

Підготовка до надзвичайних ситуацій: Допомога родичам

Кризи та катастрофи вимагають хорошої підготовки – особливо, якщо це стосується родичів похилого віку або членів сім'ї з вадами здоров'я

Коли індивідуальна самопомога досягає своїх меж або офіційні структури допомоги перевантажені, соціальні мережі та взаємна підтримка мають вирішальне значення для подолання кризових ситуацій. Тут ви знайдете прості поради як ви та ваші родичі можете краще підготуватися до надзвичайних ситуацій. Окрім створення запасів і пакування багажу на випадок надзвичайної ситуації, сюди також входить наприклад, допомога сусідів. Це може бути особливо корисно, якщо члени сім'ї або родичі живуть самі, але час від часу потребують підтримки.



План комунікації у випадку кризи



Вирізати і взяти з собою

План комунікації у випадку кризи використовується у випадку серйозної надзвичайної ситуації, щоб переконатися, що близькі вам люди (члени сім'ї або друзі) могли швидко та надійно зв'язатися один з одним. Використовуйте цей шаблон, щоб створити план комунікації для кожної людини у вашій родині або колі друзів.

Поради, щодо допомоги людям з підвищеними потребами в підтримці у кризових ситуаціях.

- Запитайте, чи потрібна допомога.
- Зателефонуйте на гарячу лінію для громадян, якщо необхідна евакуація та потрібен транспорт (тел. (030) 115).
- Попередьте екстрені служби про людей, які потребують допомоги (також і про наявність домашніх тварин).
- Поцікавтеся, чи є багаж на випадок надзвичайної ситуації.
- Надайте допомогу при виході з дому (наприклад наприклад, донести сумки).
- З'ясуйте, чи існує план комунікації в кризових ситуаціях, який ви можете використати.
- Поінформуйте родичів або друзів (за потреби з'ясуйте, чи може відповідна особа залишитися у них).
- Запропонуйте тимчасове місце для ночівлі.
- Запропонуйте купити запаси (наприклад, воду).



Важливо: Самозахист - понад усе!

Ніколи не наражайте себе на небезпеку і не перенапружуйтеся. Пропонуйте лише стільки допомоги, скільки можете і хочете надати. У медичних питаннях завжди залишайте допомогу професіоналам. Огляд різних пропозицій підтримки для людей, які потребують допомоги можна знайти на нашому сайті.



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

Tel. 030 600300
einsatzdienste@drk-berlin.de
www.drk-berlin.de
Станом на: січень 2025



Німецький Червоний Хрест у Берліні

Заходи з підготовки до надзвичайних ситуацій для батьків та старших поколінь



© DRK LV Berlin

Добре підготовлені, добре захищені: Як підготувати вашу родину до надзвичайних ситуацій.

www.drk-berlin.de

Безпечно крізь будь-яку кризу:

Підтримка членів сім'ї, які потребують допомоги

Кризи та катастрофи часто трапляються несподівано - від природних катаклізмів до технічних несправностей або евакуації. Особливо для сімей, в яких є родичі які мають підвищену потребу в підтримці, дуже важливо бути добре підготовленими. Тому що ті, хто планує заздалегідь, здатні діяти в надзвичайних ситуаціях, можуть допомогти собі та іншим швидко та ефективно.

Залишайтеся на зв'язку

Якщо ви не можете регулярно відвідувати своїх родичів, заплануйте регулярні телефонні дзвінки, щоб дізнатися про їхнє самопочуття. Також переконайтеся, що ви можете бути проінформовані в разі несподіваної ситуації. Для цього слід розмістити свій номер телефону на видному місці в житловому приміщенні людини, яка потребує допомоги. Також може бути корисно дати свій номер телефону людині, яка заслуговує на довіру, людині, яка живе по сусідству з вашим родичем. Також створіть **план комунікації в кризових ситуаціях**, щоб переконатися, що всі члени сім'ї знають, як зв'язатися один з одним у разі виникнення кризової ситуації.

