

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



PRZYGOTOWANIE DO TRZĘSIENIA ZIEMI DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU





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

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 TRZĘSIENIEM ZIEMI

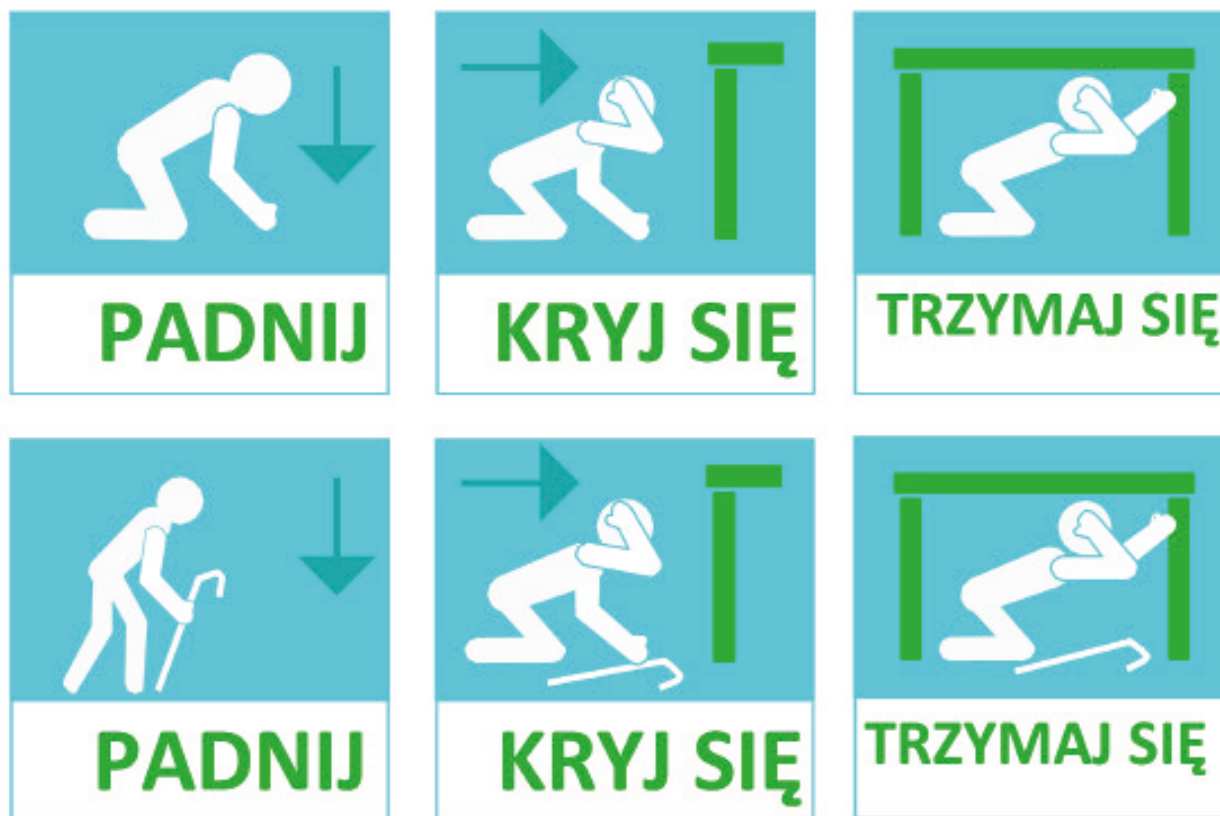
- ◆ Upewnij się, że budynki w których się znajdujesz są wykonane zgodnie z prawem i sztuką budowlaną.
- ◆ Zredukuj ryzyko związane z elementami innymi niż konstrukcyjne/ strukturalne.
 - Określ zagrożenia znajdujące się w przestrzeni w której na co dzień funkcjonujesz. Zidentyfikuj przedmioty które twoim zdaniem mogą poruszyć się lub przewrócić podczas nagłego zdarzenia np. trzęsienia ziemi.
 - Przedmioty ruchome takie jak wiszące lampy, lustra, obrazy spróbuj w miarę możliwości przymocować w sposób bezpieczny aby nie groziły nieoczekiwanym odпадnięciem. Ciężkie meble, przedmioty o dużych gabarytach o ile to możliwe przymocuj do ścian za pomocą specjalnych uchwytów. Dzięki temu podczas trzęsienia ziemi zminimalizujesz ryzyko przewrócenia się tych przedmiotów bądź przygniecenia nimi. Zamontuj akcesoria które zapobiegają niekontrolowanemu otwarciu drzwiczek od szaf, szafek, komód. Dzięki temu wszystkie przedmioty znajdujące się w środku pozostaną na swoim miejscu. Jeśli to konieczne poproś o pomoc rodzinę i przyjaciół.

