

NA JEDNOSTAVNOM JEZIKU

# PRIRODNE NEPOGODE I KATASTROFE

Priručnik



Kontrolu razumljivosti priručnika  
proveli su članovi  
Udruge “Vedri osmijeh” Mostar.

Zahvaljujemo:  
Žana Kvesić  
Lana Lončar  
Angelina Mihaljević  
Kristijana Nikolić



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Više informacija na

[www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)

Ovaj priručnik je napisan  
na jednostavnom jeziku.  
To znači da su riječi jednostavne  
za čitanje i razumijevanje.  
Riječi koje nisu jednostavne  
za čitanje i razumijevanje  
su **podebljane** i napisano je što one znače.

Ako trebaš traži pomoć druge osobe  
za čitanje ovog priručnika.



# Sadržaj

Osnovne informacije

Vidi na stranici 1

Poplava

Vidi na stranici 6

Zemljotres

Vidi na stranici 9

Požar

Vidi na stranici 14

Epidemija

Vidi na stranici 18

Korisni brojevi

Vidi na stranici 21



# Osnovne informacije



Ovo je znak upozorenja.  
Kada vidiš ovaj znak to znači  
da postoji neka opasnost.



Upozorenje za opasnost daju  
**civilna zaštita** i policija.

**Civilna zaštita** je organizacija  
koja pomaže i spašava ljude.



U kući uvijek trebaš imati  
kutiju prve pomoći.  
Svi ukućani trebaju znati  
gdje se nalazi kutija prve pomoći.







Prirodne nepogode i katastrofe se događaju svugdje u svijetu kao i u Bosni i Hercegovini.

U ovom priručniku su opisane sljedeće prirodne nepogode i katastrofe:

- Poplava
- Zemljotres
- Epidemija
- Požar



Poplava je kada puno vode prekrije tlo. Poplava je opasna po život. Poplava pravi štetu ljudima.



Zemljotres je kada se jako tresе zemlja. Jaki zemljotres ruši zgrade. Zemljotres je opasan po život.



Požar je kada gori vatra koju ne možemo kontrolirati u

- kući
- zgradi
- šumi.

Vatra je vrela, ima dim i plamenove. Požar je opasan po život.



Epidemija je širenje bolesti. U epidemiji se razboli puno ljudi. Epidemija je opasna po život.



## Za vrijeme poplave



Telefon koristi samo kada tražiš pomoć.

Ako je voda ušla u kuću  
popni se na kat gdje nema vode.



Napusti kuću ako to kažu  
policija ili bliska osoba.



Ne smiješ voziti auto  
po poplavljenim ulicama.



Kada napustiš kuću  
otiđi na sigurno mjesto  
gdje te pošalje civilna zaštita.

Ako trebaš medicinsku pomoć traži je.

## Nakon poplave



Kada policija i civilna zaštita odobre  
vrati se u kuću.



Pažljivo otvori prozore i vrata  
da se kuća osuši.



Ne koristi struju!

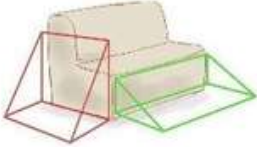


Ne pij vodu iz česme!

Ako trebaš medicinsku pomoć traži je.

# Zemljotres

## Prije zemljotresa



U kući pronađi **trokut života**.



**Trokut života** je sigurno mjesto gdje se s jedne strane nalazi zid ili komad čvrstog namještaja.



Trokut života ti može spasiti život.

Pripremi torbu za hitne situacije:

- odjeću za nekoliko dana
- hranu i vodu
- važne dokumente
- lijekove koje piješ
- bateriju
- zviždaljku.



Tu torbu ponesi sa sobom kada napuštaš kuću zbog zemljotresa.

## Za vrijeme zemljotresa

Ako si u zatvorenom prostoru:



Otiđi do mjesta Trokut života  
sagni se i prekrij glavu rukama.



Nemoj stajati ispod okvira vrata



Nemoj se sakriti ispod stola.



Nemoj koristiti lift i stepenice.



Ostani smiren i nemoj trčati.

## Za vrijeme zemljotresa

Ako si na ulici:



Udalji se od zgrada i drveća

koji mogu pasti na tebe.



Izađi iz vozila na sigurnom mjestu.



Udalji se od mosta i tunela.



## Nakon zemljotresa

Sačekaj da se sve prestane tresti.

