



# PLANI I EMERGJENCËS





Fatkeqësitë dhe emergjencat rrallë herë mund të parashikohen. Në një situatë emergjence, do të përballeni me pyetje kryesore që nuk pyeten në jetën e përditshme. Si të kontaktoj me të afërmit e mi? Ku po shkoj? Çfarë duhet të marr me vete? Krijoni planin tuaj personal të emergjencës - do t'ju ndihmojë të reagoni më shpejtë dhe saktë në situata emergjence.

Mësoni më shumë rreth rreziqeve të mundshme, masave paraprake dhe çfarë të bëni në raste fatkeqësish dhe emergjencash në [www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) ose me aplikacionin Alertswiss dhe mësoni se si mund të mbroheni më mirë në raste emergjence.

## Botuesi

Zyra Federale për Mbrojtjen Civile  
Guisanplatz 1B  
3003 Bern  
[info@babs.admin.ch](mailto:info@babs.admin.ch)  
[www.bevoelkerungsschutz.ch](http://www.bevoelkerungsschutz.ch)

Plani i emergjencës është i disponueshëm në gjermanisht, frëngjisht dhe italisht.

Kopje të tjera të printuara mund të merren nga:  
BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Neni Nr. 506.020d  
BBL Ligji 10/22 7'000 860521241

Plani i emergjencës është i disponueshëm në formë elektronike në faqen e internetit



## NJOFTONI TË AFËRMIT

Vendosni këtu të gjithë  
numrat e rëndësishëm të  
telefonit të të afërmve tuaj.



### Këshilla

Kjo përfshin numrin  
e kujdestarëve dhe  
shkollës së fëmijëve tuaj,  
punëdhënësit tuaj, fqinjëve,  
njerëzve që kanë nevojë për  
kujdes, etj.

HAPI

# 1

PLANI I EMERGJENCËS

## INFORMACIONI DHE RRJETET

A i mbani mend përmendësh numrat e telefonit të të afërmve

Emri

Telefoni

Emri

Telefoni

Emri

Telefoni

Emri

Telefoni

Emri

Telefoni

Emri

Telefoni

Emri

Telefoni

Emri

Telefoni

Emri

Telefoni

Emri

Telefoni



## PIKAT E TAKIMIT

Shkruani rrugën më të shpejtë për t'u kthyer në shtëpi për veten dhe të dashurit tuaj.

### INFORMACIONI DHE RRJETET

Imagjinoni sikur jeni në punë dhe dikush tjetër po kujdeset për fëmijët tuaj nga jashtë. Dëgjoni në radio se autoritetet kanë dhënë urdhër të qëndroni në shtëpi.

Emri, Mbiemri

Adresa

Emri, Mbiemri

Adresa

Emri, Mbiemri

Adresa

Emri, Mbiemri

Adresa



### Këshilla

- Shmangni akset kryesore të qarkullimit
- Flisni me punonjësit, fqinjët, të njohurit, etj. për tu grumbulluar disa persona në një makinë për ju dhe fëmijët tuaj në këtë rast.



### Pikat e takimit në raste

Pikat e takimit në raste emergjente të komuniteteve ofrojnë gjithashtu mbrojtje, ndihmë dhe informacion në raste emergjente serioze ose në rast të një ndërprerjeje totale të komunikimit. Autoritetet japin informacion nëpërmjet radios/televizionit dhe Alertswiss kur pikat e takimit në rast emergjence bëhen funksionale. Në disa kantone, këto pika takimi në rast emergjence mund të gjenden



## ATA QË KANË NEVOJË PËR NDIHMË

Nëse është e mundur, flisni me njerëzit në zonën tuaj që kanë nevojë për ndihmë paraprakisht (p.sh. të moshuar, njerëz me sëmundje ose aftësi të kufizuara, etj.) për nevojat e tyre në raste emergjence.