- Stwórz dla siebie bezpieczne przestrzenie: przymocuj meble do ścian o ile to możliwe, ciężkie przedmioty ustawiaj i składaj jak najniżej (na niższych półkach).
- 50% osób poszkodowanych i 3% ofiar śmiertelnych w wyniku trzęsienia ziemi w Marmara w Turcji (1999) spowodowane było elementami niestrukturalnymi. Stosując się do powyższych rad może uchronić się od wtórnych urazów a nawet uratować własne życie.
- 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.



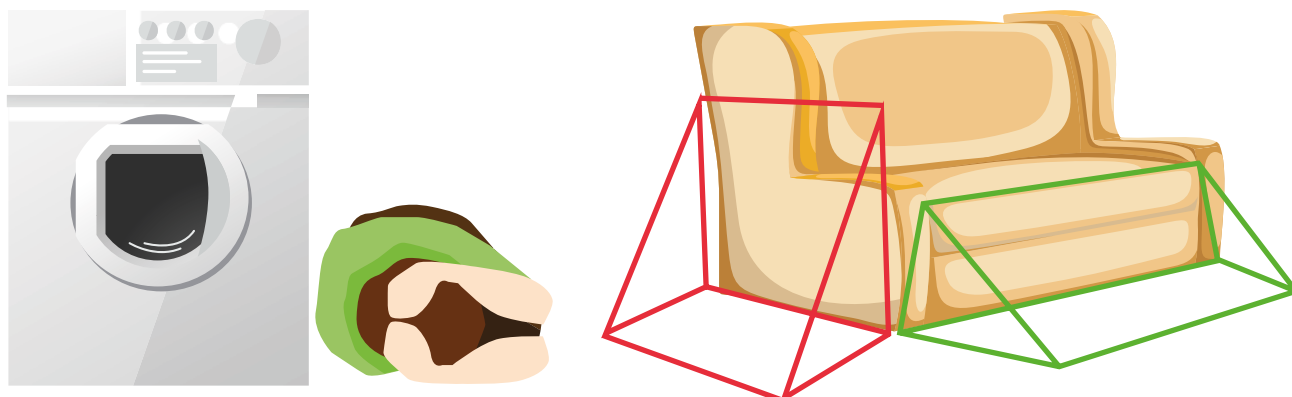
Rysunek nr 1: Naprawa i mocowanie mebli

- ◆ Określ miejsca bezpieczne w twojej przestrzeni życiowej gdzie będziesz mógł ochronić swoją głowę prze urazami wtórnymi, przyjmą pozycję bezpieczną zgodnie z zasadą: PADNIJ - KRYJ SIĘ - ZŁAP SIĘ lub pozycję embrionalną zmniejszającą do minimum powierzchnię własnego ciała.



Rysunek nr 2: Pozycje podczas trzęsienia ziemi.

- ◆ Z uwagi na fakt, iż trzęsienie ziemi może nas potkać w każdym miejscu naszego domu, przećwicz przyjmowanie pozycji embrionalnej w miejscu które uznałeś za najbezpieczniejsze w takich sytuacjach we własnym domu. Regularne ćwiczenia pozwolą Ci zachować większy spokój podczas sytuacji kryzysowej. Pozwolą działać właściwie i nie dopuszczą do powstania paniki.
 - **Bezpieczne miejsca** znajdują się obok takich elementów wyposażenia domu jak: zmywarki, pralki, biurka, lodówki, sofy, pod stelażami łóżek, przedmioty stojące na mocnych nogach.



Rysunek nr 3: Miejsca, które mogą zapewnić bezpieczeństwo podczas trzęsienia ziemi.

- ◆ **Stwórz Plan działania, oraz sieć wsparcia;**
 - Stwórz plan działania podczas trzęsienia ziemi 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. Pomyśl I zdecyduj jak się będziesz ewakuował w sytuacjach zagrożenia.
 - Stwórz plan ewakuacji. Zidentyfikuje 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 miejsce spotkania powinno 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.
 - 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.
 - 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
 - Stwórz sieć wsparcia. 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 mogą cię usłyszeć.
 - Upewnij się, że ludzie w twojej osobistej sieci wsparcia wiedzą o twoim planie ewakuacji. Poinformuj ich o urządzeniach wspomagających i niezbędnych dokumentach w twoim codziennym funkcjonowaniu.

