

ТЕХНИЧЕСКИ НАРЪЧНИК **ГОТОВНОСТ ЗА БЕДСТВИЯ**

НАРЪЧНИК ЗА ФАСИЛИТАТОРИ

Въведение в намаляването на риска



Информационен документ за фасилитатори на сесии за намаляване на риска

Разработен от Френския Червен кръст

Този наръчник е адаптиран, преведен и използван в пет занятия за подготовка на гражданите за бедствия, проведени в рамките на проект „Информирани и устойчиви“, в Австрия, България, Латвия, Франция и Румъния.



Финансиран с подкрепата на Инструмента за гражданска защита на Европейския съюз

Отговорността за съдържанието на този документ е единствено на авторите. Той не отразява непременно мнението на Европейския съюз. Европейската комисия не носи отговорност за начина, по който може да бъде използвана съдържащата се информация.

СЪДЪРЖАНИЕ

СЪДЪРЖАНИЕ	2
ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВЪВЕДЕНИЕ В НАМАЛЯВАНЕТО НА РИСКА	3
ПРИЛОЖЕНИЯ	9
1- Бедствия, специфични процедури за изпълнение	9
2- Самозащита, инструкции за ползване	15
3- Приготвяне на бедствен комплект	17

ПРЕДИСЛОВИЕ

Живеем в свят, в който източниците на рискове, опасности и заплахи са много и са най-разнообразни – както в ежедневието ни живот, така и по време на извънредни ситуации.

Дори когато човек е в ситуация на злополука, при която изпитва силна нужда и има законно право да иска да бъде осигурена неговата безопасност и сигурност, той не може да се ограничи до това да чака службите за спешна помощ.

Той трябва активно да се погрижи за своята собствена безопасност, както и за безопасността на всички други хора около него.

Този документ е наръчник за фасилитатори на сесии за намаляване на риска, с практическа информация за това как човек да се отнася към евентуалните бедствия, как да се подготвя за тях и как да реагира. Наръчникът ще им помогне в подготовката и при провеждането на тези сесии. Към този наръчник има и педагогически наръчник, който да послужи на фасилитаторите, за да могат те да проведат сесиите плавно и методически правилно.

НАМАЛЯВАНЕ НА РИСКА - ВЪВЕДЕНИЕ

Цел

Да изгради отговорно отношение за изпълнение на конкретни действия за най-ефективна готовност в случай на индивидуален инцидент или на масово бедствие.

Определение

Бедствието е брутално проявление на опасно събитие, което дестабилизира хората, негови жертви: човек, неговото семейство, неговата общност. Това определение е валидно както за голямо бедствие, така и за индивидуално произшествие. Разликата обаче е, че ако при ежедневно произшествие службите за спешна помощ работят „нормално“, при голямо бедствие те могат да се окажат претоварени и неспособни да се намесят толкова бързо колкото би ни се искало.

Затова за определено време – по-кратко, или по-дълго, човек може да се окаже сам, отговорен в пълна степен за своята собствена безопасност и за безопасността на другите.

Въведението в **намаляването на риска** има за цел да изгражда поведение, насочено към подготовка, предотвратяване и ефективна реакция при бедствия. Важно е да имаме сериозно отношение към самозащитата, като вземаме предвид уязвимостта си към рисковете както при обичайни произшествия, така и при още по-сериозните рискове при ситуации на бедствия.

При масовите катастрофи, както и в ежедневието ни живот, страхът е нещо нормално и трябва да имате това предвид. Всеки може да се превърне в жертва, затова е важно хората да си изградят такава нагласа, която им помага да се опазят сами.

Обосновка

Според Октай Ергюнер, директор на националния център за управление на кризи в Турция, след земетресението в Мармара през 1999 г. поне 50 000 души са намерени живи под срутните сгради. 98% от тях са спасени от своите съседни и от други местни жители.

Професионалните спасители, пристигнали от други населени места са спасили общо 350 души.

Това ясно показва, че обикновеният гражданин не е просто първият свидетел на бедствието, той е първият участник в спасяването, без който една спасителна система, независимо колко качествена е тя, може единствено да регистрира щетите, докато се активира, или докато достигне мястото на събитието.

Анализът на минали произшествия показва, че неадекватното и опасно поведение на хората, които са най-близо до инцидента и тяхната недостатъчна или изцяло липсваща подготовка са главни причини за влошаване на последствията от събитието.

Риск

→ Какво е риск?

Рискът е комбинацията между вероятността да се случи опасно събитие и последиците от това събитие. Тези последици могат да са материални и/или човешки.

Доколко един риск е приемлив, зависи от важността на всеки от тези два фактора:

- вероятността на риска, тоест честотата, с която се проявява и колко време трае.
- колко сериозни са последствията

Значителен риск например е такъв риск, който е малко вероятно да се случи, като се има предвид честотата на поява и времетраенето му, но който носи много тежки последствия, с многобройни жертви и пострадали.