### INFORMACIONI DHE RRJETET

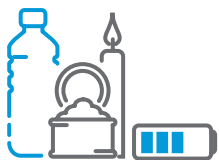
Cilët janë ato persona në zonën tuaj që mund të kenë nevojë për ndihmë në raste emergjence?

#### Shënime



### Këshilla

- Akomodoni këta njerëz dhe ndihmojini të evakuohen.
- Nëse keni të afërm që jetojnë më larg dhe kanë nevojë për ndihmë, organizoni mbështetje nga një palë e tretë.



HAPI

## 2

PLANI I EMERGJENCËS

PËRGATITJET PËR  
QËNDRIMIN NË SHTËPI

## FURNIZIMET

A keni mjaftueshëm  
furnizime në shtëpi për të  
qëndruar për disa ditë pa  
ndihmë nga jashtë?

Sigurohuni që të mbani  
rezerva për gjithçka të listuar  
në magazinë.



## Këshilla

- Furnizimet tuaja emergjente duhet të korrespondojnë me nevojat dhe zakonet tuaja personale.
- Shtojini këto ushqime në rutinën tuaj të përditshme të kuzhinës, pra konsumojeni dhe zëvendësojeni rregullisht.
- Në magazinë duhet të mbani edhe produkte që mund të konsumohen direkt (mund të konsumohen pa gatuar).
- Ruani të gjitha ushqimet dhe barnat në hapësira të freskëta, të thata dhe larg dritës.
- Kushtojini vëmendje qëndrueshmërisë.

Shënoni nevojat tuaja në listën e mëposhtme.  
Plotësoni listën me ushqime shtesë dhe artikuj të tjerë të  
rëndësishëm bazuar në nevojat tuaja personale.

## PIJET

- ☐ 9 litra ujë për person (për 3-4 ditë)
- ☐ Më shumë pije

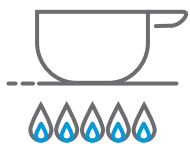
## USHQIMI

për afro një javë

- ☐ Oriz ose makarona
- ☐ vaj ose gjalpë
- ☐ Produkte të konservuara, p.sh. perime, fruta ose kërpudha
- ☐ Miell, maja
- ☐ Salsiçe me afat të gjatë skadence, mish të thatë, ushqime të gatshme, p.sh. fileto
- ☐ Supa të gatshme
- ☐ Djathë i fortë, djathë i përpunuar
- ☐ Koncentrate, kripë, piper
- ☐ Kafe, kakao, çaj
- ☐ Drithëra, fruta të thata, arra
- ☐ Bishtaja
- ☐ Bukë e thekur ose bukë krokante
- ☐ Çokollatë
- ☐ Qumësht UHT, qumësht i kondensuar
- ☐ Sheqer, reçel, mjaltë
- ☐ Ushqim i veçantë (në rast të intolerancës ushqimore)
- ☐ Ushqim për kafshët shtëpiake

## DHE GJITHASHTU...

- ☐ Radio me bateri që mund të kapë frekuencën DAB+ dhe FM (të gjitha radiot DAB+ të miratuara për shitje në Zvicër që mund të kapin frekuencën FM)
- ☐ Elektrik dore (me dorezë që lëviz)
- ☐ Bateri për zëvendësim
- ☐ Qirinj, shkrepëse dhe/ose çakmakë
- ☐ Sobë me gaz, tenxhere me presion
- ☐ Disa para cash
- ☐ Barna personale
- ☐ Sapun, letër higjienike



## GATIMI PA ENERGIJE ELEKTRIKE

Një ndërprerje e zgjatur e energjisë elektrike bën që ushqimi i ngrirë të shkrijë dhe do të bëhet i pangrënshëm. Megjithatë, ka mënyra për të zgjatur jetëgjatësinë e ushqimit ose për të kompensuar humbjen e pajisjeve të gatimit.



### Këshilla

- Është më mirë të gatuni sasi më të mëdha sesa sasi të vogla, pasi kjo ju kursen energji.
- Mos harroni të merrni mjaftueshëm ujë të pijshëm.

