



**DORACAK PËR MBROJTJE
NGA TERMETET**

2016



TËRMETET



Tërmetet ndodhin për shkak të lëvizjes së pllakave tektonike, lëvizjes së kores së tokës apo shpërthimeve shumë të mëdha që lëshojnë shumë energji, dhe si pasojë ndodhë lëkundja e tokës (e njohur si tërmet). Tërmetet **NUK MUND TË PARASHIKOHEN**, por **MUND TË MËSOJMË** se si të mbrohemi prej tyre. Nga intensiteti i tërmetit varen edhe efektet shkatërruese të sipërfaqes së tokës. Më së shpeshti matet me shkallët Merkalievit nga 12 shkallë. Magnituta e tërmetit paraqet njësinë matëse e sasisë së energjisë të lëshuar në epiqendër - epiqendrën e tërmetit dhe është shprehur në shkallë të Rihterit, e cila nuk ka kufi të sipërm, por deri më sot nuk janë regjistruar tërmete me fuqi prej 10 njësive – shkallë. Zakonisht janë paraqitur deri me 9 njësi.



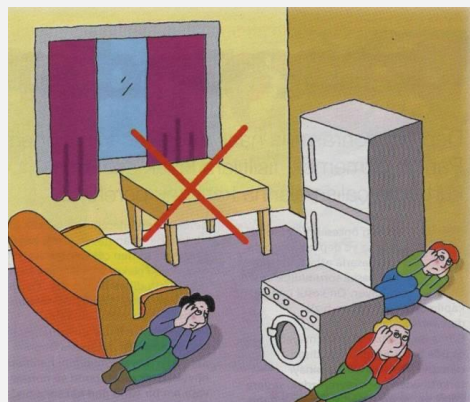
SI TË VEPROJMË GJATË KOHËS SË TËRMETIT

→ **RRINI TË QETË DHE** mos lejoni që tu kap paniku. Jeni të vetëdijshëm se PAS dridhje së parë **SHUMË SHPJETË** vijnë edhe dridhjet e tjera më të fuqishme. → **MOS BËJ PANIKË!**

→ **MOS U MUNDONI TË LARGOHENI,**

→ **SHTRIHUNI NË DYSHME,**

→ **Mblidhu dhe mbroje kokën.**



SI TË VEPRONI KUR GJATË KOHËS SË TËRMETIT JENI NË VEND TË MBYLLUR

→ **MENJËHERË STREHOU** në një vend të sigurt: te pragu i derës, muret bartëse, poshtë tavolinës ose pjesë të tjera të forta të mobilieve, ose mbuloni fytyrën edhe kokën me duar dhe strehohuni në këndin e murit të brendshëm të ambientit dhe **QENDRONI ATY DERISA ZGJATË DRIDHJA.**





. → Nëse jeni i shtrirë **LËSHOHUNI** afër shtratit dhe **mbroni kokën me duar**.

→ **LARGOHUNI** nga dritaret, xhamat, nga muret e jashtme dhe dyert ose çdo gjë që lehtësisht mund të rrëzohet siç janë dollapët, raftet, abazhurët ose objekte të ngjashme.

→ **QËNDRONI** në ambiente të mbyllura për aq kohë sa zgjasin dridhjet (lëndimet më të shumta ndodh gjatë përpjekjeve për tu larguar nga hapësirat e mbyllura **DERI SA ZGJASIN LËKUNDJET**) → Për sa kohë zgjasin lëkundjet **MOS PËRDORNI** ashensorin dhe shkallët. → Kur të jetë sigurt atëherë largohuni, **MOS E SHFRYTËZONI** ashensorin.

SI TË VEPRONI KUR GJATË KOHËS SË TËRMETI JENI NË VEND TË HAPUR

→ Mos dilni në tarraca ose ballkon. → Mos vendoni raftet mbi shtrat → Nëse jeni në afërsi të një ndërtese të lartë ose në të, mbrohuni nga xhamat dhe muret e jashtme. → Nëse jeni në vend publik (shkollë, qendër tregtare, institucione publike, ente ose shërbime të tjera) – qëndroni të qetë dhe mos bëni panik. → Qëndroni më larg grupit të njerëzve që bëjnë panik dhe që lëvizin drejt daljeve. → Qëndroni të vetëdijesuar se mund të vijë deri në ndërprerjen e rrymës elektrike / ose mund të aktivizohen alarmet (kundra zjarrit dhe alarme të tjera). → Çdo herë afër duhet të keni llambë dore me bateri dhe tranzitor me bateri rezervë, pulse telefonike ose të kombinuara / pulse – digjitale të cilat mund të funksionojnë edhe kur objekti nuk ka rrymë elektrike → Menjëherë shkyçni të gjitha burimet e energjisë elektrike, gazin dhe ujin. → Nëse keni shfrytëzuar çfarë do lloj burim energjie, shkyçeni kur të mbarojnë lëkundjet.



