

Przygotuj się z Czerwonym Krzyżem



Przygotuj zestaw. Stwórz plan. Zdobądź informacje.

Przygotowanie się na możliwe katastrofy i inne sytuacje kryzysowe ma ogromne znaczenie. Katastrofy naturalne i spowodowane działalnością człowieka mogą uderzyć zniemacka, w dowolnej chwili i w każdym miejscu. Każdy z nas może zrobić trzy rzeczy, aby się zabezpieczyć...Przygotuj zestaw. Stwórz plan. Zdobądź informacje.

Lista kontrolna programu „Przygotuj się z Czerwonym Krzyżem”

- Wiem, jakie sytuacje kryzysowe i katastrofy mogą wystąpić w mojej społeczności.
- Mam sprawdzony plan dla całej rodziny na wypadek katastrofy.
- Mam przygotowany zestaw na wypadek sytuacji kryzysowej.
- Co najmniej jeden członek mojego gospodarstwa domowego odbył szkolenie z zakresu RKO / stosowania AED.
- Pomogłem/-am mojej społeczności w przygotowaniach.



Przygotuj zestaw

Jako niezbędne minimum zaleca się przygotowanie podstawowego zaopatrzenia wymienionego poniżej.

Umieść produkty na wypadek sytuacji kryzysowej w poręcznym zestawie, którego możesz użyć w domu lub który możesz zabrać ze sobą w razie ewakuacji.

- Woda: jeden galon na osobę / na dzień (3-dniowe zapasy na wypadek ewakuacji, 2-tygodniowe zapasy pozwalające przetrwać w warunkach domowych)
- Żywność: niepsujące się, łatwe w przygotowaniu produkty (3-dniowe zapasy na wypadek ewakuacji, 2-tygodniowe zapasy pozwalające przetrwać w warunkach domowych)
- Latarka
- Radio na baterie lub korbkę (w miarę możliwości radio pogodowe NOAA)
- Zapas baterii
- Zestaw pierwszej pomocy
- Leki (7-dniowy zapas) i przybory medyczne
- Narzędzie uniwersalne
- Artykuły higieniczne
- Kopie dokumentów tożsamości (lista lekarstw i stosowne informacje medyczne, dokument potwierdzający miejsce zamieszkania, dowód najmu mieszkania / prawa do domu, paszporty, świadectwa urodzenia, polisy ubezpieczeniowe)
- Aktualne zdjęcia cyfrowe bliskich osób, aktualizowane co sześć miesięcy, zwłaszcza w przypadku dzieci
- Telefony komórkowe z ładowarkami
- Dane kontaktowe członków rodziny na wypadek sytuacji kryzysowej
- Zapas gotówki
- Koc ratunkowy
- Mapa/-y obszaru

Względni potrzeby wszystkich członków rodziny i dodaj do zestawu odpowiednie produkty. Mogą to być np.:

- Przybory medyczne (aparat słuchowy z zapasem baterii, okulary, soczewki kontaktowe, strzykawki, laska)
- Artykuły dziecięce (butelki, mleko w proszku, odżywki, pieluszki)
- Gry i zabawy dla dzieci
- Artykuły dla zwierzęcia (obroża, smycz, identyfikator, karma, nosidło, miska)
- Aparaty nadawczo-odbiorcze
- Dodatkowy zestaw kluczy samochodowych i domowych
- Ręczny otwieracz do konserw

Dodatkowe artykuły, które warto mieć w domu lub w zestawie, w zależności od rodzaju katastrof nawiedzających okolice:

- Gwizdek
- Maseczka N95 lub chirurgiczna
- Zapalki
- Płaszcz przeciwdeszczowy
- Ręczniki
- Rękawice robocze
- Narzędzia/wyposażenie zabezpieczające dom
- Dodatkowa odzież, czapka i mocne buty
- Plastikowe arkusze
- Mocna taśma klejąca
- Nożyczki
- Wybielacz w płynie
- Artykuły rozrywkowe
- Koce lub śpiwory
- Krem z filtrem przeciwsłonecznym
- Środek odstraszający owady



Stwórz plan

- Zorganizuj spotkanie z członkami rodziny lub domownikami.
- Zastanówcie się razem, jak możecie się przygotować i zareagować na sytuację kryzysową, która może wystąpić w miejscu Waszego zamieszkania i wpłynąć na Wasze życie.
- Wyznaczcie obowiązki dla każdego domownika i stwórzcie plan wspólnego działania.
- Jeśli któryś z członków rodziny pracuje w wojsku lub regularnie odbywa podróże w celach biznesowych, zastanówcie się, jakie działania podjąć podczas jego nieobecności.
- Jeśli Ty lub któryś z domowników ma specjalne potrzeby związane z dostępnością lub funkcjonowaniem, np. na skutek niepełnosprawności, z wyprzedzeniem rozważ możliwość stworzenia całościowego planu ewakuacji i omów go z rodziną lub pracownikami opieki. Dokonaj indywidualnej oceny sprawności i potrzeb, które mogą uwidocznić się podczas sytuacji kryzysowej / katastrofy i po niej, a następnie stwórz indywidualną sieć wsparcia dla tej osoby.

Zaplanuj działania na wypadek rozdzielenia się w sytuacji kryzysowej

- Wybierz dwa miejsca spotkań:
 1. Przed domem w razie nagłego wypadku, np. pożaru.
 2. Poza zamieszkiwaną okolicą, gdy nie można wrócić do domu lub w razie ewakuacji.

Weź pod uwagę wszelkie przeszkody związane z przemieszczaniem, które mogą dotyczyć osób korzystających ze sprzętu wspomagającego poruszanie się.

