



Funded by
the European Union

Πριν την έκτακτη ανάγκη: Σεισμός

- Εκπαίδευση: Εκπαιδεύστε τους φροντιστές, τα μέλη της οικογένειας και το προσωπικό για το πώς να βοηθούν τα άτομα με αναπηρία κατά τη διάρκεια ενός σεισμού, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών ασφαλούς εκκένωσης και πρώτων βοηθειών.

- Προμήθειες έκτακτης ανάγκης: Προετοιμάστε ένα φορητό κιτ έκτακτης ανάγκης με βασικά είδη όπως φάρμακα, ιατρικές προμήθειες, βοηθήματα κινητικότητας και σημαντικά έγγραφα. Φυλάξτε αυτό το κιτ σε μια εύκολα προσβάσιμη τοποθεσία.

- Ασφαλείς τοποθεσίες: Προσδιορίστε ασφαλείς τοποθεσίες εντός του σπιτιού ή του χώρου εργασίας σας, όπως στιβαρά τραπέζια ή γραφεία, όπου τα άτομα με αναπηρία μπορούν να καλυφθούν κατά τη διάρκεια ενός σεισμού.

- Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης: Αναπτύξτε ένα ολοκληρωμένο σχέδιο έκτακτης ανάγκης που περιλαμβάνει συγκεκριμένες ενέργειες για άτομα με αναπηρία. Συμπεριλάβετε τα άτομα με αναπηρία και τους φροντιστές τους στη δημιουργία του σχεδίου για την αντιμετώπιση των μοναδικών τους αναγκών.

- Επικοινωνία: Καθιερώστε ένα σαφές σχέδιο επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων μεθόδων όπως μηνύματα κειμένου, οπτικά σήματα ή πίνακες επικοινωνίας για άτομα με προβλήματα ομιλίας ή ακοής. Βεβαιωθείτε ότι όλοι γνωρίζουν πώς να καλούν για βοήθεια.

- Συστήματα ειδοποίησης: Εξετάστε το ενδεχόμενο να εγκαταστήσετε συστήματα έγκαιρης προειδοποίησης για σεισμό που μπορούν να παρέχουν εκ των προτέρων ειδοποίηση για έναν επικείμενο σεισμό. Αυτά τα συστήματα μπορεί να προσφέρουν προειδοποίηση από λίγα δευτερόλεπτα έως λεπτά, κάτι που μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για την προετοιμασία των ατόμων με αναπηρία.

Κατά τη διάρκεια του σεισμού:

Πέσετε, καλύψτε και κρατήστε: Όταν αισθανθείτε το σεισμό, δώστε εντολή σε άτομα με αναπηρία να πέσουν στο έδαφος, να καλυφθούν κάτω από ένα ανθεκτικό αντικείμενο, αν είναι δυνατόν (όπως ένα τραπέζι) και κρατήστε τους εκεί μέχρι να σταματήσει το κούνημα.

Μείνετε μακριά από κινδύνους: Βεβαιωθείτε ότι τα άτομα με αναπηρία βρίσκονται μακριά από παράθυρα, καθρέφτες, γυαλί και τυχόν βαριά αντικείμενα που θα μπορούσαν να πέσουν κατά τη διάρκεια του σεισμού.

Χρήση μεθόδων επικοινωνίας: Χρησιμοποιήστε καθιερωμένες μεθόδους επικοινωνίας για να διασφαλίσετε ότι όλοι κατανοούν την κατάσταση και τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν. Να είστε υπομονετικοί και σαφείς στις οδηγίες σας.

Εκκένωση: Εάν είναι απαραίτητο, βοηθήστε τα άτομα με αναπηρία να εκκενώσουν το κτίριο μόλις σταματήσει η δόνηση. Χρησιμοποιήστε καθιερωμένες οδούς διαφυγής, αλλά αποφύγετε τους ανελκυστήρες, καθώς μπορεί να μην λειτουργούν κατά τη διάρκεια ενός σεισμού ή μετά.

Παρέχετε υποστήριξη: Προσφέρετε σωματική υποστήριξη όπως απαιτείται σε άτομα με κινητικά προβλήματα. Εάν χρησιμοποιείται αναπηρικό καροτσάκι, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε μια σανίδα μεταφοράς για να μετακινήσετε το άτομο σε ασφάλεια.

Μετά το σεισμό: Αφού σταματήσει η δόνηση, ελέγξτε για τραυματισμούς και δώστε τις πρώτες βοήθειες εάν χρειάζεται.

Να είστε προσεκτικοί στους μετασεισμούς: Να είστε ενήμεροι για μετασεισμούς, οι οποίοι μπορεί να ακολουθήσουν τον κύριο σεισμό. Ενθαρρύνετε όλους να παραμείνουν σε μια ασφαλή τοποθεσία μέχρι να κριθεί ασφαλής η μετακίνησή τους.

Ακολουθήστε τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης: Ακολουθήστε το καθιερωμένο σας σχέδιο έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένης της συνάντησης σε καθορισμένα σημεία έξω από το κτίριο ή το σπίτι για όλα τα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία.