

Przygotowanie na sytuacje kryzysowe: Pomoc dla krewnych

Kryzysy i katastrofy wymagają dobrego przygotowania – zwłaszcza jeśli dotknięci są nimi starsi członkowie rodziny lub członkowie rodziny z problemami zdrowotnymi.

Kiedy indywidualna samopomoc osiąga swoje granice lub oficjalne struktury pomocy są przeciążone, sieci społeczne i wzajemne wsparcie mają kluczowe znaczenie dla dobrego przetrwania kryzysów. Tutaj znajdziesz proste wskazówki i porady dotyczące tego, jak Ty i Twoi bliscy możecie lepiej przygotować się na sytuacje kryzysowe.

Oprócz zaopatrzenia się i spakowania zestawu awaryjnego, obejmuje to również na przykład pomoc sąsiedzką. Może to być szczególnie pomocne, jeśli członkowie rodziny mieszkają samotnie, ale od czasu do czasu potrzebują wsparcia.



Plan komunikacji kryzysowej



Aby wyciąć i zabrać

Plan komunikacji kryzysowej jest wykorzystywany w przypadku poważnej sytuacji kryzysowej, aby zapewnić, że bliskie osoby (członkowie rodziny lub przyjaciele) mogą szybko i niezawodnie kontaktować się ze sobą. Skorzystaj z tego szablonu, aby utworzyć plan komunikacji dla każdej osoby w gospodarstwie domowym lub kręgu znajomych.

Wskazówki dotyczące pomocy osobom o zwiększonych potrzebach wsparcia w sytuacjach kryzysowych

- ☐ Zapytaj, czy potrzebna jest pomoc.
- ☐ Zadzwoń na infolinię obywatelską, jeśli konieczna jest ewakuacja i transport (tel. (030) 115).
- ☐ Poinformuj służby ratunkowe o osobach potrzebujących pomocy (i o wszelkich obecnych zwierzętach domowych).
- ☐ Zapytaj, czy jest jakiś bagaż awaryjny.
- ☐ Zapewnienie wsparcia podczas wychodzenia z domu (na przykład poprzez noszenie toreb).
- ☐ Dowiedz się, czy istnieje plan komunikacji kryzysowej, z którego możesz skorzystać.
- ☐ Poinformować krewnych lub znajomych (w razie potrzeby wyjaśnić, czy dana osoba może zostać tam zakwaterowana).
- ☐ Zaoferuj tymczasowe miejsce do spania.
- ☐ Zaoferuj zakup materiałów eksploatacyjnych (takich jak woda).



Ważne: Samoobrona przede wszystkim!

Nigdy nie narażaj się na niebezpieczeństwo i nie przeciążaj się. Oferuj tylko tyle pomocy, ile sam jesteś w stanie i chcesz udzielić. Sprawy medyczne zawsze pozostawiaj profesjonalistom. Przegląd różnych usług wsparcia dla osób potrzebujących i pomagających można znaleźć na naszej stronie internetowej.



**DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e. V.**
Bachestraße 11
12161 Berlin

Tel. 030 600300
einsatzdienste@drk-berlin.de
www.drk-berlin.de
Stand: Januar 2025



Gefördert durch die

GlücksSpirale

DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e. V.

**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Niemiecki Czerwony Krzyż w Berlinie

Przygotowanie na sytuacje awaryjne dla (dziadków) rodziców



© DRK LV Berlin

Dobrze przygotowany, dobrze chroniony: Jak przygotować rodzinę na nagłe wypadki

www.drk-berlin.de

Bezpieczne przejście przez kryzys: wsparcie dla członków rodziny potrzebujących pomocy

Kryzysy i katastrofy często zdarzają się niespodziewanie - od klęsk żywiołowych po usterki techniczne lub ewakuacje. Dlatego ważne jest, aby być dobrze przygotowanym, szczególnie dla rodzin z krewnymi, którzy mają zwiększoną potrzebę wsparcia. W końcu ci, którzy planują z dużym wyprzedzeniem, pozostają zdolni do działania w nagłych wypadkach i mogą szybko i skutecznie pomóc sobie i innym.

Pozostań w kontakcie

Jeśli nie jesteś w stanie regularnie odwiedzać ukochanej osoby, zaplanuj regularne rozmowy telefoniczne, aby sprawdzić jej samopoczucie. Upewnij się również, że możesz zostać poinformowany w przypadku nieoczekiwanego zdarzenia. W tym celu powinieneś umieścić swój numer telefonu w widocznym miejscu w pomieszczeniach mieszkalnych osoby potrzebującej pomocy. Przydatne może być również przekazanie swojego numeru zaufanej osobie w sąsiedztwie krewnego. Powinieneś również sporządzić plan komunikacji kryzysowej, aby upewnić się, że wszyscy członkowie rodziny wiedzą, jak się ze sobą skontaktować w przypadku poważnej sytuacji kryzysowej.

Miej wszystko, co ważne pod ręką

Dzięki przygotowanemu zestawowi ratunkowemu Ty lub Twoi bliscy będziecie mieli pod ręką wszystkie ważne przedmioty w nagłych wypadkach - często trudno jest pomyśleć o wszystkim, zwłaszcza w stresujących sytuacjach. Na stronie internetowej Federalnego Urzędu Ochrony Ludności i Pomocy w przypadku Katastrof (BBK) można dowiedzieć się, co

dokładnie powinno znaleźć się w takim zestawie ratunkowym. www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck

Pudełko na leki, takie jak pudełko Czerwonego Krzyża od Niemieckiego Czerwonego Krzyża, jest również pomocnym dodatkiem. Zawiera ona ważne informacje na temat przyjmowanych leków i wszelkich istniejących wcześniej schorzeń. Pudełko na leki jest przechowywane w stałym miejscu - zwykle w lodówce - dzięki czemu służby ratunkowe lub krewni mogą je szybko znaleźć w nagłych wypadkach.

Wsparcie ze strony władz

W przypadku ewakuacji, która może być konieczna w dużych miastach, takich jak Berlin, na przykład z powodu znalezienia bomb, otrzymasz wszystkie ważne informacje z odpowiedniego urzędu dzielnicy. Można tam również poprosić o pomoc w transporcie dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej.

Jeśli nie masz pod ręką numeru urzędu dzielnicy, możesz zadzwonić na infolinię obywatelską pod numer (030) 115, aby połączyć się z odpowiednimi władzami. Infolinia obywatelska jest dostępna w dni robocze od 07:00 do 18:00.

W przypadku poważnych sytuacji kryzysowych w Berlinie dostępne są tak zwane latarnie kontroli katastrof jako punkty kontaktowe dla ludności. Otwarcie tych latarni zostanie ogłoszone oddzielnie w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowej. Szczegółowe informacje na temat tych i innych środków kontroli katastrof w kraju związkowym Berlin można znaleźć w Internecie pod adresem www.berlin.de/katastrophenschutz.

W przypadku incydentu, który wymaga podjęcia specjalnych środków, można zostać szybko i łatwo powiadomionym za pomocą aplikacji ostrzegawczych, takich jak NINA.

Aplikacja jest obsługiwana przez BBK, który publikuje również kompleksowy przewodnik zawierający dalsze informacje na temat gotowości na wypadek sytuacji awaryjnych i prawidłowego działania w sytuacjach awaryjnych: www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge

Organizowanie pomocy sąsiedzkiej

Zachęcaj swoich krewnych, aby w razie potrzeby przyjmowali

wsparcie od swoich sąsiadów. Istnieje wiele sposobów, w jakie sąsiedzi mogą pomagać sobie nawzajem w codziennym życiu. Zwłaszcza w ekstremalnych warunkach pogodowych, takich jak upał lub oblodzenie, osoby starsze lub osoby z ograniczeniami zdrowotnymi często potrzebują wsparcia, na przykład podczas zakupów.

Oto kilka przykładów, w jaki sposób sąsiedzi mogą pomagać sobie nawzajem w życiu codziennym:

- Opieka nad zwierzętami
- Usługi transportowe (na przykład na wizyty lekarskie)
- Pielęgnacja kwiatów i ogrodu podczas nieobecności
- Opieka nad dziećmi
- Pomoc w naprawach i rozwiązywaniu problemów technicznych

Nawet bez bezpośredniego kontaktu z sąsiadami istnieją możliwości zaoferowania pomocy lub znalezienia wsparcia w okolicy. Takie oferty można znaleźć na przykład w Internecie na stronie www.nebenan.de. Istnieją również możliwości „offline”, na przykład w centrach sąsiedzkich w Twojej okolicy (www.quartiersmanagement-berlin.de).

Moje imię:

Mój adres:

Mój numer telefonu:

Imię (imiona) i nazwisko osoby (osób) udzielające(-ych) pomocy w nagłych wypadkach:

Numer telefonu osoby (osób) udzielającej pomocy w nagłych wypadkach:

Awaryjne miejsce spotkań we własnym sąsiedztwie:

Awaryjny punkt zbiórki poza własnym sąsiedztwem:

Informacje medyczne, jeśli dotyczy:

Przeglądaj i aktualizuj plan komunikacji kryzysowej co roku
Pamiętaj: w nagłych wypadkach dzwoń pod numer 110 lub 112!

