

LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS
AFETLERE KARŞI ENGELLEN
BİRLİKTE AŞALIM



PRZYGOTOWANIE DO POŻARU DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH FIZYCZNIE





TO OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS
ENGELLİLERE KARŞI ENGELLERİ
BERABERLEŞTİRİP KAZANMAKTA AŞALIM

Opracowanie zostało wykonane w ramach projektu o numerze 2016-1-TR-KA204-034345 „Pokonajmy niepełnosprawność razem przeciwko katastrofom”, który został sfinansowany przez Turecką Agencję Narodową.

Żadnej z części tego opracowania nie można kopiować bez podania źródła. Jeśli jakaś część tego opracowania będzie wykorzystywana, odniesienie musi być opatrzone tytułem opracowania oraz nazwą projektu.

Wrzesień, 2017

„Projekt sfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+. Komisja Europejska oraz Turecka Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystywanie informacji zawartych w tym opracowaniu”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



WSTĘP

Liczba klęsk żywiołowych i katastrof zwiększyła się zarówno na świecie jak i w Polsce. Zdarzenia te są odpowiedzialne za straty gospodarcze, kulturowe i społeczne. Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed katastrofami jest odpowiednie przygotowanie się do nich poprzez wdrożenie odpowiednich środków ostrożności i sprawienie by stały się one częścią naszego życia. Bądź poinformowany, przygotuj plan, podejmij działanie.

Chociaż katastrofom nie można zapobiec, minimalizacja szkód jakie ze sobą niosą już tak i to dzięki społeczeństwu. To opracowanie powstało aby przedstawić możliwości działania i przygotowania się na wypadek katastrofy dla osób niepełnosprawnych.

Możesz się lepiej przygotować na zagrożenie klęską żywiołową lub pożarem określając dokładnie własne potrzeby i przygotowując plan który będzie tym potrzebom odpowiadał.

Pamiętaj, że nikt nie zna Twoich potrzeb i umiejętności lepiej niż Ty SAM. To Ty JESTEŚ SWOIM EKSPERTEM!

PRZED POŻAREM

- ◆ Środki ostrożności jakie należy podjąć w celu zachowania bezpieczeństwa przeciwpożarowego;
 - używanie ognioodpornych i trudno zapalnych materiałów konstrukcyjnych,
 - używanie czujników dymu i gazu z możliwością powiadamiania świetlnego,
 - posiadanie odpowiedniej gaśnicy umieszczonej w łatwo dostępnym miejscu,
 - kierowanie się zasadą podłączania jednego urządzenia do jednego gniazdka,
 - regularne sprawdzanie instalacji elektrycznej i instalacji gazowej,
 - montaż systemu alarmowego (świetlny i dźwiękowy),
 - oddzielenie materiałów palnych od źródeł zapłonu,

