

לחיות עם שיתוק

היערכות למקרי חירום עבור אנשים עם שיתוק



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

מדריך זה הוכן בהתבסס על ספרות מדעית ומקצועית. המידע מובא לצרכים לימודיים בלבד, ואין לראות בו אבחנה רפואית או ייעוץ רפואי טיפולי. במקרה של שאלות ספציפיות למצבר, אנא פנה לרופא או לספק שירותי בריאות מתאים.

קרדיטים:

נכתב על ידי ליז לידן

קרדיט לתמונות:

עמוד השער ועמוד 35 באדיבות שרמן גילאמס ג'וניור; עמוד 11 אלנה פום/vecteezy.com; עמוד 15 ולריה בולטנבה/pexels.com; עמוד 19 באדיבות ליז טרסטון; עמוד 27 מגדה אהלרס/pexels.com; עמוד 29 ראלף ו. lambrecht/pexels.com; עמוד 31 פרנקלין פנייה גוטיירז/pexels.com; עמוד 42 רוג'ר בראון/pexels.com.

קרן כריסטופר ודיינה ריב

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

חיוג חינם 800-539-7309

טלפון 973-379-2690

ChristopherReeve.org

לחיות עם שיתוק

היערכות למקרי חירום עבור אנשים עם שיתוק

תוכן העניינים

לפני האסון: מאיפה מתחילים?	5
הכנת תיק חירום	6
איסוף וארגון מסמכים חשובים	8
היערכות להפסקות חשמל	8
היערכות למצבי חירום נשימתיים	10
הקמת רשת תמיכה	11
היערכות למקרים של הפסקת טיפול וסיוע	12
יצירת תוכניות פינוי	13
היערכות עבור חיות מחמד או כלבי שירות	15
חיבור לקהילה	16
מסגרת: ליז טרסטון - ניצולה עם שליחות	19
בזמן אסון: כיצד לשמור על בטיחות	21
שיטפונות	21
רעידות אדמה	22
צונאמי	23
הוריקנים	24
שריפות	24
חום קיצוני	26
מזג אוויר חורפי	27
טורנדו	28
אירוע כימי	29
לאחר האסון: מה צפוי בהמשך	31
הגשת בקשה לסיוע במקרה אסון מ-FEMA	33
מסגרת: שרמן גילאמס ג'וניור מ-FEMA: חיזוק המענה למצבי חירום	34
ערעור על החלטות של FEMA	36
זהירות הונאה!	37



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

היערכות לחירום עבור אנשים עם שיתוק

מסופות שלג שוברות שיאים בצפון מדינת ניו יורק, דרך שריפות הרסניות בקליפורניה ועד הוריקנים עוצמתיים מול חופי פלורידה – פגיעתן של אסונות טבע בקהילות ברחבי ארצות הברית הולכת ומחריפה ככל שעובר הזמן.

מזג אוויר סוער מהווה סיכון מיוחד עבור אנשים עם מוגבלויות, שכן השגרה והתשתיות שעליהן הם מסתמכים נפגעות באופן חמור. חסימת כבישים עלולה למנוע את הגעתה של אספקה חיונית, כגון תרופות מרשם או עזרה טיפולית. חוסר באמצעי תחבורה עלול לפגוע ביכולת להתפנות במהירות מאזור אסון. הפסקות חשמל עלולות להיות הרוות אסון עבור אלו שתלויים במכונות הנשמה.

לאנשים הסובלים משיתוק, חשוב מאד להיערך כבר היום לקראת האתגרים של מחר. הכאוס וההרס שגורם אסון טבע יכולים להיראות כמשהו שלא ניתן אפילו לדמיין, אבל חשוב לזכור שהמציאות עלולה להיות מפחידה עוד יותר אם לא נערכים לקראתה. בטרם נקלעים למצב של משבר, חשוב להקדיש זמן כדי לזהות את הסיכונים האפשריים שעלולים להשפיע על הקהילה שלך ולהתכונן לקראתם. כאשר אתה יודע מה אפשר לעשות לפני מצב חירום, במהלכו ואחריו, זה יסייע לך לשמור על עצמאותך, בריאותך ובטיחותך. בריאותך ובטיחותך.

מוכנות למצב חירום



הישאר מעודכן



בנה ערכה



הכן תוכנית

היערכות לחירום עבור אנשים עם שיתוק

הערכת הצרכים שלך

נהל יומן מפורט במשך שבוע אחד כדי לעקוב אחר מוצרי האספקה השוטפת, המשאבים והפעולות השגרתיות שהנם חיוניים לתפקוד היומיומי שלך. האם אתה משתמש בכלי אוכל מיוחדים ומותאמים לצרכיך? האם כיסא הגלגלים שלך תלוי באספקת חשמל? האם משאבת בקלופן מסייעת לך להתמודד עם ספסטיות? האם אתה יכול לקום מהמיטה בכוחות עצמך במקרה שהכבישים המקומיים נסגרים והמטפל שלך לא יכול להגיע? תעד כל היבט בחיי השגרה שלך – גדול כקטן, בתוך הבית ומחוצה לו – והשתמש ברישומים אלה כדי ליצור תוכניות מגירה למגוון תרחישי קיצון.

הבן את הסיכונים שבפניהם אתה ניצב

יש חשיבות למיקום. בין שאתה גר בעיירת חוף המועדת להצפות ולהוריקנים או על רכס הר שבו עלולות להתרחש שריפות יער או עשב, זכור תמיד שמזג אוויר סוער עלול לגרום לשיבוש חמור של שגרת חיים המנוהלת בקפידה. התחל לתכנן ולהיערך לקראת מצבי חירום עתידיים בעזרת מדד הסיכונים הלאומי של הסוכנות הפדרלית לניהול מצבי חירום (FEMA) (<https://hazards.fema.gov/nri>). זוהי מפה עם אפשרות חיפוש שמרכזת נתונים על סכנות טבע לפי אזור. לאחר שזיהית את הסיכונים באזור מגוריך, השתמש בטיפים הספציפיים לסוגי האסונות שמפורטים בחוברת בסעיף "Weather Hazards" (סכנות מזג אוויר) כדי להבין מה אפשר לעשות לפני, במהלך ולאחר אירועי מזג אוויר קיצוניים.

אם אתה גר באזור המועד לסופות חוזרות ונשנות, שקול לרכוש ביטוח שוכרים או לבעלי בתים שמתאים לסיכונים שעמם אתה עלול להתמודד. לדוגמה, תושבי קליפורניה עשויים לרכוש ביטוח נגד רעידות אדמה, בעוד שתושבי המערב התיכון עשויים לשקול ביטוח נגד סופות טורנדו. כדי לנהל את העלויות הנגרמות על-ידי הצפות חוזרות, פנה לפקידי הממשל המקומי כדי לברר אם הקהילה שלך משתפת בתוכנית הביטוח הלאומית מפני שיטפונות (NFIP) (<https://www.floodsmart.gov>), המנוהלת על ידי FEMA. אם כן, ייתכן שאתה זכאי לרכוש ביטוח מפני שיטפונות המגובה על ידי הממשל הפדרלי.

לא משנה היכן אתה גר או בפני אילו סיכונים אתה ניצב, היערכות למקרי חירום בהווה תגן טוב יותר עליך ועל משפחתך בעתיד.



הכנת תיק חירום

צא מהנחה שלא יהיה לך זמן לבזבז במקרה של אסון. תיק ארוז ומוכן לשימוש יסייע לך להגיע למקום מבטחים מהר יותר, וגם לשמור על בריאותך ועצמאותך בנסיבות בלתי צפויות. פריטים שמומלץ לכלול בתיק חירום:

- אספקה של תרופות חיוניות למשך שבועיים
- בגדים להחלפה
- פריטי בריאות אישיים, כולל כפפות גומי, מלאי של קטטרים (צנתרים), נרות, חומרי סיכה, מגבונים לחים.
- כלי אוכל מותאמים
- ערכת כלים לתיקון כיסא גלגלים
- מטען לטלפון סלולרי
- פנס
- ערכת עזרה ראשונה
- כסף מזומן (כולל כסף קטן במטבעות או שטרות)
- מפה מקומית/אזורית
- שמיכה
- מסכת פנים
- משרוקית
- כרטיסי מידע לארנק של קרן ריב (<https://www.ChristopherReeve.org/cards>) שאתם אפשר להציג לצוותי חירום במקרה הצורך. הכרטיסים כוללים מידע בריאותי חיוני על דיסרפלסיה אוטונומית, פקקת ורידים עמוקה ואלח דם.

הערך ותכנון בהתאם לצרכים רפואיים משניים. לדוגמה, אנשים עם סוכרת יצטרכו לארוז ציוד חיוני נוסף למקרה של פינוי, כולל אינסולין ושקיות קירור, מזרקים נוספים או עט להזרקה אינסולין ומחטים, תרופות, מד סוכר בדם, מגבוני אלכוהול, דוקרנים, מקלוני בדיקה, משאבת אינסולין וסוללות נוספות או מטען, ערכה להזרקה גלוקגון ופריטי חירום למקרה של ירידה מסוכנת של רמת הסוכר בדם, כגון טבליות גלוקוז, ג'ל גלוקוז, חטיפי פירות ואריזות מיץ.

החזק ערכות חירום בכל מקום שבו אתה מבלה פרקי זמן משמעותיים, בין היתר ברכב או במשרד. הוסף פריטים נוספים שהנם חיוניים לתפקוד היומיומי שלך; יש אנשים שאורזים משטח ייעודי לצורכי העברה ממקום למקום, בעוד שאחרים זקוקים לכריות לחץ. סמן את פריטי הציוד המותאם, כולל כיסאות גלגלים; כתוב את שמך ופרטי יצירת קשר וכן הוראות הפעלה על כרטיסיות המוצמדות בנייר דבק שקוף.

הכן ערכת חירום לבית

לא תמיד אפשרי או בטוח לצאת מהבית במהלך אירועי מזג אוויר קיצוניים. הכן קופסה ובה כל פריטי הציוד הדרושים לך (ולבני משפחתך) כדי לשרוד לבד במשך שבוע. פריטים שמומלץ לכלול:

- אספקת מים לשבוע (גלון אחד לאדם ליום) ומזון שלא מתקלקל
- אספקה לשבוע של תרופות חיוניות וציוד לטיפול במצבים רפואיים כגון סוכרת.
- פריטי בריאות אישיים, כולל כפפות גומי, מלאי של קטטרים (צנתרים), נרות, חומרי סיכה, מגבונים לחים.
- גפרורים
- פותחן קופסאות ידני
- פנסים לכל בני הבית
- ערכת עזרה ראשונה
- מפתח ברגים (לסגירת ברזי גז, מים או תשתיות אחרות)
- שקיות אשפה
- סוללות נוספות ומטענים ניידים
- מטען לטלפון סלולרי
- מסכות פנים, יריעות פלסטיק וסרט דביק (למקרה של הנחיה להסתגרות במקום - shelter-in-place)
- אספקה של מזון ומים לבעלי חיים למשך שבוע (ראה סעיף היערכות עבור חיות מחמד)
- רדיו מזג אוויר של NOAA, הפועל באמצעות סוללות או דינמו ידני (ידית סיבוב).
- משרוקית

איסוף וארגון מסמכים חשובים

אסוף מסמכים אישיים ורפואיים חשובים לפני שיתרחש מצב חירום. אחסן את המסמכים בשקית פלסטיק אטומה למים, סרוק אותם ושמור עותקים על כונן USB נייד המחובר למחזיק מפתחות. שמר אותם בתיק החירום שלך והיה מוכן ליציאה מהירה. פריטים שמומלץ לכלול בתיק החירום:

- כרטיס ביטוח לאומי
- כרטיסי ביטוח, כולל מדיקאייד ומדיקר
- רשומות רפואיות
- מרשמים רפואיים
- רישומי בנק
- צוואה בחיים (צוואה רפואית)
- הוראות (כולל מספרים סידוריים ודגמים) עבור ציוד רפואי
- פרטי יצירת קשר בכתב עבור בני משפחה, רופאים, רוקחים ורשת תמיכה (למקרה שלא ניתן לגשת לפנקס הכתובות בטלפון)

היערכות להפסקות חשמל

רוחות עזות, גשמי זלעפות וענפי עצים שבורים עלולים לפגוע ברשתות החשמל המקומיות, ולהותיר קהילות שלמות ללא חשמל למשך שעות או אפילו ימים. אנשים שחיים עם פגיעות בחוט השדרה – במיוחד אלה שזקוקים למכונות הנשמה או שאינם יכולים לשלוט בטמפרטורת גופם – צריכים להיות מוכנים תמיד למקרה של הפסקת חשמל. הפעולות המומלצות כוללות:

- זהה את כל הציוד הרפואי שנמצא בשימוש תדיר, שפעולתו תלויה באספקת חשמל.
- הירשם בחברת החשמל המקומית אם אתה משתמש בכיסא גלגלים ממונע או תלוי במכונת הנשמה: לעתים קרובות, רשימה זו תשמש לקביעת סדרי העדיפויות לפעולות התיקון.
- התייעץ עם ספקי ציוד לגבי אפשרויות של מקורות חשמל לגיבוי שאפשר להחזיק בבית, כולל סוללות נטענות או מחוללי חשמל (גנרטורים).
- שים לב לכמה זמן אמורות להספיק הסוללות הנוספות שלך. בדוק את הסוללות על ידי הפעלת כיסא הגלגלים או מכונת הנשמה באמצעות הסוללה בלבד עד להתרוקנותה; משך הטעינה יכול לנוע בין 30 דקות לתשע שעות.
- בדוק והבן מראש כיצד להפעיל מחוללי חשמל לגיבוי. אף פעם אל תשתמש במחולל חשמל בתוך הבית, שכן הוא עלול לגרום להרעלת פחמן חד-חמצני.
- צור קשר עם גורמי החירום המקומיים כדי לברר אילו תוכניות קיימות (כולל מיקום מקלטים מועדפים או הסעה למתקני חירום רפואיים מקומיים) כדי לסייע לאנשים

שזקוקים לחשמל לצורך הפעלת ציוד רפואי קבוע.

- זהה מקורות חשמל נגישים באזור מגוריך, כגון תחנות משטרה ומכבי אש, בתי חולים או מלונות מקומיים, וברר אם תוכל להשתמש בהם כגיבוי לציוד רפואי מציל חיים במקרה חירום.
- אם אתה שומר תרופות בקירור, התייעץ עם הרופא המטפל שלך לגבי משך הזמן שהתרופות יהיו ראויים לשימוש אם יוחזקו בטמפרטורת החדר. (במהלך הפסקת חשמל, המקרר ישמור על קור הפריטים שבתוכו במשך ארבע שעות).

עלות הרכישה של ציוד נוסף כגון סוללות או מחוללי חשמל יכולה להיות גדולה, אך ייתכן ואתה זכאי למימון במסגרת הקהילה. לדוגמה, הקרן הקליפורנית למרכזי חיים עצמאיים (<https://disabilitydisasteraccess.org/application>) מספקת שירותי היערכות לקראת מצבי אסון ומשאבים ברחבי המדינה, כולל סוללות גיבוי ומוצרים נוספים לאנשים שתלויים בחשמל לצורך הפעלת ציוד רפואי מציל חיים. צור קשר עם ספקי שירותים ציבוריים, מרכזים לחיים עצמאיים ועמותות ללא כוונת רווח באזורך הפועלות בתחום הסיוע לאנשים עם מוגבלות, כדי לברר איזה תמיכה ואילו תוכניות נוספות זמינות.



היערכות למצבי חירום נשימתיים

אנשים עם בעיות נשימה, במיוחד אלה שתלויים במכשירי הנשמה או בחמצן, צריכים להיערך מראש ולהבין כיצד מצב חירום עלול לסכן את חייהם. יש להקדיש זמן כדי לזהות פריטי ציוד חיוניים ולתכנן מראש את הצרכים הספציפיים.

- הכן ערכות חירום לבית ולכל מקום שבו אתה מבלה זמן רב.
- ציוד לערכת חירום למכשיר הנשמה עשוי לכלול כבלי הארכה, ספק כוח תואם מתח, מכשיר לחות מחומם (במקרה הצורך), גלון אחד של מים מזוקקים, סוללות נוספות ומטען, צינורות למעגל הנשימה ומספר מסכות פנים/אף.
- ציוד לערכת חירום לאספקת חמצן עשוי לכלול רכז חמצן, ספק כוח תואם מתח, מכלי חמצן נוספים, מערכת גיבוי עם סעפת (מניפולד), מפתח ברגים, אטמים למכלים, מספר קנולות אף, הארכות לצנרת, ומחברי הארכה.
- משתמשים במכשיר אינהלציה (נבולייזר) יזדקקו לצנרת, מחבר T, פיית נשימה, וכן לאספקה של 30 יום של תרופות לאינהלציה.
- משתמשים במכשירי CPAP או BiPAP יזדקקו לגלון אחד של מים מזוקקים, מסכת פנים/אף, מתאם להעשרת חמצן, וכבלי הארכה.
- יש לסמן את כל הציוד ולצרף עותקים של הוראות השימוש בתוך שקיות פלסטיק.
- שוחח עם גורמי טיפול רפואי לגבי הדרך המיטבית להמשיך את הטיפול בזמן אסון ומיד אחריו. דון איתם מראש לגבי המקום שאליו תפנה אם תזדקק לאשפוז.
- שמור את מספרי הטלפון של ספקי שירותי הבריאות בטלפון הנייד שלך, וכן בעותק מודפס בערכת החירום שלך.
- צור קשר עם גורמי החירום המקומיים כדי לברר את מיקומם של מקלטים או מרכזי פינוי שיכולים לתמוך באנשים שמשתמשים בציוד רפואי קבוע.
- היערכות להפסקות חשמל. (ראה סעיף קודם.) אנשים המשתמשים במערכת רכז חמצן יכולים לבחור לעבור לשימוש במכלי חמצן או בגנרטור בעת הפסקת חשמל. ודא מראש שאתה יודע כיצד להפעיל כל אחד מהאמצעים הללו.

הקמת רשת תמיכה

בניית קשרים חזקים היא מרכיב חשוב בכל אורח חיים מאושרים – אך רשת תמיכה ייעודית של חברים, בני משפחה ושכנים יכולה להיות חיונית במיוחד לשמירה על בטיחות במקרי חירום.

הקם רשת תמיכה על ידי פנייה לשלושה אנשים לפחות שמתגוררים בקרבתך, בבקשה שיעקבו אחרי מצבך במקרה חירום ויספקו עזרה בעת הצורך. פעולות מומלצות נוספות:

- הזן את פרטי הקשר של כל חברי הרשת התמיכה לטלפון שלך והדפס עותק נוסף למקרה של שיבושים בשירותי הטלפניה.
- ספק לכל חבר רשימה מודפסת של אנשי הקשר שלך למקרי חירום, כולל רופאים, רוקחים ובני משפחה שגרים מחוץ לעיר (אשר יוכלו לסייע בתיאום פינוי או שליחת סיוע מחוץ לרדיוס הסערה).
- אל תניח שתתאפשר תקשורת בזמני חירום: קבע מראש שמישהו יגיע לביתך באופן אוטומטי כדי לבדוק את שלומך אם אין קליטה סלולרית.
- מסור את מפתח ביתך לחבר אחד לפחות ברשת התמיכה. שקול התקנת מנעול דלת עם קוד גישה, כך שתוכל למסור את הקוד למי שמסייע לך.
- ודא מראש שחברי הרשת מכירים את מבנה הבית שלך, כולל המקום בו אתה שומר את תיק החירום וציוד חירום אחר.
- בצע הדגמה (ואפשר לחברים להתנסות בעצמם) בתפעול ציוד חיוני, כולל כיסאות גלגלים, מכשירי הנשמה, קרשי העברה או כיסאות פינוי.
- הסבר להם היכן וכיצד סוגרים את שירותי התשתית של הבית – גז, מים וחשמל – במקרה שלא תוכל לעשות זאת בעצמך. (יש לנתק שירותים אלה רק במקרה של חשד לנזק או דליפה בצנרת, או בהתאם להנחיות של הרשויות המקומיות).
- אם אינך נוהג, הכן תוכנית עם חבר ברשת התמיכה שיוכל לעזור לך להתפנות במקרה הצורך.



היערכות למקרים של הפסקת טיפול וסיוע

יש להניח שמטפלים בשכר – ובני משפחה שממלאים תפקיד זה – לא יהיו זמינים בתנאי מזג אוויר קיצוניים. סגירת כבישים ושיקולי בטיחות אישית עלולים למנוע ממתפלים להגיע אליך. מצב חירום עלול למנוע ממך לצאת מהבית או לאלץ אותך להתפנות, לכן מומלץ להחליט כבר כעת כיצד תסתדר ללא עזרת המטפל הקבוע.

- הכן תוכנית שלפיה חברי רשת התמיכה יסייעו לך אם המטפל הקבוע לא זמין, בין שבאמצעות סיוע בהגעה לבן משפחה במיקום בטוח ובין שבמתן עזרה בביתך בשעת חירום.

- תרגל מראש טכניקות העברה בטוחות עם בני משפחה וחברי רשת התמיכה.

- הקפד שהטלפון שלך יהיה טעון ונגיש ליד המיטה, כדי שתוכל להזעיק עזרה.

- אם אתה חושש שתזדקק לעזרה דחופה במקרה של פינוי, הדבק תווית RESCUE (הצלה) במקום בולט בחזית ביתך. תוויות כאלה, שנועדו לזרז את זמן התגובה במקרי חירום, זמינות במרכז שפרד באטלנטה. <https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>

- הצמד למקרר הבית תוכנית טיפול כתובה שמפרטת את מצב בריאותך, צרכי הטיפול הספציפיים שלך והטיפולים הנוכחיים שאתה מקבל; מידע זה יכול לעזור לאנשי שירותי חירום רפואיים (EMS) מקומיים לסייע לך במקרה שתצטרך להתקשר ל-911.

- בהתאם לאפשרות, תן למזג האוויר להדריך את פעולותיך. אם אתה חושש ששיגרת הטיפול עלולה להשתבש בשל סערה מתקרבת, תכנן מראש לשהות אצל בני משפחה או חברים לפני שהמצב יהפוך למסוכן.

- אם פונית למקלט חירום במהלך מצב חירום לאומי שהוכרז על-ידי הנשיא, תוכל לבקש שירותי סיוע אישי. פנה למנהל המקלט, אשר ייצור קשר עם הרשויות המקומיות והמדינתיות לצורך הסדרת השירות, הכולל סיוע בטיפול אישי בסיסי וכן מענה לצרכים רפואיים מורכבים יותר, כגון החלפת תחבושות של פצעים, צנתור, וטיפול נשימתי.

- היעריך גם לימים ולשבועות שלאחר מצב החירום, שבהם המטפל הקבוע שלך עלול שלא להיות זמין. אם אתה נעזר בחברת סיעוד, בדוק אם החברה תוכל לספק מטפל חלופי מאזור שאינו מושפע מהאירוע.



