



Funded by
the European Union

Praktinis ekstremalių situacijų vadovas negaliai ir specialiųjų poreikių turintiems asmenims

Tema: Negalios prevencija ir saugumas mokyklos aplinkoje

Nuoroda: Erasmus+ projektas, KA220 - Bendradarbiavimo partnerystės mokyklos švietimo srityje

Projekto pavadinimas: NEGALIAŲ TURINTYS MOKINIAI ĮVEIKIA SUNKU

Projekto numeris: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000031550

Koordinatorius: Marijampolės „Ryto“ Pagrindinė mokykla (Lietuva)

Partneriai:



Padėka

Šį vadovą parengė Erasmus+ projekto partneriai, vykdančys KA220 – Bendradarbiavimo partnerystės mokyklos srityje, projektą.

Praktinis vadovas buvo sukurtas bendradarbiaujant projekto partneriams ir kitoms vietinėms valdžios institucijoms ir organizacijoms.

Šiame vadove pateikta informacija atspindi projekto partnerių idėjas, mintis, pasiūlymus. Europos Komisija neatsako už šio vadovo turinį.

Įvadas

Pasiruošimas ekstremalioms situacijoms yra visos bendruomenės pareiga. Kiekvienas asmuo privalo būti pasiruošęs įveikti ekstremalią situaciją pirmąsias 72 valandas, kol skubios pagalbos tarnybos padeda tiems, kuriems pagalbos reikia nedelsiant.

Šis vadovas siūlo instrukcijas, kaip sukurti skubios pagalbos planą asmenims, turintiems specialiųjų poreikių arba negalią, bei jais besirūpinantiems asmenims. Nors ekstremalios situacijos paveikia kiekvieną asmenį, jų poveikis negalią ir specialiųjų poreikių turintiems asmenims dažnai yra dar didesnis dėl priklausomybės nuo elektros energijos, liftų, transporto ir komunikacijos priemonių, kurios ekstremalių situacijų atveju dažnai nebūna prieinamos.

Jau dabar galite geriau pasiruošti įveikti ekstremalias situacijas ėmęsi keletą paprastų žingsnių. Vadovaudamiesi šiomis rekomendacijomis galėsite pasirūpinti savimi ir kitais ekstremaliose situacijose. Pasiruošimui įveikti ekstremalią situaciją reikalingi trys pagrindiniai žingsniai:

- **Supratimas apie gresiančius pavojus ir rizikas**
- **Veiksmų planas**
- **Išgyvenimo rinkinio turėjimas**

Apie šį vadovą

Atsižvelgiant į konkrečias negalias ir specialiuosius poreikius, kiekviename skyriuje pateikiamas sąrašas siūlomų skubios pagalbos rinkinio komponentų ir patarimų kaip pasiruošti asmenims ir pagalbos teikėjams.

Prašome atkreipti dėmesį, kad šiame vadove nėra pateikiama pirmosios pagalbos ar medicininė informacija.

Kaip sukurti paramos tinklą?

Jeigu ekstremalios situacijos metu jums reikia pagalbos, paklauskite žmonių, kuriais pasitikite, ar jie yra pasiruošę jums padėti.

- Turėkite po kontaktinį asmenį, į kurį kreiptumėtės pagalbos (namuose, darbe, mokykloje ir kitose jūsų lankomose vietose). Ekstremalios situacijos atveju šalia esantis asmenys dažnai yra artimiausi ir prieinamiausi kontaktai.
- Praneškite šiems asmenims apie jūsų turimo išgyvenimo rinkinio buvimo vietą.
- Duokite savo namų raktus vienam iš žmonių, kuriuo pasitikite ir kuris galėtų suteikti jums pagalbą. Į paramos tinklą įtraukite ir asmenį, kuris gyvena toliau nuo jūsų ir tikėtina ekstremalios situacijos atveju nebūtų paveiktas, todėl galėtų jums suteikti pagalbą.
- Norėdami sukurti pagalbos planą, kuris atitiktų jūsų poreikius, bendradarbiaukite su savo paramos tinklu.
- Su savo paramos tinklu išbandykite savo skubios pagalbos planą. Parodykite jiems,

