

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



# PRZYGOTOWANIE DO POŻARU DLA OSÓB Z DYSFUNKCJA 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 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,
- ◆ W zależności od twojej niepełnosprawności, dokonaj wraz z rodziną, krewnymi i bliskimi ocenę miejsca zamieszkania lub pracy.

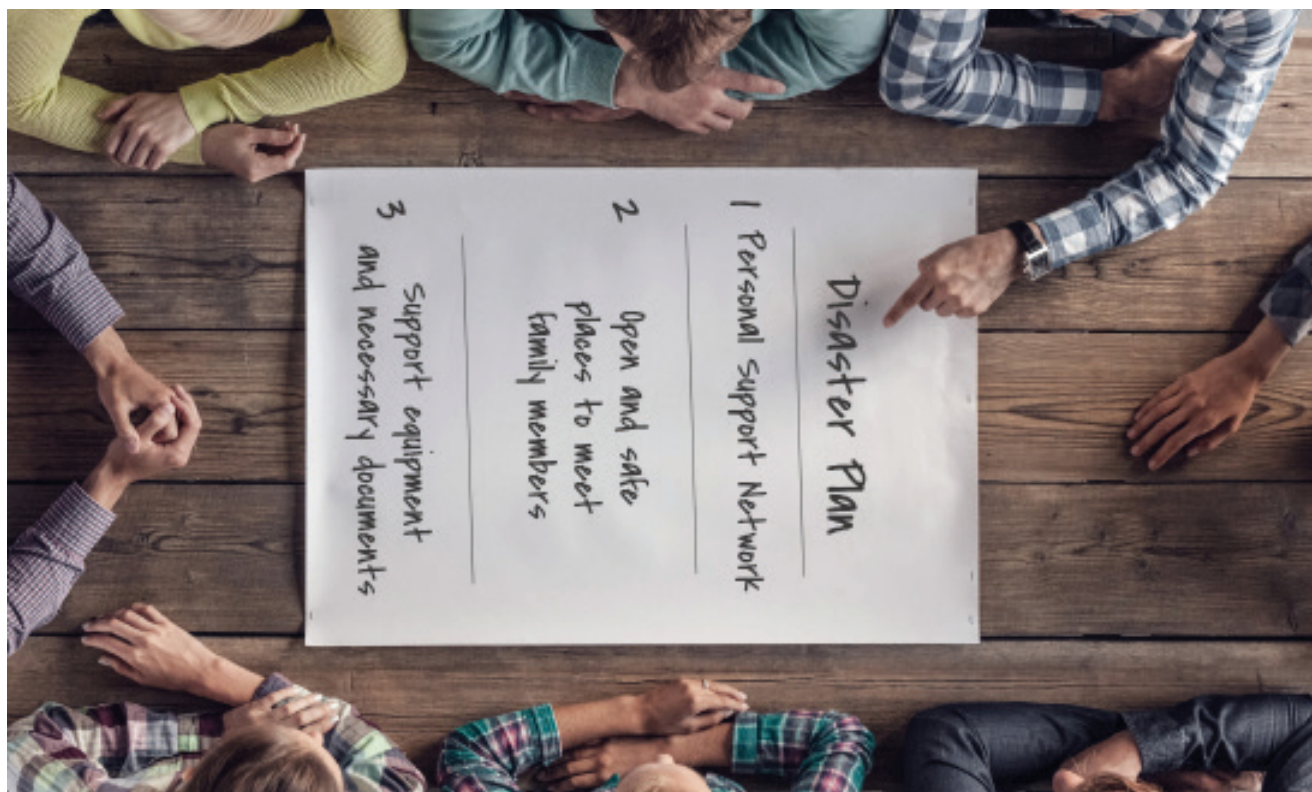


- Zabezpiecz swój dom lub biuro, korytarze, klatki schodowe, drzwi, okna i inne powierzchnie w taki sposób, aby w razie niebezpieczeństwa móc łatwo opuścić budynek. Napraw lub usuń meble, które mogą zablokować wyjścia lub przejścia ewakuacyjne.



Rysunek nr 1: Naprawa i mocowanie mebli

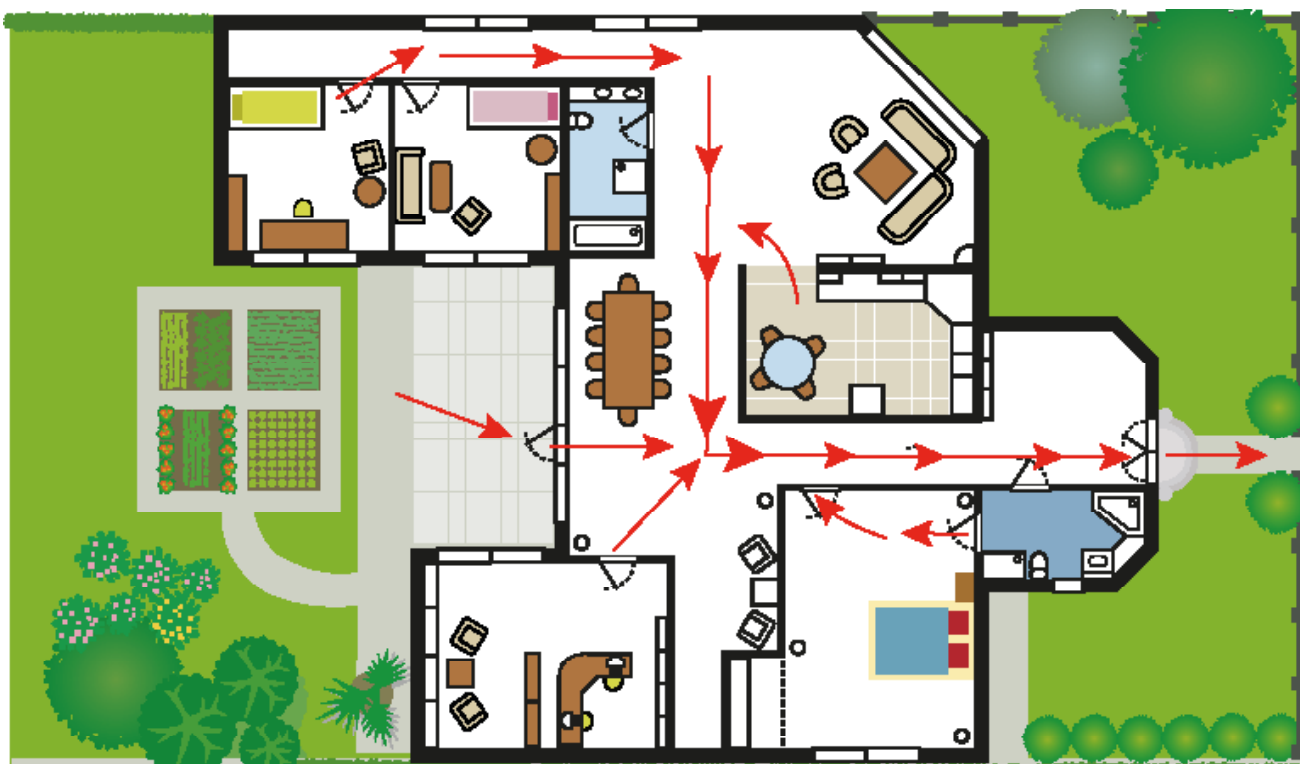
- ◆ Stwórz **Plan na wypadek katastrofy**, oraz **osobistą sieć wsparcia** (osoby które mogą ci pomóc);
  - Stwórz plan działania podczas trzęsienia ziemi oraz zdefiniuj sieć osób które będą Twoją siecią wsparcia podczas i po katastrofie. Zdecyduj jaką formę komunikacji i ewakuacji przyjmiecie na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowej. Pomyśl i zdecyduj jak się będziesz ewakuował w sytuacjach zagrożenia.
  - Stwórz plan 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 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.



