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 slepi in slabovidni, njihovi družinski člani in osebni asistenti. Preverite, kaj lahko ob nesreči naredite sami in pri čem 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;
* 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.

# 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 vode, pri tem upoštevajte svoje prehranske navade in navade družinskih članov (diete, alergije, hrana za dojenčke …). 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 (očala, bela palica itn.);
* baterijski radijski sprejemnik, baterijsko svetilko in dodatne baterije;
* drugo, kar menite, da boste potrebovali.

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

Očala in belo palico med spanjem hranite vedno na istem mestu (npr. ob postelji), da jih boste lahko ob nesreči takoj dosegli.

# 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 boste lahko imeli ob potresu, poplavi, požaru v naravi in razglašenih zaščitnih ukrepih.

Težave slepih in slabovidnih oseb, še predvsem če živijo same, ob nesrečah so lahko:

* ne morejo pripraviti stvari, ki jih ob nesreči potrebujejo,
* ne morejo izvesti preventivnih ukrepov za zaščito doma pred nesrečo;
* pot, ki jo vsak dan uporabljajo in poznajo, je lahko ob nesreči neprehodna, na njej so ovire,
* ne vidijo ali se je varno premikati po prostoru. Ne vidijo, kje je nevarnost in da so npr. ob potresu prevrnjeni pohištvo in oprema, da so na tleh razbitine ipd.;
* težave pri evakuaciji (ovire na evakuacijski poti zaradi nesreče, veliko ljudi, orientacija ipd.);
* počasnejše premikanje;
* težave z orientacijo;
* otežena komunikacija;
* nastanitev v nastanitvenem centru (novo okolje);
* zaradi izpada elektrike ne bodo delovali čitalnik brajice/računalniki;
* ne morejo prebrati napisanih opozoril in obvestil;
* močni, utripajoči svetlobni znaki so lahko ovira za slabovidne;
* preveč zvokov jih lahko zmoti;
* poškodbe psa vodnika;
* po nesreči ne morejo same pristopiti k odstranjevanju poškodovane opreme, čiščenju ipd.

# PES VODNIK ZA SLEPE

Nekatere slepe osebe uporabljajo psa vodnika. Čeprav je pes vodnik za slepe naučen, da ob nesreči ostane miren, se lahko zgodi, da postane paničen in razdražen. Takrat ga umirite z besedami in se mu počasi približajte z odprtimi rokami (z rokami ne mahajte). Če je pes vodnik za slepe ob nesreči poškodovan, pokličite veterinarsko službo.

Ob evakuaciji se oseba evakuira skupaj s psom vodnikom, če je mogoče, naj psa vodi sama, saj ji to zagotavlja varnost.

Če je ob nesreči poškodovana slepa oseba in odpeljana v bolnišnico, pokličite svojce te osebe, če je čas, tudi na Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ki sporočijo vaditelju, da pride po psa vodnika za slepe, kadar ni časa psa odpeljite v zavetišče.

# 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 ipd.). Upoštevajte, da te osebe niso vedno dosegljive ali pa ne bodo mogle do vas.

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

Predlagamo, da stopite v stik s svojo organizacijo.

# 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;
* s sabo odpeljite tudi psa vodnika za slepe.

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

Če začutite tresenje, nihanje tal ter zaslišite premikanje in padanje pohištva ter predmetov, se je verjetno zgodil potres.

Med potresom ostanite mirni!

Skupaj s psom vodnikom za slepe 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 mimoidoči opazite slepo osebo, stopite do nje in ji povejte, kaj se dogaja ter ji pomagajte, če želi pomoč.

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. Občasno zakličite na pomoč.

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

Če slišite, da voda vdira v stavbo ali jo začutite pod nogami, 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.

Če mimoidoči opazite slepo osebo, stopite do nje in ji povejte, kaj se dogaja ter ji pomagajte, če želi pomoč.

## Požar v naravi

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

Prosite za pomoč, in iz okolice stavbe umaknite predmete, ki jih lahko zajame ogenj. S cevjo za zalivanje poškropite okolico hiše.

Opustite aktivnosti na prostem.

# KAKO RAVNATI PO NESREČI

## Potres

Po potresu je lahko poškodovana stavba, prav tako so lahko premaknjeni ali prevrnjeni pohištvo, oprema in predmeti v stanovanju. Na tleh so lahko razbitine. To je lahko nevarno za slepe in slabovidne.

Če živite sami, poiščite oziroma pokličite osebe, ki vam lahko pomagajo. Prosite jih za pregled poškodb stavbe in opreme ter za pomoč pri odpravljanju posledic nesreče. Poskrbite za strokovni pregled vodovodne, kanalizacijske, plinske in električne napeljave ter dimovodnih naprav.

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

## Poplave

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

Če živite sami, poiščite oziroma pokličite osebe, ki vam lahko pomagajo. Prosite jih za pregled poškodb stavbe in opreme ter za pomoč pri odpravljanju posledic nesreče.

Sprejmite pomoč drugih oseb pri črpanju vode iz poplavljenih prostorov, odstranjevanju naplavin, čiščenju, razkuževanju, sušenju prostorov in opreme.

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

## Slepota in slabovidnost

Slepota ali slabovidnost pomeni tako izgubo vida, ki jo z očali, zdravljenem ali kirurškimi posegi ni mogoče korigirati. Lahko je dedna ali pridobljena (kot posledica bolezni, staranja ali nesreče), lahko pa nastane tudi ob rojstvu. Slepota nujno ne pomeni popolne izgube vida oziroma teme. Nekateri slepi še imajo minimalne ostanke vida, ki pa ne zadoščajo za normalno opravljanje vsakodnevnih opravil. Pri slabovidnih so ostanki vida večji, vendar še vedno ne zadoščajo za običajno branje, pisanje ali vožnjo avtomobila. Slepota in slabovidnost se zelo različno odražata, saj se nekateri na primer v prostoru ali na cesti slabo orientirajo, po drugi strani pa lahko preberejo manjše napise in obratno. Nekateri uporabljajo belo palico ali psa vodnika, drugi ne.

## Kako pristopiti do slepe ali slabovidne osebe

Pri komuniciranju s slepim ali slabovidnim upoštevajte etična načela in enakovreden položaj sogovornika. Bodite spoštljivi.

Pridobite pozornost osebe. Spregovorite prvi in/ali se nežno dotaknite njene roke. Vedno ogovorite slepo ali slabovidno osebo in ne spremljevalca.

Predstavite se.

Opišite situacijo oziroma nevarnost.

Vprašajte jo, če potrebuje pomoč ali spremstvo in kako jo lahko zagotovite. Osebe ne vlecite proti njeni volji.

Uporabljajte kratka sporočila oziroma opisen in nedvoumen način sporočanja. Vedno odgovorite z besedami, izogibajte se kimanju in drugim neverbalnim sporočilom.

Opisujte, kar počnete, in preverite, če je oseba informacijo razumela.

Med pogovorom ne počnite drugih stvari misleč, da vas slepa ali slabovidna oseba ne vidi. Med pogovorom glejte osebo naravnost v obraz. Povejte ji, da se boste od nje oddaljili ali zapustili prostor.

Slepi ali slabovidni osebi zagotovite informacije v njej dostopni obliki (povečan črni tisk, besedilo v brajici, e-oblika). Preberite pisna gradiva oziroma poskrbite za zvočno predvajanje informacij.

## Načini spremljanja in vodenje slepe ali slabovidne osebe

Pristopite k slepi ali slabovidni osebi, pridobite njeno pozornost in se predstavite.

Opišite situacijo oziroma nevarnost in povejte, kaj je treba narediti.

Vprašajte jo, če potrebuje pomoč ali spremstvo in kako ga lahko zagotovite. Osebe ne vlecite proti njeni volji.

Če ima oseba psa vodnika za slepe, naj ga vzame s seboj, da jo bo vodil.

Če oseba uporablja belo palico, naj jo vzame s sabo.

Osebo vodite tako, da ji ponudite komolec.

Hitrost gibanja oziroma hoje prilagodite slepi ali slabovidni osebi. Hodite korak pred njo.

Pri komunikaciji uporabljajte kratka in jasna sporočila. Kazalne nedoločne zaimke (tukaj, tam) nadomestite z opisom situacije (naravnost pred vami je, na desni strani je). Izogibajte se kimanju in drugim neverbalnim sporočilom. Preverite, če je oseba informacijo razumela.

Kadar ni dovolj prostora za dve osebi (ozki prehodi), slepega ali slabovidnega z gibom roke usmerite za svoje telo (roko pomaknete na hrbet, tako da oseba hodi za vami).

Skozi vrata, na stopnice, prehode, v dvigalo ali na avtobus vedno stopite prvi.

Če ugotovite, da ne gre drugače, kot da slepega ali slabovidnega pustite za nekaj minut samega, poskrbite, da ima zavarovan hrbet in povejte, kam greste kdaj se vrnete. Opišite položaj stola, mize ali sedeža.

# 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.

Na številko 112 lahko kadarkoli brezplačno pokličite s stacionarnega ali mobilnega telefona, tudi če je račun prazen.

Podatki o klicih na številko 112 se hranijo šest mesecev. Zloraba klica na to številko je kazniva.

   

SEE ME

Safe and Equal in EMErgencies