

Interreg - IPA CBC



Greece - Albania

I-ALARMS

MANUAL FAMILJAR PËR SJELLJE NË SITUATA TË JASHTËZAKONSHME

Shkurt 2020

Aarhus Information centre Vlore



Ky Projekt është i bashkë financuar nga Bashkimi Evropian dhe fondet kombëtare të shteteve që marrin pjesë në Programin e Bashkëpunimit Ndërkufitar Intereg IPA II Greqi – Shqipëri 2014-2020.



© Ky udhëzues është përgatitur në kuadër të projektit I-ALARMS “ Sistemi i Monitorimit dhe Parashikimit të Hershëm Ionian-AdriatiK”.

Autor kryesor

Aida Kryekurti

Ndihmuan

Robert Murataj, Eriton Kasaj, Jeton Puka, Margarita Buxhaku

Falënderime

Në këtë botim kanë dhënë kontribut të çmuar një sërë ekspertësh, duke përfshirë Drejtorinë e Emergjencave të Bashkisë Vlorë, Njësinë e Zjarrfikëse në Bashkinë Vlorë

Mohim: Mendimet e shprehura në këtë publikim nuk reflektojnë medoemos mendimet e Bashkimit Evropian, shteteve pjesëmarrëse dhe Autoritetit Menaxhues.

Foto dhe Ilustrime

Foto në Pjesën 1:

©Nikolas Giakoumidis, Athinë, Greqi (f. 3, 5, 7, 8)

©Gavriil Xanthopoulos, Athinë, Greqi (f. 6, 9)

©Manina Dourali, Groovy Graphics X @2011, Athinë, Greqi.

Përmbajtja

1. Hyrje	5
2. A janë në rrezik familja dhe shtëpia juaj?	6
3. Përgatitja e pronës suaj.....	7
3.1 Si të mbron shtëpinë dhe rrethinat nga zjarret.....	7
3.2 Lista e kontrollit për sigurinë nga zjarri në shtëpi.....	8
3.3 Fermat dhe mbrojtja nga zjarri.....	14
4. Emergjenca të zjarrit në pyje	18
4.1 Përgatitja e një strukture për mbrojtje nga zjarri i pyjeve.....	19
4.2 T'i mbijetosh zjarrit.....	25
4.3 Si të mbroheni nëse zjarri ju zë befasisht në makinë	28
4.3 Mbrojtja nga tymi	29

1. Hyrje

Shumica e zjarreve në rajonin e Ballkanit ndodhin gjatë motit normal të verës dhe shumë prej tyre vihen nën kontroll nga personeli dhe pajisjet e shërbimit zjarrfikës. Por, zjarret që shpërthejnë në ditë shumë të nxehta, të thata dhe me erë mund të përhapen me shpejtësi dhe vënia nën kontroll e tyre është e vështirë ose e pamundur. Këto zjarre djegin zona të mëdha me pyje dhe tokë bujqësore, shkatërrojnë shtëpitë dhe bagëtinë, dhe nganjëherë plagosin ose edhe vrasin njerëz. Vitet e fundit keni qenë dëshmitarë se si zjarret kanë dëmtuar ose kanë shkatërruar pyje, fusha bujqësore dhe fshatra afër jush. Për shembull, zjarret në Greqi në vitin 2007 shkëaktuan shumë viktima dhe lanë mijëra njerëz të pastrehë dhe të papunë. Përveç kësaj, mijëra hektarë tokë e mbjellë me kultura bujqësore si edhe zona të mëdha me vendbanime janë shkatërruar nga zjarret në rajonin e Ballkanit gjatë viteve të fundit.

Gjatë zjarreve, zjarrfikësit janë të fokusuar te ngadalësimi dhe kontrollimi i zjarrit. Por, përmasat dhe intensiteti i zjarrit mund të jenë të tilla që e bëjnë të pamundur sigurinë tuaj dhe të vendbanimit tuaj. Shpesh zjarret shpërthejnë papritur dhe ju nuk merrni asnjë paralajmërim nga autoritetet, sepse u duhet të përballen me shumë zjarre njëherësh. Prandaj, është përgjegjësia juaj që të jeni të përgatitur për të mbrojtur familjarët dhe pronën tuaj. Shtëpia e ndërtuar sipas normave ka më shumë shanse që t'i bëjë ballë zjarrit; këto shanse rriten ndjeshëm kur në ndihmë vijnë njerëz me njohuri adekuate në sigurinë nga zjarri, përfshi veten tuaj. Njohja e parimeve bazë për sigurinë nga zjarri ju ndihmojnë të minimizoni riskun që t'ju zërë zjarri në makinë, apo të vuani nga asfiksioni apo nxehtësia ekstreme.