Rysunek nr 2: Plan działania na wypadek katastrofy

- 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.
- Dzięki tej wiedzy służby ratownicze lub osoby z sieci wsparcia będą mogły szybciej do ciebie dotrzeć gdy zajdzie taka potrzeba
- 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.
- 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 wielokondygnacyjnym budynku poinformuj personel lub administratora obiektu lub miejsca pracy o twojej niepełnosprawności. Jest to bardzo ważna informacja kiedy podczas alarmu ewakuacyjnego nie możesz samodzielnie wydostać się z budynku. Służby poinformowane o twojej niepełnosprawności dotrą do ciebie szybciej i pomogą w ewakuacji z miejsca zagrożenia.

- ◆ 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, udaj się do nich w celach poznawczych.
  - Soczewki i sprzęt niezbędny do prawidłowego funkcjonowania, związany z twoją niepełnosprawnością przechowuj zawsze blisko siebie lub twojego łóżka

- ◆ 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.
- ◆ • gaśnica musi znajdować się w miejscu łatwo dostępnym
- ◆ • naucz się właściwego zachowania oraz odpowiedniej techniki gaszenia pożaru o ile umożliwia to twoja niepełnosprawność. Taką wiedzę powinni również posiadać twoi bliscy (osoby z sieci wsparcia)
- ◆ • oszacuj skalę pożaru (jego wielkość) jeśli pozwala ci na to zakres widzenia i postaraj się przystąpić do gaszenia pożaru jak najszybciej w fazie pożaru nierozwiniętego (pożar w zarodku).
- ◆ • w zależności od pożaru, próbę gaszenia podejmij wyłącznie w przypadku gdy pożar jest w zarodku (w fazie nierozwiniętej)
- ◆ • Jeśli nie potrafisz użyć gaśnicy upewnij się że osób z twojej sieci wsparcia potrafią
- ◆ Upewnij się że budynek w którym się znajdujesz został pod względem konstrukcyjnym zbudowany w oparciu o obowiązujące przepisy przeciwpożarowe a także czy została dla tego budynku opracowana instrukcja bezpieczeństwa przeciwpożarowego.
- ◆ Jeśli jesteś osobą słabo widzącą lub gdy chociaż widzisz światło, oświetlenie awaryjne umieść w pokojach i na korytarzach w taki sposób aby oświetlić drogi ewakuacyjne w sytuacji zaniku napięcia elektrycznego.
- ◆ System alarmowy powinien być zainstalowany w domu i w pracy. Dokonuj przeglądów systemu alarmowego regularnie.
- ◆ Zapewnij sobie czujniki dymu posiadające różną barwę dźwięku i różną tonację w każdym z pomieszczeń w domu i w pracy.
- ◆ • Dzięki temu będziesz w stanie określić gdzie doszło do powstania pożaru. Dźwięk ostrzegawczy czujnika w kuchni będzie różnił się od dźwięku ostrzegawczego w sypialni itd.
- ◆ Upewnij się że drzwi służące do ewakuacji otwierają się na zewnątrz.

