

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



PRZYGOTOWANIE DO POWODZI DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH





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

- ◆ Przede wszystkim dowiedz się czy budynek w którym mieszkasz, ze względu na swoje położenie jest zagrożony powodzią.
- ◆ 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 zagrozić ci drogę ucieczki.
- ◆ Jeśli osoba niepełnosprawna nie może samodzielnie opuścić łóżka, należy dobrze wybrać lokalizację łóżka. Łóżko powinno stać oddalone od okien a w jego bezpośrednim sąsiedztwie powinny stać wyłącznie trwale i wytrzymałe przedmioty. Zestaw awaryjny powinien się znajdować się w okolicy łóżka.



Rysunek nr 1: Mocowanie mebli

- ◆ Stwórz **Plan działania na wypadek katastrofy**, oraz **sieć wsparcia**;
 - Stwórz plan działania wspólnie z osobami z twojej sieci wsparcia. Zdecyduj jaką formę komunikacji i ewakuacji przyjmiecie na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowej.
 - Opracuj plan ewakuacji/ucieczki. Najbezpieczniejsze miejsca podczas powodzi to te które znajdują się najwyżej. Wyznacz je na miejsce spotkań z rodziną i bliskimi. Wybrane miejsce spotkania wyznacz tam gdzie często bywasz np. dom, szkoła, miejsce pracy. Jeśli okazałoby się że będziesz gdzieś indziej, opracuj wraz z rodziną odpowiedni system komunikacji z tobą.



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.
- Jeśli korzystasz z napędzanego siłą mięśni bądź elektrycznego wózka inwalidzkiego, upewnij się że twój plan ewakuacji przewiduje odpowiedniej szerokości drogi ewakuacyjne i że nie ma na tam żadnych przeszkód.
- 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.



Rysunek nr 2: Plan na wypadek katastrofy

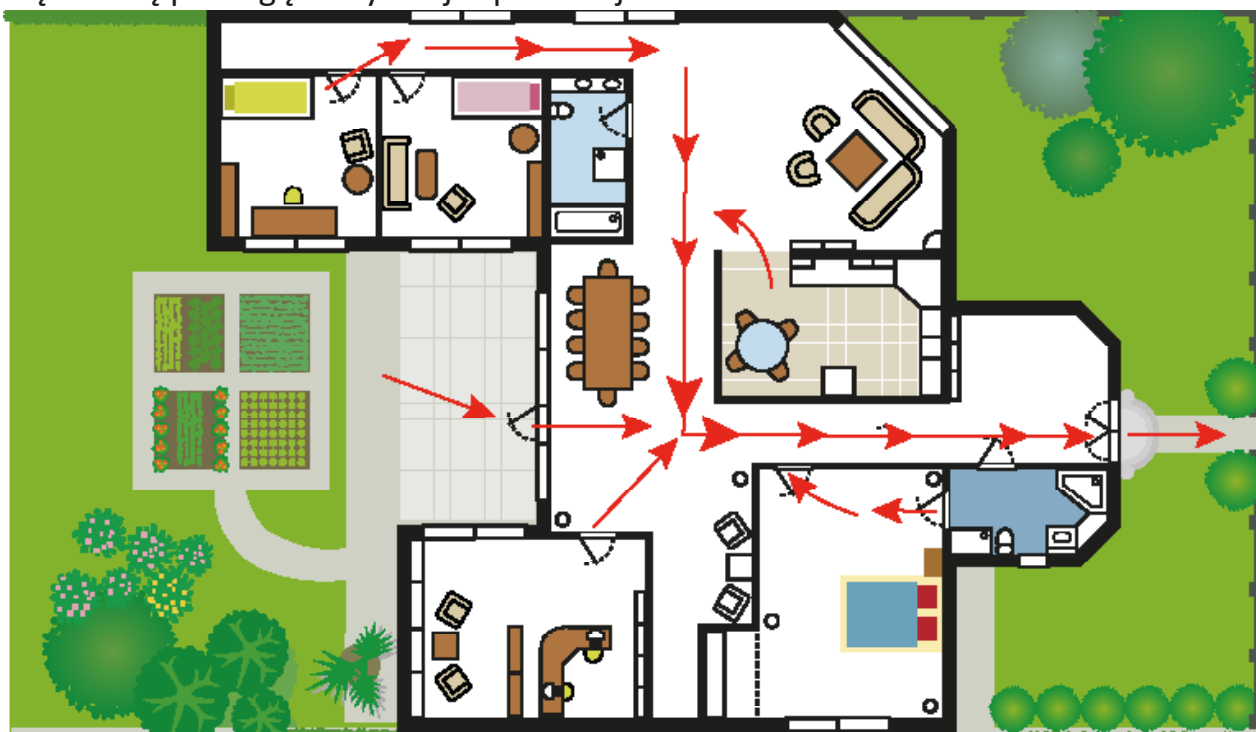
- Osoby w twojej sieci wsparcia muszą wiedzieć, jak wejść do twojego domu, aby sprawdzić, czy jesteś w niebezpieczeństwie i jak się do ciebie dostać, gdy nie ma z tobą kontaktu.
- Upewnij się, że ludzie w twojej osobistej sieci wsparcia wiedzą o twoim planie ewakuacji. Poinformuj ich o urządzeniach wspomagających i niezbędnych dokumentach w twoim codziennym funkcjonowaniu.
- Jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego i musisz się ewakuować z wielokondygnacyjnego budynku zapewnij sobie krzesło do ewakuacji lub nosze na piętrze na którym przebywasz. Dzięki temu osoby z twojej sieci wsparcia lub służby ratownicze będą mogły do ciebie dotrzeć i efektywnie przeprowadzić ewakuację.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- Kiedy z budynku nie ma dostępnego wyjścia zaplanuj alternatywne możliwości ewakuacji razem z osobami z twojej sieci wsparcia.
- Jeśli przebywasz w wielokondygnacyjnym budynku lub miejscu pracy, poinformuj personel i zarządcę obiektu o twoich specjalnych potrzebach związanych z niepełnosprawnością oraz ograniczeniach ruchowych. Służby ratownicze posiadające tę wiedzę pomogą ci szybciej i sprawniej.