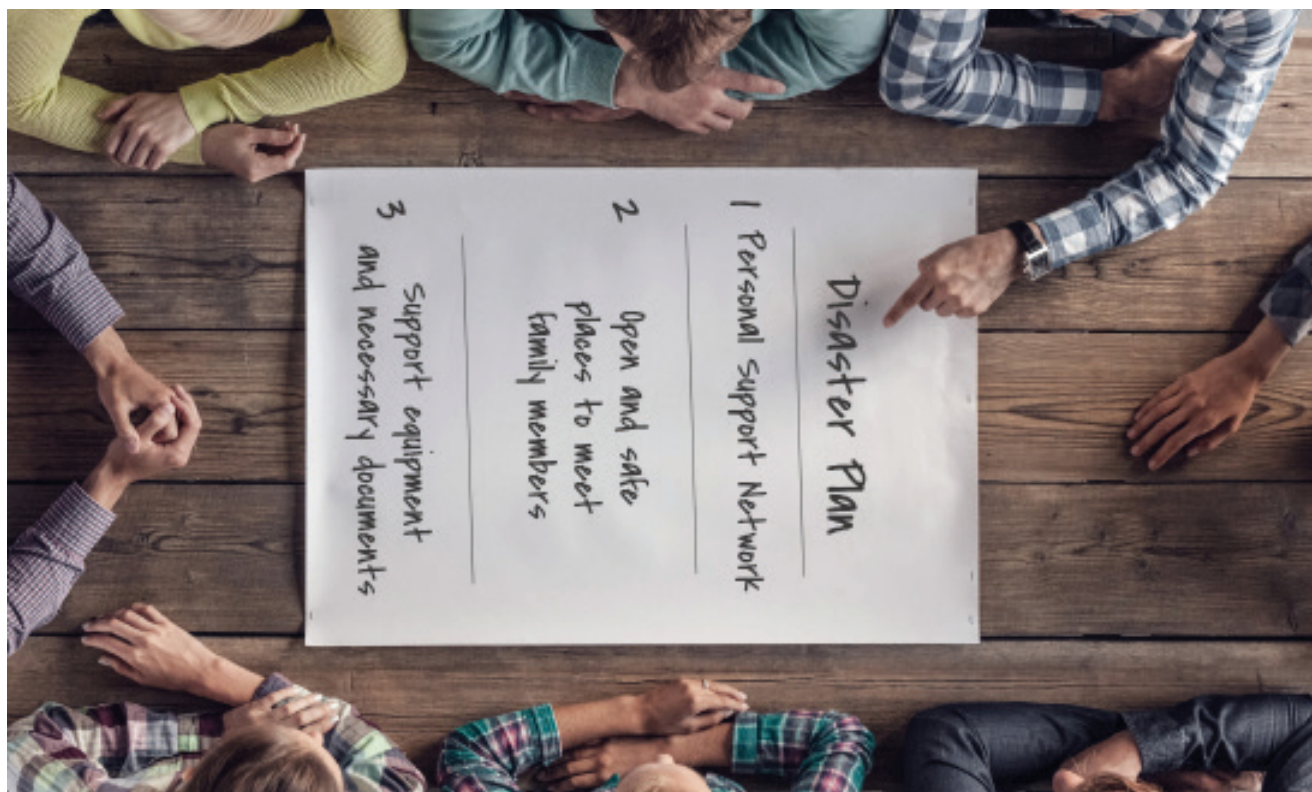


- Zabezpiecz swój dom lub biuro, korytarze, klatki schodowe, drzwi, okna i inne powierzchnie w taki sposób, aby w razie niebezpieczeństwa móc łatwo opuścić budynek. Napraw lub usuń meble, które mogą zablokować wyjścia lub przejścia ewakuacyjne.



