



Eining 2: Viðbúnaður og viðbrögð við hamförum á almannafæri og á stórum samkomustöðum

ÞÁLFUNARLOTA 10: Nauðsynleg færni til að bregðast við neyðarástandi á almannafæri og á stórum samkomustöðum

Höfundur: [Denizli İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü(AFAD)/ VETREADY verkefnasamstarf]

Verkefnisnúmer: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



**Co-funded by
the European Union**

Þetta verkefni er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og þau viðhorf sem koma hér fram eru þó eingöngu á ábyrgð höfunda og endurspegla ekki endilega sjónarmið Evrópusambandsins eða Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Hvorki Evrópusambandið né styrkveitendur bera ábyrgð á innihaldi verkefnisins



Markmið þjálfunarlotunnar

Helsta markmið: Að veita nemendum undirbúning fyrir hamfarir og neyðartilvik sem kunna að koma upp á opinberum stöðum og á stórum samkomustöðum, auka meðvitund þeirra og hjálpa þeim að tileinka sér nauðsynlega lífsbjargandi færni. Jafnframt er markmið lotunnar að gera nemendum kleift að taka skynsamlegar ákvarðanir, bæði andlegar og líkamlegar, þegar þeir fyllast skelfingu í neyðarástandi. Lotan á einnig að efla færni nemenda ef jarðskjálfti, eldsvoði eða önnur neyðartilvik eiga sér stað á almannafæri

Lengd þjálfunarlotunnar: 2,6 kennslustundir

Matsaðferð: Fjölvalspróf lok þjálfunarlotunnar

Markhópar: Nemendur í starfs- og verknámi, nemendur í endurmenntun, nemendur af erlendum uppruna og kennarar endurmenntunar og starfs- og verknáms

Viðurkenning fyrir nemendur:

Skírteini sem staðfestir þátttöku (óformlegt þjálfunarnámskeið)

Viðurkenning fyrir kennara:

Skírteini sem staðfestir aukna faglega hæfni

Markviss þverfagleg ESCO-færni í flokknum T2. –T2-3.: hugsunarhæfni og færni - lausn vandamála

Markmið þjálfunarlotunnar

Þekking

- Að skilja áhættu af hamförum sem geta átt sér stað á opinberum og stórum samkomustöðum.
- Þekkja öryggisráðstafanir gegn hamförum og neyðarástandi sem geta komið upp á opinberum svæðum og stórum samkomustöðum.
- Að grípa til réttra aðgerða í tilfalli hamfara og neyðarástanda sem geta komið upp á opinberum stöðum og stórum samkomustöðum.

Færni

Að geta tekið réttar ákvarðanir í neyðarástandi og leitt sjálfan sig og aðra í kring á öruggan stað.

Að geta metið hættur í kringum þig í neyðarástandi (hrun eða lausagryt, rafmagnslínur, hætta á troðningi).

Að viðhalda eigin öryggi og öryggi þeirra sem umlykja þig í neyðarástandi.

Færni í samskiptum og samfélagsfærni (sem færni tengd ESCO t.d. að leiðbeina þeim sem eru í kringum þig á öruggan stað)

Inngangur: Hvað felst í nauðsynlegri færni til að bregðast við neyðarástandi?

Nauðsynleg færni á opinberum stöðum (verslunarmiðstöðvum, skólum, lestarstöðvum, flugvöllum o.s.frv.) og á stórum samkomustöðum (leikvöngum, tónleikahöllum, sýningum, hótelum o.s.frv.) felur í sér lykilþekkingu og færni sem þarf til að lifa af og draga úr áhættu þegar hamfarir eiga sér stað. Helstu sviðin eru:

- Viðbúnaðarvitund og áhættugreining: Að geta fljótt greint hættulegar aðstæður og að halda ró í miklum mannfjölda.
- Tryggja eigið öryggi með því að leita skjóls, krjúpa og verja höfuð, velja örugg opin svæði og forðast reyk eða flóð.
- Róa einstaklinga þegar þeir fyllast skelfingu, hringja eftir aðstoð og vísa fólki að neyðarútgöngum.
- Veita skyndihjálp, t.d. stöðva blæðingar, flytja slasaða á öruggan stað og framkvæma endurlífgun (CPR).
- Fylgja leiðbeiningum viðbragðsaðila og yfirvalda, aðstoða aðra og rýma án þess að hindra framgang mannfjöldans.

Lykilhugtök

- **Opinberir staðir:** Á við staði á borð við flugvelli, sjúkrahús, lestarstöðvar, verslunarmiðstöðvar, bókasöfn og söfn.
- **Stórir samkomustaðir:** Á við staði á borð við leikvanga, tónleikahallir, sýninga- og ráðstefnumiðstöðvar, stór leikhús eða kvikmyndahús og innanhúss íþróttahallir.
- **Áhætta:** Lýsir þeirri áhættu sem getur skapast eftir því hvar hamfarirnar verða. Til dæmis skemmd mannvirki, rafstraumar og hegðunarmynstur mannfjölda.
- **Haltu ró:** Láttu ekki skelfinguna ná yfirhöndinni. Reyndu að halda ótta og skelfingu í skefjum.
- **Hugsaðu:** Mikilvægt er að meta aðstæðurnar.
- **Athugaðu:** Skoðaðu umhverfi þitt.
- **Skipuleggðu:** Ákveddu hvaða leið þú ætlar að fara.

