

معلولین در شرایط بحرانی



افراد دارای معلولیت در شرایط بحرانی آسیب‌پذیری بیشتری دارند. برای آمادگی در این شرایط، افراد معلول باید اطلاعات لازم را داشته باشند و برنامه‌ریزی دقیقی انجام دهند. اقدامات مهم شامل شناسایی نقاط امن، تهیه ملزومات اضطراری، آموزش اطرافیان و داشتن لیست تماس‌های ضروری است.

آماده‌سازی برای شرایط بحرانی:

- آگاهی و اطلاعات :

افراد معلول باید نوع معلولیت خود، نیازها و توانایی‌هایشان را بشناسند و اطلاعات لازم برای مقابله با بحران را از منابع معتبر کسب کنند.

نکات خاص برای افراد با ویلچر:

- ترمزها را قفل کنید :

در هنگام وقوع زلزله، ترمزهای ویلچر باید قفل شوند تا از حرکت ناخواسته جلوگیری شود.

- حفاظت از سر :

سر خود را با دست یا هر وسیله محافظتی بپوشانید.

- اجتناب از پله‌ها و آسانسورها :

در صورت امکان از پله‌ها و آسانسورها که ممکن است آسیب دیده باشند، استفاده نکنید.

- کمک خواستن :

اگر نمی‌توانید حرکت کنید، از سوت یا فریاد برای کمک خواستن استفاده کنید.

اقدامات در هنگام وقوع بحران:

- آرامش خود را حفظ کنید :

سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید و به دستورالعمل‌های ارائه شده توسط مقامات مسئول توجه کنید.

- از نقاط امن استفاده کنید :

به نقاط امن از قبل تعیین شده پناه ببرید و از اشیاء شکننده دوری کنید.

- وضعیت خود را اطلاع دهید :

در صورت امکان، به اعضای خانواده و یا افراد در لیست تماس اضطراری خود اطلاع دهید.

- تماس‌های ضروری را حفظ کنید :

از تماس‌های غیرضروری خودداری کنید تا خطوط تلفن برای موارد اضطراری باز بمانند.

- برنامه‌ریزی :

یک برنامه اضطراری شخصی باید شامل تعیین نقاط امن در خانه و محل کار، مسیرهای تخلیه، و روش‌های ارتباطی در مواقع اضطراری باشد.

- ملزومات اضطراری :

تهیه اقلام ضروری مانند آب، غذای خشک، داروها، لباس گرم، چراغ قوه، رادیو، سوت و مدارک مهم ضروری است.

- آموزش اطرافیان :

مهم است که اعضای خانواده، دوستان، همسایگان و همکاران از نیازها و روش‌های کمک به فرد معلول در شرایط اضطراری آگاه باشند.

- لیست تماس‌های ضروری :

تهیه یک لیست از شماره تلفن‌های ضروری مانند خانواده، دوستان، پزشک و مراکز کمک‌رسان و نگهداری آن در دسترس و به صورت کاغذی و دیجیتالی ضروری است.

- تمرین :

تمرین منظم برنامه اضطراری و مسیرهای تخلیه برای آمادگی بیشتر توصیه می‌شود.

