PASIRENGIMAS EKSTREMALIOSIOMS SITUACIJOMS

Asmenims su negalia ir jų šeimoms

Parengta pagal Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos informaciją „Ar Jūs esate pasiruošę?“

Lietuvos Spina Bifida ir Hidrocefalija asociacija

KODĖL PASIRENGIMAS SVARBUS?

• Ekstremalioji situacija gali sutrikdyti elektrą, ryšį, vandens tiekimą, transportą, prekybą ir įprastą judėjimą.

• Žmonėms su negalia poveikis gali būti didesnis, ypač kai būtina pagalbinė ar medicininė įranga.

• Pasirengimas iš anksto padeda išlikti ramesniems ir saugesniems.

• Šeimai verta planuoti taip, kad bent 72 valandas būtų galima išsiversti su turimomis atsargomis.



ŠEIMOS PLANAS

PIRMASIS ŠEIMOS ŽINGSNIS – BENDRAS PLANAS

• Įvertinkite, ką kiekvienas šeimos narys gali atlikti pats ir kokios pagalbos jam reikėtų.

• Užrašykite individualius judėjimo, sveikatos, bendravimo ir priežiūros poreikius.

• Numatykite, kas padės namuose, evakuojantis ir po įvykio.

• Planą aptarkite su šeimos nariais ir, jei reikia, išbandykite praktiškai.



ŠEIMOS PLANAS

ARTIMŲJŲ PARAMOS RATAS

• Įtraukite bent 3 patikimus žmones, galinčius padėti prieš ekstremaliąją situaciją, jos metu ir po jos.

• Tai gali būti šeimos nariai, draugai, kaimynai ar socialiniai darbuotojai.

• Paramos rato žmonės turi žinoti asmens poreikius, naudojamą pagalbinę įrangą ir bendravimo būdą.

• Vienas žmogus turėtų gyventi pakankamai arti, kad galėtų greitai sureaguoti.



ŠEIMOS PLANAS

RYŠYS IR SKUBI PAGALBA

• Skubiosios pagalbos tarnybos – policija, gaisrinė ir greitoji pagalba. Skambinama **112.**

• Iš anksto sudarykite skubių kontaktų sąrašą ir turėkite bent dvi jo kopijas.

• Numatykite, kaip šeima gaus informaciją: LRT pranešimai, radijas, mobiliojo ryšio įspėjimai.

• Jei ryšys sutrikęs, šeima turi žinoti, kas už ką atsakingas.



ŠEIMOS PLANAS

PARUOŠTI NAMAI – SAUGESNI NAMAI

• Patikrinkite koridorius, laiptines, duris ir kitus praėjimus – juose neturi būti kliūčių.

• Žinokite, kaip namuose išjungti dujas, elektrą ir užsukti vandens sklendes.

• Pagalbinę įrangą ir būtinus daiktus laikykite taip, kad juos būtų galima greitai pasiekti.

• Iš anksto apgalvokite, kaip saugiai išeiti iš pastato.



ŠEIMOS PLANAS

ŠEIMOS EVAKUACIJOS PLANAS

• Numatykite pagrindinį ir atsarginį išėjimo maršrutą.

• Pasirinkite vietą, kur vyksite, jei namuose likti bus nesaugu.

• Patikrinkite, ar pasirinktas maršrutas prieinamas asmeniui su judėjimo negalia.

• Žinokite, ką daryti, jei liftas, rampa ar įprastas kelias tampa neprieinami.



ŠEIMOS PLANAS

YPATINGAS DĖMESYS JUDĖJIMO NEGALIAI

• Informuokite artimuosius, kaimynus ir pastato valdytoją apie mobilumo poreikius.

• Įsitikinkite, kad evakuacijos procedūrose numatyta pagalba asmeniui, kuriam jos gali reikėti.

• Jei naudojamas vežimėlis ar vaikštynė, išvykimo krepšį laikykite arti judėjimo priemonės.

• Šeimos nariai ir pagalbininkai turi žinoti, kaip saugiai padėti.



PRAKTINIS VEIKSMAS

JEI NEVEIKIA LIFTAS AR RAMPA

• Iš anksto suplanuokite alternatyvų išėjimą, jei liftas neveiktų.

• Jei vežimėliu ar vaikštyne laiptais judėti negalima, iš anksto paaiškinkite pagalbininkams, kaip Jus saugiai pakelti ir nešti.

• Numatykite atsarginį variantą, jei rampa būtų pažeista ar neprieinama.

• Evakuacijos planą verta išbandyti iš anksto, kad išryškėtų kliūtys.



PRAKTINIS VEIKSMAS

PAGALBINĖ JUDĖJIMO ĮRANGA

• Turėkite patvarias darbines pirštines, ypač jei gali tekti įveikti kliūtis.

• Vežimėlio naudotojams rekomenduojamas padangų remonto rinkinys ir sandariklio balionėlis.

• Turėkite trumpas instrukcijas, kaip konkrečiai Jums padėti.

• Jei naudojate specialiai pritaikytą transporto priemonę, numatykite atsarginį evakuacijos planą.



