

Σεισμός

Μέτρα Προστασίας και Οδηγίες για Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ)



www.oasp.gr

Τμήμα Εκπαίδευσης – Ενημέρωσης Ο.Α.Σ.Π.
Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Η δυνατότητα μείωσης των επιπτώσεων ενός ισχυρού σεισμού εξαρτάται από το σχεδιασμό και την προετοιμασία που έχει γίνει προσεισμικά.

Οι ακόλουθες οδηγίες για λήψη μέτρων προστασίας, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα σεισμό, απευθύνονται κυρίως στους γονείς, στους εκπαιδευτές και στους συναδέλφους Ατόμων με Αναπηρία.



Μέτρα Προστασίας



- Πριν το σεισμό
- Κατά τη διάρκεια του σεισμού
- Μετά το σεισμό



Πριν το σεισμό

Οργάνωση μιας Ομάδας Υποστήριξης για το Άτομο με Αναπηρία, η οποία θα αποτελείται από τουλάχιστον 3 άτομα, που θα το βοηθήσουν πριν και μετά το σεισμό.

Τα άτομα αυτά θα πρέπει:

- να επιλεγούν από τους χώρους που βρίσκεται καθημερινά (σπίτι, εργασιακό χώρο κ.ά.)
- να είναι άτομα εμπιστοσύνης
- να γνωρίζουν τις συνήθειές του.



Πριν το σεισμό

Τα άτομα της Ομάδας Υποστήριξης πρέπει:

- να ενημερωθούν για το σεισμό και τα μέτρα προστασίας μέσω των εντύπων του Ο.Α.Σ.Π., του δικτυακού του τόπου (www.oasp.gr) ή ενημερωτικών ομιλιών
- να ενημερώσουν το Άτομο με Αναπηρία με σαφείς σχετικές οδηγίες, εστιάζοντας την προσοχή τους στο τι πρέπει να γίνει και όχι στο τι πρέπει να αποφευχθεί
- να εκπαιδεύσουν το Άτομο με Αναπηρία, εάν είναι δυνατόν, μέσω επαναλαμβανόμενων κατά τακτά χρονικά διαστήματα ασκήσεων ετοιμότητας.



Πριν το σεισμό

Τα άτομα της Ομάδας Υποστήριξης πρέπει:

- να συζητήσουν για τις ανάγκες του Ατόμου με Αναπηρία σε περίπτωση σεισμού
- να επιλέξουν τα ασφαλή σημεία προφύλαξής του μέσα στο σπίτι ή στον εργασιακό χώρο και συζητήσουν μαζί του για το θέμα αυτό
- να συντάξουν ένα Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης για περίπτωση σεισμού
- να συμφωνήσουν για τον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ τους, αλλά και με το Άτομο με Αναπηρία μετά από ένα σεισμό.



Πριν το σεισμό

Τα άτομα της Ομάδας Υποστήριξης πρέπει:

- να γνωρίζουν τη φαρμακευτική αγωγή και τη λειτουργία των ειδικών μηχανημάτων που χρησιμοποιεί το Άτομο με Αναπηρία
- να αναλάβουν την προμήθεια εφοδίων πρώτης ανάγκης (φάρμακα, καρτέλα διάσωσης όπου αναγράφεται η αναπηρία του, σφυρίχτρα, επιπλέον μπαστούνι, κινητό τηλέφωνο, ηχητικό μήνυμα στο κινητό τηλέφωνο, ραδιόφωνο με μπαταρίες, μπαταρίες για τον ειδικό εξοπλισμό που χρησιμοποιεί κ.ά.)
- να καθορίσουν το χώρο που θα καταφύγει το Άτομο με Αναπηρία μετά το σεισμό (σε συνεργασία μαζί του εάν αυτό είναι δυνατόν).



