

Fenomene intensive të natyrës

UDHËZIME TË PËRGJITHSHME

- Informohuni në mënyrë të vazhdueshme nga radio dhe televizori për ecurinë e dukurive. Burimet zyrtare për informimin janë Sekretaria e Përgjithshme e Mbrojtjes Civile dhe Shërbimi Kombëtar Meteorologjik.
- Në rast nevojë merrni në telefon Policinë (100), Shërbimin Zjarrfikës (199) ose Qendrën Kombëtare të Ndihmës së Shpejtë / EKAB (166) ose Numrin Evropian të Urgjencës (112).
- Shkruani numrat e lartpërmendur të telefonave në një vend të dukshëm brenda në shtëpi dhe sigurohuni se i njohin edhe fëmijët tuaj, nëse mund t'i përdorin.
- Ndihmoni fëmijët të mësojnë të dhëna të rëndësishme familjare, si p.sh. mbiemrin e tyre, adresën dhe telefonin e shtëpisë.
- Shpjegojuni të gjithë pjesëtarëve të familjes si dhe kur të stakojnë korrentin, mbyllin gazin dhe linjën e ujës-jellësit, si të përdorin zjarrfikësen, si të thërrasin për ndihmë etj.
- Pajisuni me pajisje të ndihmës së shpejtë, si p.sh. kuti të ndihmës së shpejtë, zjarrfikëse, elektrik dore, bateri, radio portative etj.
- Bëni kujdes të veçantë për fëmijët dhe për të moshuarit.

PAS KOHËS SË KEQE

- Informohuni vazhdimisht nga radio dhe televizori për paralajmërime ose këshillime zyrtare.
- Kontrolloni shtëpinë dhe pjesën tjetër të pronës, me qëllim që të regjistroni dëmet eventuale.

Në qoftë se do të udhëtoni

- Informohuni për kohën dhe gjendjen e rrjetit rrugor.
- Përgatituni, në varësi të destinacionit, për dukuritë e motit që mund të hasni (dëborë, ngricë, breshër, shi etj.).
- Programoni lëvizjen tuaj në mënyrë që të mos përkojë me pikun e dukurive të motit.
- Udhëtoni gjatë ditës, duke preferuar arteriet qendrore, duke evituar rrugët e vështira dhe të shkreta.
- Informoni të gjithë të afërmit për itinerarin që synoni të ndiqni.
- Mos shpërfillni udhëzimet e Sekretarisë së Përgjithshme të Mbrojtjes Civile, buletinet e motit dhe sugjerimet e autoriteteve, si p.sh. të Policisë Rrugore, të Autoritetit Portual, të Shërbimit Zjarrfikës etj.
- Kontrolloni gjendjen e automjetit tuaj, para se të filloni cilëndo lëvizje.
- Pajisni automjetin me të gjitha mjetet e domosdoshme për përballimin e dukurive të rënda natyrore (zinxhirë bore, solucione antifrizë, çadra, mushama, çizme gome, elektrik dore, kuti të ndihmës së shpejtë etj.).
- Në qoftë se është e domosdoshme të udhëtoni me këmbë, vishni rroba dhe këpucë të përshtatshme.
- Bëni kujdes kur ecni, që të mos plagoseni, për shkak të rrëshqitshmërisë së rrugës dhe të trotuareve, ose për shkak të rënies së objekteve nga era shumë e fortë ose nga rënia e breshrit.
- Preferoni mjetet e transportit publik.
- Ruani qetësinë dhe durimin. Paniku vështirëson gjendjen.
- Lehtësojuni punën autoriteteve.

UDHËZIME SPECIFIKE PËR ÇDO DUKURI

ERËRA TË FURISHME

PËRGATITJA

PËRPARA DHE GJATË ERËRAVE TË FURISHME

- Siguroni të gjitha objektet që mund të rrëmbehen nga era dhe të shkaktjnë dëme dhe plagosje.
- Siguroni tabelat që mund të keni montuar.
- Siguroni dyert dhe dritaret në ambientet e shtëpisë ose të punës.
- Evitoni veprimtari në zona detare dhe bregdetare.
- Evitoni kalimin poshtë pemëve të mëdha, poshtë tabelave të varura dhe në përgjithësi pranë zonave ku ka objekte të lehta (p.sh. vazo lulesh, xhama të thyer etj.) që mund të bien në tokë (p.sh. poshtë ballkoneve etj.).

