

COME PROTEGGERE AL MEGLIO LA MIA VITA NELLE (PRINCIPALI) EMERGENZE ?

Istruzioni per persone con disabilità



PROTEGGIAMO NOI STESSI DAGLI INCENDI

Nessun disastro è più frequente o mortale dell'incendio per una persona con disabilità. Confermiamo i consigli del fuoco per ricevere aiuto rapidamente al piano di evacuazione, ma assicuriamoci che i consigli siano adatti alle nostre esigenze. Oltre alle usuali norme relative alla sicurezza in casa contro gli incendi, quali: compiere e mantenere adatti periodicamente gli estintori, si aggiungono questi consigli per persone con disabilità motorie.

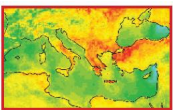
- Compriamo abbigliamento antiscia, coperta forte di materiali resistenti al fuoco.
- Facciamoci i nodi in modo tale da non impedire una rapida uscita.
- Aggiorniamo una piccola lista di emergenza alla sedia o rotelle o al gilet.
- Contattiamo i membri della rete di supporto per aiutarci se dobbiamo evacuare un edificio quando lo scade.
- Memorizziamo alcune frasi critiche per spiegare velocemente la voce o per catturarla nella situazione di primo soccorritore.
- Evitiamo di tenere in casa materiali facilmente infiammabili.
- In case dotate di sensori, verificiamo che i posti di lavoro e la scuola siano provvisti di sistemi antincendio con indicatori acustiche e visive.

PROTEGGIAMO NOI STESSI DAI TERREMOTI

Memorizziamo i punti sicuri nell'ambiente in cui viviamo (parchi, bare, tavole, scale, etc.) e i punti meno sicuri (scaffali in vetro, librerie, muri esterni, etc.).

In caso di terremoto emaniamo dove siamo e cerchiamo, anche solo con le braccia, di proteggere la testa e se possibile cerchiamo di raggiungere i punti sicuri del posto in cui siamo.

Se siamo all'aperto spostiamoci, se possibile, lontano da edifici, ponti, linee elettriche, spiagge.



PROTEGGIAMO NOI STESSI DA NEVICATE - TEMPESTE DI NEVE - GRANDINE

- Cerchiamo di tenere caldi i posti in cui soggiorniamo attualmente.
- Evitiamo di uscire.

PROTEGGIAMO NOI STESSI DALLE ONDATE DI CALORE

- Cerchiamo di installare sistemi di condizionamento nei posti in cui soggiorniamo di solito.
- Indossiamo vestiti leggeri realizzati con materiale traspirante.
- Evitiamo alcolici e succhi di frutta ed evitiamo alcool.
- Di tanto in tanto bagniamo la testa e i piedi con acqua o copiamoli con tessuti bagnati/penza usare acqua troppo fredda.



PROTEGGIAMO NOI STESSI DALLE FRANE

- Cerchiamo di stare lontani dai posti più inclinati quando visitiamo.
- Se siamo in una abitazione parzialmente interessata dai detriti, emaniamo in caso evitando di uscire anche da balconi e terrazze.

PROTEGGIAMO NOI STESSI DALLE ALLUVIONI

- Se possibile, chiudiamo i dispositivi che forniscono acqua ed elettricità.
- Se possibile, cerchiamo di raggiungere i piani alti dell'edificio in cui siamo.
- Dopo l'alluvione evitiamo di bere acqua di rubinetto.
- Dopo l'alluvione evitiamo di passare nelle zone alluvionate, poiché potrebbero nascondere danni non visibili alla postemissione.




SIAMO COMAFFVOICI
SIAMO PRERAFABILI

- Impariamo a conoscere la fisiologia del rischio che minaccia il nostro territorio in base alla regione in cui viviamo e i posti che frequentiamo di solito.
- Realizziamo facilmente accessibili le attività di lavoro relative all'educazione dei servizi (per esempio, scuola e memorizzazione la mobilità di chiurano).
- In ogni posto che di solito frequentiamo organizziamo una rete di sostegno concreto da almeno tre persone e chiediamo loro di sapere quali altre di qualità essi partecipano insieme a qualche esercitazione.




- Realizziamo con la rete di sostegno un piano di emergenza personale (uno per ogni ambiente in cui frequentiamo di solito: casa, lavoro, scuola ecc.) che tenga conto dei diversi tipi di rischio e preveda un piano di comunicazione alternativo (con tecnologie non basate sull'uso delle linee telefoniche) e un piano di evacuazione (uno per ogni posto in cui siamo) delegato alla nostra disabilità.
- Verifichiamo la nostra capacità di rispondere con adeguata azioni di autoprotezione in caso di emergenza.
- Individuiamo una collana o un braccialetto che mostri la nostra disabilità, da consegnare con le autorità locali di protezione civile.
- Comuniciamo alle autorità locali di protezione civile il nostro stato e ogni cambiamento nell'indirizzo di residenza o di lavoro e le informazioni necessarie per poter essere contattati.

- Verifichiamo che i piani della protezione civile locale (contingenza) prevedano specifiche per il coinvolgimento e l'aiuto di persone con la nostra disabilità. Controlliamo la elaborazione di un piano specifico se questo non esiste o non è aggiornato.
- Facciamo una lista dei nostri bisogni specifici prima, durante e dopo un eventuale emergenza ricordando che gli agenti dovranno:
 - Usare dispositivi di comunicazione?
 - Dipendere dal trasporto accessibile per raggiungere il posto di lavoro, per andare agli appuntamenti del dottore, o altrove nella nostra comunità?
 - Ricevere trattamenti medici (ad es. dialisi) con regolarità?
 - Abbiamo bisogno di aiuto per la cura della nostra persona?
 - Dipendiamo da apparecchiature elettriche o da altre apparecchiature? ecc?
 - Per la nostra mobilità abbiamo bisogno di sostegni quali: griglia, bastone, sedia a rotelle?
 - Abbiamo bisogno dell'aiuto di un animale?
- Per (disabilità di apprendimento o cognitive): elaboriamo un piano semplice. Cerchiamo più copie in posti diversi così possiamo trovarle facilmente.
- Per (disabilità di apprendimento o cognitive): prepariamo messaggi predefiniti da mostrare ai primi soccorsi. Come avere difficoltà a capire ciò che mi sta dicendo, per favore parla piano e usa un linguaggio semplice.



- Prepariamo un borsone contenente gli oggetti da portare con noi nel caso in cui dovessimo partire all'improvviso al momento dell'autoscatamento, che include (accendiamo noi gli oggetti essenziali):
 - lavoro per guidare la sedia a rotelle o farsi strada tra vetri e detriti.
 - (Per disabilità motoria) batterie di riserva per lo scooter o la sedia a rotelle motorizzata.
 - (Per disabilità motoria) cavi e caricatori che possano essere commessi al decodificatore dell'automobile.
 - (Per disabilità motoria e sensoriali) pacchetti di plastica, guanti usa e getta e altri oggetti per la cura degli arredi.
 - (Per disabilità sensoriali e di apprendimento) carta, penna, matite, per scrivere appunti.
 - (Per disabilità sensoriali) occhiali scuri di riserva, se necessari.
 - (Per disabilità sensoriali e di apprendimento) alimentatore o batteria di riserva per il dispositivo usato per la comunicazione.
- Posizioniamo biglietti adesivi con i numeri di emergenza su tutti gli apparecchi telefonici e in altri punti fuori in vista dalla casa.

- Provista per 3 giorni di cibo non deperibile e a scelta (raccomando che il cibo sia adeguato al nostro regime dietetico).
- Apparecchiature mediche e dispositivi di assistenza (occhiali, apparecchi acustici, cavalletti, dispositivi per migliorare la comunicazione, bastoni, griglia). Elenciamoli tutti con i nostri nomi e con le informazioni per essere contattati. Non dimentichiamo batterie extra e caricatori.



- Farmaci: prepariamo una lista con nome della prescrizione, dosaggio, frequenza di uso e indichiamo il nome del medico e del farmacista. Se i farmaci hanno bisogno di essere refrigerati portiamo un refrigeratore con ghiaccio sbrinatorio o altro sistema di raffreddamento.
- Lista di contatti in caso di emergenza, che include anche i membri della nostra rete di supporto anche fuori dalla nostra regione. (Donatori di sangue ecc.).
- Copie di documenti importanti (certificato di nascita, carta di identità, passaporto, patente di guida, eventuali assicurazioni, certificato di maternità).
- Copie delle chiavi.
- Taccuino, fischietto e una nappa con batuffolo di lana.
- Contanti, carte di credito, ecc.
- Oggetti per l'igiene della persona (sapone, saponi, saponi, saponi, ecc.).
- Provviste per notti invernali: copri, termoflessi di identificazione, certificati di vaccinazione e contatti del veterinario.
- Vesti, coperte, cuscini.
- Mettiamo per scritto le nostre necessità particolari dovute a disabilità o a cattive condizioni di salute, indichiamo medicamenti o braccialetti con informazioni mediche.
- (Per disabilità motoria) Pila di guanti spessi.

lavoro per guidare la sedia a rotelle o farsi strada tra vetri e detriti.

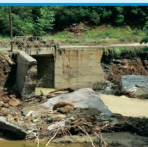
- (Per disabilità motoria) batterie di riserva per lo scooter o la sedia a rotelle motorizzata.
- (Per disabilità motoria) cavi e caricatori che possano essere commessi al decodificatore dell'automobile.
- (Per disabilità motoria e sensoriali) pacchetti di plastica, guanti usa e getta e altri oggetti per la cura degli arredi.
- (Per disabilità sensoriali e di apprendimento) carta, penna, matite, per scrivere appunti.
- (Per disabilità sensoriali) occhiali scuri di riserva, se necessari.
- (Per disabilità sensoriali e di apprendimento) alimentatore o batteria di riserva per il dispositivo usato per la comunicazione.

- Posizioniamo biglietti adesivi con i numeri di emergenza su tutti gli apparecchi telefonici e in altri punti fuori in vista dalla casa.

NUMERI TELEFONICI DI EMERGENZA

Numero Europeo per le Emergenze.....	112
Vigili del Fuoco.....	115
Polizia.....	112
Pronto Soccorso.....	118

Posizioniamo questo volantino in un punto bene in vista della nostra casa



[Scarica Test Valutazione](#)