Kjo broshurë ju ndihmon të merrni masa parandaluese që janë të rëndësishme për ju, që të mbijetoni dhe të mbron pronën tuaj nga zjarri.

2. A janë në rrezik familja dhe shtëpia juaj?

Është në interesin tuaj që të jeni të përgatitur dhe të mbronni familjen, pronën dhe fqinjët derisa ndihma të arrijë. Është e rëndësishme të keni një plan se çfarë do të bëni në rast se zjarri kërcënon zonën tuaj. Këtë plan duhet ta praktikoni rregullisht me familjen. Plani dhe ndërgjegjësimi juaj mund të bëjë diferencën në shpëtimin e jetës suaj dhe të personave që keni të shtrenjtë.

Lexoni faktet dhe pyetjet e mëposhtme, sepse ju ndihmojnë të kuptoni riskun e zjarrit në zonën tuaj:

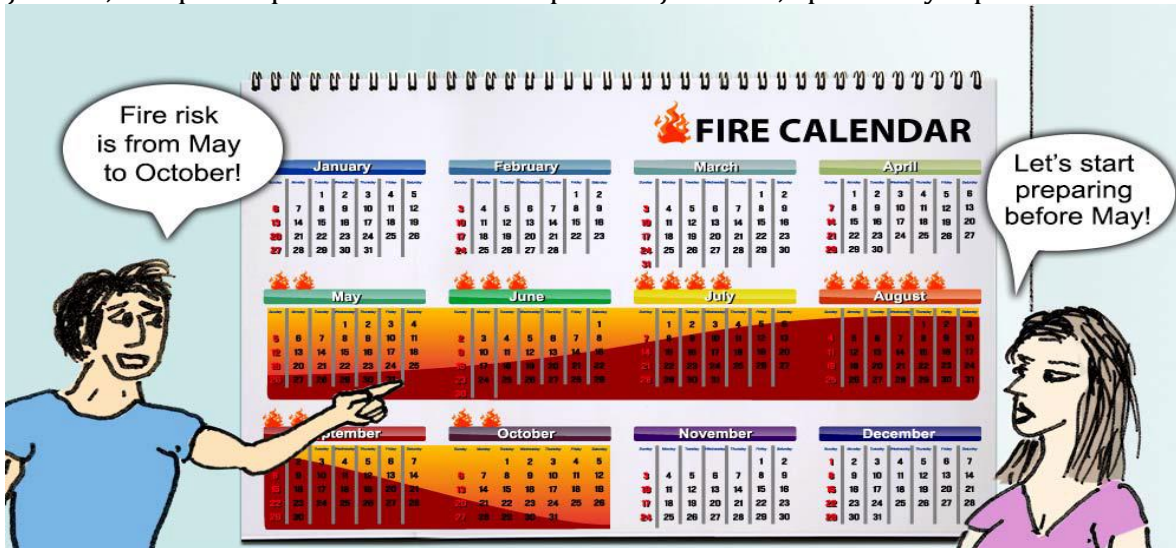
- **Historiku i zjarreve - Ku dhe sa shpesh kanë rënë?** Zjarret mund të bien shpesh në vende të caktuara. Sa më të shpeshta, aq më i lartë është risku që të ndodhin prapë.
- **Sasia e bimësisë** - Nëse banoni afër një zone me bar të gjatë, pyll dhe shkurre që marrin flakë kollaj, atëherë risku është i lartë. Risku është më i ulët në zona pa këto faktorë.
- **Thatësia e bimësisë** - Sa më e thatë bimësia, aq më i lartë rreziku i zjarrit. Bimësia thahet gjatë verës, por fiton dhe humbet lagështirë çdo ditë. Zakonisht, lagështia e ajrit dhe e bimësisë është më e lartë në mëngjes (risk i ulët zjarri), ndërsa më e ulët është në mesditë (risk i lartë zjarri).
- **Cilësia e rrugëve** - Zonat me rrugë të pakta dhe të ngushta përbëjnë problem gjatë zjarreve, sepse një pengesë e thjeshtë (p.sh. pemë e rrëzuar) mund të pengojë largimin apo aftësinë e zjarrfikësve që të luftojnë zjarrin apo t'ju vijnë në ndihmë.

