

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



PRZYGOTOWANIE DO POWODZI 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 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





LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

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!



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

PRZED POWODZIĄ

W zależności od rodzaju twojej niepełnosprawności, dokonaj oceny z rodziną, krewnymi lub osobami wspierającymi a jeśli to konieczne uzyskaj od nich niezbędną pomoc;

- ◆ Zbierz informacje o ryzyku powodziowym jakie określono dla twojej okolicy.
- ◆ • Zabezpiecz swój dom, biuro, korytarze, schody, drzwi i okna w taki sposób abyś w nagłym wypadku mógł się z tego budynku łatwo wydostać. Przymocuj lub usuń elementy meblowania które mogłyby zagrodzić ci drogę ucieczki.



Rysunek nr 1: Mocowanie mebli

- ◆ **Stwórz Plan działania na wypadek katastrofy, 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. 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).



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- 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 w domu , pracy i miejscach gdzie często przebywasz.

- 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.



Rysunek nr 2: Plan na wypadek katastrofy

- Kiedy nie ma drogi ewakuacji z obiektu którą mógłbyś pokonać samodzielnie określ najważniejsze drogi ewakuacji z osobami z twojej sieci wsparcia. Ćwicz razem z nimi ewakuację.

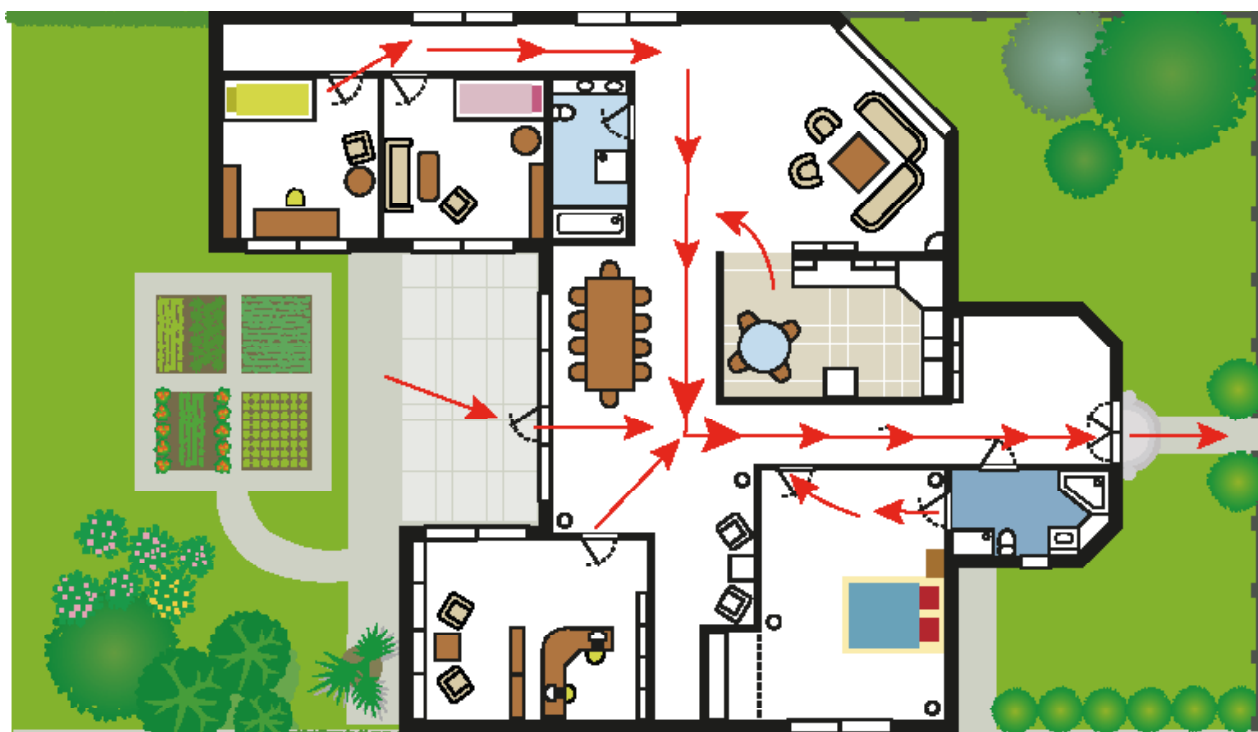
- Szczególnie jeśli przebywasz w budynku wielokondygnacyjnym, kompleksie budynków lub rozległym miejscu pracy, powiadom personel i zarządcę obiektu o twojej niepełnosprawności oraz prześluz listę opisującą twoje potrzeby specjalne i związane z niepełnosprawnością ograniczenia. Jest to bardzo ważna informacja dla służb ratowniczych aby szybciej do ciebie dotrzeć w sytuacji zagrożenia i aby pomóc ci efektywniej podczas powodzi.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- ◆ Wykonuj ćwiczenia na podstawie różnych scenariuszy.
 - Ćwiczenia wykonuj z podziałem na sytuacje w których podczas powodzi będziesz sam oraz z osobami z twojej sieci wsparcia. Ćwiczenia przeprowadzaj w miejscach, w których najczęściej przebywasz.
 - Ćwiczenia pozwolą na wypracowanie dobrych praktyk i procedur postępowania w przypadku wystąpienia powodzi.
 - Zanim opracujesz ćwiczenia ewakuacyjne w pierwszej kolejności przygotuj plan ucieczki/ ewakuacji dla miejsca w którym mieszkasz lub pracujesz.



