

Prepararsi Ha Senso per le Persone con Disabilità e Bisogni Speciali. Preparatevi Adesso.

1. Procuratevi un Kit di Primo Soccorso.

Siate preparati ad improvvisare e ad usare quello che avete a portata di mano per permettervi di resistere per almeno tre giorni, o anche più a lungo. Sebbene ci siano molte cose che vi possono aiutare, pensate soprattutto ad acqua fresca, cibo ed aria pulita.

Approvvigionamenti Raccomandati da Includere in un Kit di Base:

- Un gallone di acqua al giorno per persona
- Scorte per almeno tre giorni di cibo non deperibile
- Radio a pila o a manovella e radio con Canale Meteo NOAA con segnale d'allarme e con pile di scorta per entrambe
- Torcia elettrica con pile di scorta
- Kit di Primo Soccorso
- Fischietto per segnalare il bisogno d' aiuto
- Maschera con filtro o una maglietta di cotone per filtrare l'aria
- Salviettine umidificate, sacchi per rifiuti e legacci di plastica per l'igiene personale
- Chiave inglese e pinza per staccare luce, gas, ecc,
- Apriscatole manuale se il kit contiene cibo in scatola
- Teli di plastica e nastro tessile adesivo (duct tape) per improvvisare un rifugio in casa
- Documenti importanti di famiglia (vedi sotto)
- Articoli per i bisogni particolari della famiglia, quali medicinali con ricetta medica, latte in polvere per neonati o pannoloni
- Articoli per animali domestici quali lettiera e cibo per cani

Includete Medicine e Approvvigionamenti Medici: Se prendete delle medicine o ricevete una terapia medica giornaliera, assicuratevi di avere quello di cui avete bisogno per almeno una settimana e tenete una copia delle vostre ricette mediche come pure le dosi o le informazioni sulla terapia. Se non vi é possibile avere una scorta di medicine ed altre necessità mediche per una settimana, tenete quanto più possibile a portata di mano e discutete con il vostro farmacista o il vostro medico su cos'altro potreste fare per essere preparati. Se siete in cura con terapie amministrare da una clinica o un ospedale, o se ricevete servizi regolari quali assistenza in casa, terapie o trasporto, informatevi con chi provvede tali servizi dei loro piani di emergenza. Mettetevi d'accordo con loro su come ricevere la stessa assistenza da altri nella vostra zona o in altre zone dove potreste dover evacuare.

Includete Documenti d'Emergenza: Includete copie di documenti importanti nel vostro kit di approvvigionamenti d'emergenza quali carte di famiglia, cartelle mediche, testamenti, rogiti, codici fiscali, informazioni bancarie e sui conti correnti, e cartelle delle tasse. È meglio conservare questi documenti in un contenitore impermeabile. Se avete informazioni relative al funzionamento

di attrezzature o a dispositivi salvavita di cui avete bisogno, includete anche quelli nel vostro kit d'emergenza. Inoltre, assicuratevi di avere contanti o travelers checks nel vostro kit nel caso avrete bisogno di comprare altre cose necessarie.

Ulteriori Articoli: Se usate occhiali da vista, apparecchi per l'udito e relative pile, pile per sedie a rotelle o per ossigeno, assicuratevi di averne sempre di scorta nel vostro kit. Inoltre, conservate a portata di mano più copie della vostra assicurazione medica, delle tessere di Medicare e Medicaid. Se avete un animale d'assistenza, assicuratevi di includere cibo, acqua, collare con targhetta di riconoscimento, cartelle mediche e altre provviste di scorta per l'animale.

Considerate due kit: In uno mettete tutto quello di cui avrete bisogno per restare dove siete e farcela da soli. L'altro dovrebbe essere una versione leggera e più piccola che potete portare con voi se dovrete evacuare.

2. Preparate un Piano su cosa farete in caso di emergenza.

La realtà di una situazione da disastro é che probabilmente non avrete accesso alle convenienze di ogni giorno. Mentre preparate i piani, pensate attentamente ai dettagli della vostra vita giornaliera.

Ideate un Piano d'Emergenza per la Famiglia: La vostra famiglia potrebbe non essere insieme quando il disastro colpisce, quindi mettetevi d'accordo su come vi potrete contattare e ripassate insieme quello che farete in situazioni diverse. Ideate un piano secondo il quale ogni membro della famiglia chiama lo stesso amico o parente, o gli manda un'email. Può essere più facile chiamare fuori città che chiamare localmente, quindi una persona che vive fuori città può essere in una posizione migliore per mantenere la comunicazione tra i familiari separati. A seconda delle vostre circostanze e della natura dell'attacco, la prima decisione importante sarà se rimanere o se evacuare. Informatevi e preparatevi per entrambe le possibilità. Usate buon senso e le informazioni che state apprendendo qui per determinare se esiste pericolo immediato. Guardate la televisione e ascoltate la radio per istruzioni ufficiali man mano che vengono diffuse.

