

## BUDITE SPREMNI ZA KRIZU

PRIPREMITE SE – ZA SVOJU DOBROBIT I DOBROBIT DRUŠTVA

### **Vi ste dio danskog upravljanja krizama**

Danska je suštinski sigurna zemlja. Živimo u jednom od najnaprednijih i najdigitaliziranijih društava na svijetu s dobro razvijenom i integriranom infrastrukturom, što znači da imamo stabilan pristup osnovnim potrepštinama kao što su struja, voda, grijanje, komunikacije i hrana.

Ipak, naše moderno društvo je također ranjivo.

Ovo se posebno odnosi na krizne situacije. Nestanak struje u jednom području može imati velike posljedice u drugim područjima. To uključuje pristup struji, vodi i osnovnim potrepštinama na neodređeni vremenski period.

Bez obzira na uzrok krize, možete igrati aktivnu ulogu u osiguravanju da je vi, vaši ukućani i društvo prebrodite.

### TRI DANA

Nadležni organi preporučuju da vi i vaši ukućani budete u stanju izdržati tri dana ako dođe do krize.

Ako ste spremni i sposobni brinuti se o sebi i svojim najbližima, nadležni organi mogu usmjeriti svoje napore gdje su najviše potrebni i raditi na stabilizaciji situacije. Što je više ljudi sposobno da se brine o sebi i pomogne drugima oko sebe tokom krize i neposredno nakon nje, to smo jači kao društvo.

Nekoliko jednostavnih savjeta pomoći će vam da se brinete o sebi. Ovi savjeti su osmišljeni u saradnji s mnoštvom danskih nadležnih organa. Predstavljaju zajedničko mišljenje o tome kako se svi možemo pripremiti za krizu.

Možda neće biti potrebno da primijenite sve savjete. Ipak, dobro je biti spreman. Učinite što možete i pomozite svojoj porodici, komšijama i prijateljima. Srećom, stanovnicima Danske to dobro ide. Nadam se da će nam ovi savjeti pomoći da budemo još bolje pripremljeni za buduće krize.

Laila Reenberg,  
direktorica Danske agencije za upravljanje hitnim situacijama.

### PREŽIVLJAVANJE KRIZE

Mnogo je faktora koji mogu izazvati krizu. Ekstremni vremenski uslovi bit će sve češći i ozbiljniji, što bi moglo uticati na cijelu zemlju ili dijelove zemlje. Prijetnja od incidenata izazvanih ljudskim djelovanjem, kao što su *cyber* napadi i sabotaze, ozbiljna je zbog pogoršane sigurnosne situacije u Evropi. Konačno, može doći do nesreća, tehničkih problema ili drugih incidenata sa velikim uticajem na društvo.

Najdirektnija posljedica krize za fizička lica može biti gubitak komunalnih usluga. Zamislite da nema struje na prekidaču ili vode u slavini. Frižider i šporet neće raditi. Neko vrijeme možda nećete moći kupovati, telefonirati ili biti na mreži.

Možete se sami snaći u slučaju krize tako što ćete pratiti nekoliko jednostavnih savjeta. Preporučujemo da vi i vaši ukućani budete u stanju izdržati tri dana. To će nadležnim organima dati vremena da stabiliziraju situaciju i pomognu onima kojima je to najviše potrebno.

## VODA ZA PIĆE

### **Tri litre po osobi dnevno**

Računajte na tri litre vode po osobi na dnevnom nivou za piće i pripremu hrane. Dakle, ako trebate vodu za tri dana, potrebno vam je devet litara vode po osobi. Pobrinite se da imate vode za sve u vašem domaćinstvu – uključujući kućne ljubimce.

Više informacija potražite na web lokacijama Danske uprave za veterinarstvo i hranu i Danske agencije za zaštitu okoline.

## KAKO SKLADIŠTITI VODU NA DUŽI PERIOD

- Kupite flaširanu vodu za piće i čuvajte je na hladnom i tamnom mjestu vodeći računa o roku trajanja navedenom na flaši. Redovno je mijenjajte.
- Voda za piće iz slavine trebala bi biti što je moguće svježija, ali će ostati pitka nekoliko mjeseci u zatvorenoj flaši/posudi ako se čuva na hladnom i tamnom mjestu.
- Koristite samo posude za vodu koje su odobrene za upotrebu u prehrambene svrhe i prije upotrebe ih operite prema uputstvima proizvođača.
- Potrebno je redovno mijenjati vodu koja se čuva u posudama. Iskoristite staru vodu npr. za zalijevanje biljaka, zatim operite i ponovno napunite posudu.

## HRANA

### **Hrana za tri dana**

Pobrinite se da imate dovoljno hrane za svoje ukućane za tri dana. Trebalo bi da to bude hrana koja može dugo opstati izvan frižidera ili zamrzivača. Birajte namirnice kojima nije potrebno kuhanje na šporetu ili na ploči (npr. konzervirana hrana, dvopek). Birajte namirnice koje vi i vaši ukućani svakodnevno koristite i koje volite.

