



ИНФОРМИРАНИ
и ЗДРАВИ



Европейски съюз



Европейски социален фонд

Проект BG051P0001-5.3.01-0001-C0001

„Информирани и здрави“

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“,
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз

Инвестира във вашето бъдеще!



ОПОЗНАЙ РИСКОВЕТЕ, ЗА ДА ГИ ИЗБЕГНЕШ!

**МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ ЗА ОГРАНИЧАВАНЕ
НА БИТОВИЯ ТРАВМАТИЗЪМ**



Съдържание:

1. Вогове травматизъм	1
2. Непреднамерен битов травматизъм	2
• Рискът от изгаряния	
• Травми от електрически ток	
• Травми от падания и подхлъзвания	
• Рискове, свързани с използването на пропан-бутан	
• Опасности, свързани с препарати	
3. Преднамерен травматизъм	4
4. Масов травматизъм	5
• Как да реагираме при земетресение?	
• Как да реагираме при наводнение?	
• Как да реагираме при пожар?	
• Как да реагираме при промишлена авария с отделяне на токсични вещества в околната среда?	
5. Първа долекарска помощ	10
• Първа помощ при травми от изгаряне	
• Първа помощ при счупвания	
• Първа помощ при кръвотечение	

Вогове травматизъм

Травматизмът е третата водеща причина за смъртни случаи в Европа.

Последиствията – физически или психически травми, инвалидизация, големи обществени разходи – могат да се избегнат, ако хората са информирани за рисковете и необходимите действия, които следва да се предприемат в такива случаи.

Битов травматизъм

Смъртността при битовия травматизъм в източните части на Европа е една от най-високите в света, като много често са случаите на отравяния и самоубийства.

Битовите травми се класифицират по фактора преднамереност:

- **непреднамерени травми** с основни причини: падания, отравяния, удавяния, изгаряния и гр.;
- **преднамерени травми, причинени от насилие** – преднамерено използване на физическа сила по отношение на самия себе си или по отношение на друг човек, групи или съобщества от хора, което довежда до физическа или психологическа травма, поставяне в изолация и лишения, отклонение в развитието или смърт.

Масов травматизъм

По данни на Националния статистически институт през 2010 г. България е претърпяла общо **4 571 кризисни събития** с установени щети за 643 044 хил. лева. Най-голям е броят на пожарите – 1 630, наводненията – 651, и снежните бури (снегонавяване) – 103.

За да не се стигне до жертви, е важно да сте добре информирани и да знаете как да реагирате при бедствия, за да предпазите себе си и хората около Вас!



По данни на Националния статистически институт за периода 2006–2008 г. най-честите причини за смъртността от битови травми са случаите на „умишлено нараняване“. Следват травмите от падания – най-често по неизяснени причини или при подхлъзване, погрешно стъпване и спъване. На трето място са случаите, причинени от „въздействие на неживи механични сили“. Високо е и нивото на смъртните случаи, причинени от удавяне, от случайно отравяне и въздействие на отровни вещества.

За да предотвратите възникване на пожар в дома: не забравяйте включени електроуреди и не ползвайте неизправни такива; не покривайте отоплителни уреди с грехи; внимавайте със запалената цигара; не пушете в леглото; не използвайте самоделно направени печки; не разпалвайте печки с лесно горими материали – бензин, газ и др.!

Непреднамерен битов травматизъм

Често казваме: „Моят дом е моята крепост!“. Но в нашите домове има много скрити опасности, които могат да доведат до наранявания и фатални последици.

Рискът от изгаряния

По неофициални данни на Клиниката по изгаряния и пластична хирургия към УМБАЛСМ „Н.И.Пирогов“ при малките деца най-честата причина за изгаряния е горещата вода и горещите течности – около 3/4 от всички случаи. Тези изгаряния се случват при подготовката за къпане или когато децата прохождат и от любопитство започват да готвят котлона, печката, горещата ютия или да бъркат в чинията, в чая, в млякото, в супата. Изгарянията от открит пламък или пожар са на второ място при децата и на първо място при възрастните – около 60% от случаите. Електрическите изгаряния при възрастните пациенти са не повече от 4–5%, а химическите – го 1–2%.

За да предпазите децата от изгаряния, не оставайте съдове с гореща вода на пода! Поставете горещите предмети на такова разстояние, че децата да не могат да ги достигнат!

