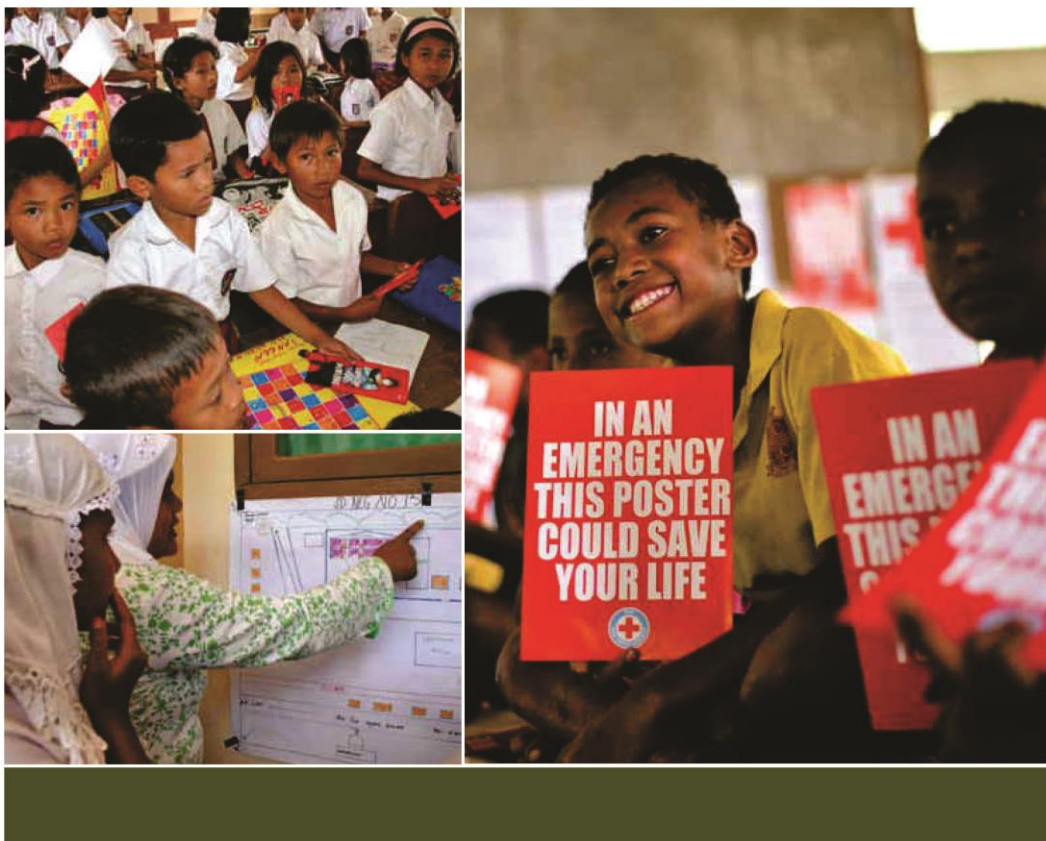


# NGRITJA E VETËDIJES PUBLIKE DHE EDUKIMI I POPULLATËS PËR ULJEN E RREZIQEVE NGA KATASTROFAT: POROSI KYÇE



## Ngjitja e vetëdijes publike dhe edukimi i opinionit për uljen e rreziqeve nga katastrofat: porosi kyçe

Funded by



# PËRMBAJTJA

Shkurtesa dhe akronime .....	3
Fjalori i termeve .....	4
Parathënie .....	6

## PJESA 1: INFORMACIONE ELEMENTARE

<b>Hyrje</b> .....	7
Projekti për validimin e porosive kyçe .....	9
<b>Cilat janë porositë kyçe dhe pse duhet që ato të harmonizohen?</b> .....	11
Rëndësia për dërgimin e porosive .....	12
<b>Përdorimi i porosive në këtë publikim</b> .....	14
Korniza dhe struktura e porosive .....	15
Selektimi dhe përshtatja e porosive kyçe .....	16
Përodirmi i qasjes participuese .....	17

## Pjesa 2: Porosi kyçe

<b>Porosi kyçe për amvisëri / familje për preventivë nga lloje të ndryshme të katastrofës</b> .....	21
<b>porosi kyçe për rreziqe specifike</b> .....	35
Thatësira .....	35
Tërmete .....	42
Vërshime .....	51
Pandemi .....	59
Ciklone tropikale .....	64
Zjarre në pyje .....	69

## Shtesë:

Metodologjia .....	73
Letërsia e shfrytëzuar .....	83

## Shkurtesa dhe akronime

URRK	Ulja e rreziqeve nga katastrofat	DRR	Disaster risk reduction
KAH	Korniza për Aksion nga Hjogo	HFA	Hyogo Framework for Action
FNSHKKGJHK	Federata Ndërkombëtare e Shoqatave të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe	IFRC	International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
ONQ	Organizata Ndërkombëtare Qeveritare	IGO	International governmental organization
OJQ	Organizata joqeveritare	NGO	Non-governmental organization

### ***Ngritja e vetëdijes publike dhe edukimi i popullatës për uljen e rreziqeve nga katastrofat – Porosi Kyçe***

Strategjia 2020 e shpreh vendimin kolektiv të Federatës Ndërkombëtare të shoqatave të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe të vazhdohet më tutje me ballafaqimin me sfidat kryesore me të cilat do të ballafaqohet njerëzimi në dekadën vijuese.

E informuar për nevojat dhe mjerueshmëritë e bashkësive me të cilat punon, si dhe të drejtat dhe liritë elementare në të cilat të gjithë kanë të drejtë, kjo strategji ka për qëllim t'ju dalë në ndihmë të gjithë atyre njerëzve të cilët presin nga Kryqi i kuq / Gjysmëhëna e kuqe të ndërtojë një botë më humane, më dinjitoze dhe më të qetë.

Në dhjetë vitet e fundit vëmendja kolektive e Federatës ndërkombëtare të shoqatave të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe do të drejtohet në realizimin e qëllimeve strategjike në vijim:

1. Shpëtimi i jetës, mbrojtja e pasurisë dhe përforcimi i aktiviteteve për rimëkëmbje nga katastrofat dhe situatat në krizë.
2. Sigurimi i jetës së shëndoshë dhe të sigurtë.

3. Promovimi i kyçjes sociale kundër dhunës dhe paqes.

## FJALORI I TEREVE

<b>Katastrofa</b>	Shkelja serioze e funksionimit të bashkësisë apo shoqërisë që rezulton me humbje të mëdha njerëzore, materiale, ekonomike apo pasoja për mjedisin jetësor që e tejkalojnë mundësinë e bashkësisë së goditur apo shoqërisë të ballafaqohet me këtë gjendje me resurse të veta personale.
<b>Ulja e rrezikut nga katastrofat</b>	Koncepti dhe ushtrimi i uljes së rreziqeve nga katastrofat nëpërmjet orvatjeve sistematike për analizimin dhe menaxhimin e faktorëve të zakonshëm të katastrofave, kyçur nëpërmjet uljes së shfaqjes në rreziqe, mjerueshmëri të ulur të njerëzve dhe pasurisë, menaxhim të meçur me truallin dhe mjedisin jetësor, dhe përmirësim të përgatitshmërisë nëpërmjet organizatës në manifestime adekuate për trajnim.
<b>Rrezik</b>	Dukuri e rrezilshme, materie, aktivitet njerëzor apo gjendje e cila mund të nxisë humbjen e jetës, lëndim apo ndikim tjetër për shëndetin, pasurinë, humbjen e mallërave, mosfunksionimi i shërbimeve, prishje e gjendjes sociale dhe ekonomike dhe dëmtim të mjedisit jetësor.
<b>Lehtësimi i gjendjes</b>	Ulje apo kufizim të ndikimeve të padëshirueshme të rrezikut dhe katastrofat e lidhura.
<b>Përgatitshmëri</b>	Dituri dhe kapacitete të përgatitura nga ana e pushteteve, organizatave profesionale për përgjigje dhe rimëkëmbje gjatë katastrofave, dhe të bashkësive dhe individëve, në mënyrë efektive të parashikojnë, të përgjigjen dhe të rehabilitohen nga ngjarje të rrezikshme apo situata të pashmangshme apo vijuese.
<b>Preventivë</b>	Aktivitete për tejkalimin e ndikimeve të padëshirueshme nga rreziqet e shkaktuara nga lloje të ndryshme të katastrofave.

<b>Ngritja e vetëdijes publike</b>	Shkalla e diturisë publike për rreziqe nga katastrofa, faktorët që shpijnë në katastrofa dhe aksionet të cilat mund të ndërmerren, në mënyrë individuale dhe kolektive, që të ulet shfaqja dhe mjerueshmëria e rreziqeve.
<b>Rrezistencë</b>	Aftësia e sistemit, bashkësisë apo shoqërisë që është shfaqur në rrezik të ballafaqohet, t'i apsorbojë ndikimet, të adaptohet dhe të rimëkëmbet nga efektet e rrezikut në mënyrë në kohë dhe efikase, kyçur edhe nëpërmjet mbrojtjes dhe ripërtirjes së strukturave dhe funksioneve thelbësore elementare.
<b>Rreziku</b>	Mundësia që të ndodhë një ngjarje e caktuar dhe pasojat negative nga kjo ngjarje.
<b>Mjerueshmëri</b>	Karakteristikat dhe rrethanat në bashkësi të caktuar, sistem apo mjet që e bëjnë të ndishëm në efektet e dëmshme nga rreziku.

**Burimi:** Libri është përshtatje e Strategjisë për uljen e rreziqeve të Kombeve të Bashkuara, *Terminologji për Uljen e Rreziqeve nga katastrofat, Gjenevë.*

## PARATHËNIE

Kryqi i kuq dhe Gjysmëhëna e kuqe kanë traditë të gjatë në edukimin e bashkësive dhe njerëzve për rreziqet nga katastrofat me të cilat ballafaqohen, se sia ata i bëjnë të mjerueshme dhe cilat hapa duhet të ndërmerren që ta rrisin sigurinë dhe rrezistimin e tyre. Shoqatat nacionale, e kryejnë këtë detyrë nëpërmjet aktiviteteve të ndryshme: fushata nacionale për ngritjen e vetëdijes së publikut, partneriteteve me institucionet arsimore për përgatitjen e materialeve edukative për shkollat, mobilizimin e të rinjve dhe edukimin moshatar të të rinjve të Kryqit të kuq në shkolla, trajnim dhe organizim të bashkësive nëpërmjet aktiviteteve për uljen e rreziqeve nga katastrofat në bashkësi, dhe përdorimi i operacioneve për përgjigje gjatë katastrofave si mundësi për ngritjen e vetëdijes për rreziqe nga katastrofat.

Në vitin 2011, Federata ndërkombëtare e shoqatave të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe e shpalli publikimin *Ngritja e vetëdijes publike dhe edukimi i opinionit për uljen e rreziqeve nga katastrofat – udhëzim*, që ka për qëllim t'ju ndihmojë shoqatave nacionale ta rrisin vëllimin e aktiviteteve në pjesën e organizimit të fushatave, zbatimin e partneriteteve dhe edukim për uljen e rreziqeve nga katastrofat. Përgatitja e porosive të harmonizuara është qëllimi kryesor i aktiviteteve për ngritjen e vetëdijes për uljen e rreziqeve nga katastrofat dhe ato posaçërisht janë me rëndësi për rritjen e vëllimit të aktiviteteve për krijimin e kulturës së sigurisë. Për promovimin e aksioneve vijuese për publikun, na nevojiten porosi kyçe për sigurinë dhe rreziqstencën. Këto porosi duhet të kenë kredibilitet, legjitimitet dhe ndikim të fuqishëm, dhe duhet të harmonizohen, të përkrahura në koncenzus nga vepruesit, dhe të themeluara në dituritë më të mira për momentin.

Ky publikim i fundit, *Ngritja e vetëdijes publike dhe edukimi i opinionit për uljen e rreziqeve nga katastrofat – porosi kyçe*, jua ofrojmë si mjet për praktikues ndërkombëtar, që ta shfrytëzoni në procesin e validimit në koncenzus të pranueshëm në përgjithësi. I ftojme shoqatat nacionale të jenë pjesë e këtij projekti global për validim në drejtim të përgatitjes së pajisjeve multi – rajonale të porosive kyçe si kontribut të Kornizës për Aksion nga Hjogo 2005 – 2015. Tani kur dy publikimet janë të gatshme, hapi i rradhës është diseminim i tyre dhe pritje se shoqatat nacionale do të inkorporojnë idetë e tyre në programet vijuese për uljen e rreziqeve nga katastrofat, dhe programet vijuese për uljen e rreziqeve nga katastrofat, dhe rritje të vëllimit të punës në plan nacional dhe rajonal.

Bekele Geleta  
Sekretar gjeneral

## Pjesa 1 INFORMACIONE ELEMENTARE

### Hyrje

Në vitin 2011, në drejtim të sigurimit të përkrahjes së shoqatave nacionale ta rrisin vëllimin e aktiviteteve në pjesën e promovimit të aktiviteteve për ngritjen e vetëdijes për uljen e rreziqeve nga katastrofat, Federata ndërkombëtare e shoqatave të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe botoi *Udhëzimin për Ngritjen e vetëdijes publike dhe edukimin e opinionit për uljen e rreziqeve nga katastrofat*. Udhëzimi siguron kahje operative si përkrahje të Strategjisë 2020 dhe Kornizës për Sigurinë e Bashkësive gjatë Katastrofave nga Aspekti i Uljes së Rreziqeve nga Katastrofat.

Këto orvatje reflektohen në postulatet kyçe të Kornizës, kyçur edhe qasjet e përbashkëta, mjetet e nevojshme dhe porositë e standardizuara. Udhëzimi hudhë dritë në porositë kyçe si mjet i cili luan rolin kryesor në të gjitha katër qasjet e cekura në Kreun 3 të Udhëzimit (fushata, mësim participativ, edukim joformal dhe intervenime formale në shkolla).

Porositë kyçe gjithashtu janë me rëndësi për plotësimin e parimeve të legjitimitetit dhe kredibilitetit, vëllimit dhe qëndrueshmërisë, të paraqitura në Kreun 4 të Udhëzimit. Porositë kyçe të cilat janë qartë të formuluar, detajizuara dhe të bazuara në dëshmi janë materiale thelbësore të cilat e formojnë bazën e ndërtimit të kulturës së sigurisë. Ato bartin dituri të ndara nëpërmjet porosive të fuqishme, të bashkuara nëpërmjet procesit të gjërë koncenzual.

Porositë kyçe janë shtesë e Udhëzimit në sferën e uljes së rreziqeve nga katastrofat dhe und të përdoret si mjet ndërkombëtar për praktikuesit që mund të përdoret për sigurimin e procesit të validimit të ndërtuar koncenzual. Federata ndërkombëtare i fton shoqatat nacionale, organizatat nacionale për menaxhim me kriza, organizatat qeveritare dhe joqeveritare dhe organizatat ndërkombëtare të jenë pjesë e këtij projekti global për validim në drejtim të përgatitjes së pajisjeve multi – rajonale të porosive kyçe si kontribut të Kornizës për Aksion nga Hjogo 2005 – 2015.

**Pjesa 1.** Paraqet shtesën, si dhe informacionet elementare dhe kornizën. Sqaron procesin e validimit dhe përforcon serinë e proceseve participative dhe koncenzuale për selektim, përshtatje, pasurim dhe zgjerim të mjeteve me porosi kyçe.

**Pjesa 2.** Paraqet porositë kyçe. Në pjesën A janë paraqitur porositë kyçe për të gjitha rreziqet në amvisëri në bazë të preventivës së katastrofave e në Pjesën B janë prezantuar këshilla specifike për ndërhyrje gjatë thatësirave, tërmeteve, vërshimeve, stuhitë tropikale dhe zjarret në pyje.

**Hapat vijuese:** Projekti për validimin e porosive kyçe do të zgjasë 18 muaj nga shtatori të vitit 2012 deri në mars të vitit 2014, me qëllim që të përgatitet pajisje më gjithëpërfshirëse të porosive, në kontekste të ndryshme, gjuhë të ndryshme si kontribut në orvatjet për realizimin e prioriteteve për kujdes shëndetësor dhe ndihmë të parë në bashkësi.

Nëse dëshironi të merrni pjesë në procesin e validimit në vendin tonë, ju lutemi të kontaktoni:

Marzhorie Sotofranko

marjorie.sotofranko@ifrc.org

Njësia për përgatitje dhe ulje të rreziqeve nga katastrofat në bashkësi

## Projekt për validimin e porosive kyçe

Shoqatat nacionale të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe kanë histori të gjatë në fushën e sigurimit të edukimit të opinionit për uljen e rreziqeve nga katastrofat dhe hapat të cilat nevojiten t'i ndërmarrin familjet dhe bashkësitë për rritjen e sigurisë dhe rrezistencën e tyre. Shoqatat nacionale e zbatojnë këtë gjë nëpërmjet një mori mekanizmash, si për shembull:

- Organizimi i fushatave nacionale për ngritjen e vetëdijes së opinionit;
- Zbatimi i partneriteteve me ministrinë e arsimit për përgatitjen e materialeve edukative;
- Mobilizimi i të rinjve të Kryqit të kuq / Gjysmëhënës së kuqe për zbatimin e edukimit moshatar;
- Trajnim dhe organizim të bashkësive nëpërmjet aktiviteteve për uljen e rreziqeve nga katastrofat organizuar në bashkësitë lokale.

Shumë qeveri i përshëndesin iniciativat e shoqatave nacionale për ndërmarrjen e rolit të rëndësishëm në fushën e realizimit të aktiviteteve për uljen e rreziqeve nga katastrofat, që lëvizin nga zbatimi i edukimeve në shkolla e deri në përgatitjen e planeve nacionale për menaxhim me katastrofa. Qëllimi i projektit për validimin e porosive kyçe është që të përgatiten dhe definohen porositë për uljen e rreziqeve nga katastrofat në bazë të formatit universal, i cili mund të jetë i kontekstualizuar gjithkund në botë. Katër hapat e parë janë paraqitur më poshtë në publikim. Për hapin e pestë duhet të kyceni edhe ju.



- Hapi 1:** **Zbatimi i vëzhgimit dhe publikimit të porosive standarde për uljen e rreziqeve nga katastrofat.** Porositë janë përgatitur në bashkëpunim me 17 burime të dëshmuara, nga më shumë vende dhe rajone, përgatitur me koncenzus nga më shumë agjenci dhe organizata joqeveritare.
- Hapi 2:** **Mbajtja e punëtorisë globale.** Në fillim të vitit 2012, Njësia për përgatitje dhe ulje të rreziqeve në bashkësi të Federatës ndërkombëtare dhe Zonës amerikane mbajtën punëtori globale për ngritjen e vetëdijes dhe edukimit publik për uljen e rreziqeve nga katastrofat dhe harmonizim të përgatitjes së porosive kyçe. Përfaqësues me përvojë të madhe prej 23 shoqata të ndryshme nacionale dhe organizata partnere u mbledhën t'i thellojnë dhe ndajnë dituritë në këtë fushë. Pjesëmarrësit përdorën procesin e filtrimit, selektimit dhe fokusimit në drejtim të përgatitjes së rekomandimeve për versionin e parë konsultativ të porosive kyçe.
- Hapi 3:** **Finalizimi i versionit të parë konsultativ të porosive kyçe.** Në kuartalin e parë të vitit 2012, u përgatit versioni i shpejtë konsultativ të porosive kyçe me qëllim që të sigurohet ndihmë plotësuese profesionale. Njëzet e shtatë ekspertë të kësaj lëmie, dhe me pjesëmarrjen e personelit të Federatës ndërkombëtare, të cilët ishin pjesëmarrës në punëtorinë globale, si dhe 14 organizata të interesuara, e reviduan materialin në gjuhën angleze dhe siguruan informacione kthyese për pjesë në domenin e profesionit të tyre.
- Hapi 4:** **Finalizimi i versionit të projektit për validimin e porosive kyçe.** Në verën e vitit 2012, informacionet kthyese ishin integruar që të finalizohet versioni i projektit për validim.
- Hapi 5:** Hapat në vijim janë validim, elaborim dhe revidim i tekstit. Në Pjesën 2 të këtij publikimi është theksuar se porositë kyçe për uljen e rreziqeve nga katastrofat do të kalojnë nëpër procesin e revidimit 18 mujor, me qëllim që të përputhet dhe kristalizohet teksti i porosive, që të adaptohen në kontekste të ndryshme, dhe të ndahet dhe ndërtohet koncenzus. Gjatë kësaj periudhe, ky publikim do të zbatohet në gjuhë tjera zyrtare të Federatës ndërkombëtare të shoqatave të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe.

Qëllimi i parë i porosive kyçe është që të përdoren për implementimin dhe testimin e porosive kyçe dhe promovimin e planifikimit të përgatitjes gjatë katastrofave në amvisëri si dhe mes të punësuarve dhe vullnetarëve në Lëvizje. Kjo sfidë është prezantuar tek të gjithë partnerët e kyçur në orvatjet humanitare dhe zhvillimore në të gjithë botën.

Validiteti, legjitimiteti dhe kredibiliteti i porosive kyçe për uljen e rreziqeve nga katastrofat do të testohet nëpërmjet dhjetra mijëra familje. Përfaqësuesit e zyreve të Federatës ndërkombëtare në nivel zonal, rajonal dhe nacional dhe shoqatat nacionale janë ftuar të bashkëpunojnë në këtë proces nëpërmjet mbajtjes së sesioneve, punëtorive participative dhe ngjarjeve tjera të ndryshme. Aplikacionet pilot të shoqatave nacionale gjithashtu janë të mirseardhura.

Gjatë procesit të validimit, partnerët janë të ftuar të përkrahin metodë të ngjajshme për përgatitjen e porosive kyçe për rreziqet tjera, apo për përgatitjen e ikonografisë komplementare (me siguri do të ishin pajisje të posaçme rajonale) të cilët do të mund t'i ndajnë agjencitë me qëllim që të ilustron porositë.

## **Cilat janë porositë kyçe dhe pse është e nevojshme që ato të harmonizohen?**

Qeveritë dhe partnerët lokal shumë e më shumë kërkojnë nga aktivistët për uljen e rreziqeve nga katastrofat të përgjigjen në pyetjet lidhur me vëllimin dhe përmbajtjen e temës së tyre, dhe t'i sqarojnë, përskaj aspekteve gjenerale, “porositë e vërteta të cilat kanë të bëjnë me uljen e rreziqeve”. Porositë kyçe përbëhen prej informacioneve elementare, të përgjithshme dhe gjithëpërfshirëse për sigurinë dhe rrezistencën të cilat nevojiten që të promovohen aktivitete të qëndrueshme për uljen e rreziqeve nga katastrofat. Nëse këto porosi të vërteta praktikohen në mënyrë universale, do të ishte e mundur të tejkalohen efektet dhe ndikimet nga katastrofat.

Ky dokument është i drejtuar në harmonizimin e këtyre porosive. Kjo do të thonte punë e drejtuar kah bartja e pikave kyçe, bile edhe kur ato iu janë dërguar publikut të ndryshëm apo kur dërgohen nga participues të ndryshëm. Kjo është ndryshe nga standardizimi i porosive, që nënkupton punë që të arrihet koncensus rreth një kompleti të porosive të bashkuara për publik të caktuar.

Me përgatitjen e këtij dokumenti të përbashkët referues, ekziston bindje se praktikuesit do të bëjnë orvatje vullnetare për përshtatjen e porosive të tyre.

Qëllimi është kuptim i përbashkët në zbatimin e temave të përbashkëta, në të gjithë botën.

Me qëllim që porositë të kenë kredibilitet, legjitimitet dhe ndikim të fuqishëm në një kontekst nacional apo lokal, ato duhet të jenë standrade dhe konzistente, përkrahur me koncenzus nga ana e palëve të interesuara dhe të jenë të bazuara në dituritë më të mira që janë në dispozicion për momentin. Ideale, këto porosi duhet të përgatiten në formë të kontributit multi – sektoral, përkrahur nga ana e Platformës nacionale për uljen e rreziqeve nga katastrofat dhe / apo të sanksionuara nga ana e Agjencisë nacionale për menaxhim me kriza.

Ky publikim jep kontribut të posaçëm ka procesi i harmonizimit të porosive kyçe të cilat më vonë do të përdoren për zhvillimin e porosive të standardizuara nacionale dhe lokale. Shembuj të ngjajshëm të këtyre orvatjeve mund të shihen në *Duke folur për katastrofat* (publikim i përgatitur nga ana e Koalicionit për Edukim për katastrofa në Amerikën veriore, në organizim të Kryqit të kuq të Amerikës) dhe *Puna e faqes së njëjtë*: Porosi të harmonizuara të Ministrisë për mbrojtje civile dhe menaxhim me situata të jashtëzakonshme në Zelandën e Re.

## **Rëndësia në dërgimin e porosive**

Studimet tregojnë se edukimi efektiv i opinionit për uljen e rreziqeve nga katastrofat obligon ripërsëritjen e porosive të njëjta. Nëse porositë janë kontradiktore, të pakapshme apo të paqarta, rezultati është konfuzion, apati, mosbesim dhe joaktiv. Gjithashtu, dijmë se njerëzit kërkojnë që porositë të jenë të vërtetuar nga ana e më shumë sektorëve të shërbimeve dhe pushteteve.

Do të thotë, ne duhet ta përgatisim kornizën dhe të artikulojmë bazë të gjërë të porosive kyçe dhe në mënyrë universale t'i përshtatim këto porosi, njëkohësisht duke pritur dhe mundësuar kontekste, gjuhë, kultura dhe mjete të ndryshme për komunikim.

Siguria dhe përforcimi i bashkësive obligon ndryshime dramatike në sjellje – ato mund të realizohen vetëm kur opinioni do të shohë se të gjithë angazhohen për realizimin e tyre. Që të mund të realizohen këto porosi për ndryshimin e sjelljes, njerëzit duhet të mund t'i kuptojnë arsyet për zbatimin e masave konkrete nuk duhet të jenë të bindur vetëm në efikasitetin e tyre por edhe në zbatimin e tyre.

Donatorët dhe qeveritë shumë e më shumë presin porosi të harmonizuara nga organizatat joqeveritare (OJQ) dhe partnerët qeveritar të cilët janë të kyçur në projekte për uljen e katastrofave. Prapë se prapë, mund të jetë sfidë që të shnëdrohen pikat kyçe nga lista e gjatë në kërkesën e porosive, me numër të kufizuar të hapave të nevojshme kyçe. kahjet e siguruara duhet të jenë të qarta, koncize dhe shkenctarisht të qëndrueshme (në bazë të dëshmimeve), me theks në aksion pozitiv dhe efektivitet.