Πριν το σεισμό

Τα άτομα της Ομάδας Υποστήριξης πρέπει προσεισμικά να επισημάνουν τις επικινδυνότητες στο χώρο του Ατόμου με Αναπηρία και να προσπαθήσουν να τις άρουν:

- να τοποθετήσουν τα βαριά και εύθραυστα αντικείμενα σε χαμηλά ράφια
- να απομακρύνουν τα βαριά αντικείμενα που υπάρχουν πάνω από το κρεβάτι του
- να στερεώσουν κατάλληλα τα κάδρα, τους καθρέφτες, τα έπιπλα κ.ά.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν το Άτομο με Αναπηρία βρίσκεται σε εσωτερικό χώρο πρέπει:

- να παραμείνει ψύχραιμο
- να μην μετακινηθεί από το χώρο που βρίσκεται
- να καλυφθεί κάτω από ένα γερό ξύλινο τραπέζι ή γραφείο (εάν είναι δυνατόν π.χ. δεν έχει κινητικά προβλήματα), κρατώντας με τα χέρια του το πόδι του επίπλου. Εάν την ώρα του σεισμού δεν υπάρχει κατάλληλο τραπέζι κοντά του, πρέπει να πλησιάσει στο έδαφος γονατίζοντας και να καλύψει το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια του
- να παραμείνει στη θέση κάλυψης μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν το Άτομο με Αναπηρία έχει κινητικά προβλήματα και βρίσκεται σε εσωτερικό χώρο πρέπει:

- να παραμείνει στη θέση του, να σκύψει το κεφάλι του όσο μπορεί και να το καλύψει με τα χέρια του ή με κάποιο αντικείμενο π.χ. βιβλίο. Εάν βρίσκεται στο κρεβάτι, μπορεί να καλυφθεί με το μαξιλάρι ή τις κουβέρτες για να προστατευθεί από αντικείμενα που ίσως πέσουν
- Εάν χρησιμοποιεί αμαξίδιο, πρώτα πρέπει να βάλει το φρένο και στη συνέχεια να σκύψει το κεφάλι του και να το καλύψει όσο καλύτερα μπορεί.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν το Άτομο με Αναπηρία βρίσκεται σε εξωτερικό χώρο πρέπει:

- να παραμείνει έξω
- να απομακρυνθεί από τις όψεις των κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία
- να προσπαθήσει να προφυλαχτεί όσο καλύτερα μπορεί, π.χ. να σκύψει όσο μπορεί κοντά στο έδαφος (εάν είναι εφικτό π.χ. δεν έχει κινητικά προβλήματα), καλύπτοντας το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια του ή με κάποιο αντικείμενο
- να παραμείνει στη θέση αυτή μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.



Μετά το σεισμό

Εάν το Άτομο με Αναπηρία βρίσκεται σε εσωτερικό χώρο πρέπει:

- να εφαρμόσει το Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης, όπως το έχει προσεισμικά συμφωνήσει με την Ομάδα Υποστήριξής του
- να εκκενώσει με ψυχραιμία το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (εάν δεν έχει κινητικά προβλήματα) μαζί με το μέλος της Ομάδας Υποστήριξής του που έχει έρθει για να το βοηθήσει, παίρνοντας μαζί τους τα εφόδια πρώτης ανάγκης
- να κατευθυνθούν μαζί προς τον προαποφασισμένο ανοιχτό, κοντινό χώρο καταφυγής.