Að skilja mikilvægi lotunnar

Mikilvægt er að skilja áhættuna við að verða innlyksa á opinberum stöðum eða á stórum samkomustöðum, t.d. í verslunarmiðstöðvum, skólum, leikvöngum, tónleikahöllum, almenningssamgöngum, sjúkrahúsum o.s.frv. Áhættan við að vera innlyksa á slíkum stöðum í neyð eða við hamfarir er meðal annars:

- Prengsli og uppsöfnun fólks: Þegar of margir eru á litlu svæði eykst hættan á skelfingu, troðningi og meiðslum. Þröngar útgönguleiðir og skortur á vitneskju um aðrar flóttaleiðir geta valdið vandamálum.
- Leiðsögn og skortur á meðvitund: Merkingar um neyðarútganga, merkingar og viðvörunarkerfi (t.d. hljóð- og talboð) geta verið ógreinileg eða óskiljanleg. Þegar fólk veit ekki hvað það á að gera skapast óstjórn og ringulreið.
- Öryggisaðstaða og innviðir: Burðarþol mannvirkja, útgönguleiðir, neyðarlýsing og slökkvibúnaður skipta sköpum. Rafmagnsleysi eða bilanir í kerfum (viðvörun, hljóðkerfi o.s.frv.) geta valdið því að fólk verður ringlað.
- Tímapressa: Viðbragðstími er afar mikilvægur í hamförum og neyðartilvikum; við atburði eins og gasleka eða jarðskjálfta/hrun geta jafnvel sekúndur eða mínútur ráðið úrslitum.
- Skortur á samhæfingu og undirbúningi: Rýmingaráætlanir nýtast illa í stórum rýmum þar sem æfingar hafa ekki verið framkvæmdar og starfsfólk ekki þjálfað. Einnig getur samhæfing milli yfirvalda, neyðarþjónustu og rekstraraðila verið veik.

Af hverju þessi þjálfunarlota skiptir máli

- Líf og öryggi: Þátttakendur læra hvernig bregðast á við í aðstæðum eins og jarðskjálftum, eldum, flóðum og troðningi. Þeir fá tækifæri til að þróa rétt viðbragð í stað þess að láta skelfingu ráða ferðinni (t.d. í jarðskjálfta: „leggstu niður, verndaðu þig og haltu þér fast“).
- Að koma í veg fyrir skelfingu og stjórna mannfjölda: Þjálfunin hjálpar einstaklingum að halda ró. Hún stuðlar að skipulegri rýmingu í stað óstýrðra aðgerða í mannfjölda.
- Skjótar ákvarðanir með réttar upplýsingar: Þátttakendur losna við ranghugmyndir (t.d. þá ranghugmynd að „öruggt sé að nota lyftu í jarðskjálfta“). Kennd er reglan um fyrstu 30 sekúndurnar— hvað á að gera á allra fyrstu og mikilvægustu augnablikunum.
- Öryggisvitund á opinberum stöðum: Fólk fer að taka eftir neyðarútgöngum á þeim stöðum sem það sækir og við það eykst öryggismenning. Hamfaravitund eykst (t.d. að vita hvað gera á þegar brunaviðvörðun heyrir í verslunarmiðstöð).
- Félagslegur ávinningur: Þeir sem fá þjálfun geta leiðbeint ekki aðeins sjálfum sér heldur einnig fólki í kringum sig. Þeir öðlast þekkingu sem nýtist til að styðja börn, aldraða og fólk með fötlun.
- Andlegur undirbúningur: Í stað þess að hugsa „þetta kemur ekki fyrir mig“ eru gerðar raunhæfar ráðstafanir. Þjálfun getur dregið úr áfallastreitu eftir hamfarir þar sem hún styrkir tilfinningu einstaklingsins fyrir stjórn.

Náttúruhamfarir

- **Jarðskjálftar:** Að koma í veg fyrir skelfingu og troðning í mannfjölda, velja örugg svæði, veita skyndihjálp til þeirra sem eru slasaðir.
- **Flóð:** Að færa sig upp á hærra og öruggara land, forðast rafmagnsgjafa, samræma rýmingaraðferðir.
- **Eldar (innandýra / utandýra):** Að finna rétta útgönguleið í reyk, vísa fólki að neyðarútgöngum og halda óreiðu í skefjum.
- **Flóðbylgjur:** Að færa sig upp á hærra og öruggara land, forðast rafmagnsgjafa, samræma rýmingaraðferðir.
- **Óveður og fellibylir:** Forðist fallandi hluti á opnum svæðum, haldið ykkur innandýra
- **Jarðskriður / snjóflóð (í fjallendum eða á fjölmönnum útivistarsvæðum):** Leiðbeina fólki á örugg svæði, styðja við björgunaraðgerðir.