Rysunek nr 3: Plan ucieczki/ ewakuacji

- ◆ Soczewki kontaktowe, okulary, urządzenia pomocnicze, protezy lub laskę przechowuj zawsze blisko siebie lub swojego łóżka
- ◆ W zależności od ubytku twojego wzroku, umieść oświetlenie awaryjne które włączy się automatycznie i oświetli drogę ewakuacyjną gdy dojdzie do zaniku energii elektrycznej w budynku.
- ◆ Ważne dokumenty i urządzenia słuchowe przed powodzią przenieś na wyższe kondygnacje lub wyższe partie pomieszczenia aby uniknąć ich zniszczenia podczas powodzi.

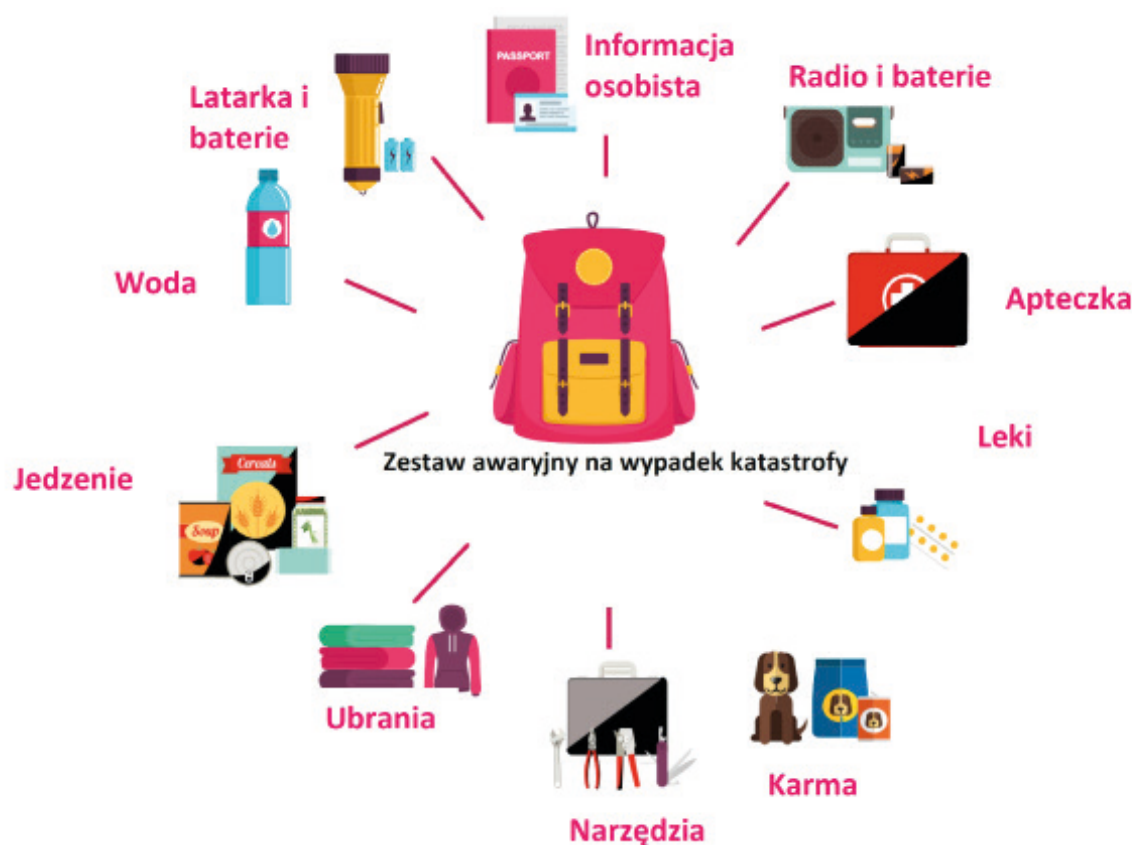


◆ Przygotuj **indywidualny zestaw awaryjny**;

• 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 takiej sytuacji. Właśnie dlatego należy przygotować swój własny indywidualny zestaw awaryjny który pozwoli ci przetrwać najtrudniejsze chwile. 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: zapasowy aparat słuchowy, akumulator do aparatu słuchowego itp. Jest to zalecana zawartość zestawu awaryjnego w odniesieniu do indywidualnych potrzeb specjalnych w zależności od rodzaju niepełnosprawności.

