, kur grumbullohet uji në tokë si pasojë e shirave të fuqishme dhe të mëdha, ujërave nëntokësore, shkrirjes së borës dhe eksploatimeve joadekuate të tokës. Ato mund

Nëse jetoni në zonat të cilat janë të prekshme nga shembjet dhe rëniet e gurëve,

- kini kujdes për zërat e çuditshëm të cilët mund të jenë tregues të lëvizjes së shembjeve ose të rënieve të gurëve – si thyerja e drurëve etj;
- nëse jeni në afërsi të një përroi ose kanali kini kujdes nga shtimi ose zvogëlimi i prurjeve të ujit apo turbullimi i tij;
- shqyrtoni mundësinë e braktisjes së vendit të rrezikuar me kusht që të mund ta bëni këtë në mënyrë të sigurt.
- rrini zgjuar dhe kini kujdes - dëgjoni paralajmërimet në radiotelevizion për shirat e mundshme të mëdha.

krijohen si pasojë e raportit të keq ndaj tokës, sidomos në rajonet malore, kanione ose në afërsi të bregdeteve.

Në rast të shembjeve, rrokulliset masa e gurëve dhe e tokës. Shembjet mund të jenë të vogla dhe të mëdha, të ngadalshme ose të shpejta, kurse aktivizohen si pasojë:

- e shirave të mëdha
- tërmetit
- zjarrit
- dimrave të ftohtë dhe ngrirjeve
- erozioneve në rast të modifikimit të terrenit nga ana e njeriut dhe
- ujërave nëntokësore.

Nëse e vëreni rrezikun nga shembjet,



- njoftoni shërbimin kompetent në numrin 128,
- njoftoni fqinjët të cilët mund të preken nga ky rrezik dhe
- largohuni nga zona e shembjes, meqenëse kjo është mbrojtja më e mirë.

Udhëzime pas shembjeve



- Qëndroni sa më larg nga fusha e cila është prekur nga shembjet.
- Dëgjoni lajmet në radiotelevizion që të informoheni me ato më të rejat.
- Kini kujdes për përmytjet, të cilat mund të paraqiten pas shembjeve dhe rënieve të gurëve.
- Verifikoni a ka të lënduar ose njerëz të ngjuar në afërsi të shembjeve.
- Ofrojeni ndihmë fqinjëve që kanë nevojë për ndihmë të veçantë – fëmijëve, pleqve dhe njerëzve me nevoja të posaçme.
- Verifikoni dhe njohftoni pushtetin vendor nëse ka përçues të ndërprerë elektrikë ose rrugë dhe hekurudha të dëmtuara.
- Raportoni dëmtimet që janë shkaktuar në themelet e shtëpive, në oxhakë ose çati.
- Përsëri mbillni drurët, brenda afatit sa më të shkurtër, meqenëse erozioni mund të shkaktojë humbjen e mbulesës së tokës dhe shembje të reja në të ardhmen.

Drejtimi i

makinës

gjatë shirave

të mëdha

është i

rrezikshëm.

Kini kujdes.

Nëse i jepni

makinës

bëni kujdes

në rrugët e

dëmtuara,

në pjesët

me baltë,

gurë të rënë

ose tregues

të tjerë.



Tërmeti

Si duhet vepruar gjatë kohës së tërmetit?



- Qëndroni të qetë dhe të shtruar dhe mos t'ju kapë paniku. Duhet të jeni të vetëdijshëm se disa tërmete janë vetëm fillestare dhe që shumë shpejt mund të pasohen nga të tjerë termete më të fuqishëm.
- Mos t'ju kapë paniku.
- Mos u përpiqni të ikni.
- Uluni në dysheme, mblidhuni lëmsh dhe mbronni kokën.



Tërmeti ose lëkundja krijohet për shkak të lëvizjes së pllakave tektonike, lëvizjes së kores së tokës ose goditjes. Pasojë e kësaj është të dridhurit e tokës për shkak të lirimit të energjive të mëdha. Fuqia e lëkundjeve varet nga shumë faktorë.

Përkundër bindjes së përhapur se këto janë dukuri të rralla, tërmetet ndodhin shumë shpesh. Për fat, numri më i madh është me intensitet të dobët i cili nuk shkakton dëmtime. Tërmeti nuk mund të parashikohet, por mund të mësojmë se si të mbrohemi.

Intensiteti i tërmetit manifestohet me efekt shkatërrues në epiqendrën e ndodhjes së tij. Shprehet në shkallë të ndryshme, zakonisht me Shkallë të Merkalit deri 12 ballë. Manjtituda e tërmetit, nga ana tjetër, paraqet njësinë e matjes së sasisë së energjisë së liruar në epiqendër, në vatër të tërmetit. Shprehet në shkallën Rihter e cila nuk e ka kufirin e epërm, por meqenëse deri më sot nuk është shënuar tërmet më i fuqishëm se 10 ballë, zakonisht paraqitet deri në 9 njësi.

Udhëzimet gjatë kohës së tërmetit nëse gjendeni në hapësirë të mbyllur.

- Gjeneri strehim në vende të sigurta në shtëpi siç janë: parvazi, muret mbajtëse, vendin nën tavolinë, nën mobiliet e forta dhe qëndroni derisa zgjat lëkundja, ose mbulonit fytyrën tuaj dhe kokën me duar dhe shkoni në kënd të mureve të brendshme të dhomave.
- Largohuni nga xhamat, dritaret, muret e jashtme dhe dyert, dhe nga çdo gjë që mund të bjerë, siç janë llambadarët ose raftet.
- Nëse jeni në shtrat, uluni pranë shtratit dhe mbronni kokën.
- Qëndroni në shtëpi derisa të zgjasë lëkundja dhe deri sa të jetë e rrezikshme të dilni (hulumtimet kanë treguar se lëndimet më të mëdha krijohen kur njerëzit përpiqen të dalin nga ndërtesa gjatë kohës së lëkundjes). Nga ndërtesa përdhese ose nga kati i parë mund të dilni në ambient të hapur, por duhet të kini kujdes të qëndroni në largësi të sigurt nga ndërtesa.
- Gjatë gjithë kohëzgjatjes së tërmetit duhet të shmangni përdorimin e ashensorëve dhe shkallëve.



- **mos e përdorni ashensorin.**
- **Mos dilni në tarracë ose ballkon.**
- **Mos i mbani raftet mbi kokë.**
- **Nëse jeni afër ndërtesë të lartë ose brenda saj, largohuni nga xhamat dhe nga muret e jashtme.**
- **nëse jeni në objekt publik (shkollë, ndërmarrje, qendër tregtare, qendër për çlodhje/ rekreacion ose dyqan) qëndroni të qetë dhe përpuni të mos ju kapë paniku. Rrini larg nga masa e njerëzve të cilët i ka kapur paniku dhe janë nisur në drejtim të daljeve.**
- **Duhet të jeni të vetëdijshëm se mund të ndërpritet energjia dhe që alarmet mund të mos bien.**
- **Gjithnjë duhet të keni gati elektrikun e dorës dhe tranzistorin me bateri rezervë**
- **Mbyllini menjëherë të gjitha burimet e energjisë elektrike, gazit dhe ujit. Nëse e keni përdorur cilindo burim të nxehtësisë, shkyçeni kur të qetësohet lëkundja.**
- **Nëse bie zjarr përpuni ta fikni dhe të njoftoni zjarrfikësit.**
- **Nëse është e nevojshme dhe nëse keni mundësi bashkohuni ekipeve për shpëtim nga gërmadhat dhe merrni pjesë në kërkim dhe dhënie të ndihmës viktimave nën gërmadha të objekteve të rrënuara.**

Si të silleni gjatë gjatë tërmetit nëse jeni në vend të hapur



- **Largohuni nga rrjeti ndriçues, kabllot elektrikë dhe nga ndërtesat; rreziku më i madh është në afërsi të ndërtesave, në dalje dhe pranë mureve të jashtme.**
- **Nëse jeni në rrugë, keni kujdes nga objektet të cilat mund t'ju bien, siç janë oxhakët, qeramidhet nga çatitë, xhamat e thyera të dritareve dhe të ngjashme si këto.**
- **Ruani kokën me duar ose me çantë.**

Si të silleni gjatë tërmetit nëse jeni në makinë.