Rysunek nr 1: Naprawa i mocowanie mebli

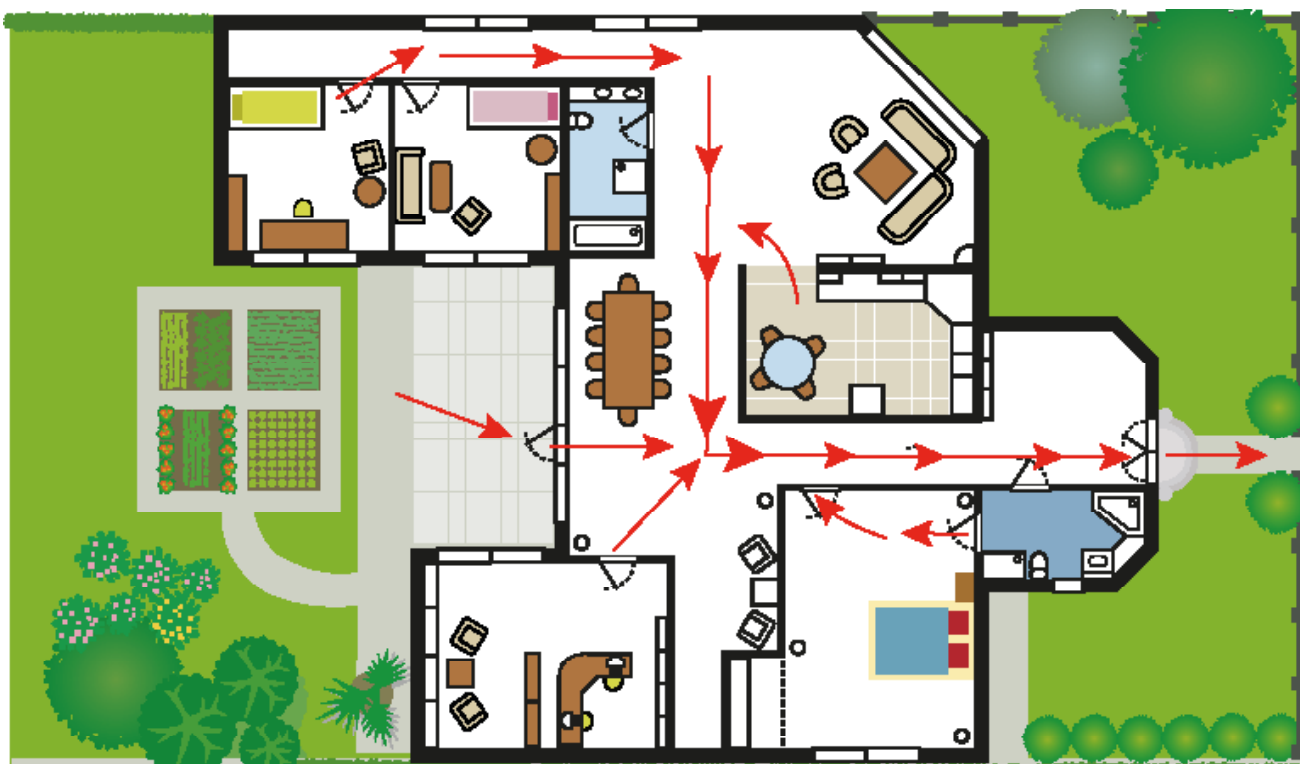
- ◆ Upewnij się że budynek w którym przebywasz został zbudowany w oparciu o aktualne przepisy przeciwpożarowe.
- ◆ Stwórz **Plan na wypadek katastrofy**, oraz **osobistą sieć wsparcia** (osoby które mogą ci pomóc);
 - Stwórz plan działania podczas pożaru oraz zdefiniuj sieć osób które będą Twoją siecią wsparcia podczas i po katastrofie. Zdecyduj jaką formę komunikacji i ewakuacji przyjmiecie na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowej.
 - Stwórz plan ucieczki/ ewakuacji. Zidentyfikuj miejsca znajdujące się na otwartej przestrzeni (parki, pola, place szkolne i bezpieczne puste obszary), miejsca gdzie spotkasz się z członkami rodziny po trzęsieniu ziemi, niech to będzie kilka alternatywnych miejsc. Wybrane miejsca spotkania powinny znajdować się w pobliżu często odwiedzanych przez ciebie lokalizacji, (dom, szkoła i miejsce pracy). W przypadku przebywania w miejscu innym niż wskazane w twoim planie, w czasie trzęsienia ziemi, należy ustalić, gdzie i w jaki sposób spotkasz się z członkami rodziny.
 - Jeśli używasz wózka inwalidzkiego upewnij się że twój plan na wypadek katastrofy przewiduje odpowiednie szerokości wyjść i przejść ewakuacyjnych. Jeśli nie, zapewnij sobie takie przejścia.
 - Jednym z pierwszych kroków jakie należy podjąć przez niepełnosprawnych jest wyznaczenie zaufanych osób od których będziemy mogli uzyskać wsparcie. Będą to osoby wyznaczone do kontaktu z tobą w sytuacji kryzysowej. Będą mogły sprawdzić czy wszystko jest z tobą w przypadku w sytuacji zagrożenia.



Rysunek nr 2: Plan działania na wypadek katastrofy

- Osobista sieć wsparcia składa się z co najmniej trzech osób, takich jak rodzina, sąsiedzi i współpracownicy, którzy znajdują się w odległości krótkiego spaceru od ciebie.
- Sieć wsparcia należy określić w domu, szkole, pracy lub innych miejscach w których spędzasz dużo czasu.
- Osoby w twojej sieci wsparcia muszą wiedzieć, jak wejść do twojego domu, aby sprawdzić, czy jesteś w niebezpieczeństwie i jak się z tobą skontaktować, gdy nie ma z tobą kontaktu.
- Upewnij się, że ludzie w twojej osobistej sieci wsparcia wiedzą o twoim planie ewakuacji. Poinformuj ich o urządzeniach wspomagających i niezbędnych w twoim codziennym funkcjonowaniu.
- Jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego mechanicznego lub elektrycznego i musisz się ewakuować z budynku wielokondygnacyjnego, dopilnuj aby twoje krzesło ewakuacyjne lub nosze znajdowały się na tym samym piętrze na którym przebywasz w pracy lub w domu.
- Kiedy nie ma dostępnego wyjścia i trzeba ewakuować budynek, w którym się znajdujesz, określ najbardziej odpowiedni sposób ewakuacji wraz z rozwiązaniem alternatywnym i ćwicz ewakuację wraz z ludźmi z twojej sieci wsparcia.
- Kiedy często przebywasz w budynku wielopiętrowym poinformuj personel, administratora obiektu lub miejsca pracy o twojej niepełnosprawności i specjalnych potrzebach. Jest to bardzo ważna informacja kiedy podczas alarmu ewakuacyjnego nie możesz samodzielnie wydostać się z budynku. Służby poinformowane o twojej

