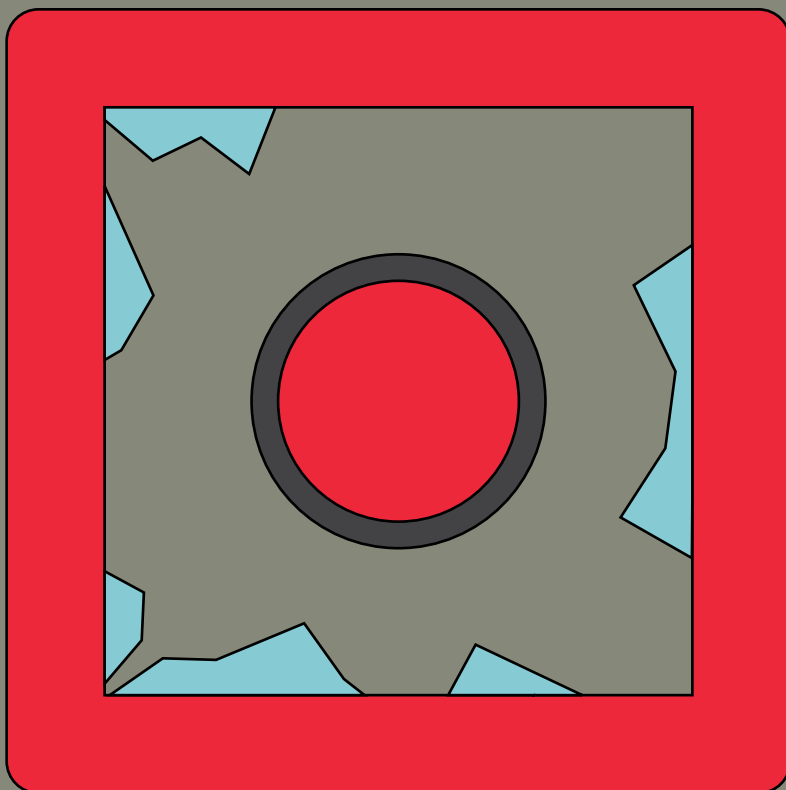


ПРИРАЧНИК за граѓани

ПОДГОТВЕНОСТ 72

Основи за подготвеноста на граѓаните



British Embassy
Skopje



Институт за демократија
Социјетас цивилис - Скопје



from the British people

Импресум

Наслов:

Прирачник за граѓани – Подготвеност 72
– Основи за подготвеноста на граѓаните

Автор:

Васко Поповски

Издавач:

Институт за демократија
„Социетас Цивилис“ - Скопје

Лектура:

Валентина Јошевска

Дизајн:

Владо Србиноски

Публикацијата може бесплатно
да се преземе на: idscs.org.mk

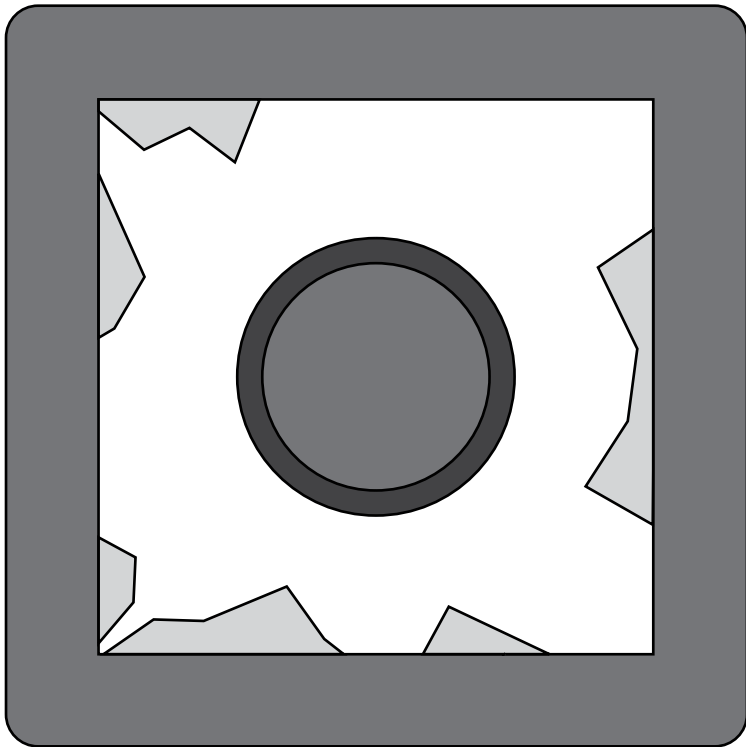
Оваа публикација е финансирана од страна на UK Aid од Владата на Обединетото Кралство. Наведените мислења не значи дека ги одразуваат официјалните ставови и политики на Британската Влада.

ПРИРАЧНИК за граѓани

ПОДГОТВЕНОСТ 72

Основи за подготвеноста на граѓаните

скратена верзија¹



1. Подетални постапки за овие типови несреќи, како и за превенција и постапување при пандемија, високи температури и топлотни бранови и техничко-технолошки катастрофи може да најдете во целосната верзија на прирачникот достапна на следниот линк.

СОДРЖИНА

6

ВОВЕД

8

ОПШТИ НАСОКИ ЗА
ПОДГОТВЕНОСТ НА ГРАЃАНИТЕ

14

ПЛАН ЗА ИТНИ СОСТОЈБИ

16

БРЗО НАПУШТАЊЕ НА ОБЈЕКТ И
ЕВАКУАЦИЈА

21

КОМПЛЕТ ЗА ИТНИ СОСТОЈБИ

Подготвеност за

25

ЗЕМЈОТРЕС

41

ПОПЛАВА

49

ПОЖАР

61

СТУДЕНО ВРЕМЕ И СНЕЖНИ
ВРНЕЖИ

71

ОЛУЈНО НЕВРЕМЕ СО ГРАД И
ГРМОТЕВИЦИ

77

СВЛЕЧИШТЕ

82

КОНТАКТ ДО НАДЛЕЖНИ
ИНСТИТУЦИИ

84

ПРИЛОГ 1 – ПЛАН ЗА ИТНИ
СОСТОЈБИ

92

ПРИЛОГ 2 – ДОКУМЕНТИ
ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЈА
И ДОКУМЕНТИРАЊЕ НА
СОПСТВЕНОСТА

ВОВЕД

Профилот на опасности во Република Северна Македонија се состои од природни и опасности предизвикани од човек, како што се: поплавите, земјотресите, екстремните температури, невремињата со бури проследени со град, сушите, свлечиштата, епидемиите и техничко-технолошките инциденти и катастрофи. Најчести се поплавите со најголем интензитет и магнитуда, настаните поврзани со временските услови се во пораст со поголеми магнитуди, шумските пожари се зголемуваат по зачестеност и со последици по природата и биолошката разновидност, додека земјотресите имаат потенцијално најголемо влијание врз земјата и граѓаните во смисла на загуба на животи и долгорочни штети и загуби на општеството и локалните заедници. На овој профил се надоврзува и пандемијата на КОВИД-19 при што општеството, локалните заедници и поединците се погодени на досега невиден начин, сериозно намалувајќи ја нивната отпорноста и зголемувајќи ги ранливостите и нееднаквостите во општеството.

Граѓаните се активни чинители во намалувањето на ризикот од катастрофи и се вклучени како дел од системот за заштита и спасување² и учествуваат во спроведувањето на мерки и активности за заштита и спасување.

Граѓаните треба да бидат свесни и подготвени да се справуваат со итните и катастрофалните состојби во рамките на своите знаења и можности.

Законот за заштита и спасување потесно ги определува обврските и одговорностите на граѓаните и тие при остварувањето на заштитата и спасувањето во Републиката ги имаат следниве права и должности:

- да учествуваат во заштитата и спасувањето;
- да извршуваат материјална обврска и да се оспособуваат и да се подготвуваат за самозаштита;

2. Службен весник на Република Македонија. Редакциски пречистени текстови. Закон за заштита и спасување (пречистен текст). Член 4. http://www.dzs.gov.mk/public/storage1/files/zakon_2.pdf.

ОПШТИ НАСОКИ ЗА ПОДГОТВЕНОСТ НА ГРАЃАНИТЕ

Граѓаните е неопходно да бидат секогаш подготвени за одговор на итна состојба или катастрофален настан со што ги зголемуваат шансите за успешно справување и опоравок. Учество во заштитата, подготвеноста и справувањето со ризиците и опасностите не е само обврска на институциите туку и на граѓаните, кои преку еден проактивен пристап значително придонесуваат за сопствената и отпорноста на заедницата.

Граѓаните се тие што најдобро ја познаваат својата заедница и средината и можат значително да придонесат во личната и колективната заштита.

Доколку во вашата средина се случи итен или катастрофален настан, на силите за заштита и спасување и другите локални и национални ресурси можеби ќе им треба и до 72 часа да стапат во контакт со вас и да ве спасат. Затоа е неопходно граѓаните да бидат подготвени за заштита и справување со настанот и состојбата, најмалку во овој временски период.

Целта на овој прирачник е да обезбеди совети и препораки за превенција, подготовка, одговор и опоравок од постоечките природни опасности и техничко-технолошките инциденти и несреќи на подрачјето на државата.

Чекори

1

Познавање на опасностите и ризиците во непосредната околина

- › Информациите за опасностите и ризиците во вашата средина може да се добијат од вашата општина, регионалните центри за управување со кризи или подрачните единици на Дирекцијата за заштита и спасување, како и општинските организации на Црвениот крст.
- › Секоја единица на локална самоуправа донесува проценки на загрозеност на подрачјето на општините и Градот Скопје од сите ризици и опасности и проценки на загрозеност на општините и Град Скопје од природни непогоди и други несреќи.

2

Планска подготовка

- › Подготовка на планска документација, запознавање со постапките, процедурите и техниките за заштита и самозаштита. Од вашата општина иницирајте вежбовни активности според изготвените планови и за различни сценарија на справување со постојните опасности.

3

Култура на подготвеност

- › Запознајте се со плановите за подготвеност во вашата работна организација или образовната институција на вашите деца и членовите на заедницата. Секогаш кога посетувате нов објект, кога патувате и престојувате во хотел или посетувате културен, спортски или друг настан, запознајте се со патеките за брзо напуштање на објектите, размислете како би реагирале во случај на земјотрес или пожар и каде би се засолниле.

4

Поврзете се со вашата локална заедница, соседи, пријатели.

- › Во текот на првите **72 часа**, заедницата е неопходно да ги примени сите ресурси за да се справи со првичниот одговор на итната или катастрофалната состојба. Преку социјалните мрежи при што во случај на катастрофален настан подобро ќе споделувате информации и ќе имате редовна комуникација.

5

Редовно информирање

- › Информирајте се за состојбите во вашата средина, потенцијалните опасности, ризиците и заканите
- › Информирајте се преку веб-страниците на надлежните органи, општината, дневниот печат, телевизија и радио, апликации

6

Запознајте се со системот за известување и тревожење

- › Знаците за тревожење претставуваат сигнали со кои се известува и тревожи населението преку инсталираните сирени од системите за тревожење. За известување на населението се користат сите радио и телевизии, дневни весници, електронски медиуми (портали) и оператори на јавните електронски комуникациски мрежи и услуги, со соопштенија и известувања како и со телефонски повици, говорни соопштенија или испраќање пораки.
- › По емитувањето на знакот за опасност, како и по добивање телефонски повик или испраќање порака на мобилните и на фиксните телефони, вклучете ги радио и телевизиските уреди и очекувајте соопштенија и препораки од Центарот за управување со кризи и постапувајте соодветно.

При емитирањето на знакот на опасност од елементарните и природните непогоди и други несреќи, постапките на населението се во зависност од видот на опасностите, вклучувајќи и известување на одговорните служби за итни повици:

195

Центар за
управување со
кризи

193

Територијални
противпожарни
единици

194

Итна
медицинска
помош

192

Полиција

112

Единствен број
за итни случаи

7

Финансиска отпорност

- › Осигурете го вашиот имот, мебел, опрема, вредните предмети од штета од елементарни непогоди или друга непредвидена штета. Сите осигурителни компании што работат во државата го имаат вклучено овој вид осигурување во своето портфолио.
- › Имајте при рака определен паричен износ во домашна и странска валута, во ситни апоени, кој ќе ви овозможи полесно да ги пребродите првите денови по итниот или катастрофалниот настан.