- **Ndaluni nëse siguria në komunikacion ju lejon.**
- **Shmangni ndaljen në afërsi të ndërtesave, drurëve, mbikalime ose kablllove elektrike**
- **Vazhdoni me kujdes kur të ndalet lëkundja. Shmangni rrugët, urat, ose postbolloqet të cilët ndoshta janë dëmtuar nga lëkundja.**

Si të sillemi nëse gjendemi nën gërmadha.



- mos ndizni shkrepëse.
- mos lëvizni.
- Mbuloni gojën me shami ose me pëlhurë.
- Goditni gypat ose murin që ekipet e shpëtimit të mund t'ju gjejnë. Nëse keni bilbil përdoreni. Bërtitni vetëm nëse kjo është mundësia e fundit. Të bërtiturit mund të shkaktojë thithjen e sasisë së madhe të rrezikshme të pluhurit.
- Ruajeni vetëdijen dhe përpiquni të orientoheni.
- Nëse jeni të shtypur nga materiali, filloni me mënjanimin e ngadalshëm, me këtë rast kurseni forcën dhe ruajuni nga objektet e mprehta dhe nga lëndimi i mëvonshëm.

Si të sillemi pas goditjes së parë të tërmetit.



- Duhet të jeni të gatshëm për lëkundjet e ardhshme. Nëse objekti është i dëmtuar, për shkak të mundësisë së krijimit të tërmetit më të fuqishëm, braktiseni të qetë, pa panik dhe sipas radhës: nëna me fëmijët, pleqtë, të sëmurët, invalidët, etj.
- nëse gjendeni në objekt të dëmtuar dhe e ndjeni aromën e gazit ose i shihni kabllot e shkëputur, mos i ndizni qirinjtë dhe shkrepëset për shkak të rrezikut nga zjarri dhe shpërthimi.
- Shikoni a mos është ndokush i lënduar.
- Mos i lëvizni personat seriozisht të lënduar.
- Përcillni udhëzimet e organeve kompetente.
- Përdorni telefonin vetëm në rast të domosdoshmërisë që të mos ngarkohen linjat telefonike.
- Mos i përdorni automobilat për të mos penguar ekipet e shpëtimit në ushtrimin e funksioneve të tyre.
- Shmangni hyrjen në shtëpi sidomos nëse ka dëmtime, nëse vjen era gaz ose shihni kablo të dëmtuar.



**Brezidhet
tekniko-teknologjike**

Rreziqet tekniko-teknologjike krijohen si ngjarje të papritura dhe të pakontrolluara me rastin e drejtimit të mjeteve të caktuara dhe ushtrimit të aktiviteteve me materie të rrezikshme me zjarr, shpërthim, derdhje, avullim ose aktivitet terrorist.

Janë karakteristike sipas:

- paraqitjes së shpejtë të simptomeve shëndetësore të njerëzit (përzierja e barkut, të vjellurit, gjendje ankthi, vështirësi të frymëmarrje, ngërçet, pezmatimi i syve, të skuqurit e lëkurës dhe shpërthimet e lëkurës, ekzantema, fluska) dhe shtazët (numri i pazakonshëm i shtazëve të ngordhura, të egra dhe shtëpiake, zogjve, peshqve dhe insekteve);
- shenjave të dukshme në ambientin rrethues, (tymi, flaka, efekti i zëshëm, llumrat me ngjyrë, gjethet e vyshkura, aroma depërtuese);
- me kohëzgjatjen e shkurtër kohore, përkatësisht të gjatë në rast të aksidentit bërthamor ose rrezatues dhe
- ndërlikueshmërisë së zbatimit të mbrojtjes dhe të mënjanimi të pasojave, veçanërisht të aksidentet bërthamore dhe të rrezatimit.

Në rast rreziku është e nevojshme të ndërmerren këto masa:

- nëse jeni jashtë braktisni sa më parë vendin ku ka ndodhur fatkeqësia;
- nëse nuk jeni lënduar ndihmoni të lënduarit;
- nëse ekziston mundësia, strehohu në ndonjë hapësirë të mbyllur;
- mbyllni të gjitha dritaret dhe dyert dhe fikni kondicionerët e ajrit dhe ventilatorët e tjerë;
- përdorni mjetet përdoruese për mbrojtjen e organeve për frymëmarrje (shaminë, një pjesë të rrobave ose ndonjë pëlhurë tjetër të njomur me ujë);
- nëse jeni në banesë ose në shtëpi, bëni hermetizimin e ambienteve hapësinore në të cilat banoni (mbushni vrimat dhe plasaritjet me shirita ngjitës, me batanie, me mbulesa dhe pëlhura të tjera

- të cilat mund t'i përdorni);
- përdorni mjetet përkatëse ose mjetet përdoruese që kenë në shtëpi (respiratorët, maskat nga material me fuqi të mirë përthithëse, faculetat, garzën, pjesët e rrobave dhe të ngjashme), të cilat para përdorimit i lagni me ujë ose me tretësirë të bikarbonatit;
- për mbrojtjen e syve përdorni syze të ngjashme me ato për mbrojtjen në punë, shami, copa rrobash etj.
- nëse do të ketë nevojë për evakuim përgatitni mushama për shi, pelerina, rroba me material sintetik dhe të papërshekueshëm si dhe doreza, çizme dhe këpucë me qafa.



Në rast se jeni prekur lehtë nga efektet e fatkeqësisë (të helmuar, të djegur ose fizikisht të lënduar):



- lani duart,
- hiqni lentet,
- hiqni menjëherë rrobat dhe këpucët e kontaminuara, futini në një qese ose në një kovë,
- bëni dush, fërkohuni mirë me sapun dhe shpëlahuni,
- përgatitni 2% tretësirë bikarbonati (një qese bikarbonatme 20 gramë trtësirë) në 1 litër ujë), me të cilën do të lani sytë, gojën dhe organet për frymëmarrje, lani secilin sy pa e shtypur shumë, nga hunda jashtë nga 15 minuta.
- kërkoni ndihmën mjekësore nëse keni dyshime serioze se u jeni ekspozuar substancave të rrezikshme,
- me kujdes shikoni plagën – djegien,
- në plagë vini garzën e pastër dhe fiksoni pjesën e djegur të lëkurës sikur të jetë thyer, që të mos shkaktohet dëmtimi i mëtejshëm i indit,
- të lënduarëve urgjentisht kompensojuni lëngjet dhe kripën e humbur,
- kontrolloni frymëmarrjen dhe
- prisni ndihmën mjekësore, e nëse ndihma e shpejtë është e pamundur, organizoni transportin e të lënduarve deri në institucionet shëndetësore.