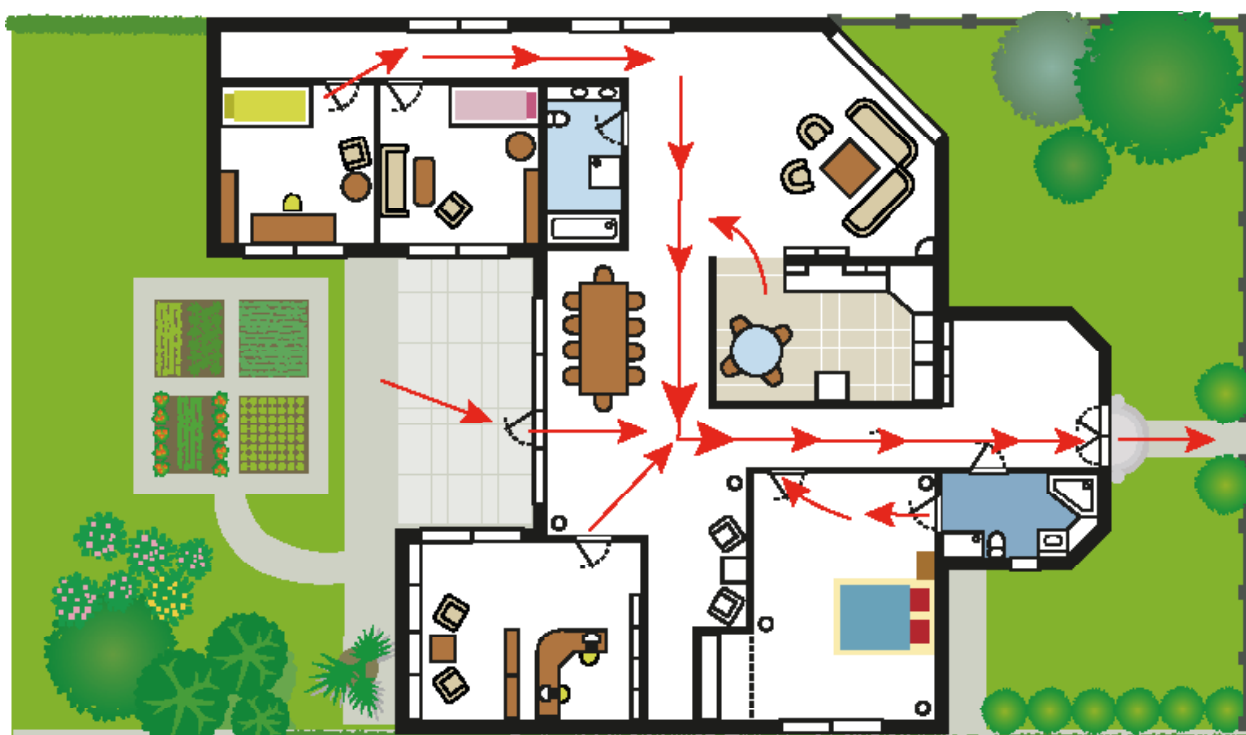
- Kiedy nie ma dostępnego wyjścia i trzeba ewakuować budynek, w którym się znajdujesz, określ najbardziej odpowiedni sposób ewakuacji wraz z rozwiązaniem alternatywnym i ćwicz ewakuację wraz z ludźmi z twojej sieci wsparcia.
 - Jeśli przebywasz w wielopiętrowym budynku, kompleksie budynków lub miejscu pracy, podaj personelowi i administratorom zakres ograniczeń związany z twoją niepełnosprawnością, specjalnych potrzeb, twojej codziennej przestrzeni życiowej i mieszkalnej. Jest to ważne podczas interwencji służb ratowniczych w przypadku możliwej katastrofy lub nagłej sytuacji.
- ◆ Wykonuj ćwiczenia na podstawie różnych scenariuszy.



Rysunek nr 4: Plan na wypadek katastrofy

- W tych ćwiczeniach należy wziąć pod uwagę sytuacje, takie jak obecność i nieobecność ludzi z sieci wsparcia podczas trzęsienia ziemi. Ćwiczenia powinny obejmować zarówno to, co należy zrobić podczas trzęsienia ziemi, jak i ewakuację po trzęsieniu ziemi a także powinny być praktykowane we wszystkich 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 się do ćwiczeń ewakuacyjnych, należy najpierw przygotować plan ewakuacji. Podczas przygotowywania tego planu należy rozważyć możliwości bycia w samotności i bycia z ludźmi z twojej sieci wsparcia podczas trzęsienia ziemi. Plan powinien być wdrażany z udziałem ludźmi stanowiących twoją sieć wsparcia, a drogi ewakuacyjne powinny być planowane wraz z alternatywami po dokonaniu oceny miejsca, w którym się znajdujesz.



Rysunek nr 5: Plan ewakuacji/ ucieczki

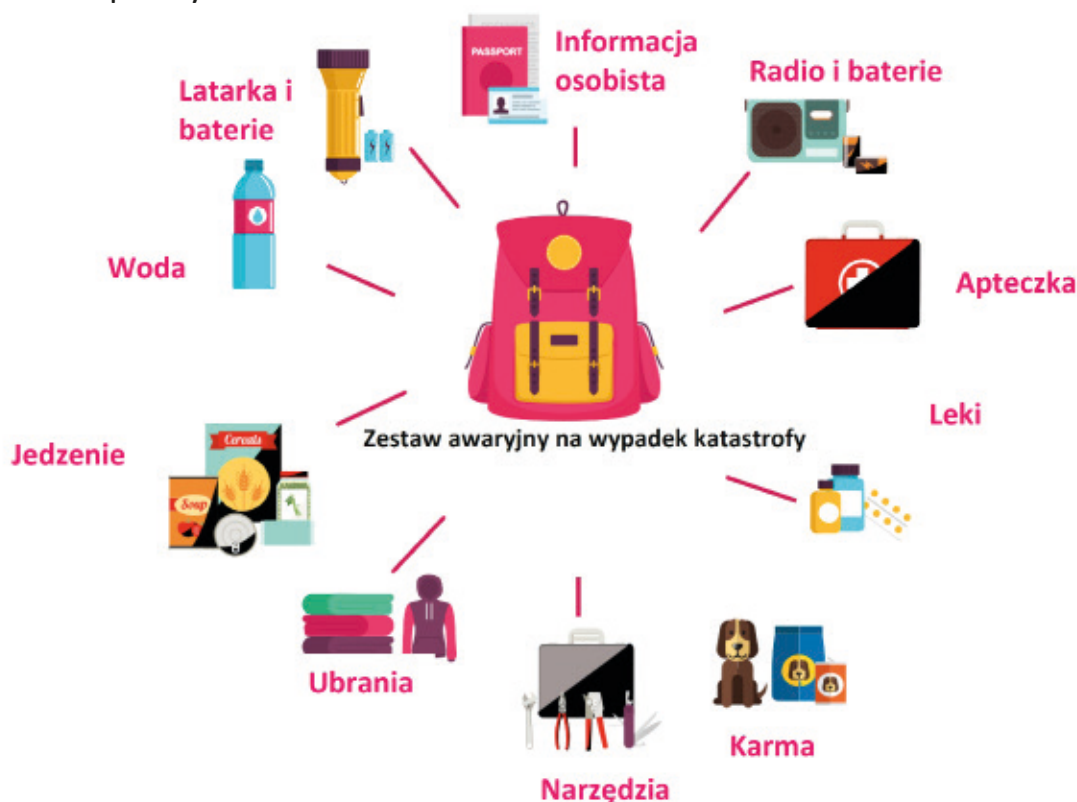
- ◆ Wstrząs podczas trzęsienia ziemi może uszkodzić aparat słuchowy. Zanim pójdziesz spać rozważ możliwość przechowywania aparatu słuchowego w pojemniku przymocowanym np. do stolika nocnego. Ułatwi to szybki dostęp do urządzenia w sytuacji gdy zostaniesz obudzony przez trzęsienie ziemi i spanikowany.
- ◆ Przechowuj swoje soczewki kontaktowe, okulary, sprzęt pomocniczy ulokuj zawsze blisko siebie lub swojego łóżka.
- ◆ W zależności od rodzaju twoich problemów ze wzrokiem zainstaluj światła awaryjne które włączą się automatycznie aby oświetlić drogę ewakuacyjną gdy dojdzie do zaniku energii elektrycznej.

◆ Przygotuj **indywidualny zestaw awaryjny**;

• Sytuacje nadzwyczajne mogą wydarzyć się o każdej porze dnia i nocy i w każdym miejscu. Może się okazać że nie masz możliwości pozyskać środków do przeżycia których będziesz potrzebował w tej sytuacji. Właśnie dlatego należy przygotować swój własny indywidualny zestaw awaryjny który pozwoli ci przetrwać najtrudniejsze chwile po trzęsieniu ziemi. Zestaw należy dobrać indywidualnie mając na uwadze rodzaj niepełnosprawności. Przygotowany zestaw należy umieścić w łatwo dostępnej lokalizacji.

