

LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM



ПОДГОТОВКА ПРИ ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ ЗА ХОРА С ФИЗИЧЕСКИ УВРЕЖДАНЯ





LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

Това проучване е проведено в рамките на проект с номер 2016-1-TR-КА204-034345 "Нека превъзмогнем заедно безсилието срещу бедствия" финансиран от турската национална агенция.

Части от това изследване не могат да бъдат копирани без да бъдат цитирани. Ако този документ се използва, заглавието на изследването и проектът трябва да бъдат споменати.

Октомври, 2017

"Финансиран от програмата" Еразмус + "на Европейския съюз. Въпреки това, Европейската комисия и Националната агенция на Турция не могат да бъдат държани отговорни за каквото и да е използване на съдържащата се информация. "



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





LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

ВЪВЕДЕНИЕ

Броят на бедствията, настъпили в света значително се е увеличил през последните години, което доведе до социални, културни и икономически загуби. Най-ефективният начин да се предпазите от бедствия е добрата подготовка срещу тях, която да превърнем в начин на живот – безопасен начин на живот. Бъдете информирани, направете план, бъдете подготвени и действайте!

Въпреки че бедствията са невъзможни за предотвратяване, минимизирането на техните щети е възможно единствено с общество, което е информирано, образовано и организирано. С цел да се подготви всяко лице за бедствия и извънредни ситуации, това проучване представя правилните начини за действие на групите от хора в неравностойно положение, съобразени с техните собствени средства и възможности.

Можете да подготвите себе си и близките си срещу бедствия и извънредни ситуации, като правите по-добра оценка личните си нужди и подготвите план за извънредни ситуации, който отговаря на тези нужди.

Не забравяйте, че никой не знае вашите нужди, предпочитания и способности по-добре от вас. Вие сте експертът по вас самите!

ПРЕДИ ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ

◆ Уверете се, че вашите сгради са построени в съответствие със законите и разпоредбите.

◆ В зависимост от вашето увреждане, чрез оценяване на ситуацията със семейството, роднините или подпомагащия човек и, ако е необходимо, получите помощ от тях;



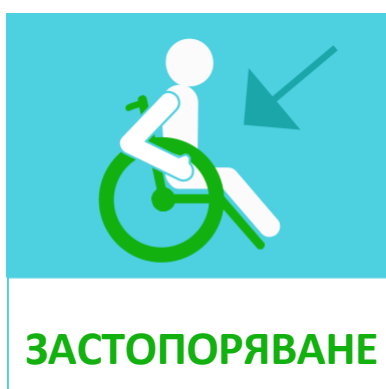
- ◆ Определете опасностите във вашето жизнено пространство, идентифицирайте рисковете, преместете някои предмети ако е нужно.
 - Определете всички елементи, които смятате, че могат да се движат или падат, и може да са опасни дори при най-малък трясък. Закрепете към стените висещите си предмети, като лампи, картини, огледала, крикрепете с винтове тежките си елементи като шкафове, телевизори, библиотеки. Прикрепете вратите на шкафове, за да предотвратите отварянето им. Променете местоположението на опасните предмети.
 - Създайте безопасни пространства, като поставите тежките мебели, рамки или дъски на стените и поставите тежките предмети на долните рафтове.
 - Защитете дома си или офиса, коридорите, стълбищата, вратите, прозорците и други области по такъв начин, че лесно можете лесно да напуснете сградата в извънредна ситуация. Преместет или премахнете мебелите, които могат да блокират изхода.



Фигура 1: Прикрепяне към стените



- ◆ Определете безопасни места в жилищното пространство, където можете да покриете главата си, да намалите опасността и да влезете в позицията Залягане - Прикритие - Опора или Фетална позиция до степента на вашите собствени средства и възможности.



Фигура 2: Кои позиции да заемем при земетресение

- ◆ Ако човекът с увреждане не може да става от леглото, местоположението му трябва да бъде избрано добре. Леглото трябва да се намира далеч от прозорци и мебелите около него трябва да са стабилни и фиксирани. Комплектът за Бедствия и Аварии също трябва да се намира близо до него.
- ◆ **Безопасни места:** са до такива предмети като съдомиялни машини, перални машини, хладилници тип "офис", разтегателни дивани и легла, пълни с трайни материали като книги, малки и устойчиви предмети със силни крака.