→ Как можем да управляваме риска?

Да управляваме риска, означава да идентифицираме потенциално опасно събитие, да определим причините и евентуалните последици и да разберем при какви обстоятелства рискът се превръща в произшествие.

Ако сме определили много рискове, е важно да ги подредим според различните фактори, например до каква степен сме изложени на тях, колко са важни, т.е. колко време можем да отлагаме преди да стане необходимо да се спасяваме.

Не е достатъчно само да определим и да подредим рисковете. Изключително важно е и да познаваш степента до която самият ти си част от тези рискове, (т.е. дали рискът ме засяга или не) и вашата собствена уязвимост (т.е. дали последствията от риска могат да ме засегнат или не).

Когато познаваме рисковете, ние вече можем да действаме:

- намалявайки риска, ако е възможно, или дори избягвайки риска
- намалявайки своята собствена уязвимост, което представлява същността на **самозащитата**.

За да осъзнаеш към какво си уязвим при малко произшествие или при голямо бедствие, използвай концепцията на „Семейния план за самозащита“, с който можеш да се подготвиш да се справиш с прякото въздействие на бедствена ситуация

Бедствия

Различните видове риск, които могат да причинят бедствие, се групират в 5 основни категории:

- **природни бедствия:** наводнение, лавина, горски пожар, движение на почвата/свлачища, буря, земетресение, циклон, вулканично изригване ...
- **технологични рискове:** индустриални, ядрени, биологични рискове, срутване на язовирни стени...

- **рисковете на обществения транспорт** (хора, опасни материали) са също технологични рискове. Въпреки това са поставени отделно, защото ситуацията варира в зависимост от това, къде се случва произшествието.
- **ежедневни рискове:** произшествия в къщи, пътни произшествия...
- **рискове при конфликти:** война, вътрешни безредици, тероризъм.

Само първите три категории са в групата на т. нар. значителните рискове.

Сигнали за тревога

Оповестяването на населението е извънредна мярка, ефективността на която зависи от предварителното познаване на специфичните рискове, на които е изложено населението.

Предупреждаването на населението става с излъчване на сигнал, който цели да предупреди хората за предстояща опасност, или за сериозно събитие, чието въздействие може да ги нарани.

Принципи на оцеляването

Готовността за бедствие се базира на знанието на 5 основни принципа на оцеляването при всякакви обстоятелства.

→ Погрижи се за себе си

Това е основно приоритетно действие. Всяка рана може да причини болка, или да е толкова сериозна, че да пречи или да направи невъзможно придвижването ти до безопасно място. Например, няма никаква гаранция, че човек който е ранен, или страда от непоносима болка, ще може да сигнализира къде се намира, да окаже първа помощ, или да се подготви за пристигането на спешните служби.

И по-лошо, всяка необработена рана, дори и малка, особено при една враждебна среда, може да се усложни и да се инфектира, с което ще отслаби пострадалия и ще заплаши неговото оцеляване. Също така е важно всеки от участниците в произшествието да се погрижи за собственото си физическо състояние и да потърси по себе си евентуални наранявания, защото особено в ситуации на голям стрес, хората могат да бъдат наранени, без в началото да усещат болка.

И накрая – важно е всеки човек, който има нужда от дълготрайно лечение (астма, диабет, др.), да носи със себе си своите собствени лекарства, за да не се превърне неговото хронично състояние в бедствие.

5 основни принципа на оцеляването (в ситуация на бедствие)

**Погрижи се за себе си
Защити се
Привлечи внимание
Пий
Яж**

→ Защити се

Дори ако не си ранен при бедствие, е важно да не забравяш и последващите проблеми, напр. влиянието на горещината, студа, влажността. Затова е необходимо:

- да опишете всички неща, които са ви нужни, за да оцелеете докато чакате помощ,
- да намерите убежище или друго подходящо място за подслон, ако е възможно,.

Подслонът трябва да е солиден, удобен и да позволява да се изолирате:

- от вредни атмосферни условия,
- от близката среда и сгради и структури, ако това е необходимо за вашата безопасност.

В някои случаи може да се наложи сами да си направите временен подслон с подръчни материали.

Да се защитите, означава да имате и подходящи дрехи. Шапки, очила, ръкавици, гумени ботуши или боти, даже да ви изглеждат ненужни, могат да се окажат много важни за защитата ви от климатичните условия, когато се движите във враждебна среда, а също така и да предотвратят още наранявания, ако ви се налага да пренасяте опасни предмети.