8

Заштитете ги вашите домашни миленичиња

- › Домашните миленици треба да бидат дел од плановите за подготовка

Хоризонтална прејорака: Во рамките на овие активности вклучете ги и членовите на вашата заедница што имаат посебни потреби, имајќи ги предвид нивните потреби и способности, како и видот на помошта и поддршката кои се неопходни за да се справат со настанот.

ПЛАН ЗА ИТНИ СОСТОЈБИ

Планот за итни состојби е алатка што му овозможува на граѓанинот или заедницата да ги документира основните информации, потребите и мерките за справување со настанот, начинот за комуникација.

Препорачливо е секое домаќинство да има ваков план, бидејќи во текот на првите 72 часа од настанот неопходно е да примениме мерки и постапки за заштита и самозаштита.

- ▶ Подготовката на планот потребно е да биде инклузивна, со учество на сите членови на заедницата, при што сите членови имаат своја одредена улога и се запознаени со неговата содржината.
- ▶ Се чува на лесно достапно место во домот, со кое сите членови на заедницата се запознаени. Пожелно е да имате и дигитална копија од документот, како и да имате примерок во

комплетот за итни состојби и за секој член од заедницата, поодделно.

- ▶ Планот за итни состојби неопходно е да биде редовно ажуриран или по секоја промена во заедницата, по определен настан или по истекот на време, на пр. 2 години.
- ▶ Планот за итни состојби содржи информации и податоци за контакт-лицата на заедницата во и надвор од погодената област преку која членовите на заедницата би комуницирале доколку се раздвоени и би ги информирале контактите за нивната состојба и потребите.
- ▶ Планот за итни состојби ја содржи и скицата и рутите за брзо напуштање на домот или објектот. Исто така, содржи и информации за документите за идентификација и документирање на сопственоста.
- ▶ За планот за итни состојби нема пропишана содржина, па затоа како прилог е дадена негова предлог-структура, која може да ви помогне во изготвувањето.

БРЗО НАПУШТАЊЕ НА ОБЈЕКТ И ЕВАКУАЦИЈА

Брзото напуштање на домот или објектот се спроведува со цел во најкус можен временски рок на организиран и претходно извежбан начин членовите на заедницата да го напуштат него и да се упатат на претходно определената сигурна локација или на друга безбедна локација.

Во учество на сите членови на заедницата и во консултација со стручни лица, доколку е потребно се определува рутата на брзо напуштање и сигурната локација.

- » **Доколку сте во можност подгответе и скица за брзо напуштање на која ќе ги нанесете патеките на движење од секоја просторија, излезите, локациите на чување на планот за итни состојби, документите за идентификација, сопственост и комплетот за итна состојба.**

- › Идентификувајте неколку локации што би можеле да бидат собирно место за вашата заедница и неколку пати извежбајте го брзото напуштање од домот и пристапот до нив, притоа забележувајќи ги сите постоечки и можни препреки и решенија за нивно совладување.
- › **Доколку во вашата заедница има лице со посебни потреби или со физичка попреченост, определете член од заедницата што ќе му помогне во брзото напуштање на објектот.**
- › Доколку имате домашно милениче, погрижете се брзо да го напушти објектот со вас.
- › Секогаш трудете се да ги исклучите доводите на струја, вода, гас, исклучете ги апаратите на бела техника од струја.
- › Не враќајте се во домот или објектот, сè додека надлежните органи не го дозволат тоа.

Една од мерките за заштита и спасување пропишана во Законот за заштита и спасување од страна на надлежните институции е да се нареди примена на **мерката за евакуација.**³

3. Службен весник на РМ, бр. 101 од 27.7.2010 година. Влада на РМ. Уредба за спроведување на мерката заштита и спасување – евакуација на населението. <https://tinyurl.com/64nsdzvm>

Со мерката, населението од подрачјето од кое се врши евакуација може да се евакуира во друга општина. **Евакуацијата на населението во група општина не смее да доведе до нарушување во извршувањето на нејзините надлежности.** Евакуацијата може да биде целосна (се евакуираат сите граѓани од определено подрачје) и делумна (определен дел од населението што е најзагрозено). Определените категории население што подлежат на евакуацијата се: децата до седум години возраст, бремените жени, мајки со деца до седум години возраст, деца до 14 години без родители или чии родители се ангажирани во заштитата и спасувањето и одбраната, тешко болни и неподвижни лица.

Евакуацијата може да биде од 15 дена до една година. Надлежна институција за спроведување на мерката за евакуација на населението е Дирекцијата за заштита и спасување.

- ▶ Доколку се евакуирате употребувајќи моторно возило, секогаш дополнувајте го резервоарот штом дојде до половина капацитет. Запознајте се со рутите на евакуација и информирајте се за густината на сообраќај.
- ▶ Проучете ги и алтернативните патишта и алтернативните начини на евакуација, со употреба на организиран превоз.

- › Доколку вашата заедница или нејзини членови подлежат на евакуација, информирајте ги надлежните органи за специфичните медицински и други потреби. Понесете ги со вас вашите домашни миленичиња и доколку собирното или прифатното место дозволуваат нивно сместување. Во спротивно, осигурајте им храна за одреден период.
- › Информирајте ги заедничките контакти во областа и надвор од неа за евакуацијата и локацијата на собирното или прифатното место.
- › Доколку имате време, секогаш трудете се да ги исклучите доводите на струја, вода, гас, исклучете ги апаратите на бела техника од струја.
- › Со вас понесете ги планот за итни состојби и документите за идентификација и документирање на сопственоста, комплетот за итни состојби и вредни предмети.
- › Доколку сте евакуирани на организиран начин следете ги упатствата и советите од надлежните органи, а доколку се евакуирате сами, бидете информирани за последните настани и препораки или преку социјалните медиуми или преку радиоприемникот на батерии.

- › Редовно комуницирајте со заедничкиот контакт и останатите членови на семејната заедница за својата состојба и локација, во случај на раздвоеност на заедницата.
- › По завршувањето на евакуацијата, вратете се во домот или објектот, штом надлежните органи го дозволат тоа.
- › Во домот влезете внимателно поради можност од повреди во зависност од типот на опасноста. Вклучете ги доводите на струја, гас, вода и сл., само по одобрувањето на надлежните органи.
- › Пријавете го секое видливо оштетување на домот и имотот на надлежните органи.

КОМПЛЕТ ЗА ИТНИ СОСТОЈБИ

Секој поединец или секоја домашна заедница неопходно е да има домашен комплет за итни состојби што ќе ги содржи основните работи и намирници што ќе му овозможат подготвеност во случај на итна состојба или катастрофа и полесно поминување на првите 72 часа од неа.

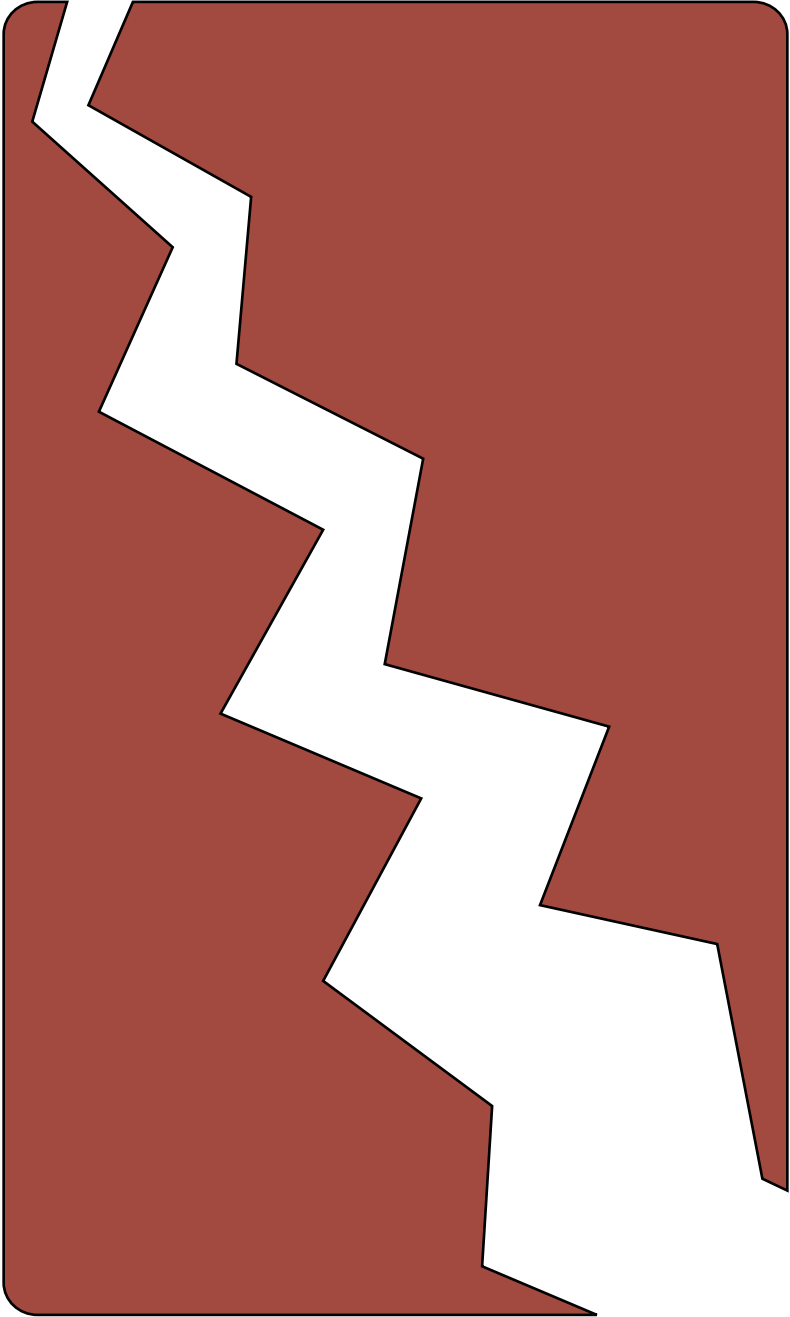
Комплетот пожелно е да се чува на достапно место во домот или објектот што ќе обезбеди лесен пристап при негово брзо напуштање. Со оглед на фактот дека комплетот содржи продукти и намирници што имаат одреден рок на траење неопходно е да се врши редовна проверка и дополнување на комплетот. Вообичаена содржина е следнава:

- » Вода – препорачаната количина е два литри вода по лице, во шишиња од 0.5 л. Доколку поседувате домашно милениче, предвидете соодветна количина вода.
- » Сок или витамински пијалак на растворање за првите три дена.

- › Храна што не се расипува лесно (конзервирана и сушена храна, енергетски плочки и сл.). Доколку поседувате домашно милениче, предвидете соодветна количина храна.
- › Таблети - хлор за дезинфекција на вода.
- › Мултифункционално џебно ноже или отворач за конзерви.
- › Батериска лампа со комплет на резервни батерии.
- › Запалка и кибрит.
- › Пренослив радиоприемник на батерии со комплет резервни батерии.
- › Звучно свирче за лицето и за секој член од заедницата.
- › Комплет од КН95 маски за лице (најмалку по две за секој член на заедницата).
- › Пренослив прибор за прва помош;
- › Медицинска терапија и основна медицинска документација со дијагноза на хронични болести и резервни рецепти.
- › Лекови без рецепт за главоболка, дијареја, алергија и сл.
- › Основен прибор за тоалетна хигиена.
- › Основен прибор за интимна женска хигиена.

- › По потреба - резервни очила и контактни леќи со раствор за миење.
- › Посебни помагала: пелени, млеко во прав, апаратче за мерење шеќер во крв, пенкало за инсулин
- › Документи за идентификација (пасош, лична карта, возачка дозвола, банкарски картички)
- › Копија на планот за евакуација на заедницата, контакт-листата и други документи на заедницата.
- › Резервен комплет на клучеви од домот, возилото, деловната просторија и други објекти.
- › Полнач за мобилен телефон и батерија за полнење за минимум две полнења (10,000 mAh)
- › Мал износ парични средства во помали апоени.
- › Локална географска карта.
- › Тетратка и пенкало.
- › Игри, карти и книги за децата.

Оваа листа не е финална. Доколку лицето или заедницата имаат потреба од дополнителни артикли, поради специфичните потреби и сл., неопходно е тие да бидат вклучени како резерва.



