

## PSIHOLOŠKA POMOĆ

Psihološku pomoć vezanu uz pojavu koronavirusa, vatrogasci i članovi njihovih obitelji mogu dobiti od različitih institucija:

**Nastavni zavod za javno zdravstvo  
„Dr. Andrija štampar“ ([www.stampar.hr](http://www.stampar.hr))**

Brojevi telefona:

01 2991 356    01 4696 276    01 4696 107  
01 4696 297    01 6468 334    01 6468 335  
01 6468 337    01 6468 338


**Hrvatski crveni križ ([www.hck.hr](http://www.hck.hr))**

- DCK Bjelovarsko-bilogorske ž. - 098 723 289
- DCK Brodsko-posavske ž. - 091 406 0200
- DCK Dubrovačko-neretv. ž.- 099 238 5237
- DCK Grada Zagreba - 01 3778 236, 099 735 8851
- DCK Istarske ž. - 091 300 2626
- DCK Karlovačke ž. - 099 736 0782
- DCK Koprivničko-križ. ž.- 091 9426 800
- DCK Krapinsko-zagorske ž. - 091 199 5005
- DCK Osječko-baranj. ž. - 099 529 7100
- DCK Požeško-slavonsko. ž. - 091 951 1547
- DCK Primorsko-goranske ž.- 099 661 4706
- DCK Sisačko-moslavačke ž.- 091 952 2452
- DCK Splitsko-dalmatinske ž. -preko 112
- DCK Šibensko-kninske ž. - spajanje preko 112, 022 664 960
- DCK Varaždinske ž.- 091 564 6361, 091 935 2424
- DCK Vukovarsko-srijem. ž.- 099 666 9556
- DCK Zadarske ž. - 099 842 3324
- DCK Zagrebačke ž. - 099 470 2460
- DCK Ličko-senjske ž. - 099 314 517
- DCK Međimurske ž.- 040 395 248
- DCK Virovitičko-podravске ž. - 099 245 9093, 099 206 5225

## HRVATSKO PSIHOLOŠKO DRUŠTVO

**PSIHOLOŠKA POMOĆ CORONA 2020.**

ZAGREBAČKA I GRAD ZAGREB	091/913-5689, 091/755-4702, 091/784-7558, 091/939-5944, 091/947-8762
KRAPINSKO-ZAGORSKA	091/576-3024
SISAČKO-MOSLAVAČKA	091/781-3627
KARLOVAČKA	091/982-9725
VARAŽDINSKA	091/538-7025
KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA	091/596-2660
BJELOVARSKO-BILOGORSKA	091/793-2629
PRIMORSKO-GORANSKA	091/755-0879
LIČKO-SENJSKA	053/882-122
VIROVITIČKO-PODRAVSKA	091/547-8464
POŽEŠKO-SLAVONSKA	091/751-5177
BRODSKO-POSAVSKA	091/753-5677
ZADARSKA	091/900-5577
OSJEČKO-BARANJSKA	091/739-5693
ŠIBENSKO-KNINSKA	091/944-6368
VUKOVARSKO-SRIJEMSKA	091/930-1574, 091/907-4133
SPLITSKO-DALMATINSKA	091/515-7404
ISTARSKA	091/984-9184
DUBROVAČKO-NERETVANSKA	091/544-4433
MEDIMURSKA	091/941-5114

 HRVATSKA PSIHOLOŠKA KONGRESA  
Hrvatsko Psihološko Društvo

### Zaštita:

- Redovito perite ruke sapunom i vodom ILI koristite dezinficijens na bazi alkohola
- Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad te operite ruke
- Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju
- Izbjegavajte bliski kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah
- Izbjegavajte rukovanje i održavajte razmak od barem 1m kod razgovora
- Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom
- Izbjegavajte veće grupe ljudi i javna okupljanja



REPUBLIKA HRVATSKA  
Hrvatska vatrogasna zajednica

## PSIHOLOGIJA ODGOVORNOG PONAŠANJA U PREVENCIJI ŠIRENJA KORONAVIRUSA

**Naše najjače oružje u borbi protiv  
koronavirusa je**

**ODGOVORNO PONAŠANJE!**

**Neodgovornim ponašanjem ugrožavate ne samo  
sebe već i Vašu obitelj, kolege s posla, osobe  
koje spašavate, rodbinu i susjede, prijatelje i sve  
druge s kojima dolazite u izravan ili neizravan  
kontakt.**

## ŠTO JE ODGOVORNO PONAŠANJE?

Svjedoci smo da iz dana u dan raste broj novo-oboljelih osoba od koronavirusa u Republici Hrvatskoj. Iskustva drugih država pokazuju da nije jednostavno suprotstaviti se novom virusu koji je još uvijek velika nepoznanica epidemiolozima i liječnicima, a osobito „običnim“ građanima.