3. Përgatitja e pronës suaj

3.1 Si të mbron shtëpinë dhe rrethinat nga zjarret

Sezoni i zjarreve është periudha kur zjarre të vogla mund të provokojnë zjarre të mëdha. Kjo ndodh zakonisht gjatë verës, kur moti i thatë dhe i nxehtë than barin dhe bimët e tjera. Gjithsesi, zjarret mund të shpërthejnë në çdo kohë të vitit, për sa kohë ka material të thatë të pranishëm.

Gjatë muajve me probabilitet të lartë për zjarre, risku për dëmtimin e humbjen e jetës mund të reduktohet duke mbajtur shtëpinë dhe rrethinat në kushte që zbusin impaktin e zjarrit. Përgatitjet në këtë drejtim duhet të bëhen në pranverë, para se të fillojë sezoni i zjarreve, me qëllim që të mos e bëni tërë punën njëherësh, apo ta shtyni për shumë vonë.



Familja juaj duhet të planifikojë përgatitjet për sezonin me risk të lartë për zjarre.

3.2 Lista e kontrollit për sigurinë nga zjarri në shtëpi

JASHTË

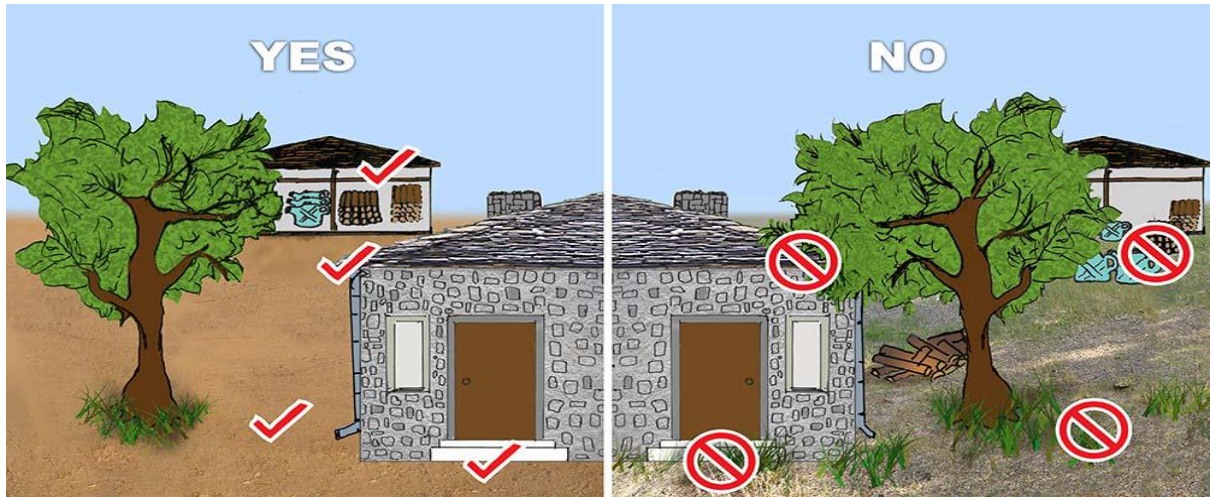
1. Konstruksioni

- Kujdes nga kreshtat, kanionet dhe zonat mes pikave të larta të kreshtave, sepse përbëjnë rrezik të lartë në rast zjarri
- Përdorni material rezistent ndaj zjarrit kur ndërtoni çatitë (metal, tjegulla, çimento), ullukët (metal), ventilimet (veshur me rrjetë të imët metali), muret e jashtme (çimento, tullë, beton), dritaret (kornizë metali) dhe dyert (bazë metali).
- Dritaret me dopio xham janë më rezistente ndaj zjarrit. Mund të vihen edhe grila speciale rezistente ndaj zjarrit, por mund të jenë me kosto.
- Mbuloni pjesën e poshtme të stjegullës, ballkonet dhe verandave me material rezistent ndaj zjarrit, si pllaka betoni apo pllaka allçie që nuk digjen nga zjarri. Sipërfaqet prej druri mund të lyhen me llak apo bojë rezistente ndaj zjarrit.
- Shmangni përdorimin e materialeve të ndezshme p.sh. katrama nën çati, mobilie plastike, dysheme druri, korniza dritaresh prej druri, dërrasa zdrukthi, kompensate, etj.
- Ruani lëndët djegëse të lëngshme në zona me ventilim dhe të sigurta, mundësisht prej çimentoje, jo më pak se 5 metra nga shtëpia.
- Ndërtoni zgarën me tulla dhe me bimësi në rreze dy metra. Bari i verdhë mund të marrë zjarr nga shkëndijat, edhe në distancë të largët.
- Njoftoni operatorin energjetik nëse pemët apo degët rriten më pak se 3 metra nga linjat e energjisë elektrike.