ЗЕМЈОТРЕС

Најизложени сеизмички подрачја се Пехчевското, Валандовското, Скопското, Дебарското и Охридско-поградечкото. Најчесто употребувана скала за земјотреси е Европската макросеизмичка скала - EMS-98 според која земјотресите се класифицираат во 12 степени. Чувството, влијанието и магнитудата на земјотресите се претставени во табелата дадена подолу. Земјотресите најчесто траат многу кратко, само неколку секунди, но можат да траат и до минута. Смртните случаи и повредите при земјотрес најчесто настануваат од објектите што се рушат, предметите што паѓаат, рушењето конструкции, столбови и сл., кршењето на стаклото, како и од пожарите што настануваат како последица на земјотресите.

EMS - 98 Интензитет	Чувство	Ефекти на земјотресот	Магнитуда (приближна вредност)
I	Не се чувствува	Не се чувствува.	2
II	Едвај се чувствува	Вибрациите ги чувствуваат само одредени луѓе што мируваат во куќите, особено на горните катови од зградите.	
III	Слаб	Вибрациите се слаби и се чувствуваат во затворени простории од неколку луѓе. Луѓето во мирување чувствуваат нишање или слаб трепет. Забележливо тресење на многу предмети.	3
IV	Прилично се чувствува	Земјотресот го чувствуваат многу луѓе во затворени простории, малкумина на отворено. Неколку луѓе се разбудени. Нивото на вибрации е веројатно заstraшувачко. Се тресат прозорците, вратите и садовите. Висечките предмети се лулаат. Нема оштетувања на зградите.	

V	Јак	Земјотресот повеќемина го чувствуваат внатре, многумина на отворено. Многу луѓе што спијат се будни. Неколкумина трчаат на отворено. Треперат цели делови од сите згради. Голем број предмети значително се нишаат. Садовите и чашите тропаат. Вибрациите се силни. Висечките предмети паѓаат. Вратите и прозорците се отвораат или затвораат.	4
VI	Лесно оштетувачки	Се чувствува од сите што се внатре и од повеќето на отворено. Многу луѓе во зградите се исплашени и бегаат на отворено. Предметите од сидовите паѓаат. Мало оштетување на зградите; на пример, тенки пукнатини во малтерот и мали парчиња од сидниот малтер паѓаат.	5

VII	Оштетувачки	Повеќето луѓе се исплашени и трчаат на отворено. Мебелот се поместува и многу предмети паѓаат од полиците. Многу згради претрпуваат мала до умерена штета. Пукнатини во ѕидовите; делумно пропаѓање на оџациите.	5
VIII	Големи оштетувања	Мобелот може да се преврти. Многу згради претрпуваат оштетувања: оџациите паѓаат; се појавуваат големи пукнатини во ѕидовите и неколку згради може делумно да се урнат. Може да се забележи од луѓе што возат автомобили.	6
IX	Деструктивен	Спомениците и столбовите паѓаат или се искривуваат. Многу обични згради делумно се рушат, а неколку целосно се рушат. Прозорците се кршат.	7

X	Многу деструктивен	Многу згради се уриваат. Може да се забележат пукнатини и одрони.	7
XI	Разурнувачки	Повеќето згради се уриваат.	8
XII	Целосно разурнувачки	Речиси сите објекти се уништени. Тлото се менува.	

Практичните општи совети за граѓаните со цел за превенција на земјотреси се следниве:

- » **Побарајте го основниот проект или проектот на изведени работи на домот или објектот, и идентификувајте ги носечките внатрешни ѕидови и греди, обележети ги со налепници и запознајте ги членовите на вашата заедница за да знаат каде да застанат во случај на земјотрес. Исто така, идентификувајте ги отворите на вратите што имаат греда над рамката или се направени од цврста каса.**
- » Извршете преглед на мебелот (полицы, ормани, огледала, шкафови, светлосни тела и сл.) и опремата (бела техника, грејни тела, клима уреди) во домот или објектот со цел да извршите нивно обезбедување од паѓање или поместување во случај на земјотрес т.е. зацврстување со аголни лајсни или слични и блокирање на тркалата. Креветите е потребно да се поставуваат подалеку од прозорците или од масивниот мебел и огледала. Потешките предмети поставувајте ги на подолните полицы, а кршливите предмети чувајте ги во затворени шкафови. Лесно запаливите течности, хемикалии немојте да ги чувате до извор на топлина, за да спречите настанување пожар.

- › Во согласност со Планот за итни состојби, обележете ја патеката за евакуација. На неа не поставувајте мебел, опрема и други пречки. Најмалку еднаш годишно вежбајте брзо напуштање на домот или објектот во случај на земјотрес применувајќи ги техниките за засолнување, заштита и самозаштита од земјотрес и мерејќи го времето на реакција. Определете локација/точка за собирање во случај на земјотрес која е на доволно безбедно растојание од домот или објектот и не е загрозена од летачки или паѓачки предмети.
- › Извршете дополнително зацврстување на оџакот и други објекти и инсталации на покривот, на пример антени, како и настрешници и други конструкции на и околу објектот.
- › Секогаш кога посетувате надворешен објект во подрачје кое е сеизмички активно, запознајте се со планот за евакуација и локациите на кои би можеле да се засолните во случај на земјотрес.
- › Имајте предвид дека како последица на земјотресот, ќе дојде до прекин на доводите на струја, вода, телекомуникации. Исто така, можеби ќе се вклучат противпожарните инсталации и алармите. Не паничете поради тоа.

- › Не користете лифт или скали за брзо напуштање на објектот, ниту за време на ударот, ниту по завршувањето на земјотресот, сè додека не добиете информација дека е безбедно.

Постапки и процедури за заштита во случај на земјотрес

Спуштете се, покријте се и издржете (Drop, Cover and Hold on)

- › Основно правило е за време на земјотрес да останете смирени, да размислувате рационално. Не трчајте и не излегувајте или влегувајте во домот или објектот. Паниката може да резултира со погрешни чекори и евентуални несакани последици.
- › Доколку сте во затворен простор, останете мирни, спуштете се на подот за да одржите стабилност на телото, покријте ги главата и вратот со рацете или со перница или перниче за да се заштитите од ударот на паѓачки предмети. Отползете до најблиската цврста маса или клупа и сокријте се под неа, држејќи ја со едната рака. Доколку во вашата близина има внатрешен носечки ѕид или греда, или врата со греда над рамката, или рамка од

цврста каса, застанете под нив, покривајќи ги главата и вратот. Ако не можете да најдете соодветно засолниште, отползете до внатрешниот сид, клекнати и свртени со грбот до сидот покривајќи ги главата и вратот. Ако сте во кревет и немате време да се засолните, останете во кревет, и со перницата и со рацете покријте ги главата и вратот. Доколку над креветот има масивен лустер или светилка, тогаш засолнете се покрај креветот или внатрешниот сид, покривајќи ги главата и вратот. Не излегувајте на балкон или тераса.

- **Лицајта со телесен инвалидитет или во инвалидска количка**, неопходно е да ги закочат тркалцата, да се наведнат нанапред, да ги покријат со перница, перниче ќебе и со рацете главата и вратот и да останат мирни сè додека не запре тресењето. Ако не можат самите да го направат ова, помегнете им доколку сте во нивна близина.
- Доколку имате **домашни миленици**, држете ги до себе или засолнете ги под цврст предмет или дел од објект.
- Општа препорака е да останете подалеку од надворешните сидови, прозорците, вратите, ормарите и плакарите, изворите на топлина, на пр. печки, масивни апарати од

бела техника, огледала, лустери и поголеми висечки светлосни тела и сл. кои би можеле да се затресат или придвижат како резултат на земјотресот.

- Доколку се наоѓате во **висококаџница** за време на земјотресот, применете ги постапките наведени погоре. Имајте предвид дека висококатниците подолго време се нишаат како резултат на земјотресот.
- Доколку се наоѓате во **јавен објект**, засолнете се под цврста маса или клупа, или застанете под носечки ѕид, греда, врата или засолнете се покрај внатрешниот ѕид, применувајќи ги техниките и постапките за заштита. Не напуштајте го објектот сè додека не запре тресењето. Доколку сте во **пројавница за шексџил или облека**, доближете се до количката за купување, спуштете се на земја со рацете покривајќи ги главата и вратот. Ако сте во **шеџар, кино или сџорџска сала**, симнете се на подот пред вашето седиште или навалете се нанапред колку што можете, со рацете покривајќи ги вратот и главата. Доколку во моментот на земјотресот сте во **шрџовски ценџар**, спуштете се на земја со рацете покривајќи ги вратот и главата, подалеку од стаклени излози, вентилациони канали, големи рафтови/полици или рекламни паноа. Во сите овие ситуации настојувајте да бидете подалеку од масата луѓе која панично се

обидува да го напушти објектот. Ако со вас има дете или возрасен човек или лице со посебни потреби, држете ги за рака и бидете заедно.

- Доколку сте на **отворено**, засолнете се на отворен простор, подалеку од згради, објекти, инфраструктурни објекти и конструкции, рекламни паноа, столбови за осветлување или високи дрвја. Имајте предвид дека како резултат на земјотресот може да дојде до паѓање оцаи, кровови или делови од кровни конструкции, антени, фасади, олуци, прозорци, ролетни и сл. Штом се најдете на отворен простор, спуштете се на земја, заштитете ги главата и вратот со рацете, чанта или сличен предмет и внимавајте на летачки или предмети и објекти што паѓаат.
- Доколку сте во **возило**, сопрете го движењето, паркирајте на крајната десна страна од патот, доколку таа е безбедна. Не застанувајте под натпатници, мостови, во близина на згради и др. објекти, столбови и конструкции, рекламни паноа или големи дрвја. Изгасете го моторот, подигнете ја рачната сопирачка, вклучете ги четирите трепкачи, останете врзани со сигурносниот појас и вклучете го радиото за да ги слушнете најновите информации во врска со настанот. Доколку се наоѓате во **авиобус, воз или групно превозно средство за јавен транспорт**, цврсто држете се за рачките за држење.

Постапки за спасување од урнатини

- ▶ Доколку сте заробени во урнатините на домот или објектот, како последица на земјотресот, најважно е да останете смирени и прибрани. Обидете се да ја дознаете вашата моментална позиција, ориентирајќи се во дадениот простор. Притоа, не придвижувајте се или не мрдајте со цел да не предизвикате придвижување на урнатините и оштетената градежна структура.
- ▶ Покријте ги носот и устата со марамче или парче ткаенина или облека со цел да спречите навлегување прашина. Не палете запалка или кибрит.
- ▶ Доколку поседувате звучно свирче силно свирнете. Ако има мобилна комуникација и имате мобилен уред, испратете порака или јавете се на вашиот контакт, пријател или на 195 (112) за да ја пријавите вашата состојба.
- ▶ Ако сте притиснати од градежен материјал, внимателно отстранете го и внимавајте да не се повредите дополнително. Доколку видите можен излез, проценете ја состојбата, обидете се да излезете без да ги поместувате паднатите делови од структурата, со цел да не се случи дополнително разрушување.