Травми от електрически ток

Досега с електрически ток може да нанесе различни поражения върху човешкото тяло – от безобидно леко докосване и отблъскване до топлинно изгаряне и дори фатален край. Тъй като най-заплашени от поражения от електрически ток са децата, трябва да се предприемат мерки за обезопасяване на електрическите контакти, като се обясни на детето рискът от неговите действия. Обезопасяването може да се извърши с протектори и капаци за контактите, но за детските стаи е препоръчително да се използва дефектно-токова защита.



Травми от падания и подхлъзвания

Това са едни от най-честите битови злополуки. При децата те са следствие от любопитството им – невнимателно отваряне и затваряне на врати, качване на места, откъдето могат да паднат (стълби, парпети, столове, маси, шкаfoве, дървета, огради и т.н.). При възрастните хора причина за падания и подхлъзвания са намаленото зрение, нарушеното равновесие и препятствията на пода. В такива случаи следва да се предприемат мерки за обезопасяване на праговете и хлъзгавите повърхности. При по-възрастните хора лечението на травмите е по-трудно и по-продължително, като дори може да бъде застрашен животът им.

Рискове, свързани с използването на пропан-бутан

Пропан-бутанът е взривоопасен газ, по-тежък от въздуха и при изтичане от бутилките, в които се съхранява, се концентрира в близост до пода на помещенията. Ако помещението е подзебно и съответно подът му е под котлата на терена, газът няма как да напусне помещението. По тази причина не е допустимо съхранение и използване на пропан-бутан в подзебни помещения. Забранено е и паркирането на автомобили с газови уредби с пропан-бутан в подзебни гаражи.

Бутилката за съхранение трябва да има стикер с маркировка, който да удостоверява, че отговаря на изискванията за безопасност. Когато се зарежда, бутилката трябва да се пълни максимум до 80-85% и само на определените за тази цел места, където може да се измери теглото на газа в нея. При повишаване на температурата на газа има опасност от разрушаване на бутилката.

Гумените маркучи не трябва да се използват повече от 5 години, защото гумата „старее“, може да се напука и да доведе до неприятни инциденти.

Опасности, свързани с препарати

В последните години зачестяват случаите на отравяния с почистващи препарати, особено с хлор-съдържащи препарати като белината.

При работа с почистващи препарати в по-малки помещения концентрацията на токсичните вещества се повишава

Подхлъзванията и паданията водят най-често до счупвания в областта на глезенната става или китката, лакътя и рамото. При по-възрастни хора, както и при жени с остеоопора, може да се стигне и до по-тежки счупвания – напр. на бедрената кост, което е изключително сериозно и изисква оперативно лечение.



По данни на Евробарометър за 2010 г. 10% от българите знаят за домашно насилие спрямо жени в техния кръг от семейство и приятели, 11% познават жени, които са били жертви на домашно насилие, а 97% са чували за домашно насилие над жени. 56% мислят, че домашното насилие е разпространено в нашата страна.

и може да настъпи отравяне със следните признаци: парене в очите, носна и слъзна секреция, закашляне, задух. В тези случаи веднага напуснете помещението и проветрете го изчезване на миризмата. Могат да се направят инхалации с хлебна сода.

При деца съществува опасност от опитване на почистващите продукти. Затова препаратите трябва да се съхраняват на недостъпни за децата места и да не се пресипват в немаркирани опаковки от питейни течности. **Особено опасни са обезмаслителите**, които са с алкална характеристика и при поглъщане на минимално количество оказват корозивно (разяждащо) действие върху лигавиците на храносмилателния тракт.

Преднамерен травматизъм

Травматизмът, причинен от насилие, е **един от най-тежките проблеми за обществото**. Според данните на Центъра за превенция на насилие и престъпления **80% от случаите на домашно насилие са в резултат на употреба на алкохол**.

Домашно насилие

В последните години в България се наблюдава **увеличаване на домашното насилие**. То обхваща **физическия и психически тормоз в семейството**. Според данните на Центъра за превенция на насилие и престъпления жертви на домашно насилие стават **предимно жените, децата, възрастните хора** и в много малък процент – мъжете. През 2010 г. 77,3% от регистрираните в Държавната агенция за закрила на детето случаи на агресия в семейна среда са били с деца.