Brzina i opseg širenja novog koronavirusa ovisi o načinu na koji se ljudi ponašaju. Neodgovorno ponašanje doprinosi širenju virusa i ugrožava potencijalno izuzetno velik broj ljudi.

Odgovorno ponašanje predstavlja dosljedno poštivanje svih mjera koje donose nadležne institucije i tijela nadležna za upravljanje krizom vezanom uz pojavu novog koronavirusa. U odgovorno ponašanje možemo svrstati i svaki drugi oblik ponašanja koji doprinosi prevenciji širenja novog koronavirusa.

Obveza svih, a osobito vatrogasaca i pripadnika drugih žurnih službi je poštovati i provoditi naložene mjere kako bi se spriječila pojava i širenje virusa u vatrogasnim postrojbama.

Odgovorno ponašanje se očekuje ne samo tijekom boravka u vatrogasnoj postrojbici ili tijekom vatrogasnih intervencija već i na bilo kojem drugom javnom i privatnom mjestu.

Važno je naglasiti da je potrebno voditi računa i o odgovornom ponašanju na društvenim mrežama i općenito online komunikaciji. Koristite informacije iz pouzdanih izvora i ne širite netočne i neprovjerene informacije.

## ZAŠTO SE NEKI LJUDI NE PONAŠAJU ODGOVORNO?

Ponašanje ljudi je uvjetovano mnogim činiteljima. Unatoč brojnim upozorenjima postoji određen broj ljudi koji ignorira upute nadležnih tijela. Brojni su razlozi nepoštivanja uputa, a najčešće je to osobna percepcija događaja koja nije u skladu s objektivnom stvarnošću, socijalni pritisak, želja za isticanjem i pokazivanjem „hrabrosti“, nevoljnost za promjenom ustaljenog načina ponašanja, izraz bunta, strah od neke vrste gubitka i sl. Različite usporedbe i statistike smrtnosti od gripe, drugih bolesti ili stradalih u prometu kao izgovori nisu opravdane, jer je rizik – rizik, bez obzira što mu je uzrok. U kriznim situacijama ljudi često svoje ponašanje određuju prema ponašanju drugih ljudi koji ih okružuju, stoga svojim odgovornim ponašanjem dajte doprinos rješavanju krize i potičite druge da se ponašaju odgovorno.

## BUDITE SPREMNI NA PROMJENE

Pojava epidemije koronavirusom izazvala je niz promjena u svakodnevnom funkcioniranju zajednice. Mjere koje se poduzimaju u cilju sprječavanja širenja koronavirusa narušavaju uobičajene rutine, ograničavaju određene aktivnosti i općenito negativno utječu na kvalitetu života, što dodatno doprinosi pojavi psihičkog stresa. Potreba za prilagodbom novim okolnostima zahvaća i sustav vatrogastva, stoga je potrebno uložiti dodatne napore

da se na osobnom i organizacijskom planu prilagodimo promjenama. Ovo je vrijeme koje od svih nas zahtijeva maksimalnu profesionalnost, strpljivost, sposobnost brze prilagodbe i ono što se stalno naglašava, a to je odgovorno ponašanje.

## PONAŠAJMO SE ODGOVORNO

- **pridržavajte se dosljedno uputa koje daje Stožer civilne zaštite i Hrvatski zavod za javno zdravstvo ([www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)),**

- **pridržavajte se uputa koje dobivate od glavnog vatrogasnog zapovjednika i Vaših vatrogasnih zapovjednika,**

- **svojim odgovornim ponašanjem potičite i druge da se odgovorno ponašaju,**

- **ako sumnjate da ste potencijalno zaraženi koronavirusom javite se nadležnom epidemiologu.**

**Za sva pitanja vezana uz koronavirus obratite se novom pozivnom centru 113 koji je na raspolaganju od 7 do 22 sata svaki dan, gdje na upite odgovaraju epidemiolozi i drugi stručnjaci.**

Izdavač: Hrvatska vatrogasna zajednica  
Za izdavača: Slavko Tucaković, glavni vatrogasni zapovjednik  
Tekst: Zoran Šimić, psiholog  
Zagreb, ožujak 2020.