הצעד הראשון לפינוי מוצלח הוא לוודא שתיק החירום מוכן וארוז מראש. לאחר מכן, היערך לקראת האתגרים שעלולים להתעורר בנסיבות כאוטיות – בין שמדובר ביציאה מבניין רב־קומות בזמן הפסקת חשמל ובין שיהיה עליך להמתין זמן ממושך בתור לדלק בדרכך מחוץ לעיר. היערך לקראת מה שניתן לצפות מראש.

מתי כדאי להתפנות?

- אם ניתנת הוראת פינוי, אל תדחה את היציאה. ייתכן שתתפתה להמתין לחלוף הסערה ולהישאר בבית המותאם לצרכיך, במקום להתמודד עם הסביבה הבלתי מוכרת. אבל הסיכונים לבריאותך – ולחייך – גדולים מדי. היערך מבעוד מועד. עזוב בהקדם האפשרי. שמור על בטיחותך.
- שים לב לתחזית מזג האוויר המקומית ולנעשה במחוזות השכנים. אם נציגי הקהילה המקומית לא מגיבים לאיום המתקרב, התייחס ברצינות לבטיחותך והקפד לנקוט משנה זהירות. אל תחכה לצו פינוי רשמי אם אתה סבור שחייך בסכנה.
- הודע לרשת התמיכה שלך ולבני משפחתך אם אתה מתפנה. כמו כן, התקשר למשטרה ולמכבי האש המקומיים, במיוחד אם אתה ברשימת תגובה בעדיפות גבוהה. הודעה לאחרים שאתה נמצא במקום בטוח מאפשרת לצוותי החירום להתמקד באלה הזקוקים לעזרה דחופה.

כיצד תתפנה?

- הקפד לשמור את אמצעי הניידות שלך בהישג יד.
- אם אתה מתגורר בבניין דירות או עובד במשרד עם מעלית, התייעץ עם מנהל הבניין כדי ליצור תוכנית פינוי במקרה של הפסקת חשמל. ודא שכיסא פינוי מאוחסן במקום נגיש סמוך לגרם המדרגות. קבע מראש מי מחברי רשת התמיכה (כולל עמיתים לעבודה) יסייע לך. תרגל מראש את השימוש בכיסא הפינוי במורד המדרגות.
- אפשר להניח ששירותי תחבורה ציבורית ומוניות יפסיקו לפעול או שפעולתם תהיה מוגבלת לפני אסון טבע ואחריו. אם אינך נוהג, פנה לגורמי החירום המקומיים כדי לברר אילו שירותים זמינים במצבי חירום לאנשים עם מוגבלויות. לחלופין, תאם מראש הסעה עם רשת התמיכה שלך.
- אם אתה נוהג, ודא שהמכונית שלך מוכנה ליציאה. הקפד תמיד על מיכל דלק חצי מלא לפחות, כדי להימנע מהמתנה ממושכת בתורים בתחנות הדלק המקומיות. אחסן ציוד חירום בהישג יד ברכב, כולל כבלי התנעה, משולש אזהרה או בד צבעוני שאותו אפשר לקשור על מראת הצד (כדי לאותת שאתה זקוק לעזרה). מגרד קרח, מטען לטלפון נייד, שמירה, מפה, ושקית חול או חול לחתולים (למקרה שהצמיגים נתקעים).

לאן תתפנה?

- התקשר מבעוד מועד לגורמי החירום המקומיים כדי לברר אילו מרכזים קהילתיים, בתי מלון או ארגונים באזור ישמשו כמקומות מחסה נגישים במקרה חירום: אם אפשר, בקר בהם מבעוד מועד כדי לוודא את רמת הנגישות.
- ערוך רשימה של מקומות חלופיים שבהם תוכל למצוא מחסה במהלך סערה, כולל בבתים של חברים או בני משפחה, או במלון נגיש שנמצא מחוץ לאזור הסערה.
- הכן תוכנית עבור חיית המחמד שלך: מקלטים חייבים לקבל חיות שרות, אך לא בהכרח חיות מחמד. אתר מראש מלון נגיש שמקבל גם בעלי חיים.
- התוודע לדרכי הגישה החלופיות באזור מגוריך. פעל בהתאם לנתיבי הפינוי הרשמיים כדי להימנע מחסימות כבישים אפשריות.
- שמור באנשי הקשר בטלפון את המספר 43362 - שירות הטקסט של FEMA לאיתור מקלטים. אם ניתנה הוראת פינוי ואינך יודע לאן להתפנות, נסה לאתר מקלטים בקרבתך על ידי שליחת הודעת טקסט עם המילה SHELTER והמיקוד שלך למספר זה. אפשר גם לאתר מקלטים פתוחים באמצעות אפליקציית FEMA (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>) או באמצעות מפה עם אפשרות חיפוש הזמינה באתר הצלב האדום (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>).

כרטיסי סיוע לתקשורת, שניתן לחלק לכוחות ההצלה, זמינים להורדה בחינם מאתר האינטרנט של מנהל חיי הקהילה

<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>

הכרטיסים מאפשרים לאנשים לתאר את המוגבלות הספציפית שלהם ולפרט איזה סוג של סיוע נחוץ להם במקרה חירום. אם במהלך מצב חירום נותקת מאחד מבני המשפחה ואינך מצליח לאתר אותו בהמשך, פנה אל הצלב האדום האמריקאי

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>

ובקש עזרה ב"בירור רווחה במצב חירום" (emergency welfare inquiry). צוותי איחוד מחדש של הסוכנות הפועלים באזור האסון יוכלו לסייע באיתור יקיריך הנעדרים. התקשר למספר 1-844-782-9441 לקבלת מידע נוסף.

היערכות עבור חיות מחמד או כלבי שירות



היערך מבעוד מועד כדי להגן על חיית המחמד שלך במקרה אסון. כל בעלי החיים צריכים לענוד קולרים ותגיות עם שם עדכני ופרטים ליצירת קשר עם הבעלים. היערך לתרחיש הגרוע ביותר: ציין את פרטי הקשר שלך על הכלוב או המנשא של חיית המחמד והחזק תמונה של בעל החיים למקרה שתופרדו במהלך הפינוי.

הכן ערכת פינוי חירום עבור חיית המחמד, וכלול בתוכה:

- מזון ומים (יבש או משומר) לשבועיים במיכל אטום. (הקפד להחליף את תכולת הערכה כל חצי שנה כדי למנוע קלקול)
 - קערת מים, קערת מזון ופותרון קופסאות, במקרה הצורך
 - רצועה נוספת
 - שמיכות
 - שקיות ניילון לפינוי פסולת
 - כלוב עם ריפוד
 - אספקה של תרופות לשבוע
 - ערכת עזרה ראשונה לחיות מחמד, לטיפול בחבלות שנגרמו במהלך הפינוי
 - מסמכים לשעת חירום, כולל פרטי קשר של הווטרינר, רישומים רפואיים, תיעוד חיסונים, והעתק הרישיון המקומי. מסמכים אלה עשויים להיות דרושים לצורך כניסה למקלטים. אחסן במיכל אטום למים או בשקית ניילון.
- מקלטים לשעת חירום חייבים לקבל חיות שרות אך ייתכן שחיות מחמד לא יורשו להיכנס. אתר מלונות או מוטלים נגישים מחוץ לרדיוס הסערה, שבהם תוכל לשהות עם חיית המחמד (או חיית השירות) שלך. בקר באתרים כגון [BringFido](https://www.bringfido.com) או [American Kennel Club](https://www.akc.org/expert-advice/home-living/a-guide-to-pet-friendly-hotel-chains-in-the-united-states).
- כדי לאתר רשתות של מלונות לאומיות ומקומות לינה ידידותיים לחיות מחמד בקרבתך.

חיבור לקהילה

בעוד ש-FEMA מרכזת את ניהול הסיוע באסונות ברמה הלאומית, הרשויות הממשל המקומיות הן הראשונות להגיב בפועל לאירועי מזג אוויר קיצוניים.

ברר כיצד מתקבלות התרעות חירום לתושבים בקהילה שלך. בערים רבות, כולל ניו אורלינס (<https://ready.nola.gov/stay-connected/emergency-alerts>), לוס אנג'לס (<https://emergency.lacity.org/alerts/notifyla>) וניו יורק (<https://www.nyc.gov/site/em/resources/notify-nyc-app.page>).



נעשה שימוש במערכות התרעה אוטומטיות על מצבי חירום (מצבים הקשורים למזג האוויר או לגורמים אחרים) כדי לספק עדכונים באמצעות שיחות טלפון, הודעות טקסט או הודעות דוא"ל. הירשם לקבלת התרעות מקומיות.

פנה לתחנת המשטרה ולתחנת מכבי האש בקהילה ובדוק האם הן מנהלות מאגר רישום לצורכי היערכות ותגובה לאסונות. יידע אותן אם אתה תלוי במכשירי תומכי-חיים או אם קיימות מגבלות ניידות שיחייבו סיוע במהלך פינוי.

בקר בתחנת הכיבוי, רצוי במשך שלושה ימים רצופים כדי לפגוש את כלל אנשי הצוות במשמרות השונות, והדגם בפניהם כיצד מתפעלים את כיסא הגלגלים שלך. שתף את תכנית הפינוי שלך ובקש מהם הערות או המלצות נוספות.

רשויות מקומיות וסוכנויות מדינתיות עשויות לנהל מאגרי רישום דומים עבור אנשים עם מוגבלויות, שמטרתם להגביר את רמת הסיוע ומהירות התגובה במצבי חירום. בניו ג'רזי, שירות זה נקרא Register Ready

(<https://njsp.njoag.gov/njoem/plan-prepare/protective-actions/register-ready>)

והוא זמין לתושבים עם מוגבלויות או צרכי נגישות וצרכים תפקודיים. אף שאסונות טבע עלולים לשבש גם את התכניות המוקפדות ביותר, מאגרי רישום אלה יכולים לסייע בקביעת קדימות לפינוי, לשיבוץ במקלטים, לביצוע וידוא שלומם של תושבים, להשבת אספקת חשמל ולניתוקי מים מתוכננים. פנה למחלקת ניהול החירום המקומית כדי לברר אילו שירותים זמינים באזור מגוריך.

הכר את העמותות המקומיות העוסקות בזכויות ובשירותים לאנשים עם מוגבלות, אשר עשויים לספק תמיכה ומשאבים בזמן אסון. נקודת פתיחה מומלצת היא מרכז מקומי לחיים עצמאיים (Center for Independent Living). אפשר לאתר מרכז סמוך

בכתובת <https://www.ilru.org>

הישאר מעודכן

היערכות למצבי חירום מחייבת שמירה על קשב ועירנות. לפני אסונות טבע, במהלך ואחריהן, חשוב לדעת היכן ניתן למצוא התרעות מדויקות ועדכניות על מזג אוויר ומידע על בטיחות הציבור. הישאר מעודכן באמצעות מגוון מקורות ממשלתיים ותקשורתיים, כדי להיערך כראוי ולשמור על בטיחותך.

- הורד את האפליקציה של FEMA

(<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products#shelter>)

או השתמש בשירות הודעות הטקסט שלה כדי לקבל התרעות בזמן אמת מהשירות המטאורולוגי הלאומי (<https://www.weather.gov>) ולאחר מקלטים לשעת חירום ומרכזי סיוע באזורך.