• **Potrzeby specjalne:** Okulary korekcyjne, składana laska, protezy, zegar z powiadomieniem głosowym, latarka o silnym, jasnym strumieniu świetlnym dla osób słabo widzących. Jest to zawartość rekomendowana. Jeśli masz dodatkowe potrzeby weź je pod uwagę i w zestawie umieść dodatkowe materiały i sprzęt.



Rysunek nr 4: Indywidualny zestaw awaryjny



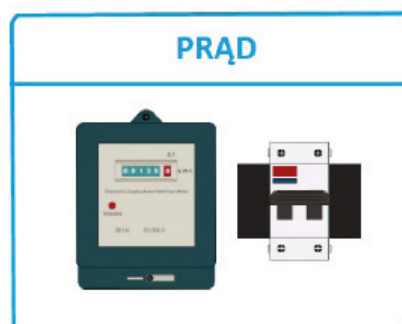
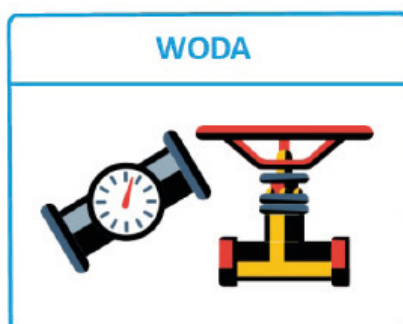
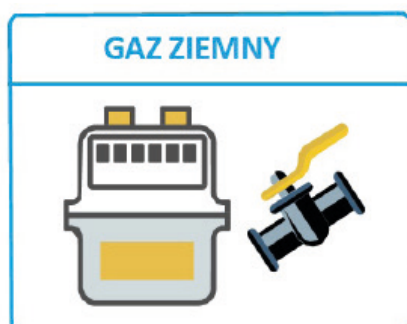
LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- 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.

◆ **Przygotuj kartę samooceny.**

- Przygotuj kartę na której zostaną zapisane twoje umiejętności oraz czynności których nie jesteś w stanie wykonać samodzielnie z uwagi na swoją niepełnosprawność w życiu codziennym. Przechowuj kartę samooceny w swoim zestawie awaryjnym.
- ◆ Dowiedz się gdzie w twojej okolicy znajdują się miejsca takie jak hotel czy schronisko w których mógłbyś przenocować 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.
 - Określ miejsce montażu głównych zaworów zamykających dopływ wody, gazu oraz główny wyłącznik prądu. Oznacz je kolorową taśmą lub nadrukiem np. w języku Braille'a
 - Dopływ energii elektrycznej wyłączaj tylko w sytuacji gdy jest jeszcze przed powodzią a skrzynka z bezpiecznikami jest całkowicie sucha.