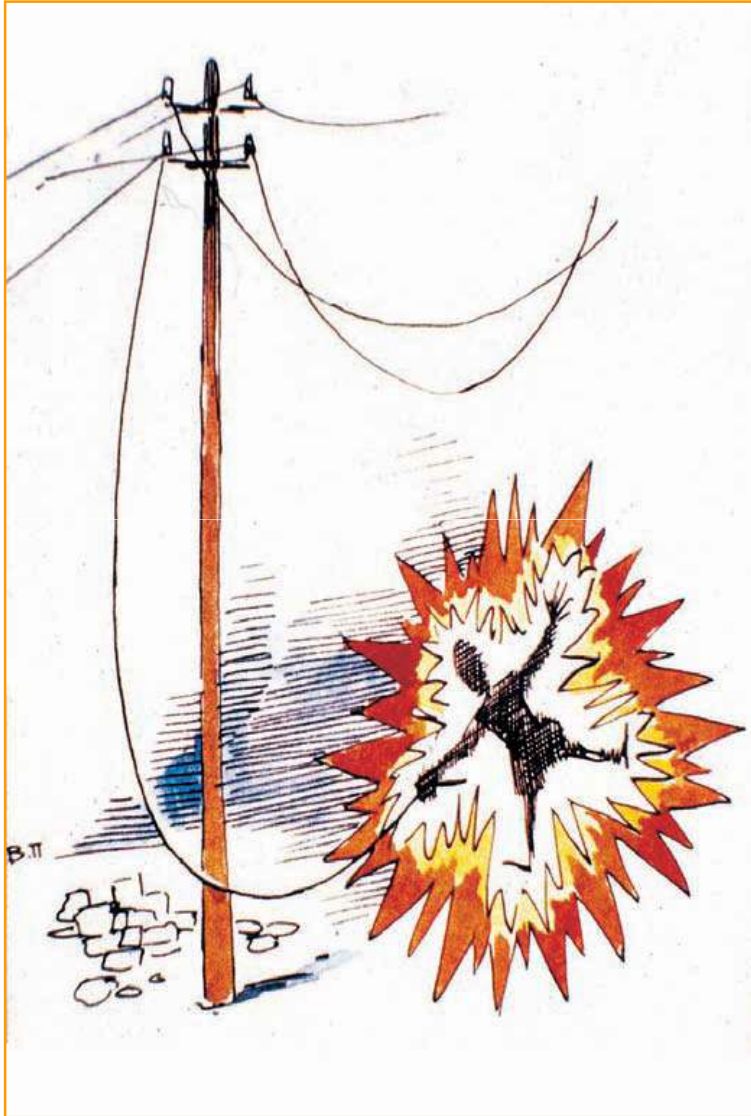
Μετά το σεισμό

Εάν το Άτομο με Αναπηρία βρίσκεται σε εσωτερικό χώρο και έχει κινητικά προβλήματα πρέπει:

- να εφαρμόσει το Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης, όπως έχει προσυμφωνηθεί με τη Ομάδα Υποστήριξής του. Κάποιο μέλος της Ομάδας θα πρέπει να έρθει στο χώρο στο οποίο βρίσκεται για να το βοηθήσει να εκκενώσει με ασφάλεια το κτίριο από τις ράμπες κ.λπ.
- να πάρουν μαζί τους τα εφόδια έκτακτης ανάγκης και να εκκενώσουν το κτίριο.