- רכוש מקלט רדיו למזג אוויר של (NOAA)
(https://www.weather.gov/nwr/nwr_receivers#buy)

מקלט רדיו זה מופעל באמצעות סוללות, והוא משדר 24 שעות ביממה דיווחי מזג אוויר והתרעות חירום מהנציגות הקרובה ביותר של השירות המטאורולוגי הלאומי. במהלך אירועי מזג אוויר קיצוני, הרשת פועלת בתיאום עם גורמים פדרליים, מדינתיים ומקומיים לצורך פרסום אזהרות ומידע לאחר אירוע. ניתן לרכוש מקלטים אלה בחנויות אלקטרוניקה וציוד ספורט, בחנויות ציוד למרינות, וכן באינטרנט. ודא שעל הרדיו מופיע הלוגו "Public Alert" או NOAA NWR כדי להבטיח שהוא עומד בדרישות הטכניות לקבלת השידורים.

- קרא עיתונות מקומית וצפה באופן קבוע במהדורות חדשות ובדיווחי מזג אוויר. ברר את התחזית ל-10 הימים הבאים כדי להימנע מהפתעות.

- עקוב אחר רשתות חברתיות לפני כל סערה, במהלכה ואחריה. התראות מזג אוויר, סגירת כבישים ומידע על פינוי ניתן למצוא בחשבונות הטוויטר הרשמיים של השירות המטאורולוגי הלאומי (<https://x.com/NWS>)
- בארגונים אזוריים ובסוכנויות ממשלתיות, כולל עיתונים, תחנות טלוויזיה, משרדי ראשי ערים, משטרות מדינה ולוחמי אש, ספקי שירותים ציבוריים, משרדי מושלים ובמשרד התחבורה של כל מדינה.
- עם התפתחות מצבי חירום, הצלב האדום צפוי להיות נוכח בשטח כדי לספק משאבים ולהפעיל מקלטי חירום. ניתן לאתר מקלטים פתוחים באזור באמצעות מפה אינטראקטיבית באתר הארגון (https://maps.redcross.org/website/maps/ARC_Shelters.html), או בטלפון 1-800-RED-CROSS. כל מקלטי הצלב האדום נגישים, וניתן לבקש במקום מענה לצרכים ייחודיים וכן ציוד ואמצעי עזר.
- עקוב אחר חשבונות ה-X האזוריים של ארגון הצלב האדום כדי להתעדכן במיקומי חלוקת ציוד חירום ובפתיחת מקלטים.

קידום נגישות

- תכנון והיערכות למצבי חירום חייבים לשלב באופן שיטתי את קולם של תושבים החיים עם מוגבלויות. עוד לפני שאסון מתרחש, השתלב ביוזמות קהילתיות לגיבוש תכניות שהן לא רק יעילות, אלא גם מכלילות.
- צור קשר עם המשרד המקומי לניהול מצבי חירום כדי לברר אם קיים במחלקה מתאם ייעודי לענייני מוגבלויות. אם לא, פעל מול המועצה המקומית או לשכת ראש העיר לקידום יצירת תפקיד כזה.
 - בחלק מהקהילות עשויות לפעול ועדות לתכנון חירום שכוללות נציגי רשויות ועמותות. אם אין בוועדה חברים עם מגבלות ניידות, שקול להתנדב ולהצטרף בעצמך.
 - בדוק כיצד תכניות החירום נותנות מענה ממוקד לצרכים של אנשים עם מוגבלות, לרבות: מערכות התרעה והודעות, הוראות ונהלי פינוי, תחבורה בשעת חירום, גישה מקומית לתרופות, אפשרות לקירור תרופות ואספקת חשמל חלופית במקלטים ייעודיים
 - עזור להדגיש את צרכי התחבורה: האם תעמוד לרשות הציבור תחבורה נגישה (אוטובוסים של בתי ספר או תחבורה ציבורית עם מעלון) לצורך סיוע לאנשים המשתמשים בכיסאות גלגלים או קלנועיות במקרה של פינוי.
 - אם מנגנון כזה לא קיים, הצע הקמה של מאגר רישום וולונטרי וחסוי של אנשים עם מוגבלות, לשימוש צוותי החירום בעת פינוי.
 - היפגש עם צוותי החירום המקומיים כדי לוודא שברשותם ציוד סיוע לאנשים עם מגבלות ניידות, כגון מתלי הרמה וכיסאות פינוי שעשויים להידרש במצב חירום.
 - פעל יחד עם ועדות היערכות לחירום או עם עמותות בקהילה, כדי לארגן הכשרות לצוותי החירום בנושא מוגבלויות ומענה בחירום, לרבות טכניקות הרמה, העברה באמצעות

אלונקה קשיחה וסיוע לחיות שירות.

- פנה לגורמי ממשל מדינתיים ומקומיים ובקש להכשיר צוותים למקלטי חירום ומתנדבים לצורך סיוע לאנשים עם מוגבלויות בפעילויות יומיומיות, כגון העברה מכיסא גלגלים.
- במקום העבודה, הצטרף לוועדת ההיערכות לחירום או התנדב לשמש כנאמן בטיחות אש: מעורבות של אדם עם שיתוק בתהליכי התכנון מסייעת להבטיח שצרכיהם של אנשים עם מוגבלויות ייכללו בכל תכנית פינוי.

ליז טרסטון: ניצולה עם שליחות



כאשר סופת-העל סנדי התקרבה אל החוף הסמוך לביתה בלונג איילנד, ליז טרסטון יצאה החוצה להביט במתרחש. זו הייתה הגאות הראשונה, והרוח הייתה עזה, אך טרסטון, שחיה עם פגיעה מלאה בחוט השדרה בגובה C6, יכלה לנוע בקלות בכיסא הגלגלים הממונע שלה. "חשבתי לעצמי, 'טוב, זה כלום'", היא אומרת. "אנחנו עדיין יכולים להסתובב. אנחנו בסדר".

כמו רוב שכניה, טרסטון החליטה לא להתפנות למרות קריאת הרשויות המקומיות לעשות זאת. שנה קודם לכן, הם עזבו את ביתם בגלל הוריקן איירין, רק כדי לשוב אליו ולגלות שנגרם לו נזק מזערי בלבד. הם הניחו שסנדי - שלא סווגה כהוריקן באותו שלב - תהיה דומה. אבל באותו לילה, כשהרוחות טלטלו את הבית והמים פרצו דרך דלת המרתף, טרסטון הבינה את טעותה. היא תפסה עט וכתבה את מספר הביטוח הלאומי שלה על זרועה, ליתר ביטחון.

טרסטון שרדה, אך חייה השתנו ללא היכר. במהלך השבועות הכאוטיים שלאחר מכן היא התקשתה למצוא מקום לינה ולאסוף את הציוד הדרוש לחיי היומיום, לרבות תרופות וקטטרים. רכב הוואן המותאם החדש שלה נהרס, ובשלב מסוים היא נאלצה להתנייד עם כיסא הגלגלים הממונע שלה לאורך כביש סואן, כשכלב השירות לצידה.

"אם אינך מוכן, אתה צריך להיות בו-זמנית גם שורד וגם מקגיבר", היא אמרה. "אבל למה לעבור את כל החרדה והלחץ האלה אם אין בכך צורך?"

טרסטון הפכה עד מהרה לפעילה נמרצת בתחום ההיערכות למצבי חירום. היא סייעה בהקמת ארגון *Long Beach Community Organizations Active in Disasters* (<https://www.facebook.com/LBCOAD>) בלונג ביץ' ובסופו של דבר נבחרה למועצת העיר לונג ביץ', ניו יורק, שם היא ממשיכה להדגיש את הצורך בשירותים נגישים ובהכללה בהיערכות למקרי חירום.

במסגרת מאמציה לחזק את המענה הקהילתי, טרסטון מפצירה באנשים עם מוגבלויות לגבש תוכניות משלהם באופן מידי. הכינו רשימות של צרכים יומיומיים. אספו מלאי נוסף של ציוד חיוני. דעו לאן לפנות ואילו ארגונים מקומיים יכולים לסייע בעת הצורך.

"אנשי ניהול החירום יאמרו לכם: 'היערכו לקראת אסון כאשר השמיים כחולים'" היא אומרת. "זה נכון. אל תחכו לרגע שבו קר והרוח נושבת. התחילו בתהליך כבר עכשיו".

כאשר אתם מוכנים, היא מוסיפה, אל תחזרו על הטעות שלה: התפנו כאשר מגיע הזמן.

"הדבר הראשון שאני אומרת לאנשים הוא: 'אתם חייבים להתפנות,'" אומרת טרסטון. "האם הפינוי יהיה מושלם במאה אחוז? לא. האם תרגישו חמישים אחוז בנוח? כן. זה יספיק כדי לעבור את הלילה."

כאשר תיק החירום האישי ארוז וערכת החירום הביתית מוכנה לשימוש, כבר נקטת צעדים קריטיים להגברת הבטיחות בעת אירועי מזג אוויר קיצוני. כעת חשוב להבין כיצד לתקשר בצורה מיטבית בזמן סערה, ולהיערך לסיכונים הספציפיים המשפיעים על האזור שבו אתה גר.

טיפים לתקשורת

- בעת חירום, עומס שיחות עלול לשתק את רשתות התקשורת. שליחת הודעות טקסט עשויה להיות הדרך המהירה ביותר ליצור קשר עם בני משפחה וחברים, שכן היא צורכת פחות משאבי רשת. ודאו מראש שתכונות ההכתבה הקולית מופעלות בטלפון ובטאבלט.
- הגבל שיחות טלפון כדי להשאיר את הרשת פנויה לתקשורת חירום.
- אם עליך לבצע שיחה ואתה נתקל בצליל תפוס, נתק את השיחה והמתן 10 שניות לפני שתחייג שוב, כדי להגביל את העומס ברשת.
- במקרה של הפסקת חשמל, חסוך בסוללת הטלפון הסלולרי על ידי מחיקת אפליקציות שאינן בשימוש, הפחתת בהירות המסך והעברת הטלפון למצב טיסה.
- אם יש לך טלפון קווי בבית, במקרה של פינוי, העבר את השיחות לטלפון הסלולרי.

סכנות מזג אוויר

- היערך לקראת סכנות הטבע הספציפיות שעלולות להשפיע על הקהילה שלך.

שיטפונות

שיטפונות מהווים איום על קהילות ברחבי ארצות הברית, לאורך כל השנה וגורמים ליותר מקרי מוות מכל תופעה אחרת הקשורה למזג אוויר מלבד חום קיצוני. שיטפונות בזק מסוכנים במיוחד: הפשרת שלגים פתאומית וגשמים חזקים הורדים בפרק זמן קצר עלולים לגרום לעליית מפלס המים עד לגובה של 30 רגל, ואף לגרום למפולות סלעים ובוצ.

לפני:

- נקה פתחי ניקוז ומרזבים מפסולת ועלים.
- התקן משאבת ניקוז במרתף.
- שקול לרכוש ביטוח נגד הצפות.
- העבר חפצים יקרי ערך ובעלי ערך רגשי לקומות הגבוהות יותר.

במהלך:

- לעולם אל תיכנס עם הרכב לתוך מי שיטפונות. 15 ס"מ של מים מספיקים כדי להפיל אדם, ו-30 ס"מ מספיקים כדי לסחוף מכונית.
- אל תנהג על גשרים שחוצים מעל זרם מים מהיר.
- ציית להוראות הפינוי המקומיות.
- אם אתה לכוד בבית, התפנה למפלס הגבוה ביותר שאליו אתה יכול להגיע.