## KONSUMIMI I USHQIMIT NË RAST TË NDËRPRERJES SË



Përdorni fillimisht ushqimin në frigorifer ose ngrirje, pastaj ushqimet e tjera. Në varësi të llojit të pajisjes dhe temperaturës së jashtme, ushqimi zgjat nga 10 orë deri në 3 ditë.



Ushqimi për fëmijë, akullore, produkte mishi dhe ushqime me vezë të gatuar pak: Konsumohet menjëherë.



Manaferrat dhe frutat e ngrira mund të bëhen reçel.



Perimet mund të marinohen me vaj ose uthull.



Mos e vendosni në ngrirje ushqimin e shkrirë.



Kontrollojeni për aromë të pakëndshme dhe pamjen e produkteve.

## MUNDËSI TË TJERA GATIMI



Skara me dru, gaz ose qymyr - për përdorim jashtë



Tenxhere në ose mbi zjarr të hapur - për përdorim jashtë



Petrogas



Qirinj për furrën



## FARMACI PËR RASTE EMERGJENTE

Në listën e mëposhtme, shënoni cilat barna do t'ju nevojiten në rast emergjence dhe plotësojeni listën me barnat dhe gjërat e tjera shtesë bazuar në nevojat tuaja personale.



### Këshilla

- Përveç kësaj, duhet të keni gjithmonë barnat që duhet t'i merrni rregullisht ose të cilat i mbani gjendje apo edhe i mbani me vete.
- Nëse është e nevojshme, diskutoni përgatitjet e nevojshme me mjekun tuaj të familjes.

### PËRGATITJET PËR QËNDRIMIN NË SHTËPI

A keni çantë të ndihmës së shpejtë në shtëpi të përshtatur sipas nevojave tuaja?

#### FARMACI PËR RASTE EMERGJENTE

- ☐ Dezinfektues
- ☐ 50 maska higjienike për person
- ☐ Barna kundër diarresë
- ☐ Qetësues kundër dhimbjeve
- ☐ Termometër
- ☐ Pincetë
- ☐ Pomadë për plagë
- ☐ Materiale për fashim (fashimi i shpejtë i plagëve, kompresa me garzë, fasha elastike)
- ☐ Fasha ngjitëse ose kapëse fashë, gërshërë për fasha
- ☐ Barna personale



## EVAKUIMI

Përcaktoni një ose më shumë vende ku mund të qëndroni për disa ditë, p.sh. me të afërmit ose miqtë, në një shtëpi pushimi, etj.



### Këshilla

- Në mënyrë ideale, streha nuk duhet të jetë as shumë afër dhe as shumë larg shtëpisë tuaj; tek e fundit, vendi mund të preket nga e njëjta fatkeqësi.
- Shkruani rrugën më të mirë për të arritur atje (zgjedhjen e transportit, rrugën e përshtatshme, etj.). Megjithatë, vini re se në rast urgjence, autoritetet mund të lëshojnë urdhra të posaçëm në lidhje me këtë.
- Zbuloni nëse ju lejohet të merrni kafshët tuaja shtëpiake me vete në strehën e emergjencës me miqtë ose familjen. Gjatë një evakuimi, mos i lini kafshët tuaja shtëpiake të bllokuara në shtëpi.

HAPI

# 3

## PLANI I EMERGJENCËS PËRGATITJET PËR EVAKUIM

### STREHAT E EMERGJENCËS

Ku duhet të shkoni ju dhe familja juaj nëse shtëpia juaj duhet të evakuohet?

Emri

Adresa

Emri

Adresa

Emri

Adresa

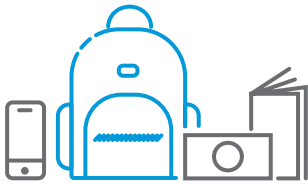
Emri

Adresa

Emri

Adresa

### Shënime



## ÇANTA E EMERGJENCËS

Shënoni çfarë çante emergjence ju nevojitet dhe shtoni çanta emergjence shtesë në listë sipas nevojave tuaja personale.



