



J.U. Zavod za javno zdravstvo Kantona Sarajevo
Adresa: Dr. Mustafe Pintola 1/III Ilidža, Sarajevo
Tel.: +387 33 627 889

JAVNOZDRAVSTVENE PREPORUKE ZA PONAŠANJE PRIJE, U TOKU I NAKON POPLAVA

**Vi živite u području u kojem postoji rizik od poplava.
Ove preporuke imaju za cilj bolju pripremu,
organizaciju i akciju u slučaju poplava.**

***Pratite uputstva nadležnih organa putem radija i
postupajte po naredbama o evakuaciji!***

***Isključite struju, plin i vodu,
ako je to moguće učiniti bez rizika!***

***Ne ulazite u plavnu vodu – može biti
duboka, zagađena ili pod naponom!***

***Ako ste povrijeđeni ili u opasnosti
odmah potražite pomoć pozivajući brojeve za hitne slučajeve!***

**Brojevi za hitne slučajeve: 121 – Operativni centar civilne zaštite,
122 – Policija, 123 – Požarna služba, 124 – Hitna medicinska pomoć**



Informišite se i pratite savjete zvaničnih izvora, kao što su općinske i kantonalne službe civilne zaštite. Prije dijeljenja informacija, uvijek provjerite njihov izvor.



Pripremite barijere, zatvorite prozore i vrata. Hranu, namirnice i vrijedne stvari podignite na povišena mjesta.



Pripremite uređaje za komunikaciju, lične dokumente, rezervnu odjeću, baterijsku lampu, pištaljku, flašicu čiste vode i zalihe unaprijed pakirane ili hrane spremne za jelo.



Podučite ukućane – posebno djecu, brojevima za hitne slučajeve, važnim telefonskim brojevima i sigurnim kontakt osobama. Upoznajte ih sa načinom isključivanja vode, struje i plina, te načinom pronalaska sigurne pozicije. Identificirajte sigurne – povišene pozicije i alternativni smještaj za slučaj nužnog evakuisanja.



Pripremite neophodne lijekove. Medicinsku i ličnu dokumentaciju spremite u vodonepropusnu ambalažu. U slučaju da imate ukućane sa poteškoćama i/ili ograničenom pokretljivošću, potražite asistenciju na vrijeme. Uvijek imajte pripremljen, ispravan set prve pomoći.



Parkirajte vozilo na povišenom mjestu, ako ste u mogućnosti.

U toku poplave



Pratite upute nadležnih organa putem radija, televizije i intereta. Nosite adekvatnu odjeću i obuću (gumene čizme, kabanice), izbjegavajte materijale koji upijaju vodu i po mogućnosti nosite odjeću jarkih boja ili sigurnosni prsluk.



Isključite dovod plina, električne energije i vode, ako to možete učiniti bez rizika, i zauzmite siguran položaj na povišenom mjestu.



Evakušite se prema preporukama nadležnih službi prije nailaska poplavnog vala; u suprotnom ostanite na suhom i povišenom mjestu ili na višim spratovima objekta.



Ponesite lična dokumenta i najneophodnije - unaprijed pripremljene stvari.



Pružite pomoć unesrećenima samo ako time ne ugrožavate vlastitu sigurnost.



Za evakuaciju izbjegavajte motorna vozila; ako ih morate koristiti, ne ulazite u poplavljena područja i klonite se zona sklonih klizištima i odronima. Ne koračajte kroz poplavnu vodu. Ako je kretanje neizbježno, koristite štap kako biste provjerili dubinu i tlo ispod vode.



Nakon poplava, obratite se najbližoj zdravstvenoj ustanovi ako ste vi ili neko drugi povrijeđeni te s ljekarom utvrdite potrebu za antitetanusnom zaštitom.



U poplavljena područja vraćajte se isključivo uz odobrenje nadležnih službi i prijavite materijalnu štetu nadležnim organima.



Prije čišćenja prostora provjerite sigurnost objekta, posebno stanje električnih i plinskih instalacija, te ne uključujte električne uređaje ako su bili u kontaktu s vodom.



Uklonite mulj i nanose i detaljno mehanički očistite prostor. Nakon potpunog sušenja prostora, dezinfikujte poplavljene površine, po potrebi uz angažman profesionalnih službi za dezinfekciju.



Ne koristite hranu koja je bila u kontaktu s poplavnom vodom. Vodu koristite samo ako je potvrđeno da je sigurna za piće; u suprotnom koristite flaširanu ili prokuhanu vodu (vodu prokuhajte tako da kluha 5 minuta a potom ohladite).



Održavajte higijenu ruku redovnim pranjem sapunom i vodom, posebno prije pripreme hrane, prije jela i nakon korištenja toaleta. Ruke perite 40–60 sekundi, a ako voda nije dostupna, koristite sredstva za dezinfekciju ruku na bazi alkohola.

Poslije poplave