PRAKTINIS VEIKSMAS

ELEKTRA, BATERIJOS IR RYŠYS

• Numatykite, kurie šeimos prietaisai yra priklausomi nuo elektros.

• Turėkite papildomų baterijų, įkroviklius ir reikalingus laidus.

• Reguliariai patikrinkite baterijų įkrovą, ypač dingus elektrai ar evakuojantis.

• Jei būtina, pagalbos prašykite dėl įrangos įkrovimo.



PRAKTINIS VEIKSMAS

72 VALANDŲ ŠEIMOS ATSARGOS

- Rekomenduojama turėti maisto atsargų bent 72 valandoms.
- Vienam žmogui 72 valandoms rekomenduojama 12 litrų vandens; vandenį patogu laikyti mažesnėse talpose.
- Rinkitės šeimai įprastus ir ilgiau negendančius produktus.
- Turėkite mechaninį konservų atidarytuvą ir atskirus valgymo reikmenis.



PRAKTINIS VEIKSMAS

VAISTAI, PIRMOJI PAGALBA IR HIGIENA

• Vienoje vietoje laikykite vartojamus receptinius vaistus, jų instrukcijas ir receptų kopijas.

• Paruoškite pirmosios pagalbos rinkinio reikmenis.

• Turėkite higienos priemonių ir šeimos nariams reikalingų individualių reikmenų.

• Jei vaistus reikia laikyti šaldytuve, iš anksto numatykite, kaip juos išlaikysite šaltai.



PRAKTINIS VEIKSMAS

IŠVYKIMO KREPŠYS

• Krepšys turi būti paruoštas iš anksto ir laikomas lengvai pasiekiamoje vietoje.

• Įsidėkite dokumentus, jų kopijas, žibintuvėlį, radijo imtuvą, maisto ir vandens 3 paroms.

• Turėkite vaistus, pirmosios pagalbos priemones, drabužius, higienos reikmenis ir kitus būtinus daiktus.

• Asmeniui su negalia papildomai reikalinga įranga turi būti suplanuota pagal individualius poreikius.



PRAKTINIS VEIKSMAS

ŠEIMOJE GYVENANČIO VAIKO POREIKIAI

• Išvykimo krepšyje numatykite vaikui reikalingą maistą, vaistus, higienos priemones ir drabužius.

• Jei reikia, pasiimkite sauskelnes, drėgnas servetėles ir kitus individualius reikmenis.

• Vaikams rekomenduojama turėti žaislų ir (ar) knygų.

• Šeimos plane aiškiai numatykite, kas padės vaikui judėti ir evakuotis.



PRAKTINIS VEIKSMAS

EKSTREMALIOS SITUACIJOS METU

• Sekite LRT, pagalbos tarnybų ir savivaldybės nurodymus.

• Jeigu namuose likti saugu, rekomenduojama be reikalo nekeisti vietos.

• Jei būtina evakuotis, pasiimkite išvykimo krepšį ir būtiną pagalbinę įrangą.

• Atvirai pasakykite gelbėtojams, kokios pagalbos reikia Jums ir šeimos nariams.



PRAKTINIS VEIKSMAS

EVAKUOJANTIS – SVARBIAUSIA SEKA

- 1. Pasiimkite išvykimo krepšį.
- 2. Pasiimkite dokumentus, vaistus ir būtiną pagalbinę įrangą.
- 3. Išjunkite dujas, elektrą ir užsukite vandens sklendes, jei tai saugu.
- 4. Vykite į iš anksto numatytą saugią vietą; prireikus kreipkitės į 112.



PRAKTINIS VEIKSMAS

KUR IEŠKOTI SAUGIOS VIETOS?

• Iš anksto sužinokite artimiausią kolektyvinės apsaugos statinį ir įvertinkite jo tinkamumą Jūsų poreikiams.

• Jei keliauti saugu, kolektyvinės apsaugos statinys gali būti viena iš alternatyvų.

• Jei evakuojantis reikia pagalbos, iš karto informuokite gelbėtojus ar kitus pagalbininkus.

• Šeima turi žinoti bent vieną atsarginę vietą už gyvenamosios vietos ribų.



PRAKTINIS VEIKSMAS

PO EKSTREMALIOS SITUACIJOS

• Patikrinkite sveikatą ir prireikus kuo skubiau kreipkitės į sveikatos priežiūros įstaigą.

• Susisiekite su artimųjų paramos ratu ir skubiais kontaktais.

• Jei dėl žalos negalite grįžti namo, kreipkitės į savivaldybės ekstremaliųjų situacijų koordinatorių.

• Atnaujinkite išvykimo krepšį, vaistus, medicinos reikmenis ir pagalbinę įrangą.



PRAKTINIS VEIKSMAS

ŠEIMOS PASIRENGIMO KONTROLINIS SĄRAŠAS

- Ar turime 72 valandų vandens ir maisto atsargas?
- Ar išvykimo krepšys paruoštas ir lengvai pasiekiamas?
- Ar aišku, kas padeda asmeniui su judėjimo negalia?
- Ar turime atsarginį maršrutą, kontaktus, vaistus ir įkrovimo sprendimus?
- Ar visi šeimos nariai žino, ką daryti ir kur susitikti?



PRAKTINIS VEIKSMAS