



PRIPREMANJE U HITNIM SLUČAJEVIMA:

STVARI KOJE JE PAMETNO URADITI



Dva-puta godisnje
Kada pomjerite vrijeme na vašim
satovima trebali bi takođe:

- Provjeriti baterije u požarnom i carbon monoxide detektoru
- Provjerite pritisak na vašem aparatu za gašenje požara
- Vježbajte brzo napuštanje vaše kuće sa porodicom
- Provjerite vašu Spremnu Torbu
- Koristite i nadoknadite svu hranu u vašoj spremi kojoj će rok trajanja ubrzo isteći

Da pomognete u sprječavanju širenja virusa i bolesti:

- Koristite maramicu kada kašljete ili kišete ili koristite vaš lakat.
- Perite ruke često, posebno kad uzimate hranu i poslije kašljanja, kihanja, ili korištenja kupatila
- Ostanite kući kada ste bolesni

Sigurnost pitke vode u hitnim slučajevima

Ako vaša voda dolazi iz gradskog sistema, poslušajte "prokuhajte vodu" naredbu od organa vlasti. Zagrijte vodu dok ne proključa 2 minute. Ne koristite vodu iz bunara koji je bio poplavljen. Provjerite sa organima vlasti u vezi testiranja zagađenosti bunarske vode. Nikad ne koristite vodu proizašlu od poplava jer postoji mogućnost da je zagađena.

Ova brošura je dizajnirana i proizvedena od strane Zavoda za Zaštitu Zdravlja u saradnji sa New Hampshire Odjelom za Zdravstvo i Ljudske Usluge, New Hampshire Odjelom za Sigurnost, i Capital Area Public Health Network. Za više informacija o pripravnosti u hitnoj situaciji, posjetite slijedeće internet stranice:

www.ready.gov
www.fema.gov
www.cdc.gov
www.redcross.org
www.nhoem.state.nh.us
www.dhhs.nh.gov



John H. Garofalo
Guverner

PRIPREMANJE U HITNIM SLUČAJEVIMA:

STVARI KOJE JE PAMETNO URADITI

Zašto se pripremiti?

Ako razmislite, vi poduzimate mjere opreza svaki dan, ne samo kad dolazi snježna oluja. Na primjer, koristite sigurnosni pojas u autu u slučaju udesa. Od djece tražite da nose kacige kada voze biciklo. Dva puta provjerite peglu kako biste bili sigurni da je isključena.

Pripremanje za hitne slučajeve nije ništa novo. Vaši preci su sigurno imali dodatne zalihe u svojoj kući: sapun i šampon u kabinetima kupatila, luk i krompir smješteni u podrumu, i konzerviranu hranu na policama ostave. Oni su razumjeli da je važno i mudro imati zalihe pri ruci za hitne slučajeve.

Svaka država doživi nepogode, pa i New Hampshire. Mi imamo led, olujni vjetar, poplave, i gubitak dovoda električne energije. Pametno je pripremiti se za neočekivano.

Ova brošura vam može pomoći da isplanirate kako da držite vašu porodicu sigurnom u hitnim slučajevima. Pomoći će vam da:

- Spremite Vas Hitni Pribor/Opremu
- Uspostavite Porodični Plan za Komunikaciju
- Uspostavite Porodični Plan za Evakuaciju
- Uspostavite Plan za Osobe sa Potrebom za Kućnom Njegovom



Manchester Health Department
1528 Elm Street
Manchester, NH 03101
Telephone: (603) 624-6466
www.manchesternh.gov

Pripremanje opreme je lakše nego što mislite. Zapravo, možete početi sa osnovnim stvarima i ondah dodavati kasnije. Lista provjere, koja je navedena ispod, daće vam ideje šta spada u opremu, od najosnovnije do najkompletnije. Koristite ovu listu da bi izabrali stvari koje će najbolje udovoljiti vašim potrebama.

Vaša Spremna Torba

Važno je imati spremnu torbu ukoliko se desi da morate napustiti vašu kuću u brzini. Vaša Spremna Torba bi trebala sadržavati:

- ☐ Odjeću i obuću za svakog člana porodice za jedan dan
- ☐ Osobne proizvode (kao na primjer: četkica za zube, ženske higijenske proizvode, pelene)
- ☐ Peškir
- ☐ Deku ili vreću za spavanje
- ☐ Bateriju za svjetljenje i ekstra baterija
- ☐ Granola čokoladice/grickalice
- ☐ Dodatni set ključeva za auto
- ☐ Novac
- ☐ Predplaćenu telefonsku karticu
- ☐ Kopije važnih dokumenata: zdravstvene informacije i informacije o lijekovima, pasoše, rodne listove, vozačku dozvolu, papire od osiguranja, bankovne informacije ...

Ako morate da napustite vašu kuću u brzini, ne zaboravite propisane lijekove, naočale i/ili slušne aparate.

Vaš Kučni Pribor

Da biste bili bolje spremni, dodajte namirnice/artikle koji će trajati 7–10 dana. Kako da obezbijedite namirnice za 7- do 10 dana? Kupite dodatnu količinu namirnica svaki mjesec dok ne kupite dovoljno da potraje bar 7 ekstra dana. Kupite hranu kojoj nije potreban frižider i malo ili nimalo kuhanja. Pokušajte:

- ☐ Voda: bar 1 galon, po osobi, po danu
- ☐ Konzervirano ili suho voće, povrće, i supe
- ☐ Konzervirano ili suho meso i plodove mora
- ☐ Piće: instant kafa, konzervirani đus
- ☐ Riža, tjestenina, žitarice, krekeri
- ☐ U prahu ili konzervirano mlijeko
- ☐ Hrana za bebe i formula
- ☐ Laganu hranu; grickalice, slatkiše
- ☐ Druga hrana: kikiriki maslac, ulje, so, orahe

Smjestite opremu na suhom, hladnom mjestu. Koristite proizvode prije isteka roka trajanja i dopunite što iskoristite.