2. Çatia dhe oborri

- Pastroni materialin e thatë nga çatitë dhe ullukët (gjethe, halat, etj.);

- Mos lini gjë varr në çati tuaj dhe pemë e degët duhet të jenë të paktën 5 metra larg oxhakut
- Hiqni degë e thata në lartësi deri 3 metra nga toka dhe krasitni rregullisht barin dhe shkurret
- Ujitni bimët rregullisht dhe pritni degët/gjethet e thara dhe halat
- Hiqni bimësinë e vdekur dhe lëndët drusore/dërrasat afër shtëpisë.



Largoji degët dhe vegetacionin e thatë pranë shtëpisë dhe godinave përreth

3. Furnizimi me Ujë për Emergjenca

- Merrni një zorrë që shtrihet përgjatë tërë gjatësisë së pronës suaj, që të shuani thëngjijtë e zjarrit; ujitni bimësinë rreth shtëpisë dhe lageni rregullisht çatinë, nëse duhet
- Mbani cisternën e ujit gjithmonë të mbushur

- Nëse merrni ujë nga pusi, një gjenerator emergjence do të ishte shumë i dobishëm për të vënë në punë pompën në rast se ikën energjia elektrike
- Mblidhni ujin e shiut ose ujin e puseve/përrenjve në një rezervuar, që ta përdorni për të mbrojtur shtëpinë dhe oborrin tuaj nga zjarri.



4. Aksesueshmëria

- Identifikoni të paktën dy rrugëdalje nga lagjja juaj

- Sigurohuni që emri i rrugës suaj të jetë i dukshëm në çdo kryqëzim
- Postoni numrin e shtëpisë suaj, që të jetë e dukshme nga rruga, edhe natën
- Shkulni bimësinë e djegshme të paktën 3-4 metra nga rruga
- Pritni degët e pemëve që varen mbi rrugë dytësore
- Sigurohuni që telat e rrymës të mos kalojnë përmes pemëve dhe degëve; ndryshe, përdorni tela të veshur
- Pastroni rrugët dytësore dhe linjat e rrymës nga degët dhe pemët e varura
- Sigurohuni që sinjalistika rrugore dhe numrat e shtëpive të jenë të dukshme, të qarta dhe të mirëmbahen rregullisht.



Ruaji rrugët hyrëse dhe linjat e elektricitetit pa degë pemësh të varura. Sigurohu që shenjat e trafikut dhe numrat e shtëpisë janë të mirëmbajtura.

BRENDA

1. Dhoma e ndenjes

- Vendosni rrjetë metali para vatrës apo sobës së druve
- Ruani hirin e vatrës në një kontejner metali dhe hidheni pasi të jetë ftohur

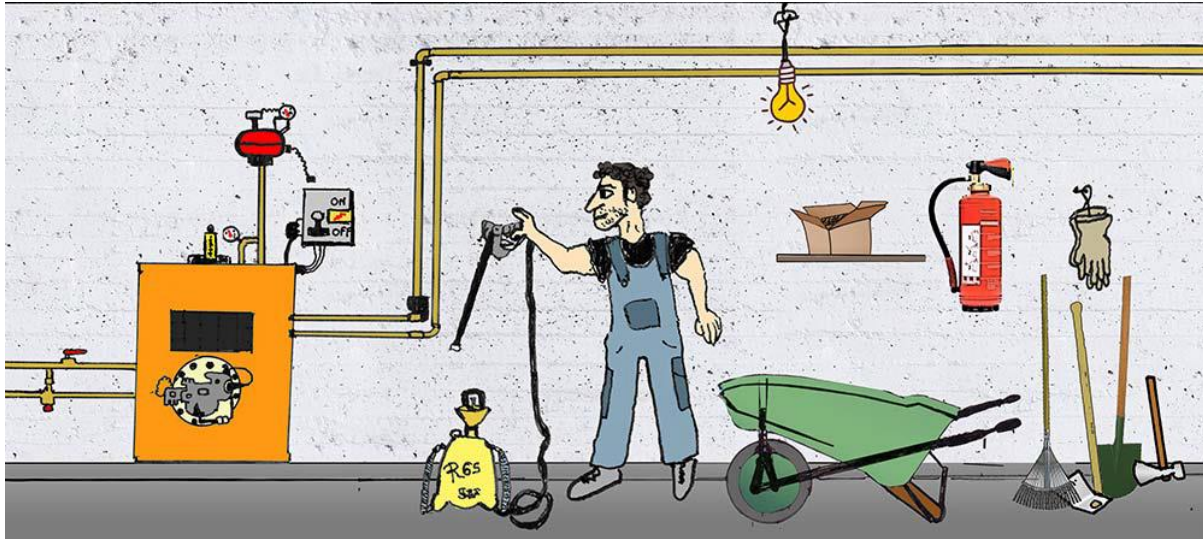
- Pastroni oxhakun e vatrës të paktën çdo vit. Mbuloni oxhakun rrjetë të imët metali
- Sipërfaqet prej druri brenda shtëpisë mund t'i lyeni me llak ose bojë rezistente ndaj zjarrit.