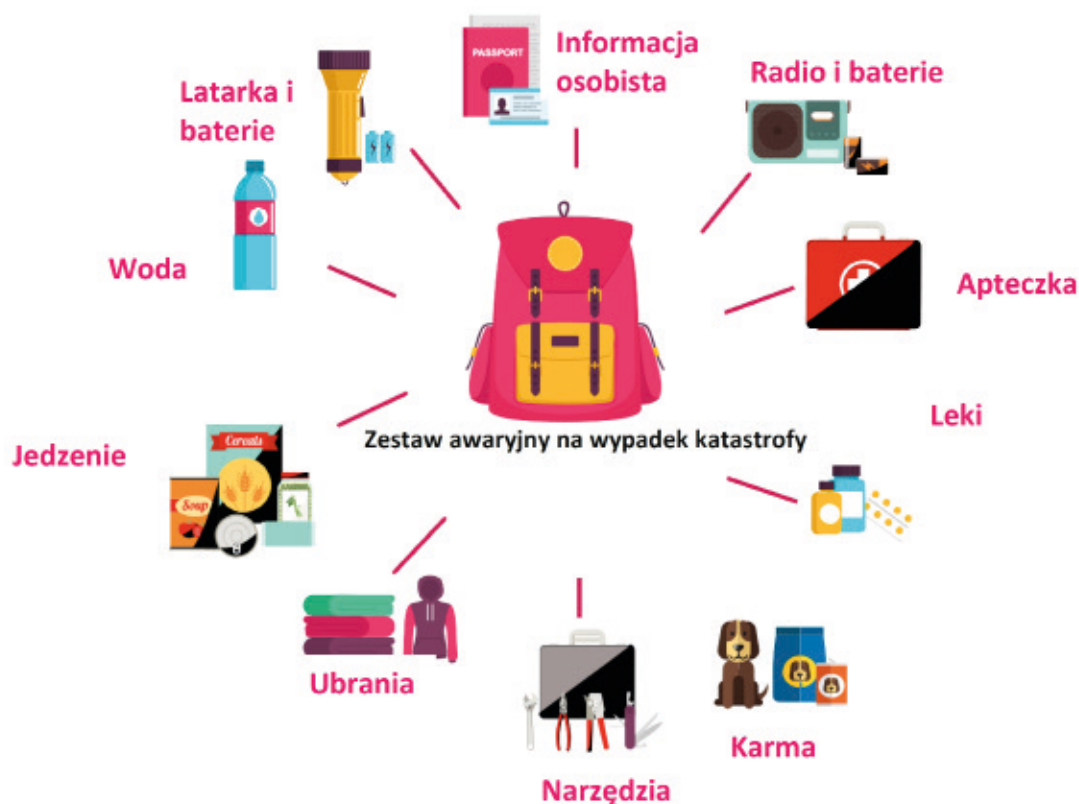


◆ Przygotuj **indywidualny zestaw awaryjny**;

• 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. Przygotowany zestaw należy umieścić w łatwo dostępnym 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.



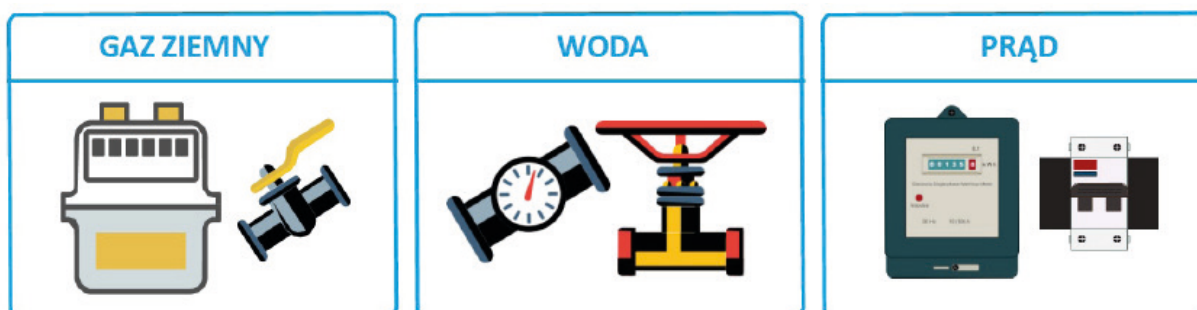
Rysunek nr 4: Indywidualny zestaw awaryjny



- 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.