### Këshilla

- Krijoni një dosje për dokumente me dokumentet më të rëndësishme personale.
- Mendoni se si mund të mbani me vete çantat e emergjencës në mënyrën më praktike të mundshme (valixhen, çantën e shpinës, etj.).

### PËRGATITJET PËR EVAKUIM

Çfarë duhet të merrni patjetër me vete nëse duhet të largoheni me shpejtësi nga shtëpia? I keni paketuar këto gjëra brenda gjysmë ore?

#### NËSE GJËRAT DUHET TË BËHEN SHPEJT...

- ☐ Celular me bateri
- ☐ Pasaporta dhe/ose kartë identiteti
- ☐ Barna personale
- ☐ Portofoli (para cash, karta krediti)
- ☐ Ushqim dhe pije për një ditë

#### NËSE KENI MË SHUMË KOHË PËR TË EVAKUUAR...

- ☐ Radio me frekuencë FM me bateri
- ☐ Rroba për t'u ndërruar
- ☐ Libreza familjare
- ☐ Ekstraktet e regjistrit të tokës
- ☐ Gjëra më të vogla me vlerë
- ☐ Kutinë e urgjencës
- ☐ Certifikatat e sigurimeve, pensionit dhe të ardhurave
- ☐ Librat e kursimit dhe letrave me vlerë, testamentet
- ☐ Veshje dhe këpucë të qëndrueshme, rezistente ndaj motit ekstrem dhe të ngrohta
- ☐ Elektrik dore
- ☐ Pajisje higjienë dhe peshqirë
- ☐ Karta e sigurimit shëndetësor, policat e sigurimit
- ☐ Nëse keni fëmijë: Lodra



## PËRPARA SE TË LARGOHENI NGA SHTËPIA

Në rast emergjence,  
duhet të veproni shpejt.  
Megjithatë, duhet të keni  
ende kohë të mjaftueshme  
për të marrë disa masa  
paraprake përpara se të lini  
shtëpinë.

### PËRGATITJET PËR EVAKUIM

Para se të largoheni nga apartamenti, duhet të merrni parasysh pikat e mëposhtme:



Ndiqui udhëzimet e autoriteteve (radio, aplikacion).



Përgatitni çantat e emergjencës duke përfshirë dokumentet personale.



Bëni gati një radio FM me bateri dhe bateri rezervë.



Përgatitni ushqimin (përfshirë ushqimin e veçantë dhe atë për fëmijë) dhe barnat.



Mbyllni dyert dhe dritaret.



Fikni pajisjet elektrike.



Fikni tubat e gazit dhe shuani zjarrin e ndezur (vatrat, qirinjtë).



Informoni banorët e shtëpisë dhe jepni ndihmë nëse është e nevojshme.



Siguroni ushqim dhe ujë për kafshët shtëpiake që nuk i merrni me vete. Shënoni dhomat ku ndodhen kafshët.

### MBROJTJA NË RAST KONFLIKTI TË ARMATOSUR



Kantonet dhe komunat duhet të planifikojnë dhe përditësojnë rregullisht planin për shpërndarjen e popullsisë nëpër streha. Plani i shpërndarjes do të shpallet në rast se do të lind nevoja në situata të sigurisë.

Komunat dhe kantonet mund të ofrojnë informacion nëpërmjet kanaleve të ndryshme, si në faqet e internetit, përmes posterave, me postë dhe/ose direkt në vend (p.sh. me mbështetjen e mbrojtjes civile).



## NUMRAT MË TË RËNDËSISHËM TË EMERGJENCËS



**112** Numri ndërkombëtar i emergjencës



**117** Emergjenca e policisë



**118** Emergjenca e zjarrfikësve



**144** Numri i emergjencës mjekësore



**145** Tox Info Suisse (në rast helmimi)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS



**ALERTSWISS**