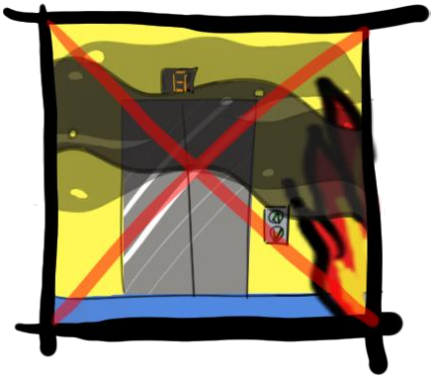
Nu uita că în caz de incendiu utilizarea liftului este interzis!



Dacă într-adevăr se produce un incendiu într-o clădire mare, aglomerată sau comunitară (teatru, mall, cinematograf etc.), care este un loc necunoscut și nefamiliar pentru persoana cu deficiențe de vedere, cu trasee și obiecte necunoscute, cel mai important lucru este să informați corect persoana cu deficiențe de vedere: cine suntem, ce se întâmplă, cu ce vă putem ajuta, să ne lase să o ajutăm să părăsească clădirea cât mai repede posibil.

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.:

În imagine sunt prezentate principalele instrumente de lucru ale pompierilor. Stingerea incendiilor se realizează cu ajutorul furtunurilor de incendiu, a țevilor de refulare și a colectorului. Târnăcopul și scara îi ajută să se apropie de locul incendiului.

Este recomandată o vizită la o stație de pompieri, unde puteți cunoaște (atinge și pipăi) echipamentul pompierilor, se poate urca într-o mașină de pompieri, se poate încerca îmbrăcămintea de protecție și să faceți cunoștință cu munca lor. Stațiile de pompieri sunt, de obicei, deschise pentru vizite.

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 tău de companie!

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?

Urcă la etaj, în pod. Nu uita să circuli atent pe scări! Nu te grăbi, pentru că nu timpul este important! 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. Dacă acest lucru nu este posibil, ghemuiește-te cu picioarele închise, atinge solul pe o suprafață cât mai mică sau pune-ți un strat izolator sub picioare, de exemplu o haină, o cârpă sau o piatră.

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 (așa rămâne steril),, 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! Folosește comutatorul aragazului conform indicațiilor specifice, întotdeauna pe cea mai joasă treaptă de gătit.

Unelte ascuțire pentru perforare și tăiere, răzuitoare

Bucătăria este locul cel mai tipic unde te poți tăia. 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 vedere.
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!

Pentru siguranța ta și a podelei, asigură-te că, dacă se varsă ceva, ai șters imediat pentru a nu aluneca. Este util să folosești protecție antiderapantă, nu numai că ajută la prevenirea accidentelor, dar te ajută și să te orientezi mai ușor.

Să circulăm!

Circulația poate fi periculoasă în sine, dar este totuși util să dobândești cât mai multă experiență pentru a te deplasa în siguranță. O linie de ghidare, care poate fi una artificială (de exemplu, o bandă de ghidare pe un trotuar) sau naturală (de exemplu, un gard viu), te poate ajuta să te orientezi.

http://ivttrading.com)

Atunci când traversezi o stradă, un semafor sonor poate fi de ajutor. Oprește-te când sesizezi bordura, traversează trecerea de pietoni doar când auzi semnalul sonor pentru trecere. Dacă nu există astfel de semafor, fii atent la sunetele de trafic, dar mai bine cere ajutor pentru a traversa.

Dacă este posibil, urcă-te în vehiculul de transport public la ușa din față, astfel încât șoferul să te vadă, să te poată ajuta, la fel și ca pasagerii. De asemenea, urcarea la ușa din față te ajută să te orientezi în interiorul vehiculului și îți oferă sprijin la coborâre.

Sosirea într-o clădire

Accesul în clădire se face prin diferite uși. Pentru persoanele cu deficiențe de vedere, ușile din sticlă pot fi cele mai periculoase și ar trebui să fie marcate în mod clar cu culoarea galben aprins, la nivelul ochilor. În lipsa unor astfel de marcaje, ne putem lovi ușor de ele. Folosirea ușilor rotative automate reprezintă un pericol sporit. În acest caz, este recomandabil să cereți ajutor. Din fericire, lângă astfel de uși de obicei există o ușă convențională pentru intrare.

Clădirile au, de asemenea, benzi de ghidare în interior pentru a ajuta deplasarea în siguranță, dar, în absența unor astfel de benzi, ar trebui de asemenea să ceri ajutor într-un loc necunoscut. Dacă cineva dorește să te ajute să intri printr-o ușă, lasă-l să o facă.

Utilizarea **ascensoarelor**: multe ascensoare sunt acum accesibile pentru persoanele cu deficiențe de vedere, deoarece au marcaje Braille lângă butoanele de apel. În unele locuri, ascensorul indică, de asemenea, numărul de etaje prin semnal sonor sau prin vorbire. Nu uita: în caz de incendiu sau cutremur, folosirea ascensoarelor este interzisă!

Timp liber, sport

Activitatea fizică este foarte importantă pentru a ne menține sănătatea, așa că există cluburi sportive speciale în care puteți practica majoritatea sporturilor de zi cu zi - într-un mod puțin diferit în cazul persoanelor cu deficiențe de vedere.
Rattleball, bowling, șah, fotbal, alergare, ciclism în tandem, înot, canotaj și chiar alpinism sunt populare. 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 ai mai fost acolo cu un asistent vizual. Traseele din pădure se pot schimba, copacii căzuți îți pot împiedica deplasarea, dar se poate întâmpla și ca o furtună și nu poți ajunge într-un loc adăpostit.

Astăzi, există tururi care sunt special organizate pentru persoanele cu deficiențe de vedere, în cadrul cărora se efectuează o vizită în pădure cu ajutorul unui specialist. Aceste tururi arată sunetele și mirosurile pădurilor.

Și în cazul în care faci o drumeție cu un ghid, fii atent, mergi doar pe drumul marcat, nu te abate! Este plăcut să atingi o floare, dar fă-o cu grijă, nu o smulge, ci doar o miroase. Nu fă gălăgie, pădurea merită respect, animalele care trăiesc în ea se tem de zgomot. Nu arunca niciodată gunoiul, există coșuri de gunoi, aruncă-l în ele sau ia-l cu tine acasă. Dacă am adus un flacon plin, pe cel gol îl putem duce cu ușurință până acasă!

Să ascultăm întotdeauna instrucțiunile ghidului, să nu rămânem în urmă și să luăm cu noi doar cele mai necesare și practice lucruri pentru o drumeție de câteva ore.
Care sunt acestea?

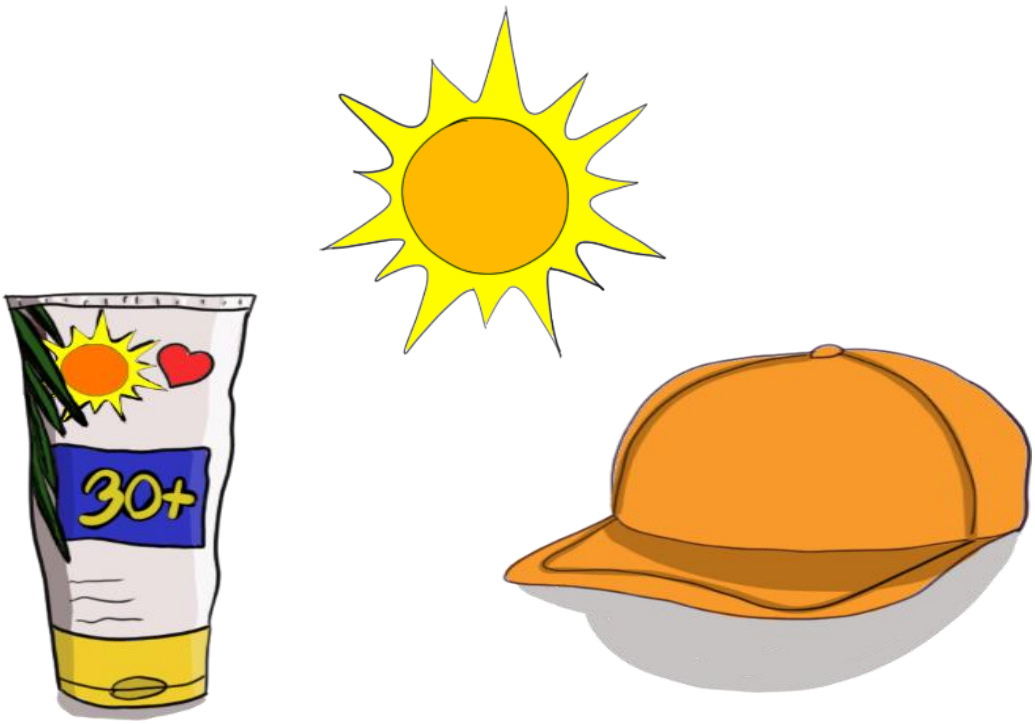
- documentele tale, bani sau card de credit,
- telefon încărcat,
- mâncare și băutură,
- pelerină de ploaie.

Bucuriile verii

Scăldatul

Să nu mergi singur pe plajă, să ai întotdeauna un însoțitor văzător. Acest lucru nu este doar pentru siguranța ta. Vara toată lumea este mai relaxată, copiii și adulții aleargă pe plajă, se joacă cu mingea, aleargă cu mâncare și băuturi în mâini, fără să fie atenți, fără să se gândească că nu toată lumea îi vede. Accidentele rezultă cel mai adesea din nepăsare.

Din cauza razelor UV puternice, stai la umbră, folosește loțiune cu factor ridicat de protecție, poartă o pălărie! Bea multe lichide, mai multe decât în zilele obișnuite!



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!

Nu înota în lacuri și râuri naturale decât sub supraveghere, deoarece apele naturale sunt imprevizibile și pot fi foarte periculoase.

În excursiile cu barca să mergi cu un adult văzător. 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

La săniuș

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 țările vecine.

Să nu te dai niciodată singur cu sania, pentru că aceasta nu este ușor de dirijat. Îmbracă-te călduros, dacă este posibil cu haine impermeabile. Nu sta în frig mai mult de 2 ore. Petrece mai puțin timp în aer liber, dar mai des. Sporturile de iarnă sunt periculoase pentru rănirea membrelor și a capului. Poartă întotdeauna cască de protecție! În cazul în care te accidentezi, strigă după ajutor, însoțitorul tău văzător îți va acorda ajutorul adecvat sau te va duce la cel mai apropiat adăpost, sau în cazuri mai grave, o ambulanță va veni la tine. Nu te panica, ajutorul va sosi!

În caz de ninsori abundente, în munții înalți poate apărea pericolul de avalanșă. De obicei, acest lucru se anunță din timp, așa că însoțitorul tău văzător trebuie să fie se informeze înainte de a pleca la săniuș. Nu vă abateți niciodată de la traseu și cere aceeași lucru de la ajutorul tău!

Întrebări pentru pregătire

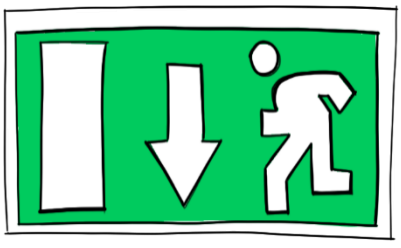
Repetați ceea ce ați învățat despre foc!

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?**