Тримайте все важливе під рукою

Завдяки підготовленому **Кризовому запасу** на випадок надзвичайних ситуацій ви або ваші близькі мають усі важливі речі, які можуть знадобитися в екстреній ситуації під рукою - особливо в стресових ситуаціях часто буває важко подумати про все. Про те, що саме потрібно мати при собі в такій надзвичайній ситуації можна дізнатися на сайті Федерального відомства з питань цивільного захисту та допомоги при катастрофах (BBK): www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck.

Аптечка, наприклад, Скринька Червоного Хреста також є корисним доповненням. Вона містить важливу інформацію про ліки, які потрібно приймати, та про перенесені захворювання. Аптечка зберігається у визначеному місці - зазвичай у холодильнику - так, щоб служби екстреної допомоги або родичі могли швидко знайти її в екстреній ситуації.

Підтримка з боку влади

У разі евакуації, як це необхідно у великих містах, таких як Берлін, наприклад, через виявлення бомб, ви отримаєте всю важливу інформацію від відповідального районного управління. Ви також можете запросити транспортну допомогу для людей з обмеженою мобільністю.

Якщо у вас немає під рукою номера районного управління, ви можете зателефонувати на гарячу лінію для громадян за номером **(030) 115**, де вас з'єднають з відповідними органами влади. Гаряча лінія для громадян працює в робочі дні з 07:00 до 18:00.

На випадок великих надзвичайних ситуацій у Берліні існує так званий контроль над стихійними лихами - **маяки цивільного захисту**, які є контактними пунктами для населення. Про відкриття цих маяків буде оголошено окремо у разі виникнення надзвичайної ситуації. Детальна інформація про ці та інші заходи боротьби з надзвичайними ситуаціями землі Берлін можна знайти в Інтернеті за посиланням www.berlin.de/katastrophenschutz.

У випадку інциденту, який вимагає особливих заходів, ви можете швидко та легко отримати сповіщення за допомогою **мобільних додатків**, такі як **NINA**. Цим додатком керує **Федеральним відомством з цивільного захисту та допомоги при катастрофах** (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe) який також публікує вичерпний посібник в якому ви можете знайти додаткову інформацію про готовність та правильні дії в надзвичайних ситуаціях:

www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge

Організація допомоги серед сусідів

Заохочуйте своїх рідних приймати підтримку від сусідів, якщо це необхідно. Є багато способів, як сусіди можуть допомагати один одному в повсякденному житті. Особливо в умовах екстремальної погоди, такої як спека

або ожеледиця, літні люди або особи з обмеженими можливостями здоров'я часто потребують підтримки, наприклад, під час покупок. Ось кілька інших прикладів того, як сусіди можуть підтримувати один одного в повсякденному житті:

- Догляд за домашніми тваринами
- Транспортні послуги (наприклад, на прийом до лікаря)
- Догляд за квітами та садом під час відсутності
- Догляд за дітьми
- Допомога з ремонтом і технічними проблемами

Навіть без прямого контакту з вашими сусідами існують можливості запропонувати допомогу або знайти підтримку в найближчому оточенні. В Інтернеті ви можете знайти такі пропозиції, наприклад, на сайті www.nebenan.de. Але також є можливість «офлайн», наприклад, у квартальних центрах поблизу (www.quartiersmanagement-berlin.de).

Моє ім'я:

Моя адреса:

Мій номер телефону:

Ім'я (імена) особи (осіб) для зв'язку в надзвичайних ситуаціях:
.....

Номер телефону особи (осіб) для екстреної допомоги:
.....

Місце зустрічі в екстрених випадках за межами мого райо:
.....

Місце зустрічі в екстрених випадках за межами мого району:
.....

Медична інформація, якщо необхідно:
.....

Щороку переглядайте та оновлюйте план комунікації в кризових ситуаціях.

Пам'ятайте: в екстрених випадках телефонуйте 110 або 112!