Ostani smiren.

Oprezno i polako izađi vani  
ako si u zatvorenom prostoru.

Koristi stepenice ako napuštaš  
prostoriju.

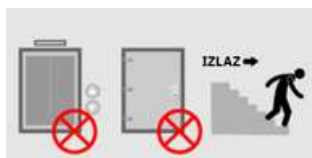
Nemoj koristiti lift.

Pazi na:

- polomljeno staklo
- rupe u zemlji
- polomljene grane
- druge stvari.

Slušaj što ti kažu policija i civilna zaštita.

Telefon koristi samo za hitne pozive.



## Nakon zemljotresa

Ako si zatrpan u ruševinama  
i ne možeš se kretati:

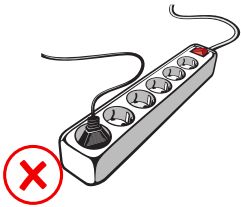


- ostani smiren
- pokrij usta i nos maramicom ili odjećom da ne udišeš prašinu
- udaraj u cijev ili zid nekim predmetom da te čuju spasioci
- koristi zviždaljku da te čuju spasioci
- ako si povrijeđen jasno i glasno reci spasiocima
- ako imaš telefon pozovi pomoć.

# Požar

## Prije požara

Kako ne bi došlo do požara u kući obvezno:



- Kada završiš s kuhanjem isključi šporet.
- Isključi peglu iz struje nakon korištenja
- Isključi produžni kabal nakon korištenja.



- Ako koristiš svijeću ugasi je kada izlaziš iz prostorije.
- Ako koristiš peć na drva, ugalj ili pelet dobro zatvori vrata na peći.



Aparat za gašenje požara treba odnijeti na provjeru svake godine.

Kako ne bi došlo do požara vani:



- Pali vatru i roštilj samo na mjestima gdje se to smije raditi. Ta mjesta su obilježena znakom.



- Upaljenu šibicu ugasi nakon korištenja.



- Opuške od cigarete ugasi i baci na dozvoljeno mjesto.



- Ne pali travu i smeće.

## Tijekom požara



Zovi vatrogasce na broj 123.  
Reci ukućanima i susjedima  
ako vidiš dim ili vatru.



Ostani miran.  
Prekrij usta i nos  
maramicom ili odjećom.



Ako si u kući  
izađi na sigurno mjesto.  
Kada izlaziš koristi samo stepenice.



Odmakni se od vatre i dima što dalje.

Vatra te može opržiti.  
Ako gori odjeća na tebi  
kotrljaj se po zemlji  
da se ugasi vatra.



Ako trebaš medicinsku pomoć traži je.

## Nakon požara



Radi ono što kažu  
civilna zaštita i vatrogasci.

Kada policija odobri  
vrati se u kuću.



Ako se ne možeš vratiti u svoju kuću  
reci civilnoj zaštiti.

Oni će ti pronaći smještaj.

Ako trebaš medicinsku pomoć traži je.

# Epidemija

## Prije epidemije



Brini se o svom zdravlju.

Jedi voće i povrće.

Pij vitamine.



Bavi se tjelesnom aktivnošću.

Ako možeš šetaj i boravi u prirodi.



Održavaj osobnu higijenu.



Održavaj čistoću prostora  
u kojem živiš.

## Tijekom epidemije

Radi ono što kažu  
civilna zaštita i doktori.



Pij puno:

- vode
- čaja
- prirodnih sokova.

Jedi zdravu hranu.



Peri često ruke.

Ne dodiruj oči, nos i usta rukama.

Nosi masku za lice.



Ako se razboliš  
potraži pomoć doktora  
i ostani u kući dok ne ozdraviš.

## Nakon epidemije



Radi ono što kažu  
civilna zaštita i doktori.



Nastavi brinuti o svom zdravlju.  
Jedi zdravu hranu.  
Bavi se tjelesnom aktivnošću.

Ako trebaš medicinsku pomoć traži je.

# VAŽNI BROJEVI



Policija: 122



Hitna medicinska pomoć: 124



Vatrogasci: 123



Civilna zaštita: 121



U cilju unaprjeđenja rada molimo Vas izdvojite nekoliko minuta za ocjenjivanje teksta. To možete uraditi skeniranjem QR koda ili putem linka:

<https://forms.gle/U6jbFcMp4PdXwiUGA>