Rysunek nr 3: Plan ucieczki/ ewakuacji

- ◆ 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. Ćwicz scenariusze dotyczące postępowania podczas powodzi oraz po niej w trakcie ewakuacji.
 - Ćwiczenia i problemy które podczas nich wystąpią 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.
- ◆ Jedna z osób z sieci wsparcia powinna być odpowiedzialna za ewakuowanie osoby niepełnosprawnej która nie może poruszać się samodzielnie lub która nie jest w stanie sama opuścić łóżka.
- ◆ W zależności od stopnia twojej niepełnosprawności sprzęt pomocniczy taki jak buty, protezy, wózek inwalidzki, balkonik, laska powinny być przechowywane blisko ciebie lub blisko twojego łóżka.
- ◆ Ważne dokumenty i urządzenia słuchowe przed powodzią przenieś na wyższe kondygnacje lub wyższe partie pomieszczenia aby uniknąć ich zniszczenia podczas powodzi.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

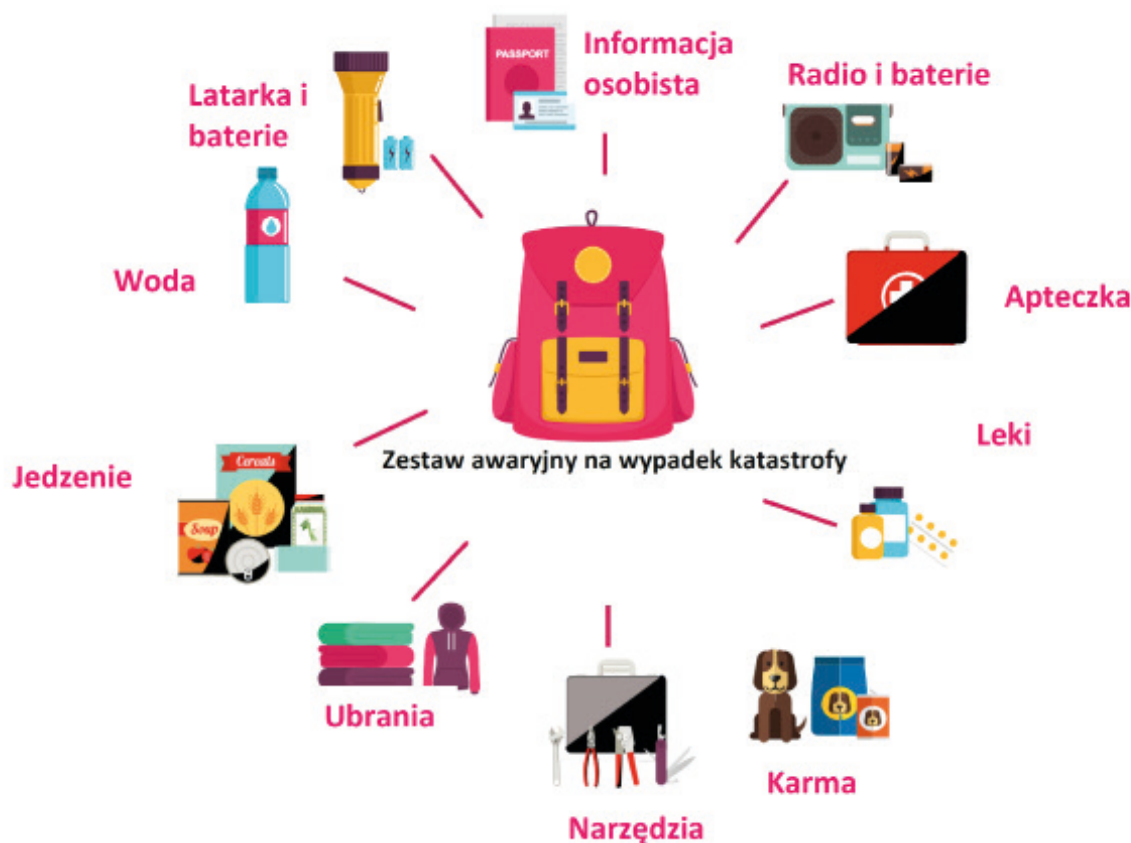
AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

