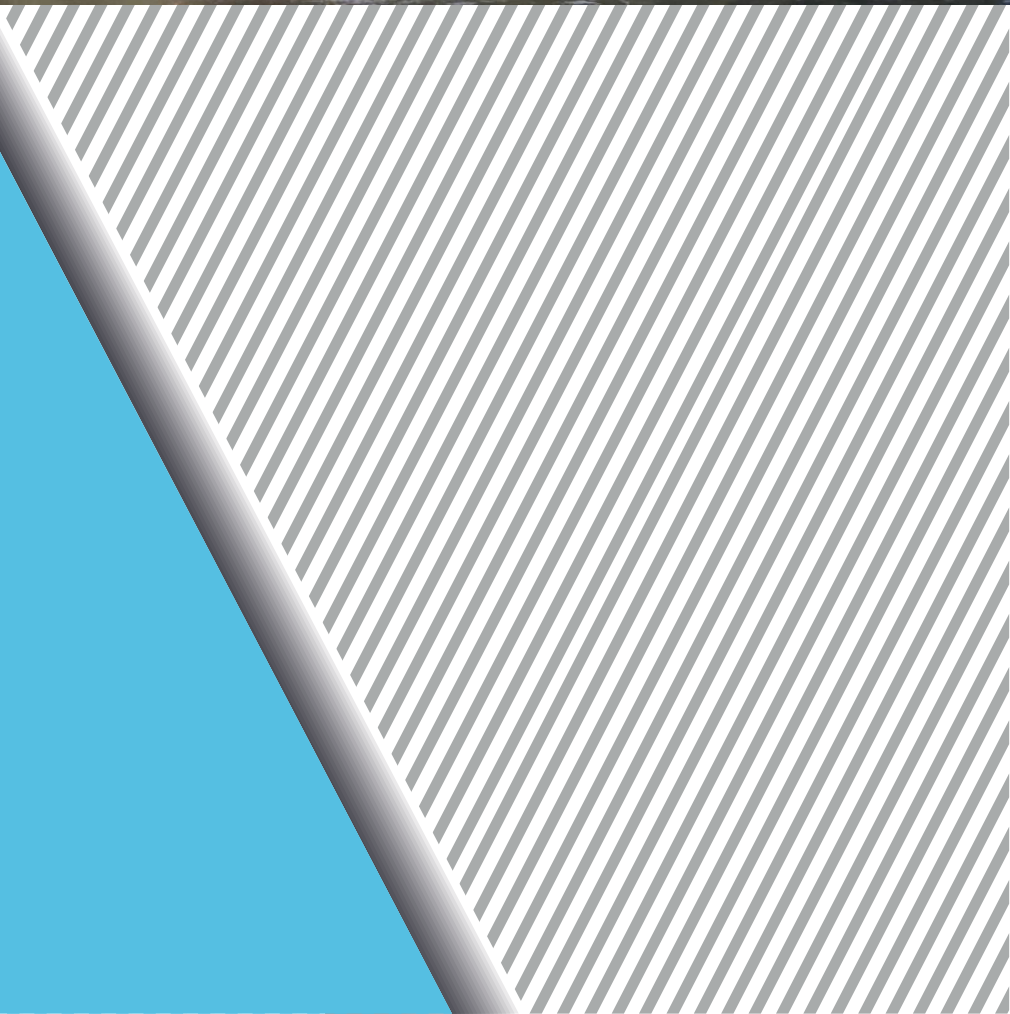


LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS
AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM



ПОДГОТОВКА ПРИ НАВОДНЕНИЕ 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 проучване 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 НАВОДНЕНИЕ

- ◆ Първо, оценете и открийте рисковете от наводнения на мястото, където живеете.
- ◆ 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 евентуално наводнение. Уверете се, че мебелите, които могат да блокират изхода, са фиксирани към стената или премахнати.



Фигура 1: Фиксиране на мебели

- ◆ 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.



◆ Създайте 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 наводнение 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.



Фигура 2: План за действие

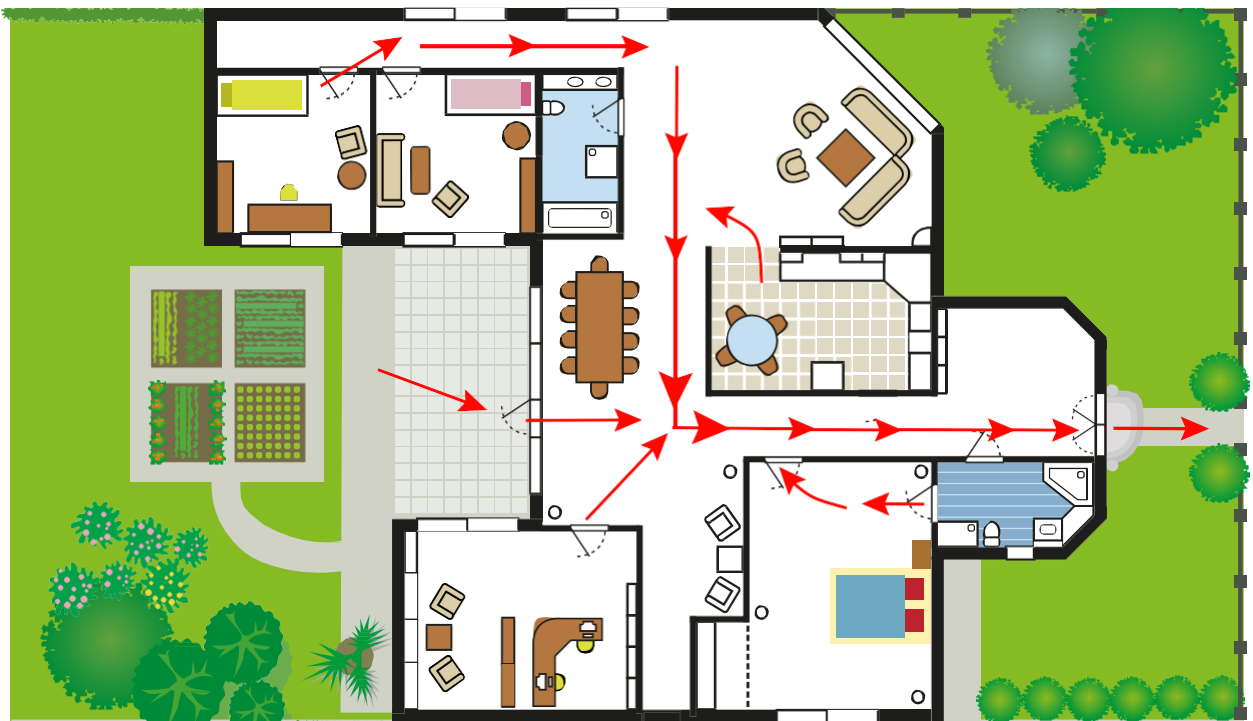
- Ако използвате инвалидна количка, подсигурете се че в планът ви за действие всеки евакуационен път е лесно достъпен със количка. Ако не е - направете го достъпен.



- 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, съсед 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 чуят 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
 - 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.
 - 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.



- ◆ 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 наводнението. 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 наводнението.



Фигура 3: План за евакуация

- Продружителят във вашата мрежа за подкрепа е отговорен за евакуацията на човек с двигателно увреждане с ограничена възможност за движение.
- ◆ В зависимост от вашето увреждане дръжте нужните притежания близо до леглото си – обувки, инвалидна количка, проходилка и т.н.
- ◆ Ако има риск от наводнение дръжте важните документи и притежания на високо с жел да не се намократ.



◆ **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 предмети за специални нужди и основни жизнено важни предмети в зависимост от вашето увреждане и дръжте комплекта си в 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 4: Комплект за Бедствия и Аварии



- **Special needs:** 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.
- 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.
- Вашият комплект за бедствия и аварии трябва да бъде лесен за носене.
- 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.

◆ **Подгответе списък с умения:**

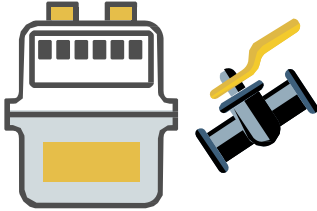
- Подгответе личен списък, който показва вашите умения, дейности, които можете и не можете да правите в ежедневието си, и пазете списъка си в комплекта за аварийни ситуации.
- ◆ Идентифицирайте достъпните хотели или центърове за убежище в непосредствена близост или извън вашия район, за да имате възможност за временно настаняване след наводнението.
- ◆ 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.