Skubios pagalbos rinkinio sąrašas

Ekstremalioje situacijoje jums prireiks kelių pagrindinių daiktų. Pasiruoškite būti savarankiškais ir išgyventi 72 valandas. Šie daiktai nebūtinai tiks kiekvienai situacijai ar asmeniui; kituose skyriuose rasite papildomų rekomenduojamų daiktų, pasirinkite juos atsižvelgiant į savo poreikius. Du kartus per metus peržiūrėkite savo rinkinį, įsitikindami, kad jo turinys yra tinkamas naudoti. Papildykite rinkinį, kai to reikia.

Pagrindinio skubios pagalbos rinkinio sąrašas:

- **Vanduo – du litrai vienam žmogui per dieną. Turėkite mažus butelius, kuriuos galima lengvai nešti evakuacijos atveju.**
- **Maistas – ilgai negendantis (konservuoti produktai, energijos batonėliai, džiovinti maisto produktai). Maistą ir vandenį pakeiskite bent kartą per metus.**
- **Žibintuvėlis - rankinis arba su baterijomis (ir papildomos baterijos).**
- **Radijas - rankinis arba su baterijomis (ir papildomos baterijos).**
- **Pirmosios pagalbos rinkinys.**
- **Specialūs daiktai - receptiniai vaistai, MedicAlert® apyrankė, tapatybės kortelė.**
- **Papildomi automobilio ir namų raktai.**
- **Pinigai mažesnėmis kupiūromis, pavyzdžiui, po 10 eurų ar centai.**
- **Specialūs daiktai atsižvelgiant į jūsų poreikius (kūdikių mišinys, speciali įranga, gyvūnų maistas).**
- **Jūsų skubios pagalbos plano kopija ir svarbių asmenų kontaktinė informacija.**
- **Rankinis skardinių atidarytuvas.**

Rekomenduojamų papildomų daiktų sąrašas

Du papildomi litrai vandens vienam žmogui per dieną gaminimui ir higienai

Žvakės ir degtukai arba žiebtuvėlis (žvakės dedamos į tvirtus indus ir deginamos tik su priežiūra)

Pakaitiniai drabužiai kiekvienam šeimos nariui

Miegmaišis arba šilta antklodė kiekvienam šeimos nariui

Asmeninės higienos priemonės, rankų dezinfekavimo priemonė, indai, šiukšlių maišai

Receptiniai vaistai, kurių užtektų bent savaitei

Namo valymui skirtas chloras arba tabletės vandens gryninimui

Pagrindiniai įrankiai (plaktukas, replės, veržlės, atsuktuvai, darbo pirštinės, kaukė nuo dulkių, kišeninis peilis)

Maža turistinė viryklė ir kuras (laikykitės gamintojo nurodymų ir tinkamai laikykite kurą)

Švilpukas (jei jums reikėtų šauktis pagalbos)

Negalią ar specialiuosius poreikius turintys asmenys – Patarimai

Įsitikinkite, kad visi jūsų skubios pagalbos rinkinio daiktai yra vienoje vietoje, lengvai randami ir nešiojami.

Pažymėkite visus įrenginius, skirtus patenkinti jūsų specialiuosius poreikius, pridėkite instrukcijas, kaip jais naudotis ekstremalios situacijos atveju.

Paruoškite jums reikalingų daiktų sąrašą bei asmeninių poreikių formą ir pateikite kopiją savo pagalbos tinklo asmenims.

Laikykite šio dokumento kopiją savo skubios pagalbos rinkinyje(-iuose).

Jei turite alergiją maistui ar vaistams, nešiokite MedicAlert® apyrankę.

Jei turite nematomas negalias ar kitų aplinkiniams nepastebimų individualių poreikių, nešiokite specialiu saulėgrąžos ženklu pažymėtą aksesuarą.

