



BUDIMO SPREMNI ZA SVE



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NOSITELJ PROJEKTA:

Hrvatski Crveni križ Gradsko društvo
Crvenog križa Varaždin

PROJEKTNI PARTNER:

Hrvatska gorska služba spašavanja
– Stanica Varaždin

FINANCIRANJE:

Projekt "Budimo spremni" se sufinancira iz Europskog socijalnog fonda (49.434,21 €) i Državnog proračuna RH (8.723,68 €), a ukupne je vrijednosti 58.157,90 €.

RAZDOBLJE PROVEDBE PROJEKTA:

28.06.2022. – 28.12.2023.



Ova brošura nastala je u sklopu projekta Budimo spremni (UP.04.2.1.11.0295) te sadrži osnovne informacije s edukacijama *Budimo spremni - Upoznajmo svoje područje*, *Budimo spremni - Naučimo prvu pomoć* i *Budimo spremni - Pripremimo se prije*.



BUDIMO SPREMNI



Važno

Proučite dijelove teksta označene ovim znakom jer sadrže važne informacije.



Uradi sam!

Za krizne situacije se možemo pripremiti.
Stoga, proučite dijelove teksta koji su označeni ovim znakom i budite spremni.



Postupak prve pomoći

Ovim znakom označeni su dijelovi teksta koji će vas podsjetiti na postupke kojima možete nekome spasiti život.



Krizne situacije većeg opsega uzrokuju značajna razaranja i velike gubitke. One utječu na društvo, okoliš, materijalna dobra i sve ostale dijelove života, a time usporavaju i napredak prema održivom razvoju koji želimo postići.

Podaci iz Ureda UN-a zaduženog za smanjenje rizika od katastrofa ukazuju na porast broja nesreća i katastrofa diljem svijeta tijekom proteklih desetljeća. Čak 90% ovih događaja ima veze s klimatskim uvjetima i meteorološkim pojavnostima kao što su oluje, poplave, požari, epidemije i druge slične krizne situacije.

Iako neke velike nesreće i katastrofe ne možemo u potpunosti spriječiti, a neke ne možemo niti predvidjeti, možemo se na vrijeme pripremiti i tako smanjiti vjerojatnost za ozbiljne posljedice te umanjiti našu ranjivost. Takav pristup ključan je kako bismo sačuvali ljudske živote, materijalna dobra i okoliš.

No, kada do krizne situacije ipak dođe, važno je znati kako pravilno reagirati. Pravilan odgovor dolazi iz znanja i pripreme, što na kraju pomaže u povećanju otpornosti zajednice i osigurava veću sigurnost za sve nas. Ako znamo što trebamo učiniti, možemo bolje reagirati i smanjiti štetu.

Zato vas pozivamo da pročitate ovu brošuru. Naučit ćete kako se pripremiti za moguće nesreće i kako pravilno reagirati ako do njih dođe. Ovo znanje pomoći će vam da budete sigurniji i da zaštitite sebe i svoje obitelji. Zajedno možemo doprinijeti jačanju naše zajednice i stvaranju sigurnijeg okruženja za sve nas. Zajedno možemo biti spremni – za sve.

SUSTAV CIVILNE ZAŠTITE

Civilna zaštita (CZ) sustav je organizirana sudionika, operativnih snaga i građana za ostvarivanje zaštite i spašavanja ljudi, životinja, materijalnih i kulturnih dobara i okoliša u velikim nesrećama i katastrofama te otklanjanje posljedica terorizma i ratnih razaranja.

Sukladno odredbama Zakona o sustavu civilne zaštite (čl. 43.) svaki građanin dužan je brinuti se za svoju sigurnost i zaštitu te provoditi mјere osobne i uzajamne zaštite i sudjelovati u aktivnostima sustava civilne zaštite.

Osoba koja je u slučaju velike nesreće i katastrofe nastradala dužna se prijaviti nadležnom tijelu jedinice lokalne samouprave koje vodi evidenciju stradalih osoba radi ostvarivanja prava na pomoć (materijalnu, finansijsku, privremeni smještaj, organiziranu prehranu i slično).

Sustav civilne zaštite stalni je posao koji nikad nije gotov već se ovisno o situacijama, ugrozama, ali i razvoju i opremljenosti gotovih snaga stalno mijenja i prilagođava.

