



УПАТСТВО за самозаштита на граѓаните од ЗЕМЈОТРЕСИ



Дирекција за
заштита и спасување
Влада на Република
Македонија





ЗЕМЈОТРЕСИ

КАКО ДА ПОСТАПИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА ЗЕМЈОТРЕС:



→ ОСТАНЕТЕ МИРНИ

и присебни и не дозволете да ве совлада паника.

Бидете свесни дека ПОСЛЕ почетните потреси многу БРЗО ДОАЃААТ и други појаки потреси.

→ НЕ ПАНИЧЕТЕ!

→ НЕ СЕ ОБИДУВАЈТЕ ДА ИЗБЕГАТЕ



→ СПУШТЕТЕ СЕ НА ПОД,

склупчете се и заштитете ја главата



КАКО ДА ПОСТАПИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА ЗЕМЈОТРЕС КОГА СТЕ НА ОТВОРЕН ПРОСТОР

Земјотресите настануваат како резултат на придвижување на тектонски плочи, движење на Земјината кора или многу големи експлозии, при што се ослободува голема енергија, а последица на тоа е протресување на земјиштето (познато како земјотрес).

Земјотресите НЕМОЖЕ ДА СЕ ПРЕДВИДАТ, но МОЖЕ ДА НАУЧИМЕ како да се заштитиме од истите.

Од интензитетот на земјотресот зависи ефектот на рушење на површината на земјата. Најчесто се изразува во Меркалиева скала од 12 степени.

Магнитудата на земјотресот претставува единица мерка за количината на ослободена енергија во епицентарот - жариштето на земјотресот и се изразува во Рихтеровата скала, која нема горна граница, но до денес не е забележан земјотрес со јачина од 10 единици-степени. Обично претставува со 9 единици.

ВЕДНАШ ЗАСОЛНЕТЕ се на побезбедните места: довратници, носечки сидови, испод маса или друг поцврст дел од мебел, или покријте го лицето и главата со рацете и засолнете се во ќошот од внатрешните сидови од просторијата и **ОСТАНЕТЕ ТАМУ ДОДЕКА ТРАЕ ПОТРЕСОТ.**

Ако лежите **СПУШТЕТЕ** се покрај креветот и заштитете ја главата со рацете.

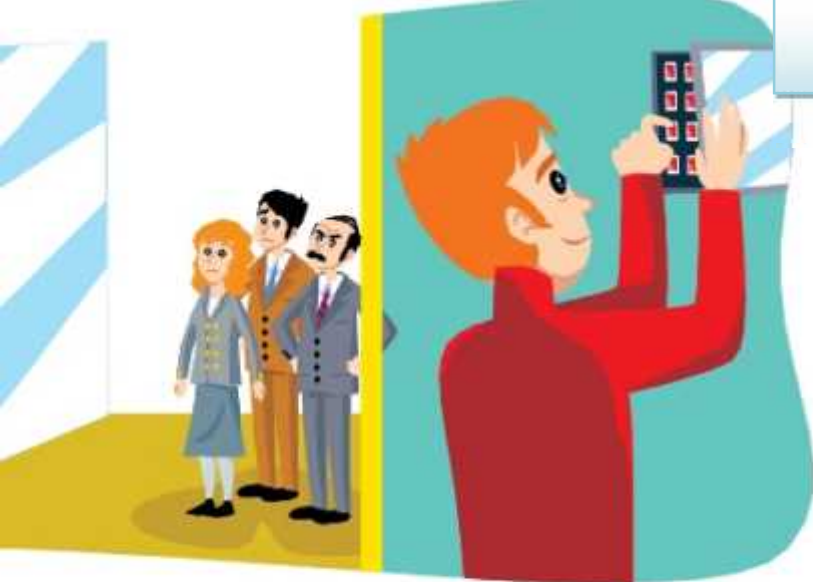
ОДДАЛЕЧЕТЕ СЕ од прозорците, стаклата, надворешните сидови и врати и било што што може лесно да падне како што се ормари, полици, лустер, и слично.

ОСТАНЕТЕ во затворениот простор додека трае потресот (најмногу повреди настанува при обиди за напуштање на затворениот простор **ДОДЕКА ТРАЕ ПОТРЕСОТ**)

Додека трае потресот **НЕ КОРИСТЕТЕ** лифтови и скали.

Кога е безбедно напуштањето, **НЕ КОРИСТЕТЕ** лифт.

КАКО ДА ПОСТАПИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА ЗЕМЈОТРЕС КОГА СТЕ НА ОТВОРЕН ПРОСТОР



Не излегувајте на тераса или на балкон.
Не поставувајте полици над кревет

Доколку сте во близина на висока зграда или во неа, заштитете се од стаклата и надворешните сидови.

Доколку сте во јавни објекти (училишта, трговски центри, јавни институции, установи и служби и друго)- останете мирни и не паничете.