Μετά το σεισμό



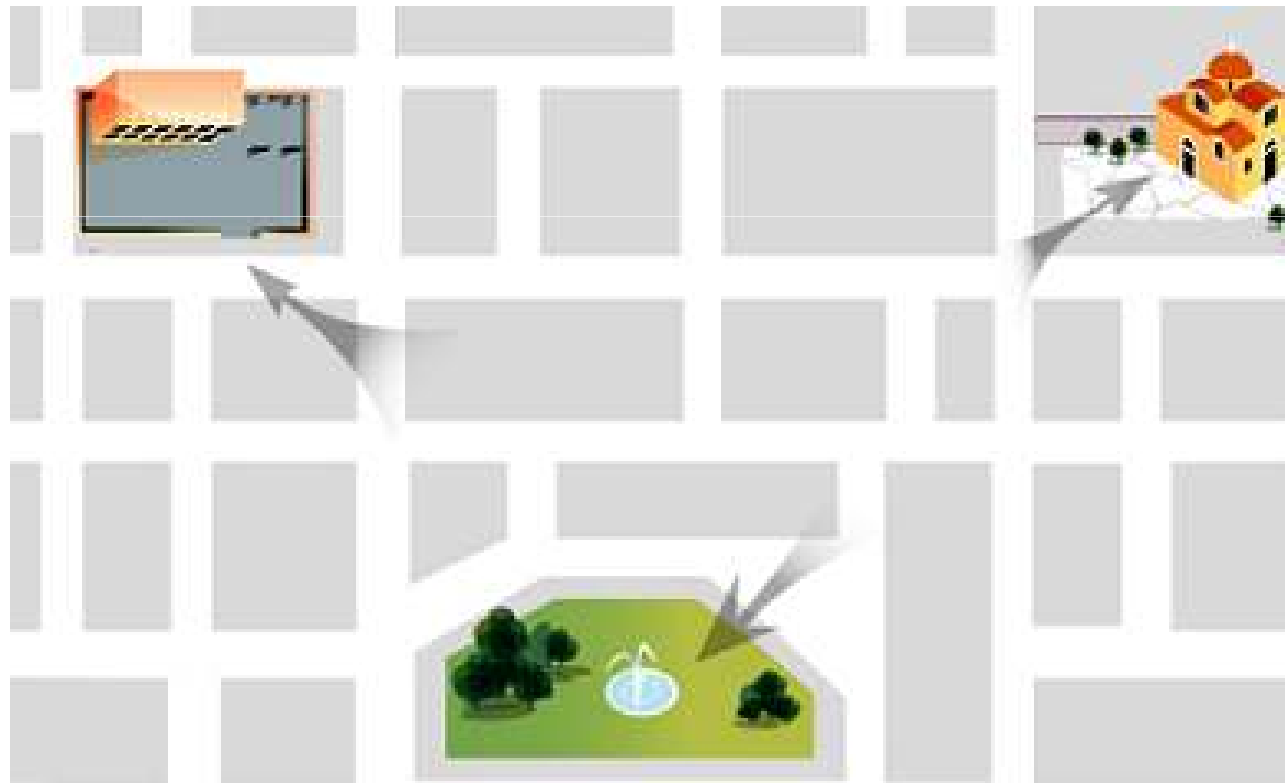
Κατά την μετακίνησή τους προς τον κοντινό, ανοιχτό χώρο καταφυγής το Άτομο με Αναπηρία και το μέλος της Ομάδας που βρίσκεται μαζί του πρέπει:

- να είναι ψύχραιμοι
- να είναι πολύ προσεκτικοί και να προσπαθούν να απομακρύνονται από τυχόν επικινδυνότητες
- να μην αγγίζουν καλώδια κ.λπ.