Зачестяват случаите на насилие от страна на по-големите синове към родителите. Това може би е свързано с обезпокоителната тенденция за ранна употреба на алкохол. Според Национално представително изследване на НЦИОМ през 2010 г. 52% от младите хора в България от 15 до 24 г. са употребявали алкохол, което е с 12% повече спрямо 2009 г.



Освен злоупотреба с алкохол причина за агресивно поведение могат да бъдат влошеното икономическо положение, антисоциалния живот, **проблемите в детството или неблагоприятната среда – семейна и приятелска**. Хората с подобни проблеми **могат да ги преодолеят с подходяща терапевтична помощ. Затова близките и членовете на семейството не трябва да прикриват този тип поведение**. **Препоръчително е при първи индикации за системна употреба на алкохол и агресивни прояви да се потърси професионален съвет**, а не да се изчака да се стигне до фатални последици.

При случаи на домашно насилие жертви са и **децата, които растат в конфликтна семейна среда**. Тя оставя трайни отпечатъци върху развитието и поведенческите им реакции. Те приемат този модел на поведение и много често като възрастни застават в ролята на агресор. **Навременна външна подкрепа за детето може да го изведе от порочния кръг и модел на поведение**. В случай на домашно насилие пострадащото лице има право да се обърне за **защита към съда**. При данни за пряка и непосредствена опасност за живота или здравето може да се подаде **молба до полицейските органи за налагане на спешни мерки в РУП** по местоизвършване на деянието. **За деца жертви на домашно насилие се предприемат спешни мерки по закрила** чрез междуинституционално взаимодействие с участието на инспекторите от Детска педагогическа стая и отдел „Закрила на детето“. Създадени са условия за изпълнението на програми за превенция и защита от домашно насилие и програми, осигуряващи помощ на пострадащите лица.

Масов травматизъм

Кризисните събития не могат да се предвидят изцяло. **Важното е да сте запознати с информацията и указанията как да действате в случай на бегствие и да запазите спокойствие, което гарантира вземането на правилното решение**.



Алкохолът е психоактивно вещество, което създава предпоставки за поява на агресия и насилие. Той има индивидуално влияние, но в много случаи води до желание човек да се наложи в дадена ситуация, дори и с използване на сила. **Наркотиците също имат много тежки последици за психиката и съдействат за прояви на неоправдана агресия**.



„Чантата за оцеляване“ включва: необходими лекарства, материали за първа помощ, трайни хранителни продукти, които не се нуждаят от обработка, вода за пиене, прибори, фенерче с резервни батерии, ножче, сигнална свирка, одеяло, топли грехи, бельо, чорапи, шапка, ръкавици, запалка (кибрит), гумени ръкавици, клещи, носни кърпички, тоалетни принадлежности, лични хигиенни материали, зарядно устройство за мобилен телефон и др.

ние. Едно от нещата, които можете да направите предварително, е да си подготвите „чантата за оцеляване“.

Как да реагираме при земетресение?

- **Не напускайте сградата**, освен ако можете да излезете за около 10 секунди.
- **Заемете най-безопасното място** в сградата – под рамките на вратите, до вътрешна стена или колона, под стабилна маса или легло. Клекнете и закрийте главата си.
- **Запазете самооблагане** и имайте предвид, че след първите вибрации люлеенето ще се засили.
- След отминаването на първия тряс **спрете тока, газта и водата**.
- **Излезте възможно най-бързо от сградата**, като вземете чантата си за оцеляване. Използвайте стълбите, в никакъв случай асансьора.
- **Не се връщайте в сградата**, преди да пристигнат спасителните екипи, които да потвърдят устойчивостта на конструкциите и безопасността на достъпа.

Ако сте навън, застанете галеч от сгради, електрически, трамвайни и тролейбусни мрежи и галекопроводи.

Ако сте зад волана, спрете на открито, безопасно място и изчакайте. **В обществения транспорт** е по-добре да изчакате края на труса в превозното средство.

Как да реагираме при наводнения?

При сигнализирано наводнение

При опасност от наводнение ще бъдете известени чрез изградените системи за ранно предупреждение и оповестяване, определените сигнали за населеното място или средствата за масово осведомяване.

- **Следете съобщенията** по радиото, телевизията, местните

радиовъзли и изпълнявайте конкретните указания съобразно създадената ситуация.