## ROK TRAJANJA I PRIPREMA

### ROK TRAJANJA

Ne morate kupiti sve odjednom. Možete kupiti nekoliko dodatnih nekvarljivih namirnica kada budete išli u uobičajenu nabavku namirnica. Pobrinite se da redovno koristite i obnavljate zalihe kako te namirnice ne bi predugo stajale. Hranu čuvajte na hladnom, suhom i tamnom mjestu.

### PRIPREMA

Ako imate namirnice koje je potrebno pripremati (npr. riža, tjestenina), uvjerite se da možete prokuhati vodu bez struje ili plina. Na primjer, možete koristiti roštilj ili kamperski šporet. Nikada nemojte koristiti roštilje koji su namijenjeni za upotrebu na otvorenom

prostoru u zatvorenim ili djelimično zatvorenim prostorijama. Postoji opasnost od trovanja dimom i/ili ugljenmonoksidom.

Više savjeta o skladištenju, higijeni itd. možete pronaći na web lokaciji Danske uprave za veterinarstvo i hranu

## LIJEKOVI, HIGIJENA I DRUGE POTREPŠTINE

### **Lijekovi i prva pomoć**

Uvjerite se da imate lijekova za najmanje tri dana i komplet za prvu pomoć. Komplet za prvu pomoć može sadržati flastere, zavoje (kompresivne zavoje, elastične zavoje, gaze itd.) i proizvode za čišćenje i dezinfekciju rana. U slučaju nuklearne nesreće najvažniji savjet je ostati u zatvorenom prostoru. Preporučuje se da tablete joda budu dostupne osobama mlađim od 40 godina, kao i trudnicama i dojiljama. Pročitajte više na web lokaciji Danske zdravstvene uprave. U slučaju nuklearne nesreće slijedite preporuke nadležnih organa.

### HIGIJENA

Uvjerite se da imate higijenska sredstva kao što su toaletni papir, sredstvo za dezinfekciju ruku, vlažne maramice, higijenski ulošci i tamponi.

### GRIJANJE

Ako nemate grijanja, a napolju je hladno, možete koristiti deke, jorgane, toplu odjeću i sl. što već imate u kući. Ako je hladno na duži vremenski period, održavajte toplotu tako što ćete uglavnom boraviti u jednoj prostoriji. Ako koristite svijeće ili druge izvore toplote, postavite ih na čvrstu površinu dalje od zapaljivih materijala poput zavjesa i tepiha.

### OSTALE POTREPŠTINE

U većini kriznih situacija mobilni telefon je od suštinskog značaja. Možete ostati u kontaktu sa članovima porodice i dobijati informacije o incidentu. Koristite eksterne / prenosive baterije za punjenje mobilnog telefona i drugih uređaja u slučaju lokalnih nestanaka struje. Tokom većih ili dugotrajnih nestanaka struje može doći do oštećenja ili pada sistema telefonskih mreža i interneta.

Druge korisne stvari koje treba imati pri ruci su baterijska lampa, svijeće, šibice i baterije. Imajte jednu ili više fizičkih platnih kartica koje možete koristiti u slučaju pada internetskih sistema ili ako ne možete platiti telefonom. Pored toga, razmislite o tome da nabavite malu količinu gotovine u kovanicama i novčanicama malih apena.

### RAZMISLITE O SVOJOJ SITUACIJI I EVENTUALNIM POSEBNIM POTREBAMA.

### **Posebne potrebe**

Da li u domaćinstvu imate dojenčad, starije ili bolesne osobe sa posebnim potrebama kao što su dohrana za bebe, pelene ili proizvodi za njegu? Ako je odgovor da, dobra je ideja da čuvate dodatne zalihe navedenih predmeta u kući. Možda imate i kućne ljubimce kojima je potrebna hrana i voda.

## VAŠ KOMŠILUK

Koliko ste izloženi zavisi od toga gdje živite. Na primjer, ako živite blizu obale ili u niziji, prijete vam opasnost od poplava. Bilo bi dobro da saznate gdje možete nabaviti stvari kao što su npr. vreće s pijeskom.

## PREVOZ

Sagledajte načine prevoza na koje se oslanjate i razmislite o alternativama. Pratite saopćenja putem npr. web lokacije prevoza Rejseplanen, aplikacija i informacija o saobraćaju Danske uprave za ceste. Ako živite na udaljenoj lokaciji i/ili vam je potrebna pomoć oko prevoza, dogovorite se sa komšijama, članovima porodice i prijateljima koji vam mogu pomoći ako bude potrebno.

## KOMŠIJE, PRIJATELJI I PORODICA

Obratite pažnju na to da li je ljudima u vašem komšiluku ili društvenom krugu potrebna pomoć. Razmislite o tome da zapišete važne telefonske brojeve i držite ih npr. na frižideru.