◆ 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:** składana laska, kula inwalidzka, maska tlenowa, zestaw naprawczy do kół wózka inwalidzkiego, dodatkowy akumulator do elektrycznego wózka inwalidzkiego itd. W zależności od potrzeb.



Rysunek nr 4: Indywidualny zestaw awaryjny



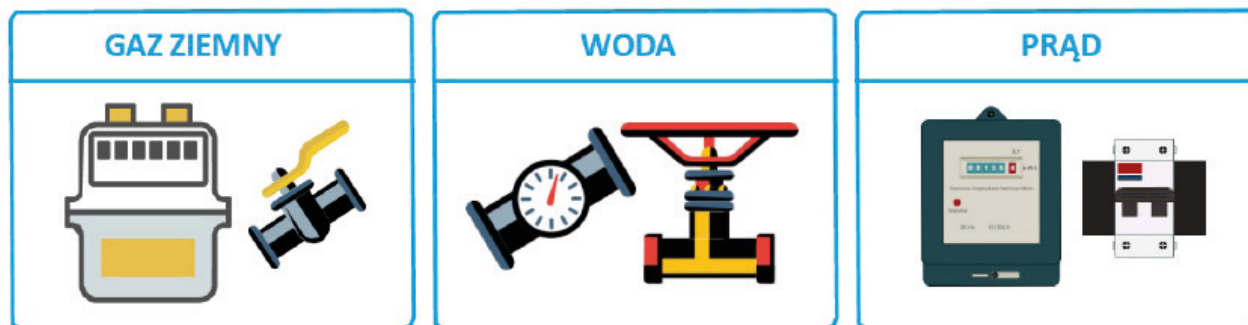
LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

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.
- Jeśli używany przez ciebie sprzęt posiada gabaryty które uniemożliwiają schowanie go do zestawu awaryjnego przechowuj go w pobliżu lub przymocowany do twojego balkonika lub wózka inwalidzkiego.
- 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. Dzięki temu po katastrofie służby ratownicze będą ci mogły udzielić właściwej pomocy.
- ◆ Jeśli korzystasz z jakiegoś sprzętu specjalistycznego upewnij się że posiadasz jakiś dokument który wyjaśnia jak działa lub gdzie można uzyskać informacje na ten temat
- ◆ Jeśli korzystasz z elektrycznego wózka inwalidzkiego zapewnij sobie również lekkie składane, przenośne krzesło. Przechowuj je w łatwodostępnym 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.



- ◆ Bierz udział w programach szkoleniowych z zakresu zwalczania powodzi. Zapisz się na kurs pierwszej pomocy.
- ◆ Ubezpiecz swój dom na wypadek powodzi.



- ◆ 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.
- ◆ Dowiedz się gdzie w twojej okolicy znajdują się miejsca takie jak hotel czy schronisko w których mógłbyś przenocować po katastrofie.
- ◆ **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 nosidło do transportu i ewakuacji twojego pupila znajdowało się zawsze w pobliżu.