- **Спазвайте указанията** и рега, установен от компетентните органи и спасителните екипи.
- **Изключете газта и електричеството**. Подгответе личен багаж с най-необходимите документи, лични вещи и продукти.
- При невъзможност за напускане на сградата, качете се на **най-горните етажи или покрива**. Съобщете на тел. 112 или известете близките си за своето местонахождение. При присътигане на спасителните екипи подгържайте връзка с тях.

При внезапно наводнение

- Вземете чантата си за оцеляване и документите си и **напуснете сградата**.
- **Ако се намирате близо до корито на река или гере**, отгалечете се от тях и се придвижете към най-близкото възвишение.
- При поройни съжгове **не заставайте под/наг мостове, подлези, надлези** и други съоръжения, от които високата вода може да Ви отнесе.
- **Бързотечащи разливи и потоци** се пресичат само с осигурително въже, завързано за тялото.
- **Ако имате животни** и при невъзможност за евакуиране, отвържете ги, те имат добър инстинкт за самосъхранение и може да успеят да се спасят.

Ако се намирате в автомобил, опитайте се да излезете от улици, които се намират в ниската част и образуват водосборище от другите улици. Отбийте на безопасно място и спрете. **Не спирайте на/под мостове, в подлези, надлези** и други потенциално опасни от заливане с вода обекти и съоръжения. Не правете опити за пресичане на разливи и потоци, освен ако сте сигурни, че водата е по-ниска от осите на колата или от коленете Ви.

За да ограничите риска от наводнения: не устройвайте временни селскостопански и други постройки в незащитените заливни зони на реките, не изхвърляйте строителни и битови отпадъци в коритата на реките; не преграждайте речните течения с цел водоземане за поливане или къпане на животни; не разрушавайте/не пробивайте дигите на реките с цел водоземане за напояване или други дейности.



Според данни на НСИ през 2010 в България е имало 651 наводнения и 12 земетресения. Статистически след горските пожари наводненията са с най-голяма честота от бедствията с климатичен характер. През 2005 г. и 2006 г. в страната се наблюдават тропически гъжгове, което води до покачване на нивата на реките и бедствено положение в много населени места.

Как да реагираме при пожар?

Ако попагнете в горски пожар

- Първо **съобщете на пожарните и спасителни служби**, като бъдете конкретни къде точно се намирате.
- Пожарът се развива по посока на вятъра и от ниските части към по-високите. Затова **определете посоката на вятъра и напуснете района, който ще попадне в обсега на пожара**.
- Ако сте блокирани от огъня, **потърсете естествени препятствия** – просеки, пътища, поляни, сечища или групи голи места. **Използвайте водата**, ако наблизо има река – намокрете грехите и тялото си или се потопете в нея.
- **Покрийте откритите части на тялото си. Прег устата и носа си поставете намокрена кърпа или плат.** Придвижвайте се приведени.
- Ако горящата площ е малка, **опитайте се сами да изгасите пожара** с върхна греха или сноп свежи клони, с които да удряте пламъците. Ограничете пожара, като съберете сухите клони и листа по пътя на разпространение на горенето.
- Ако има възможност, **преминете в изгорелите площи, като гишате през намокрена кърпа или плат.**

Ако попагнете в пожар в сграда

- **Незабавно позвънете на тел. 112.**
- Използвайте наличните **пожарогасители**, без да поемате излишен риск.
- Евакуацията от горяща сграда се извършва в съответствие със **схемата за евакуация** на съответната сграда, **посока на разпространение на пожара и разположението**

на евакуационните изходи.

- **Изключете газта, електричеството, затворете вратите и прозорците.**
- Напуснете сградата, като използвате стълбището, външни, стабилни стълби, балкони и гр. **Не използвайте асансьорите.**
- **Ако се наложи да излезете през балкон**, използвайте вължета или направете такива от чаршафи, одеяла и завеси.
- При преминаване през загимено пространство **поставете мокра кърпа на устата и носа си, намокрете грехите си, покрийте откритите части на тялото с мокри кърпи.** Движете се приведени.
- **Ако се запали част от облеклото Ви**, съблечете бързо горящата греха, ако това е невъзможно, загасете чрез обвиване с друга греха или одеяло.
- **Ако е невъзможно да слезете и да излезете от сградата**, качете се на покривната площадка. Съобщете на тел. 112 за своето местонахождение. При пристигане на спасителните екипи подгържайте връзка с тях.
- **Ако останете в апартамент, най-добре е да влезете в банята.** Уплътнете вратата с мокри кърпи или грехи, за да не може да влизат гимните газове, и пуснете гуша. Обливайте се с вода, за да не прегрее организмът. Опитайте се да сигнализирате за своето местонахождение.
- **Особено опасни са токсичните газове при горене на пластмаси. За да се предпазите, поставете мокра кърпа пред устата и носа.**