- ◆ Wykonuj ćwiczenia na podstawie różnych scenariuszy.
 - W tych ćwiczeniach należy wziąć pod uwagę sytuacje w których podczas pożaru jesteś sam lub z osobami bliskimi. Przećwicz zagadnienia związane z odpowiednim zachowaniem i przygotowaniem przed pożarem i po pożarze. Ćwiczenia zrealizuj w miejscach w których często przebywasz (w domu, szkole, miejscu pracy).
 - Problemy i trudności napotkane podczas ćwiczeń pozwolą ci zrewidować swój plan i opracować odpowiednie zmiany.
 - Aby przygotować ćwiczenia ewakuacyjne, najpierw musisz właściwie określić drogi i wyjścia ewakuacyjne odpowiednie dla danej lokalizacji. Weź pod uwagę sytuacje w których jesteś sam oraz te w których jesteś z osobami które mogą ci pomóc. Plan powinieneś opracowywać wraz z osobami z twojej sieć wsparcia a drogi ewakuacyjne określaj przewidując alternatywne możliwości opuszczenia budynku.



Rysunek nr 3: Plan Ewakuacji/Ucieczki

- Korytarze przeciwpożarowe w budynkach wielorodzinnych, miejscach pracy, galeriach handlowych są bezpiecznymi miejscami zapobiegającymi rozprzestrzenianiu się dymu. Dzięki nim łatwo dostaniesz się do drabin ewakuacyjnych i do wyjścia. Są również bezpiecznymi miejscami dla niepełnosprawnych i rannych którzy mogą w nich poczekać na pomoc. Sprawdź występowanie korytarzy przeciwpożarowych w budynkach znajdujących się w twojej okolicy.



- ◆ Jeśli używasz wózka inwalidzkiego lub balkonika zastanów się jak mógłbyś zachować mobilność w sytuacji gdy ulegną zniszczeniu lub spaleni opony w twoim wózku inwalidzkim.
- ◆ W zależności od rodzaju twojej niepełnosprawności swój sprzęt pomocniczy ulokuj zawsze blisko siebie (protezy, wózek inwalidzki, balkonik, laskę, buty).
- ◆ Osoby po amputacji kończyny powinny posiadać swój przycisk(urządzenie) do wzywania pomocy i przechowywać go przy sobie
- ◆ Zapewnij sobie łatwy dostęp do gaśnicy a w przypadku gdy nie wiesz jak się nią posługiwać zapytaj o zasadę działania w najbliższej jednostce ochrony przeciwpożarowej znajdującej się w okolicy
 - jeśli z uwagi na twoją niepełnosprawność nie możesz użyć gaśnicy, upewnij się że potrafią to osoby z twojej sieci wsparcia.
- ◆ Użytkownicy wózków inwalidzkich powinny wiedzieć jak zachować się podczas pożaru oraz umieć użyć gaśnicy o ile pozwala im na to ich niepełnosprawność. Zarówno niepełnosprawni jak i ich opiekunowie muszą posiadać wiedzę na temat użytkowania gaśnic.
- ◆ Zamontuj czujniki dymu w swoim domu i miejscu pracy. Sprawdzaj regularnie czy poprawnie funkcjonują.
- ◆ Upewnij się że drzwi służące do ewakuacji otwierają się na zewnątrz.