STUHITË

Vlerësim i largësisë nga stuhia

- Llogarisni kohën midis vetëtimës dhe rrufesë, në sekonda. Pjesëtojeni me 3 kohën e llogaritur për të nxjerrë largësinë nga stuhia, në kilometra.
- Merrni me shpejtësi masat e nevojshme, përpara se t'ju arrijë stuhia. Kjo largësi është treguese, pasi stuhia mund të arrijë më shpejt mbi zonën ku ndodheni.

GJATË STUHISË

Nëse jeni brenda:

- Siguroni të gjitha objektet, që mund të rrëmbehen nga era ose nga shiu i fortë dhe ka mundësi të shkaktjnë dëme ose plagosje.
- Siguroni tabela e montuara dhe të varura.
- Siguroni dyert dhe dritaret.
- Evitoni prekjen e tubacioneve të ujit (kuzhinë, banjë) sepse janë përçues të mirë të elektricitetit.

Nëse jeni jashtë:

- Përpquni të gjeni strehim në ndonjë ndërtesë ose automjet. Në qoftë se një gjë e tillë nuk është e mundshme, uluni në tokë pa u rehatuar.
- Në qoftë se ndodheni në pyll mbrohuni poshtë degëve të dendura të pemëve të ulëta
- Mos qëndroni poshtë një peme të lartë në vend të hapur.
- Në qoftë se ndodheni në vend të ulët bëni kujdes mos ndodh përmytje.
- Mos qëndroni pranë shtyllave të tensionit të lartë, pemëve të larta, gardheve, linjave telefonike dhe të tensionit të lartë.
- Evitoni të rrini afër objekteve metalike (si p.sh. automjete, biçikleta, pajisje kampingu etj.).
- Qëndroni larg lumenjve, liqeneve, ose masave të tjera ujore.
- Në qoftë se ndodheni brenda në det, dilni menjëherë jashtë.
- Në qoftë se jeni izoluar në një sipërfaqe të rrafshët dhe e ndjeni se ju ngrihen flokët (fakt që tregon se së shpejti do të bjerë rrufe), mblidhuni kruspull me kokën midis këmbëve (që të zvogëloni sipërfaqen e trupit dhe kontaktin me tokën) dhe largoni ç'do gjë metalike që mund të keni mbi vete.

Në automjet:

- Ndalon automjetin në anë të rrugës dhe larg pemëve, të cilat mund të bien mbi të.
- Rrini brenda në automjet dhe ndizni dritat sinjalizuese të qëndrimit deri sa të pushojë stuhia.
- Mbyllni xhamat dhe mos u prekni objekte metalike brenda në automjet.
- Evitoni rrugët e përmytura.

GJATË BRESHRIT

- Mbrohuni menjëherë. Mos u largoni nga vendi i sigurt, përveç nëse jeni të sigurt se stuhia ka kaluar. Breshri mund të jetë shumë i rrezikshëm për kafshët.

DËBORA

Përpara rënies së dëborës ose stuhisë së dëborës

Në qoftë se banoni në zonë malore ose të largët dhe me probleme dëbore:

- Pajisuni me materiale ngrohëse dhe rezerva ushqimore disaditore.
- Pajisuni me pajisjet e nevojshme për pastrimin e dëborës (p.sh. lopata).

GJATË RËNIES SË DËBORËS OSE STUHISË SË DËBORËS

Nëse jeni brenda

- Mbajeni shtëpinë ngrohtë dhe qëndroni brenda, sa më shumë të mundeni.
- Mos i lini fëmijët të dalin jashtë të pashoqëruar.
- Vishni veshje dhe këpucë të përshtatshme.
- Kontrolloni linjën e ujës-jellës si dhe tubacionet dhe panelet e ngrohjes diellore.