Бидете подалеку од масата луѓе што панично се движи кон излезите.

Бидете свесни дека може да дојде до прекин на струјата и/или ќе се вклучат алармите (противпожарни и други аларми).

батериска ламба и трансизтор со резервни батерии, пулсни телефони или комбинирани/пулсно-дигитални кои може да функционираат и кога објектот нема електрична енергија

Веднаш исклучете ги сите извори на електрична енергија, плин и вода.

Ако сте користеле било каков извор на топлина, исклучете го кога ќе се смири потресот.

Ако се појави пожар обидете се да ги изгаснете веднаш и јавете се на бесплатниот повикувачки телефонски број: **193**

Доколку сте во можност пружете прва помош на повредените кои се во ваша близина.

Подалеку од уличните светла, електричните кабини, високите згради (најопасно е во близина на излезите на објектите и од надворешните сидови).

Ако сте на улица внимавајте на објектите кои може да се срушат или предмети да паднат врз вас (оџаци, ќерамиди, искршено стакло и друго).

Главата заштитете ја со рацете или ташна на пример што ја носите со вас.

КАКО ДА ПОСТАПИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА ЗЕМЈОТРЕС КОГА СТЕ ВО ВОЗИЛО ВО ДВИЖЕЊЕ



Застанете доколку е можно, но да не ја загорите безбедноста во сообраќајот,

Избегнувајте застанување во близина на зграда, дрвја, надвозници или електрични кабли,

Продолжете внимателно кога ќе престане потресот,
Избегнувајте патишта, мостови, рампи кои може да бидат оштетени ид земјотресот.

КАКО ДА ПОСТАПИТЕ АКО СТЕ ПОД УРНАТИНИ



НЕ ПАЛЕТЕ запалка или кибрит.

НЕ СЕ ДВИЖЕТЕ и **СЕДЕТЕ** смирено.

УДИРАЈТЕ во **ЦЕВКА** или **СИД** за да можат тимовите за спасување да Ве пронајдат. Ако имате **СВИРЧЕ** искористете го. **ВИКАЈТЕ САМО** ако тоа е последно решение (со викањето може да се вдишат големи количини прашина, а тоа е опасно).

Сочувајте ја присебноста и **ОБИДЕТЕ** да се ориентирате.

Ако сте притиснати со материјал, **ЗАПОЧНЕТЕ СО ОТСТРАНУВАЊЕ** на истиот (при тоа штедете ја силата и **ВНИМАВАЈТЕ** на острите предмети и од дополнително повредување).

КАКО ДА ПОСТАПИТЕ ПОСЛЕ ПРВИОТ УДАРЕН БРАН НА ЗЕМЈОТРЕСОТ



БИДЕТЕ СПРЕМНИ за **ПОСЛЕДОВАТЕЛНИ ПОТРЕСИ**.

Ако **ОБЈЕКТОТ Е ОШТЕТЕН** поради можноста од појава на последователни потреси, **НАПУШТЕТЕ ГО СМИРЕНО**, без паника (**НАЈПРВИН** мајки со деца, болни, стари лица и инвалиди).

Ако сте во **ОШТЕТЕН ОБЈЕКТ** и чувствувате мирис на **ПЛИН** или забележите **ИСКИНАТИ КАБЛИ**, **НЕ ПАЛЕТЕ СВЕЌИ** или **КИБРИТ-ЗАПАЛКА** (поради опасност од **ЕКСПОЗИЈА**).

ПРОВЕРЕТЕ дали има **ПОВРЕДЕНИ**. **НЕ ГИ ПОМЕСТУВАЈТЕ ПОТЕШКО ПОВРЕДЕНИТЕ**. **СЛЕДЕТЕ ГИ ПРЕПОРАКИТЕ** на надлежните институции. Користете го телефонот **МИНИМАЛНО** (да не се преоптеретат линиите).

НЕ КОРИСТЕТЕ автомобил за **ЕФИКАСНО** да дејствуваат спасувачките тимови. **НЕ ВЛЕГУВАЈТЕ** во затворен простор, посебно ако се оштетени објектите, ако се чувствува мирис на плин или забележите **искинати кабли**.

Напомена: ИЗИС (Институтот за земјотресно инженерство и сеизмологија) располага со точните податоци и информации за земјотресите: <http://www.izis.edu.mk/>

Противпожарна заштита

193

**Итна медицинска
помош**

194

Полиција

192

**Центар за управување
со кризи**

195

Напомена: матрјалот е превземен од Министерството за внатрешни работи на република Србија, Сектор за вонредни ситуации , публикуван со финансиска поддршка на Шведската агенција за меѓународна развојана соработка.

*Адаптиран е за Ситемот за заштита и спасување на РМ
(заджана е автентичноста на оригиналот и почит кон авторите)*