

LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ
BİRLİKTE AŞALIM



ПОДГОТОВКА ПРИ НАВОДНЕНИЕ ЗА ХОРА СЪС ЗРИТЕЛНО УВРЕЖДАНЕ





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

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

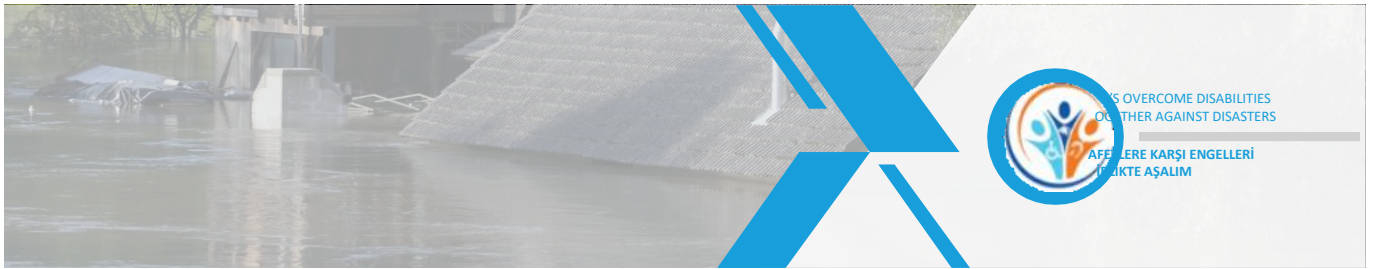
Октомври, 2017

"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.



ПРЕДИ НАВОДНЕНИЕ

В зависимост от вашето увреждане, чрез оценяване на ситуацията със семейството, роднините или вашия придружител и, ако е необходимо, с помощ от тях;

- 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 възпрепятствате 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

- ◆ 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 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. В случай, че сте някъде другаде освен тези места по време на наводнение, къде и как ще се срещнат членовете на семейството също трябва да бъде определено.
- 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 поддръжка включва хора, които могат да се свържат с вас, да проверят дали сте добре и да ви помагнат, когато се нуждаете.
- Личната мрежа за подкрепа се състои от най-малко трима души, като вашето семейство, съседи 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 вашите устройства за поддръжка и необходимите документи.