2. Veshjet mbrojtëse

Mbani veshje mbrojtëse për të gjithë pjesëtarët e familjes, mundësisht rroba të trasha pambuku nga koka deri te këmbët, çizme lëkure me lidhëza, doreza pune prej lëkure, maska mbrojtëse.

3. Garazhet dhe ndërtesat e fermës

- Lini të paktën një fikës zjarri me shkumë në garazh, kontrolloni gjendjen e tyre rregullisht dhe mësoni si përdoret
- Siguroni mjete të tilla si lopatë, shat, grabujë dhe kovë për raste emergjence. Shërben shumë edhe një pompë shpine manuale, si ato që përdorin zjarrfikësit apo spërkatës për bujqësi, e mbushur me ujë dhe gati për përdorim
- Mbani lëngët djegëse larg burimeve të shkëndijave, si kaldajat e ujit
- Shkëputni nga rryma mjetet dhe pajisjet elektrike kur nuk i përdorni
- Punishtja apo garazhi juaj shpesh ka pajisje elektrike, sisteme ngrohjeje dhe makineri, prandaj sigurohuni që infrastruktura teknike të jetë e instaluar brenda normave të sigurisë
- Fikësit e zjarrit dhe mjetet e dorës duhet të jenë gati për përdorim.



3.3 Fermat dhe mbrojtja nga zjarri

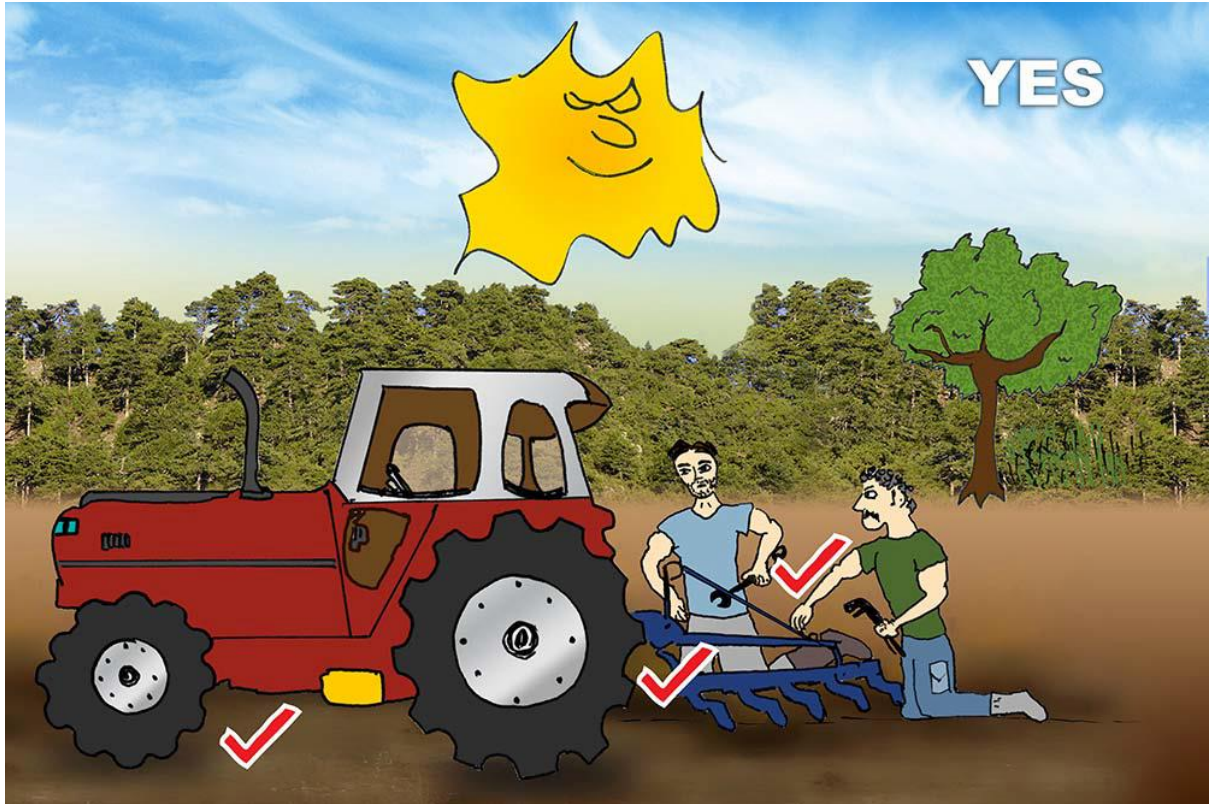
a) Makineritë e fermave dhe operacionet

Planifikimi i mirë, mirëmbajtja dhe kujdesi luajnë rol kyç për mbrojtjen e pronave të fermave dhe për parandalimin e mundësisë që makineritë e fermave të lëshojnë shkëndija që çojnë në ndezjen e zjarreve që mund të dalin nga kontrolli.

- Vendosni fikëse zjarri të përshtatshme tek makineritë
- Kontrolloni që makineritë të mos kenë defekte mekanike që mund të çojnë në ndezje zjarri dhe që janë të pajisura me sistem skapamentoje dhe me ndalues shkëndijash.

- Pastroni rregullisht të gjitha makineritë për tu siguruar që gramelinoja apo hapësirat e tjera rreth motorëve të mos kenë vajra, pluhura, graso, fije apo shkopinj.
- Zjarri mund të ndizet dhe nga drejtimi e mjetit nëpër apo afër bimësisë që mund të marrë flakë, si pasojë e tymrave të skapamentos, pjesëve lëvizëse të makinerisë, apo kur tehet e traktorit godasin gurë apo tela. Drejtuesit e mjeteve duhet të jenë të ndërgjegjshëm se çfarë ndodh jashtë kabinës dhe të kontrollojnë rrugën pas për zjarre të mundshme.
