Varni in enaki v naravnih in drugih nesrečah

Safe and Equal in EMErgencies (SEE ME)

Kako ravnati ob poplavah, potresu, požaru v naravi in razglašenih zaščitnih ukrepih?

# PRIPRAVITE SE NA NESREČE

Naravne nesreče se lahko zgodijo kadarkoli in kjerkoli. Nekatere se zgodijo brez predhodnega opozorila, druge lahko napovemo.

Pomembno je, da ste na nesreče pripravljeni tudi gluhi, naglušni in gluhoslepi, njihovi družinski člani in osebni asistenti. Preverite, kaj lahko ob nesreči naredite sami in pri čem boste potrebovali pomoč, še posebej, če boste ob nesreči sami.

Pred nesrečo:

* se seznanite, ali živite na območju, ki ga ogrožajo poplave, potresi, požari v naravi;
* se seznanite s preventivnimi napotki kako se pripraviti na nesreče, kako ravnati ob njih in po nesrečah. Napotki so objavljeni na spletni strani [Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje](https://www.gov.si/podrocja/obramba-varnost-in-javni-red/varstvo-pred-naravnimi-in-drugimi-nesrecami/napotki-prebivalcem-ob-nesrecam/);
* izvedite preventivne ukrepe, skladno s svojimi možnostmi;
* se seznanite, da so lahko ob nekaterih nesrečah razglašeni zaščitni ukrepi, kot so evakuacija, sprejem in oskrba ogroženih prebivalcev, radiološka, kemijska in biološka zaščita;
* se seznanite z mogočimi načini komunikacije na številko 112;
* ocenite lahko potresno odpornost stavbe ([aplikacija POTROG](http://potrog2.vokas.si/)).

Če se invalidi ne morejo seznaniti sami, naj jim na primeren način in z ustreznim načinom komunikacije pomagajo sorodniki, starši, otroci, skrbniki, osebni pomočniki idr. Pri tem naj se ne vzbuja panika. Invalidi lahko stopijo v stik s svojimi organizacijami oziroma društvi. Gluhi in naglušni lahko komunicirajo tudi čez klicni center za osebe z okvaro sluha ([zavod Združenje tolmačev za slovenski znakovni jezik](http://www.tolmaci.si/)). Čez klicni center lahko osebe z okvaro sluha navežejo stik z zdravniki, javno upravo ter vsemi javnimi ustanovami. Klicni center deluje 24 ur in je dostopen registriranim uporabnikom po SMS sporočilih, spletni pošti, spletnem klepetu, video klicu prek računalnika, ter video klicu po telefonskem omrežju.

# PRIPRAVITE STVARI, KI JIH BOSTE OB NESREČI POTREBOVALI

Ob večjih nesrečah se lahko zgodi, da:

* pomoč reševalnih služb ne bo takoj mogoča;
* ne bo zagotovljena preskrba z elektriko in zemeljskim plinom;
* bo motena oskrba z vodo oziroma voda ne bo pitna;
* bo poškodovan in zato neuporaben kanalizacijski sistem;
* sistem ogrevanja, ki ga običajno uporabljate, ne bo deloval ali ne bo varen za uporabo;
* stacionarni in mobilni telefoni ter internet ne bodo delovali;
* bo onemogočen dostop do trgovine, lekarne, zdravnika itn.

Pomembno je, da pripravite stvari, ki jih boste potrebovali. Upoštevajte svoje potrebe in potrebe družinskih članov.

Pripravite:

* zalogo hrane in vode, pri tem upoštevajte svoje prehranske navade in navade družinskih članov (diete, alergije, hrana za dojenčke idr.). Poskrbite tudi za zalogo hrane in vode za domače živali;
* toaletne potrebščine;
* opremo za prvo pomoč;
* zdravila, ki jih morate redno jemati;
* topla oblačila in trpežno obutev;
* kopije dokumentov;
* pripomočke, ki jih uporabljate (slušni aparat idr.);
* dodatne baterije za naprave, ki oddajajo vizualna ali senzorična opozorila;
* baterijsko svetilko in dodatne baterije;
* drugo, kar menite, da boste potrebovali.