• **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: Okulary korekcyjne, składana laska, protezy, zegar z powiadomieniem głosowym, lampa błyskowa dla osób słabo widzących w nocy, soczewki kontaktowe jeśli używasz. Wyszczególnione materiały to zalecana zawartość zestawu awaryjnego. Jeśli twoje potrzeby specjalne są inne możesz dodać materiały które uważasz za niezbędne do przeżycia.



- 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.
 - Zestaw powinien zawierać notatkę opisującą twoją niepełnosprawność, rodzaj wady słuchu oraz sposób, w jaki ludzie mogą się z tobą komunikować. Np. “Używam języka migowego” lub zapisz krótkie i proste instrukcje komunikacyjne.
 - 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.
- ◆ 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 ten sposób po katastrofie/ trzęsieniu ziemi służby ratownicze będą mogły szybciej zidentyfikować twojej potrzeby i możliwości współpracy. Dzięki temu będą bardziej efektywni podczas udzielania Ci niezbędnej pomocy.
 - ◆ Jeśli jesteś użytkownikiem jakiegoś urządzenia specjalistycznego upewnij się że masz przy sobie instrukcję która wyjaśnia jak to urządzenia działa lub informacje kontaktowe z których można dowiedzieć się jak działa.
 - ◆ Upewnij się, że wyjścia ewakuacyjne otwierają się na zewnątrz.
 - ◆ Pamiętaj o tym, że powinieneś używać gwizdka ratunkowego w przypadku utknięcia lub bycia uwięzionym w innym miejscu.
 - ◆ Dowiedz się, gdzie znajdują się źródła gazu, wody i energii elektrycznej w Twoim domu i jak je wyłączyć. Zapewnij sobie dostępność do tych instalacji.



GAZ ZIEMNY



WODA



PRĄD



- ◆ **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.
- ◆ Pies przewodnik może cię ostrzec i poinformować o włączonych alarmach pożarowych, czy syrenach alarmowych, o dzwoniącym telefonie, może reagować na ostrzeżenia których ty nie słyszysz.
- ◆ 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.



- **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 zawartością 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.

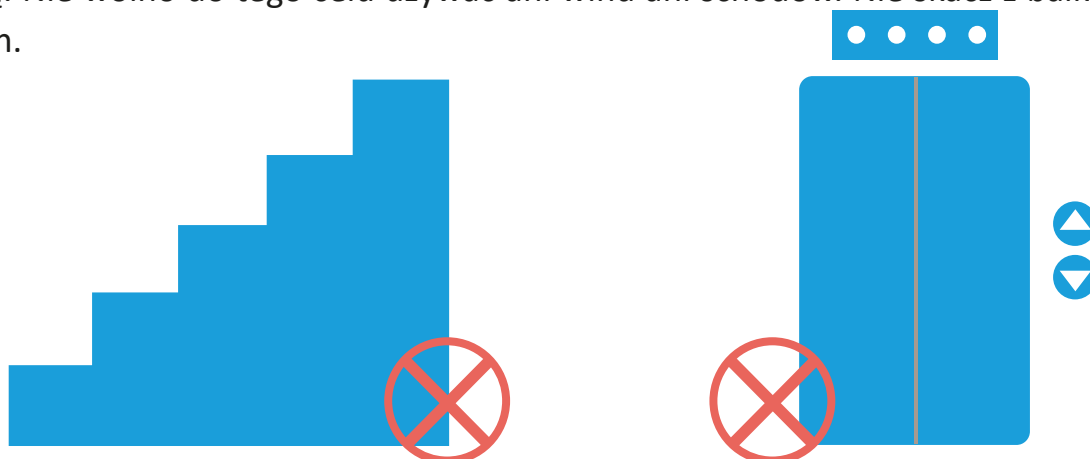


Rysunek nr 7: Zawartość zestawu awaryjnego dla zwierzę-

- 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.

