



Funded by
the European Union

Înainte de urgență (cutremur)

- **Instruire:** Instruirea îngrijitorilor, a membrilor familiei și a personalului cu privire la modul de asistare a persoanelor cu dizabilități în timpul unui cutremur, inclusiv tehnici de evacuare sigure și prim ajutor.

- **Consumabile de urgență:** Pregătiți un kit portabil de urgență cu articole esențiale, cum ar fi medicamente, consumabile medicale, ajutoare pentru mobilitate și documente importante. Păstrați acest kit într-o locație ușor accesibilă.

- **Locații sigure:** Identificați locații sigure în casa sau locul de muncă, cum ar fi mese sau birouri robuste, unde persoanele cu dizabilități se pot adăposti în timpul unui cutremur.

- **Plan de urgență:** Elaborați un plan de urgență cuprinzător care include dispoziții specifice pentru persoanele cu dizabilități. Implicați persoanele cu dizabilități și îngrijitorii acestora în crearea planului pentru a răspunde nevoilor lor unice.

- **Comunicare:** Stabiliți un plan clar de comunicare, inclusiv metode precum mesaje text, semnale vizuale sau panouri de comunicare pentru cei cu deficiențe de vorbire sau auz. Asigurați-vă că toată lumea știe cum să sune pentru ajutor.

- **Sisteme de alertă:** Luați în considerare instalarea sistemelor de avertizare timpurie în caz de cutremur care pot oferi o notificare prealabilă a unui cutremur iminent. Aceste sisteme pot oferi câteva secunde până la minute de avertizare, ceea ce poate fi crucial pentru pregătirea persoanelor cu dizabilități.

În timpul unui cutremur:

Scăpați, acoperiți și țineți-vă: Când simțiți tremurul, instruiți persoanele cu dizabilități să cadă la pământ, să se adăpostească sub un obiect robust, dacă este posibil (cum ar fi o masă) și să se țină până când tremurul se oprește.

Stai departe de pericole: Asigurați-vă că persoanele cu dizabilități sunt departe de ferestre, oglinzi, sticlă și orice obiecte grele care ar putea cădea în timpul cutremurului.

Utilizați metode de comunicare:

Utilizați metode de comunicare stabilite pentru a vă asigura că toată lumea înțelege situația și acțiunile pe care trebuie să le întreprindeți.

Fii răbdător și clar în instrucțiunile tale.

Evacuarea: Dacă este necesar, asistați persoanele cu dizabilități în evacuarea clădirii odată ce tremurul se oprește. Utilizați căile de evacuare stabilite, dar evitați ascensoarele, deoarece acestea pot deveni nefuncționale în timpul

unui cutremur sau după.

Oferiți sprijin: Oferiți sprijin fizic după cum este necesar pentru cei cu deficiențe de mobilitate. Dacă utilizați un scaun cu rotile, luați în considerare utilizarea unei plăci de transfer pentru a muta persoana în siguranță.

După ce tremuratul se oprește:

După ce tremurul se oprește, verificați rănilile și administrați primul ajutor, dacă este necesar. Fiți pregătiți să oferiți asistență suplimentară dacă s-au produs daune structurale.

Fiți atenți la replici: Fiți atenți la replicile care pot urma cutremurului principal. Încurajați pe toată lumea să rămână într-o locație sigură până când mutarea este considerată sigură.

Urmați procedurile de urgență: Urmați planul de urgență stabilit, inclusiv întâlnirea în punctele desemnate din afara clădirii sau a casei pentru a răspunde tuturor persoanelor, inclusiv celor cu dizabilități.