Jarðskjálftar

Jarðskjálftar eru meðal þeirra náttúruhamfara sem þú gætir orðið fyrir á almannafæri.

Rétt viðbrögð við jarðskjálfta skulu skiptast í tvo hluta: meðan á jarðskjálfta stendur og eftir jarðskjálfta.

Á meðan jarðskjálftinn stendur yfir:

- **Vertu róleg/ur og láttu ekki óreiðu** ná yfirhöndinni: Mundu að flestir jarðskjálftar valda ekki eyðileggingu.
- **Beygja – Vernda– Halda fast:**

Beigðu þig niður á hné,

Verndaðu höfuð og háls með handleggjum, leitaðu skjóls undir traustum húsgögnum ef mögulegt er,

Haltu þér fast þangað til skjálftinn stöðvast.

- Forðastu glugga, gler og þung fyrirbæri sem gætu fallið.
- Standið ekki á svölum og notið ekki lyftur.
- Vertu kyrr þar sem þú ert þar til skjálftinn hættir.



Mynd 1: Dæmi um hreyfinguna "beygja, verja og halda fast" sem framkvæmd er á sjúkrahúsum við jarðskjálfta

Jarðskjálftar

Eftir jarðskjálftann:

- **Vertu róleg/ur:** Forðastu mannþrengrsli.
- Hlustaðu á tilkynningar og fylgdu leiðbeiningum starfsfólks
- Þegar þú yfirgefur staðinn skaltu nota stiga, aldrei lyftur.
- Farið út í röð án þess að ýta fólki eða valda óreiðu við dyr og stiga.
- Komdu þér frá byggingum, rafmagnslínunum og trjám.
- Safnist saman á tilgreindum samkomustöðum og takið ákvarðanir í samræmi við aðra.
- Veittu skyndihjálp til þeirra sem þurfa.

Eldsvoðar

Eldsvoðar sem eiga sér stað innandyra í opinberum húsnæðum valda mikilli skelfingu. Útbreiðsla reykjar í lokuðum rýmum flækir rýmingu og ógnar heilsu þeirra sem verða fyrir reyk.

Rétt viðbrögð við eldum á opinberum svæðum skiptast niður í tvo flokka: viðbrögð innandyra og viðbrögð utandyra.

Innandyra almenningssvæði (verslunarmiðstöðvar, íþróttavellir, salar, neðanjarðarlest o.s.frv.):

- Ef þú hefur tækifæri til að grípa inn í um leið og eldurinn kviknar, skaltu reyna að slökkva hann. Notaðu slökkvitæki eða slöngu, en þú verður að hafa fengið þjálfun í notkun þeirra.
- Vertu róleg/ur, láttu ekki skelfingu ná yfirhöndinni. Forðastu að hlaupa eða ýta fólki.
- Fylgdu neyðarútgangaskiltum og notaðu neyðarútganga og stiga.
- Ekki nota lyftur, notaðu eingöngu stiga.
- Ef reykur er til staðar, haldið ykkur niðri og leggist á gólfið.
- Forðastu rafmagnsleiðslur, gler og önnur eldfim efni.
- Fylgdu leiðbeiningum starfsfólks og björgunaraðila.



Mynd 2: Eldurinn á hótelinu í Tyrklandi í janúar 2025, sem tók 78 mannlíf.

Eldsvoðar

Opinber útirými (almenningsgarðar, torg, hátíðir, tónleikar undir berum himni o.s.frv.):

- Færðu þig frá reyk og logum, og taktu hliðsjón af vindátt.
- Ekki koma nálægt eldfimum efnum.
- Farðu á örugg svæði án þess að valda skelfingu meðal mannfjöldans.
- Tilkynntu yfirvöldum og bíddu eftir slökkviliði og fagaðilum.

Flóðbylgjur

Flóðbylgjur eru stórar haföldur sem myndast vegna jarðskjálfta á hafsbotni. Þær eiga sér venjulega stað í úhöfum eða á sjó og myndast eftir jarðskjálfta, eldgos, landslög og/eða hruns. Flóðbylgjur geta valdið eyðileggjandi áhrifum við strendur, en áhrif þeirra minnka eftir því sem þær færast nær landi.

Þegar þú færð fregnir af hættu á flóðbylgju á þínu svæði skaltu strax fylgja opinberum viðvörðunum um flóðbylgju (sjónvarpi, útvarpi, farsímaforritum, lúðrum).

Færðu þig frá ströndinni; farðu þig innar á land eða upp á hærra land.

Ef þú getur ekki yfirgefið bygginguna skaltu fara á efri hæðir eða á þakið.

Ekki nota ökutæki; gakktu frekar á öruggan stað.

Ef þú ert á almannafæri, vertu róleg/ur og huggaðu þá sem eru í kringum þig. Óreiða getur valdið meiri hættu ef fólk bregst illa við.

Aðstoðaðu börn, aldraða og fatlaða.