- Wybierz osobę kontaktową spoza zamieszkiwanej okolicy. Pamiętaj, że jeśli lokalne linie ulegną przeciążeniu lub zostaną zerwane, łatwiej będzie skontaktować się z osobą mieszkającą daleko. Każdy domownik powinien zapamiętać dane osoby kontaktowej i zapisać je na kartce papieru lub w telefonie komórkowym.
- Zastanów się nad alternatywnymi sposobami komunikacji (e-mail, wiadomość SMS, telefon, poczta, osoba trzecia itp.).

Zaplanuj działania na wypadek ewakuacji

- Zastanów się, gdzie należy się udać i wyznacz trasę. Możesz wybrać hotel lub motel, mieszkanie przyjaciół lub krewnych w bezpiecznej okolicy, a w razie potrzeby – schron ewakuacyjny.



Pobierz aplikację Czerwonego Krzyża na wypadek sytuacji kryzysowej; możesz wyszukać ją na stronie redcross.org.

Aplikacja udziela profesjonalnych porad dotyczących przygotowania i reagowania w obliczu katastrof. Umożliwia również dostęp do mapy z otwartymi schronami Czerwonego Krzyża.

- Wybierz co najmniej jedną alternatywną lokalizację w razie, gdyby preferowana okazała się niedostępna.
- Dwa razy w roku wykonuj próbną ewakuację z domu. Przejdź planowaną trasę ewakuacyjną i nakreśl na mapie alternatywne drogi na wypadek gdyby preferowane były nieprzejezdne. Upewnij się, że wszyscy domownicy / członkowie rodziny znają trasę ewakuacyjną, alternatywne drogi oraz główne i dodatkowe punkty zbiórki.
- Z wyprzedzeniem zaplanuj ewakuację zwierząt. Zapisz w telefonie motele/hotele „przyjazne dla zwierząt” i schroniska, które znajdują się w pobliżu trasy ewakuacyjnej.



Zdobądź informacje

Dowiedz się, jakie katastrofy lub inne sytuacje kryzysowe mogą wystąpić w Twojej okolicy.

Zdarzenia te mogą dotknąć tylko Ciebie i Twoją rodzinę (pożar w domu lub nagły wypadek), bądź też całą społeczność (trzęsienie ziemi lub powódź).

- Dowiedz się, jak lokalne władze będą komunikować się z Wami podczas katastrofy i jak można uzyskać niezbędne informacje: za pośrednictwem lokalnego radia, telewizji, czy też stacji i kanałów radia pogodowego NOAA.
- Zapoznaj się z różnymi alertami pogodowymi, takimi jak „przestrogi” i „ostrzeżenia” i dowiedz się, jakie działania należy podjąć w związku z każdym alertem.
- Dowiedz się, jakie działania należy podjąć, aby zabezpieczyć się przed skutkami katastrofy w okolicy, po której podróżujesz lub do której ostatnio się przeprowadziłeś/-aś. Jeśli na przykład podróżujesz w regionie, w którym często zdarzają się trzęsienia ziemi i nigdy nie przeżyłeś/-aś żadnego, upewnij się, że wiesz, co zrobić na wypadek podobnej katastrofy.
- Wielkie katastrofy sprawiają, że kształt społeczności niemal natychmiast ulega zmianie. Ukochane osoby mogą zostać poszkodowane, a pomoc – przybyć z opóźnieniem. Upewnij się, że przynajmniej jeden domownik odbył szkolenie z zakresu pierwszej pomocy i RKO oraz że wie, jak używać automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED). Takie szkolenie okazuje się przydatne w wielu nagłych przypadkach.
- Podziel się wiedzą z członkami rodziny, domownikami i sąsiadami i zachęć ich do poszukiwania informacji.

Karty kontaktowe na wypadek sytuacji kryzysowej dla wszystkich domowników

Karta kontaktowa na wypadek sytuacji kryzysowej	
Imię i nazwisko:	_____
Telefon:	_____
Adres:	_____

Osoby, które w razie sytuacji kryzysowej należy powiadomić drogą telefoniczną bądź SMS-ową	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pobierz karty tutaj lub odwiedź stronę redcross.org i wyszukaj kontakt na wypadek sytuacji kryzysowej.

- Wydrukuj jedną kartę dla każdego członka rodziny.
- Wpisz dane kontaktowe każdego członka rodziny: miejsce pracy, szkoła i numer telefonu komórkowego.
- Przygotowując karty dla dzieci upewnij się, że dane kontaktowe krewnych obejmują zarówno pokrewieństwo (babcia, ciotka itp.), jak i rzeczywiste nazwiska.
- Zegnij kartę w taki sposób, aby mieściła się w kieszeni, portfelu lub portmonetce.
- Noś kartę przy sobie na wypadek katastrofy lub innej sytuacji kryzysowej.

Poinformuj rodzinę o tym, że nie Ci nie grozi

Poinformuj swoich najbliższych o stronie internetowej American Red Cross Safe and Well lub powiedz im, że mogą odwiedzić stronę redcross.org, wyszukując „safe and well”. Najlepiej uwzględnić w swoim planie komunikacyjnym to narzędzie internetowe. Osoby z terenów dotkniętych katastrofą mogą zarejestrować się w sekcji „safe and well”, a martwieni krewni i przyjaciele, którzy znają numery telefonów lub adresy tych osób, mogą wyszukać zamieszczone przez nie wiadomości. Jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń pod numer **1-800-RED CROSS**, aby zarejestrować siebie i swoją rodzinę.