Miratimi i porosive kyçe nga ana e organeve të pushtetit e lehtëson procesin e sigurimit të bashkëpunimit me mediat në bazë të diseminimit të porosive adekuate, gjatë dhe pas rasteve emergjente dhe katastrofave (shiko, për shembull, porosi OASIS). Shoqatat nacionale dhe partnerët e tyre marrin guximin të punojnë me palë të interesuara në drejtim të përshtatjes së verzioneve të harmonizuara nacionale dhe lokale në këto porosi.

Vetë adaptimet janë të nevojshme që të ilustrohen, plotësohen dhe sqarohen konceptet elementare. Mund të shohim se nuk është e mundshme – bile edhe e padëshirueshme – të kërkohet një komplet universal i porosive të standardizuara. Prapë se prapë, miratimi i porosive kyçe do të formojë bazë e cila mund të mbindërtohet nga ana e palëve të interesuara me qëllim që të standardizohen porosi në kontekstin lokal.

## Shembuj të porosive koncenzuale të harmonizuara

Ekzistojnë disa shembuj të mirë të porosive koncenzuale të harmonizuara që kyçin institucionet kyçe qeveritare, partnerët shkencorë dhe shoqërinë qytetare, si dhe shoqatat nacionale, dhe atë:

- **Azia qendrore** – Shoqatat nacionale të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe kanë përpunuar materiale publik të përbashkëta shumë të rëndësishme, në bashkëpunim me Ministrinë për situata të jashtëzakonshme, institucione udhëheqëse shkencore dhe teknike, donatorë dhe organizata tjera lokale dhe ndërkombëtare.
- **Karibi** – Edukimi sezonal i opinionit për përgatitshmëri gjatë uraganeve bëhet nga ana e shoqatave nacionale në bashkëpunim me qeveritë në ato shtete.
- **Indonezi** – Konzorciumi i gjërë për edukim për katastrofa ka bashkëpunuar me anëtarësinë e vet të gjërë të vepruesve me qëllim që të prezantohen programe të standardizuara në shkolla dhe grupe në bashkësi, të ndahet puna dhe të sigurohet që të gjithë t'i pranojnë ato porosi.
- **Amerika qendrore** – Edukimi i opinionit dhe kahjet për vlerësimin e mjerueshmërisë dhe kapaciteteve vazhdimisht diseminohen në rajon nëpërmjet moduleve të harmonizuara (“është më mirë të jeni të gatshëm”) të cilat i ndajnë shoqatat nacionale, organizatat qeveritare ndërkombëtare dhe organizatat joqeveritare dhe disa prej agjencive qeveritare.
- **Azia jugore** – Formate për pajisje të standardizuara për ndihmë të parë që janë kontribut nga shoqatat nacionale dhe numër i madh i pushteteve, ekspertëve dhe praktikuesve në teren

Ka dy shembuj më të ri në plan ndërkombëtar: Modulet për Kujdes shëndetësor dhe Ndhimë të parë në Bashkësi janë miratuar dhe lejuar nga ana e pushteteve shëndetësore si materiale esenciale për edukimin e opinionit në fushën e kujdesit shëndetësor dhe ndihmë të parë. Qasja participative për Ngritjen e Vetëdijes për Strehimore dhe Iniciativat për Qasje Integruese fqinjësore (për shembull, në Porto Prins, Haiti) janë futur kontekste urbane.

## Përdorimi i porosive në këtë publikim?

Përfaqësuesit e uljes së rreziqeve nga katastrofat pajtohen se përgatitshmëria gjatë katastrofave është përgjegjësi e të gjithëve dhe atë nënkupton ndërmarrjen e një morie të aktiviteteve të ndryshme. Porositë kyçe që janë prezantuar në Pjesa 2 kanë të bëjnë me secilin, gjegjësisht kanë të bëjnë me njësinë më të vogël të organizimit social: individë, amvisëri dhe familje. Pajisja kyçe e porosive të përbashkëta, në Pjesa A, ka të bëjë me planifikimin e përgatitjes gjatë katastrofave dhe rreziqeve për amvisëri dhe shtëpi. Në këtë pjesë janë integruar udhëzime të cilat duhet të jenë të njohura për të gjithë, me qëllim që të ballafaqohen me lloje të ndryshme të rreziqeve, si për shembull gjatë zjarreve në shtëpi, apo si porosi të përgjithshme për paralajmërim të hershëm dhe evakuim si përgjigje në rreziqe të ndryshme.

Në Pjesa B janë paraqitur porosi plotësuese të cilat kanë të bëjnë me rreziqe të caktuara si plotësim i Pjesa A, pa u dyfishuar udhëzimet e njëjta. Me qëllim që të identifikohen ato të cilat ndodhin njëkohësisht dhe të cilat obligojnë pajisje të përbashkëta të intervenimeve (shiko Shtojca). Prioritetet e selektuar janë:

- Tërmetet;
- Vërshimet;
- Ciklonet tropikale; (varësisht nga rajoni quhen ciklone, apo uragane apo tajfune);
- Zjarre në pyje;
- Pandemi;
- Thatësira;

Praktikantët në teren rekomanduan të bëhet zgjërimi i këtyre porosive. Në vazhdim janë numëruar prioritetet të cilat duhet të plotësohen:

- Stuhi (vetëtima, tornado, moti i keq nga bora, ngrica apo kokrriz);
- Lëshimi i hemikaleve, materialeve biologjike, radiologjike apo nukleare;

- Rrëshqitja e dheut, derdhja e mbeturinave dhe thyerja e akullnajave;
- Cunami;
- Errupsionet vullkanike;
- Valët e ftohta dhe të nxehta;
- Ndryshimet klimatike.

## **Korniza dhe struktura e porosive**

Në të kaluarën, edukimi për preventivë në katastrofa opinionit i siguroi listë të gjatë normative me rekomandime. Për fat të keq, kjo qasje në bazë të komunikimeve me opinionin kishte dy dobësi kyçe. E para, nuk u ndihmoi njerëzve që më mirë t'i mendojnë gjërat vetë për vete. E dyta, kjo nuk kontribuoi që procedurat në shtëpi të lidhen me procedurat e punës apo shkollës, apo në nivel të bashkësisë lokale, por as bashkimin e tyre nëpërmjet sjelljes së politikave publike.

Porositë në Pjesa 2 janë të strukturuar në mënyrë e cila iu ndihmon njerëzve në mënyrë të pavarur të mendojnë për çështje dhe zgjedhje të problemeve. Korniza për porosi është më se e qartë lidhur me aktivitete të cilat zhvillohen në nivelet tjera në shoqëri, ashtu që aktivitetet e ndërmarra në shtëpi në mënyrë logjike lidhen me përfaqësimin për aksion, nëpërmjet punës, shkollës, nëpërmjet bashkësisë dhe strukturave drejtuese.

Iu shmangëm dy qasjeve më të shpeshta – “para, gjatë kohës, pas” dhe “gjëra të cilat duhet të bëhen dhe gjëra të cilat nuk duhet të bëhen”. Tek e para, sequenca kohore na specifikon gabimisht, për shkak se pothuajse të gjitha aktivitetet duhet të ndodhin para se të ndodhë ngjarja.

Qasja e dytë siguron dy lista të gjata të cilat duhet të mbahen mend, dhe struktura pozitive – negative nuk iu ndihmon lexuesve që të përkujtohen në idetë kryesore. Korniza e cila përdoret këtu bazohet në studimin shkencor analitik. Ky studim hedh dritë në tre sfera logjike të aktiviteteve që dalin nga spektri i gjërë i aktiviteteve për mbrojtje nga reziqet në amvisëri:

- Vlerësimi i rreziqeve si dhe planifikimi i aktiviteteve për ulje dhe/apo përgjigje në rreziqet e identifikuar;
- Ndërmarrja e masave për uljen e rreziqeve me qëllim që të bëhet më i sigurt rrethi i jetës;
- Zhvillimi i kapaciteteve për përgjigje, nëpërmjet mësimit të aftësive dhe ndërtimit të kornizës normative.

Duke shikuar më largë nga përshtatjet në bazë të rreziqeve në shtëpi, duhet të merren parasysh një spektër i gjërë i aktiviteteve për uljen e katastrofave në nivel mikro dhe makro, ku këto sfera të njëjta të aktivitetit vlejné akoma. Në fakt, rezultatet në bazë të uljes së rreziqeve kërkojnë aksion në të gjitha nga këto tre sfera dhe në të gjitha nivelet e shoqërisë. Porositë kype në Pjesa 2

janë strukturuar të përgjigjen në këto udhëzime, në secilën fushë të aktiviteteve të vërtetuar në këto tre kategori, të sublimuaranë fushat në vijim:

- Vlerësim dhe planifikim
- Lehtësim të rreziqeve
- Përgatitje të përgjigjes adekuate.

Kjo që silltet nëpër të gjitha këto çështje është nevoja që të merren parasysh të gjithë anëtarët e familjes dhe bashkësitë, prej më të rinjve deri tek më të moshuarit, gra dhe burra, vajza dhe djem, me qëllim që të shihet qasja e tyre dhe nevojat funksionale, si dhe nevojat e kafshëve për të cilët kujdesen ata.

## **Selektimi dhe përshtatja e porosive kyçe**

Përfaqësuesit dhe praktikuesit shpesh herë janë të habitur nga dallimet e mëdha mes këshillave që jepen për pjesët urbane dhe ato për lagjet rurale dhe resurset sociale kundrejt atyre që nuk kanë qasje në resurse të tilla. Për këtë arsye, është shumë me rëndësi të shqyrtohet secili aksion dhe të shihet se a ka nevojë të adaptohet në kontekst lokal. Për shembull, ndoshta do të zbuloni se disa prej porosive kyçe të theksuara në Pjesa 2 nuk përmendin gjëra të rëndësishme.

Porosi tjera ndoshta mund të jenë në kundërshtim me normat kulturore në rajonin tënd. Nëse rasti është i tillë, duhet me kujdes të ktheheni në çështjen dhe të shihni se si mund të përshtatet të përgjigjet në kontekstin tuaj, në vend se në tërësi të hudhet porosia.

### **Përshtatja e porosive kyçe: shembull**

Këshilla që të ruhen një palë këpucë të mira nën krevat në rajone të nënshtruar në katastrofa vjen si rezultat i faktit se kur do të ndodhin tërmetet, posaçërisht në periudhën e natës, një numër më i madh i lëndimeve të cilat ndodhin e që mund të tejkalohen janë lëndimet e shputave dhe këmbëve, të shkaktuara nga ecja nëpër gjëra të thyera dhe rrënimë. Pas tërmetit, largimi i një cope qelqi nga shputa obligon përdorimin e resurseve mjekësore që është më mirë të përdoren për shpëtimin e jetës së dikujt. Është më mirë që ai person të jetë i shëndoshë dhe të mund t'ju ndihmojë të tjerëve se sa të bëhet viktimë.

Prapë se prapë, tek shumë kultura, mbathjet lihen tek dera e daljes. Në shumë vende, njerëzit do të duhet të supozojmë se kanë edhe një palë këpuca shtesë të cilat do t'i linin nën krevat. Nëse dihet se cilat janë pasojat nëse nuk gjeni këpucë përskaj krevatit, është më mirë të punoni me njerëzit se si të përshtatet

këshilla me qëllim që të jetë i pranueshëm në mënyrë kulturore që të ndalohen lëndime të cilat mund të tejkalohen.

Që të ndihmohet në proces, për secilën porosi të prezantuar në Pjesa 2, kolona e majtë tregon konceptin kyç të porosisë, e cila duhet të jetë sa më shumë që mundet universale. Kolona e majtë i prezanton detajet operative të cilat mund të jenë specifike në kontekst – informacionet e sakta specifike që nevojiten për realizimin e një aksioni të caktuar.

<b>Porosi kyçe</b>	<b>Veçori specifike të kontekstit</b>
Konceptët thelbësor	Detaje operative të cilat mund të jenë specifike për kontekstin

Shpresat se nëpërmjet procesit të validimit që rekomandohet këtu, do të ketë mundësi të sigurohet reurs më i pasur i cili do të mund të ndahet si mjet global.

Lobuesit dhe praktikuesit shpesh herë gjenden të hutuar nga dallimet e mëdha mes këshillave të cilat jepen për mjedise urbane kundrejt atyre rurale si dhe në bazë të udhëzimeve për ata të cilët kanë apo nuk kanë qasje në resurse ekonomike dhe sociale.

Prapë se prapë informacione të rëndësishme mund të mos tregohen në detajet të cilat deri tani janë të paraqitura. Këshilla të caktuara mund bien ndesh me normat kulturore prandaj duhet me seriozitet të shqyrtohen dhe të gjendet zgjidhje para se të hudhet diçka.

## **Përdorimi i qasjes participuese**

Kur të duhet të arrihet koncensus në pajtueshmëri me gjendjet lokale, shumë mirë do të ishte të përcjellen praksat e mira. Nëse përdoret qasje gjithëpërfshirëse participuese, me përkrahjen e ekspertëve, kjo do të rezultojë me porosi të cilat të gjitha do të jenë të gatshme t'i pranojnë dhe do të mundet në mënyrë të përbashkët të promovohen në periudhë të mirë kohore. Hapat e prezantuara më poshtë sqarojnë se si të adaptohen dhe lokalizohen porositë kyçe.



## Udhëzim hap pas hapi: përshtatja dhe lokalizimi i porosive kyçe

**Hapi 1:** Zgjidhni dhe theksoni rajonin gjeografik për të cilin i përshtatni porositë kyçe. Nëse porositë fillimisht janë të përshtatura për zbatim në nivel nacional (që në esencë është e shkëlqyeshme) – ku ka versione edhe për zbatim urban edhe për rural – atëherë ato duhet të jenë baza për përshtatjen e tyre të patjetërsueshme në nivel lokal. Në situata të caktuara mund të jetë më efektive të fillohet me verzionin nacional apo rajonal me qëllim që të fillohet procesi.

**Hapi 2:** Zgjidhni gjuhën qëllimore të cilën do ta përdorni në porosi. Nëse ka mundësi, gjithashtu përgatitni edhe verzionin anglez të porosi.

**Hapi 3:** Përgatitni përkthimin. Punoni në bashkëpunim me ekspertët e gjuhës të cilët e kanë të njohur këtë tematikë. Kërkoni ekuivalentë konceptual në vend se ato letërsie. Përkthimin le ta kontrollojnë disa persona profesionistë të cilët e njohin terminologjinë lokale dhe atë ndërkombëtare lidhur me uljen e rreziqeve gjatë katastrofave.

Ftoni njerëz nga më shumë vende të cilët do të marrin pjesë në punëtori njëditore apo dyditore që të zgjedhen dhe përshtaten porositë. Ato mund të jenë:

- Përfaqësues të shoqatës nacionale dhe organizatave partnere që janë kyçur në përpunimin e projektit.
- Përfaqësues të organizatave nacionale për menaxhim me katastrofa apo Platformës nacionale për uljen e rreziqeve nga katastrofat.
- Përfaqësues të institucioneve akademike apo shkencore dhe agjencive qeveritare.
- Përfaqësues të shoqatave tjera nacionale dhe organizatave ndërkombëtare joqeveritare që punojnë në fushën e edukimit të opinionit dhe uljen e rreziqeve nga katastrofat.

Përgatiteni agjendën e punëtorisë dhe kyçni elementet në vijim:

- Prezantimi i përmbajtjes, qëllimit, vëllimit dhe kornizës së porosive kyçe
- Selektimi dhe përshtatja e porosive kyçe për preventivë nga katastrofat dedikuar për familjet në bashkësi.
- Selektimi dhe përshtatja e porosive kyçe për rreziqe të caktuara specifike, varësisht nga nevojat.
- Prezantimi i qëllimeve të punëtorisë për grupet e vogla prej tre deri në katër persona për përfundimin e porosive kyçe.

**Hapi 4:** Përdorimi i proceseve participuese për përgatitjen e pajisjeve të lokalizuara të porosive kyçe. (në shembullin më poshtë shihni se si bëhet). Zgjedhni porositë më relevante, përshtatni dhe plotësoni. Kërkoni prej ekipit të tregojë se sa është secila prej porosive adekuate dhe e zbatueshme, dhe sa prej tyre kanë të bëjnë me kontekstin specifik. Kërkoni t’ju sqarojnë mendimin e tyre, apo të përgjigjen në pyetje të cilat edhe më tej duhet të studiohen.

**Hapi 5:** Caktimi i ekipit të vogël dhe të besueshëm për finalizimin e porosive

**Hapi 6:** Shpallja e përmbajtjes së kontratuar të porosive. Secili prej partnerëve duhet ta paraqesë logon e organizatës së vet në dokument që ta tragojë përkrahjen e vet të iniciativës. Kërkoni nga partnerët të mundohen t’i komunikojnë porositë në mënyra të ndryshme me qëllim që të testohen e pastaj t’ju informojnë për rezultatet me qëllim që të përmirësohet përmbajtja e porosive për në të ardhmen.

**Hapi 7:** Bëno plan për revidim dhe ndryshim të porosive në çdo dy deri në tre vjet.

### **Aktivitet: porositë participuese të krijohen që të jenë më zbatueshme dhe më fleksibile**

Shkruani porositë në format letre më të madhe dhe varni në muret e hapësirës. Jepuni pjesëmarrësve ngjitëse me tre ngjyra dhe kërkoni me një ngjyrë t’i shënojnë për të cilat mendojnë se janë të patjetërsueshme (“patjetër të ekzistojnë”), ato të cilat rekomandohen me (“duhet të ekzistojnë”) me ngjyrë tjetër, dhe ato të cilat janë të dëshirueshme (“mund të ekzistojnë”) me ngjyrë të tretë.

Inçizoni porositë nga muri dhe ndai në tre pjesë:

- Vlerësim dhe planifikim
- Lehtësim të rreziqeve fizike dhe ekologjike
- Përgatitje e përgjigjes

Ndani pjesëmarrësve në grupe të vogla dhe kërkoni të punojnë, secilit grup në porosi, me markerë me ngjyrë me qëllim që të arrihet koncensus se cilat porosi do të jenë të obligueshme, se cilat duhet të merren parasysh dhe cilat duhet të rekomandohen.

Pastaj kërkoni prej tyre të përdorin letër ngjitëse me qëllim që të japin propozime për revidimin e formulimit të porosive.

Në Pjesa 1 pamë se sa janë të rëndësishme porositë kyçe, sa është me rëndësi ato të harmonizohen dhe si të përdoren.

Pastaj kalojmë në Pjesa 2, ku janë paraqitur porositë kyçe për preventivë nga llojet e ndryshme të katastrofave, përcjellur me porosi specifike për secilin rrezik në veçanti.

## **PJESA 2: POROSI KYÇE**

### **Porosi kyçe në amvisëri / familje për preventivë nga llojet e ndryshme të katastrofave**

Në këtë pjesë janë paraqitur porositë elementare të cilat llogariten si të zakonshme për përgatitshmëri gjatë çfarëdo rreziku. Porositë specifike lidhur me thatësira, tërmete, vërshime, ciklone tropikale, pandemi apo zjarre në pyje janë prezantuar në Pjesa B.

Sa më mirë që përgatitet secila familje, aq më shumë ulen rreziqet (nëpërmjet masave strukturale, jostrukturale dhe ekologjike, sa më mirë zhvillohen aftësitë për përgjigje dhe sigurohen rezerva të mallërave për raste emergjente, aq më mirë do të jetë rrezistimi i popullatës. Nëpërmjet përcjelljes së këtij udhëzimi, familjet mund të mbrohen, shpejtë të rimëkëmben dhe të kontribuojnë për rimëkëmbje më të shpejtë për bashkësinë e tyre. Secila familje mund të jetë pjesë e zgjidhjes, në vend se të jetë pjesë e problemit. Puna e këtij plani fillon tek secili prej neve.

### **Rezime e preventivës nga llojet e ndryshme të katastrofave për amvisëri / familje**

- Zbuloni se çka mund të ndodhë. Jeni të informuar.
- Përgatitni planin për veprim gjatë katastrofave, gjatë kësaj merrni parasysh të gjithë anëtarët në amvisëri.
- Mblidhni rreziqet strukturale, jostrukturale dhe ekologjike dhe rreth shtëpisë.
- Mësoni se si të veproni në rast të situatës emergjente dhe ushtroeni planin.
- Përgatitni rezerva emergjente të ushqimit dhe gjëra tjera që të mbijetoni rreth një jave. Përgatitni thasë për fjetje.

- Në bashkëpunim me firmën tuaj ku punoni, shkollat, fqinjët dhe bashkësinë lokale, vlerësoni rreziqet, shihni se cilat janë më urgjente dhe përgatituni që të merrni përgjigje adekuate.

<b>VLERËSIMI DHE PLANIFIKIMI</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE PËR KONTEKSTIN</b>
Bëni vlerësimin e rreziqeve në vendbanimin tuaj, punën, vendin e mësimit apo argëtimit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mësoni rreziqet potenciale, njihuni me planet lokale për veprim gjatë katastrofave dhe sistemeve të komunikimit për paralajmërim në bashkësinë tuaj.</li> <li>• Identifikoni rreziqet dhe situatat e mjeruara në shtëpinë tuaj dhe në rrethin më të afërm.</li> <li>• Zbuloni informacionet për kontakt, rolet dhe përgjegjësitë e agjencive qeveritare për vlerësim dhe uljen e rreziqeve, përgjegjës për paralajmërim të hershëm dhe planifikimin e përgjigjes.</li> <li>• Mësoni se kush është më i shfaqur në rreziqe të caktuara, ku dhe pse.</li> <li>• Priteni të papriturën.</li> </ul>
Bëni plan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Në procesin e planifikimit kyçeni familjen më të ngushtë dhe më të gjërë.</li> <li>• Realizoni takim me familjen që të diskutoni situata potenciale të mjerueshme dhe shihni se me çfarë rreziqe mund të ballafaqoheni.</li> <li>• Vërtetoni se çfarë aktivitete janë të nevojshme për uljen e rreziqeve dhe për vërtetimin e resurseve dhe ndihmës e cila ju nevojiten .</li> <li>• Planifikoni hapat për mbrojtjen tuaj, për komunikim, ribashkim dhe rimëkëmbje.</li> <li>• Vendosni se kush çka, si dhe kur të bëjë.</li> <li>• Ushtroni rregullisht dhe ripërtrijeni planin, që t'i ulni rreziqet tuaja dhe të përgatiteni për ato të cilat nuk mund t'i eliminoni.</li> </ul>
Vlerësoni nevojat individuale dhe kapacitetet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cakttoni nevojat dhe kapacitetet individuale. Merrni parasysh të gjitha nevojat – posaçërisht ato që kanë të bëjnë me komunikime dhe mobilizimim.</li> <li>• Për të qenë të gatshëm është përgjegjësia e të gjithëve. Ju mund ta bëni dallimin!</li> </ul>
Merrni parasysh qasjen dhe qasjen dhe nevojat funksionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merrni parasysh qasjen dhe nevojat funksionale të secilit anëtar të familjes gjatë katastrofës. Nëse dikush ka nevojë për ndihmë, për çfarëdo arsye, planifikoni tani se si rrjeti i përbërë prej fqinjëve, miqve dhe</li> </ul>

dhe përgatitni rrjetin për përkrahje	<p>kolegëve mund të sigurojë ndihmë gjatë situatës emergjente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Përdoreni imagjinatën dhe rrjetin tuaj që të parashihni zgjidhjen e problemeve.</li> <li>• Shihni se kush prej rrjetit është adekuat për të operuar apo të punoni me pajisje specifike gjatë situatave emergjente</li> </ul>
Bëni plan për ribashkimin e familjeve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caktoni vend të sigurt ku do të takoheni, në shtëpi, jashtë shtëpisë dhe në vend tjetër të qytetit.</li> <li>• Caktoni lokacione ku do të takoheshit në raste të situatave emergjente, ku do të mund t'ju bashkangjiten edhe fëmijët.</li> <li>• Caktoni se kush do të jetë personi kryesor për kontakt e kush ndihmës në veti të qendrës informative për amvisërinë dhe familjen tuaj.</li> </ul>
Keni informacione kapëse për kontakte emergjente apo për sigurimin e nevojave shëndetësore	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bëni kartela informative dhe shëndetësore për secilin anëtar të familjes, të cilët do t'i bartin tërë kohën (posaçërisht kur fëmijët janë jashtë shtëpisë apo shkollës, apo për cilin do tjetër që ka qasje të caktuar apo nevoja funksionale).</li> <li>• Vendosni kopje të kartelave të cilat do të jenë të kapshme lehtë për anëtarët e familjes apo rrjetin për përkrahje në raste të situatave emergjente.</li> </ul>
Jeni të informuar për daljet nga objekti në të cilin gjendeni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vërtetoni se cilat do të jenë daljet ku do të drejtoheni, dhe shihni se cilat janë daljet më të sigurta në rast të rreziqeve të ndryshme.</li> <li>• Gjithmonë daljet le të jenë të pastërta dhe të deblokuara</li> <li>• Caktoni vend të sigurt jashtë objektit tuaj (në shtëpi, në punë, në shkollë).</li> </ul>
Caktoni plane sipas rrezikut të caktuar në bazë të nevojës se a të qëndroni në vend apo të shkoni dhe ku të shkoni që të strehoheni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Për rreziqe dhe rrethana të caktuara, caktoni lokacionin se ku do të strehoheshit për disa ditë. Diskutoni skenare të ndryshme të mundshme, dhe caktoni se cilat janë për ju vende më të sigurta – strehimore më e mirë dhe/apo zgjedhje për evakuim – për secilën rrethanë.</li> <li>• Përgatitni vendet e sigurta, në shtëpi apo jashtë shtëpisë.</li> </ul>
Njihuni dhe merrni pjesë në sistemin për paralajmërim të hershëm në bashkësinë tuaj.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Njihuni me sistemet për paralajmërim të hershëm në bashkësi. Nëse nuk ekziston i tillë në bashkësinë tuaj, ndihmoni të bëhet sistem i tillë, me qëllim që porositë t'i kuptojnë dhe të arrijnë tek të gjithë në bashkësi – posaçërisht popullata më e mjeruar.</li> <li>• Me seriozitet merrni parasysh paralajmërimet bile edhe nëse janë të shpeshta. Jeni të gatshëm nëse</li> </ul>