→ Привлечи внимание

Обичайните системи за оповестяване често не работят нормално в ситуация на бедствие (телефонната система е претоварена, електричеството е прекъснато и др.), а местните спешни служби поне известно време могат да останат недостъпни. В такава ситуация е важно е важно да намерите начин да привлечете вниманието върху себе си, с други думи – да се направите видими. Особено ако сте наранени зле, най-важно за вас е спасителите да разберат за вас и да ви намерят колкото може по-бързо.

Има различни средства, които могат да са от полза, напр. свирка, плакат за помощ при бедствие (популярни и се продават готови в някои страни), химическа светеща пръчка, фенерче и др. Сигналите за помощ в планински условия са също част от тези средства.

Ако нямате готови средства, можете да използвате всякакви материали. Това са материали, които ще помогнат да се отличите от природата, или от околностите (да разположите пръчки върху снега или камъни, подредени в някаква форма). При бедствие, спасителните служби могат да използват самолети или хеликоптери за оглед. Затова е важно когато някой сигнализира, да направите така че вашите сигнали да се виждат добре и отдалеч. Затова ако правите маркировка върху земята, нека тя бъде поне 5 метра на дължина и ширина.

Можете да изпращате и постоянен сигнал като запалите огън, стига това да не създаде нов риск. Освен това, с огъня можете да се стоплите, да подгреете храна или да изсушите дрехите си.

→ Пий

Пиенето е жизнена необходимост. Обезводняването обикновено се настъпва незабелязано и става опасно за живота когато загубата на вода надхвърли 10% от общото тегло на човека. Това се случва най-вече когато човек не пие въобще, или ако пие само когато е много жаден. При всички случаи, не чакайте да ожаднеете, пийте вода редовно и постоянно.

Ако нямате достатъчно вода, още от първия ден трябва да пиете вода в малки количества. Така ще можете да оцелеете с по-малко от половин литър на ден, в продължение на много дни и дори много седмици. Не се препоръчва да се пие друго, освен вода.

→ Яж

Храната не е най-важното нещо: човек може да оцелее без храна много седмици. Ако има достътно храна, е важно да се храните редовно. Обаче, ако няма вода, е по-добре да не поемате храна, за да избегнете дисбаланс на течностите в организма.

Процедури за изпълнение

От началото на национален сигнал за бедствие до края на сигнала за бедствие:

- **Намерете убежище, по-добре на закрито**
- **Изолирайте се:**
 - За да се изолирате, трябва да:
 - Затворите вратите и прозорците,
 - Запечатате вратите, прозорците и въздухопроводите
 - Спрете вентилацията или климатика

■ Информирайте се за ситуацията от радиото или телевизията

За да сте информирани, трябва:

- Да слушате някоя от националните станции по радиото,
- Да гледате някой от националните канали на телевизията.

■ Не използвайте телефона

■ Не отивайте в училище, за да приберете децата

■ Помогнете на хората със затруднения (възрастни, хора с увреждания)

■ Проверете дали роднините ви са получили инструкциите и дали следват процедурите.

В зависимост от вида бедствие може да има и специфични процедури, някои от които са споменати в Приложение 1.

Готовност за бедствие

Всяко действие за безопасност, или оцеляване в ситуация на бедствие ще бъде много по-ефективно, ако е подготвено и планирано предварително. Да се подготвите за бедствие, означава да направите няколко предварителни неща, целта на които е всеки човек да може да прецени степента на рисковете, да познава мерките за безопасност и подкрепата която ще получи, на които може да разчита, но също така и да знае какво да прави, в ситуации, когато помощта се бави, за да намали последиците от бедствието и да оцелее.

Такава подготовка трябва да има предвид средата, географската и семейната ситуация на всеки човек. „Семейният план за самозащита“¹ ще помогне в тази подготовка (приложение 2).

Използвайте 'Семейния план за самозащита' за да се подготвите за реакция при малко произшествие или при масово бедствие и за да се справите с прекия ефект от такова събитие.

➔ Информирайте се за риска

Има начини да получите информация за значителните рискове и препоръките за действие от:

- кметството: то е длъжно да постави на разположение на гражданите документ с публична информация за значимите рискове, особено за тези, които могат окажат въздействие в района.
- общината
- пожарната
- местните структури на Червения кръст
- вашия лекар

➔ Разберете как да информирате обществените спешни служби

Жизненоважно е да научите спешните номера за информиране на обществените служби за безопасност при произшествие, или бедствие. Тези номера и начинът, по който трябва да докладвате за произшествието на спешните служби са описани по-подробно в глава “PSC 1: Оповестяване” в този наръчник.

Също така, е много важно да знаете сигналите за оповестяване на населението при бедствие, както и мерките, които трябва да вземете при подаден такъв сигнал (вижте процедурите в предходната страница).

