„Siguranță Fără Frontiere”

Familiarizează-te cu situațiile periculoase!

ANEXĂ

MATERIAL DE CONȘTIENTIZARE A SITUAȚIILOR DE URGENȚĂ PENTRU COPII CU DEFICIENȚE DE MOBILITATE ȘI CU MOBILITATE REDUSĂ

Cuprins

Introducere 4
Noțiuni 6
Dizabilitatea 6
Mobilitate redusă sau deficiențe de mobilitate 6
Scaun cu rotile 6
Sensibilizare 6
Prejudecată 6
Discriminare 6
Gruparea persoanelor cu deficiențe de mobilitate în funcție de capacitatea de mobilitate 6
Echipamente pentru persoanele cu deficiențe de mobilitate 7
Gruparea persoanelor cu deficiențe de mobilitate privind măsurile de siguranță care pot lua în cazul unui incendiu 8
Cum să ne comportăm cu o persoană cu deficiențe de mobilitate? 8
Să vedem cu ce și cum îi putem ajuta în principiu? 8
Ce să facem? 9
Ce să evităm? 9
Informații privind situații de urgență pentru copiii cu deficiențe de mobilitate 9
Ce este un dezastru? 9
Incendii și combaterea incendiilor 12
Pericolele din locuință 13
Reguli de bază pentru combaterea incendiilor 14
Ce echipamente pot fi folosite pentru stingerea unui incendiu? 15
S-a întâmplat problema, a izbucnit un incendiu! 15
Alarma de incendiu la școală 16
Cum este semnalată Alarma de incendiu? 16
Ce trebuie făcut 16
Cei care ajută 18
Cine stinge incendiul? Ce trebuie știut despre pompieri? 19
Alte situații de urgență 20
Inundații și protecție împotriva inundațiilor 20
Ce este de făcut dacă apare o inundație bruscă? 21
Furtună 21

Pericole la domiciliu 21
Rana de arsură 21
Rănirea cauzată de instrumente de tăiere ascuțite, fișiere 21
Substanțe chimice în casă 22
Să circulăm! 22
Călătorie cu autobuzu 22
Călătorie cu trenul 22
Călătorie cu avionul 22
Sosirea într-o clădire 22
Timp liber, sport 24
Drumeții 24
Bucuriile verii 24
Scăldatul 24
Bucuriile iernii 25
Repetați ceea ce ați învățat despre foc! 26

Introducere

Când vedem o persoană în scaun cu rotile, ne gândim imediat: „Săracul de el, nu se poate mișca, nu se poate ridica, nu poate fugi, nu poate alerga la cineva, nu poate dansa, nu poate participa într-o excursie”.

Astăzi, drepturile pentru a trăi o viață deplină ale persoanelor cu dizabilități, inclusiv ale celor care folosesc scaune cu rotile sau alte mijloace de ajutor pentru mobilitate, sunt consacrate nu numai în Constituție, ci și în alte acte legislative. Există, de asemenea, un număr tot mai mare de organizații de advocacy și societăți civile care le apără drepturile și încearcă să găsească soluții la problemele lor.

*Pot fi organizate **programe de sensibilizare** pentru copii în școli. Copiii sunt mai toleranți decât adulții, dar pot fi și mai „cruzi” . Sinceritatea lor poate fi utilă, dar și dureroasă. Pentru a evita acest lucru, este o inițiativă foarte bună să vizitați instituțiile pentru persoanele cu deficiențe de mobilitate, dar este și mai utilă organizarea de activități precum evenimentele sportive, concertele sau evenimentele de ziua copiilor, cu ocazia cărora copiii cu dizabilități și cei sănătoși pot fi împreună. În acest caz, nu doar diferențele dezavantajoase devin evidente, ci și lucrurile la care persoana cu deficiențe de mobilitate poate excela, deoarece toată lumea se pricepe la ceva (de exemplu, cineva poate să cânte frumos sau să fie mai îndemânatic la jocurile de societate sau la șah).*

Platformele de socializare joacă un rol important în acceptarea socială pe scară largă a dizabilității; tinerii în scaune cu rotile apar în zilele noastre frecvent în reclame.

Este o concepție greșită că persoanele cu deficiențe de mobilitate trăiesc o viață la fel de plină ca și oamenii sănătoși. Astfel de persoane pot trăi o viață plină, însă într-un mod diferit. Noi, oamenii sănătoși, putem face multe pentru a le învăța și ajuta. Nici măcar nu ne dăm seama cât de mult facem pentru persoanele cu deficiențe de mobilitate atunci când, de exemplu, punem în coșul lor articole care sunt plasate pe rafturile mai înalte ale magazinelor.

Persoanele cu deficiențe de mobilitate pot întâmpina pericol, la fel ca oricine. Ei percep sursele de pericol, dar evitarea acestuia, posibila lor evadare, nu este la fel de rapidă și de decisivă sau trebuie să urmeze o cale diferită.

Această scurtă publicație educativă a fost realizată cu scopul de a ne ajuta să înțelegem viața persoanele cu deficiențe de mobilitate, factorii care le expun la risc, modul în care le putem ajuta și îmn care ei se pot ajuta pe ei înșiși. Publicația nu conține o prezentare completă, ci mai degrabă este menită să fie un instrument de conștientizare care să ne învețe să nu fim indiferenți, să îi ajutăm pe ceilalți!

Este important să educăm copiii pentru a fi independenți, de exemplu, să le asigurăm accesibilitatea în mijloacele de transport și în spațiul comun de viață și de circulație, prin dotările necesare (rampe, balustrade).

În cazul copiilor cu deficiențe de mobilitate, întărirea pozitivă este absolut necesară (este bine că înveți, te-ai descurcat bine, ești îndemânatic etc.).

Următoarea secțiune scurtă rezumă sfaturi utile despre cum să ne comportăm cu persoanele cu deficiențe de mobilitate și cum să le ajutăm.

În continuare, oferim informații utile pentru copiii cu deficiențe de mobilitate, și prezentăm situații de urgență pe care le pot întâlni în viața de zi cu zi, precum și metode de prevenire ale acestora și sfaturi despre ce trebuie făcut în cazuri de urgență.

Publicația noastră se adresează copiilor care sunt capabili sau parțial capabili să trăiască în mod independent, au mobilitate limitată și sunt sănătoși din punct de vedere intelectual.
Anexa completează materialul de pregătire pentru situații de urgență pentru copiii cu vârste cuprinse între 6-10 ani, 10-14 ani și 14-18 ani, și sperăm că toate aceste materiale vor oferi informații utile pentru viața de zi cu zi.

Învață, acționează, rămâi în siguranță!

Vă urăm succes!