Pripravite seznam s pomembnimi telefonskimi številkami (sorodniki, osebe, ki vam pomagajo, zdravnik idr.).

Če uporabljate prilagojene tehnične pripomočke, kot so svetlobni hišni zvonec, javljalniki dima in ogljikovega monoksida … večkrat preverite njihovo delovanje. Če te naprave nimajo dodatnega baterijskega napajanja, ob izpadu električne energije, ne bodo delovale.

Slušne aparate med spanjem hranite vedno na istem mestu (npr. ob postelji), da jih boste lahko ob nesreči takoj dosegli. Škatlica je lahko pritrjena z ježkom, saj se lahko ob potresu predmeti premaknejo in jih ne boste takoj našli. Prav tako imejte na dosegu tudi polnilec za mobilni telefon.

Za komunikacijo si pripravite papir in svinčnik ali izkaznico Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti z napisanim/natisnjenim besedilom (Uporabljam slovenski znakovni jezik. Ne slišim.)

# ZAŠČITA DOMA

Doma izvedite preventivne ukrepe za zaščito doma pred potresom, poplavami ali požari v naravi. Če tega ne morete narediti sami, prosite za pomoč sorodnike, prijatelje ali sosede.

Za zaščito pred potresom:

* pritrdite pohištvo;
* velike in težke predmete postavite na nižje police;
* nad ležišča in sedišča ne obešajte slik, ogledal in ostrih ali lomljivih predmetov ipd.

Za zaščito pred poplavami:

* v prostorih, ki jih lahko poplavi, od tal dvignite pohištvo in drugo opremo;
* razmislite o prestavitvi električne napeljave;
* tla in stene teh prostorov naj bodo iz materialov, ki jih voda težje poškoduje in se lahko čistijo ter hitro posušijo;
* na odtoke in cevi namestite nepovratne ventile;
* poskrbite za neovirano odtekanje meteornih voda v okolici hiše ipd.

Za zaščito pred požarom v naravi:

* poskrbite za urejeno okolico stavb;
* gorljive snovi hranite v varni razdalji;
* odstranite veje dreves in suho travo ipd.

# TEŽAVE OB NESREČAH

Razmislite, katere težave se lahko pojavijo ob potresu, poplavi, požaru v naravi in razglašenih zaščitnih ukrepih.

Težave gluhih in naglušnih oseb, še predvsem če živijo same, so ob nesrečah lahko:

* obveščanje o nesrečah, izvedenem alarmiranju, razglašenih zaščitnih ukrepih,
* otežena komunikacija z reševalci, osebami, ki skrbijo za evakuacijo, z osebjem v nastanitvenem centru in osebami, ki izvajajo dekontaminacijo;
* hrup v okolici; naglušne osebe lahko zmoti preveč zvokov;
* ne morejo brati navodil z ustnic (ker ima reševalec npr. čelado z vizirjem);
* klic na številko 112 itn.

# POVEJTE, DA POTREBUJETE POMOČ

Predlagamo, da ustvarite socialno mrežo ljudi, ki vam bodo lahko pomagali. Poleg sorodnikov in prijateljev so to lahko tudi sosedi, sošolci in učitelji v šoli ali sodelavci na delovnem mestu. Seznanite jih s svojimi potrebami ob nesreči in kje hranite nujne stvari. Dogovorite se, kako vam bodo pomagali ob nesreči in po njej (kako vas bodo obvestili o nesreči, o izvedenem alarmiranju, kako vam bodo pomagali pri odstranjevanju posledic nesreče, pri evakuaciji itn). Upoštevajte, da te osebe niso vedno dosegljive ali pa ne bodo mogle do vas.

Invalidi, ki živijo v večstanovanjski stavbi, lahko obvestijo upravnika ali osebo, odgovorno za izvajanje ukrepov varstva pred požarom, da bodo ob nesreči potrebovali pomoč in katero pomoč potrebujejo.

Predlagamo, da se povežete s svojo organizacijo ali klicnim centrom za osebe z okvaro sluha.