Nëse jeni në makinë



- mos e humbni vetëdijen;
- mbyllni dritaret dhe mbani të mbyllura, shkyçni kondicionerët e ajrit dhe ventilimin;
- kërkoni ndërtesën në të cilën do të mund të gjeni strehim dhe me kujdes ndalni veturën tuaj, e nëse kjo nuk është e mundur, qëndroni në veturë;
- kyçni radion dhe përcillni njohtimet dhe udhëzimet e shërbimeve kompetente.

Nëse jeni afër vendit të fatkeqësisë:



- qëndroni të vetëdijshëm dhe përpiquni të mbroheni, dhe vetëm atëherë kur jeni të mbrojtur në mënyrë adekuate, ofronu ndihmë të tjerëve, por vetëm nëse dini si ta bëni këtë;
- largohuni nga vendi i fatkeqësisë brenda afatit sa më të shkurtër;
- mos qarkulloni dhe mos i prekni vendet në të cilat ekzistojnë kimikatet e rrezikshme;
- mos e ndizni cigaren;
- përpiquni të mbulonit trupin sa më shumë që mundeni dhe mbronit rrugët e frymëmarrjes nga gazi i rrezikshëm ose pluhuri, mbulonit gojën dhe hundën me peshqir ose me ndonjë pëlhurë, merni frymë ngadalë.

Qëndroni të vetëdijshëm, mos t'ju kapë paniku!

Njoftoni organet kompetente nëpërmjet mjeteve të informimit publik.

Pasi të largohet rreziku, duhet të ndërmerrni këto masa:

- duhet të lajmëroni institucionet shëndetësore për kontroll;
- nëse është bërë kontaminimi i ambientit hapësinor ku banoni, fshini pluhurin nga rrobat dhe objektet me materiale përthithëse sipas udhëzimeve të marra nga shërbimet kompetente.

Vërejtje: Kini kujdes si do të veproni me mbetjet e kontaminuara, (rrobat, këpucët, materialin për pastrim dhe me secilin send i cili ka qenë i ndotur). Për të penguar ndotjen, patjetër duhet t'i hidhni mbeturnat në thasë plastike dhe t'i lini në vendin e përcaktuar nga shërbimet kompetente.



**Fatkeqësitë bërthamore
dhe radiologjike**

Fatkeqësitë bërthamore dhe radiologjike janë ngjarje të jashtëzakonshme, të cilat drejtpërsëdrejti i rrezikojnë njerëzit, ambientin rrethues dhe të mirat materiale dhe kërkojnë ndërmarrjen e masave mbrojtëse.

Fatkeqësitë radiologjike mund të krijohen:

- në kushtet kur burimet radiologjike janë jashtë kontrollit (të hedhura, të humbura, të gjetura ose të vjedhura),
- kur ekziston rrezatimi dhe kontaminimi i popullsisë për ndonjë arsye,
- për shkak të rënies së satelitit me materie radioaktive dhe
- me rastin e transportit të materialeve radioaktive.

Fatkeqësitë bërthamore janë incidente që kërkojnë masa mbrojtëse për shkak të çlirimit të energjisë në reagimin bërthamor zinxhir ose lëshimit të produkteve të reaksionit zinxhir. Instalimet bërthamore në të cilat mund të ndodhin fatkeqësitë e këtij lloji janë:

- elektranet bërthamore,
- reaktori hulumtues dhe reaktori në anije,
- depot dhe vend-depozitimet e substancave radioaktive dhe
- objektet industriale (psh., prodhimi i lëndës djegëse radioaktive.)
- Organi kompetent për shpalljen e rrezikut nga fatkeqësia bërthamore dhe radiologjike është Agjencia Kombëtare Bërthamore.
- Banorët në rajonet të cilat janë të rrezikuara njohtohen për rrezikun dhe për zbatimin e masave mbrojtëse përmes mediave qendrore ose në mënyrë tjetër përkatëse.



Pas marrjes së njohimit për rrezikun është e nevojshme të ndërmerren këto masa:

- nëse gjendeni në ambient të hapur menjëherë, shpejt dhe pa panik, hyni në hapësirë të mbyllur (në shtëpi, banesë ose vendstrehim);
- nëse keni qenë për një kohë më të gjatë në ambient të hapur, para hyrjes në shtëpi, banesë ose vendstrehim, hiqni xhaketat ose xhupat dhe lijin jashtë;
- pas hyrjes në ambient të mbyllur menjëherë lani pjesët e pambuluara të trupit (duart, fytyrën, qafën, flokët...);
- nëse gjendeni në hapësirë të mbyllur mbyllni dritaret dhe dyert, fikni aparatin e ajrimit vazhdoni të qëndroni aty deri më tutje;
- ndizni radion ose televizionin që të merrni informacione për vendin dhe natyrën e fatkeqësisë dhe për masat e mbrojtjes dhe të shpëtimit të cilat duhet të ndërmerren;
- veçanërisht kujdesuni për fëmijë, gratë shtatzënë, personat e moshuar, të paaftë dhe të sëmurë dhe invalidët, si për të shtëpisë ashtu edhe për fqinjët dhe
- ndërmerrni masat e mbrojtjes dhe të shpëtimit sipas udhëzimeve të cilat i japin shërbimet kompetente ose mjetet e informimit publik.

Vërejtje: Strehimi në ambient të mbyllur, në shtëpi, banesë ose vendstrehim është masë e cila zbatohet 24 orë, prandaj mos t'ju kapë paniku dhe mos i braktisni ambientet e hapura!

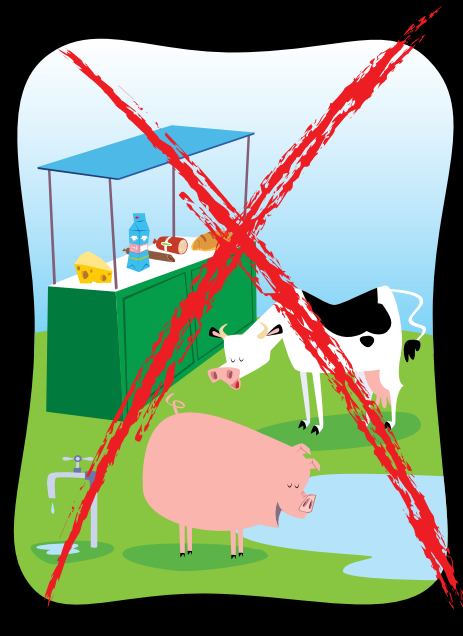
Për sa kohë që nuk keni udhëzime nga shërbimet kompetente apo nga televizioni, ndërmerrni këto masa:



- përgatitni mjetet për hermetizimin e ambienteve hapësinore në të cilat qëndrojnë anëtarët e familjes (mbushni vrimat dhe plasaritjet me shirita ngjites, batanije, mbulesa dhe pëlhura të tjera të cilat mund t'i përdorni);
- për mbrojtjen e organeve për frymëmarrje përgatitni mjetet praktike të cilat i keni në familje: respiratorët, maskat nga materiali me fuqi të madhe përthithëse, facoletat, garzat, rroba e të tjera;
- për mbrojtjen e syve përgatitni syzet e ngjashme me ato për mbrojtjen në punë, ose facoleta, pjesët e rrobave dhe të tjera;
- nëse do të ketë nevojë për evakuim përgatitni për anëtarë të familjes; mushamatë për shi, pelerinat, rrobat rezistuese nga materiali sintetik dhe i papërshkueshëm, dorezat, çizmet dhe këpucët me qafa.