Udruge i organizacije bitni su čimbenici sustava CZ te je važno da se uključuju u zaštitu i spašavanje na lokalnoj razini, što u konačnici poboljšava funkcioniranje cijelog sustava CZ.

Također, svaki bi građanin trebao znati gdje je mjesto okupljanja za njegovo područje u slučaju neke ugroze (veliko parkiralište, igralište i sl.) te gdje je njegovo mjesto zbrinjavanja u slučaju evakuacije (škole, dvorane i sl.).

**Gradi su dio sustava
civilne zaštite. Operativne
snage CZ i žurne službe
ne mogu kvalitetno izvršiti
svoje zadaće bez suradnje
s građanima.**



Krizna situacija

Po opsegu krizna situacija može biti:

- **izvanredni događaj** (uključivanje žurnih službi)
- **velika nesreća** (uključivanje žurnih službi i operativnih snaga civilne zaštite)
- **katastrofa** (uključivanje žurnih službi, operativnih snaga civilne zaštite i Stožera civilne zaštite RH).



ŽURNE SLUŽBE (112)

192 – POLICIJA

193 – VATROGASCI

194 – HITNA POMOĆ

195 – SPAŠAVANJE NA MORU

1987 – HRVATSKI AUTOKLUB

OPERATIVNE SNAGE CIVILNE ZAŠTITE:

- stožeri civilne zaštite
- operativne snage vatrogastva
- operativne snage HCK
- operativne snage HGSS (112)
- udruge
- postrojbe i povjerenici civilne zaštite
- koordinatori na lokaciji
- pravne osobe u sustavu civilne zaštite.



SAVJETI U PRIPREMI ZA KATASTROFE:

Osobni plan sadrži najvažnije informacije o vama i osobama s kojima ste dogovorili plan za katastrofu. Uvijek ga držite uz sebe i potičite druge da učine isto.

Napravite **OSOBNI PLAN**
za slučaj katastrofe.



Plan za slučaj katastrofe možete izraditi s članovima obitelji, partnerima, prijateljima ili drugim osobama ako za to postoji potreba.



OSOBNI PLAN ZA KATASTROFE

Ime i prezime _____

Dogovorenog mjesto sastanka 1

Adresa _____

(u blizini doma) _____

Broj telefona _____

Dogovorenog mjesto sastanka 2

Ime i prezime člana obitelji _____

(izvan kvarta ili grada) _____

Adresa člana obitelji _____

Osoba za kontakt izvan regije

Broj telefona člana obitelji _____

Broj telefona osobe za kontakt

Broj mobitela člana obitelji _____

Uloge članova obitelji _____





Gdje god bili, upoznajte se s mogućim
OPASNOSTIMA I PLANOVIMA CIVILNE ZAŠTITE.

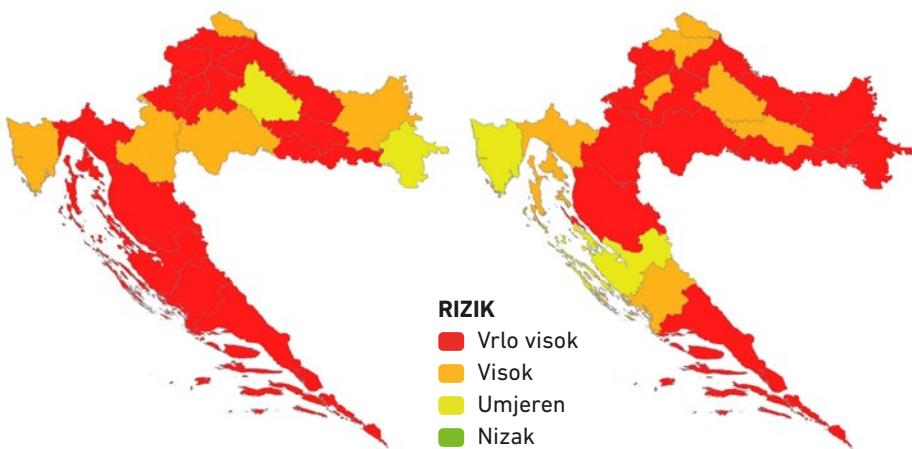
Procjene rizika od velikih nesreća izrađuju se na državnoj i lokalnoj razini. Proučite dokumente Procjene rizika za svoju općinu ili grad te naučite koji su rizici prisutni na vašem području.