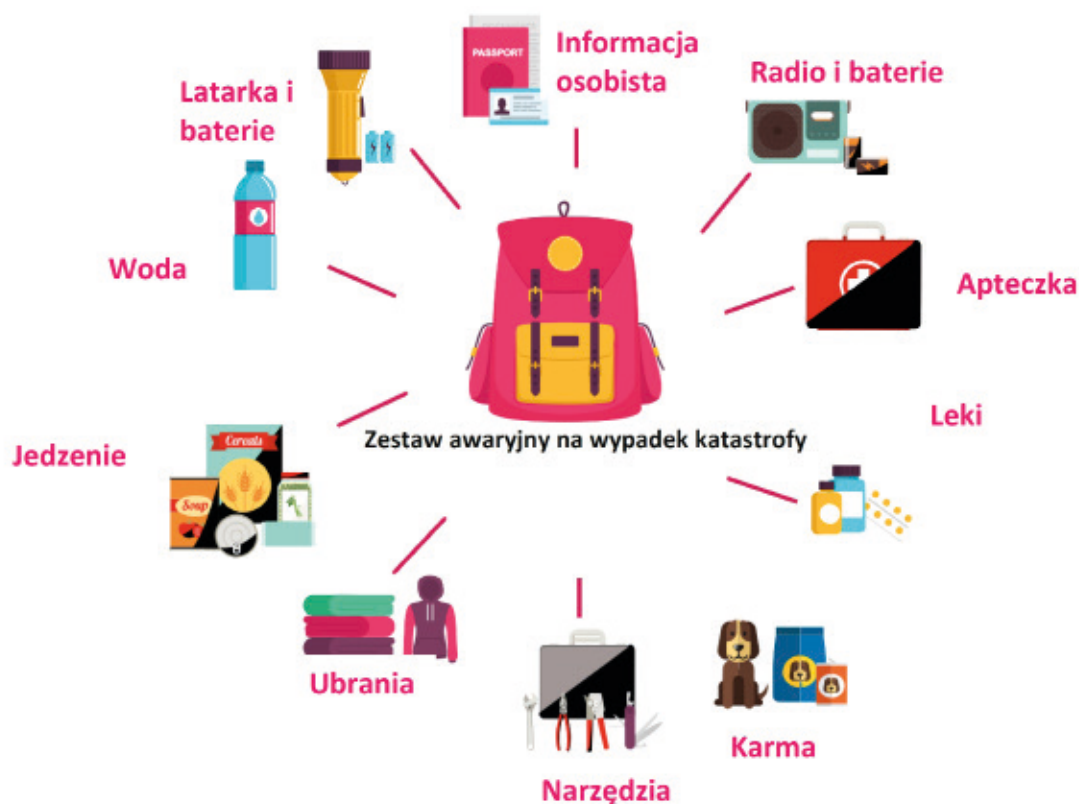


◆ Przygotuj **indywidualny zestaw awaryjny**;

• Zestaw powinien zawierać przedmioty i sprzęt niezbędny do przeżycia w sytuacji zagrożenia. Podczas przygotowywania zestawu zawsze bierz pod uwagę swoją niepełnosprawność i potrzeby specjalne które z tej niepełnosprawności wynikają.

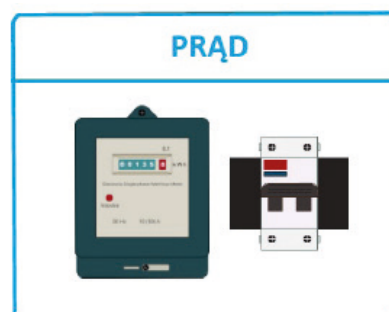
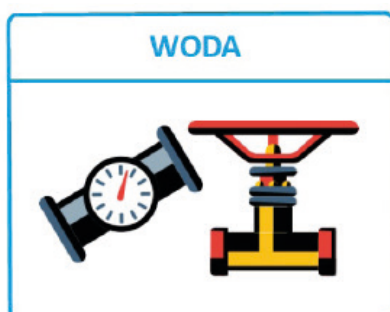
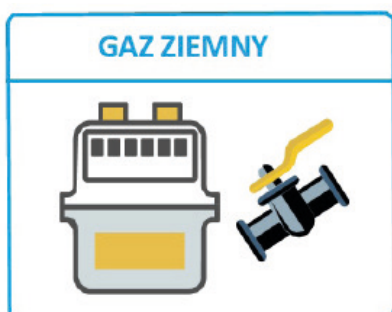
• **Zalecana zawartość zestawu:** artykuły medyczne, woda, sucha żywność, próbki przepisanych leków, dane kontaktowe w nagłych wypadkach, latarka i baterie, ubrania, gwizdek, koc, aktualne zdjęcia członków rodziny, rękawice do odgruzowywania, maska przeciwpyłowa i okulary, zapasowe klucze do domu i samochodu, apteczka, materiały higieniczne, żywność dla niemowląt, pieluchy, smoczek, butelka do karmienia itp., kopie dowodu tożsamości, ołówek i notes, notatka zawierająca słowa kluczowe dotyczące twojej niepełnosprawności i ograniczeniach w komunikacji.

Specjalne potrzeby: składana laska, przenośna kula inwalidzka, maska tlenowa, zestaw do naprawy kół jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego, zapasowy akumulator jeśli wózek z którego korzystasz jest napędzany elektrycznie. Wymienione materiały to zalecana zawartość zestawu. Możesz zbudować zestaw oparty o twoje indywidualne potrzeby.



