



Prvi oblik reakcije prilikom potresa većini osoba bila bi panika! Donosimo vam upute kako se ponašati prije, za vrijeme i poslije potresa, te kako se ponašati odgovorno i smireno.

Potres je iznenadno i brzo podrhtavanje Zemlje uzrokovano pucanjem stijena u unutrašnjosti Zemlje ili njihovim pomicanjem. Ono što je vjerojatno svima jasno, je to da **potres sam po sebi ne ubija, ubijaju građevine i dijelovi građevina**. S time na umu, lako zaključujemo da je **održavanje zgrade i pravilno upravljanje jedno od osnova prevencije nesreća uzrokovanih potresom**.

Što činiti prije potresa, kako bi se osigurala što veća sigurnost i zaštita:

- popraviti neispravne električne, plinske i vodovodne instalacije
- ugradnja fleksibilnih cijevi za vodu i plin kako bi se izbjeglo pucanje
- velike i teške predmete držite na nižim policama, a sve visoke ormare slike ogledala je potrebno dobro pričvrstiti
- onemogućite gibanje pokretnih dijelova namještaja
- staklo, porculan i ostale lako lomljive stvari držite u niskim zatvorenim ormarićima
- proučite mjesta u stanu gdje se možete sakriti za vrijeme potresa, kao npr. čvrsti stol ili nosivi zid
- pripremiti si set za preživljavanje i zalihe hrane i pića
- odrediti s članovima obitelji mjesta za sastanak nakon potresa u slučaju ograničene komunikacije

Prilikom potresa, pokušajte se kretati minimalno a do sigurnih mjesta dođite što kraćim putem. U kući ili stanu ostanite dok potres ne prestane, a zatim **što mirnije izađite na otvoreni prostor podalje od građevina**. Ako ste u mogućnosti prilikom izlaska iz građevine ponesite piće, hranu, prvu pomoć, dokumente, lijekove i novac.

Ako se prilikom potresa pronalazite u zatvorenom prostoru:

Sakrijte se pod stol ili klupu ili uz nosivi zid, zaštitite si lice i glavu rukama, te se pristonite uz kut nosivog zida. Pokušajte biti što dalje od stakla, prozora, vanjskih zidova i svega što bi moglo pasti na vas. Ispod okvira vrata se možete sakriti samo ako znate da je riječ o nosivom zidu. Ako se nađete u krevetu, preporuka je da tamo i ostanete i da lice i glavu zaštitite jastukom.

U zatvorenom ostanite sve dok se podrhtavanje tla u potpunosti ne smiri i tada mirno izađite na otvoreno, prilikom izlaska se nipošto ne koristite dizalom!

Ako se prilikom potresa pronalazite na otvorenom:

Ostanite na otvorenom. Maknite se od zgrada, drveća, rasvjete...

Ako se prilikom potresa pronalazite u autu:

Zaustavite se brzo, ali sigurno i ostanite u vozilu. Izbjegavati zaustavljanje blizu zgrade, drveća, nadvožnjaka, stupova... Nakon potresa vozilo parkirajte tako da ne smeta korištenju hidranata i prolasku službenim vozilima.

Ako se prilikom potresa pronalazite pod ruševinama:

Ne palite ni šibice ni upaljače, kretanje smanjite na minimum, a usta prekrijte maramicom ili odjećom. Pričekajte pomoć nadležnih službi.

Nakon potresa budite spremni i svjesni da je moguće doći do ponovnih podrhtavanja tla. Naknadni potresi su slabije jakosti, ali mogu uzrokovati dodatne štete. Najbolje je ostati na otvorenom dok se ne utvrdi koja je građevina sigurna. Pomozite ozlijeđenima, te slušajte radio i obavijesti hitnih službi. Obratite pozornost za znakove za uzbunjivanje.

Preporuka je da u stanu, kući imate spreman komplet za preživljavanje, koji koristite u slučaju bilo kakve katastrofe. Sadrži:

- kopije osobnih dokumenata
- važne telefonske brojeve
- komplet za prvu pomoć



- svjetiljka s rezervnim baterijama
- radioaparar s rezervnim baterijama
- rezervne naočale
- paket vode od 6l u prtljažniku automobila
- konzervirana i nekvarljiva hrana, otvarač za konzerve
- lijekovi
- mobilni telefon i punjač
- rezervni ključevi kuće i automobila
- olovka i papir
- džepni nožić i zviždaljka
- upaljač i šibice
- cipele i odjeću
- potrepštine za osobnu higijenu