- Shkurtoni bimësinë rreth ndërtesave të fermave për të ulur rrezikun nga zjarri.
- Mblidhni dhe sistemoni barin kur është i thatë, dhe jo i lagur, për të shmangur ndezjen spontane.
- Bëni saldime dhe prerje metalesh vetëm në zona të pastra. Lagni zonën përreth dhe sigurohuni që keni fikëse zjarri afër. Këto veprime nuk duhen kryer kur moti shfaq rrezik të madh për zjarre.





Riparoni traktorët dhe makineritë bujqësore në fusha ku nuk ka bimësi.
Kujdes kur përdorni pajisje saldimi dhe shmangni tymosjen

4. Emergjenca të zjarrit në pyje

Kur zjarri i pyllit i afrohet shtëpisë apo fshatit tuaj, lajmërimi apo informacioni mund të jepet në mënyra të ndryshme:

- Sisteme të lëvizshme me altoparlant nëpër makina policie apo emergjencash, veçanërisht në zona të banuara.
- Kanale radiofonike lokale, veçanërisht ato publike, dhe nëpër kanale lokale dhe rajonale.
- Personalisht, derë më derë, ose me telefon në rastin e fermave dhe shtëpive të izoluara.
- Mund të instalohen dhe sisteme të tjera si për shembull sirena lajmëruese. Sistemet moderne të informacionit i dërgojnë mesazhe me celular personave të nënshkruar në shërbim.



Dëgjoni transmetimet radiofonike apo televizive për të marrë informacione rreth zjarreve afër vendndodhjes suaj. Telefononi policinë dhe shërbimin e zjarrfikëses në rast se shihni zjarr, apo nëse keni nevojë për informacion rreth zjarrit

4.1 Përgatitja e një strukture për

mbrojtje nga zjarri i pyjeve

Në rast zjarri në pyje, një shtëpi apo një strukturë e ngjashme mund të ofrojë mbrojtje të përshtatshme nga shkëndijat, thëngjijtë, nxehtësia, gazrat e nxehta dhe flaka. Edhe një ndërtesë e tillë mund të digjet pasi kalon njëfarë kohe, por ama ajo mund të ofrojë mbrojtje gjatë periudhës më kritike deri sa të kalojë rreziku më i madh i zjarrit.