→ Nëse shfaqet zjarr mundohuni që ta shuani menjëherë dhe telefononi në numrin falas:193

→ Nëse mundeni jepuni ndihmën e parë personave të lënduar që ndodhen në afërsinë tuaj.

→ Qëndroni më larg ndriçimit rrugor, kablllove elektrike, ndërtesave të larta (më rrezikshëm është afër daljeve të objekteve dhe nga muret e jashtme). → Nëse ndodheni në rrugë bëni kujdes nga objektet të cilat mund të rrëzohen ose nga objektet që mund të bien mbi ju (oxhaqet, tjegullat, xhamat e thyer etj.).



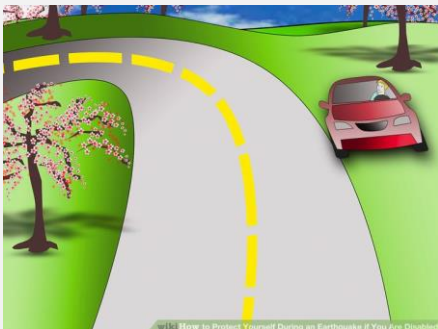
→ Kokën mbroni me duar ose me çantë nëse keni me vete. → Ndaloni nëse keni mundësi, por shikoni mos e rrezikoni sigurinë në komunikacion. → Shmangni ndalesat afër ndërtesave, drunjëve, mbikalime ose kablllo elektrike, → Vazhdoni me kujdes kur të ndalen lëkundjet, → Shmangni rrugët, urat, rampat të cilat mund të dëmtohen nga tërmeti.

SI TË VEPRONI KUR GJATË KOHËS SË TËRMETIT JENI NË VEND TË HAPUR



→ Qëndroni më larg ndriçimit rrugor, kablllove elektrike, ndërtesave të larta (më rrezikshëm është afër daljeve të objekteve dhe nga muret e jashtme). → Nëse ndodheni në rrugë bëni kujdes nga objektet të cilat mund të rrëzohen ose nga objektet që mund të bien mbi ju (oxhaqet, tjegullat, xhamat e thyer etj.). → **Kokën mbroni me duar ose me çantë nëse keni me vete.**

SI TË VEPRONI KUR GJATË KOHËS SË TËRMETIT JENI NË AUTOMJET



→ Ndaloni nëse është e mundur, por mos e rrezikoni sigurinë në komunikacion, → Shmangni ndalesat afër ndërtesave, drunjtëve, mbikalimet dhe kablllove elektrike, → Vazhdoni i kujdesshëm kur të ndalen lëkundjet, → Shmangni rrugët, urat, rampat të cilat mund të dëmtohen nga tërmeti.



SI TË VEPRONI KUR NDODHENI NËN RRËNOJA

→ **MOS NDIZNI SHKREPSE**. → **MOS LËVIZNI DHE QËNDRONI I QETË**. → **GODTNI GYPAT OSE MURIN** që të mundet ekipet e shpëtimit të ju gjejnë. Nëse keni **BILBIL** përdorni atë. **BËRTISNI VETËM** nëse është zgjidhja e fundit (me bërtitjen mund të thithni sasi të mëdha të pluhurit, dhe ai është shumë i rrezikshëm). → Ruani vetëdijen dhe **MUNDOHUNI** që të orientoheni. → Nëse jeni i shtypur me material, **FILLONI ME MENJANIMIN** e të njëjtave (kurseni forcën dhe **KUJDES** nga mjetet e mprehta dhe nga lëndimet tjera).

SI TË VEPRONI PAS VALËS SË PARË TË TERMETEVE

→ **JENI TË PËRGATIRUR PËR LËKUNDJE TË TJERA**. → Nëse **OBJEKTI ËSHTË I DËMTUAR** për shkak të mundësive të paraqitjes së lëkundjeve të tjera, **LARGOHUNI I QETË**, pa panik (**FILLIMISHT** nënat me fëmijë, të sëmurë, pleq dhe persona me aftësi të kufizuar). → Nëse jeni në **OBJEKT TË DËMTUAR** dhe ndjeni erën e **GAZIT** ose vëreni **KABLO TË KËPUTURA, MOS NDIZNI QIRI OSE SHKREPSE (ekziston rreziku për EKSPLOZIVË)**. → **NDIQNI UDHËZIMET** nga institucionet kompetente. → Telefonin përdorni **MINIMALISHT** (të mos ngarkohet linjat). → **MOS SHFRYTZONI** veturë që ekipet e shpëtimit të veprojnë me **EFIKASITET**. → **MOS HYNI NË AMBIENTE** të mbyllura, gjegjësisht nëse objekti është i dëmtuar, nëse ndjehet erë e gazit ose vëreni kablo të këputura.

Zjarrfikësi **193**

Ndihma e Parë **194**

Policia **192**

Qendra për Menaxhimin e Krizave **195**