	<p>rrethanat ndryshojnë, për shkak se rreziqet ndoshta janë zmadhuar pas paralajmërimit të fundit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Përcjellni udhëzimet për evakuim pa hamendje.</li> <li>• Mos u ktheni në shtëpi deri sa pushteti nuk lajmëron se është sigurt që kjo të bëhet.</li> </ul>
Bëni plan për evakuim: zbuloni lokacionin e strehimoreve, rrugicat për evakuim dhe mënyrën e transportit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caktoni vende të sigurta ku mund të shkoni nëse keni nevojë për strehimore apo nëse e keni patjetër të evakuoheni.</li> <li>• Të gjithë në familje duhet të dijnë se ku duhet të shkojnë, dhe ku të takoheni nëse duhet të braktiset shtëpia.</li> <li>• Planifikoni çështje alternative për evakuim dhe ushtroni rrugicat.</li> <li>• Punoni me rrjetin tuaj që të shihni se cila mënyrë e transportit është më adekuate.</li> <li>• Pyeteni sekretarin e organizatës suaj komunale të Kryqit të kuq se çfarë plani ekziston në bashkësinë tuaj dhe në cilën mënyrë është planifikuar evakuimi dhe transporti.</li> </ul>
Informohuni se ku gjenden strehimoret, vendet e sigurta apo strehimoret e përkohshme.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caktoni vendqëndrim të përkohshëm tek farefisi apo miqt larg pjesës së goditur.</li> <li>• Mësoni se ku janë të locuara strehimoret apo vendet e sigurta apo vendqëndrimet e përkohshme, dhe shihni se a mund të plotësojnë nevojat e caktuara speciale. Nëse ato paraprakisht nuk janë të njohura, shihni se në cilën mënyrë mund ta loconi strehimoren.</li> <li>• Planifikoni paraprakisht që të takoheni në atë lokacion pa asnjë anulim.</li> </ul>
Rauni kopje të dokumenteve të rëndësishme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rauni kopje të dokumenteve personale në çantën për evakuim, apo tek ndonjë person për kontakt në lokacion tjetër apo në sef apo në mënyrë elektronike (shembull, në hard disk apo në flesh disk për memorje).</li> </ul>
Në planifikim, merrni parasysh edhe kafshët shtëpiake	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifikoni se si do të kujdeseni për kafshët tuaja.</li> <li>• Vendosni shenja në rrypat, mikroçipe apo tatuazhe që të identifikohen kafshët nëse humbin. Fotografohuni me kafshën tuaj.</li> <li>• Me kujdes regjistroni vaksinat e kafshëve në kartonin e shëndetësisë dhe merreni gjatë evakuimit.</li> <li>• Prej më herët merruni vesh se si dhe ku do t'i strehoni kafshët përkohësisht.</li> </ul>
Llogaritni rreziqet tuaja financiare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse ka mundësi, sigurohuni apo bëni polisë grupore të sigurimit.</li> <li>• Shihni se a mbulon polisa sigurimin prej të gjitha rreziqet e mundshme me të cilat mund të</li> </ul>

	ballafaqoheni, dhe bëni regjistrimin e plotë të pasurisë, rueni në sef apo në lokalitet të jashtëm.
Zgjeroni rrethin tuaj. Vazhdoni planifikimin dhe planifikoni me fqinjët dhe bashkësitë.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Njoftohuni me fqinjët.</li> <li>• Informohuni me planet emergjente gjatë katastrofave të cilat ekzistojnë në shkollë dhe në punë.</li> <li>• Së bashku me firmat, organizatat joqeveritare, shkollat dhe pushtetet në bashkësi, përkrahni zbatimin e vlerësimit të mjerueshmërive dhe kapaciteteve, dhe aktivitete për planifikim, uljen e rreziqeve dhe veprimin gjatë katastrofave.</li> <li>• Ndaeni atë që keni mësuar.</li> </ul>
<b>LEHTËSIMI I RREZIQEVE: fizike dhe ekologjike</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Bëni vlerësimin e rreziqeve në vendin e banimit, punës, vendin e mësimin apo argëtimit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mësoni rreziqet potenciale, njihuni me planet lokale për veprim gjatë katastrofave dhe sistemeve për komunikim për paralajmërim në bashkësinë tuaj.</li> <li>• Identifikoni rreziqet dhe gjendjet e mjeruara në shtëpinë tuaj dhe në rrethin më të afërt.</li> <li>• Mësoni informacionet për kontakt, rolet dhe përgjegjësitë e agjencive qeveritare për vlerësim dhe uljen e rreziqeve, përgjegjëse për paralajmërim të hershëm dhe planifikim të përgjigjes.</li> <li>• Mësoni se kush është më i shfaqur në rreziqe të caktuara, ku dhe pse</li> <li>• Priteni të papriturën.</li> </ul>
Njihuni me objektin tuaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Njihuni me strukturën e shtëpisë tuaj (për shembull, korniza e drurit, konstruksioni i murit, beton i armuar, tjegullat, konstruksioni prej çeliku).</li> <li>• Shihni se si janë rregulloret lokale për përdorimin e tokës, ndërtimi, riparimi, ruajtja e mjedisit jetësor, siguri nga zjarret dhe hudhja e mbeturinave.</li> <li>• Mundohuni të bëni vlerësimin e objektit tuaj nga ana e inzhinierit ndërtimor, nëse ka mundësi.</li> <li>• Shifrat e ndërtimtarisë janë specifike për periudhën kur është ndërtuar objekti juaj, prandaj kontrolloni se a përshtatet në standardet bashkëkohore. Ndoshta do të duhet të përforcohet konstruksioni.</li> <li>• Mësoni se çfarë zgjedhje ka për sigurimin e shtëpisë nga rreziqet me të cilat mund të ballafaqoheni.</li> </ul>
Ndërtoeni shtëpinë në vend të sigurt në	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shihni se cilat janë rreziqet e mundshme para se të zgjedhni lokacionin për shtëpinë tuaj.</li> </ul>

pajtueshmëri me rregulloret për ndërtim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mësoni se cilat janë ligjet e ndërtimit në rajon para se të filloni me ndërtim</li> <li>• Dizajnoni dhe ndërtoni shtëpinë në pajtueshmëri me rregulloret ndërtimore dhe praksat e mira ndërkombëtare dhe lokale, me qëllim që të siguroheni nga lëvizja e tokës, era, dhe moti i keq.</li> </ul>
Ndërmarrja e masave vjetore për mirëmbajtjen dhe kontrollimin e sigurisë në shtëpi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bëni kontrollim vjetor për identifikimin dhe kontrollimin e situatës në bazë të mbrojtjes së sigurt nga zjarri, lëvizja e tokës, era, uji dhe moti i keq.</li> <li>• Kujdesuni që dritaret të hapen prej brenda dhe ekzistojnë dalje emergjente të cilat nuk janë të bllokuara.</li> <li>• Mënjaroni rreziqe të cilat mund të nxisin zjarre.</li> <li>• Kontrolloni dhe riparoeni instalimin elektrik.</li> <li>• Pastroni gypat dhe ujësjellësin.</li> <li>• Servisoni mjetet për ngrohje dhe oxhakun.</li> <li>• Ndrrohi bateritë e aparateve për alarm në rast të tymit.</li> </ul>
Вежбајте противпожарни мерки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mos dhezni cigare në krevat apo kur jeni të shtrirë.</li> <li>• Ruani fjetet e shkrepës, shkrepës dhe prodhimet ndezëse më largë fëmijëve apo nga burimet e nxehta.</li> <li>• Asnjëherë mos lini qiri të dhezur apo zjarr pa mbikqyrje.</li> <li>• Mos i mbingarkoni rrjetet elektrike.</li> <li>• Kontrolloni instalimin elektrik në shtëpi, ndrrohi telat e dëmtuara apo prizat e liruara apo siguresat. Kabllot elektrike nuk guxojnë të kalojnë nën tepihë.</li> <li>• Kontrolloni se a janë në rregull gypat e gazit.</li> <li>• Materiet ndezëse ruani më largë shporetit apo vendeve ku ka burim të nxehtësisë.</li> <li>• Instaloni detektues të tymit në dhomat e gjumit dhe në secilin kat të shtëpisë.</li> <li>• Hirin hudhëni në kontenjerë të metalta dhe lagëni me ujë të bollshëm.</li> <li>• Përdorni nxemje të cilat e garantojnë sigurinë dhe përcjellni udhëzimet për përdorim.</li> <li>• Furrat nuk guxonin t'i përdorni për ngrohjen e shtëpisë.</li> <li>• Agregatët elektrik nuk guxojnë të punojnë në hapësira të mbyllura.</li> </ul>
Materiet e rrezikshme ruani në mënyrë të sigurt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiet e rrezikshme kufizoni, izoloni, eliminoni dhe ruani ndaras.</li> <li>• Materiet helmuese dhe ndezëse ruani në vend të sigurt, në ormane të mbyllura prej metali që të ndaloni</li> </ul>



	ndeze të rastësishme, apo kombinime toksike apo lëshim të materieve të rrezikshme.
Mbroni kafshët shtëpiake dhe bagëtinë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kujdesuni që të gjitha objektet e jashtme të jenë të mbrojtura në mënyrën e njëjtë si dhe shtëpia juaj</li> </ul>
Mbaeni higjienën dhe sanitacionin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lani duart mirë, me sapun dhe ujë apo me rërë.</li> <li>• Përdorni tualete apo vende tjera sanitare kur të shkoni për të kryer nevojat fiziologjike</li> <li>• Mos kryeni nevojat në vende të hapura apo në afërsi të burimit të ujit.</li> <li>• Mbroeni ujin dhe ushqimin nga kontaminimi</li> <li>• Mbroni resurset e vlefshme ekologjike:</li> </ul>
Mbroeni mjedisin jetësor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mbroni resurset e vlefshme ekologjike: reduktoni përdorimin e tyre, përsëri përdorni gjëra dhe recikloni që të mos e ndotni ambientin jetësor</li> <li>• Përcilleni dhe uleni përdorimin e energjisë dhe ujin</li> </ul>
<b>PËRGATITSHMËRI PËR VEPRIM: mësim i aftësive</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JAN ËSPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Mësoni se si çkyçet rryma, uji, gazi, nxemjet...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mësoni si dhe ku çkyçen rryma, uji, gazi, nxemjet.</li> <li>• Kujdesuni që vendet ku çkyçet ujësjellësi të jenë të kapshme në çdo kohë.</li> <li>• Kur ka mundësi, instaloni ndërprerës automatik për çkyçje.</li> <li>• Nëse duhet, mbani afër vetes mjete adekuate për qasje apo çkyçjen e ujësjellësit.</li> </ul>
Në rast të ndërprerjes së rrymës, ndërmerrni masa sigurie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Në rast të ndërprerjes së rrymës pasi të ndodhë katastrofa, fikni zjarret dhe mos ndizni asgjë (kyçur edhe cigaret, fijet e shkrepasve apo qirinjtë).</li> <li>• Përdorni vetëm llamba me bateri, fenerë, bateri deri sa të jeni të sigurt se nuk ka rrezik nga gazi i liruar apo lëndë djegëse të derdhur.</li> </ul>
Mëso ni se si të reagoni në zjarr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse ka mundësi, shpëtoni njerëzit të cilëve u kanoset rrezik i drejtpërdrejtë;</li> <li>• Kujdesuni që ti mbyllni dyert dhe aktivizoni alarmin kundër zjarrit.</li> <li>• Alarmoni njerëzit tjerë për zjarrin dhe aktivizoni alarmin kundër zjarrit.</li> <li>• Thirreni shërbimin e zjarrfikësve për ndihmë.</li> <li>• Mundohuni të fikni zjarr të vogël me ndihmën e mjeteve të ndryshme.</li> </ul>

<p>Fikni zjarre të vogla</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fikni zjarret e vogla në disa minutat e para nëpërmjet ndërprerjes së sjellësit të lëndëve djegëse, ajrit apo nxemjes.</li> <li>• Keni pranë vetes aparat kundër zjarrit, kovë me rërë apo batanie për fikjen e zjarrit dhe mësoni se si t'i përdorni. Rregullisht mbusheni aparatën për fikje.</li> <li>• Para se të filloni ta fikni zjarrin, prapa jush duhet të keni rrugë të hapur kah dalja kundër zjarrit dhe qëndroni aty së paku 1.8 – 2.5 metra larg zjarrit. Nëse ka mundësi, është më mirë të keni ndihmës i cili do të qëndrojë prapa jush.</li> <li>• Hiqeni siguresën e aparatit kundër zjarrit dhe kthejeni aparatën kah zjarri. Shtypeni dorëzën. Spërkatni kah paza e zjarrit.</li> <li>• Në rast të zjarrit mbi shporet, mbuloeni enën e ndezur me batanie kundër zjarrit apo leckë (jo të lagur) dhe le të qëndrojë mbuluar së paku një orë.</li> <li>• Asnjëherë mos përdorni ujë apo aparatën kundër zjarrit me shkumë për fikjen e vajit apo zjarr nga nga rryma.</li> </ul>
<p>Përdorni aparat adekuat për fikjen e zjarrit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Përdorni aparat adekuat kundër zjarrit.</li> <li>• <b>Ujë nën shtypje</b> për zjarre të rëndomta të Klasit A, si për shembull, dru i ndezur, letër, karton, plastikë apo tekstil.</li> <li>• <b>Dioksid karboni</b> për Klasin B lëndë djegëse, si për shembull vaj i ndezur, karburant, ngjyrë dhe yndyrëra dhe Klasi C që përdoret gjatë rrymës apo zjarr nga kompjutorët.</li> <li>• <b>Pluhur i thatë kimik</b> për zjarre të Klasit A, B dhe C</li> </ul>
<p>Jeni të informuar se si të veproni gjatë zjarrit apo aromës së tymit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse kundërmon aromë tymi apo shihni zjarr, alarmoni të tjerët, shpejtë dilni jashtë, ndihmoni të tjerëve dhe thirrni ndihmë.</li> <li>• Nëse ka tym në dhomë, kërrusuni menjëherë poshtë dhe ikni.</li> <li>• Shumica e njerëzve vdesin si rezultat i thithjes së gazërave toksike se sa nga zjarri. Prekeni dorëzën e derës dhe vendin rreth derës me pjesën e jashtme të shuplakës, por mos e hapni nëse është e nxehtë në të prekur. Me daljen nga hapësira, mbyllni dyert dhe dritaret dhe çkyçni aparatet.</li> <li>• Vendosni leckë të lagur në hundë dhe gojë që ta ulni thithjen e tymit gjatë evakuimit apo deri sa pritni t'ju shpëtojnë.</li> <li>• Nëse jeni ndezur, qëndroni, shtriuni dhe rrokullisuni që ta fikni zjarrin. Nëse dikush tjetër digjet, detyroni ta bëjë të njëjtën.</li> <li>• Nëse nuk mundeni të dilni, mbyllni dyert dhe kërrusuni afër dyshemesë, hapeni pak dritaren që të sinjalizoni</li> </ul>

	<p>për ndihmë. Mbroni duart dhe fytyrën me rroba të lagura. Vendosi peshqir të lagur në fundin e derës që të ndaloni tymin të hyjë në hapësirë.</p>
<p>Përgjigjuni në paralajmërime të hershme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keni kujdes në paralajmërimet për situatë emergjente dhe reagoni menjëherë</li> <li>• Njihuni me mënyrën e alarmimit dhe ushtroni se si të veproni. Informohuni se ku janë daljet emergjente.</li> <li>• Nëse ju këshillojnë të evakuoheni, largohuni menjëherë.</li> <li>• Merrni me vete kafshët shtëpiake.</li> <li>• Mos e harroni çantën për evakuim, me kopjet e dokumenteve tuaja personale</li> <li>• Siguroni gjërat tuaja personale nëse keni kohë.</li> </ul>
<p>Mësoni se si të jepni ndihmën e parë</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mësoni se si jepet ndihma e parë. Kujdesuni së paku një person i familjet tuaj të ëdijë se si të jep ndihmën e parë.</li> <li>• Ushtroni dhe ripërtrini diturinë tuaj nga ndihma e parë për çdo vit.</li> </ul>
<p>Ushtroni me rregull</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mbani apo merrni pjesë në aktivitete trajnuese së paku dy herë në javë.</li> <li>• Mbani apo merrni pjesë në aktivitete trajnuese, mes cilave edhe në trajnime të plota simuluese, së paku një herë në vit.</li> <li>• Kujdesuni që të gjithë anëtarët e familjes tuaj të marrin pjesë në trajnime të tilla.</li> </ul>
<p>Përgjigjuni në nevojat e kafshëve</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse keni kafshë, evakuoni edhe ato apo kujdesuni që shtallat, koralet të jenë të mbrojtura në mënyrë adekuate.</li> <li>• Nëse është patjetër t'i leni kafshët, mos i leni të lidhura apo të mbyllura në objekte të mbyllura.</li> <li>• Leni ushqim të thatë.</li> </ul>
<p>Përdorni telefonin vetëm në situata emergjente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telefonat përdorni në minimum. Përdorni vetëm që të kërkonti ndihmë të jashtme gjatë lëndimit fizik apo dëmit. Linjat le të jenë të liruara për situata emergjente.</li> <li>• Informohuni se cilat janë numrat e shërbimit zjarrfikës dhe situata tjera emergjente. Numrat le të jenë afër vetes apo të memoruara në telefon.</li> <li>• Telefonin celular merreni me vete. Mos e përdorni shumë që të mos e harxhoni baterinë.</li> <li>• Përdorni porosi të shkurta tekstuale në vend se të folni dhe vetëm për situata emergjente e jo për kureshtje.</li> <li>• Dërgoni vetëm një porosi nëpërmjet celularit që të paraqitni statusin tuaj tek të afërmit jashtë rajonit.</li> </ul>

Mbani komunikimet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kujdesuni që rrugët dhe shtëpitë të jenë të theksuara qartë që të mundet shërbimet emergjente t'ju gjejnë.</li> </ul>
Jeni të informuar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Në tranzistor apo radio me bateri apo televizion përcjellni informacionet emergjente dhe udhëzimet për siguri</li> <li>• Jeni të informuar për frekuencën e radio stacionit lokal për alarmim.</li> </ul>
Njoftohuni me procedurën për trajtimin e ujit për ta pastruar ujin në shtëpi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse burimi i ujit është i pastërt apo nëse uji nuk ndahet si duhet, zbatoni procedurën për pastrimin e ujit në shtëpi.</li> <li>• Fillimisht kulloeni ujin nëpërmjet pambukut të pastërt. Pastaj bëni dezinfektim, sedimentacion apo filtrim.</li> </ul>
Pas rrezikut, ndihmoni të pësuarve rreth jush	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fillimisht, kontrolloni se a jeni të sigurt dhe të mbrojtur, pastaj personat rreth jush, para se të lëvizni t'ju ndihmoni të tjerëve.</li> <li>• Shihni se a jeni ju dhe të tjerët të lënduar. Mos tentoni që të lëvizni personin që ka pësuar lëndime serioze vetëm nëse nuk i kërcënohet rrezik i drejtpërdrejtë nga vdekja apo lëndimi plotësues.</li> <li>• Nëse duhet ta lëvizni patjetër të lënduarin pa vetëdije, së pari stabilizoeni çafën dhe shpinën e pastaj thirrni ndihmën e shpejtë.</li> <li>• Nëse personi nuk merr frymë, le të qëndrojë drejtë në dysheme me mjekrrën përpara, me organe të hapura të frymëmarrjes, mbylleni hundën dhe bëni reanimacion gojë më gojë me maskë mbrojtëse të gojës.</li> <li>• Temperaturën e trupit mbaeni në normale (as shumë ftohtë por as shumë ngrohtë) dhe ngritni këmbët rreth 20-30 cm mbi zemrën.</li> <li>• Ndaleni gjakderdhjen vetëm me shtypje dhe ngritje, jo me fashë të fortë.</li> </ul>
Pas goditjes së rrezikut kontrolloni se sa është dëmi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ndiqni këshillat veçmas për secilën situatë:</li> <li>• <b>Gaz:</b> kontrolloni se a rrjedh gaz prej diku. Nëse ndjeni aromë, apo dëgjoni shushurimë apo shihni gyp të këputur të gazit, hapni dritaret dhe ju thoni të gjithëve mjenjëherë të dalin jashtë dhe ta lëshojnë vendin. Kërkoni ndihmë profesionale. Fikni zjarret dhe mos ndizni asgjë mos prekni ndërprerësit elektrik.</li> <li>• <b>Rryma:</b> Nëse trupin apo pajisjet i keni në kontakt me ujin, mos prekni burime të rrymës apo pajisje elektrike. Mos prekni tela elektrik apo gjëra të dëmtuara të cilat janë në kontakt me telat. Nëse ka mundësi, çkyçeni siguresën kryesore të rrymës dhe shihni se sa është dëmi. Nëse nuk ka rrymë, çkyçni aparatet e mëdha me qëllim që të mos dëmtohen kur të futen përsëri në</li> </ul>

	<p>rrymë. Nëse situata nuk është e sigurt, largohuni dhe kërkoni ndihmë.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kanalizimi:</b> Nëse dyshoni se ekziston dëmtim i kanalizimit, mos shkoni në toalet dhe mos pini ujë prej në çeshme. Duhet të keni rezervoare rezervë me ujë të cilat mirëmbahen rregullisht.</li> <li>• <b>Ujë:</b> Nëse dyshoni se ekziston dëm, çkyçeni ujësjellsin kryesor të ujit. Mos e përdorni ujin, përveç se prej prej bojlerëve të padëmtuar apo kube akulli të cilat janë bërë para fatkeqësisë.</li> <li>• <b>Derdhje:</b> Me kujdes pastroni derdhjet. Vendosni kontenjerë në pjesë të ventiluar mirë.</li> <li>• Lëngjet djegëse mbani larg burimeve të nxehtësisë. Kushtoni vëmendje të posaçme në lëngjet ndezëse siç janë benizna, apo gazëra për mbushjen e shkrepave.</li> </ul>
<p>Me goditjen e rrezikut, ndërmerrni kujdes për ju personalisht</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me ju çdoherë merrni informacione të rëndësishme që kanë të bëjnë me shëndetin tuaj – posaçërisht nëse keni problem me diabetin, probleme me zemrën apo nëse keni nevojë për ilaçe apo aparate për mirëmbajtjen apo kontrollimin e shëndetit apo sjelljes tuaj.</li> <li>• Ndaloni lodhjen. Pushoni dhe fleni.</li> <li>• Pini shumë ujë të pastërt. Hani aq sa ju lejojnë rrethanat.</li> <li>• Mbani këpucë mbrojtëse, rroba dhe dorëza.</li> <li>• Nëse punoni në rrëtime, lani duart mirë me sapun dhe ujë.</li> </ul>
<p>Pas goditjes së rrezikut, siguroni përkrahje për ndërmarrjen e përgjigjes, pastrim dhe rimëkëmbje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ndhmoni në aktivitetet për rimëkëmbje me atë që në mënyrë solidare do t'ju ndihmoni fqinjve me qëllim që të punëni bashkë në mënyrë të organizuar.</li> <li>• Vullnetarizoni në aktivitetet për përgjigje gjatë katastrofave në fushën e: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Debllokimit të rrugëve të mbyllura që janë të rëndësishme për komunikacionin.</li> <li>- Kontrollimin e sistemeve për furnizim me ujë, kanalizim, kontrollim të instalimit elektrik dhe informimit.</li> <li>- Dhënie të ndihmës së parë;</li> <li>- Fikje të zjarreve (për shembull, me formimin e zinxhirëve për dhënien e kovave me ujë);</li> <li>- Përkrahje logjistike për shpëtimtarë profesionistë (për shembull, prerjen e drunjve për kërkim dhe shpëtim gjatë ndërtesës së rrënuar);</li> <li>- Punë në strehimore;</li> <li>- Përgatitje dhe shpërndarje të ushqimit dhe ujit;</li> <li>- Ruajtje të fëmijëve;</li> <li>- Kujdes për kafshë shtëpiake;</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ndërtim të tualeteve;</li> <li>- Sigurim të përkrahjes për njerëz që t'ju mundësohet qëndrim në strehimore, ujë, sanitacion dhe shpërndarje të ushqimit dhe nevojave tjera funksionale.</li> </ul>
Me goditjen e rrezikut ndihmohuni mes vete	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Në rrethana normale, vuajtja, nervoza, urrejtja dhe sjelljet tjera të çuditshme llogariten për normale. Mundohuni të jeni fleksibil dhe të kuptoni se secili ka nevoja dhe mënyra të ndryshme për menaxhim me situatën emergjente.</li> <li>• Uleni stresin me atë që do të kaloni më shumë kohë me të dashurit, bisedoni dhe kujdesuni për vete.</li> <li>• Keni kujdes në ndryshime në sjelljen e fëmijëve si dhe nevojat e tyre.</li> <li>• Mundësojuni fëmijëve që të kthehen në aktivitetet normale rekreative dhe edukative sa më shpejtë që mundet.</li> <li>• Punoni së bashku që të ktheheni në rutinat, rolet dhe përgjegjësitë normale.</li> <li>• Organizoni apo merrni pjesë në përkujtime, nëse kjo ju ndihmon që të ndjeheni më mirë.</li> <li>• Vazhdoni të ushtroni aktivitete për përmirësimin e përgatitshmërisë tuaj gjatë situatave emergjente.</li> </ul>
<b>PËRGATITJE PËR PËRGJIGJE: renditjen e rezervave për situata emergjente</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE PËR KONTEKSTIN</b>
Kontrolloni telefonat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kujdesuni të keni bile një telefon pa rrymë, jo pa tel statik në rast mungese të rrymës.</li> <li>• Për telefonat celularë, mbani një bateri rezervë dhe mbushës manuel apo solar.</li> </ul>
Merrni ujë dhe ushqim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siguroni mjaft ujë të pastërt dhe ushqim që nuk prishet që të mund të mbijetoni rreth një jave.</li> <li>• Duhet të keni prej 25 deri 30 litra ujë për secilin anëtar të familjes. Përafërsisht gjysmën e këtij uji për pije apo gatim ndërsa gjysma për nevoja sanitare</li> <li>• Ujin ruani në kontenjerë të pastërt, të mbyllur.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruani rezervat në vijim në vend të sigurtë – mundësisht jashta shtëpisë tuaj: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informacione për kontakt në rast të situatës emergjente dhe kopje nga dokumente të rëndësishme.</li> <li>- 25 litra ujë për secilin anëtarë të familjes. Kjo mjafton për mbijetimin e një personi në periudhë prej një jave me atë që do të përdorëdy litra për pije</li> </ul> </li> </ul>