Është e nevojshme të dini edhe këtë:

- për ushqim përdorni artikujt ushqimorë të cilët i keni në shtëpi, banesë ose shtrehimore;
- mos e përdorni ujin për pije nga ujësjellësi;
- nëse keni mundësi, para se të hyni në shtëpi mbyllni të gjitha vrimat/pjesët e hapura në objekte ku gjenden shtazët dhe mbron burimet e ujit për pije (pusat);
- shtazët ushqeni sipas udhëzimeve të shërbimeve kompetente, kurrsesi me ushqim i cili është në vend të hapur dhe
- mos i lëshoni shtazët në kullosa;
- Qëndroni të vetëdijshëm, mos t'ju kapë paniku.



Ndighini udhëzimet e shërbimeve kompetente dhe të televizionit dhe veproni sipas tyre!

Terrorizmi

Shembujt e sulmeve terroriste në Shtetet e Bashkuara të Amerikës, Angli, Japoni, Spanjë, Indonezi dhe në Rusi dëshmojnë se as sistemet e mëdha të cilat përgatiten gjatë për ballafaqim me pasojat e akteve terroriste, nuk janë immune ndaj sulmeve të cilat shpesh janë të kushtëzuara me faktorin e befasisë dhe shokut psikologjik. Për shoqëri siç është Serbia, e cila tani është duke vendosur bazat e sistemit unik të reagimit në situata të jashtëzakonshme, mundësia që të bëhet ndonjë lëshim është edhe më e madhe.

Pasojat e akteve terroriste përveç viktimave në njerëz, nënkuptojnë edhe dëmet e mëdha materiale, të cilat është e domosdoshme të rikuperohen shumë shpejt, gjë që në disa raste bëhet paralelisht me aksionet e gjurmimit për të mbijetuarit. Funkcionimi i shërbimeve mjekësore dhe komunale të vetëqeverisjes vendore është me rëndësi të madhe. Në rastin e rikuperimit nga pasojat e akteve terroriste në plan të parë janë shpejtësia dhe efikasiteti, veçanërisht kur në sulm ka pasur viktime në njerëz, për t'u zvogëluar mundësia e përhapjes së sëmundjeve infektuese. Në pajtim me këtë, plani i riaftësimit të terrenit është pjesë përbërëse e detyrueshme e planeve për reagim në situata të jashtëzakonshme.

Çfarë mund të bëni që të përgatiteni në rast të sulmeve terroriste?

Është e nevojshme të përcaktoni rreziqet e mundshme dhe vëllimin e mundshëm të dëmit në ambientin tuaj rrethues. Pas kësaj bisedoni me të shtëpisë, fqinjët dhe bashkësinë vendore. Bashkarisht hartoni planin e evakuimit dhe përkufizoni hapat në rast aktesh terroriste.

Për përgatitjen sa më të mirë do të duhej:



- të hartoni planin e komunikimit për raste urgjente;
- të përcaktoni vendin e përbashkët të grumbullimit;
- të përgatitni rezervat dhe pajtuesit në rast të braktisjes së papritur të shtëpisë (barnat, dokumentet, të hollat, ujin, ushqimin, bataniet, tendat, ndihmën e parë, elektrikët e dorës...);
- kontrolloni dhe harmonizoni planet për evakuim të kopshteve ose shkollave të fëmijëve tuaj dhe të ndërmarrjeve në të cilat punoni.



Udhëzimet për sjelljen pas sulmit terrorist janë këto:



- qëndroni të qetë dhe jini të durueshëm;
- dëgjoni radion dhe televizionin që të jeni në korent me informatat e reja ose me instruksionet e organeve kompetente;
- ndiqni këshillat e shërbimeve kompetente;
- nëse sulmi ka ndodhur në afërsi, ofrojeni ndihmën e parë të lënduarve;
- nëse sulmi ndodh në afërsi, verifikoni dëmin duke përdorur elektrikët e dorës, mos ndizni qirinj, shkrepëse dhe aparate elektrike ;
- kontrollni a ka zjarr dhe a po rrjedh gaz;
- fikni të gjitha aparatet e dëmtuara;
- kujdesuni për kafshët e përkëdhelura/ manarë dhe për kafshët shtëpiake;
- kontrolloni mjedisin rrethues të drejtpërdrejtë dhe ofroni ndihmën e parë.

Në rast të evakuimit:

- vishuni me rroba të trasha – pantallona, xhaketa të trasha, këpucë të përshtatshme për tu mbrojtur sa më mirë.
- merrni me vete kafshët shtëpiake – mos i lini;
- mbyllni shtëpinë;
- përdorni drejtimet e udhëtimit të përcaktuara nga shërbimet kompetente

Evakuimi:

Nëse

shërbimet

kompetente

ju kërkojnë

të braktisni

shtëpinë,

ata kanë

një arsye

të fortë për

këtë, prandaj

duhet të

veproni

menjëherë

sipas

këshillës së

tyre. Ndiqni

stacionet

raditelevizive

për t'u

informuar

dhe

udhëzimet

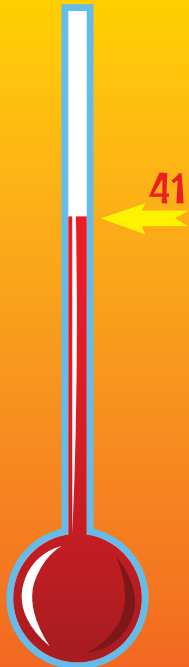
e organeve

kompetente.



**Kushtet
ekstreme kohore**

Nxehtësia ekstreme – goditje nga nxehtësia



Goditja nga nxehtësia është një nga ndërlikimet më të vështira të stresit termik. Kjo gjendje shkaktohet në kushtet e temperaturës së shtuar të jashtme dhe përqindjes së lartë të lagështisë së ajrit, si edhe për shkak të punës tepër të rëndë. Për shkak të ekspozimit intensiv të organizmit nga nxehtësia shkaktohet rritja e menjëhershme e temperaturës së trupit mbi 41°C brenda një periudhe të shkurtër kohore (10-15 minuta).



Simptomet e goditjes nga nxehtësia janë:

- temperatura e lartë e trupit (mbi 40°C),
- lëkura e thatë dhe e nxehtë,
- frymëmarrja e vështirësuar,
- tvështirësi në frymëmarrje - ritmi i shpejt i zemrës (169/180 rrahje në minutë),
- tensioni i ulët i gjakut
- marramendja, dhembja e kokës, të lodhurit
- përzierja e barkut dhe të vjellurit, ngërçet, të ecurit e pasigurt
- humbja e vetëdijes dhe
- mungesa e djersitjes.

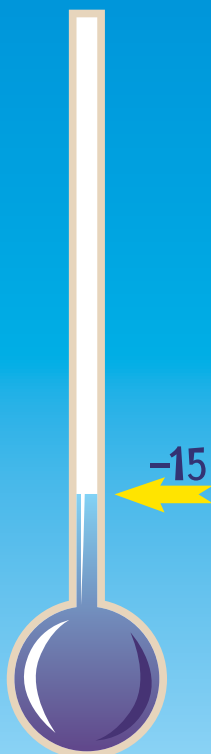
Nëse te ndonjë person vërehen simptomet e goditjes nga nxehtësia, është e domodoshme që brenda afatit sa më të shkurtër t'i ulet temperatura dhe t'i ofrohet ndihma e parë e domosdoshme.