Na grafičkim prikazima možete vidjeti rizike potresa i poplave izazvane izljevanjem kopnenih vodenih tijela za područje cijele Hrvatske.

PROCJENE RIZIKA OD KATASTROFA U REPUBLICI HRVATSKOJ

RIZIK: Potres

RIZIK: Poplave izazavane izljevanjem
kopnenih vodenih tijela



Za više informacija skenirajte QR kod ili posjetite:
https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages/CIVILNA%20ZA%20STITA/PDF_ZA%20WEB/Procjena_rizika%20od%20katastrofa_2019.pdf

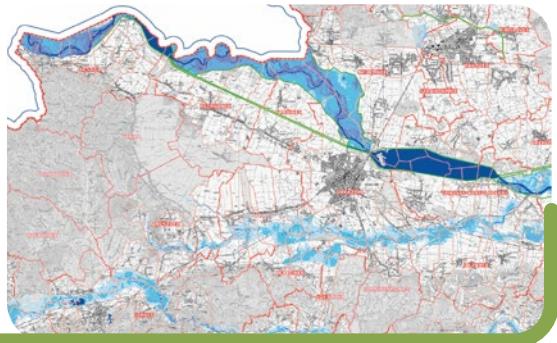
Tablica prikazuje ugroze koje su prisutne na području djelovanja GDCK Varaždin: grad Varaždin te općine Beretinac, Cestica, Gornji Kneginec, Jalžabet, Petrijanec, Sračinec, Sveti Ilijas, Trnovec Bartolovečki, Vidovec i Vinica.

PRISUTNE UGORZE



	POTRES	EKSTREMNE TEMPERATURE	EPIDEMIJE I PANDEMIJE	POPLAVA	TEHNIČKO-TEHNOLOŠKA NESREĆA S OPASnim STVARIMA	KLIŽIŠTA
GRAD VARAŽDIN	●	●	●	●	●	
OPĆINA BERETINAC	●	●	●	●	●	
OPĆINA CESTICA	●	●	●	●	●	
OPĆINA JALŽABET	●	●	●	●	●	
OPĆINA GORNJI KNEGINEC	●	●	●		●	●
OPĆINA PETRIJANEC	●	●	●	●	●	
OPĆINA SRAČINEC	●	●	●	●		
OPĆINA SVETI ILJA	●	●	●			●
OPĆINA TRNOVEC BARTOLOVEČKI	●	●	●	●	●	
OPĆINA VIDOVEC	●	●	●	●	●	
OPĆINA VINICA	●	●	●	●	●	

Scenarij velike
vjerojatnosti
pojavljivanja
poplave



Scenarij srednje
vjerojatnosti
pojavljivana
poplave



Scenarij male
vjerojatnosti
pojavljivanja
poplave



Za više informacija skenirajte QR kod ili posjetite:
<https://preglednik.voda.hr>

U slučaju krizne situacije važno je da svaki član obitelji zna na koji način će probati stupiti u kontakt s drugim članovima. Imajte na umu osobu za kontakt izvan vaše regije.

S članovima obitelji i prijateljima dogovorite **NAČINE KONTAKTIRANJA.**



Mjesta susreta trebaju biti udaljena jedno od drugog. U slučaju da je jedno nedostupno, vjerojatno će drugo mjesto susreta biti dostupno. Jasno odredite koje je prvo, a koje drugo mjesto susreta.

S članovima obitelji i prijateljima dogovorite **2 MJESTA SUSRETA.**



Izaberite osobu za **KONTAKT IZVAN VAŠE REGIJE.**

Odaberite osobu koja se nalazi izvan vaše regije. Ako živate na području Varaždinske županije, bilo bi dobro da je osoba za kontakt na nekom udaljenom mjestu (npr. područje Slavonije, Dalmacije i sl.). Lokalne veze za vrijeme krizne situacije mogu biti nedostupne pa ćete lakše uspostaviti kontakt s nekim izvan regije pogodene ugrozom.

Ako ne možete stupiti u kontakt sa svojim članom obitelji direktno, osoba za kontakt će vam moći prenijeti važne informacije o vašem članu obitelji. Preko te osobe možete dogovoriti mjesto sastanka s članovima obitelji.