<p>Siguroni mallëra për situata emergjente, në shtëpi, në punë dhe në shkollë</p>	<p>dhe 2 litra për higjienë. Ruani rezerva edhe për kafshët. Rezervat ndrroni çdo 6 muaj.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ushqim të mjaftueshëm që nuk priset të qëndrojë së paku 7 ditë. Merrni parasysh nevojat e posaçme për foshnjët, kafshët apo bagëtinë.</li> <li>- Mjaft ushqim që nuk priset të qëndrojë së paku shtatë ditë. Merrni parasysh nevojat e posaçme për foshnjët, kafshët apo bagëtinë. (kontrolloeni afatin e skadimit të prodhimeve në çdo gjashtë muaj)</li> <li>- Kuti për ndihmë të parë dhe ilaçe</li> <li>- Maskë për pluhur për filtrimin e ajrit të kontaminuar</li> <li>- Llambë – solare apo me bateri.</li> <li>- Najllona plastike dhe lidhëse për nevoja personale higjienike</li> <li>- Varikinë për pastrimin e ujit.</li> <li>- Mbulesa plastike dhe traka ngjitëse për mbylljen e dritareve dhe dyerve për mbrojtje nga materiet e rrezikshme</li> <li>- Letra dhe markerë</li> <li>- Thikë për qëllime të ndryshme</li> <li>- Fije shkrepse</li> <li>- Fishkëllues për sinjalizimin e ndihmës</li> <li>- Telefon me bateri plotësuese</li> <li>- Rroba dhe nevoja sanitare, rroba të brendshme, këpucë të trasha dhe dorëza për punë.</li> <li>- Çarçafë dhe peshqirë</li> <li>- Gjëra personale për nevojat e anëtarëve në amvisëri, si për shembull syza.</li> </ul>
<p>Përgatitni torbë me gjëra që do t'ju nevojitet në raste të situatave emergjente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paketoni torba për evakuim që do të përmbajnë: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ujë për situatë emergjente dhe ushqim me energji të lartë</li> <li>- Pajisje për komunikim, si për shembull radio të vogël (e cila është me mbushje solare apo bateri plotësuese)</li> <li>- Ilaçe dhe materiale për ndihmë të parë</li> <li>- Mjete, si për shembull bateri xhepi – që është me mbushje solare apo bateri plotësuese) mjete për më shumë qëllime, shkrepse</li> <li>- Rroba, rroba të brendshme, këpuca të trasha dhe dorëza pune</li> <li>- Batanie</li> <li>- Gjëra për higjienë personale</li> <li>- Informacione me kontakte emergjente dhe kopje të dokumenteve të rëndësishme</li> <li>- Mjete të gatshme</li> </ul> </li> <li>• Merrni çantën kur të evakuoheni.</li> </ul>
<p>Pasi të ndërpritet rryma, hudheni</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrolloni frigoriferin dhe hudheni ushqimin për të vilin dyshoni se nuk është i mirë.</li> </ul>

ushqimin dhe ujin e kontaminuar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mos përgatitni ushqim me ujë për të cilin dyshoni se është kontaminuar.</li> </ul>
Pastroeni ujin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edhe nëse uji duket i pastërt, mund të jetë i kontaminuar. Nëse dyshoni se uji nuk është i pastërt, ndërmerri hapat në vijim: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filtroeni ujin nëpërmjet një copë materiali, lëreni të qëndrojnë dhe zbrazeni në kontenjer të pastërt.</li> <li>- Valojeni ujin së paku një minutë deri sa nuk paraqiten fluska të mëdha, pastaj lëreni të ftohet.</li> </ul> </li> <li>• Futni varikinë, përziemi mirë, dhe lëreni të qëndrojnë 30 minuta (futet një pikë varikinë në një litër ujë, apo një filxhan për një kantë prej 20 litrave).</li> <li>• Në mënyrë alternative, ujin futeni në shishe të pastërta, të tejdukshme plastike apo prej çelqi dhe lëreni drejtpërsëdrejti në diell për 6 orë.</li> <li>• Në çdo rast, ujin futeni në kontenjerë të pastërt, të mbyllur</li> </ul>

## B. Porosi kyçe për rreziqe specifike

Kjo pjesë është e ndarë në katër grupe të porosive kyçe për gjashtë lloje specifike të rreziqeve:

- Thatësira
- Termete
- Vërshime
- Pandemi
- Ciklone tropikale
- Zjarre në pyje.

## Porosi kyçe për thatësira

Duam t'ju informojmë se porositë elementare dalin nga *Porositë kyçe për amvisëri për planifikimin e aktiviteteve për përgatitshmëri gjatë katastrofave dhe rreziqeve*. Ekzistojnë porosi të posaçme edhe për tërmete, vërshime, pandemi, ciklone tropikale dhe zjarre në pyje.

Thatësira paraqet dukuri të një periudhe të prolonguar të sasive jo të zakonshme të ulta të rreshjeve të shiut, rreshjeve të borës apo shkrirjes së borës që rezulton me sasi të ulur të sipërfaqes së ujit, dhe nivele të ulta në rezervoaret me ujë. Mungesat e ujit për pije, sinacion dhe ujitje kanë ndikim të madh në bujqësi, tek kafshët dhe në jetën e njerëzve dhe kjo mund të rezuktojë me mungesën e ujit, përhapjen e sëmundjeve, ushqim jo me rregull dhe uri, migrime dhe izolim dhe humbje në bujqësi. Thatësira gjithashtu mund



të ndikojë në sigurimin e energjisë elektrike, transportit dhe në nevojat komerciale dhe industriale.

Periudha të thatësirave normale me dukuri normale, rezultat i klimës dhe shpesh herë ato mund të parashikohen. Megjithatë, në to gjithashtu ndikon edhe degradimi i tokës nga ana e njerëzve, ndërtimi i pendave dhe ndryshimet klimatike. Kjo gjendje në mënyrë plotësuese keqësohet si rezultat i faktorëve në vijim:

- Numër i rritur i popullsisë
- Mungesë e ushqimit;
- Sistemet ekonomike jashtzakonisht varen nga bujqësia e cila ka nevojë për ujë nga shiu;
- Infrastruktura e dobët, ujitja, furnizimi me ujë dhe sistemet sanitare;
- Gjendje shëndetësore;
- Kushte sezonale;
- Mungesë e sistemeve për paralajmërim;
- Gjendje tjera politike dhe ekonomike.

VLERËSIM DHE PLANIFIKIM	
POROSI KYÇE	VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST
Jeni të informuar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mësoni më shumë për motin në muaj, në sezonë dhe afatgjate dhe atë se çka do të thotë për rajonin tuaj.</li> <li>• Sihni se si mund të ndikojë moti në kulturat e ndryshme në bujqësi dhe si do të jenë nevojat për ujë dhe krahasoni atë me gjendjen mendore.</li> <li>• Njihuni me kanalet për komunikim për paralajmërim të hershëm për periudha të mundshme të thatësirave në bashkësinë tuaj.</li> </ul>
Bashkëpunoni me fqinjët tuaj dhe bashkësinë në prezantimin e ndikimeve nga thatësirat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merrni pjesë në hartimin e rreziqeve, hartimin e kapaciteteve dhe përcjelljen e priudhave të thatësirave në bashkësinë tuaj.</li> <li>• Në bashkëpunim me pushtetet lokale përgatitni plan për lehtësimin e situatave nga thatësirat.</li> <li>• Realizoni bashkëpunim me ndërmarrje lokale për furnizim me ujë që të përgatitni plan për kursimin e ujit.</li> </ul>
Merrni pjesë në planifikimin për ujë dhe ushqim 0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifikoni porcionin fillestar të ushqimit ekuivalent nga 2100 kaori për një person në ditë. porcioni me ushqim duhet të jetë sa më shumë që mundetë e thjeshtë dhe të përmbajë: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oriz, misër, miell misri apo përzierje soja/misër.</li> <li>- Burim i koncentruar i energjisë (vaj apo yndyrëra tjera).</li> <li>- Burim i koncentruar i proteineve, si për shembull: groshë, bizele.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mësoni më shumë për njerëzit më të mjeruar në bashkësinë tuaj, bile edhe se ku gjenden, kush janë ata dhe si mund t'i ndihmoni.</li> </ul>
Edhe për ujin si resurs i bashkësisë dhe përgatitni plan adekuat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Në bashkëpunim me pushtetet lokale, kur ka mundësi planifikoni se si mund të ulen ndikimet nga mungesa e ujit.</li> <li>Shihni se çfarë resurse të ujit keni në dispozicion dhe mësoni se si mund të mbrohen dhe të rriten.</li> <li>Planifikoni se cila është forma më e mirë për shfrytëzimin e tokës duke pasur parasysh shfrytëzimin e drejtë të resurseve të ujit.</li> </ul>
Vlerësoni rreziqet nga epidemitë dhe planifikoni masa për preventivë	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeni në kontakt me qendrat për mbrojtje primare shëndetësore dhe informohuni për: <ul style="list-style-type: none"> <li>Se si uji të qëndrojë i pastërt apo në cilën mënyrë pastrohet</li> <li>Praksa të mira sanitare dhe higjienike</li> <li>Programe të kapshme për vaksinim.</li> <li>Rreziqe nga sëmundje të cilat barten nëpërmjet ajrit, ujit apo vektorëve.</li> <li>Lloje të informacioneve për komunikim.</li> </ul> </li> </ul>
Planifikoni për përmirësimin e sigurisë së ushqimit në shtëpinë tuaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siguroni kullosat</li> <li>Mbjellni kultura në oborret tuaja.</li> <li>Formoni banka për fara.</li> <li>Ndani ushqimin që do të mund ta përdorni në periudhat e thatësirave</li> <li>Kërkoni burime alternative të të hyrave që të plotësoni mungesën e ushqimit.</li> <li>Përcilleni gjendjen e kullosave</li> </ul>

<b>LEHTËSIMI I RREZIQEVE: fizike dhe ekologjike</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Pjesëmarrje në aktivitete për menaxhimin e resurseve të ujit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mbrojtja e burimeve të ujit nga avullimi dhe kontaminimi (me pesticide), dhe minimizimi i përdorimit të panevojshëm të resursit.</li> </ul>
Ndalimi i shkatërrimit të pyjeve dhe ndërmarrja e iniciativave për pyllzim.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mbrojtje nga shkatërrimi i pyjeve në afërsi të burimeve të ujit.</li> <li>Pyllëzimi i pjesëve rreth burimeve të ujit.</li> </ul>
Konzervimi i ujit në tokë nëpërmjet promovimit të kulturave të	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mbjellja e drunjve – posaçërisht lloje të cilat kanë nevojë për shumë pak ujë dhe plehëra.</li> <li>Përdorimi i plehrave dhe llojeve tjera që të mbahet uji dhe të ulet avullimi.</li> <li>Riciklimi i ujit për ujitje.</li> </ul>

<p>qëndrueshme dhe rregullimi i tokës.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humbja e ujit për ujitje si rezultat i kualitetit të dobët të kanaleve për ujitje.</li> <li>• Identifikimi dhe kultivimi i kulturave të cilat piqet herët dhe janë të qëndrueshme në thatësira.</li> <li>• Ulja e rrjedhjes së ujit dhe përmirësimi i filtrimit të shiut nëpërmjet mbjelljes së barrierave siç janë agava, gardhi i gjallë.</li> <li>• Mbjellja e llojeve të ndryshme e kullosave.</li> <li>• Praktikimi i masave mbrojtëse në bujqësi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sigurimi i shkatërrimit minimal mekanik i tokës që të mbahen mineralet, që të ndalet erozioni dhe të ndalohet humbja e ujit.</li> <li>- Menaxhimi i shtresës së epërme e tokës që të krijohet mbulesë e qëndrueshme organike e tokës, që do të mundësojë zhvillimin e organizmave.</li> <li>- Praktikoni rotacionin e kulturave me më shumë se 2 lloje të kulturave.</li> </ul> </li> <li>• Rritja e pjellshmërisë së tokës dhe mbajtja e ujit nëpërmjet shtuarjes së plehrave dhe përmbajtjeve ushqyese.</li> <li>• Këmbim i sisteve për spërkatje me ujë me sistem për ujitje pikë për pikë që të ndalohet humbja e panevojshme e ujit.</li> <li>• Përdorimi i treguesve për matjen e lagështisë së tokës që të shihet se a ka nevojë për ujë.</li> <li>• Ujitni kopshtet apo arat herët në mëngjes dhe mos i ujitni në ato ditë kur ka frymë të madhe.</li> <li>• Në oborre mbjellni bari në vend se të keni asfalt.</li> </ul>
<p>Ruajtja e ujit nëpërmjet uljes së përdorimit jashtë.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bëni inspektimin e gypave dhe të çeshmeve të jashtme që të shihni se a rrjedh ndonjëra prej tyre dhe riparoni.</li> <li>• Ruani ujë rezervë në shtëpi.</li> <li>• Mbuloni puset që ta ulni avullimin.</li> <li>• Grumbulloeni ujin e shiut në rezervoare mbi tokë dhe nën tokë (Kujdes: ndoshta uji do të duhet të pastrohet para se të jetë e sigurt për pije).</li> <li>• Përdorimi i alternativave për ujë (për shembull: rërë për larje).</li> <li>• Ricikloni ujin ngjyrë “hiri” për përdorim në nevojtoare dhe për ujitje dhe për përdorim në kopsht.</li> <li>• Ricikloni ujin nga akuariumi për ujitjen e bimëve.</li> <li>• Uleni përdorimin e ujit me atë që do të mbjellni bimë të cilëve u duhet pak ujë. Gjatë shiut, çkyçni përskatjet automatike për ujitje.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kursejeni përdorimin e ujit me atë që do ta pastroni ujin me fshisë (e jo ujë), lani veturat me kova, dhe mbuloni pishinat që ta ulni avullimin.</li> <li>• Izoloni gypat me ujë të nxehtë.</li> <li>• Aty ku bagëtia përdor burimin e njëjtë për ujë si njerëzit, kontrolloni mundësi alternative për përdorimin e ujit.</li> </ul>
Ruajtja e ujit nëpërmjet uljes së përdorimit brenda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrolloni gypat, çeshmet dhe nevojtoret që të shihni se a rrjedh dikund ujë, dhe riparoni</li> <li>• Kursejeni ujin në shtëpi. Për shembull: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Çkyçni çeshmet kur t'i lani dhëmbët apo kur të rruheni. Bëni dush shkurt.</li> <li>- Lani perimet në enë në vende se në ujë që rrjedh.</li> <li>- Lani dyart e yndyrta me mjete për pastrimin e duarve.</li> <li>- Lani enët në dy enë në vend se t'i lani në ujë që rrjedh.</li> <li>- Lani rrobat vetëm kur lavatriqja është e mbushur me rroba.</li> </ul> </li> </ul>
Mbrohuni në shtëpinë tuaj.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mbyllni dritaret dhe dyert që të mos hyjë i nxehti nga jashtë.</li> <li>• Krijoni rrjedhje natyrore të ventilimit brenda në shtëpi.</li> <li>• Pini shumë ujë.</li> <li>• Kufizoeni përdorimin e shporetëve</li> </ul>
<b>PËRGATITSHMËRI PËR VEPRIM: mësim i aftësive</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Ndani rezerva të ushqimit të nevojshëm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shihni se me cilin prej 3 niveleve në vijim të sigurisë në ushqim apo mos sigurisë do të ballafaqoheni: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vet - mbijetim</li> <li>- Pasiguri në ushqim</li> <li>- Pasiguri në ushqim dhe pasuri</li> </ul> </li> </ul>
Ruani dhe ndani ushqimin gjatë gjithë vitit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruani dhe ndani ushqimin e thatë, ushqimin e konzervuar dhe drithërat të cilat qëndrojnë prej 3 deri në 12 muaj.</li> <li>• Ruani tharmë të thatë, sheqer, xhem, sos, çaj, mazë prej kirkirikave dhe piskota.</li> <li>• Ndani prodhimet që të përgatitni ushqim të freskët në shtëpi, si për shembull: jogurt (me qumësht në pluhur, ujë dhe pak jogurt), bimë, fara.</li> </ul>
Mësoni parimet e të ushqyerit mirë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Në rrethana mesatare, personi i rritur pin rreth 2 litra ujë në ditë, edhe pse kjo sasi mund të rritet apo të ulet në rrethana të ndryshme.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifikoni ushqim prej 2100 kalorive për person në ditë. kjo do të ishte e thjeshtë, gjegjësisht porcioni duhet të përmbajë: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oriz, miell apo përzierje të misrit dhe soja.</li> <li>- Burim i koncentruar i energjisë (vaj apo yndyrëra tjera).</li> <li>- Burim i koncentruar të proteinave, si për shembull: groshë, bizele.</li> </ul> </li> <li>• Mësoni se cilët njerëz janë të mjeruar në bashkësinë tuaj, ku gjenden ata dhe si mund t'ju ndihmoni.</li> <li>• Me qëllim që të siguroni ushqim të mirë, hani njërën prej këtyre 4 grupe të ushqimit për çdo ditë: <p><b>Grupi 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemë dhe perime të thata</li> <li>- Pemë dhe perime të konzervuara</li> <li>- Pemë dhe perime të paketuara në shishe</li> <li>- Lëngje pemësh dhe perimesh</li> <li>- Bimë të thata</li> <li>- Sos domatesh</li> <li>- Prodhime të cilat mund të ndahen (në vend të ftohtë dhe të errët) në periudhë relativisht të gjatë, si për shembull hudhër, qepë, patate, molla, citronë, karrota dhe lakër.</li> </ul> <p><b>Grupi 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizele, groshë</li> <li>- Groshë e konservuar</li> <li>- Qumësh pluhur (me yndyrë të plotë) apo qumësh i pasterizuar</li> <li>- Djath i cili nuk duhet të ruhet në frigorifer</li> <li>- Mish i thatë dhe peshk i thatë.</li> <li>- Mish dhe peshk të konservuar</li> </ul> <p><b>Grupi 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drithëra, oriz, misër apo grurë</li> <li>- Patate e ëmbël apo bari</li> <li>- Brumëra, drithëra apo miell</li> <li>- Çfarë do buke</li> <li>- Krekerë</li> <li>- Instant prodhime si për shembull pure e thatë</li> </ul> <p><b>Grupi 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaj</li> <li>- Fara, kyçur edhe susam dhe fara luledielli</li> </ul> </li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse nuk ka ushqim të freskët rekomandohen shtesa vitaminash</li> <li>• Përdorni kripë dhe mëlmesa që ushqimi të jetë sa më i shijshëm.</li> </ul>
Lehtësoeni humbjen e bagëtisë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kushtoni vëmendje të posaçme në mbrojtjen e kullosave për shkak të mirëqenies së bagëtisë.</li> <li>• Shihni se sa është numri optimal i kafshëve për të cilat mund të kujdeset familja</li> <li>• Planifikoni që të liroheni nga kafshët para krizës në një mënyrë serioze të ndikojë në to.</li> <li>• Përdorni ushqim për kafshë që të kujdeseni për kafshët më të rëndësishme: nëna dhe fëmijë dhe kafshë tjera produktive.</li> <li>• Ruani pjesë të të hyrave nga shitja e kafshëve që përsëri të bleni pasi të kalojë thatësira.</li> <li>• Përdorni shërbime veterinare që ta ruani shëndetin e bagëtisë.</li> </ul>

## Porosi kyçe për tërmete

Duam t'ju informojmë se porositë elementare dalin nga *Porositë kyçe për familje për planifikimin e aktiviteteve për përgatitshmëri gjatë katastrofave dhe rreziqeve*. Ekzistojnë porosi të posaçme edhe për thatësira, vërshime, pandemi, ciklone tropikale dhe zjarre në pyje.

Tërmeti paraqet dridhje të tokës pa prituri, nxitur nga shkëmbinjtë, pa paralajmërim, dhe mund të ndodhin në cilën do periudhë të vitit – ditën apo natën. Tërmetet mund të rezultojnë me vdekje, lëndime dhe shkatërrim të pasurisë, humbje të shtëpive dhe çrregullim të infrastrukturës esenciale jetësore, gjegjësisht shkatërrim të bashkësisë.

Tërmetet janë një prej katastrofave më të rrezikshme dhe më destruktive natyrore. Shumica e rasteve të vdekjes paraqiten si rezultat i rrënimit të objekteve apo rreziqeve vijuese, si për shembull zjarre, cunami, vërshime, rrëshqitja e dheut, lirim i lëndëve kimike apo materieve toksike. Lëndimet paraqiten tek dëmtimet më të vogla të objekteve, dhe mos ndërmarrja e masave të kujdesit gjatë dridhjeve të njëpasnjshme.

Çdo vit ndodhin rreth 15 tërmete të mëdha, 135 tërmete të forta dhe më shumë se 1000 tërmete mesatare. Megjithatë, vetëm 70 deri 75 prej këtyre tërmeteve shkaktojnë dëm. Ndikimi i tyre dallohet në masë të madhe dhe varet nga rrezistimi dhe përgatitshmëria e lagjeve. Faktorët e mjerueshmërisë janë:

- Mos respektimi i normave ndërtimore për ndërtimin e objekteve të cilat duhet të përballojnë intenzitet të caktuar të dridhjeve;
- Planifikimi i keq i tokës;
- Ndërtim të lokacioneve të pa sigurta;
- Infrastrukturë të pa mbrojtur esenciale;
- Masa jo adekuate jo strukturale për përforcimin e segmenteve dhe pajisje në objekte;
- Mos organizim dhe mos ekzistim të masave për përgatitshmëri gjatë tërmeteve.

Zakonisht cunamit lidhen me tërmetet, por ato gjithashtu mund të gjenerohen si rezultat i erupcioneve vullkanike apo rrëshitje të tokës nën ujë. Masat e sigurisë që janë notuar këtu zbatohen pa dallim të shkakut.

<b>VLERËSIM DHE PLANIFIKIM:</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Identifikimi i vendeve të sigurta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikoni vendet më të sigurta në objektin tuaj, gjegjësisht në secilën dhomë. Këto vende duhet të jenë të locuara më larg mureve të jashtme, dritareve, qelqit dhe gjërave tjera të rënda të cilat mund të bien, të rrëshqasin apo gjëra siç janë kaloriferët apo kaminët e hapura të cilat mund të shkaktojnë zjarr.</li> <li>• Jashtë para objektit tuaj, që të jeni në të sigurt, qëndroni më larg gjërave apo materialeve të cilat mund të bien nga ndërtesa apo nga rreziqet nëntokësore.</li> </ul>
Identifikoni gjëra të cilat mund të shkaktojnë vdekje apo lëndim dhe shihni se si mund t'i siguron	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikimi i gjërave në objekt dhe rreth tij të cilat mund të bien, të rrëshqasin apo të ndeshen gjatë dreidhjes së tokës.</li> <li>• Zhvendosni apo gjeni mënyrë se si më së miri t'i përforconi.</li> <li>• Zhvendosni apo përforconi gjërat të cilat mund t'i bllokojnë daljet.</li> </ul>
Mos t'ju udhëheqin informacione të gabuara, mite apo thashethëme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bazoni informacionet në dëshmi të dëshmuara. Mos përhapni zëra apo pohime të pabaza për shkaqe dhe efekte të rreziqeve. Shumë thënie popullore nuk janë përkrahur me dëshmi shkencore.</li> </ul>
<b>LEHTËSIMI I RREZIQEVE: fizike dhe ekologjike</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>