По земјотресот

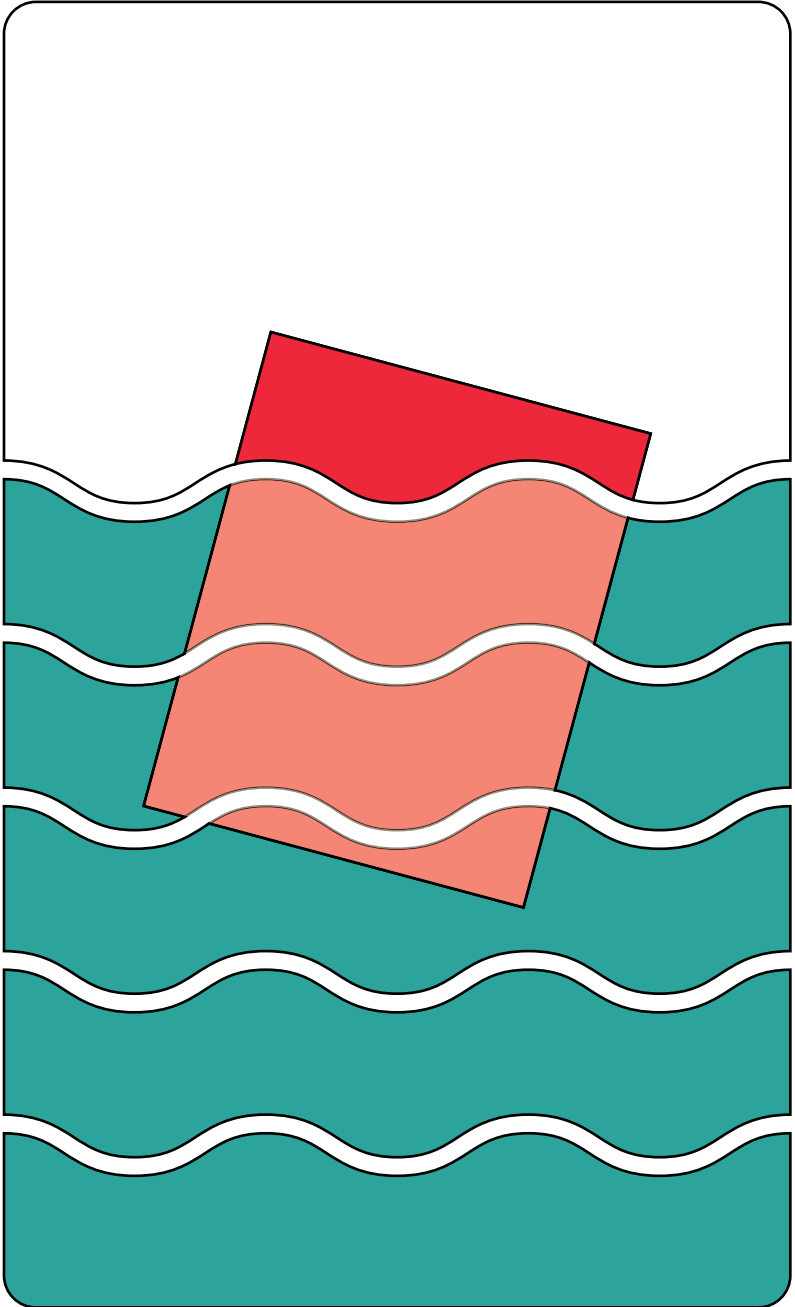
- » По првиот удар, **вообичаено е да следат повеќе последователни потреси** и тоа во временски период од неколку минути до неколку последователни дена или седмици. Овие потреси се во функција на смирување на тлото, но сепак може да предизвикаат паника, повреди и оштетувања и со цел за заштита и спасување се применуваат горенаведените техники и постапки.
- » **Останете на местото на засолнување со заштита на главата и вратот сè додека тресењето на тлото не престане. Штом престане, бројте до 30, ставете ја KN95 заштитната маска за лице и понесете го комплетот за итни состојби и документите за идентификација и документирање на сопственоста, доколку ги поседувате со вас, исклучете ги доводите на електрична енергија, гас, вода, телекомуникации.**
- » **При напуштањето на домот или објектот, предност имаат мајките со деца, постарите граѓани, болните лица, лицата со попреченост заедно со нивните придружници. Обезбедете и домашните миленици да го напуштат домот или објектот со вас. Кога ќе го напуштите, оддалечете се на безбедно растојание од него собирајќи**

се на отворен простор, точката за собирање или друга безбедна локација и внимавајте од летачки или објекти што паѓаат.

- Обидете се да стапите во контакт со членовите на вашата заедница и информирајте го заедничкото лице за контакт наведувајќи ја вашата состојба и локација во случај да сте одвоени од членовите на заедницата. По ударот, во најголем број случаи, телекомуникациските линии се во прекин, поради тоа бидете трпеливи и доколку воспоставите контакт, зборувајте во куси интервали. Доколку воспоставите контакт со сите членови и ако сте во иста област, сретнете се на закажаното место. Доколку некој член не е достапен или не се знае за неговата/нејзината состојба, информирајте ги надлежните органи и општинската организација на Црвен крст.
- **Избегнувајте користење на вашето возило за да не ја попречите работата на надлежните органи. Но, доколку земјотресот ве затекнал во возило, проценете ја состојбата на терен и на самата патна инфраструктура или евентуален застој на патниот правец. Продолжете го движењето како што е планирано доколку е возможно. Избегнувајте застанување и имајте предвид дека може да дојде до рушење на патната инфраструктура, свлекување на земјиштето околу патот, како и оштетување на хоризонталната и вертикалната патна сигнализација.**

- ▶ Не враќајте се во домот или објектот без да биде дозволено тоа од страна на надлежните органи доколку видливо можат да се забележат пукнатини и оштетувања или прекин на комуналната инфраструктура. Фотографирајте ги нив. Побарајте брза проценка на објектот, а во случај на поголеми оштетувања пријавете штета кај општинската комисија за проценка на штети од елементарни непогоди и осигурителната компанија во случај да имате негова полиса за осигурување од ризикот на земјотрес.
- ▶ Доколку објектите се значително оштетени и не евозможен престој, тогаш надлежните органи ќе организираат евакуација на населението со сместување на претходно определена сигурна локација. Доколку чувствувате потреба, побарајте психосоцијална помош од страна на стручните лица од Црвен крст.
- ▶ Во отстранувањето на последиците, службите и силите за заштита и спасување на задолжените субјекти што учествуваат во заштитата и спасувањето од урнатини, може да се ангажираат и употребуваат во спроведување асанација на теренот, расчистување на урнатините, гасење пожари, РХБ-деконтаминација и други активности условени од настанатите последици.⁴

4. Службен весник на РМ, бр. 100 од 23.7.2010 година. Влада на Република Македонија. Уредба за спроведување на мерката заштита и спасување од урнатини. <https://tinyurl.com/297z5vjf>



ПОПЛАВА

Општи совети и мерки за заштита од поплави

Доколку се погледне профилот на опасности на државата ќе се воочи дека поплавите претставуваат опасност број еден т.е. според нивната зачестеност, интензитетот и последиците врз државата и населението. Општините и Град Скопје се надлежни за заштита и одбрана од поплави и друго штетно дејство на водите во урбаните подрачја, додека надвор од нив се правните лица што управуваат со водостопанствата, вклучително и уредување и одржување на коритата и каналите во нивното подрачје.⁵

Што да направите да се заштитите:

- › Информирајте се за опасноста од поплави во вашата средина, особено доколку живеете во низински области близу до речните корита или потоци, суводолици, порои, канали за наводнување и одведување на водата, во крајбрежните појаси на езерата и акумулациите или низводно од брани и акумулации.

5. Закон за водите – неофицијален консолидиран текст. Членови 122, 124, 126, 132, 141, 143.
<https://tinyurl.com/58xwtmfp>

- » **Запознајте се со мапите на опасност од поплави што можат да се најдат кај надлежните органи (на пр. општините, регионалните центри за управување со кризи или подрачните одделенија на Дирекцијата за заштита и спасување; Во согласност со поплавниот бран и степенот на опасност од поплави планирајте имплементирање на соодветни мерки за заштита.**
- » Избегнувајте градење нови објекти во места со ризик од поплава, а постоечките објекти зајакнете ги за заштита во случај на поплава.
- » Осигурајте го својот имот и сопственост од ризикот од поплави.
- » Побарајте ги маркерите на поплавниот бран во вашата близина и запознајте се со насоките на сигурна, безбедна и навремена евакуација и собирните места во вашата средина во случај на поплава.
- » Доколку вашиот дом или објект е во зоната на поплавниот бран или е изложен на опасноста од поплави, по можност изградете го на подигната основа или доколку е на два или повеќе ката, пренесете ги вредните работи, опрема, апарати на бела техника на горниот кат. Исто така, не чувајте работи и опрема во визбата или подрумските простории.

- › Доколку живеете во индивидуален објект, снабдете се со материјали од кои можете да направите времена заштита од водниот бран, како што се пластични вреќи, песок, трупци, земја за насипи. Ако поплавата е неизбежна и надоаѓачка, не поставувајте заштитни вреќи околу куќата со цел да не се направи дополнителен притисок врз ѕидовите и конструкцијата. Надојдената вода слободно нека се движи и нека ги поплави подрумските простории со цел да се изедначи притисокот на градежната конструкција.
- › Спречете го повратниот проток на вода, особено во канализацијата со инсталирање на неповратни вентили и слични инсталации.
- › **Не фрлајте смет и предмети во речните корита, потоците, каналите, суводолиците, пороите, шахтите и атмосферската канализација, бидејќи во случај на поплава, нивното затнување може да предизвика сериозни последици по животот и имотот на граѓаните.**
- › **По добивањето на известување за поплава или во случај на надоаѓачка поплава, веднаш организирано напуштете го објектот или доколку не можете да го сторите тоа на сигурен начин поради висината на водата, засолнете се на горниот кат или на кровната конструкција.**

Пренесете ги вредните предмети на горниот кат, како и домашните миленици.

- ▶ Доколку сè уште сте во објектот, особено бидете внимателни за време на ноќните часови. Организирајте дежурство за следење на состојбата со поплавата и известувањата на надлежните органи.
- ▶ Ако се наоѓате на горните катови и мобилната телефонија функционира, известете ги надлежните органи за вашата локација на 195 (112) или комуницирајте со контакт-лицето.
- ▶ Доколку сте на отворено, веднаш засолнете се на повисока локација. Доколку живеете на село, домашните животни и стоката засолнете ги со вас на повисокото земјиште, а доколку тоа не е можно, тогаш пуштете ја слободно.
- ▶ Во случај на организирана евакуација, одете по рутите што ви се зададени и не отстапувајте од нив. Ако одите пешки, не одете низ вода која се движи, бидејќи и 15 сантиметри длабока вода може да ве собори на земја.
- ▶ Доколку се евакуирате со возило, следете ја зададената рута и бидете свесни за опасностите и предизвиците во текот на евакуацијата. Не возете низ поплавените подрачја или низ длабока вода, бидејќи не само што може да доведе до прекин на работа на моторот туку и

длабочината од 30 сантиметри може сериозно да ја наруши стабилноста на возилото и може да го занесе или повлече со себе.

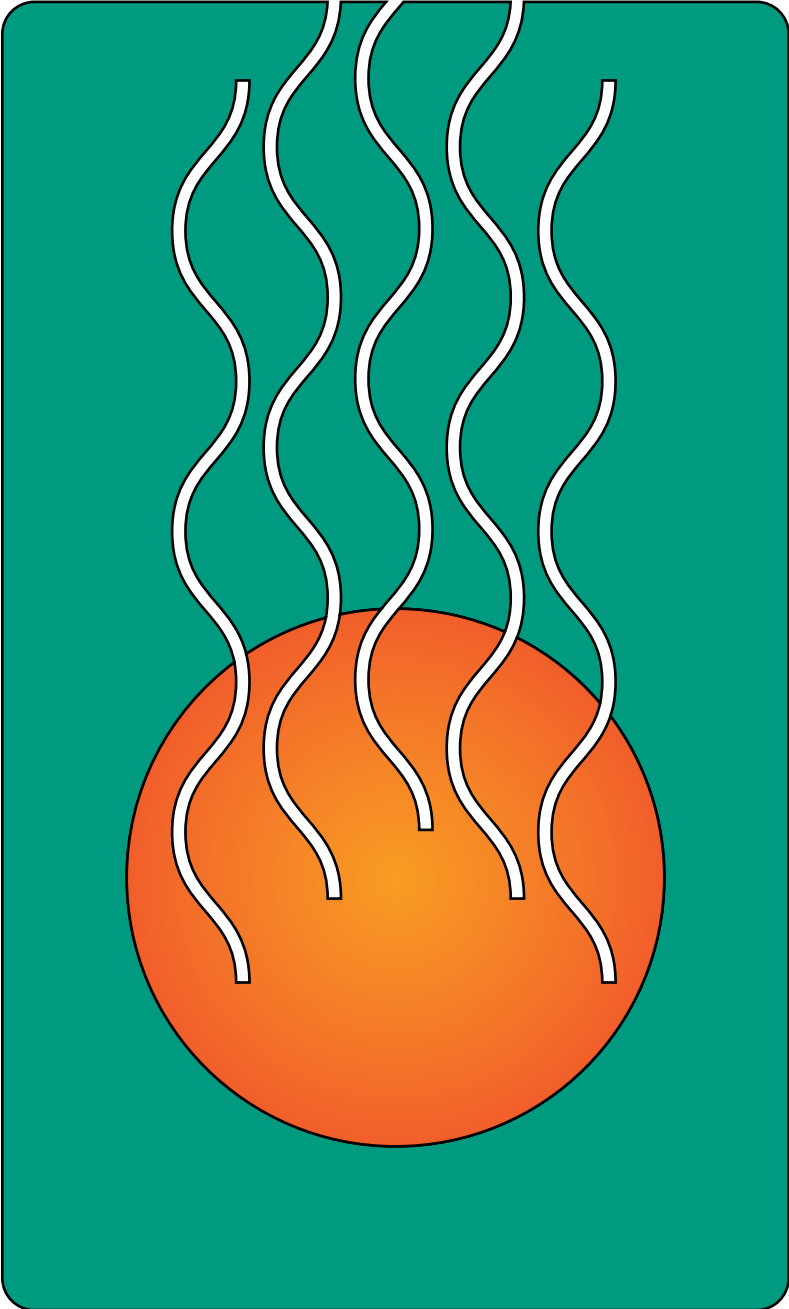
По поплавата

Доколку сте го напуштиле домот или објектот или сте организирано евакуирани, можете да се вратите назад само доколку е тоа безбедно и е дозволено од страна на надлежните органи.