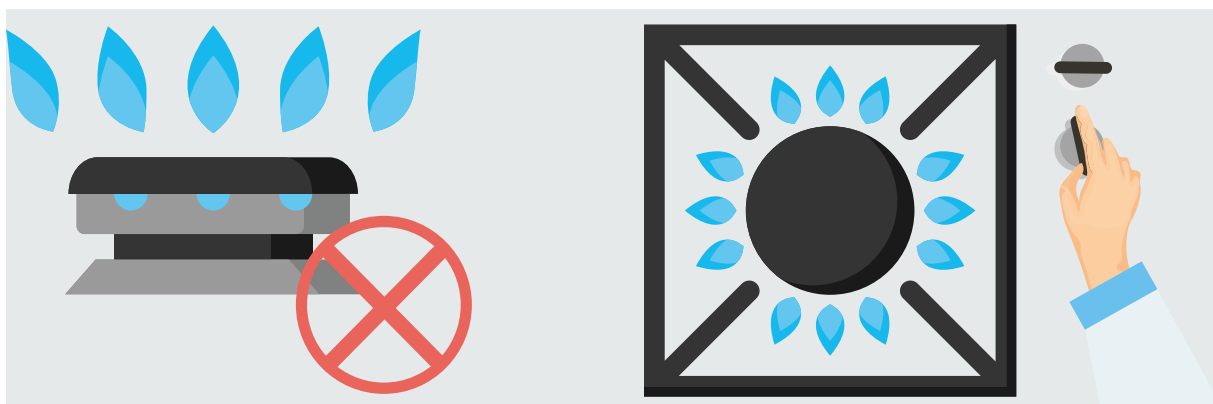
PODCZAS TRZĘSIENIA ZIEMI

- ◆ Podczas trzęsienia ziemi możesz mieć trudności z poruszaniem się lub czołganiem z uwagi na występujące wstrząsy. Twój aparat słuchowy może się uszkodzić lub będzie niemożliwy do zabrania. Twoim celem jest zminimalizowanie strat i urazów. Twoim zadaniem jest chronić przede wszystkim głowę i szyję jak najszybciej po wystąpieniu zagrożenia.
- ◆ Jeśli jesteś w budynku:
 - Trzymaj się z dala od okien, wiszących przedmiotów, luster, półek, długich mebli, dużych urządzeń i szafek wypełnionych ciężkimi przedmiotami.
 - Nie zapominaj, że dolne części cienkich i lekkich obiektów, takich jak belki drzwiowe, mogą niw wytrzymać naporu ciężkich mas i części, które zapadają się pod wpływem wstrząsów, zatem należy je traktować jako potencjalnie niebezpieczne miejsca podczas trzęsienia ziemi.
 - Jeśli trzęsienie ziemi rozpocznie podczas gry znajdujesz się w swoim łóżku, chroń głowę i szyję, zmniejszając w miarę możliwości powierzchnię własnego ciała. Postaraj się dotrzeć do miejsca która określiłeś jako bezpieczne w twoim domu. Jeśli nie jest to możliwe przyjmij pozycję PADNIJ – KRYJ SIĘ – TRZYMAJ SIĘ lub pozycję embrionalną obok swojego łóżka.
 - Jeśli nie możesz wyjść z łóżka, chroń głowę i szyję poduszką, zajmując pozycję embrionalną w łóżku aby zmniejszyć powierzchnię własnego ciała.
 - Panice można zapobiec właśnie poprzez redukcje powierzchni własnego ciała dzięki czemu możemy ochronić się przed spadającymi elementami konstrukcji i innymi obiektami.
 - Próba ucieczki z wielokondygnacyjnego budynku jest wyjątkowo niekorzystną decyzją. Nie wolno do tego celu używać ani wind ani schodów. Nie skacz z balkonów i okien.





- Jeśli podczas wstrząsu znajdujesz się w kuchni a piecyk gazowy jest włączony wyłącz go natychmiast.



- Osoby niedowidzące powinny opracować swój plan awaryjny z wyprzedzeniem aby odpowiednio się zabezpieczyć lub przynajmniej wykonać ćwiczenia mentalne z tego zakresu. Jeśli jesteś sam podczas trzęsienia ziemi, musisz się zabezpieczyć zgodnie z opracowanym planem, który już przygotowałeś i zająć pozycję bezpieczną zgodnie z możliwościami technicznymi i cechami tego miejsca. Pamiętaj, nie wolno Ci wpadać w panikę.

Działania, które należy podjąć, można podsumować w następujący sposób:

- Chronь siebie tak szybko, jak to możliwe. Usiądź, jeśli stoisz.
- Jeśli jesteś daleko od bezpiecznych miejsc, które wytypowałeś wcześniej pozostań tam gdzie jesteś aż do końca wstrząsu i spróbuj się zabezpieczyć, zmniejszając powierzchnię własnego ciała (ochrona głowy, pozycja embrionalna).
- **Padnij, kryj się, trzymaj się:** PADNIJ na kolana obok lub pod wytrzymały element wyposażenia domu (biurko, stół, pralka, łóżko) w miejscu które uważasz za bezpieczne. KRYJ SIĘ, kryj głowę i ciało przed spadającymi przedmiotami, postaraj się aby twoja pozycja była skierowana tyłem zwróconym w stronę okien. Aż do końca wstrząsu, TRZYMAJ SIĘ ciężkich i dużych przedmiotów, takich jak sofa, fotel, stół. Trzymając się tych przedmiotów chroń oczy i twarz, kładąc głowę na ramieniu z twarzą zwróconą ku niemu.
- Pozycja ta uchroni cię przed upadkiem, pozwoli pozostać na podłodze i umożliwi czołganie się jeśli to będzie potrzebne
- Pozycja embrionalna: Połóż się na boku, przyciągnij nogi do siebie tak bardzo jak tylko możesz, chroń szyję i głowę osłaniając je rękami.

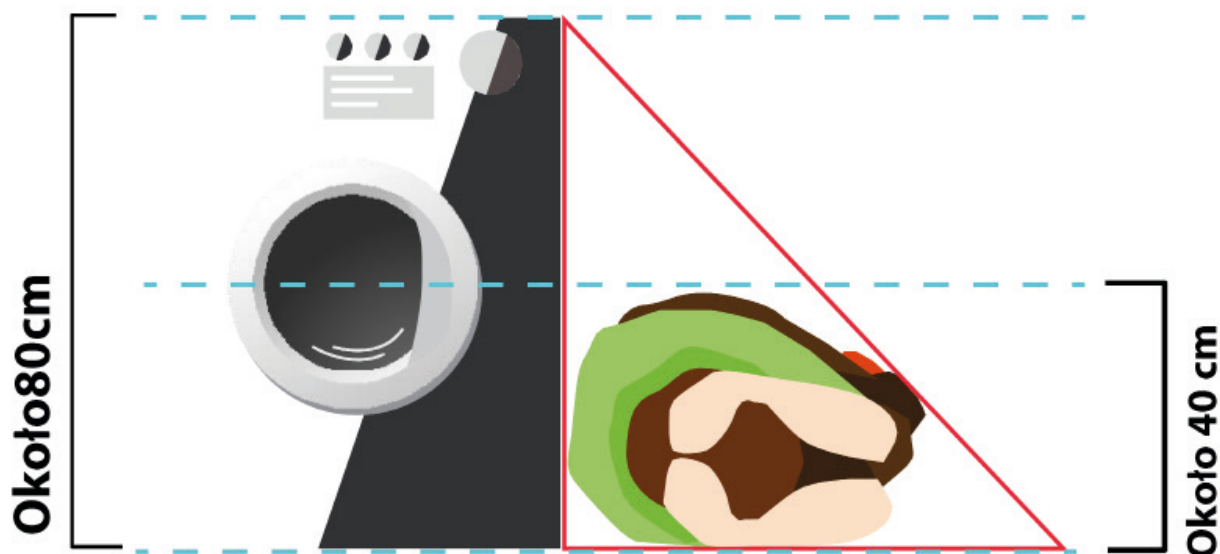


LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS
BİZE KARŞI ENGELLERİ
BERABERLEŞTİRMEKTE AŞALIM



- W pozycji przedstawionej na poniższym rysunku minimalizujesz panikę, zmniejszasz powierzchnię swojego ciała dzięki czemu w mniejszym stopniu narażasz się na urazy powstałe na skutek spadania przedmiotów i elementów wyposażenia podczas wstrząsu
- postaraj się stworzyć **trójkąt życia** jak na rysunku dla własnego bezpieczeństwa

NAUCZ SIĘ JAK TWORZYĆ TRÓJKĄT ŻYCIA



- W przypadku gdyby miał zawalić się sufit próbuj stworzyć trójkąt życia stosując technikę minimalizującą powierzchnię twojego ciała. w momencie gdy spadające elementy konstrukcyjne natrafią na trwałe ciężkie przedmioty mamy szansę na to by elementy te stworzyły niewielką przestrzeń w której przetrwamy wstrząsy.
- Jeśli nie ma gdzie się schronić zakryj głowę ubraniem, ręcznikiem tekturowym pudłem itd.

◆ **Jeśli podczas trzęsienia ziemi znajdujesz się na zewnątrz:**

- Jeśli to możliwe udaj się do miejsca o dużej otwartej przestrzeni
- Jeśli prowadzisz pojazd mechaniczny, zatrzymaj się i poczekaj w bezpiecznym miejscu
- Unikaj przewodów wysokiego napięcia, budynków, ścian, latarni, kominów, anten, mostów i drzew
- Chronь głowę rękami lub czymś innym jeśli akurat znajduje się pod ręką.