<p>Zgjedhni vend të sigurt për objektin tuaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informohuni tek pushtetet lokale ku ekzistojnë rreziqet më të mëdha katastrofat në mjedisin tuaj.</li> <li>• Ndërtoni objektin në shtresë stabile, soilde dhe të thatë (me fjalë tjera, në shkëmb të thellë dhe të pathyer). Tejkalo rreziqe plotësuese me atë që do të lini mjaft hapësirë mes objekteve që të mos bien njëri mbi tjetrin gjatë tërmetit.</li> <li>• Tejkalo ndërtimin në vende jostabile të cilat janë të nënshtruara në shkripje, apo goditje të mundshme të rrënim, vërshimit apo rrënim të pendës.</li> <li>• Shmanguni nga ndërtimi drejtë në majë apo në 15 metra distancë nga vendet e njohura të cilat nënshtrohen në tërmet.</li> </ul>
<p>Ndërtoni objektin duke marrë parasysh rajonin</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mënyra që ka të bëjë me objektin gjatë tërmetit varet nga shtresa në të cilën qëndron, forma dhe dizajni i sistemit struktural, materialet prej të cilëve është ndërtuar dhe plani ndërtimor. Në rrethana ideale ndërtimi duhet të jetë i fortë por fleksibil, që të mos bien gjatë dridhjes.</li> <li>• Përcjellni këto parime për ndërtim seizmik: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Në mënyrë rigorozë ruani normat seizmike për ndërtim në pjesën tuaj.</li> <li>- Zgjedhni bazë adekuate nëpërmjet testimit të topografisë, gjendjes së tokës dhe selektimit të llojit adekuat të konstruksionit ndërtimor.</li> <li>- Zgjedhni formë të thjeshtë simetrike të objektit (zakonisht është drejtkëndësh i thjeshtë).</li> <li>- Kujdesuni që pjesët e sistemit strukturor (shtyllat, muret) të jenë në vazhdimësi, të shpërndarë njësoj dhe të lidhura mirë.</li> <li>- Përdorni kualitet dhe kuantitet adekuat të materialeve.</li> <li>- Mbrojeni objektin nga dëmi prej ujit dhe lagështisë.</li> <li>- Kontrolloni në mënyrë periodike sigurinë e tërë të objektit.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Bëni riparim për sigurinë e njerëzve</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pa dallim se a jeni pronar i objektit apo e përdorni me qira, ka gjëra të cilat mund t'i bëni që ta përmirësoni integritetin strukturor të shtëpisë suaj. Gjithçka që do të bëni që ta përforconi shtëpinë mund t'i ulë rreziqet nga vdekja dhe lëndimi.</li> <li>• Kur ka mundësi, konsultoni inxhinier profesional që t'ju ndihmojë t'i identifikoni dobësitë e objektit që t'i riparoni. Kontrolloni personin të cilin e angazhoni se a është i kualifikuar dhe i njeh teknikat për ndërtim seizmik, gjegjësisht a është i njoftuar me rregulloret lokale për ndërtim.</li> <li>• Kontrolloni gjërat në vijim: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Themele jo adekuate</li> </ul> </li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mure të pa përfunduara</li> <li>- Diskontuitet të shtyllave apo tranave</li> <li>- Dëmtim i betonit</li> <li>- Mure pa armaturë</li> <li>- Drunj të kalbur</li> <li>- Gypa të dëmtuar</li> <li>- Objektin e mbajnë shtylla dhe trana të cilat janë të vendosura njësoj, në vazhdimësi dhe janë të lidhura mirë.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shihni se a ka adaptime apo ndryshime të objektit të cilat mundet negativisht të ndikojë në sigurinë e strukturës.</li> <li>• Modernizoeni objektin. Bile edhe modernizimet minimale janë efektive në ndalimin e rrënimit të strukturës dhe shpëtimin e jetëve.</li> </ul>
<p>Kur bëni riparime në bojekt merrni parasysh integritetin struktural të objektit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riparimet duhet të jenë në pajtueshmëri me normat ndërtimore, prandaj konsultoni ingjnier profesionist.</li> <li>• Nëse bëni ndryshime strukturore të objektit, keni kujdes të mos largoni apo dëmtoni pjesë të elementeve bartëse të ndërtesës (mure mbështetëse, tregerë etj). Në këtë mënyrë e dobësoni strukturën e ndërtesës ndikoni në sigurinë e përgjithshme të të gjithë njerëzve në ndërtesë.</li> </ul>
<p>Përforcoeni mobiljet e mëdha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Përforconi gjërat dhe mobiljet e mëdha të cilat mund të bien, të thyhen, të rrëshqasin apo të ndeshen me gjëra tjera gjatë tërmetit dhe të shkaktojnë shtypje apo prerje apo lëndime të shpuara.</li> <li>• Keni zgjidhje t’jua ndërroni vendet gjërave, t’i largoni apo t’i përforconi apo siguron. Për shembull: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Përforconi për muri ormanet për libra, polisat dhe mobiljet e rënda. Lokacioni i tyre duhet ta bllokojë daljen nga hapësira. Përforconi të gjitha gjërat të cilat mund t’ju bien njerëzve përderisa flejnë.</li> <li>- Përforconi bojlerët, tanket me gas, rezervoaret e jashtme për karburante dhe pajisjet elektronike.</li> <li>- Vendosni dorëza tek ormanet dhe fjokat.</li> <li>- Varni gjërat e rënda, si për shembull fotografitë dhe pasqyret, larg dyerve të daljes, krevatëve, dhe vende tjera ku flejnë dhe rrijnë njerëzit.</li> <li>- Përforconi kompjutorët dhe televizorët.</li> <li>- Përforconi aparatet kundër zjarrit.</li> <li>- Largoni krevatët më larg dritareve.</li> </ul> </li> </ul>
<b>PËRGATITSHMËRI PËR VEPRIM: mësim i aftësive</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>

<p>Bëni ushtrime për tërmet në lokacione të ndryshme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bëni ushtrime për tërmet, praktike dhe teorike, në vende të ndryshme. Merrni parasysh ndikimin e dridhjeve të forta dhe identifikimi i aksioneve për siguri në çdo vend (në shtëpi, në punë dhe në shkollë).</li> </ul>
<p>Ndërmerrni aksion emergjent</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besoni ndjenjave tuaja. Supozoni se dridhja e parë është tërmet.</li> <li>• Largohuni menjëherë nga dritaret, xhamave dhe mureve të jashtme dhe nga gjërat jostabile dhe të rënda.</li> <li>• Fikni zjarret nëse paraqiten.</li> <li>• Nëse jeni afër derës së daljes, hapeni pak që të mos lëvizë dhe të ngesë gjatë dridhjes kryesore.</li> </ul>
<p>Nëse jeni brenda, kërrusuni, mbuloeni kokën dhe çafën dhe rrini në vendin ku jeni fshehur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bini në gjunjë që të jeni më të vogël. Mbuloeni kokën dhe çafën dhe mbuloeni fytyrën. Rrini të strehuar deri sa nuk ndalet dridhja. Mos u mundoni të vraponi.</li> <li>• Kërrusuni, mbulohuni dhe qëndroni në vend. Kjo është gjëja kryesore që duhet ta mbani mend gjatë tërmetit. Kjo pozitë do t'ju mbrojë nga lëndimet më të këqija dhe më të shpeshta, me atë që do ta mbron kokën, çafën dhe fytyrën. Mbledhja e shuplakave, duarve, shputave dhe këmbëve ju bën më të cak më të vogël dhe jeni në gjendje më lehtë të zhagiteni deri në lokacion të sigurt. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nëse jeni afër tavolinës së fortë futuni nën të. Me një dorë mbahuni për këmbën e tavolinës dhe me dorën tjetër mbronni sytë.</li> <li>- Nëse jeni në krevat, rrini aty dhe mbronni kokën me jastëk.</li> <li>- Nëse jeni afër kanapesë, futuni nën të dhe merrni jastëk që ta mbronni kokën dhe çafën.</li> <li>- Nëse jeni në teatër apo stadion, kërrusuni dhe mbronni kokën dhe çafën.</li> <li>- Nëse jeni në karrocë, frenoeni. Nëse nuk mund të lëshoheni poshtë, kërrusuni dhe mbronni kokën me duar.</li> <li>- Nëse nuk mund të kërruseni afër tokës, rrini aty ku jeni, dhe kërrusuni sa më shumë që mundeni në vend.</li> <li>- Qëndroni brenda deri sa të ndalet dridhja dhe deri sa nuk jeni të sigurt që të dilni.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Rrini të qetë</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rrini të qetë dhe mundohuni të numëroni, apo ngadalë të flitni dhe merrni frymë thellë. Shikoni përreth dhe vlerësoni gjendjen para se të lëvizni.</li> </ul>
<p>Nëse jeni në përdhese në shtëpi të vjetër me kulm të rëndë, dilni menjëherë.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse jeni brenda, në përdhese në shtëpi të vjetër me kulm të rëndë, dhe nëse mundeni menjëherë të dilni në vend të hapur, atëherë menjëherë dhe me kujdes dilni sapo të ndalojë dridhja. Kërrusuni, mbulohuni dhe qëndroni poshtë, më larg objektit dhe më larg çfarëdo lloj rreziku.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kujdes: Ky është përjashtimi i vetëm i rregullës që të qëndroni brenda deri sa nuk ndalet dridhja, për shkak se kulmet e lehta nuk janë rrezik i madh.</li> </ul>
Nëse jeni jashtë, gjeni hapësirë, kërrusuni që të mos rrëzoheni.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse jeni jashtë, gjeni hapësirë më larg objekteve të rrezikshme si për shembull shtëpi, ndërtesa , drunj, shtylla, mbikalime, nënkalime dhe gypsjellës. Kërrusuni në tokë deri sa të ndalet dridhja.</li> <li>• Qëndroni jashtë dhe rrini në hapësirë më larg rreziqeve.</li> </ul>
Nëse jeni në ndërtesë me më shumë kate keni kujdes gjatë dreidhjes dhe pas dridhjes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasi të ndalet dridhja, shihni se a janë shkallët e sigurta apo shkallët e jashtme kundër zjarrit, para se t'i përdorni.</li> <li>• Aspak mos përdorni ashensorë.</li> </ul>
Nëse jeni në veturë, gjeni hapësirë dhe ndaluni.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ndaloeni veturën në vend të sigurtë. Rrini në veturë deri sa të zgjasë dridhja.</li> <li>• Shmanguni urave, drunjëve, shtyllave, shenjave rrugore, mbikalimeve, nënkalimeve, tuneleve dhe rreziqeve tjera në rrugë.</li> <li>• Pasi të ndalet dridhja, vazhdoni të lëvizni me kujdes. Shmanguni urave, mbikalimeve, tuneleve të cilat mund të jenë të dëmtuara nga dridhja.</li> </ul>
Pasi të ndalet tërmeti pritni dridhje vijuese	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dridhjet vijuese do të jenë të shpeshta gjatë orëve dhe ditëve në vijim pas tërmetit, e pastaj gradualisht do të ulet frekuenca dhe intensiteti i tyre. Megjithatë, dridhje të mëdha vijuese mund të ndodhin edhe më shumë ditë bile edhe javë pas tërmetit kryesor. Dridhjet vijuese mund të shkaktojnë dëme plotësuese në objekt dhe rrënim.</li> <li>• Përcjellni rekomandimet e njëjta për kollaps njësoj si edhe për tërmetin.</li> </ul>
Pasi të ndalet dridhja kryesore, nëse jeni brenda, ngadalë me vëmendje lëshoeni ndërtesën.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mbathni këpucë të forta para se të filloni të lëvizni përreth. Nëse është errësirë, përdorni llambë me bateri.</li> <li>• Shkoni në vendin për takim të caktuar më parë në objekt apo jashtë objektit. Keni kujdes në gjëra të dëmtuara seri sa të dilni që të mos lëndoheni.</li> <li>• Nëse ndjeni dridhje të fuqishme dilni nga objekti duke përcjellë rregullat standarde për evakuim: Mos vraponi. Mos flisni. Mos u shtyni. Ndihmohuni të tjerëve të evakohen jashtë objektit.</li> <li>• Merreni me vete çantën për situata emergjente gjatë evakuimit.</li> <li>• Shihni se a janë evakuuar ndërtesat e shkollës dhe a janë kontrolluar në mënyrë vizuale para se t'ju jepet leje njerëzve që përsëri të hyjnë brenda.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Objektet publike do të duhej të kenë planet e tyre për situatë emergjente dhe drejtoria dfuhet t'i lajmërojë njerëzit se a të evakohen apo jo. Nëse inspektimi vizuel tregon shenja të një dëmi të caktuar, ndërtesa duhet të evakohet, dhe në të nuk duhet përsëri të hyet deri sa nuk e kontrollojnë inxhinierë të kualifikuar.</li> </ul>
Kontrolloni se çfarë është dëmi dhe mos hyni brenda në objekt të dëmtuar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeni të kujdesshëm. Lëvizni me kujdes dhe shihni se a ka gjëra jostabile dhe rreziqe tjera rreth jush. Hapni me kujdes dyert e ormaneve.</li> <li>Mos hyni në ndërtesa të dëmtuara dhe rini mënjanë nga pjesët e goditura. Kërkoni strehim të përkohshëm në vend se të qëndroni në ndërtesë të dëmtuar. Nëse ndërtesa juaj është e dëmtuar, ajo duhet të kontrollohet nga ana e personit profesional që të shifet se a është hyrja në të e sigurt.</li> <li>Keni kujdes të përçues elektrik të ndërprerë apo përçuesit e gazit.</li> </ul>
Fikeni zjarrin dhe zjarrin e madh	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zjarret janë një ndër rreziqet më të shpeshta pas tërmeteve. Në vende me konstrukt të drurit, zjarret pas tërmetit mund të shkaktojnë më shumë dëm se sa tërmeti. Shifni se a ka zjarre të vogla dhe fikni.</li> </ul>
Nëse jeni në bregdet apo afër lumit largohuni më largë ujit dhe shkoni në vend më të lartë.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nëse jeni në bregdet dhe ka tërmet, kërrusuni, mbulohuni dhe pritni.</li> <li>Sapo të ndalet dridhja, largohuni menjëherë nga bregu apo sipërfaqja e ujit dhe shkoni në vend më të lartë, shmanguni ndërtesave, urave dhe shtyllave të rrëzuara. Nëse mundeni merrni edhe kafshët me vete. Nëse nuk mund të lëvizni kah brendësia, shkoni në kate më të larta në ndërtesën më të afërt të fortë. Mos u ktheni mbrapa në breg për shkak se valët mund të vijnë edhe pas disa orëve.</li> <li>Tërmeti mund të shkaktojë cunami së shpejti pas tërmetit apo disa orë më vonë. Nëse ka shërbim për lajmërim për cunami përcjellni risitë në radio. Nëse jepet paralajmërim për cunami, jeni të gatshëm që të evakoheni.</li> <li>Nëse jeni afër bregut dhe ndjeni tërmet të fuqishëm i cili zgjat 20 sekonda apo më shumë, apo nëse shifni që uji tërhiqet në breg, atëherë keni disa minuta para se të arrijë cunami. Atëherë mos pritni paralajmërim zyrtar për cunami. Shumica e cunameve kanë dy deri në tre valë të mëdhaja, e mund të ketë dhjetra minuta mes arritjes për secilën prej tyre.</li> <li>Nëse jeni në barkë apo në anije në det, mos u ktheni në breg. Nëse jeni në ujëra të cekëta menjëherë shkoni kah ujërat më të thellanëse keni kohë dhe qëndroni aty: Kontaktoni shërbimit e bregdetit që t'ju lajmërojnë kur është e sigurt të ktheheni në breg.</li> </ul>

<p>Nëse jeni në pjesë malore, keni kujdes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse jeni në pjesë malore apo në ledina jostabile, keni kujdes në:</li> <li>• Shkëmbinj apo rrënoja të cilat bijnë;</li> <li>• Tinguj të pazakontë, si për shembull drunj të cilët plasin;</li> <li>• Rritje apo rënie e nivelit të papritur të ujit në lumenj;</li> <li>• Penda lokale, kanale të cilat janë të nënshtruara në dëm apo destruksion.</li> <li>• Përcjellni lajmërimet nga shërbimi për paralajmërim të hershëm.</li> <li>• Keni kujdes në rrëshqitjen e tokës të cilat mund t'i bllokojnë lumenjtë apo të shkaktojnë eksplozione të liqeve. Edhe pas disa javëve të një tërmeti të caktuar, mund të vijë deri në plasjen e pendave dhe të paraqitet rrezik nga përmytjet.</li> </ul>
<p>Nëse jeni në afërsi të lëndinave apo kodrave jostabile, apo nëse ka paralajmërim për rrëshqitje të tokës apo për përmytje, lëshoeni vendin nëse është sigurt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dëgjoni se a do të jepet paralajmërim për rrëshqitjen e trualit apo përmytjeve.</li> <li>• Nëse është sigurt mendoni për ta lëshuar vendin.</li> <li>• Nëse paralajmërimi gjithashtu rekomandon evakuim, evakuohuni menjëherë.</li> <li>• Nëse ka paralajmërim për rrëshqitje të tokës dhe nëse menjëherë fillon shi i fort, menjëherë evakuohuni në vend të sigurt.</li> <li>• Keni kujdes në përmytjet dhe keni kujdes kur të vozitni përskaaj ujërave.</li> </ul>
<p>Keni kujdes dhe ndaloni zjarret</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjëherë fikni nëse ka ndonjë zjarr.</li> <li>• Mos ndezni fije shkrepse, zjarr apo cigare deri sa nuk siguroheni se nuk ka rrezik nga rrjedhja e gazit.</li> <li>• Kontrolloni se a rrjedh gaz dhe mbylleni ventilin e gazit. Nëse ekziston çfarëdo lloj dyshimi, mbylleni ventilin kryesor.</li> <li>• Mos përdorni priza elektrike, aparate apo telefona nëse ka rrezik nga rrjedhja e gazit. Evakuohuni menjëherë nëse dëgjoni apo vjen erë gazi e që nuk mund të vëreni se prej ku vjen burimi i gazit që ta mbyllni atë.</li> <li>• Mbani mend se gazi natyral ngritet dhe mund të del nga dritarja dhe dera, por propani i lëngshëm, kerozina dhe monoksid karboni mbeten poshtë, dhe mund të mbesin poshtë.</li> <li>• Rrini mënjane nga shtyllat e rrëzuara elektrike. Mos i prekni telat të cilat kanë rënë në tokë apo janë varur, por as gjëra të cilat janë në kontakt me to.</li> <li>• Çkyçeni rrymën nga ndërprerësi kryesor nëse dyshoni se ka dëmtim në rrymë.</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mos e mbushni dhe mos kyçni agregatë brenda në hapësirë. Keni kujdes kur të punoni me karburante që ndizen.</li></ul> |
|--|---|

## POROSI KYÇE PËR VËRSHIME

Duam t'ju informojmë se porositë kryesore janë pjesë e Porosive kyçe për planifikim të përgatitshmërisë gjatë katastrofave gjatë çfarëdo lloj rreziku. Gjithashtu ekzistojnë porosi të posaçme për tërmete, vërshime, pandemi, ciklone tropikale dhe zjarre në pyje.

Vërshimet janë ndodhi të cilat mund të nxisin pasoja të mëdha. Vërshimet janë fenomen natyror që paraqiten si rezultat i tokës së mbushur, por kontribut të madh në këtë plan jep edhe njeriu nëpërmjet praksave të tyre për përdorimin e tokës dhe që sjellin në pasoja të padshirueshme. Gjithashtu vërshimet mund të paraqiten si rezultat i pasojës nga njeriu si faktor dhe natyra.

Shkaqet natyrore që nxisin vërshime janë: shiu intenziv afatgjatë, stuhitë dhe moti i keq, shkrija e borës dhe akullit papritmas, lëshimi papritmas i ujit apo ndikimi i akullit, rrënimet, thatësitat. Shkaqet për përmbytje të cilat i nxit njeriu janë: mosekzistimi i sistemeve për ujitje dhe kanalizimi i ujit, hudhja e mbeturinave në shtartin e lumenjve dhe kanalet e lëna mbas dore, shkatërrimi i pyjeve, përdorimi pa kontrollë i tokës, mbulesat prej çimento dhe asfalti në mjediset urbane.

Dy llojet kryesore e vërshimeve janë përmbytjet si rezultat i shkrires dhe përmbytjet nga shiu. Në kuadër të këtyre dy llojeve, llojet kryesore të përmbytjeve janë:

- **Vërshimi nga lumi** është ndodhi natyrore ku në lum hyn më shumë ujë se sa zakonisht.
- **Vërshimet nga rrjedhja e ujit nga malet** janë ujëra të cilat rrjedhin prej maleve kah deti dhe grumbullohen në vende të rrafshhta dhe krijojnë vërshime.
- **Vërshime bregore** janë vërshime të shkaktuara nga uji i detit që e tejkalon nivelin normal të baticës. Kjo mund të shkaktojë dukuri të erës të prolonguar dhe të fortë, mot të keq dhe plima astronomike apo cunami që gjenerohen nga tërmetet.
- **Vërshimet e ciklonit** janë nxitur nga valët e detit nga batica apo uragane nga cikloni.
- **Vërshimet nga plasja** paraqiten si rezultat i plasjes së papritur të pendave apo gajzerëve.

- **Vërshimet urbane** janë shkaktuar nga mos lëshimi i ujit të mbulesës sipërfaqësore (si për shembull: beton dhe asfalt), që e rrit rrjedhjen 2 deri në 6 herë më shumë se sa tereni normal. Rrugët urbane bëhen lumenj dhe bodrumet mbushen me ujë.

Varësisht nga madhësia dhe fuqia, vërshimet mund të rrotullojnë shtylla dhe automjete, të shkulin drunj, të shkatërrojnë ndërtesa dhe ura, të shtyjnë shtylla elektrike, ti përmbysin rrugët dhe t'i mbushin bodrumet. Uji nga përmbytjet mund të hypë në lartësi deri në disa kate gjegjësisht prej 3 deri në 6 metra, dhe mund të shkatërrojë rrëshqitjen e rrënojave dhe hedhurinave që mund të shkaktojnë pasoja me vdekje. Në pjesët bregore, përmbytja mund të lëvizë me shpejtësi prej 10 deri në 15 km në orë dhe të përhapet aq sa lejon tereni.

Vërshimet rezultojnë me vdekje, lëndime, dëme të pasurisë dhe infrastrukturës, vëllim të erozionit, mungesë të ushqimit, kontaminim të ujit për pije dhe lënia pas e baltës, rërës etj. Vërshimi mund të sjellë deri në humbjen e strehimoreve dhe pasurisë dhe ta shkatërrojë infrastrukurën e jetës dhe të shkatërrojë bashkësi.

<b>VLERËSIM DHE PLANIFIKIM</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Njihuni me rreziqet nga përmbytja në rajonin tuaj.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Njihuni me terrenin lokal, resurset e ujit, rrethanat kohore me qëllim që më mirë të njiheni me rreziqet.</li> <li>• Nëse janë hartuar rrafshet që janë të nënshtruara në vërshime, shihni se a gjendeni në atë rrafshinë dhe shihni se si mund të ngritet pasuria dhe objekti juaj në pajtueshmëri me nivelin e paraparë të përmbytjes.</li> <li>• Merrni parasysh faktorët e rrezikshëm siç janë afërsia e lumenjve, kanalet dhe brigjet, kanalet e papastruara dhe infrastruktura urbane.</li> <li>• Njihuni me përvojat historike dhe ndikimin potencial të ndryshimeve klimatike të rajonit tuaj.</li> <li>• Drejtohuni në pushtetet lokale si dhe tek fqinjët që të informoheni se a është rajoni juaj i nënshtruar në vërshime dhe në cilën mënyrë duhet të veproni që ta tejkaloni rreikun.</li> <li>• Mbani komunikime me fqinjët që janë të locuar mbi dhe nën objektin tuaj.</li> <li>• Njihuni me aktivitetet industriale të cilat mund të shkaktojnë lirim të materieve të rrezikshme dhe të paraqesin rrezik nga kontaminimi gjatë vërshimit.</li> </ul>
Ndani gjërat me vlerë dhe materialet e rrezikshme mbi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruani dokumentet e rëndësishme, pajisjet, ushqimin dhe gjëra tjera me vlerë mbi nivelin potencial të</li> </ul>

nivelin e mundshëm të vërshimit	<p>përmbytjes dhe përdorni kontenjerë rrezistent ndaj ujit kur ka mundësi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruani materiale kimike mbi nivelin e paraparë të përmbytjes.</li> </ul>
Mendoni për shpërngulje apo lehtësim dhe adaptim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse jetoni në vend të nënshtruar në vërshime shpeshta apo serioze, menohuni për shpërngulje apo ndërtim të objekteve të ngritura për ndarje apo për përdorimin e strehimoreve lëndruese.</li> </ul>
Planifikoni mbrojtjen e jetës suaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informohuni për masa kujdesi për evakuimin e bagëtisë dhe kafshëve tuaja.</li> </ul>
Informohuni për rrugicat për evakuim në rast të vërshimit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Njihuni me rrugicat për evakuim, dhe përdorimin e transportit të kapshëm, si dhe rrugicat më të sigurta për evakuim pa mjet transportues.</li> </ul>
<b>LEHTËSIM TË RREZIQEVE: fizike dhe ekologjike</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Zgjedhni vend të sigurt për ndërtimin e objektit tuaj.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mos ndërtoni apo mos jetoni në 200 metra nga pika e baticës.</li> <li>• Mos ndërtoni apo mos jetoni në bregun e lumenjve, në afërsi të lëndinave apo rrafshëve që janë të nënshtruara në vërshime, vetëm nëse nuk e ngritni dhe përforconi bazën e shtëpisë tuaj.</li> </ul>
Ndërtoni dhe mirëmbani shtëpinë duke pasur parasysh mundësi nga përmbytjet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse jetoni në rrafsh të nënshtruar nga përmbytjet, ndërtoni bazë adekuate dhe ngriteni shtëpinë më lartë.</li> <li>• Ndërtoni bunare dhe toaleta në vend të sigurt, në vend që nuk ka rrezik nga përmbytjet.</li> <li>• Nëse nuk ju kanë këshilluar se gjendja juaj është specifike, instaloni ventila kthyesë që ta ndaloni vërshimin e ujit që do të vjen nga kanali.</li> <li>• Kur të renovoni apo ndryshoni në objekt, keni kujdes që të jetë rrezistent në vërshime. Zgjidhni material për ndërtim që janë rrezistent ndaj ujit në pjesë të cilat zakonisht kanë lagështi, dhe ngritni ndërprerësit elektrik në lartësi prej 1.2 metra nga toka dhe të gjitha pajisjet elektrike të jenë të ngritura, ndërsa muret të jenë me zbrazëtira të cilat do të mund ta përcjellin lagështinë.</li> </ul>
Mirëmbani kanalet e ujit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse e ndryshoni rrjedhjen natyrore të lumit apo përroit, kujdesuni që të mos e zvogëloni kapacitetin e rrjedhjes së ujit.</li> <li>• Kanalet rrjedhëse dhe kanalizimi le të jenë të pastruara nga bërllogu dhe mbeturinat.</li> </ul>



Kafshët vendosni në objekt të ngritur lartë nga sipërfaqja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nëse keni bagëti apo kafshë të mëdha që nuk mund të transportohen, ndërtoni bazë të ngritur, me vend të kapshëm që të mund të zhvendosen kafshët në nivel të lartë në rast të vërshimeve.</li> </ul>
Ndërtoni barikada që do ta ndalin ujin nga vërshimet që të hyjë në objekte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ndërtoni penda apo mure për mbrojtje nga vërshimet në pajtueshmëri me rregulloren lokale për ndërtim, që të parandaloni uji gjatë vërshimit të mos hyjë në objektin tuaj.</li> <li>Identifikoni metodat më të mira që të ndaloni uji të mos hyjë në shtëpinë tuaj, varësisht nga lloji i konstruktit dhe lokacionit të tij. Nëse ka mundësi, bëni barikada para dyerve dhe ventilë që do ta mbajnë ujin në distancë.</li> <li>Kujdesuni që të keni mjaft ushqim dhe kohë deri ta zgjedhni problemin tuaj. Shembuj për krijimin e barikadave kohore janë: thasë me rërë, shtiza për larje, mbulesa të përforcuara plastike për kanalizimin e ujit larg objektit tuaj.</li> <li>Nëse planifikoni të luftoni me vërshimet me barikada, sëpari vendosni kur do të ndaloni me orvatjet dhe do të vendosni të largoheni nga objekti si rezultat i kërcënimit për jetën tuaj. Informohuni se si të ikni nga pjesa e vërshuar nëse ajo pjesë veç se është vërshuar.</li> </ul>