¹Страница 14 и 15

→ Направете си семейни правила

Има някои прости мерки, които ще помогнат на семейството ви да изпълни правилно процедурите:

- Определете и маркирайте главните превключватели за изключване на водата, електричеството и газта. Не е достатъчно само да посочите къде е кранът, добре е да поставите табелка с описание, което да помогне и на малко дете да го намери и да разбере какво да направи.
- На безопасно, известно и достъпно място поставете резервни ключове от къщата и важните документи.
- Договорете се къде ще се намерите след бедствието, ако случайно семейството се окаже разделено (място за среща, човек за контакт), защото обичайните средства за комуникация (напр. мобилни телефони) в много от случаите няма да работят.

Този план ще се изпълнява от всеки човек в семейството и ще помогне то да се събере пак. Децата обаче, ще се съобразяват с него само, ако не са на училище. Ако те са на училище, ще трябва да следват училищния план за бедствия.

Подготовката за бедствие означава също така и да познавате специфичните планове за спешни случаи, съставени от държавните институции (по местоработата, в хотел, в училищата). Тези процедури за действие при извънредни ситуации често се поставят на публични места във вид на плакати, планове за евакуация, или маркировка за аварийни изходи. Тези спешни планове редовно се проиграват, за да се гарантира тяхната ефективност. Препоръчва се да направите същото и в къщи.

→ Научете първа помощ

Умението да оказвате първа помощ ще позволи да помогнете на ранен или замаян човек, но също така да се погрижите и за себе си, да разпознавате рани или признаци на заболяване, което може да засегне и вас. Умението за оказване на първа помощ се получава чрез специално обучение, за което можете да се обърнете към Българския Червен кръст.

→ Научете базовите нужди на оцеляването

Нуждите, описани в частта, посветена на принципите на оцеляването са основни. Познаването им може да помогне на всеки да се запаси с ресурси, които ще може да използва в ситуация на бедствие. Тези ресурси обикновено се съхраняват в бедствения комплект, било индивидуален или семеен. Комплектът съдържа реален набор от предмети, необходими за осигуряване на безопасност в лицето на бедствие. Приложение 3 съдържа списък на съдържанието на комплекта. По време на занятието с гражданите, Червеният кръст предлага и примерен бедствен комплект.

→ Намалете икономическите последствия от бедствията

Да се подготвите за бедствия означава също така и да имате в себе си налични пари, тъй като банкоматите може да не работят след бедствието. Необходимо е и да имате застраховка, която покрива значителните рискове.



Фиг. 2 : Бедствен комплект

БЕДСТВИЯ : СПЕЦИФИЧНИ ПРОЦЕДУРИ

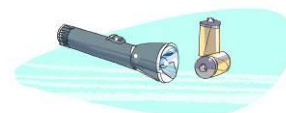
→ Какво да направите при наводнение

■ ПРЕДИ НАВОДНЕНИЕ

- Проверете дали домът ви е в район, уязвим на наводнения,
- Качете ценните вещи на втория етаж, извън досега с водата,
- Затворете всички отвори, в които може да влезе вода, поставете водоустойчиви прегради на отворите в долната част на постройката,
- Направете резерв от минерална вода и храна,
- Паркирайте автомобилите на сигурно място,
- Прекъснете газа и електричеството,
- Затворете вратите, прозорците и кепенците,
- Сложете отровните продукти и повечето разваляща се храна и предмети далеч от водата,
- Обезопасете резервоарите и мебелите,
- Съхранявайте важните документи на високо сухо място,
- Информирайте се от националните медии за нивото на водата (радио, национални мрежи).

■ ПО ВРЕМЕ НА НАВОДНЕНИЕ

- Следвайте указанията на техническите експерти и спасителните служби,
- Преместете се на по-високо предварително избрано място (горен етаж, на хълма),
- Сигнализирайте къде се намирате в къщата и изчакайте за инструкциите на спасителите, или заповед за евакуация,
- Не се връщайте в къщи без разрешение,
- Не ходете в обявените наводнени зони и не се доближавайте до наводнените места (брегът на реката може да е отслабен от водата и да се свлече всеки момент),
- Съберете важните документи и лекарства, ако трябва да се евакуирате,
- Помогнете на старите хора и хората с увреждания,
- Не отивайте до училището, за да приберете децата си.



■ СЛЕД НАВОДНЕНИЕ

- Проветрете стаите колкото можете по-скоро,
- Дезинфектирайте всички повърхности, които са имали допир с водата,
- Премахнете материалите, които са стояли под вода (мазилка, изолационни материали),
- Обиколете внимателно местата, които са били наводнени:
 - Пътищата може да са още кални, фундаментът може да поддаде,
 - Калната покривка може да е много дебела и има риск да потънете в нея,
- Затоплете помещенията колкото може по-скоро,
- Информирайте застрахователя колкото може по-скоро, ако има нанесени щети,
- Не пускайте електричеството докато инсталацията не е напълно изсъхнала, само след проверка от специалист,
- Помогнете на съседите си: на първо място на децата, възрастните и хората с увреждания.



