

Zdravstvene informacije, saveti i usluge za zaštitu ljudi od požara na otvorenom



Pravovremene informacije o opasnosti od požara, uključujući vremensku prognozu;

izveštaji o kvalitetu vazduha;



informacije o zdravstvenim posledicama i načini kako ljudi mogu da se zaštite;

informacije o brojevima za pomoć, socijalnim službama, hitnoj pomoći, prostorima sa čistim vazduhom i rashlađivanjem, prevozu i hitnim medicinskim uslugama;



usluge lokalnih bolnica za hitno lečenje i zbrinjavanje akutnih stanja;



usluge domova zdravlja i ambulantnog lečenja za pogođene u zajednici;

zdravstvene ustanove sa opremom za kiseonik i respiratore za posebno ranjive grupe;



javni prostori koji služe kao skloništa sa čistim vazduhom i za rashlađivanje.

World Health Organization Regional Office for Europe

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark

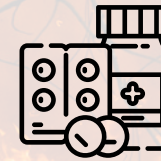
Tel.: +45 45 33 70 00

Fax: +45 45 33 70 01

Email: eurocontact@who.int

Website: www.who.int/europe

Zaštita vašeg zdravlja tokom požara na otvorenom



World Health
Organization

European Region

Koji rizici po moje zdravlje dolaze od požara na otvorenom?

Zdravstveni efekti dima od požara mogu da variraju – od iritacije očiju i disajnih puteva, do ozbiljnijih stanja, uključujući smanjenu funkciju pluća, bronhitis, pogoršanje astme i preranu smrt.



Dim takođe može doprineti povećanom izlaganju zagađenju vazduha na većim udaljenostima, sa dugoročnijim posledicama: čestice mogu prodrati duboko u pluća i ući u krvotok, što pretežno izaziva kardiovaskularne i respiratorne probleme.



Najugroženiji su deca, starije osobe, trudnice i osobe sa postojećim kardiovaskularnim ili respiratornim oboljenjima.

Kako da zaštitim svoje zdravlje tokom požara na otvorenom?



Ako su požari prisutni u vašem okruženju, sledeće mere mogu pomoći u sprečavanju ili ublažavanju direktnih posledica po zdravlje.

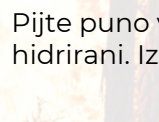


Ostanite u zatvorenom prostoru ako je bezbedno, i izbegavajte otvaranje prozora ili direktno provetravanje. Ako je moguće, boravite u objektima koji su dalje od izvora dima i koji su rashlađeni.

Ako pripadate rizičnoj grupi (starije osobe, deca, trudnice, osobe sa hroničnim zdravstvenim stanjima), boravite u klimatizovanim prostorijama i nosite masku (poželjno FFP2/N95) ako morate da izađete.



Održavajte dom rashlađenim i smanjite unutrašnje izvore zagađenja vazduha, poput pušenja, korišćenja plinskih ili peći na drva. Pređite u najhladniju prostoriju, posebno noću.



Pijte puno vode kako biste ostali hidrirani. Izbegavajte alkohol i kofein.



Ograničite nepotrebna putovanja. Ako je putovanje neophodno, koristite farove i danju radi bolje vidljivosti.

Obratite pažnju na simptome, posebno ako imate respiratorne ili kardiovaskularne bolesti ili ste trudni. Potražite lekarsku pomoć ako je potrebno.



Šta da radim ako se ja ili neko drugi opeče ili nađe u požaru?

Pozovite hitnu pomoć; prvu pomoć pružajte samo ako je bezbedno. Premestite se na bezbednije mesto, dalje od požara.



Uklonite odeću koja se zapalila.

Ugasite plamen tako što ćete osobu kotrljati po zemlji, prekriti je ćebetom ili koristiti sredstvo za gašenje požara. Izbegavajte vodu – para može izazvati opekotine.



Ako su opekotine blaže, hladite mesto pod mlazom hladne vode 20–30 minuta.

Ako su opekotine teške, ne skidajte odeću zalepljenu za opekotinu. Pokrijte osobu čistom, suvom tkaninom ili ćebetom kako biste smanjili gubitak toplote i pomogli u sprečavanju šoka.



Ne nanosite led, kreme ili ulja na opekotine.

Kada treba da potražim medicinsku pomoć?

Potražite medicinsku pomoć ako:



- imate opekotine;
- imate ozbiljne probleme sa disanjem, bol u grudima ili druge zabrinjavajuće simptome usled izlaganja dimu;



- imate hroničnu bolest i potrebni su vam lekovi;



- osećate peckanje u očima, otežano dišete ili imate iritaciju kože;



- ste pod stresom, agresivni, imate noćne more o požarima ili se bojite da će se situacija ponoviti.

Ako treba da posetite bolnicu:

- proverite zvanične izvore da biste saznali koje bolnice funkcionišu;



- imajte na umu da će osobe sa teškim opekotinama i hitnim stanjima imati prednost;
- obavestite zdravstvene radnike ako imate hronične zdravstvene probleme.

Kako da ostanem informisan nakon požara na otvorenom?

Obratite posebnu pažnju na potrebe ranjivih grupa kao što su starije osobe, deca, trudnice i osobe sa hroničnim zdravstvenim stanjima. Ponudite pomoć ili im omogućite pristup resursima ako je potrebno.



FZa ranjive osobe je korisno da borave u objektima koji su bolje zaštićeni od dima ili udaljeniji od njegovih izvora, kao i u rashlađenim prostorima. Škole, vrtići, domovi za stare, starački domovi, bolnice i hospisi mogu pružiti klimatizovane prostorije za osetljive pojedince.

Kako da ostanem informisan nakon požara?

Tokom vanrednih situacija, prevelika količina informacija – uključujući netačne ili obmanjujuće sadržaje – može izazvati nesigurnost i konfuziju u vezi sa tim kako zaštititi sebe i druge.



- Informišite se, tražite savete i smernice od zvaničnih izvora, kao što su vaše nacionalne i lokalne zdravstvene vlasti.
- Uvek proverite izvor i analizirajte sadržaj pre nego što ga podelite sa drugima.