Naučite kako **ISKLJUČITI DOVOD STRUJE, VODE I PLINA** u kućanstvo te slušajte **LOKALNI RADIO**.



Naučite kako funkcioniraju vaše instalacije kod kuće (voda, struja, plin, sustav centralnog grijanja i sl.) kako biste mogli djelovati brzo kad je to potrebno.

U kriznoj situaciji pratite **LOKALNU** radijsku postaju jer ćete tamo čuti informacije vezane za vaše područje.



Ako ih imate, redovito **ODRŽAVAJTE UREĐAJE** za otkrivanje požara.

Naučite i ponovite postupke **PRVE POMOĆI**.

Redovno pregledavajte vatrogasne aparate te ih servisirajte jednom godišnje da budu ispravni ako vam zatrebaju.



Redovno ponovite kako se primjenjuju najvažniji postupci pružanja prve pomoći. U nastavku brošure možete ponoviti kako pružiti prvu pomoć u slučajevima gubitka svijesti, krvarenja, raznih ozljeda te gušenja stranim tijelom.

PRIMJER KOMPLETA ZA KATASTROFE

Složite **KOMPLET ZA KATASTROFE**
i držite ga na dohvatu.



HRANA I VODA

- flaširana voda
- hrana s dugim rokom trajanja

Medicinske potrepštine i osobna higijena

- lijekovi (npr. analgetici)
- popis lijekova za kronične bolesti
- komplet za prvu pomoć
- antiseptici
- higijenske potrepštine (npr. četkica i pasta za zube, sapun, šampon, gel za tuširanje, higijenski ulošci, maramice, toaletni papir)
- vreće za smeće

Ostale potrepštine

- punjač mobilnog telefona
- rezervni ključevi
- deka ili vreća za spavanje
- zviždaljka
- džepni nožić
- svjetiljka s baterijama i rezervne baterije
- radio (bežični, prijenosni)
- šibice ili upaljač
- čvrste cipele (držati u blizini)
- naočale ili leće (po potrebi)

Dokumenti i novac

- gotovina
- olovka i blok papira
- kopije važnih dokumenata, a skenirane verzije pohranite u oblaku (cloud, npr. GoogleDisk, OneDrive)



Imajte na umu osobne potrebe!

U ruksak za katastrofu stavite stvari koje će vama biti korisne u slučaju katastrofe (npr. rezervne naočale ako nosite leće, rezervnu pumpicu Ventolina ako ste astmatičar, lijekove i sl.). Ako lijekove ne možete držati u ruksaku (zbog roka trajanja i sl.), pripremite popis lijekova koje koristite.



Treba biti manjih dimenzija, od vodootpornog materijala. Ako ruksak nije vodootporan, sadržaj u ruksaku možete pripremiti u nekoliko vodootpornih vrećica. Ruksak držite na sigurnom i lako dostupnom mjestu.

Neki ruksaci nisu dovoljno veliki da biste u njih stavili sve potrepštine. U tom slučaju velike stvari, kao što je deka ili vreća za spavanje, možete pripremiti u blizini ruksaka (npr. ispod ruksaka) ili ih pričvrstiti za ruksak špagom ili vezicama.

Obuću držite blizu izlaza iz kuće ili stana kako biste u žurbi mogli uzeti što vam je potrebno.



Redovito provjeravajte sadržaj kompleta za katastrofe zbog rokova trajanja lijekova i hrane!

10 VAŽNIH SAVJETA U SLUČAJU KATASTROFE



- **Ako imate važne informacije**, nazovite žurne službe (112) i slijedite njihove upute.
- Ostanite s bližnjima na **sigurnom mjestu**.
- Pružite **prvu pomoć** i pozovite pomoć.
- Ako unutar objekta **nije sigurno**, **izadite** i ostanite vani.
- **Ako je sigurno sa sobom ponesite komplet za katastrofe i kućne ljubimce**.
- **Ako je sigurno isključite dovod** plina, struje, vode i zaključajte objekt.
- **Ako je sigurno udite u objekt** i ostanite u njemu.
- **Slušajte lokalnu radijsku postaju** i slijedite sigurnosne upute.
- Provjerite možete li pomoći **susjedima**.
- **Slijedite** vaš osobni **plan za katastrofe**.



PRVA POMOĆ

Prva pomoć skup je postupaka kojima se pomaže ozlijedenoj ili iznenadno oboljeloj osobi do dolaska stručne medicinske pomoći.