Mynd 3: Flóðbylgja sem átti sér stað eftir jarðskjálftann í Japan í mars 2011. (Flugvöllur Sendai)

Staldræðu við og hugleiððu

Atburðarás: "Það er fallegur helgi og þú ert á leið á leikvanginn til að horfa á leik. Leikvangurinn er mjög troðfullur. Skyndilega skellur yfir stór jarðskjálfti og mannfjöldinn byrjar að hreyfast að útgönguhurðunum. Þrýstingurinn minnir á mannþrýstinginn í Indónesíu árið 2022. Það eru ekki nægilega margir öryggisverðir á vellinum til að stjórna mannfjöldanum."

Leiðbeinandi spurning: "Hvað myndir þú gera í þessari stöðu? Hvaða skref myndir þú taka til að koma í veg fyrir mannþrengsli og tryggja öryggi þitt?"



Mynd 4: Í október 2022 misstu 135 manns lífið í mannþrengslum á Kanjuruhan-vellinum í Indónesíu.

Staldráðu við og veltu fyrir þér

Vitund og ábyrgð

Áður en vandamál skapast í mannsfjölda t.d. á leikvöngum, er hægt að grípa til einfaldra varúðarráðstafana. Mikilvægt er að átta sig strax við komu á því hvar neyðarútgangar eru staðsettir, hvar öryggisstarfsfólk er staðsett og hvar skyndihjálparstöðvar eru. Ef mögulegt er skaltu velja sæti nálægt stigum og útgöngum og helst við jaðar mannfjöldans fremur en í miðju hans, til að minnka hættu á troðningi. Með þessum ráðstöfunum má bæta öryggi þitt og þeirra sem eru í kring áður en aðstæður magnast upp eða neyðarástand skapast.

Skynsamlegast í stórum mannfjölda, áður en eitthvað slæmt gerist:

Áhættuvitund (að þekkja útgönguleiðir og öryggispunkta),

Halda ró og bregðast skipulega við (bæði fyrir þig og þá sem eru í kringum þig).

Hreyfðu þig hratt (ef þú ert nálægt útgangi skaltu fara í átt að honum áður en mannfjöldinn þéttist),

Ef þú ert langt frá útgangi skaltu ekki ryðjast inn í mannfjöldann; bíddu róleg/ur þar sem þú ert.

Staldraðu við og veltu fyrir þér

Atburðarás: Þú ert að gista á hóteli í vetrarfríinu þínu. Þegar þú ert að undirbúa þig fyrir háttinn finnur þú brunalykt. Þú opnar hurðina og sérð þykkan reyk á ganginum. Eldur á hóteli í Tyrklandi í janúar 2025 endaði í hörmungum og olli 78 dauðsföllum.

Spurning til íhugunar: „Hvað myndir þú gera í þessari aðstöðu? Hvaða skref myndir þú taka til að koma í veg fyrir troðning og tryggja öryggi þitt?“



Mynd 5: Eldsvoði á hóteli sem átti sér stað í Tyrklandi í janúar 2025 og olli 78 dauðsföllum.

Staldræðu við og veltu fyrir þér

Vitund og ábyrgð

Í slíkri aðstæðu er meginmarkmiðið að rýma bygginguna. Mikilvægt er að þú vitir fyrirfram hvar neyðarútgangar eru staðsettir á stöðum eins og hótélum og sjúkrahúsum, eða þar sem mikill mannfjöldi er, t.d. í kvikmyndahúsum og á tónleikahöllum. Hafðu í huga að hamfarir eins og eldar og jarðskjálftar geta valdið rafmagnsleysi; í slíkum aðstæðum getur óreiða gert það að verkum að fólk missir auðveldlega áttir.

Þegar þú lendir í aðstæðum eins og þeim sem lýst er í atburðarásinni, skaltu gera eins og hér segir:

Vertu meðvituð/aður um áhættu (áður en atburðurinn á sér stað, finndu neyðarútganga),

Vertu róleg/ur og hreyfðu þig hratt

Kveiktu á brunaviðvörðunarkerfinu eða hrópaðu "Eldur!" til að vara aðra.

Færðu þig hratt að neyðarstigum. Ekki nota lyftur.

Til að verja þig fyrir reyk er mikilvægt að hylja nafið og munninn með votri tusku.

Ef þú kemst ekki út skaltu loka hurðinni og þétta op með blautum handklæðum eða klút til að hindra reyk og fara út á **svalir eða hrópa út um opinn glugga**,

Hringdu eftir aðstoð og gefið björgunarsveitum merki með því að veifa klæði eða vasaljósi.

Tæknilegar/iðnaðarhamfarir

- **Sprengingar vegna iðnaðar eða efnaleka:** Færðu þig frá hættusvæðinu eins fljótt og auðið er, farðu í gagnstæða átt við vindinn (efnaeiturgas dreifist yfirleitt með vindi), verndaðu öndunarfærin
- **Geislun eða útsetning fyrir hættulegum efnum:** Færðu þig frá slysstaðnum, ef þú ert innandyra er mikilvægt að loka öllum hurðum og gluggum og vernda bæði öndunarfærin og húðina
- **Samgönguslys eða slys af völdum iðnaðar:** Færðu þig á öruggan stað með því að fylgja skiltum sem vísar á neyðarútganga, komdu í veg fyrir óreiðu í mannfjöldanum og veittu skyndihjálp eftir þörfum.