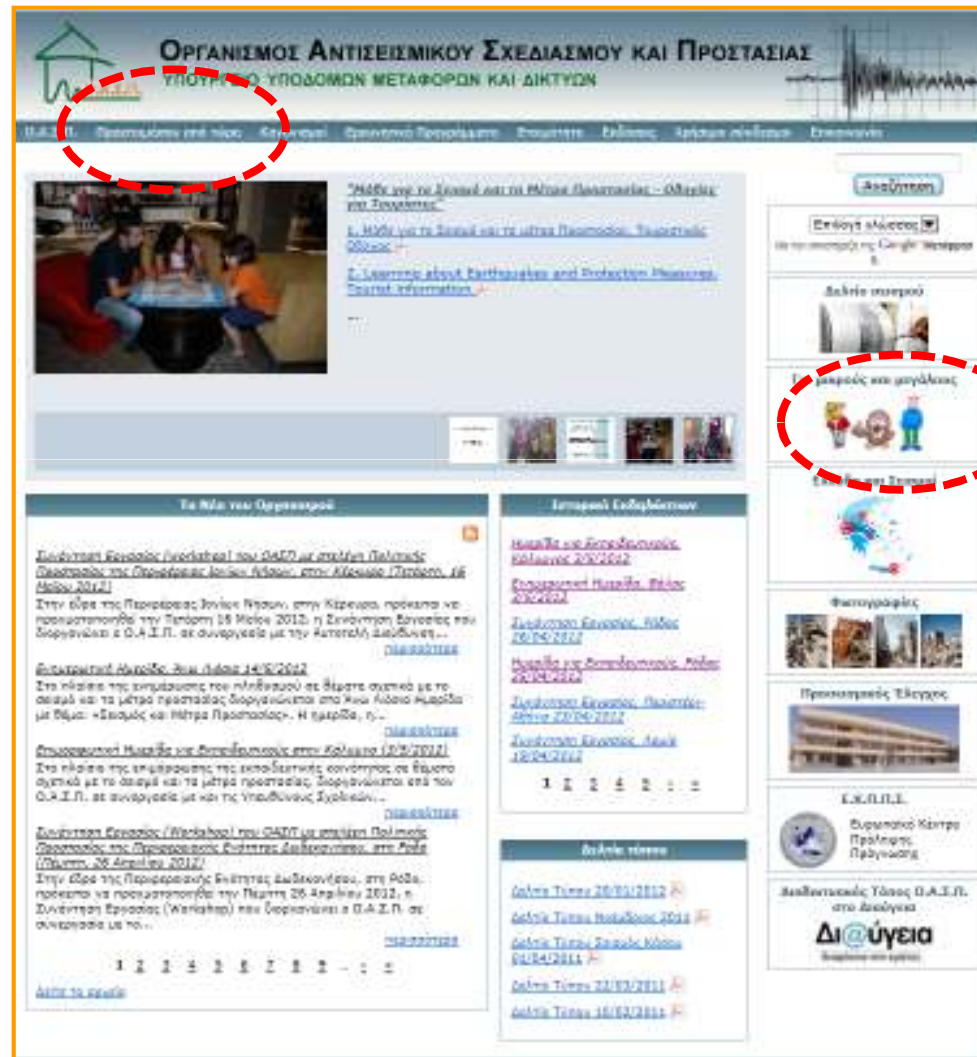
Μετά το σεισμό

Αφού εκκενώσουν το κτίριο, το Άτομο με Αναπηρία μαζί με το μέλος της Ομάδας του πρέπει να κατευθυνθούν στον κοντινό, ανοιχτό, ασφαλή χώρο (πάρκο, πλατεία κ.ά.) που έχουν προκαθορίσει. Εκεί θα παραμείνουν μέχρι να δοθούν οι σχετικές οδηγίες από την Πολιτεία.



Επισκεφτείτε το δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π.

www.oasp.gr



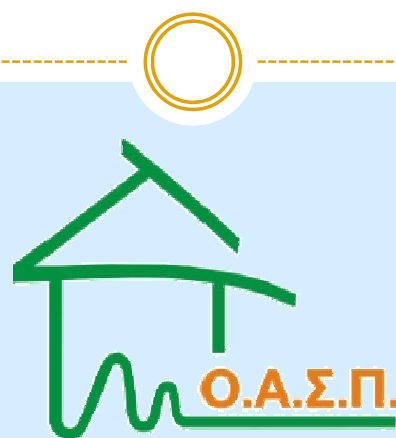
Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Βιβλιογραφία - Πηγές

- Ο.Α.Σ.Π. (2008): Έντυπο «Μαθαίνοντας για το Σεισμό και τα Μέτρα Προστασίας – Οδηγίες για Άτομα με Αναπηρία», Αθήνα, 103 σελ
- Ο.Α.Σ.Π. (2007): Βιβλίο «Σεισμός – Η Γνώση είναι Προστασία», Αθήνα, 103 σελ.
- Φωτογραφικό αρχείο Ο.Α.Σ.Π.
- www.oasp.gr
- www.fema.gov/kids
- www.ready.gov/be-informed
- www.ready.gov/sites/default/files/FEMA_Disabilities_R-6_web_june2012.pdf
- www.shakeout.org/downloads/DropCoverHoldOn_AFN_090615.pdf



Τμήμα Εκπαίδευσης – Ενημέρωσης Ο.Α.Σ.Π.



www.oasp.gr

Ξάνθου 32, 15451 Ν. Ψυχικό

e-mail: info@oasp.gr

Τηλ.: 210 6728000, Fax: 210 6779561

Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας