

بسیاری از ما ناتوانیها یا نیازهای دسترسی و کارکردی داریم که ممکن است آمادگی برای مقابله با بلایا را به مراتب مهم‌تر سازد

شرایط اضطراری و حوادث غیر مترقبه می‌توانند زمانی روی دهند که اصلاً انتظار آنها را نداریم. تهیه یک طرح قبل از نیاز به آن می‌تواند به ایمن ماندن و کاهش استرس شما هنگام وقوع بلایا یا شرایط اضطراری کمک کند. اگر شما یا یکی از عزیزان‌تان برای شنوایی، بینایی، یادگیری، یا حرکت جسمانی نیازهایی خاص دارید، چندین نکته است که باید در حین تهیه طرح آمادگی مد نظر قرار دهید.



کسب اطلاعات بیشتر درباره آگهی‌های مربوطه:

- آب برای موارد اضطراری
- برقراری ارتباط

برای کسب اطلاعات بیشتر، از وبسایت Take5toSurvive.com دیدن کنید

سایر منابع

منابع کشوری زلزله ویژه افراد دچار ناتوانی

<https://bit.ly/2GHKLYE>

رهنمودهای ایمنی مهم برای مقابله با زلزله ویژه افراد دچار ناتوانی

<https://bit.ly/2QDvtHc>

ویدیوی آموزش آمادگی فردی برای شرایط اضطراری ویژه افراد دچار ناتوانی

<https://bit.ly/2LPTKv8>

ویدیوی آموزش آمادگی فردی برای شرایط اضطراری ASL ویژه افراد دچار ناتوانی

<https://bit.ly/2KaMG91>

بنیاد آمریکایی ویژه آمادگی نابینایان برای شرایط اضطراری

<https://bit.ly/2OAVavP>

یک شبکه حمایتی شخصی ایجاد کنید

- شبکه حمایتی شخصی (که گاهی «تیم خودیاری» نیز نامیده می‌شود) عبارت است از گروهی از افراد که می‌توانند جهت آمادگی برای مقابله با بلایا به شما کمک کنند. اعضای این گروه می‌توانند دوستان، هم‌خانه‌ای‌ها، خویشاوندان، پرستارهای شخصی، همکاران، یا همسایگان باشند.
- هفت اقدام مهم هست که باید به اتفاق شبکه حمایتی شخصی خود انجام دهید تا اطمینان حاصل شود که از آمادگی لازم برای مقابله با بلایا و شرایط اضطراری برخوردار هستید:**
1. قبل از بروز یک وضعیت اضطراری، هماهنگی‌های لازم را با شبکه حمایتی انجام دهید تا بلافاصله پس از وقوع یک وضعیت اضطراری یا بلایا، به شما سر بزنند و در صورت لزوم به شما کمک کنند.
 2. به هر یک از اعضای شبکه یک سری از کلیدهای مهم را بدهید تا اگر خودتان قادر به باز کردن درب نباشید، آنها بتوانند وارد خانه شما شوند.



3. محل نگهداری ملزومات اضطراری یا کیت ویژه شرایط اضطراری خود را به آنها نشان دهید.
4. کپی‌های اسناد اضطراری و مهم مثل طرح تخلیه و اطلاعات بیمه درمانی خود را در اختیار ایشان بگذارید.
5. درباره شیوه‌های تماس با یکدیگر در وضعیت‌های اضطراری، توافق و این شیوه‌ها را تمرین کنید. به تماس از طریق تلفن همراه بسنده نکنید، چون ممکن است در زمان وقوع بلایا، تلفن‌های همراه درست کار نکنند.
6. در صورت خروج از شهر، زمان خروج و بازگشت خود را به کلیه اعضای شبکه حمایتی شخصی‌تان اطلاع دهید. از آنها هم بخواهید همین اقدامات را برای شما انجام دهند.
7. چرا که شما هم می‌توانید کمک زیادی به آنها بکنید! از نیازهای یکدیگر و نحوه کمک به هم در شرایط اضطراری مطلع شوید.