לאחר השיטפון:

- אל תחזור הביתה עד שהרשויות המקומיות יקבעו שהאזור בטוח.
- האזן לתחנות החדשות המקומיות כדי לוודא שהמים בטוחים לבישול או לשתייה.
- אל תיגע במים עומדים שעלולים להכיל ביוב, כימיקלים או חפצים חדים.
- לאחר החזרה הביתה, את הבית כדי לוודא שאין בו נחשים או בעלי חיים אחרים.
- אל תיגע בצידוד חשמלי אם הוא רטוב או טובל במים עומדים, כדי למנוע התחשמלות.

רעידות אדמה

רעידות אדמה, הנגרמות על ידי תזוזות במעמקי האדמה, מתרחשות אלפי פעמים בשנה. אמנם רעידות אדמה יכולות להתרחש בכל מקום, אך אלסקה, קליפורניה, הוואי, אורגון, פוארטו ריקו, וושינגטון ועמק נהר המיסיסיפי נמצאים בסיכון הגבוה ביותר.

לפני:

- רוב הפציעות ומקרי המוות הקשורים לרעידות אדמה נגרמים מנפילת חפצים. הרחק תמונות כבדות ומראות מאזור המיטה. העבר חפצים כבדים למדפים נמוכים. אבטח רהיטים ומדפים כבדים אל קורות הקיר. התקן מנעולים על ארונות כדי למנוע מחפצים לעוף החוצה במהירות גבוהה.
- אחסן מכלי חמצן בארון שמוצמד לקיר ומרוחק מחפצים דליקים.
- זהה בכל חדר מקומות שאפשר לתפוס בהם מחסה, לדוגמה מתחת לשולחן אוכל מסיבי או ליד קיר פנימי.
- דע לזהות את סימני האזהרה לרעידת אדמה מתקרבת: טלטלה פתאומית ואחריה רעידות, או קול רועם שהולך ומתגבר.

במהלך:

- עבור במהירות למקומות בטוחים שקבעת מראש, הרחק מכל דבר שעלול ליפול או להתנפץ, כולל רהיטים כבדים, מנורות, מראות וחלונות זכוכית. כסה את הראש בזרועותיך והישאר במקום.
- אם אינך יכול לעזוב את כיסא הגלגלים, עבור לקיר פנימי ונעל את הגלגלים. הנח כרית או ספר על הראש כדי להגן עליו מפני חפצים נופלים. התכופף בכיסא והישאר במקומך עד שהרעידות ייפסקו.
- אל תסתתר בפתח דלת.

לאחר מכן:

- היה ערני לקווי תשתית שניזוקו, במיוחד צנרת גז. אם אתה מריח גז, פתח את כל החלונות והדלתות ועזוב מיד את המקום. ברגע שתגיע למרחק בטוח, התקשר ל-911.
- התרחק מאזורים ומבנים שנפגעו; ייתכנו רעידות משנה וקריסות נוספות.
- אם אתה מתגורר קרוב לים, היה מוכן למקרה של גל צונאמי בעקבות רעידת האדמה. (ראה להלן.)

צונאמי

גלי ים אלימים, המכונים צונאמי, עלולים להתרחש בעקבות רעידת אדמה. קהילות חוף באלסקה, הוואי, אורגון, וושינגטון, גואם, פוארטו ריקו ואיי הבתולה של ארצות הברית מצויות בסיכון הגבוה ביותר לגלי צונאמי.

לפני:

- דע היכן ניתן לקבל התראות חירום. אזהרות צונאמי עשויות להיות משודרות בתחנות הרדיו והטלוויזיה המקומיות, בתחנות הרדיו המטאורולוגיות של NOAA, או באמצעות צופרי אוויר והתרעות טלפוניות אוטומטיות.
- שקול לרכוש פוליסות ביטוח למקרה רעידות אדמה ו/או הצפות.
- זהה מקלט או מלון נגיש בגובה של כ-30 מטר מעל פני הים או במרחק קילומטר וחצי לפחות מהחוף.
- דע לזהות סימני אזהרה לצונאמי, כגון רעידת אדמה הגורמת ליותר מ-20 שניות של רעידות קרקע חזקות מאוד; שאגה חזקה המגיעה מכיוון הים; או מראה של קרקעית ים חשופה או קיר מים פתאומי.

במהלך:

- התפנה מיד מהאזור עם קבלת ההוראה.
- אם אתה נוהג לכיוון מקום בטוח, הימנע מקווי חשמל שנפלו ואל תנהג בשום אופן בתוך מי שיטפונות.
- אם אתה בבית, חפש מחסה מתחת לשולחן, כסה את הראש והמתן. אם לא מצאת מחסה, נעל את גלגלי כיסא הגלגלים. הנח כרית או ספר על הראש כדי להגן עליו מפני חפצים נופלים. התכופף בכיסא והישאר במקומך עד שהרעידות ייפסקו.
- התרחק מחלונות, מהאח ומהקירות החיצוניים. אל תעמוד בפתח דלת או מתחת לגוף תאורה תלוי.
- אם אתה נמצא בחוץ, עבר במהירות לאזור גבוה יותר. חפש שטחים פתוחים; התרחק ממבנים ועמודי חשמל.
- היה מוכן לרעידות משנה.

לאחר מכן:

- אל תנהג באזורים מוצפים.
- התרחק ממבנים שנפגעו.

סופות הוריקן

הוריקנים הם סופות טרופיות עם רוחות במהירות של 120 קמ"ש לפחות. אף שסופות אלה מהוות איום משמעותי על קהילות המתגוררות בקרבת חופים, הן עלולות לגרום גם לגשמים עזים ולהצפות קשות במרחק של מאות קילומטרים מהחוף.

לפני:

- היה מודע לסיכונים: עונת ההוריקנים באוקיינוס השקט היא בין 15 במאי ל-30 בנובמבר; עונת ההוריקנים באוקיינוס האטלנטי היא בין 1 ביוני ל-30 בנובמבר.
- ודא שחלקו הפנימי של הבית או הדירה מאובטח כדי למנוע פגיעות מחפצים נופלים. בקש מבני משפחה או חברים לקבע מסגרות תמונות ומראות כבדות הרחק ממיטות. העבר חפצים כבדים למדפים נמוכים. קבע את המדפים אל קורות הקיר.
- הכר את נתיב הפינוי שלך.
- היערך לאפשרות של הצפות.

במהלך:

- התפנה מיד מהאזור עם קבלת ההוראה.
- אם אתה בבית, תפוס מחסה בחדר ללא חלונות, או הרחק מפריטי ריהוט גדולים או חפצים שעלולים ליפול עליך.
- אם נלכדת בתוך הבית ומים חודרים פנימה, עלה לקומה הגבוהה ביותר בבניין שאליה אתה יכול להגיע, והמתן להגעת סיוע.

שריפות בשטחים פתוחים

שרפות בשטחים פתוחים עשויות להתחיל באזורי טבע כמו יערות וערבות, אך עלולות להפוך במהירות לסכנה לאזורים מיושבים. תנאי אוויר מסוכנים והוראות פינוי חירום הם תרחישים סבירים. ייתכנו גם הפסקות חשמל פתאומיות, כאשר חברות חשמל מכבות באופן יזום רשתות אזוריות כדי להפחית את הסיכון שקווי חשמל יעלו באש. הסיכון להצפות עלול לגדול מיד לאחר שרפות בשטחים פתוחים, משום שהנוף החרוך לא מסוגל עוד לספוח או לעצור את המים. אנשים עם שיתוק צריכים להיות ערוכים לכל התרחישים האפשריים.

לפני:

- זהה בבית אזור בטוח שניתן לאטום אותו מהסביבה החיצונית, כגון חדר רחצה.
- אם אתה סובל ממחלות משניות המשפיעות על הריאות, התקן מטהר אוויר נייד שיעזור לשמור על החדר נקי גם האזור שסביבו מתמלא בעשן.
- צור אזורי חיץ עמידים לאש סביב הנכס. אחסן ערימות עצים על חצץ או במחסן סגור, במרחק של 9 מטרים לפחות מהבית. שמור את החצר נקייה מחיפוי קרקע אורגני, מעלים יבשים וממחטי אורן.



- פנה לחברות התשתית המקומיות ולגורמי ממשל כדי לברר כיצד תושבים יקבלו התרעה על הפסקת חשמל יזומה, אך זכור כי לא תמיד תינתן התרעה מוקדמת.
- הכר מראש את נתיבי הפינוי שלך, למקרה שתצטרך לעזוב במהירות.

במהלך:

- סגור את כל החלונות והדלתות. אם אתה לכוד, התקשר ל-911.
- הדלק את האורות כדי לעזור למחלצים לאתר אותך.
- חבוש מסכת N95 כדי להגביל שאיפת עשן.
- עבור לחדר פנימי ללא חלונות.
- אם אפשר, רד מכיסא הגלגלים אל הרצפה. עשן עולה כלפי מעלה, והאוויר הטוב ביותר לנשימה יהיה קרוב לרצפה.

לאחר מכן:

- אל תיגע בקווי חשמל שנפלו.
- השתמש בכפפות גומי ובמסכת אבק במהלך פעולות ניקוי. אפר משריפות עלול לגרות את העור, האף והגרונן.
- אל תשתמש במפוח עלים או בשואב אבק תעשייתי לפינוי אפר, מכיוון שאלה עלולים לפזר חלקיקים קטנים באוויר. טאטא את האפר בזהירות, הכנס אותו לשקית אשפה מפלסטיק והשלך אותה.
- רחץ חיות שירות ו/או חיות מחמד כדי להסיר שאריות אפר מהפרווה ומהעור.

חום קיצוני

חום קיצוני, שהיה במשך שנים סיכון בעיקר במדינות המערב, הופך לבעיה הולכת וגוברת בכל המחצית הדרומית של ארצות הברית, לרבות מדינות טקסס, אריזונה ופלורידה. חום קיצוני עלול להוות סיכון מיוחד לאנשים שמתקשים בוויסות טמפרטורת הגוף עקב פגיעה בחוט השדרה.

לפני:

- פנה לגורמי החירום המקומיים כדי לברר היכן נמצאים מרכזי צינון קהילתיים; בקר בהם מבעוד מועד כדי לוודא שיש בהם סידורי נגישות.
- זהה מקומות ציבוריים, כגון חנויות גדולות עם מעברים רחבים, בהם תוכל להתקרר בבטחה במהלך גלי חום.
- התקן תריסים או וילונות כדי להגן מפני השמש בימים חמים, הדבק פסי איטום בדלתות וחלונות והתקן מזגני חלון. (אנשים המקבלים קצבאות כגון ביטוח נכות מביטוח לאומי עשויים להיות זכאים באופן אוטומטי לתוכנית הסיוע האנרגטי לבתים בעלי הכנסה נמוכה; <https://www.benefits.gov/benefit/623>) הממומנת על ידי הממשל הפדרלי; התוכנית מספקת תמיכה לתיקונים הקשורים לאנרגיה בבית, לרבות בידוד תרמי).

במהלך:

- בקר במרכזי צינון מקומיים ובמרחבים ציבוריים ממוזגים.
- הקפד על שתייה מספקת. הקפד לשאת אתך מים, בקבוקי התזה ומגבות. רסס מים על העור או הנח מגבות לחות כדי לסייע בקירור הגוף. החזק מכלי מים נוספים ברכב או בתיק הנסיעות.
- חבוש כובע רחב שוליים ולבש בגדים קלים המנדפים זיעה.
- שים לב לכיסאות הגלגלים ולציוד ניידות; אלה עלולים להתחמם מאוד אם שהו בשמש. ציוד שהתחמם יתר על המידה עלול לגרום לכוויות בעור כאשר נוגעים במשענות יד או במושבים חמים, או כאשר מניחים רגליים יחפות על משענת רגל מתכתית.
- כאשר אתה משאיר כיסא גלגלים מחוץ לבית, הצב אותו במקום מוצל וכסה אותו במגבת כדי למנוע התחממות יתר.
- שים לב לטמפרטורה הגבוהה בתוך רכב; כאשר מתאפשר, פתח חלונות או הפעל את המזגן לכמה דקות לפני תחילת הנסיעה. אל תשב זמן ממושך ברכב ואל תשאיר בעלי חיים ברכב בתקופות של חום קיצוני.