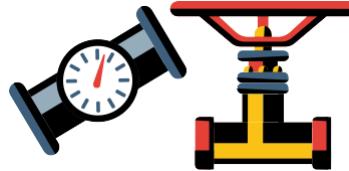
LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

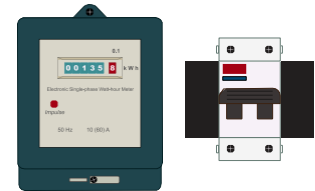
NATURAL GAS



WATER



ELECTRICITY



- ◆ Участвайте в обученията за подготовка при наводнения и за указване на първа помощ.
- ◆ Направете или се подсигурете, че сградите в които живеете имат застраховка.
- ◆ Ако рискът от наводнения е предвидим, уверете се, че подземните етажи, мазетата и вратите са защитени с пясъчници или бариери.
 - Подсигурете се, че дренажни канали и тоалетни връзки в сутерена са покрити.
- ◆ Идентифицирайте достъпните хотели или центърове за убежище в непосредствена близост или извън вашия район, за да имате възможност за временно настаняване след наводнението.
- ◆ **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 зрително 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, кашка 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 пострадали по време



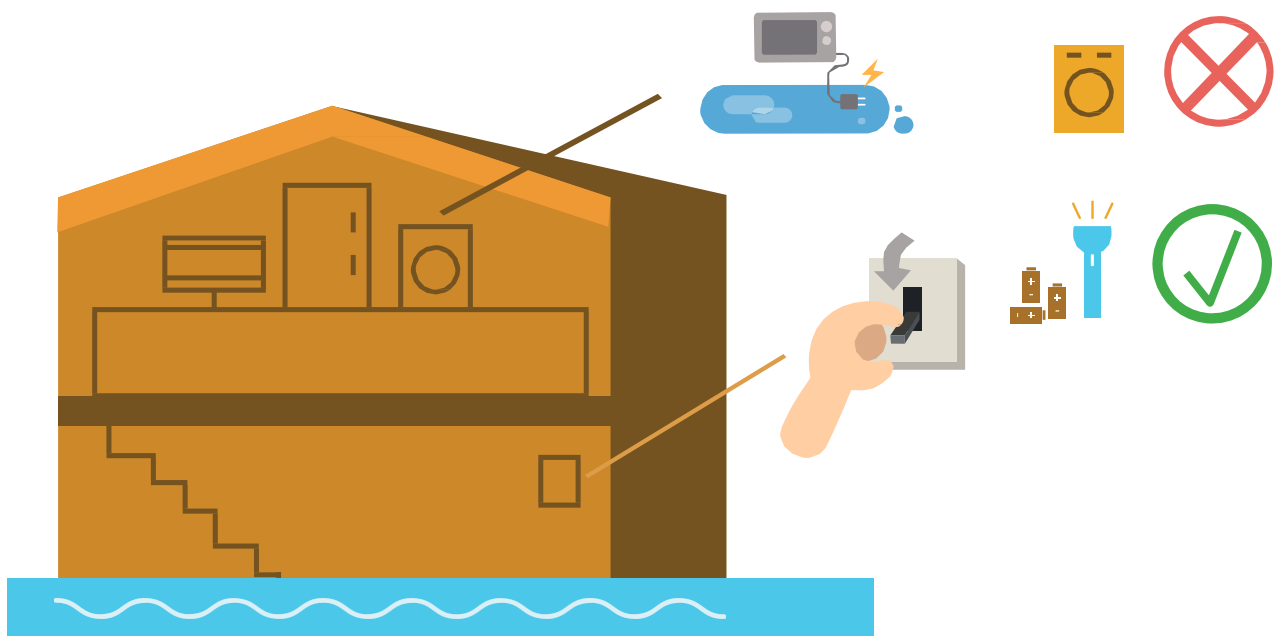
LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

на или след наводнение. Дръжте клетка или преносител на достъпно място, за да транспортирате и евакуирате животните си.

DURING A FLOOD

- ◆ Ако сте изложени на риск от наводнение;
- Следвайте местните радио и телевизионни канали за спешни новини и инструкции.
 - Ако откриете или усетите миризма на изтичане на газ, изключете клапана за природен газ или газовия аспиратор.
 - Ако власитите препоръчат евакуация на къщата изключете всички електрически и газови уреди.
 - Изключете електрическите уреди само в случай, че все още е сухо и няма директна опасност.
 - Ако вашето превозно средство спре излезте от него и продължете пеша.



- ◆ Ако сте във превозно средство не използвайте път, който е наводнен. Помнете, че повече смъртни случаи има в превозни средства.
- ◆ В случай, че автомобилът ви се повреди поемете пеша към място с по-висока надморска височина.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- ◆ Не се опитвайте да влизате във вече наводнени мазе или гараж.
- ◆ Не минавайте през течаща вода.
- ◆ Течаща вода с дълбочина 15 сантиметра може да преобърне количката ви. Не влизайте във вода със инвалидна количка.
- ◆ Водата на нивото на глезена ви е достатъчно силна, за да ви плъзне, докато водата на нивото на коляното може да влочи превозни средства. Не влизайте в наводнените води.
- ◆ Ако властите препоръчват да не се излиза от сградите, отидете на високо място в сградата си и останете в средата на сградата, далеч от прозорците. Ако е необходимо, потърсете помощ от хора като членове на семейството, колеги или съседи.