- Доколку сте го напуштиле домот или објектот или сте организирано евакуирани, можете да се вратите назад само доколку е тоа безбедно и е дозволено од страна на надлежните органи. Бидете внимателни во движењето бидејќи патната инфраструктура може да биде оштетена.
- Извршете визуелна инспекција на објектот и имотот, како и предметите во него и доколку забележите видливи оштетувања, фотографирајте ги за да послужат како прилог во пријавата за штета. Во случај на поголеми оштетувања и последици, пријавете штета кај општинската комисија за проценка на штети од елементарни непогоди и осигурителната компанија во случај да имате полиса за осигурување која го вклучува ризикот од поплава.

- ▶ Штом влезете во објектот, внимавајте на паднати електрични кабли и други оштетувања.
- ▶ Проверете ги приклучоците до комуналната инфраструктура и доколку се во прекин известете ги јавните комунални претпријатија и операторите.
- ▶ Не користете ги електричните апарати доколку се оштетени или се во контакт со вода. Користете ги само во случај да утврдите дека се безбедни за користење.
- ▶ Водата од водоводниот систем може да ја користите само по добивањето на известување дека е безбедна за користење и за пиење. Доколку имате бунари, водата е неопходно да биде испумпана и тестирана дали е за употреба.
- ▶ Подните, ѕидните и сите други површини кои биле во контакт со водата од поплавата неопходно е да бидат темелно исчистени и дезинфицирани. Со чистење започнете уште додека површините се влажни, бидејќи на микроорганизмите им е доволно да се развијат на влажни површини во рок од 48 часа. При чистењето потребно е да се носи заштитна облека (маска за нос и лице, ракавици, гумени чизми).

- › Вклучете се во работата на волонтерите што организираат акции за чистење и опоравување од поплавите секогаш кога тоа е возможно и помогнете им на сограѓаните што имаат потреба од соодветн помош за опоравок.
- › Доколку чувствувате потреба по поплавата, побарајте психосоцијална помош од страна на стручните лица од Црвен крст.



ПОЖАР

Пожарите на територијата на државата се манифестираат како пожари на отворено, шумски пожари и пожари на објекти.

Пожарите на отворен простор се во најмал број и честопати се прелеваат во шумски пожари.

Општи совети и мерки за заштита од пожари во домаќинствата и објектите

- › Секое домаќинство или организација неопходно е да преземе мерки и активности за заштита од пожари, било како структурни или неструктурни мерки и постапки.
- › Во домот или објектот неопходно е да имате соодветни противпожарни апарати, исто така пожелно е да имате детектори за дим или дојавувачи на пожар.
- › Доколку живеете во колективна станбена зграда со повеќе од четири стана потребно е да се има „Пожарен куќен ред“⁶, поставен на видно место во објектот. Пожарниот куќен ред содржи: мерки за заштита од пожари соодветна на животните и работните услови во објектот; организација на заштита од пожари; упатство за постапка во случај на пожар.
- › Хидрантската мрежа за гасење пожар неопходно е да биде функционална и редовно тестирана. Покрај неа, секој објект треба да има и алат, опрема (лопати и сл.), сад со песок и сл. Голем дел од висококатниците, па дури и некои од пониските објекти

6. Службен весник на Република Македонија. Редакциски пречистени текстови. Закон за заштита и спасување (пречистен текст). Член 79. http://www.dzs.gov.mk/public/storage1/files/zakon_2.pdf

имаат надворешни противпожарни скали и тие потребно е да бидат функционални и пристапот и движењето по нив не треба да биде попречувано од какви било предмети и објекти.

- ▶ Следното ниво на превенција е вклучување на ризикот од пожар во осигурителната полиса на имотот.
- ▶ **Доколку во вашата семејна заедница има лице со телесен инвалидитет во инвалидска количка, тогаш излезните рути приспособете ги на нејзината димензија. Пожелно е да набавите противпожарно ќебе со кое би го покриле лицето и количката за безбедна евакуација.**
- ▶ Редовно чистете ги подрумските, таванските и помошните простории, како и гаражите од ѓубре, весници, запаливи материјали, мебел, гуми и сл. Во домот или објектот не чувајте запаливи материјали, а доколку имате ограничена количина за употреба, тогаш чувајте ги подалеку од извор на топлина.
- ▶ Не преоптоварувајте ги продолжните кабли со неколку уреди вклучени одеднаш и користете продолжни кабли со осигурач. Редовно контролирајте ја состојбата на електричната инсталација и заменета ја целосно или делумно и на најмал знак на оштетување.

Веднаш исклучете ги од струја и заменете ги сите светлосни тела и светилки што се топли на допир или што искрат. Редовната контрола исто се однесува и на грејните тела.

- › Не пушете во кревет бидејќи може да заспиете, а неизгасеното догорче од цигарата да предизвика пожар.
- › Инвеститорот во проектната документација за изградба на објекти, како и за објекти на кои се врши реконструкција - пренамена е должен да изготви посебен елаборат за заштита од пожари, експлозии и опасни материји.

Општи совети и мерки за заштита од пожари на отворено и шумски пожари

- › Не фрлајте запалени цигари или догорчиња на отворен простор, не палете стрништа, трева или вегетација, како и скара на отворен простор во близина на шуми. Доколку работите на отворен простор со алат што искри, имајте ПП-апарат во ваша близина.
- › **Доколку живеете во објект опколен со шума или буйна вегетација (куќа, викендица, куќа на село и сл.) во осигурителната полиса на имотот, вклучете го и ризикот од пожари.**

- › **Редовно чистете го просторот околу вашата куќа во периметар од 15 – 20 м околу вашата надворешна ограда отстранувајќи ги сувите гранки, паднатите лисја и останатиот запалив материјал.**
- › Употребете огноотпорни материјали за вашата кровна конструкција (на пр. огноотпорни керамиди или покривен материјал) и надворешна фасада (на пр. самогасечки стиропор и сл.).
- › **Доколку вашиот дом или објект е подалеку од град, село, урбанизирана населба и во близина на шума, тогаш во дворот инсталирајте резервоар за вода што ќе се полни и од водоводната мрежа и од дождовница, а меѓу другото ќе може да се користи и за гасење пожар.**

Пожари во домаќинствата и објектите

- › Доколку забележите пожар во домаќинството или објектот, веднаш јавете се на бројот 193 (192) и смирено и разбирливо дајте ги основните информации за настанот: адреса, влез спрат, стан, број на лица, лица со посебни потреби и сл. Алармирајте ги членовите на заедницата и соседите гласно викајќи и брзо напуштете го домаќинството или објектот.

- › Исклучете ги доводите за електрична енергија и гас, како и греењето доколку сте во можност. Ако е зафатена една просторија, затворете ги вратите и обидете се да го изгасете со домашниот ПП-апарат. Пожарот на електричната инсталација никогаш не гасете го со вода. Сепак, доколку е исклучен доводот на електрична енергија, тогаш може да се гаси со вода. Пожарите од масло може да се изгасат со белило, сол или покривање на тенџерето на шпоретот. Ако брзо се проширува, веднаш напуштете го домаќинството или објектот, затворајќи ги вратите зад себе за да се намали дотокот на кислород во просторијата.
- › Не користете лифт, ако живеете во повеќекатница. Секогаш прв излез нека ви бидат пожарните скали. Ако нема пламен на фасадата, излезете на балконот или терасата, при што ќе ја затворите вратата зад себе за да спречите доток на кислород.
- › **Ако не сте во можност да го напуштите станот, поставете влажни крпи околу вратата и чекајте да дојдат пожарникарите.**
- › Доколку облеката ви е зафатена од пламен, застанете, покријте го лицето со рацете, легнете на земја и превртете се налево и надесно неколку пати, додека не се изгаси оганот. Ако друго лице е зафатено, тогаш изгасете го со

палто, крпа, кебе или сличен материјал, но никако со раце. Доколку настанале изгореници, третирајте ги со ладна вода неколку минути и покријте ги со чиста крпа додека не дојде итната медицинска помош.

- По завршувањето на пожарот, можете да се вратите само по одобрувањето на надлежните органи.
- Доколку ви е дозволено да се вратите, влегувајте внимателно, внимавајќи на паѓачки предмети и објекти. Фотографирајте ги просториите, направете попис што е оштетено или уништено. Пријавете штета кај осигурителната компанија доколку имате осигурителна полиса со вклучено осигурување од ризикот пожар. Во тој случај не фрлајте ги опожарените и оштетени предмети, сè додека не заврши увидот од страна на осигурителната компанија.

Пожари на отворено и шумски пожари

- ▶ Пожарите на отворено и шумските пожари може да настанат на неколку начини: по природен пат (од удар на гром, како последица на спонтано палење од екстремна суша), по механички пат (искрење на далноводи за електрична енергија) и како резултат на човечка активност (палење стрништа, ораници и вегетација, искрење од земјоделски машини и друга механизација, догорче од цигара, палење оган на отворен простор, намерно палење вегетација и шума).
- ▶ Овие пожари брзо се шират, особено ако во исто време дува и засилен ветер. Нивното гасење не е лесно, особено ако гори непристапен ридско-планински предел. Справувањето со нив бара долготрајна интервенција со голем број ресурси, опрема и техника, вклучувајќи и поддршка од воздух (авиони и хеликоптери).
- ▶ Доколку престојувате на отворено или во шума и забележите чад или пожар, веднаш повикајте 195 (112) и информирајте ги за вашата локација, локацијата на пожарот, видот на вегетација, правецот на ширење, временските услови, како и забележаното присуство или не на луѓе во близина.
- ▶ Веднаш напуштете го теренот и упатете се што подалеку на сигурна локација. Доколку

се наоѓате во шумски комплекс од зимзелени дрвја или пожарот зафатил таков вид шума, имајте предвид дека запалените шишарки може да одлетаат до 2 км далечина и да предизвикаат нов пожар.