Sprengingar af völdum iðnaðar og efnalekar

Iðnaðaróhöpp/sprengingar eða efnalekar geta haft áhrif á mjög stór svæði. Slík óhöpp geta valdið eitrunum, brunasárum, eldsvoðum, áfalli og mengun umhverfis.

Í slíkri stöðu:

- **Vertu róleg/ur og forðastu óreiðu:** Óreiða hefur áhrif á hæfni þína til að taka réttar ákvarðanir.
- **Færðu þig frá hættusvæðinu:** Það besta sem þú getur gert er að yfirgefa slysstaðinn fljótt. Til að forðast útsetningu fyrir eiturefnum skaltu færa þig í gagnstæða átt við vindinn.
- **Verndaðu öndunarfærin:** Andaðu ekki inn reyk, efnaúða eða óþekktri gufu. Mikilvægt er að hylja bæði nef og munn með blautri tusku eða fatnaði.
- **Ef þú ert innandyr:** Til að forðast útsetningu fyrir eitraðu gasi eða reyk, reyndu að loka fyrir loftstreymi í umhverfi þínu. Lokaðu öllum hurðum og gluggum.
- **Aðstoðaðu slasaða:** Forðastu beina snertingu við einhvern sem sýnir einkenni. Ef efni komast á húð eða í augu, skolaðu með vatni. Færðu þá sem eiga í öndunarerfiðleikum út í ferskt loft.
- **Fylgdu opinberum leiðbeiningum:** Hlustaðu á yfirvöld og neyðarstarfsfólk. Ekki snúa aftur á hættusvæði né reyna að takast á við aðstæðurnar ein/n.



Mynd 6: Kjarnorkuhamfarir í Tjernóbýl í apríl 1986

Spreningar af völdum iðnaðar og efnalekar

Það er eðlilegt að sprenging eða efnalekar á almannafæri veki ótta og skelfingu. Hættuleg efni eða eiturefni sem kunna að losna eftir sprengingu eða slys hafa áhrif á almenning.

Í slíkum aðstæðum ætti fyrsta viðbragðið að vera að halda ró sinni, fjarlægjast hættusvæðið, tryggja öryggi og aðstoða aðra sem urðu fyrir áhrifum.

Þau sem halda ró sinni og vita hvað á að gera er hægt að koma í veg fyrir mikið tjón.

Samgönguslys eða slys af völdum innviða

Samgönguslys eða slys af völdum innviða geta átt sér stað á almannafæri (svo sem neðanjarðarlestum, strætisvögnum, lestarstöðvum, flugvöllum eða hraðbrautum) og ógnað lífi margra. Þegar slíkt slys verður er afar mikilvægt að halda ró sinni og meta aðstæður.

Í slíkri aðstöðu:

- **Vertu róleg/ur og reyndu að hafa stjórn á aðstæðum:** láttu ekki skelfingu ná yfirhöndinni; athugaðu öryggi þitt fyrst og fylgstu með hættum eins og eldi, reyk eða eldsneytisleka.
- **Tryggðu öryggi þitt:** Ef þú ert í ökutæki skaltu slökkva á vélinni, losa öryggisbeltið og fjarlægjast hættuna. Í almenningssamgöngum (strætisvagni, neðanjarðarlest, lest o.s.frv.) skaltu staðsetja neyðarútganga og fylgja fyrirmælum starfsfólks.
- **Komdu í veg fyrir skelfingu í mannfjöldanum:** Reyndu að halda öðrum rólegum, rýmdu fljótt út um neyðargöng ef þess er þörf, svo sem á neðanjarðarlestarstöðvum. Gættu þín ef troðningur myndast.
- **Ef eldhætta eða sprengihætta er til staðar:** Færðu þig fljótt frá hættusvæðinu til að forðast hættu.
- **Aðstoðaðu særða:** Eftir að þú hefur komist á öruggan stað skaltu veita skyndihjálp.



Mynd 7: Morandi-brúin í Genúa, Ítalíu, hrundi í ágúst 2018 vegna mikillar rigningar.

Samgönguslys og slys af völdum innviða

Í slysum af þessu tagi geta þættir eins og skelfing, slæm samskipti og erfiðleikar við að stjórna stórum mannfjölda sem aukið áhrif slyssins.

Til að milda afleiðingarnar eru einstaklingsbundin og skilvirk viðbrögð mjög mikilvæg.

Stalдраðu við og veltu fyrir þér

Atburðarás: Þú fórst í almenningsgarðinn til að eyða frítíma þínum og heyrir skyndilega háa sprengingu. Þegar þú snýrð þér við sérðu stórt ský af reik rísa til himins. Þú áttar þig á því að sprengingin varð í nálægri framleiðslustöð.