Create una Rete di Supporto Personale: Se anticipate il bisogno di assistenza durante un disastro, chiedete a familiari, amici ed altri di far parte del vostro piano. Spiegate tutti gli aspetti del vostro piano d'emergenza a ciascuno nel gruppo, incluso un amico o parente che vive in un'altra zona e che non dovrebbe trovarsi nelle stesse circostanze e quindi potrebbe aiutarvi. Includete i nomi ed i numeri di telefono di ogni persona nella vostra rete di supporto personale, come pure quelli del vostro medico personale, nel vostro kit d'emergenza. Assicuratevi che ogni persona nella vostra rete di supporto personale abbia una copia della chiave di casa vostra e sappia dove tenere i vostri approvvigionamenti d'emergenza. Se usate una sedia a rotelle o altri dispositivi medici, dimostrate ai vostri amici come usare questi dispositivi cosicché vi possono muovere se necessario e insegnategli ad usare qualsiasi dispositivo salvavita o come amministrarvi le medicine in caso di emergenza. Fate le prove del vostro piano d'emergenza con quelli che hanno accettato di far parte della vostra rete di supporto personale.

Parlate con il vostro Datore di Lavoro: Informate il vostro datore di lavoro ed i vostri colleghi della vostra disabilità e ditegli specificatamente di quale assistenza avrete bisogno in un'emergenza.

Discutete le difficoltà nel comunicare, le limitazioni fisiche, le istruzioni dei dispositivi medici e la gestione delle medicazioni. Partecipate sempre alle pratiche e agli esercizi sulle emergenze offerte dai vostri datori di lavoro.

Create un Piano per un Rifugio In Casa: Ci sono circostanze quando rimanere sul posto e creare una barriera tra voi stessi e l'aria esterna potenzialmente contaminata, un processo chiamato rifugiarsi in casa e sigillare una stanza, può determinare la vostra sopravvivenza. Se vedete che nell'aria ci sono larghe quantità di detriti, o le autorità locali dicono che l'aria è molto contaminata, procedete a costruire un rifugio in casa e sigillate una stanza. È consigliato tagliare in anticipo dei teli di plastica per sigillare finestre, porte e bocchette di ventilazione. Ciascun pezzo dovrebbe essere parecchi centimetri più largo dello spazio che vorrete coprire cosicché potrete fissarlo con l'adesivo ben piatto sul muro. Etichettate ogni pezzo con il posto dove andrà usato. Spegnete immediatamente il condizionatore, la caldaia con il sistema di scambio ad aria, ventilatori esterni ed asciugatrici. Prendete i vostri approvvigionamenti d'emergenza e rifugiatevi nella stanza da voi designata. Sigillate finestre, porte e bocchette di ventilazione, Sia chiaro che il sigillare la stanza è una misura precauzionale temporanea per creare una barriera tra voi e l'aria contaminata. Guardate la TV, ascoltate la radio o controllate l'Internet per istruzioni dalle autorità ufficiali dell'emergenza.

Create un Piano per Evacuare: Preparatevi in anticipo su come radunare la vostra famiglia e decidete dove andare. Scegliete destinazioni diverse in direzioni diverse così avrete più opzioni in caso di emergenza. Prendete familiarità con percorsi alternativi come pure con altri mezzi di trasporto fuori dalla vostra zona. Se non avete un'auto, fate piani per come evacuerete se necessario. Se di solito contate sull'uso dell'ascensore, siate preparati nel caso non dovessero funzionare. Organizzatevi con un vicino di casa perché possa aiutarvi.

Considerate Il Vostro Animale d'assistenza o Animali Domestici: Sia che decidiate di rimanere o di evacuare, avrete bisogno di fare preparativi in anticipo per il vostro animale d'assistenza o per altri animali domestici. Tenete presente che quello che è meglio per voi è di solito anche meglio per i vostri animali. Se dovete evacuare, portate i vostri animali domestici con voi, se possibile. Comunque, se andate in un rifugio pubblico, assicuratevi che permettano animali domestici. Alcuni permettono solo animali d'assistenza.

Sicurezza Antincendio: Preparate due modi per uscire da ogni stanza in caso d'incendio. Tenete in considerazione che articoli come librerie/scaffali, quadri appesi o lampadari potrebbero cadere e bloccare un'uscita d'emergenza.

Contattate il Vostro Ufficio Locale di Gestione Emergenze: Alcuni uffici locali di gestione emergenze mantengono un registro di tutte le persone con disabilità ed altri bisogni speciali così potete essere localizzati e assistiti velocemente in un disastro. Contattate la vostra agenzia locale di gestione emergenze per sapere se questi servizi esistono dove vivete. Inoltre, indossare targhette con avviso di condizione medica o braccialetti che identificano i vostri bisogni speciali può essere un aiuto cruciale in una situazione d'emergenza.



3. Siate informati su cosa potrebbe succedere.

Alcune delle cose che potete fare per prepararvi per l'inaspettato, quali mettere insieme un kit di approvvigionamenti e ideare un piano d'emergenza sono le stesse in qualsiasi tipo di emergenza. Comunque é importante rimanere informati su cosa potrebbe succedere e sapere che tipo di emergenze potrebbero colpire la vostra regione. Siate preparati ad adattare queste informazioni alle vostre circostanze personali e impegnate ogni sforzo per seguire le istruzioni ricevute dalle autorità sul luogo. Ma soprattutto, state calmi, siate pazienti e pensate prima di agire.

Per ulteriori informazioni

The Michigan Department of Community Health: www.michigan.gov/prepare

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) website: <http://emergency.cdc.gov/> o la CDC Public Response Hotline: Inglese e Spagnolo 1-800-CDC INFO (232-4636) e 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> o chiamare 1-800-237-3239.