Prva pomoć uključuje zbrinjavanje tjelesnih ozljeda i stanja te pružanje psihosocijalne podrške emocionalno potresenim osobama koje su prisustvovale ili svjedočile traumatskom događaju.



OSNOVNA PRAVILA PRVE POMOĆI:

- Brinite o vlastitoj i tuđoj sigurnosti.
- Nemojte stvarati paniku.
- Nemojte štetiti.
- Nemojte činiti više od onog što je potrebno.



Četiri ključna koraka



Postupak s unesrećenom osobom

PRVI PREGLED

Prvi pregled unesrećene osobe brza je procjena stanja unesrećene osobe s ciljem utvrđivanja i zbrinjavanja stanja koja **ugrožavaju život**.

Kad je god moguće, potrebno ga je napraviti u položaju u kojem je unesrećena osoba zatečena.

VAŽNO!

NE poljevati
vodom ili udarati
unesrećenu
osobu!



PROVJERA STANJA SVIJESTI

- nježno protesti i glasno dozivati osobu.
- A. (**airway - dišni put**) – Provjerite i otvorite dišni put. (OPREZ! Ako sumnjate na ozljedu kralježnice (npr. kod padova).
- B. (**breathing - disanje**) – Osoba bi trebala udahnuti 2 puta u roku od 10 sekundi.
- C. (**circulation - krvarenje**) – Provjerite ima li osoba znakove većeg krvarenja.

DRUGI PREGLED

Drugi pregled unesrećene osobe postupak je nakon zbrinjavanja svih stanja koja su opasna za život. Cilj je pronalaženje drugih ozljeda ili bolesti.

- Unesrećenu osobu treba zbrinjavati u položaju u kojem smo je pronašli i ne micati je ako to nije prijeko potrebno.

POSTAVITE UPIT O:



- znakovima i simptomima ozljeda
- alergijama
- lijekovima koje koristi
- bolestima
- posljednjem obroku
- podacima o nesreći.

Nemojte davati napitke, hranu i alkohol unesrećenoj osobi.

Iznimka su slučajevi i stanja kada davanje određenih napitaka ili hrane spada u postupak prve pomoći.

Nemojte skidati odjeću, obuću i nakit s unesrećene osobe ako nije prijeko potrebno ili ograničava pružanje pomoći.



GUBITAK SVIJESTI

KRATKOTRAJAN GUBITAK SVIJESTI

Prije gubitka svijesti javlja se osjećaj slabosti, bljeskovi pred očima. Unesrećena osoba pada na tlo, ali dolazi svijesti prilično brzo.

Koža je blijeda, hladna i znojna. Osoba je isprva zbunjena, ali se uskoro potpuno oporavi.



Stavite osobu u autotransfuzijski položaj ako nema druge ozljede koja bi se mogla pogoršati tim postupkom.

Autotransfuzijski položaj - ležeći položaj s podignutim nogama iznad razine srca, 20-30 cm od podloge



DUGOTRAJNI GUBITAK SVIJESTI (DISANJE: NORMALNO)

Postoji velika opasnost od brzog gušenja vlastitim jezikom, želučanim sadržajem, slinom, krvljom ili stranim predmetom u usnoj šupljini.



Okrenite osobu u stabilni bočni položaj.

DUGOTRAJNI GUBITAK SVIJESTI (DISANJE: OSOBA NE DIŠE ILI NE DIŠE NORMALNO)

Dovodi do zastoja u radu srca i disanja, prestanka dotoka kisika mozgu i drugim organima.



Može nastupiti smrt!



Započnite s postupkom oživljavanja.

30 pritisaka na prsnici koš
(sredina prsne kosti, 100-120/min, dubina pritiska 4 - 6 cm)

2 upuha



AVD (ili AED) uređaj -
Automatski vanjski defibrilator analizira
rad srca i po potrebi sugerira defibrilaciju.