- בדוק את העור לאיתור כוויות שמש, שעלולות לגרום לפצעי לחץ ולעורר דיסרפלקסיה אוטונומית – מצב רפואי מסכן חיים שפוגע באנשים עם פגיעות בחוט השדרה בגובה T6 ומעלה.

- זהה סימנים של תשישות חום: הזעה מרובה, התכווצויות שרירים, הקאות, עייפות, סחרחורת; וכן סימנים למכת חום, כגון טמפרטורת גוף מעל 39.4°C , עור אדום, חם יבש שלא מזיע, דופק מהיר, סחרחורת ובלבול. אם מופיעים תסמינים, פנה מיד לקבלת טיפול רפואי.



מזג אוויר חורפי

מזג אוויר חורפי מסוכן יוצר באופן קבוע תנאים מסוכנים לתושבים במדינות שבצפון ארצות הברית, ברחבי המערב התיכון ובאזורי ההרים במערב המדינה. סופות שלג וסופות קרח עלולות לגרום לסגירת כבישים, לשבש שרשראות אספקה ומשלוחים ולגרום לימים ללא חשמל או שירותי טלפון. קור קיצוני מהווה גם סיכון לאנשים שמתקשים בוויסות טמפרטורת הגוף עקב פגיעה בחוט השדרה.

לפני:

- מלא מחדש מכלים עם חומרי חימום ביתיים (כולל נפט ופרופאן) לפני שהם מתרוקנים. ייתכן שספקי הדלק לא יצליחו להגיע אליך במשך ימים לאחר סופת חורף.
- הקפד להכין מראש תוכנית לפינוי שלג משבילי יציאה, כבישי גישה ומדרכות; בקש עזרה מבני משפחה וחברים או שכור ספק שירות מקצועי.
- החזק ברכב ערכת עזרה ראשונה וציוד חירום למקרה שתיתקע בדרך במהלך סופה. כלול שמיכות, נורי מצוקה, כבלי התנעה, חול, פנס, בגדים חמים, שמיכות, בקבוקי מים, חטיפים שלא מתקלקלים ובד אדום לקשירה לאנטנה או לדלת כדי לאותת למחלצים.

במהלך:

- אם אתה עלול להישאר ללא דלק לחימום הבית (נפט ופרופאן), חסוך בצריכה על ידי הורדת התרמוסטט.
- שמור על החום בבית על ידי סגירת חדרים שאינם בשימוש והנחת מגבות מגולגלות בסדקי הדלתות.
- אכול ושתה כדי לשמור על רמת אנרגיה תקינה. הימנע משתיית אלכוהול וקפאין כדי להפחית את הסיכון להתייבשות והיפותרמיה.
- אם אתה יוצא מהבית, לבש בגדים חמים והקפד לכסות את הידיים והראש. סימנים ותסמינים של כוויות קור והיפותרמיה עלולים להיות קשים יותר לזיהוי כאשר אין תחושה בגפיים.
- אם אתה נלכד ברכב במהלך סופה, הישאר בתוך הרכב. הפעל את המנוע כ-10 דקות בכל שעה לצורך חימום ופתח מעט את החלון כדי לאפשר כניסת אוויר טרי ולמנוע הרעלת פחמן חד-חמצני.

סופות טורנדו

סופות טורנדו עלולות להיווצר בעקבות סופות רעמים, סופות טרופיות או סופות הוריקן. ענן דמוי משפך, שבו אוויר המסתובב בעוצמה רבה, עלול להשאיר אחריו נתיב הרס ברוחב של קילומטר וחצי ובאורך שיכול להגיע עד 80 קילומטר. סופות טורנדו שכוחות במיוחד במישורים הגדולים, אך הן עלולות להתרחש בכל רחבי ארה"ב.

לפני:

- זהה מקום בטוח לתפוס בו מחסה. אם אין גישה למרתף, תכנן להשתמש בחדר ללא חלונות, כגון חדר רחצה או ארון, בקומה הנמוכה ביותר בבית.
- הכר את סימני האזהרה של סופת טורנדו, לרבות ענן מסתובב בצורת משפך סמוך לסופת רעמים, שאגה חזקה או שקט פתאומי בתוך הסופה, וכן שמיים כהים או ירקרקים.

במהלך:

- אם אתה בבית, תפוס מחסה במרתף, אם הדבר אפשרי, או בחדר ללא חלונות. נעל את גלגלי כיסא הגלגלים.
- אם אתה ברכב, אל תעצור מתחת לגשר או מעבר עילי. במקום זאת, מצא מקום נמוך ושטוח.
- בכל מקום שבו אתה נמצא, הגן על הראש והצוואר באמצעות הזרועות, או בעזרת ספר או שמיכה, כדי להגן עליהם מפני חפצים מעופפים.



לאחר מכן:

- התרחק מקווי חשמל שנפלו.
- נוע בזהירות. ייתכן שכבישים יהיו סגורים עקב נזק, וגם לאחר חידוש אספקת החשמל ייתכן שרמזורים לא יפעלו מיד.

מצב חירום כימי

תאונות תעשייתיות, או אירוע כגון ירידת רכבת מהפסים, עשויים לחייב תושבים לתפוס מחסה במקום שבו הם נמצאים. אם הרשויות המקומיות נותנות הוראה זו, פעל מיד:

- סגור את כל החלונות והדלתות.
- אטום את הדלתות באמצעות מגבות או שמיכות.
- סגור את תריס הארובה.
- כבה את מערכת המיזוג ואת מערכות האוורור והחימום (HVAC).
- היכנס לחדר פנימי ללא חלונות.
- הצטייד בטלפון סלולרי, מטען ו/או רדיו המופעל באמצעות סוללות.
- עקוב אחר כלי תקשורת מקומיים והתרעות ברדיו לקבלת עדכונים. אל תצא החוצה עד שהרשויות יודיעו כי הדבר בטוח.

קידום ידע ופעילות

מאז 2014, תוכנית המענקים לשיפור איכות החיים של קרן כריסטופר ודיינה ריב העניקה יותר מ-200,000 דולר לארגונים ברחבי ארה"ב שפועלים כדי להבטיח שצורכיהם של אנשים עם שיתוק יענו בזמן אסונות.

בעיר יוטיקה, במדינת ניו יורק, המרכז למשאבים לחיים עצמאיים (<https://www.rcil.com>) השתמש במענקים אלה כדי להקים מרכז משאבים מקוון שמטרתו לסייע לתושבים ולמטפלים לזהות מצבי חירום ולהיערך לקראתם. בפוארטו ריקו, ארגון *Movimiento para el Alcance de Vida Independiente*

(<https://mavi-pr.org/>) ערך הכשרות מקיפות לארגונים שעובדים עם אנשים עם מוגבלויות כדי לחזק את המוכנות ואת יכולת התגובה לפני מקרה חרום, במהלכו ואחריו. ובברקלי, מדינת קליפורניה, ארגון *Easy Does It Emergency Services* (<https://easydoesitservices.org>) ערך ביקורים אצל משפחות ומטפלים כדי לסייע להם להיערך ולהכין את בתיהם לרעידות אדמה.

"קרן ריב גאה מאוד להיות הקרן הלאומית היחידה שמספקת מימון לקידום מוכנות למקרי חרום, שמטרתו הייחודית היא להבטיח את בטיחותם של אנשים החיים עם שיתוק", אומר מנהל התוכנית, מארק בוגוסיאן. "העבודה שנעשתה על ידי מקבלי המענקים שלנו סייעה לאלפי משפחות להתכונן למצבי חירום, וסיפקה תמיכה לגורמי חירום מקומיים כדי שיבינו טוב יותר את צורכיהם של אנשים עם מוגבלויות, מה שהוביל לתגובה יעילה ומכלילה יותר בתוך הקהילה."

תוכנית המענקים לאיכות חיים

(<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/program-overview>) כוללת למעלה מ-25 תחומי מימון, החל מיוזמות מוכנות

למצבי חירום ותוכניות ספורט מותאמות ועד שירותי הפוגה בטיפול עבור בני משפחה ומטפלים של אנשים החיים עם שיתוק. למידע נוסף על תהליך הגשת הבקשה למענק, בקר באתר האינטרנט של קרן ריב

(<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/application-process>).

החזרה הביתה

אם התפנית מביתך, אל תחזור עד שהרשויות המקומיות יודיעו כי בטוח לעשות זאת. תכנן להגיע בשעות היום כדי שתוכל לבדוק את הנזק ולהימנע מסכנות, במיוחד אם אין אספקת חשמל. אם אתה שומע בביתך רעשי תזוזה או קולות חריגים, צא מיד: ייתכן שהמבנה או הגג עומדים לקרוס. אם אתה מריח גז כשאתה חוזר הביתה, צא מיד. התקשר למכבי האש או לחברת השירותים הציבוריים כדי שיבצעו בדיקת חירום, ואל תחזור עד שהנכס נבדק ונקבע כי הוא בטוח.

אם אספקת החשמל עדיין מנותקת, העבר את שעות היום במקלטי חירום מחוממים (או ממוזגים). אל תפעיל גנרטורים או כירות קמפינג בתוך הבית. הרעלת פחמן חד-חמצני היא אחת הסיבות העיקריות למוות לאחר סופות באזורים שבהם יש הפסקות חשמל.

תיעוד נזקים



צלם את הנכס ואת החפצים האישיים לפני שתתחיל בניקוי. תזדקק לכך אם תרצה לתבוע את הביטוח ולצורך קבלת סיוע מ-FEMA.

תעד את האבדות: הכתב או הקלד בטלפון רשימה של אבדות רכוש אישיות; הוסף פריטים נוספים לרשימה ברגע שאתה נזכר בהם. רשימות מפורטות של פריטים (עם עלויות החלפה) חיוניות לצורך קבלת החזר מחברת הביטוח. אבדות שנגרמו כתוצאה מאסון שהוכרז ברמה הפדרלית ואינן מכוסות על ידי הביטוח עשויות להיות מוכרות לניכוי בדוח המס הפדרלי. (לא ניתן לנכות אבדות שנגרמו מנזק או גניבה אם הן מכוסות על ידי הביטוח.)

שמור קבלות: ברוב פוליסות ביטוח הדירה מופעל כיסוי "אובדן שימוש" (loss of use) במקרה של נזק עקב אסון טבע. הוצאות שנגרמות ופריטים שצריך להחליף כאשר הבית אינו ראוי למגורים, כגון מצרכים, פרטי לבוש והשכרה לטווח קצר, מכוסים על פי רוב. שמור את כל הקבלות למקרה שתכנית הביטוח שלך תאפשר החזר בדיעבד. בדוק מול חברת הביטוח אם כיסוי זה כלול בפוליסה שלך, וודא שהוא מיושם במקרה הצורך.

פינוי וניקוי

ההתאוששות מאסונות טבע יכולה להימשך שבועות, חודשים ואף שנים. הצעד הראשון בדרך לחזרה לשגרה הוא התמודדות עם פעולות הניקוי, שיכולות לכלול איסוף אפר משריפות ושברי זכוכית, ועד טיפול בהיווצרות עובש שחור במרתף. להלן המלצות לניקוי בטוח:

- לבש תמיד ציוד מגן, כולל כפפות גומי, משקפי מגן ומסכת אבק.
- פתח דלתות וחלונות והשתמש במאווררים תעשייתיים לייבוש אזורים רטובים.
- אם יש לך אסתמה או מצבים בריאותיים אחרים שמשפיעים על הריאות, אל תיכנס למבנים שבהם ניתן לראות או להריח עובש.
- השלך פריטים שלא ניתן לייבש במהירות, כולל מזרנים, שטיחים, רהיטים מרופדים, ספרים ומוצרי נייר.
- אם ביוב או מי שיטפון זיהמו קירות גבס ו/או בידוד, הסר את החלקים שניזוקו בהקדם האפשרי.
- קרצף את כל הפריטים והמשטחים הרטובים במים חמים ובחומר ניקוי לכביסה או לכלים.
- תקן נזילות בגג, בקירות או במערכת האינסטלציה בהקדם האפשרי.
- אם אתה משתמש באקונומיקה לניקוי, פתח תחילה דלתות וחלונות.
- בדוק מול הרשות המקומית אם קיימת תוכנית לפינוי פסולת, כולל חפצים אישיים שניזוקו וענפים שנפלו.
- אם לא תוכל לשוב לביתך במשך תקופה ממושכת עקב נזק נרחב, השעה את שירותי החשמל והגז וכן את חלוקת העיתונים. הצטייד בתיבת דואר והעבר אליו את דברי הדואר שמגיעים לכתובת הקבועה.

התמודדות רגשית

אסונות טבע מותירים אחריהם קהילות הרוסות ונופים חרבים, וההשפעה הרגשית על חייהם של אנשים יכולה להיות מכריעה. קו הסיוע הרב-לשוני של המנהל לשירותי התמכרות וטיפול נפשי (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) מספק ייעוץ ותמיכה לפני אסונות, במהלכן ואחריהן. אנשים שסובלים ממצוקה נפשית הקשורה לאסונות יכולים להתקשר למספר 1-800-985-5990 בכל שעה ביום לקבלת תמיכה והפניה למשאבי סיוע מקומיים ולמרכזי עזרה.



הגשת בקשה לסיוע מ-FEMA במקרה אסון

אנשים שנפגעו מאסון טבע ואין להם כיסוי ביטוחי מספק, יכולים להגיש בקשה לסיוע כספי מהסוכנות הפדרלית לניהול מצבי חירום (FEMA). סכום הסיוע במקרה אסון שמשולם על-ידי FEMA לא חייב במס ולא משפיע על קצבאות ממשלתיות אחרות, כולל ביטוח לאומי, מדיקאייד ותוכנית סיוע תזונתי משלים.

סיוע מ-FEMA עשוי להיות זמין עבור:

- דיור, החל משיכון זמני בבתי מלון ובנכסים להשכרה ועד לבית חלופי, אם הבית הקודם לא נגיש, לא בטיחותי או נהרס על-ידי הסערה.
- תיקונים הקשורים להפחתת סיכונים עתידיים, כולל הגבהת דודי מים או תנורים, והעברת לוחות חשמל כדי למנוע נזקי שיטפונות בעתיד.
- פריטים חיוניים שניזוקו, כולל פרטי לבוש, כיסאות גלגלים ואביזרי נייודות אחרים, ציוד רפואי קבוע, תרופות ורכבים.
- עלייה בהוצאות טיפול בילדים, וכן הוצאות רפואיות ורפואת שיניים עקב פציעות שנגרמו במהלך האסון.

הגש בקשה לתוכנית FEMA ליחידים ומשפחות באופן אישי במרכז סיוע לנפגעי אסונות (<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>) (שלח SMS עם המילה DRG והמיקוד שלך למספר 43362 כדי לקבל את המיקום הקרוב ביותר).

באופן מקוון באתר (<https://www.disasterassistance.gov>) DisasterAssistance gov או בטלפון 1-800-621-3362 (TTY 1-800-462-7585).

חשוב מאוד שאנשים עם שיתוק יענו "כן" על כל השאלות הרלוונטיות בנוגע למוגבלויות בטופס ההרשמה.

כאשר אתה משיב בחיוב, תתבקש לפרט את צרכיך לאורך כל תהליך ההתאוששות – החל מהחלפת כיסא גלגלים או רכב מותאם שניזוקו, ועד לסיוע בצרכים יומיומיים עקב הפסקת הטיפול הסיעודי.

במידת האפשר, צפה בסרטון ההדרכה של FEMA (זמין בערוץ ה-Youtube שלה בכתובת <https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>) לפני שתמלא את הבקשה. לפני שליחת הטופס, בדוק שוב שענית "כן" על כל השאלות הקשורות למוגבלויות. אם אתה נרשם בטלפון, בקש מהנציג להקריא לך את תשובותיך בסיום השיחה כדי לוודא שנרשמו במדויק.

אם קיבלת סיוע מ-FEMA, שמור את כל הקבלות עבור רכישות והוצאות למשך שלוש שנים לפחות, למקרה של ביקורות עתידיות.

חיזוק המענה למצבי חירום עבור אנשים עם מוגבלויות

שרמן גילאמס ג'וניור מבין שאנשים מעדיפים שלא לחשוב על אסונות. מי רוצה להרוס לעצמו את היום במחשבות על תרחיש קיצון שעדיין לא התרחש?

"אבל חייבים לעשות את זה", הוא אומר. "אני משווה את זה לביטוח חיים. הזמן הפחות מתאים לדבר על ביטוח חיים הוא ממש לפני שאדם אהוב הולך לעולמו. צריך לעשות את זה בראש צלול ויש זמן לחשוב על הפרטים. וכך גם לגבי היערכות למקרי חירום."

כמרכז תחום מוגבלויות ומנהל המשרד לשילוב ותיאום תחום מוגבלויות בסוכנות הפדרלית לניהול מצבי חירום (FEMA), גילאמס פועל לא רק כדי להבטיח ש-FEMA תתמוך באנשים עם מוגבלויות במקרה של אסון, אלא גם כדי לוודא שהקהילה עצמה תהיה ערוכה למצבים כאלה. בשיתוף פעולה עם ארגונים העוסקים בתחום המוגבלויות ועם שותפים ברמת המדינה, ברמה המקומית, השבטית והטריטוריאלית, גילאמס מעודד אנשים לנקוט יוזמה. הכן תיק חירום. גבש תוכנית עם חברים ובני משפחה. זהה נתיבי פינוי וצור קשר עם גורמי החירום המקומיים. הירשם לקבלת התראות לנייד כדי להישאר מעודכן לגבי תנאי מזג אוויר קיצוניים.

"איך נוכל לסייע לאנשים להיערך בצורה הטובה ביותר לקראת הגרוע מכל?" הוא שואל. "אנו עושים זאת על ידי אספקת המידע הדרוש כדי לצמצם ככל האפשר את חוסר הוודאות".

מאמציו של גילאמס מבוססים על ניסיונו האישי. בשנת 2007 – חמש שנים לאחר שהיה מעורב בתאונת דרכים שבה נפגע בחוט השדרה בגובה C6-C7 – שריפות בשטחים פתוחים התקרבו באופן מסוכן לביתו שבסן דייגו. "יכולתי להרגיש את טעם הפיח באוויר", הוא אומר.

לרוע המזל, גילאמס לא היה ערוך למצב זה ובנוסף גם לא הסכים להתפנות, משום שלא היה בטוח שיוכל לקבל את הסיוע הדרוש לו באחד ממקלטי החירום.

"חששתי שיתייחסו אליי כאל נטל בגלל הצרכים הייחודיים שלי", הוא אומר.

גילאמס היה בר מזל, אבל החוויה עיצבה את גישתו במסגרת עבודתו ב-FEMA.

"התחלתי לחשוב: איך אני חוזר לאותה נקודת החלטה כדי לעודד מישהו אחר לקבל החלטה שונה מזו שאני קיבלת", הוא אומר. "זה המפתח לגישה שלי במסגרת מאמצי היערכות של FEMA לשילוב אנשים עם מוגבלות."

לצד פעילות הסברה נרחבת, גילאמס משלב גם את קולם של אנשים עם מוגבלויות בתהליכי התכנון, המניעה והמענה של FEMA.



לדבריו, משוב מהקהילה חיוני לשיפור ההתמודדות לאחר אסון, החל מהערכת היעילות של מערכות ההתרעה ועד סיוע ליועצי שילוב אנשים עם מוגבלויות של FEMA הפועלים בשטח, על מנת לספר לגורמי חירום מקומיים הבנה מקיפה כיצד ניתן לתמוך בצורה הטובה ביותר באנשים במקלטים. "תהליך התכנון חייב לכלול אנשים עם מוגבלויות, כדי שכולם יוכלו להבין כיצד המערכת תשרת אותם", אומר גילאמס. "כך, אף אחד לא ירגיש מובס עוד לפני שיצא מהבית. הרעיון הוא לעזור לאנשים להיערך ולתת אמון במערכת".

משאבים להיערכות לקראת מצבי חירום אפשר למצוא בכתובת

ready.gov/disability

מבצע Blue Roof (גג כחול)

סיוע מייד וחינמי לתיקון גגות פגומים עשוי להיות זמין לאחר אסון. מבצע "גג כחול" (<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>), בפיקוח חיל ההנדסה של צבא ארצות הברית, בשיתוף עם FEMA, מספק כיסוי חירום עשוי יריעה מחוזקת בסיבים לגגות שניזוקו באסונות טבע, כדי לאפשר לבעלי בתים ולשוכרים להישאר בבתם עד לביצוע תיקונים קבועים.

כדי להיות זכאי לשירות, על הבית להיות מקום מגורים עיקרי, והנזק שנגרם לגג לא עולה על 50%. ההחלטה אם ניתן להתקין יריעות על גגות מתכת ובתים ניידים תיבחן בכל מקרה לגופו.

להגשת בקשה למבצע "גג כחול", יש להתקשר למספר 1-888-ROOF-BLU (1-888-766-3258)

ערעור על החלטות של FEMA

אם הגשת בקשה לקבלת סיוע מ-FEMA וקיבלת הודעה כי בקשתך נדחתה או שהבקשה שלך לא שלמה, יש לך זכות לערער (<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>).

ראשית, עליך להבין מדוע בקשתך נדחתה. רשימת קודי הדחייה מופיעה בדף "עזרה לאחר אסון - מדריך למגישי בקשות לתוכנית ליחידים ומשקי בית" (https://www.fema.gov/pdf/about/process/help_after_disaster_english.pdf) באתר האינטרנט של FEMA; ראה סעיף בעמוד 11, "אם אינך זכאי לסיוע".

ניתן להגיש ערעור בכתב תוך 60 יום מקבלת ההחלטה. המרכז הלאומי לסיוע משפטי במקרי אסון (<https://www.disasterlegalaid.org/femaappeals>) מספק תבנית מקוונת חינמית כדי לסייע לאנשים לכתוב מכתב ערעור. כאשר מערערים על החלטה, יש לצרף מסמכים רלוונטיים שתומכים בערעור, כגון אומדני קבלנים ומכתבי דחייה מחברות ביטוח.

יש לשלוח ערעורים בכתב לכתובת:

FEMA - Individuals & Households Program

National Processing Service Center

P.O. Box 10055

Hyattsville, MD 20782-8055

או באמצעות פקס:

1-800-827-8112

Attention: FEMA - Individuals & Households Program

שירותים משפטיים

ניצולי אסונות שהוכרזו באופן רשמי על ידי הממשל הפדרלי עשויים להיות זכאים לקבלת שירותים משפטיים ללא תשלום באמצעות תוכנית השירותים המשפטיים לאחר אסון של סוכנות FEMA (<https://www.disasterassistance.gov/get-assistance/forms-of-assistance/4464>).