Rysunek nr 4: Indywidualny zestaw awaryjny

- Okresowo sprawdzaj wszystkie przedmioty znajdujące się w zestawie awaryjnym, przedmioty i produkty z datą przydatności lub eksploatacji wymieniaj na świeże (woda, żywność i akumulatory, wymiana odzieży dostosowanej do pory roku).
 - Kopie ważnych dokumentów i istotnych lub cennych przedmiotów, które mogą zostać uszkodzone przez wodę przechowuj w wodoodpornych pojemnikach.
 - Przygotowując zestaw awaryjny, upewnij się, że ma odpowiednią wagę (nie jest zbyt ciężki) i można go łatwo przenieść.
 - Jeśli używane urządzenia i sprzęt są takiej wielkości, że nie można ich włożyć do zestawu, należy podjąć odpowiednie środki ostrożności i trzymać je w bezpiecznym miejscu blisko siebie.
 - Swój zestaw trzymaj blisko lub przymocowany do wózka inwalidzkiego lub balkonika.
- ◆ **Przygotuj kartę samooceny.**
- Przygotuj kartę na której zapiszesz o czynnościach jakie możesz wykonać i jakich nie jesteś w stanie wykonać z uwagi na swoją niepełnosprawność w życiu codziennym. Przechowuj kartę samooceny w swoim zestawie awaryjnym. W taki sposób po wystąpieniu sytuacji zagrożenia służby ratownicze będą mogły ci pomóc lepiej, szybciej i efektywniej
 - Dowiedz się gdzie w twojej okolicy są dostępne miejsca takie jak hotel gdzie w razie potrzeby będziesz mógł przenoćować po wystąpieniu sytuacji kryzysowej
 - Jeśli używasz indywidualnych urządzeń lub aparatury specjalistycznej upewnij się że posiadasz do nich dokument opisujący zasadę działania, instrukcje obsługi i miejsca z których można pozyskać informacje na temat tych urządzeń.
 - Jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego, miej zawsze dostępne lekkie, składane krzesło w łatwo dostępnym miejscu w razie gdyby było potrzebne np. do ewakuacji.
 - Dowiedz się, gdzie znajdują się źródła gazu, wody i energii elektrycznej w Twoim domu i jak je wyłączyć. Zapewnij sobie dostępność do tych instalacji.
 - Miej zapisane numery alarmowe w swoim telefonie do straży pożarnej, policji, pogotowia ratunkowego.





TOGETHER WE CAN OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS
BİRLİKTE ENGELLERİ
KAZANIRIZ

- ◆ **Przewodnik/ zwierzęta asystujące** takie jak psy są nie tylko towarzyszami w życiu codziennym ale również w nagłych wypadkach. Mogą ci pomóc w bezpiecznej ewakuacji z miejsca zagrożenia.
- ◆ Psy przewodnicy mogą cię ostrzec o alarmie pożarowym, dzwoniącym telefonie oraz innych dźwiękach ostrzegawczych.
- ◆ Jeśli posiadasz zwierzę przewodnika, pamiętaj:
 - Przygotowując zestaw awaryjny nie zapomnij o swoim przewodniku/ zwierzęcym asystencie.
 - Lista przedstawiona poniżej to zawartość zestawu który powinien zaspokoić podstawowe potrzeby twojego przewodnika. Upewnij się że zestaw będzie przechowywany w łatwo dostępnym miejscu i będzie łatwy do przenoszenia.



TOGETHER WE CAN
OVERCOME DISABILITIES
BİRLİKTE ENGELLERİ
KAZANIRIZ

- **Zestaw awaryjny dla zwierząt:** Woda butelkowana, karma dla zwierząt, łyżka, obroża, smycz, uprząż, koc, zabawki, plastikowe torby, ręczniki papierowe, torebki, sterylne rękawiczki, kopia certyfikatu zwierzęciapowierdzająca status psa(informacje o tożsamości, dokumenty weterynaryjne), ręczny otwieracz do puszek, leki stosowane przez zwierzę, witaminy, gazety, kaganiec, maseczki (chroniące przed kurzem i dymem) itp.
- Powyższe materiały są zalecaną zawartości zestawu awaryjnego zwierzęcia. Możesz wykonać własny zestaw zgodnie ze specjalnymi potrzebami twojego zwierzęcia.
- Nie zapomnij regularnie sprawdzać i wymieniać przedmioty, których okres przydatności lub eksploatacji dobiega końca. Sprawdzenie wykonuj co 6 miesięcy.