→ Какво да направите при земетресение

■ ПРЕДИ ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ

- Следвайте правилата на сградите, устойчиви на земетресение,
- Информирайте са за указанията как да се предпазите,
- Намерете мястото за изключване на газа и електричеството,
- Намерете място, където да се подслоните.

■ ПО ВРЕМЕ НА ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ

В сграда:

- Не се опитвайте да излезете,
- Скрийте се под здрава маса, бюро, или здраво легло,
- Изчакайте края на трусовете,
- Стойте далеч от прозорците,
- Не палете огън.

На улицата:

- Стойте далеч от сгради, за да избегнете падащи предмети (комини, плочки, стъкла...),
- Застанете в центъра на улицата, или на друго открито място,
- Стойте далеч от неща, които могат да се срутят (сгради, кабели, пилони).



В автомобил:

- Спрете автомобила далеч от сгради, или съоръжения, които могат да паднат,
- Спрете двигателя, не излизайте от колата и изчакайте края на трусовете.

След първия трус: внимавайте за вторични трусове, земетресението може да не е свършило

■ СЛЕД ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ

В сграда:

- Прекъснете водата, електричеството,
- Не палете открит огън (кибрит или запалка). Не пушете,
- Ако усетите изтичане на газ, отворете прозорците и вратите и алармирайте службите по безопасност,
- Напуснете сградата възможно най-бързо, не използвайте асансьор.

На улицата:

- Движете се далеч от всички сгради. Движете се към изолирано открито място, като внимавате за падащи предмети и висящи електрически кабели,
- Предложете помощ на хора в нужда.

В автомобил:

- Не се връщайте в сградите в зоната на бедствието докато не бъде разрешено от властите.

При всички обстоятелства:

- Не се обаждайте на спешните служби освен при изключителна нужда, за да не натоварвате телефонните линии,
- Помогнете на възрастните хора и хората с увреждания,
- Не отивайте в училище, за да вземете децата си.
- Слушайте радио, за да се информирате за препоръките на службите по безопасност,
- Помогнете първо на съседите си, преди всичко друго – на децата, по-възрастните и хората с увреждания.

➔ Какво да направите при буря

■ ПРЕДИ БУРЯ

- Слушайте метеорологичната информация по радиото,
- Приберете на закрито всички предмети, които могат да бъдат отнесени от вятъра, те могат да са опасни за други хора (маси, столове..)
- Останете в къщи, затворете вратите, прозорците, кепенците,
- Не обикаляйте наоколо,
- Карайте бавно,
- В крайбрежни райони не стойте близо до морето: може да се надигнат неочаквани вълни (“мъртво вълнение”),
- За строителните работници: поставете крановете в безопасна позиция и се убедете че всички работници са на безопасно място,
- За селскостопанските работници: приберете добитъка и материалите на закрито.

■ ПО ВРЕМЕ НА БУРЯ

- Стойте в къщи, запечатайте отворите, или бързо се укрийте в солидна сграда,
- Слушайте радио (националните станции),
- Не работете навън, на покрив, или на скеле
- Не стойте под дърветата,
- Колата не е добър подслон,
- Не използвайте телефона,
- Помогнете на възрастните и хората с увреждания
- Не вземайте децата от училище и не отивайте там.



■ СЛЕД БУРЯ

- Не докосвай кабели, лежащи на земята,
- Помогни първо на съседите си, преди всичко друго – на децата, по-възрастните и хората с увреждания.

➔ Какво да направите при горски пожар

■ ПРЕДИ ГОРСКИ ПОЖАР

- Следвайте инструкциите за „сезона на горските пожари“, не пушете и не палете огън в горските райони,

- Определете си път за евакуация и места за подслон,
- Подгответе средства за борба с огъня (пожарни кранове, водни пунктове, материали), ако живеете в горски район,
- Изпълнявайте препоръките за просеките,
- Алармирайте пожарната, ако видите че започва пожар.

■ ПО ВРЕМЕ НА ГОРСКИ ПОЖАР

- Алармирайте пожарната,
- Заливайте с вода местата извън горската зона и околностите на къщите,
- Затворете вратите и прозорците,
- Блокирайте въздухопроводи и отдушници с мокри хавлии,
- Информирайте се за движението на огъня,
- При евакуация – следвайте инструкциите, вземете със себе си само най-необходимото, за да напуснете мястото възможно най-бързо,
- Дишайте през влажна материя, ако сте заобиколен от дим,
- Помогнете на възрастните и хората с увреждания,
- Не вземайте децата от училище и не отивайте там.

