

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**НАБІР НА ВИПАДОК
НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ
МОЖЛИВОСТЯМИ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинка,
будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Інвалідність може стосуватися кожного — є люди з інвалідністю різного віку, раси, статі. Для людей з обмеженими можливостями та їхніх сімей важливо враховувати індивідуальні обставини та потреби, щоб ефективно підготуватися до надзвичайних ситуацій і катастроф.

На випадок надзвичайної ситуації чи могли б ви впоратися самостійно протягом кількох днів? Дуже важливо спланувати свої щоденні потреби та знати, що ви будете робити, якщо вони стануть обмеженими або недоступними.

Як підготуватися на випадок надзвичайної ситуації, особливо у воєнний час? По-перше, ви повинні мати при собі базовий комплект предметів, які відповідають вашим індивідуальним потребам у різних надзвичайних ситуаціях. Подумайте про предмети, які ви використовуєте щодня, і про те, які вам, можливо, доведеться взяти з собою на випадок евакуації.

Поради щодо ліків

➤ Поговоріть зі своїм лікарем або фармацевтом про те, як ви можете створити екстрений запас ліків.

➤ Зберігайте список ліків, які ви відпускаєте за рецептом. Включіть інформацію про ваш діагноз, дозування, частоту прийому, потреби в медичному забезпеченні та алергію.

➤ Зберігайте додаткові безрецептурні ліки.

Поради для людей із вадами слуху

➤ Погодне радіо (з текстовим дисплеєм і миготливим сповіщенням)

➤ Додаткові батарейки для слухових апаратів

➤ Ручка та папір (якщо вам доведеться спілкуватися з кимось, хто не знає мови жестів)

➤ Ліхтар на батарейках для спілкування за допомогою мови жестів або читання з губ, особливо коли відключено електрику та темно.

Поради для сліпих або людей зі слабким зором

➤ Позначте екстрені запаси наклейками шрифтом Брайля або великим шрифтом.

➤ Створіть аудіофайл та зберігайте на ньому список речей для екстреної допомоги.

➤ Тримайте комунікаційні пристрої для ваших особливих потреб, такі як шрифт Брайля або комунікаційний пристрій для сліпоглухих, як частину вашого комплекту екстреного забезпечення.

Поради людям з вадами мовлення

➤ Якщо ви використовуєте допоміжний пристрій зв'язку чи інші допоміжні технології, сплануйте, як ви будете евакуюватися з цими пристроями або як ви заміните обладнання, якщо воно буде втрачено чи знищено. Зберігайте інформацію про модель і запам'ятовуйте, звідки надійшло обладнання.

➤ Сплануйте, як ви будете спілкуватися з іншими, якщо ваше обладнання не працює, включаючи ламіновані картки з фразами та/або піктограмами.

Особи з інтелектуальними вадами або вадами розвитку

➤ Тримайте портативні електронні пристрої зарядженими та завантаженими на них відео та заняттями.

➤ Придбайте запасні зарядні пристрої для електронних пристроїв і тримайте їх зарядженими.

➤ Додайте простирадла та шпигат або невеликий висувний намет (щоб зменшити візуальну навантаження або забезпечити миттєву конфіденційність).

➤ Придбайте пару навушників із шумопоглинанням, щоб зменшити звукові подразники.

Поради для людей з обмеженими фізичними можливостями

➤ Якщо ви користуєтеся інвалідним візком з електроприводом, за можливості придбайте додатковий акумулятор для інвалідного візка.

➤ Покажіть іншим, як збирати, розбирати та керувати вашим інвалідним візком.

➤ Тримайте додатковий засіб для пересування, наприклад тростину або ходунки, якщо ви їх використовуєте.

➤ Поспілкуйтеся з сусідами, які можуть допомогти вам, якщо вам знадобиться евакуюватися з будівлі.

Поради для людей із хворобою Альцгеймера та пов'язаною з нею деменцією

➤ Не залишайте людину одну. Навіть ті, хто не схильний блукати, можуть робити це в незнайомому середовищі чи ситуації.

➤ Під час евакуації допоможіть впоратися зі зміною навколишнього середовища, прихопивши подушку та ковдру або інші зручності, які вони можуть утримати.

➤ Перебуваючи в притулку, намагайтеся триматися подалі від виходів і вибрати тихий куточок.

➤ Якщо є епізод хвилювання, реагуйте на виражені емоції. Наприклад, скажіть: «Ти наляканий і хочеш додому. Все добре. Я тут, з тобою».