Në automjet

- Evitoni të drejtoni automjetin në rrugë të vështira malore.
- Në qoftë se bie shumë dëborë dhe gjendeni në rrugë të vështira, ndryshoni itinerarin.
- Mbani distancë sigurie nga automjetet paraprirëse.
- Qëndroni në automjet në qoftë se mbetet në rrugë. Vendosni në antenën e tij ose në një pikë tjetër të dukshme një leckë me ngjyrë të theksuar me qëllim që t'ju gjejnë grupet e shpëtimit. Ndizni motorin për 10 minuta në çdo orë dhe pastroni skapamenton e automjetit nga dëbora.

Nëse jeni jashtë

- Shkoni në një vend të sigurt pa u ekspozuar ndaj stuhisë së dëborës.
- Vishni më mirë me disa rroba të lehta e të ngrohta se sa me një rrobë të rëndë. Vishni çizme të ngrohta dhe të padepërtueshme nga uji. Preferoni veshje të jashtme të padepërtueshme nga uji.
- Në zona ku parashikohen rënie dëbore, kërkohet kujdes i veçantë gjatë lëvizjeve.
- Në rast se është e domosdoshme të lëvizni me automjet, përdorni zinxhirët. Udhëtoni më mirë ditën. Preferoni akset kryesore dhe informoni të afërmit tuaj për itinerarin.
- Në qoftë se ju duhet të lëvizni në qytet, përdorni mjetet e transportit publik.

NGRICA

PËRGATITJA

- Kur drejtoni automjetin bëni kujdes të veçantë në zonat ku është krijuar akull. Informohuni paraprakisht për gjendjen e rrjetit rrugor dhe bëni kujdes që të jeni pajisur me zinxhirë.

- Nëse jeni në këmbë, vishni këpucë të përshtatshme dhe bëni kujdes të evitoni lëndimet për shkak të rrugëve, trotuareve të rrëshqitshme etj.

RRJETET E FURNIZIMIT ME UJË TË PIJSHËM

- Mësoni ku ndodhen konkretisht ujëmatësit tuaj. Shikoni me kujdes se ku ndodhen rubinetat qendrore dhe periferike të ndërtesës. Kontrolloni dhe sigurohuni se te gjitha rubinetat e linjës së ujësjiellësit hapen dhe mbyllen dhe punojnë siç duhet.
- Sigurohuni se tubacionet e jashtme (p.sh. ngrohja me panele diellore, rubinetat e ballkonit) janë izoluar mirë. Përndryshe, duhet të kujdeseni t'i izoloni sa më shpejt të jetë e mundur.
- Izoloni ose, më mirë, zbrazi rrjetin e sistemit diellor të ngrohjes së ujit, në qoftë se do të mungoni për periudhë të gjatë në dimër. Për më tej, rregulloni sistemin e ngrohjes së ndërtesës, me qëllim që të vihet automatikisht në punë në rast temperaturash të ulëta.
- Në rast se keni sistem diellor ngrohjeje uji, bëni kujdes që gjatë ngricës (veçanërisht natën) ta mbyllni rubinetin e ujit te bojleri dhe të zbrazi ujin nga sistemi.
- Mos shpërdoroni ujin për heqjen e dëborës ose të ngricës.
- Përpikuni të kufizoni veprimtaritë e përditshme që kërkojnë konsum të lartë të ujit (si makina larëse etj.).
- Mësoni nëse prodhuesi ose tekniku përkatës ka vendosur antifrizë në ngrohësin diellor të ujit (në rast qarku të mbyllur). Nëse jo, merrni dhe përdorni antifrizën e duhur.
- Sigurohuni se nuk ka rrjedhje uji të rubineteve ose tualetit, përndryshe riparojini menjëherë.
- Sigurohuni që ullukët e ballkoneve dhe të tarracave të jetë pa gjethe dhe mbeturina dhe të punojnë siç duhet.