# KAKO RAVNATI OB RAZGLAŠENIH ZAŠČITNIH UKREPIH

Za zagotavljanje varnosti prebivalcev so lahko odrejeni zaščitni ukrepi, kot so na primer evakuacija, sprejem in oskrba v nastanitvenih objektih, radiološka, kemijska in biološka zaščita ipd. Ukrepi so lahko razglašeni pred nesrečo ali potem, ko se je nesreča že zgodila.

Če boste morali zapustiti dom (ob evakuaciji):

* upoštevajte navodila pristojnih služb;
* povejte, da potrebujete pomoč;
* s sabo vzemite nujne stvari, ki ste jih pripravili za primer nesreče; upoštevajte svoje potrebe in potrebe družinskih članov.

Če bo treba, bo izvedena dekontaminacija. Upoštevajte navodila pristojnih služb in povejte, da potrebujete pomoč.

Ob nastanitvi je izvedeno evidentiranje in poskrbljeno za najnujnejšo oskrbo. Osebju povejte katero pomoč potrebujete in pojasnite svoje omejitve. Po prihodu v nastanitveni objekt, sorodnike obvestite, kje ste.

# KAKO RAVNATI OB NESREČI

## Potres

Med potresom ostanite mirni!

Poiščite zaklon pod masivnimi mizami in klopmi, med podboji vrat v nosilnih stenah ali ob notranjih nosilnih stenah. Počepnite, glavo upognite h kolenom, s komolci si zavarujte glavo in s sklenjenimi dlanmi pokrijte zatilje.

Med potresom ne tecite iz stavbe! Ne uporabljajte dvigala ali stopnic in ne skačite skozi okna!

Če ste zunaj, pojdite na odprt prostor, proč od stavb, bregov vodotokov, dreves, reklamnih panojev ali daljnovodov.

Na strnjeno pozidanem območju, kjer se ne morete oddaljiti od stavb, poiščite v bližnjih vratnih odprtinah zaščito pred padajočimi predmeti.

Če po potresu ostanete ujeti v ruševinah, ostanite mirni. Če se praši, si s priročnim zaščitnim sredstvom (robcem, delom oblačila) prekrijte usta in nos. V enakomernih presledkih udarjajte s predmetom po kovinski napeljavi ali zidu.

Če imate pri sebi mobilni telefon, ga uporabite, čeprav ni nujno, da bodo po potresu telefonska omrežja delovala. Občasno ga ugašajte in poskušajte čim dlje ohraniti energijo baterije.

## Poplava

V poplavljeni stavbi se umaknite v višje nadstropje.

Na prostem se umaknite na območje, ki ga voda ne doseže.

Ne prečkajte vodnega toka, tudi če sega voda le do kolen.

Ne približujte se brežinam vodotokov.

Upoštevajte zapore cest in podvozov. Ne vozite po poplavljenih cestah.

## Požar v naravi

Iz okolice stavbe umaknite predmete, ki jih lahko zajame ogenj.

Če je v zraku dim, zaprite okna in vrata. Izključite prezračevalne in klimatske sisteme.

S cevjo za zalivanje poškropite okolico hiše.

Opustite aktivnosti na prostem.

# KAKO RAVNATI PO NESREČI

## Potres

Preglejte stanje stavbe in poškodbe na njej. Če je konstrukcija poškodovana, vanjo ne vstopajte.

Če ni elektrike, za razsvetljavo uporabite baterijsko svetilko. Ne prižigajte vžigalic in ne kadite.

Ob motnjah pri preskrbi s pitno vodo upoštevajte navodila glede prekuhavanja ali uporabite vodo iz plastenk.

Poskrbite za strokovni pregled vodovodne, kanalizacijske, plinske in električne napeljave ter dimovodnih naprav.

## Poplave

Ob poplavi se lahko poškoduje stavba, poplavljeni so kleti in nižja nadstropja, prestavljena sta pohištvo in oprema, prav tako lahko nanosi blato in naplavine.

Preglejte stanje stavbe in poškodbe na njej. Če je stavba poškodovana, ali so poškodovani in izpodjedeni temelji, ne vstopajte v stavbo.

Iz poplavljenih prostorov izčrpajte vodo in odstranite naplavine ter poplavljeno opremo. Prostore očistite, razkužite, posušite in zračite.

Predmete, ki so bili v stiku s poplavno vodo, očistite. Če jih ni mogoče očistiti, jih zavrzite.

Zavrzite živila, ki so bila v stiku s poplavno vodo.

Poskrbite za strokovni pregled vodovodne, kanalizacijske, plinske in električne napeljave.

## Požar v naravi

Če ste bili evakuirani, upoštevajte navodila pristojnih služb glede vrnitve v svoj dom.

Če je v okolici pogorišča še vedno izrazit vonj po požaru, se zadržujte zunaj območja ali v zaprtih prostorih.

Ko v zraku ni več dima oziroma vonja, prezračite stavbo.

Zavrzite hrano in pijačo, ki je bila izpostavljena dimu in ognju. Ne uporabljajte vode/deževnice v zbiralnikih.

# USMERITVE ZA OSEBE, KI POMAGAJO

## Gluhota, naglušnost, gluhoslepota

Po splošni klasifikaciji je naglušna oseba posameznik z izgubo sluha od 31 do 95 % po Fowlerju, ki se pri sporazumevanju opira na ostanke sluha s slušnim aparatom ali brez njega, z ogledovanjem z ust in z drugimi akustičnimi ter psihosocialnimi prilagoditvami in katere glavno sredstvo sporazumevanja je govor.

Kot naglušne so opredeljene tudi pozneje oglušele osebe z izgubo sluha več kot 95 % po Fowlerju, če je ohranjena funkcija govora in poslušanja.

V Sloveniji se uporablja klasifikacija oseb z izgubo sluha:

* 10 do 15 dB: normalen sluh, nobene ovire v komunikaciji;
* 16 do 25 dB: rahla, neznatna, v tihih okoljih oseba nima težav z razumevanjem, v hrupnih okoljih oziroma prostorih ima težave pri razumevanju šibke jakosti govora;
* 26 do 40 dB: lažja, v tihih pogovornih situacijah, v katerih je snov poznana in besednjak omejen, oseba nima težav pri komuniciranju. Slaboten, tih govor ali govor na razdalji težko sliši, čeprav je hrup minimalen. Debate v razredu, skupini so komunikacijski izziv;
* 41 do 55 dB: zmerna, oseba sliši govor le od blizu. Skupinske aktivnosti, kot so npr. govorne situacije v razredu, so komunikacijski izziv;
* 56 do 70 dB: zmerno težka. Oseba lahko sliši le glasen in čist govorni signal. Več težav ima pri skupinskih situacijah. Pogosto je razumevanje govora opazno moteno. Tudi govor naglušnega je rahlo moten;
* 71 do 90 dB: težka, oseba ne more slišati govora, razen če je ta zelo glasen, a tudi takrat ne more prepoznati vseh besed. Zvoki okolja so prisotni, vendar jih oseba ne more identificirati. Posameznikov govor ni povsem razumljiv;
* 91 in več dB: globoka, zelo težka izguba. Oseba lahko sliši posamezne glasne zvoke, medtem ko govora ne more zaznavati. Vzpostavi se osnovno sporazumevanje. Posameznikov govor, če je sploh razvit, ni razumljiv

Gluhe ali naglušne osebe za sporazumevanje uporabljajo različne načine:

* uporaba slušnega aparata ali slušnega vsadka;
* uporaba znakovnega jezika;
* opazovanje ust med govorom (odgledovanje z ustnic);
* pisanje na papir ali telefon.

Osebe, ki nosijo slušni aparat ali slušni vsadek za lažje sporazumevanje pogosto uporabljajo FM-sistem ali slušno zanko.

FM-sistem: sogovorec nosi oddajnik z mikrofonom, v katerega govori, oseba z izgubo sluha pa nosi sprejemnik, ki sogovorčev govor prenaša neposredno v njegov slušni aparat ali vsadek.

Slušna zanka: sistem, ki je bodisi nameščen v prostoru bodisi je prenosen in povezan z mikrofonom. Govor se iz mikrofona prenese neposredno na slušni aparat ali vsadek, če ima ta vklopljeno funkcijo »T«.

Gluhoslepe osebe

Zaradi kombinacije vidnih in slušnih okvar ali popolne izgube obeh čutov ima gluhoslepa oseba zelo ovirano komunikacijo, dostop do informacij in mobilnost. Gluhoslepi potrebujejo specifično podporo usposobljenih individualnih asistentov – komunikatorjev-vodičev in tolmačev za taktilni znakovni jezik. Gluhoslepe osebe pri gibanju uporabljajo belo palico.

Za komuniciranje z gluhoslepo osebo obstaja več metod:

* taktilni oziroma otipni jezik (lega roke=pomen);
* pisanje velikih črk na dlan za enostavno sporočanje;
* uporaba črkovne table za zapisovanje reliefnih črk ali brajice;
* uporaba velikega tiska in osvetljenih znakov za gluhoslepe z ostankom vida;
* avdio posnetki za gluhoslepe z ostankom sluha.

## Kako pristopiti do gluhe ali naglušne osebe

Če oseba ne sliši ali ne sliši dobro, to ne sme biti razlog, da z njo ne začnete pogovora oziroma zato, da ji ne pomagate. Osebe z izgubo sluha se pri vsakdanjih opravkih in pri sporazumevanju v vsakdanjih življenjskih situacijah spoprijemajo z različnimi izzivi. Pomembno je, da zavedanje, da se posameznikove potrebe razlikujejo glede na stopnjo izgube sluha. Pozanimajte se, kako se oseba sporazumeva.

Pri komuniciranju z gluhim ali naglušnim upoštevajte etična načela in enakovreden položaj sogovornika. Bodite spoštljivi.

Pridobite pozornost osebe. Stopite pred njo v njenem vidnem polju.

Ugotovite, kako se oseba sporazumeva.

Predstavite se.

Opišite situacijo oziroma nevarnost.

Vprašajte jo, če potrebuje pomoč.

Bodite obrnjeni proti osebi in vzdržujte očesni stik.

Zmanjšajte hrup in osvetlite prostor. Ob izpadu električne energije si lahko pomagate z baterijsko svetilko. Pomembno je, da oseba dobro vidi sogovornika, predvsem ustnice in obraz, če si pri sporazumevanju pomaga z odgledovanjem z ustnic.

Govorite jasno, počasi in v kratkih stavkih. Ne mrmrajte in ne kričite. Hkrati naj govori le ena oseba.

Bodite izrazni s telesnimi kretnjami in mimiko. Veliko lahko sporočite tako, da pokažete predmet, prikimate, odkimate in podobno.

Če oseba ne razume povedanega, ponovite besedo ali povejte z drugimi besedami.

Pomagajte si s telefonom ali vzemite papir in zapišite, kar ste želeli povedati.

Če pri sporazumevanju pomaga tolmač znakovnega jezika, glejte sogovornika, ne tolmača, saj tako najbolje vidite, kako se oseba počuti.

# KLIC V SILI 112

Številka 112 je vedno brezplačno dosegljiva v državah Evropske unije. Če potrebujete nujno medicinsko pomoč ali pomoč gasilcev, drugih reševalnih služb ali policije na številko 112 sporočite:

– **kdo** kliče,

– **kaj** se je zgodilo,

– **kje** se je zgodilo,

– **kdaj** se je zgodilo,

– **koliko** je ponesrečencev,

– **kakšne** so poškodbe,

– **kakšne** so okoliščine na kraju nesreče,

– **kakšna** pomoč je potrebna.

Gluhi in naglušni lahko posredujete besedilni klic (SMS) na številko 112. V sporočilo vpišete, kaj se je zgodilo, operater pa pisno odgovori nanj. Njegov odgovor oziroma dodatna vprašanja se izpišejo na zaslonu telefonskega aparata.

Podatki o klicih in poslanih sporočilih na številko 112 se hranijo šest mesecev. Zloraba klica in pošiljanje sporočila na to številko je kazniva.

 

SEE ME

Safe and Equal in EMErgencies

  