מחלקת עורכי הדין הצעירים של לשכת עורכי הדין האמריקאית בשיתוף עם FEMA (https://www.americanbar.org/groups/young_lawyers/projects/disaster-legal-services),

מספקת שירותי פרו בונו - מעורכי דין שאינם עובדי FEMA ואינם חולקים מידע עם FEMA - במטרה לסייע במגוון רחב של נושאים המשפיעים על ניצולי אסונות, כולל תביעות מחברות ביטוח עבור הוצאות רפואיות, בעיות פינוי, חוזים לתיקון בתים, רכוש אבוד וערעורים על החלטות FEMA. למידע נוסף או להגשת בקשה לעזרה, אפשר להתקשר למספר 1-800-621-3362.

משאבים משפטיים נוספים לסיוע לאנשים שנפגעו מאסונות ואינם יכולים להרשות לעצמם עורך דין ניתן למצוא במרכז הלאומי לסיוע משפטי במקרי אסון (<https://www.disasterlegalaid.org/legalhelp>), ארגון ללא כוונת רווח שהוקם לאחר הוריקו קתרינה, וכן ב-Law Help (<https://www.lawhelp.org/find-help>), תוכנית

המספקת הפניות לארגוני סיוע משפטי ללא כוונת רווח ברחבי המדינה, משאבים משפטיים חיוניים, טפסי בית משפט וכלים לייצוג עצמי.

זהירות הונאה!

אנשים המתמודדים עם אובדן משמעותי ועם עבודות ניקוי מורכבות לאחר אסון עלולים להיות פגיעים במיוחד להונאות, לניסיונות עוקץ פינגסיים וגניבת זהות. מספר טיפים שעשויים לסייע בהימנעות מהונאות:

הגן על עצמך - אמת זהות

- נציגי FEMA יבקשו ממך מידע אישי בעת הגשת בקשה לסיוע, כולל פרטי חשבון בנק ומספר ביטוח לאומי. עם זאת, לעולם אל תמסור מידע אישי כלשהו עד שאישרת כי אתה אכן מדבר עם גורם ממשלתי.
- אם אדם כלשהו דופק על דלתך וטוען שהוא נציג של סוכנות ממשלתית, בדוק היטב את זהותו. לבישת מעיל או חולצה עם סמל FEMA לא מהווה הוכחה לכך שהאדם אכן מועסק על-ידי הסוכנות. נציגים הפועלים בשטח מחויבים לשאת תעודה רשמית, ואסור להם בשום מקרה לבקש או לקבל כסף. אם אתה מקבל שיחת טלפון מאדם הטוען שהוא עובד עבור הממשלה, נתק והתקשר למספר הרשמי של הסוכנות כפי שמופיע באתר שלה כדי לאמת את זהותו.
- צוות FEMA לא ייצור אתך קשר אלא אם התקשרת לסוכנות לבקשת עזרה או הגשת בקשה לסיוע.
- אל תמסור את מספר הרישום שלך ב-FEMA; פקחים שעובדים עם FEMA אמורים לדעת את המספר שלך, כמו גם את מספר הביטוח הלאומי ופרטי חשבון הבנק שלך.
- היזהר מאנשים הטוענים שהשירותים שהם מציעים קשורים לסוכנויות סיוע פדרליות; FEMA לא עובדת עם קבלנים פרטיים.
- כל ארה"ב. העובדים של חיל ההנדסה הצבאית האמריקאי שמבצעים בדיקות עבור מבצע "גג כחול" נושאים תעודות זיהוי ממשלתיות. קבלנים אמורים להיות מצוידים בעותק של טופס "זכות כניסה" (Right of Entry) חתום כדי לקבל גישה לנכס. ללא הצגת מסמכים אלה, אין להתיר כניסה למקום.
- הגשת בקשה לסיוע מ-FEMA או ממבצע "גג כחול" לא כרוכה אף פעם בתשלום.

היזהר מארגוני צדקה מזויפים ומהונאות ביטוח

- אל תלחץ על קישורים במיילים או בהודעות טקסט חשודים או הודעות דואר זבל. לפני שאתה תורם לארגון צדקה לא מוכר, אמת את הקישור למתן התרומה באמצעות האתר הרשמי או על ידי התקשרות ישירה לארגון.
- אם אתה מקבל שיחה מאדם הטוען שהוא מטפל בתביעת הביטוח שלך, או מקבלן הטוען שהוא עובד עם חברת הביטוח שלך, נתק את השיחה והתקשר ישירות לחברה כדי לאמת את זהותו.

דווח על הפקעות מחירים

אגירה או מכירה של ציוד חיוני, לרבות מסכות מגן או מכונות הנשמה, במחירים גבוהים יותר לאחר אסון היא עבירה על החוק. (מחירים גבוהים מוגדרים כתוספת של 10% או יותר למחיר שהיה קיים חודש לפני מצב החירום). אם אתה סבור שנפלת קורבן להפקעת מחירים בלתי סבירה, דווח על כך או על כל חשד להונאה למרכז הלאומי להונאות הקשורות לאסונות בטלפון 866-720-5721 או באתר האינטרנט <https://www.justice.gov/disaster-fraud/ncdf-disaster-complaint-form>

מקורות: הסוכנות הפדרלית לניהול מצבי חירום (FEMA), המשרד לשילוב ותיאום תחום מוגבלויות של FEMA, Ready.gov, השירות המטאורולוגי הלאומי, המנהל האטמוספרי והאוקיאני הלאומי (NOAA), ממשלת קנדה, המחלקה לניהול מצבי חירום של העיר לוס אנג'לס, המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן, נציבות התקשורת הפדרלית, המשרד לשירותי חירום של מושל קליפורניה, הרשת הלאומית בנושא חוק אמריקאים עם מוגבלויות, ארגון נכי השיתוק של יוצאי צבא ארצות הברית, משרד המשפטים, המרכז הלאומי להונאות הקשורות לאסונות, המנהל לחיי קהילה, האגודה לדיסטרופיה שרירית, JDRF, האגודה האמריקאית למניעת התעללות בבעלי חיים, ארגון No Person Left Behind, אוניברסיטת סינסינטי, בית החולים לילדים בסינסינטי, המחלקה לביטחון פנים, Earthquake Country Alliance, המחלקה לבריאות הציבור של מחוז לוס אנג'לס, תוכנית RESCUE של Shepherd Center.

משאבים: למידע נוסף על הארגונים והתוכניות המפורטים בחוברת זו. או, לקבלת עזרה נוספת באיתור משאבים בקהילה שלך, מומחי המידע של קרן ריב זמינים בימים שני עד שישי, במספר חינם 800-539-7309 בין השעות 9:00 ל-20:00 (שעון החוף המזרחי).

המנהל לחיי קהילה: כרטיס תקשורת

<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>

המנהל לחיי קהילה: היערכות למקרי חירום עבור קשישים ומטפלים

https://acl.gov/sites/default/files/programs/2016-10/Just_in_Case030706_links.pdf

רשת ADA הלאומית: תכנון חשמל לשעת חירום

<https://adata.org/factsheet/emergency-power>

הקרן הקליפורנית למרכזים לחיים עצמאיים: נגישות ומשאבים לאנשים עם מוגבלויות במצבי אסון

<https://disabilitydisasteraccess.org>

המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן: פינוי וניקוי בטוח לאחר אסון

<https://www.cdc.gov/natural-disasters/safety/index.html>

המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן: אסונות טבע ומזג אוויר קיצוני

<https://www.cdc.gov/disasters/index.html>

קרן כריסטופר ודיינה ריב: תוכנית מענקים לשיפור איכות החיים

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

Earthquake Country Alliance: היערכות לרעידות אדמה עבור אנשים עם מוגבלויות

https://www.earthquakecountry.org/library/ShakeOut_Earthquake_Guide_Disabilities_AFN.pdf

נציבות התקשורת הפדרלית: הונאות לאחר סופות

<https://www.fcc.gov/consumers/guides/after-storms-watch-out-scams>

FEMA: סרטון רישום לקבלת סיוע במקרה אסון

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>

סיוע במקרי אסון מטעם FEMA: איתור מקלטים

<https://www.disasterassistance.gov/information/immediate-needs/emergency-shelter>

FEMA: הונאה במקרי אסון

<https://www.fema.gov/about/offices/security/disaster-fraud>

המרכז הלאומי להונאות הקשורות לאסונות

<https://www.justice.gov/disaster-fraud>

FEMA: כיצד לערער על החלטות של הסוכנות

<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>

FEMA: תוכנית ליחידים ומשקי בית

<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>

FEMA: אפליקציה לנייד

<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>

FEMA: מדד הסיכון הלאומי

<https://hazards.fema.gov/nri/>

FEMA: המשרד לשילוב ותיאום תחום מוגבלויות

<https://www.fema.gov/about/offices/disability>

שימוש במחקר על חיים עצמאיים: מדריך למרכזים לחיים עצמאיים

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

JDRF: רשימת תיוג לשעת חירום – היערכות למצבי אסון

<https://www.jdrf.org/wp-content/uploads/2019/12/Disaster-Preparation-Emergency-Checklist.pdf>

JDRF מציע רשימת תיוג לחולי סוכרת.

LawHelp.org: ערעורים ל-FEMA ותבנית לכתובת ערעור

<https://www.lawhelp.org/resource/how-to-appeal-femas-determination-on-disaster-assistance>

האגודה לדיסטרופיה שרירית: היערכות למקרי חירום עבור אנשים עם מוגבלויות

<https://www.mda.org/care/resource-list/emergency-resources>

התוכנית הלאומית לביטוח מפני שיטפונות

<https://www.floodsmart.gov>

<https://www.weather.gov>

השירות המטאורולוגי הלאומי: מקלט מזג אוויר NOAA

https://www.weather.gov/nwr/nwr_receivers#buy

No Person Left Behind: מידע על תכנון בנושאי נשימה במקרי אסון

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/index.htm>

No Person Left Behind: רשימת תיוג לתכנון פינוי של אנשים המשתמשים בחמצן

במקרי אסון

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/RespiratoryDisasterPlanning/O2%20Class%20Material/Checklist%20OXYGEN%20DISASTER%20Plan.pdf>

מבצע Blue Roof (גג כחול)

<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>

Ready.gov: אסונות ומצבי חירום

<https://www.ready.gov/be-informed>

Ready.gov: הכנת ערכת חירום

<https://www.ready.gov/kit>

הצלב האדום: איתור מקלטים פתוחים

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>

הצלב האדום: איתור ואיחוד עם בני משפחה

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>

מרכז שפרד: תוכנית הצלה

<https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>

המרכז מציע מדבקות להצבה בחלונות על מנת להתריע לצוותי החילוץ.



אנו כאן כדי לעזור. קבל מידע נוסף עוד היום!

קרן כריסטופר ודיינה ריב

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

חיוג חינם 800-539-7309

טלפון (973) 379-2690

ChristopherReeve.org

פרסום זה נתמך על ידי המנהל לחיי קהילה (ACL), משרד הבריאות ושירותי האנוש של ארצות הברית (HHS) כחלק ממענק סיוע כספי בסך כולל של 9,447,037 דולר, הממומן במלואו על ידי ACL/HHS. התכנים נכתבו על ידי המחבר/ים ואינם מייצגים בהכרח את העמדה הרשמית של ACL/HHS או ממשלת ארה"ב, או תמיכה מטעמן.