- » Доколку се наоѓате во средина зафатена со пожар на отворено и сте заобиколени од пожарот, не обидувајте се да го прескокнете, туку доколку во близина има водно тело, упатете се и влезете во него, подалеку од брегот. Ако нема водно тело во близина, тогаш легнете на плото, тргнете ги металните делови од гардеробата, покријте се со земја или наводенете се и чекајте пламенот да ве одмине. Дишете ниско на земјата преку марамче, крпа или ткаенина од гардеробата за да избегнете вдишување на чадот и задушување. Очите држете ги затворени и не гледајте накај пламенот. Штом ве одмине, брзо напуштете го теренот на сигурна локација, притоа внимавајќи каде газите (на плото има жарчиња) и дишејќи низ марамчето, крпата или текстилот од гардеробата.
- » Доколку вашиот дом или објект е непосредно загрозен од пожар на отворено или шумски пожар, тогаш отстранете ги сите запаливи течности и материјали подалеку од оградата, исклучете ги доводите на струја, гас или

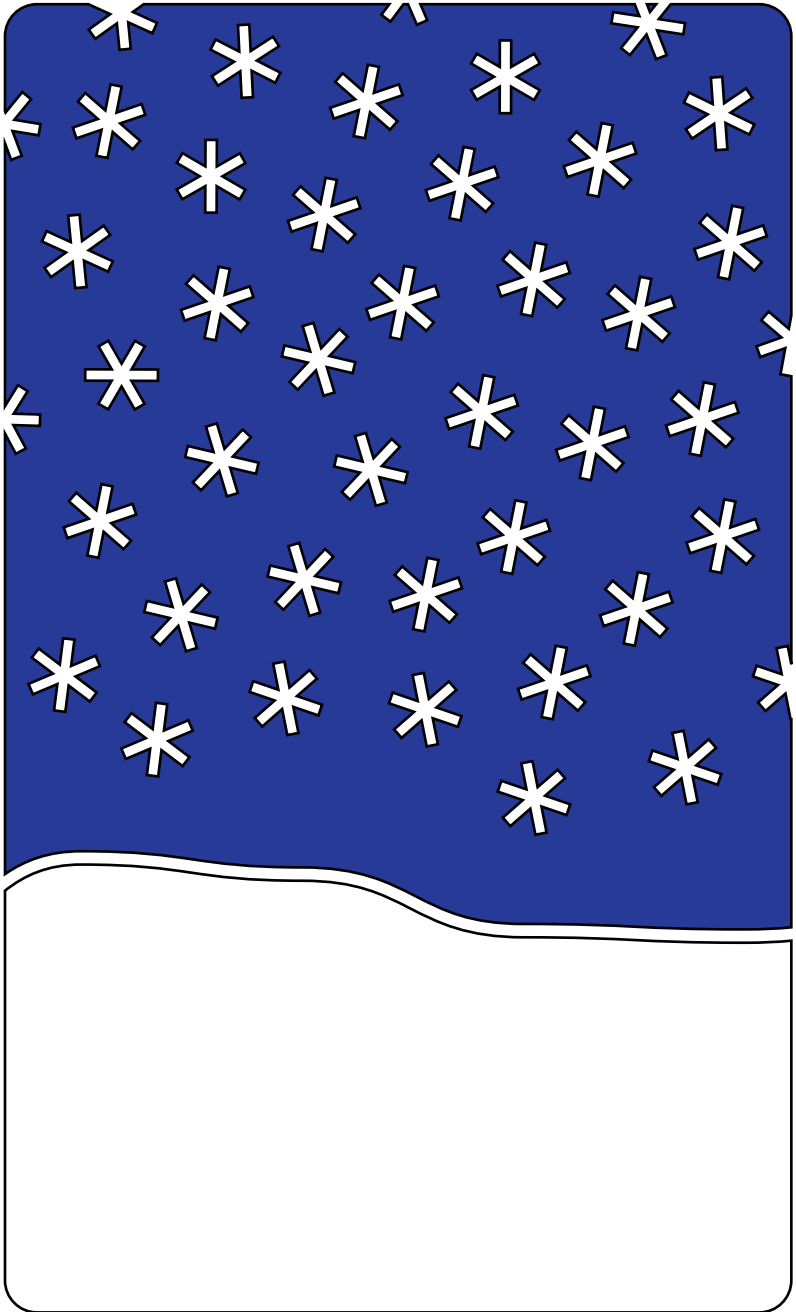
гориво за греење, преземете мерки за гасење на пожарот околу периметарот на вашиот имот т.е. околу оградата, наводенувајќи ги дрвјата, вегетацијата и дрвените конструкции, доколку ги имате. Во објектот внесете ги сите членови на заедницата и домашните миленици. Затворете ги прозорците и вратите, ставајќи водени крпи околу прозорците или под вратите. Отстранете ги завесите и оддалечете се од прозорците, бидејќи од топлината може да дојде до пукање на стаклото. Повлечете се кон средината на собата и обезбедете вода и крпи или марамчиња наводенети во вода. Доколку поседувате базен, водата од него може да ја користите за гасење на пожарот. Доколку поседувате возило, оддалечете го од домот или од објектот.

- ▶ Доколку е наредена итна евакуација на населението од вашата локација, понесете ги комплетот за итна состојба, документите за идентификација и документирање на сопственоста и други вредни работи што може да се носат. Ако мобилните комуникации функционираат, јавете му се на контактлицето и известете го за настанот и местото на евакуација со барање да ги информира другите членови на заедницата или роднините.
- ▶ По завршувањето на пожарот, внимавајте на жариштата кои може сè уште да тлеат, изгасете ги и внимавајте да не се разгорат. Во прво време,

дежурајте околу објектот за да забележите евентуално разгорување и навремено да алармирате и интервенирате. Доколку сте биле евакуирани, вратете се дома само ако дозволат надлежните органи.

- Во случај на забележана штета, фотографирајте ја и пријавете ја кај општинската комисија за проценка на штети од елементарни непогоди и кај осигурителната компанија доколку имате важечка осигурителна полиса со вклучен ризик од пожар.
- Градоначалникот на општината на чие подрачје настанал пожар од поголем обем, согласно со Планот за заштита и спасување, може преку јавен повик да ги повика граѓаните постари од 18 години да учествуваат во акцијата за гасење пожар, како и да ги стават на располагање своите средства и опрема.⁷ Граѓаните што учествувале во гасење пожари на повик на градоначалникот ги имаат правата што им припаѓаат на доброволните пожарникари за учество во гасење пожари. Трошоците паѓаат на товар на општината на чие подрачје е настанат пожарот.

7. Службен весник на РМ, бр. 168 од 21.11.2017 година. Закон за пожарникарство – пречистен текст. Член 39 и 40. https://www.dzs.gov.mk/public/storage1/files/zakon_3.pdf



СТУДЕНО ВРЕМЕ И СНЕЖНИ ВРНЕЖИ

Лична заштита при студено време

- › Температурата во домот или просториите нека ви биде од 18 до 20 степени, при што една од собите или просториите нека биде добро затоплена секогаш.
- › Поголем дел од времето поминувајте го во домот или во затворен простор со цел да го намалите непотребното изложување на ниските температури на отворено. Ова особено важи за хронично болните, децата, возрасните, лицата со посебни потреби.
- › Имајте радиоприемник на батерии (со дополнителен комплет батерии) преку кој може да се информирате за состојбата и новостите во случај на преки на снабдувањето со електрична енергија.
- › Мобилните телефони и други електронски уреди чувајте ги со наполнета батерија, исто така обезбедете дополнителна батерија/полнач за дополнително полнење.

- › Водете грижа за најранливите членови на вашата заедница, на пример децата, постарите, лицата со посебни потреби, хронично болните и други. Навремено снабдете се со лекови, медицинска и друга терапија што е неопходна за вас и за нив за подолг период или ортопедски и други помагала.
- › **Грижете се и за ранливите лица од вашата зграда, маало, околина. Прашајте ги дали имаат потреба од снабдување со храна, лекови, намирници, терапија. Студеното време и снегот се пречка тие слободно да се движат и да ги задоволуваат своите основни потреби. Особено ранлива група се бездомните лица и затоа можете да им помогнете со давање топла облека, соодветна храна. Доколку забележите лице од ризик од студено време (бездомник, деца на улица и слично) пријавете на бесплатниот телефон 15-505.**
- › Исто така, зимските месеци се месеци на депресивно расположение и осаменост. Затоа разговарајте со нив за различни теми, било преку телефон или во непосреден контакт при што ќе ги почитувате мерките за заштита од КОВИД-19.

- За домашните миленици подгответе пакет облека за затоплување, храна, како и медицинска и друга терапија доколку е потребно.
- **Подготовките за зимската сезона во руралните и планинските области е малку поспецифична од урбаните средини. Честопати тие се завеани од висината на снежните врнежи или намети, и патната и телефонската комуникација е прекината. Поради тоа е неопходно да се подготвите да бидете целосно самостојни во период од најмалку една недела. Обезбедете доволна количина огрев, храна, лекови и медицинска терапија и други продукти и истите употребувајте ги рационално. Секогаш имајте лице за комуникација што ќе биде информирано за вашето движење, патување.**
- Бидете подготвени дека во случај на ниски температури може да дојде до прекин на снабдувањето со електрична енергија. Поради тоа е неопходно сигурно да го поминете тој период. Во градските средини најчесто овие прекини се краткотрајни, додека во случај на руралните средини и планинските области и села, тие можат да траат и по неколку денови.

Обврски за постапување во случај на студ и снежни врнежи

- ▶ Министерството за здравство подготвува Акциски план за превенирање на последиците од студените бранови и во случај на настанување носи препораки за однесување во текот на нивното случување, како на пример ослободување од работните обврски на најранливите групи на населението, како што се бремените жени и лицата на возраст над 60 години, организирање на работните процеси на отворено во смени во текот на топлиот период од денот и слично. По потреба и на дневна основа, Комисијата за превенција од штетни ефекти на студени бранови при Министерството за здравство предлага мерки и активности за минимизирање на ризиците, особено за ранливите категории граѓани.
- ▶ Општините објавуваат препораки за однесување во текот на ниските температури и студените бранови. Заедно со здравствените установи и домови често организираат акции за превентивни прегледи и совети за заштита од топлотни бранови. Заедно со општинските организации на Црвениот крст организираат помош за најранливите категории граѓани, како и граѓаните во тешко достапните предели или акции за нивно симнување во пониските места

во општината. Општинските организации на Црвени крст може да организираат активности за помош на ранливите категории граѓани, бездомните лица, како и делење чај и топли напитки.

- » **Како граѓанин имате обврска да го исчистите снегот пред вашиот дом или деловен објект, како и од покривот. Превентивно посипете специјална сол на патеките и скалите на вашата локација, како и на површината пред вашиот дом или објект, додека во случај на леден дожд и мраз, посипете песок врз нив. Особено внимавајте на појава на мразуци на крововите и олуците и обидете се да ги отстраните. Доколку тие се поголеми и претставуваат опасност, обратете се до општинските комунални служби или територијалната противпожарна бригада.**
- » **Општината или во случајот на Град Скопје, градот, има обврска да ги чисти улиците, јавните површини и тротоари во зимски услови при снежни врнежи најдоцна во рок од 6 часа од почетокот на снежните врнежи. Сите сопственици, односно корисници на јавни објекти-локали, продавници, бензински пумпи, земјиште и простор за јавни приредби и слични објекти имаат обврска за чистење на снегот на отворените простори пред нив,**

со што ќе се обезбеди непречен пристап до објектите. Ако правните и физичките лица не постапат согласно со законските одредби, отстранувањето и чистењето на снегот може да биде на нивен трошок, а ќе го изврши правното лице со кое е склучен договор за чистење, а неизбежни се и глобите за таквиот пропуст.⁸

Како да постапувате во случај на снежно невреме

- ▶ Бидете редовно и навремено информирани за можното снежно невреме во вашата средина преку официјалните канали за информирање на институциите, медиумите, интернет.
- ▶ Основен совет е да останете дома или во друг затворен простор/објект што се загрева, добро облечени и подготвени. Погрижете се и децата, постарите, лицата со попреченост да бидат на сигурно и топло.
- ▶ Водете грижа и вашите миленици да се со вас или да бидат во затворена или загреана просторија. Ограничете го нивниот престој надвор.