След инцидента задължително трябва да бъдете прегледани от медицинско лице.

При пожари смъртта настъпва от **задушаване с въглероден монооксид** – основният токсичен газ, или вследствие на **обгазяване с азотни, хлорни, серни и гр. окиси**, които прояви започват след няколко часа. **При пожар рязко намалява кислородът във въздуха.** При съдържание на кислород 12–15% (нормално е 20%) дишането се затруднява, появяват се болки в главата, нарушава се мускулната координация. При 10–12% се появява повръщане и настъпва парализа на свиженията, при 6% смъртта настъпва в рамките на 6–8 минути.



Според проучване на НОЕМА от 2010 г. почти три четвърти от интервюираните лица декларират, че са запознати с начините за оказване на първа помощ при открити рани. Вторият вид травма, чиято първа помощ е позната, е при счупвания – в този случай над 80% трети са дали положителен отговор. Значително повече хора знаят и как да се реагира при изгаряне.

Как да реагираме при промишлена авария с отделяне на токсични вещества в околната среда?

Най-често срещаните промишлени отрови са токсичните газове: амоняк, хлор, серни и азотни окиси.

- **Незабавно повъннете на тел. 112.**
- **Затворете и уплътнете прозорците,** вратите и отдушниците с мокри одеяла, завеси и др. При възможност, качете се на горните етажи на сградата.
- **Използвайте за предпазване противогаз или намокрена марлена превръзка, кърпа или хавлия.**
- **При излизане от заразения район съблечете и проветрете грехите си.** Промийте устата и очите си, измийте тялото си с вода и сапун и облечете чисти грехи.
- При завръщане по домовете и работните места след отстраняване на аварията, **проветрете помещениата и избършете мебелите, пода и стените с влажна кърпа.**
- **Обработвайте хранителните продукти** чрез обилно измиване и отстраняване на повърхностния слой.
- **Не извеждайте на паша животните в заразените райони.**
- **При неразположение потърсете медицинска помощ.**

Първа долекарска помощ

Спазвайте три основни принципа:

Запазете самообладание. Трябва да можете да преценявате правилно и спокойно.

Пазете себе си. Убедете се, че мястото на произшествието е безопасно и обектите са укрепени и стабилни. Използвайте ръкавици, марля за уста – ако правите обдишвания. Ако мяс-

тото на инцидента е опасно, не влизайте в него, преди да е дошъл специализираният екип, така рискувате да пострагате и вие.

Правете само това, за което сте обучени. Ако предприемете действия, за които нямате познания, можете само да влошите състоянието на пострадалия. Вие трябва само да запазите състоянието му и да облекчите болките му, доколкото можете, до идване на специализирана помощ.

Първа помощ при травми от изгаряне

При пожар: ако пострадалият се е запалил, не трябва да тича, защото така огънят ще се разгори. Той трябва да легне на земята и да се претърколи, като предпазва лицето си, или да се завие с друга греха или одеяло, което ще задуши пламъка. При получено изгаряне, обливайте мястото със студена вода в продължение на 15-20 минути.

При изгаряне от гореща вода: пострадалият трябва да се отстрани от горещата вода и да се охлади под течаща студена вода за 5 до 10 минути. Обилното измиване може да предотврати високата температура на тъканите и да се намалят пораженията.

При електрически изгаряния: трябва да се прекъсне веригата на електрическия ток, като човекът, който оказва първа помощ, трябва да внимава да не попадне и той под действието на ел. ток. Ако пострадалият не диша и няма сърдечна дейност, трябва да се приложат изкуствено дишане и непряк сърдечен масаж.

При химическите изгаряния: първата помощ е обилно измиване с течаща студена вода – 5-10 минути.