PO TRZĘSIENIU ZIEMI

- ◆ Postaraj się ocenić własny stan:
 - Postaraj się zachować spokój, oceń czy trzęsienie ziemi wywołało u ciebie jakiegokolwiek urazu, oceń w jakim jesteś stanie zdrowotnym, jaka jest sytuacja dookoła ciebie. Zidentyfikuj własne potrzeby, ryzyko i źródło zagrożenia.
 - Sprawdź czy nie masz żadnych obrażeń, zwróć uwagę na miejsca mniej podatne na ból.
 - Zapewnij sobie bezpieczeństwo wprowadzając w życie opracowany i przećwiczony wcześniej plan awaryjny lub ewakuacyjny. Nigdy nie używaj windy do ewakuacji.
 - Przemieszczaj się tylko w sytuacji gdy drogi ewakuacyjne są drożne. W innym wypadku pozostań w swoim bezpiecznym miejscu.
 - Uważaj na ostre i wystające elementy podczas ewakuacji (potłuczone szkło).
- ◆ Jeśli wyczujesz zapach wydobywającego się gazu, wyłącz główny zawór gazowy po ustąpieniu wstrząsów.
 - Nigdy nie używaj zapalniczek lub zapalek
 - Nie korzystaj z włączników i gniazd energii elektrycznej.



- ◆ Udaj się na miejsce zbiórki po ewakuacji, lub miejsce jakie wyznaczyłeś w swoim planie awaryjnym/ ewakuacyjnym jeśli to możliwe.
- ◆ Jeśli przynajmniej dwie osoby niedowidzące przebywają ze sobą podczas trzęsienia ziemi, ewakuację można przeprowadzić tworząc łańcuch (łapiąc się za ręce). Z przodu powinna iść osoba najbardziej doświadczona i o najmniejszym ubytku wzroku. Ludzie niewidzący powinni iść w środku.
- ◆ Pamiętajmy, zmysł słuchu u osób niedowidzących jest wyostrzony. Dlatego bardzo ważne podczas ewakuacji są komendy głosowe. Można dzięki nim kierować osobami niedowidzącymi. Ważne aby ograniczyć źródła dźwięków do jednej, odpowiedzialnej za ewakuację osoby. Unikniemy w ten sposób zamieszania i nieporozumień.
- ◆ Bądź przygotowany na wstrząsy wtórne. Pozostawaj w pobliżu miejsc bezpiecznych
- ◆ Trzymaj się z daleka od brzegu morza.
- ◆ Nie pij wody jeśli nie masz pewności, że jest czysta i nadaje się do spożycia.
- ◆ Trzymaj się z daleka od miejsc niebezpiecznych. Po trzęsieniu ziemi może dojść do wystąpienia kolejnych zagrożeń: lawiny błotne, osunięcia gruntu, pożary.
- ◆ Trzymaj się z daleka od gazociągów, linii energetycznych i słupów elektrycznych.
- ◆ Jeśli znajdujesz się pod gruzami:
 - chroń drogi oddechowe przed kurzem i pyłem.



OVERCOME DISABILITIES
AGAINST DISASTERS
KARŞI ENGELLERİ
KAZANMAK İÇİN

- wykorzystuj swoje siły z rozwagą. Latarka może się przydać aby ułatwić twoją lokalizację służbom ratowniczym. O ile to możliwe, uderzaj w rury lub ściany z regularną częstotliwością. Używaj gwizdka lub innego przedmiotu który może emitować dźwięk.
 - Regularne uderzanie w elementy konstrukcyjne, żelbetowe jest bardzo ważne dla osób z dysfunkcją słuchu. Dzięki uderzeniom będzie można określić miejsce w którym się znajdujesz pod gruzami i pomóc ci się wydostać. Dzięki specjalistycznym urządzeniom ratowniczym takim jak geofony lub kamery termowizyjne.
 - bardzo często w akcjach poszukiwawczo ratowniczych biorą udział specjalnie wyszkolone psy. Nie panikuj, nie obawiaj się kiedy zobaczysz psa w takiej sytuacji. Wyszkolony pies nie zrobi ci krzywdy. Może zacząć szczekać aby wskazać że cię znalazł.
- ◆ Biorąc pod uwagę że pomoc może nie przyjść przez pierwsze 72 godziny, nie panikuj że jesteś. Postaraj się dotrzeć do osoby z twojej sieci wsparcia lub podejmij próbę skontaktowania się z nimi poprzez urządzenia komunikacyjne takie jak telefon.