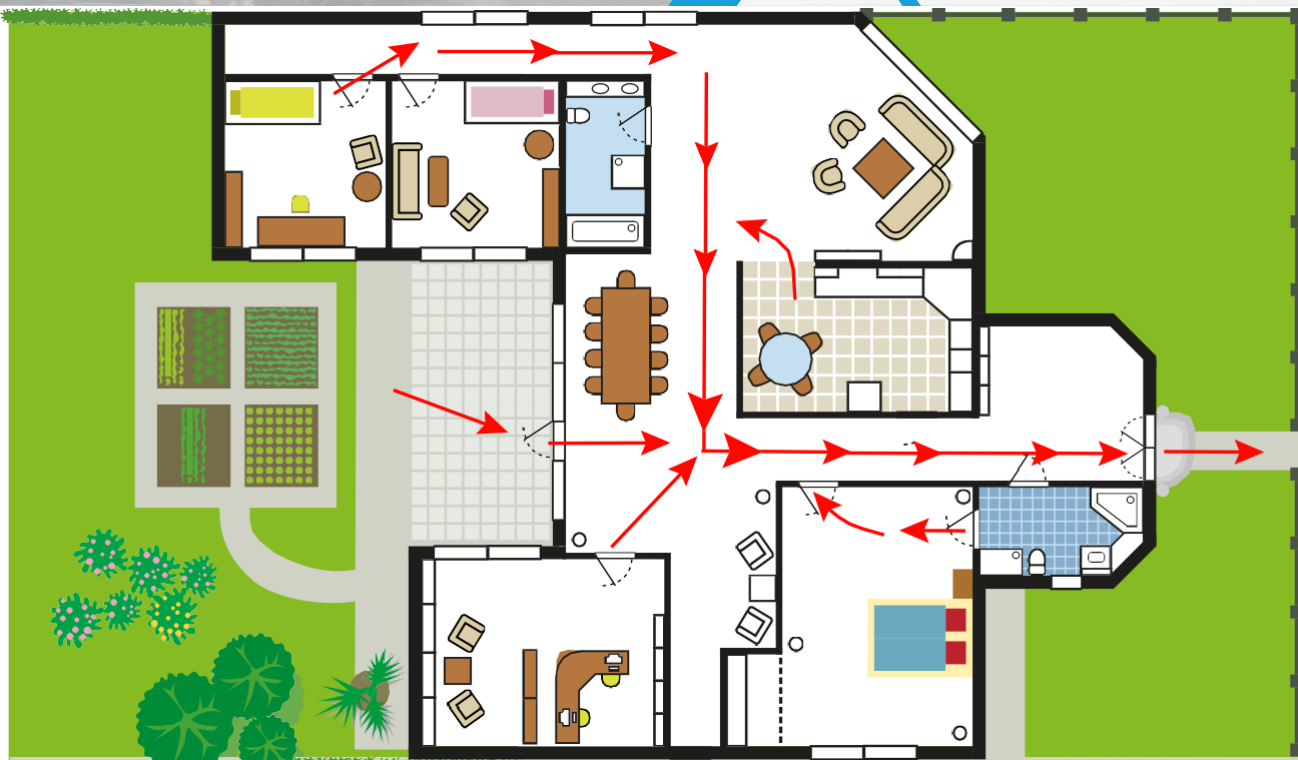


Фигура 2: План за действие при бедствия

- 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.



- ◆ 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 поддръжка по време на наводнение. Тренировките трябва да включват както какво трябва да се направи по време на наводнението, така и евакуацията след наводнението 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 наводнението. Планът трябва да се прилага с хората в мрежата за поддръжка и маршрутите за излизане трябва да бъдат определени с техните алтернативи, като се оценяват характеристиките на мястото, където сте по време на наводнението.
- ◆ Съхранявайте контактните си лещи, очила, асистиращи устройства, протези или бастун близо до вас или до леглото ви.
- ◆ В зависимост от степента на вашето зрение, поставете светлини за безопасност, които автоматично се включват в стаите и коридорите, за да осветят евакуационния маршрут в случай на прекъсване на захранването.
- ◆ Уверете се, че изходните и евакуационните врати се отварят навън.
- ◆ Преди риска от наводнение, приберете вашите важни документи и помощни предмети на по-високо ниво, за да ги предпазите в случай на наводнение.



Фигура 3: Евакуационен план

◆ 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 поддръжка, 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





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

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.
- 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.

◆ Ако използваните устройства и оборудване са с такава големина, че не могат да бъдат поставени в чантата, внимавайте да ги държите на сигурно място и винаги да сте сигурни, че те стоят едно до друго с комплекта.

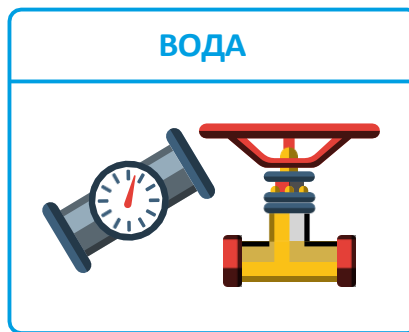
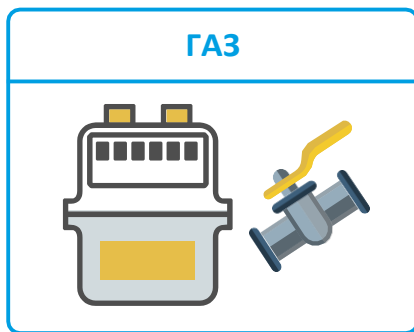
- Поддържайте комплекта за бедствия и аварии готов за лесен достъп.
- Маркирайте елементите в чантата си за бедствия, като използвате цветна лента, релефна печатна или брайлова азбука.

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 наводнението.
- ◆ 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.
- Изключете електричеството, само ако все още няма опасност от наводнения и района около кутията с предпазители е напълно суха.