- ◆ Ако сте излезли по време на наводнението, избягвайте ниски места. Отидете на високи места.
- ◆ Не използвайте електрически инструменти и светлина в случай на изтичане на газ. Използвайте фенерче, захранвано от батерии.

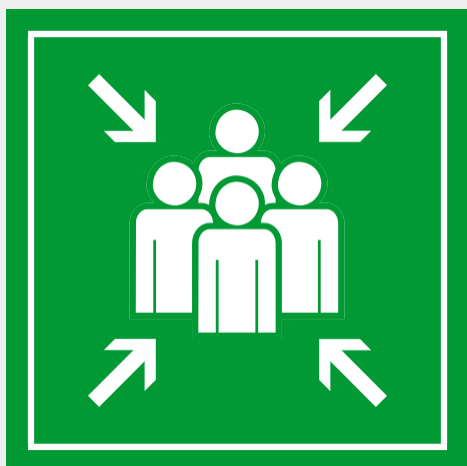


- ◆ Не забравяйте, че краткосрочните валежи ще предизвикат интензивно внезапно наводняване и дългосрочните валежи ще доведат до преливане на реките.
- ◆ Ако някой ви помага за евакуацията, обяснете му как да пренесе инвалидната количка или проходилката ви и как да пренесе вас по безопасен начин в зависимост от вашето състояние и способности. Дайте ясни, кратки и точни инструкции.

На пример, “Сгънете инвалидната количка”, “Проходилката ми се намира до леглото”, “Вземете цилиндъра с кислород”, “Не ме носете през рамо”.

СЛЕД НАВОДНЕНИЕ

- ◆ Извършете оценка на състоянието си.
 - Опитайте се да бъдете спокойни. Оценете начина, по който сте засегнати от наводнението, вашето здравословно състояние и ситуацията около вас.
- ◆ Отидете до зоните за аварийно събиране / срещи, определени по-рано в плана за бедствия, и изчакайте там.

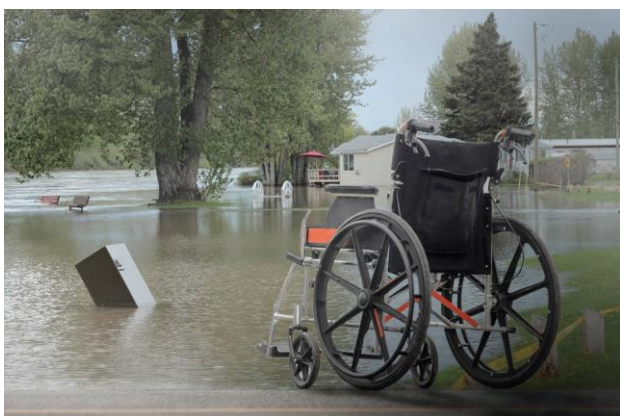




LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- ◆ Ако вашата сграда е изложена на риск от наводнение, не се опитвайте да изключвате електричеството. Оставете дома си незабавно в съответствие с вашия план за евакуация и не влизайте в къщата до предупреждението на властите.



- ◆ Внимавайте за потенциални опасности като дупки и ями, счупено стъкло и отломки, които могат да се появят след наводнението.
- ◆ Бъдете внимателни, ако се движите по етажи и стълби, покрити с кал след наводнение. Те могат да бъдат хлъзгави.
- ◆ Следвайте инструкциите на органите по радиото и комуникационните инструменти в комплекта за бедствия и аварии.
- ◆ Ако подозирате от миризмата или вкуса, че вашата питейна вода е била замърсена, не я пийте.
 - Не пийте вода, чиито източник не знаете.
 - Използвайте бутилирана вода.
- ◆ Тъй като наводнените води могат да пренасят вредни насекоми и животни, проверете вашите жилищни след наводнението, с помощта на някой от вашата мрежа за подкрепа.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM

- ◆ Проверете имота си за щети. При проверката се уверете, че се използва фенерче, захранвано от батерии, и водоустойчиви обувки.
- ◆ Уверете се, че предметите, които са били в контакт с наводнените води, са чисти, преди да ги използвате.
- ◆ Отдалечете се от морските брегове, бреговете и речните брегове.
- ◆ След наводнението може да се появят свлачища и така че стойте далече от рискови места.
- ◆ Стойте далеч от тръби за природен газ, електрически стълбове.