Autorii

Noțiuni

Dizabilitatea: este definită ca fiind o deficiență senzorială, de comunicare, fizică, intelectuală sau psihosocială de lungă durată sau permanentă, congenitală sau dobândită, sau orice combinație a acestora, care, în interacțiune cu obstacolele din mediu, sociale și alte obstacole semnificative, limitează sau împiedică participarea efectivă și egală în societate. Dizabilitatea nu este o boală, ci o condiție.

Mobilitate redusă sau deficiențe de mobilitate: dizabilitate fiziologică care face mai dificilă pentru o persoană să ducă o viață normală.
Deficiența de mobilitate poate fi, de asemenea, congenitală sau dobândită (de exemplu, ca urmare a unui accident sau a unei boli cronice). Poate fi cumulativă (asociată cu leziuni cerebrale sau alte dizabilități).

Scaun cu rotile: un dispozitiv medical care ajută persoanele care nu pot umbla sau care au dificultăți de deplasare. Pentru cei care nu pot sta nici așezat, sunt disponibile și paturi cu rotile. Aceste dispozitive sunt, de asemenea, folosite pentru a transporta pacienții în spitale.
Există versiuni manuale și versiuni cu motor electric ale acestui dispozitiv. Ele sunt echipate cu mânere în spate cu ajutorul cărora pot fi împinse.

Sensibilizare*: educație de principiu sau practică care are ca scop să-i facă pe oameni să accepte mai ușor persoanele care nu se încadrează în normele obișnuite.

Prejudecată: o opinie preconceptă bazată pe fapte sau pe generalizări eronate și rigide.

Discriminare: o formă activă și severă de excludere de la exercitarea drepturilor în diferite domenii ale vieții a persoanelor afectate de prejudecăți.

Gruparea persoanelor cu deficiențe de mobilitate în funcție de capacitatea de mobilitate:

- se poate deplasa independent, fără asistență, în exterior și în interior,
- se poate deplasa fără asistență în interior și folosește un dispozitiv de asistență în exterior (rolator, baston, cârje),
- se poate deplasa cu dispozitive de asistență (baston, cârje, rolator, cadru de mers, proteză etc.),
- se poate deplasa în interior cu un dispozitiv de asistență (baston, cârje, aparat de susţinere, cadru de mers, proteză etc.), dar numai pe distanțe mai mici de 500 m și are nevoie de un scaun cu rotile pentru utilizarea în exterior peste această distanță,
- se poate deplasa folosind dispozitive de asistență și asistență personală,
- se poate deplasa în interior doar cu asistență personală,
- se poate deplasa în mod independent într-un scaun cu rotile,
- se poate deplasa cu asistență într-un scaun cu rotile,
- se poate nu este capabil de deplasare.

Echipamente pentru persoanele cu deficiențe de mobilitate

Echipamente pentru persoanele cu deficiențe de mobilitate: scaun cu rotile (electric sau cu acționare manuală), cadru cu roți, rolator, cadru de mers, baston tripod, baston, cârje, balustrade, rampe.

Gruparea persoanelor cu deficiențe de mobilitate privind măsurile de siguranță care pot lua în cazul unui incendiu:

- **persoană capabilă să scape în mod independent:** o persoană capabilă să scape în mod independent pe baza vârstei, a stării psihice și fizice, eventual cu îndrumare suplimentară, și pot scăpa fără a fi împiedicați de constrângeri externe din cauza deținției forțate,
- **persoană a cărei capacitate de a scăpa este limitată**: o persoană care nu poate scăpa în mod independent pe baza vârstei – 0-10 ani sau peste 65 de ani –, a stării intelectuale sau fizice, sau eventual din cauza unei imobilizări externe,
- **persoană cu dizabilități:** o persoană care nu poate scăpa și a cărei salvare necesită asistența personalului și, în funcție de necesitate, dispozitive de asistență.
- **persoană care poate scăpa cu asistență:** o persoană a cărei capacitate de scăpare este limitată, aceasta fiind posibilă fie cu asistență sau îndrumare fizică, fie cu eliberarea unui mijloc de imobilizare extern și îndrumarea controlată.

Se face o distincție între evacuarea nepregătită și evacuarea care necesită pregătire (datorită utilizării unei targă, sau a unui scaun cu rotile).

Spațiu protejat temporar: conceput pentru a oferi un loc temporar sigur pentru persoanele cu dizabilitate unde acestea pot aștepta evacuarea, dacă este necesar. Acesta poate fi o parte izolată a clădirii (coridor, scară) sau o zonă deschisă (balcon, acoperiș plat).

Cum să ne comportăm cu o persoană cu deficiențe de mobilitate?

Pentru a găsi răspunsuri la aceste întrebări, am adunat o colecție de sfaturi bune și forme de comportament care respectă regulile. Trebuie să cunoaștem modalitățile lor de a trăi o viață „care poate fi considerată plină“.
O persoană cu deficiențe de mobilitate are nevoie de mult mai multă atenție și îngrijire, dar acesta nu înseamnă că trebuie să facem totul în locul ei. Nu trebuie să fim supraprotectori și condescendenți. Fără așteptări și cerințe, însă, putem provoca pasivitate completă, deoarece dacă „facem totul” în locul persoanei cu deficiențe de mobilitate înăbușim orice voință din partea sa de a acționa.

Nu vă fie rușine să ajutați! Nu vă fie rușine sau disconfort atunci când împingeți un utilizator de scaun cu rotile pe drum, când îl duceți în parc sau la un concert!
Mă întreb cum pot trăi și călători în siguranță în viața lor de zi cu zi, expunându-se la pericole minore și majore, fie acasă, la școală sau la serviciu?

Să vedem cu ce și cum îi putem ajuta în principiu?

Măsura și modalitatea ajutorului depinde, desigur, de gradul de deficiență de mobilitate (de exemplu, capacitatea de mișcare coordonată a membrelor), și gradul utilizării dispozitivelor de asistență.
În fiecare familie cu un copil deficiențe de mobilitate, ar trebui stabilite „reguli” speciale pentru situații de urgență, și copilul ar trebui să fie învățat ce și cum să facă acasă, iar membrii familiei ar trebui să știe ce să facă cu copilul în astfel de situații. Evitați graba și haosul, și pregătiți-vă pentru acordare de ajutor organizat în cadrul familiei. Pregătiți o trusă de urgență și o trusă de prim ajutor, astfel încât, în cazul în care copilul cu deficiențe de mobilitate este singur acasă, acesta să se poată trata singur.
Ce ar trebui să fie inclus în trusa de urgență? Vom discuta acest aspect mai târziu.

Ce să facem?