■ СЛЕД ГОРСКИ ПОЖАР

- Уверете се че огънят е потушен,
- Помогнете първо на съседите си, преди всичко друго – на децата, по-възрастните и на хората с увреждания.

➔ Какво да направите при разрушаване на язовирна стена

■ ПРЕДИ ПРОИЗШЕСТВИЕ

- Уверете се, че познавате специфичния сигнал, който се подава при разрушаване на язовирна стена на хората, живеещи в района,
- Имайте наум по-високи места, където може да сте в безопасност (хълмове, високи етажи на устойчиви сгради..), средства и пътища за бягство.

■ ПО ВРЕМЕ НА ПРОИЗШЕСТВИЕ

- Внимавайте за сигналите за тревога,
- Бързо се придвижете до най-близкото издигнато място, или поне на по-горен етаж, ако сте във висока солидна сграда,
- Не използвайте асансьорите,
- Не се връщайте,
- Помогнете на по-възрастните и на хората с увреждания,
- Не отивайте в училище, за да вземете децата си,
- Изчакайте указание, или сигнал за край на бедствието, преди да напуснете по-високите места и да се върнете в къщи.

➔ Какво да направите при производствена авария

■ ПРЕДИ АВАРИЯ

- Запознайте се със системата за предупреждение при бедствия (сирени),
- Ако живеете близо до опасна зона (напр. индустриални паркове, складове за взривоопасни материали, атомна централа), разберете какви специфични предпазни мерки са необходими.

■ ПО ВРЕМЕ НА АВАРИЯ

- Ако сте свидетел на производствена авария, включете алармата. Ако е възможно, посочете точното място, вида на произшествието (пожар, изтичане на химикали, облак, взрив, или др.) и брой на пострадалите,
- Не се опитвайте да премествате никой от пострадалите (освен при пожар).

- Ако към вас се движи отровен облак, потърсете убежище в затворено помещение като се движите под ъгъл на посоката на вятъра. Убедете се, че сте на място, което е изолирано от външния въздух,
- Слушайте радио, така ще получите първите указания,
- Не използвайте телефона,
- Не пушете и не палете огън и не правете нищо, което може да произведе искри,
- Помогнете на по-възрастните и на хората с увреждания,
- Не отивайте в училище, за да вземете децата си,



■ СЛЕД АВАРИЯ

- Слушайте и изпълнявайте инструкциите, дадени от властите по радиото, особено преди да излизате навън,
- Съобщете на спешните служби какви опасности сте видели,
- Поставете се на разположение на спешните служби,
- Помогнете първо на съседите си, преди всичко друго – на децата, по-възрастните и на хората с увреждания.

➔ Какво да направите при лавина

■ ПРЕДИ ЛАВИНА

- Информирайте се за правилата за безопасност (вкл. прогнозата за времето и опасните зони),
- Не излизайте от маркираните писти,
- Носете със себе си маяк за лавини (лавинен детектор),
- Не се скитайте в планината след тежък снеговалеж.

■ ПО ВРЕМЕ НА ЛАВИНА

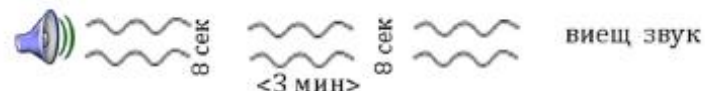
- Опитайте се да избягате като се движите странично на склона,
- Отървете се от ските и щеките, но запазете раницата,
- Дръжте устата си затворена и се придържайте към всичко, за което можете да се хванете,
- Опитайте се да се задържите до повърхността, загребвайки силно, като при плуване.

■ СЛЕД ЛАВИНА

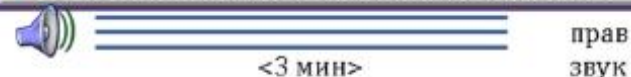
- Не губете въздух, опитвайки се викате, за да ви забележат. Вместо това, издавайте къси високи звуци (подсвиркванете върши много добра работа),
- Опитайте с всички сили да се измъкнете веднага, щом усетите че лавината започва да спира,
- Ако сте напълно затрупани, блъснете силно с тяло напред, за да отворите пространство с въздух. От този момент нататък, стойте неподвижно, за да пестите въздух.



! Какво да правиш при сигнал за тревога?