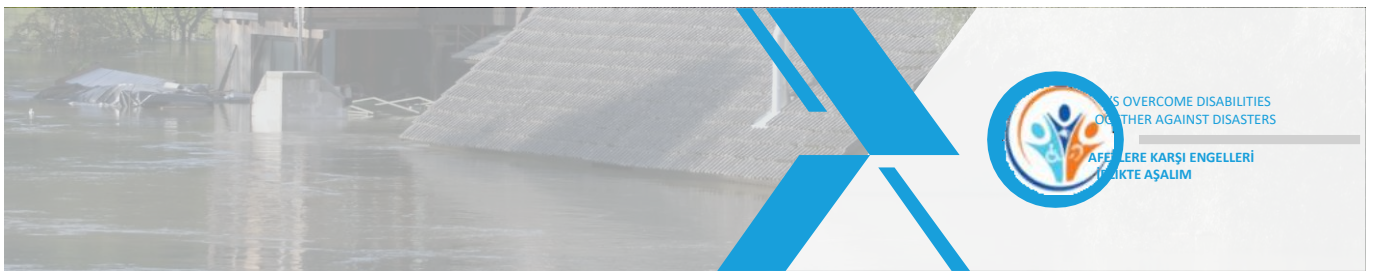




Преди да заспите, поставете очилата или визуалните помощни средства в контейнер, който е прикрепен към леглото. Това ще улесни бързото прибиране на устройствата при пробуждане с паника.

- ◆ Участвайте в обучения за подготовка за наводнения както и в обучения за първа помощ.
- ◆ Направете или се подсигурете, че сградата в която живеете или работите има застраховка срещу наводнения.
- ◆ 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.
- ◆ **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. Ако имате 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,



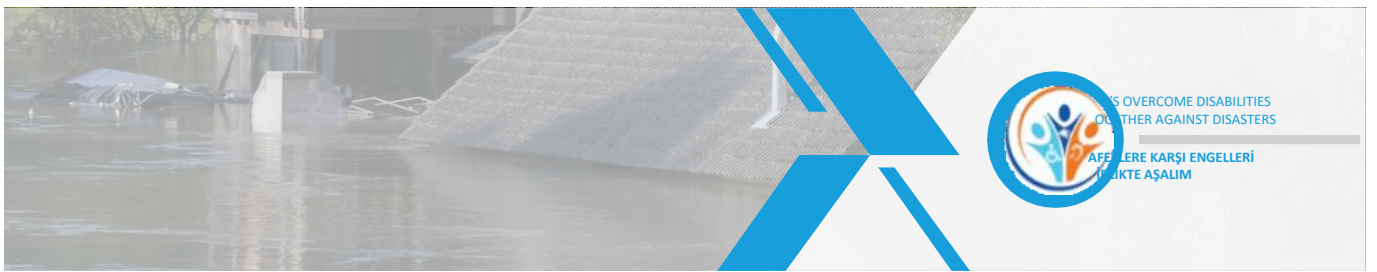
медикаменти, които животните използват, витамини, вестници, намордник, маски (срещу прах и дим), храна и вода и т.н.

- 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

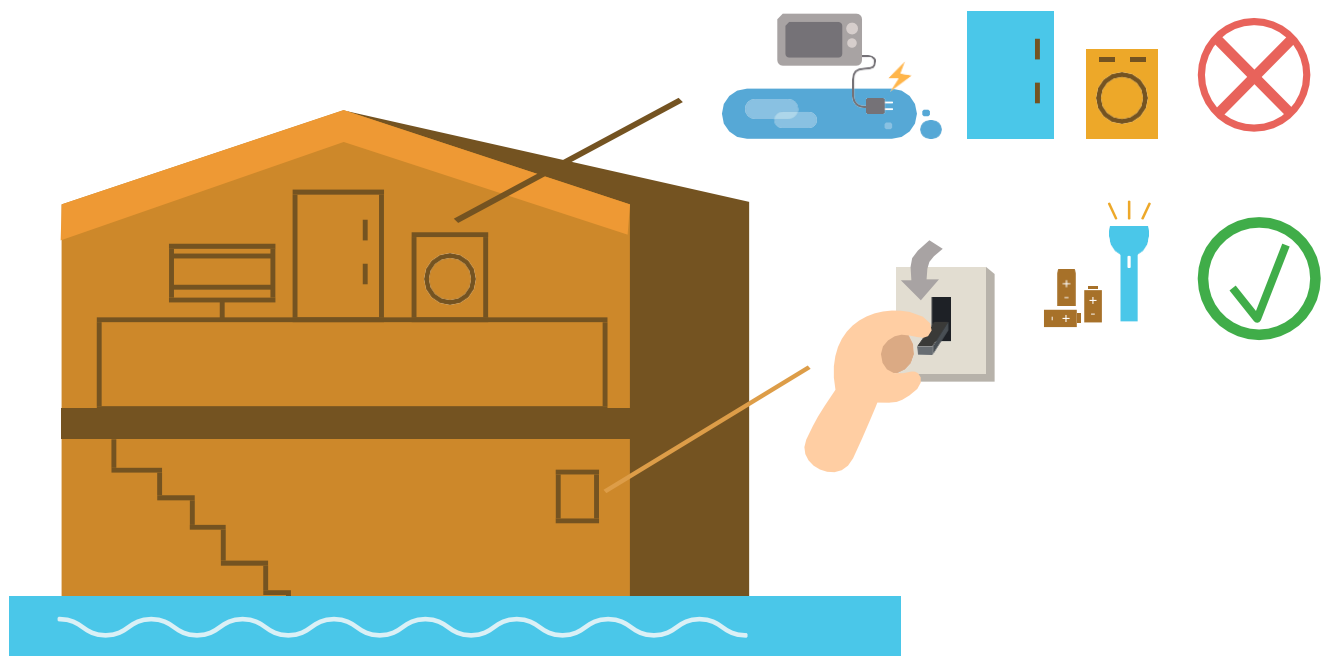
◆ Не забравяйте, че домашните любимци и водачите на животни могат да бъдат объркани, уплашени или да пострадали по време на или след наводнение. Дръжте клетка или преносител на достъпно място, за да транспортирате и евакуирате животните си. Не ги оставяйте назад.



ПОВРЕМЕ НА НАВОДНЕНИЕТО

- ◆ 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. Не използвайте запалки и кибрит. Не използвайте електрически ключове и контакти.
 - Ако властите уведомят, че евакуацията на къщите е необходима, електрически уреди от контактите и спрете газовите линии.

- Не използвайте електрически инструменти и светлина в случай на изтичане на газ. Използвайте фенерче, захранвано от батерии.



- ◆ 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 автомобилът, в който сте по време на наводнението, спре, оставете автомобила където е, и отидете на по-голяма надморска височина.
- ◆ Не се опитвайте да влезете в наводнената вода, която влиза в мазето или гаража.
- ◆ Не минавайте през течащата вода. Ако трябва да влезете във водата, уверете се, че водата не тече и проверете колко дълбока е с пръчка, бухалка или бастун.
- ◆ Водата на нивото на глезена ви е достатъчно силна, за да ви плъзне, докато водата на нивото на коляното може да влачи превозни средства. Не влизайте в наводнените води.



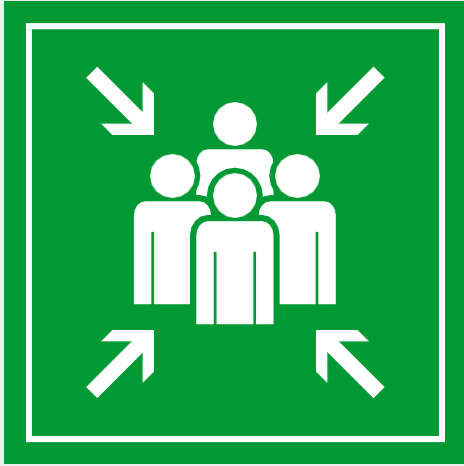
- ◆ Ако сте излезли по време на наводнението, избягвайте ниски места с помощта на хората около вас. Отидете на високите места.



- ◆ Не забравяйте, че краткосрочните валежи ще предизвикат интензивно внезапно наводняване и дългосрочните валежи ще доведат до преливане на реките. Места като речни басейни, реки, канавки, долини и каньони са изложени на внезапни наводнения, така че стойте далеч от тези места.

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.
- ◆ Ако не можете да се свържете с човек от вашата мрежа за подкрепа, помолете някой друг за помощ. Кажете им, че имате зрителни увреждания.
- ◆ 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.
- ◆ Отидете до зоните за аварийно събиране / срещи, определени по-рано в плана за бедствия, и изчакайте там.



- ◆ Внимавайте за потенциални опасности като дупки и ями, счупено стъкло и отломки, които могат да се появят след наводнението. Продължете, като проверявате дупките с пръчка или бухалка, докато се движите.
- ◆ 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, чийто източник не знаете.
 - Използвайте бутилирана вода.
- ◆ Тъй като наводнените води могат да пренасят вредни насекоми и животни, проверете вашето жилище след наводнението, с помощта на някой от вашата мрежа за подкрепа.
- ◆ 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.