При всички видове изгаряния след първоначалната помощ покрийте изгореното място с чиста суха кърпа или лека превръзка. Незабавно потърсете спешна медицинска помощ.

Според проучване на НОЕМА от 2010 г. почти 80% от българите декларират, че имат нужда от допълнителна информация за начините за оказване на първа помощ в случай на злополука. Над 80% трети изразяват нужда от получаване на допълнителна информация за това какви са начините за оказване на първа помощ при злополуки, бедствия и аварии.



За да сте подготвени за бедствия, трябва да упражните своите действия **прегварително**. Уточнете начина на връзка със семейството си по време на бедствието и след това (място за среща, връзка с хората извън района на бедствието). Всички трябва да са запознати с начина за подготовка и действията си. Упражнете евакуацията от дома Ви – със семейството, и от работното място – с колежите. Участвайте в организирани тренировки в населеното място или по местоработата.

Първа помощ при счупвания

При закрити счупвания крайникът е в неестествена позиция – деформиран е, има кръвонасягане и оток. В такива случаи най-важно е да не се коригира положението на крайника, а **да се обездвижи, като се стабилизираат две съседни става**. Опитайте се да успокоите пострадалия и му поставете **студен компрес (лег)**, който да намали кръвотечението и болката.

При счупвания в основата на черепа и на гръбначния стълб е **загължително пострадалият да не бъде местен**, да не се опитва да се движи и да се имобилизира с погръчни материали в позата, в която е намерен, до пристигане на специализиран медицински екип.

Първа помощ при кръвотечение

Съществуват 3 основни кръвотечения – капиллярно, артериално и венозно. От тях **опасни са венозното и артериалното кръвотечение**. Преди да помогнете, **сложете си ръкавици. Не мийте раната с вода или каквото и да е**. Сложете **стерилна марля** и направете **покривна превръзка**, която да задържа стерилната марля върху раната, или просто притиснете раната, за да спрете кръвенето. Не стягайте с шалове, бинт или колани крайника над раната, нека това се извърши от лекар.

ОПОЗНАЙТЕ РИСКОВЕТЕ, ЗА ДА ГИ ИЗБЕГНЕТЕ!



Използвани и полезни източници на информация

1. „Анализ на потребностите на целевите групи“ – Министерство на здравеопазването, проект „Информирани и здрави“, финансиран от Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“ BG051PO001-5.3.01-0001-C0001:

<http://www.mh.government.bg/Articles.aspx?lang=bg-BG&pageid=468&home=true&categoryid=2566>

2. Количествено социологическо изследване „Познания и нагласи за промяна на поведението и уменията за здравословен начин на живот“, изготвено от НОЕМА за Министерство на здравеопазването, по проекта „Информирани и здрави“, финансиран от Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“ BG051PO001-5.3.01-0001-C0001: <http://www.mh.government.bg/Articles.aspx?lang=bg-BG&pageid=468&home=true&categoryid=2566>

3. Национален статистически институт, „Специализирано статистическо изследване за възникналите кризисни събития“, 2010 <http://www.nsi.bg/otrasal.php?otr=18>

4. Център за превенция на насилие и престъпления www.centerzaprevencia.org

5. Закон за защита от домашното насилие, Обн. ДВ. бр. 27 от 29 март 2005 г., изм. ДВ. бр. 82 от 10 октомври 2006 г., изм. ДВ. бр. 102 от 22 декември 2009 г., изм. ДВ. бр. 99 от 17 декември 2010 г.

6. Проект на Национална програма за ограничаване на вредите от злоупотребата с алкохол (2009 – 2013 г.) www.mh.government.bg

7. Евробарометър, 2010 г., http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_344_fact_bg_bg.pdf

8. НЦОЗА www.ncphp.government.bg

9. Държавна агенция за закрила на детето <http://sacr.government.bg/>

10. НЦИОМ, Национално представително изследване, 2010 г. www.strategy_youth2010-2020

11. Гражданска защита <http://ср-bg.org/news.php>

12. Български червен кръст <http://www.redcross.bg/>

13. http://www.sofiafire.mvr.bg/Doc/Mardjin_text/BUTILKI.htm

Единен номер за спешни повиквания

112

Национална гореща телефонна линия за пострадали от насилие

0800 18 676





ИНФОРМИРАНИ
и ЗДРАВИ