تهیه یک طرح اضطراری

- خود شما بهتر از هر شخص دیگری از نیازهای خود قبل، در حین و بعد از وقوع بلا یا آگاه هستید. یک طرح اضطراری متناسب با توانایی‌های خود را تهیه کنید.
- از یک الگوی طرح برای تهیه طرح اضطراری خود استفاده کنید.
- طی یک جلسه با حضور اعضای شبکه حمایتی، طرح اضطراری خود را با آنها در میان بگذارید و پیرامون آن بحث و تبادل نظر نمایید.

- سالی دو بار، طرح اضطراری خود را با اعضای شبکه حمایتی تمرین کنید. در صورت تغییر شرایط، طرح اضطراری را متناسب با تغییرات روی داده به‌روزرسانی کنید.
- کلیه الزامات رژیم غذایی را مد نظر قرار دهید و حتماً مواد غذایی ضروری را به ملزومات اضطراری خود اضافه نمایید.

نیازهای خاص شما چیست؟

- هم توانایی‌های فعلی و هم کمک‌هایی را شرح دهید که ممکن است قبل، در حین و بعد از وقوع شرایط اضطراری یا بلا یا نیاز داشته باشید. طرح خود را بر پایه نوع کمک مورد نیاز خود در بدترین شرایط، تدوین کنید.



زندگی روزمره

- مراقبت‌های شخصی: آیا در خصوص مراقبت‌های شخصی، مثل استحمام و نظافت، به کمک نیاز دارید؟ آیا از تجهیزات سازگار کننده برای پوشیدن لباس استفاده می‌کنید؟
- خدمات آب رسانی: اگر خدمات آب رسانی به مدت چندین روز قطع گردد و هیچ راهی برای گرم کردن آب نداشته باشید، چکار خواهید کرد؟
- تجهیزات مراقبت‌های شخصی: آیا از صندلی ویژه حمام، نیمکت ویژه انتقال به وان یا سایر تجهیزات مشابه استفاده می‌کنید؟
- دستگاه‌های تغذیه سازگار کننده: آیا از ظروف و لوازم خاص برای طبخ یا خوردن غذا به صورت مستقل استفاده می‌کنید؟
- تجهیزات برقی: چگونه به استفاده از تجهیزات برقی مثل دستگاه دیالیز یا بالابر برقی ادامه خواهید داد؟ آیا یک منبع برق پشتیبان ایمن دارید؟

- داروها: آیا داروهای نسخه‌ای شما به اندازه‌ای هستند که کفاف دو هفته را بدهند؟ آیا برنامه‌ای برای خنک نگه داشتن داروهای دارید که باید در یخچال نگهداری شوند؟ آیا کپی نسخه‌ها و شماره تلفن یک داروخانه خارج از شهر را دارید که در صورت بسته بودن داروخانه‌های محلی، بتوان به آن مراجعه کرد؟

حیوانات خدمات‌رسان و حیوانات خانگی

- آیا در حین و پس از وقوع بلا یا، قادر به مراقبت از حیوان خدمات‌رسان خود خواهید بود؟ مراقبت از حیوان خانگی خود را نیز در طرح مراقبت اضطراری بگنجانید که به اتفاق شبکه حمایتی تهیه می‌کنید.

برنامه‌های امداد

- با همکاری اعضای شبکه حمایتی، از برنامه‌های امداد ویژه افراد دارای نیازهای خاص مشابه با نیازهای خودتان مطلع گردید. در صورت ثبت‌نام در هر برنامه‌ای، خبر آن را با شبکه حمایتی خود به اشتراک بگذارید.

اطلاعات آمادگی برای شرایط اضطراری

- **Take 5 to Survive**
Take5toSurvive.com
- اکنون آماده است! کیت ابزار آمادگی برای شرایط اضطراری ویژه افراد دچار ناتوانی
www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf
- تهیه طرح/افراد دچار ناتوانی (FEMA)
www.ready.gov/individuals-access-functional-needs

- تهیه یک طرح در 3 مرحله (صلیب سرخ)
www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html
- الگوی طرح: مرکز ویژه کودکان دارای نیازهای خاص
www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf