

Przygotowanie osób niepełnosprawnych i specjalnej troski do sytuacji kryzysowych. Przygotuj się już teraz.

1. Zaopatrzyć się w zestaw pierwszej pomocy.

Bądź przygotowany na improwizację i wykorzystanie tego, co masz pod ręką, aby poradzić sobie, przez co najmniej trzy dni, a może dłużej. Chociaż istnieje wiele rzeczy dających poczucie komfortu, pomyśl najpierw o wodzie pitnej, żywności i czystym powietrzu.

Polecane zaopatrzenie podstawowego zestawu:

- Woda: jeden galon na osobę dziennie, do picia i czynności sanitarnych
- Żywność pakowana hermetycznie, zapas na co najmniej trzy dni
- Radio z ręcznym pokrętkiem na baterie
- Radio pogodowe NOAA z sygnałem alarmowym i dodatkowe baterie dla obu
- Latarka i dodatkowe baterie
- Zestaw pierwszej pomocy
- Gwizdek w celu wezwania pomocy
- Maski z filtrem lub bawełniana koszulka do wykorzystania przy filtrowaniu powietrza
- Wilgotne ściereczki, worki na śmieci, sznur z tworzywa sztucznego oraz środki higieny osobistej
- Klucz lub kombinerki do wyłączenia urządzeń
- Ręczny otwieracz do puszek, jeżeli zestaw zawiera żywność w puszkach
- Folia plastikowa i taśmy klejące do uszczelnienia schronienia
- Ważne dokumenty rodzinne
- Produkty dostosowane do indywidualnych potrzeb rodziny, takie jak leki codziennego użytku, mleko modyfikowane dla niemowląt, artykuły higieniczne lub karma dla zwierząt domowych

Dołącz leki i materiały opatrunkowe: W przypadku codziennego zażywania leków lub poddawania się zabiegom medycznym, należy mieć wszystko, co potrzebne pod ręką, przez co najmniej tydzień oraz trzymać kopię recepty, zalecane dawkowanie i informacje odnośnie leczenia. Jeżeli przygotowanie tygodniowego zapasu leków i opatrunków nie jest możliwe, należy zgromadzić ich jak najwięcej i porozmawiać ze swoim lekarzem lub farmaceutą, na temat, co jeszcze powinno zostać przygotowane. Jeśli przechodzisz rutynowe zabiegi w klinice lub szpitalu, lub, jeżeli regularnie poddajesz się medycznym zabiegom, czy jest to domowa opieka zdrowotna, leczenie lub transport, porozmawiaj z dostawcami usług medycznych, co robić w sytuacjach kryzysowych. Omów z nimi zapewnienie zastępczych dostawców usług na danym obszarze oraz w innych rejonach, gdzie możesz się ewakuować.

Dołącz dokumenty potrzebne w nagłych wypadkach: Dołącz kopie ważnych dokumentów do zestawu pierwszej pomocy, takich jak rodzinne akty z urzędu stanu cywilnego, badania, testamenty, akty własności, numer ubezpieczenia społecznego, opłaty i rachunki bankowe oraz rozliczenia podatkowe. Najlepiej jest przechowywać te dokumenty w wodoodpornym pojemniku. Jeśli istnieją jakiegokolwiek informacje dotyczące sprzętu lub urządzeń do ratowania życia, na które liczysz, dołącz je również

do zestawu. Jeśli twoja niepełnosprawność dotyczy komunikowania się, upewnij się, że informacje w sytuacjach kryzysowych zawierają też sposób najlepszej komunikacji z Tobą. Ponadto należy upewnić się, czy masz gotówkę lub czeki podróżne w zestawie gdyby zaszła konieczność zakupu materiałów.

Dodatkowe przedmioty: Jeśli nosisz okulary, aparat słuchowy, używasz baterii do aparatu słuchowego, wózka inwalidzkiego baterii lub tlenu, należy mieć w zestawie zawsze dodatkowe baterie. Również kopie ubezpieczenia medycznego, karty Medicare i Medicaid pod ręką. Jeżeli posiadasz zwierzę do pomocy, należy pamiętać o żywności, wodzie, obroży z identyfikatorem, aktualnych szczepieniach i innych środkach potrzebnych zwierzęciu.

Rozważ dwa zestawy: W jednym umieść wszystko, co będzie potrzebne w czasie pobytu, i miej go pod ręką. Drugi, stanowiący pomniejszoną wersję poprzedniego, powinien być lekki, aby można było zabrać go ze sobą w przypadku ucieczki.

2. Zaplanuj, co zrobisz w sytuacji kryzysowej.

Rzeczywistość w sytuacji katastrofy polega na tym, że prawdopodobnie nie będziesz mieć dostępu do codziennych udogodnień. Aby wszystko zaplanować z wyprzedzeniem, zastanów się nad szczegółami twojego codziennego życia.

Opracuj rodzinny plan awaryjny: W chwili wybuchu katastrofy, być może Twoja rodzina nie będzie razem, zaplanuj więc, w jaki sposób będziecie się kontaktować ze sobą i zastanów się, co będziesz robić w różnych sytuacjach. Rozważ, gdzie każdy członek rodziny zadzwoni lub wyśle e-maile, niech będzie to ten sam przyjaciel lub krewny w razie nagłego wypadku. Czasem łatwiejsze może okazać się przeprowadzenie długodystansowych rozmów telefonicznych, z rozdzielonymi członkami rodziny niż uzyskać połączenie się w tej samej miejscowości. W zależności od okoliczności i charakteru ataku, pierwsza ważna decyzja, to czy pozostać w miejscu lub uciekać. Należy rozważyć i zaplanować obie możliwości. Oglądaj telewizję i słuchaj radia, by poznać urzędowe instrukcje, kiedy tylko będą dostępne.

Utwórz osobistą grupę wsparcia: Jeśli przewidujesz, że będziesz potrzebować pomocy podczas katastrof, poproś rodzinę, przyjaciół i innych, aby zostali częścią planu. Przedyskutuj każdy szczegół twego planu awaryjnego ze wszystkimi w grupie, łącznie z przyjaciółmi lub krewnymi z innej miejscowości, którzy nie powinni odczuć konsekwencji tej samej klęski i mogliby w razie potrzeby pomóc. W swoim zestawie pierwszej pomocy, umieść nazwiska i numery wszystkich ze swojej grupy wsparcia, jak również dostawców usług medycznych. Upewnij się, że ktoś z twojej grupy wsparcia posiada dodatkowy klucz do domu i wie, gdzie trzymasz materiały niezbędne w nagłych wypadkach. Jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego lub innego sprzętu medycznego, pokaż znajomym, jak używać tych urządzeń, dzięki czemu mogą oni przenieść cię w razie konieczności i naucz ich, jak korzystać ze sprzętu ratunkowego lub podawać leki w nagłych przypadkach. Przećwicz swój plan z tymi, którzy zgodzili się być częścią twojej osobistej grupy wsparcia.

Porozmawiaj z pracodawcą: Poinformuj swojego pracodawcę i współpracowników o swojej niepełnosprawności i niech wiedzą, jaka pomoc konkretnie będzie potrzebna w nagłych przypadkach.

Porozmawiaj o trudnościach komunikacyjnych, fizycznych ograniczeniach fizycznych, o instrukcji obsługi sprzętu, i podawania leków. Zawsze uczestnicz w szkoleniach bhp i ćwiczeniach awaryjnych oferowanych przez Twojego pracodawcę.

Stwórz plan przygotowania schronienia na miejscu: W czasie ewakuacji mogą zaistnieć okoliczności kiedy pozostanie na miejscu i stworzenie bariery pomiędzy Tobą a potencjalnie skażonym powietrzem na zewnątrz (czyli uszczelnienia pomieszczenia) może stanowić kwestię przetrwania. Jeśli zobaczysz latające kawałki gruzu w powietrzu, albo, jeśli władze lokalne stwierdzą, że powietrze jest bardzo zanieczyszczone, można schronić się na miejscu zamykając się szczelnie w pomieszczeniu. Potnij folie na odpowiednie kawałki do uszczelniania okien, drzwi i otworów wentylacyjnych. Każdy element powinien być kilka cali większy niż przestrzeń, którą chcesz uszczelnić, aby można go przykleić taśmą izolacyjną do ściany. Oznacz każdy kawałek naklejką z miejscem przeznaczenia. Natychmiast wyłącz klimatyzację, ogrzewanie, system wentylacyjny oraz suszarki do ubrań. Zabierz swoje rzeczy niezbędne w nagłych wypadkach i przejdź do wyznaczonego pomieszczenia. Zaklej wszystkie okna, drzwi i otwory wentylacyjne. Pamiętaj, że uszczelnienie pokoju jest środkiem tymczasowym, po to aby stworzyć barierę między tobą i zanieczyszczonym powietrzem. Słuchaj komunikatów radiowych lokalnych urzędników z centrum zarządzania w sytuacjach kryzysowych.

Stwórz plan ucieczki: Zaplanuj wcześniej, w jaki sposób zabrać ze sobą swoją rodzinę i zastanów się, dokąd pójść. Wybierz kilka różnych kierunków, by mieć kilka opcji w nagłych przypadkach. Zapoznaj się z różnymi trasami, jak również innymi środkami transportu na danym obszarze. Jeśli nie masz samochodu, zaplanuj, w jaki sposób wyjedziesz, jeśli zajdzie taka potrzeba. Jeżeli zwykle opierasz się na windach, rozważ plan awaryjny, kiedy nie będą działać. Porozmawiaj z sąsiadami o tym, jak można wspólnie współpracować.

Rozważ zabranie zwierząt: Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się na pozostanie w miejscu lub na ewakuację, trzeba będzie zaplanować wcześniej zabranie psa przewodnika czy innych niezbędnych zwierząt. Należy pamiętać, że to, co najlepsze dla Ciebie, jest zazwyczaj najlepsze dla zwierząt. Jeśli musisz się ewakuować, to o ile istnieje taka możliwość, zabierz swoje zwierzęta. Jednakże, jeśli będzie to schronienie publiczne, upewnij się, że pobyt ze zwierzętami jest dozwolony. W niektórych miejscach dopuszczane są jedynie zwierzęta służące niepełnosprawnym.

Bezpieczeństwo przeciwpożarowe: W przypadku pożaru zaplanuj dwie drogi ewakuacji. Sprawdź takie rzeczy, jak półki na książki, obrazy na ścianach, oraz lampy wiszące, które mogą zablokować drogę ucieczki.

Skontaktuj się z lokalnym biurem zarządzania w sytuacjach kryzysowych:

Lokalne biura zarządzania w sytuacjach kryzysowych prowadzą rejestry osób niepełnosprawnych i specjalnej troski, dzięki czemu można je zlokalizowane i szybko otrzymać wsparcie w sytuacjach kryzysowych. Skontaktuj się z lokalnym biurem, aby sprawdzić, czy tego typu usługi istnieją w twoim rejonie. Ponadto noszenie medycznych metek lub bransolet, które określają, że należysz do osób specjalnej troski, może stanowić kluczową pomoc w sytuacjach nadzwyczajnych.

3. Bądź na bieżąco z tym, co może się wydarzyć.

Niektóre z rzeczy, jakie możesz przygotować na wypadek nieoczekiwanych sytuacji, takie jak przygotowanie awaryjnych zestawów pierwszej pomocy i wprowadzenie planu awaryjnego, są takie same bez względu na rodzaj sytuacji kryzysowej. Jednak ważny jest stały dostęp do informacji o tym, co może się wydarzyć i wiedza, jakiego rodzaju katastrofy mogą przydarzyć się w twoim regionie. Bądź przygotowany na wykorzystanie tych informacji w swojej sytuacji i dołożenie wszelkich starań, aby postępować zgodnie z instrukcjami otrzymanymi od władz z centrum kryzysowego. Przede wszystkim, zachowaj spokój i cierpliwość i pomyśl, zanim zaczniesz działać.

Po więcej informacji:

- The Michigan Department of Community Health: www.michigan.gov/prepare
- The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) website: <http://emergency.cdc.gov/> or the CDC Public Response Hotline: English and Español 1-800-CDC INFO (232-4636) and TTY 888- 232-6348.
- American Red Cross: <https://americanredcross.com/services/disaster/beprepared/mobileprogs.html>
- Disability Preparedness: <http://www.disabilitypreparedness.gov/>
- Ready.gov: <http://www.ready.gov/america/getakit/disabled.html> or call 1-800-237-3239.