Rysunek nr 5: Zawartość zestawu awaryjnego dla zwierzę-

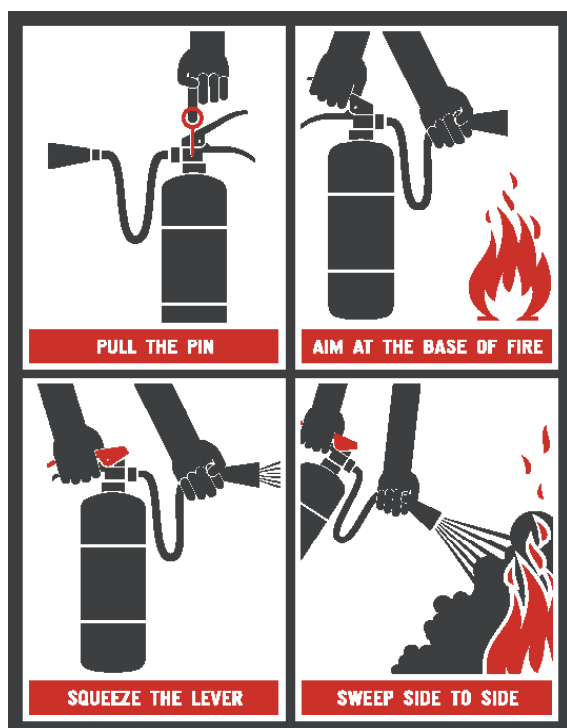
- Pamiętaj, że zwierzęta domowe, lub zwierzę przewodnik podczas trzęsienia ziemi mogą być wystraszone, dezorientowane lub ranne. Postaraj się, aby klatka lub nosi-
dło do transportu i ewakuacji twojego pupila znajdowało się zawsze w pobliżu.



TO OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS
ENGELLERE KARŞI ENGELLERİ
BERABERLEŞTİRMEKTE AŞALIM

PODCZAS POŻARU

- ◆ Jeśli jesteś narażony na niebezpieczeństwo pożaru
 - Jeśli widzisz ogień lub dym lub jeśli wyczujesz zapach spalenizny, włącz natychmiast alarm pożarowy oraz ostrzeż osoby znajdujące się w pobliżu ciebie krzyżąc „PALI SIĘ, POŻAR!”, zadzwoń po straż pożarną na numer alarmowy 998 lub Centrum Powiadomienia Ratunkowego 112
 - W przypadku gdy pożar jest rozwinięty opuść budynek najszybciej jak się da i nie próbuj samodzielnie gasić ognia. Próbę gaszenia możesz podjąć tylko i wyłącznie w przypadku gdy masz do czynienia z pożarem w zarodku. Nigdy nie podejmuj niepotrzebnego ryzyka.



Wyciągnij zawleczkę,



Wceluj,



Wciśnij,



Gaś całą powierzchnię.

Rysunek nr 6: Jak używać gaśnicy.




- ◆ Podczas podjęcia próby gaszenia pożaru w zarodku postępuj zgodnie z procedurą WWWWG
- ◆ Jeśli ty lub osoby z twojej sieci wsparcia musicie podjąć próbę gaszenia pożaru w zarodku środek gaśniczy musi być rozpraszany na całą powierzchnię pożaru. Gaśnica używa w zamkniętym pomieszczeniu spowolni i proces spalania i obniży temperaturę płomienia. Dzięki temu zyskasz czas niezbędny do opuszczenia pomieszczenia.
- ◆ Jak wspomniano wcześniej gaszenie pożaru powinno rozpocząć się w jego wstępnej fazie (w ciągu pierwszej minuty). Po tym czasie, powinieneś krzyknąć „PALI SIĘ, POŻAR”. Wystąpienie pożaru należy jak najszybciej zgłosić, włączyć alarm pożarowy, opuścić budynek.
- ◆ Miejsca najbardziej narażone na możliwość powstania pożaru w domu to kuchnia (piekarnik, piecyk, patelnia, pozostawione bez nadzoru podgrzewacze do wody itp.)
- ◆ Jeśli patelnia lub piekarnik zapalą się nie panikuj, postępuj zgodnie z poniższymi punktami:
 - wyłącz piekarnik,
 - zwilż ręcznik wodą,
 - przykryj palącą się patelnię,
 - nie przemieszczaj patelni,
 - nigdy nie lej wody na płonącą patelnię.
- ◆ Nigdy nie gaś pożarów urządzeń pod napięciem wodą.
- ◆ W celu zapewnienia sobie bezpieczeństwa przygotuj plan ewakuacji i przećwicz go. Upewnij się, że wszystkie drogi ewakuacyjne są drożne.
- ◆ Spróbuj określić również alternatywne drogi wyjścia z budynku jeśli wyznaczona droga ewakuacyjna jest zadymiona lub spod drzwi wydobywa się dym.
- ◆ Jeśli dym lub jego zapach dochodzi z innego pomieszczenia, sprawdź drzwi przed ich otwarciem. Dotknij ich zewnętrzną częścią dłoni. Jeśli są ciepłe a dołem wydobywa się dym nie otwieraj ich. Otwarcie takich drzwi tylko rozwinie pożar.
 - jeśli temperatura drzwi jest „normalna” otwieraj drzwi powoli a jeśli pomieszczenie za drzwiami jest zadymione przemieszczaj się czołgając lub przyjmując ja najniższą pozycję,