Në rast ngrirjeje të tubacionit qendror:

- Mbyllni menjëherë rubinetin kryesor të linjës së ujësjiellësit të ndërtesës dhe kontrolloni ujëmatësin. Nëse vijon "të shkruajë", do të thotë se diku ka rrjedhje në rrjet. Mbylleni menjëherë rubinetin kryesor dhe thërrisni hidraulikun.
- Nëse vendosni të shkruini akullin në tubat e ngrirë, filloni nga pjesa e tubit pranë rubinetit në mënyrë që ndryshimi i temperaturës të jetë gradual. Nëse nuk keni rezultat thërrisni hidraulikun.
- Kontrolloni nëse instalimet elektrike janë të lagura apo në rrezik, dhe izolojini.

Vala e të nxehtit

GJATË NJË VALE TË NXEHTI

- Evitoni banjat e diellit dhe qëndroni në vende me hije dhe të freskëta, duke evituar vendet me shumë njerëz.
- Evitoni punën e rëndë fizike, veçanërisht në vende me temperaturë të lartë, ku nuk fryn erë dhe me lagështi të madhe. Evitoni ecjen me këmbë për shumë kohë dhe vrapimin në diell.
- Preferoni rrobat e lehta, të lirshme dhe me ngjyra të çelura, me material poroz, me qëllim që të lehtësohet ajrosja e trupit dhe avullimi i djersës. Vishni kapele ose mbulesë tjetër me material natyror, që të lejojë ajrosjen e mirë të kokës. Mbani syze të zeza ose të errëta me veshje të posaçme për mbrojtjen e syve nga reflektimi i dritës së diellit.
- Preferoni vakte të lehta dhe të vogla, duke përdorur më shumë fruta dhe perime. Kufizoni yndyrën.
- Pini sasi të mëdha lëngjesh (ujë dhe lëngje frutash). Në qoftë se keni djersitje të tepruar, shtojni kripë ushqimit. Evitoni pijet alkoolike.
- Rekomandohen shumë banja me ujë të vakët gjatë ditës si dhe të mani mbulesa të lagura në kokë dhe në qafë.
- Kujdesuni për anëtarët e familjes që vuajnë nga sëmundje kronike (të frymëmarrjes, kardiovaskulare etj.) Këshillohuni me mjekun për zbatimin e udhëzimeve të posaçme. Ata që marrin ilaçe, duhet të këshillohen me mjekun, nëse duhet të vazhdojnë dhe me çfarë doze, pasi disa prej ilaçeve rrisin temperaturën e trupit.

- Evitoni udhëtimet e gjata me transportin publik kur ka vapë të madhe.

NËSE KENI FOSHINJA DHE FËMIJË

- Visheni sa më lehtë të jetë e mundur. Sigurohuni që duart dhe këmbët tuaja të jenë të lira dhe të mos mbështillen në pelena.
- Sigurohuni që të mos qëndroni në diell pas larjes në det dhe të mbani gjithmonë një kapelë.
- Përveç qumështit, rekomandohet lëngje të tjera. Konsultohuni me pediatrin.
- Për fëmijët e moshuar, sigurohuni që të pini shumë ujë (ujë frutash dhe lëngje frutash) dhe hani më shumë herbs dhe fruta dhe pak yndyra.

NËSE KENI TË MOSHUAR

- Çojini në vende ose zona më të freskëta (buzë detit ose në male), pasi mjedisi shumë i nxehtë dhe i lagësht është i rrezikshëm. Përndryshe kujdesuni që të rrinë në apartamentet e kateve të poshtme në banesa shumëkatëshe.
- Gjatë orëve të natës mbajeni shtëpinë hapur që të ftohet dhe gjatë ditës mbylleni hermetikisht.
- Mos i lini të moshuarit vetëm gjatë pushimeve të verës ose gjatë mungesave shumëditëshe nga shtëpia. Përndryshe sigurojuni një person që të kujdeset për ta.