◆ **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
- Zidentyfikuj bezpieczne miejsca, które rozlokowane są w twoim sąsiedztwie lub poza nim i które będą ci mogły posłużyć jako miejsca tymczasowego zakwaterowania po katastrofie
- Dowiedz się, gdzie znajdują się źródła gazu, wody i energii elektrycznej w Twoim domu i jak je wyłączyć. Zapewnij sobie dostępność do tych instalacji.
- Zawory główne i wyłączniki oznacz taśmą o jaskrawym kolorze, lub etykietą o dużych rozmiarach lub z nadrukowanym tekstem w języku Braille'a.
- Okulary lub inne niezbędne ci do funkcjonowania urządzenia odłóż do pojemnika przymocowanego do elementu konstrukcyjnego łóżka. Pozwoli to na szybki dostęp do sprzętu zaraz po przebudzeniu lub jeśli będziesz panikował.





TOGETHER WE CAN  
OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS  
BİRLİKTE KARSİ ENGELLERİ  
KARŞI ALIŞIM

- ◆ **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.
  
- ◆ 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-

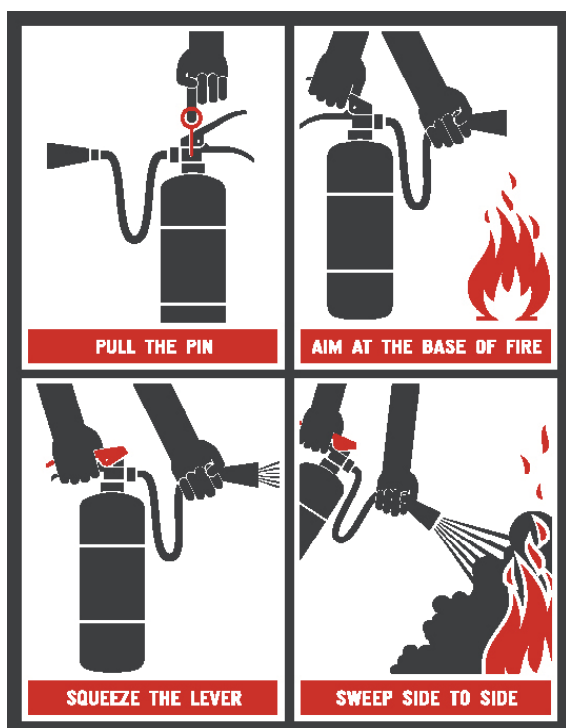
- Pamiętaj, że zwierzęta domowe, lub zwierzę przewodnik podczas trzęsienia ziemi mogą być wystraszone, dezorientowane lub ranne. Postaraj się, aby klatka lub nosi-  
dło do transportu i ewakuacji twojego pupila znajdowało się zawsze w pobliżu.



TO OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS  
BİRLEŞERE KARSİ ENGELLERİ  
BİRLİKTE 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.



**W**yciągnij zawleczkę,



**W**celuj,



**W**ciśnij,



**G**as 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 przemieszczaj się przy ścianie w jak najniższej pozycji, w zależności od twoich możliwości.
- ◆ Jeśli nie możesz wydostać się z pomieszczenia, pozostań przy oknie gdzie będziesz widoczny z zewnątrz i będziesz mógł wołać o pomoc. Nie chowaj się pod stołami czy komodami
- ◆ 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 możesz przykryj zastoń progi drzwi mokrą szmatą lub ubranie aby zapobiec przedostawaniu się dymu do pomieszczenia.



**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.

- ◆ W pomieszczeniu, w którym jest silne zadymienie, oddychaj zakrywając usta i nos szmatką lub ubranie jeśli to możliwe.
- ◆ Jeśli jesteś posiadaczem swojego przycisku awaryjnego możesz go użyć powiadamiając osoby z twojej sieci wsparcia.



## 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 jakiś urazów. Oceń sytuację dookoła siebie.
  - Zidentyfikuj potrzeby, źródła zagrożenia.
- ◆ Jeśli podejmowałeś próbę samodzielnego gaszenia pożaru w zarodku, schłódź miejsce pożaru wodą aby zapobiec ponownemu rozpaleniu się ugaszonego miejsca. Otwórz okna aby przeprowadzić wietrzenie pomieszczeń zadymionych.