- Să mergem la persoana cu deficiențe de mobilitate, să o salutăm, să o privim în ochi și să ne informăm dacă are nevoie de ajutor. Dacă da, să-i spunem că o vom ajuta. De exemplu, putem să-i ridicăm scaunul cu rotile pe scări, să deschidem ușa din fața lui sau să o ajutăm să traverseze un drum aglomerat fără trecere de pietoni.
- Să nu acordăm prea multă atenție handicapului său și să nu o întrebăm, de exemplu, de ce nu are picioare? Poate că și-a pierdut mobilitatea în urma unui accident major și rememorarea amintirilor ar reprezenta o nouă traumă.
- În loc să o servim, e mai bine să o ajutăm cu informații!

Ce să evităm?

- Nu trebuie să rămânem indiferent dacă vedem o persoană cu deficiențe de mobilitate care, de exemplu, nu poate intra într-un magazin a cărui intrare nu este echipată cu o rampă! De asemenea, nu trebuie să lăsăm în locuința sau în spațiul său obiecte care împiedică deplasarea scaunului cu rotile sau utilizarea suportului de mobilitate!
- Să o ajutăm numai după ce am întrebat dacă are nevoie de ajutor!
- Să nu ocupăm niciodată spațiul care le este rezervat (parcare, mijloace de transport în comun, clădiri publice, teatru, concert etc.)!
- Atunci când le ajutăm, dacă le ținem, ridicăm, împingem într-un scaun cu rotile în mod necorespunzător, putem provoca alte vătămări. Trebuie să le ajutăm numai dacă suntem siguri de modalitatea corectă de ajutor!
- Nu mângâiați câinele de serviciu fără permisiune, deoarece acest lucru îl va distrage de la sarcina sa de a asista în mișcare, și poate duce la consecințe grave.

Informații privind situații de urgență pentru copiii cu deficiențe de mobilitate

Ce este un dezastru?

Când auzim cuvântul dezastru, cu toți ne gândim la ceva teribil, cum ar fi un incendiu extins, un accident major cu un număr mare de victime, o inundație, poluare a mediului, un cutremur, o avalanșă, o epidemie.
Cuvântul dezastru înseamnă distrugere, calamitate bruscă, distrugerea de vieți omenești, bunuri materiale și valori naturale.

Pentru a ne putea proteja împotriva celor mai importante pericole, trebuie să învățăm de la o vârstă fragedă care sunt pericolele din mediul nostru apropiat (casă, școală, circulație/excursii), cum să le prevenim și, dacă se produc, ce trebuie să facem pentru a ne salva și a-i ajuta pe ceilalți.

Ați învățat deja comportamentul și regulile corecte pentru viața de zi cu zi, pe care ar trebui să le aplicați în caz de pericol.
Nu uitați să vă puneți întotdeauna obiectele pe care le folosiți zilnic în același loc, să vă păstrați întotdeauna libere rutele obișnuite și să vă anunțați familia și prietenii despre acestea!
Situațiile de urgență provoacă adesea panică, chiar dacă cunoaștem și suntem familiarizați cu regulile de comportament. Prin urmare, este foarte important să exersați și să repetați ceea ce ați învățat.

Însă cel mai important lucru este prevenirea! În viața de zi cu zi pot apărea următoarele situații periculoase.

incendiu extins de mari proporții

accident în masă

cutremur

alunecare de teren

inundație

tsunami

epidemii

furtună

secetă

Discutați despre dezastrele care s-au întâmplat în țara voastră sau în lume, și despre care ați auzit recent!

Incendii și combaterea incendiilor

Focul a fost prietenul și dușmanul nostru încă din timpuri preistorice. Este indispensabil în viața de zi cu zi, dar, dacă nu este tratat corespunzător, se poate scăpa sub control și poate provoca mari pagube.

Există 3 condiții pentru ardere:

1. **materiale combustibile**, de exemplu, lemn, hârtie, uleiuri, grăsimi,
2. **temperatura de aprindere:** de exemplu, un fitil de lumânare sau un foc de tabără se aprinde cu un chibrit aprins. Temperatura de aprindere nu trebuie să fie neapărat o temperatură ridicată: unele materiale se pot aprinde la temperaturi de doar 30-40°C,
3. **există suficient oxigen în mediul înconjurător**, aerul din jurul nostru are suficient oxigen pentru a ne permite să aprindem un foc.

Dacă unul dintre cei 3 factori nu este prezent, arderea nu este posibilă. Stingerea incendiului rezultat se bazează, de asemenea, pe această idee.

Ce înseamnă asta dacă hârtia din pubelă ia foc?
Turnăm o găleată cu apă peste foc, scăzând temperatura, după care focul nu mai poate arde.

Pericolele din locuință

În locuințele noastre există multe pericole care pot provoca incendii:

- utilizarea necorespunzătoare a chibriturilor,
- focul provocat de aparatele electrice,
- în bucătărie, atunci când gătiți, uleiul din tigaie poate lua foc etc.

Folosiți o brichetă doar acolo unde nu există materiale combustibile în apropiere. Trebuie menținută în permanență ordinea învățată, și obiectele trebuie păstrate în același loc. Obiectele inutile care obstrucționează deplasarea în bucătărie nu trebuie să se afle pe tejghea, pe masă sau pe podea.

Primul simbol indică substanțe inflamabile, iar al doilea substanțe explozive. **Nu plasați niciodată substanțe sau produse chimice marcate cu aceste simboluri în apropierea unui foc!**

Utilizarea în siguranță a chibriturilor: Aveți întotdeauna lângă aragaz un recipient din material incombustibil, de exemplu un bol de metal sau un recipient plin cu apă, în care să puneți chibriturile folosite. Mențineți flacăra aragazului la cea mai joasă treaptă. Nu aruncați chibriturile în coșurile de gunoi sau în coșurile de hârtie!

Apa și uleiul sunt dușmanii unul altuia! Apa care se scurge în grăsimea sau uleiul fierbinte produce aburi, care pot provoca arsuri grave, la fel ca și uleiul fierbinte care se împrăștie. Țineți întotdeauna aragazul la cea mai mică temperatură, iar dacă uleiul sau grăsimea este foarte fierbinte, opriți aragazul și așteptați până când se răcește! Acoperiți aragazul cu un capac pentru a preveni stropii mari de ulei; această precauție va preveni, de asemenea, arsurile!
Păstrați zona din jurul aragazului ordonată și neobstrucționată! Nu așezați obiecte nepotrivite pe tejghea sau pe podea!

Aprinderea lumânărilor este de obicei legată de sărbători. Acestea ar trebui să fie aprinse doar într-un loc în care nu se vor răsturna sau arde, de exemplu într-un bol mare de metal, astfel încât, dacă se răstoarnă, să nu aprindă nimic.

Reguli de bază pentru combaterea incendiilor

Uleiul care s-a aprins într-o tigaie nu trebuie stins cu apă, ci trebuie acoperit cu un capac și aragazul trebuie să fie închis!

Dacă un aparat electric a luat foc, deconectați-l de la sursa de alimentare. De exemplu: dacă simțiți un miros ciudat de arsură emanând din prăjitorul de pâine sau, în cazuri mai grave, vedeți o flacără, scoateți aparatul imediat din priză!

În general, incendiile din gospodărie pot fi stinse cu apă, cu excepția incendiilor provocate de aparate electrice.

Ce echipamente pot fi folosite pentru stingerea unui incendiu?

- Stingătorul manual (cu pulbere, spumă, apă, gaz, CO_2): este ușor de folosit, dar trebuie cerută ajutorul unui adult. (Cu toate acestea, merită să-i învățați și pe copii să îl folosească, deoarece există stingătoare mai mici pe care le pot folosi în caz de nevoie.) **Acesta ar trebui să fie la o înălțime și într-un loc ușor accesibil și pentru persoanele cu deficiențe de mobilitate**!
- Pături de incendiu: găsite mai rar în locuințe, dar pot fi înlocuite cu o pătură groasă înmuiată în apă.
- Nisip: trebuie să fie întotdeauna la îndemână pentru focurile în aer liber, deoarece oferă este cel mai simplu mod de a stinge un incendiu provocat de un foc de tabără.

S-a întâmplat problema, a izbucnit un incendiu!

Îl vedem, îl simțim, îl auzim! Temperatura ambientală s-a schimbat, se simte miros de fum, se aud sunete de pocnituri/crăpături, trosnete.
Ce trebuie să facem? Nu intrați în panică, știți ce aveți de făcut! Ați învățat procedurile și puteți să le aplicați!

În caz de incendiu, îndreptați-vă spre ieșire, din locuință spre coridor. Odată ce vă aflați pe coridor sau afară, sunați imediat la pompieri la numerele de urgență gratuite 112.
Dacă nu puteți ieși singur sau cu ajutorul unui dispozitiv de asistență, telefonați, strigați, cereți ajutor!

<u>Trebuie să comunicați:</u>

- Numele, adresa și faptul că ești o persoană cu deficiență de mobilitate.
- În ce fel de locuință locuiești (la etajul unui condominiu sau la o casă).
- Unde a izbucnit incendiul, sunteți singur sau mai este cineva în pericol?
- Ai o modalitate de a scăpa?

Anunță un vecin că ești în pericol. Sună, strigă, face zgomot!

Dacă nu poți ajunge la ieșire, semnalează cu mâna, strigă, cere ajutor de la balcon sau fereastră! Un sfat util este să ai întotdeauna la îndemână o piesă de îmbrăcăminte roșie sau viu colorată pe care să poți flutura pentru a da semnal.
Dacă nu poți ieși din locuință, poți umezi o cârpă (prosop de vase, prosop de mâini, prosop sau orice altceva) acoperă-ți nasul și gura, și stai cât mai departe de foc, du-te într-o altă cameră, și astupă spațiul de sub ușă!

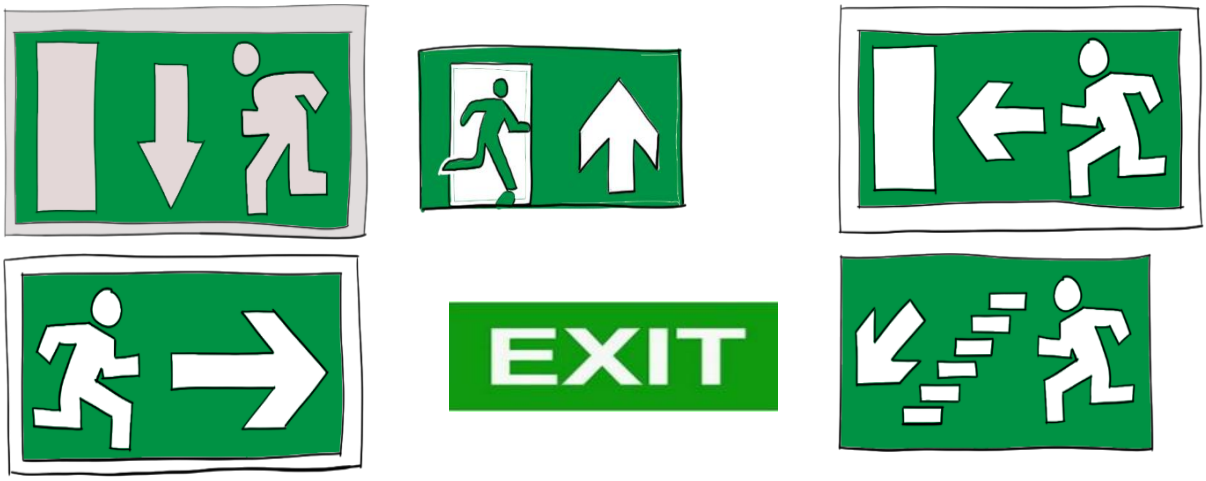
Alarma de incendiu la școală

În școală ar trebui să se organizeze un exercițiu de răspundere la alarmă de incendiu cel puțin o dată pe an. Acest lucru este necesar pentru a se familiariza cu un traseu diferit de cel cu care ești obișnuiți în cazul în care are loc un incendiu și trebuie să părăsești clădirea. Sunt utile diferitele diagrame care prezintă rutele de evacuare. Este o idee bună ca la școală să îi familiarizați pe copii cu acestea în prealabil.
Ar trebui să li se atragă atenția asupra îngustării coridorului, a întoarcerilor de scări, a rampelor care pot fi folosite de către ei, a dimensiunii și a unghiului de înclinare ale acestora!
Cel mai important lucru este orientarea corectă!

Cum este semnalată Alarma de incendiu?

Soneria poate suna în orice moment; trebuie ascultată cu atenție, deoarece nu sună la fel ca la sfârșitul orei de curs. Alarma de incendiu poate fi dată prin utilizarea unui clopot sau chiar prin strigăte puternice. În școala voastră este posibil să existe o alarmă diferită de cele descrise mai sus. În acest caz, trebuie să recunoașteți acest semnal și să știți ce trebuie să faceți.

Ce trebuie făcut? În primul rând, trebuie ascultate instrucțiunile profesorului! Copiii trebuie să-și pună geaca în mod disciplinat (iarna) și să părăsească sala de clasă în ordinea obișnuită, apoi, urmând semnele/luminile de evacuare și indicațiile profesorului, să părăsească clădirea școlii și să se adune la locul desemnat, unde să aștepte în mod disciplinat. Cunoști traseele în interiorul școlii, nu trebuie să mergi într-un loc străin, ci la locul de adunare desemnat în caz de incendiu. Trebuie ascultate cu atenție mesajele de asistență și instrucțiunile!
Marcajele de evacuare și ieșire de urgență indică traseul de ieșire din clădire. Aceste lumini au un fundal verde și o imagine a unei persoane care fuge pentru a indica direcția.



Chiar și într-un mediu fără obstacole, progresul tău este mai lent, indiferent de dispozitivul de asistență pe care îl utilizezi. Dacă ai la dispoziție un ajutor, este mai ușor să-ți schimbi locul/să fii mutat, dar nu uita că aceasta este doar o simulare! Dacă se întâmplă o situație de urgență reală, cel mai important lucru este să nu intri în panică! Ai ajutor, te poți baza pe ceilalți!

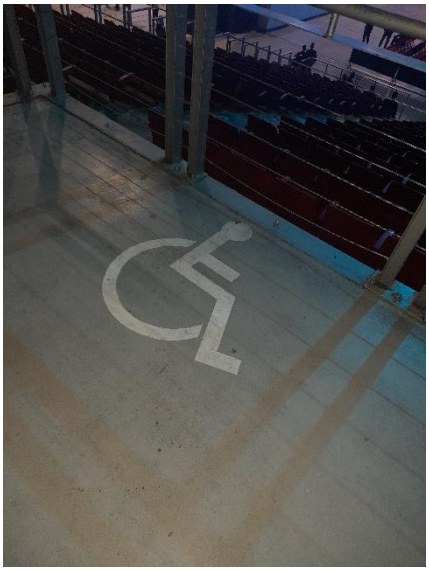
Nu uita că în caz de incendiu utilizarea liftului este interzis! În cazul în care nu se poate utiliza un lift de evacuare, trebuie instalată o targă de evacuare pentru a permite evacuarea rapidă și sigură a persoanelor. Cerința pentru o targă de evacuare este ca aceasta să fie ușor de utilizat și ușoară, și să fie echipat cu o centură de siguranță.

Dacă într-adevăr are loc un incendiu într-o clădire cu mare aglomerație sau într-o clădire comunitară (teatru, mall, cinematograf etc.), funcția clădirii și scopul prezenței tale vor avea o influență majoră asupra mijloacelor de evacuare.

Ce înseamnă aceasta? Ce înseamnă acest lucru? De exemplu, într-un centru comercial, ești singur (fără escortă), într-un mediu necunoscut, înconjurat de mulți străini. Dacă sirena de incendiu sună brusc, toată lumea intră în panică și fuge. Scaunul tău cu rotile, de exemplu, poate să devină obstacol în evacuarea celorlalți, în timp ce și tu te îndrepți spre ieșirea de urgență. În acest caz, strigă, cere ajutor, avansează pe marginea coridorului, îndreaptă-te spre ieșirile de urgență, fii atent(ă) la panourile de informare!

De exemplu, în teatre și la concerte, este admis un număr limitat de persoanele cu deficiențe de mobilitate, cărora sunt alocate locuri și zone speciale, de unde ieșirile de urgență și accesul la zona exterioară sunt mai ușoare, mai sigure, mai rapide și mai convenabile.

Scopul alocării acestor locuri și zone nu este de a le discrimina sau de a le exclude, ci de a face mai ușoară, mai rapidă și mai sigură părăsirea clădirii de către persoana cu deficiențe de mobilitate și de a nu împiedica ieșirea persoanelor valide.



(sursa: imagine proprie)

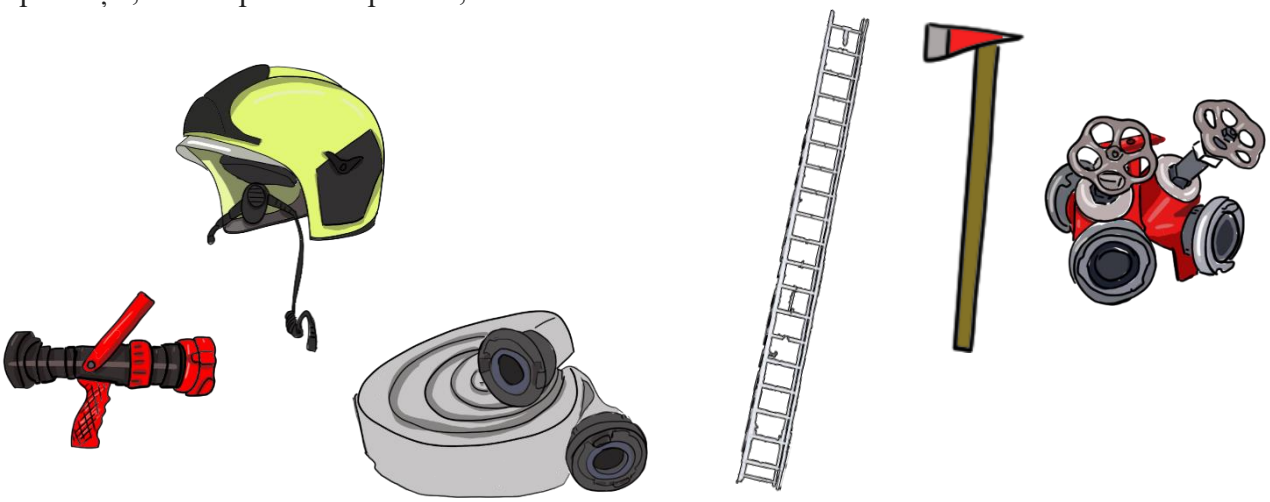
Cel mai important, însă, este să soliciți și să primești informații despre ce se întâmplă! Acesta este scopul serviciilor de pază/hostess, care nu numai că oferă informații, ci și ajută la evacuare, deci poți să-i ceri ajutorul! Nu ai niciun motiv să intri în panică.

Cei care ajută: întrebați persoana cu deficiențe de mobilitate neînsoțită dacă are nevoie de ajutor. Dacă ajutați, aveți grijă să nu obstrucționați calea celorlalți și, de asemenea, aveți grijă să protejați integritatea fizică a persoanei cu deficiențe de mobilitate.
Scările sunt întotdeauna cea mai dificilă cale de salvare a unei persoane cu deficiențe de mobilitate. Evaluați dacă sunteți în măsură din punct de vedere fizic să ajutați sau să salvați persoana pe cont propriu sau cereți ajutor. Atunci când ajungeți la o scară, aveți întotdeauna scaunul cu rotile în față, stați în spatele scaunului cu rotile și ținând mânerul scaunului, înclinați scaunul la 45 de grade și apoi avansați încet și cu grijă. Păstrați această poziție până când ajungeți într-o zonă plană.

Este o plăcere să vedem în zilele noastre că persoanele cu deficiențe de mobilitate au acces oriunde alături de colegii lor sănătoși, nu singuri și acompaniați de familia sau prietenii lor. Acest lucru reduce și sentimentul de excludere, sporește încrederea în sine, oferă noi oportunități și noi prietenii.

Cine stinge incendiul? Ce trebuie știut despre pompieri?

Chiar și cu prețul vieții, pompierii salvează viețile și bunurile altora, ajutând acolo unde se întâmplă un dezastru: incendii, pagube provocate de furtuni, inundații; salvează oameni și animale din înălțimi, din adâncuri și din ape. Ei lucrează în haine speciale de protecție, în echipament de protecție, cu echipamente speciale, de ex.:



Pompierii nu numai că sting incendiile. Dacă este necesar, evacuează persoane cu deficiențe de mobilitate din locuință sau din alte facilități, fie în brațe, fie în mașina, scaunul sau patul acestora.

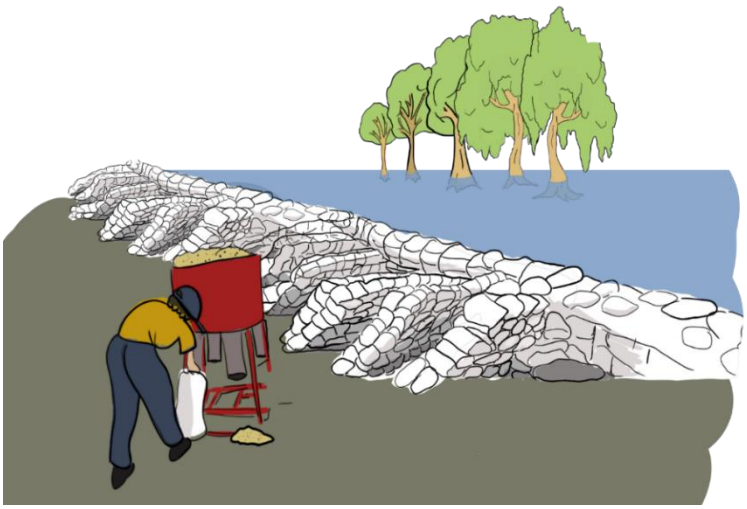
Este recomandată o vizită la o stație de pompieri, unde puteți să vă familiarizați cu echipamentul și vehiculele pompierilor, și puteți învăța despre munca lor.

În general, posturile de pompieri pot fi vizitate în urma unei consultări prealabile.

Alte situații de urgență

Inundații și protecție împotriva inundațiilor

Inundațiile au loc atunci când nivelul râului crește și iese din albie din cauza precipitațiilor abundente din bazinul hidrografic. Inundațiile pot apărea și ca urmare a topirii abundente a zăpezii. Riscul de inundații este controlat prin consolidarea barajelor existente prin stivuirea sacilor de nisip într-o anumită ordine. Barajul astfel construit este o structură temporară, o barieră, care este îndepărtată atunci când riscul a trecut.



Dacă locuința ta este expusă riscului de inundații și trebuie să o părăsiți, familia ta te va ajuta să împachetezi lucrurile esențiale.

Nu uita că ordinea ta obișnuită este în continuare foarte importantă, deoarece poți împacheta singur lucrurile esențiale:

- documente de identitate,
- telefonul și încărcătorul,
- bani, carduri bancare,
- dacă iei medicamente, nu le lăsa acasă,
- alimente și apă potabilă pentru 2 zile,
- produse de igienă,
- îmbrăcăminte impermeabilă,
- pătură,
- jucăria preferată și, dacă este cazul, animalul de companie/câinele de serviciu și tot ceea ce este necesar pentru el!

De asemenea, în această situație, cel mai important lucru este să nu intri în panică! Nu ești singur, profesioniștii lucrează pentru a elimina pericolul. Ascultă știrile, dar nu băga în seamă zvonurile înfricoșătoare! Informații credibile sunt disponibile de la autoritatea pentru gestionarea dezastrelor.

Ce este de făcut dacă apare o inundație bruscă?

Dacă poți, urcă la un punct cât mai înalt din casă! Poți chema ajutor prin telefon. Echipa de salvare se va strădui să te mute la adăpost cât mai repede posibil.

Te poți întoarce în locuință doar după ce pericolul de inundații a trecut, și dacă autoritățile permit întoarcerea. Înainte de aceasta, este necesară dezinfectarea și curățarea locuinței. Ajuns înapoi în locuința ta, fii foarte atent când te deplasezi, pentru că acum lucrurile tale s-ar putea să nu fie în același loc și în același mod în care le-ai lăsat.

Furtună

O furtună este întotdeauna însoțită de ploaie, vânt, tunete și fulgere. Dacă te afli în aer liber și, dintr-o dată, începe să bată un vânt puternic, „miroase a ploaie” și auzi tunete de la distanță, trebuie să ajungi la adăpost cât mai repede posibil. Dacă te afli la oraș, orice magazin, bancă, oficiu poștal, clădire comunitară este potrivită și receptivă pentru a te adăposti atât timp cât durează furtuna. La intrarea în încăpere, spune-ți numele după ce ai salutat pe cei prezenți, și spune că ai nevoie de ajutor, că dorești să rămâi acolo pentru că sosește o furtună!
După ce pericolul a trecut, mulțumește pentru ajutor și poți să-ți continui drumul.
Dacă furtuna te lovește într-o zonă deschisă (presupunând că nu ești singuri), evită să te adăpostești sub copaci înalți, stai departe de stâlpi și turnuri, caută adăpost într-o peșteră sau într-un vehicul!

Pericole la domiciliu

Cele mai frecvente accidente au loc în bucătărie, ca de exemplu **arsuri și tăieturi**.

Rana de arsură

Dacă îți arzi mâinile, ține-le imediat sub apă rece timp de câteva minute. Scoate apoi o foaie de tifon din cutia de prim ajutor cu care te-ai familiarizat și care se află într-un loc permanent, păstrând tifonul steril dacă este posibil, atingând doar marginile, și pune-o pe rană, apoi solicită asistență medicală cât mai repede! Arsura poate fi minoră, care provoacă doar roșeață sau băsici, dar pentru a evita infecțiile este mai bine să consultați un medic.
Este un sfat bun să așezi întotdeauna oala pe o plită rece și abia apoi să pornești aragazul sau plita electrică!

Rănirea cauzată de instrumente de tăiere ascuțite, fișiere

Bucătăria este locul unde te poți tăia cel mai ușor. Accidentele se întâmplă chiar și celei mai experimentate gospodine. Muchiile cuțitelor trebuie întotdeauna protejate, cuțitele trebuie mânuite cu grijă și, dacă este posibil, trebuie folosit un apărător de muchie. Pune întotdeauna cuțitele la loc atunci când nu le folosești, deoarece ele pot provoca vătămare gravă chiar și dacă cad! Nu lăsa pe tejghea sau pe aragaz obiecte de care ai putea să te lovești și să te rănești (de exemplu, o oală cu apă clocotită, o tigaie plină cu ulei etc.)!
Dacă te tai la mână, acoperă rana cu tifon steril și observă cât de puternic este sângerarea. O sângerare ușoară se va opri în 2-3 minute. Dacă sângerarea nu se oprește și este mai abundentă, sună la serviciul de ambulanță, spune operatorului ce s-a întâmplat, și nu uita să-i comunici că ai deficiențe de mobilitate!
Ei te vor sfătui prin telefon ce trebuie făcut.

Substanțe chimice în casă

Substanțe chimice – când auzim expresia, de obicei ne gândim la lichide periculoase cu miros înțepător, deși categoria substanțelor chimice include produse de curățare (detergenți și produse de spălat vase), dezinfectanți, pesticide, fungicide, vopsele, diluanți, etc.
Produsele trebuie întotdeauna păstrate în același loc și în flaconul original, acest lucru fiind important nu numai pentru tine, ci și pentru persoanele care te ajută.
De asemenea, se poate distinge conținutul flacoanelor după mirosul lor, dar nu uita că nu trebuie să te apleci și să inhalezi puternic, deoarece inhalarea multor substanțe corozive reprezintă pericol pentru sănătate. Deschide cu grijă flaconul, pune-l jos și cu mișcări ușoare direcționează mirosul spre nas! Atunci când este amestecat cu aerul, substanța emanată este mai puțin iritantă decât în formă concentrată. Fiecare dintre aceste substanțe chimice are un miros special, deci merită să te familiarizezi cu cele mai frecvente mirosuri și să participi în câteva exerciții distractive de recunoaștere a miroaselor. Cu toate acestea, substanțele chimice nu sunt jucării!

Pardoseli: dacă există o scurgere, asigură-te că aceasta este curățată imediat.

Să circulăm!

Deplasările sunt o necesitate! Un mediu fără obstacole este un element important în asigurarea deplasării libere.

Călătorie cu autobuzu: Dacă vehiculul nu are o podea joasă, autobuzele de transport public din zilele noastre au o rampă retractabilă, adesea cu un dispozitiv de ridicare. Pe partea exterioară a autobuzului, o pictogramă indică locul în care poți urca. În autobuz există un spațiu rezervat pentru tine, cu mânere și curele de fixare în 5 puncte. Scaunele cu rotile pentru copii trebuie, de asemenea, să fie fixate pe podeaua vehiculului. Noi, pasagerii, trebuie să ne asigurăm că aceste locuri nu sunt ocupate și că sunt predate imediat dacă o persoană deficiențe de mobilitate urcă în autobuz.

Călătorie cu trenul: Poți călători în vagoane special adaptate pentru nevoile tale. Accesul în vagoane este asigurat de lifturi mobile, iar toaletele sunt proiectate pentru a fi utilizate de persoanele cu deficiențe de mobilitate.
În stație, un semn pe peron va indica care vagon din tren este disponibil pentru persoanele deficiențe de mobilitate.

Călătorie cu avionul: Regulamentul CE nr. 1107/2006, în vigoare din iulie 2008, asigură dreptul la un tratament nediscriminatoriu pe motiv de handicap sau mobilitate redusă. Acest lucru înseamnă că pasagerii cu handicap și pasagerii cu mobilitate redusă beneficiază de aceleași drepturi ca și cei sănătoși atunci când călătoresc cu avionul.
Aceasta înseamnă că, dacă starea lor permite, nu este necesar să fie însoțiți. Cu toate acestea, trebuie să li se ofere asistență gratuită în avion sau la aeroport, și au dreptul la transportul gratuit a două echipamente de mobilitate.

Sosirea într-o clădire

Cerințele de accesibilitate a clădirilor sunt prevăzute în legislație.

- O rampă este disponibilă la cealaltă parte a scărilor ascendente, pe care poți urca cu grijă într-un scaun cu rotile. Cu un scaun cu rotile acționat manual urcarea este foarte dificilă, însă majoritatea clădirilor publice au deja lifturi pentru persoanele cu deficiențe de mobilitate. În caz contrar, cere ajutor!

- Pentru a ajuta **deplasarea pe scări** se folosesc adesea ascensoare cu balustradă și ascensoare pentru scări (dezavantajul este că, în caz de incendiu, de obicei nu există o sursă de alimentare cu energie de rezervă, astfel încât aceste dispozitive se opresc și este mai dificilă evacuarea persoanei cu deficiențe de mobilitate).

Accesul în clădire se face prin diverse uși, de obicei uși de sticlă. Dacă acestea sunt echipate cu fotocelulă, atunci intrarea este ușoară, dar există un pericol clar în utilizarea ușilor rotative automate, caz în care trebuie să cereți întotdeauna asistență! Din fericire, lângă astfel de uși de obicei există o ușă convențională pentru intrare.

Ai grijă când treci pragul! Reglementările impun construirea de uși fără prag în clădirile publice și eliminarea acestora în clădirile vechi. Cu toate acestea, deplasează întotdeauna cu atenție!

Utilizarea **ascensoarelor**: în prezent, butoanele și întrerupătoarele de apel pot fi utilizate și de persoanele cu deficiențe de mobilitate, fiind plasate la o înălțime de 80-110 cm. Nu uita: în caz de incendiu sau cutremur, folosirea ascensoarelor este interzisă!

Băi: podeau lor este acoperită cu gresie cu suprafață aspră pentru a preveni alunecarea. În clădirile publice vei găsi toalete special concepute pentru persoanele cu deficiențe de mobilitate.

Timp liber, sport

Exercițiile fizice sunt foarte importante pentru a rămâne sănătoși. Pentru acest scop, au fost fondate cluburi sportive speciale unde se poate practica majoritatea sporturilor de zi cu zi – cu diferențe minore pentru persoanele cu deficiențe de mobilitate.

În propriile noastre grădini și locuri de joacă se poate construi cadre de cățărat simple, din lemn sau frânghie. Partea de jos ale acestora trebuie să fie acoperită cu cauciuc artificial. Leagănele speciale diferă de cele tradiționale numai prin fiind fixate în mai multe puncte. Acestea necesită, de asemenea, un strat de cauciuc dedesubt.
Toboganul este jucăria de exterior preferată de orice copil. Pentru copiii cu deficiențe de mobilitate acesta trebuie prevăzut cu o balustradă pe ambele părți ale cadrului de cățărat.

Nu te urca niciodată pe aceste jucării fără prezența unui adult, nu le folosi chiar dacă ieri ai reușit fără ajutor! Azi s-ar putea ca lemnul să fie ud, sau brațele tale por fi mai slabe și s-ar putea întâmpla un accident.

Jocurile paraolimpice pentru sportivii în scaun cu rotile au avut loc prima oară în 1948 și au popularizat multe sporturi în rândul persoanelor cu deficiențe de mobilitate. De zeci de ani, concurenții români se întorc acasă cu numeroase medalii de la aceste competiții. Experiența a arătat că dizabilitatea însăși este percepută diferit după o victorie, și programele de accesibilitate se accelerează. Printre sporturile în scaune cu rotile, cele mai populare sunt ciclismul, atletismul și tirul cu arcul.
Experiența succesului îți dă aripi și poți să-ți faci mai mulți prieteni. O regulă importantă de urmat este aceea de a asculta indicațiile antrenorului și de a fi atent la tine însuți și la ceilalți!

Drumeții

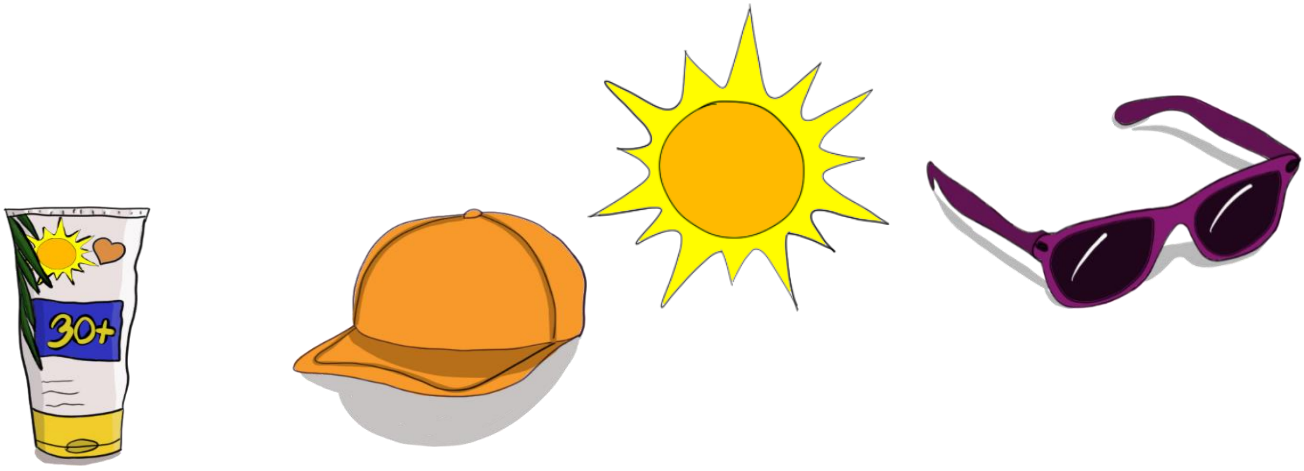
Nu merge niciodată singur în drumeții, chiar dacă crezi că nu există nicio șansă să te pierzi pentru că a mai vizitat locul respectiv cu un ajutor! Cele mai multe dintre traseele construite astăzi sunt accesibile în scaun cu rotile, însă unele trasee forestiere nu sunt potrivite pentru persoanele cu mobilitate redusă. Terenurile pot fi denivelate și înclinate, pline de pietre și rădăcini!

Bucuriile verii

Scăldatul

Nu merge la plajă singur, ci asigură-te că întotdeauna ai un ajutor! Acest lucru nu este doar pentru siguranța ta. Vara toată lumea este mai relaxată, aleargă pe plajă, joacă cu mingea, copiii și adulții aleargă cu mâncare și băuturi în mâini, fără să fie atenți, fără să se gândească că nu toată lumea se mișcă la fel ca ei. Accidentele sunt întotdeauna cauzate de neatenție.

Din cauza razelor UV puternice, stai la umbră, nu ieși la soare mai mult de câteva minute, folosește loțiune cu factor ridicat de protecție, poartă o pălărie și ochelari de soare. Bea multe lichide, mai multe decât în zilele obișnuite! Ai deosebită grijă de tine, și nu uita că simțul tău de căldură este diferit de cel al unui copil sănătos!



Simptomele insolației: frisoane, febră, dureri de cap, greață, roșeață.
Dacă apar simptome de mai sus, odihnește-te într-o cameră răcoroasă și, dacă este necesar, ia calmante pentru febră și durere! Dacă simptomele sunt severe, cere sfatul unui medic!
Poți înota în lacuri și râuri naturale numai cu ajutorul un asistent, deoarece apele naturale sunt imprevizibile și pot fi foarte periculoase.
Excursii cu barca: permise numai cu asistența unui adult. Poartă întotdeauna o vestă de salvare! Respectă instrucțiunile ghidului/educatorului! Dacă este posibil, păstrează hainele uscate, mâncarea, telefonul în butoaie impermeabile aflate în barcă!

Bucuriile iernii

Săniușul este permis doar cu ajutorul unui adult.

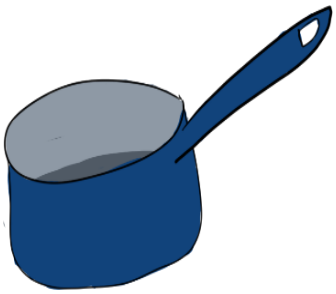
Monoski sau skibob
Deși iernile blânde din ultima vreme fac ca această experiență să fie tot mai puțin prezentă în viața noastră, ne putem bucura în continuare de bucuriile iernii în zonele desemnate din munții înalți.

Cu acest echipament, se poate imita și bucura pe deplin de toate plăcerile schiului, fără obstacole sau compromisuri.
Nu vă abateți niciodată de la traseu și cere aceeași lucru de la ajutorul tău!

Repetați ceea ce ați învățat despre foc!

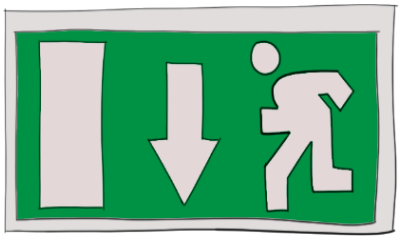
1. **Care sunt cele trei condiții pentru ardere?**

2. **Ce materiale combustibile cunoașteți? Care sunt materialele combustibile din imagini?**



3. **Care sunt mijloacele pentru combaterea incendiilor? Imaginile vă vor ajuta!**

4. **Ce înseamnă aceste diagrame?**



5. **Care este numărul de apel pentru pompieri?**

6. **Ce trebuie să le comunicați pompierilor în cazul unui incendiu?**

7. **Poți folosi ascensorul în caz de incendiu?**

Titlul proiectului:	ROHU72 CBN (Cross-border network for disaster resilience and emergency situations risks management)
Editor materialului	Asociații Agenției de Dezvoltare Euroregională Dunăre-Criș-Mureș-Tisa SRL Nonprofit de Utilitate Publică
Data publicării:	Septembrie 2023

Acest proiect este cofinanțat de Uniunea Europeană prin Fondul European de Dezvoltare Regională în cadrul Programului Interreg V-A România-Ungaria.

Conţinutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziţia oficială a Uniunii Europene.