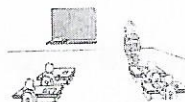


## ŠTO MI JE ČINITI U SLUČAJU POTRESA

Prije potresa:



- ✓ Saznaj što više o potresu i što činiti ako do njega dođe – razgovaraj s učiteljima i roditeljima
- ✓ Sudjeluj u vježbama evakuacije

Tijekom potresa:

- ✓ Minimalno se kreći, što brže dođi do najbližeg sigurnog mjesta
- ✓ Sakrij se pod štok nosivog zida, ispod čvrstog stola ili klupe ili se priglomi uz kut nosivog zida
- ✓ Zaštiti lice i glavu rukama
- × Nemoj paničariti – većina ozljeda dogodi se kada se ljudi panično kreću tijekom potresa
- × Nemoj zaboraviti disati
- × Ne koristi stepenice ili dizalo



Nakon potresa:



- ✓ Napusti prostoriju na najbrži i najsigurniji način
- ✓ Slušaj upute učitelja, roditelja i drugih odraslih osoba – slušanjem uputa pomažeš sebi i drugima
- ✓ Ako si zatrpan, lupkaj po cijevi ili zidu da te spasioci mogu čuti (nemoj vikati, čuvaj snagu)

## VAŽNO!!!

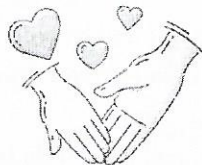
Potres je vrlo **neugodno i zastrašujuće iskustvo za sve** nas koji smo ga doživjeli. Na potrese ne možemo utjecati, nitko nam ne može reći kada će ili hoće li idući doći. To ih čini još strašnjima.

Ali mi **možemo utjecati** na svoje ponašanje, misli i emocije. Ako osjećaš strah, tugu, teško ti je zaspati navečer..., to je sasvim **normalno u ovim nenormalnim okolnostima**.

Zapamti - **nisi jedini/jedina koji/a se tako osjeća!**

Možda ti se čini da ovo nikada neće proći, no to nije istina.

Pričaj o svojim mislima, strahovima i emocijama sa svojim roditeljima, učiteljima i ostalim bliskim odraslim ljudima.



**„Kad se nevolja dijeli, ona se prepolavlja, a kad se veselje dijeli, ono se udvostručuje!“**