## UPOZORENJA I ALARMI

### **Upozorenja**

U vanrednim situacijama nadležni organi mogu izdati upozorenja putem fizičkih sirena za uzbunu, S!RENEN (danski mobilni sistem za upozoravanje javnosti), i hitnih poruka. Ako čujete sirenu za uzbunu, udite unutra i potražite informacije od nadležnih organa na DR ili TV 2. U slučaju pada drugih sistema, DR će emitirati hitna saopćenja nadležnih organa. Uz FM radio na baterije / navijanje / solarni pogon, možete ostati u toku u slučaju pada drugih informacijskih kanala. Mnogi ljudi imaju FM radio u automobilima.

## POZIVANJE HITNIH SLUŽBI

Ako trebate hitnu pomoć, policiju ili vatrogasce, pozovite 1-1-2. Pozovite 1-1-2 samo u hitnim slučajevima. Pozivanje ovog broja iz drugih razloga može dovesti do toga da linija bude zauzeta kada pozove neko ko je u životnoj opasnosti. Ako bude problema s brojem 1-1-2, nadležni organi će objaviti alternativne podatke za kontakt.

## RAZMISLITE PRIJE DIJELJENJA INFORMACIJA

Pratite vladine web lokacije i profile na društvenim mrežama. Dijeljenje provjerenih informacija tokom krize i pomaganje u sprečavanju širenja glasina i dezinformacija je od velike pomoći. Uvijek dvaput provjerite vjerodostojnost izvora prije dijeljenja informacija na mreži.

## OVIM SAVJETIMA

### **Zašto biste u kriznim situacijama trebali biti u mogućnosti da se brinete o sebi?**

Ako se možete brinuti o sebi tri dana, nadležni organi se mogu fokusirati na pomaganje najugroženijim i stabiliziranje situacije. Također, bolje je za vas i vašu porodicu da budete spremni u kriznim situacijama. Ako želite i možete – tj. ako imate vremena, prostora i sredstava – čuvati male zalihe potrepština za duži vremenski period je dobra ideja, posebno ako živite u geografski izloženom području ili imate posebne potrebe kao što su neophodni

lijekovi.

## ZAŠTO TRI DANA?

Preporuku da se možete brinuti o sebi tri dana u toku krizne situacije i konkretne navedene savjete pripremila je Danska agencija za upravljanje hitnim situacijama u saradnji sa mnogim nadležnim organima. Navedene preporuke i savjeti zasnovani su na Nacionalnoj procjeni rizika i drugim zvaničnim procjenama prijetnji, sigurnosti i ranjivosti, kao i na stručnim pregledima realističnih i relevantnih mogućih situacija, njihovog trajanja i potencijalnih posljedica.

## VAŠA SITUACIJA

Nemaju svi iste mogućnosti za pripremu – a ponekad ima više smisla pripremati se zajedno sa porodicom, prijateljima ili komšijama. Na primjer, možda živite u malom prostoru, imate ograničen budžet ili teško hodate. Uradite ono što možete i što ima smisla za vas i vaše domaćinstvo. Kada je priprema u pitanju – bolje išta nego ništa.

## OVI SAVJETI SU SAMO SMJERNICE

Ovi savjeti su samo smjernice i mogu se prilagoditi potrebama i situaciji svakog domaćinstva.

## SPISAK NEOPHODNIH STVARI

**Tekst u nastavku je inspiracija za spisak neophodnih stvari. Spisak se sastoji od prijedloga za osnovne potrepštine.**

### VODA ZA PIĆE

- tri litre po osobi dnevno
- po potrebi voda za ljubimce

### HRANA

- hrana za tri dana s dugim rokom trajanja koja se lako priprema

### LIJEKOVI I PRVA POMOĆ

- lijekovi potrebni ukućanima
- komplet za prvu pomoć
- tablete joda za mlađe od 40 godina, kao i za trudnice i dojilje

### HIGIJENSKI PROIZVODI

- toaletni papir
- sredstvo za dezinfekciju ruku
- pelene, higijenski ulošci/tamponi i bilo šta drugo potrebno vašim ukućanima

## GRIJANJE

- deke, jorgani, topla odjeća

## OSTALE POTREPŠTINE

- eksterna ili prenosiva baterija za npr. mobilni telefon
- baterijska lampa
- baterije
- fizičke platne kartice (zapamtite PIN kodove) i gotovina u kovanicama i novčanicama malih
- apoena po potrebi
- svijeće i šibice po potrebi

## POSEBNE POTREBE

Imate li u domaćinstvu djece ili starijih osoba?

Živate li u području koje je izloženo npr. poplavama?

Imate li alternativnih načina prevoza u slučaju npr. poplave?

Možete li pomoći porodici, komšijama i prijateljima i mogu li oni pomoći vama?

## KOMUNIKACIJA

FM radio na baterije / navijanje / solarni pogon (može poslužiti i radio u vašem automobilu)