- ◆ Zanim położysz się spać, swoje okulary, lub soczewki kontaktowe możesz włożyć do pojemnika który będzie przywiązany (przymocowany) do twojego łóżka. Dzięki temu będziesz miał do nich szybko dostęp. Bierz udział w programach szkoleniowych z zakresu zwalczania powodzi. Zapisz się na kurs pierwszej pomocy.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- ◆ Ubezpiecz swój dom na wypadek powodzi.
- ◆ Bierz udział w programach szkoleniowych z zakresu zwalczania powodzi. Zapisz się na kurs pierwszej pomocy.
- ◆ Jeśli powódź można przewidzieć, upewnij się że kondygnacje podziemne, wejścia do nich, są zabezpieczone workami z piaskiem lub innymi zabezpieczeniami przed dostaniem się wody.
 - Zakryj kanały odpływowe i ściekowe drewnianymi korkami lub zabezpiecz w inny sposób.
- ◆ **Pies przewodnik/ zwierzęta asystujące** 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/ zwierzęciem 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 zwierzęcia potwierdzająca 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 zwierzęcia.

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

PODCZAS POWODZI

- ◆ Jeśli jesteś narażony na ryzyko powodziowe;
 - słuchaj lokalnych stacji radiowych. Dzięki temu będziesz miał bieżące informacje na temat zagrożenia powodziowego w twoim regionie,
 - jeśli wyczułeś wyciek gazu, zamknij główny zawór gazowy w twoim domu,
 - jeśli władze lokalne poinformują że ewakuacja mieszkańców jest konieczna, wyłącz wszystkie urządzenia zasilane energią elektryczną, wyłącz dopływ energii elektrycznej głównym wyłącznikiem prądu w budynku,
 - Napięcie elektryczne wyłączaj tylko w przypadku gdy woda powodziowa jeszcze nie wdarła się do budynku a skrzynka z bezpiecznikami jest całkowicie sucha.



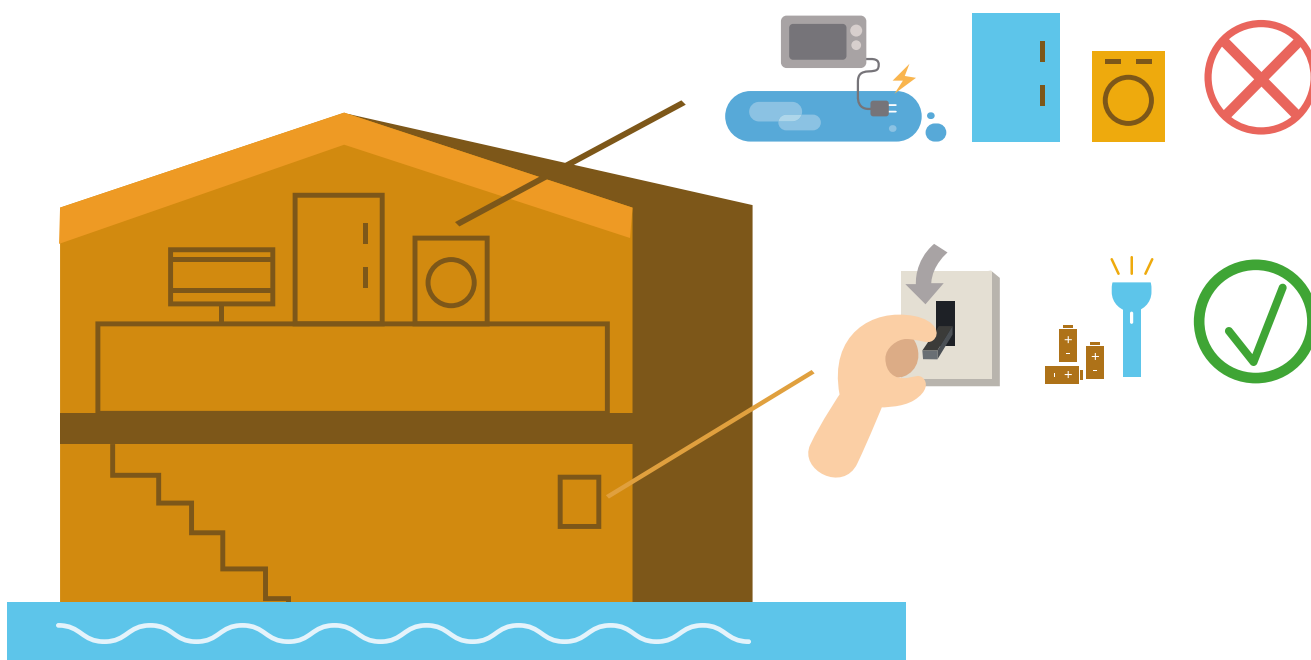
LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- ◆ Jeśli pojazd którym się poruszasz zatrzyma się podczas powodzi, opuść go jak najszybciej.
- ◆ Jeśli podczas powodzi przemieszczasz się pojazdem, nie używaj dróg zalanych przez wodę. Większość ofiar powodziowych to właśnie kierowcy pojazdów podczas jazdy.
- ◆ Przebywając w budynku podczas powodzi kiedy woda wzbiera przenieś się na wyższe kondygnacje.
- ◆ Nie wchodź do wody która zalewa piwnice i garaże.
- ◆ Nie przechodź przez rwącą wodę powodziową.
- ◆ Jeśli władze lokalne i służby ratownicze radzą aby zostać w domu, idź na wyższą kondygnację. Pozostań w środkowej części obiektu z dala od okien.
- ◆ Jeśli podczas powodzi znajdujesz się na zewnątrz trzymaj się z dala od jam i zagłębień. Udaj się w miejsca wyższe.



- ◆ Płynąca woda powodziowa która sięga ci do kostek jest na tyle silna aby porwać dorosłego człowieka. Woda która sięga do kolan może przemieścić samochód osobowy. Nie wchodź do płynącej wody powodziowej.
- ◆ Nie używaj narzędzi elektrycznych podczas wycieku gazu. Używaj oświetlania na baterie (latarki).



- ◆ Pamiętaj że krótkotrwałe opady mogą wywołać intensywne nagłe zalania a opady długotrwałe będą prowadziły do wylania cieków wodnych z ich brzegów.
- ◆ Miejsca takie jak rzeki, potoki, rowy, kaniony, doliny są bardziej narażone na nagłe zalania dlatego trzymaj się od nich z daleka.

PO POWODZI

- ◆ Dokonaj oceny twojego stanu.
 - Postaraj się być spokojny. Oceń jaki szkody wyrządziła ci powódź, jaki jest twój stan zdrowia i jak wygląda sytuacja dookoła ciebie.
- ◆ Jeśli nie możesz dostać się do osób z twojej sieci wsparcia poproś inne osoby o pomoc.
 - Poinformuj ich że masz problemy ze słuchem.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- ◆ Jeśli twój dom zaczęła już zalewać woda powodziowa nie próbuj odłączyć dopływu prądu do domu. Opuść dom natychmiast w sposób jaki opracowałeś w swoim planie ewakuacji i nie wracaj do domu do momentu kiedy władze lokalne lub służby ratownicze na to nie zezwolą.
- ◆ Udaj się na wyznaczone twoim planie miejsce zbiórki/ewakuacji, tam czekaj na pomoc i bliskich.



- ◆ Po powodzi uważaj na powstałe dziury, wyłomy w ziemi, potłuczone odłamki szkła i gruzu.
- ◆ Podczas chodzenia po schodach uważaj na błoto które może być w twoim domu po powodzi. Łatwo się na nim poślizgnąć.
- ◆ Postępuj zgodnie z instrukcjami twoich władz lokalnych. Miej przy sobie radioodbiornik na baterie.
- ◆ Jeśli niepokoi cię smak lub zapach wody pitnej nie pij jej.
 - Nie pij wody z nieznanego źródła
 - Ostrożnie używaj wody w butelkach.
- ◆ Woda powodziowa może ze sobą przynieść niebezpieczne insekty oraz dzikie zwierzęta, sprawdź swoje gospodarstwo domowe po powodzi, jak tylko wrócisz do domu.



- ◆ Sprawdź uszkodzenia twojego mienia. Załóż kalosze i używaj tylko urządzeń na baterie.
- ◆ Wyczyść wszystkie urządzenia które miały kontakt z wodą powodziową przed ponownym użyciem.
- ◆ Trzymaj się z daleka od nabrzeży, linii brzegowych rzek i jezior.
- ◆ Lawiny błotne i osuwiska mogą pojawić się po powodzi więc trzymaj się z daleka od niebezpiecznych miejsc.
- ◆ Trzymaj się z daleka od gazociągów oraz linii wysokiego napięcia.