

LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM



ПОДГОТОВКА ПРИ ПОЖАР ЗА ХОРА С ФИЗИЧЕСКИ УВРЕЖДАНИЯ





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





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 ПОЖАР

Съществуват няколко прости мерки, които можете да предприемете за като предпазна мярка. Това са;

- Използване на огнеупорни строителни материали или материали, които са трудни за изгаряне,
 - Използване на осветени детектори за дим и газ,
 - Наличие на активен пожарогасител, който лесно можете да достигнете,
 - Не включвайте много електрически уреди в едно гнездо,
 - Провеявайте инсталациите за електричество и природен газ често,
 - Подсигурете се, че аварийната аларма и осветителната система са настроени,
 - Разделете източниците на възпламеняване и запалими материали.
- ◆ В зависимост от вашето увреждане, чрез оценяване на ситуацията със семейството, роднините или вашия придружител и, ако е необходимо, с помощ от тях;
- ◆ Направете по-безопасни дома или офиса, коридорите, стълбищата, вратите, прозорците и други места, като се подсигурите, че не се възпрепятстват да напуснете сградата по време на евентуален пожар. Уверете се, че мебелите, които могат да блокират изхода, са фиксирани към стената или премахнати.



Фигура 1: Фиксиране на мебели

- ◆ 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 по време на извънредни ситуации.
 - Създайте план за евакуация / бягство. Високите и безопасни места за среща с членовете на семейството след пожар 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, имат достъп до апартаментът ви и знаят как да се свържат с вас.



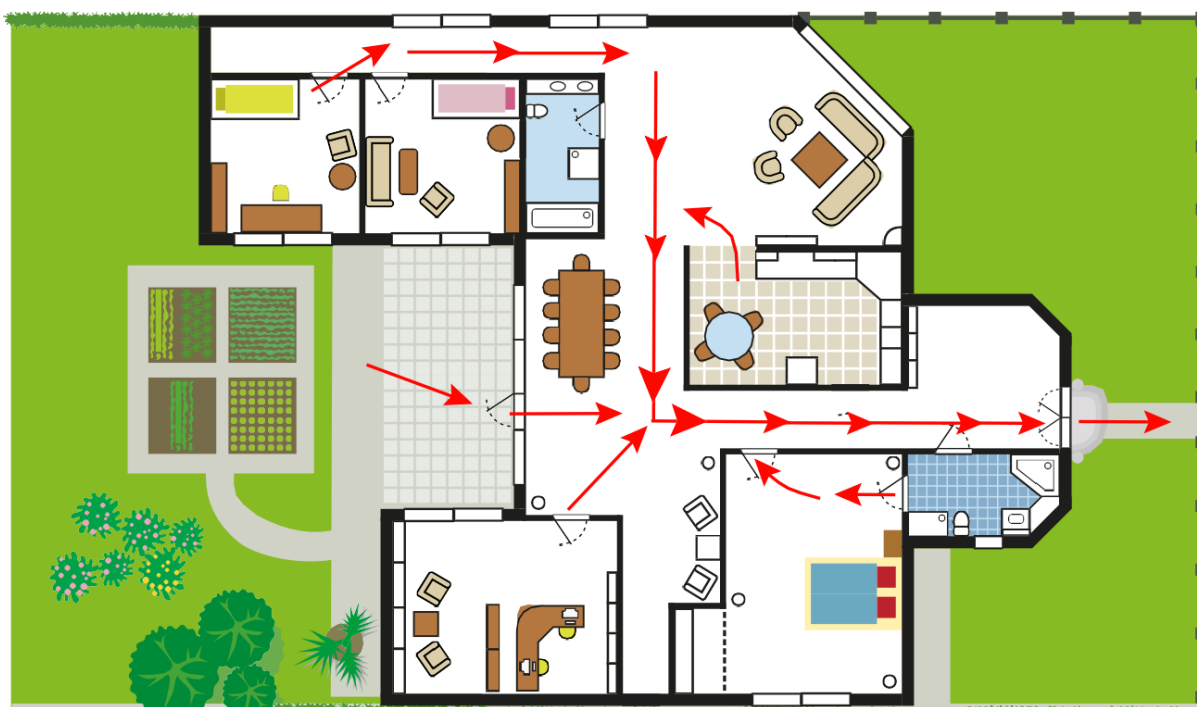
Фигура 2: План за действие при бедствия

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



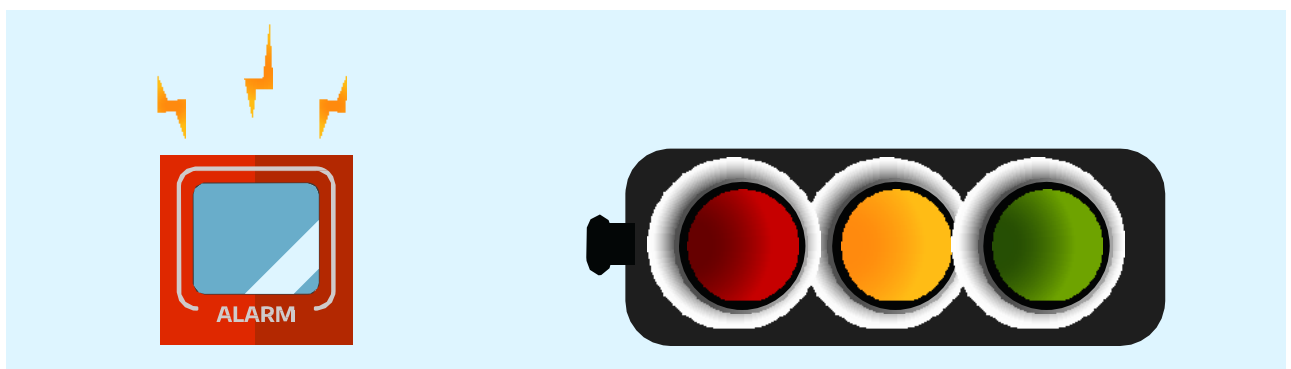
- Правете **тренировки** за подготовка в случай на бедствие.
 - Информирайте хората в сградите, в които пребивавате за вашето увреждане. Това е важно в случай, че повреме на пожар не успеете да реагирате на аларми или предупреждения, другите ще знаят, че трябва да ви потърсят.
- Ако използвате инвалидна количка и трябва да се евакуирате от сграда с много етажи, дръжте количката или проходилката на етажа на който работите или живеете, за да могат след като ви открият спасителните екипи да ви евакуират максимално бързо.

- ◆ Извършвайте **тренировки** въз основа на различни сценарии.
 - Извършвайте тренировки със и без присъствието на други хора и на места, на които се намирате често.
 - Тези тренировки ще ви помогнат да създадете полезни навици.
 - С цел да се подготвите за евакуационните тренировки, първо подгответе евакуационен план и определете най-бързия изход според характеристиките на пространството.



Фигура 3: План за евакуация

- ◆ Идентифицирайте коридора за пожарна безопасност и евакуация, който представлява безопасна зона.
 - Ако използвате инвалидна количка, проходилка или електрическа инвалидна количка, предвидете алтернативни начини за придвижване в случай, че гумите се стопят от топлината.
 - В зависимост от вашето увреждане, дръжте принадлежностите от които се нуждаете – обувки, протези, инвалидни колички или бастун в близост до леглото ви.
- ◆ Съхранявайте пожарогасител в зона, която е лесно достижима и потърсете помощ от най-близкиата пожарна ако има нужда.
- ◆ В зависимост от големината на огъня можете да се намесите.
- ◆ Подсигурете се, че процедурите за строеж или ремонт във вашата сграда са базирани на регулациите за безопасност при пожар.
- ◆ Осигурете си звукови алармени системи и системи с бутони във вашия дом и на работното място, които да можете да натиснете в случай на бедствие.



- Ако е възможно осигурете аларма за пожар, която се поддържа от батерии.
- Съхранявайте пожарогасител на места, където можете да го достигнете лесно.
 - Ако не можете да използвате пожарогасител сами подсигурете се, че хората във вашата мрежа за подкрепа могат и знаят как да го използват правилно.
- До колкото е възможно всеки трябва да има познания за това как да се изгаси огън и кога и как можем да се намесим в случай на

пожар. Както хората с увреждания така и техните придружители трябва да имат познания.

- ◆ Подсигурете се, че вратите за евакуация се отварят навън.
- ◆ 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.

Специални нужди: Очила, сгъваем бастун, протези, говорещ часовник, силно фенерче за тези с нарушено зрение, контактни лещи и разтвор за лещи, ако ги използвате.

- 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 имате чанта, дръжте в нея карта, която обяснява вашето увреждане и с която хората могат да комуникират с вас.
- Вашият комплект за бедствия и аварии трябва да бъде лесен за носене.



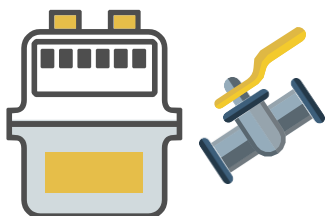
Image 4: Комплект за Бедствия и Аварии

◆ Подгответе списък с умения.

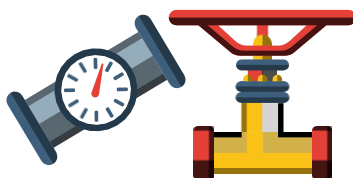
- Подгответе личен списък, който показва вашите умения, дейности, които можете и не можете да правите в ежедневието си, и пазете списъка си в комплекта за аварийни ситуации.
- Разберете къде са вашите газови, водни и електрически източници във вашия дом и се научете как да ги изключвате. Направете така че всички инсталации да са достъпни.



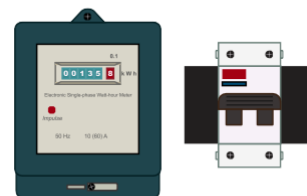
ГАЗ



ВОДА



ЕЛЕКТРИЧЕСТВО



- ◆ Преди да заспите можете да прикрепите вещите, от които имате нужда до леглото си, така че дори и да се събудите паникьосани да можете да го достигнете лесно.
- ◆ Запазете спешните номера на мобилните си телефони, за да можете максимално бързо да се свържете с пожарната, болницата или полицията.
- ◆ Ако използвате електрическа инвалидна количка, осигурете си обикновена сгъваема и по-лесно преносима такава, която да е по-лесно достъпна в извънредни ситуации.
- ◆ Ако използвате специфични за вас принадлежности и приспособления, дръжте във себе си документ с информация за това как работят и се използват тези принадлежности и ако е необходимо информация от къде могат да се набавят още.
- ◆ **Кучетата водачи** не са само придружители в ежедневието, но и придружители в извънредни ситуации. Кучетата водачи могат да помогнат безопасно да избягат от опасността и да напътства индивид със физическо увреждане по време на евакуацията.
- ◆ Кучетата водачи могат да известят своите собственици за аларми, телефони и други звуци.
- ◆ Ако сте собственик на 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), ръчни консерванти, 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 елементите, които се нуждаят от промяна 6 месеца.

Фигура 5: Чанта за спешни случаи за животни

- ◆ Не забравяйте, че домашните любимци и водачите на животни могат да бъдат объркани, уплашени или да пострадала по време на или след пожар. Дръжте клетка или преносител на достъпно място, за да транспортирате и евакуирате животните си.

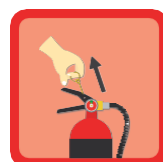
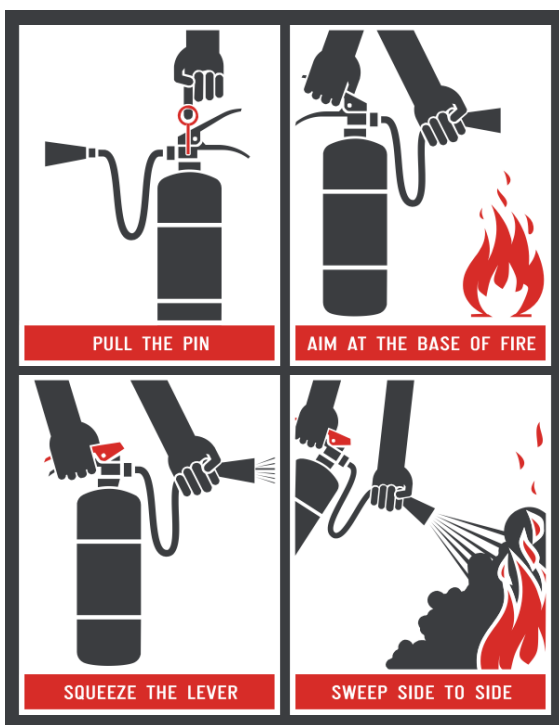




ПОВРЕМЕ НА ПОЖАР

Ако сте изложени на риск от пожар;

- Ако забележите пламък или дим и ако усетите миризма на изгорено, задействайте незабавно алармата в рамките на възможностите си и помолете за помощ, като предупредите хората около вас.
- При разпространен огън, напуснете мястото си възможно най-скоро и не се опитвайте да гасите огъня. Въпреки това, можете да се намесвате в малки пожари в началната фаза, ако е възможно. Никога не поемайте риск, който ще постави живота ви в опасност.
- Използвайте метода ИННД, когато използвате пожарогасители за намеса при първоначални пожари:



И здърпай предпазния щифт,



Н асочи към основата на пламъка,



Н атисни дружката,



Д вижи струйника.

Фигура 6: Как да използваме пожарогасител



- ◆ Ако се налага хората от вашата мрежа за подкрепа да се намесят в първоначалния огън, пожарогасителите трябва да са насочени в основата на огъня и са ефективни на разстояние от 3 до 6 метра. Пожарогасителят, който се използва във затворено пространство ще забави разпространяването на огъня и ще намали температурата. Това означава, че ще си спечелите време да напуснете мястото.
- ◆ Както вече беше споменато, ако ще противодействате на огъня, то трябва да се случи в първоначалната му фаза (т.е. до една минута след началото му). След това, трябва да се задействат нужните аларми и да се избяга на безопасно място.
- ◆ Най-рисковите зони от пожар са кухните (печки, тигани, фурни, бойлери и т.н.)
- ◆ Ако тиган върху котлона на печката се запали, не се паникьосвайте и следвайте следните инструкции:
 - Изключете котлона,
 - Напоеете с вода една кърпа
 - Покрийте или затворете горящия тиган,
 - Не го местете,
 - НЕ го поливайте с вода.
- ◆ Не се опитвайте да изгасите електрически започнати пожари с вода.
- ◆ Осигурете си сигурност ако следвате предварително подготвения си план за действие.
- ◆ Опитайте се да намерите алтернативни изходи, ако пушекът идва от вратата, към която сте се насочили.
- ◆ Ако успешате дим от друга стая, проверете вратите преди да ги отваряте. Докоснете вратите с опакото на ръката си. Не отваряйте врата, която издава топлина при допир или ако усещате миризма на дим. Отварянето на такава врата ще разгори огъня повече.



- Ако температурата е нормална, отворете вратат бавно и ако все още има дим все опитайте да се движите чрез пълзене.
- Повреме на пожар, силен дим и отровни газове се издигат към тавана, така че наведете се и се придвижете към безопасно място.

- ◆ Стойте близо до стените в ситуация на пожар. Помнете, че по средата нас таята имате много по-голяма опасност да асе загубите заради силния дим. Стените ще ви насочат към изхода.
- ◆ Ако се намира по посока на изхода, направете оценка на големината на огъня без да отваряте вратата напълно. Иако не е животозастрашаващ, откренете леко врата и е приближете към най-близкия изход като се обягате на стената и се придържате ниско долу до колкото е възможно.
- ◆ Ако дрехите ви се запалят, не се опитвайте да бягате, **СПРЕТЕ** където сре, **ПАДНЕТЕ** на земята и се **ВЪРТЕТЕ** на земята за да изгасите планъците, докато предпазвате лицето си с ръце.
- Ако дрехите ви се запалят докато сте върху инвалидната количка, легнете на земята и се въртете докато не изгасите огъня.



НЕ ЗАБРАВЯЙ!
И СЕ ВЪРТИ!

ДИМЪТ Е ПО-ОПАСЕН ОТ ОГЪНЯ.

ОТИДИ ДО БЕЗОПАСЕН ИЗХОД ЧРЕЗ ПЪЛЗЕНЕ.

АКО ДРЕХИТЕ ТИ СЕ ЗАПАЛЯТ- СПРИ, ЛЕГНИ НА ЗЕМЯТА

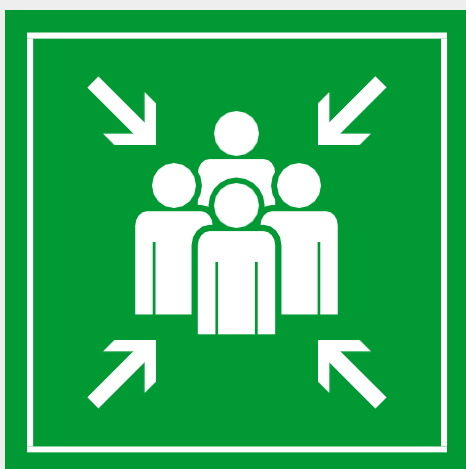


- ◆ Ако не можете да излезете от стаята стойте в позиция близо до прозорец. Там можете да бъдете видяни отвън и да помолите за помощ. Не се опитвайте да се криете поркай шкафове или маси.
- ◆ Ако имате възможност, покрийте процепите покрай вратите и вентилационните шахти с мокри кърпи с цел да не прониква дим.
- ◆ При спешна ситуация можете да използвате аварийния бутон за да известите хората около вас.
- ◆ Ако някой друг си помага при евакуацията, обяснете му как да носи и да сгъне вашата проходила/ индвалидна количка и дайте кратки и ясни инструкции за това как да ви пернесат в зависимост от вашето състояние.

На пример, „Сгънете инвалидната количка“, „Проходилката ми е до леглото“, „Вземете цилиндъра с кислород“, „Не ме пренасяйте през рамо“.

СЛЕД ПОЖАР

- ◆ Отидете до зоните за аварийно събиране / срещи, определени по-рано в плана за бедствия, и изчакайте там.





- ◆ Извършете оценка на състоянието си.
 - Опитайте се да бъдете спокойни. Оценете начина, по който сте засегнати от пожара, вашето здравословно състояние и ситуацията около вас.
- ◆ Ако сте се опитали да потушите първоначален огън, изсипете вода около мястото, за да се подсигурите, че няма да се повтори. Отворете прозорците и проветрете стаята от дима.