

# Osoby starsze

## Lista kontrolna przygotowań

Chociaż katastrofy dotyczą wszystkich, osoby starsze mogą być bardziej zagrożone z powodu niepełnosprawności, izolacji i problemów w opiece zdrowotnej. Zmiany klimatyczne powodują częstsze i bardziej ekstremalne zjawiska pogodowe. Możemy jednak podjąć odpowiednie działania, aby się przygotować. Przygotuj się teraz, aby chronić siebie, swoich bliskich i swój dom.



### Zaplanuj z zespołem

- Zaplanuj z zespołem zaufanych ludzi, którym możesz pomóc i którzy mogą Ci pomóc w przypadku katastrofy.
- Zorganizuj spotkanie zespołu, abyście mogli wspólnie planować.
  - Zaplanuj, jak będziecie komunikować się ze sobą przed, w trakcie i po katastrofie.
  - Omów, w jaki sposób twoje potrzeby medyczne, fizyczne i poznawcze mogą wpłynąć na twoją zdolność reagowania na katastrofę.
  - Zachęcaj wszystkich do dzielenia się wszelkimi potrzebami, ale także sposobami na rozwiązanie problemów.
  - Wyznacz obowiązki z wyprzedzeniem. :



### Zaplanuj, aby dbać o bezpieczeństwo

- Planuj ze swoim zespołem, aby chronić się przed katastrofami, które mogą mieć wpływ na Twoją społeczność.
- Porozmawiaj z lekarzem o sposobach planowania interwencji medycznej podczas katastrofy.
- W zależności od katastrofy może być konieczne schronienie się lub ewakuacja, aby pozostać w bezpiecznym miejscu. Zastanów się nad tymi pytaniami:
  - Czy mogę zostać w domu bez prądu? Czy będę potrzebował energii elektrycznej do obsługi sprzętu medycznego lub utrzymywania leków w chłodnej temperaturze?
  - Jeśli trzeba będzie się ewakuować - dokąd pójdę? Jak się tam dostanę? Gdzie pozostanę? Co mogę zabrać ze sobą?
  - Co zrobię ze swoimi zwierzętami? Czy zwierzęta domowe są akceptowane tam, gdzie się ewakuuję? Czy dostanę potrzebne jedzenie i lekarstwa?



### Zrozum swoje ryzyko

- Dowiedz się o katastrofach, które mogą się zdarzyć w Twojej społeczności.
- Dowiedz się, jak zareaguje Twoja lokalna społeczność, aby wiedzieć, czego się spodziewać.



## Postaraj się pozostać w kontakcie

- Zapoznaj się z wytycznymi lokalnych władz.
- Zapisz się na lokalne alarmy awaryjne.
- Miej plany zasilania awaryjnego, abyś mógł zaspokoić swoje podstawowe potrzeby podczas awarii.
- Miej radio zasilane bateryjnie.
- Monitoruj warunki pogodowe.



## Zbierz materiały awaryjne

- Zbieraj jedzenie, wodę i lekarstwa. Zorganizuj zapasy odpowiednio na ewakuację lub na schronienie się w domu.
  - Zapasy na ewakuację: wystarczająco dużo produktów na trzy dni, jeśli musisz natychmiast wyjść. Dołącz zapasowe baterie i ładowarki lub urządzenia (telefon komórkowy, CPAP, wózek inwalidzki itp.)
  - Schron w domu: wystarczająco dużo produktów na co najmniej dwa tygodnie. Sklepy i apteki mogą być zamknięte.
- Dostęp do leków może zostać przerwany podczas katastrofy. Porozmawiaj z lekarzem o tym, jak zapewnić dostęp do podstawowych leków.
- Uwzględnij zapasy dla swoich zwierząt i psów służbowych, takich jak jedzenie, leki, torby na śmieci, skrzynia i smycz.



## Przygotowanie i ochrona kluczowych dokumentów

- Przechowuj dane osobowe, finansowe i medyczne w sposób bezpieczny i łatwy do nich dostęp (w formie papierowej lub kopii zapasowej).
- Zachowaj aktualną listę informacji medycznych: warunki, alergie, leki, zapisy na receptę, lekarzy i karty ubezpieczeniowe. Dołącz podobną listę dla swoich zwierząt i psów służbowych.



## Uważaj na siebie

- Złe uczucia, stres lub niepokój po katastrofie lub innej sytuacji awaryjnej są całkowicie normalne. Jedz zdrową żywność i śpij wystarczająco dużo, aby poradzić sobie ze stresem.
- Po katastrofie oszuści, złodzieje tożsamości i inni przestępcy mogą wykorzystać niektórych ludzi. Współpracuj ze sprawdzonymi, zaufanymi źródłami i zabezpieczaj swoje dane osobowe i finansowe.
- Wiedz, że możesz skontaktować się z Infolinią Disaster Distress za darmo, jeśli chcesz z kimś porozmawiać. Zadzwoń lub wyślij SMS na numer **1-800-985-5990**.