Vaše auto

Ako imate auto, držite rezervoar za gorivo više od pola napunjen. U hitnom slučaju možda nećete biti u mogućnosti da naspete gorivo. Druge stvari koje trebate imati u vašem autu uključuju:

- ☐ Voda u bocama
- ☐ Hrana (granola/energetske cokoladice/bars)
- ☐ Pribor za prvu pomoć
- ☐ Bijela “za neprimike” zastava
- ☐ Baterija za svijetljenje & ekstra baterije
- ☐ Baklja/svijetleće štapove
- ☐ Deku ili vreća za spavanje
- ☐ Reflektirajuća deka za hitne slučajeve
- ☐ Kablovi za startanje auta
- ☐ Dizalica za točkove I rezervna guma
- ☐ “Fix-a-flat “(oprema za brzo popravljivanje prazne gume)
- ☐ Lopata
- ☐ Mape

Razmislite o tome da držite spremnu torbu u gepeku vašeg auta. Bit ćete spremni krenuti brzo i imat ćete što vam treba ako se zateknete na cesti.

Vaša Kuća

U hitnom slučaju, ako imate sljedećih nekoliko stvari u vašoj kući može vam pomoći da držite vašu porodicu sigurnom.

- ☐ Voda: bar 1 galon, po osobi, po danu
- ☐ Otvarač za konzerve (manualni)
- ☐ Radio na baterije
- ☐ ABC-vrsta aparata za gašenje požara
- ☐ Detektor za požar i detektor za carbon monoxide
- ☐ Propisane lijekove
- ☐ Žičani telefon
- ☐ Kit za prvu pomoć
- ☐ Baterija & lampa na baterije
- ☐ Za 3-dana obezbjeđene konzervirane ili suhe hrane

Ako vam nestane struje, prvo jedite hranu iz frižidera. Bez struje, frižider bi trebao držati hranu na sigurnoj temeperaturi od prilike četiri sata. Ako ste bez struje duži period, koristite hranu sa kojom ste se obezbjedili za hitne slučajeve.

Posebni Proizvodi Koje je Dobro Imati u Kući

Da bi bili **NAJBOLJE** spremni, imajte i slijedeće stvari u kući:

- ☐ Roštilj i ogrjev
- ☐ Požarne ljestve
- ☐ Konopac i duct traku (duct tape)
- ☐ Ekstra (visak) baterija

Nikad ne koristite stvari kao što su roštilj, kuhalo za kampovanje, ili generatore u kući. Oni proizvode carbone monoxide; smrtonosni gas koji se ne može ni vidjeti ni namirisati.

PORODIČNI PLAN ZA KOMUNIKACIJU

DRUGE VAŽNE INFORMACIJE

Alergije: _____

Krvna Grupa: _____

Zdrastveno Stanje: _____

Trenutno Koristeni Lijekovi: _____

Ime doktora: _____

Telefon: _____

Ostalo: _____

Pordični kontakt: _____

Telefon: _____

Kontakt van države: _____

Telefon: _____

Mjesto sastanka u susjedstvu: _____

Telefon: _____

Alternativno mjesto sastanka: _____

Telefon: _____

U hitnom slučaju nazovite 911!

Korak 2: Uspostavite Porodični Plan za Komunikaciju

Ako ste odvojeni i ne možete stupiti u kontakt sa vašom porodicom, svaki član porodice treba kontaktirati izabranu kontakt osobu izvan države. Popunite karticu i podjelite kopije svakom članu porodice da nose sa sobom.

Odredite:

- Osobu za hitni kontakt u vašem lokalnom području
- Kontakt osobu izvan države ukoliko se desi da hitni slučaj ugrozi vašu lokalnu kontakt osobu.
- Mjesto sastanka u susjedstvu

Korak 3: Uspostavite Porodični Plan Evakuacije

U hitnom slučaju, možda će te biti primorani da napustite vašu kuću u brzini. Ako mislite da će te se morati evakuisati, slušajte radio kako bi dobili više informacija. Potvrdite da svi znaju:

- Najbolje izlaze iz vaše kuće
- Mjesto sastanka u susjedstvu
- Lokalnu radio stanicu
- Lokaciju: Spremne Torbe, aparata za gašenje požara, i sredstva za prvu pomoć
- Plan za kućne ljubimce u slučaju da se morate evakuisati

Korak 4: Upostavite Plan za Osobe sa Potre- bom za Kućnom Njegovom

Ako je nekome potrebna posebna pomoć u hitnoj situaciji:

- Obavjestite vašu lokalnu vatrogasnu službu o njihovim posebnim potrebama.
- Izaberite susjeda ili člana porodice koji može pomoći, u slučaju da pružatelj njege nije u mogućnosti doći do njih
- Razgovarajte sa pružateljem njege šta treba uraditi u hitnoj situaciji
- Obazrite se na susjede kojima je potrebna posebna pomoć