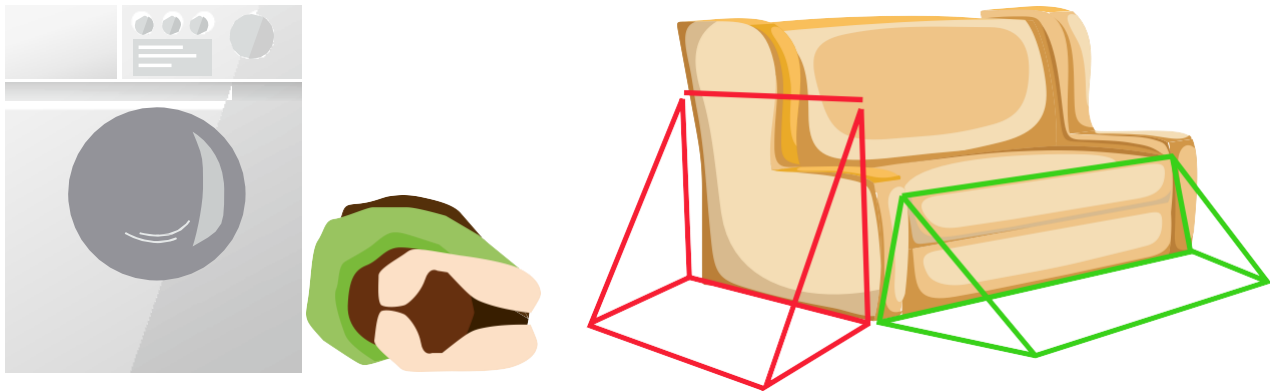


Image 3: Безопасни места повреме на земетресение

◆ **Създаване на план за бедствия и социална мрежа за подкрепа;**

- Създайте план за бедствия с хората във вашата социална мрежа и изберете как ще комуникирате и ще се евакуирате повреме на извънредни ситуации.
- Създайте план за евакуация / бягство. Високите и безопасни места за среща с членовете на семейството след земетресение трябва да бъдат определени и известни на всички. Затова избраната точка трябва да бъде близо до местата, които често посещават, като дома, училището и работното място.

Една от първите стъпки за подготовка на хората с увреждания при бедствия е да се вземе решение за хората, на които те могат да се доверят за подкрепа. Личната мрежа за подкрепа включва хора, на които можете да се доверите и знаете, че ще ви помогнат.

- Личната мрежа за подкрепа се състои от най-малко трима души, като вашето семейство, съседни и колеги, които са на пешеходно разстояние от вас.
- Създайте своята мрежа за лична подкрепа къщи, на работното място и в местата, където прекарвате по-голямата част от времето си.
- Хората в мрежата за подкрепа трябва да знаят как да влязат в дома ви, за да ви проверят в случай на опасност и как да се свържат с вас, когато те не могат да чуют от вас.



- Уверете се, че хората в личната ви мрежа за подкрепа са наясно с вашия план. Информирайте ги за предметите, от които имате нужда и необходимите документи.



Фигура 4: План за действие при бедствия

- Когато няма достъп до изход и е нужно да се евакуирате от сградата, в която се намирате, определете най-подходящия начин за евакуация, който има и алтернативи и с хората в мрежата за подкрепа.
- Особено, ако пребивавате в многоетажен блок, сграден комплекс или голямо работно място, предоставете на персонала и администраторите списък с вашите увреждания, вашите специални нужди, вашата сграда и местоживеене. Това е важно за активната намеса на властите в случай на възможно бедствие или извънредна ситуация.



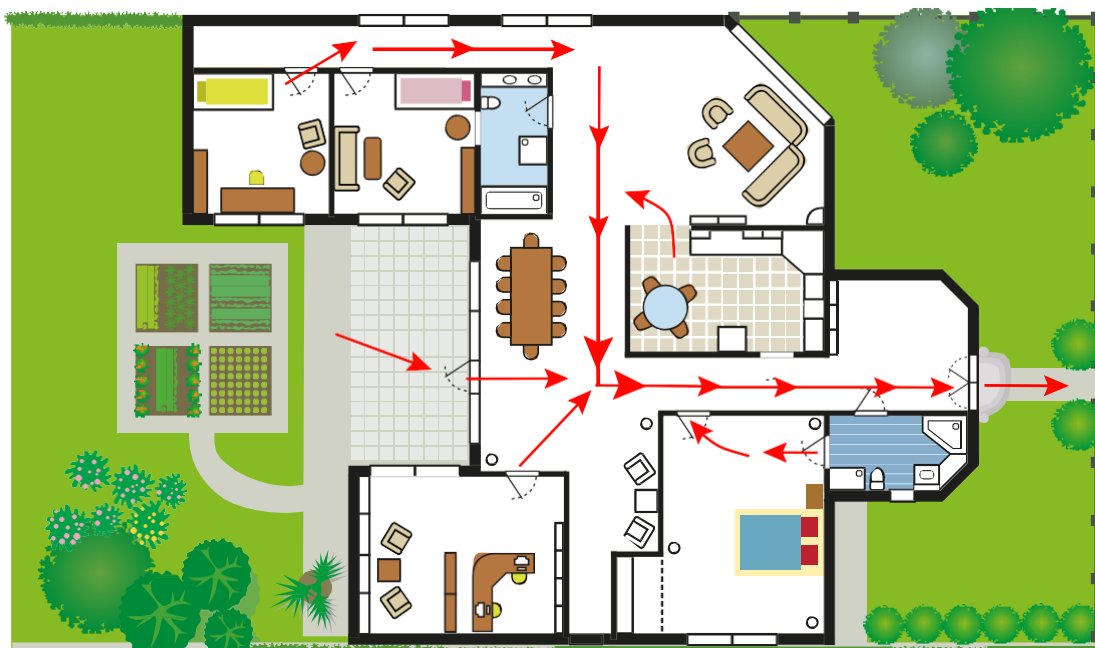
- Ако използвате инвалидна количка и трябва да се евакуирате от сграда с много етажи, дръжте количката или проходилката на етажа на който работите или живеете.
- Когато няма лесно достъпен изход и имате нужда да се евакуирате от сградата в която сте, установете най-удобния начин за евакуация и различните алтернативи и ги практикувайте с хора от вашата мрежа за подкрепа.
 - Особено ако живеете или работите в сграда с много етажи информирайте работещите във вашата сграда за вашето увреждане. Това е важно за да могат спасителните отряди да стигнат до вас и да ви помогнат в случай на бедствие.



- Извършвайте тренировки въз основа на различни сценарии.
 - В тези тренировки разгледайте ситуации както в присъствието така и в отсъствието на лица от вашата мрежата за подкрепа по време на земетресение. Тренировките трябва да включват както какво трябва да се направи по време на земетресение, така и евакуацията след земетресението и трябва да се практикуват на всички места, където често се намирате (дома, училище, работно място).



- Проблемите и трудностите, възникнали по време на тренировките, ще ви позволят да преразгледате плана си и да разработите подходящи модели за действие.
- За да се подготвите за евакуационни тренировки, трябва първо да направите план за излизане. При изготвянето на този план трябва да се имат предвид възможностите да бъдеш сам и да бъдеш с хората в поддържащата мрежа по време на земетресението. Планът трябва да се прилага с хората в мрежата за подкрепа и маршрутите за излизане трябва да бъдат определени с техните алтернативи, като се оценяват характеристиките на мястото, където сте по време на земетресението.



Фигура 5: План за евакуация

- ◆ Трусове могат да разхвърлят вещите ви. Подсигурете се, че принадлежностите, от които имате нужда се намират близо до леглото ви и са прикрепени така че да можете да ги намерите бързо дори и да се събудите с паника.
- ◆ Уверете се, че изходните и евакуационните врати се отварят навън.



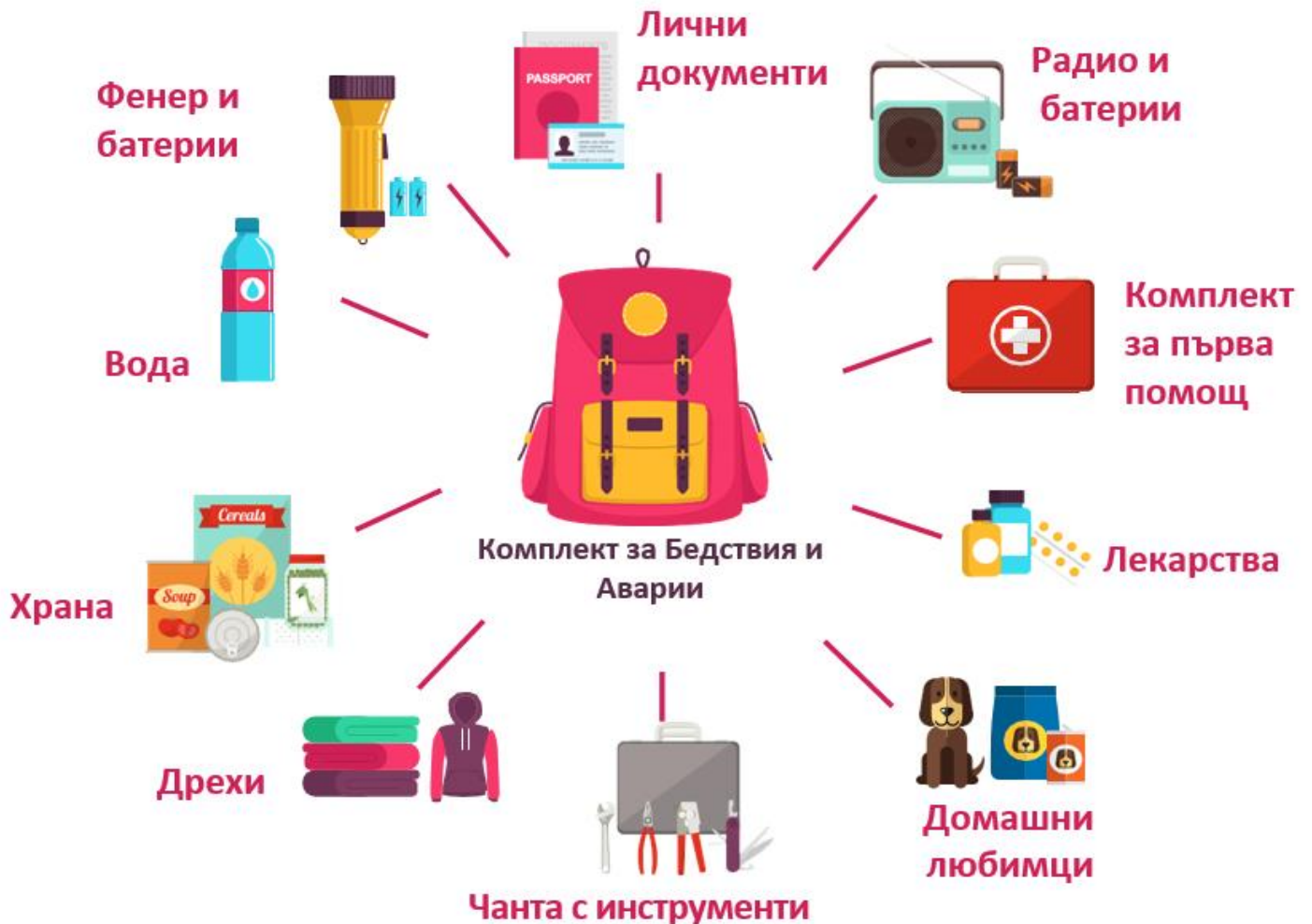
LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

◆ **Подгответе комплект за бедствия и аварии.**

- Бедствията и аварията могат да се случат по всяко време навсякъде и може да не откриете възможност да търсите или да получите необходимите ви консумативи. Подгответе комплект за бедствия и аварии, съдържащ жизнено важни предмети, в зависимост от вашето увреждане и дръте комплекта си на лесни за достъп места за вас.

Препоръчително съдържание: Медицински консумативи, вода, суха храна, рецептурни книжки, хигиенни материали, информация за контакт при спешни случаи, копие от важни документи и данни за контакт на хора в мрежата за подкрепа, одеяла, текущи снимки на членове на семейството, батерии, дрехи, свирка, работни ръкавици за почистване на руини, комплект за първа помощ, фотокопие за идентификация, маска за прах и очила, резервен ключ за дома ви, бебешка храна, памперси, бутилка за хранене, биберон и т.н.



Фигура 6: Комплект за Бедствия и Аварии

Специални нужди: Сгъваем бастун, преносима проходилка, маска за кислород, комплект за поддръжка на инвалидна количка, резервна батерия за електрическа инвалидна количка и т.н. в зависимост от вашите нужди.

Това е препоръчаното съдържание. Можете да създадете своя комплект според вашите специални нужди.

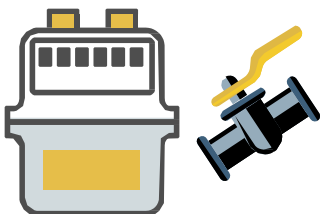


- Проверявайте периодично всички артикули в комплекта за бедствия и аварийни ситуации и ако е необходимо, ги подновявайте (подновяване на вода, храна и батерии по отношение на датите на срока на годност и смяна на дрехите, подходящи за сезона).
 - Съхранявайте копия на важни документи и вещи, които могат да бъдат повредени от водата във водоустойчиви материали.
 - Ако принадлежностите, от които имате нужда са твърде големи, за да се поберат във ваши комплект за Бедствия, съхранявайте ги на безопасно място в непосредствена близост до комплекта.
 - Дръжте своя комплект до или закачен за инвалидната количка или проходилка.
 - Когато подготвяте комплекта за бедствия и аварии, уверете се, че има подходящо тегло и е лесен за носене за всички, особено по отношение на състоянието на лицата с увреждания.
- ◆ Съхранявайте комплектът на лесно достижимо място.
- Маркирайте предметите във вашия комплект с цветно тиксо или с брайловата азбука.
- ◆ **Подгответе списък с умения.**
- Подгответе личен списък, който показва вашите умения, дейности, които можете и не можете да правите в ежедневието си, и пазете списъка си в комплекта за аварийни ситуации. По този начин, след бедствие или извънредна ситуация, помощният персонал може да разбере по-добре вашите нужди в зависимост от Вашето увреждане и да помогне по-ефективно.
- ◆ Идентифицирайте достъпните в хотели или центърове за убежище в непосредствена близост или извън района, за да имате възможност за временно настаняване след земетресението.

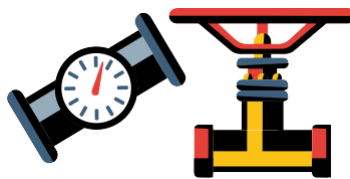


- ◆ Използвайте свирки, в случай че се заклещите или не можете да излезете от някое място.
- ◆ Разберете къде са вашите газове, водни и електрически източници във вашия дом и се научете как да ги изключвате. Направете така че всички инсталации да са достъпни.
- Разграничете газове, водни и електрически спирателни клапани с ярко оцветена лента, големи печатни етикети или Брайлова азбука.

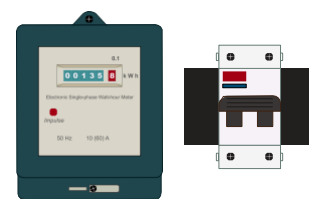
NATURAL GAS



WATER



ELECTRICITY



- ◆ **Кучетата водачи** не са само придружители в ежедневието, но и придружители в извънредни ситуации. Кучетата водачи могат да помогнат безопасно да избягате от опасността и да насочат индивид с физическо увреждане към изхода. Ако имате куче водач:
 - Подгответе комплекта си за бедствия и аварийни ситуации според грижите на вашето животно.
 - Следният списък съдържа основните елементи, които трябва да имате в чантата си, за да посрещнете нуждите на вашето куче водач в случай на авария. Тъй като може да е необходима евакуация, уверете се, че вашият комплект за бедствия и аварии е достъпен и лесен за носене.



- ◆ **Съдържание на аварийната чанти за животни:** Достатъчно бутилирана вода, храна за животни, лъжица, каишка и яка, колани, одеяла и играчки, пластмасови торбички, хартиени кърпи, чанти, стерилни ръкавици, копие на техния паспорт и документи (информация за самоличност, ветеринарни документи), медикаменти, които животните използват, витамини, вестници, намордник, маски (срещу прах и дим), храна и вода и т.н.
- Тези материали са препоръчаното съдържание. Можете да направите комплект според специалните нужди на вашето животно.
 - Не забравяйте да проверите и подновите продуктите, които се нуждаят от промяна всеки 6 месеца.



Фигура 7: Чанта за спешни случаи за животни.

- ◆ Не забравяйте, че домашните любимци и водачите на животни могат



да бъдат объркани, уплашени или да пострадали по време на или след земетресение. Дръжте клетка или преносител на достъпно място, за да транспортирате и евакуирате животните си.

ПОВРЕМЕ НА ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ

Възможно е по време на земетресение да имате трудности при ходене или пълзене. Освен това, вашите принадлежности могат да бъдат разпръснати наоколо, или може да не сте в състояние да вземете цялото си оборудване, когато напуснете мястото си. Вашата цел е да намалите обема на тялото си възможно най-много и да се предпазите, като покриете главата и шията с ръцете си при първа възможност.

◆ Ако сте в сграда:

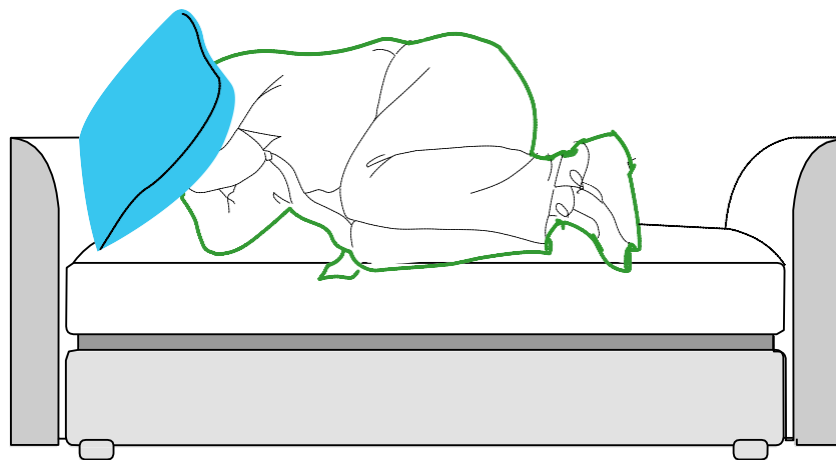
- Стойте настрани от прозорци, висящи предмети, огледала, рафтове, дълги мебели, големи уреди и шкафове, напълнени с тежки предмети.
- Не забравяйте, че долните части на тънки и леки предмети като гредите на вратите не могат да издържат на ударите на тежки маси и части, които се разпадат поради трусове, така че те могат да бъдат опасни по време на земетресение.
- Ако сте в леглото, когато земетресението започне, защитете главата и шията си, като направите обемът на тялото си по-малък, докато се придвижвате към безопасно място. Ако не можете да достигнете до безопасното място, използвайте или феталната поза или Залегнете, Прикрийте се и се дръжте за леглото.
- Ако не можете да напуснете леглото, защитете главата и леглото си с възглавница и застанете във фетална позиция, за да намалите обема на тялото си.



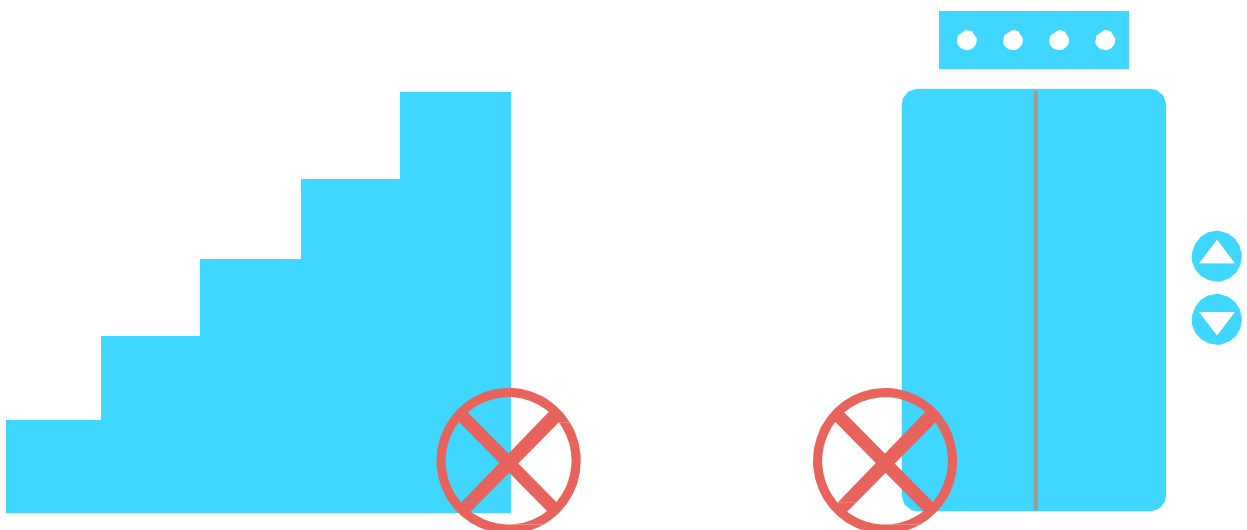
LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- Целта на намяляване на обема е да предпази човека от опасни предмети. Това действие, свива обема на тялото и съответно то обхваща по-малко площ, като така ви предпазва от летящи, разпръскващи и падащи предмети.



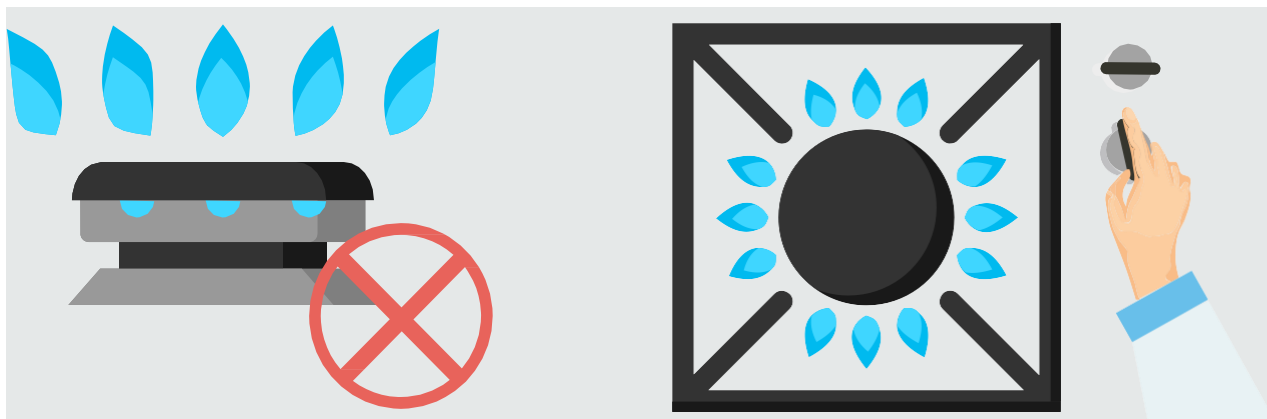
- Евакуирането по време на земетресение от сграда с много етажи е изключително грешно! Не използвайте стълбите или асансьорите. Не скачайте от балконите или прозорците.



- Ако се намирате в кухнята и печката ви е включена, изключете я в момента, в който усетите труса.
- Ако усещате мисирс на газ, предупредете хората във вашата мрежа



за подкрепа да проверят дали няма изтичане.



- ◆ Индивидите със физически увреждания трябва да подготвят предвалитетен план за да се предпазят и поне да имат ментална подготовка. Ако са сами повреме на земетресение, те трябва да действат по вече подготвения си план, за да се предпазят. Най-важното нещо е да не се паникьосват.

Действията, които следва да се предприемат могат да бъдат обобщени както следва:

- **Предпазете се възможно най-бързо. Седнете на земята, ако сте прави.**
- Ако се намирате далече от безопасните места, които сте определили предварително, стойте на място докато трусът приключи и се опитайте да намалите опасността като смалите максимално обема на тялото, като не забравяте да предпазвате главата и врата си с ръце.
- **Залягане, Прикритие, Опора: ЗАЛЕГНЕТЕ** на земята на колене до или под стабилен предмет, на място което сте определили като безопасно. **ПРИКРИЙТЕ** главата и тялото си от падащи обекти и се движете с гръб към прозорците. До края на труса намерете опора и се дръжте за обекти като стол маса или диван. Прикрийте очите и лицето си от падащи предмети като сложите лижето си върху ръката, с която се държите.



ЗАСТОПОРЯВАНЕ



**НАВЕЖДАНЕ И
ПРИКРИТИЕ**



ОПОРА



ЗАСТОПОРЯВАНЕ



**НАВЕЖДАНЕ И
ПРИКРИТИЕ**



ОПОРА

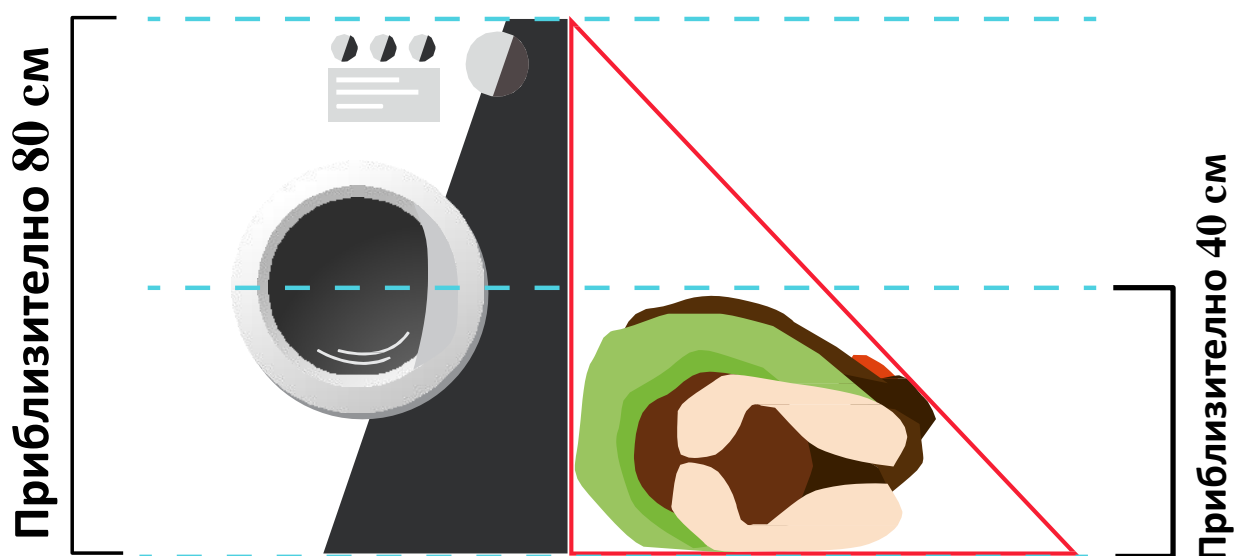
- Тази позиция ви предпазва от възможността да паднете и спомага за по-лесно придвижване чрез пълзене.
- **Фетална позиция:** Легнете на една страна, придърпайте краката си към гръдния кош до колкото можете и прикрийте главата и врата си с ръце.
- С тази позиция, паниката може да бъде предотватена чрез намаляване на обема на тялото както и човекът е в по-малко опасност от падащи опасни предмети.
- Направете „**триъгълник на живота**“ за да се предпазите.

Ако вашето увреждане не ви позволява да заемете някоя от препоръчаните позиции:

- Ако не можете да залегнете или да се прикриете, опитайте се да се държите за нещо.
- Ако няма място, където можете да се скриете, покрийте главата и лицето си с плат/ картон /вестник/ дрехи и т.н. каквото можете да намерите.



НАУЧЕТЕ СЕ КАК ДА ПРАВИТЕ „ТРИЪГЪЛНИК НА ЖИВОТА“



- В случай, че таванът се срути, опитайте се да направите „триъгълник на живота“ като намалите обема на тялото на безопасните емста. Когато срутващите се тавани или стени срещнат материли или обекти, които са стабилни (маса, пералня, малък хладилник и т.н.) създават малки пространства за нас. По този начин сте предпазени и от тежки падащи предмети или счупени предмети или стъкла.
- Ако няма място, където да можете да се скриете, прикрийте главата си плат, картон, вестник или дрехи, каквото можете да намерите.
- ◆ Ако ви помага можете да започнете да броите докато не приключи труса. Когато слушате собствения си глас това спомага да останете спокойни, да не губите контрол над действията си и да се фокусирате.
- ◆ Ако се намирате навън по време на земетресение;



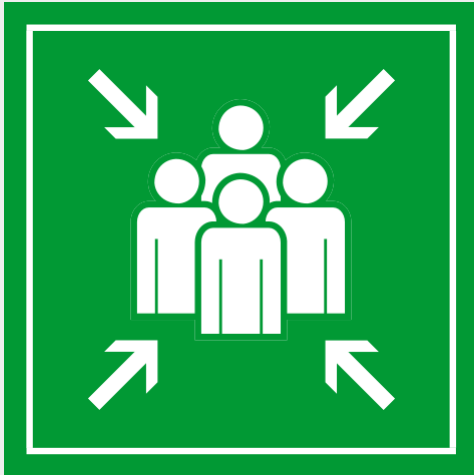
- Ако в възможно отидете до открито пространство
- Ако карате, отбийте и изчакайте на безопасно място.
- Стойте настрана от места с високо напрежение, сгради, тени, лампи, дървета и мостове.
- Прикрийте главата си с ръце или с нещо с размерите на чанта.

СЛЕД ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ

- ◆ Извършете самооценка на вашето състояние след акто трусът приключи;
 - Постарайте се да запазите самообладание. Оценете до колко сте засегнати от земетресението, вашето здравословно състояние и ситуацията около вас. Идентифицирайте своите нужди и източниците на рискове около вас.
 - Проверете дали не сте наранени и обърнете специално внимание на зони, в които имате по-малко сетивност.
 - Осигурете си сигурност като следдвете предварителен онаправения от вас план за действие. Не използвайте асансьори!
- ◆ Ако се намирате под отломки:
 - Покрийте носа и устата си.
 - Използвайте енергията си ефективно. Можете да използвате фенер за да се ориентират и да ви открият. Ако е възможно намерете източник на шум, стена, тръба, които да удрят на равни интервали, за да ви локализируют.
 - В случай, че вещите ви се намират далече от вас можете да следвате стените, за да откриете изхода.
 - Внимавайте за счупени стъкла докато вървите.
- ◆ Ако откриете изтичане на газ, изключете източника на газ след края на труса.
 - НЕ използвайте запалки или кибритени клечки.
 - НЕ използвайте електрически ключове или контакти.
- ◆ Отидете на мястото за събиране/ среща, което сте определили в



плана си за действие в бедствени ситуации и изчакайте там.



- ◆ Бъдете подготвени за повторни трусове. Стойте близо до безопасните зони.
- ◆ Стойте далече от морето, в случай че се образува Цунами.
- ◆ Не пийте вода, ако не сте сигурни, че е чиста.
- ◆ Ако сте под отломки:
 - Прикрийте носа и устата си, за да се предпазите от прах.
 - Използвайте енергията си ефективно. Ако е възможно, ударете тръба или стена на равни интервали, за да могат спасителните отряди да открият вашето местоположение. Ако имате радиостанция или свирка използвайте ги.
 - Повреме на спасителната работа често се използват кучета, не се паникьосвайте ако видите куче, то няма да ви нарани.
- ◆ Ако някой ви помага за евакуацията, обяснете му как да пренесе инвалидната количка или проходилката ви и как да пренесе вас по безопасен начин в зависимост от вашето състояние и способности. Дайте ясни, кратки и точни инструкции.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- ◆ Имайте предвид, че често помощта може да се забави до 72 часа. Не се паникьосвайте, опитайте се да намерите начин да се свържете с някого от вашата мрежа за подкрепа – чрез телефон, разговор или съобщение, спрямо възможностите ви.