- podczas pożaru gęsty dym i trujące gazy pożarowe gromadzą się pod sufitem dlatego należy przemieszczać się z głową jak najbliżej podłogi do wyjścia.

- ◆ Nigdy nie oddalaj się od ścian pomieszczenia w którym się znajdujesz. Jeśli odejdiesz od ściany ryzyko zgubienia się i utraty orientacji jest wyższe. Ściany doprowadzą cię do wyjścia.
- ◆ Jeśli pożar jest na kierunku drogi ewakuacyjnej, oceń temperaturę otwierając drzwi tworząc niewielką szczelinę. Jeśli temperatura nie jest na tyle wysoka że możesz wyjść z pomieszczenia przemieszczają się przy ścianie w jak najniższej pozycji, w zależności od twoich możliwości.
- ◆ Jeśli zapaliło się twoje ubranie, nie próbuj biegać, **ZATRZYMAJ SIĘ** w miejscu w którym jesteś, **PADNIJ** na podłogę, **TURLAJ SIĘ** w celu ugaszenia płomieni, chroń twarz rękami.
- ◆ Jeśli twoje ubranie zapali się gdy znajdujesz się na wózku inwalidzkim, spróbuj paść na podłogę i turlaj się aby ugasić ogień.
- ◆ W pomieszczeniu, w którym jest silne zadymienie, oddychaj zakrywając usta i nos szmatką lub ubranie jeśli to możliwe.



ZAPAMIĘTAJ  **DYM JEST BAEDZIEJ NIEBEZPIECZNY NIŻ OGIEŃ. PRZEMIESZCZAJ SIĘ DO WYJŚCIA PEŁZAJĄC, CZOŁGAJĄC SIĘ JEŚLI TWOJE UBRANIE SIĘ ZAPALI: ZATRZYMAJ PADNIJM TURLAJ SIĘ**

Rysunek nr 7: Co należy zrobić gdy zapali się na Tobie ubranie.

- ◆ Jeśli nie możesz wydostać się z pomieszczenia, pozostań przy oknie gdzie będziesz widoczny z zewnątrz i gdzie będziesz mógł wołać o pomoc. Nie chowaj się pod stołami, lub komodami.



- ◆ Jeśli to możliwe zatkaj otwory wentylacyjne mokrą szmatką aby zapobiec dostaniu się do pomieszczenia dymu.
- ◆ W nagłym wypadku możesz użyć twojego przycisku alarmowego () jeśli go posiadasz aby powiadomić osoby z twojej sieci wsparcia.
- ◆ Jeśli ktoś inny będzie pomagał ci w ewakuacji, wyjaśnij tej osobie jak posługiwać się wózkiem inwalidzkim lub balkonikiem i jak zrobić to najszybciej w zależności od twojej niepełnosprawności. Dawaj krótkie, treściwe i konkretne wskazówki. Na przykład: „złóż wózek”, „balkonik znajduje się obok łóżka”, „weź moją butlę z tlenem”, „nie przenoś mnie na swoich plecach/ramionach”

PO POŻARZE

- ◆ Udaj się na miejsce zbiórki po ewakuacji, lub miejsce jakie wyznaczyłeś w swoim planie awaryjnym/ ewakuacyjnym jeśli to możliwe. Tam zaczekaj.



- ◆ Postaraj się ocenić twój stan.
 - Spróbuj się uspokoić. Oceń jak się czujesz, czy masz jakieś oparzenia, czy doznałeś jakichś urazów. Oceń sytuację dookoła siebie.
 - Zidentyfikuj potrzeby, źródła zagrożenia.
- ◆ Jeśli podejmowałeś próbę samodzielnego gaszenia pożaru w zarodku, schłodź miejsce pożaru wodą aby zapobiec ponownemu rozpaleniu się ugaszonego miejsca. Otwórz okna aby przeprowadzić wietrzenie pomieszczeń zadymionych.