KRVARENJE

Istjecanje krvi iz krvožilnog sustava na mjestu oštećenja krvne žile, najčešće nastaje kao posljedica ozljeda, no uzrok može biti i puknuće krvne žile. Velik i nagao gubitak krvi dovodi do iskrvarenja, šoka i smrti. (OPREZ kod unutarnjeg krvarenja - prepoznati po mehanizmu nastanka ozljede)

Znakovi i simptomi

unutarnjeg krvarenja:

- **koža** u početku blijeda, hladna, vlažna, ljepljiva, a kasnije može biti sivoplava; **disanje** – brz i kratak dah; **puls** – ubrzani i slab
- krvarenje iz tjelesnih otvora, mučnina, iskašljavanje ili povraćanje krvi, krvava mokraća, stolica, bol, pojave modrica na tijelu, zbumjenost, uznemirenost i razdražljivost, osjećaj žeđi, hladnoće i slabosti, moguć gubitak svijesti.

Postupak prve pomoći – vanjsko

krvarenje

- zaustavljanje krvarenja direktnim pritiskom ili kompresivnim zavojem.



Postupak prve pomoći – unutarnje krvarenje:

- osobu postaviti u odgovarajući položaj ovisno o mogućem mjestu krvarenja i savjetovati joj da miruje
- pozvati hitnu medicinsku službu
- ostati uz unesrećenu osobu, zaštititi je od hladnoće ili vrućine i pratiti disanje, puls i razinu svijesti do dolaska hitne medicinske službe, smirivati je i ohrabrivati.



RANE

Manja površinska rana

- ispirati je pod mlazom čiste hladne vode i prekriti je flasterom ili sterilnom gazom.





Veće rane

- Postaviti osobu u ležeći položaj, zaustaviti krvarenje izravnim pritiskom na ranu kompresivnim zavojem (osim u slučaju kad se rana nalazi u području vrata, pazuha, prepona, kukova – tada samo izravan pritisak).
- Strano tijelo u rani - Identificirati strano tijelo. Ne vaditi strano tijelo. Zaustaviti krvarenje pritiskom s obje strane, prekriti gazom te postaviti jastučiće od gaze ili zarolanog zavoja, pažljivo omotati zavoj. Manje krhotine ili kameničiće isperemo pod mlazom hladne vode ili odstranimo pincetom.

OPEKLINE

Opekline 1. stupnja

Zahvaćen samo gornji dio kože koja je crvena, lagano otećena i bolna na dodir.

Opekline 3. stupnja

Blijeda, sjajna ili crna (pougljeni) koža ili dijelovi kože. Obično bez боли jer su živčani završeci oštećeni. Bol se javlja na okolnom području, na koži koja je manje zahvaćena.

Opekline 2. stupnja

Karakteristična je pojava mjehura, koža je crvena i izrazito bolna.



- Ukloniti sav nakit
- opeklino hladiti mlakom prema hladnoj vodi kroz 10min te prekriti sterilnom gazom ili aluplastom (srebrna strana na opeklinu) te rahlo zamotati zavoj.
- mjehure ne bušiti, odjeću ne trgati s opečenog dijela.

SMRZOTINE

Smrzotine se javljaju kod pothlađivanja cijelog tijela. Nastaju na dijelovima tijela na kojima su krvne žile manje (prsti na rukama i nogama, nos, jagodice). Prvo se javlja hladnoća i bol koja nestaje kada počinje smrzavanje. Koža mijenja boju od crvene do plavičaste i bijele, pojavljuju se i mjehuri. Kod težih slučajeva dijelovi tijela postaju crni.



- Postupno zagrijavati osobu
- zaštititi od daljnog izlaganja
- ne primjenjivati trenje niti direktno stavljati na izvor topline.

GNJEČNE OZLJEDE

Ozljede uzrokovane pritiskom teških predmeta na dio tijela koje mogu uzrokovati velika oštećenja u tijelu u smislu ugrožavanja tkiva, mišića i cirkulacije.

Uslijed duljeg nagnjećenja koje uzrokuje oštećenje tkiva, osobito mišića, nipošto ne otklanjati uzrok nagnjećenja s unesrećene osobe jer to može ugroziti život osobi iz dva razloga; prvi je da se stanje šoka može vrlo brzo razviti kada tekućina iz tkiva prodre u ozlijedeno područje, drugi je razlog nakupljanje otrovnih tvari u području ozljede, a nakon oslobođenja pritiska ti otrovi mogu izazvati oštećenja u čitavom organizmu. To je proces koji nazivamo „crush sindrom” i može biti opasan za život.