8. Закон за јавна чистота <https://tinyurl.com/jnu3aypt>

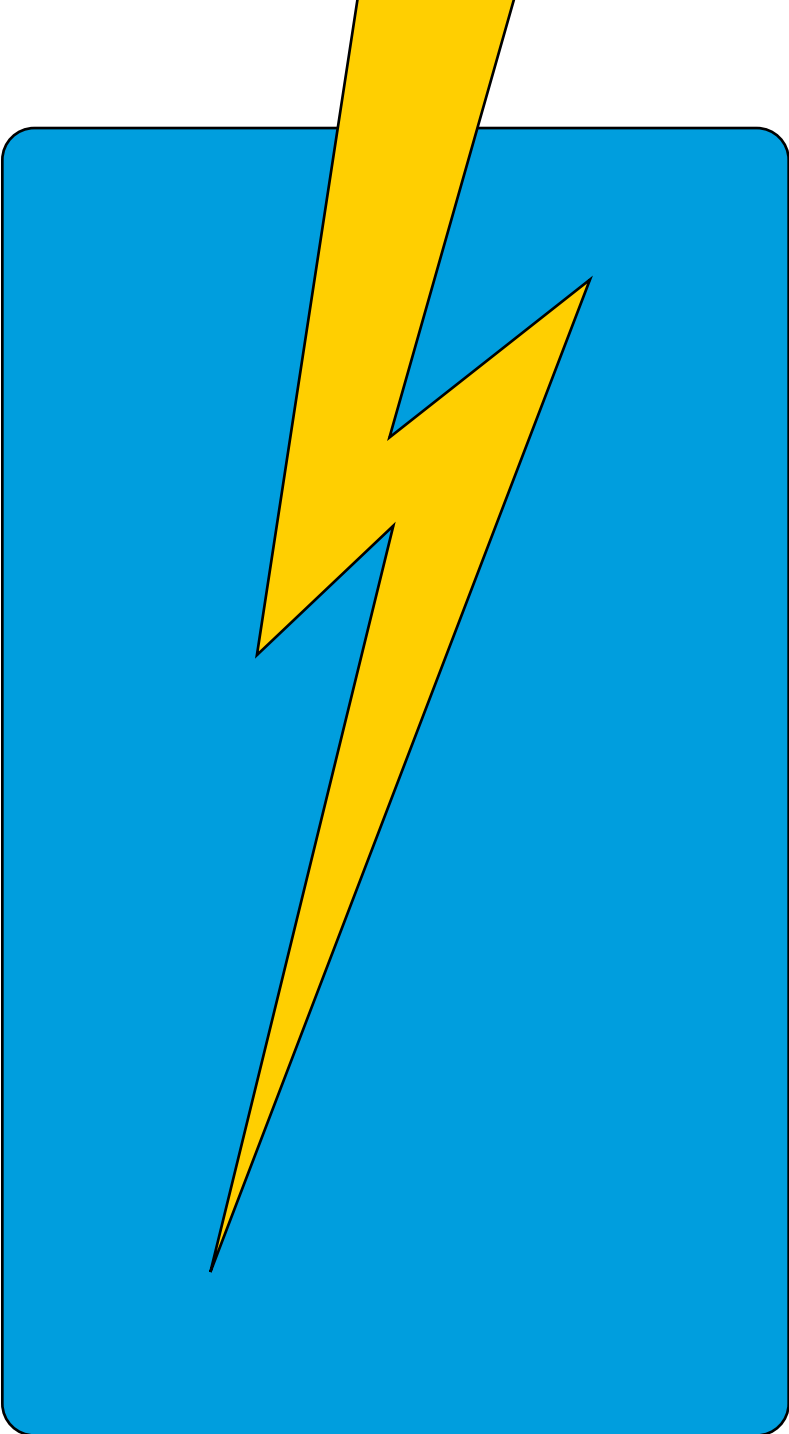
- ▶ Доколку се движите низ длабок снег, движете се внимателно, не брзајте, одморајте, со цел да го намалите ризикот од преоптоварување на организмот и можен срцев удар. Ако веќе сте приморани да се движите по снежна покривка, внимавајте на падините чија косина е над 25 степени.
- ▶ Доколку се движите по замрзната површина, движете со внимателно, со помали чекори т.н. пингвинско одење. Доколку се лизнете, обидете се да не паднете со отворени дланки, туку странично, со цел да спречите потешки повреди.
- ▶ Избегнувајте движење во близина на столбови, високи дрвја, метални конструкции поради опасност од паѓање на поголеми количини снег и/или мраз.
- ▶ Доколку сте подолго време изложени на студ и ниски температури, може да дојде до смрзнатини на телото и појава на хипотермија т.е. намалување на телесната температура поради студот и ладењето на телото. Симптоми на хипотермија се тресење, исцрпеност, поспаност, конфузија и дезориентација, отежнат говор, срцебиене и др. Затоа неопходно е да се почне постапка за загревање на телото со прекривки, кебиња, сува облека, електрични пернициња, термо фолии и сл.,

пренесување во загреана просторија, загревање на централниот, па на периферниот дел од телото, давање топли напитки и пренесување до здравствена установа за пружање стручна медицинска помош.

Употреба на возило во зимски услови

- ▶ Пред почетокот на зимската сезона неопходно е да го проверите возилото и да го оспособите за користење во текот на зимските услови на патиштата, на пр. користење зимски гуми и зимска опрема во периодот од 15 ноември до 15 март, проверка на сите течности и антифриз и сл. Неопходно е да имате и зимски прибор, на пр. мала лопата, гребалка за мраз, метличка за снег, кабли за влечење и за стартување на возилото, ќебе, батерии, ракавици и сл.
- ▶ Во текот на зимскиот период неопходно е добро да го планирате вашето патување надвор од градските средини во согласност со современите услови и прогнози. На телефонскиот број 02/15555 или на веб-страницата amsm.mk на Автомото сојузот може да се информирате за состојбата и проодноста на патиштата. Некои возачи на моторни возила поседуваат членска карта за помош на патишта.

- » Општините ги чистат улиците и локалните патишта на нивното подрачје, додека регионалните и магистралните патишта ги чисти ЈП Македонија пат.
- » Кога патувате во зимски услови, не преценувајте се и не впуштајте се во непотребни ризици. Секогаш информирајте ги вашите блиски контакти за времето на тргнување и пристигнување. Доколку е можно не патувајте во раните утрински часови или во доцните вечерни часови. Слушајте радиостаница што емитува соопштенија за состојбата на патиштата. Колку што е можно, патувајте по главните патни правци, кои почесто се чистат од снег. Вашиот мобилен телефон нека биде со полна батерија и користете полнач/батерија за дополнување. Доколку има снежно невреме, не тргнувајте на пат.
- » Возете внимателно, прилагодувајќи ја брзината на условите на патот. Ако има снежен нанос или возилото ви се расипе, повикајте помош на патишта и притоа останете во возилото. Доколку возилото работи додека чекате помош или сте заглавени во колона, отворете го малку прозорецот за да се вентилира внатрешноста на возилото и да избегнете труење со јаглерод моноксид.



ОЛУЈНО НЕВРЕМЕ СО ГРАД И ГРМОТЕВИЦИ

Општи совети за заштита од невреме со бура проследено со град и грмотевици

Невремето со бура проследено со град и грмотевици е карактеристично за летниот период и може да доведе до значителни штети на материјалните добра на граѓаните, во земјоделството, овоштарството, лозарството, како и други сектори.

- Со цел за заштита од последиците на невремето со бура, вршете визуелна проверка на состојбата на дрвјата (стабилност, болест) и редовно кастрете ги гранките на дрвјата што се во непосредна близина на вашиот дом или објект, со цел да спречите паѓање или оштетување на објектот. Доколку е неопходно сечење на дрвото или дрвјата поднесете барање за сеча до вашата општина (доколку се наоѓа на ваш имот) или поднесете барање за сечење/кастрење до вашата општина (најчесто тоа се секторите за комунални работи или јавните комунални претпријатија).

- ▶ Превентивно, обидете се да избегнувате да престојувате или да го паркирате вашето возило под дрвја што изгледаат нестабилно.

Постапување во случај на невреме со бура проследено со град и грмотевици

- ▶ Во случај на интензивно електрично празнење во атмосферата и грмотевици, оддалечете се од прозорците и телефонската инсталација, исклучете ги уредите од напон, прекинете го доводот на вода, не легнувајте или не потпирајте се на бетонски подови и сидови, не доближувајте се до радијаторите, не туширајте се и не миете садови.
- ▶ Доколку се наоѓате во возило, останете во него, запалете ги сите трепкачи, затворете ги прозорците, исклучете го радиоуредот, не допирајте ги металните предмети во внатрешноста на возилото, паркирајте подалеку од дрвја, столбови, конструкции, натстрешници, внимавајте на поројни поплави и високи количини вода и сл. Доколку се наоѓате во кабриолет возило, напуштете го веднаш и побарајте соодветно засолниште.

Постапување во случај на удар на гром

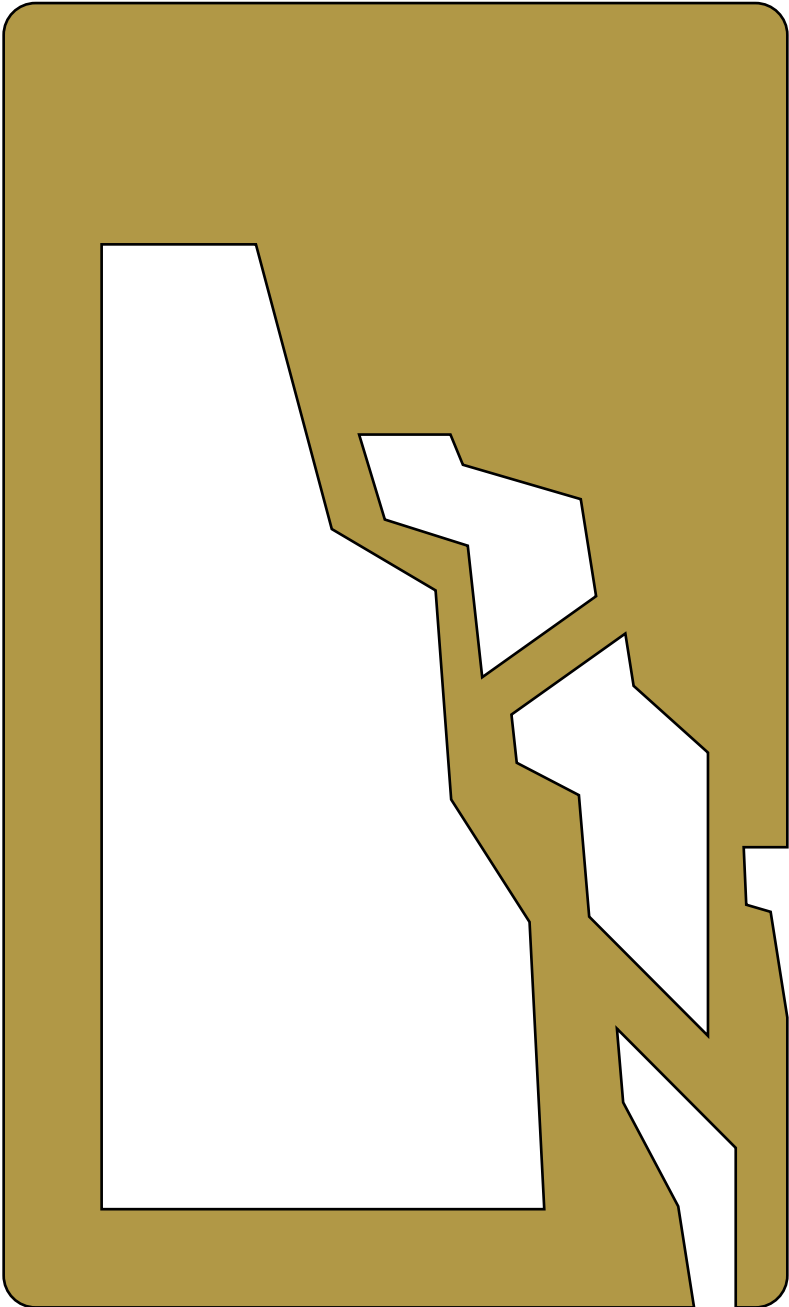
- » Во случај на удар на гром на член на вашата заедница или друго лице, повикајте Итна медицинска помош на 194. Лицето погодено од гром во себе нема електрично полнење и може да му се доближите и да му ги проверите виталните функции. Доколку сте обучени за пружање прва помош, проверете лицето дали дише и дали му работи срцето. Доколку има прекин во дишењето или во работата на срцето, спроведете вештачко дишење. Од другите повреди, ова лице може да има изгореници на деловите што ги зафатил громот, како и скршеници. Згрижете го соодветно доколку имате прибор за прва помош.

Постапување по невреме со бура

- » По завршувањето на невреме со бура, доколку е дозволено и препорачано од надлежните органи, можете да се вратите на вашиот имот. Извршете првична визуелна проверка на домот/објектот и доколку забележите видливи оштетувања, информирајте ги надлежните институции за инспекција и брза проценка на штетите.

- ▶ Проверете ја инфраструктурата до вашиот дом или објект. Доколку има прекин, известете ги општинските органи, комуналните претпријатија или операторите на телефонија и интернет за да ги сервисираат.
- ▶ Доколку вашиот дом или објект се оштетени и не можат да се користат, тогаш општината е должна да ви обезбеди сместување и итно згрижување.⁹
- ▶ Претрпената штета пријавете ја во општината при што општинската комисија за проценка на штети од елементарни непогоди ќе излезе на тереникеизвршипроценкаспоредединствената Методологија за проценка на штета. Помошта може да биде во вид на непосредна парична помош, или помош со намалување, односно ослободување од даночните обврски, кои се даваат без обврски за враќање.