Spurning til íhugunar: "Hvað myndir þú gera í þessari aðstöðu?"



Mynd 8 hönnun eftir Doğan T.:
<https://chatgpt.com/>

Staldráðu við og veltu fyrir þér

Bestu viðbrögð við atburðarrás:

Það er eðlilegt að slík atvik valdi óreiðu og vekji á sama tíma forvitni. Í slíkum aðstæðum er það hættulegasta sem þú getur gert að láta forvitni þína ráða för og halda nær vettvangi atburðarins. Að vera á svæðinu getur valdið þér skaða ef önnur sprenging á sér stað. Mundu líka að þú veist ekki hvað er í gaspokunni sem gæti myndast eftir atburðinn.

Bestu viðbrögð eftir slíkt slys:

Áhættuvitund: Mundu að gas- eða reykurinn sem myndast getur verið banvænn fyrir þig og aðra í nágrenninu,

Haltu ró og færðu þig frá hættusvæðinu: Ef reykur er að koma að þér skaltu fljótt færa þig frá svæðinu

Varaðu þá sem eru í kringum þig við: Hrópaðu til að vara þá einstaklinga sem eru staðsettir í kringum þig við.

Verndaðu öndunarfærin: Ef óhjákvæmilegt er að verða fyrir reyk, hyldu nafið og munninn með fatnaði.

Staldraðu við og veltu fyrir þér

Atburðarás: Þú ert að bíða við neðanjarðarlestarstöð þegar ein lestin stoppar ekki og keyrir á aðra lest. Lestarhurðirnar opnast og þeir sem urðu ekki fyrir árekstrinum byrja að hlaupa og við það myndast óreiða.

Spurning til íhugunar: "Hvað myndir þú gera í þessari aðstöðu?"



Mynd 9: Lestaróhapp í Tyrklandi, Ankara, desember 2018

Staldræðu við og veltu fyrir þér

Bestu viðbrögð við atburðarráð:

Að verða vitni að slíku slysi mun eðlilega valda þér ótta og kvíða. Ef þú verður ekki beint fyrir áhrifum af slíkum slysum þarftu að halda ró þinni og meta aðstæður. Þú gætir upplifað bæði þrá til að hjálpa öðrum og löngun til að tryggja eigin öryggi.

Bestu viðbrögð eftir slíkt slys:

Áhættuvitund: Aðstæður eins og sprengingar, eldur eða rafmagnslekar vegna slyss auka áhættur. Í slíkum aðstæðum getur það bjargað lífi margra, auk þíns eigin, að greina áhættu sem gæti leitt til annars slyss.

Að halda ró: Í lokuðu rými eins og neðanjarðarlest getur óreiða valdið því að margir taka rangar ákvarðanir. Þú ættir að hrópa til að segja fólki að halda ró sinni svo mannfjöldinn valdi ekki troðningi og hindrar neyðarútganga.

Ef það er ekki hættu á öðru slysi skaltu aðstoða þá sem slösuðust.

Lífs- og heilsutengdar hamfarir í samhengi nauðsynlegra lífsbjargandi færni fyrir almennings- og stórar samkomustaði

- **Faraldrar og heimsfaraldrar:** Sjúkdómar sem breiðast hratt út meðal stórra mannfjölda, svo sem Inflúensa (flensa), COVID-19, SARS, MERS, apabóla
- **Matar- eða vatnsborin veikindi:** Mengun í opinberum veitingastöðum eða sameiginlegum aðstöðum sem veldur salmonellu, E. coli, noróveiru, lifrabólgu A, kóleru.
- **Eitrunaráfall / Útsetning fyrir eitrefnum:** Slys eða viljandi mengun sem hefur áhrif á marga, svo sem efnafræðileg mengun í mat eða drykk, gasleka í lokuðum rýmum, útsetning fyrir kolefnismónoxíði.
- **Líftækniterrorismi eða viljandi líffræðileg losun:** Viljandi útbreiðsla sjúkdómsvaldandi örvera á þéttbýlum stöðum. Algengustu árársaðferðirnar eru miltisbrandi, holdsótt, botúlíntoxín, ricín og kólerubaktería.
- **Heilbrigðisneyzluástand vegna fjölda látnra eða slasaðra:** Ekki orsakað af sýkingu, heldur hefur áhrif á stórar mannfjöldahópa, svo sem öfgakenndar veðuraðstæður, meiðsli vegna mannþrengsla og ofnæmisviðbrögð á stórum samkomum.

Heimsfaraldrar og smitsjúkdómar

Mikill mannfjöldi auðveldar útbreiðslu sjúkdóma frá manni til manns. Almenningsamgöngur, verslunarmiðstöðvar, flugvellir, skólar og íþróttavellir eru meðal hættulegustu staða þegar kemur að útbreiðslu sjúkdóma. Ófullnægjandi loftræsting og langvarandi dvöl innandyrar eykur sýkingarhættu. Við útbreiðslu eru sótthreinsun, mannfjöldastýring og upplýsingaherferðir nauðsynlegar til að vernda heilsu samfélagsins.