Është e nevojshme:

- të dërgohet personi në dhomë të ftohtë ose nën hije.
- t'i hiqen rrobat e tepërta,
- të freskohet duke ia larë faqet me ujë të ftohtë, duke e vënë nën rrymën e ajrit dhe
- për të pirë lëngje pa kafeinë dhe alkool nëse është në gjendje të vetëdijshme.

Goditja nga nxehtësia është e ngjashme me rënien e diellit në kokë, me dallim që nuk duhet të krijohet si pasojë e ekspozimit të drejtpërdrejtë diellit. Si formë themelore e parandalimit rekomandohet zgjedhja adekuatë e rrobave e përshtatshme për kushtet klimatike – pëlhurat e ndritshme dhe materialet natyrore, rihidratimi i rregullt, freskimi dhe të ngjashme.

Të ftohtët ekstrem – stuhitë me borë dhe ngrirja



Reshjet e fuqishme me borë, të ftohtët ekstrem dhe ekspozimi afatgjatë në temperatura të ulëta mund të shkaktojnë hipotermi te individët dhe ta paralizojnë jetën dhe funksionimin e bashkësisë (ndërprerjen e furnizimit me energji elektrike dhe me ujë, ndërprerjen komunikimit, përmytjet e të tjera).



Udhëzimet e përgjithshme:

- Siguroni mjaft sasi për ngrohje dhe artikuj ushqimorë.
- Përgatitni transistorët me bateri rezervë nëse shaktohet ndërprerja e energjisë elektrike.
- Ambienti në shtëpi duhet të jetë i ngrohtë nëse kjo është e mundur.
- mos i lini fëmijët jashtë pa mbikëqyrje.
- vishni rroba dhe këpucë të përshtatshme.

Nëse te ndonjë person shikoni simptomat e hipotermisë (të ngrirjes):

- dërgojeni në vend të nxehtë;
- visheni me rroba të thata dhe mbështilliani trupin me një batanie;
- ngrohni së pari pjesën qendrore të trupit;
- jepini të pijë pije të ngrohta;
- jepini ndihmën e parë dhe
- brenda një kohe sa më të shkurtër organizoni transportin deri te institucionet mjekësore.

Udhëzimet gjatë kohës së stuhive me borë



- Hapni radion ose televizionin për t'u informuar për kushtet klimatike ose me lajmet urgjente.
- Kurseni karburantet dhe lëndët djegëse.

Udhëzimet gjatë kohës së stuhive me borë nëse jeni jashtë



- Shkoni në vend të sigurt dhe mos qëndroni në stuhi me borë.
- Mbroni pjesët e ndjeshme të trupit (fytërën, gjymtyrët).
- Duhet t'i keni rrobat e thata.
- Kini kujdes për paraqitjen e morthit në lëkurë
- kini kujdes për shenjat e hipotermisë: të dridhurat, rraskapitjen, përgjumësinë, humbjen e kujtesës, ç'orientimin dhe vështirësitë në të folur
- Nëse është e domosdoshme të ngisni makinën – përdorni zinxhirët, udhëtoni gjatë ditës dhe njoftoni familjen/miqët tuaj për rrugën ku do të qarkulloni.
- Shmangni ndërtesat dhe pemët e larta, gardhet, kabllotë e telefonave dhe përçuesit elektrikë.

Ngrica



Kërkohet kujdes i veçantë gjatë ngarjes së makinës në zonat me akull. Duhet të jeni që më parë të informuar për gjendjen në rrugë dhe kujdesuni të keni pajisjen e dimrit - zinxhirët për goma të cilët e parandalojnë të rrëshqiturit. Nëse ecni në këmbë, kini kujdes të keni këpuce të përshtatshme dhe të kini kujdes që t'u shmangeni lëndimeve në rrugët me rrëshqitje, trotuare e të tjera. Pastroni nga akulli dhe shtresa me borë trotuare para shtëpive ose objekteve tregtare. Hiqni copat e akullit dhe borën nga kulmet dhe nga tarracat e shtëpive tuaja.

Stuhitë dhe goditjet nga rrufetë



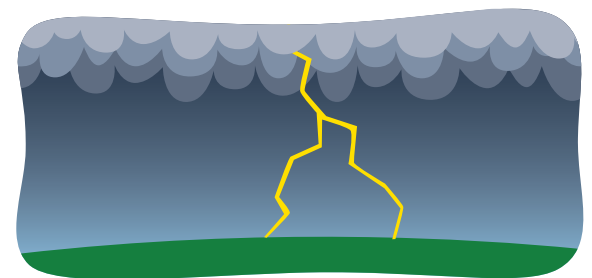
Rrezik gjatë kohës së rrufesë paraqesin erërat mjaft të fuqishme, reshjet e dendura dhe të mëdha, goditjet nga rrufetë dhe breshëri i mundshëm.

Gjatë kohës së stuhive të fuqishme është e nevojshme të ndërmerren këto masa nëse jeni në ambient të mbyllur.

- siguroni të gjitha objektet të cilat mund të fluturojnë për shkak të erës së fortë dhe të shkaktojnë dëm material ose lëndime të qytetarëve;
- siguroni dritaret dhe dyert e jashtme dhe mbyllni të gjitha dyert e brendshme;
- shmanguni kontaktit me rubinetat e kuzhinës dhe të banjove, radiatorët dhe objektet tjera prej metali, meqenëse janë përçues të mirë.

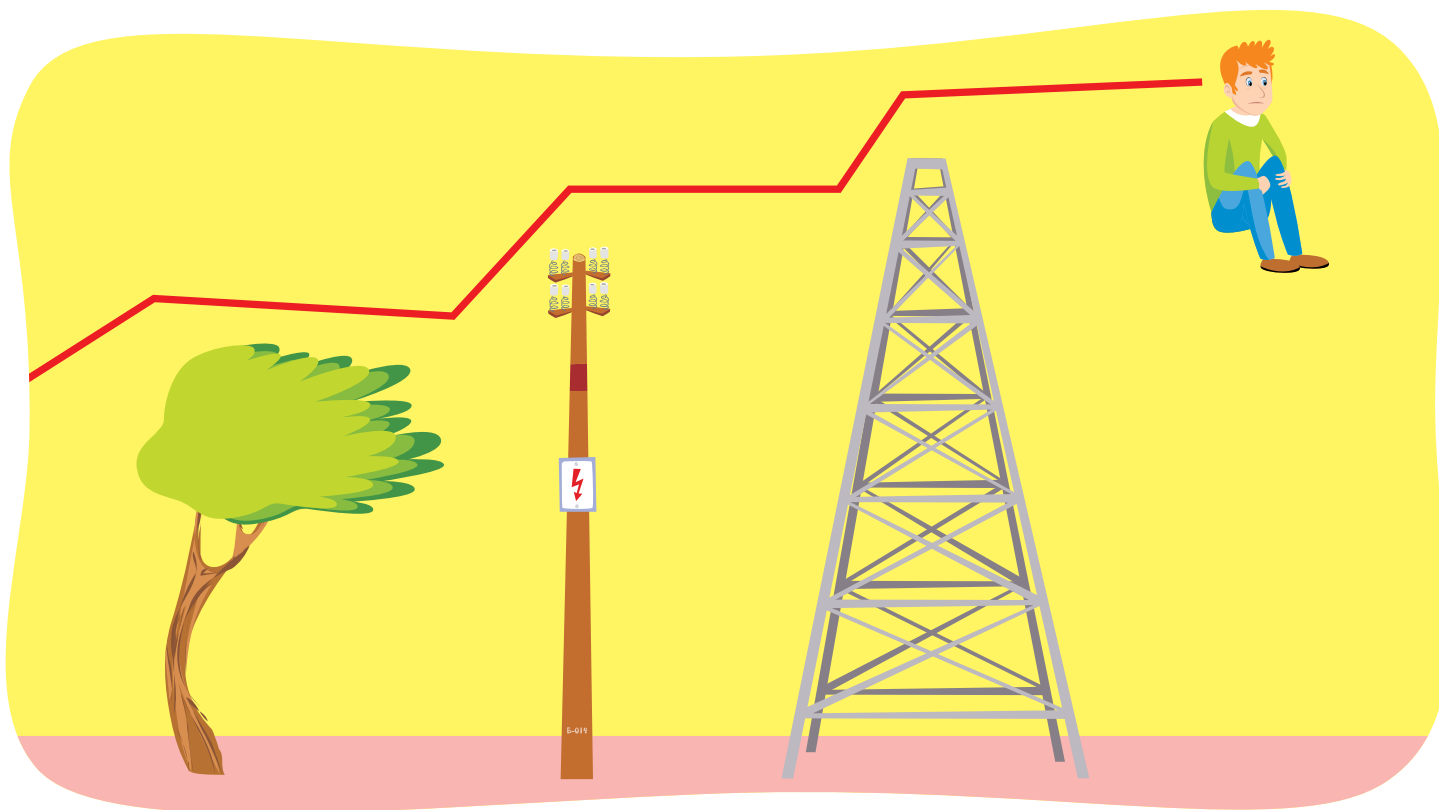
Largësinë nga stuhia mund ta vlerësoni përmes këtyre hapave:

- llogaritni kohën midis vetëtimës dhe rrufesë në sekonda,
- kohën e llogaritur pjesëtojeni me tre për të llogaritur largësinë e rrufesë në kilometra.



Kjo largësi është treguese e stuhive që mund të vijnë shumë shpejt në rajonin tonë. Ndërmerri çdo gjë që është e domodoshme para se stuhia të përfshijë. Mbani mend, të gjitha rregullat e përmendura të shtimit të sigurisë mundën vetëm të zvogëlojnë rrezikun nga dëmi i mundshëm dhe nga humbjet. Zbrazjet atmosferike janë të rrezikshme, të paparashikueshme dhe siguria kurrë nuk është absolutisht e garantuar.

Nëse jeni në ambient të hapur, vijoni këto udhëzime:

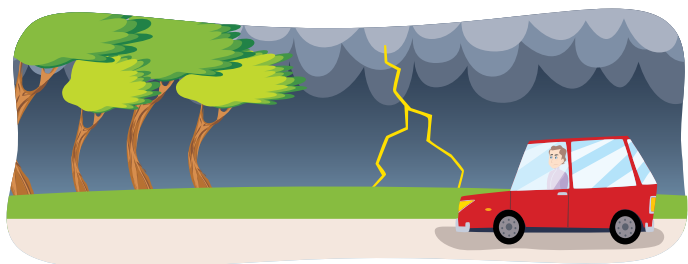


- largohuni nga çfarëdo strukture e lartë (kullë vrojtimi, shtyllë, kullat) dhe kini parasysh se largësia e sigurt është e barabartë me lartësinë e strukturës;
- shmanguni konstruksioneve të larta, drunjve të lartë, gardheve, kablove telefonike dhe përcuesve elektrikë;
- përpiquni të gjeni strehim në ndërtesë ose në automjet, por nëse kjo nuk është e mundur, uluni në tokë;
- shmangni qëndrimin në afërsi të ndërtesës ose automjetit të cilin nuk mund ta përdorni si vendstrehim.;
- nëse jeni në pyll, mbrohuni nën degët e pemëve të ulta / kurrë mos qëndroni nën drunj të lartë në ambient të hapur;
- shmanguni kufirit midis pyllit dhe ambientit të hapur, më mirë hyni në pyll;

- shmangni fushat e hapura, majat e kodrave dhe të pyjeve, bregdetet, hendeqet ose vendet e tjera me lagështi;
- mos kaloni përmbi ujë, mos notoni;
- mos e mbani çadrën në dorë ose ndonjë send tjetër përcues metalik (shkopinjte për golf, shkopinjte për të zënë peshq e të tjera si këto);
- mos rrini afër objekteve metalikë, biçikletave, pajisjeve për kampim etj;
- mos rrini vertikalisht, uluni galuç ose së paku lakohuni, pa e prekur tokën me duar, dhe nëse jeni në grup mbani largësinë 5 metra nga njëri-tjetri.

Nëse gjendeni në automjet gjatë kohës së stuhisë së fuqishme:

- ndaloni automjetin pranë rrugës larg nga elektropërcuesit dhe drunjte të cilët mund të bien në automobil;
- qëndroni në automjet dhe ndizni dritat e pozicionit gjithnjë derisa të kalojë stuhia;
- mbyllni dritaret dhe mos i prekni sendet metalike në automjet dhe
- shmangni rrugët e mbushura me ujë



MJV

Mjetet e pashpërthyera vrasëse

Një nga pasojat e efekteve luftarake në hapësirat tona janë mjetet e pashpërthyera vrasëse. Shkaqet përse mjetet vrasëse nuk kanë shpërthyer mund të jenë të ndryshme: të natyrës tekniko-teknologjike, përdorimi jo i rregullt, ngecja në fazën e armimit të shkrepësës (pjesës initiale të strukturës) e të tjera. Ekziston rreziku që mjetet vrasëse të pashpërthyera edhe pas shumë dekadash të digjen dhe të detonohen. Për shkak të rrezikut nga

shpërthimet e këtilla, rekomandimi është që MJV të mos preken, të mos zhgroposen, të mos lëvizen, të mos fshihen, të mos mënjanohen arbitrarisht, (me hedhjen në pus, kanal, lumë, liqen dhe vende tjera të ngjashme). Duke vepruar sipas këtyre udhëzimeve ju jepni kontributin tuaj për shtimin e sigurisë dhe për zvogëlimin e rrezikut për jetë dhe shëndet, si për vete ashtu edhe për bashkëqytetarët më të afërt, ashtu edhe për mjedisin në të cilin jetoni dhe punoni.

Menjëherë thërrisni policinë në numrin 129, prezantohuni dhe thoni nga po telefononi, shpjegoni çfarë keni gjetur dhe si duket objekti, si edhe a është lagjja afër dhe a ka qytetarë të rrezikuar.



Udhëzimet nëse gjeni MJV

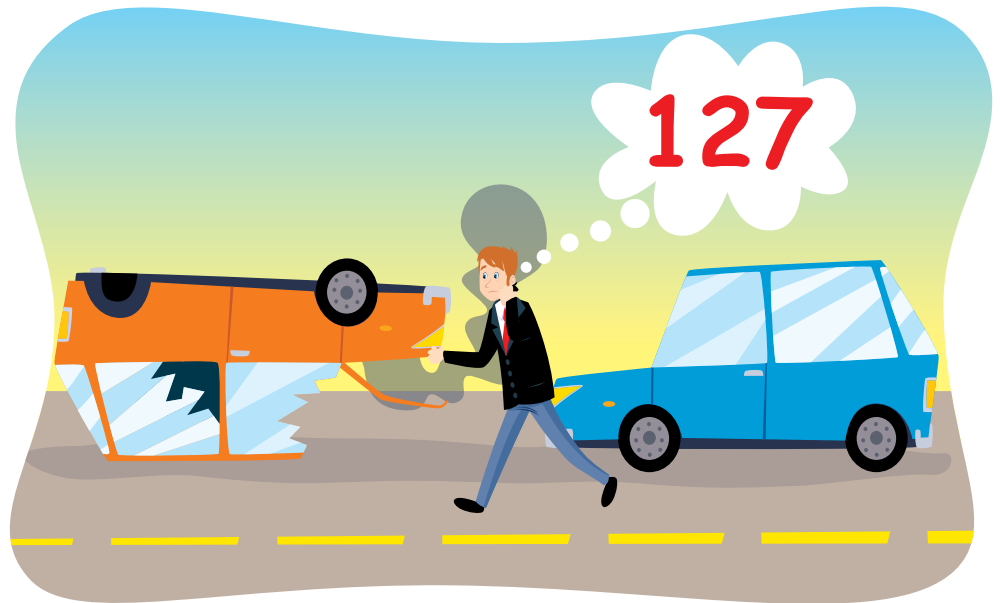
- mos i prekni!
- mos i lëvizni!
- mos i lëkundni!
- mos i hidhni!
- mos i ndani!
- mos i hidhni në zjarr!
- shënojeni!
- paraqitni!
- Sigurojeni!

Fatkeqësitë në komunikacion

Veprimet parandaluese të qytetarëve

Për të zvogëluar rrezikun e fatkeqësive të mundshme, është e nevojshme që para se të niseni për rrugë të grumbulloni informatat për kushtet kohore dhe të udhëtimit, punimet në akse rrugore në drejtimet e dëshiruara si dhe për problemet tjera të cilat mund t'ju ndodhin në rrugë.

- Në rast të fatkeqësisë së përplasjes shpëtimi i personave të rrezikuar është përparësi.
- Njoftoni shërbimet urgjente – policinë në numrin 129, njësitë e zjarrëfikësve dhe të shpëtimit në numrin 128 dhe ndihmën e parë mjekësore në numrin 127.



Veprimet operative të qytetarëve në vendin e fatkeqësisë

- me rastin e fatkeqësive të përplasjeve të automjeteve, autobusave, hekurudhave dhe fatkeqësive të tjera të komunikacionit menjëherë njoftoni shërbimet kompetente në këta numra: 127, 128 dhe 129.
- Shikoni me vëmendje nëse ndonjëri nga personat e aksidentuar ka me vete materiale të rrezikshme, të ndezshme ose radioaktive që organet kompetente të dinë a është rrezikuar këtu edhe më shumë siguria, me derdhje dhe hedhje, ose në ndonjë mënyrë tjetër.
- Siguroni dhe shënoni vendin e fatkeqësisë së komunikacionit për të parandaluar fatkeqësitë e reja, ndizni sinjalizimin

- ndriçues, dhe, nëse është e nevojshme, përpiquni të fikni zjarrin me mjete përdorëse.
- Të lënduarin nuk duhet ta lëvizni përveç rasteve kur duhet ta largoni nga rreziku.
- Ofrojini ndihmën e parë të lënduarit, vëriini fytyrën në tokë (tërhiqjani kokën prapa dhe vëriani xhaketën nën kokë, batanien dhe të ngjashme), kthejeni në krah, mundësojani që të marrë frymë drejt dhe duhet t'ia ndalni gjakderdhjen.
- Nëse gjendeni në afërsi të vendit të fatkeqësisë merrni pjesë në veprime të drejtpërdrejta të shpëtimit të të lënduarëve. Mos lejoni t'ju kapë paniku dhe t'ju parandalojë në zbatimin e aktiviteteve të nevojshme të shpëtimit. Procedurat e

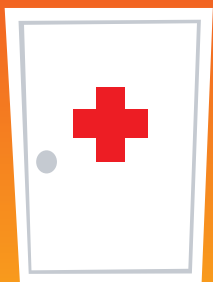
- shpëtimit të të rrezikuarëve të personave të lënduar dhe të të mirave materiale ndiqini në kohë dhe me vetëdije.
- Nëse dispononi mjete transporti, dhe gjendeni në vendngjarje të fatkeqësisë, pas dhënies së ndihmës së parë filloni transportimin e të të lënduarëve deri në instituconin më të afërt shëndetësor për sigurimin e plotë të të dëmtuarëve.
- Prisni ndihmën e shpejtë në vendngjarje – mos u largoni, vetëm në rast se po ndihmoni në transportimin e të lënduarëve, po i tregoni se ku janë, ndiqni instruksionet e shërbimeve kompetente profesionale dhe mos i pengoni në ushtrimin e detyrës.



Ndihma e parë

Veprimet e dhënies së ndihmës së parë janë këto:

- ndërmarrja e masave urgjente për shpëtimin e jetës,
- thirrja e ndihmës,
- dhënia e ndihmës së parë
- ndërhyrja e shërbimit urgjent mjekësor dhe
- kujdesi spitalor



thirrni
127

Para dhënies së ndihmës së parë të të lënduarit ose personit tejet të sëmurë qëllimi është që t'i shpëtohet jeta, parandalimi i krijimit të pasojave të përhershme, të shkurtuarit e shërimit dhe ripërtëritja e shpejt e të të lënduarit. Realizimi i këtij qëllimi është më i suksesshëm nëse ekziston veprimi i koordinuar i të gjithë pjesëmarrësve për dhënien e ndihmës.

Masat urgjente për shpëtimin e jetës përfshijnë sigurimin e vendit të fatkeqësisë, shënimin e vendit të fatkeqësisë dhe mbrojtjen e të lënduarëve nga lëndime të tjera si edhe dhënia e ndihmës së parë të të lënduarëve, përkatësisht:

- vendosja e personit pa vetëdije në pozicion të qëndrueshëm anësor;
- ndërmarrja e masave të sjelljes në vete të personit që ka humbur ndjenjat i cili nuk tregon shenja të jetës (nuk merr frymë, zemra nuk i rrah) dhe
- ndalja e gjakderdhjes.

Gjatë dhënies së ndihmës së parë përdorni mjetet nga çanta e ndihmës së shpejtë dhe mjetet tjera përdorëse.

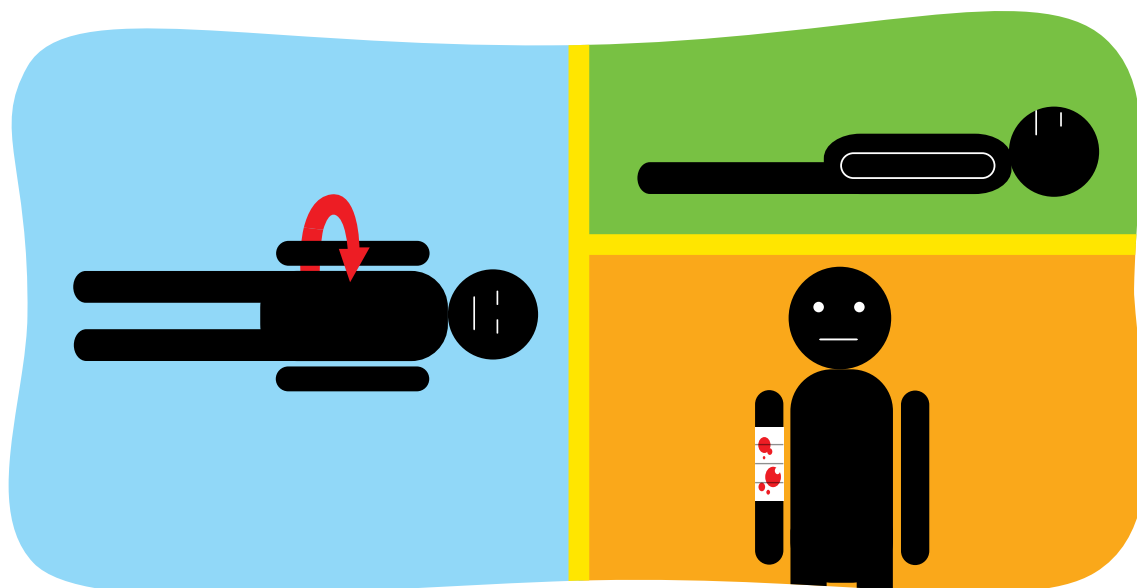
Për të pasur mundësi të ofroni ndihmën e parë është e domosdoshme që të ken:

1. Çantën e ndihmës së shpejtë, i cili e përmban:

- garzën e parë individuale me një jastëk (12 cm x 10 cm) 1 copë;
- garzën kaliko – me majë të qëndisur (8 cm x 5 m), 2 copë;
- garzën kaliko - me majë të qëndisur (2,5 cm x 5 m), 1 copë;
- garzën sterile (1 m), 1 copë;
- garzën sterile (1/2 m) 2 copë;
- garzën sterile (1/4 m) paketim individual (80 cm x 25 cm) 4 copë;
- garzën vazelinë (10 cm x 10 cm), 2 copë;
- leukoplastin ngjitës 2 copë;
- materialin e garzës adhezive – hansaplastin, saniplastin e të tjera, (10 cm x 8 cm), 2 copë;
- shaminë trekëndëshe me madhësi (100 cm x 100cm x 140cm dhe dendësi 20x19), 5 copë;
- pambukun sanitar, 100 gr;
- dorëzat për një përdorim, 5 palë;
- gërshërët me maje të kthyer anash, 1 copë;
- gjilpërën e sigurimit (karficën), 5 copë;
- maskën për frymëmarrje artificiale, 2 copë;
- alufolienë termoizoluese, 1 copë;

2. Mjetet përdorëse për dekonatimin

- bikarbonati.





Dhënia e ndihmës së parë

Ndërkohë që prisni ambulancën, ndiqni gjendjen shëndetësore të të lënduarve, mos ikni nga vendngjarja dhe përveç veprimeve të domodoshme të ndihmës së parë, të cilat i keni ndërmarrë, përmbahuni rregullave:

Thirrja e ndihmës së shpejtë

Menjëherë njoftoni ambulancën e Ndhmës Mjekësore të Shpejtë në numrin 127. Nëse ndihmën e shpejtë e ka ftuar ndonjë person tjetër, kërkonti prej tij t'ju konfirmojë nëse po vjen.

Me rastin e thirrjes së Ndhmës së shpejtë është e nevojshme të prezantoheni dhe të theksoni se jeni person i cili e ofroi Ndhmën e parë në vendin e fatkeqësisë, në vendngjarje, u jepni numrin e telefonit dhe u jepni këto të dhëna:

- çfarë ka ndodhur në të vërtetë - përshkruani llojin dhe peshën e fatkeqësisë, rrezikun e mundshëm nga zjarri, uji, gazi, materiet helmuese, kushtet e veçanta kohore;
- numri, gjinia, moshë e përafërt e të të lënduarit dhe
- për çfarë lëndimesh bëhet fjalë – vlerësojeni vetë llojin e lëndimit, natyrën e sëmundjes dhe gjendjen e të lënduarit.

Pritni udhëzime ose pyetje të mëtejme. Konfirmoni se i keni kuptuar të gjitha udhëzimet. Bisedën e mbaron operatori i

shërbimit të Ndhmës së shpejtë.

Nëse ardhja e ambulancës të Ndhmës mjekësore të shpejtë nuk është e mundur organizoni transportin përkatës deri në institucionin më të afërt shëndetësor.

Me dhënien e ndihmës së parë nuk shërohen vetëm lëndimet, por i ofrohet edhe përkrahja emotive personit i cili për shkak të lëndimeve që ka marrë dukshëm është i tronditur psikikisht dhe emotivisht. përpiquini ta inkurajoni sa më shumë të lënduarin.

- Para së gjithash mos bëni ndonjë gjë që shkakton dëm.
- Mos bëni më shumë seç pritët nga ju.



→ ku ka ndodhur fatkeqësia?

Fjala përmbyllëse

Para vetes e keni Doracakun për sjellje në situata të jashtëzakonshme i cili do t'ju ndihmojë të krijoni Planin tuaj familjar të reagimit në situata të jashtëzakonshme. Kjo është ftesë që të njiheni me elementet themelore të mbrojtjes dhe të shpëtimit të cilat mund t'ju ndihmojnë që jetën e përditshme ta bëni më të mirë dhe më të sigurt për familjen tuaj, si në vendin në të cilin jetoni, ashtu edhe në vendet ku punoni dhe shpesh qëndroni. duhet ta dini se i gjithë informacioni i dhënë në këtë udhëzues bazohet në njohuri botërore të njohura shkencërisht, të bazuara në katastrofa të ndryshme të cilat e kanë prekur vendin tonë gjatë viteve të kaluara.

Qëllimi ynë është që t'ju mundësojmë një trajtim të lehtë të informacioneve bazë të dobishme për sjellje në situata të jashtëzakonshme, dhe çfarë është më e rëndësishme ti keni para se të shkaktohet katastrofa. Jemi përpjekur që në këtë udhëzues të përfshihen të gjitha rreziqet e mundshme të cilat mund të ndodhin në vendin tonë. Disa katastrofa të prezantuara dhe situata të jashtëzakonshme nuk janë të shpeshta dhe nuk janë shumë të rrezikshme, megjithatë, studiojini dhe njihuni me to.

Besojmë se jeni të vetëdijshëm se nuk është as mënjori as e dobishme të injorohet rreziku, të pretendoni se katastrofat dhe rreziqet nuk ju ndikojnë. Shumë më e dobishme është të jemi të vetëdijshëm për të gjitha situatat të cilat mund të ndodhin dhe të jemi në gjendje që të reagojmë në kohë dhe si duhet në secilën situatë të jashtëzakonshme.

Shpresojmë se konceptin themelor e keni të qartë: secili qytetar është subjekt në sistemin e mbrojtjes dhe të shpëtimit në situata të jashtëzakonshme. Saktësisht, ai që di të sillet në situata të rrezikshme për jetën e tij, pavarësisht nga lloji i rrezikut, kontribuon për sigurinë e tij, të familjes së tij, dhe përveç kësaj punën e shërbimit të shpëtimit e bën më të lehtë.

Jemi të sigurt se ky udhëzues dot'ju ndihmojë të përgatiteni sa më mirë dhe të planifikoni përgjigjen tuaj për t'i zvogëluar pasojat eventuale të ngjarjeve të ndryshme të papritura dhe të jashtëzakonshme.

Shënime

Numrat e shërbimeve urgjente

Zjarrfikësit

128

Urgjenca

127

Policia

129