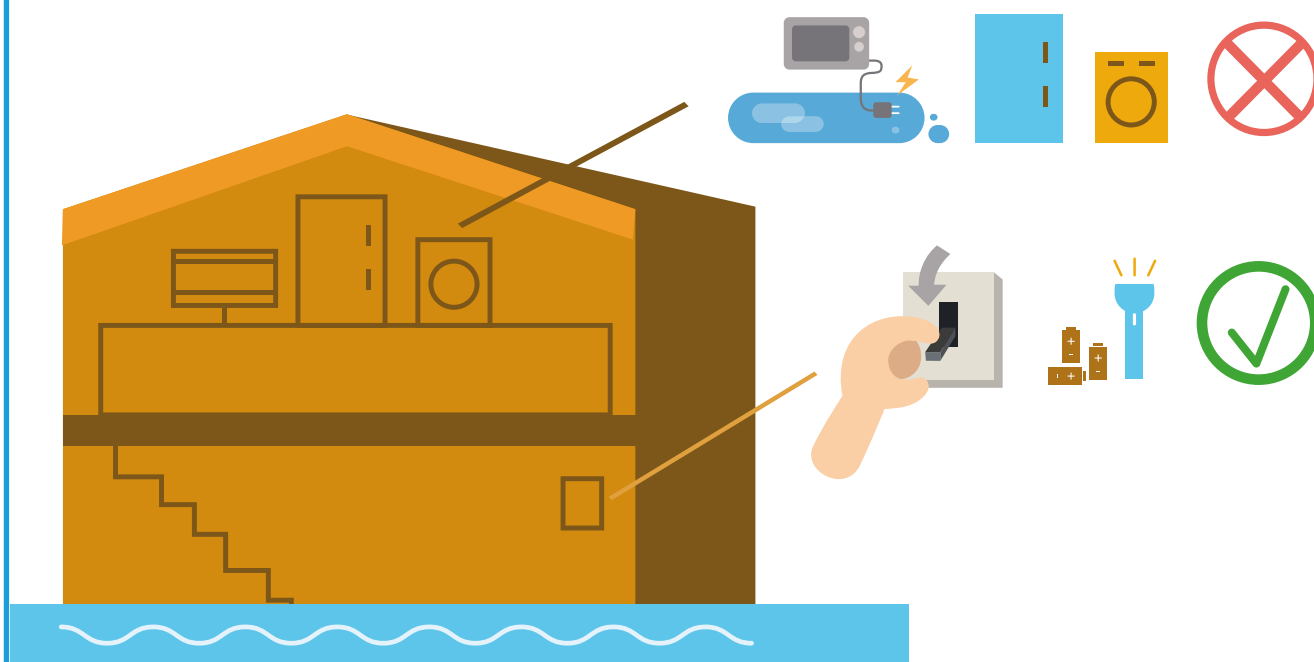


LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

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. Nie używaj zapalniczek i zapalek. Nie używaj włączników elektrycznych i gniazdek,
 - 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.
- ◆ Jeśli pojazd którym się poruszasz zatrzyma się podczas powodzi, opuść go jak najszybciej.





LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- ◆ Jeśli podczas powodzi przemieszczasz się pojazdem, nie używaj dróg zalanych przez wodę. Większość ofiar powodziowych to właśnie kierowcy pojazdów podczas jazdy.
- ◆ Nie wchodź do wody która zalewa piwnice i garaże.
- ◆ Nie przechodź przez rwącą wodę powodziową. Jeśli musisz wejść do wody upewnij się że nurt wody nie jest szybki i rwący. Sprawdzaj głębokość wody za pomocą np. patyka.
- ◆ Woda powodziowa której głębokość przekracza 15 cm może przewrócić twój wózek inwalidzki. Nie wjeżdżaj do wody wózkiem inwalidzkim.
- ◆ 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.
- ◆ 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 o ile to możliwe
- ◆ Nie używaj narzędzi elektrycznych podczas wycieku gazu. Używaj oświetlenia na baterie (latarki).



- ◆ Jeśli ktoś pomaga cię w ewakuacji wyjaśnij mu jak przenosić wózek inwalidzki, lb w jaki sposób przenieść ciebie aby nie zrobić krzywdy. Dawaj krótkie konkretne instrukcje. Np.. „Złóż mój wózek”, „mój balkonik stoi obok łóżka”, „weź moją butle z tlenem”, „nie przenieś mnie na ramionach”.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

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.
- ◆ Udaj się na wyznaczone twoim planie miejsce zbiórki/ewakuacji, tam czekaj na pomoc i bliskich



- ◆ 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.
- ◆ Po powodzi uważaj na powstałe dziury, wyłomy w ziemi, potłuczone odłamki szkła i gruzu.



- ◆ 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.
- ◆ Sprawdź uszkodzenia twojego mienia. Załóż kalosze i używaj tylko urządzeń na baterie
- ◆ Wyczyść wszystkie urządzenia które miały kontakt z woda powodziowa przed ponownym użyciem
- ◆ 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.
- ◆ 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.