- Намери безопасно място
- Слушай националното радио
- Не използвай телефона
- Не отивай в училище за децата
- Увери се, че всички около теб изпълняват указанията



Когато чуеш сигнала за края на тревогата, провери какво трябва да правиш оттук нататък



Запиши своите лични данни

Име:

Фамилия:

Адрес:

Град: Пощ. код:

Телефон:

Личен лекар:

Алергии:



Спешни номера

Европейски спешен номер: 112

Пожарна: 166 Полиция: 150

Контакт при произшествие:

Телефон:

Научи се да оказваш първа помощ



Защита: **Не излагай живота си на риск**



Обади се на спешните служби: 112 или местните спешни номера



Обилно кървене: **Притисни, за да спреш кървенето**



Безсъзнание: **Постави пострадалия странично стабилно положение**



Изгаряне: **Полей със студена вода**



Рани: **Пази раната чиста**



Фрактури: **Обездвижи счупения крайник**



Невинаги можеш да разчиташ, че спешните служби ще се отзоват веднага. Затова ти и семейството ти трябва да сте подготвени да реагирате в случай на опасност.

Какво да правя при опасност?

Има ли опасност?

ДА



Можеш ли да се справиш с нея?

НЕ



ДА



Премахни опасността

Има ли застрашени хора?

НЕ



ДА



Помогни да се евакуират хората

Съобщава опасността и се обади на спешните служби



**БЪЛГАРСКИ
ЧЕРВЕН КРЪСТ**

**Самозащита
Какво да правим**

Как да подготвим
семейството си за
рисковете



с подкрепата на
Инструмента за гражданска
защита на ЕС



За мен и моите близки

Запознат съм с рисковете, на които може да съм изложен и съм взел необходимите предпазни мерки.

ДА

НЕ

- Получавам информация от:
 - Кметството
 - Местната власт
 - Пожарната
 - Червения кръст
 - Личния лекар

Знам кои са спешните служби, с които да се свържа в случай на инцидент или бедствие.

НЕ

- Уча се да разпознавам предупредителните сигнали.
- Следя информацията за потенциални рискове в моята среда.

ДА

При произшествие имам (семеен) план

- вкъщи
- в училище
- в работата

НЕ

- Знам как да изключа водата, газта и електричеството в къщи.
- Знам, че се грижат за децата в училище.
- Запознат съм с инструкциите за спешни случаи на работното ми място.
- Определям сборен пункт, ако семейството ми се раздели при бедствие.
- Уверявам се, че всички знаят телефона на човека или хората, на които да се обадят ако се случи нещо, или се разделим.

ДА

Мога да окажа помощ.

НЕ

- Включвам се в курс по първа помощ.

ДА

Имам бедствен комплект.

НЕ

- Търся информация от местната власт, или от Червения кръст.
- Трябва да имам запас от храна и вода, за да се грижа за семейството си поне 3 дни.

ДА

Намалявам финансовия риск при произшествие.

НЕ

- Застраховам семейството и вещите си за колкото мога повече произшествия.
- Винаги държа пари в брой за всеки случай.

Помислил съм за специфичните нужди - болести, увреждания, възраст или езикова бариера в моето семейство, приятели или съседи.

Направи си свой комплект за спешни случаи.

Трябва да включва:

- 1 Принадлежности за първа помощ
- 2 Елементи за безопасност
- 3 Предупредително оборудване
- 4 Вода
- 5 Храна



Комплект за първа помощ

Какво трябва да включва:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Лейкопласт | <input type="checkbox"/> Марля |
| <input type="checkbox"/> Латексови ръкавици | <input type="checkbox"/> Бандажен тампон |
| <input type="checkbox"/> Ножица | <input type="checkbox"/> Бинт |
| <input type="checkbox"/> Триъгълна кърпа | <input type="checkbox"/> Антисептичен препарат |
| <input type="checkbox"/> Фолио за бедствия | <input type="checkbox"/> Разтвор за промивка на очи |
| <input type="checkbox"/> Крем за изгарания | <input type="checkbox"/> Безопасна игла |
| <input type="checkbox"/> Маска за обдишване | <input type="checkbox"/> Изстудяващ компрес |

Комплект за бедствия

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Свещи | <input type="checkbox"/> Свирка |
| <input type="checkbox"/> Водоустойчив кибрит | <input type="checkbox"/> Швейцарско ножче |
| <input type="checkbox"/> Знак SOS | <input type="checkbox"/> Светеща пръчка |
| <input type="checkbox"/> Макетно ножче | <input type="checkbox"/> Запалка |
| <input type="checkbox"/> Водоустойчив плик | <input type="checkbox"/> Работни ръкавици |
| <input type="checkbox"/> Торба за боклук | <input type="checkbox"/> Фолио за бедствия |
| <input type="checkbox"/> 5 литров контейнер | <input type="checkbox"/> Еднолитрова бутилка |
| <input type="checkbox"/> Химикалка и хартия | <input type="checkbox"/> За вода |
| <input type="checkbox"/> Комплект за лична хигиена | <input type="checkbox"/> Кърпички |
| <input type="checkbox"/> Водопречистващи таблетки | <input type="checkbox"/> Храна |
| <input type="checkbox"/> Радио и фенер с динамо | |

БЕДСТВЕН КОМПЛЕКТ

Съдържанието на комплекта е направено така, че да покрива 5^{те} фундаментални нужди, да увеличи шансовете за оцеляване при бедствие (вж. таблица 1). Той съдържа и материали за първа помощ, (комплект за първа помощ), които могат да се използват и при ежедневни произшествия.

Таблица 1 : Съдържание на бедствения комплект

Да се погрижиш за себе си	
Съдържание	Употреба
Гумени ръкавици	За да се предпазваш, докато оказваш първа помощ.
Превръзки	За да превържеш рана.
Компреси 10 X 10	За да почистиш и да покриеш рана.
Ножици	За да разрежеш опаковка, или дреха.
Бинтове	За да фиксираш превръзките, или за да притиснеш кървяща рана.
Триъгълна кърпа	За да обездвижиш счупен крайник.
Кръвоспиращи пластири	За да спреш кръвотечението.
Антисептичен препарат	За дезинфекция на рана.
Одеало за спешни случаи	За да се предпазиш при лошо време.
Препарат за промивки на очите	За да почистиш очите.
Воден гел	За охлаждане на изгаряния.
Безопасна игла	За закрепване на различни неща.
Маска за лице	За изкуствено дишане „уста в уста“.
Студен компрес	За да намалиш отока и болката.
Хигиенен комплект Тоалетна хартия Кърпички за дезинфекция	За да се опазиш чист и да покриеш основните си нужди, докато няма вода, или докато си затворен. Много е важно да опазиш тялото си чисто, ако искаш да останеш здрав. В противен случай, рискуваш да се заразиш от някоя инфекциозна болест.
Торби за боклук	За изхвърляне на сметта. Подходящи са и за импровизирана тоалетна.

Да се защитиш	
Съдържание	Употреба
Здрави работни ръкавици	За да премахваш остри предмети, да пренасяш товари и да предотвратиш рани по ръцете.
Швейцарско ножче и нож за балатум	За рязане на кабели, картон, пластмаса, храна и други.
Одеало за спешни случаи	За да се защитиш при студено, горещо и дъждовно време.
Свещ	Източник на светлина, когато няма ток. Допълнителен източник на топлина, защото дава енергия. За няколко часа, една свещ може да покачи температурата на убежището с няколко градуса, особено ако си се покрил и с одеалото за спешни случаи.
Водоустойчив кибрит	За да запалиш свещи и огън. Водоустойчивият кибрит се съхранява лесно и може да се използва и във влажна среда.
Запалка	За да запалиш свещи и огън. Газовите запалки са по-безопасни от бензиновите.
Фенерче с динамо	Дава светлина при всякаква ситуация. Фенерчето с динамо няма нужда от батерии, а това означава че може да се използва без да е нужен външен източник на ток.
Химически светещи пръчки	За да осветиш бързо и да привлечеш внимание на близко разстояние. Светещите пръчки траят между 6 и 12 часа и се задействат от химическа реакция – без нужда да се палят – и само на тъмно.

Да привлечеш внимание към себе си

Съдържание	Употреба
Свирка	За да привлечеш вниманието на спасителните служби, особено ако те са твърде далеч, за да те чуят. Звукът на свирка стига много по-далеч.
Флагче за бедствие	За да привлечеш вниманието на спасителните служби, особено при търсене от самолет.
Химически светещи пръчки	За да привлечеш вниманието на спасителните служби в пълна тъмнина.
Фенерче	За да привлечеш вниманието, като използваш фенерчето за сигнал SOS.
Радио с ръчно динамо	За да се информираш, без да ти е необходим източник на ток, напр. контакт или батерии. Това е една от най-важните предпазни мерки. Радиото дава възможност да получиш информация и указанията на правителството, както и да разбереш какво правят спешните служби.
Одеало за спешни случаи	За да привлечеш внимание през деня.

Да пиеш

Съдържание	Употреба
5 литрова туба за вода, с отбелязани мерки.	За да съхраниш големи количества вода за пречистване. Тази туба е лесна за пренасяне, дори и при трудни обстоятелства.
Таблетки за пречистване на вода (Micropure [®] , 1 на литър)	За да пречистиш вода и да я направиш годна за пиене. Да се използват ако няма течаща, или друга питейна вода.
Запас от вода за спешни случаи (1,5 литра / ден на човек)	Изключително важен за оцеляване при трудна ситуация (не я пийте в първите 12 часа)

Да се храниш

Съдържание	Употреба
Хранителни дажби (такива, които не изискват готвене или допълване на вода)	За да се храниш, докато си затворен в убежището.
Хранителни дажби (достатъчни за 4 души за над 48 часа)	За да се подкрепите в течение на два дни, ако нямате друга възможност.