Nëse ka njoftime zjarri në zonë dhe ju vendosni të qëndroni në pronën tuaj
Veprimet e mëposhtme duhet të ndërmerren nga të rritur që mund të luftojnë zjarrin:

- Vendosni zorra uji që ju lejojnë të arrini çdo pjesë të shtëpisë.
- Është e parapëlqyeshme të përdorni pompa që punojnë me motor me djegie

- Mbroni veten me veshje pambuku me mëngë të gjata, me këpucë të mbyllura dhe maska që parandalojnë thithjen e tymit. Si mjet alternativ, mund të përdoren shalle dhe shami, por këto ofrojnë mbrojtje minimale.
- Hiqni objektet e ndezshme rreth shtëpisë
- Mbushni vaskën dhe lavamanët me ujë dhe lagni peshqirët që të fikni zjarret e vegjël
- Nëse lejon koha, spastroni bimësinë përreth shtëpisë duke përdorur grabuja dhe zorra, etj.
- Qëndroni jashtë sa më gjatë, që të fikni zjarret e vogla nga thëngjijtë që bien.



Thëngijjtë e vegjël që rrinë pezull në ajër shpesh shkaktojnë zjarre në banesa. Thëngijjtë nuk mund t'i vënë flakën kopshtit apo shtëpisë nëse ju hiqni materialet e djegshme që ndodhen aty

Thëngijjtë mund të fiken kollaj kur bien në oborr apo në çati

Nëse zjarri afrohet shumë pranë shtëpisë suaj

- Futuni në shtëpi me gjithë pjesëtarët e familjes suaj. Është e rëndësishme që të qëndroni së bashku si grup

- Qëndroni brenda në shtëpi nëse zjarri ka arritur deri aty apo nëse po përparon shumë shpejt aty pranë. Në këto raste, nëse autoritetet nuk ju japin udhëzime të tjera, është gjithmonë më e sigurtë të qëndroni brenda në shtëpi
- Mbyllni të gjitha dyert e dritaret, mbyllni grilat e dritareve
- Mbyllni gazin, benzinën dhe rubinetet edhe fikni rrymën elektrike
- Lagni mirë të gjitha zonat që kërcënohen nga zjarri
- Kontrolloni dhe fikni çdo pikë zjarri, veçanërisht në çati, tavan, grilat e dritareve apo pjesët e shtruara me dru.



Shtëpitë prej druri në mes të fshatrave ofrojnë mbrojtje të mirë nga zjarret. Kur afrohet një zjarr jepini përparësi sigurimit të të moshuarve, fëmijëve dhe personave më aftësi të kufizuara në një ndërtesë të sigurtë

Evakuimi

Pikat kryesore gjatë evakuimit:

- Ecni në anë të kundërt të zjarrit derisa të arrini në një vend të sigurtë të caktuar nga autoritetet, që mund të jetë një lirishtë, vendparkim ose pranë detit
- Nëse përdorni makinë, shmangni panikun, ngisni mjetin sa më qetësisht që të jetë e mundur dhe përgatituni për reagime që tregojnë panik nga ana e shoferëve të tjerë. Tregohuni tej mase të kujdesshëm kur ka tym, pasi mund t'ju shfaqen papritur përpara automjetet e emergjencës ose makina të personave të tjerë që evakuohen.

14

Ndizni dritat dhe dritat e pasme të mjegullës. Përdorni kondicionerin e makinës dhe vëreni të qarkullojë ajrin e brendshëm

- Së pari evakuoni fëmijët, personat me aftësi të kufizuara, të moshuarit dhe personat me probleme me frymëmarrjen dhe ankthin
- Lini hapësirë që të mund të lëvizin automjetet e emergjencës
- Ndihmoni shërbimet e emergjencës që të futen në shtëpinë dhe pronën tuaj
- Gjithmonë ndiqni këshillat më sipër, por gjithashtu merrni seriozisht në konsideratë udhëzimet e autoriteteve

- Sidoqoftë, mos u largoni nga prona juaj nëse gjykoni që shtëpia juaj (prej guri, etj.) është mjaftueshëm e sigurtë dhe/ose do t'ju duhet të kaloni afër ose përmes flakëve për të dalë.



Vendim i menjëhershëm – evakuim i sigurtë



Vendimi i vonuar shpesh rezulton në kaos dhe në evakuim të pakoordinuar ose të papërfunduar

4.2 T'i mbijetosh zjarrit

Ndonjëherë mund të mos keni mundësi për t'u larguar me lehtësi nga një zjarr i afërt. Në rast se jeni drejtpërsëdrejti të kërcënuar nga zjarri, lëndimet mund të minimizohen apo mund të shmanget vdekja e mundshme duke respektuar disa parime dhe procedura kyçe.