⁹. Службен весник на Република Македонија. Редакциски пречистени текстови. Закон за заштита и спасување (пречистен текст). Чл. 86. http://www.dzs.gov.mk/public/storage1/files/zakon_2.pdf



СВЛЕЧИШТЕ

Општи совети за заштита од свлечиште

Значителен дел од територијата на Република Северна Македонија (20%) е изложена на опасноста од свлекување на земјиштето и појава на одрони и свлечишта со оглед на релјефот и претежно ридско-планинскиот терен. Во државата се идентификувани повеќе од 400 свлечишта.¹⁰

- › Доколку живеете или планирате да живеете во подрачје што е подложно на опасноста на свлекување на земјиштето и појава на свлечишта, одрони на земја или карпи и ерозии, неопходно е да се информирате кај надлежните општински органи (на пр. сектори за урбанизам, комунални работи, заштита и спасување и сл.) или регионалните центри за управување со кризи и подрачните одделенија на Дирекцијата за заштита и спасување. Прашајте ги за опасноста, за минатите настани и последиците, побарајте ги урбанистичките планови, карти на опасности или процените на ризиците и опасностите.

10. https://www.moepp.gov.mk/wp-content/uploads/2016/12/STUDIJA_PRIRODA.pdf стр.71

- › Избегнувајте изградба на објекти на стрмен терен и падини, во близина на одводни и поројни канали и сл. Но, доколку сепак планирате изградба на нов објект, пред да започнете со градежните работи, направете геомеханичко испитување на земјиштето и применете ги неопходните мерки.
- › Доколку се појави свлечиште во близината на вашиот дом или објект, консултирајте се со надлежните институции за неговата безбедност и преземете дополнителни структурни мерки и неструктурни мерки за заштита, доколку е возможно.
- › Обидете се да ги научите знаците и појавите за можно свлекување на земјиштето, на пр. чудни звуци и крцкање и пукање на земјиштето или пукнатини на објектот, раседни линии на тлото.

Постапување во случај на активно свлечиште

- › Доколку ги слушнете овие чудни звуци или ги забележите пукнатините и раседите, тоа значи дека постои активен процес на свлекување на земјиштето. Ако имате водно тело во близина (поток, река, езерце), ќе

забележите дека водата станува матна, заматена, има поголем и побрз проток и сл. Пукнатините во објектот се прошируваат, па така вратите и прозорците нема да може да се отвораат или нивните рамки/каси ќе се искриват, цевките за довод и одвод и каблите ќе се поместат и прекинат.

- ▶ Доколку процесот на свлекување започнал или во случај на истовремено настанување на невреме со бура или пороен дожд, немојте да заспивате во домот или објектот, останете будни, активно следете ја состојбата преку радио, телевизија или интернет и бидете спремни за брзо напуштање на домот или објектот. Во овој случај известете го Центарот за управување со кризи на тел. број 195 (112) и планирајте да се евакуирате на безбедна локација. Известете ги вашите роднини и пријатели, непосредните соседи, исто така проверете дали на некој од нив му е потребна дополнителна помош за брзо напуштање, на пр. постари луѓе, лица со попреченост и сл. Со себе понесете го комплетот за итна состојба, документите за идентификација и документирање на сопственоста и др. вредни работи што може да ги понесете доколку сте со автомобил. Не заборавајте на домашните миленици.
- ▶ Упатете се на локацијата која претходно сте ја идентификувале како сигурна локација, следете ги упатствата на надлежните институции или

упатете се на место што е подалеку од областа. Останете надвор од траекторијата на свлечиштето и внимавајте на порои, одрони, наноси, поплави и не движете се во близина на карпи, стени и сл. За време на напуштањето на локацијата бидете подготвени на гужва и застој, така што останете смирени и планирајте ги вашите акции и постапки.

- ▶ Доколку свлечиштето се случило во ваша близина проверете дали има повредени или некому е потребна помош и информирајте ги надлежните органи.
- ▶ Во случај на неочекувани и несакани последици од лизгање на земјиштето, имате право на нивно отстранување, кое задолжително се спроведува од страна на општините и Град Скопје, како дел од оперативните функции на мерките за заштита и спасување и преку просторните сили за заштита и спасување се врши извидување на објектите/урнатините, пронаоѓање на затрупаните, осигурување на конструкцијата на оштетените и поместените делови на објектите заради спречување на дополнително уривање, преземање мерки за заштита од дополнителни опасности, извлекување на затрупаните, давање прва медицинска помош и извлекување на материјалните добра.

11. Службен весник на Република Македонија. Редакциски пречистени текстови. Закон за заштита и спасување (пречистен текст). Чл. 86. http://www.dzs.gov.mk/public/storage1/files/zakon_2.pdf

Постапување по настанот на свлечиште

- ▶ По завршувањето на настанот, вратете се на вашиот имот, само доколку тоа е дозволено и препорачано од страна на надлежните институции. Извршете првична визуелна инспекција на домот/објектот и доколку забележите оштетувања информирајте ги надлежните институции за инспекција и брза проценка на штетите.
- ▶ Доколку е одобрено вратете се во вашиот дом или објект. Проверете ја инфраструктурата до вашиот дом или објект. Доколку има прекин, известете ги општинските органи, комуналните претпријатија или операторите на телефонија и интернет за да ги сервисираат. Во најкус можен рок, посадете дрвја за стабилизација на тлото и преземете други структурни мерки.
- ▶ Доколку вашиот дом или објект се оштетени и не можат да се користат, тогаш општината е должна да ви обезбеди сместување и итно згрижување¹¹.
- ▶ Претрпената штета пријавете ја во општината при што општинската комисија за проценка на штети од елементарни непогоди ќе излезе на терен и ќе изврши проценка според единствената Методологија за проценка на штета. Помошта може да биде во вид на непосредна парична помош, или помош со намалување, односно ослободување од даночните обврски, кои се даваат без обврски за враќање.

КОНТАКТ ДО НАДЛЕЖНИ ИНСТИТУЦИИ

Центар за
управување
со кризи



Дирекција
за заштита и
спасување



Единици
на локална
самоуправа



Црвен крст
на Република
Северна
Македонија



Општински
организации на
Црвен крст



ПРИЛОГ 1 – ПЛАН ЗА ИТНИ СОСТОЈБИ

ПЛАН ЗА ИТНИ СОСТОЈБИ (ден/ месец/ година)
Адреса на заедницата
<u>Улица, поштенски број</u>
<u>Град/ село/ населено место</u>
<u>Телефон/ факс/ е-пошта/ интернет-страница</u>
<u>Координати</u>

ЧЛЕНОВИ НА ЗАЕДНИЦАТА

Име и презиме:

Број на мобилен телефон:

Е-пошта:

Налози на социјални медиуми:

Крвна група: (заокружи)

A+ / A- / B+ / B- / AB+ / AB- / O+ / O-

Специфична медицинска состојба (дијагноза/ терапија):

Други медицински информации:

Матичен лекар/ специјалист:

Име презиме и контакт-информација:

Друга специфична потреба:

ДОМАШЕН МИЛЕНИК/МИЛЕНИЧИЊА

Име/раса/вид:

Боја/специфични белези:

ИД-број:

Чип:

ЗАЕДНИЧКИ КОНТАКТ ВО ОБЛАСТА

Име и презиме:

Број на мобилен телефон:

Е-пошта:

Налози на социјални медиуми:

ЗАЕДНИЧКИ КОНТАКТ НАДВОР ОД ОБЛАСТА

Име и презиме:

Број на мобилен телефон:

Е-пошта:

Налози на социјални медиуми:

СКИЦА ЗА БРЗО НАПУШТАЊЕ НА ДОМОТ/ОБЈЕКТОТ

Датум на подготовка:

Датум на ажурирање:

Задолжено лице:

СОБИРНО МЕСТО ВО ОБЛАСТА

Улица, поштенски број

Град/село/населено место

Телефон/факс/е-пошта/интернет-страница

Координати:

ДОКУМЕНТИ ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЈА И ДОКУМЕНТИРАЊЕ НА СОПСТВЕНОСТА

Локација на чување:

Копија: да/не локација на чување

Дигитална копија: да/не локација на чување

Задолжено лице:

КОМПЛЕТ ЗА ИТНИ СОСТОЈБИ

Локација на чување:

Задолжено лице:

Датум на комплетирање/ажурирање:

ПРИБОР ЗА ПРВА ПОМОШ

Локација на чување:

Задолжено лице:

Датум на комплетирање/ажурирање:

ВАЖНИ ТЕЛЕФОНСКИ БРОЕВИ

Центар за управување со кризи – 195 (112)

Полиција - 192

Противпожарна бригада - 193

Итна медицинска помош - 194

Совет:

Секогаш кога се јавувате на некој од броевите на службите за итни состојби одговарајте на прашањата на операторот. Бидете смирени и зборувајте јасно. Одговорите нека ви бидат куси и прецизни. Претставете се, кажете што се случило, кажете ја локацијата и адресата, дали има повредени или жртви. Не прекинувајте ја линијата сè додека не ви каже операторот.

БРОЕВИ НА КОМУНАЛНИТЕ СЛУЖБИ И ОПЕРАТОРИ

Водовод

ЕВН

Греење

Снабдување со природен гас

Телефонија

Интернет

Други оператори

ПРИЛОГ 2 – ДОКУМЕНТИ ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЈА И ДОКУМЕНТИРАЊЕ НА СОПСТВЕНОСТА

#	Тип документ	Носител (име и презиме)	Број на документ	Важност	Издаден од	Фотокопија (да/не)	Електронска копија (да/не)
1	Патна исправа						
2	Лична карта						
3	Возачка дозвола						
4	Ученичка/ студентска легитимација/ индекс						
5	Воена книшка						
6	Документ за идентификација на домашното милениче						
7	Друг вид лични документи						
8	Изводи од матични книги на родени/ венчани/ умрени						

9	Доказ за сопственост на домот/имотот						
10	Катастарски документи						
11	Тестамент						
12	Полномошно						
13	Дипломи						
14	Сертификати						
15	Лиценци						
16	Уверенија						
17	Банкарски картички						
18	Книшки за штедни депозити						
19	Документи за кредит/заем						
20	Даночни документи						
21	Осигурителна полиса						
22	Сообраќајна дозвола, зелен картон, лизинг						
23	Дозвола за чување/носење оружје						
24	Здравствена легитимација, картичка за здравствено осигурување и сл.						
25	Наоди, терапија и рецепти за хронично болни						

26	Решенија за ослободување од плаќање здравствени услуги, ортопедски помагала, статус на инвалид и сл						
27	Евидентен картон за вакцинација на децата						
28	Сертификат за вакцинација за КОВИД-19 и сл.						
29	Доказ за сопственост на вредни уметнички дела и предмети						
30	Други документи						

Информации за проектот

Проектот „Подобрен капацитет за управување со кризи на општините во Северна Македонија“ цели кон зајакнување на стратешкото управување со кризи во осум избрани општини, и прикажување на процесот на развој на локални стратешки планови за намалување на ризици од несреќи и катастрофи. Преку проектот ќе се анализира правната и институционалната поставеност на системот за управување со кризи, улогата на општините која ја предвидува, и ќе се идентификуваат системските празнини и предизвици. Проектот е финансиран од Обединетото Кралство, преку Британската Амбасада во Скопје.

За повеќе информации околу проектот,
контактирајте ги:

Миша Поповиќ, Проектен координатор
misha@idscs.org.mk

Марко Панковски, Проектен истражувач
pankovski@idscs.org.mk

Сара Јанеска, Проектен асистент
sara@idscs.org.mk

Информации за ИДСЦС

ИДСЦС е тинк тенк организација која го истражува развојот на доброто управување, владеењето на правото и европските интеграции на Македонија. ИДСЦС има мисија да ја помогне граѓанската вклученост во носењето на одлуки и да ја зајакне партиципативната политичка култура. Преку зајакнување на слободарските вредности, ИДСЦС придонесува кон соживот помеѓу различностите.

Контакт податоци за ИДСЦС:

Адреса:

ул. Мирослав Крлежа бр. 52/1 /2, 1000 Скопје

Тел. бр./ факс:

+389 2 3094 760

Е - пошта:

contact@idscs.org.mk

Информации за авторот

М-р Васко Поповски е независен консултант и практичар со повеќегодишно искуство во областите на управување со намалување на ризици од катастрофи, управување со кризи, иновации за отпорност. Неговата експертиза во професионалните области од делување се протега во државите од регионот на Европа и Централна и Југоисточна Азија. Има завршено правен факултет, постдипломски студии по политички науки и е докторски кандидат по безбедносни науки. Во текот на 2018/2019 година како Фулбрајт стипендист и гостин-научник беше дел од тимот на Центарот за истражување на катастрофи при Универзитетот во Делавер, САД при што реализираше дел од своето научно истражување на темата на отпорност и моделот на отпорно општество и учествуваше во реализација на наставниот курикулум.