#### **PËRGATITJE PËR VEPRIM: mësim i aftësive**

<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Trajtoni rrugicat për evakuim	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kujdesuni që anëtarët e familjes të dijnë se ku duhet të evakuohen, kah cila kahje të drejtohen dhe ku të takoheni nëse ka nevojë ta lëshoni objektin.</li> </ul>
Informohuni: përcilleni kohën, dëgjoni radio dhe përcjellni udhëzimet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Përcilleni me vëmendje gjendjen kohore. Nëse ka paralajmërim, kjo do të thotë se vërshimi tani po ndodhë në pjesën tuaj apo së shpejti do të ndodhë.</li> <li>Nëse ju kanë këshilluar të evakuoheni, apo nëse mendoni se jeni në rrezik, evakuohuni menjëherë.</li> <li>Nëse ju kanë këshilluar, apo nëse keni kohë para evakuimit çkyçeni rrymën, ujin dhe gazin.</li> </ul>
Ruani material për mbrojtjen e shtëpisë suaj.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nëse jetoni në pjesë të nënshtruar në vërshime, ruani mallëra emergjente rezervë për të mbrojtur shtëpinë tuaj.</li> </ul>
Ruani materiale për mbrojtjen e njerëzve nga mbytjan si dhe mjete lëndruese për transport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bleni apo bëni mjete për lundrim për secilin anëtar të familjes.</li> <li>Bleni shkallë dhe litar që të hipni në kulm. Bleni anije që fryhet apo bëni grup të improvizuar të mjeteve në fryrje në formë të platformës (për shembull me shishe plastike për ujë të lidhura).</li> </ul>

Futni brenda kafshët dhe bagëtinë brenda në objekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keni kontrollë të drejtpërdrejtë tek kafshët tuaja dhe merrni me vete nëse evakuoheni.</li> </ul>
Kur të dëgjoni paralajmërim për vërshim ndani sasi plotësuese të ujit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mbushni shishet plastike me ujë të pastërt për pije</li> <li>• Mbushni lavamanat me ujë që do t'ju shërbejë për pastrim dhe nevoja sanitare.</li> </ul>
Gjatë sezonit të shiut dhe vërshimeve , rezervoari me karburant gjithmonë le të jetë i plotë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse keni automjet, rezervoari duhet të jetë i plotë në rast nevojë për evakuim.</li> </ul>
Gjatë vërshimeve kthehuni prapa që të mos mbyteni. Rrini mënjane nga vërshimi dhe evakuohuni vertikalisht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asnjëherë mos u mundoni të hecni në këmbë, të notoni apo të vozitni nëpër ujë. Nëse hasni ujë që rrjedh mbi nyjet e këmbëve tuaja, ndaloni, kthehuni prapa dhe shkoni në drejtim të kundërt. Uji i cili rrjedh shpejtë po edhe nëse është 15 cm i thellë, mundet ta shtyjë njeriun në ujë.</li> <li>• Mos pritni ta tejkaloni shpejtësinë e vërshimit për shkak se kjo mund të lëvizë me mbi 20 km në orë.</li> <li>• Nëse nuk jeni evakuuar nga pjesa, atëherë evakuohuni në mënyrë vertikale, gjegjësisht shkoni më lartë apo në katet më të larta të objektit.</li> </ul>
Gjatë vërshimit nëse jeni me automjet, shmanguni nga situatat e pasigurta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asnjëherë mos u mundoni të kaloni nëpër ujë që rrjedh apo ujë i cili mbulon rrugët apo urat.</li> <li>• Mos u mundoni të vozitni nëpër barikada: ato janë vendosur për sigurinë tuaj. Kthehuni prapa dhe gjeni rrugë tjetër.</li> <li>• Qëndroni mënjane nga nënkalimet, për shkak se gjithmonë uji aty është më i thellë. Nënkalimet mund të mbushen prej 1.5 metra deri në 2 metra me ujë.</li> <li>• Uji i qetë mund të jetë rrymë nëntokësore apo shtylla të rrëzuara.</li> <li>• Mos udhëtoni natën. Lëvizni kah vendet më të larta, më larg lumenjve, burimeve dhe kanaleve derdhëse.</li> <li>• Bile edhe 20 cm ujë mund të shkaktojë që të humbni kontrollin ndaj automjetit tuaj ndërsa 50 cm ujë është në gjendje të bartë çfarëdo automjeti bile edhe kamionë.</li> <li>• Nëse lagen, kontrolloni frenat në rrugë të pastër me shpejtësi të vogël. Nëse frenat nuk frenojnë siç duhet, thani me atë me çka lehtë do të shtypni frenin duke vozitur me shpejtësinë e njëjtë.</li> <li>• Nëse automjeti juaj ngecë në ujë, dilni menjëherë nga vetura në vend të lartë. Restartimi i motorit mund të shkaktojë dëm që nuk mund të rregullohet. Nëse automjeti juaj fundoset, hapeni dritaren dhe ikni.</li> </ul>

<p>Pas përmbyttjes kujdesuni që t'i pastroni pasojat nga vërshimi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qëndroni larg pjesëve të cilat janë nën nivel. Mos pini, mos luani apo mos notoni në ujë nga vërshimet.</li> <li>• Keni kujdes nga gjarpërinjtë helmues – posaçërisht përkaj drunjve dhe kaçubave. Përdorni shkop që t'i kontrolloni rrënojat.</li> <li>• Mos prekni rrjete elektrike të cilat janë të lagura apo ujë që është në kontakt me telat elektrik.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomponi ngadalë bodrumet e përmbytura (nga një të tretën e ujit në ditë) që t'i shmangeni mureve të mos bien si rezultat i tokës së lagur që shtyp në muret e jashtme.</li> </ul>
<p>Pas përmbyttjes filloni me pastrimin dhe tharjen e shtëpisë tuaj kur të ndalet shiu dhe kur të tërhiqet uji</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tharja mund të zgjasë me javë ndërsa rimëkëmbja e përgjithshme nga vërshimi mund të zgjasë me muaj. Kontaminimi toksik dhe kontaminimi nga kanalizimi janë të vështira për pastrim.</li> <li>• Gjithçka që është e lagur nxjerreni jashtë (nëse rrethanat kohore e lejojnë atë).</li> <li>• Nxjerreni ujin nën shtëpi.</li> <li>• Dritaret dhe dyert le të jenë të hapura në ditët e thata. Në ditë me shi, leni dritaret pak të hapura.</li> <li>• Kyçeni nxemjen nëse ka mundësi.</li> <li>• Lani dhe dezinfektoni secilën pjesë të shtëpisë që ka qenë e vërshuar. Filloni prej pjesës më të ulët kah pjesa më e lartë. Punoni në kushte të ajrosura me 2 kova – një për mjete për pastrim dhe një me ujë për shpërlarje. Shpesh ndroeni ujin për shpërlarje. Përsëritni të njëjtën në periudhë prej 8 deri në 24 orë që t'i shkatërroni bakteriet dhe ta ulni eromën.</li> <li>• Largoeni mykun.</li> </ul>
<p>Pas vërshimeve ndërmerrni masa sanitare të kujdesit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servisoni sistemet sanitare sa më shpejtë që mundet.</li> <li>• Kontrolloni pusët me ujë për pije që të shihni se a është uji i kontaminuar para përdorimit të tij.</li> <li>• Përdorni pajisje mbrojtëse për të gjithë detyrat (çizme të thella, pantollona të gjata, dorëza të gjata, mjete për mbrojtjen e syve dhe dorëza).</li> <li>• Lani duart para se të hani, pini apo pini cigare.</li> <li>• Përdorni mjete për dezinfektim kur të pastroni.</li> <li>• Dezinfektoni çfarëdo prerje dhe mbronni me fasha kundër ujit.</li> </ul> <p>Fëmijët ruani më larg kur të pastroni. Groponi materiale mbeturinash të njerëzve.</p>
	<p>Ndiqu këto udhëzime për pastrimin e gjërave specifike:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Letër dhe fotografi:</b></li> </ul>

<p>Pas vërshimit pastroni terenin me kujdes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Për mbrojtjen e letrës, lageni dhe ngrijeni apo lereni në kopntenjer të mbyllur me kristale apo letrat të futura mes letrës me dyllë dhe të mbyllura në najllon. Ngrirja e ndërpreu dëmin, ndërsa letra mund të shkrihet dhe thahet më vonë.</li> <li>- Futni fotografitë e lagura apo të ngrira në ujë të pastërt të ftohtë dhe ndani. Mos i leni nën ujë që rrjedh dhe mos i fshini. Largoni papastërtinë ngadalë në vaskë.</li> <li>- Fotokopjoni dokumentet sa më shpejtë që mundet.</li> <li>- Sapo të shkepen pjesët mundohuni t'i thani me fen. Mos provoni me forcë t'i ndani – thani deri sa nuk ndahen vet lehtë.</li> <li>- Kërkoni ndihmë profesionale për libra të rralla, fotografi dhe koleksione të triskave postare.</li> <li>• <b>Disqe të kompjutorëve:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shpërlani disqet, futni në najllon dhe futni në frigorifer deri sa të keni mundësi të siguronit ndihmë profesionale.</li> </ul> </li> <li>• <b>Rroba dhe thurrje</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shkudeni baltën dhe lani në lavatriqe me ujë të nxehtë dhe mjete për dezinfeksion.</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilje dhe pajisje elektrike:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nëse pajisjet elektrike janë të lagura, çkyçeni rrymën tek siguresa kryesore. Çkyçni aparatet nga rryma dhe leni të thahen. Kujdesuni që rrymën dhe pajisjet t'i kontrollojë person profesional para se t'i kyçni përsëri në rrymë dhe t'i përdorni.</li> <li>- Pajisjet elektrike pastroni me ujë të pastërt për pije.</li> <li>- Kontrolloni se a punon kanalizimi para se t'i përdorni toaletet. Hudhni të gjithë ushqimin që ka qenë në kontakt me ujin e vërshuar.</li> <li>- Hudhni ndihmesat e plastikës që përdoren në kuzhinë</li> <li>- Pastroni dhe dezinfektoni frigoriferët dhe pajisjet tjera me ujë të pastërt për pije dhe me mjete për dezinfektim.</li> <li>- Përdorni ujë të nxehtë për larjen e tiganëve, tenxhereve, enëve dhe pajisjeve për kuzhinë. Dezinfektoni dhe thani.</li> <li>- Pjesët e pasme të mobiljeve largoni nga muri që të mundësoni qarkullimin e ajrit.</li> <li>- Mos i hapni me forcë fjokat dhe dyert prej druri: leni njëherë të thahen.</li> </ul> </li> </ul>
--	---

## POROSI KYÇE PËR PANDEMI

Duam t'ju informojmë se porositë elementare janë pjesë e Porosive kyçe për planifikimin e përgatitshmërisë gjatë katastrofave gjatë çfarëdo rreziku. Gjithashtu ekzistojnë porosi të posaçme për tërmete, vërshime, pandemi, ciklone tropikale dhe zjarre në pyje.

Pandemia është epidemi e sëmundjes infektuese që përhapet nëpërmjet popullatës në rajon të madh, më shumë kontinente apo në të gjithë botën. Pandemitë shkaktohen nga sëmundje të cilat mund të infektojnë njerëz dhe ato përhapen shumë shpejtë dhe lehtë. Pandemitë bëhen katastrofa kur ka numër të madh të rasteve vdekjeprurëse, dhe persona të sëmurë.

Pandemitë shkaktohen nga rreziqet e kontaminimit. Shembull për këtë janë:

- Që barten nëpërmjet ajrit (grip, tifuz, tuberkulozë, fruthi, sindrom i rëndë akut respirator (SARS));
- Që barten nëpërmjet lëngjeve trupore (polio apo HIV);
- Që barten nëpërmjet ujit (kolera, esherihija koli, dizentrierija);
- Që barten nëpërmjet ushqimit (si për shembull sallmonella, esherihija koli, listeria, hepatiti);
- Që barten nëpërmjet tokës (si për shembull antraks)
- Që barten nëpërmjet vektorëve (të bartura nga kafshët tek njerëzit (si për shembull X5H1 avian influenza, malarja, denga apo letospira).

Në të kaluarën, kishte pandemi nga kolera, fruthi, lepra, rubeolla, polio dhe ethet e verdha. Pandemitë mund të ndalohen nëpërmjet llojeve të ndryshme të masave, si për shembull:

- Praktikimi i higjienës dhe sanitacionit të mirë;
- Qasje në ujë të pastërt
- Larja e duarve
- Vaksinimi
- Përcjellje proaktive e sëmundjeve
- Kontrollimi i bartësve (vektorë).

Virusi HIV i cili shkakton SIDA është momentale në formën pandemike. Deri në vitin 2009 nga SIDA kanë vdekur pothuajse 30 milion njerëz, dhe sëmundja vazhdon të mbysë rreth 2 milion njerëz në vit. (UNAIDS, Të dhëna globale, 2010). Ekziston frikë nga pandemi të mundshme në të ardhmen nga ethet

virusale, super bakterja rezistuese në antibiotikë si për shembull MPCA, dhe infeksione siç janë SARS dhe X5H1 influenza avian.

<b>VLERËSIM DHE PLANIFIKIM</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Mbroni burimet e ujit të pastërt	
Vaksinoni fëmijët nga sëmundjet vdekjeprurëse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evidentoni kartona për vaksinim për foshnje dhe fëmijë.</li> <li>• Vaksinoni fëmijët me rregull.</li> <li>• Merrni pjesë në fushatat për vaksinim.</li> <li>• Vaksinohuni për mbrojtje nga polio, difteria dhe rubeola.</li> <li>• Gjilpërat për vaksinim janë për një përdorim.</li> </ul>
Identifikoni kërcënimet pandemitë nga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kujdesuni për familjen tuaj si dhe për fqinjët dhe bashkësinë.</li> </ul>
<b>LEHTËSIM TË RREZIQEVE: fizike dhe ekologjike</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Përdorni burime të pastërta dhe të mbrojtura të ujit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Përdorni resurset e ujit me kujdes dhe kujdesuni për ata.</li> <li>• Faktorët e rrezikshëm janë: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burime të pambrojtura të ujit</li> <li>- Gropa septike dhe toalete polake që rrjedhin</li> <li>- Ujë sipërfaqësor i kontaminuar që hyn në puse dhe burime.</li> <li>- Përdorimi i burimeve të njëjta të ujit nga ana e kafshëve dhe njerëzve</li> <li>- Gjëra që bien në puse.</li> </ul> </li> </ul>
Kujdesuni që uji të jetë i pastërt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mbroeni ujin nga kontaminimi.</li> <li>• Përdorni enë të pastërta dhe kntenjerë të mbyllur për transportim dhe ruajtje të ujit.</li> <li>• Ruani ujin të pastërt gjatë grumbullimit, transportit dhe renditjes.</li> <li>• Merrni ujin nga enët për renditje me kulluese të pastërta apo lugë të mëdha me qëllim që të mos e kontaminoni ujin me duar, gota apo gjëra tjera.</li> <li>• Largoeni ujin që ka qëndruar që të mos tërheqë insekte dhe të mos kontaminohet.</li> </ul>

Pastroeni ujin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mësoni dhe ushtroni metoda të sigurta për pastrimin e ujit për amvisërinë tuaj</li> </ul>
Lani duart mirë me sapun	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mësoni se si me të drejtë lahen duart mirë me ujë të pastërt dhe sapun.</li> <li>Gjithmonë lani duart pas përdorimit të nevojtores, para dhe pasi të prekni ushqimin dhe të hani.</li> </ul>
Me kujdes largoni nevojat fiziologjike të njeriut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mbeturinat largoni me kujdes që të mbrohet mirëqenia e njerëzve, kafshëve dhe ambientit jetësor.</li> <li>Përdorni nevojtoare polake në vend se të kryeni nevojë në vend të hapur që të parandaloni përhapjen e sëmundjeve të rrezikshme.</li> <li>Nëse nuk ka nevojtoare polake, nevoja të kryhet larg shtëpive, burimeve të ujit dhe vendeve ku luajnë fëmijët. Fecesi të gropohet menjëherë apo të mbulohet me dhe, rërë apo hi.</li> <li>Gropat septike dhe birat për nevojtoare polake duhet të jenë anash burimeve të ujit (të jenë të ngritura aty ku niveli i ujit është i cekët) dhe ato vazhdimisht duhet të pastrohen.</li> <li>Kujdesuni që birat septike të pastrohen rregullisht nga ana e personave të trajnuar me pajisje mekanike dhe mbrojtëse, në vend se atë ta bëjnë me dorë.</li> </ul>
Keni kujdes në kushtet sanitare	<ul style="list-style-type: none"> <li>Largoni të gjitha mbeturinat që tërheqin miza dhe insekte.</li> <li>Mbeturinat hudhni me kujdes dhe në mënyrë adekuate që të mos kontaminohet uji apo toka.</li> </ul>
Ruani ushqimin të pastërt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruani ushqimin të pastërt që të jetë i sigurt për konsumim.</li> </ul>
<b>PËR SËMUNDJE TË CILAT BARTEN NËPËRMJET AJRIT</b>	
Lani duart mirë me sapun	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lani duart mirë me ujë të pastërt dhe me sapun.</li> <li>Kjo është shumë me rëndësi që ta bëni para dhe pas kontaktit me personin e sëmurë.</li> </ul>
Mbuloeni gojën	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gjithmonë mbuloeni gojën kur të kolliteni apo teshtitni. Kollituni në bërryl apo në faculetë apo faculetë prej letre</li> <li>Mos të kolliteni apo teshtitni në ajër. Nëse teshtitni apo kolliteni në duar, menjëherë lani me sapun dhe ujë.</li> </ul>
Rrini në distancë	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kur janë prezente sëmundje ngjithëse, rrini në distancë të sigurt dhe nëse ka mundësi ikni prej vendit ku ka shumë njerëz. Kur të bisedoni me njerëz rrini në largësi prej 1-2 metra. Mos u përshëndetni dhe mos i puthni njerëzit gjatë përshëndetjes.</li> </ul>
Largoni mbeturinat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Me kujdes largoni mbeturinat</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hudhni maskat e përdorura me atë që do t'i futni në najllon dhe mbyllni, para se t'i djegni apo t'i mbuloni me dhe.</li> </ul>
Ajrosni hapësirat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hapni dritare që të ajrosni me qëllim që të dalin bakterjet të cilat barten nëpërmjet ajrit.</li> </ul>
Ndani të sëmurit dhe kujdesuni për ata	<ul style="list-style-type: none"> <li>Me qëllim që ta kufizoni përhapjen e sëmundjes në familje: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ndani anëtarët e sëmurë të familjes në një dhomë apo në pjesë të shtëpisë, apo nxjerrni jashtë nëse koha lejon.</li> <li>Vetëm një person le të kujdeset për të sëmurët – mundësisht të jetë anëtar i familjes i cili nuk është i shfaqur në rrezik të madh. Personi duhet t'i përcjellë masat e sigurisë – për shembull, të përdorë maskë për fytyrë kur është në largësi më pak se 1 metër nga personi i sëmurë. Të mbajë rroba mbrojtëse kur është në hapësirë dhe di nxjerrë kur del jashtë hapësirës. T'i lajë duart pas kujdesit që i është dhënë.</li> <li>Anëtarët tjerë të familjes duhet ta përcjellin gjendjen të mos kenë temperaturë apo kollitje. Kujdesuni për fëmijët e vegjël, gratë shtatzëna dhe njerëzit me sëmundje tjera të marrin kudes adekuat shëndetësor në rast se sëmuren.</li> </ul> </li> </ul>
<b>PËR SËMUNDJE TË CILAT BARTEN NËPËRMJET LËNGJEVE TRUPORE</b>	
Lani duart mirë me sapun	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lani duart mirë me ujë të pastërt dhe me sapun</li> <li>Kjo është shumë me rëndësi ta bëni para dhe pas kontaktit me personin e sëmurë.</li> </ul>
Praktikoni seks të sigurtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mos bëni marrëdhënie seksuale pa mbrojtje, përdorni prezervativë</li> <li>Mos futni lëngje trupore nga persona tjerë në gojë.</li> </ul>
<b>PËR SËMUNDJE TË CILAT BARTEN NËPËRMJET VEKTORËVE</b>	
Keni kujdesë gjatë procedurës me kafshë dhe therrjen e kafshëve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asnjëherë mos i prekni kafshët e sëmura apo të vdekura pa mbrojtje adekuate.</li> </ul>
Fleni nën rrjete për mbrojtje nga mushkonjat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fleni nën rrjete për mbrojtje nga mushkonjat me qëllim që të ulet mundësia që mushkonjat të bartin malarien.</li> </ul>
<b>PËRGATITJE PËR VEPRIM: mësimi i aftësive</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Përdorni pajisje për mbrojtje personale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pajisja për mbrojtje personale është: <ul style="list-style-type: none"> <li>maska</li> <li>syza mbrojtëse</li> <li>dorëza</li> </ul> </li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- përparëse</li> <li>- sapun apo mjet për dezinfektim me bazë alkoolike, për larjen e duarve.</li> </ul>
Kujdesuni për vete	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vazhdimisht mbani higjienë personale për vete</li> <li>• Kujdesuni për imunitetin me dietë të mirë, ushtrime me rregull dhe pushim adekuat</li> <li>• Uleni stresin dhe mos pini duhan</li> <li>• Mbani maskë adekuate kur të jeni në afërsi me personin e sëmurë apo mund të jetë ngjitëse</li> <li>• Nëse keni simptoma të infektimit, rrini në shtëpi.</li> </ul>
Ballafaqohuni me ethet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ftofeni trupin dhe pini shumë lëngje</li> </ul>
Përgatitni tretje orale për trajtimin e dehidrimit dhe diuresë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Përzierja për tretje orale është: 1 litër, ujë, 8 lugë sheqer, dhe 5 lugë kripë.</li> </ul>
Gjdhënie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jepuni gji foshnjeve në vend se t'i ushqeni me shishe, që t'ju siguron ushqim të pakontaminuar.</li> </ul>
Përdorni nevojtoare polake	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Përdorni nevojtoare adekuate dhe të pastërta për ndalimin e sëmundjeve dhe infektiveve.</li> </ul>
Lajuni rregullisht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajuni shpesh, me ujë të pastërt e sapun apo rërë të pastërt.</li> </ul>
Ndani dituritë me të tjerët	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mësoni të tjerët se si të kujdesen për vete dhe si ta mirëmbajnë higjienën. Kjo do të ndihmojë që të parandalohet përhapja e sëmundjeve dhe epidemive.</li> </ul>
Siguroni kujdes shëndetësor për personat të cilët nuk mund të shërohen në shtëpi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse dikush ka nevojë për kujdes mjekësor, shkoni në klinikën apo spitalin më të afërt që të kërkoni ndihmë.</li> </ul>
Ndani rezerva për situata emergjente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shihni me cilat tre nivele të sigurisë apo pasigurisë të ushqimit mund të ballafaqoheni: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizimi i pavarur i të hyrave dhe mjeteve tjera për jetë dhe qasje e mjaftueshme në sasinë e duhur të ushqimit.</li> <li>- Të hyra të mjaftueshme dhe mjete tjera për jetesë por qasje të mjaftueshme në sasinë e duhur të ushqimit si rezultat i situatave në treg.</li> <li>- Ushqim i pasigurt dhe mbijetesë pa ekzistimin e të hyrave të rregullta dhe mos qajsa në ushqim. Ky është niveli më i mjerueshëm.</li> </ul> </li> </ul>

## POROSI KYÇË PËR CIKLONE TROPIKALE

Dëshirojmë t'ju informojmë se porositë elementare janë pjesë e Porosive kyçe për planifikimin e përgatitjes gjatë katastrofave gjatë cilit do rrezik. Ekzistojnë porosi të posaçme për tërmete, vërshime, pandemi, ciklone tropikale dhe zjarre në pyje.

Ciklonet tropikale janë stuhi të fuqishme relativisht të ngadalshme me erëra të shpejta rrotulluese së paku prej 120 – 320 km në orë. Ato kanë “sy”: pjesë e qetë në qendër. Fuqia maksimale është në afërsainë e “murit” apo sipërfaqes së jashtme të syrit.

Këto stuhi në termet në vijim:

- Ciklone kur paraqiten në ujërat e Azisë juglindore dhe Oqeanit indian;
- Tajfune kur paraqiten në Azinë lindore dhe në ujrat e Pacifikur;
- Uragane kur paraqiten në Oqeanin atlantik, Meksikë apo Detit karpik.

Secili lloj është karakteristik për sezonë të caktuar në vit i cili mund të zgjasë diku edhe deri në shtatë muaj. Rreziqet më të mëdhaja që paraqiten gjatë cikloneve tropikale janë: erërat e forta, të cilat mund të dëmtojnë apo seriozisht t'i dobësojnë strukturat, të shkatërrojnë kulme, dhe të shkulin drunj e shtylla; të rreshura shiu, nivel i rritur i ujit me erë të fuqishme, valë të mundshme dhe destruktive në limane dhe stuhi deti, që mund të shkaktojnë vërshime në bregdet por edhe vërshime në brendësi.

Rezultatet mund të jenë rast vdekjeje (kryesisht si rezultat i vërshimeve, por gjithashtu edhe nga goditja e rrymës apo rrënimi i ndërtesave dhe nga rënia e rrëtimeve), objekt i shkatërruar dhe infrastrukturë, erozion serioz, kulloza të shkatërruara dhe vegjetacion, jostabilitet i tokës, balta, rëra, mungesë e ushqimit dhe kontaminimi i ujit për pije.

Këto efekte mund të sjellin deri në humbjen e kulmit mbi kokë dhe pasurisë, prishje e sistemit transportues dhe infrastruktura kyçe dhe shkatërrimi i bashkësive.

Porositë kyçe për vërshime shihni njëjtë.