Sudarykite visų maisto, vaistų alergijų ir vartojamų vaistų sąrašą (kiekvienam vaistui nurodykite gydomąją būklę, bendrąjį pavadinimą, dozę, dažnumą ir gydytojo, kuris paskyrė vaistus, vardą bei kontaktinę informaciją). Pateikite šį sąrašą savo pagalbos tinklui ir laikykite dokumento kopiją savo skubios pagalbos rinkinyje(-iuose).

Negalių ar specialiuosius poreikius turintys asmenys – Patarimai

Jeigu priklausote nuo bet kokios gyvybiškai svarbios įrangos, arba jums reikia reguliarios pagalbos, paprašykite savo pagalbos tinklo nedelsiant jus patikrinti ekstremalios situacijos atveju ir turėkite atsarginį planą, jei netektumėte elektros energijos.

Ekstremalios situacijos metu, jei jūsų paramos tinklas negali padėti, prašykite pagalbos kitų žmonių ir informuokite juos apie savo specialiuosius poreikius ir kaip jie gali jums padėti.

Nešiokite asmeninę signalizaciją, kuri esant reikmei garsiai signalizuotų ir pritrauktų kitų dėmesį.

Supraskite, kad ekstremali situacija gali sukelti stresą, o patiriamas stresas gali pabloginti kai kurias sveikatos būkles.

Pagalba negalią ar specialiuosius poreikius turintiems asmenims – Patarimai

Paklauskite, ar žmogui reikia jūsų pagalbos ir kaip geriausiai galite jam padėti.

Jei žmogus atsisako jūsų pagalbos, palaukite, kol atvyks pirmosios pagalbos tarnybos, nebent kyla pavojus gyvybei.

Nelieskite žmogaus, jo tarnybinio gyvūno ar įrangos be jo leidimo, nebent kyla pavojus gyvybei.

Laikykitės instrukcijų pateiktų ant specialiuosius poreikius atitinkančių įrenginių.

Naudokite vienkartinės pirštines tam, kad sumažintumėte virusinių infekcijų plitimą arba išvengtumėte alerginės reakcijos.

Paklauskite žmogaus, ar kai kurios jo kūno dalys turi sumažėjusį jautrumą ir ar jis norėtų, kad patikrintumėte tas vietas dėl galimų traumų.

Pagalba negaliai ar specialiuosius poreikius turintiems asmenims – Patarimai

Nekilnokite žmogaus, nebent esate apmokytas saugių ir tinkamų technikų.

Jei žmogus yra be sąmonės arba neatsako, neduokite jam jokių skysčių ar maisto.

Jeigu žmogus turi tarnybinį gyvūną, gyvūno savininkas turi atsakomybę įvertinti, ar gyvūnui ekstremalios situacijos metu yra saugu dirbti.

Norint priimti šį sprendimą, tarnybinio gyvūno savininkui reikės informacijos apie pavojus, su kuriais bus susiduriama ir informacijos apie bet kokius fizinės aplinkos pokyčius.

Jeigu teikiate pagalbą regėjimo negaliai turinčiam asmeniui, pirmiausiai įsitikinkite, ar tarnybinis gyvūnas tuo metu neatlieka savo kaip vedlio funkcijų.

JUDĖJIMO APRIBOJIMAI

Asmeniui, turinčiam judėjimo apribojimų, gali būti sunku naudotis laiptais ar greitai įveikti ilgą atstumą. Fizinė priklausomybė nuo judėjimo priemonių, tokių kaip neįgaliųjų vežimėliai, paspirtukai, lazdos arba vaikščiojimo lazdelės, ekstremalios situacijos atveju gali būti ribojanti.

Žmonės, turintys kvėpavimo takų ar širdies ligų, taip pat gali būti mažiau judrūs.

Skubios pagalbos planas:

Prašykite, kad skubios evakuacijos kėdė būtų laikoma arti laiptų tam, kad jūsų paramos tinklas galėtų lengvai ją pasiekti ir padėti jums evakuacijos metu.

Negalią turintis asmuo turėtų būti įtrauktas renkantis evakuacijos kėdę. Negalią turintis asmuo, turėtų pasirinkti pagrindinį ir atsarginį kontaktinius asmenis, kurie padės evakuacijos atveju. Kartu su pastato administracija ir kontaktiniais asmenimis svarbu parengti evakuacijos planą ir išmokti naudotis evakuacijos kėde.

Susisieki su savivaldybės atstovais ir sužinokite, ar netoli jūsų yra neįgaliųjų vežimėliams pritaikytų civilinės saugos slėptuvių.

Kaip padėti asmeniui, turinčiam judėjimo apribojimų?

Jeigu įmanoma, teikiant asmeninę pagalbą, naudokite vienkartinės pirštines.

Stenkitės užtikrinti, kad neįgaliojo vežimėlis būtų pervežtas kartu su asmeniu.

Jei tai neįmanoma, naudokite kitus tinkamus evakuacijos metodus, pavyzdžiui, naudokite evakuacijos kėdę, slėptuvę (jei taip nurodoma evakuacijos metu), arba apmokytų asmenų prašykite naudoti saugias kėlimo ir nešimo technikas.

Nestumkite ir netraukite neįgaliojo vežimėlio be asmens leidimo, nebent kyla pavojus gyvybei.

Regėjimo sutrikimai

Asmenims, turintiems regėjimo sutrikimų, gali kilti sunkumų atliekant kai kurias užduotis.

Gebėjimą reaguoti į ekstremalias situacijas gali apsunkinti komunikaciniai, sensoriniai, psichinės sveikatos, mokymosi ar intelekto sutrikimai. Taip pat, įvairios alergijos, epilepsija, diabetas, plaučių, širdies ir inkstų ligos (dializė).

- Turėkite sąrašą su kontaktine informacija. Į šį sąrašą turėtų būti įtraukti žmonės, kurie žino jūsų poreikius ir gali suteikti pagalbą.
- Informuokite šiuos žmones, kur laikote savo vaistus.
- Tam, kad skubios pagalbos specialistai greitai atpažintų jūsų poreikius, dėvėkite MedicAlert® apyrankes ar kitą informacinį ženklą.
- Norint pranešti kitiems apie jūsų buvimo vietą ir tai, kad skubioje situacijoje jums reikia specialios pagalbos, galite paprašyti įrengti specialius mygtukus jūsų gyvenamųjų ir darbo patalpų vietose.

Kaip padėti asmeniui, turinčiam regėjimo sutrikimų?

Leiskite žmogui apibūdinti, kokios pagalbos jam reikia.

Raskite veiksmingus būdus bendravimui, tokius kaip vizualinės instrukcijos, naudojant kasdieninio gyvenimo objektus, o ne bendrines sąvokas kaip "eikite kairėn" ar "pasukite dešinėn".

Kalbėdami su žmogumi išlaikykite asmeninį kontaktą.

Pakartokite instrukcijas (jei reikia), pasitikslinkite, ar instrukcijas suprato.

Jeigu žmogus turi vartoti vaistus, paklauskite, ar jis/ji norėtų pagalbos (niekada neduokite vaistų, kurių neskyrė gydytojas).

Kaip padėti asmeniui, turinčiam regos sutrikimų?

Asmuo, turintis regos sutrikimų, gali patirti sunkumų vadovautis ženklais ir judėti nežinomoje aplinkoje ekstremalios situacijos metu. Jis gali jaustis pasimetęs ir/arba priklausyti nuo kitų asmenų nurodymų.

Jūsų skubios pagalbos planas:

- Turėkite ilgesnę baltąją lazdelę, kad galėtumėte lengvai apeiti kliūtis (ant grindų gali būti nuolaužų arba baldai gali būti kitose vietose nei įprastai).
- Iš anksto paženklinkite visas skubios pagalbos priemones ryškia juosta, dideliu šriftu arba Brailio raštu.
- Iš anksto susipažinkite su visomis evakuacijos kryptimis ir išėjimo durimis visuose pastatuose, kuriuose mokotės, dirbate, gyvenate arba lankotės.
- Rekomenduojamas papildomas, jūsų poreikius atitinkančių daiktų sąrašas.
- Papildoma baltoji lazdelė, geriausiai ilgesnė nei įprasta.
- Kalbantis arba Brailio laikrodis (ir papildomos baterijos).
- Papildomi regėjimo prietaisai (elektroninė pagalba, monokuliaras, binokuliaras, didinamasis stiklas).
- Papildoma akinių pora (jei reikalinga).
- Bet kokie skaitymo prietaisai/arba kompensuojanti technologija, skirta gauti informaciją, arba nešiojamosios CCTV priemonės.

Pagalba asmeniui, turinčiam klausos sutrikimų

Klausos negalia

Ekstremalios situacijos atveju, instrukcijos turi būti vaizdinės, atitinkančios klausos negalią turinčių asmenų poreikius.

Jūsų skubios pagalbos planas:

Informuokite apie savo klausos negalią judindami lūpas, rodydami į ausį, naudodami gestus arba, jei turite, rodydami į klausos aparatą.

Būkite pasirengę rašytinei komunikacijai - turėkite rašiklį ir popieriaus.

Įsigykite signalizatorių, kuris yra prijungtas prie skubaus perspėjimo sistemos jūsų darbovietėje ir/arba jūsų gyvenamojoje vietoje. Įdiekite dūmų detektoriaus sistemą su mirksinčiomis blykstėmis arba vibruojančiais įrenginiais, kurie pritrauktų jūsų dėmesį, jei įsijungtų signalizacijos garsas.

Kiekvieną mėnesį patikrinkite dūmų detektorius paspausdami testavimo mygtuką.

Keiskite dūmų detektorių baterijas kas šešis mėnesius arba kai pasigirsta žemas baterijos įspėjimo signalas.

Pagalba asmeniui, turinčiam klausos sutrikimų

Rekomenduojamas papildomų daiktų sąrašas:

- Bloknotas ir pieštukai rašytiniam bendravimui
- Šviesos signalizatorius, švilpukas ar asmeninis signalizatorius
- Iš anksto parengtos kortelės su frazėmis, kurias galėtumėte naudoti ekstremalioje situacijoje, pvz., "Aš naudoju gestų kalbą" arba "Jei skelbsite pranešimus, prašau juos rašyti arba parodyti ženklais".
- Pagalbinė įranga, atitinkanti jūsų poreikius (klausos aparatas, garso stiprintuvas).
- Papildomos baterijos pagalbiniam prietaisams.
- Kortelė, kurioje nurodyta jūsų klausos sutrikimas ir paaiškinta kaip ekstremalios situacijos atveju kiti asmenys gali bendrauti su jumis ir suteikti pagalbą.

Kaip padėti asmeniui, turinčiam klausos sutrikimų?

Niekada neprieikite prie žmogaus iš nugaros.

Galite naudoti vizualinį signalą ar lengvą prisilietimą prie jo rankos, kad patrauktumėte dėmesį.

Kadangi šie asmenys gali remtis skaitymu iš lūpų ir bendrauti iš arti, kreipkitės tiesiogiai į žmogų ir užmegzkite akių kontaktą.

Kalbėkite natūraliai, paprastai ir trumpai. Venkite šaukti arba kalbėti pernelyg lėtai.

Jei matote, jog asmuo informacijos nesupranta, bandykite pakeisti formuluotę.

Kalbėdami įtraukite atitinkamus judesius, kad aiškiau parodytumėte informacijos prasmę.

Jeigu yra laiko, informaciją pateikite ir raštu.

Venkite triukšmingų garsų – klausos aparatus stiprina garsus, todėl asmenį gali išgąsdinti.

Būkite atidūs - kai kurie žmonės gali turėti ir klausos, ir regos sutrikimų.

Kaip padėti asmeniui, turinčiam klausos ir regos sutrikimų?

Asmenims, kurie turi klausos ir regos negalią, nupieškite "X" ant jų nugaros pirštu, kad jie žinotų, jog galite jiems padėti.

Norėdami komunikuoti su tokiu asmeniu, rašykite raides jo rankoje savo pirštu.

Padėdami asmeniui evakuotis, būkite puse žingsnio priekyje, pasiūlykite jam savo ranką ir eikite jo tempu.

Iš anksto įspėkite apie artėjančias kliūtis (laiptus, dideles kliūtis ar krypties pasikeitimus). Saugokitės kliūčių, į kurias asmuo gali atsitrenkti.

Niekada negriebkite ir netempkite asmens su klausos ir regos negalia, nebent kyla pavojus gyvybei.

Nesilaikykite nuomonės, kad asmuo jūsų nemato.

Venkite termino "ten"; apibūdinkite aiškiai, pavyzdžiui, "į jūsų dešinę / kairę / tiesiai prieš jus / už jūsų", arba naudokite laikrodžio rodyklės padėtis (t. y. išėjimas yra ties dvylikta valanda).

Jei asmuo turi tarnybinį gyvūną, paklauskite jo, kur turėtumėte būti, kad nenukreiptumėte gyvūno dėmesio. Neatskirkite tarnybinio gyvūno nuo jo šeimininko.

Senjorai, turintys negalią ar specialiuosius poreikius – kaip padėti?

Senjorai, ypač tie, kurie turi specialių poreikių, turėtų būti informuojami, ką daryti ekstremalios situacijos atveju. Susisieki su savo savivaldybe, kad sužinotumėte apie programas ir paslaugas jūsų vietovėje, kurios jums padėtų ekstremalios situacijos atveju.

Skubios pagalbos planas:

- Sudarykite skubios pagalbos kontaktų sąrašą, kuriame nurodomas jūsų asmeninis paramos tinklas, įskaitant gydytojus, socialinius darbuotojus, senjorų grupės atstovą, kaimynus ir jūsų pastato prižiūrėtoją.
- Laikykite šio sąrašo kopiją savo skubios pagalbos rinkinyje ir prie savęs.
- Susipažinkite su visais evakuaciniais išėjimais ir skubiosios pagalbos įranga.
- Paprašykite įdiegti pagalbos signalizacijos mygtuką jūsų darbo ir/arba gyvenamojoje vietoje, kad skubios situacijos atveju galėtumėte pranešti kitiems apie savo buvimo vietą ir apie tai, kad jums reikia specialios pagalbos.

Senjorai, turintys negalią ar specialiuosius poreikius – kaip padėti?

Rekomenduojamas papildomų daiktų sąrašas:

- Negendantis maistas, atitinkantis asmens mitybos apribojimus
- Pagalbinės priemonės, tokios kaip lazdelės, važiuklės, lengvas rankinis vežimėlis, klausos aparatas, kvėpavimo aparatas, gliukozės kiekio kraujyje stebėjimo priemonė
- Papildomi akiniai ir avalynė (jei reikia)
- Papildomos vaistų ir vitaminų atsargos
- Visų asmeniui reikiamų medicininių priemonių ir specialios įrangos prietaisų sąrašas
- Visų vaistų receptų kopijos
- Papildomi asmeniniai dantų protezai (jei reikia) ir jų valiklis
- Vienkartinės pirštinės (tiems, kurie teiks asmeninę priežiūrą)

Senjorai, turintys negalią ar specialiuosius poreikius

Kaip padėti senjorui, turinčiam negalią ar specialiųjų poreikių?

- Pasikalbėkite su kaimynais, kad sužinotumėte, ar kaimynystėje yra senjorų, kuriems ekstremalios situacijos atveju reikėtų jūsų pagalbos.
- Visada kalbėkite ramiai ir užtikrinkite, kad jūs esate čia tam, kad padėtumėte. Venkite šaukimo arba per lėto kalbėjimo tempo.
- Leiskite asmeniui pasakyti, kaip jūs galite padėti.
- Žinokite skubios pagalbos mygtukų buvimo vietą (daugelyje senjorų namų skubios pagalbos mygtukai yra įrengti miegamuosiuose ir tualetuose).
- Laikykitės nurodymų, kurie pateikiami ant specialios pagalbos įrangos prietaisų.