Í aðstæðum þar sem þú ert meðvituð/aður um tilvist heimsfaraldurs eða smitsjúkdóms:

- **Persónuleg vernd:** Notið grímur á almannafærum og þvoið ykkur um hendur reglulega. Forðist að snerta andlitið, sérstaklega augu, nef og munn.
- **Félagsleg fjarlægð:** Forðist fjölmenna viðburði og stórar samkomur, og kjósið frekar útivist eða vel loftræst rými fremur en lokuð herbergi.
- **Bólusetning:** Fylgdu þjóðar- og staðbundnum bólusetningaráætlunum.
- **Varúðarráðstafanir varðandi ferðalög og hreyfanleika:** Fylgdu ferðaráðgjöfum og takmörkunum og forðastu óþarfa ferðalög á tímum heimsfaraldurs.
- **Aðgerðir samfélags og stjórnvalda:** Fylgdu útgöngubönnum- eða sóttkvíarreglum þegar þær eru í gildi og taktu þátt í fræðslu- og forvarnarátökum.



Mynd 10: Mynd frá Covid-19 heimsfaraldrinum í Kaliforníu, Bandaríkjunum

Heimsfaraldrar og smitsjúkdómar

Algengasta leiðin til að verjast heimsfaröldrum og smitsjúkdómum er að draga úr smithættu með því að forðast snertingu við aðra. Jafnframt skal notast við grímur á almannafæri og fylgja reglum um hreinlæti. Skylda er að fara eftir þeim takmörkunum sem lagðar eru fyrir af yfirvöldum á meðan að faraldrar ríkja.

Matareitrun

Mengaður matur á almannafæri getur valdið matareitrunum og mengað vatn getur leitt til sjúkdóma á borð við kóleru og taugaveiki. Í slíkum aðstæðum geta margir veikst. Sameiginlegir vatnskrannar eða gosbrunnar geta borið með sér lífshættulegar veirur, t.d. lifrabólgu A. Ófullnægjandi handþvottur auðveldar útbreiðslu baktería eins og Salmonellu og E. coli. Til að fyrirbyggja sjúkdóma vegna skítugs vatns og mengaðra matvæla skaltu viðhalda góðu persónulegu hreinlæti og neyta einungis matvæla og vatns frá áreiðanlegum aðilum.

Helstu leiðir til að verja sig gegn sjúkdómum af völdum mengaðra matvæla og eitraðs vatns:

- **Notaðu eingöngu hreint og öruggt vatn til drykkjar:** Gakktu úr skugga um að drykkjarvatnið þitt komi frá áreiðanlegum uppsprettum.
- **Skoðið dagsetninguna á matvælum:** Ekki neyta úrelts, litbreytts eða illa lyktandi matvæla.
- **Forðastu að neyta matvæla eða drykkja sem eru menguð:** Þetta er sérstaklega mikilvægt í mótuneytum, á markaðssvæðum og opinberum viðburðum.
- **Fylgdu hreinlætisreglum á almannafæri:** Viðhaltu sérstaklega vel hreinlæti í skólum, á vinnustöðum, á sjúkrahúsum og veitingastöðum.
- **Fylgdu opinberum lýðheilsutilkunnum:** Þegar faraldrar ríkja skaltu fara eftir leiðbeiningum heilbrigðisyfirvalda.



Mynd 11: Mynd eftir Doğan T.: <https://chatgpt.com/>

Staldræðu við og veltu fyrir þér

Atburðarás: Fréttir berast af nýrri farsótt í nokkrum löndum, en engin tilfelli hafa verið skráð í þínu landi. Þú telur þig vera örugga/n og heldur áfram að fara í skólann. Daginn eftir mæta fimm bekkjarfélagar þínir ekki og fréttir berast af því að sjúkdómurinn sé að breiðast hratt út innanlands.

Spurning til íhugunar: "Hvað myndir þú gera í þessari stöðu?"



Mynd 12: <https://www.unesco.org/en/covid-19/education-response>

Staldráðu við og veltu fyrir þér

Bestu viðbrögð við aðstæðum: Viðhalda hreinlæti og fylgja fjarlægðartakmörkunum

Það er mjög mikilvægt að fara eftir fyrirmælum yfirvalda og opinberra stofnana þegar heimsfaraldur ríkir. Til að draga úr útbreiðslu smitandi sjúkdóma sem berast frá manni til manns er nauðsynlegt að draga úr félagslegum samskiptum og forðast mannfjölda.

Í slíkri stöðu:

Viðhaltu hreinlæti: Þvoðu þér reglulega um hendur með sápu og vatni. Notaðu handspritt. Snertu ekki munn eða nef án þess að sótthreinsa eða þvo þér um hendur. Sótthreinsaðu reglulega snertifleti heimilisins.

Fylgdu fjarlægðartakmörkunum: Forðastu mannfjölda. Vertu heima ef mögulegt er. Þegar þú ert fyrir utan heimilið skaltu nota andlitsgrímu og annan hlífðarbúnað. Fylgdu fjarlægðartakmörkunum þegar þú yfirgefur heimilið og notaðu andlitsgrímu og annan hlífðarbúnað.