VLERËSIM DHE PLANIFIKIM	
POROSI KYÇE	VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST
Njihuni me rreziqet në pjesën tuaj lidhur me ciklone, uragane apo tajfune	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Njihuni me rreziqet dhe ndikimet potenciale nga stuhitë e forta tropikale që mund ta godasin lokacionin tuaj (posaçërisht erërat, stuhitë dhe vërshimet).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse ka nevojë për evakuim, punoni me rrjetin tuaj në vërtetimin e mundësive të ndryshme për transport.</li> </ul>

Bëni plan për evakuim: gjeni lokacionin se ku ka strehimore, rrugë për evakuim dhe mënyra e transportit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nëse nuk jeni të njoftuar me mundësitë e ndryshme, pyeteni menxherin për menaxhim me kriza në rrethin tuaj t'ju njoftojë me planet për transportin e njerëzve me automjete private, posaçërisht për personat të cilët kanë nevojë.</li> <li>Kujdesuni që të gjithë në familje të dijnë se ku duhet të shkojnë nëse duhet ta lëshojnë vendin.</li> </ul>
Punoni me bashkësinë tuaj për të identifikuar strehimore lokale nga ciklonet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Punoni me bashkësinë tuaj për të identifikuar lokacione të sigurt për strehimore gjatë cikloneve për të gjithë njerëzit të cilët kanë nevojë.</li> <li>Keni kujdes që secili anëtar i familjes të jetë i njoftuar me lokacionin dhe rrugën për në strehimoren e caktuar.</li> </ul>
Punoni me bashkësinë tuaj për pozicionim strategjik të ujit dhe ushqimit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Në mënyrë strategjike poziciononi ujin për pije, ushqimin, pajisjet për gatim dhe batanijet. Kjo mund t'ju shpëtojë jetën.</li> <li>Bashkëpunoni me punëdhënësit, liderët në shkollë dhe bashkësinë dhe organizata tjera për pozicionimin dhe vendosjen e ujit dhe ushqimit në vende të sigurt.</li> </ul>
Vendosni gjërat e vlefshme në vende më të larta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruani dokumentet e rëndësishme në najllona kundër ujit, dhe pajisjet me gjërat e vlefshme vendosni në vend që është më lartë se niveli potencial i vërshimit. Ruani kopje të dokumenteve kryesore në vend tjetër, jashtë vendit.</li> </ul>

### LEHTËSIM TË RREZIQEVE: fizike dhe ekologjike

POROSI KYÇE	VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST
Kur e ndërtoni shtëpinë keni parasysh se mund të ndodhin stuhi tropikale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instaloni kapakë të dritareve dhe dyerve kur ka mundësi për mbrojtje nga rrënojat që bien.</li> <li>Keni kujdes me kulmet që të jenë mirë të përforuara.</li> <li>Kur ka mundësi, termot, radiatorat dhe panelët elektrik poziciononi në nivel të lartë.</li> <li>Instaloni ventilë kthyese që të ndaloni ujin nga vërshimi t'ju t'ju hyjë mëpërmjet gypit të kanalizimit.</li> <li>Shihni se a do të ndërtoni shumë të sigurt, për siguri gjatë tornadove.</li> </ul>
Në bazë vjetore kontrolloeni dhe riaproni kulmin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrolloeni kulmin në fillim të sezonit të stuhive dhe riparoni, si për shembull: riparim të tjegullave që lëvizin. Kulmi shpesh herë është pjesa më e dobët e shtëpisë.</li> <li>Tek objektet e ndërtuara nga druri, lidheni kulmin për pjesën kryesore të shtëpisë dhe ndërtoni siguresa uragani për përforcimin e kulmit.</li> <li>Tek kulmet e lehta vendosni thasë me rërë në kulm që të rritet stabiliteti.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastroni ollukët dhe nëse janë të liruara përforconi.</li> </ul>
Drunjtë dhe shkurret gjithmonë duhet të jenë të shkurtuara mirë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kur është e patjetërsueshme pastroni shkurret dhe drunjtë e vegjël të cilat mund të bien mbi shtëpi. Preni drunjtë e vjetër, degët e dëmtuara dhe drunjtë për zbukurim që nuk mund të përballojnë erën e fortë (në disa raste me prerjen e disa per degëve era fryn nëpër drunj e mëdhenj në vend se t'i shtyejë).</li> </ul>
<b>PËRGATITJE PËR VEPRIM: mësimi i aftësive</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Ushtroni rrugicat për evakuim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kujdesuni që anëtarët e familjes të jenë të informuar se ku të evakuohen, nëpër cilën rrugë të shkojnë dhe ku të takohen nëse papritmas duhet të shkojnë.</li> </ul>
Informohuni:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me vëmendje përcjelleni situatën e motit.</li> <li>• Nëse ju kanë këshilluar se duhet të evakuoheni, apo nëse mendoni se jeni në rrezik, evakuohuni menjëherë më largë drejtimit të lëvizjes së stuhisë.</li> <li>• Bëni dallimin mes masës për zgjim dhe paralajmërim të hershëm: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masa për zgjim do të thotë se ka kërcënim nga cikloni, uragani apo tajfuni në afat prej 36 orësh. Në këtë periudhë bëni përgatitjet e nevojshme.</li> <li>- Paralajmërim do të thotë se këto situata emergjente pritet të ndodhin në periudhë prej 24 orëve apo më pak.</li> </ul> </li> </ul>
Ruani pajisjet e nevojshme për mbrojtjen e shtëpisë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pranë vetes ruani pajisje për mbrojtjen e shtëpisë – për shembull: shushla, mbulesa plastike, gozhda, çekan dhe sharrë, rërë, llopata, thasë për rërë dhe shtiza.</li> </ul>
Rezervoaret e automjeteve le të jenë plot me benzinë.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjatë sezonit të stuhive, rezervoari në automjet le të jetë plot në rast se duhet të evakuoheni.</li> </ul>
<b>NËSE JENI TË INFORMUAR PËR MASËN E ZGJIMIT PËR CIKLON, URAGAN DHE TAJFUN</b>	
Shtëpinë përgatiteni për erë të fortë dhe shtuarje të ujit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kur t'ju informojnë për masën e zgjimit gjatë ciklonit, uraganit apo tajfunit, ju duhet: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Të largoni çfarëdo rrënoje apo gjëra të liruara dhe të futni brenda gjithçka që mund të fluturojë.</li> <li>- Përforconi kapacitetet e dyerve dhe dritareve si dhe materie tjera mbrojtëse që të mbroheni nga stuhia.</li> <li>- Përgatitni thasë me rërë, shtiza dhe mbulesa plastike që ta ndaloni ujin t'ju hyjë nën dyer apo vrima tjera për ajrosje.</li> </ul> </li> </ul>
Ruani kafshët brenda në objekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futni kafshët në objekt para se të fillojë stuhia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kafshët ruani në kontrollë të drejtpërdrejtë dhe nëse evakuoheni merrni me vete</li> </ul>
Informohuni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dëgjoni radio apo televizion që të informoheni</li> <li>• Mbyllni kapacitetet dhe dritaret nga jashtë.</li> <li>• Përforconi gjërat e jashtme apo futni brenda.</li> <li>• Mbushni shishet me ujë për pije dhe mbushni vaskën dhe kontenjerët e mëdhenj me ujë për pije dhe pastrim.</li> <li>• Kontrolloni se a i ken i përgatitur gjërat personale mes cilave edhe ilaçet</li> <li>• Termostatin e frigoriferit lëshoeni në më të ftohtë dhe mbaeni të mbyllur</li> </ul>
Çkyçeni rrymën, ujin dhe gazin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çkyçeni rrymën, ujin, nëse ju kanë thënë ta bëni atë.</li> <li>• Çkyçni aparatet e vogla elektrike.</li> </ul>
Poërgatituni për evakuim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrolloni se a i keni përgatitur rezervat dhe çantën tuaj për evakuim, kyçur edhe ujin dhe ushqimin me vlera të larta energjike dhe informacione për kontakt për situata emergjente. Nëse ka mundësi mbathni çizme. Mbusheni baterinë e celularit tuaj.</li> </ul>
Informohuni kur dhe ku do të evakuoheni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duhet të evakuoheni në jetoni në breg, në vend të drejtë, në afërsi të lumit apo afër ku rrjedh uji.</li> <li>• Nëse jetoni në objekt të përkohshëm, evakuohuni menjëherë.</li> <li>• Evakuohuni nëse atë ua kanë thënë pushtetet lokale</li> <li>• Nëse jetoni në ndërtesë të lartë, evakuohuni deri në katin e dytë apo të tretë, për shkak se erërat janë më të fuqishme lartë.</li> <li>• Evakuohuni në vendet e caktuara në pajtueshmëri me planin e caktuar paraprakisht. Evakuohuni nëse mendoni se jeni në rrezik, po mos u evakuoni gjatë stuhisë.</li> </ul>
Nëse nuk evakuoheni, strehouni në vend	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse ju kanë thënë që të evakuoheni, siguronit të gjitha dyert e jashtme. Perdet dhe roletnat le të jenë të lëshuara.</li> <li>• Rrini brenda më larg dritareve, dritave dhe dyerve.</li> <li>• Qëndroni afër dyshemesë për shkak se është vendi më i sigurtë nga era dhe vërshimet.</li> <li>• Fshehuni në vende të vogla të brendshme, koridore apo ormane. Jenë të kujdesshëm për shkak se syri i stuhisë është i rrejshëm, i qetë. Kjo nuk do të thotë se stuhia ka mbaruar. Nëse është qetë, kjo do të thotë se jeni në qendrën e stuhisë, prandaj qëndroni në vend dhe mos dilni për shkak se erërat përsëri do të përforcohen. Rrini të përgatitur për tornado.</li> </ul>
Nëse jeni në ndërtesë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qëndroni në katet më të ulëta, por jo në bodrume dhe në përdhese, për shkak se mund të vërshohen. Në pjesë me vendbanime të dendura, fuqia e erës rritet</li> </ul>

	me lartësinë. Ndikimi i stuhive është larg më e fuqishme rreth katit të dhjetë dhe lartë.
Çkyçeni rrymën, ujin dhe gazin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nëse ashtu ju kanë informuar apo nëse keni kohë para evakuimit, çkyçeni ujin, rrymën. Çkyçni aparatet e vogla nga rryma.</li> </ul>
Pasi të kalojë stuhia, kontrolloni fqinjët dhe ndihmoni personave të lënduar dhe të ngecur në rrënoja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nëse ka nevojë jepni ndihmën e parë. Mos i lëvizni personat e lënduar rëndë vetëm nëse iu kërcënohet rrezik nga lëndimi i mëtutjeshëm.</li> <li>Mos i lëvizni personat me lëndime të rënda vetëm nëse iu kërcënohet rrezik i drejtpërdrejtë nga lëndimi plotësues.</li> <li>Kërkoni ndihmë profesionale mjekësore për lëndime serioze.</li> </ul>
Pasi të kalojë stuhia rrini në vend të sigurt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrolloni se a është dëmtuar objekti dhe qëndroni largë objekteve të dëmtuara.</li> <li>Kujdes nga rreziqe në sipërfaqe dhe mbi sipërfaqe – posaçërisht rreziqe nga vërshimi dhe goditja elektrike.</li> <li>Praktikoni higjienë të sigurt dhe ikni nga ishimi apo uji potencial i kontaminuar</li> </ul>

## POROSI KYÇE PËR ZJARRE NË PYJE

Duam t'ju informojmë se porositë elementare janë pjesë e Porosive kyçe për planifikim të përgatitshmërisë gjatë katastrofave gjatë cilit do rrezik. Ekzistojnë porosi të posaçme për tërmete , vërshime, pandemi, ciklone tropikale dhe zjarre në pyje.

Si të gjitha zjarret, që të vije deri tek zjarri në pyje janë tre gjëra: oksigjeni, nxehtësia dhe karburanti. Zjarri në pyje është i madh, pa kontrollë dhe zjarr potencial destruktiv i cili përhapet shpejtë dhe mund papritmas ta ndrojë kahjen dhe të kërcejë nëpërmjet hapësirës së zbrazët.

Zjarret në pyje mund të godasin mjedise rurale dhe urbane, dhe të marrin flakën për disa sekonda, si rezultat i më shumë shkaqeve natyrore (për shembull, vetëtima) apo si rezultat i pakujdesisë së njeriut (si për shembull, cigarja e hedhur). Përhapja e zjarrit varet nga topografia, karburanti dhe koha. Vegjetacioni i thatë dhe mos pastrimi i drunjve të thata janë burim enorm i ndezjes. Zjarri i vogël për disa minuta mund të rritet në zjarr të madh – posaçërisht gjatë erës së fortë.

Edhe pse zjarret mund të kenë efekt të dobishëm ekologjik për pyjet dhe kafshët e egra, zjarret e pyjeve mund të shkaktojnë dëm të madh. Rezultati mund të jetë vdekje, humbje e strehimoreve dhe pasurisë, shkatërrim i infrastrukturës dhe bashkësisë. Gjithashtu mund të paraqiten pasoja serioze për mjedisin jetësor, si për shembull shkatërrimi i vendit ku jetojnë kafshët e egra, kërcënim për biodiversitetin, shkatërrim i tokës dhe rrezik i madh nga erozioni. Gjithashtu, hemikalet që përdoren për shuarjen e zjarreve, mundet dukshëm t'i ndotin burimet natyrore të ujit.

<b>VLERËSIM DHE PLANIFIKIM</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Rregullisht kontrolloeni shtëpinë që të kontrolloni rreziqe nga zjarri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informohuni për rreziqet dhe efektet potenciale nga moti i nxehtë që mund të ndikojnë në mjedisin tuaj (posaçërisht era, moti i keq dhe vërshimet).</li> </ul>
Paraqitni rreziqe nga zjarri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse evakuimi është i patjetërsueshëm, punoni me rrjetin që të vërtetoni mundësi të ndryshme transporti.</li> <li>• Nëse nuk jeni të njoftuar me mundësitë e ndryshme, informohuni në shërbimin kujdestar për planet në bazë të transportimit të njerëzve pa transport, apo për cilindo që ka nevojë për ndihmë.</li> <li>• Kujdesuni që të gjithë në familje të jenë të informuar ku duhet të shkojnë nëse duhet ta lëshojnë vendin.</li> </ul>
Ndërtoeni objektin që të jetë lehtë i kapshëm për Ishërbimin e zjarfikësve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Në bashkëpunim me shërbimet në bashkësi identifikoni lokacione të sigurta për strehimin e të gjithëve që kanë nevojë.</li> <li>• Kujdesuni që të gjithë të jenë të njoftuar me lokacionin dhe rrugën se si të arrijnë deri në strehimore.</li> </ul>
<b>LEHTËSIM TË RREZIQEVE: fizike dhe ekologjike</b>	
<b>POROSI KYÇE</b>	<b>VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST</b>
Ndalimi i zjarreve në pyje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asnjëherë mos hudhni në tokë cigare të ndezura.</li> <li>• Asnjëherë mos lini zjarr të ndezur jashtë.</li> <li>• Gjithmonë kontrolloni se a është shuar zjarri në kamp pasi është përdorur.</li> <li>• Pastroni vendet ku ka çelqe të thyera të cilat mund të reflektojnë dritë dhe të inicojnë zjarre.</li> <li>• Shishet e çelqit hudhni në shportat për mbeturina.</li> </ul>
Zgjedhni lokacion të sigurt për objektin tuaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ndërtoni në nivel tl tokës. Zjarret më shpejtë përhapen nëse objektet janë të locuara edhe në pjesët më të vogla të ngritura.</li> <li>• Objektet njëkatëshe le të jenë në distancë së paku prej 10 metrave nga majet apo humnerat. Për ndërtesa më të larta, rritemi distancën.</li> <li>• Kujdesuni që të ketë distancë të mjaftueshme mes objekteve, në pajtueshmëri me standardet lokale dhe ndërkombëtare (shiko Standrade Sfera për strehim emergjent).</li> </ul>
Dizajnoni, ndërtoni dhe mirëmbaeni objektin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ndërtimi le të jetë rezistuese në zjarr që ta ulni sasinë e karburantit.</li> <li>• Dizajnoni dhe ndërtoni objektet që ta kufizoni kapacitetin e ndezjes.</li> </ul>

<p>me artë që gjithmonë në mendje do ta keni rrezikun nga zjarret në pyje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kur ka mundësi përdorni materiale ndërtimore që nuk ndizen.</li> <li>• Për kulme, përdorni tjegulla nga terakota, glina, metali, pllaka, çimento dhe asfalti (klasa A)</li> <li>• Për mure të jashtme, përdorni mallter apo muratim në vend të mbulimit vinil apo të drurit.</li> <li>• Trajtoeni drurin apo materiet ndezëse me mjete për mbrojtje nga zjarret.</li> <li>• Përdorni vetëm çelq të trashë, të sigurt për dritare të mëdha apo dyer rrëshqitëse.</li> <li>• Instaloni rrymën nën tokë.</li> <li>• Instaloni mbrojtës nga vetëtima.</li> <li>• Në oxhaqe vendosni rrjet që të ndaloni të mos dalin shkëndijat e mëdhaja nga ai dhe të shkaktojnë zjarr.</li> <li>• Në përdhësë, duhet të keni së paku dy dyer për dalje të shpejtë dhe të sigurtë, dhe dy dalje të mundshme prej secilës dhomë (dyer apo dritare).</li> </ul>
<p>Largoni materialet ndezëse nga objekti juaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rregullisht pastroni kulmet dhe kanalet dhe largoni materialin për në bërlllog, gjethe të thata dhe mbeturina tjera.</li> <li>• Largoni drunj të thatë dhe vegjetacion të dendur në radius prej 7 metra rreth shtëpisë.</li> <li>• Shkurtoni drunjtë ashtu që degët më të poshtme të jenë 3 – 3 metra largësi nga toka.</li> <li>• Lirohuni nga drunj të prerë</li> <li>• Mos leni mobilje prej druri në oborr.</li> </ul>
<p>Gjithmonë të keni rezerva uji të përgatitura në rast zjarri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mirëmbaeni sistemin për ujitje.</li> <li>• Detektoni dhe mirëmbani burimet e jashtme të ujit si për shembull liqene, puse, pishina dhe hidrantë.</li> <li>• Gjeni zorrë të cilat do të mund të arrijnë në secilën pjesë të objektit.</li> <li>• Instaloni hidrant të posaçëm apo përdorni pompat e pishinës për të fikur zjarret.</li> <li>• Instaloni çeshme të cilat janë rrezistente në ngirje në dy anët e shtëpisë si dhe ventilë plotësuese për hipje në 15 metra nga shtëpia që të mund t'i përdorin zjarrfikësit.</li> </ul>
<p>Ndërmerrni masa për kujdes me materie ndezëse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mos ndezni zjarr jashtë posaçërisht kur është sezoni i zjarreve.</li> <li>• Vendosni rezervoare mbi tokë me propan në 9 metra largësi nga objektet.</li> <li>• Hirin grumbulloeni në kova prej metali, lageni me ujë në periudhë prej dy ditësh e pastaj mbuloeni në gropë me dhe.</li> </ul>



• PËRGATITJE PËR VEPRIM: mësimi i aftësive	
POROSI KYÇE	• VEÇORI TË CILAT JANË SPECIFIKE NË KONTEKST
Planifikoni dhe ushtroni rrugë rezervë për dalje nga objekti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifikoni rrugë rezervë për dalje nga objekti në rast bllokimi të daljes kryesore.</li> <li>• Rregullisht përcjellni udhëzimet në radion lokale dhe në televizion që t'i dëgjoni lajmet dhe udhëzimet më të reja.</li> </ul>
Përcjellni situatat, informohuni, dëgjoni radio, përcjellni udhëzimet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Përcjellni udhëzimet me rregull në radio dhe televizionet lokale që t'i dëgjoni lajmet dhe udhëzimet më të reja.</li> <li>• Rrini në kontakt me fqinjët nëse ka mundësi</li> </ul>
Përgjigjuni në paralajmërime të hershme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keni kujdes në paralajmërime emergjente dhe menjëherë përgjigjuni në to.</li> <li>• Njoftohuni me mënyrën e alarmimit dhe ushtroni se si të veproni</li> <li>• Nëse ju këshillojnë të evakuoheni, largohuni menjëherë.</li> <li>• Kafshët merrni me vete.</li> <li>• Thirrni kontaktet që janë jashtë pjesës tuaj ku jetoni që t'i informoni se ku do të shkoni.</li> </ul>
Lëshoni objektin nëse mendoni se duhet ashtu të bëni apo nëse pushtetet ju kanë urdhëruar ta bëni atë.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse ju kanë këshilluar që të evakuoheni, apo nëse mendoni se jeni në rrezik, evakuohuni menjëherë. Zjarri mund të lëvizë shumë shpejtë dhe pushtetet mund të mos arrijnë të na paralajmërojnë.</li> <li>• Nëse nuk jeni të trajnuar dhe të pajisur që të luftoni me zjarrin, mos e rrezikoni jetën.</li> <li>• Largohuni menjëherë: secila vonesë mund të jetë vdekjeprurëse.</li> <li>• Kujdesuni që e gjithë pajisja të jetë jashtë dhe pranë dore.</li> </ul>
Mbroni kafshët	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse keni bagëti apo kuaj, largoeni kashtën apo materialet tjera ndezëse nga ahri.</li> <li>• Mbyllni dritaret dhe dyert që të ndaloni fluturimin e gacave në objekte.</li> <li>• Nëse ka nevojë hapni ahurin që të dalin kafshët.</li> </ul>
Futni kafshët brenda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kafshët futni në një hapësirë.</li> <li>• Nëse evakuoheni së bashku me kafshët, shkoni më herët.</li> </ul>
Mbusheni veturën me benzinë dhe rrini të gatshëm që të shkoni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kthejeni veturën në drejtim të rrugës për të ikur.</li> <li>• Mbyllni dyert e automjetit dhe mbyllni dritaret.</li> <li>• Çelësi le të jetë gati, apo le të punojë vetura.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veshni mbathje të forta, pantollona të gjata pambuku apo pantollona të leshta, bluzë me duar të gjata dhe dorëza.</li> </ul>

Veshni rroba mbrojtëse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mbani faculetë të lagur ta mbron fytyrën.</li> <li>• Mbani leckë të lagëta ta mbulon kokën apo lëkurën apo t'i mbështjellni këmbët në rast nëse ka nevojë të vraponi nëpërmjet zjarrit.</li> </ul>
Përgatiteni shtëpinë për zjarr nëse keni kohë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mbylleni ventilin e gazit.</li> <li>• Mbylleni ventilin e propanit nga rezervoaret.</li> <li>• Mbyllni dritaret, ventilat, roletnat dhe kapakët e dritareve kundër zjarrit.</li> <li>• Përdorni rrobla të lagëta për bllokimin e hapësirave.</li> <li>• Largoni roletnat e dritareve që ndizen.</li> <li>• Mobiljen që ndizet zhvendoseni në qendër të shtëpisë më largë dyerve dhe dritareve</li> <li>• Në pishinë apo liqe futni të gjitha gjërat që nuk dëmtohen nga uji.</li> <li>• Largoni gjërat që ndizen rreth shtëpisë</li> <li>• Vendosni zorrë në çeshmet e jashtme.</li> <li>• Mblidhni pajisjet për shuarjen e zjarrit.</li> </ul>
Nëse mendoni të qëndroni apo të shkoni, rrini nëse jeni të trajnuar që të mbroheni.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse planifikoni të qëndroni, kujdesuni të dini ta shfrytëzoni pajisjen dhe gjërat për shuarjen e zjarrit, kyçur edhe sopatën, sharrën e dorës apo atë me makinë, kovën, llopatën, shkallët dhe kovat me rërë.</li> <li>• Ndoshta do të duhet të luftoni me zjarre të vogla para se të vijë ndihma profesionale.</li> <li>• Mbani mend se me siguri nuk do të keni shtypje normale të ujit.</li> </ul>
Nëse jeni të bllokuar në zjarr, hyni në liqe, lum apo pishinë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nëse nuk ka sipërfaqe uji në afërsi, strehuni në vend të pastërt mes shkëmbinjëve apo një grumbull gurësh. Shtriuani dhe mbuloeni trupin me dhe. Thithni ajrin në afërsi të sipërfaqes së tokës.</li> </ul>
Pas zjarrit keni kujdes në rreziqet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shihni se a ka gjëra të cilat akoma janë të nxehta dhe tymojnë, dhe keni kujdes që të mos ndizen përsëri.</li> <li>• Keni kujdes në rreziqe si për shembull drunj dhe shtylla të djegura apo tela të këputur dhe vende me plot prush.</li> <li>• Kërkoni leje para se të hyni përsëri në atë pjesë.</li> <li>• Kontrolloni se a ka dëme dhe rrini më larg objekteve të dëmtuara.</li> </ul>
Pas zjarrit keni kujdes deri sa ta pastroni objektin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulni rreziqet shëndetësore nga materiet e rrezikshme si për shembull gazi helmues nga materiet e ndezura si për shembull azbesti i ndezur apo materie tjera të rrezikshme.</li> <li>• Mbani leckë të lagur në fytyrë që t'i filtron grimcat në ajër.</li> <li>• Fëmijët mbani mënjane nga vendet të cilat pastrohen.</li> <li>• Minimizoni rreziqet shëndetësore gjatë thithjes së pluhurit me atë që do ta lagni bërllugun, dhe gjatë pastrimit përdorni maskë mbrojtëse për frymëmarrje,</li> </ul>

	<p>pantollona mbrojtëse, dorëza prej lëkure dhe këpucë të trasha.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Përdorni dorëza gome për pastrim.</li> <li>• Kërkoni ndihmë kur të pastroni apo hudhni materie të rrezikshme.</li> </ul>
--	---

## SHTESË

## METODOLOGJIA

Shtesa i inkorporon hapat e ndërmara për përgatitjen e pajisjeve të porosive kyçe paraqitur në Pjesa 2 të këtij publikimi.