Ako je unesrećena osoba prgnječena manje od 15 minuta –

- uklanja se uzrok prgnjećenja i oslobađamo osobu. Zbrinuti nastale ozljede po prioritetu.

Ako je unesrećena osoba prgnječena dulje od 15 minuta –

- ostaviti je u tom položaju i ne micati predmet kojim je prgnječena.

PRIJELOM

Prijelom je pucanje ili lom kosti ili zgloba uslijed djelovanja direktnе sile. Kod prijeloma je potrebno izvesti postupke prve pomoći sa što manje pomicanja ozlijedenog tijela, s obzirom na to da je prisutna velika mogućnost daljnog oštećenja okolnih tkiva dijelovima kosti koja je slomljena. Znakovi prijeloma su oteklina, crvenilo, bolnost, deformitet, poremećaj funkcije.



Otvoreni prijelom

- Zaustaviti krvarenje, pokriti ranu velikom sterilnom gazom (ako kost strši kroz kožu, oko nje postaviti sterilne gaze i prekriji je) te pažljivo učvrstiti trokutastom maramom ili zavojem i imobilizirati ekstremitet.

Zatvoreni prijelom

- Poduprti zglobove iznad i ispod ozlijedjenog područja, ozljeđu obložiti mekim materijalom radi potpore i imobilizirati ozlijedeni ekstremitet.

Ozlijedjeni dio tijela imobiliziramo kada nije moguć brz dolazak hitnih službi te kod potrebe za pomicanjem i prijevozom ozlijedene osobe. Kod prijeloma gornjih ekstremiteta ruka se imobilizira trokutastom maramom koja se veže oko vrata. Kod prijeloma donjih ekstremiteta neozlijedena noga približi se ozlijedenoj i učvrsti je se široko presavijenom trokutastom maramom, čvorovi se vežu na neozlijedenoj strani.

GUŠENJE STRANIM TIJELOM

Gušenje stranim tijelom kod odrasle osobe najčešće je uzrokovanu zalogajem hrane, a kod djece sitnim predmetima.



Potičite osobu na kašalj.

Djelomično začpljen dišni put

Osoba je preplašena i drži se za vrat, kašљe, može govoriti i disati, kasnije otežano, moguć gubitak svijesti.

Potpuno začpljen dišni put

Osoba ne diše, drži se za vrat, ne može govoriti, moguć gubitak svijesti.



Ponavljati dok osoba ne ostane bez svijesti ili izbaci strano tijelo.

KORISNE POVEZNICE



UPUTE ZA GRAĐANE (Ravnateljstvo civilne zaštite)

<https://civilna-zastita.gov.hr/istaknute-teme/upute-za-gradjane/82>



SAVJETI O SIGURNOSTI

https://www.zagrebacka-zupanija.hr/media/filer_public/15/86/1586e5da-d13e-4cbe-94ae-b9c192fdc908/savjeti_o_sigurnosti_brosura_uputa.pdf



HRVATSKE VODE – PRIKAZ VODOSTAJA

<http://vodostaji.voda.hr>

(za prikaz mjernih postaja na karti, koristite računalo)



KAKO POSTUPITI U SLUČAJU POŽARA – HRVATSKA VATROGASNA ZAJEDNICA

<https://hvz.gov.hr/UserDocs/Images//Izdavastvo/Promidžbeni%20materijali//Vatrogasci-savjetuju-Kako-postupiti-u-slucaju-pozara.pdf>



MREŽA AVD UREĐAJA U HRVATSKOJ

<https://www.hzhm.hr/mreza-avd-uredjaja-u-rh>

Projekt "Budimo spremni" se sufinancira iz Europskog socijalnog fonda (49.434,21 €) i Državnog proračuna RH (8.723,68 €), a ukupne je vrijednosti 58.157,90 €. Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Za više o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr.



KONTAKT:

Za više informacija o projektu:

www.gdck-varazdin.hr

ck-varazdin@vz.t-com.hr , Tel: 042/214-496

Hrvatski Crveni križ Gradsко društvo Crvenog križa
Varaždin, Trg Matije Gupca 3 Varaždin

Sadržaj brošure isključiva je odgovornost

Hrvatskog Crvenog križa Gradskog
društva Crvenog križa Varaždin

Stajališta izražena u brošuri isključiva su odgovornost Hrvatskog Crvenog križa Gradskog društva Crvenog križa Varaždin i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.