Fylgdu og hlýddu opinberum fyrirmælum.

Ef þú ert með einkenni sjúkdóms skaltu hafa samband við heilbrigðisstofnannir.

Staldræðu við og veltu fyrir þér

Atburðarás: Þú borðaðir hádegismat í skólanum og fórst síðan í kennslustund. Stuttu síðar byrjaðir þú að finna fyrir magaverk og ógleði. Það var ekki einungis þú sem fékkst einkennu, heldur einnig nokkrir samnemendur þínir.

Spurning til íhugunar: "Hvað myndir þú gera í þessari aðstöðu?"



Mynd 13: Mynd eftir Doğan T.: <https://chatgpt.com/>

Staldráðu við og veltu fyrir þér

Bestu viðbrögð við atburðarás:

Matareitrun sem orsakast af menguðum mat eða menguðu vatni er afar alvarlegur sjúkdómur. Ef einkenni sem koma fram eru væg, skaltu gera eftirfarandi:

Ekki reyna að stöðva uppköstin strax: Líkaminn þinn gæti þurft að losa sig við eitrefni, svo ekki reyna að stöðva uppköstin.

Drektu nóg af vatni: Endurheimtu vökvastig og steinefni sem tapast við uppköst eða niðurgang með því að drekka vatn, jurtate, endurvökvunarlausnir (ORS) eða drykki sem innihalda steinefni.

Hvíld: Gefðu líkamanum tíma til að jafna sig með því að hvíla þig eins mikið og mögulegt er.

Borðaðu léttan mat: Forðastu að borða í nokkrar klukkustundir til að láta magann róast eftir uppköst. Byrjaðu síðan á því að fá þér léttan mat eins og hrísgrjónagraut, banana, jógúrt, soðnar kartöflur og/eða kex.

Fylgstu með einkennum: Leitaðu til læknis ef þú finnur fyrir eftirfarandi einkennum: uppköst og niðurgangur sem stendur í langan tíma, hár hiti (38,5 °C / 101,3 °F eða hærri), blóðugum hægðum, miklum magaverk.

Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir

Skilvirk viðbrögð eru mikilvæg til að koma í veg fyrir að stór hópur fólks veikist samtímis. Einstaklingar geta orðið fyrir tjóni vegna óreiðu og skelfingarástands. Þess vegna er skilvirkur viðbúnaður nauðsynlegur bæði til að tryggja öryggi einstaklinga og koma í veg fyrir stórslys.

- Í janúar 2025 átti sér stað eldsvoði á hóteli í Tyrklandi sem olli 78 dauðsföllum. Hinn 67 ára gamli Fatih Güller festist á miðju hótélherbergi umkringdur logum eftir að hann áttaði sig á því að engin flóttaleið væri fær. Þrátt fyrir það sýndi hann ótrúlega yfirburð og tókst honum að bjarga lífi ellefu manna.
- Í ágúst 2021 átti sér stað röð flóða við vesturhluta Svartahafsins í Tyrklandi. Við þær aðstæður tókst heimamönnum að bjarga börnum og öldruðum sem voru fastir í húsum sínum með reipum og traktórum. Þrátt fyrir það misstu 82 manns líf sitt í þessum hörmungum.

Til frekari skoðunar

<https://www.publichealth.columbia.edu>

https://en.wikipedia.org/wiki/2021_Turkish_floods

https://en.wikipedia.org/wiki/2025_Kartalkaya_hotel_fire

https://en.wikipedia.org/wiki/Chernobyl_disaster

https://en.wikipedia.org/wiki/2011_Tōhoku_earthquake_and_tsunami

<https://www.bbc.com/news/world-europe-46549288>: Lestarihöpp í Tyrklandi: Að minnsta kosti níu látnir í Ankara

Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

- **Erokhin, D. (2024).** Skilningur á mannlegri hegðun viðbragða við hamförum. *Oxford Research Encyclopedia of Natural Hazard Science*.
- **Ning, N., et al. (2021).** Factors associated with individual emergency preparedness behaviors: A cross-sectional survey among the public in three Chinese provinces. *BMC Public Health*, 21(1), 1–10
- **European Skills, Competences, Qualifications and Occupations (ESCO).** (á.d.). *ESCO-flokkunarvefur*. Evrópu-kommissjónin. <https://esco.ec.europa.eu/en/classification>
- **Hinata, S. (2024).** Samskipti við almenning í neyðartilvikum. *Journal of Emergency Management*, 22(4), 273–280

SAMSTARFSAÐILAR



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

**Hafðu gaman af náminu með VET-READY
einingu 2: Viðbúnaður og viðbrögð við hamförum
á almannafæri og á stórum samkomustöðum og
þjálfunarlotu 10: Nauðsynleg færni til að bregðast
við neyðarástandi á almannafæri og á stórum
samkomustöðum**

Fylgdu okkur



<https://vetready.eu/>