### Hapi 1:

#### **Studimi dhe kompilimi i informacioneve në porosi standarde për uljen e rreziqeve nga katastrofat që janë të detektuar në korniza ndërkombëtare**

Hapi i parë në proces ishte të studiohet dhe kompilohet grumbullimi i porosive të standardizuara për uljen e rreziqeve nga katastrofat (zbatuar në vitin 2011). Ato u nxorrën nga spektri i gjërë të burimeve të dëshmuara në këtë lëmi, të theksuara më poshtë. Kriteri për selektim ishte që vet porositë ishin rezultat i koncenzusit ndërmjet agjencioneve, dhe tani më kishin përdorim të gjërë:

- Protokol i përbashkët për Alarmim, Verzioni 1.2 OASIS Standard. OASIS (korrik 2010) fq. 47.
- Të flasim për katastrofat, Koalicioni për evakuim për katastrofa (2007), fq 248.
- Kryqi i kuq i Amerikës – Plani familjar për Përgatitshmëri gjatë katastrofave, Fakte.
- Qendra rajonale referente për edukim për preventivë në bashkësi, Module (Kosta Rika 2005).
- Plani për Veprim gjatë Situatave emergjente, Kryqi i kuq i Australisë
- Komplet për fushatë “Rrini të përgatitur”, shoqata nacionale e Kryqeve të kuq të Karaibeve (2009).
- ABV Njohuri elementare për Katastrofa – Iniciativa qendrore – aziatike për Siguri gjatë Tërmeteve (2005).
- Internet faqja e Qendrës pacifike për katastrofa (5 janar 2011).
- India, Ministria e punëve të brendshme – Instituti nacional për menaxhim me katastrofa (publikime të ndryshme)

- Ju jeni mbrojtja më e mirë, Federata ndërkombëtare e KK/GJHK (2009).
- Të informuar, të gatshëm. Së bashku, Zyra e KK/BE (2008).
- Trajtimi i ujit në amvisëri dhe mbushja e sigurt e ujit gjatë situatave emergjente: Doracaku në teren për të punësuar dhe vullnetarë të Kryqit të kuq / Gjysmëhëna e kuqe, Federata ndërkombëtare e KK/GJHK (2008).
- Menaxhimi i rreziqeve në bashkësi dhe media, ADPC (2006). (fq.204).
- Lidhja e Vendeve për Tërmete – Shtatë hapa për Siguri gjatë tërmeteve, Los Anxheles, (2011)

Pas kompilitimit të të gjitha informacioneve, tre pajisjet në vijim të hapave u dedikuan në projekt, dhe ato gjithashtu u përdorën:

- Kontrolli epidemik për vullnetarë – Mjete për aksion / Mjete për sëmundje / Mjete për porosi në bashkësi, Federata ndërkombëtare e KK / GJHK (2010).
- Punë për palën e njëjtë, Porosi vijuese për CDEM, Ministria për mbrojtje civile dhe Menaxhimi i Situatave emergjente , Zelanda e Re (2010).
- Biblioteka e Porosive gjenerike & Udhëzim (për bashkësi të goditura nga katastrofat), Infoasaid (2011).

Edhe pse kjo listë nuk harxhohet si listë e vetme e resurseve të përdorura, prapë se prapë ndihmoi të arrihet koncenzus gjithëpërfshirës si dhe miratim jokritik i porosive në të gjitha rajonet.

Gjithashtu u përgatit tipologji e ashpër e rreziqeve me qëllim që të shihet se cilat rreziqe mund të përfshihen me këtë komplet të porosive, dhe ato janë paraqitur në tabelën e mëposhtme. Plotësisht në atë u përgatitën porosi për secilin rrezik në veçanti për ato rreziqe të cilat ishin potencuar si prioritare.

U detektuan rreziqet kyçe në vijim por prapë se prapë jo të gjithë janë të inkorporuar në këtë version të porosive kyçe:

- Përgatija e familjeve për veprim gjatë situatave emergjente dhe rreziqeve
- Adaptimi për qasje dhe nevoja funksionale
- Tërmete
- Zjarre në mjedise rezidenciale
- Zjarre në pyje
- Vërshime
- Thatësira, mbrojtje e ujit
- Pandemi

- Ciklone, uragane dhe tajfune
- Stuhi
- Mot me borë
- Siguri e ushqimit dhe ujit pasi të ndodhë katastrofa
- Rreziqe kimike, biologjike, radioaktive dhe nukleare

## Vërejtje në bazë të dërgimit të porosive për paralajmërim të hershëm

Projekti nuk e shqyrton çështjen e porosive për paralajmërim të hershëm të cilat i japin pushtetet dhe mediat tek popullata në bazë të llojeve të ndryshme të informacioneve të hershme për rreziqe të drejtpërdrejta. Kjo është për shkak se kjo temë tani më është shqyrtuar shumë në gjithëpërfshirje në procesin ndërkombëtar dhe konsultativ, specifikuar në Protokolin e Përbashkët për Alarmim, Versioni 1.2 OASIS Standard. OASIS përgatitur në korrik të vitit 2010, nga ana e Organizatë për Promovimin e Standardeve Strukturore Informative dhe miratuar nga ana e Lidhje Ndërkombëtare Telekomunikuese.

Protokoli i përbashkët për Alarmim është burimi më gjithëpërfshirës që ekziston për porosi standarde dhe është miratuar në nivel ndërkombëtar, dhe ka për qëllim të sigurojë kornizë të përbashkët dhe të thjeshtë për dërgimin e porosive për paralajmërim dhe alarmim të hershëm.

Kjo mundëson që të gjitha alarmimet për situata dhe rreziqe emergjente dhe parashikime tjera për publikun të këmbëzara dhe të dorëzuara nëpërmjet llojeve të ndryshme të rrjeteve dhe iu mundëson pushteteve përgjegjëse për menaxhim me kriza t'i përpilojnë porositë për komunikim me pjesë sa më të madhe të popullatës, nëpërmjet përdorimit të spektrit të gjërë të pajisjeve.

Kjo e ulë punën nga aspekti i përdorimit të sistemeve të ndryshme për paralajmërim dhe rritet siguria teknike dhe efektiviteti i popullatës qëllimore. Gjithashtu kjo ndihmon në sigurimin e vijimit në informacionet e bartura nëpërmjet sistemeve të ndryshme për shpërndarje, që është me rëndësi kyçe për efektivitetin e sistemit për paralajmërim.

Zbatimi sekondar i Protokolit të përbashkët për alarmim është që të normalizohen paralajmërimet e dhëna nga burime të ndryshme me qëllim që të mund të grumbullohen dhe krahasohen në formë tabelare apo grafike si ndihmesë për ngritjen e vetëdijes për situatë të caktuar dhe detektim të shemave të caktuara.

## Hapi 2:

### **Seminar global për ngritjen e vetëdijes së opinionit dhe edukim të opinionit për uljen e rreziqeve nga katastrofat dhe përgatitje të porosive kyçe të harmonizuara**

Hapi tjetër ishte në janar të vitit 2012, kur Njësia për uljen e rreziqeve në bashkësi dhe Zyra zonale e Amerikës së Federatës ndërkombëtare mbajti seminar global në Kosta Rikë për thellimin e diturive për ngritjen e vetëdijes dhe edukim të opinionit për uljen e rreziqeve nga katastrofat, me çka u përkushtuan tre ditë për indentifikimin dhe caktimin e Porosive kyçe globale dhe të harmonizuara për ngritjen e vetëdijes dhe edukim të opinionit për uljen e rreziqeve nga katastrofat, dhe rekomandime për zhvillimi të mëtutjeshëm të procesit.

Pjesëmarrës në punëtorë ishin personeli dhe përfaqësues nga: Austria, Belize, Kanadaja, Kolumbia, Kosta Rika, Egjipti, Franca, Guatemala, Guajana, Haiti, Indonezia, Malavi, Meksiko, Namibija, Holanda, Nikuaragua, Norvegjia, Panama, Spanja, Surinam, Zvicra, Tajlanda, Trinidad dhe Tobago si dhe përfaqësues të CREC, CREPD dhe zyret e Federatës ndërkombëtare për Amerikë, Karibi, Azi dhe nga Sekretariati në Gjenevë.

Në mbledhje morrën pjesë edhe përfaqësues të Kombeve të bashkuara për Uljen e rreziqeve nga katastrofat, UNICEFI dhe Risk RED.

Në diskutime në forume të ndryshme morën pjesë edhe 17 pjesëmarrës nga Argjentina, Bolivia, Kosta Rika, Ekuadori, Guatemala, Haiti, Meksika, Panamaja dhe Peru, të cilat më vonë dhanë kontributin e vet për përgatitjen e porosive kyçe.

Nëpërmjet resurseve të cilat u theksuan në Hapi 1 të kësaj Shtojce, pjesëmarrësit morën pjesë në filtrimin, selektimin, grupimin, thjeshtësimin dhe përmirësimin e tekstit të porosive kyçe për preventivë gjenerale të rreziqeve dhe katastrofave në amvisëri si dhe për rreziqet specifike: tërmete, vërshime, zjarre në pyje, stuhi tropikale, thatësira dhe pandemi.

Në këtë drejtim u ndërmorrën aktivitetet në vijim:

- Kërkim të kuptimit vijues
- Thjeshtësim të porosive me qëllim që të tejkalohet keqkuptimi
- Zbatimi i mësimëve të mësuara
- Nivel më i lartë i besimit
- Dyfishim të ulur të orvatjeve
- Rritje të efektivitetit dhe ndikimit

Grupi gjithashtu dha rekomandime për hapat e mbetura në procesin e paraqitur më poshtë.

Përfundimisht, u soll vendim që shpejtë të përgatitet verzioni i parë konsultativ, në gjuhën angleze, dhe të dorëzohet prapë në shqyrtim tek pjesëmarrësit, dhe tek personat përgjegjës për uljen e rreziqeve nga katastrofat, si dhe tek personat profesionistë nga kjo lëmi, me qëllim që të sigurohen informacione shtesë kthyese.

### Hapi 3:

#### **Rrumbullakësimi i versionit të parë konsultativ të porosive kyçe**

Në periudhën janar – shkurt 2012 u kompilua versioni i parë konsultativ siç u theksua në Hapi 2. Për shkak të periudhës kohore për konsultime me persona profesional dhe sigurim të përgjigjes kthyese, u vendos që teksti të llogaritet për skicë ndërsa verzioni vijues të kalojë nëpërmjet procesit sistematik, afatgjatë dhe rajonal të validacionit.

Gjatë këtij hapi, u grumbulluan informacione kthyese nga 27 burime (kyçur edhe 17 burime të informacioneve kthyese për porosi kyçe për tërmete, 11 për vërshime, 8 për ciklone, 7 për zjarre në pyje dhe thatësira dhe 6 për pandemi). U morën mendime profesionale nga India, Alzhiri, Kosta Rika, Anglia, Egjipti, Indonezia, Irani, Japonia, Pakistani, Panamaja, Filipini, Taxhikistani, Tajlanda, Nikaragua, SHBA dhe nga disa ekspertë rajonal dhe global.

Rreth 85 përqind nga të gjitha informacionet kthyese u pranuan dhe integruan në Versionin 2.3 për disa prej propozimeve nuk kishte koncenzus. Përskaj përkrahjes nga shoqatat nacionale dhe njësitë e ndryshme të Federatës që siguruan pjesëmarrje në Hapi 2, organizatat në vijim shprehën interes për bashkëpunim me projektin në të ardhmen:

- Aga Kan Rrjeti zhvillimor
- Qendra për përgatithsmëri gjatë katastrofave, Indonezi
- Koalicioni për Edfukim gjatë katastrofave, SHBA
- Rrejtimit edukativ për katastrofa, SHBA
- Geohazards interneshënell, Indi
- Forumi global për rreziqe, Zvicërr
- Hendikep interneshënell
- IIEES, Iran
- Njësia për nemaxhim me katastrofa, Malavi
- Instituti nacional për menaxhim me katastrofa, Indi
- Risk red
- SARAID, Angli

- Sejvdçilldren, Angli
- Sejvdçilldren Australi
- Instituti gjeologjik për vëzhgim të SHBA.

#### Hapi 4:

Finalizimi i verzionit projektues të validimit / vërtetimit të porosive kyçe. u notua se edhe pse është e dëshirueshme të zgjidhet emri i unifikuar, duhet të mbetet fleksibil me qëllim që të pranohen dallimet kulturore dhe nuancat tjera në bazë të përkthimit. Për shembull:

- Në gjuhën angleze, preferohet titulli “Porosi kyçe për edukimin e opinionit për uljen e rreziqeve”.
- Në gjuhën spanjolle preferohet, “porosi kyçe për ngritjen e vetëdijes së opinionit dhe edukim të opinionit për uljen e rreziqeve nga katastrofat”.
- Në gjuhën arabe, preferohet titulli “porosi kyçe për ngritjen e vetëdijes së opinionit për uljen e rreziqeve”.

#### Hapi 5

Hapat në vijim: vëretetimi, elaborimi dhe revizioni. U rekomandua procesi i vërtetimit, elaborimit dhe revizioni që të zgjasë 18 – 24 muaj, duke filluar në vitin 2012, me qëllim që të ekzistojnë porosi të pranuar gjërë të cilat:

- Do të ishin përshtatur dhe pranuar prej sa më shumë partnerëve në Lëvizjen e Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe dhe sistemi i UNISDR.
- Do të paraqisnin kontribut të rëndësishëm kah realizimi i Prioritetit 3 të HFA si kontribut kah 2015 Korniza për uljen e rreziqeve, nëpërmjet kompletit të porosive drejtuar kah popullata e përgjithshme, të cilat, nëse janë kuptuar mirë dhe nëse veprohet në to, në mënyrë të rëndësishme do t'i ulnin ndikimet nga rreziqet.
- Do të kontribuonin kah puna e Platformës tematike për dituri dhe edukim të UNISDR dhe UNESCO në drejtim të definimit ulje të rreziqeve në bazë të përmbajtjes së planit.



## POROSI KYÇE PËR PROCESIN E VËRTETIMIT

1. Të përdoret versioni anglez për vërtetimin e porosive, si bazë për përkthim, konsultime dhe vërtetim.
2. Të përkthehen porositë kyçe për edukimin e opinionit dhe uljen e rreziqeve nga katastrofat në të gjitha gjuhët zyrtare të Lëvizjes ndërkombëtare të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe.
3. Të formohet komitet i vogël global i cili do ta koordinojë procesin, ku do të kyçen:
  - Përfaqësues të zonave dhe disa delegacione rajonale të Federatës ndërkombëtare të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe.
  - Përfaqësues të vepruesve tjerë më të rëndësishëm: UNISDR, UNICEF, SMO, Komisioni evropian – ECHO, USAID, Grupi punues për uljen e rreziqeve nga katastrofat (përfaqësues të shoqatave donatore nacionale).
  - Përfaqësues të veprimtarive të cilat ndajnë praxsa të ndryshme në Lëvizje (ulje të rreziqeve nga katastrofat, kujdesi shëndetësor në bashkësi, komunikime dhe marrëdhënie me publikun.
4. Të trajnohen grup i vogël i liderëve për promovimin dhe facilitimin e këtij procesi në nivel global, ku do të ketë së paku një me njohuri të gjuhës angleze dhe një nga gjuhët formale të Lëvizjes apo nga një person me gjuhë amtare për secilën prej gjuhëve zyrtare (ato mund të jenë të punësuar apo konsultantë). Një person duhet të caktohet ta zotojë secilin version të gjuhës (me njohjen e terminologjisë), që do të punojë në prezantimin, promovimin dhe kërkimin e informacioneve kthyesë nëpërmjet forumeve dhe mbledhjeve ekzistuese globale, rajonale dhe nacionale.
5. Të fillojmë me veten. Ta promovojmë miratimin e porosive kyçe në formë të planeve nacionale të harmonizuara të amvisërive për përgatitshmëri gjatë katastrofave si kontribut gjeneral të Lëvizjes. T'i integrojmë porositë në orvatjet për mbindërtimin e kapaciteteve, zhvillimin organizativ dhe planifikimin për situata emergjente.
6. Nëpërmjet përdorimit të metodologjisë së ngjajshme të asaj të përshkruar në Hapi 2, ta zgjerojmë vëllimin e porosive kyçe dhe t'i inkorporojmë në versionin në vijim, me qëllim që të kyçen edhe aspektet e:
  - Stuhitë e dimrit, të ftohtit ekstrem;
  - Rreziqe kimike, biologjike, radiologjike dhe nukleare
  - Cunami dhe tornado.

Këto çështje mund të përfshihen nga grupe më të vogla ekspertësh. Për shembull, për çështjen e të ftohtit ekstrem mund të kyçen shoqatat nacionale në Kanada, Rusi dhe Azi qendrore.

7. Hyrje dhe promovim të temës, dhe sigurim të informacioneve kthyesë, nëpërmjet sesioneve speciale participuese, punëtori apo ngjarje tjera tematike lidhur me mbledhje vijuese rajonale, të zonës apo globale, si për shembull:
  - Mbledhje për uljen e rreziqeve nga katastrofat të shoqatave nacionale të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe.
  - Mbledhje zonale dhe rajonale të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe.
  - Grupe punuese për uljen e rreziqeve nga katastrofat.
  - Mbledhje rajonale të Zyrës së Kombeve të bashkuara për Uljen e rreziqeve nga katastrofat.
  - Mbledhja për uljen e rreziqeve nga katastrofat të ASEAN.
  - Platforma globale.
  - Partnerë të DipECHO
  - Kryqi i kuq i Norvegjisë - Guatemala
  - Programe për uljen e rreziqeve nga katastrofat financuar nga shoqata nacionale donatore.
  - Afrika jugore – Lumi Zambezi, i iniciativë e 8 vendeve
  - Rrjete shëndetësore.
  - Rrjeti ndërmjet agjencive për edukim gjatë situatave emer gjente.
  - Grupi për edukim gjatë situatave emergjente.
  - Platforma nacionale
  - Organizata nacionale për menaxhim me katastrofa
  - Ekspertë në temën dhe organizata ndërkombëtare që punojnë në këtë lëmi.
  - Përfaqësues të opinionit nga të gjitha moshat dhe nivelet e arsimimit.
8. Përgatitje të kanaleve kthyesë dhe implementimi i procesit të bashkëpunimit dhe klmbim të përvojave, nëpërmjet përdorimit të teknologjive të kapshme të komunikimit si për shembull rrjete për mësim, bashkësi të praksave). Përgatitje të Versionit 2 njëkohësisht në secilën gjuhë (për shembull, nëpërmjet “wiki”).
9. Aplikacion pilot në shoqata nacionale të selektuara – posaçërisht gjatë projekteve të financuara nga shoqata nacionale donatore si për shembull DIPECHO, USAID, AUSAID dhe tjera.
10. Studim të zgjedhjeve për përgatitjen e ikonografisë apo grafikës për ilustrim më të mirë të porosive kyçe. kjo mund të bëhet nëpërmjet konsultimit, garave dhe kontributit vullnetar. Fotografitë në ballinën e dokumentit janë shembull se për çka bëhet fjalë. Për këtë do të nevojitet

vërtetim nga tereni, nga ana e shoqatave nacionale, me qëllim që të shifet si është mendimi i përdoruesve. Për këtë qëllim ndoshta do të nevojitet regjionalizim i caktuar të aktiviteteve.

11. Ekipi gjuhësor do të mbajnë mbledhje që t'i koordinojë ndryshimet dhe të përgatisë version të ri në vitin 2015 në secilën gjuhë, me qëllim që të mundësohet implementimi global.

12. Fushat prioritare në të cilat mund të përhapen porositë janë:

- Stuhi, mot i keq me vetëtima, tornado, borë, akull dhe breshër.
- Lirim i materieve kimike, biologjike, radiologjike dhe nukleare.
- Rrëshqitje të tokës, rrjedhje të mbeturinave dhe rrënojave dhe thyerje të akullnajave.
- Cunami dhe goditje e batisë.
- Erupsione vullkanike.
- Valë të ftohta.
- Valë të nxehta.
- Ndryshime klimatike.

Në të ardhmen, projekti duhet ta marrë parasysh nevojën potenciale për përgatitjen e porosive për uljen e rreziqeve nga katastrofat, për shembull, në bazë të:

- Faktorëve psiko - social
- Strehimoreve
- Të të ushqyerit
- Mbrojtjes së pasurisë.

13. Rekomandohet proces i revidimit dhe mbindërtimit të dokumentit në bazë të rregullt.

## LITERATURA E PËRDORUR

1. ADPC (2006). Menaxhim me rreziqe në bashkësi dhe media.  
ADPC (2006). (Community-based Disaster Risk Management and the Media) – Media Kit, Bangkok.
2. Burbi, Xh. R. (1999). Lirim i fuqisë së planifikimit për krijimin e bahkësive rrezistuese gjatë katastrofave – Gazeta e Asociacionit Amerikan për Planifikim 249 - 258  
Burby, J. R. (1999). Unleashing the power of planning to create disaster-resistant communities' in Journal of American Planning Association, 249-258.
3. Kryqi i kuq i Amerikës (2011) Plan familjar për përgatitshmëri gjatë katastrofave.  
American Red Cross (2011). Family Disaster Plan & Fast Facts – Tearsheets, USA.
4. Kryqi i kuq i Australisë (2011). Plan për veprimtari gjatë situatave emergjente, Australi  
Australia Red Cross (2011). Emergency Rediplan, Australia.
5. Iniciativa Qendrore – Aziatike për Siguri gjatë tërmeteve (2005) ABV Njohuri elementare për katastrofa  
Central Asia Earthquake Safety Initiative (2005). ABC Basic Disaster Awareness.
6. Koalicion për edukim për katastrofa (2007). Të flasim për katastrofat, Uashington DC.  
Coalition for Disaster Education (2007). Talking About Disasters, Washington, D.C.
7. Lidhja e Vendeve për Tërmete (2011) Shtatë hapa për Siguri gjatë Tërmeteve, Los Angejes.  
Earthquake Country Alliance (2011). Seven Steps to Earthquake Safety, Los Angeles.
8. Federata ndërkombëtare e KK/GJHK (2010). Kontroll epidemik për vullnetarë – Mjete për aksion / Mjete për sëmundje / Mjete për porosi në bashkësi, Gjenevë  
IFRC Epidemic Control for Volunteers – Action tools/Disease tools/Community message tools, Geneva.
9. Federata ndërkombëtare e KK/GJHK (2009). Ju jeni mbrojtja më e mirë  
IFRC (2009) You are Your Best Defence), Geneva.
10. Federata ndërkombëtare e KK/GJHK (2008). Trajtimi i ujit në amvisëri dhe ndarja e ujit gjatë situatave emergjente: Doracak për në teren për të punësuarit dhe vullnetarët e Kryqi të kuq / Gjysmëhënës së kuqe, Gjenevë.

(2008) IFRC Household Water Treatment and Safe Storage in Emergencies: A Field Manual for Red Cross Red Crescent Personnel and Volunteers, Geneva.

11. Infoasaid (2011) Biblioteka e Porosive gjenerike & udhëzim (për bashkësi të goditura nga katastrofat)

Infoasaid (2011). Library of Generic Messages & Guide (for crisis-affected communities).

12. Kadihasano glu, A (2009). Udhëzim se si të sigurohet ushqim dhe objekt për bashkësinë gjatë gripit pandemik. Federata ndërkombëtare Kryqi i kuq / Gjysmëhëna e kuqe, Gjenevë.

Kadihasano glu, A. (2009). Guide on How to Secure Food and Livelihoods of Communities in a Pandemic Influenza. IFRC, Geneva.

13. Kirchenbaum, A (2002). Përgatitshmëri gjatë katastrofave: Evaluim konceptual dhe empirik në Zhurnalin ndërkombëtar për Situata emergjente masive dhe Katastrofa, Vol. 20 Nr. 1 fq. 5-28

Kirschenbaum, A. (2002). 'Disaster preparedness: A conceptual and empirical reevaluation' in International Journal of Mass Emergencies and Disasters, Vol. 20, No. 1, pp 5-28.

14. Ministria për mbrojtje civile dhe Menaxhim të situatave emergjente, Zelanda e Re (2010).

Ministry of Civil Defence & Emergency Management, New Zealand (2010).

15. Punë nga ana e njëjtë: porosi për CDEM.

Working from the Same Page: consistent messages for CDEM.

16. OASIS (korrik 2010). Protokol i përbashkët për alarmim, Verzioni 1.2 OASIS Standard.

OASIS (July, 2010). The Common Alerting Protocol Version 1.2, OASIS Standard.

17. Internet faqja e Qendrës pacifike për katastrofa (5 janar 2011)

Pacific Disaster Center web site (accessed Jan. 5, 2011).

18. Petal, M. (2004). Lehtësim dhe përgatitshmëri gjatë katastrofave në mjedise urbane: Tërmeti në Kocali 1999. Dizertacioni i doktorëve. Los Angeles: Universiteti i Kalifornisë.

Petal, M. (2004). Urban Disaster Mitigation and Preparedness: The 1999 Kocaeli Earthquake. Doctoral dissertation. Los Angeles: University of California.

19. Zyra e KK/BE (2008). Të informuar, Të gatshëm. Së bashku.

Red Cross EU Office (2008). Informed. Prepared. Together.

20. Shoqata nacionale të Kryqit të kuq të Karaibeve (2009). Komplet për fushatë "Jeni të gatshëm".

Red Cross Societies of the Caribbean (2009). 'Be Ready' Campaign Kit.

## **PARIME ELEMENTARE TË LËVIZJES NDËRKOMBËTARE TË KRYQIT TË KUQ DHE GJYSMËHËNËS SË KUQE**

### **HUMANITET**

Lëvizja ndërkombëtare e Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe u krijua si rezultat i dëshirës që t'ju ndihmohet të plagosurve në fushën e betejës dhe atë pa asnjë anshmërie, si dhe ta ndalojë dhe lehtësojë vuajtjen e njeriut gjithmonë kur ka mundësi. Qëllimi i lëvizjes është ta mbrojë jetën dhe shëndetin dhe ta respektojë njeriun. Promovon kuptim, shoqërim, bashkëpunim të përbashkët dhe paqe të përhershme mes gjithë njerëzve.

### **PAANSHMËRI**

Mos bën diskriminim në bazë nacionale, racore, fetare dhe përkatësi klasore apo bindje politike. Qëndron t'i lehtësojë vuajtjet e individëve, duke u dhënë vetëm nga nevojat e tyre por, duke dhënë përparësi rasteve më emergjente.

### **NEUTRALITET**

Me qëllim që të plotësohet besimi i të gjithëve, Lëvizja nuk guxon të merr anë gjatë konflikteve apo të merr pjesë në situata kontraverze të natyrës politike, rrasore, fetare apo odeologjike.

### **PAVARSI**

Lëvizja është e pavarur. Shoqatat nacionale edhe pse veprojnë si plotësim të shërbimeve humanitare të pushteteve dhe lëndë e rregullimit të legjislativës nacionale, patjetër ta ruajnë autonominë që të mund të veprojnë në çdo kohë, në pajtueshmëri me parimet e Lëvizjes.

### **SHËRBIM VULLNETAR**

Është lëvizje për dhënien e ndihmës vullnetare që nuk është inspiruar nga përfitimet materiale.

### **BASHKIM**

Në një shtet mund të ketë edhe vetëm një shoqatë nacionale të Kryqit të kuq apo Gjysmëhënës së kuqe. Patjetër të jetë e hapur për të gjithë dhe të kryejë punën e vet humanitare në të gjithë teritorin në vend.

### **UNIVERSALITET**

Lëvizja ndërkombëtare e Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe, ku të gjitha shtetet që e përbëjnë kanë status të njëjtë, përgjegjësi dhe obligime që të ndihmohen ndërmjet veti, vepron në të gjithë botën.