

MJERE ZAŠTITE I PREPORUKE

ZA PONAŠANJE U KRIZNIM SITUACIJAMA



MJERE ZAŠTITE I PREPORUKE

ZA PONAŠANJE U KRIZNIM SITUACIJAMA



MINE, ORUŽJE I NEEKSPLODIRANE UBOJITE NAPRAVE

- ✓ Ako uočite mine ili neeksplodirane ubojite naprave, **ne pokušavajte ih ukloniti sami.**
- ✓ **Zovite policiju na broj 112 ili 192.**
- ✓ **Razgovarajte s vašom djecom** i upoznajte ih kako se ponašati ako ugledaju nešto što sliči na mine ili pronađu bilo kakvo vatreno oružje. Uputa za djecu u tim slučajevima je uvijek: **NE DIRATI I ODMAH ZVATI ODRASLE**

I NE ZABORAVI OVE BROJEVE!

BROJEVI HITNIH SLUŽBI

Policija

192

Vatrogasci

193

Hitna pomoć

194

Poziv u hitnim slučajevima

112

(vrijedi za SVE hitne službe)

DOJENJE

Dojenje spašava živote!

- ✓ Majčino mlijeko je **uvijek čisto**, nije potrebna voda ni struja za pripremu, dostupno je i u najtežim okolnostima.
- ✓ Majčino mlijeko **sadrži antitijela** koja štite od **infekcija**, uključujući dijareju (proljevi) i infekcije dišnih puteva, učestale kod beba u izvanrednim situacijama.
- ✓ Majčino mlijeko pruža bebama savršenu prehranu, s odgovarajućim omjerom **vitamina i minerala**.
- ✓ Dojenjem se oslobađaju hormoni koji **smanjuju stres i nervozu** i kod beba i mama.



KAKO PRIPREMITI HRANU ZA BEBE KOJE NE DOJE

- ✓ Prilikom pripreme hrane koristite **isključivo prokuhanu vodu**
- ✓ Pridržavajte se **uputstava o doziranju**
- ✓ U situacijama krize neophodno je **sterilizirati** (npr. prokuhavanjem) **bočice i ostali pribor** za pripremu hrane za bebe

STRUČNA PODRŠKA

- ✓ Za pitanja o dojenju i sva druga pitanja o brizi za djecu do 7 godina možete nazvati savjetovanište **Telefončić** na **01/4850 555**, svakim danom od 9 do 21 sat.

Posebnu pažnju potrebno je posvetiti djeci, naročito mlađoj od tri godine. Potrebno je razgovarati s njima, pružiti im što više ljubavi i pažnje podržavajući njihovu znatiželju i rano učenje. Time se sprječava utjecaj stresa i osigurava emocionalna sigurnost i pravilan rast i razvoj djece.

OSOBNNA HIGIJENA

- ✓ Perite ruke uz uporabu i čiste, higijenski ispravne vode
 - nakon čišćenja naplavnog otpada i nakon rukovanja predmetima koji su došli u dodir s naplavnom ili
 - kanalizacijskom vodom prije i poslije jela te prije i poslije korištenja zahoda
- ✓ **Pobrinete se da djeca redovno i pravilno peru ruke**
- ✓ **Voda koja nije prokuhana ili dezinficirana, ne smije se upotrebljavati** ni za pranje posuđa, zuba, lica, ruku, pranje i pripremu namirnica i pravljenje leda



KAKO SE ZAŠTITITI OD ZARAZE

- ✓ Konzumiranjem i uporabom **higijenski čiste vode**
- ✓ **Održavanjem osobne higijene**
- ✓ **Konzumiranjem higijenski ispravne hrane**
- ✓ Sanacijom domova i okoline

KAKO SE PROČIŠĆAVA (DEZINFICIRA) VODA

- ✓ **Prokuhavanjem** u trajanju od **5 minuta nakon ključanja**
- ✓ **Kemijskim sredstvima na bazi klora.** Prilikom korištenja klora i drugih kemijskih sredstava **strogo se pridržavajte uputstava** navedenih na originalnom pakiranju. Svaka nestručna upotreba kemijskih sredstava za dezinfekciju može biti opasna po život.
- ✓ Poplavnu vodu, poput vode koja ima miris, koja je zamućena i slično **NE SMIJEMO** upotrebljavati
- ✓ **U slučaju nejasnoća** vezanih za doziranje dezinfekcijskog sredstva potrebno se **obratiti ustanovi od koje je sredstvo nabavljeno ili dobiveno**

DRŽITE SREDSTVA ZA DEZINFEKCIJU IZVAN DOHVATA DJECE!

KOJI SU ZNAKOVI ZARAZNIH BOLESTI?

NASTALIH KAO POSLJEDICA LOŠE HIGIJENSKO-EPIDEMIOLOŠKE SITUACIJE

- ✓ **Povišena tjelesna temperatura,**
- ✓ **Slabost i malaksalost,**
- ✓ **Bolovi u trbuhu, nadutost, proljev,**
- ✓ **Osip, povraćanje, urin tamne boje, te žutilo sljepoočnica u slučaju žutice**

ŠTO UČINITI U SLUČAJU POJAVE ZNAKOVA BOLESTI?

- ✓ **Obavezno se javiti liječniku,** jer neka od ovih stanja zahtijevaju hitan smještaj u bolnicu.
- ✓ **Otvorene rane** morate **očistiti i zaštititi** flasterom/zavojem, kako bi se spriječila infekcija
- ✓ **Potražiti liječničku pomoć** ako se pojave **crvenilo, otok ili gnojni iscjedak** na rani

SANACIJA DOMOVA

Po povratku kući nužno je provesti mjere sanacije objekata i područja koji su bili pod vodom

- ✓ Držite se **što dalje od oborenih električnih vodova**, a njihovu lokaciju prijavite elektrodistribuciji. **Prijavite oštećenja plinovoda i plinskih uređaja** i ne koristite ih dok se ne poprave. Neophodno je da kvalificirani stručnjaci pregledaju instalacije za dostavu plina i električne energije.
- ✓ Tražite od komunalnih poduzeća usluge **čišćenja oštećenih septičkih jama i ispiranje kanalizacijskog sistema.**
- ✓ Obavezno očistite (vrućom vodom i deterdžentom, uz obavezno korištenje gumenih rukavica i čizama) i dezinficirajte zidove i podove prostorija u kojima je bila voda tijekom poplave.
- ✓ **Očistite i dezinficirajte svaki predmet** koji je bio u dodiru s poplavnom vodom
- ✓ **Bacite zagađene predmete i materijale** koji se ne mogu očistiti i dezinficirati
- ✓ Kontrolirano koristite **sredstva za uništavanje insekata i glodavaca** (držati izvan dohvata djece) i strogo se pridržavajte uputstava za uporabu