Ekzistojnë katër koncepte të thjeshtë që duhet t'i respektoni në çdo kohë:

- Përzgjidhni një zonë me pak ose aspak bimësi të thatë dhe qëndroni sa më afër tokës që të jetë e mundur, mundësisht në një kanal ose gropë
- Mbroni veten nga nxehtësia duke u strehuar pas objekteve të ngurtë të tillë si gurë, dalje shkëmbore, trungje të gjerë, pemë, etj.
- Mbroni me çdo kusht ajrin nga nxehtësia dhe përpiquni të minimizoni ekspozimin ndaj tymit me shami, shall apo diçka të ngjashme

- Përpiquni të ruani qetësinë sa më shumë të jetë e mundur.

Si të mbroni veten nga zjarri në një vend të hapur

- Ecnit në drejtim të kundërt të zjarrit dhe përpiquni që të shkoni në një zonë që është djegur dhe nuk ka bimësi
- Mos vraponi përmes flakëve në rast se nuk shihni tokë në anën tjetër dhe në rast se zjarri nuk është aq i ulët sa ta kapërceni në mënyrë të sigurtë (mund të ndodhin pushime aty ku ka më pak lëndë djegëse)

16

- Përdorni një shall ose shami për të mbuluar fytyrën që të shmangni thithjen e tymit
- Shmangni shpatet dhe luginat e ngushta dhe mos u strehoni brenda puseve ose shpellave
 - Nëse ndodheni pranë detit apo një lumi, qëndroni pranë ujit dhe futuni aty nëse lind nevoja.



Nëse ju afrohet një zjarr – largohuni menjëherë nga pylli ose nga shkurret Plazhi ose një vend pa bimësi janë të sigurtë



Nëse ju dhe familja juaj jeni të bllokuar nga zjarri, kërkoni një vend që nuk merr flakë, si lumë ose poshtë një ure guri.

4.3 Si të mbroheni nëse zjarri ju zë befasisht në makinë

- Ndaloni në një vend të mbrojtur me sa më pak bimësi. Mundësisht, parkoni në anë të kundërt të drejtimit nga vijnë flakët
- Mbyllni dyert dhe dritaret; fikni ventilimin e makinës
- Nëse keni kondicioner në makinë, ndizeni që brenda të bëhet freskët. Sigurohuni që ta vini te opsioni “riqarkullim” që të mos fytet tymi nga jashtë
- Ndizni dritat e makinës që të dallohet më kollaj në tym

- Bjerini borisë që të tërhiqni vëmendjen e shërbimeve të emergjencës.



Nëse makina juaj bllokohet nga zjarri apo tymi, sigurohuni që shërbimet zjarrfikëse dhe shpëtimit t'ju dëgjojnë apo t'ju shohin.

4.3 Mbrojtja nga tymi

Edhe kur flakët nuk përbëjnë kërcënim serioz, zjarri përhap tym që mund të bëhet shumë i rrezikshëm.

- Nëse nuk keni maskë kundragaz, merrni frymë përmes shamisë që të shërbejë si filtruese e tymit
- Qëndroni brenda me dritaret dhe dyert të mbyllura; mbyllni të çarat me peshqir të lagur që tymi të mos futet

- Vendosni kondicionerin e makinës apo shtëpisë në opsionin “riciklim” ose “riqarkullim”, që të mos futet tymi nga jashtë
- Shmangni gatimin dhe fshirjen me fshesë me korrekt, se kështu rritet risku i ndotjes brenda shtëpisë
- Personat me probleme shëndetësore duhet të jenë veçanërisht të kujdesshëm, të shmangin aktivitetet fizike intensive, edhe të marrin frymë gjithmonë me shami
- Konsultohuni me doktorin nëse keni dhimbje apo shtrëngim gjoksi, marrje fryme apo këputje fizike. Kjo vlen sidomos për personat të diagnostikuar me sëmundje kronike të mushkërive apo zemrës. Tymi “zbulon” ose shkakton simptomat e sëmundjes
- Mbani traktin e frymëmarrjes të lagësht, duke pirë shumë ujë. Merrni frymë përmes një cope të lagësht, të ngrohtë
- Kur zjarri po i afrohet zonës suaj, mbani dritaret dhe dyert të mbyllura
- Përgatitni mjetet mbrojtëse të frymëmarrjes dhe lajmëroni doktorin apo ambulancën nëse ndieni dhimbje apo probleme në frymëmarrje.
-





Zjarrfikësit	128
Ndihma urgjente	127
Policia	129
Policia Rrugore	126
Linja e emergjencës	112