



## Prieš ekstremaliąją situaciją (žemės drebėjimas)

- **Mokymai:** mokykite globėjus, šeimos narius ir personalą, kaip padėti neįgaliems asmenims žemės drebėjimo metu, įskaitant saugius evakuacijos būdus ir pirmąją pagalbą.

- **Greitosios pagalbos reikmenys:** paruoškite nešiojamą skubios pagalbos rinkinį su pagrindiniais daiktais, pvz. vaistais, medicinos reikmenimis, judėjimo priemonėmis ir svarbiais dokumentais. Laikykite šį rinkinį lengvai pasiekiamoje vietoje.

**Saugios vietos:** nustatykite saugias vietas savo namuose ar darbo vietoje, pvz. tvirtus stalus ar rašomuosius stalus, kur žemės drebėjimo metu gali prisiglausti neįgalieji.

- **Neatidėliotinos pagalbos planas:** parenkitei išsamų ekstremaliųjų situacijų valdymo planą, į kurį būtų įtrauktos konkrečios nuostatos, skirtos asmenims su negalia. Įtraukite neįgalius asmenis ir jų globėjus į planą, kad būtų patenkinti jų unikalūs poreikiai.

- **Bendravimas:** sukurkite aiškų komunikacijos planą, įskaitant tokius metodus kaip tekstiniai pranešimai, vaizdiniai signalai arba komunikacijos lentos žmonėms, turintiems kalbos ar klausos sutrikimų. Įsitikinkite, kad visi žinotų, kaip iškviešti pagalbą.

- **Įspėjimo sistemos:** apvarstykite galimybę įdiegti išankstinio įspėjimo apie žemės drebėjimą sistemas, kurios galėtų iš anksto pranešti apie artėjantį žemės drebėjimą. Šios sistemos gali įspėti nuo kelių sekundžių iki minučių, tai gali būti labai svarbu neįgaliesiems pasiruošti.

## Žemės drebėjimo metu:

**Nuleiskite, uždenkite ir prilaikykite:** pajutę žemės drebėjimą, nurodykite neįgaliems asmenims kristi ant žemės, jei įmanoma, prisidengti po tvirtu daiktu (pvz., stalu) ir palaikykite, kol drebėjimas liausis.

**Būkite atokiai nuo pavojų:** užtikrinkite, kad neįgalūs asmenys būtų atokiau nuo langų, veidrodžių, stiklų ar bet kokių sunkių daiktų, kurie gali nukristi drebant žemei.

**Naudokite bendravimo metodus:** naudokite nusistovėjusius bendravimo metodus, kad visi suprastų situaciją ir veiksmus, kurių reikia imtis. Būkite kantrūs ir aiškūs teikdami nurodymus..

**Evakuacija:** jei reikia, padėkite neįgaliems asmenims evakuotis iš pastato, kai drebėjimas liausis. Naudokite nustatytus evakuacijos kelius, bet venkite liftų, nes jie gali neveikti žemės drebėjimo metu arba po jo.

**Teikti paramą:** jei reikia, siūlykite fizinę paramą tiems, kurie turi judėjimo negalią. Jei naudojasi neįgaliojo vežimėliu, apsvarstykite galimybę naudoti perkėlimo lentą, kad asmuo būtų saugioje vietoje.

**Po drebėjimo:** po drebėjimo patikrinkite, ar nėra sužeidimų ir jei reikia, suteikite pirmąją pagalbą. Būkite pasirengę suteikti papildomą pagalbą, jei būtų padaryta žala konstrukcijoms

**Būkite atsargūs dėl požeminių smūgių:** atkreipkite dėmesį į posmūgius, kurie gali atsirasti po pagrindinio žemės drebėjimo. Skatinkite visus likti saugioje vietoje, kol bus saugu judėti.

**Atlikite avarines procedūras:** laikykitės savo nustatyto avarinio plano, įskaitant susitikimus tam skirtose vietose už pastato ar namų ribų, kad apsaugotumėte visus asmenis, įskaitant neįgaliuosius.